

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको
क्षमता अभिवृद्धिका लागि उपेक्षित उष्णप्रदेशीय
रोगहरू (NTDs) सम्बन्धी दुई- दिने आधारभूत
तालिम-२०७९

पाठ्यक्रम तथा
सहभागी पुस्तिका



प्रदेश सरकार
कोशी प्रदेश
स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र

धनकुटा, नेपाल

२०७९

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको
क्षमता अभिवृद्धिका लागि उपेक्षित उष्णप्रदेशीय
रोगहरू (NTDs) सम्बन्धी दुई- दिने आधारभूत
तालिम-२०७९



प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
कोशी प्रदेश, विराटनगर, नेपाल



नेपालको संविधान २०७२ ले आधारभूत स्वास्थ्य सेवालाई नागरिकको मौलिक अधिकारको रूपमा अंगिकार गरेको छ । संघीय संरचनामा नागरिकलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क रूपमा प्रदान गर्ने मुख्य जिम्मेवारी र अधिकार स्थानीय तहलाई दिइएको छ । आधारभूत स्वास्थ्य सेवा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट प्रदानगरिने भएकोले यसको गुणस्तर सुधार तथा प्रवर्द्धन, जनसमुदायको सहभागिता, सेवाग्राहीको पहुँच अभिवृद्धि, श्रोत परिचालन र व्यवस्थापन जस्ता पक्षहरु स्थानीय तहको जिम्मेवारीमा पर्दछन् । सोही कुराको प्रत्याभूत गराउन यस मन्त्रालयले उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरुलाई प्राथमिकतामा राखि प्रदेश अन्तर्गत विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको ज्ञान र सीपको विकास गर्ने उद्देश्यले उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरु सम्बन्धी तालिमको लागि एकिकृत पाठ्यक्रम तयार गरेको छ । यस अघि केही उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरु सम्बन्धी तालिम पाठ्यक्रम र प्याकेजहरु छुट्टाछुट्टैरूपमा तयार गरी सञ्चालनमा आएको सन्दर्भमा यस तालिम प्याकेजले संयुक्त रूपमा सबै उपेक्षित रोगहरुको गुणस्तरिय र एकिकृत सेवा प्रदान गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ भन्ने कुरामा विश्वस्त छु । यी रोगहरु प्राय गरिबीको चपेटामा परेका कमजोर तथा निम्न जीवनशैली भएका सिमान्तकृत समुदायहरुमा बढी देखापर्ने भएकाले यो पाठ्यक्रमले समुदायस्तरमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको क्षमता अभिवृद्धि गरी उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरुको समयमै पहिचान, उपचार तथा व्यवस्थापन र प्रेषण गर्न मद्दत पुग्ने विश्वास लिएको छु । यस स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गत स्वास्थ्य तालिम केन्द्र धनकुटाले पहिलो पटक नेपालमा पाईने दशवटै उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरु सम्बन्धी सेवाहरु एकिकृत रूपमा प्रदान गर्न स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई दक्ष र सक्षम बनाउनका लागि यो तालिम पुस्तिका तयार गरेको छ । यसबाट स्थानीय सरकार, स्वास्थ्य कार्यालय, स्वास्थ्यकर्मी तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुले लाभ लिन सक्नेछन् र नागरिकले उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरु सम्बन्धी सेवा सहज र प्रभावकारी रूपमा प्राप्त गर्न सक्नेछन् भन्ने अपेक्षा लिएको छु । यो तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी प्रयोगले आगामी दिनहरुमा समग्र यो प्रदेशमा उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरुको समस्या न्यूनिकरण हुदै जानेछ भन्ने कुरामा पनि विश्वस्त छु । अन्त्यमा, यो तालिम पुस्तिका तयार गर्न अगुवाई गर्ने स्वास्थ्य तालिम केन्द्र धनकुटा, प्राविधिक कार्यदलका सम्पूर्ण संलग्न विज्ञहरुका साथै आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्ने सहयोगी संस्थालाई समेत विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

२०७३/११/११
मा. निर्मला तावा लिम्बु
स्वास्थ्य मन्त्री
स्वास्थ्य मन्त्रालय



प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय
कोशी प्रदेश, विराटनगर, नेपाल



प्राक्कथन

विश्वभर उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरुबाट लगभग कुल जनसंख्याको छ जना मध्ये एकजना प्रभावित छन्। नेपालमा पनि विश्व स्वास्थ्य संगठनले सूचिकृत गरेका २० वटा उपेक्षित रोगहरु मध्ये १० वटा रोग पाईन्छन, भने प्रत्येक नेपाली नागरिक कुनै न कुनै उपेक्षित रोगबाट प्रभावित भएको पाईन्छ। यी रोगहरु विशेष गरेर पछाडी परेका, गरिब, सरसफाईको कमी, उचित खानेपानी तथा पोषणको कमी भएको सिमान्तकृत समुदायमा बढि पाईन्छन। तसर्थ यस्ता रोगहरुको रोकथाम गर्नका निम्ति सिमान्तकृत समुदायमा लक्षित कार्यक्रम गर्न सकेमा मात्र सहज हुन्छ।

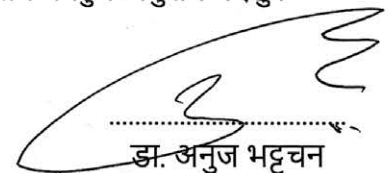
नेपालको संविधान २०७२ ले स्वास्थ्य सेवालाई मौलिक हकको रुपमा स्थापित गरेको छ भने दिगो विकास लक्ष्य २०३० को लक्ष्य ३.३ मा पनि उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरुको महामारी अन्त्यको परिकल्पना गरिएको छ।

यी परिकल्पनालाई मुर्तरुप दिन र स्वास्थ्यमा सर्वव्यापी पहुँच सुनिश्चित गर्न नेपालको राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ ले अङ्गिकार गरेको निर्देशक सिद्धान्तले संघीय संरचना अनुरूप स्वास्थ्य प्रणालीमा बहुक्षेत्रीय सहभागिता, सहकार्य र साझेदारी एवं अति सिमान्तकृत दलित र आदिवासी समुदायलाई लक्षित विशेष स्वास्थ्य सेवाको पहुँच अभिवृद्धि गर्ने नीति प्रतिपादन गरेको छ। त्यसै गरी विश्व स्वास्थ्य संगठनले जारी गरेको NTD Roadmap 2021-2030 ले पनि उपेक्षित उष्ण प्रदेशिय रोग व्यवस्थापनको लागि एकीकृत कार्यक्रमलाई सबल रणनीतिको रुपमा व्याख्या गरेको छ।

यसै सन्दर्भमा प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतको स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, कोशी प्रदेश, धनकुटाले नेपालमा पाईने दशवटै उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरुको लागि एकीकृत तालिम पुस्तिका तयार गरेको छ। यस तालिम पुस्तिकाको प्रयोग गरी सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरुको उपेक्षित रोगहरुको बारेमा क्षमता अभिवृद्धि गराई प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रणालीबाट नै एकीकृत रुपमा गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्न सक्षम बनाउने छ भन्ने विश्वास लिएको छु।

यो तालिम पुस्तिका तयार पार्न सकृय भुमिका खेल्नुहुने कोशी प्रदेश अन्तर्गत स्वास्थ्य मन्त्रालयका विज्ञहरु, तालिम केन्द्र, स्वास्थ्य निर्देशनालय, सहयोगी संस्था तथा अन्य विज्ञ तथा प्राविधिकहरु प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु।

अन्त्यमा यस तालिम पुस्तिकालाई प्रदेश भित्रका सबै सरोकारवालाहरुले प्रयोग गर्नहुन अनुरोध गर्दछु।



डा. अनुज भट्टचन
सचिव
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश सरकार, कोशी प्रदेश



प्रदेश सरकार
कोशी प्रदेश
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
धनकुटा

फोन.नं :- ०२६-५२२ २९५

०२६-५२२ ११३

healthtrainingcenterpl@gmail.com

शुभ-कामना मन्तव्य



विश्व स्वास्थ्य संगठनले विभिन्न २० प्रकारका अवस्थाहरूलाई उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूका रूपमा सूचिकृत गरेकोछ, ती मध्ये १० प्रकारका रोगहरू क्षेत्रगत आधारमा नेपालमा विभिन्न भूगोलहरूमा देखापर्ने गरेका छन् । उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगका कारक तत्वहरू विभिन्न प्रकारका भाईरस, ब्याक्टेरिया, कीटहरू, ढुसी तथा विषाक्त तत्वहरूको संसर्गबाट मानव शरीरमा प्रवेश गर्नाले रोग लाग्दछ र यी रोगहरूले विश्वको ठूलो जनसंख्याको स्वास्थ्य अवस्थालाई नकरात्मक प्रभाव पारिरहेका छन् ।

नेपाल सरकारले कुष्ठ रोग र हात्तिपाईले जस्ता उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको निवारण तथा नियन्त्रणका लागि प्रयास गरिरहेको छ । सन् २०१० जनवरीमा नेपालबाट कुष्ठ रोगको निवारण भएको घोषणा गरिएको भएता पनि समुदायस्तरसम्म ती रोगहरूको प्रकोप समाधान गर्न अबै पनि चुनौति व्यहोरिरहनु परेको छ । यी १० वटा उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूका सन्दर्भमा यस अघि छुट्टाछुट्टै तालिमहरू सञ्चालन हुने गरेको भएता पनि दशवटै रोगहरूलाई एकै ठाउँमा राखी एकिकृत तवरबाट सम्बोधन गर्ने किसिमको स्तरीय तालिम प्याकेज भने निर्माण भएको थिएन । यसै सन्दर्भमा, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाको प्याकेजभित्रै समाहित हुने गरी उष्णप्रदेशीय रोगहरू सम्बन्धि एकिकृत र गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्न प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गत स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले प्रदेशस्तरको आवश्यकता सम्बोधन हुने गरी उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू सम्बन्धि ३ दिने एकिकृत तालिमका लागि यो तालिम हाते पुस्तिका तयार पारेको हो । यसको मुख्य उद्देश्य तालिमको माध्यमद्वारा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई समुदायस्तरमा उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको समयमै खोजपड्ताल गर्न, रोगको निदान गर्न, समयमै उपचार गरी एक अर्कामा सर्नाबाट रोक्न, यसबाट हुन सक्ने अपाङ्गता तथा मृत्युबाट बचाउन र ती रोगहरूका सम्बन्धमा सेवाग्राही/सेवाप्रदायकका बीचमा प्रभावकारी सञ्चार शीप प्रदर्शन गर्न सक्ने ज्ञान, धारणा र शीप विकास गर्नु रहेको छ ।

यो तालिम हाते पुस्तिका कोशी प्रदेशमा देखापरिरहेका उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूलाई मध्यनजर गरी तयार पारिएको छ । यो तालिम पुस्तिका तयार पार्न आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्ने फेयरमेड फाउण्डेशनलाई विशेष धन्यवाद प्रदान गर्न चाहन्छु । त्यस्तै, विभिन्न क्षेत्रमा आबद्ध विषय विज्ञहरू, संघ संस्थाहरू, प्राविधिक कार्य समूह र विशेष सल्लाहकार समूहका सबै सदस्य र विषय विज्ञ महानुभावहरूको योगदानलाई समेत सधन्यवाद स्मरण गर्न चाहन्छु । आगामि दिनहरूमा कोशी प्रदेशमा उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको रोकथाम, नियन्त्रण र प्रभावकारी उपचारका साथै स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि हाम्रो यो प्रयास कोशेढुंगा सावित हुनेछ भन्ने अपेक्षा राखेको छु । साथै, सबै स्वास्थ्यकर्मी तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाज्यूहरूले यो हाते पुस्तिकाको नियमित प्रयोग गरी उपचार, सल्लाह तथा प्रेषणको काम गरिदिनुहुन समेत हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

धन्यवाद ।

निर्देशक

रोहित कुमार पाण्डे
निर्देशक

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
कोशी प्रदेश



मन्तव्य

देश संघियतामा गएपछि स्थानीय तहमा महत्त्वपूर्ण अधिकारहरू प्रत्यायोजित भएको छ। नेपालको संविधान २०७२ ले स्वास्थ्य सेवालाई मौलिक अधिकारको रूपमा प्रत्याभुत गरे सँगै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्रदान गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई दिइएको छ। संघीय संरचना अनुसारको स्वास्थ्य प्रणालीमार्फत संविधानप्रदत्त नागरिकको स्वास्थ्य सम्बन्धी मौलिक हक र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा सर्वव्यापी पहुँच सुनिश्चित गर्न राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ निर्माण गरिएको छ। विगतका दिनहरूमा नेपालले जनस्वास्थ्य गतिविधिबाट मातृ तथा शिशु मृत्यु दरमा उल्लेखनीय सुधार ल्याउनका साथै कुष्ठरोग एवं ट्रकोमा लगायतका रोगहरूको निवारण गर्न सफल भएको छ। सोही कुरालाई मध्यनजर गरी स्वास्थ्य नीति २०७६ ले जनस्वास्थ्यका गतिविधिलाई बढवा दिएको छ। जनस्वास्थ्य ऐन २०७५ ले गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न दक्ष जनशक्ती नै मुल आधार स्तम्भ हो भन्ने कुरालाई प्रस्ट पारेको हुँदा कोशी प्रदेशले स्वास्थ्य जनशक्तिको ज्ञान र सीप विकास गर्न उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीहरू र सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको लागि एकीकृत खालको पाठ्यक्रम निर्माण गरेको हो ।

हालसम्म तयार भएका पाठ्यक्रम तथा तालिम प्याकेजहरू छुट्टा छुट्टै सञ्चालन भइरहेको हुँदा त्यसले समय र आर्थिक भारमा समेत प्रभाव पार्ने भएकोले यस पाठ्यक्रमले संयुक्त रूपमा सबै उपेक्षित रोगहरू सम्बन्धी गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने कुरामा विश्वास लिएको छु । त्यसै गरी विश्व स्वास्थ्य संगठनले तय गरेको NTD Roadmap 2021-2030 ले पनि एकीकृत कार्यक्रमलाई सबल रणनीतिको रूपमा व्याख्या गरेको हुँदा यो पाठ्यक्रमले दिगो विकास लक्ष्य ३ हासिल गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नेमा विश्वस्त छु ।

यसै सन्दर्भमा प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतको स्वास्थ्य तालिम केन्द्र धनकुटाले सहयोगी संस्था फेयरमेड फाउन्डेशन (FAIRMED Foundation) को सहयोग र सहकार्यमा नेपालमा पाइने दश वटै उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको एकीकृत तालिम पुस्तिका तयार गरेकोमा हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै यस तालिम पुस्तिकाको प्रयोगले सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गराई उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली अन्तर्गत एकीकृत रूपमा यी रोगहरूको गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्न सक्षम बनाउने छ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

ज्ञान बहादुर बस्नेत
निर्देशक

निर्देशक



मेरो भनाई

विश्व स्वास्थ्य संगठनले सुचीकृत गरेको २० वटा उपेक्षित रोगहरू मध्ये नेपालमा हाल सम्म १० वटा रोगहरू देखापरेका छन् । यी रोगहरूले विशेष गरेर तराईका पछाडी परेका गरिबी, सरसफाईको कमि, उचित खानेपानी तथा पोषणको कमि भएको सिमान्तकृत समुदायमा बढी प्रभावित पारेको पाईएकोछ । कोशी प्रदेश मा बढी कुष्ठरोग र हात्तीपाइले प्रभावितहरू भेटिन्छन् भने विभिन्न समयमा डेंगु, कालाजार जस्ता रोगको प्रकोप देखिने गरेको छ । त्यसैगरि सर्पदंश र रेबिजका कारणले पनि वर्षेनी धेरै व्यक्तिहरूले अकालमा ज्यान गुमाउनु परेको छ ।

नेपालको संबिधान २०७२ ले प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभुत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने हक र आकस्मिक स्वास्थ्य सेवामा सबैको पहुँचमा पुराउने कुराको सुनिश्चितता गरेको छ । यहि परिकल्पनालाई मुर्तरुप दिन नेपालले राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ निर्माण गरेको छ । त्यसै गरि विश्व स्वास्थ्य संगठनले प्रकाशित गरेको NTD Roadmap 2021-2030 ले NTDs लाई प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत एकिकृत र सुदृढ गर्दै सन् २०३० सम्ममा कमिमा २ सटा NTDs निवारण गर्ने लक्ष्य लिएको छ ।

यसै सन्दर्भमा प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतको स्वास्थ्य तालिम केन्द्र धनकुटाले नेपालमा पाइने दशवटै उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको संयुक्त रुपमा तालिम पुस्तिका तयार गरेकोमा आभार व्यक्त गर्दछु । यस तालिम पुस्तिकाको प्रयोगले सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरूको उपेक्षित रोगहरूको बारेमा क्षमता अभिवृद्धि गराई सेवा प्रदान गर्न सक्षम बनाउने छ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

यो एकिकृत तालिम पुस्तिका तयार पार्न सक्रिय भूमिका खेल्ने सम्पूर्णलाई ध्यानवाद ज्ञापन गर्दछु साथै यो प्रक्रियामा निरन्तर आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग पुर्याउने FAIRMED Foundation लाई पनि विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

सागर प्रसाई
महाशाखा प्रमुख
अस्पताल विकास तथा चिकित्सा सेवा महाशाखा
स्वास्थ्य मन्त्रालय
कोशी प्रदेश
बिराट जनस्वास्थ्य प्रशासक



कृतज्ञता

विश्व स्वास्थ्य संगठनले उष्ण र उप-उष्ण क्षेत्रमा पाइने रोगहरू मध्ये २० वटा रोगहरूलाई उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू भनी सूचीकृत गरेको छ जस मध्ये १० वटा रोगहरू हालसम्म नेपालमा देखा परेका छन्। यी रोगहरूको चपेटामा विशेष गरेर गरिब, सरसफाइको कमी, पोषणको अवस्था कमजोर तथा निम्न जीवन शैली भएका सिमान्तकृत समुदायहरू परेका हुन्छन्। यी रोगहरूमा विश्व समुदायको लगानी पनि न्यून रहेको छ। विश्वमा यी रोगहरूबाट करिब १ अर्ब मानिस प्रभावित छन् भने नेपालको सबै जनसंख्या कम्तिमा कुनै एक उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगको जोखिममा रहेका छन्।

यी रोगहरूको अन्तरसम्बन्धको कारणले गर्दा यसलाई रोकथाम, नियन्त्रण, निवारण र उन्मूलन गर्न एकीकृत तथा समुदाय-स्तरमा नै यसको कार्यक्रम पुर्याउनु बाञ्छनीय छ। उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा, खानेपानी तथा सरसफाइ, कीट व्यवस्थापन, लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरणका विषयहरूमा एकीकृत गरी कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्नु नै उत्तम उपाय हो जुन कुरालाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले जारी गरेको NTD Road Map 2021-2030 ले पनि निर्देशित गरेको छ। त्यसैगरी नेपालको राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीतिले पनि एकीकृत कार्यक्रम तथा समावेशी स्वास्थ्य सेवालालाई अङ्गीकार गरेको छ।

यिनै नीतिको कार्यान्वयनका निम्ति प्रादेशिक स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, कोशी प्रदेशले नेपालमा देखिएका दशवटै उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूलाई समेटेर स्वास्थ्यकर्मी तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका लागि तालिम पुस्तिका तयार गरेकोमा आभार व्यक्त गर्दछु जस भित्र एकीकृत गर्न सकिने क्षेत्र र रणनीतिको पनि चर्चा गरिएको छ। यो विकसित पाठ्यक्रमले समुदाय-स्तरमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूको क्षमता अभिवृद्धि गरी उपेक्षित रोगहरूको समयमा नै पहिचान, व्यवस्थापन तथा प्रेषण गर्न मद्दत पुग्ने विश्वास लिएको छु।

यस महत्त्वपूर्ण पाठ्यक्रम तयार गर्न आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्ने फेयरमेड फाउन्डेशन नेपाल, प्राविधिक कार्यदलमा आफ्नो अमूल्य योगदान पुर्याउने सम्पूर्ण संलग्न विज्ञहरूलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु।

डा. सुरेश मेहता
महाशाखा प्रमुख

नीति, योजना तथा जनस्वास्थ्य महाशाखा
स्वास्थ्य मन्त्रालय

कोशी प्रदेश

परिष्ठ जनस्वास्थ्य प्रशासक

विषय सूची

पाठ १:

उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरू..... १

पाठ २:

कुष्ठरोग ४

पाठ ३:

हात्तीपाइले..... १२

पाठ ४:

माटोबाट सर्ने जुका..... २४

पाठ ५:

डेंगु र चिकनगुनिया..... ३६

पाठ ६:

कालाजार ४४

पाठ ७:

रेबिज ४७

पाठ ८:

सर्पदंश ५१

पाठ ९:

लुतो ५६

पाठ १०:

खस्रे रोग ५९

पाठ ११:

उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगसँग सम्बन्धित आधारभूत सरसफाइ..... ६१

पाठ योजना

सि.नं.	पाठ शीर्षक	विषय बस्तुहरू	सिकाइ उपलब्धिहरू/उद्देश्य	समय	प्रशिक्षण/सहजीकरण बिधि	सामग्री
पहिलो दिन						
१	तालिमको शुभारम्भ	<ul style="list-style-type: none"> परिचय, सामान्य नियम अपेक्षा सङ्कलन तालिमको उद्देश्य 	<ul style="list-style-type: none"> एक आपसमा परिचित हुने । सामान्य नियम निर्माण गरी पालना गर्न प्रतिवद्ध हुने । सहभागीहरूले आपना अपेक्षा राख्नाका साथै तालिमको उद्देश्यबारे प्रष्ट हुने। 	४५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> लघु प्रवचन, जोडी परिचय, खुल्ला छलफल, सामुहिक अभ्यास, 	<ul style="list-style-type: none"> तालिमको व्यानर स्टेशनरी सामग्री, न्युज प्रिन्ट, मेटा कार्ड, मार्कर
२	उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरू	<ul style="list-style-type: none"> परिचय नेपालमा पाइने उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू यी रोगहरूलाई उपेक्षित भन्नुको कारण 	<ul style="list-style-type: none"> उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरू (NTDs) को बारेमा परिचित हुने। नेपालमा पाइने उपेक्षित उष्ण-प्रदेशीय रोगहरू (NTDs) बारेमा प्रष्ट भई बताउन सक्ने । यी रोगहरूलाई उपेक्षित भन्नुको कारणहरू बारे प्रष्ट भई बुँदागत रूपमा बताउन सक्ने। 	३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, खुला छलफल, लघु प्रवचन, प्रश्नोत्तर, सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्युज प्रिन्ट, मेटा कार्ड, मार्कर, मास्किङ टेप, पोष्टर, ल्यापटप, प्रोजेक्टर, अध्ययन सामग्रीहरू,
३	कुष्ठरोग	<ul style="list-style-type: none"> परिचय र सर्ने तरिका, कुष्ठरोगको चिन्ह र लक्षण कुष्ठरोगको उपचार तथा व्यवस्थापन कुष्ठरोगको बिरामी र प्रभावितहरूको सेवा, सुविधा, कर्तव्य र अधिकार कुष्ठरोग संबन्धि गलत धारणा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी 	<ul style="list-style-type: none"> कुष्ठ-रोगको परिचय तथा सर्ने तरिका बारेमा बुँदागत रूपमा समुदायमा बताउन सक्ने । कुष्ठ-रोगको मुख्य लक्षण तथा चिह्नहरू बारे जानकार हुनेछन् । कुष्ठरोगको उपचार तथा व्यवस्थापनमा स्वयं हेरचाहको महत्वबारे बुझेछन र समुदायमा कुष्ठरोग प्रभावितहरूलाई स्वयं हेरचाह गर्न सिकाउनेछन् । कुष्ठरोगको बिरामी र प्रभावितहरूको सेवा, सुविधा, कर्तव्य र अधिकार बारे जानकार हुनेछन् । कुष्ठरोग संबन्धि गलत धारणा बारे जान्नेछन र समुदायमा जनचेतना फैलाउनेछन्। कठोर उन्मुलनमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारीबारे प्रस्ट हुनेछन । 	१०५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> प्रस्तुति, खुल्ला छलफल र लघु प्रवचन, PP प्रस्तुतीकरण, प्रश्नोत्तर, सारांश प्रस्तुति अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> मार्कर, न्युज प्रिन्ट, मेटा कार्ड/फ्लिप चार्ट ल्यापटप, प्रोजेक्टर अध्ययन सामग्री

सि.नं.	पाठ शीर्षक	विषय बस्तुहरू	सिकाइ उपलब्धिहरू/उदेश्य	समय	प्रशिक्षण/सहजीकरण बिधि	सामग्री
४	हात्तीपाइले	<ul style="list-style-type: none"> परिचय हात्तीपाइले सर्ने तरिका रोग लाग्ने वा देखिने लक्षण तथा चिह्नहरू हात्तीपाइलेका कारण हुनसक्ने अवस्थाहरू र त्यसको व्यवस्थापन हात्तीपाइले रोग सम्बन्धी गलत धारणा हात्तीपाइले रोकथाममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी 	<ul style="list-style-type: none"> हात्तीपाइले रोगको सर्ने तरिका बताउन सक्नेछन् । रोगका लक्षण तथा चिह्नहरूबारे जानकारी हुनेछन्। हात्तीपाइलेका कारण हुनसक्ने अवस्थाहरू र त्यसको व्यवस्थापनबारे जानकारी हुनेछन्। हात्तीपाइले रोग सम्बन्धी गलत धारणा बारे जान्नेछन् र समुदायमा जनचेतना फैलाउनेछन्। हात्तीपाइले रोकथाममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारीबारे प्रस्ट हुनेछन् । 	१०५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, खुल्ला छलफल, PP प्रस्तुतीकरण, लघु प्रवचन, प्रश्नोत्तर, फोटो प्रदर्शन, भिडियो प्रस्तुति सारांश प्रस्तुति अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> मेटा कार्ड/फ्लिप चार्ट, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, ल्यापटप, प्रोजेक्टर, हात्तीपाइले कार्यक्रम निर्देशिका अध्ययन सामग्री,
५.	माटोबाट सर्ने जुका	<ul style="list-style-type: none"> जुकाको परिचय विभिन्न प्रकारका जुकाहरू जुका सर्ने तरिका, रोग लाग्न तदिने उपायहरू लक्षण तथा चिह्नहरू जोखिममा रहेका समूहहरू उपचार र रोकथाम जुका नियन्त्रणका रणनीतिहरू जुका नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका तथा जिम्मेवारी 	<ul style="list-style-type: none"> जुकाको प्रकारबारे प्रष्ट भई बुँदागत रूपमा बताउन सक्नेछन्। जुका सर्ने तरिका, लक्षण तथा चिह्नबारे जानकारी हुनेछन्। जोखिममा रहेका समूहहरूको बारेमा थाहा पाउने छन्। जुका सङ्क्रमण रोकथामका लागि जनस्वास्थ्य सम्बन्धी क्रियाकलापहरू र जुका रोकथाममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारीबारे प्रस्ट हुनेछन् । 	४५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, छलफल, PP प्रस्तुति, प्रश्न उत्तर, सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, पोष्टर, पम्प्लेट प्रोजेक्टर, ल्यापटप कार्यक्रम निर्देशिका अध्ययन सामग्री

सि.नं.	पाठ शीर्षक	विषय बस्तुहरू	सिकाइ उपलब्धिहरू/उदेश्य	समय	प्रशिक्षण/सहजीकरण विधि	सामग्री
दोस्रो दिन						
६.	फित्ते जुकाको	<ul style="list-style-type: none"> परिचय फित्ते जुकाको जीवनचक्र लक्षण तथा चिह्नहरू फित्तेजुकाको नियन्त्रण तथा निवारणका लागि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले भूमिका तथा जिम्मेवारी 	<ul style="list-style-type: none"> फित्ते जुकाको परिभाषाबारे जानकारी हुनेछन् । फित्ते जुकाको लक्षण तथा चिह्नहरूबारे जानकारी हुनेछन् । फित्तेजुकाको नियन्त्रणका लागि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले भूमिका तथा जिम्मेवारीबारे प्रस्ट हुनेछन्। 	३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, खुला छलफल, प्रश्न उत्तर PPप्रस्तुतीकरण, सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर तस्वीर अध्ययन सामग्री
७.	डेंगु र चिकनगुनिया	<ul style="list-style-type: none"> परिचय सर्ने तरिका एडिस लामखुटेको जीवन चक्र लक्षण तथा चिह्नहरू रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू डेंगु र चिकनगुनिया नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले कस्तो भूमिका तथा जिम्मेवारी 	<ul style="list-style-type: none"> डेंगु र चिकनगुनिया रोगको बारेमा बताउन सक्नेछन् । सङ्क्रमित लामखुटेको जीवन चक्रबारे जानकारी हुनेछन् । रोग लागेपछि देखा पर्ने लक्षण तथा चिह्नहरूबारे फरक छुट्टाउन सक्नेछन् । नेपालमा डेंगु र चिकनगुनिया रोग व्यवस्थापन तथा नियन्त्रणमा सञ्चालन भएका क्रियाकलापहरूबारे प्रष्ट हुनेछन् । डेंगु र चिकनगुनिया नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले कस्तो भूमिका तथा जिम्मेवारी प्रष्ट हुनेछन् । 	४५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, छलफल, PP प्रस्तुति, प्रश्नउत्तर, भिडियो प्रस्तुति, सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, ब्राउसर भीडियो प्रोजेक्टर ल्यापटप यस सम्बन्धी अध्ययन सामग्री

सि.नं.	पाठ शीर्षक	विषय बस्तुहरू	सिकाइ उपलब्धिहरू/उदेश्य	समय	प्रशिक्षण/सहजीकरण बिधि	सामग्री
८.	कालाजार	<ul style="list-style-type: none"> परिचय कालाजार रोग सर्ने तरिका लक्षण तथा चिन्हहरू रोकथामका उपायहरू 	<ul style="list-style-type: none"> कालाजारको बिषयमा बताउन सक्नेछन् । कालाजारका लक्षण तथा चिह्नहरू बारे बताउन सक्नेछन्। समुदयमा गएर कालाजार रोकथामका उपायहरूबारे जनचेतना फैलाउन सक्नेछन्। 	४५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्न उत्तर, PP प्रस्तुति, घटना अध्ययन सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यून प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर, कालाजार कार्यक्रम निर्देशिका अध्ययन सामग्री
९.	रेबिज	<ul style="list-style-type: none"> परिचय रेबिजको जीवन चक्र मानिसमा रेबिज रोगका लक्षणहरू रेबिजको रोकथाम र नियन्त्रणका लागी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले भूमिका 	<ul style="list-style-type: none"> रेबिज रोगबारे प्रष्ट हुनेछन्। रेबिज लागेपछि देखा पर्ने लक्षण तथा चिह्नहरूबारे बताउन सक्नेछन्। रेबिजको रोकथाम र नियन्त्रणका बारेमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रष्ट बताउन सक्नेछन्। 	४५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्न उत्तर, PP प्रस्तुतीकरण, सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यून प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, पोष्टर, पम्पलेट प्रोजेक्टर, ल्यापटप, रेबिज निर्देशिका अध्ययन सामग्री
१०.	सर्पदंश	<ul style="list-style-type: none"> परिचय नेपालमा पाइने मुख्य विषालु सर्पहरू सर्पको टोकाइ पछिका लक्षणहरू सर्पदंशबाट बच्ने उपाय सर्पदंश सम्बन्धि गलत धारणाहरू महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी 	<ul style="list-style-type: none"> सर्पदंश के हो र नेपालमा कुन कुन जातका विषालु सर्पहरू पाइन्छन् भन्ने बुझ्नेछन्। सर्पको टोकाइ पछि कस्ता कस्ता लक्षणहरू देखापर्छन् भन्ने बुझ्नेछन् । स्थानीय स्तरमा सर्पदंशको हेरचाह। सर्पदंशबाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू बारे प्रष्ट हुनेछन्। सर्पदंश सम्बन्धि गलत धारणाहरूबारे जानकारी हुनेछन् र समुदायलाई सहिकुरा बताउनेछन् सर्पदंशको रोकथाममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका र जिम्मेवारीबारे प्रष्ट हुनेछन्। 	४५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्न उत्तर, PP प्रस्तुतीकरण, घटना अध्ययन सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यून प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, पोष्टर, पम्पलेट, प्रोजेक्टर, ल्यापटप, सर्पदंश निर्देशिका अध्ययन सामग्री

सि.नं.	पाठ शीर्षक	विषय बस्तुहरू	सिकाइ उपलब्धिहरू/उदेश्य	समय	प्रशिक्षण/सहजीकरण विधि	सामग्री
११.	लुतो	<ul style="list-style-type: none"> परिचय लुतोको प्रकार लक्षण तथा चिन्हहरू रोकथाम तथा नियन्त्रण महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी 	<ul style="list-style-type: none"> लुतो बारे प्रष्ट रूपमा बताउन सक्नेछन् । लुतोका प्रकार र सर्ने तरिका बारेमा बुँदागत रूपमा बताउन सक्नेछन् । लुतोका लक्षण थाहा पाउनेछन्। लुतो रोग रोकथाम तथा नियन्त्रण बारे जानकार हुनेछन् र समुदायमा जनाचेतना फैलाउनेछन् । 	३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्न उत्तर, PPप्रस्तुतीकरण, सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, पोष्टर, पम्पलेट, प्रोजेक्टर, ल्यापटप अध्ययन सामग्री
१२.	खसे रोग (Trachoma)	<ul style="list-style-type: none"> परिचय लक्षण तथा चिन्हहरू खसे रोगको रोकथाम 	<ul style="list-style-type: none"> खसे रोगको बारे बताउन सक्नेछन् । खसे रोगको लक्षण थाहा पाउनेछन्। खसे रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण बारे जानकार हुनेछन् र समुदायमा जनाचेतना फैलाउनेछन् । 	३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> मस्तिष्क मन्थन, खुला छलफल, प्रश्न उत्तर, PP प्रस्तुति, सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर अध्ययन सामग्री
१३.	उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगसँग सम्बन्धित आधारभूत सरसफाइ	<ul style="list-style-type: none"> सरसफाइको परिचय सरसफाइको कमिले हुने उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरू आधारभूत सरसफाइका मुख्य गतिविधि उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको रोकथाम तथा व्यवस्थापनमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी 	<ul style="list-style-type: none"> सरसफाइको बारेमा बताउन सक्नेछन् । आधारभूत सरसफाइबारे बताउन सक्नेछन् । सरसफाइको कमीले हुने उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरूको बारे जानकार हुनेछन् र समुदायमा जनाचेतना फैलाउनेछन् । हात धुने उचित तरिका सिक्ने र सिकाउन सक्नेछन्। समुदायमा सरसफाई संवन्धि जनाचेतना फैलाउनेछन्। 	४५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> प्रदर्शन, मस्तिष्क मन्थन, खुला छलफल, प्रश्न उत्तर, PPप्रस्तुतीकरण, सारांश प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप तस्विर तथा भिडियो ल्यापटप, प्रोजेक्टर अध्ययन सामग्री

उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू (Neglected Tropical Diseases)

विषयवस्तु

- ➔ उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको परिचय तथा परिभाषा
- ➔ उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको अवस्था
- ➔ नेपालमा पाइने उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू

उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको परिचय र अवस्था

- उपेक्षित, वास्ता नगरिएको, हेला गरिएको रोगहरूको समूह हो
- यी रोगहरूले कमजोर पार्ने र अशक्त बनाउने गर्दछन्
- यी रोगहरू उष्ण र उपउष्ण क्षेत्रमा रहेका १४९ देशहरूमा देखापरेका छन्
- गरिबीको अवस्थामा रहेका समुदाय र वातावरणीय सरसफाइको कमि भएका स्थानहरूमा बसोबास गर्ने मानिसमा यी रोगहरू धेरै देखिने गर्दछन्

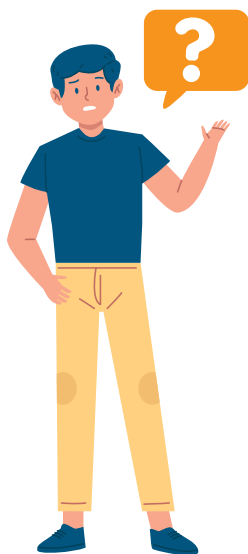
नेपालमा पाइने उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू

नेपालमा निम्न १० प्रकारका उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू पाइन्छ;

- | | |
|------------------------|--------------|
| १ कुष्ठरोग | ६ सर्पदंश |
| २ हात्तीपाइले रोग | ७ लुतो |
| ३ माटोबाट सर्ने जुका | ८ कालाजार |
| ४ डेंगु तथा चिकनगुनिया | ९ फित्तेजुका |
| ५ रेबिज | १० खस्रे रोग |



यी रोगहरूलाई किन उपेक्षित भनियो त ?



संसारभर नै यी रोगहरूको सम्बन्ध गरिबीसँग छ र यसलाई अन्य रोगहरू जत्तिकै ध्यान दिइएको छैन।

यी रोगहरू गरिब मानिसहरूमा धेरै देखिएको छ।

यी रोगहरूका लागि लगानी गर्न राजनीतिक प्रतिवद्धता कम छ।

यी रोगहरूको सही तथ्याङ्क छैन।

उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूलाई कम गर्न मुख्य रूपमा चार वटा क्षेत्रमा काम गर्नुपर्छ:

व्यवहार परिवर्तन

रोग लाग्ने नदिनका लागि व्यक्तिगत सरसफाइ, कीट नियन्त्रण, जोखिम न्यूनीकरण, बचाउ र उपचारको खोजी गर्ने लगायतका व्यवहार परिवर्तनका लागि काम गर्नुपर्छ।

वातावरण

दुषित पानीको व्यवस्थापन, व्यक्तिगत सरसफाइलाई प्रवर्द्धन, सफा तथा सुरक्षित पानीको सहज सुविधा हुनुपर्छ। वातावरणीय रोगहरू नियन्त्रणका पहल गर्दा एकीकृत कीट व्यवस्थापन लाई समेट्ने पर्दछ।

उपयुक्त अवधारणा
(BEST FRAMEWORK)

सामाजिक

रोग नियन्त्रणका कदमहरूमा समावेशीता हुनुपर्छ साथै सेवा-सुविधाहरूमा महिला, बालबालिका, अपाङ्गता भएका र अन्य लक्षित समूहको पहुँच हुनु पर्दछ।

उपचार

रोगको उपचार, व्यवस्थापन र स्वयं-हेरचाहद्वारा रोगको गम्भीरता साथै त्यसका शारीरिक असरहरू कम गर्ने तर्फ काम गर्नुका साथै गरिबी, हेला, भेदभाव र बहिस्करण जस्ता सामाजिक असरबाट जोगाउन काम गर्नुपर्छ।

कुष्ठरोग (Leprosy)

विषयवस्तु

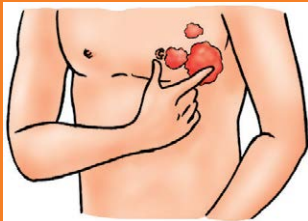
- ➔ कुष्ठरोगको परिचय
- ➔ कुष्ठरोगको चिन्ह र लक्षण
- ➔ कुष्ठरोग सर्ने तरिका
- ➔ कुष्ठरोगको उपचार तथा व्यवस्थापन
- ➔ कुष्ठरोगको बिरामी र प्रभावितहरूको सेवा, सुविधा, कर्तव्य र अधिकार
- ➔ कुष्ठरोग सम्बन्धी गलत धारणा
- ➔ महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी

कुष्ठरोग भनेको के हो र यो कसरी सर्छ?

कुष्ठरोग (Mycobacterium Leprae) नामको सूक्ष्म कीटाणुबाट लाग्ने एक प्रकारको कम सर्ने रोग हो। यो रोगका कीटाणुहरू विस्तारै फैलिन्छन्। यो रोगको सरे पछि संक्रमण हुने अवधि (Incubation Period) २ देखि ५ वर्ष रहेको छ। यस रोगका कीटाणुले खास गरेर छाला र स्नायुमा असर गर्दछ।

उपचार नगरेको कुष्ठरोग बिरामीसँग लामो समय (हप्तामा २० घण्टा भन्दा बढि समय) सम्म सम्पर्कमा आउने व्यक्तिलाई मुख्यतः श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट यो रोग सर्न सक्दछ।

कुष्ठरोगका लक्षणहरू



शरीरमा नचिलाउने रातो तथा फुस्रो दागहरू देखा पर्नु



हात, खुट्टा भस्ममाउनु वा स्पर्शशक्ति हराउनु



हात, खुट्टा तथा आँखाका मांशपेसीहरू कमजोर हुँदै जानु



स्नायुहरू सुन्निनु वा पीडा हुनु तथा जोर्नीहरू दुख्नु



कानको लोती बाक्लो हुनु



अनुहारका छाला रातो, बाक्लो र चिल्लो र चम्किलो हुनु वा आँखा भौँहरू भर्नु



शरीरमा दुख्ने र नदुख्ने गीर्खाहरू देखा पर्नु



हात, खुट्टामा नदुख्ने घाउहरू र पानी भरिएका फोकाहरू देखा पर्नु

यदि कुनै व्यक्तिलाई माथि उल्लेखित मध्ये एक वा सो भन्दा बढी लक्षण तथा चिन्हहरू देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउनुपर्छ ।



कुष्ठ रोगको उपचार तथा व्यवस्थापन

- औषधी सेवनबाट कुष्ठ रोगलाई पूर्ण रूपमा निको पार्न सकिन्छ। यसको उपचार बहु औषधी उपचार विधीबाट गरिन्छ। जस अनुसार कम किटाणु भएको (पि.बि) बिरामीले ६ महिना र बढी किटाणु भएको (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 अङ्गभङ्ग हुनबाट समेत बच्न सकिन्छ। औषधि स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क उपलब्ध छ।

समयमै उपचार नगरेमा हुन सक्ने परिणामहरू

- अरुलाई रोग सर्न सक्छ
- हातखुट्टाको औँलाहरू बांगिने, खुम्चिने र झर्ने हुँदा अंगभंग हुन सक्छ
- आँखामा असर पर्न गइ दृष्टिविहीन हुन सक्छ

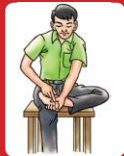
कुष्ठरोगको व्यवस्थापन:

१. स्वयं हेरचाह:

- व्यक्ति स्वयंले घरैमा बसी प्रभावित अंगहरू (आँखा, हात, खुट्टा) असमर्थता हुनबाट बचाउन गरिने कृयाकलापलाई स्वयं हेरचाह भनिन्छ।
- यो कार्य प्रभावित व्यक्तिहरूको समूह गठन गरी सिकने सिकाउने गरेमा प्रभावकारी हुन्छ।
- यो समूह सामाजिक पुनर्स्थापनाको लागि स्वयं सहायता समूहमा परिणत भइ सामाजिक आयआर्जन जस्ता आर्थिक कृयाकलापमा संलग्न हुन सक्छन्।

उपचारको अवधिमा वा पछि थप शारिरिक समस्या (दागहरू बढ्नु, सुनिन्नु, नशाहरू दुखु, घाउहरू हुनु वा अन्य) भएमा वा औषधि खाँदा चिलाउने वा बिमिरा आएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ।

गोडाको स्वयं हेरचाह तथा व्यवस्थापन



कुनै चोटपटक
छ कि भनी
दैनिक परीक्षण
गर्ने



चिसो पानीमा
धाला नरम
नभए सम्म
मिजाउने



खस्रो दुङ्गाले
मरेको धाला
हटाउने



चिसो खुट्टामा
चिल्लो पदार्थ
भ्यासलिन
लगाउने



खुल्ला घाउ छ भने सफा
पातलो कपडाले घाउलाई
छाप्ने राख्ने



घाउ निको
पार्न आराम
गर्ने



सकेसम्म कम
मात्र हिंड्ने
र छोटो छोटो
पाईला गर्दै हिंड्ने



सकेसम्म टाढाको
पैदल यात्रा नगर्ने.
यदि जानु परेमा
साइकल वा अरु
सवारी साधनको
प्रयोग गर्ने



आगोको
नजिक नबस्ने



पलेटी कसेर
नबस्ने



खुट्टामा चाप
नपर्ने गरी
सजिलोसँग बस्ने



नरम जुता वा सोलबाट बने
का जुता वा चप्पल लगाउने



खुट्टा लत्रिएको छ भने अरु
वस्तुले माथि तानेर दैनिक ब्यायाम
गर्ने र स्वास्थ्य संस्थामा गई Foot
Drop Splint लगाउने



यदि थप समस्या
भएमा स्वास्थ्य
संस्थामा जाँच
गराउने

हातको स्वयं हेरचाह तथा व्यवस्थापन



कुनै चोटपटक
छ कि मनी
दैनिक हातको
परीक्षण गर्ने



चिसो पानीमा
छाला नरम
नभए सम्म
मिजाउने



खस्रो ढुङ्गाले मरेको
छाला हटाउने



चिसो हातमा चिल्लो
पदार्थ भ्यासलिन लगाउने



खुल्ला घाउ छ भने सफा पातलो
कपडाले घाउलाई ढाकेर राख्ने



घाउ निको पार्न
हातलाई आराम दिने
र आवश्यक
परेमा कपडाले बाँधेर
नचलाउने



आगोमा काम गर्दा
चिम्टाको प्रयोग गर्ने



तातो वस्तु समात्दा
कपडाको प्रयोग गर्ने



तातो खाना वा पेय
पदार्थ चिसो भएपछि
खाने वा चम्चा वा
ह्याण्डल भएको
मगमा राखी खाने



हातमा बढी समस्या वा
घाउ हुन नदिन साइकलको
ह्याण्डल वा खेतिपातीका
अरु औजारहरू नरम
कपडाले बाँधेर प्रयोग गर्ने



यदि औलाहरू बाझ्ने
भएको छ भने
औलाहरूलाई
तन्काएर मालिस
गर्ने



एउटा हातलाई अर्को
हातले थिचेर मालिस गर्ने



प्रत्येक औलाहरूलाई
सकेसम्म तन्काएर मालिस गर्ने



यदि थप समस्या
भएमा स्वास्थ्य
संस्थामा जाँच
गराउने

आँखाको स्वयं हेरचाह तथा व्यवस्थापन



दैनिक
परिक्षण गर्ने



आँखामा
किराहरू पस्न
दिनु हुँदैन



दैनिक
सफा पानीले
आँखा सफा गर्ने



आँखा मिच्नु
हुँदैन



बाहिर जाँदा कपडा,
चश्मा वा क्यापको
मद्दतबाट आँखा
सुरक्षित राख्ने



बेलुका सुत्दा
आँखा कपडाले
धोउने



दैनिक सफा
रुमालले
आँखाको वरिपरी
सफा गर्ने



आँखा बन्द गर्न
नसकेमा हातको
मद्दतले बन्द
गर्न प्रयास गर्ने



प्रत्येक दिन
आँखा चिम्लिएर
ल्यायाम गर्ने



यदि थप समस्या
भएमा स्वास्थ्य
संस्थामा जाँच
गराउने

२. पुर्नस्थापना:

- पुर्नस्थापना भनेको असमर्थता भएको कारणले व्यक्तिको जीवनमा उत्पन्न हुने कुनै पनि समस्याहरूलाई न्यूनिकरण गर्नको लागि व्यक्तिगत रूपमा सामान्य नागरिक सरह सक्षम बनाउन प्रभावित व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर बनाई सामाजिक र सामान्य जीवनयापन गर्न सक्ने बनाउनु हो।
- कुष्ठरोगको कारणले हुने समस्याबाट व्यक्तिलाई शारीरिक, सामाजिक र आर्थिक कृयाकलाप गर्नको लागि असमर्थ बनाउन सक्छ।
- यस्तो असमर्थता भएका व्यक्तिहरूलाई पुर्नस्थापना सेवा आवश्यक पर्दछ। पुर्नस्थापनाको लागि कुष्ठरोगको प्रभावित व्यक्तिलाई आवश्यक सहयोगी सामग्रीहरू (सुरक्षित जुत्ता, कालो चस्मा, बैशाखी, व्हिलचेयर, कृतिम खुट्टा) का साथै, सुधारात्मक शल्यक्रियाको समेत आवश्यकता पर्दछ। अरु सामान्य नागरिक सरह दैनिक जीवनयापनका लागि समान अवसर र पहुँच, सीपमूलक तालिमका साथै जीविकोपार्जनका विभिन्न उपायहरू जस्तै, बाखा पालन, बंगुर पालन, मौरी पालन, तरकारी खेती, खुट्टा पसल आदि उपलब्ध गराउने। यसका लागि हामीले नेपाल सरकार तथा सहयोगी संघसंस्थाको कार्यक्रम मार्फत व्यवस्था गर्न पहल गर्नुपर्दछ।

कुष्ठरोग बिरामी र प्रभावितहरूको सेवा, सुविधा, कर्तव्य र अधिकार

सेवा र सुविधा	<ul style="list-style-type: none">○ कुष्ठरोगको जाँच र उपचार स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क हुन्छ।○ तोकिएको समय भित्र उपचार पुरा गरेमा नेपाल सरकारले तोके बमोजिमको रु. १०००। (एक हजार) यातायात खर्च दिइने व्यवस्था छ।○ हातखुट्टा, आँखामा असर भएका प्रभावितहरूलाई आवश्यक सहयोगी सामग्रीहरू प्रेषण केन्द्र तथा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उपलब्ध हुन सक्छन्।
कर्तव्य	<ul style="list-style-type: none">○ शारीरिक असमर्थता भएका बिरामीले स्वयं सहायता समूहमा सहभागी भई सहयोग लिन सक्नेछन्।○ शंकास्पद कुष्ठरोग बिरामीहरूलाई जाँचको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पठाइ सहयोग गर्ने।
अधिकार	<ul style="list-style-type: none">○ कुष्ठरोगका बिरामीले अरु सरह घरमै बसी उपचार पुरा गर्न सक्नेछन्।○ कुष्ठरोगको बिरामी, प्रभावित तथा परिवारलाई भेदभाव गर्नु असामाजिक र कानूनी अपराध हो।

कुष्ठरोग सम्बन्धी गलत धारणा

गलत धारणा	तथ्य
कुष्ठरोग श्राप हो, पूर्व जन्मको पाप हो, वा भगवानले दिएको सजाय हो।	कुष्ठरोग वातावरण तथा व्यक्तिबाट सने ब्याक्टेरियाबाट हुने सङ्क्रमण हो। यसले जात, लिङ्ग, स्तर, उमेर वा धर्म छुट्टयाउँदैन। श्राप वा पापसँग यसको केही लिनुदिनु छैन।
कुष्ठरोगले तपाईंको शरीरका टुक्राहरू झर्छ।	रोग आफै शरीरका भागहरू झर्ने कारण होइन। यद्यपि, गम्भीर शोथका प्रतिक्रियाका कारणले समयमा उपचार पाएन भने घाउहरू विग्रिएर काटनुपर्ने हुनसक्छ।
कुष्ठरोग गरीबलाई मात्र हुन्छ।	कुष्ठरोगले रोग कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरूलाई असर गर्छ। सरसफाइ र पोषणको कमीका कारण यो गरीब क्षेत्रहरूमा फैलिए तापनि यो मानिसको पूर्वस्थिति तथा व्यक्तिको प्रतिरक्षा प्रणालीको स्थितिमा भर पर्छ। यसले धनी तथा गरीब दुबैलाई असर गर्न सक्छ।
कुष्ठरोगको उपचार हुँदैन।	बहु-औषधी उपचार पद्धति (MDT) बाट कुष्ठरोगको उपचार हुन्छ। MDT को ७२ घण्टा सम्मको प्रयोग पछि, यो रोग अरु व्यक्तिमा सँदैन। पुरा अवधि औषधी खाँदा यो रोग पूर्ण रूपले निको हुन्छ।
कुष्ठरोग भएको व्यक्ति कसैलाई छुनु हुँदैन।	कुष्ठरोग हल्का सङ्क्रामक रोग हो जसको विश्वको ९५% जनसंख्यामा पहिले नै प्रतिरक्षा गर्ने क्षमता हुन्छ। यो रोग सजिलै सने खालको होइन र बिरामीलाई छुने नहुने होइन। औषधी सुरु गरेको ७२ घण्टा पछि यो रोग अरुलाई सँदैन। तर पूर्ण रूपले निको हुन पुरा अवधि औषधी खानु पर्छ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी

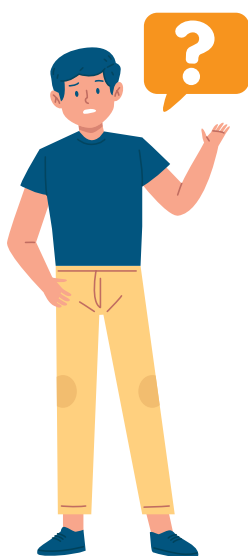
- आमा समूह मार्फत समुदायका मानिसहरूलाई कुष्ठरोग सम्बन्धी जानेको सत्यतथ्य कुराहरूको जानकारी दिने।
- कुष्ठरोगको शंकास्पद चिन्ह र लक्षण भएको व्यक्तिहरूलाई समयमै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने।
- कुष्ठरोगको उपचारमा रहेका बिरामीहरूलाई नियमित औषधि खान प्रोत्साहित गर्ने।
- समुदायमा लुकेर बसेका कुष्ठरोगका बिरामीलाई उपचार केन्द्रमा आफै आइ जाँच तथा उपचार गराउन प्रोत्साहित गर्ने।
- कुष्ठरोग सम्बन्धी सामाजिक नकारात्मक धारणाहरू न्यूनीकरण गर्न सहयोग गर्ने।
- कुष्ठरोगको कारणले हातखुट्टा, आँखामा समस्या भएका बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने।
- स्वयं हेरचाह समूहको बैठकमा सहभागी भइ आवश्यक सर सल्लाह दिने।

हात्तीपाइले (Lymphatic Filariasis)

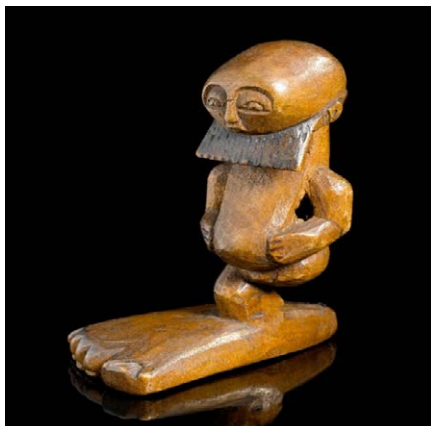
विषयवस्तु

- रोगको परिचय
- हात्तीपाइले सर्ने तरिका
- रोगको लक्षण तथा चिन्हहरू
- हात्तीपाइलेका कारण हुनसक्ने अवस्थाहरू र त्यसको व्यवस्थापन
- हात्तीपाइले रोग सम्बन्धी गलत धारणा र तथ्य
- हात्तीपाइले रोकथाममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी

हात्तीपाइले रोग भनेको के हो?



- हात्तीपाइले (फाइलेरिया) सरूवा रोग हो र यो लामखुट्टेको टोकाइबाट लाग्ने गर्दछ।
- हात्तीपाइले रोग लाग्दा विशेष गरी मानिसको खुट्टा साधारण भन्दा मोटो हुने र हात्तीको जस्तो देखिने भएकोले यसलाई हात्तीपाइले रोग भनिएको हो।
- हात्तीपाइले संसारकै पुरानो रोगहरू मध्ये एक हो।



काठमा कुदिएको हात्तीपाइलेको चित्र



तामाको कुदिएको हाईड्रोशिलको चित्र

हात्तीपाइले रोग कसरी सर्छ?



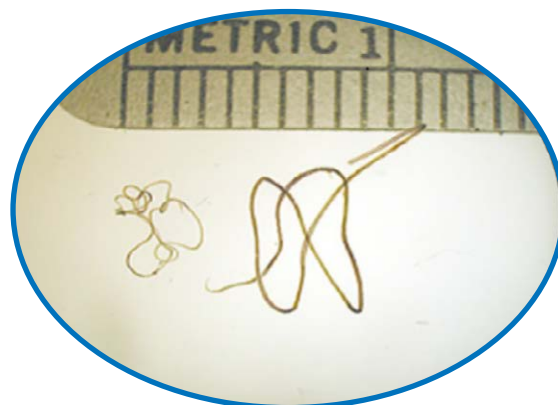
लामखुट्टेले हात्तीपाइले रोग भएको मानिसलाई टोकेर उसमा भएको परजीवी आफूमा लिन्छ र अरू स्वस्थ मान्छेलाई टोकेर ती परजीवी त्यसलाई सार्दछ।

यसरी लामखुट्टेले हात्तीपाइले रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिलाई सार्ने काम गर्दछ।

नेपालमा रोग सार्ने लामखुट्टे



क्युलेक्स जातको लामखुट्टे



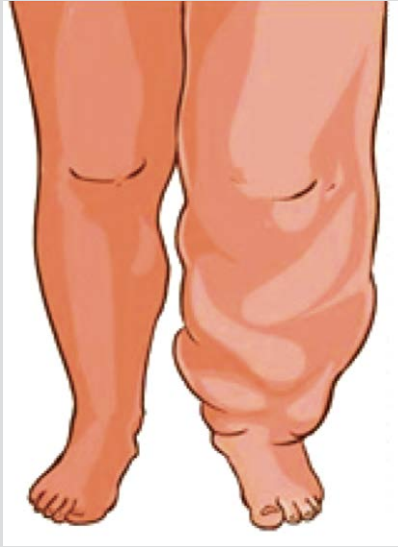
वयस्क परजीवी

हात्तीपाइले रोग लागदा देखिने लक्षणहरू के के हुन् ?

शुरुशुरुमा यो रोगको परजीवी मानिसको शरीरभित्र भएता पनि हात्तीपाइले रोगको कुनै लक्षण देखिंदैन। लामो समयपछि एक वर्ष वा त्यो भन्दा बढि समयपछि मात्र रोगको लक्षणहरू देखिनसक्छ।

हात्तीपाइले रोग लागदा देखिने लक्षणहरू के के हुन्?

- ज्वरो आउनु
- शरीरमा विभिन्न भागहरूमा गिर्खा आउनु, दुख्नु
- बिरामीका यौन अंगहरू सुन्निनु
- बिरामीको पिसाब सेतो रंग वा दही जस्तो हुनु
- पुरुषहरूलाई यो रोग लागेको भए अण्डकोष ठूलो हुनु वा हाइड्रोसिल हुनु



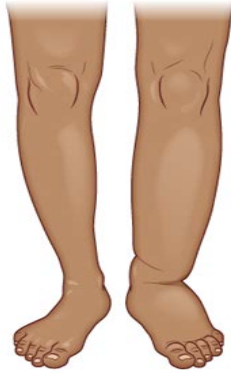
- यो रोगले शारीरिक असमर्थता पनि हुने भएकोले मानसिक तनाव बढी भई कामकाज गर्न सकिंदैन

- जाडो लाग्नु
- हात गोडाहरूमा निलार काला धर्साहरू देखापर्नु
- महिलाहरूलाई यो रोग लागेको भए स्तन फलेर ठूलो हुनु
- रोग पुरानो हुँदै गएमा गोडा फुलेर हात्तीको जस्तो ठूलो हुनु

सबैजसो संक्रमित मानिसहरूमा एकै किसिमको लक्षणहरू देखिंदैन।

यो रोग लागेपछि बिरामीले दैनिक जीवनका कृयाकलाप गर्न असमर्थ हुँदै जान्छ। पछि अपाङ्गता समेत हुने हुँदा आर्थिक, सामाजिक, मानसिक रूपमा आफू परिवार अनि समाज तथा देशलाई थप भार पर्ने हुन्छ।

हात्तीपाइलेका कारण हुनसक्ने अवस्थाहरू:



खुट्टा सुन्निनु



पुरुषहरूमा अण्डकोष सुन्निनु





सुन्निएको खुट्टामा घाउ हुनु

रोकथाम

१. आम-औषधीको सेवन (Mass Drug Administration)

झापा र मोरङ जिल्लामा यस अघि ११ पटक सम्म डि.ई.सी.(DEC) र अल्बेन्डाजोल (Albendazole) दुई खालका औषधी खुवाईकोमा सबैले औषधी नखाईदिनाले यो रोग निवारण हुन सकेन त्यसैले आर्थिक वर्ष २०७८/७९ देखि मोरङ र आर्थिक वर्ष २०७९/८० देखि झापा जिल्लामा बहु-औषधी प्रयोग अभियानमा कोशी प्रदेशको झापा र मोरङ सहित नेपालका विभिन्न जिल्लाहरूमा तीन किसिमका औषधी प्रयोगमा ल्याइएको छ जसमा डि.ई.सी.(DEC), अल्बेन्डाजोल (Albendazole) र आइभरमेक्टिन (Ivermectin) औषधी रहेको छ। यो बहु-औषधी प्रयोग अभियानमा औषधीको मात्रा व्यक्तिको उचाइको आधारमा निर्धारण गरिन्छ। तीनै थरीका औषधी प्रयोग गर्दा शरीरमा रहेका हात्तीपाइले वयस्क परजीवीलाई केही हद सम्म र त्यसका सन्तानलाई पूर्ण रूपमा नष्ट गर्ने हुँदा यो विधि प्रभावकारी छ र २-३ वर्ष मात्र अभियान सञ्चालन गर्दा पुग्ने हुन्छ। तर, यस्तो अभियानमा औषधी सेवन गर्न मिल्ने सबै व्यक्ति सहभागी भई औषधी सेवन गरेमा मात्र यसको उच्च प्रभावकारीता हुन्छ।

विभिन्न औषधीका कार्यहरू

आइभरमेक्टिन	डि.इ.सि.	अल्बेन्डाजोल
बच्चा परजीवीलाई नष्ट गर्छ	वयस्क जुकालाई नष्ट गर्छ	वयस्क जुकाको प्रजनन क्षमता घटाउँछ
		

औषधी मात्रा

खुवाइने तीनै थरीका औषधी चक्कीको मात्रा निम्न उचाइ समूहका लागी निम्न अनुसार खुवाउनु पर्दछ ।

उचाइ समूह	Ivermectin (3mg)	Diethylcarbamazine citrate (100 mg)	Albendazole (400 mg)
१० से.मि भन्दा तल तर २ वर्ष भन्दा माथि		एक चक्की	एक चक्की
१० देखि ११२ से.मि सम्म	एक चक्की	एक चक्की	एक चक्की
११२ देखि १३३ से.मि सम्म	दुई चक्की	दुई चक्की	एक चक्की
१३३ देखि १४६ से.मि सम्म	तीन चक्की	तीन चक्की	एक चक्की
१४७ से.मि देखि माथिका	चार चक्की	चार चक्की	एक चक्की

हातीपाइले बिरुद्धको औषधि कसले खानु हुन्छ र कसले खान हुँदैन ?

२ वर्ष उमेर पुरा गरेका सबैले यो औषधि खानुपर्छ । दुई वर्ष नपुगेका बालबालिका, गर्भवती र ७ दिनसम्मका सुत्केरी तथा सिकिस्त भई ओछ्यान परेका बिरामीले हातीपाइलेको औषधि खानुहुँदैन । यी औषधिले हाम्रो शरीरमा हातीपाइलेको परजीवि मए नष्ट गर्नुका साथै हातीपाइले हुनबाट पनि बचाउँछ ।

हातीपाइले बिरुद्धको औषधि नखाँला के हुन्छ ?

लामखुटेको टोकाईबाट सने हातीपाइले हुन सक्छ यो रोग लागेमा सुट्टा सुनिने, पुरुषहरूमा अण्डकोष सुनिने तथा महिलाहरूमा स्तन पनि सुनिन सक्छ । हाम्रो शरीरमा हातीपाइलेको परजीवि रहेछ भने पनि औषधि खाएपछि मर्छन् र हातीपाइलेका कारण शारीरिक अपाङ्गता भएर बस्नु पर्दैन ।

HEIGHT MEASURING TAPE



बहु-औषधी प्रयोग अभियानका लागि उचित तयारी

- लक्षित समुदायलाई सम्भावित असरहरूबारे जानकारी दिने
- बहु-औषधी प्रयोग अभियानमा औषधी खुवाउन नमिल्ने जोखिम समूहलाई सामेल नगर्ने जस्तै: गर्भवती महिला, सात दिन सम्मका सुत्केरी, दुई वर्ष मुनिका बालबालिका, अत्यन्त कमजोर व्यक्ति, अति सिकिस्त विरामी, मुटु, कलेजो र मृगौलाको गम्भिर विरामी तथा छ्यारेरोग भएका व्यक्तिलाई सामेल नगर्ने ।

बहु-औषधीको प्रयोग पछि हुन सक्ने अवाञ्छित घटना (Adverse Events)

कुनै पनि औषधीले केही मात्रामा असर देखाउँछ, जुन प्रायः सामान्य किसिमका हुन्छन् भने हजारौंमा एकलाई गम्भिर किसिमको असर पनि देखिन सक्छ। त्यस्तै बहु-औषधी खाए पछि कुनै पनि स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्नुलाई अवाञ्छित असर भनिन्छ। यसले आम औषधी सेवन कार्यक्रमलाई गम्भीर रूपमा असर पुऱ्याउन सक्छ। औषधीको प्रयोग पछिको अवाञ्छित असर संक्रमणमा निर्भर गर्छ। जोखिम समूहलाई आम औषधी सेवन कार्यक्रममा सहभागी नगराउँदा प्रतिकूल असर कम हुनुका साथै गलत सन्देशहरू पनि न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

औषधीले हुन सक्ने असरहरू:

हात्तीपाइलेको औषधी खाली पेटमा खान हुँदैन। औषधीको असर प्रायःजसो आफै कम हुन्छ। यदि लामो समय सम्म असर देखियो भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिन पर्दछ। आईभरमेक्टिन, डि.इ.सि. र अल्बेन्डाजोल प्रयोग गर्दा देखा पर्ने असरहरू निम्नानुसार रहेको छ:

आईभरमेक्टिन	डि.इ.सि.	अल्बेन्डाजोल
पेट दुख्ने, जिउ दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, पखाला लाग्ने, भोक नलाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने,	भोक नलाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने, निद्रा लागेको महसुस हुने	कडा खाले असर: जिउ दुख्ने, चिलाउने, डाबर आउने, काम ज्वरो आउने सामान्य असर: टाउको दुख्ने, थकान महसुस हुने, पहेँलो पिसाब जाने

भ्रम	तथ्य बहु-औषधी सम्बन्धी गलत धारणा
यो औषधी त जाँच गर्नलाई ल्याएको भन्ने	यो नचाहिँदो हल्ला मात्रै हो। हात्तीपाइले रोगमा प्रयोग हुने औषधी DEC ७५ वर्ष भन्दा पहिले देखि, आईभरमेक्टिन र अल्बेन्डाजोल झण्डै ५० वर्ष देखि विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग हुँदै आएको औषधी हो। हात्तीपाइलेको आम अभियान विश्वका ७२ वटा देश भन्दा बढीमा चलेको छ। नेपालमा यही औषधी खाएर ४८ वटा जिल्ला हात्तीपाइले मुक्त भैसकेका छन्।
यो औषधी खाँदा त बिरामी पनि भईन्छ भन्ने	यो औषधी खाली पेटमा खायो भने रिङ्गटा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने, टाउको दुख्ने हुन सक्छ। त्यसैले केही खाएर मात्र यो औषधी खान ठिक हुन्छ। अनि जस्को रगतमा हात्तीपाइलेको जुका धेरै जम्मा भएर बसेको छ, यो औषधीले ती जुका मार्दा पनि अलि अलि साईड ईफेक्ट हुन्छ। तर त्यो केही समयमा आफै हराएर जान्छ।
औषधी सबैले खान हुँदैन भन्ने	यो औषधी गर्भवती महिला, ७ दिन सम्मका सुत्केरी, दुई वर्ष मुनिका बालबालिका, ओछ्यान परेका सिकिस्त बिरामी र छारे रोग भएका व्यक्ति देखि बाहेक अरु सबैका लागि सुरक्षित छ र खान हुन्छ।

उपचार र रोकथाम

लिम्फोडेमाको व्यवस्थापन:

स्वयम् हेरचाह उपयुक्त विधि हो। स्वयम् हेरचाह नियमित रूपमा बिहान बेलुकि दुई पटक गर्दा सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ र पीडा पनि कम हुन्छ। यदि सङ्क्रमण भएको खण्डमा सङ्क्रमणको उपचार स्वास्थ्य संस्था मार्फत तुरुन्त गर्नुपर्छ। लिम्फोडेमा व्यवस्थापनका ५ चरणहरू:

- १) व्यक्तिगत सरसफाई
- २) छाला र घाउको हेरचाह
- ३) व्यायामहरू
- ४) खुट्टा उठाउने
- ५) आरामदायी जुता लगाउने

हात्तीपाइले व्यवस्थापनका ५ तरिका (स्वयं हेरचाह)



१. सरसफाई



२. छाला तथा घाउको हेरचाह



३. व्यायाम



४. खुट्टा उचालेर राख्ने



५. आरामदाई नरम जुता लगाउने

१) व्यक्तिगत सरसफाई

- प्रभावित अङ्गको सतह, विशेषतः औँलाहरूको बीचमा, दोब्रिएको छालाको बीचमा, पैताला मुनि र हातका औँलाहरूको बीचमा, घाउहरू भए नभएको (जस्तै काटिएको, कोतरिएको, औँलाहरू बीचको घाउ) र नङ्गको आवश्यक हेरचाह गर्ने।
- प्रभावित अङ्ग दिनको कम्तिमा एक पटक सामान्य कोठाको तापक्रमको साबुन पानीले धुनुपर्छ र सफा रुमाल वा गजले ध्यानपूर्वक पुछ्नु पर्छ।
- नियमित धुँदा आकस्मिक बिरामी (**Acute attacks**) मा कमी आउनुका साथै सुन्निनु पनि कम हुन सक्छ।

सरसफाईका लागि चाहिने आवश्यक सामग्रीहरू



आवश्यक सामग्रीहरू:

सफा पानी, साबुन, जग, बाटा, बल्टिन, मेच, रुमाल वा गज, जुत्ता (हातले भेट्ने ठाउँमा राख्ने)।

खुट्टा धुने:

- सर्वप्रथम हात धुने।
- खुट्टालाई सफा चिसो पानीमा भिजाउने,
- हात अथवा सफा र नरम कपडामा साबुन मिच्ने।
- घुँडाबाट धुन सुरु गरेर पइताला सम्म धुने,
- विस्तारै औंलाहरूको बीच र दोब्रिएको छालाका भागहरू धुने। आवश्यक परेमा सफा कपडा वा गजले धुन सकिन्छ,
- छाला फुट्नुबाट बचाउन विस्तारै गिर्खाहरू वा मुसा पलाएको ठाँउमा धुने,
- खुट्टा धुँदा पखालेको पानी सफा नहुञ्जेल ध्यानपूर्वक धोइरहने
- एन्टिसेप्टिक औषधी (जस्तै: Potassium Permanganate) ले पनि घाउहरू सफा गर्न सकिन्छ।
- हात-खुट्टा धोइसके पछि नङ्ग काट्ने र सफा गर्ने,



खुट्टा सुकाउने:

- सफा रुमालले थप्थपाएर छाला सुख्खा बनाउने,
- औंलाहरूका बीचमा र छाला दोब्रिएको ठाउँमा ध्यानपूर्वक नरम कपडा वा गजले सुख्खा पार्ने,
- Mossy Lesions वा गिर्खाहरूलाई पंखाको प्रयोग गरेर वा हावाको माध्यमबाट सुकाउनु पर्ने हुन सक्छ।
- सजिलो हुने जुत्ता लगाउने।

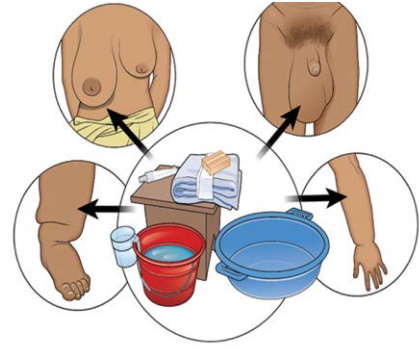
अर्को खुट्टामा दोहोर्न्याउने

- अर्को खुट्टामा पनि सुरुको प्रक्रियाहरू दोहोर्न्याउने,
- एउटा खुट्टा मात्रै सुन्निए पनि दुबै खुट्टाहरू धुनुपर्छ,
- बढी प्रभावित अङ्ग पहिले धुनुपर्छ।



अन्य प्रभावित अङ्गहरूको हेरचाह:

- प्रभावित अङ्गहरू (हात, स्तन, गुसाङ्ग, आदि) को सरसफाइमा पनि माथिकै सिद्धान्तहरू अपनाउनु पर्छ,
- हावाको माध्यमबाट पंखा (हाते अथवा विद्युतीय) चलाएर प्रभावित छाला सुकाउँदा मद्दत पुग्छ, विशेषतः मुसा पलाएको ठाउँमा,



सरसफाइ गर्न मद्दत चाहिएमा परिवार, साथी वा सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीको सहायता लिन सकिन्छ।

व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्दछः



तातो पानीले खुट्टा धुनु हुँदैन



ब्रस, नङ्ग वा कुनै पनि खस्रो
वस्तुले सफा गर्नुहुँदैन



धेरै जोडले थिचेर छाला
पुछनुहुँदैन

२) छाला र घाउको हेरचाह

- औंलाहरूको बीचमा र छाला दोब्रिएको ठाउँमा घाउ वा Fungal Infections भए नभएको राम्ररी हेर्ने,
- हात-खुट्टा धुने कार्यलाई घाउ पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने अवसरको रूपमा लिनु पर्दछ
- घाउबाट तरल पदार्थ निस्किएमा, गन्ध आएमा, रातोपना वा सुन्निएमा, अथवा ज्वरो आएमा स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउनु पर्दछ।
- परजीवी प्रवेश गर्दा भएको घाउको उपचार तुरुन्तै अथवा मल्हम बाट गर्नुपर्छ।

Additional materials – Sometimes may require



Antiseptics to help wash the leg
to remove bacteria from the skin



Antibacterial creams to prevent
and treat fungal infections



Antibacterial creams
to treat entry lesions

३) व्यायाम

लिम्फोडेमा प्रभावित बिरामीहरूले जोर्नी हल्का किसिमले चलाउनु पर्छ र दिनको धेरै पटक व्यायाम गर्नुपर्छ (जस्तै घरमा, काम गर्ने स्थानमा)।

सिफारिस गरिएका खुट्टाका व्यायामहरू

औलाले टेकेर कुर्कुच्चा उठाउने (Up on the toes)

- भित्ता वा मेचको सहारा लिएर खुट्टाहरू बीच अलि दुरी राखेर उभिने,
- दुबै खुट्टाहरूको औलाले टेकेर माथि उठ्ने र तल आउने,
- ५-१५ चोटि दोहोर्न्याउने अथवा सजिलो भए सम्म गर्ने।



खुट्टाको औला तल माथि गर्ने (Toe Point)

- बस्दै अथवा पल्टिँदै, औलाहरूलाई भुइँतिर तेर्स्याउने,
- त्यसपछि कुर्कुच्चालाई माथि तेर्स्याउने,
- ५-१५ चोटि दोहोर्न्याउने अथवा सजिलो भए सम्म गर्ने।



पैतालालाई गोलाकार दिशामा घुमाउने (Circle Exercise)

- बस्दै अथवा पल्टिँदै, पैतालालाई गोलाकार दिशामा दाँयापट्टि (Clockwise) र बाँयापट्टि (Counter Clockwise) घुमाउने,
- ५-१५ चोटि दोहोर्न्याउने अथवा सजिलो भए सम्म गर्ने।



सिफारिस गरिएका हातका व्यायामहरू

नाडीको जोर्नीबाट हातको पन्जालाई तलमाथि गर्ने (Wrist Flex)

- हातलाई सिधा राख्ने,
- नाडीलाई जोर्नीबाट तल र माथि गर्ने,
- ५-१५ चोटि दोहोर्न्याउने अथवा सजिलो भए सम्म गर्ने।



कुइनाको जोर्नीबाट हातलाई तलमाथि गर्ने (Elbow Flex)

- हातलाई सिधा राख्ने,
- कुइनालाई जोर्नीबाट तल र माथि गर्ने,
- ५-१५ चोटि दोहोर्न्याउने अथवा सजिलो भए सम्म गर्ने।



हातलाई गोलाकार दिशामा घुमाउने (Circle Exercise)

- हातलाई सिधा राख्ने र
- हातलाई गोलाकार दिशामा दाँयापट्टि (Clockwise) र बाँयापट्टि (Counter Clockwise) घुमाउने।

४. खुट्टा उठाउने

- प्रभावित खुट्टालाई रातको समयमा उठाएर राख्नु पर्दछ, सम्भव भएमा दिनमा पनि उठाएर राख्नु पर्दछ।
- दिनको समयमा सम्भव भएमा दैनिक क्रियाकलाप (जस्तै: काम गर्दा, आराम गर्दा, स्तनपान गराउँदा) गर्दा खुट्टा उठाएर राख्न सकिन्छ।
- बसेको बेला, खुट्टालाई कम्मरको उचाइसम्म उठाउने अथवा जुन उचाइसम्म सजिलो हुन्छ त्यहाँ सम्म उठाउने र उठाउँदा मेच माथि चकटी राखेर खुट्टालाई घुँडा देखि पैताला सम्म आड हुनेगरी राख्ने।
- रातको समयमा खुट्टालाई मुटुको सतह भन्दा अलि माथि उठाउने, यसलाई डसना मुनि आड दिएर (जस्तै: तकिया) अथवा खाटको खुट्टाको सतहलाई ईट्टाले उठाएर गर्न सकिन्छ र पैताला मात्रै नभई पुरै खुट्टालाई उठाउनु पर्दछ।



५. आरामदायी जुत्ता लगाउने

- खुट्टालाई धुलो तथा घाउ हुनबाट जोगाउन आरामदायी जुत्ता लगाउनुपर्छ,
- पैतालाको आकार अनुसारको जुत्ता लगाउनुपर्छ,
- पैतालामा हावा खेल्न सक्ने जुत्ता लगाउनुपर्छ।

बिरामीका लागि यस्तो जुत्ता बनाउन स्थानीय जुत्ता बनाउनेलाई संलग्न गर्न सकिन्छ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी

- आमा समूह मार्फत समुदायका मानिसहरूलाई हात्तीपाइले रोग सम्बन्धी जानेको सत्यतथ्य कुराहरूको जानकारी दिने।
- हात्तीपाइले रोगको शंकास्पद चिन्ह र लक्षण भएको व्यक्तिहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने।
- आम औषधी सेवनका बेला सबै व्यक्तिहरूलाई औषधी सेवन गर्न प्रोत्साहित गर्ने।
- समुदायमा लुकेर बसेका हात्तीपाइले रोगका बिरामीलाई उपचार केन्द्रमा आँफै आइ जाँच तथा उपचार गराउन प्रोत्साहित गर्ने।
- हात्तीपाइले रोग सम्बन्धी समाजमा भएका नकारात्मक धारणाहरू न्यूनीकरण गर्न सहयोग गर्ने।
- हात्तीपाइले रोगको कारणले खुट्टामा, हातमा समस्या भएका तथा अण्डकोष सुन्निएका बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने।
- स्वयं हेरचाह समूहको बैठकमा सहभागि भइ आवश्यक सर-सल्लाह दिने।
- हात्तीपाइले रोगीलाई अवस्था हेरेर प्रेषण गर्ने।

माटोबाट सर्ने जुका (Soil Transmitted Helminths)

विषयवस्तु

- जुकाको परिचय
- विभिन्न प्रकारका जुकाहरू
- जुका सर्ने तरिका, लक्षण तथा चिन्हहरू
- जोखिममा रहेका समूहहरू
- जुकाको संक्रमणको परिणाम
- जुका सङ्क्रमण रोकथामका लागि जनस्वास्थ्य सम्बन्धी कृयाकलापहरू
- जुका नियन्त्रणका रणनीतिहरू
- जुका नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सँविकाको भूमिका तथा जिम्मेवारी

परिचय

- जुका मानव शरीर भित्र प्रवेश गरि शरीरलाई अस्वस्थ बनाउन सक्ने विभिन्न प्रजातिका परजीवी हुन्।
- सरसफाइको अवस्था राम्रो नभएका कारण जुकाको संक्रमण हुनसक्छ।
- संक्रमित मानिसको दिसामा पाइने जुकाका अण्डाहरूबाट संक्रमण प्रसारण हुन्छ।
- जुकाको संक्रमण भएका बालबालिकाहरू कुपोषित हुनका साथै शारीरिक रूपमा समेत कमजोर हुन्छन्।
- सरसफाइको व्यवस्थापनमा सुधार ल्याउन सकेमा र उचित किसिमको स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्न सकेमा जुकाको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ।
- संक्रमण भइहालेमा पनि सुरक्षित र प्रभावकारी औषधीबाट उपचार गर्न सकिन्छ।

विभिन्न प्रकारका जुकाहरू र सर्ने तरिका

जुका मुख्यतः ४ प्रकारका हुन्छन् यिनिहरू सानो आन्द्रामा बस्छन्।

अंकुशे जुका (Hook Worm):

संक्रमित मान्छेले खेतबारी, करेसा, वा बाटोमा दिसा गर्दा अण्डाहरू बाहिर निस्कन्छन्। मानिस ती ठाँउमा खाली खुट्टा हिँड्दा औंलाहरूको कापबाट यो जुका सर्ने गर्दछ।



चुर्णा जुका (Pin worm or thread worm):



वयस्क जुका हेर्दा सेतो मसिनो धागो जस्तो र दुबै छेउपट्टि पिन जस्तो तिखो भएको देखिन्छ। चुर्णा दिसामा देखिन्छ साथै बिरामीको मलद्वारमा राति बाहिर निस्कन्छ र धेरै नै चिलाउँछ। प्रायः जसो बालबालिका र बुढाबुढीलाई धेरै हुने गर्छ। यदि दुषित हात सिधै मुखमा परेमा वा दुषित खानेकुराबाट सर्दछ। साथसाथै संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका लुगाफाटा, ओछ्यान, र अन्य सामग्रीबाट अप्रत्यक्ष रूपमा सर्दछ।

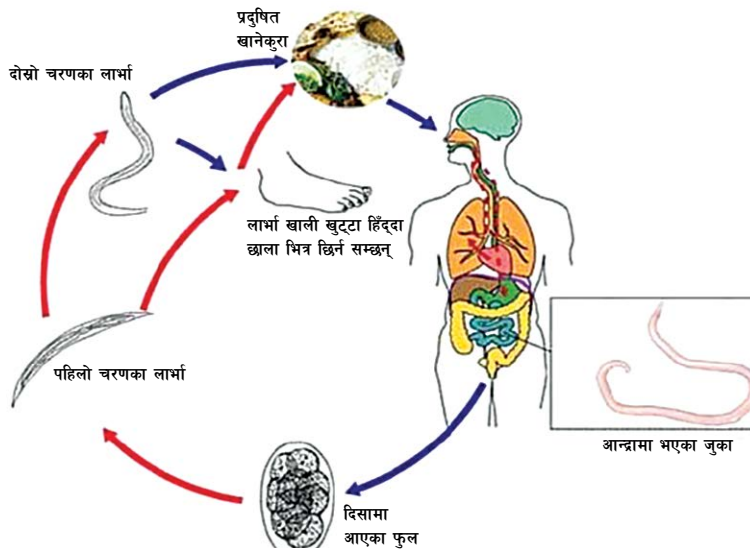
गोलो जुका (Round worm): खेतबारी, करेसाबारीमा भएका सागसब्जी तथा खानेकुराहरू संक्रमित मानिसको दिसाबाट निस्केका अण्डाहरूबाट दुषित भई राम्रोसँग नपखालिकन वा नपकाइकन खाएमा यो जुका सर्दछ।



ह्विपवर्म (Whipworm): खेतबारी, करेसाबारीमा भएका सागसब्जी तथा खानेकुराहरू संक्रमित मानिसको दिसाबाट निस्केका अण्डाहरूबाट दुषित भई राम्रोसँग नपखालिकन वा नपकाइकन खाएमा यो जुका सर्दछ। यो जुका घोडाको चाबुक जस्तो आकारको हुन्छ।



जुका सर्ने तरिका, लक्षण तथा चिन्हहरू



जुका एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने प्रकृया

जुकाको कारण रोग लाग्न नदिने उपायहरू



त्यक्तिगत स्वास्थ्यमा ध्यान

- परिवारको स्वास्थ्यमा ध्यान दिने ।
- वरिपरि सफा राख्ने ।
- शौचालय गएपछि साबुन पानीले हात धुने ।
- सफा र उमालेको पानी पिउने ।
- साग, सब्जि र फलफूलहरू राम्रोसंग पखालेर वा राम्रोसंग पकाएर खाने ।



औषधि सेवन गर्ने

- रोग लाग्न नदिने, उचित औषधि सेवन गर्ने र गराउने ।
- अल्बन्डाजोल औषधि बर्षमा ६ महिनाको अन्तरालमा खाने (बैशाखमा खाएको छ भने कार्तिकमा फेरि खाने) ।
- अल्बन्डाजोल वा मेमेन्डाजोलको एलर्जी वा गर्भवती महिला, कलेजोको रोगी वा रक्तकोषको समस्या वा रक्तअल्पताले औषधि सेवन गर्नु परेमा स्वास्थ्य चौकी वा स्वास्थ्य सम्बन्धित सेवा वा चिकित्सकको सल्लाह लिएर खान उपयुक्त हुन्छ ।



सुरक्षाको लागि

कुनै पनि काम गर्दा सुरक्षात्मक तरिकाले काम गर्ने

- बाहिर हिड्दा, वा खेतबारीमा काम गर्दा फाटेको वा प्वाल पर्न लागेको जुत्ता नलगाउने ।
- फोहर मैलासंग सम्बन्धित काम गर्दा वा बाहिर हिडेडुल गर्दा सुरक्षित कपडा र जुत्ता लगाएर काम गर्ने ।

लक्षण तथा चिन्हहरू

१. वाकवाकी लाग्नु, वान्ता हुनु
२. पेट दुख्नु, पेट सुन्निल्नु
३. खाना रुची नहुनु
४. कमजोरी महसुस गर्नु
५. अनुहार फुस्रो देख्नु
६. थकाई महसुस गर्नु
७. शरीर चिलाउनु ।



धेरै कमजोर बालक

जोखिममा रहेका समूहहरू



बालबालिकाहरू



बुढाबुढीहरू



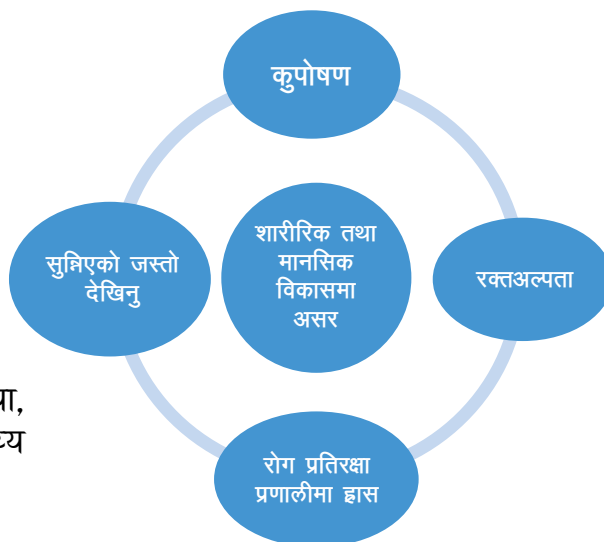
प्रजनन् उमेरका महिलाहरू



जोखिम पूर्ण काममा संलग्न वयस्कहरू

जुकाको संक्रमणबाट हुने परिणाम

- कुपोषण
- रक्तअल्पता
- प्रतिरक्षा प्रणालीमा हास
- फुलेको/सुन्नेको जस्तो देखिनु
- शारीरिक तथा मानसिक विकासमा असर
- यसको गम्भीरता पेटमा भएको जुकाको संख्या, पेटमा जुका रहेको अवधि र ब्यक्तीको स्वास्थ्य तथा पोषणको अवस्थामा समेत भर पर्दछ।



पेटमा प्रशस्त जुका भएको खण्डमा यसले मानिसको मृत्यु समेत गराउन सक्छ।

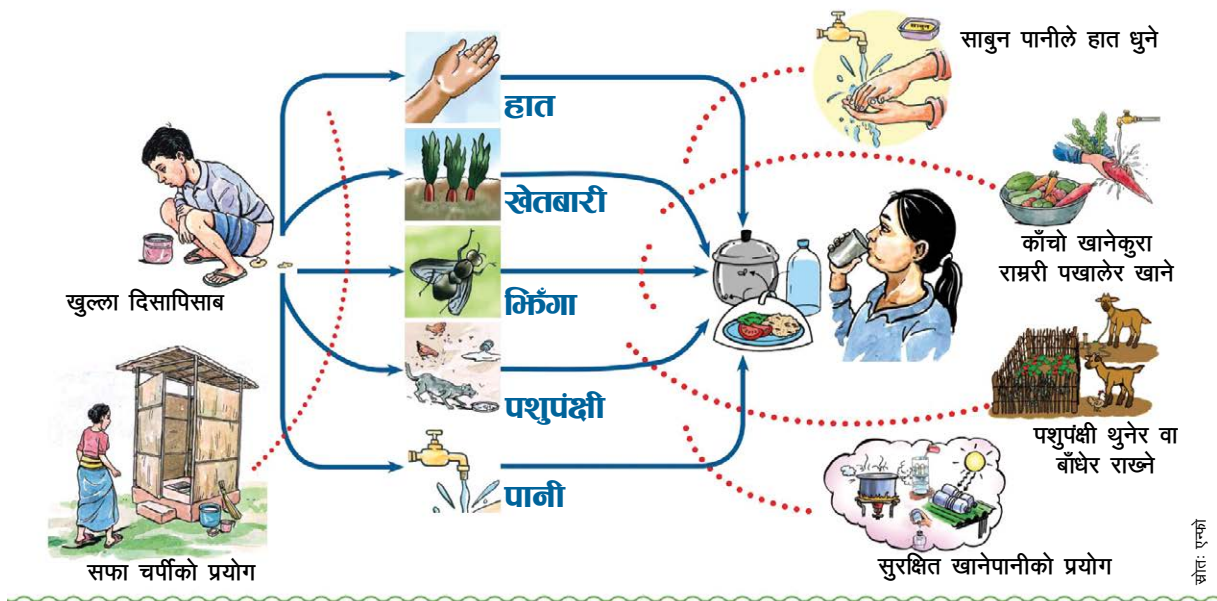
उपचार र रोकथाम

उपचार:

लक्षित समूह	मात्रा	समय
बालबालिका (१-२ वर्षमुनि)	अल्बेन्डाजोल (२०० एम.जि.) १/२ ट्याब्लेट	वर्षको २ पटक (भिटामिन ए कार्यक्रमसँग)
बालबालिका (२-५ वर्ष)	अल्बेन्डाजोल (४०० एम.जि.) १ ट्याब्लेट	वर्षको २ पटक (भिटामिन ए कार्यक्रमसँग)
गर्भवती महिला	अल्बेन्डाजोल (४०० एम.जि.) १ ट्याब्लेट	१ पटक (गर्भावस्थाको प्रथम त्रैमासिक पुरा भएपछि)

रोकथाम:

दिसा मुखसम्म पुग्ने माध्यमहरू र यसको रोकथामका उपायहरू



जुका सङ्क्रमण रोकथामका लागि जनस्वास्थ्य सम्बन्धी कृयाकलापहरू:



खाना खानु अघि र खाना खाइसके पछि, चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धुने



- तरकारी, साग-सब्जी राम्ररी पखालेर पकाएर मात्र खाने
- फलफूल राम्ररी धोएर मात्र खाने



- मानव तथा घरपालुवा जनावरको मलको उचित व्यवस्थापन गर्ने
- खुल्ला क्षेत्रमा दिसा पिसाब नगर्ने



माछा, मासु राम्ररी पकाएर मात्र खाने



बालबालिकाको नङ्ग नियमित रूपमा काटिदिइरहने र भित्री कपडा दैनिक रूपमा फेरिदिने



खाना छोपेर राख्ने, सफा-शुद्ध पानी मात्र पिउने



जुका परेको अवस्थामा तुरुन्त उपचार गर्ने



समुदाय तथा व्यक्तिगत सरसफाइ सम्बन्धी जनचेतना फैलाउने

जुकामुक्त (Deworming) गराउनुका फाइदाहरू:

वयस्क र गर्भवती महिलाहरूलाई जुकामुक्त गराउनुका फाइदाहरू:

- १) आमाको समग्र स्वास्थ्य र पोषणको अवस्थामा सुधार आउँछ।
- २) रक्तअल्पता र रक्तश्रावमा कमी ल्याई मातृ रंगणता एवं मृत्युमा कमी आउँछ।
- ३) आईरन चक्री (Iron supplementation) को प्रभावकारीतामा वृद्धि हुन्छ।

जुका नियन्त्रणकालागि नेपाल सरकारद्वारा सञ्चालित कार्यक्रम:

१. राष्ट्रिय स्तरमा १२-५९ महिनाका बालबालिकाहरूलाई अर्धवार्षिक रूपमा भिटामिन ए सँगै जुकाको औषधी (Albendazole) खुवाउने गरिन्छ।
२. कक्षा १ देखि १० सम्म अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थीहरूलाई अर्धवार्षिक रूपमा जुकाको औषधी खुवाउने गरिन्छ।
३. सबै गर्भवती महिलाहरूलाई गर्भावस्थाको प्रथम त्रैमासिक पुरा भएपछि एक मात्रा जुकाको औषधी सेवन गराउने। (स्वास्थ्य संस्थाहरू मार्फत)
४. सरसफाइ सम्बन्धी पैरवी गर्ने।

जुका नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका तथा जिम्मेवारी

- आमा समूह मार्फत समुदायका मानिसहरूलाई जुकाको असर सम्बन्धी जानकारी दिने
- आमा समूहको बैठकमा सहभागीलाई जुकाको बारेमा जनचेतना जगाउने।
- सरसफाइ सम्बन्धी जनचेतना जगाउने।
- जुकाको शंकास्पद चिन्ह र लक्षण भएको व्यक्तिहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने।
- सबै गर्भवती महिलाहरूलाई गर्भावस्थाको प्रथम त्रैमासिक पुरा भएपछि एक मात्रा जुकाको औषधी सेवन गराउने।
- कक्षा १ देखि १० सम्म अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थीहरूलाई अर्धवार्षिक रूपमा जुकाको औषधी खुवाउने।

फित्तेजुका (Taeniasis)

विषयवस्तु

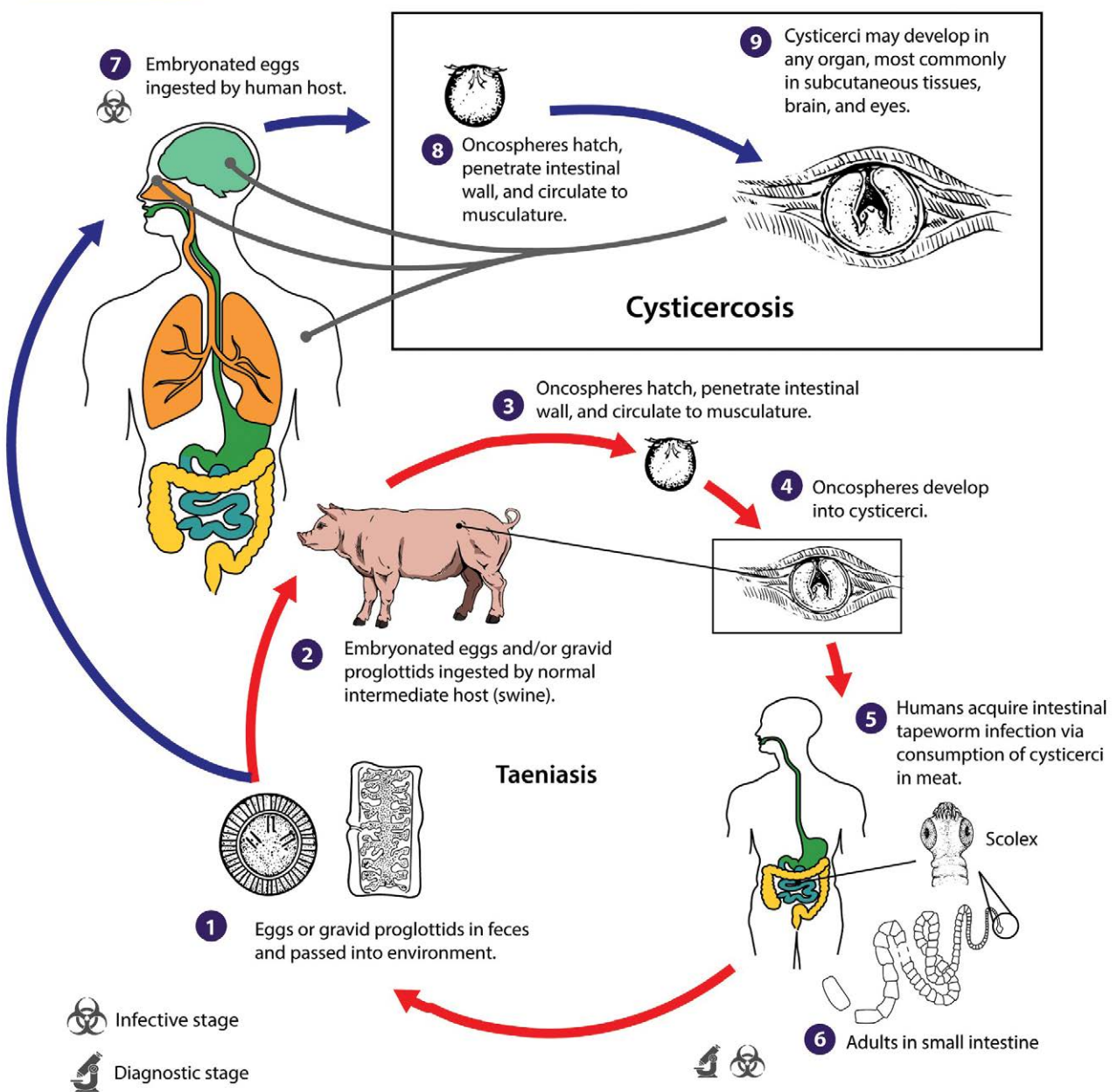
- ➔ परिचय
- ➔ लक्षण तथा चिह्नहरू
- ➔ फित्तेजुकाको नियन्त्रण तथा निवारणका लागि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले भूमिका तथा जिम्मेवारी

परिचय

- फित्तेजुका (Taeniasis) वयस्क परजीवीबाट मानिसमा हुने एक संक्रमण हो।
- सिस्टिसर्कोसिस (Cysticercosis) फित्तेजुकाको लार्भाको संक्रमणद्वारा मानिसको आँखा, मुटु, मस्तिष्क वा अन्य मांसपेशीमा देखिने रोग हो।
- मस्तिष्कमा हुने संक्रमणले छारेरोग लगाउँछ भने मृत्यु समेत हुन सक्छ।
- दुवै प्रकारका संक्रमण अपर्याप्त सरसफाइ तथा मानव मलमुत्रको सम्पर्कमा आउने खुला सुँगुरहरू भएका क्षेत्रहरूमा बढी फैलिन्छ।



फित्तेजुकाको जीवनचक्रः



Source: CDC

लक्षण तथा चिन्हहरू



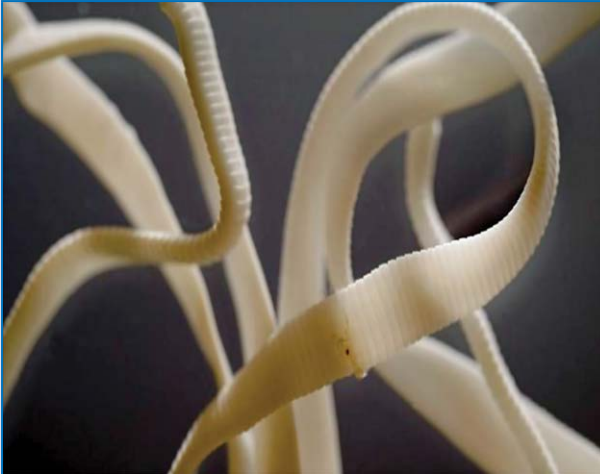
पेट दुखु, पेट सुन्निनु



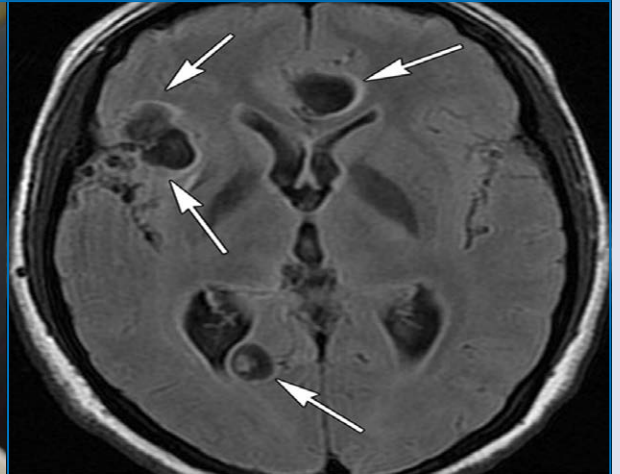
वाकवाकी लागनु, बान्ता हुनु



खाना रुचि नहुनु, कमजोर हुनु



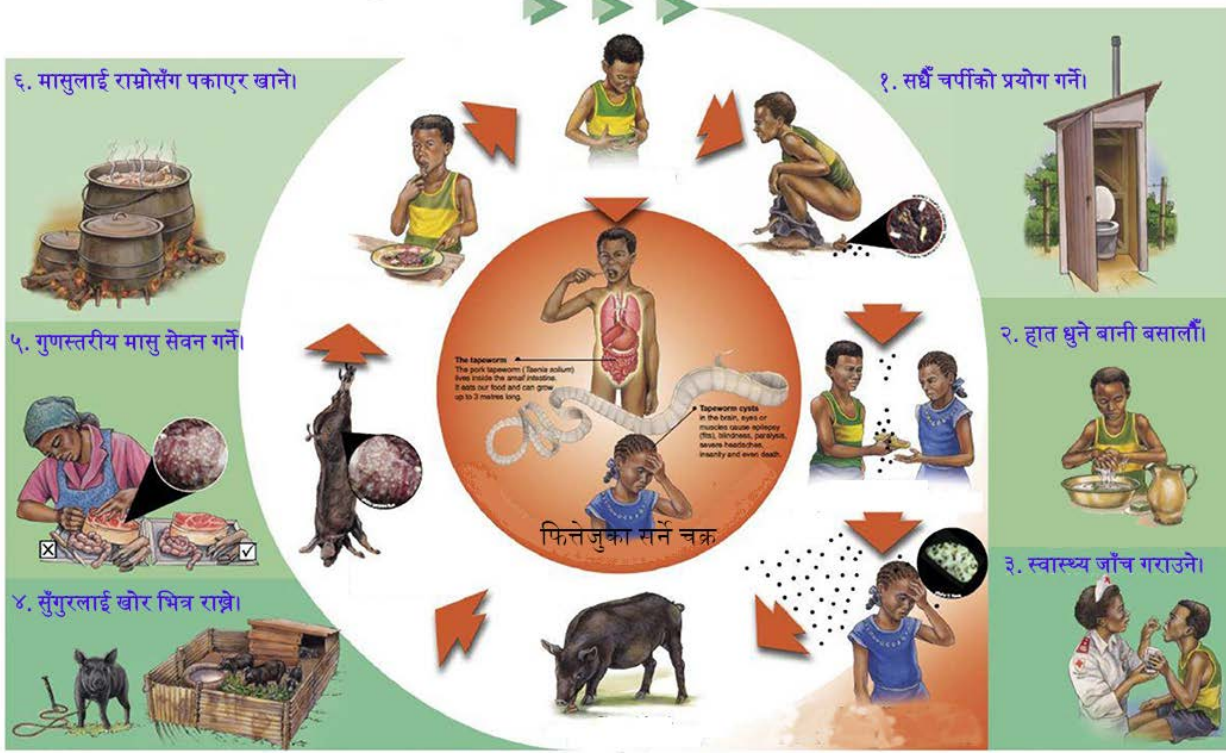
दिसामा फित्ता जस्तो लामो जुका देखिन सक्छ



न्युरोसिस्टिसकोसिस (Neurocysticercosis): टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, छारेरोग, अकस्मात मृत्यु पनि हुन सक्छ

माथि उल्लेखित लक्षण तथा चिन्हहरू देखापरेमा बिरामीलाई महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले स्वास्थ्य संस्थामा जान सल्लाह दिने।

फित्तेजुकाबाट बच्ने उपाय



फित्तेजुकाको नियन्त्रण तथा निवारण:

१) मानव केन्द्रित भएर गरिने कार्यहरू

- क) स्वास्थ्य शिक्षा प्रवर्द्धन: सुँगुरको मासु राम्ररी पकाएर मात्र खाने गर्नु पर्दछ।
- ख) सागपात, सलाद तथा फलफुल लगायतका काँचो खाने कुरा खाँदा राम्रोसँग पखालेर मात्र खानु पर्दछ।

२) वातावरणसँग सम्बन्धित कार्यहरू

- क) शुद्ध पानी, स्वच्छता र सरसफाइ (WASH) को राम्रो व्यवस्थापन गर्नुपर्छ,

३) सुँगुर व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित कार्यहरू

- क) सुँगुर पालन गर्दा सावधानी अपनाउने,
- ख) मासुको उत्पादन, बिक्री-वितरण र उपभोगमा अनुगमन,
- ग) सुँगुरलाई खोप लगाउने तर Cysts देखिएको छ भने प्रभावकारी हुँदैन,
- घ) सुँगुर संक्रमित छ भने औषधी गर्ने।

फिक्तेजुकाको नियन्त्रण तथा निवारणका लागि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले भुमिका तथा जिम्मेवारी

- समुदायमा सुँगुरको मासु राम्ररी पकाएर मात्र खाने, सागपात, सलाद तथा फलफुल लगायतका काँचो खाने कुरा खाँदा राम्रो संग पखालेर मात्र खानु पर्दछ भनेर जनचेतना फैलाउने।
- समुदायलाई शुद्ध पानी, स्वच्छता र सरसफाइ (WASH) को राम्रो व्यवस्थापन गर्न उत्प्रेरणा जगाउने।
- सुँगुर पालन गर्दा सावधानी अपनाउन समुदायलाई चेतना जगाउने।

डेङ्गु र चिकनगुनिया (Dengue & Chikungunya)

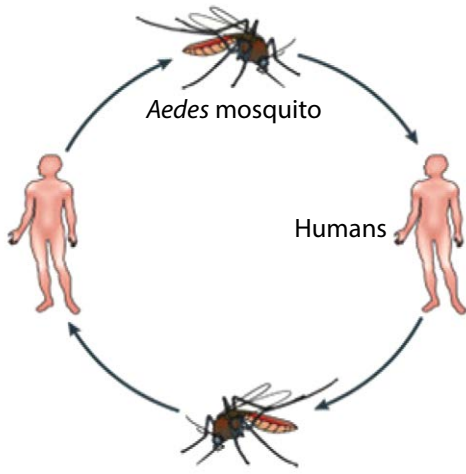
विषयवस्तु

- ➔ परिचय
- ➔ सर्ने तरिका
- ➔ एडिस लामखुट्टेको जीवन चक्र
- ➔ लक्षण तथा चिन्हहरू
- ➔ रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू
- ➔ डेङ्गु नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले कस्तो भूमिका तथा जिम्मेवारी

परिचय

- डेङ्गु ज्वरो डेङ्गु भाइरसबाट लाग्ने रोग हो जुन प्रायः एडिस एजिप्टाई (Aedes aegypti) जातको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्दछ।
- यो लामखुट्टेको शरिरमा बाघको जस्तै टाटापाटा देखिन्छ।
- जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिलाई पनि यो रोग लाग्न सक्छ।

सर्ने तरिका

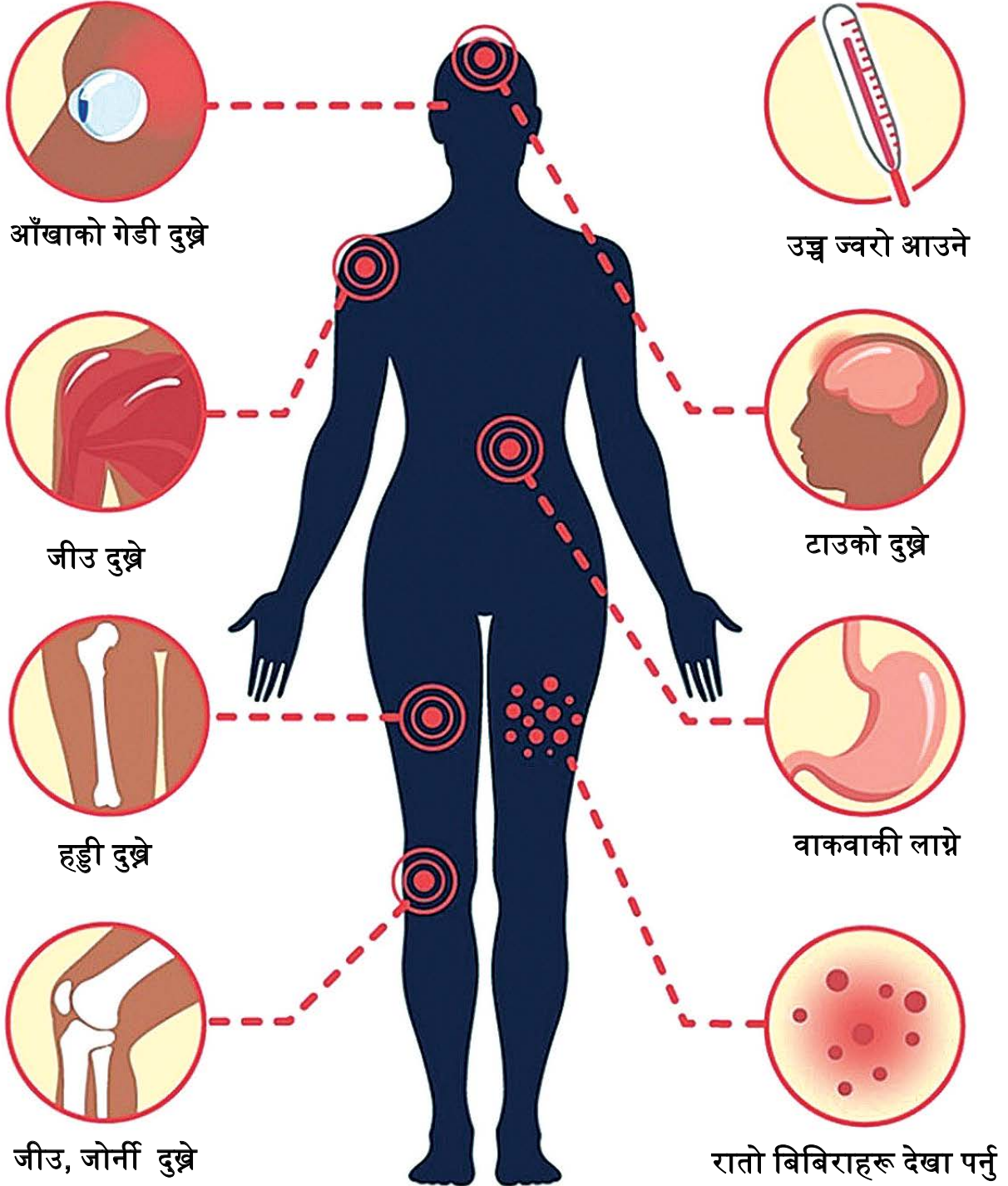


एडिस लामखुटेको जीवनचक्र



- एउटा लामखुटेको जीवनकाल सालाखाला ३० दिनको हुन्छ
- एउटा लामखुटेले आफ्नो जीवनभर करिब ५०० देखि १००० वटा अण्डा पार्ने गर्दछ
- संक्रमित लामखुटेका अण्डा पनि संक्रमित हुन सक्छन्
- यसको अण्डा पानी बिना पनि महिनौं सम्म जीवित रहन सक्छ
- यो लामखुटेले सामान्यतया: उज्यालोमा टोक्ने गर्दछ

डेङ्गुका लक्षण तथा चिन्हहरू



डेंगु रोग फैलाउने लामखुट्टे बस्ने स्थानहरू



रोकथामका उपायहरू



लामखुट्टेको टोकाइबाट
बच्नु नै डेंगुबाट बच्नु हो।

डेंगु संक्रमणबाट आफू र आफ्नो परिवारलाई बचाउनका लागि सावधानी अपनाउनुहोस् ।



सुत्दा भुलको
प्रयोग गर्नुहोस्



लामखुट्टेको टोकाइबाट बचाउने
धुप तथा भोलको (रिपेलेन्ट)
प्रयोग गर्नुहोस्



पुरै बाहुला भएका अथवा
लामो बाहुला भएका
कपडा लगाउनुहोस्



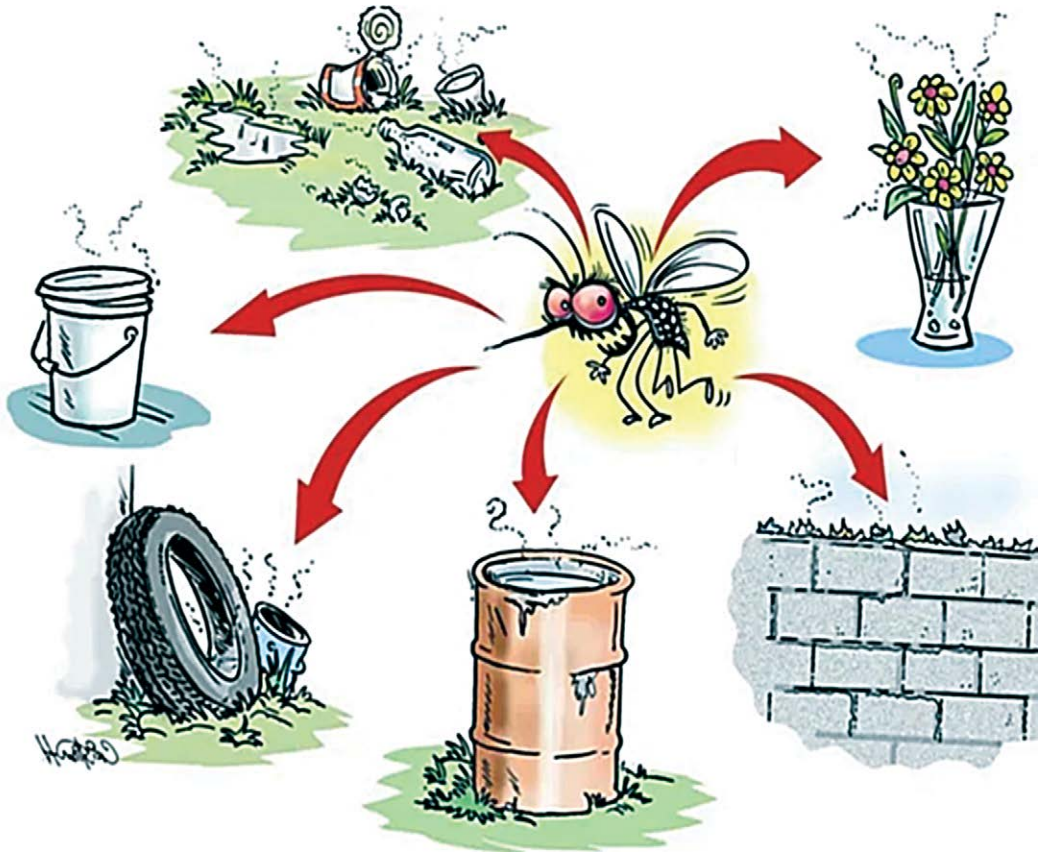
ट्याङ्की र कुलरहरू हप्तामा
एकचोटी पानी फेर्नुहोस्



वरपर पानी
जम्न नदिनुहोस्



डेंगुका कुनै पनि लक्षण
देखिएमा उपचारका लागि
स्वास्थ्य संस्था जानुहोस्



रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

लामखुट्टेको वृद्धिमा रोकथाम:

- वातावरण व्यवस्थापन तथा परिमार्जन गरी लामखुट्टेले अण्डा पार्ने ठाउँको पहुँचमा रोक लगाउने।
- फोहरमैलाको उचित विसर्जन गर्ने र पानी जम्ने ठाउँहरू पुर्ने वा नष्ट गर्ने।
- घरमा पानी राख्ने भाँडा खाली गर्ने वा छोप्ने र प्रत्येक हप्ता सफा गर्ने।
- घरबाट बाहिर पानी जम्मा गर्ने भाँडाहरूमा उचित कीटनाशकको प्रयोग गर्ने।

लामखुट्टेको टोकाइबाट व्यक्तिगत बचावट:

- एडिस एजिप्टाई जातको लामखुट्टेले प्रायः जसो सूर्य उदाउँदो र अस्ताउँदो समयमा बढी टोक्छ, दिउँसो बस्दा पनि पूरा बाहुला भएको वा शरीर पुरै ढाकिने लुगा लगाउनु पर्छ।
- झुलको प्रयोग गर्नुपर्छ, सम्भव भए सम्म दिउँसो सुत्दा पनि झुल प्रयोग गर्नुपर्छ, साथै साना केटाकेटीलाई जुनसुकै समयमा पनि झुल भित्र सुताउनु पर्छ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न लामखुट्टे भगाउने मल्लम पनि दल्न सकिन्छ।
- घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउनु उपयुक्त हुन्छ।

चिकनगुनिया

विषयवस्तु

- ➔ सर्ने तरिका
- ➔ लक्षण तथा चिन्हहरू
- ➔ रोकथाम
- ➔ नियन्त्रण

सर्ने तरिका

यो रोग सङ्क्रमित एडिस इजिप्टाई र एडिस एल्वोपिकट्स जातका लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्दछ।

लामखुट्टेको आनिबानी	लामखुट्टे धेरै हुनुको कारण
<ul style="list-style-type: none">● घर बरिपरिको पानी जम्ने ठाँउमा फुल पार्छ,● सूर्य उदाउँदो र अस्ताउँदो समयमा बढी टोक्छ,● सफा पानी, वर्षाको पानी जम्ने ठाँउ, नरिवलको बोक्रा, माटोको भाँडो, प्लास्टिकको कप र टायरहरूमा बस्छन्।	<ul style="list-style-type: none">● तापक्रम बढ्दै जानु,● अनियमित शहरीकरण र वसोवास बढ्दै जानु,● सरसफाइको कमी,● अव्यवस्थित फोहोर व्यवस्थापन,● वातावरण प्रदुषण।

लक्षण तथा चिन्हहरू:

- उच्च ज्वरो आउनु,
- हातखुट्टा तथा जीउभरि डावरहरू आउनु,
- जोर्नीहरू दुख्नु,
- टाउको दुख्नु, आँखा पाक्नु तथा घाम देखि डराउनु।

रोकथाम

- पानी जम्ने ठाउँ पुर्ने वा पानीमा जम्ने चिजहरू नष्ट गर्ने,
- शरीरमा लामखुट्टे भगाउने मलम वा झोलको प्रयोग गर्ने
- झुलको प्रयोग गर्ने,
- हात-खुट्टा छोप्ने लामो वाउला वा सुरुवाल लगाउने,
- फूलका गमला तथा कुलरमा भएको पानी हसा हसामा फेर्ने।

- यस रोगको भ्याक्सिन हाल सम्म नभएको
- एक पटक लागेमा फेरी यो रोग सदैम ।

नियन्त्रण

- लामखुट्टे बस्ने ठाँउ नष्ट गर्ने,
- लामखुट्टे नियन्त्रणका लागि समुदायको सहभागिता बढाउने,
- समुदायमा सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

डेँगु तथा चिकनगुनिया नियन्त्रणमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भुमिका तथा जिम्मेवारी

- आमा समूह मार्फत समुदायका मानिसहरूलाई डेँगु रोग सम्बन्धी जनचेतना जगाउनु।
- डेँगु रोगको शंकास्पद चिन्ह र लक्षण भएको व्यक्तिहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने।
- पानी जम्न सक्ने भाँडाहरू जस्तै: गमला, फुलदानी, खाली बट्टा, अल्कत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, गाडीको काम नलाग्ने टायर आदिमा पानी जम्न नदिने उपाय गर्नको लागि समुदायलाई जनचेतना जगाउने।
- पानीका ट्याङ्कीलाई लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरी ढाकेर राख्नुपर्छ भनेर समुदायमा जनचेतना जगाउने।
- यस जातको लामखुट्टेले दिउँसो टोक्ने हुँदा दिउँसो बस्दा पनि प्रायः पूरा बाहुला भएको वा शरीर पुरै ढाकिने लुगा लगाउनुपर्छ भनेर समुदायमा जनचेतना जगाउने।
- घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउनु उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी समुदायमा गराउने।
- घर वरिपरि सफा सुगन्ध राख्ने, पानी जम्ने खाल्टाखुल्टी पुर्नुपर्दछ भनेर समुदायका मानिसहरूलाई भन्ने।

कालाजार (Black Fever)

विषयवस्तु

- ➔ परिचय
- ➔ कालाजार रोग सर्ने तरिका
- ➔ लक्षण तथा चिन्हहरू
- ➔ रोकथामका उपायहरू

परिचय

- कालाजार रोग, जसलाई Black Fever पनि भनिन्छ, फ्लेबोटोमाइन नामको संक्रमित पोथी भुसुना (Phlebotomus argentipes) को टोकाइबाट सर्दछ।
- यो भुसुना घर भित्र वा बाहिर ओसिलो ठाउँमा बसोवास गर्दछ। विश्वमा वर्षेनी २ देखि ४ लाख सम्म नयाँ रोगीहरू पाइनुका साथै लगभग ७० हजारसम्म मानिसहरूको मृत्यु हुने अनुमान गरिएको छ।
- यस रोगले संसारकै गरिब समुदायलाई असर पारेको छ, जसको प्रत्यक्ष सम्बन्ध कुपोषण, आर्थिक अभाव, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीसँग रहेको छ।
- यो रोग लागेपछि मानिसको अनुहार, हात, खुट्टा तथा पेटको छाला कालो हुने भएकाले यो रोगलाई कालाजार भनिएको हो।



चित्र: पोथी भुसुना (Phlebotomus argentipes)

यो रोग सार्ने भुसुना कस्तो ठाँउमा बस्छन्?

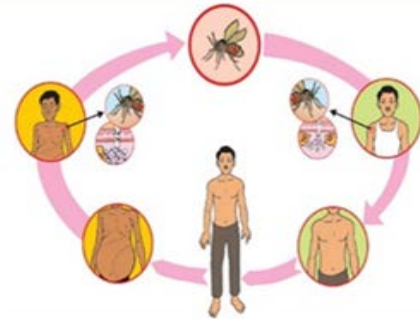
यी भुसुनाहरू गर्मी ठाँउमा विशेष गरेर माटोले लिपेको ओसिलो घर तथा झुपडीहरूका चिराहरू र प्वालहरूमा बस्ने गर्दछन्। गाईभैँसीको गोठ, मुसाको दुलो, दाउरा राख्ने ठाँउ र फोहरमैला थुप्रिएको ठाँउमा यी भुसुनाहरूले फूल पार्ने गर्दछन्।

भुसुनाले कुन समयमा टोक्छन्?

साँझको समयमा यी भुसुनाहरू सबैभन्दा बढी सकृय हुन्छन् तर अरूबेला पनि शरीरको खुला रहने भागहरूमा तथा झुल प्रयोग नगरी सुतेको मौका पाउँदा टोक्न सक्छन्।

कालाजार रोग सार्ने तरिका

यो रोग सङ्क्रमित पोथी भुसुनाको टोकाइबाट सर्दछ। तर कहिलेकाँही अन्य माध्यमबाट पनि सर्न सक्छ। जस्तै: रगत चढाउँदा, अङ्ग प्रत्यारोपण गर्दा यो जन्मजात पनि हुनसक्छ।



कालाजार रोगको लक्षण तथा चिन्हहरू

लक्षणहरू:



दुई हप्ता वा सो भन्दा बढी लगातार ज्वरो आउनु



शरिरको तौल घट्दै/दुक्लाउदै जानु



भोक नलाग्नु



पेटको बायाँ भाग फुल्नु/बढेको महसुस गर्नु

मुख्य लक्षणहरू	जटिल प्रकारका लक्षणहरू
२ हप्ता भन्दा बढी ज्वरो आउनु	हातखुट्टा सुन्निनु
देब्रे कोखामा दुखु, गह्रौँ महसुस गर्नु	जन्डिस देखा पर्नु
भोक नलाग्नु, खाना रुची नहुनु	उल्टी आउनु
वजन घट्नु	पेट दुखु
फियो तथा कलेजो बढ्नु	लिम्फ ग्रन्थी बढ्नु
थोरै खाए पनि पेट टन्न महसुस हुनु	खोकी लाग्नु
रगतको कमी हुनु	पखाला लाग्नु
नाकबाट रगत बग्नु	मुर्छा पर्नु

यस प्रकारका लक्षण तथा चिन्हहरू देखापरेमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले उपचारको लागि बिरामीलाई तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गर्न सल्लाह दिनुपर्दछ।

कालाजार रोग लाग्नबाट बच्ने उपायहरू के के हुन ?

कालाजार रोगबाट बच्न भुसुनाको टोकाइबाट जोगिनु पर्दछ। यसको लागि भुसुना अरूको नियन्त्रण नै सबैभन्दा उत्तम उपाय हो। कालाजार रोग लाग्नबाट बच्न तल दिइएका कुराहरूलाई ध्यान दिनुपर्दछ।

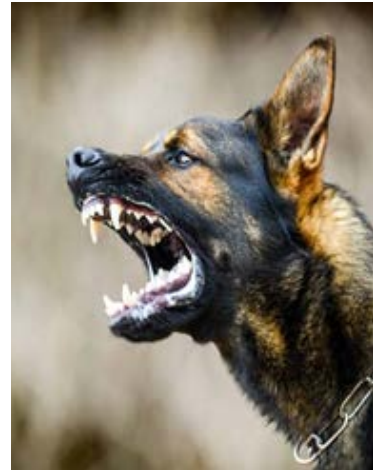


शङ्कास्पद कालाजारको विरामी देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा सम्पर्क गर्न सन्देश दिने

रेबिज (Rabies)

विषयवस्तु

- ➔ परिचय
- ➔ मानिसमा रेबिज रोगका लक्षणहरू रेबिजको निदान
- ➔ रेबिजको रोकथाम र नियन्त्रणका उपायहरू
- ➔ रेबिजको रोकथाम र नियन्त्रणका लागी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भुमिका

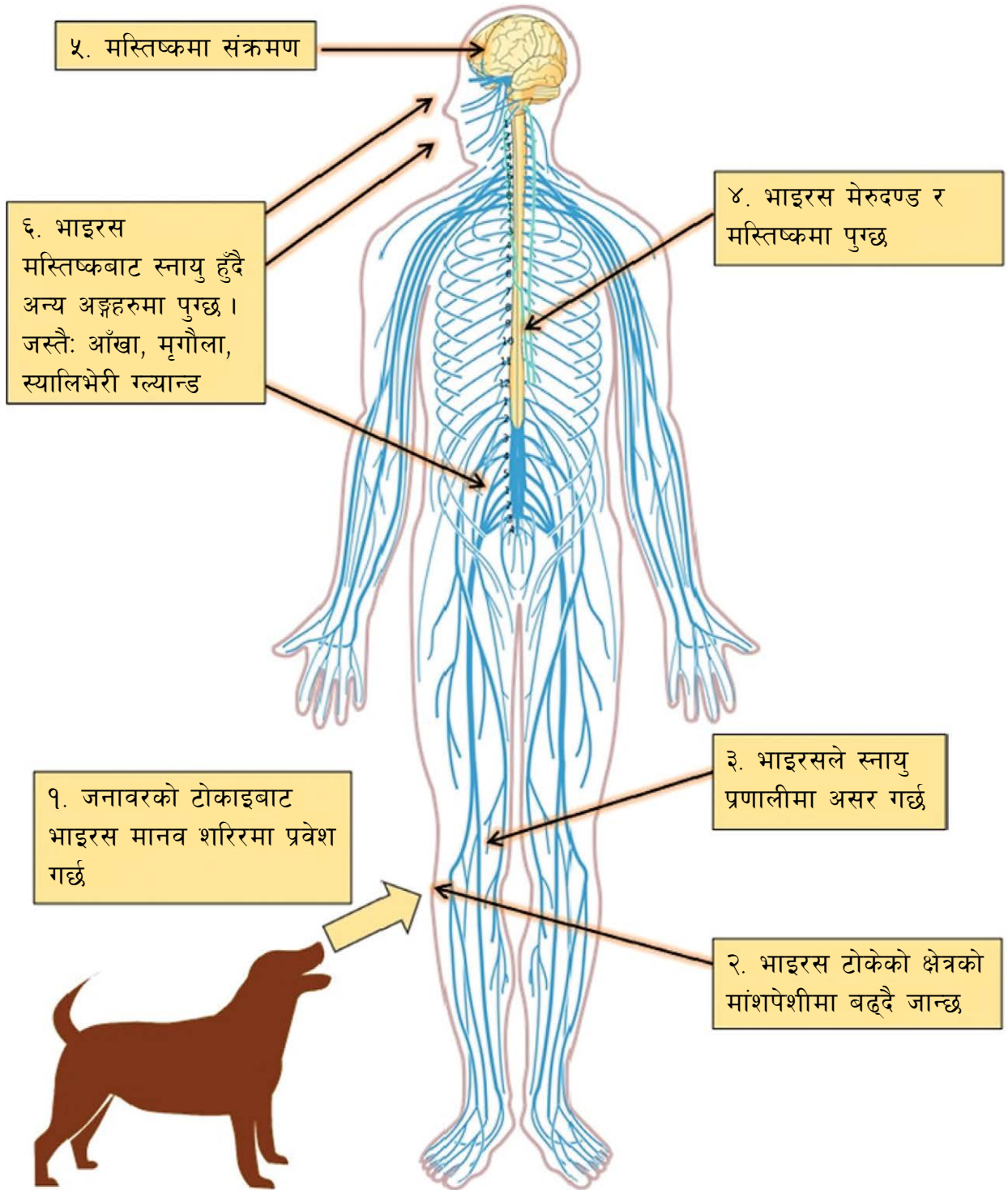





रेबिज भनेको के हो ?



- ➔ रेबिज जनावरहरूको टोकाइबाट मानिसमा सर्ने प्राणघातक रोग हो।
- ➔ यो रोग लागेपछि उपचार हुँदैन तर समयमै सावधानी अपनाउन सकेमा यो रोगबाट बच्न सकिन्छ।
- ➔ नेपालमा हरेक वर्ष रेबिजका कारण करिब १०० जना व्यक्तिको मृत्यु हुने गर्दछ।
- ➔ धेरै बिरामी अस्पतालमा भर्ना नभएको कारणले रेबिजको यकिन संख्या थाहा हुँदैन।
- ➔ नेपालको लगभग आधा जनसङ्ख्या रेबिजको उच्च जोखिममा रहेको छ।

रेबिजको जीवन चक्र



	
<ul style="list-style-type: none"> ● जनावरले टोकेको घाउलाई तुरुन्त साबुन पानीले १०-१५ मिनेट सम्म राम्ररी सफा गर्ने। ● साबुन पाइएन भने पानीले मात्रै भएपनि पखाल्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> ● उपलब्ध भएमा घाउलाई ७०% ईथानल अल्कोहल वा पोभिडिन आयोडिन लगाउने
	
<p>चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम रेबिज विरुद्ध खोप लगाउने।</p>	

कुकुरले टोकेका बिरामीहरूका लागि निर्देशन

- घाउलाई साबुन पानीले कम्तिमा १५ मिनेट सम्म धुने
- डाक्टरको सल्लाह अनुसार टिटानस टक्सोइड/ एन्टिबायोटिक्स लिने
- घाउमा टाँका नलगाउने
- खाने कुरामा कुनै प्रतिबन्ध छैन
- दैनिक नुहाउन सकिन्छ
- खाली पेटमा खोप लिनु हुँदैन
- पुरा मात्रामा खोप लिनुपर्दछ

मानिसमा रेबिज रोगका लक्षणहरू के के हुन्छन् ?

- टोकेको घाउ भएको भाग दुखे र चिलाउने (८० प्रतिशत भन्दा बढी बिरामीमा)
- २ देखि ४ दिन सम्म ज्वरो आउने, टाउको दुखे, शरीरका मांसपेशी दुखे।
- पानी देखि डराउने।
- हल्ला वा ठूलो आवाजवाट तर्सने, चम्किलो, उज्यालो वा हावा सहन नसक्ने वा झसक्क हुने।
- मृत्युसंग डराउने।
- रिसाउने, कहिले कांही उत्तेजित भई झम्टने र कहिले चुपचाप
- शान्त भई वस्ने।
- बढी उत्तेजित हुने।
- रोगको पछिल्लो अवस्थामा पानी देखासाथ घांटी तन्काउने। यो अवस्था २ देखि ३ दिन सम्म रहन सक्छ। तर राम्रो हेरचाह गरेको रोगीमा ५ देखि ६ दिन वा बढि समयसम्म पनि रहन सक्दछ।



रेबिज लागिसकेपछि यसको उपचार असम्भव छ।

रेबिजको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका तथा जिम्मेवारी

- आमा समूह मार्फत समुदायका मानिसहरूलाई रेबिजको रोकथाम र नियन्त्रणका बारेमा जनचेतना जगाउनु।
- यदि कसैलाई बहुला वा शंकास्पद कुकुर वा जंगली जनावरले टोक्यो भने जनावरले टोकेको घाउलाई तुरुन्त साबुन पानीले १०-१५ मिनेट सम्म राम्ररी सफा गर्ने वा साबुन तपाएमा पानीले मात्रै भएपनि पखाल्ने सल्लाह दिने।
- यदि कसैलाई बहुला वा शंकास्पद कुकुर वा जंगली जनावरले टोक्यो भने तुरुन्त डाक्टरको सल्लाह अनुसार टिटानस टक्सोइड/एन्टिबायोटिक्स सुई लिन सल्लाह दिने।
- घरपालुवा कुकुरलाई समय समय मा रेबिज विरुद्धको सुई लिन सल्लाह दिने।
- स्थानिय निकायसंग सहकार्य गरी छाडा कुकुरहरूको व्यवस्थापन र कुकुरलाई रेबिज विरुद्धको भ्याक्सिन लगाउने व्यावस्था गर्ने।

सर्पदंश (Snakebite)

विषयवस्तु

- ➔ परिचय
- ➔ नेपालमा पाइने मुख्य विषालु सर्पहरू
- ➔ सर्पको टोकाइ पछिका लक्षणहरू
- ➔ सर्पदंशबाट बच्ने उपाय
- ➔ सर्पदंश सम्बन्धि गलत धारणाहरू
- ➔ महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका र जिम्मेवारी

परिचय

- सर्पदंश नेपालमा मुख्य समस्याको रूपमा रहेको छ।
- नेपालको तराई क्षेत्रमा सर्पदंशलाई ज्यानै जाने एक प्रमुख समस्याको रूपमा लिइन्छ।
- यस रोगको जोखिममा कृषकहरू तथा कृषि कार्यका मजदुरहरू, माछा मार्नेहरू, सपेराहरू तथा बालबालिकाहरू रहेका छन्।
- कोशी प्रदेशमा सर्पदंश झापा, मोरङ, सुनसरी र उदयपुरमा बढी देखिएको छ।



नेपालमा पाइने विषालु सर्पहरू



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: मोजब
अंग्रेजी नाम: रेपटेकहड कोब्रा
बैज्ञानिक नाम: नाजा नाजा



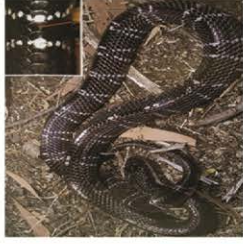
परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: मोजब
अंग्रेजी नाम: मोनोसिस्टेट कोब्रा
बैज्ञानिक नाम: नाजा कोबिया



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: राज मोजब
अंग्रेजी नाम: सिङ्ग कोब्रा
बैज्ञानिक नाम: ओफिओफेक्स हनाढ



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: हिमालयी कर्कट
अंग्रेजी नाम: हिमालयन कर्कट
बैज्ञानिक नाम: बंगारस बंगारिडस



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: षोडशपङ्कज कर्कट
अंग्रेजी नाम: कजब कर्कट
बैज्ञानिक नाम: बंगारस सेरुलस



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: जलकारी कर्कट
अंग्रेजी नाम: चेकडेड कर्कट
बैज्ञानिक नाम: बंगारस फेरिस्टस



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: सानो कालो कर्कट
अंग्रेजी नाम: लेसर ब्लेक कर्कट
बैज्ञानिक नाम: बंगारस सिगिडस



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: ठूलो कालो कर्कट
अंग्रेजी नाम: ग्रेटर ब्लेक कर्कट
बैज्ञानिक नाम: बंगारस विगार



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: पाल कर्कट
अंग्रेजी नाम: वायस कर्कट
बैज्ञानिक नाम: बंगारस वाली



परिवार: इलापिडी
नेपाली नाम: गुन/काठे बान
अंग्रेजी नाम: ग्रेनकोल्ड कोब्रा सर्प
बैज्ञानिक नाम: सप्टोम्याकुरस ग्रेनकोल्ड



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: सूरकार/माधेसर्प
अंग्रेजी नाम: सरोस गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: दयोप्या रसेली रसेली



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: नयागुटे सर्प
अंग्रेजी नाम: हिमालयन पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: ग्लोबिडिसस हिमालयनस



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: छिरछिरे सर्प
अंग्रेजी नाम: गार्लेन पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: ओपिथर गिरेकोला गिरेकोला



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: ह-ची सर्प
अंग्रेजी नाम: अर्कस पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: प्रोटोपेथस अर्कली अर्कली



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: ह-ची सर्प, पत्तार
अंग्रेजी नाम: हानाट पिड पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: ट्राइनेरेसस अल्बोलेसिस



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: ह-ची सर्प, पत्तार
अंग्रेजी नाम: रैड टेल पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: ट्राइनेरेसस इरिथुरस



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: ह-ची सर्प, पत्तार
अंग्रेजी नाम: बेलो पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: ट्राइनेरेसस ग्रानिलिस



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: ह-ची सर्प, पत्तार
अंग्रेजी नाम: जेकर पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: ट्राइनेरेसस सेटेट्यालोनालीस



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: ह-ची सर्प, पत्तार
अंग्रेजी नाम: टिरेटन पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: ट्राइनेरेसस टिरेटनस



परिवार: माइपिडी
नेपाली नाम: ह-ची सर्प, पत्तार
अंग्रेजी नाम: युलानिज पिट गण्डपर
बैज्ञानिक नाम: ट्राइनेरेसस युलानिसेस



परिवार: कोलुबिडी
नेपाली नाम: लालकण्ठे सर्प
अंग्रेजी नाम: रेनोड किलियक
बैज्ञानिक नाम: रेनोपिस स्पिनिलीडस

सर्पको टोकाइपछिका लक्षणहरूः



स्थानीय स्तरमा सर्पदंशको हेरचाह

- सर्पले टोकेपछि धामीझाँक्री तथा अन्य उपचारमा लाग्नु हुँदैन।
- जतिसक्दो छिटो बिरामीलाई आकस्मिक उपचारका लागि सर्पदंश उपचार केन्द्रमा लैजानु पर्छ।
- अधिकांश सर्प विषालु हुँदैनन् र विषालु सर्पले टोके पनि विष नछाडेको हुनसक्छ, त्यसैले बिरामीलाई नआत्तिनका लागि परामर्श दिनुपर्छ।
- सर्पदंशमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भनेको बिरामीलाई जतिसक्दो चाँडो नजिकैको सर्पदंश केन्द्रमा पुऱ्याउनु हो जहाँ सहयोगी व्यवस्थापन र सर्पको विषको उपचार गर्न सकिन्छ।
- यातायातको साधन आउन केही समय लाग्ने भए सो समय साबुन तथा बगेको पानीले सफा गर्न सकिन्छ। टोकेको ठाँउ धेरै हलचल हुन नदिन काम्रो बाँध्न सकिन्छ तर धेरै कसेर बाँध्नु हुँदैन।
- बिरामीलाई हात र खुट्टा छातीको नजिक खुम्च्याएर राख्न सहयोग गर्ने र देब्रे पट्टी कोल्टो परेर सुत्न लगाउनुपर्छ।
- सर्पलाई समाउने तथा चलाउने काम गर्नु हुँदैन, बरु सर्पको पहिचान गरि उपचार गर्न सुरक्षित ठाउँबाट फोटो खिच्न सकिन्छ।

- घाउमा चिर्ने वा चुस्ने गर्नु हुँदैन, यसले घाउ बिग्रने तथा संक्रमण हुने सम्भावना बढ्छ।
- टोकेको ठाउँको माथि ब्यान्डेज वा टर्निकिटको प्रयोग गर्न हुँदैन, किनकि यसले सम्भावित नेक्रोटोइजिग विषको फैलावटलाई रोकेर स्थानीय तन्तुहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ।

सर्पदंशबाट बचनका लागि अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

- सर्पलाई समाउने, जिस्काउने वा, मार्ने गर्नु हुँदैन र मरे जस्तो भए पनि नचलाउने
- बालबालिकाहरूलाई सर्प आउन सक्ने ठाँउहरूबाट टाढै राख्नुपर्दछ
- सर्पदंशबाट बचनका लागि खेतबारीमा काम गर्दा सम्भव भएसम्म शरीर ढाकिने कपडा, बुट तथा पञ्जा लगाउन सकिन्छ
- सकेसम्म भुँडमा नसुत्ने, सुत्ने परेमा झुल लगाएर सुत्ने र सुत्नु अघि ओड्ने ओछ्याउने चेक जाँच गर्ने
- सुत्ने ठाँउसँगै कुखुराको खोर राख्नु हुँदैन किनकि साना कुखुराको शिकारका लागि सर्पहरू घरभित्र छिर्दछन्
- घरभित्र मुसालाई नियन्त्रण गर्ने
- घर वरिपरि सफा राख्ने: घाँस काट्ने, झारपात तथा कसिङ्गर हटाउने
- घरको झ्याल ढोका राम्ररी बन्द गर्ने
- दाउरा घरभन्दा टाढा राख्ने
- राति घरबाट बाहिर निस्कदा टर्च बालेर हिँड्ने वा लष्टी लिएर ठ्याक ठ्याक गर्दै हिँड्ने
- हातलाई प्वाल भित्र वा रुखको प्वाल वा घाँस भित्र नछिराउने
- जुत्ता वा लुगा लगाउनु अगाडि चेकजाँच गरेर मात्र लगाउने।



सर्पदंश सम्बन्धी गलत धारणा

हतोत्साहीत हुने, साह्रै पीर गर्ने	हतोत्साहीत नहुनुहोस, साह्रै पीर नगर्नुहोस, धेरै जसो सर्पहरू विषालु हुँदैनन् र अझै भन्ने हो भने खतरनाक विषालु सर्पहरूले पनि प्रायः आफ्नो विष डसेको ठाउँमा पसाउँदैनन्।
सर्पदंश भएको हात-खुट्टालाई हल्लाउने	सर्पदंश भएको हात-खुट्टालाई एउटा 'स्प्लीन्ट' वा 'स्लीङ्ग' को सहायताले अचल बनाउनुहोस् र त्यसलाई स्थिर राख्नुहोस्।
विषालु सर्पले डसेको ठाउँमा काट्ने, चुस्ने र आगोले डाम्ने	विषालु सर्पले डसेको ठाउँमा काट्ने, चुस्ने र आगोले डाम्ने काम नगर्नुहोस्।
सर्पले डसेको ठाउँमा जडिबुटीहरू, रासायनिक पदार्थहरू, वरफ/ चिसो पोकाहरू वा बिजुलीको झट्काको प्रयोग	जडिबुटीहरू रासायनिक पदार्थहरू, वरफ-चिसो पोकाहरू वा बिजुलीको झट्का लगाएर उपचार गर्ने काम नगर्नुहोस्।
खुर्सानी खाएर सर्पले डसेको थाहा पाउने	प्रारम्भिक अवस्थामा खुर्सानी खाएर सर्पले डसेको थाहा हुँदैन, यसले त पेट पोलेर उपचारमा झन् बाधा पुऱ्याउँछ।
कुखुराको मलद्वार डसेको ठाउँमा लगाउने	कुखुराको मलद्वार डसेको ठाउँमा लगाउँदा विष चुस्छ भन्ने धारणा गलत हो।

सर्पदंश रोकथामको लागि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भुमिका तथा जिम्मेवारी

- आमा समूह मार्फत समुदायका मानिसहरूलाई सर्पलाई समाउन, जिस्काउन र हमला गर्नु हुँदैन भनेर समुदायमा जनचेतना फैलाउने।
- सर्पदंशबाट बच्नका लागि खेतबारीमा काम गर्दा सम्भव भएसम्म शरीर ढाकिने कपडा, बुट तथा पञ्जा लगाउनु पर्दछ भनेर भन्ने।
- यदि कसैलाई सर्पले टोक्यो भने तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था लैजान सल्लाह दिने।
- सुत्ने ठाँउसँगै कुखुराको खोर राख्नु हुँदैन किनकि साना कुखुराको शिकारका लागि सर्पहरू घरभित्र छिर्दछन् भनेर जनचेतना फैलाउने।
- घर वरिपरि सफा राख्ने, सकेसम्म भुँडमा नसुत्न सल्लाह दिने।
- सर्पले डसेमा बिरामीलाई हौसला दिनुपर्दछ, चिर्ने वा प्वाल पार्ने, बेससरी कसिने गरि बाँध्ने, घाउ चुस्ने, घाउमा कुनै पनि किसिमको केमिकल, मलहम वा जडिबुटी लगाउनु हुँदैन भनेर सल्लाह दिने।

लुतो (Scabies)

विषयवस्तु

- ➔ परिचय
- ➔ लुतो कति प्रकार
- ➔ लक्षण तथा चिन्हरू
- ➔ रोकथाम तथा नियन्त्रण

परिचय

- लुतो छालामा लाग्ने र अत्याधिक चिलाउने एक प्रकारको सरुवा रोग हो।
- यो एक व्यक्ति देखि अर्को व्यक्तिको प्रत्यक्ष संसर्गबाट सर्दछ।
- यो सबै उमेर समूहका बच्चा, बुढा जो कोहीलाई पनि लाग्न सक्छ।
- यो सार्कोप्टेस स्क्याबी (*Sarcoptes scabiei*) नामक परजीवीद्वारा लाग्दछ।
- प्राकृतिक तथा मानव सृजित विपदको समयमा यस रोगको महामारी फैलने सम्भावना बढी रहन्छ।



लुतोको प्रकार

लुतो दुई प्रकारका हुन्छन्:



सुके लुतो

यस प्रकारको लुतो प्रभावित छालामा स-साना सेता दाग सोझै आँखाले देख्न सकिन्छ। यो लुतोले दिउँसो भन्दा रातमा बढी सताउँछ।



पकुवा लुतो

यस प्रकारको आएको ठाउँमा बढी कन्याउने गर्नाले वा अन्य जीवाणुको सङ्क्रमण हुनाले घाउ हुन सक्छ। घाउ भएको ठाउँमा पाकेका बिबिरा देखिन सक्छन्।

लक्षण तथा चिन्हहरू



- अत्यधिक छाला चिलाउने,
- विशेष गरी राती र तातो पानीले नुहाए पछि बढी चिलाउने,



- लुतो धेरै जसो काछमा, औँलाको कापमा, पुरुषको अण्डकोष एवं महिलाको योनीको वरिपरि, हत्केला, पइतालामा, काखीमा, भित्री कुहिनामा, स्तनको तल्लो भागमा तथा पुठामा हुने गर्छ,



- साथै सङ्क्रमणको कारणले पाक्ने र पानी बग्ने समस्या हुन्छ।

रोकथाम तथा नियन्त्रण

- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु अति आवश्यक हुन्छ जस्तै: दिनहुँ साबुनपानीले मिचीमिची नुहाउने, अरुले प्रयोग गरेको लुगाफाटा तथा ओछ्यान प्रयोग नगर्ने,
- सबै लुगाफाटा तथा ओछ्यान धुने वा पानीमा उमाली घाममा सुकाउने
- धुन नमिल्ने सामग्रीहरूलाई हावा नछिर्ने गरी प्लास्टिकको झोलामा पोको पारेर कम्तिमा एक हप्ता राख्नाले पनि लुतोको परजीवी नष्ट हुन्छ। सामान्यतया: लुतोको परजीवी मानिसको छाला भन्दा बाहिर २-३ दिन मात्र जिवित रहन सक्छ।
- स्वास्थ्य शिक्षा र सञ्चार: यसबाट बच्ने उपायका बारेमा समुदायमा प्रचार प्रसार गर्ने।
- घरमा कोही एक व्यक्तिलाई लुतो देखिएमा अन्य सदस्यले पनि सँगै उपचार गर्नाले पुनः संक्रमण हुने सम्भावना कम भएर जान्छ।

लुतो रोकथामको लागि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका तथा जिम्मेवारी

- आमा समूह मार्फत समुदायका मानिसहरूलाई लुतो सरसफाइको कमीले हुन्छ भनेर समुदायमा जनचेतना फैलाउने।
- लुतोबाट बच्ने उपायका बारेमा समुदायमा जनचेतना फैलाउने।
- लुतोको उपचार परिवारका सबै सदस्यलाई गर्दा पुनः संक्रमण हुने सम्भावना कम भएर जान्छ भन्ने कुरा बुझाउने।
- लुतोको जस्तो लक्षण देखिएमा उपचारका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने।

खस्रे रोग (Trachoma)

विषयवस्तु

- ➔ परिचय
- ➔ लक्षण तथा चिह्नहरू
- ➔ उपचार
- ➔ खस्रे रोगको रोकथाम

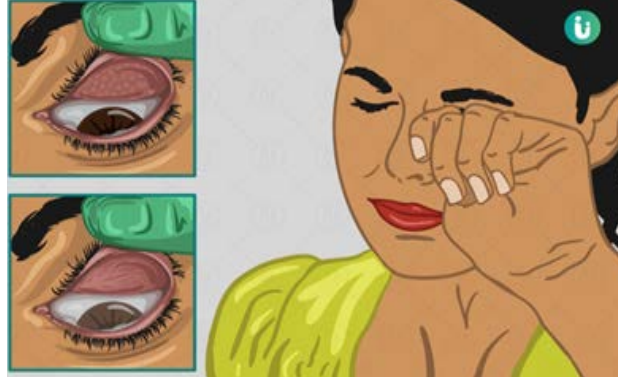
परिचय

- खस्रेरोग आँखाको रोग हो।
- यो रोग सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्क (हात, लुगा वा ओछ्यान मार्फत) र सङ्क्रमित व्यक्तिको आँखा वा नाकबाट निस्कने तरल पदार्थको सम्पर्कमा आएका झिंगारूबाट फैलिन्छ।
- यो रोग विश्वभर सङ्क्रमणका कारणले हुने अन्धोपनाको मुख्य कारणको रूपमा मानिन्छ भने यो रोगलाई नेपालमा अन्धोपन को दोश्रो ठूलो कारणको रूपमा लिइएको थियो। नेपालमा अन्धोपनको पहिलो ठूलो कारणको रूपमा मोती बिन्दुलाई लिइन्छ।



लक्षण तथा चिन्हहरू

- आँखा चिलाउनु तथा बिझाउनु
- आँखा दुखु वा आँखा रातो हुनु
- आँखामा कचेरा देखा पर्नु
- आँखा सुन्निनु, आँखाको परेला टाँसिनु
- उज्यालो वा घाममा हेर्न अठ्यारो हुनु



शङ्कास्पद ट्रकोमाको बिरामी देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा सम्पर्क गर्न सन्देश दिने

ट्रकोमाको रोकथाम

- नियमित रूपमा अनुहारको तथा वातावरणीय सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्दछ
- झिंगालाई नियन्त्रण गर्नु पर्छ
- ट्राइकियासिसको लागि आँखा अस्पतालमा शल्यक्रिया गर्नुपर्दछ
- सक्रिय संक्रमित तथा उनीहरूको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिलाई औषधी (Azithromycin) खानुपर्दछ, त्यसका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ।
- समुदायमा संक्रमितको संख्या उच्च मात्रामा रहेमा समुदायका सबै व्यक्तिलाई पनि औषधी (Azithromycin) द्वारा उपचार गर्ने, यदि आँखाको ढकनी तथा परेलाहरू भित्र पसी रोग ट्रयाइकियासिस भएको खण्डमा सो को उपचारका लागि आँखा अस्पतालमा प्रेषण गर्ने।

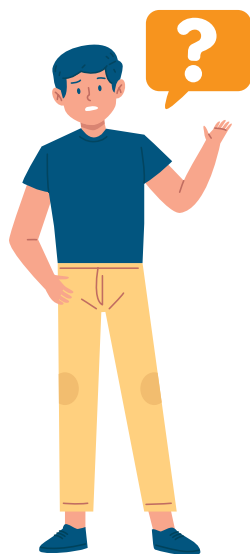


उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगसँग सम्बन्धित आधारभूत सरसफाइ (Basic Hygiene and Sanitation in Relation to NTDs)

विषयवस्तु

- ➔ आधारभूत सरसफाइको परिचय
- ➔ सरसफाइको कमीले हुने उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू र
- ➔ पूर्ण सरसफाइ।

आधारभूत सरसफाइको भनेको के हो ?



- ➔ सरसफाइ भन्नाले फोहोर-मैला सङ्कलन, फोहोर पानीको व्यवस्थापन तथा मानव मलमुत्रको सुरक्षित विर्सजनमार्फत स्वच्छता कायम गर्नुलाई बुझाउँछ।
- ➔ स्वच्छता भन्नाले आफू र वरिपरिको वातावरण सफा गरी रोगको विस्तार रोक्नु र बिरामी हुनबाट बच्न अपनाइने सम्पूर्ण व्यवहारहरू हुन्।
- ➔ सरसफाइको कमी र फोहोरको उचित व्यवस्थापन नभएको हुनाले धेरै प्रकारका सरुवा रोगहरू तथा उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू निम्त्याउने गरेको छ।

सरसफाइको कमीले हुने उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू

- जुका (गोलो जुका, अंकुसे जुका, चुर्ना, ह्विप वर्म)
- फित्ते जुका
- डेंगु र चिकनगुनिया
- कालाजार
- हात्तीपाइले
- लुतो
- खस्रे रोग, आदि

आधारभूत सरसफाइका मुख्य गतिविधि

चर्पीको प्रयोग

- नियमित चर्पीको सरसफाइ र
- चर्पीको लागि साबुन र पानीको व्यवस्था ।

पानी सम्बन्धी सुरक्षित व्यवहार

- सफा पिउने पानीको व्यवस्था

साबुन पानीले हात धुने बानी

- खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि,
- चर्पीको प्रयोग पछि,
- खेतबारीको काम पछि घर-पालुवा जनावरको गोठ/खोर को काम गरे पछि,
- साना नानीहरूको दिसा धोइदिएपछि,
- फोहोर कुराहरू छोएपछि ।

हात धुने उचित तरिका

- हात धुने कार्य सजिलो छ, हामी सबैजना हात त धुन्छौं तर उचित तरिकाले धुंदैनौं,
- साबुन पानीले साबुनको फिँज आउने गरी नङ्ग, औँलाका काप, हत्केलाका अगाडि पछाडि राम्ररी हात धुनु पर्छ,
- हात धुनका लागि कुनैपनि फिँज आउने साबुनले धोए हुन्छ। साबुनका प्रकार भन्दा फिँज महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

बारम्बार साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गरौं ।



उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूको रोकथाम र व्यवस्थापनमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका भूमिका तथा जिम्मेवारी

- उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू सम्बन्धी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले दुई दिने तालिम लिइसकेपछि स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा छलफल चलाउने
- उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूका शंकास्पद चिन्ह र लक्षण भएको व्यक्तिहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने
- उपचारमा रहेका बिरामीलाई नियमित रूपमा घरभेट गरी अनगुमन गर्ने, औषधी खाए नखाएको पत्ता लगाउने र नियमित उपचारको लागि पठाउने
- घरभेटको समयमा उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू बारेमा जनचेतना फैल्याउने
- उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगबाट बच्ने उपायहरूबारेमा आमा समूहमा छलफल गर्ने
- घरभेट गरी उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूका बारेमा स्वयं हेरचाह सम्बन्धी जानकारी गराउने स्वयं हेरचाह गर्ने विधि तथा प्रयोगात्मक अभ्यास गर्न सिकाउने
- उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरूबाट हुने अपाङ्गता रोकथामका उपायहरूबारे समूहको बैठकमा सहभागी भइ आवश्यक सरसल्लाह दिने
- कुष्ठरोगको शंकास्पद चिन्ह र लक्षण भएको व्यक्तिहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने
- उपचारमा रहेका बिरामीलाई नियमित रूपमा घरभेट गरी अनगुमन गर्ने, औषधी खाए नखाएको पत्ता लगाउने र नियमित उपचारको लागि पठाउने
- कुष्ठरोगको कारणले हात खुट्टा, आँखामा समस्या भएका बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने
- हात्तीपाइले विरुद्धको आम-औषधी सेवन अभियानलाई सफल बनाउन समुदायमा सकरात्मक सन्देश प्रवाह गर्ने
- हात्तीपाइलेको लक्षण जस्तै अण्डकोष सुन्निएको वा हातखुट्टा सुन्निएको भेटेमा स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने
- जुकाबाट बच्नको लागि अपनाउने उपायहरूबारे आमा समूहमा छलफल गर्ने
- ५ वर्ष मनुका बालबालिकालाई ६-६ महिनामा जुकाको औषधी ख्वाउने कार्यक्रममा सहभागी गर्ने साथै यसको फाईदाको बारेमा आमा समूहमा छलफल गर्ने
- सरसफाइ प्रवर्द्धन गर्न अभियान चलाउने
- सागसब्जी तथा मासुजन्य खाद्य सामग्री राम्ररी पखालेर तथा पकाएर खान सल्लाह दिने
- लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने रोगहरूबाट बच्ने उपायहरूबारे आमा समूह तथा स्वयं हेरचाह समूहमा छलफल गर्ने

उपेक्षित उष्णप्रदेशीय रोगहरू सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीहरूको क्षमता अभिवृद्धिका लागि आधारभूत तालिम पाठ्यक्रम तथा सहभागी पुस्तिका तयार गर्ने

क. विशेष सल्लाहकार समूह (Special Advisory Group)

१.	डा. अनुज भट्टचन	सचिव	स्वास्थ्य मन्त्रालय, कोशी प्रदेश, विराटनगर
२.	रोहित कुमार पाण्डे	निर्देशक	स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, कोशी प्रदेश, धनकुटा
३.	ज्ञान बहादुर बस्नेत	निर्देशक	स्वास्थ्य निर्देशनालय, कोशी प्रदेश, धनकुटा
४.	सागर प्रसाई	महाशाखा प्रमुख	अस्पताल विकास तथा चिकित्सा सेवा महाशाखा, स्वास्थ्य मन्त्रालय, कोशी प्रदेश, विराटनगर
५.	डा.सुरेश कुमार मेहता	महाशाखा प्रमुख	नीति, योजना तथा जनस्वास्थ्य महाशाखा, स्वास्थ्य मन्त्रालय, कोशी प्रदेश, विराटनगर
६.	निर्मला शर्मा	कन्ट्री कोअर्डिनेटर	फेयरमेड फाउण्डेशन, ललितपुर
७.	दिपक चौलागाई	हेड अफ प्रोग्राम	फेयरमेड फाउण्डेशन, ललितपुर
८.	डम्बर सिंह गुरुड	टिम लिडर	फेयरमेड फाउण्डेशन, विराटनगर
९.	भुवन बराल	प्रोग्राम क्वालिटी कोअर्डिनेटर	फेयरमेड फाउण्डेशन, ललितपुर

ख. प्राविधिक कार्य समूह (Technical Working Group)

१.	रमेश बाराकोटी	वरिष्ठ जनस्वास्थ्य अधिकृत	स्वास्थ्य कार्यालय, भापा
२.	आदित्य शाक्य	वरिष्ठ जनस्वास्थ्य अधिकृत	स्वास्थ्य कार्यालय, इलाम
३.	डा.सुरेन्द्र उराव	सहायक प्राध्यापक	वी.पि.कोईराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरान
४.	मुकुन्द दाहाल	तथ्यांक अधिकृत	स्वास्थ्य निर्देशनालय, कोशी प्रदेश, धनकुटा
५.	केशु काफ्ले	कम्युनिटी नर्सिङ्ग अधिकृत	स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, कोशी प्रदेश, धनकुटा
६.	विनोद खनाल	जनस्वास्थ्य निरीक्षक	स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, कोशी प्रदेश, धनकुटा
७.	सन्तोष नेउपाने	जनस्वास्थ्य विज्ञ	कन्सल्टेन्ट
८.	शोभाराम भण्डारी	पार्टनरशीप एण्ड हेल्थ सिस्टम स्पेसियलिष्ट	फेयरमेड फाउण्डेशन, विराटनगर
९.	शोभा देवी गुरुङ्ग	एम.एन.एच एण्ड जेसी स्पेसियलिष्ट	फेयरमेड फाउण्डेशन, विराटनगर
१०.	वेदप्रकाश शर्मा	मनिटरिङ्ग, क्वालिटी एसुरेन्स एण्ड नलेज मेनेजमेन्ट स्पेसियलिष्ट	फेयरमेड फाउण्डेशन, विराटनगर
११.	सन्जेश श्रेष्ठ	हेल्थ सिस्टम एण्ड पार्टनरशीप स्पेसियलिष्ट	फेयरमेड फाउण्डेशन, विराटनगर

ग. अन्य योगदानकर्ता (Other Contributors)

१.	शशी लाल कर्ण	प्रोजेक्ट कोअर्डिनेटर	फेयरमेड फाउण्डेशन, बुटवल
२.	मुलुक चन्द्र राजवंशी	क्षय-कुष्ठ अधिकृत	स्वास्थ्य कार्यालय, मोरङ्ग
३.	डा.गौरव नेपाल	मेडिकल अफिसर	रानी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, मोरङ्ग
४.	केशव बस्नेत	हेल्थ असिस्टेन्ट	कोशी अस्पताल, विराटनगर
५.	लभी शाक्य	फिल्ड संयोजक	एन.एल.आर., विराटनगर
६.	घनश्याम शर्मा	कार्यक्रम संयोजक	द लेप्रोसी मिसन (टि.एल.एम), विराटनगर
७.	ध्रुव उराव	कुष्ठरोग विज्ञ	NATA, विराटनगर
८.	लुम्बिनी प्रदेशमा उपेक्षित उष्णप्रदेशीय सम्बन्धी पाठ्यक्रम विकासमा योगदान पुऱ्याउने सम्पूर्ण महानुभावहरू		

सन्दर्भ सामग्री

नेपालको संविधान २०७२

National Health Policy, 2019

Sustainable Development Goal 2030

WHO: A road map for Neglected Tropical Diseases 2021–2030

कुष्ठरोग कार्यक्रमको राष्ट्रिय कार्य सञ्चालन निर्देशिका २०७५

राष्ट्रिय हात्तीपाइले रोग निवारण कार्यक्रम आम औषधी सेवन अभियान निर्देशिका २०७६

National Leprosy Strategy 2021-2025

WHO guideline: preventive chemotherapy to control soil-transmitted helminth infections at-risk population groups 2017

WHO guideline on Management of Taenia Solium Neurocysticercosis 2021

National Guidelines on Prevention, Management and Control of Dengue in Nepal 2019

National guidelines for Kala-azar Elimination Program (Updated) 2019

National Guideline Rabies Prophylaxis in Nepal (2019)

National Guideline for Snakebite Management in Nepal 2019

National Strategy for reaching the unreached 2016-2030

Nepal Demographic and Health Survey 2022

पूर्ण सरसफाई मार्गदर्शन २०७३

स्वास्थ्य क्षेत्रको लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण रणनीति, २०७७

अपाङ्गता स्रोत पुस्तिका २०७८

अपाङ्गता व्यवस्थापन नीति, रणनीति तथा १० वर्षे कार्ययोजना २०७३-८२

Standard Treatment Protocol (STP) for Basic Health Services Package 2078

Annual Report Department of Health Services 2020/21

Supported by:



Health for the Poorest