



गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार



जिल्ला अस्पताल, मनांग



जिल्ला अस्पताल, स्याङ्गजा

शुभ-दिपावली २०८० विशेष कार्यक्रम



जिल्ला अस्पताल, मुस्तांग



वेनी अस्पताल, म्याग्दी



मध्यबिन्दु जिल्ला अस्पताल, नवलपरासी पूर्व



गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार

पोषिलो पिठो, पोषिलो जाउलो वा खिचडी बनाउने तरिका

पोषिलो जाउलो वा खिचडी बनाउने तरिका

कमल, कुम्भे कास, हरियो कास, फल वा रस, अण्डा

२३

काम र घण्टा होला तर २४ सै घण्टा उनी जाना हुन।
काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई निरन्तरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरूले दुलै चुनौती व्यहोर्दै आउनु परेको छ।
कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाउनु दिनु सम्बन्धित सबैको जिम्मेवारी हो।

आफ्नो बाबुनानीहरूलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!



बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू

बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू

बालबालिकाले आफ्नो आमा वा बुबासँग अलग बस्न खोज्ने	घरले बस्ने, होलाउने र परिवारसँग मुरझाउने बस्ने	आसन्नता हुने तथा पहिला जस्तै खेबा गर्ने क्रियाकलापमा उनीहरू इच्छा नदेखाउने
झिटो रियाउने, अर्को मान्छे, भाइक अड्काने	विश्राममा समस्या हुने र डरलाग्दो सपना देखेर विडम्बित्तो	खाना उचाल्दै छोड्ने वा छोड्ने खाने
बिना कारण अर्को सामान्य बच्चासँग फरक बस्नु, आफ्नो तर्फी घट्टाएउनु	पढाई वा अन्य कुनै कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने	दाउलो बुझ्ने, पेट दुख्ने, मुख सुक्का भइरहने, हालचालु गर्न नसक्ने

यस्ता लक्षणहरू बालबालिकामा देख्नु भएमा तुरन्त मनोपरामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।

मनोपरामर्शक लागि दि.पि.जे. नेपालले सञ्चालन गरेको नि:शुल्क टेलि लाईन नं १६६०१०२००५ वा रजिष्टर महिला आयोगको नि:शुल्क हटलाइन नम्बर ११४४५ मा सम्पर्क गर्नु ।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना "न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम" अन्तर्गत पारस्परिक अवलोकन भ्रमण थाहा नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सस्था, पालिका र स्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुरमा विशेष शिकाई उन्मुख भ्रमण सम्पन्न भएको छ। न्युनतम सेवा मापदण्ड अन्तर्गत लगातार तिन वर्ष देखि उत्कृष्ट हुँदै २०७९/८० मा ९८% अंक प्राप्त गरेको स्वास्थ्य सस्थाको अध्ययन अवलोकन थाहा नगरपालिका अन्तर्गत रहेको बज्रबाराही स्वास्थ्य चौकीबाट भएको छ।



गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार

के तपाईंलाई आफ्नो जीवन अर्थहिन भएको जस्तो लागेको छ ?

- यस्तो सोच आउनुमा तपाईंको कुनै दोष छैन ।
- तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग (परिवारका सदस्य, साथी, आफन्त) आफ्ना भावना र विचारका बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् वा मनोपरामर्शदाताको सहयोग लिनुहोस् ।
- यदि आफैलाई हानी पुऱ्याउने सोच वा अवस्थामा हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य संस्था वा २४ सै घण्टा निःशुल्क उपलब्ध हेल्पलाइन नम्बर ११६६ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

तपाईं एकलो हुनुहुन्न ।

तपाईंलाई आवश्यक सहयोग उपलब्ध छ ।

#खलेर करा गरौं

के तपाईंलाई आफ्नो जीवन अर्थहिन भएको जस्तो लागेको छ? यस्तो सोच आउनुमा तपाईंको कुनै दोष छैन। तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग (परिवारका सदस्य, साथी, आफन्त) आफ्ना भावना र विचारका बारेमा कुरा गर्नुहोस्। स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् वा मनोपरामर्शदाताको सहयोग लिनुहोस्। यदि आफैलाई हानी पुऱ्याउन सक्ने सोच वा अवस्थामा हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य संस्था वा २४ सै घण्टा निःशुल्क उपलब्ध हेल्पलाइन नम्बर ११६६ मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं एकलो हुनुहुन्न। तपाईंलाई आवश्यक सहयोग उपलब्ध छ।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

भाडापखाला, हैजा र डेंगीबाट बचाؤ

अतिरल मइरहेको वर्षाले भाडापखाला, हैजा र डेंगीको खतरा

बढेको छ । तसर्थ, भाडापखाला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन क्लोर प्रयोग गरेर मात्र पिऔं,
- दवाकिसाब सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सकेजलेका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- काँचे खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्जाऔं



साथै सुल्ला रूपमा दिसापिसाब नजारी, चर्पीको अनितार्थ प्रयोग गरी र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिथि मिथि हात धोऔं ।

साथै एडीस जातका लामखुटेको (कालो-सेतो छिर्केमिर्के देखिने) टोकाईबाट सक्ने

डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जलेको ठाउँमा लामखुटेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदिऔं
- घरको ढाँचाल ढोकामा लामखुटे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा मकलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं ।



साथै साघान्न तथा खानेपानी वितरक सम्पूर्ण सरोकारवाला निकाय तथा व्यवसायीहरुलाई सचेत राख्न अनुरोध गर्दछौं ।



काम ८ घण्टा होला तर २४ सै घण्टा उनी आमा हुन।

काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई विरलतरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरूले दुलै चुनौती व्यहोर्नु पर्नेछ ।

कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाउनु रोजि रोजि सबैको जिम्मेवारी हो ।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

दादुरा संक्रमित बालबालिकालाई साविक मन्दा बढी पोषिलो खानेकुरा खुवाउने मरी । दादुरा भएका प्रत्येक बालबालिकालाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मिटामिन ए खुवाउनु पर्दछ ।





गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार

रेबिजबारे जानकारी



रेबिज, कुकुर तथा अन्य जंगली जनावरहरुको टोकाईबाट मानिसमा सर्ने प्राणघातक रोग हो ।

कुकुरले टोकेको स्थानमा तुरुन्तै साबुनपानीले कम्तीमा १५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोऔं ।

सबै उमेरका कुकुरले टोकेपछि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम रेबिज विरुद्धको खोप लगाऔं ।

याद राखौं, रेबिज रोग लागेपछि उपचार हुँदैन, तर समयमै रेबिज विरुद्धको खोप लगाउन सकेमा बच्न सकिन्छ ।

रेबिजबारे जानकारी (Information about Rabies)

रेबिज, कुकुर तथा अन्य जङ्गली जनावरहरुको टोकाईबाट मानिसमा सर्ने प्राणघातक रोग हो। कुकुरले टोकेको स्थानमा तुरुन्तै साबुनपानीले कम्तीमा १५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोऔं। सबै उमेरका कुकुरले टोकेपछि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम रेबिज विरुद्धको खोप लगाऔं। याद राखौं, रेबिज रोग लागेपछि उपचार हुँदैन, तर समयमै रेबिज विरुद्धको खोप लगाउन सकेमा बच्न सकिन्छ।

"मेरो स्वास्थ्य - मेरो जिम्मेवारी"

योग स्वस्थ जीवन र आरोग्यताको लागि गरिने शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यास हो। योग व्यायाम मात्र नभई योगले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रोत्साहन गर्दछ।



किटजन्य रोग अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र, हेटौँडा तथा स्वास्थ्य कार्यालय, लमजुङको आयोजनामा राष्ट्रिय हात्तीपाइले रोग निवारण सम्बन्धी TAS-I सर्भे कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय अभिमुखिकरण गोष्ठी बेशीसहरमा संचालन भएको छ। जिल्ला समन्वय समितीका प्रमुख पुर्ण बहादुर गुरुङको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा बेशीसहर नगरपालिका प्रमुख, प्रमुख जिल्ला अधिकारी, बेशीसहर नगरपालिकाका प्रमुख प्रसाशकीय अधिकृत, जिल्ला शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बेशीसहर नगरपालिका शिक्षा तथा स्वास्थ्य शाखा, RTI International लगायतको उपस्थिती रहेको थियो। मङ्सिर दोस्रो हप्ताबाट जिल्ला भित्रका १०३ विध्यालयका कक्षा १ र २ मा पढ्ने १३९२ विध्यार्थीहरुमा Transmission Assessment Survey सर्भे सन्चालन हुँदैछ।

दादुरा संरुजित बालबालिकालाई साविक मन्दा बढी पोषिलो खानेकुरा खुवाउने गरौं। दादुरा भएका प्रत्येक बालबालिकालाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मिटागिन ए खुवाउनु पर्दछ।





गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार

जनचेतनाको लागि जारी सन्देश !!!



परिवार नियोजनको अस्थायी साधन "पिल्स"लाई धेरै महिलाहरूले चाडपर्व, विवाह, बर्तबन्ध जस्ता कार्यका बेला महिनावारी रोक्न प्रयोग गर्ने गरेका छन्। चिकित्सकका अनुसार पिल्स महिनावारी रोक्ने औसधि हैन। बरू यसरी प्रयोग गर्दा महिलाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ। परिवार नियोजनको साधनको रूपमा बाहेक यसरी अनावश्यक काममा यसको प्रयोग गर्नु जोखिमपूर्ण छ। महिनावारी नियमित र प्राकृतिक प्रक्रिया हो। चाडपर्वमा महिनावारी हुँदा के फरक पर्छ र ?

- चाडपर्व मान्छेले बनाएका हुन् तर महिनावारी मान्छेले बनाएका हैनन्, प्राकृतिक हो, यो हाम्रो वशमा छैन। अनि हाम्रो बसमा नभाको कुरालाई रोक्न, अपब्याख्या गर्न मिल्दैन।

- मानव निर्मित चिज भन्दा प्राकृतिक चिजको बढी महत्त्व हुन्छ।

- चाडपर्वको समयमा महिनावारी हुनु पाप हैन। बरू महिनावारी हुने प्रक्रियालाई रोक्नु चाहिँ पाप हो। त्यसकारण यस्तो पाप कर्म कसैले नगरौं।

- हामी रहे पो चाडपर्व रहलान्, आफन्त, नातागोता रहलान। त्यसैले सबैभन्दा पहिले आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यान दिऔं।



आफ्नो बाबुनानीहरूलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

"मेरो स्वास्थ्य - मेरो जिम्मेवारी"

योग स्वस्थ जीवन र आरोग्यताको लागि गरिने शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यास हो। योग व्यायाम मात्र नभई योगले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रोत्सहान गर्दछ।

(स्वास्थ्य निर्देशनालय सम्बन्धि गुनासो तथा सुझावका लागि)

<https://hd.gandaki.gov.np/feedback>



साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार



गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल



तिहारको दिनमा पाडराङ स्वास्थ्य चौकी, पर्वतमा शिशुको जन्म भएको छ।



आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!



आँबुखैरेनी अस्पताल, तनहुँको समुद्धाटन नेपाल सरकारका प्रधानमंत्री सम्माननीय पुष्पकमल दाहालबाट भएको छ। उक्त समारोहमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा विशेष योगदान दिनुभएकोमा डाक्टर गुणराज लोहनी र आँबुखैरेनी अस्पतालका उत्कृष्ट कर्मचारीको रूपमा जनस्वास्थ्य निरीक्षक मुकेश कुमार शाहलाई सम्मान गरिएको छ।





गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार

स्तन क्यान्सर सम्बन्धी जानकारी

स्तनमा भएका कोषहरूको अनियन्त्रित र असामान्य रूपमा वृद्धि हुनुलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ। स्तन क्यान्सर स्तनको कुनै पनि भागमा सुरु हुन सक्छ। प्रायः स्तन क्यान्सर, दूध उत्पादन हुने ग्रन्थि (लोव्यूलस) वा (डक्ट) दूध वाहन नलीबाट सुरु हुने गर्दछ। स्तन क्यान्सर रक्त नलीहरू तथा लिम्फ नलीहरू हुँदै शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिन सक्दछ।



स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू

- स्तन वा काखी मुनि नदुख्ने ठाउँ वा गाँठो देखिनु
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्रा जस्तो हुनु
- स्तनको मुन्टा भित्र तर्फ जानु
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु
- स्तन दुख्नु वा सुनिनु



यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीकोमा जाँच र परामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ।

स्तन क्यान्सरको जोखिमबाट बच्ने उपायहरू

- धूम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने
- स्तनको नियमित जाँच वा परिक्षण गर्ने
- स्तनपान गराउने
- नियमित व्यायाम गर्ने
- तौललाई सन्तुलनमा राख्ने
- पोषणयुक्त खानेकुरा खाने



स्तन क्यान्सर सम्बन्धी जानकारी

स्तनमा भएका कोषहरूको अनियन्त्रित र असामान्य रूपमा वृद्धि हुनुलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ। स्तन क्यान्सर स्तनको कुनै पनि भागमा सुरु हुन सक्छ। प्रायः स्तन क्यान्सर दूध उत्पादन हुने ग्रन्थि (लोव्यूलस) वा (डक्ट) अथवा दूध वाहन नलीबाट सुरु हुने गर्दछ। स्तन क्यान्सर रक्त नलीहरू तथा लिम्फ नलीहरू हुँदै शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिन सक्दछ।

स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू

- स्तन वा काखी मुनि नदुख्ने ठाउँ वा गाँठो देखिनु

- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्रा जस्तो हुनु
- स्तनको मुन्टा भित्र तर्फ जानु
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु
- स्तन दुख्नु वा सुनिनु

यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीकोमा जाँच र परामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ।

स्तन क्यान्सरको जोखिमबाट बच्ने उपायहरू

- धूम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने
- स्तनको नियमित जाँच वा परिक्षण गर्ने
- स्तनपान गराउने
- नियमित व्यायाम गर्ने, तौललाई सन्तुलनमा राख्ने
- पोषणयुक्त खानेकुरा खाने

जनचेतनाका लागि:-

प्रदेश भित्र कुनै पनि शंकास्पद गतिविधि भएको पाएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा नेपाल प्रहरीको निशुल्क हटलाईन १०० मा खबर गर्नुहोस। यसमा फोन गर्दा कुनैपनि शुल्क लाग्दैन।





गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

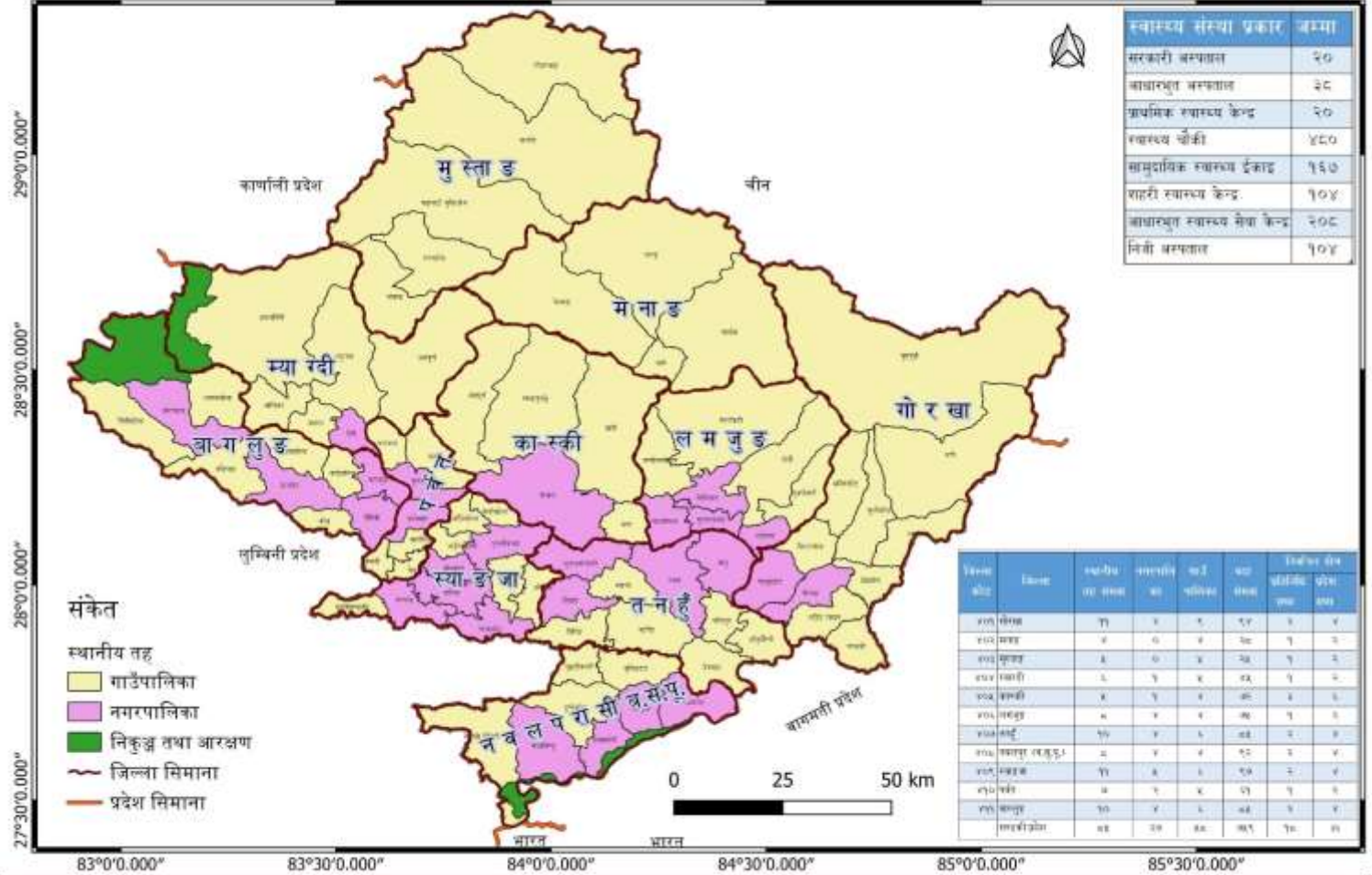
स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश : स्थानीय तह



Map source : Department of Survey PBN Data source : Health Directorate/dhis-2

गण्डकी प्रदेश : स्वास्थ्य संस्था विवरण (तयारी: प्रविण भण्डारी, तथ्यांक अधिकृत, स्वास्थ्य निर्देशनालय, पोखरा)

किशोरी लक्षित आईरन तथा फोलिक एसिड कार्यक्रम सम्बन्धि विशेष जानकारी :

- लक्षित समूह: १०-१९ वर्ष उमेर समूहका सबै किशोरीहरू
- आईरन फोलिक एसिडको मात्रा: एलीमेन्टल आईरन (६० mg), फोलिक एसिड (४०० mcg) - कति खुवाउने: प्रति हप्ता एक मात्रा
 - कहिले खुवाउने: दुई चरणमा
 - पहिलो चरण: १३ हप्ता खुवाउने (साउन, भाद्र, असोज) १३ हप्ता नखुवाउने (कार्तिक, मंसिर, पुस)
 - दोस्रो चरण १३ हप्ता खुवाउने (माघ, फागुन, चैत्र) १३ हप्ता नखुवाउने (वैशाख, जेठ, असार), यसरी एक वर्षमा एउटा किशोरीले २६ हप्ता (२६ वटा) ट्याब्लेट आईरन फोलिक एसिड खानुपर्छ।
 - कहाँ र को बाट खाने: विद्यालय जाने किशोरीहरूले विद्यालय मार्फत विद्यालयमा, विद्यालय नजाने किशोरीहरूले महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू मार्फत समुदायमा अर्थात स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट स्वास्थ्य संस्थामा खानु पर्दछ।



गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर ३, November 19, 2023 आइतबार

उच्चरक्तचाप हुन नदिन के गर्ने?



डा. आनम ज्योती ताम्रकर

१



नून कम खाने:
५ ग्राम भन्दा कम प्रति दिन
(१ चिपा चम्बा)

२



मीसम अनुसारको
फलफूल र सागसब्जी
दैनिक रुपमा प्रशस्त खाने

३



सेवरेटेज फस्ट र ट्रांसफस्ट कम खाने:
मायाहारी र अन्य जनावरबाट प्राप्त हुने खाना र जंकफुडहरु

४



सुति चुरोटको सेवन नगर्ने

५



मदीरापान नगर्ने वा बच्युन गर्ने

६



शारीरिक र मानसिक रुपमा सकृय रहने
दैनिक व्यायाम, खेल शिडाउ, योग गरि गर्ने



सावधानी अपनाऔं !!!



चिसोको समयमा आगो, हिटर जस्ता सामग्रीको प्रयोग गर्दै गर्दा दुर्घटना पनि हुनसक्छ । त्यसैले सावधानी अपनाउनु है ।

- चिसो बढेको छ । शरीर ढाक्ने तथा म्यालो लुगा लगाऔं वा कम्बल, सिरकजस्ता म्यालो बनाउने ओढ्नेहरु ओढौं । कोठाहरुलाई न्यानो बनाऔं । मनतातो हुने झोलीलो खानेकुराहरु खाऔं ।
- चिसोको समयमा आगो वा हिटर ताम्ने परेमा नजिक नबस्ने, सुकुलो सुगा नलगाउने, बालबालिका बोकेर आगो नताप्ने, आगोमा मट्टितेलजस्ता प्रज्वलनशील पदार्थ नखन्याउनुहोस् ।
- फोहोर, प्लाष्टिक कान्छा नबालौं । यसले वातावरण प्रदूषण गराई मानव स्वास्थ्यमा पनि गम्भिर असर गर्दछ ।
- आगो, हिटर र बिजुलीका सामग्रीबाट बालबालिकालाई टाढै राखौं ।
- खाना बनाउँदा बालबालिका नबोक्ने, कपाट र कपडा सपक्र बोल्ने, छिटो अगोले टिप्ने पोलिएर तथा टेरिकटनको कपडा नलगाउनुहोस् ।
- हवाआवात नहुने कोठामा आगो वा हिटर बाल्दा, गिजर चलाउँदा निसासिएर ज्याने जान सक्ने भएकोले हवा ओहोरदोहोर हुने सुनिश्चित गरेर मात्रै यस्ता सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ग्यासबाट चल्ने हिटर, खाना पकाउने चुल्हो लगायतका सामग्रीको प्रयोगमा पनि विशेष सावधानी अपनाऔं । म्यास चुल्हो, पाइप र सिलिण्डरको नियमित जाँच र नियमित काम सकिएपछि रेगुलेटर बन्द गर्ने गर्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या देखिएमा तत्कालै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं ।



जाडो आए सँगै इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)बाट सुरक्षित रहौं

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) भनेको के हो ?

इन्फ्लुएन्जालाई बोलीचालीको भाषामा फ्लू भनिन्छ । यो इन्फ्लुएन्जा भाइरसका कारणले लाग्ने संक्रामक रोग हो । जाडो महिनामा धेरै सक्रिय हुने यो भाइरसले शिशुदेखि जवान, अघबैसे र वृद्धवृद्धा समेत सबै उमेरका व्यक्तिहरुलाई फ्लू लाग्न सक्छ ।

फ्लू कसरी सर्छ ?

फ्लू भएका व्यक्तिले बोलदा, खोक्दा, हाँकिउँ गर्दा निस्किएका छिटा जतिको व्यक्तिको नाक वा मुखमा परेमा भाइरस सर्न सक्छ । ती छिटा सारबाट फोपसोमा पनि जान सक्छन् । भाइरस भएको कुनै सल्ल छोपर आफ्नो मुख वा नाक छुँदा पनि फ्लू लाग्न सक्छ ।

फ्लूका लक्षण के हुन् ?



(फ्लू लक्षण सबैलाई उमेर नआउन पनि सक्छ)

फ्लू टोकथाम कसरी गर्ने ?

- बिराली भएका व्यक्तिहरुका छोटिको दूरी राख्ने
- खोक्दा वा हाँकिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक छोप्ने
- शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने र प्रशस्त तरल पदार्थ र पौष्टिक खाना खाने
- खोक्दा भएसकल बिराली हुँदा घन्डी बस्ने
- बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धुने वा स्नानिटाइजरको प्रयोग गर्ने
- आफ्नो जीरा, नाक वा मुख लसुने

फ्लू भएका अघिकरण व्यक्तिहरुलाई चिकित्सकको हेरचाह वा प्राविणभाइरल औषधिहरु अवलोकन गर्नु । दीर्घ रोगी, गर्भवती, वृद्धवृद्धा तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम लक्ष्णलाई फ्लूले धेरै असर गर्छ र अवरुध जटिल बलाउने भएकाले त्यस्ता व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीको निगरानी वा जतपथक रहनुहोला ।

"मेरो स्वास्थ्य - मेरो जिम्मेवारी"

योग स्वस्थ जीवन र आरोग्यताको लागि गरिने शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यास हो । योग व्यायाम मात्र नभई योगले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने प्रोत्साहन गर्दछ ।

सम्पादक

नवराज शर्मा

वरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत/सूचना अधिकारी

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश

(गुनासो तथा सुझावका लागि)

<https://hd.gandaki.gov.np/feedback>