महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको क्षमता अभिबृद्धिका लागि उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरु (NTDs) सम्बन्धी २ दिने आधारभूत तालिम-२०७८

पाठ्यक्रम
सहभागी पुस्तिका

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

प्रदेश सरकार
लुम्बिनी प्रदेश
स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा परिवार कल्याण मन्त्रालय

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
बुटवल, नेपाल
२०७८

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको क्षमता अभिबृद्धिका लागि उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरु (NTDs) सम्बन्धी २ दिने आधारभूत तालिम-२०७८

विषय सूची

पहिलो सत्रः
उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरू.. १

दोस्रो सत्रः
कुष्ठरोग २

तेस्रो सत्रः
हात्तीपाइले रोग... ७

चौथो सत्रः
जुका..१४

पाँचौ सत्रः
खानेपानी र सरसफाई...१८

छैठौं सत्रः
डेगीं ज्वरो...३०

सातौं सत्रः
सर्पदंश ३४

आठौं सत्रः
उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरूको रोकथाम र व्यवस्थापनमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी...३६

प्रदेश सरकार
लुम्बिनी प्रदेश
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य तालिम केन्द्र

☎ ०७१-४१५१७५
०७१-४१५०३१

पत्र संख्या:-
चलानी नं.:-

शुभकामना मन्तव्य

देश संघिय शासन व्यवस्थामा गए सगैं नेपालको संविधानले स्वास्थ्य सेवालाई आधारभूत मौलिक अधिकारको रुपमा प्रत्याभुत गरेको छ । संघियताको कार्यान्वयन, राज्य शक्तिको बाँडफाँड सम्बन्धी धारा ५७ को अनुसूची ७ बमोजिम प्रदेश सरकारको एकल अधिकार र अनुसूची ९ को तिनै तहका सरकारको अन्तरसम्बन्ध बिचको साझा अधिकारका आधारमा संघीय स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले स्वास्थ्य नीति, रणनीति, निर्देशिका तयार गरी कार्यान्वयन गर्दै आएको छ भने प्रदेश स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले प्रदेशस्तरका स्वास्थ्य अवस्थालाई ध्यानमा राखी आफ्ना नीति तथा कार्यक्रम निमार्ण गरी कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ ।

सोही कुरालाई मध्यनजर गरी अन्य प्रदेशको तुलनामा यस प्रदेशमा उपेक्षित उष्ण-प्रदेशिय रोगहरु मध्ये कुष्ठरोग, हात्तिपाइले, डेंगु र सर्पदंश लगायतका समस्या बढी रहेको साथै यि समस्याहरूबाट मुख्यगरी गरिब, सीमान्तकृत, पिछडिएका तथा दुर्गम क्षेत्रमा बसोवास गर्ने नागरिकहरु नै बढि प्रभावित हुने हुँदा स्थानिय स्तरका स्वास्थ्य संस्थामै यि रोगहरू सम्बन्धी दैनिक बिरामी परिक्षण, उपचार, हेरचाह, परामर्श तथा जनचेतनाका कार्य सञ्चालनका लागि स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीहरु र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुलाई क्षमता अभिबृद्धि गर्न अपरिहार्यता रहेको छ। यसै सन्दर्भमा सबै उपेक्षित उष्ण-प्रदेशिय रोगहरुलाई सम्बोधन गर्ने गरी एकिकृत खालको पाठ्यक्रम तथा तालिम प्याकेज निर्माण संघीय सरकार र अन्य प्रदेशमा समेत नभएको अवस्थामा यस उपेक्षित उष्ण–प्रदेशीय रोगहरुको पाठ्यक्रम तथा तालिम प्याकेज–२०७८ ले महत्वपुर्ण भूमिका खेल्ने अपेक्षा राखेको छु ।

यस तालिम प्याकेजले सबै स्वास्थ्यकर्मीहरु र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको क्षमता अभिबृद्धि हुनुका सेवाहरूमा सबैको पहुँच पुग्ने आशा लिएको छु । यो पाठ्यक्रम तथा तालिम प्याकेज तयार गर्न सहयोग पुर्याउने स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, लुम्बिनी प्रदेश, स्वास्थ्य निर्देशनालय, बुटवल, प्रदेश स्वास्थ्य आपुर्ति व्यवस्थापन केन्द्र, प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाका कर्मचारीहरु, विषयविज्ञका साथै प्राबिधिक समितिका पदाधिकारीहरु सबैलाई हार्दिक धन्यबाद सहित आभार प्रकट गर्न चाहन्छु। यो पाठ्यक्रम तथा तालिम प्याकेजलाइ मूर्त रूप दिन आर्थिक सहयोग पुर्याउने संस्था FAIRMED FOUNDATION NEPAL र त्यस संस्थाका लुम्बिनी प्रदेशमा कायर्रत कमर्चारीहरूले निरन्तर रूपमा खटिइ पुर्याउनुभएको प्राबिधिक सहयोगको प्रशंसा गर्दछु । अन्त्यमा, यस तालिम प्याकेजका प्रभावकारी कायान्र्वयनका लागी हार्दिक शुभेच्छा व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

धन्यबाद !

....
(महेश्वर श्रेष्ठ)
निर्देशक
निर्देशक

प्रदेश सरकार

लुम्बिनी प्रदेश

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय

मुकाम: बुटवल, नेपाल

पत्र संख्या:२०७८/७९

च.न.

मितिः २०७८।०४।१७

मन्तव्य

विश्व स्वास्थ्य संगठनले विश्वमा पाइने २० वटा रोगहरुलाई उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरुका रूपमा लिएको छ। नेपालको सन्दर्भमा १० वटा रोगहरू उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरुमा रहेका छन जुन तराईका जिल्लाहरुमा बढी देखिन्छन्। लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत विशेष गरी तराई जिल्लामा देखिने प्रमुख उष्ण प्रदेशिय रोगहरु मध्ये कुष्ठरोग, हात्तिपाइले जस्ता रोगका कारण कैयौं व्यक्तिहरु अपाङ्गताको अवस्थामा पुग्न बाध्य छन् भने डेंगी, कालाजार, सर्पदंश जस्ता रोगका कारण कतिपय व्यक्तिले अकाल मै ज्यान गुमाउनु परेको छ। यी रोगहरु नीतिगत रुपमा नै कम प्राथमिकतामा पर्दै आएको सन्दर्भमा यस लुम्बिनी प्रदेश स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको विशेष ध्यानाकर्षण भएको छ।

यी रोगको असरलाई न्यूनीकरण गर्न र नीतिगत तहबाट यसको सम्बोधनका लागि स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले आगामी दिनमा यस्ता रोगहरुको रोकथाम, उपचार, पुर्नस्थापना तथा हेरचाहका लागि स्वास्थ्यकर्मीहरुको क्षमता अभिबृद्धि गर्न प्रशिक्षक निर्देशिका सहित उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरुको पाठ्यक्रम एवं तालिम प्याकेज २०७८ तयार पारेको छ। यस पाठ्यक्रमले स्वास्थ्यकर्मी र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको क्षमता अभिबृद्धि हुनुका साथै व्यवहारीक ज्ञान समेत प्राप्त गर्न आवश्यक मार्ग निर्देशन प्रदान गर्ने आशा लिइएको छ। यस तालिम प्याकेजले गरिब, सीमान्तकृत, पिछडिएका तथा दुगर्म क्षेत्रमा बसोवास गने नागिरकहरूका मुख्य समस्याका रूपमा रहेका उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरुका स्थानिय स्तरका स्वास्थ्य संस्थामै परिक्षण, उपचार, हेरचाह तथा परामर्श कार्य सञ्चालन भई सेवा उपभोग गर्नबाट कोही पनि बन्चित हुने छैन भन्ने मैले बिश्वास लिएको छु।

यस तालिम प्याकेज तयार गर्ने कार्यमा उल्लेखनीय भूमिका तथा योगदान पुर्याउनु हुने स्वास्थ्य तालिम केन्द्र प्रमुख सहित सम्पूर्ण कर्मचारीहरु, प्राविधिक समितिका सदस्यहरु, सरकारी एवं गैरसरकारी संस्थाका प्रतिनिधिहरुका साथै आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउनु हुने FAIRMED FOUNDATION NEPAL प्रति विशेष धन्यबाद व्यक्त गर्न चाहन्छु। अन्त्यमा, सम्वन्धित सबैको सकृय सहभागिता साथ यस तालिम प्याकेजको सफल कायान्र्वयनका लागि हार्दिक शुभकामना ब्यक्त गदर्छु।

....

(डा. विकास देवकोटा)

सचिव

डा. विकास देवकोटा
सचिव

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको क्षमता अभिबृद्धिका लागि उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरू (NTDs) सम्बन्धी
२ दिने तालिमको पाठ्यक्रम

पाठ	विषयवस्तु	पाठको उद्देश्य	समय	सिकाइ विधि	सिकाइ सामग्रीहरू
१	नाम दर्ता, परिचयात्मक कार्यक्रम, अपेक्षा तथा तालिमको उद्देश्य	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • एक आपसमा परिचित हुनेछन् । • सामान्य नियम निर्माण गरी पालना गर्न प्रतिवद्ध हुनेछन्। • आफ्ना अपेक्षा राख्नुका साथै तालिमको उद्देश्यबारे प्रष्ट हुनेछन्।	४५ मिनेट	• परिचय, • छलफल, • सामुहिक अभ्यास	• उपस्थिति रजिष्टर, तालिमको व्यानर • स्टेशनरी सामग्री, • न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड
२	उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरू (NTDs) को परिचय	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरू भनेको के हो, यी रोगहरूलाई उपेक्षित भन्नुको कारणहरूबारे प्रष्ट भई बुँदागत रूपमा बताउन सक्नेछन् । • नेपालमा पाईएका रोगहरू बारेमा प्रष्ट भई बुँदागत रूपमा बताउन सक्नेछन्।	३० मिनेट	• प्रश्नोत्तर, • खुला छलफल, • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका न्यूज प्रिन्ट, मेटा कार्ड, मार्कर, मास्किङ् टेप, पोष्टर, पम्प्लेट, फ्लेक्स प्रिन्ट, ल्यापटप, प्रोजेक्टर
३	कुष्ठरोग	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • कुष्ठरोगको परिचय, चिह्न, लक्षण र सर्ने तरिका, शंकास्पद बिरामीको पहिचान बताउन सक्नेछन्। • कुष्ठरोगको प्रकार, उपचार र समयमा उपचार नगरेमा हुन सक्ने समस्याहरू बारेमा प्रष्ट भई बुँदागत रूपमा बताउन सक्नेछन्। • कुष्ठरोग बिरामी र प्रभावितहरूको सेवा, सुबिधा, कर्तव्य अधिकार र प्रेषण बारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन् ।	१२० मिनेट	• प्रश्नोत्तर, खुला छलफल, • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण र भिडियो प्रस्तुतीकरण, • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, फ्लेक्स प्रिन्ट, पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण, भिडियो, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, पोष्टर, पम्प्लेट, ल्यापटप, प्रोजेक्टर
४	हात्तीपाइले	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • हात्तीपाइलेको परिचय, चिह्न र लक्षण र सर्ने तरिका बारे बताउन सक्नेछन् । • हात्तीपाइलेको कारण हुन सक्ने असरहरू, रोकथाम, उपचार तथा प्रेषण बारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन्। • प्रभावित अङ्गहरूको स्वयं हेरचाह, विधि र प्रकृया — हात्तीपाइले र कुष्ठरोग समेत (प्रयोगात्मक अभ्यास) गरेर देखाउन सक्नेछन् । • स्वयं हेरचाह समुहको परिचय, निर्माण र परिचालन बारे बताउन सक्नेछन् ।	२०५ मिनेट	• मस्तिष्क मन्थन • प्रश्नोत्तर, खुला छलफल, • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण र भिडियो प्रस्तुतीकरण, • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, फ्लेक्स प्रिन्ट, पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण, भिडियो, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, पोष्टर, पम्प्लेट, ल्यापटप, प्रोजेक्टर

पाठ	विषयवस्तु	पाठको उद्देश्य	समय	सिकाइ विधि	सिकाइ सामग्रीहरू
५	जुका	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • जुकाको परिचय, प्रकार, चिह्न र लक्षण र सर्ने तरिका बारे बताउन सक्नेछन् । • जुकाको रोकथामका उपायहरू र उपचार बारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन् ।	६० मिनेट	• मस्तिष्क मन्थन • प्रश्नोत्तर, खुला छलफल, • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण र भिडियो प्रस्तुतीकरण • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, फ्लेक्स प्रिन्ट, पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण, भिडियो, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, पोष्टर, पम्प्लेट, ल्यापटप, प्रोजेक्टर
६	जुकाको सङ्क्रमण र मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • जुकाको सङ्क्रमण र मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्यमा पर्ने असर बारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन् ।	३० मिनेट	• तालिम पुस्तिका, र्माकर, न्यूज प्रिन्ट फ्लेक्स • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण र भिडियो प्रस्तुतीकरण • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, फ्लेक्स प्रिन्ट, पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण, भिडियो, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप, पोष्टर, पम्प्लेट, ल्यापटप, प्रोजेक्टर
७	खानेपानी र सरसफाई	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • खानेपानी र सरसफाईको कमीले हुने स्वास्थ्यमा असरहरू बारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन् । • सहभागीहरूले सही तरीकाले हात धुने (६ Steps) अभ्यास गरेर देखाउन सक्नेछन् ।	६० मिनेट	• मस्तिष्क मन्थन • प्रश्नोत्तर, खुला छलफल, • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण र भिडियो प्रस्तुतीकरण, • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण, पोष्टर, पम्प्लेट, ल्यापटप, प्रोजेक्टर, • साबुन, पानी, जग/मग, बाटा, बाल्टिन, तौलिया, • नङ्ग कटर
८	डेगीं	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • डेगींको परिचय, लक्षण तथा चिह्न, सर्ने तरिका बारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन् • डेगींको रोकथामको उपायहरू र प्रेषण बारे बताउन सक्नेछन् ।	६० मिनेट	• मस्तिष्क मन्थन • प्रश्नोत्तर, खुला छलफल, • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण र भिडियो प्रस्तुतीकरण • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, पोष्टर, पम्प्लेट, फ्लेक्स प्रिन्ट, ल्यापटप, प्रोजेक्टर
९	**सर्पदंश**	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • सर्पदंश प्रकार, सर्पदंशको चिह्न र लक्षण सर्पदंशको पहिचान, सर्पदंशबाट बच्ने उपायहरूबारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन् । • सर्पदंशको समयमै उपचार नगरेमा हुन सक्ने परिणामहरू, सर्पदंशको उपचार बारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन् ।	४५ मिनेट	• मस्तिष्क मन्थन • प्रश्नोत्तर, खुला छलफल, • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण र भिडियो प्रस्तुतीकरण, • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, पोष्टर, पम्प्लेट, फ्लेक्स प्रिन्ट, ल्यापटप, प्रोजेक्टर

पाठ	विषयवस्तु	पाठको उद्देश्य	समय	सिकाइ विधि	सिकाइ सामग्रीहरू
१०	**उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरूको रोकथाम र व्यवस्थापनमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका**	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरूको (NTDs) रोकथाम र व्यवस्थापनमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका एवं जिम्मेवारी बारे प्रष्ट भई बताउन सक्नेछन् । • उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरूको (NTDs) रोकथाम र व्यवस्थापनमा समूदायको भूमिका बारे बताउन सक्नेछन् ।	३० मिनेट	• मस्तिष्क मन्थन, • प्रश्नोत्तर, खुला छलफल, • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप
११	**अभिलेख तथा प्रतिवेदन, सुझावहरू संकलन, समापन कार्यक्रम र प्रशासनिक कार्य**	**यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले;** • कुष्ठरोग तथा हात्तीपाइलेको अभिलेख तथा प्रतिवेदन तयार गरेर देखाउन सक्ने छन् । • सहभागीहरूबाट तालिमका सुझावहरू संकलन गरिनेछ । • समापन कार्यक्रममा सहभागीहरूलाई धन्यबाद दिइनेछ ।	६० मिनेट	• प्रश्नोत्तर, खुला छलफल, • पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण र भिडियो प्रस्तुतीकरण, • सारांश प्रस्तुति	• यस सम्बन्धी तालिम पुस्तिका, पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरण, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप
		जम्मा	७ घण्टा ४५ मि		

❖ *Note: Total time of curriculum is 465 minutes excluding tea/snacks break*

उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरू

विषयसूची

- उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरूको परिभाषा
- यसको अवस्था
- नेपालमा पाइएका रोगहरू

१. कुष्ठरोग
२. हात्तीपाइले
३. पेटमा पर्ने जुकाहरू
४. डेगीं
५. सर्पदंश
६. रेबिज
७. लुतो
८. कालाजार
९. फित्तेजुका
१०. आँखाको खस्रे रोग (ट्रकोमा)

उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरू

- उपेक्षितः वास्ता नगरिएको, हेला गरिएको।
- उष्ण प्रदेशीय र सम-शीतोष्ण क्षेत्रमा रहेका १४९ देशहरूबाट प्रतिवेदन गरिएका सरूवा रोगहरूको ठूलो समूह।
- जसका कारण वर्षेनी दश करोडभन्दा बढी मानिसहरूलाई असर गरेको छ र लाखौं डलरको आर्थिक भार सृजना गरेको छ ।
- गरीबीको अवस्थामा रहेका मानिसहरू, वातावरणीय सरसफाईको अवस्था सन्तोषजनक नभएका स्थानहरू यी रोगहरूको चपेटामा छन् ।
- सङ्क्रमित किटहरू, घरपालुवा जनावर तथा समुदायमा पाइने अन्य जीवजन्तुसँगको हाम्रो नजिकको सम्बन्धका कारण पनि यस रोगको जोखिम बढेको छ ।

किन उपेक्षित भनियो त?

- कुष्ठरोग, हात्तीपाइले, कालाजार, ट्रकोमा आदिलाई उपेक्षित रोगहरु भनिन्छ किनभने संसारभर नै यी रोगहरूको सम्बन्ध गरीबीसँग छ र अन्य रोगहरू जत्तिकै ध्यान दिइएको छैन ।
- यी रोगहरूको भार गरीब मानिसहरूमा देखिनुका साथै राजनीतिक प्रतिबद्धता कम भएका कारण जनस्वास्थ्यका हिसाबले प्राथमिकतामा पर्न नसकेको अवस्था छ ।
- रोगको सही तथ्याङ्कको अभाव तथा नामका कारण पनि छायाँमा परेको पाइएको छ ।

कुष्ठरोग

विषयसूची

- कुष्ठरोगको परिभाषा
- कुष्ठरोगको चिह्न र लक्षण
- कुष्ठरोग सर्ने तरिका
- शंकास्पद बिरामीको पहिचान
- कुष्ठरोगको प्रकार र उपचार
- समयमै उपचार नगरेमा हुन सक्ने परिणामहरू
- कुष्ठरोगको बिरामी र प्रभावितहरूको सेवा, सुविधा, कर्तव्य र अधिकार
- पुनर्स्थापना
- कुष्ठरोग कार्यक्रममा समुदायको भूमिका

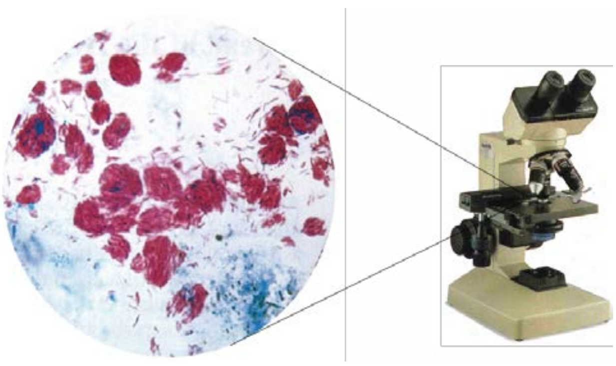
उद्देश्य

यो अभिमुखीकरणको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न वा भन्न सक्नेछन् ।

- कुष्ठरोग भनेको के हो र यो कसरी सर्दछ भन्नेबारे बताउन सक्नेछन् ।
- कुष्ठरोगका लक्षण र चिह्नहरू के के हुन भन्नेबारे पहिचान गर्न सक्नेछन् ।
- कुष्ठरोगको उपचार तथा सेवा पाइने स्थानको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- कुष्ठरोगको उपचार नगरेमा हुन सक्ने समस्याको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- कुष्ठरोगको सत्य/तथ्य बारेमा समूदायलाई जानकारी गराउन सक्नेछन् ।
- कुष्ठरोगको बिरामी र कुष्ठ प्रभावितहरूरुको उपलब्ध सेवा, सुविधा तथा अधिकार, कर्तव्यको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- शंकास्पद बिरामीहरूलाई रोग निदान तथा उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्न सक्नेछन्।
- पुनर्स्थापना गराउन सघाउने छन् ।

कुष्ठरोग के हो र यो के कारणबाट हुन्छ ?

कुष्ठरोग आँखाले देख्न नसकिने माइकोव्याक्टेरियम लेप्रे नामको सूक्ष्म किटाणुबाट लाग्ने एक प्रकारको कम सर्ने सरुवा रोग हो । यो रोगले खास गरेर छाला र स्नायुमा असर गर्दछ ।



Dr. Armauer Hansen

यो रोग प्राचीन कालदेखि नै मानिससँग परिचित भए पनि नर्वेका वैज्ञानिक डा.ह्यानसनले कुष्ठरोग किटाणुको कारणले हुने रोग भनी पत्ता लगाएका हुन् । यस अघि समाजमा कुष्ठरोगलाई वंशाणुगत अथवा दैवी अभिशापको कारणको रूपमा ग्रहण गरिएको थियो । यस रोगले छालामा असर गर्दा दाग देखिने, छाला बाक्लो हुने, गिर्खाहरू देखा पर्नुका साथै बाहिरी सतहका स्नायुहरूमा असर गर्दा हात-खुट्टामा छुँदा थाहा नपाउने र मांशपेशीहरू (हातखुट्टा र अनुहार) कमजोर हुन सक्छ ।

कुष्ठरोग कसरी सर्छ ?

उपचार नगरेको कुष्ठरोगको बिरामीसँग लामो समयसम्म सम्पर्कमा आउने व्यक्तिलाई श्वास-प्रश्वासको माध्यमबाट यो रोग सर्न सक्छ । यो रोग सरेको २ वर्षदेखि ५ वर्ष भित्रमा कुष्ठरोगको चिह्न र लक्षणहरू देखा पर्न सक्छ ।

कुष्ठरोगका चिह्न र लक्षणहरू के के हुन ?

- शरीरको कुनै भागमा रातो, फुस्रो, छुँदा थाहा नहुने दाग देखा पर्नु ।
- दागमा रौंहरू झरेर जानु, पसिना नआउनु र नचिलाउनु ।
- नसा (स्नायु) मा असर पर्न जाँदा हात खुट्टाहरू लगातार झम—झम गर्नु, नसा (स्नायु) सुन्निनु, दुख्नु र मांशपेसी कमजोर हुनु ।
- कानको लोती, अनुहारको छाला चम्किलो र बाक्लो हुनु ।
- आँखि-भौं झरेर जानु पछि गएर हात खुट्टाका औंलाहरू कमजोर हुनु र खुम्चिदै गएर अन्तमा अङ्ग-भङ्ग हुनु ।

माथि उल्लेखित लक्षण र चिह्न देखा परेका व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य संस्थामा रोग निदानको लागि पठाउनुपर्दछ ।

कुष्ठरोग कति प्रकारका छन् ?

चिह्न र लक्षणको आधारमा कुष्ठरोग दुई प्रकारका छन्:

१) कम किटाणु भएको (पि.बि.)

२) बढी किटाणु भएको (एम.बि.)

उपचार

कुष्ठरोगको उपचार बहु-औषधी उपचार विधिबाट गरिन्छ । जस अनुसार पि.बि.: बिरामीले ६ महिना र एम.बि. बिरामीले १२ महिना नियमित औषधी सेवन गर्नु पर्दछ ।

- पि.बि. ६ महिना
- एम.बि. १२ महिना

नियमित औषधी सेवन गरेमा कुष्ठरोग पूर्ण रूपले निको हुन्छ र अङ्ग-भङ्ग हुनबाट समेत बच्न सकिन्छ । औषधी स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क उपलब्ध छ ।

- उपचारको अवधि वा पछि थप शारीरिक समस्या (दागहरू बढ्नु, सुनिन्नु, नशाहरू दुख्नु, घाउहरू हुनु वा अन्य) भएमा वा औषधी खाँदा चिलाउने वा बिमिरा आएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ।

समयमै उपचार नगरेमा हुन सक्ने परिणामहरू

- अरुलाई रोग सर्न सक्छ,
- हात-खुट्टाको औंलाहरू बाङ्गिने, खुम्चिने र झर्ने हुँदा अङ्गभङ्ग हुन सक्छ,
- आँखामा असर पर्न गई दृष्टि-बिहीन हुन सक्छ।

स्वयं हेरचाह

व्यक्ति स्वयं ले घरैमा बसी प्रभावित अङ्गहरू (आँखा, हात, खुट्टा) असमर्थता हुनबाट बचाउन गरिने क्रियाकलापलाई स्वयं हेरचाह भनिन्छ । यो कार्य प्रभावित व्यक्तिहरूको समूह गठन गरी सिक्ने सिकाउने गरेमा प्रभावकारी हुन्छ । यो समूह सामाजिक पुनर्स्थापनाको लागि स्वयं सहायता समूहमा परिणत भई सामाजिक, आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन सक्छन् ।

पुनर्स्थापना

पुनर्स्थापना भनेको असमर्थताको परिणामको कारणले उत्पन्न हुने कुनै पनि समस्याहरूलाई न्यूनीकरण गर्नको लागि व्यक्तिगत रूपमा सामान्य नागरिक सरह सक्षम बनाउन प्रभावित व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर गराई सामाजिकीकरण मार्फत सामान्य जीवनयापन गर्न सक्ने तुल्याउनु हो ।

- कुष्ठरोगको कारणले हुने समस्याबाट व्यक्तिलाई शारीरिक, सामाजिक र आर्थिक क्रियाकलाप गर्नको लागि असमर्थ बनाइदिन्छ ।यस्तो असमर्थता भएका व्यक्तिहरूलाई पुनर्स्थापना सेवा आवश्यक पर्दछ ।

पुनर्स्थापनाका प्रकारहरू

क) शारीरिक पुनर्स्थापना

- भौतिक चिकित्सा
- आवश्यक सहयोगी सामग्रीहरू (सुरक्षित जुत्ता, कालो चश्मा, बैशाखी, ह्विलचेयर, कृत्रिम खुट्टा, सुधारात्मक शल्यक्रिया आदि)

ख) सामाजिक पुनर्स्थापना

- अन्य सामान्य नागरिक सरह दैनिक जीवनयापनका लागि समान अवसर, पहुँच, समावेशीकरण गराई पुनर्स्थापना गरिन्छ ।

ग) आर्थिक पुनर्स्थापना

- सीपमूलक तालिम (साबुन बनाउने, मैनबत्ती, ब्रिगेट बनाउने, सिकर्मी, डकर्मी, सिलाई—बुनाई आदि) ।
- लघुउद्यमी कर्जा (बाख्रा पालन, बङ्गुर पालन, मौरी पालन, तरकारी खेती, खुद्रा पसल आदि)
- कुष्ठरोग प्रभावित बिरामी र तिनका परिवारका सदस्यहरूलाई सीपमूलक तालिम, शिक्षा आर्जनका लागि छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउने।
- यसका लागि सहयोगी संघ/संस्थाहरू र नेपाल सरकारका कार्यक्रम मार्फत व्यवस्था गरिएको छ।

कुष्ठ प्रभावित बिरामीले अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

- पैतालाको स्पर्श शक्ति हराएको बिरामीले कम हिडने, धेरै बेर एकै स्थानमा नउभिने ।
- नरम सुती भएको कपडाको जुत्ता प्रयोग गर्ने ।
- स्पर्शशक्ति हराएको हात-खुट्टालाई चोटपटक र तातोबाट बचाउने ।
- हात-खुट्टा सुख्खा भएमा चिसो पानीमा भिजाइ नरम बनाउने र कडा छाला खुर्कने ।
- भिजाएको चिसो हातले खुट्टामा तेल लगाई नरम बनाइ राख्ने ।
- आँखामा रातोपन देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।
- आँखा बन्द गर्न नसक्ने बिरामीले कालो चस्मा प्रयोग गर्ने साथै सुत्ने बेलामा सफा कपडाले आँखा छोपेर सुत्ने ।

माथि उल्लेख भए अनुसार बिरामी तथा प्रभावितहरूलाई सल्लाह दिई स्वयं हेरचाह समूहमा सम्पर्क राख्न पठाउन सकिन्छ ।

कुष्ठरोग बिरामी र प्रभावितहरूको सेवा, सुविधा, कर्तव्य र अधिकार

क) सेवा र सुविधा

- कुष्ठरोगको जाँच र उपचार स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क रूपमा हुन्छ ।
- तोकिएको समयभित्र उपचार पुरा गरेमा नेपाल सरकारले तोके बमोजिमको रु. १०००/- (एक हजार) यातायात खर्च दिइने व्यवस्था छ, साथै सहयोगी संस्थाहरूबाट पनि केही सुविधाहरू उपलब्ध छन् ।
- हात-खुट्टा, आँखामा असर भएका प्रभावितहरूलाई आवश्यक सहयोगी सामग्रीहरू प्रेषण केन्द्र तथा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उपलब्ध छन् ।

ख) कर्तव्य

- शारीरिक असमर्थता भएका बिरामीले स्वयं सहायता समूहमा सहभागी भई सहयोग लिन सक्नेछन् ।
- शंकास्पद कुष्ठरोग बिरामीहरूलाई जाँचको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पठाई सहयोग गर्ने।

ग) अधिकार

- कुष्ठरोगका बिरामीले अरु सरह घरमै बसी उपचार पुरा गर्न सक्नेछन् ।
- कुष्ठरोगको बिरामी, प्रभावित तथा परिवारलाई भेदभाव गर्नु कानुनी अपराध हुनेछ ।

कुष्ठरोग कार्यक्रममा समूदायको भूमिका

- समूदायका मानिसहरूलाई कुष्ठरोग सम्बन्धी जानेको सत्य-तथ्य कुराहरूको जानकारी दिने,
- कसैलाई कुष्ठरोगको शंका भएमा तुरुन्त जाँच तथा उपचारको लागि नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र जान सहयोग गर्ने,
- कुष्ठरोगको उपचार लिइरहेका बिरामीहरूलाई नियमित औषधी खान प्रोत्साहित गर्ने,
- समूदायमा लुकेर बसेका कुष्ठरोगका बिरामीलाई उपचार केन्द्रमा आफैं आई जाँच तथा उपचार गराउन प्रोत्साहित गर्ने,
- कुष्ठरोग सम्बन्धी समाजमा विद्यमान नकारात्मक धारणाहरू न्यूनीकरण गर्न सहयोग गर्ने ।

हात्तीपाइले रोग

विषयसूची

- हात्तीपाइले रोगको परिचय
- नेपालमा रोग सार्ने लामखुट्टे र वयस्क परजीवी
- रोग लाग्ने वा देखिने अवस्था
- लक्षण नदेखिने अवस्था
- लक्षण तथा चिह्नहरू
- निदान तथा उपचार
- हात्तीपाइलेका कारण हुनसक्ने अवस्थाहरू
- सुन्निएको खुट्टा व्यवस्थापनका ५ सिद्धान्तहरू
- सुन्निएको अंगको सरसफाईका लागि चाहिने सामग्रीहरू
- प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्थाहरू

हात्तीपाइले रोगको परिचय

यो संसारकै पुरानो रोगहरू मध्ये एक हो ।लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने धागो जस्तै मसिनो आकारको परजीवीका कारण लाग्ने रोग जसलाई हामी हात्तीपाइले भनि चिन्दछौं । यो परजीवी मानिसको लसिका प्रणालीमा बस्दछ ।क्यूलेक्स जातको लामखुट्टेको टोकाइका कारण सङ्क्रमित मानिसबाट स्वस्थ्य मानिसमा रोग सर्दछ । यो रोग सार्ने परजीवीहरू मानिसको शरीरमा मात्र बाँच्न सक्दछ।वयस्क परजीवीहरू लिम्फ नलीहरूमा बस्दछन् । परजीवीहरू २० वर्षसम्म पनि मानव शरीरमा जीवित रहन सक्छन् ।

काठमा कुदिएको हात्तीपाइलेको चित्र

तामाको कुदीएको हाईड्रोशिलको चित्र

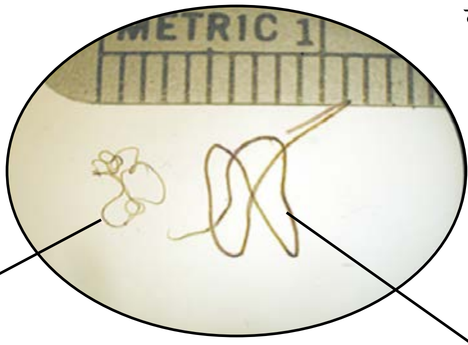
Photo by: Science and Society Picture Library/SSPL/Getty Images

नेपालमा रोग सार्ने लामखुट्टे

क्युलेक्स जातको लामखुट्टे

वयस्क परजीवी

क्युलेक्स जातको लामखुट्टे



भाले परजीवी

- धागो जस्तै देखिने खालका हुन्छन् ।
- बस्ने ठाँउः लसिका
- औषत आयुः ६-८ बर्ष
- सन्तान उत्पादन गर्न सक्नेः ३-४ बर्ष

पोथी परजीवी

रोग लाग्ने वा देखिने अवस्था

- वयस्क परजीवीहरूका कारण लिम्फ नलीहरू बिस्तारै क्षति हुँदै जान्छन्, जुन हामीलाई थाहा नै हुँदैन ।
- पछिल्लो अवस्थामा संक्रमणका कारण हाम्रो शरीरका अंगहरू बिस्तारै सुन्निन थाल्दछन् । (खुट्टा, हात, जननेन्द्रीयहरू)

हात्तीपाइलेरोगको लक्षण तथा चिह्नहरू (बाहिर देखिने रोगका लक्षणहरू)

तत्काल देखिने लक्षणहरू:

- जाडो लागेर ज्वरो आउनु र शरीरमा कम्पन हुनु;
- लिम्फ नलीहरू सुन्निनु,रातो भई दुख्नु;
- हात-गोडामा नीला-काला धर्साहरू देखिनु, गिर्खाहरू बढ्नु, दुख्नु; र
- पुरुषको अण्डकोष वरपरका नसाहरू फुल्नु/दुख्नु ।

दीर्घकालीन रूपमा देखिने लक्षणहरू:

- अण्ड-कोष ठूलो हुनु, दुख्नु, गिर्खाहरू भेटिनु, पछि हाइड्रोशिल अर्थात् अण्ड-कोष वरिपरि पानी भरिएर ठूलो हुनु;
- महिलामा यौनाङ्ग अथवा स्तन सुन्निनु/दुख्नु;
- खुट्टा सुन्निएर हात्तीपाइले हुनु, हात सुन्निनु;
- पिसाब सेतो वा रातो आउनु; र
- लामो समयसम्म सुख्खा खोकी लागिरहनु, दम बढ्नु ।

यो रोग लागेका बिरामी दैनिक जीवनका क्रियाकलाप गर्न अशक्त(असमर्थ) हुँदै जान्छन् । पछि अपाङ्ग समेत हुँदा आर्थिक, सामाजिक, मानसिक रूपमा आफू, परिवार अनि समाज तथा देशलाई थप बोझ (भार) हुन्छन् ।

रोगको निदान

- सङ्क्रमित व्यक्तिको रातको समयमा रक्त नमुना सङ्कलन गरि परीक्षण गर्दा परजीवी देखिन सक्छ।
- भिडियो एक्स-रे गरेर हेर्दा लिम्फ नलीहरू फैलिएको र वयस्क जुकाहरूको झुप्पाहरू देखिन सक्छ।

उपचार

- सरकारद्वारा संचालित आम औषधी सेवन अभियानमा सहभागी भई औषधी सेवन गर्नु नै सबै भन्दा ठूलो र महत्वपूर्ण उपचार विधि हो ।

उमेर अनुसार औषधीको मात्रा

उमेर समूह	ठूलो चक्की (अलबेण्डाजोल)	सानो चक्की (डि.ई.सी.)
२ देखि ५ बर्ष	०	०
६ देखि १४ बर्ष	०	००
१५ बर्ष माथि	०	०००

लक्षण तथा चिह्न देखिएका बिरामीहरूका लागि माथि दिइएको औषधीहरू चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूको सल्लाह बमोजिम सेवन गर्न सकिन्छ ।

हात्तीपाइलेका कारण हुनसक्ने अवस्थाहरूः

खुट्टा सुन्निनु

पुरूषहरूमा अण्डकोष सुन्निनु

सुन्निएको खुट्टामा घाउ हुनु

सबै किसिमका हारइड्रोशिल (अण्डकोष सुन्निएको) शल्यक्रियाद्वारा पूर्ण निको हुन्छ । र रोग प्रभावित जिल्लाहरूमा रहेका सरकारी अस्पतालहरूमा यो सेवा निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ ।

सुन्निएको खुट्टा व्यवस्थापनका ५ मुख्य सिद्धान्तहरू

१) व्यक्तिगत सरसफाई

२) छाला तथा घाउको स्याहार

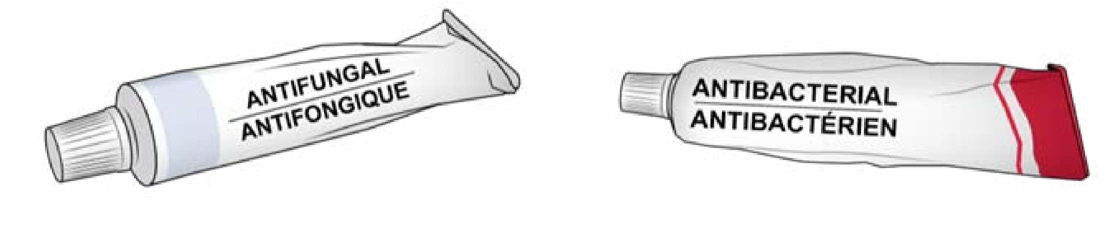
३) नियमित अभ्यास

४) खुट्टा उठाउने

५) सजिलो खालको जुत्ता चप्पल

सुन्निएको अङ्गको सरसफाईका लागि चाहिने सामग्रीहरू

अन्य सामग्री (मल्हम)



१. सुन्निएको खुट्टाको सरसफाई गर्ने तरिका

क) धुने

- चाहिने सामानहरू तयार गर्ने ।
- औंलाका कापहरूमा घाउहरू भए नभएको ख्याल गर्ने ।
- सबैभन्दा पहिला हात धुने ।
- सफा पानीमा खुट्टा भिजाउने ।
- हातमा या सफा कपडामा साबुन लगाउने ।
- घुँडादेखि सफा गर्दै पइतालासम्म जाने ।
- औंलाका कापहरू विशेष ध्यान दिएर धुने ।
- मुसा या गाँठागुँठीहरू छन् भने विशेष ध्यान दिने ताकि तिनीहरू फुटेर घाउ नहोउन् ।
- फोकाहरू छन् भने फुटाउनु हुँदैन र छाला रगड्न हुँदैन ।

ख) पुछेर सुख्खा बनाउने र घाउको स्याहार गर्ने

- सफा र नरम कपडा वा तौलियाले पुछेर सुख्खा राख्नु पर्दछ।
- औंलाका कापहरू र दोब्रिएको छाला सुख्खा पार्न विशेष होशियारी अपनाउनु पर्दछ ।
- मुसा या गाँठा-गुँठीहरूलाई सुख्खा बनाउन हावामा सुक्न दिनुपर्दछ ।
- अर्को खुट्टा पनि (सुन्निएको नभएपनि) त्यसैगरी धुनुपर्दछ ।
- घाउहरू छन् भने मल्हम लगाउनु पर्दछ ।
- नङ छोटो बनाएर काट्नुपर्दछ ।
- सजिलो खालको जुत्ता या चप्पल लगाउनु पर्दछ ।

२. छाला तथा घाउको स्याहार

क) छालालाई चोट लाग्नबाट बचाउनु पर्दछ ।

ख) खुट्टा धुँदा घाउ भए/नभएको हेर्न सकिन्छ ।

ग) घाउमा एन्टिबायोटिक वा एन्टिफङ्गल मल्हम प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

घ) खुट्टामा घाउ हुन नदिनका लागि जुत्ता वा चप्पलको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

३. अभ्यास

क) सुन्निएको अङ्गमा भएका जोर्नीहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

ख) यो अभ्यास काम गरिरहँदा वा घरमा बस्दापनि गर्न सकिन्छ ।

ग) दिनमा ३ पटकसम्म र एकपटकमा १० देखि १५ पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

४. खुट्टा उठाउने

क) प्रभावित अङ्ग (खुट्टा) लाई राति र सम्भव भएसम्म दिउँसो पनि उठाएर राख्नुपर्दछ ।

ख) दिउँसो काम गर्दा पनि खुट्टा उठाएर राख्न सकिन्छ ।

ग) राती सुत्ने बेलामा खाटको खुट्टामुनि इंट्टा वा ढुंङ्गा राखेर उठाउन सकिन्छ ।

घ) पलङमा सुत्दा खुट्टामा तकिया राख्न सकिन्छ ।

५. सजिलो खालको जुत्ता चप्पल लगाउने

क) सजिलो खालको जुत्ता या चप्पल लगाएर घाउ हुनबाट र फोहोर हुनबाट जोगाउनु पर्दछ ।

ख) सुन्निएको खुट्टामा नकसिने खालको चप्पल लगाउनु पर्दछ ।

ग) कस्सिने खालको जुत्ता या चप्पलले घाउ हुन वा फोका उठ्न सक्छ ।

घ) खुट्टाको आकार अनुसारको चप्पल या जुत्ता अर्डर गरेर बनाउन सकिन्छ ।

प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्थाहरू

- बिना कारण खुट्टा सुन्निन थालेमा,
- उच्च ज्वरो आएमा वा बान्ता भएमा,
- गर्भवती महिलाहरूमा शीघ्र सङ्क्रमण भएमा,
- सुन्निएको खुट्टामा घाउ भएमा वा गनाउन थालेमा,
- सफा गरिरहँदा पनि फाइदा नभएमा,
- बिरामीलाई मनोवैज्ञानिक परामर्श चाहिएमा।

जुका

विषयसूची

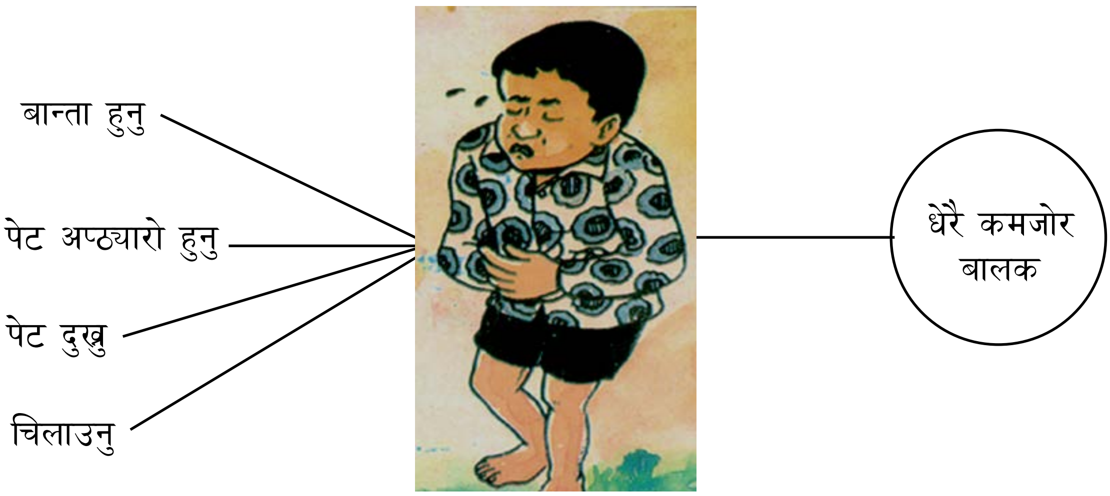
- परिचय तथा किसिमहरू
- लक्षण तथा चिह्नहरू
- सर्ने प्रक्रिया
- जुकाको सङ्क्रमणको परिणाम
- जुकाको सङ्क्रमणका कारण मानिसको पोषण अवस्थामा पर्ने असर
- जुका नियन्त्रणका रणनीतिहरू
- सङ्क्रमणको जोखिममा रहेका समूहहरू
- पोषण सम्बन्धी गतिविधिहरू
- वयस्क र गर्भवती महिलाहरूलाई जुका-मुक्त गराउनुका फाइदाहरू

जुकाको परिचय तथा किसिमहरू

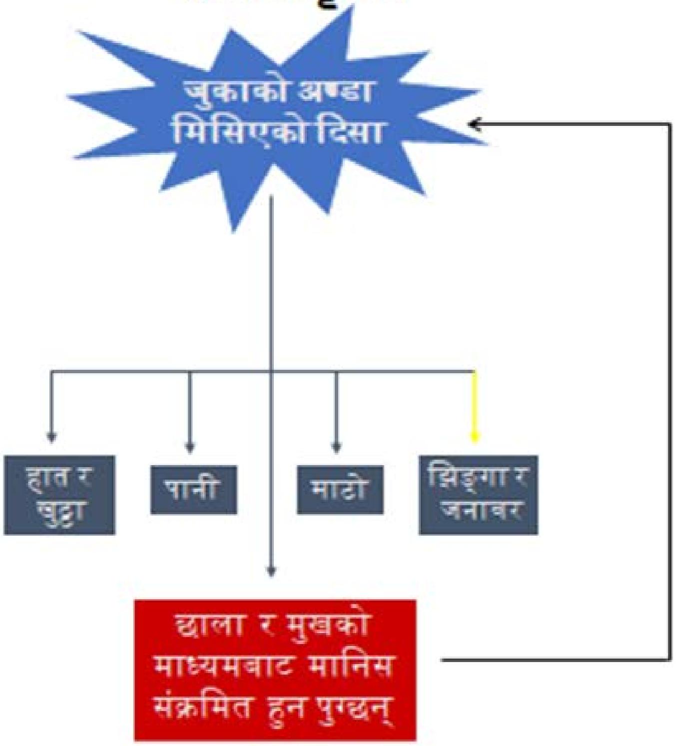
मानिसको सानो आन्द्रामा बस्दछन् ।रगत र पोषक तत्व खाइदिन्छन् ।

१) अंकुसे जुका
२) चुर्ना
३) गोलो जुका
४) फित्ते जुका

जुकाको सङ्क्रमणका लक्षण तथा चिह्नहरू

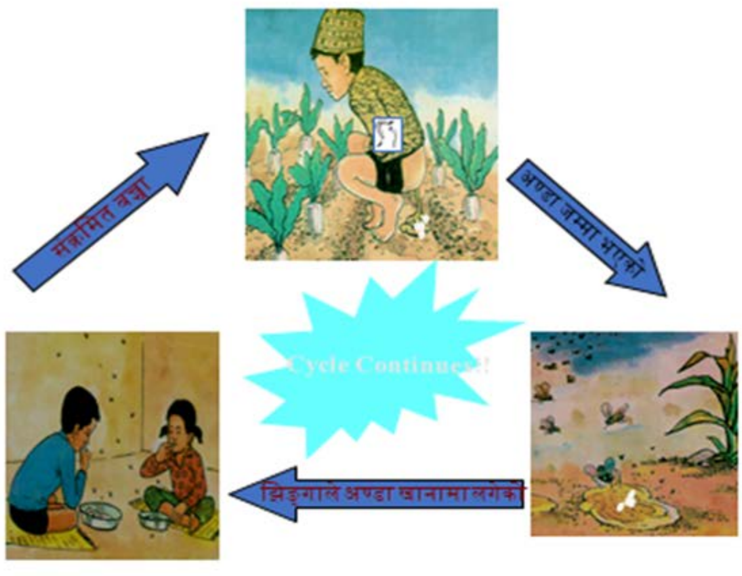


सर्ने प्रकृया

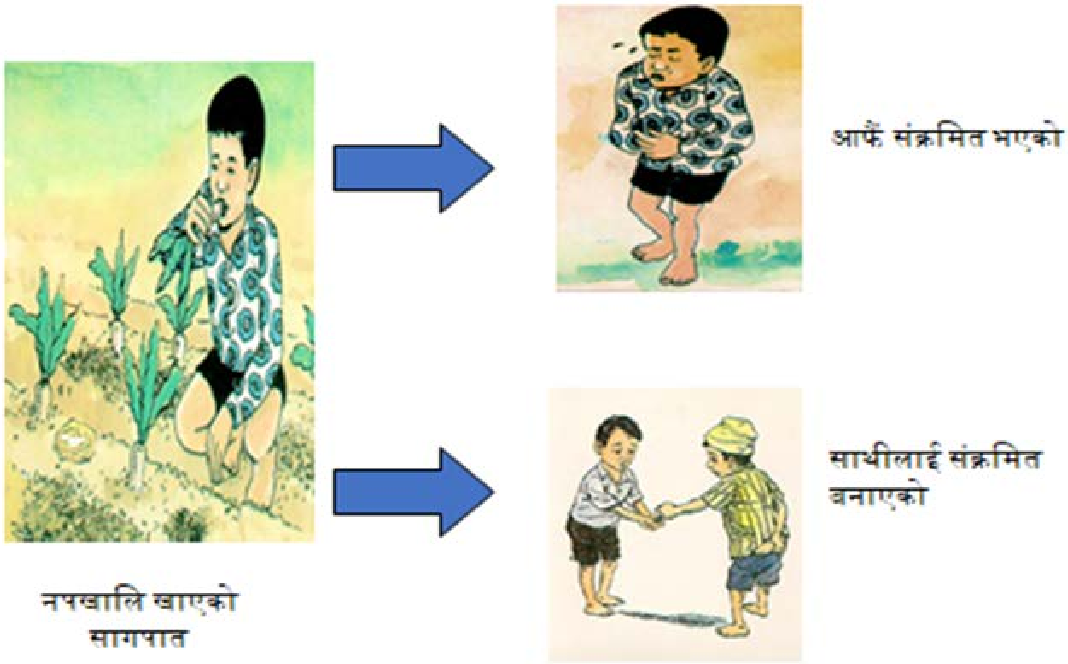


जुकाको शीघ्र सङ्क्रमणको अवस्थामा जुकाहरू मानिसको दिसामा समेत देखिन्छन्

कसरी सर्छ त ?



सर्ने प्रकृया



जुकाको सङ्क्रमणको परिणाम

- कुपोषण
- रक्तअल्पता
- प्रतिरक्षा प्रणालीमा ह्रास
- फुलेको/सुन्निएको जस्तो देखिनु
- शारीरिक तथा मानसिक विकासमा असर
- यसको शीघ्रता पेटमा भएको जुकाको सङ्ख्या, पेटमा जुका रहेको अवधि र व्यक्ति तथा पोषणको अवस्थामा समेत भर पर्दछ ।

जुकाको सङ्क्रमणका कारण मानिसको पोषण अवस्थामा पर्ने असर

- जुकाको सङ्क्रमणका कारण मानिसको पोषणको अवस्थामा असर पुग्दछ ।
- जुकाले रगत तथा अन्य तन्तुहरू खाने हुनाले फलाम तत्व र प्रोटिनको कमी हुन जान्छ ।
- अंकुसे जुकाको सङ्क्रमण भएमा यसले धेरै मात्रामा रगतको नाश गराउँदछ र मानिस छिट्टै रक्तअल्पताको शिकार हुन्छ ।
- जुकाको सङ्क्रमणका कारण शरीरमा पोषक तत्वहरू कम हुन जान्छ र मानिस शारीरिक रूपमा फुर्तिलो हुँदैन ।
- केही जुकाहरूको सङ्क्रमणका कारण भोक नलाग्ने हुन्छ, जसका कारण शरीरले आवश्यक मात्रामा पोषक तत्व पाउँदैन, चुर्ना जुकाको कारण झाडा-पखाला तथा रगतमासीको समस्या उत्पन्न हुन्छ ।

जुका नियन्त्रणका रणनीतिहरू

जुकाको सङ्क्रमण देखिएका तथा सरसफाईको अवस्था सन्तोषजनक नभएका स्थानहरूमा बसोबास गर्ने जोखिममा रहेका समूहलाई नियमित रूपमा औषधी सेवन गराउनु नै नियन्त्रणको प्रभावकारी उपाय हो ।

जोखिममा रहेका समूहहरू

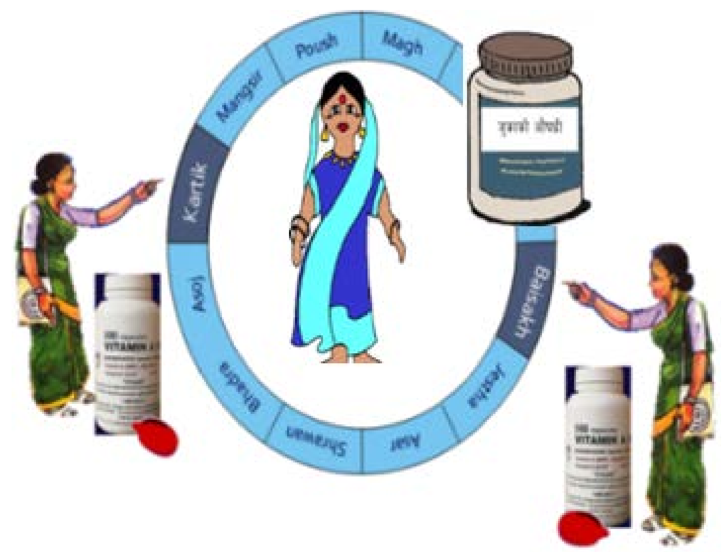
- विद्यालय जाने उमेर नपुगेका बालबालिकाहरू
- विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरू
- प्रजनन् उमेरका महिलाहरू (गर्भवती तथा सुत्केरी र बच्चालाई स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू)
- जोखिमपूर्ण काममा संलग्न वयस्कहरू जस्तैः कृषि मजदुर र कृषकहरू

पोषण सम्बन्धी गतिविधिहरू

- राष्ट्रिय स्तरमा १२-५९ महिनाका बालबालिकाहरूलाई अर्ध बार्षिक रूपमा भिटामिन ए सँगै जुकाको उपचार
- कक्षा १ देखि १० सम्म अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थीहरूलाई अर्ध वार्षिक रूपमा जुकाको उपचार
- सबै गर्भवती आमाहरूलाई जुकाको औषधी सेवन गराउने (स्वास्थ्य संस्थाहरू मार्फत)।

वयस्क र गर्भवती महिलाहरूलाई जुकामुक्त गराउनुका फाइदाहरू

- आमाको समग्र स्वास्थ्य पोषणको अवस्थामा सुधार आउँछ ।
- शीघ्र रक्त-अल्पता र रक्तश्रावमा कमी ल्याई मातृ मृत्युदरमा कमी आउँछ ।



खानेपानी र सरसफाई

विषयसूची

- सरसफाई र हाम्रा चुनौतीहरू
- पूर्ण सरसफाई
- पूर्ण सरसफाईका सूचकहरू
- चर्पीको प्रयोग
- पानी सम्बन्धी सुरक्षित व्यवहार
- हात धुनुपर्ने अवस्थाहरू
- साबुन पानीले हात धुने तरिका

हाम्रो चुनौतीः खानेपानी

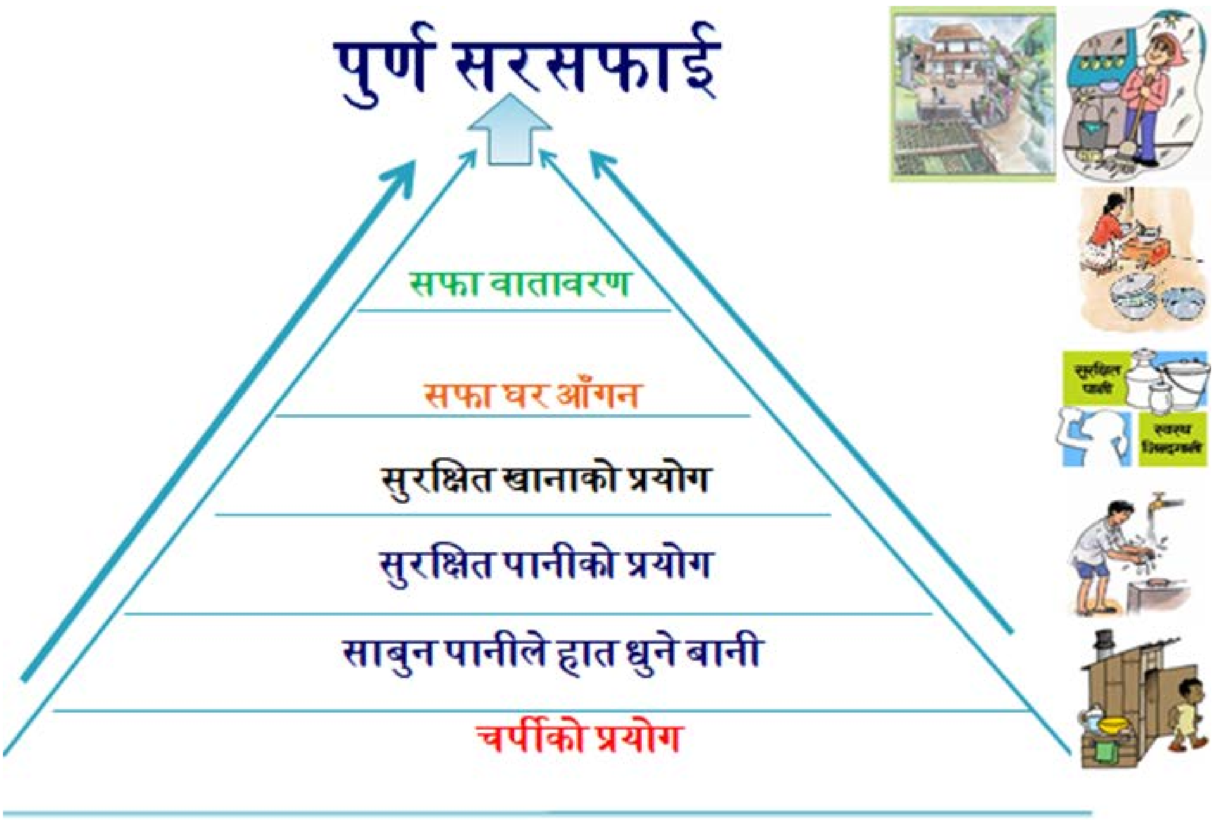
हाम्रो चुनौतीः सरसफाई

हाम्रो चुनौतीः फोहोर व्यवस्थापन

हाम्रो चुनौतीः व्यक्तिगत सरसफाई

हाम्रो चुनौतीः मुसा र कीट

अब पुल बनाऔं र जोडौं है त



पूर्ण सरसफाईका सूचकहरू

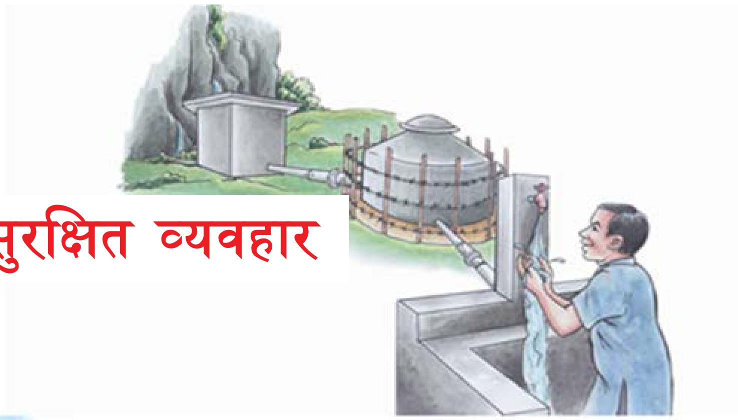
I. चर्पीको प्रयोग
II. साबुन पानीले हात धुने बानी
III. सुरक्षित पानीको प्रयोग
IV. सुरक्षित खानाको प्रयोग
V. सफा घर आँगन
VI. सफा वातावरण

५ + १

१. चर्पीको प्रयोग

- चर्पीको सरसफाइ नियमित गर्ने गरेको

- चर्पीको लागि साबुन र पानीको व्यवस्था भएको



२. पानी सम्बन्धि सुरक्षित व्यवहार

३. साबुन पानीले हात धुने बानी

- खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि
- चर्पीको प्रयोग पछी
- खेतबारीको काम पछि र
- घरपालुवा जनावरको गोठ/खोरको काम पछि
- साना नानीहरूको दिसा धोईदिएपछि
- फोहोर कुराहरू छोएपछि

हात किन धुने त ?

कीटाणुको जमघट
साबुन पानीले राम्ररी हात धोऔं
यो जमघट हुने नदिऔं
www.1st-in-handwashing.com

खाना पकाउनु अघि

हात धुनै पर्ने जोखिमपूर्ण अवस्थाहरू

साना
नानीको
दिसा धोइ
दिएपछि

फोहोर
छोएपछि

उचित तरिकाले हात धुनु भनेको के हो ?

- हात धुने कार्य सजिलो छ, हामी सबैजना हात त धुन्छौं, तर उचित तरिकाले धुदैनौं ।
- साबुन पानीले साबुनको फिंज आँउने गरी नङ, औंलाका काप, हत्केलाका अगाडि पछाडि राम्ररी धुनु नै हात धुने उचित तरिका हो ।

सरसफाईः स्वास्थ्य, विकास र प्रतिष्ठाको आधार एवं सम्वृद्धि र खुसी निम्त्याउने साधन पनि हो।

अप्रत्यक्ष रूपमा दिसा मुखमा गए पछि लाग्ने रोग- जुका

हाम्रो यो नियती कहिले सम्म ?

जहाँ फोहर त्यहाँ लामखुट्टे जहाँ लामखुट्टे त्यहाँ रोग - हात्तीपाइले

खुल्ला दिसा ≠ मान, ईज्जत र प्रतिष्ठा

नयाँ मात्र हैन,
सभ्य नेपाल पनि
चाहियो गुरुजी।

अब सधैं यस्तो होस्

तर यस्तो कहिल्यै नहोस्

डेगीं ज्वरो

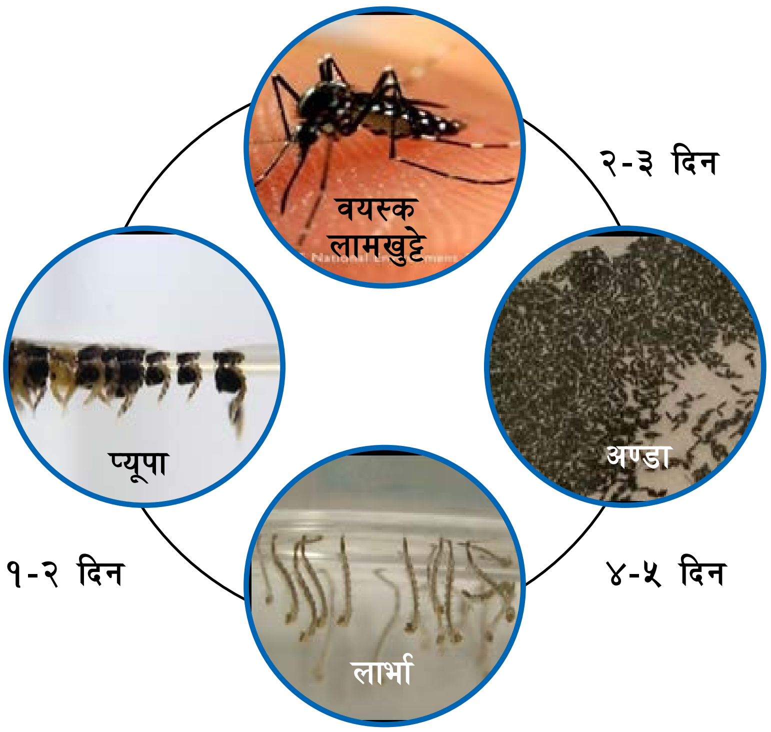
विषयसूची

- डेगीं रोगको परिचय
- चिह्न तथा लक्षणहरू
- डेगीं रोग हुन सक्ने स्थानहरू
- व्यवस्थापन
- रोकथामका उपायहरू
- डेगीं रोग नियन्त्रणमा सरोकारवालाहरूको भूमिका

डेगीं रोग के हो ?

- यो लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने एक प्रकारको किटजन्य सरुवा रोग हो।
- एडिस एजिप्टाई/एल्बोपिक्टस जातको सङ्क्रमित लामखुट्टेको टोकाइबाट यो रोग सर्दछ।
- यो लामखुट्टेको शरीरमा बाघको जस्तैः टाटेपाटे देखिन्छ।
- जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिलाई पनि यो रोग लाग्न सक्छ।

यो लामखुट्टेले सामान्यतः जमेको सफा पानीमा अण्डा पार्ने गर्दछ।



- एउटा लामखुट्टेको जीवनकाल सालाखाला ३० दिनको हुन्छ,
- एउटा लामखुट्टेले आफ्नो जीवनभर करिब ५०० देखि १००० वटासम्म अण्डा पार्ने गर्दछ,
- सङ्क्रमित लामखुट्टेका सबै अण्डा सङ्क्रमित नै हुन्छन्,
- यसको अण्डा पानी बिना पनि महिनौंसम्म जीवित रहन सक्छ,
- यो लामखुट्टेले सामान्यत उज्यालोमा टोक्ने गर्दछ।
- हरेक अण्डाबाट नयाँ लामखुट्टेको जन्म हुँदा प्रत्येक नवजात लामखुट्टेले डेगीं को विषाणु बोकेको हुन्छ र त्यसले अर्को स्वस्थ मानिसलाई टोकेमा उक्त व्यक्ति रोगबाट सङ्क्रमित हुन्छ ।
- पोथी जातको लामखुट्टेलाई फुल पार्नको लागि प्रचूर मात्रामा प्रोटिनको आवश्यकता पर्ने भएकोले पोथी लामखुट्टेले मात्र रगत चुस्ने गर्दछ।
- भाले जातको लामखुट्टेले बोट-बिरुवाको रस चुसेर जीवनयापन गर्दछ।

डेगीं एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सोझै सर्दैन ।

लक्षण तथा चिह्नहरू

सराई अवधिः ३-१० दिन

- उच्च ज्वरो आउनु १०२ फरेनहाइट/१०३ फरेनहाइट,
- टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने,
- वाकवाकी लाग्ने,
- आँखाको गेडी दुख्ने,
- जीउ, जोर्नी दुख्ने,
- रातोरातो बिमिराहरू देखा पर्ने,
- सामान्यतया ज्वरो आएको ३-५ दिन पछि बिमिराहरू देखापर्दछ।

डेगीं रोग हुन सक्ने स्थानहरू

रोकथामका उपायहरू

- पानी जम्न सक्ने भाँडाहरू जस्तैः गमला, फूलदानी, खाली बट्टा, अल्कत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, गाडीको काम नलाग्ने टायर आदिमा पानी जम्न नदिने उपाय गर्नुपर्दछ।
- पानीका ट्याङ्कीलाई लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरी ढाकेर राख्नुपर्छ।
- कूलरमा रहेको पानीमा प्रत्येक हप्ता एक दुई चम्चा मट्टितेल हालिदिने साथै जम्मा भएको पानी सफा गर्नुपर्छ।
- फुलदानीमा रहेको पानी कम्तीमा हप्तामा दुई पटक फेर्नु पर्छ।
- यस जातको लामखुट्टेले दिउँसो टोक्ने हुँदा दिउँसो बस्दा पनि प्रायः पूरा बाहुला भएको वा शरीर पूरै ढाकिने लुगा लगाउनुपर्छ।
- सम्भव भए सम्म दिउँसो सुत्दा पनि झुल प्रयोग गर्नुपर्छ साथै साना केटाकेटीलाई जुन सुकै समयमा पनि झुल भित्र सुताउनुपर्छ ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न लामखुट्टे भगाउने मल्हम पनि दल्न सकिन्छ।
- घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउनु उपयुक्त हुन्छ।
- घर वरिपरि सफा-सुग्घर राख्ने र पानी जम्ने खाल्टा-खुल्टी पुर्नुपर्छ।

डेंगी ज्वरो

सर्पदंश

विषयसूची

- परिचय र प्रकार
- चिह्न र लक्षणहरू
- सर्पदंशको पहिचान
- सर्पदंशबाट बच्ने उपाय
- सर्पदंशको समयमै उपचार नगरेमा हुन सक्ने परिणामहरू
- सर्पदंशको उपचार
- सर्पदंशसम्बन्धी गलत धारणाहरू

परिचयः

सर्पदंश नेपालमा प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्याको रूपमा रहेको छ ।नेपालको तराई क्षेत्रमा सर्पदंशलाई ज्यानै जाने एक प्रमुख समस्याको रूपमा लिने गरिएको छ । (मुख्य समस्याः प्रदेश २ र लुम्बिनी) विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको लक्ष्य अनुरूप सन् २०३० सम्म सर्पदंशका कारण हुने मृत्यु र अपाङ्गतालाई ५० प्रतिशतले कम गराउने उद्देश्यका साथ नेपाल सरकारले पनि विभिन्न किसिमका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ ।

- यस रोगको जोखिममा रहेका समूहहरू – कृषकहरू तथा कृषि कार्यका मजदुरहरू, माछा मार्नेहरू, सपेराहरू,
- मुख्य जोखिममा रहेका – कृषि कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरू तथा बाल-बालिकाहरू,
- सर्पदंशको असर बयस्कहरूमा भन्दा बच्चाहरूमा धेरै देखिन्छ किनभने उनीहरूको शरीर नै सानो हुन्छ ।

प्रजातिहरू

- संसारमा ३४०० भन्दा धेरै प्रजातिका सर्पहरू पाइन्छन् ।
- नेपालमा पाइएका ९० प्रजातिहरू मध्ये २१ प्रजातिका सर्पहरू विषालु पाइएका छन् (जस्तैः गोमन, करेत र भाइपर) ।
- संसारभरमा वर्षेनी ५४ लाख मानिसहरूलाई सर्पले टोक्ने गरेको अनुमान गरिएको छ, जसमध्ये आधाजसो विषालु सर्प रहेका छन् ।
- नेपालमा वर्षेनी झण्डै २० हजार मानिसहरूलाई सर्पले टोक्ने र त्यस मध्ये १००० जनाको मृत्यु हुने तथ्याङ्क विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सार्वजनिक गरेको छ ।
- विषात्त सर्पको डसाईका कारण हुने मृत्युदर १० प्रतिशत पाइएको छ ।

सर्पदंशका लक्षण तथा चिह्नहरू

- डसेको भागमा सर्पको दाँतको चिह्न देखिन सक्छ, तर सधैं यो देखिन्छ भन्ने छैन,
- डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने,
- घाउ हुने, रगत बग्ने,
- फोका उठ्ने, नीलडाम बस्ने,
- अनुहार रातो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, मुटुको धड्कन बढ्ने, रिंगटा लाग्ने, पसिना आउने, छाती भारी हुने,
- पछि गएर डसेको ठाँउमा सङ्क्रमण हुने, पाक्ने र अङ्ग नै कुहिने पनि हुन्छ। यस्तो विशेषगरी भाइपर र गोमनको डसाइमा हुने गर्छ।

सर्पदंशबाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

- सर्पलाई समाउन, जिस्काउन र हमला गर्नु हुँदैन ।
- बालबालिकाहरूलाई सर्प आउन सक्ने ठाँउहरूबाट टाढै राख्नुपर्दछ ।
- सर्पदंशबाट बच्नका लागि खेतबारीमा काम गर्दा सम्भव भएसम्म शरीर ढाकिने कपडा, बुट तथा पञ्जा लगाउन सकिन्छ ।
- सकेसम्म भुँइमा नसुत्ने ।
- सुत्ने ठाँउसँगै कुखुराको खोर राख्नु हुँदैन किनकि साना कुखुराको शिकारका लागि सर्पहरू घरभित्र छिर्दछन् ।

ध्यानमा राख्नु पर्ने कुराहरू

- बिरामीलाई हौसला दिनुहोस् ।
- सबै सर्प विषालु हुँदैनन् ।
- तपाईंलाई डस्ने सर्पले विष नछोडेको पनि हुनसक्छ ।
- सर्पको डसाईका कारण मृत्यु नै भइहाल्छ भन्ने त छैन ।
- तपाईंलाई सर्पले नै टोकेको नहुन पनि सक्छ ।

सर्पले डसेमा के गर्नुहुँदैन?

- चिर्ने वा प्वाल पार्ने गर्नु हुँदैन ।
- बेस्सरी कसिने गरी बाँध्नु हुँदैन ।
- घाउ चुस्नु हुँदैन ।
- घाउमा कुनै पनि किसिमको केमिकल, मलहम वा जडिबुटी लगाउनु हुँदैन ।

उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरूको रोकथाम र व्यवस्थापनमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी

- उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरू सम्बन्धी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले २ दिने तालिम लिइसकेपछि स्वास्थ्य आमा समूहको वैठकमा छलफल चलाउनु पर्ने ।
- कुष्ठरोगको शंकास्पद चिह्न र लक्षण भएको व्यक्तिहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- उपचारमा रहेका बिरामीलाई नियमित रूपमा घरभेट गरी अनुगमन गर्ने, औषधी खाए नखाएको पत्ता लगाउने र नियमित उपचारको लागि पठाउने ।
- घरभेटको समयमा कुष्ठरोगको बारेमा जनचेतना गराउने ।
- कुष्ठरोगको कारणले हात-खुट्टा, आँखामा समस्या भएका बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने।
- हात्तीपाइले रोगबाट बच्ने उपायहरूबारेमा आमा समूहमा छलफल गर्ने ।
- घरभेट गरी उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरू (जस्तैः कुष्ठरोग तथा हात्तीपाइले) का बारेमा स्वयं हेरचाह सम्बन्धी जानकारी गराउने स्वयं हेरचाह गर्ने विधि तथा प्रयोगात्मक अभ्यास गर्न सिकाउने।
- उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरूबाट हुने अपाङ्गता रोकथामका उपायहरूबारे समूहको बैठकमा सहभागी भै आवश्यक सरसल्लाह दिने ।
- जुकाबाट बच्नकोलागि अपनाउने उपायहरूबारे आमा समूहमा छलफल गर्ने ।
- ५ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई ६/६ महिनामा जुकाको औषधी खुवाउने कार्यक्रममा सहभागी गर्ने साथै यसको फाईदाको बारेमा आमा समूहमा छलफल गर्ने ।
- उपेक्षित उष्ण प्रदेशिय रोगहरू सम्बन्धी दिवसहरूमा सहभागी हुँदै व्यापक प्रचार प्रसार गर्ने ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्ने रोगहरूबाट बच्ने उपायहरू बारे आमा समूह तथा स्वयं हेरचाह समूहमा छलफल गर्ने ।
- किटजन्य रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आमा समूहलाई परिचालित गरी आफ्नो घर आगन टोल छिमेकमा सरसफाई अभियान शुरु गर्ने ।
- स्वास्थ्य आमा समूह मार्फत जनसमुदायमा प्रचार प्रसार गर्ने ।

उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरु सम्बन्धी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको लागी पाठ्यक्रम तथा समहभागी पुस्तिका तयार गर्ने प्राविधिक समुह		
१) महेश्वर श्रेष्ठ	निर्देशक	स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, बुटवल
२) भुवन कुँवर	बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत	स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, बुटवल
३) नेत्र अर्याल	बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत	स्वास्थ्य निर्देशनालय, बुटवल
४) शैलेन्द्र कुमार पाण्डे	बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत	स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, बुटवल
५) डा. लिला बहादुर बस्नेत	एम.डी. कम्युनिटि मेडिसिन तथा ट्रोपिकल डिजिज	प्रादेशिक जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, लुम्बिनी प्रदेश
६) डा. प्रमिता शर्मा	एम.डी. कम्युनिटि मेडिसिन तथा ट्रोपिकल डिजिज	प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय, बुटवल, लुम्बिनी प्रदेश
७) शशि कुमार लाल कर्ण	परियोजना संयोजक	फेएरमेड फाउण्डेशन नेपाल, बुटवल
८) तुल्सीराम खनाल	साझेदारी, शुसासन तथा श्रोत परिचालन विशेषज्ञ	फेएरमेड फाउण्डेशन नेपाल, बुटवल
उपेक्षित उष्ण प्रदेशिय रोगहरु सम्बन्धी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको पाठ्यक्रम तथा सहभागी पुस्तिका तयार गर्दा योगदान गर्नु हुने महानुभावहरु		
१) डा. विकास देवकोटा	प्रदेश सचिव	स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, बुटवल
२) डा. बिनोद कुमार गिरि	निर्देशक	स्वास्थ्य निर्देशनालय, बुटवल
३) दिनेश कुमार चापागाँई	निर्देशक	प्रदेश स्वास्थ्य आपुर्ति व्यवस्थापन केन्द्र, बुटवल
४) रोशनलाल चौधरी	बरिष्ठ जन-स्वास्थ्य अधिकृत	प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, बुटवल
५) डा. पुष्पराज पौडेल	आर्युवेद चिकित्सक	स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, बुटवल
६) अरुण ज्ञवाली	बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत	स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, बुटवल
७) शिव सार्की	बरिष्ठ जन-स्वास्थ्य अधिकृत	स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, बुटवल
८) माधव पोखरेल	शाखा अधिकृत	स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, बुटवल
९) लक्ष्मण पन्थी	ल्याव टेक्नीशियन	प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, बुटवल
१०) निर्मला शर्मा	राष्ट्रिय संयोजक	फेएरमेड फाउण्डेशन नेपाल
११) भुवन बराल	कार्यक्रम गुणस्तर संयोजक	फेएरमेड फाउण्डेशन नेपाल
१२) मन्जु पाण्डे	जेसी/डिष्एविलिटी तथा एम.एन.एच. विशेषज्ञ	फेएरमेड फाउण्डेशन नेपाल
१३) विपिन थापा	गुणस्तर सुधार तथा अनुगमन विशेषज्ञ	फेएरमेड फाउण्डेशन नेपाल
१४) विप्लव शाक्य	तथ्याङ्क तथा प्रतिवेदन अधिकृत	फेएरमेड फाउण्डेशन नेपाल
१५) बद्रि प्रसाद सुवेदी	निर्देशक	ईन्द्रेणी सामाजिक विकास मञ्च
१६) बिष्णु गौतम	अध्यक्ष	ईन्द्रेणी ग्रामिण विकास केन्द्र
१७) प्रदिप शाह	निर्देशक	ईन्द्रेणी ग्रामिण विकास केन्द्र
१८) अर्जुन थापा	निर्देशक	कालिका स्वाबलम्वन सामाजिक केन्द्र
१९) निशान गुरुङ्ग	परियोजना अधिकृत	कालिका स्वाबलम्वन सामाजिक केन्द्र

Design & Print support by:

FAIR MED

Health for the Poorest