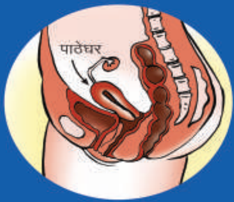
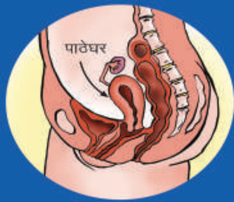
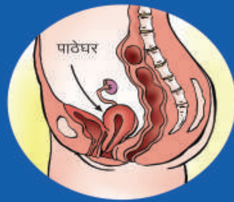
महिलाहरूमा पाठेघर खस्ने समस्या



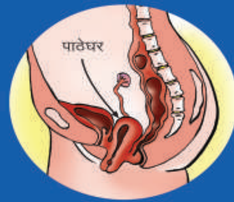
सामान्य पाठेघर



पहिलो चरणमा
पाठेघरको मुख तल खसेको



दोस्रो चरणमा
पाठेघरको मुख तल खसेको



तेस्रो चरणमा
पाठेघरको मुख तल खसेको

पाठेघर खस्ने कारणहरू

- प्रसव व्यथा लामो हुनु
- लामो समयसम्म खोकी लागिरहनु
- लामो समयसम्म कब्जियत भइरहनु
- नियमित रुपमा गह्रुङ्गो भारी बोक्नु
- मोटोपना, धुम्रपान सेवन गर्नु
- किशोरावस्थामा गर्भवती हुनु

लक्षणहरू

- पेट तल खसेको जस्तो महसुस हुनु
- हिड्न अप्ठ्यारो हुनु
- पेट फुलेको जस्तो महसुस हुनु
- पिसाब तथा दिसा गर्न अफ्ठ्यारो हुनु
- योनीबाट मासुको डल्ला देखा पर्नु
- ढाड दुख्नु

असरहरू

- बस्न अप्ठ्यारो हुनु
- हिँड्न अप्ठ्यारो हुनु
- भारी सामान उठाउन अप्ठ्यारो हुनु
- चिन्ता र उदासिनता
- भेदभाव
- लाजको भाव

किगल कसरत विधि र आसन

१. सुतेर २. बसेर ३. उठेर

उपचार:
- पहिलो र दोस्रो चरण - किगल कसरत र पेसरी
- तेस्रो चरण - सर्जरी

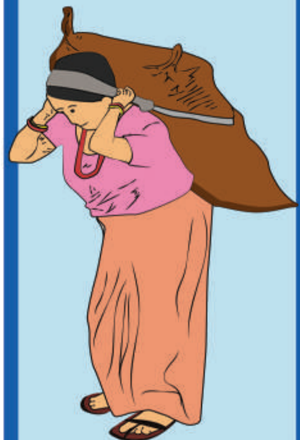
रोकथामका उपायहरू

- किशोरावस्थामा गर्भवती नहुने
- परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरी कम्तिमा २ वर्ष जन्मान्तर गर्ने
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा पोषिलो खाना खाने (साग, गेडागुडी, दूध, फलफूल, अण्डा, माछा, मासु)
- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा स्वास्थ्य संस्थामा मात्र बच्चा जन्माउने
- गर्भावस्थामा र सुत्केरी भएको कम्तिमा ६ हप्तासम्म धेरै भारी नउठाउने र आराम गर्ने
- चुरोट, रक्सी नखाने साथै कब्जियत हुनबाट जोगिने

BEE-GROUP
MÉDECINS DU MONDE
विश्वका चिकित्सकहरू
En partenariat avec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité
AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT
डुडुवा गाउँपालिका

कृषकहरूमा चोटपटकको जोखिम न्यूनीकरण तथा रोकथामका उपायहरू

शारीरिक चोटपटक कडा परिश्रम, कृषि उपकरण लगायतका जोखिम



- शारीरिक सन्तुलन कायम राख्ने, भारी वस्तु उठाउँदा सहयोगी सामग्री प्रयोग गर्ने
- कडा शारीरिक श्रम गर्दा बेलाबेलामा विश्राम लिने
- कृषि उपकरणहरु प्रयोग सम्बन्धी उचित तालिम तथा जानकारी लिने

रासायनिक मल तथा विषादीजन्य जोखिमहरु

- व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (पिपिइ) को प्रयोग गर्ने जस्तै पन्जा, मास्क, बुट, चस्मा, टोपी, ट्राउजर र ज्याकेट
- कानुनबाट प्रतिबन्धित विषादीहरुको प्रयोग नगर्ने
- रासायनिक विषादीहरु प्रयोग गर्दा पिपीइ लगाएर मात्र उचित निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्ने साथै उचित विसर्जन र भण्डारण गर्ने

जीवजन्तु जन्य टोकाइ तथा संक्रमणहरु

- जनावरको रेखदेख गर्दा सावधानी अपनाउने
- घरपालुवा तथा सडक कुकुरहरुलाई रेबिज विरुद्ध खोप लगाउने
- जंगली जनावर सर्प र विषालु किराहरुको टोकाइ तथा संक्रमणबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाउने

आगलागीबाट हुने जोखिम

- सावधानी ख
- घर वरिपरि पात पतिङ्गर तथा ज्वलनशील वस्तु जम्मा पारेर नराख्ने
- हुरी बतास चलेको समयमा आगो नबाल्ने वनजंगल वरिपरी बसोबास भएका क्षेत्रमा आगलागीबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाउने
- आगलागीबाट बच्न बचाउन सामुदायिक समूह गठन गरी आवश्यक पूर्व तयारी गर्ने

BEE-GROUP

MÉDECINS DU MONDE
विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

AFD
AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

डुडुवा गाउँपालिका

व्यक्तिगत सरसफाइ तथा वातावरणीय स्वास्थ्य

व्यक्तिगत सरसफाइ

हातको सरसफाइ

खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि, शौचालय प्रयोग गरेपछि, फोहोर कुरा छोएपछि र बालबालिकाको दिसा पिसाब विसर्जन गरेपछि साबुन पानीले राम्रोसंग मिचिमिचि हात धुनुपर्छ ।

छालाको सरसफाइ

छाला सफा राख्न नियमित साबुन पानीले नुहाउने बानी गर्नुपर्छ र सफा लुगा लगाउनुपर्छ ।

कपडाको सरसफाइ

लगाउने लुगा, भित्री कपडा जस्तै कट्टु र गञ्जी, सुत्दा प्रयोग हुने ओढ्ने ओछ्याउने कपडाहरु नियमित सफासँग धोएर घाममा सुकाउनु पर्छ ।

नङ र कपालको सरसफाइ

नियमित रुपमा नङ काट्नुपर्छ र कपाललाई सफा राख्न नियमित नुहाउने र दिनहुँ कोर्नुपर्छ ।

आँखाको सरसफाइ

बिहान र साँझ सफा पानीले आँखा सफा गर्नुपर्छ ।

सफा तथा सुरक्षित पानीको प्रयोग

पानी उमालेर वा फिल्टर गरेर पिउनुपर्छ, खाना पकाउन र हात धुन सफा पानी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

दाँतको सरसफाइ

बिहान उठेपछि र राती सुत्नु अघि दैनिक रुपमा दाँत माझ्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य जाँच

नियमित रुपमा स्वास्थ्य संस्था गएर आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गर्ने बानी गर्नुपर्छ ।

वातावरणीय स्वास्थ्य र सरसफाइ

चर्पीको प्रयोग र सरसफाइ

दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गर्नुपर्छ, चर्पी र पानीको मुहान कम्तिमा २५० मिटर टाढा हुनुपर्छ, चर्पी जाँदा चप्पल वा जुत्ता अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्छ, चर्पी सधैं सफा राख्नुपर्छ र चर्पी प्रयोग भए पश्चात साबुन पानीले हात धुने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

पानीको स्रोत सुरक्षित राख्ने

गाई, भैंसी र अन्य जनावरहरुलाई पानीको मुहान वरपर पस्न दिनुहुन्न, खेतबारीमा प्रयोग गरिने रसायनहरुबाट पानीको स्रोतलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ तथा नदी, ताल, र खोल्साहरुलाई फोहोर रहित राख्नुपर्छ ।

फोहोर व्यवस्थापन

ढल निकास, घरबाट निस्कने फोहोरलाई व्यवस्थित तरिकाबाट विसर्जन गर्नुपर्छ र जैविक फोहोरलाई कम्पोष्ट गरेर मलको रुपमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

वातावरण सौन्दर्यता

विद्यालय तथा सार्वजनिक स्थान, गाउँघर वरपर वृक्षारोपण गर्नुपर्छ र समुदायस्तरीय टोल सुधार समिति गठन गरी वातावरणीय सरसफाइको लागि सहकार्य गर्नुपर्छ ।

BEE-GROUP

MÉDECINS DU MONDE विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité

AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

डुडुवा गाउँपालिका

पशुपन्छीजन्य रोगहरु तथा रोकथामका उपायहरु

मानव स्वास्थ्य प्रत्यक्षरुपले वातावरणीय स्वास्थ्य साथै अन्य जीवजन्तुहरुको स्वास्थ्य अवस्थाहरुसँग सम्बन्धित हुन्छ । कतिपय रोगहरु पशुपन्छीबाट मानिसमा सर्ने गर्दछन्, यस्ता रोगहरुलाई पशुपन्छीजन्य रोगहरु भनिन्छ । कृषि, पशुपालन जस्ता पेशाहरुमा आबद्ध व्यक्ति तथा समुदायहरुमा यस्ता रोगहरुको जोखिम अत्यन्तै हुन्छ ।

नेपालमा देखिने प्रमुख १० पशुपन्छीजन्य रोगहरु

- इन्फ्लुएन्जा
- रेबिज
- मौसमी फ्लू
- लेप्टोस्पाइरोसिस
- हाईडाटिडोसिस

- ब्रुसेल्लोसिस
- टक्सोप्लाज्मोसिस
- जुनोटिक (गाईवस्तुको) क्षयरोग
- स्क्रब टाईफस
- टाइफाईड

रोकथामका उपायहरु

- व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाइमा ध्यान दिने
- पशुपन्छीलाई हेरचाह गर्दा मास्क तथा आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्रीको प्रयोग गर्ने,
- पशुपन्छीजन्य खाद्य पदार्थहरु जस्तै दूध, मासुलाई राम्ररी पकाएर मात्र खाने,
- तरकारी तथा फलफूल राम्ररी पखालेर खाने,
- घरपालुवा तथा सडक कुकुरलाई रेबिज विरुद्धको खोप लगाउने,
- शंकास्पद कुकुर तथा जङ्गली जनावरले टोकेमा रेबिज विरुद्ध खोप लगाउने,
- घरपालुवा जनावरको नियमित स्वास्थ्य जाँच तथा उपचार गर्ने

BEE-GROUP
MÉDECINS DU MONDE
विश्वका चिकित्सकहरू
En partenariat avec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité
AFD
AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT
डुडुवा गाउँपालिका

प्राकृतिक विपद् तथा जलवायु परिवर्तनका स्वास्थ्य सम्बन्धी असरहरू र न्यूनीकरणका उपायहरू

जलवायु परिवर्तन र प्राकृतिक विपद्ले जनस्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउँछ । ती असरहरूको प्रभाव तत्कालीन र दीर्घकालीन दुवै प्रकारका हुन सक्छन् ।

प्राकृतिक विपद् तथा जलवायु परिवर्तनका स्वास्थ्य सम्बन्धी असरहरू

प्रत्यक्ष असरहरू

भौतिक चोटपटक र मृत्यु

- भूकम्प, बाढी, र आँधीका उच्च जोखिमका कारण मानिस घाइते हुने र मृत्यु हुन सक्ने

तापमान वृद्धि र अत्यधिक गर्मी

- लु लाग्नु, जलवियोजन
- वृद्ध, बालबालिका, र दीर्घ रोगीहरूको स्वास्थ्यमा बढी प्रभाव

अप्रत्यक्ष असरहरू

रोगको संक्रमणमा वृद्धि

- तापक्रमको वृद्धिले पहाड तथा हिमालमा पनि डेंगी, मलेरिया जस्ता रोग फैलाउने जीवहरूको वृद्धि
- दूषित पानीका कारण झाडापखाला र टाइफाइड जस्ता रोग लाग्न सक्ने

खाद्य संकट

- उत्पादनशीलता घट्दा कुपोषण र खाद्य असुरक्षा
- पौष्टिक आहारको कमीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुनु

मनोवैज्ञानिक असर

- प्राकृतिक विपद्पछि मानसिक तनाव, डिप्रेशन, र आघतजन्य घटना पश्चात् देखिने तनाव/समस्या
- जनधनको क्षति र विस्थापनले दीर्घकालीन मानसिक असर

वायु प्रदूषण

- जलवायु परिवर्तनका कारण जंगलमा आगलागी र प्रदूषणले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग जस्तै दम र ब्रोंकाइटिस

पानीको अभाव

- स्वच्छ पानीको अभावले स्वास्थ्य समस्या (जलवियोजन, मिर्गौलासम्बन्धी रोग)
- सरसफाइमा कमि, छालासम्बन्धी रोग झाडापखाला लाग्नु

प्रभाव न्यूनीकरणका उपायहरू

क) व्यक्तिगत स्तरमा उपायहरू

स्वस्थ रहने

- गर्मी र चिसो मौसममा उचित सावधानी अपनाउने (गर्मीमा छायाँमा बस्ने, चिसो मौसममा न्यानो भएर बस्ने)
- झुलको प्रयोग गरी मलेरिया र डेंगी जस्ता रोगबाट बच्ने

खाद्य सुरक्षा

- घरमै जैविक तरिकाले सागसब्जी उत्पादन गर्ने
- सुरक्षित खानेपानीको प्रयोग गर्ने

स्वच्छता र सरसफाइ

- सफा खानेपानी र सरसफाइलाई प्राथमिकता दिने
- उचित फोहर व्यवस्थापनमा ध्यान दिने

ख) सामुदायिक स्तरमा उपायहरू:

जनचेतना अभिवृद्धि

- जलवायु परिवर्तन र प्राकृतिक विपद् सम्बन्धी जोखिमका बारेमा जनचेतनामुलक कार्यक्रम गर्ने
- स्थानीय समुदायमा विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी जनचेतनामुलक कार्यक्रमहरु आयोजना गर्ने

सामुदायिक पूर्वतयारी

- स्थानीय स्तरमा बाढी, पहिरो र अन्य विपद् व्यवस्थापन समुहहरूको गठन गरी आवश्यक पूर्वतयारी गर्ने
- स्वास्थ्य संस्थाहरुमा आपतकालीन औषधिहरु मौज्दातमा राख्ने

BEE-GROUP

MÉDECINS DU MONDE
विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
AFD
AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

डुडुवा गाउँपालिका

हाडजोर्नी तथा मांसपेशीको समस्याको रोकथाम

कृषकहरुमा शारीरिक श्रम बढी हुने भएकाले ढाड, हाडजोर्नी (जोइन्ट) तथा मांसपेशी सम्बन्धी समस्या एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या हो ।

हाडजोर्नी तथा मांसपेशी सम्बन्धी समस्याको कारणहरू

- अत्यधिक शारीरिक श्रम: लामो समयसम्म निहुरिएर काम गर्दा, गह्रुङ्गो भारी बोक्नाले
- गलत शारीरिक मुद्रा: काम गर्दा शारीरको सही मुद्रा नअपनाउनाले
- पोषणको कमी: क्याल्सियम, भिटामिन डी र प्रोटीनको अपर्याप्त मात्रा हुनाले
- आरामको अभाव: लगातार काम गर्दै जानु र शरीरलाई आराम नपुग्नाले
- उमेर सम्बन्धी कारण: बढ्दो उमेरसँगै हाडजोर्नी कमजोर हुनाले

रोकथामका उपायहरू

१. सही शारीरिक मुद्रा

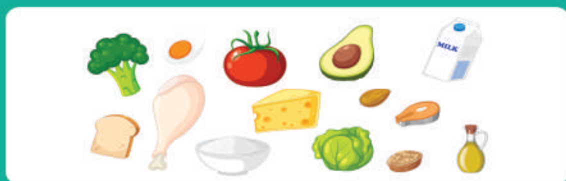
- लामो बिड भएको कोदालो प्रयोग गर्ने, निहुरिएर काम गर्दा घुँडाबाट खुट्टा मोड्ने, पिठ्यू/ढाड सीधा राख्ने
- गह्रुङ्गो सामान मिलेसम्म नउचाल्ने, उचाल्नै परे साथीको सहायता लिने
- लामो समयसम्म एकनासको मुद्रामा नबस्ने

२. नियमित व्यायाम

- हाडजोर्नी र मांसपेशीलाई मजबुत बनाउन प्रत्येक दिन आधा घण्टा व्यायाम गर्ने (जस्तै: शरीर तन्काउने, दौडने, योगा)

३. पोषणयुक्त खाना

- हरेक खानामा शरीरको उचित वृद्धि विकासका लागि आवश्यक चार प्रकारका खानेकुरा समावेश गर्ने (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन र चिल्लो पदार्थ)
- क्याल्सियमयुक्त खाद्य पदार्थ (दूध, दही, पनिर) खाने
- भिटामिन डी को लागि माछा, मासु तथा अण्डा खाने, साथै बिहानको घाममा बस्ने
- प्रोटीनयुक्त आहार (दाल, अण्डा, माछा) खाने



४. आराम र विश्राम

- काम गर्दा बिचबिचमा आराम गर्ने
- दैनिक कम्तिमा ६-८ घण्टा सुत्ने

५. व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको प्रयोग

- भारी सामान उचाल्दा नाम्लो वा सहायक उपकरण- ह्विल ब्यारो प्रयोग गर्ने
- काम गर्दा वा रासायनिक विषादी प्रयोग गर्दा अनिवार्य व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (पिपीइ) प्रयोग गर्ने

" स्वस्थ हाडजोर्नी र मांसपेशीले कृषि कार्यलाई सहज बनाउँछ, सही मुद्रा, पोषण र आरामलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ "

BEE-GROUP

MÉDECINS DU MONDE

विश्वका चिकित्सकहरू

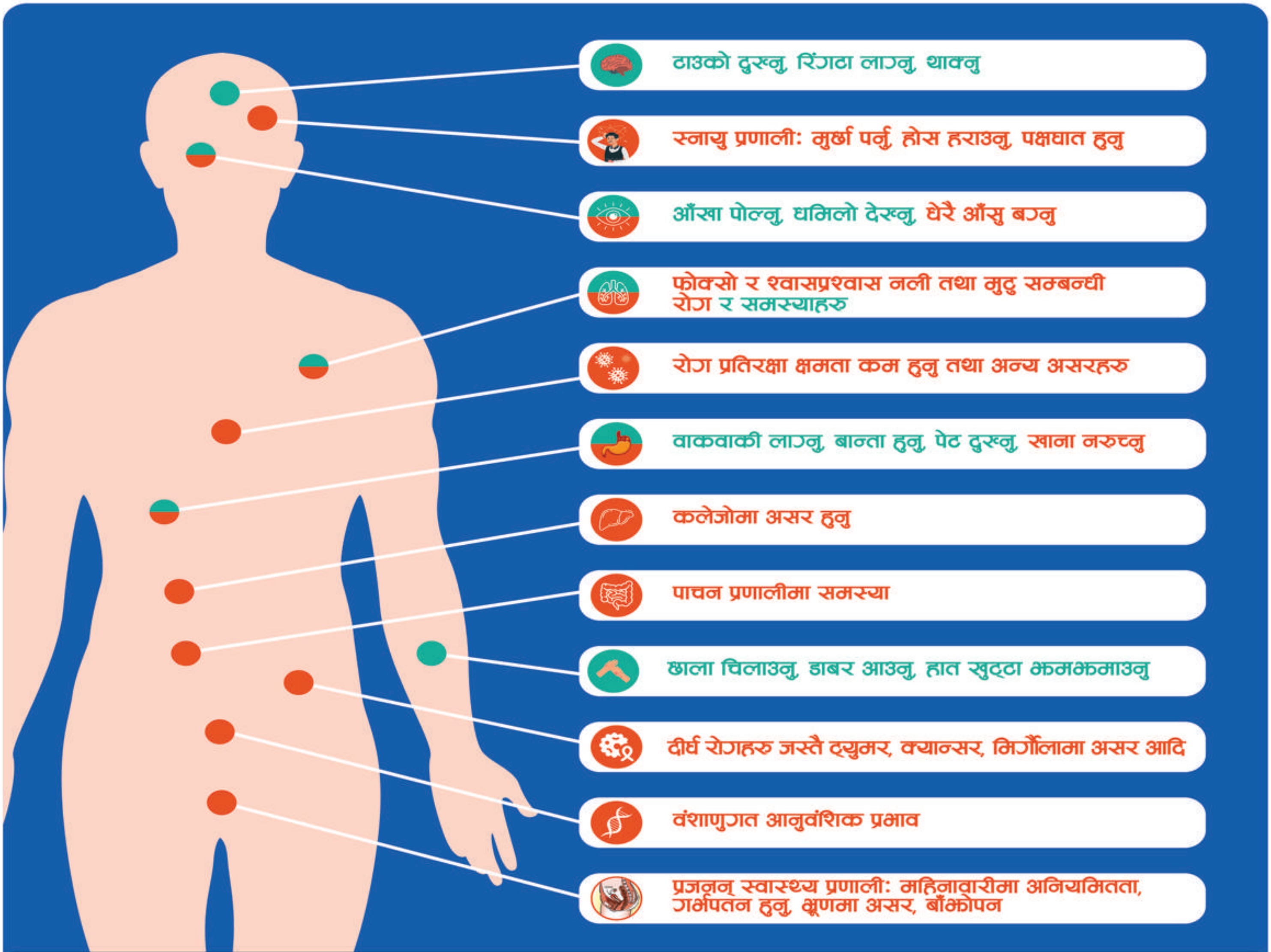
En partenariat avec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

AFD
AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

डुडुवा गाउँपालिका

रासायनिक विषादीको प्रयोगले मानव शरीरमा सम्भावित तत्कालीन तथा दीर्घकालीन असरहरू



विषादी मानव शरीरमा प्रवेश गर्ने माध्यमहरू: नाक, छाला, आँखा र मुख

रासायनिक विषादी के हो ?

कृषिजन्य उत्पादनहरुमा रोग, किरा, मुसा, चरा तथा झारपातले पुऱ्याउने क्षति नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिने रासायनिक पदार्थलाई विषादी भनिन्छ । विषादीको अवशेष माटो, पानी, हावा र खाद्यवस्तुमा रहिरहने र यसले मानव शरीरमा नकारात्मक असर पुऱ्याउने हुनाले यस्ता रासायनिक पदार्थहरु औषधी नभई विष हुन् ।

"रासायनिक विषादीहरूको जथाभावी प्रयोग नगरौं"

BEE-GROUP

MÉDECINS DU MONDE
विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité
AFD
AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

डुडुवा गाउँपालिका

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि जानकारी

नेपाल सरकारको जनस्वास्थ्य ऐन, २०७५ अनुसार

- सबै नागरिकले नि:शुल्क आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको पहुँच पाउनु पर्ने
- व्यक्तिको स्वास्थ्य सेवामा भेदभाव गर्न नपाइने
- महिला, बालबालिका, जेष्ठ नागरिक,अपाङ्गता भएका व्यक्ति, दलित, तथा अन्य पिछडिएका वर्गलाई प्राथमिकता दिइने

नि:शुल्क औषधीको व्यवस्था

सरकारले ९८ प्रकारका नि:शुल्क औषधीहरु अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा आधारभूत स्वास्थ्य चौकीहरु बाट उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरेको छ ।

आधारभूत स्वास्थ्य सेवाका प्रावधानहरू

निम्न सेवाहरुलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा समावेश गरिएको छ :

१) खोप सेवा : बालबालिका तथा गर्भवती महिलालाई रोग प्रतिरोधात्मक खोप
२) एकीकृत नवजात शिशु तथा बालरोग व्यवस्थापन, पोषण सेवा, गर्भवती, प्रसव तथा सुत्केरी सेवा, परिवार नियोजन, गर्भपतन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा
३) सरुवा रोग सम्बन्धी सेवा
४) नसर्ने रोग तथा शारीरिक बिकलांगता सम्बन्धि सेवा
५) मानसिक रोग सम्बन्धी सेवा
६) जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा
७) सामान्य आकस्मिक अवस्थाका सेवा
८) स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा
९) आयुर्वेद तथा अन्य मान्यता प्राप्त वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवा
१०) नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना जारी गरी तोकेका अन्य सेवा

स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम

भोलि के पर्छ पर्छ, स्वास्थ्य बीमा आजै गर्नुपर्छ

स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम

नेपाल सरकारद्वारा संचालित सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा कार्यक्रम

स्वास्थ्य बीमा किन गर्ने ?

स्वास्थ्य उपचारमा लाग्ने अनियोजित खर्च न्यूनीकरण गर्न स्वास्थ्य बीमा गर्नु पर्छ ।

स्वास्थ्य बीमाको वार्षिक शुल्क

प्रति परिवार (५ जनासम्मको) रु ३,५०० ।
पाँच जना भन्दा बढी सदस्य भएमा प्रति थप सदस्य रु ७०० दरले शुल्क लाग्ने छ ।

स्वास्थ्य बीमा नगरे के हुन्छ ?

स्वास्थ्य सेवा उपयोगको क्रममा हुने सम्पूर्ण खर्च व्यक्ति परिवार स्वयम्ले व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ ।

स्वास्थ्य बीमामा नसमेटिने सेवाहरू

- कस्मेटिक सर्जरी
- आधारभूत स्वास्थ्य सेवा
- महंगा खालका दन्त उपचार
- कृत्रिम गर्भपतन, कृत्रिम गर्भाधान
- नि:शुल्क उपलब्ध हुने औषधीहरु

- प्रत्येक वडामा रहेका स्वास्थ्य बीमा दर्ता सहयोगी मार्फत् स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आवद्ध हुन सकिनेछ ।
- बीमा नवीकरणको लागि सम्बन्धित दर्ता सहयोगी वा अनलाइन मार्फत् आफैं **(Connect IPS, eSewa, Khalti)** पनि गर्न सकिन्छ ।

उपलब्ध सेवा सुबिधाहरू

- बहिरंग सेवा
- आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा
- अन्तरंग सेवा (अस्पताल भर्ना भई लिइने सेवा)
- सुबिधा थैलीमा उपलब्ध औषधीहरु
- निदानात्मक सेवा (प्रयोगशाला, एक्सरे आदि)
- शल्यक्रिया सेवा
- तोके बमोजिम मूल्यको चस्मा, श्रवण यन्त्र, सेतो छडी, बैशाखी आदि ।

थप जानकारीको लागि :
टोल फ्री नं.: १६६००१११२२४
www.hib.gov.np

BEE-GROUP
MÉDECINS DU MONDE
विश्वका चिकित्सकहरू
En partenariat avec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité
AFD
AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT
डुडुवा गाउँपालिका

पोलेको र काटेको घाउको प्राथमिक उपचार

आगोले पोलेको घाउको प्राथमिक उपचार

पोलेको ठाउँलाई थप पोल्न नदिन कपडा वा गरगहना भए हटाएर खुला राख्ने ।

पोलेको ठाउँलाई चिसो पानीमा कम्तिमा २० मिनेट राख्ने ।

पोलेको ठाउँलाई सफा, सुख्खा र सुतीको कपडाले खुकुलो हुने गरी ढाक्ने ।

यदि आगोले पोलेर फोका आएको भए त्यसलाई नफुटाउने र प्रशस्त मात्रामा झोलिलो खानेकुरा खाने ।

प्राथमिक उपचारपछि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ ।

टिटानस खोप नलिएको भए स्वास्थ्यकर्मीको परामर्शमा उक्त खोप लिनुपर्छ ।

धारिलो वस्तुले काटेको घाउको प्राथमिक उपचार

काटेको घाउलाई सफा पानीले धुने ।

रगत बग्न कम गर्नका लागि काटेको घाउलाई मुटुभन्दा माथी उठाउने ।

सफा कपडा र बीटाडीनले काटेको भागलाई सफा गर्ने ।

संक्रमण हुन नदिन संक्रमण रहित सफा कपडाले घाउलाई बाँध्ने ।

BEE-GROUP

MÉDECINS DU MONDE विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité

AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

डुडुवा गाउँपालिका

कृषि क्षेत्रमा फोहोरमैला व्यवस्थापन

कृषि कार्य र फोहोर व्यवस्थापन बिच गहिरो सम्बन्ध छ । कृषि उत्पादनलाई दिगो र वातावरणमैत्री बनाउन फोहोर व्यवस्थापनले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । फोहोरमैलाको सही व्यवस्थापनले कृषि उत्पादनमा वृद्धि, माटोको स्वास्थ्य सुधार, र जैविक कृषि प्रवर्द्धनमा योगदान गर्दछ ।

कृषिमा उत्पन्न हुने फोहोरका प्रकारहरू

फसलजन्य फोहोर

धान, गहुँ, मकै आदिका पराल डाँठ, पात ।

पशुधनबाट उत्पन्न फोहोर

गोबर, पिसाब, कुखुराको मल आदि ।

हानीकारक फोहोर

रासायनिक मल, कीटनाशकका बोतल, र प्रयोग नगरेका रासायनिक पदार्थहरु ।

प्लास्टिक फोहोर

प्लाष्टिकका झोलाहरु, सिँचाइ पाइपका टुक्राहरु

कृषिमा फोहोर व्यवस्थापनको भूमिका

जैविक फोहोरको पुन: प्रयोग

- घरायसी फोहोर, उब्रेको खाना र पशुजन्य फोहोरलाई कम्पोष्ट मलमा परिवर्तन गरी खेतमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- जैविक मलले माटोको उर्वराशक्ति बढाउँछ र रासायनिक मलको प्रयोग कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

पानीको पुन: प्रयोग

- भान्सा तथा धाराबाट खेर गएको पानीलाई सिँचाइमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- खेतबारीमा सिँचाइका लागी ढल वा औद्योगिक पानीलाई प्रशोधन गरी पुन: प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- यो पानीको स्रोतको बचत र लागत घटाउन उपयोगी हुन्छ ।

हानीकारक फोहोरको नियन्त्रण

- औद्योगिक र रासायनिक फोहोरले माटो, पानी र हावालाई प्रदूषित गर्ने भएकाले यसको सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु अनिवार्य छ ।
- जैविक झोलमलको प्रयोगले रासायनिक फोहोरको मात्रा घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

कृषि फोहोर व्यवस्थापनका लागि प्रयोग हुने प्रविधिहरू

कम्पोष्टिङ

जैविक फोहोरबाट कम्पोष्ट मल बनाउने, यो प्रविधि सस्तो, वातावरणमैत्री र दिगो समाधान हुन्छ ।

भर्मी कम्पोष्टिङ (गड्यौली मल)

गड्यौलाको प्रयोग गरी जैविक फोहोरलाई उच्च गुणस्तरको मलमा बदल्न सकिन्छ ।

बायोग्यास प्लान्ट (गोबरग्यास)

कृषि फोहोर (पशु मल) प्रयोग गरी बायोग्यास उत्पादन गर्न सकिन्छ, जसले ईन्धन र ऊर्जा समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्छ ।

प्रशोधन गर्ने

कृषि क्षेत्रमा प्रयोग भएका जोखिमरहित प्लास्टिक, कागज, र धातुजन्य, फोहोरलाई जम्मा पारी फोहोर संकलकलाई दिने ।

कृषिमा फोहोर व्यवस्थापनका फाइदाहरू

माटोको स्वास्थ्य सुधार

कम्पोष्ट र जैविक मलले माटोलाई पोटासियम, फोस्फोरस र नाइट्रोजन जस्ता सूक्ष्म पोषक तत्वहरु प्रदान गर्छ ।

खर्च कम

रासायनिक मल र किटनाशक विषादीहरुको निर्भरता कम गरी खर्च घट्छ ।

पर्यावरण संरक्षण

कृषिमा फोहोरको उचित व्यवस्थापनले वातावरण संरक्षणमा मद्दत गर्दछ ।

ऊर्जा स्रोत विकास

बायोग्यासको उत्पादन तथा प्रयोगले वातावरणमैत्री उर्जा स्रोतको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।

जैविक कृषि प्रवर्द्धन

रासायनिक मल तथा विषादीको प्रयोगलाई निरुत्साहित गरी जैविक कृषि प्रणालीलाई प्रोत्साहन गर्छ ।

BEE-GROUP

MÉDECINS DU MONDE विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
AFD
AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

डुडुवा गाउँपालिका

धनुष्टंकार–भ्यागुते रोग (TD) विरुद्धको खोप

"धनुष्टंकार-भ्यागुते रोग खोप मार्फत पूर्णतया रोकथाम गर्न सकिन्छ"

- नेपाल सरकारले आमा तथा नवजात शिशुमा हुने धनुष्टंकार र भ्यागुते रोग उन्मुलनको लागि राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ ।
- पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको दृष्टिकोणले कृषकहरुमा पनि धनुष्टंकार र भ्यागुते रोगको विरुद्ध खोप लगाउनु आवश्यक छ ।

- धनुष्टंकार रोग वातावरणमा पाइने क्लोस्ट्रीडियम टिटानी जीवाणुको कारणले हुने घातक रोग हो ।
- यो किटाणु माटो, खिया लागेको धातु, खरानी तथा जैविक फोहोरमैलामा पाइन्छ ।
- भ्यागुते रोग कोर्नीब्याक्टेरियम डिप्थेरि नामक जीवाणुबाट हुने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी जटिल रोग हो ।
- विशेषतया कृषि कार्यहरु गर्दा कृषकहरुलाई धनुष्टंकारको संक्रमण हुने जोखिम बढी हुन्छ ।
- कृषकहरुलाई सानो घाउ तथा चोटपटक लाग्दा माटोमा प्रयोग गरिएका धातुका औजारहरु, जैविक फोहोर आदि मार्फत् शरीरमा प्रवेश गरी धनुष्टंकारको संक्रमण हुन्छ ।
- कृषकहरुले नाङ्गो खुट्टामा खेतबारीमा काम गर्दा घाउ तथा चोटपटक लाग्ने र धनुष्टंकारको संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ ।

खोपतालिका

खोपको नाम	लक्षित वर्ग	लगाउने स्थान र माध्यम	कहिले लगाउने
टि.डी.	गर्भवती महिला	बायाँ पाखुराको बीच बाहिरीभाग मासुमा (IM)	पहिलो गर्भमा कम्तीमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक।
डि.पि.टी. हेप-बी हिब	१ वर्ष मुनिका बालबालिका	बायाँ तिघ्राको बीच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	६, १०, १४ हप्तामा
टि.डी.	वयस्क	बायाँ पाखुराको बीच बाहिरीभाग मासुमा (IM)	पहिलो डोज - स्वास्थ्य संस्थासँग पहिलो सम्पर्कमा दोस्रो डोज - पहिलो डोज लगाएको कम्तिमा ४ हप्तापछि तेस्रो डोज - दोस्रो डोज लगाएको कम्तिमा ६ महिनापछि चौंथो डोज - तेस्रो डोज लगाएको कम्तिमा १ वर्षपछि पाँचौ डोज - चौंथो डोज लगाएको कम्तिमा १ वर्षपछि

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- सात वर्षमाथिका बालबालिका तथा वयस्कहरुमा धनुष्टंकार-भ्यागुते रोग (TD) विरुद्धको खोप धनुष्टंकार (TT) खोपको तुलनामा थप प्रभावकारी मानिन्छ ।
- टि.डी. खोप नजिकको स्वास्थ्य संस्थाबाट तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गरी लगाउनु पर्दछ । साथै खोप कार्ड सुरक्षित राख्नुपर्दछ ।
- विगतमा टि.डी. खोपको एलर्जी भएको भए स्वास्थ्यकर्मीलाई पूर्व जानकारी गराउनु पर्दछ ।
- खोप लगाए पश्चात सुई लगाएको ठाउँमा रातो हुने, दुख्ने तथा सामान्य ज्वरो आउने र शरीर दुख्ने हुन सक्दछ ।
- यो खोप सुरक्षित र प्रभावकारी छ ।

BEE-GROUP

MÉDECINS DU MONDE विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité

AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

डुडुवा गाउँपालिका

कृषि क्षेत्रमा पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

"कृषकहरुको पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षाको विकास, दिगो (सुरक्षित) खाद्यान्न उत्पादन प्रणालीको आधार"

कृषि क्षेत्रमा हुने जोखिमहरु

खेतीपाती
(अत्यधिक गर्मी तथा जाडो, प्राकृतिक विपद चोटपटक, तथा जिवजन्तुको टोकाइ)

पशुपन्छी हेरचाह
(चोटपटक, जनावरको टोकाइ तथा पशुजन्य संक्रमणहरु)

रासायनिक मल, विषादीहरुको प्रयोग
(रासायनिक जलन, विषाक्तता, छालाको एलर्जी, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या आदि)

फोहोर व्यवस्थापन सम्बन्धी जोखिम
(चोटपटक, संक्रमण तथा रोग लाग्ने)

अत्यधिक शारीरिक परिश्रम
(हाडजोर्नी सम्बन्धी समस्या : जस्तै ढाड दुख्ने)

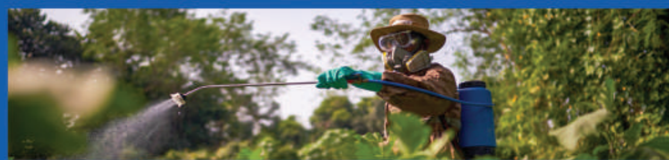
व्यस्त जिवनशैली
(एक्लोपना, दिक्क लाग्ने लगायत मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या)

परिवारको पालनपोषण
(आर्थिक अभाव, न्यून आम्दानी तथा आधारभूत आवश्यकता पूरा नहुनु)

के यस्ता जोखिमहरुको न्यूनीकरण तथा रोकथाम सम्भव छ ?

- पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अभ्यासहरुले यी समस्याहरुको न्यूनीकरण तथा रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा भन्नाले मानिसको पेशासंग सम्बन्धित जोखिमहरुलाई न्यूनीकरण गर्दै सुरक्षा, स्वास्थ्य तथा कल्याणको लागि गरिने अभ्यासहरु हुन् ।

कृषि क्षेत्रमा पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको महत्व:



- जोखिम, चोटपटक, तथा दुर्घटना न्यूनीकरण गरी कृषकहरुको स्वास्थ्य तथा सुरक्षा प्रवर्द्धन
- कृषकहरुमा देखिन सक्ने दीर्घ रोगहरु जस्तै: मांसपेशी सम्बन्धी समस्या, क्यान्सर आदिको रोकथाम
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री, रासायनिक मल, विषादीहरुको समुचित प्रयोगको प्रवर्द्धन
- उत्पादनमा वृद्धि, शारीरिक तथा मानसिक रुपमा स्वस्थ कृषक तथा दिगो उत्पादन प्रणालीको विकास
- कृषकहरुको स्वास्थ्य सेवा, सामाजिक सुरक्षा सेवा (स्वास्थ्य बिमा) आदिमा पहुँच अभिवृद्धि

कृषि क्षेत्रमा पेशागत स्वास्थ्य तथा प्रवर्द्धनका उपायहरु

१. कृषकहरुलाई पेशागत स्वास्थ्य, सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार सम्बन्धी जनचेतना तथा सिपको विकास

२. जोखिम न्यूनीकरणका लागि समुदायस्तरीय स्वास्थ्य तथा व्यवहार परिवर्तनको लागि कृषक समूहहरुको गठन तथा परिचालन

३. व्यक्तिगत सरसफाइ तथा वातावरणीय स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन

४. स्वस्थ अभ्यासहरुको प्रवर्द्धन, नियमित स्वास्थ्य परिक्षण तथा परामर्श र नेपाल सरकारको स्वास्थ्य बिमामा आबद्धता

५. धनुष्टंकार तथा भ्यागुते रोग विरुद्ध टि.डी. खोप (पूरा डोज)

६. रासायनिक मल तथा विषादीहरुको समुचित प्रयोग

७. व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको नियमित तथा समुचित प्रयोग

BEE-GROUP
MÉDECINS DU MONDE विश्वका चिकित्सकहरू
En partenariat avec RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité
AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT
डुडुवा गाउँपालिका