

# कृषि क्षेत्रमा फोहोरमैला व्यवस्थापन

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

## कृषिमा उत्पन्न हुने फोहोरका प्रकारहरू

### फसलजन्य फोहोर



घान, गहुँ, सक्के आदिका पराल ढाँव, पात ।

### पशुधनबाट उत्पन्न फोहोर



जोबर, पिसाब, कुरुराको मल आदि ।

### हानीकारक फोहोर



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

### प्लास्टिक फोहोर



प्लास्टिकका क्लेनहरू, सिँचाई पाइपका टुक्राहरू

## कृषिमा फोहोर व्यवस्थापनको भूमिका

### जैविक फोहोरको पुनः प्रयोग



- घरखसी फोहोर, उब्रेको खाना र पशुजन्य फोहोरलाई कम्पोस्ट मलमा परिवर्तन गरी सेतमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- जैविक मलले गाढोको उर्वरता बढाउँछ र रासायनिक मलको प्रयोग कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

### पानीको पुनः प्रयोग



- खाना तथा घासबाट सेर जलको पानीलाई सिँचाइमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- सेतबारीमा सिँचाइका लागि बल वा औद्योगिक पानीलाई प्रशोधन गरी पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- नो पानीको स्रोतको बचत र लागत कटान उपयोगी हुन्छ ।

### हानीकारक फोहोरको निष्पत्तय



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

## कृषि फोहोर व्यवस्थापनका लागि प्रयोग हुने प्रविधिहरू

### कम्पोस्टिङ



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

### सर्मी कम्पोस्टिङ (गुह्योली मल)



गुह्योलीको प्रयोग गरी जैविक फोहोरलाई उच्च गुणस्तरको मलमा बदल्न सकिन्छ ।

### बायोग्यास प्लान्ट (जोबरग्यास)



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

### प्रशोधन गर्ने



कृषि क्षेत्रमा प्रयोग भएका जोखिमरहित प्लास्टिक, काठान र घातुजन्य फोहोरलाई जसमा पारी फोहोर संकलकलाई दिने ।

## कृषिमा फोहोर व्यवस्थापनका फाइदाहरू

### गाढोको स्वास्थ्य सुधार



कम्पोस्ट र जैविक मलले गाढोलाई पोटासिबन, फोस्फोरस र नाइट्रोजन प्रस्ता सुख पोषक तत्वहरू प्रदान गर्छ ।

### सर्व कन



रासायनिक मल र कीटनाशक विषादीहरूको निर्भरता कम गरी सर्व गर्दछ ।

### पर्यावरण संरक्षण



कृषिमा फोहोरको उचित व्यवस्थापनले वातावरण संरक्षणमा मद्दत गर्दछ ।

### ऊर्जा स्रोत विकास



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

### जैविक कृषि प्रवर्द्धन



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



विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec



सन्तुरा माउँपालिका

# पोलेको र काटेको घाउको प्राथमिक उपचार

## आगोले पोलेको घाउको प्राथमिक उपचार



पोलेको ठाउँलाई थप पोलन नदिन कपडा वा गरगहना मए हटाएर सुला राख्ने ।



पोलेको ठाउँलाई चिसो पानीमा कठितमा २० मिनेट राख्ने ।



पोलेको ठाउँलाई सफा सुर्खा र सुतीको कपडाले सुक्कलो हुने गरी ढाक्ने ।



यदि आगोले पोलेर फोका आएको मए त्यसलाई नफुटाउने र प्रशस्त मात्रामा ओलिलो खानेकुरा खाने ।



**प्राथमिक उपचारपछि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ ।**

टिटानस खोप नलिएको मए स्वास्थ्यकर्मीको परामर्शमा उक्त खोप लिनुपर्छ ।

## घारिलो वस्तुले काटेको घाउको प्राथमिक उपचार



काटेको घाउलाई सफा पानीले धुने ।



रगत बग्नु कम गर्नका लागि काटेको घाउलाई नदुनन्दा माथी उठाउने ।



सफा कपडा र बीटाडीनले काटेको भागलाई सफा गर्ने ।



संक्रमण हुन नदिन संक्रमण रहित सफा कपडाले घाउलाई बाँध्ने ।



विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec



खजुरा गाउँपालिका



# आधारभूत स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि जानकारी

## नेपाल सरकारको जनस्वास्थ्य ऐन, २०७५ अनुसार

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

## निःशुल्क औषधीको व्यवस्था

सरकारले ९८ प्रकारका निःशुल्क औषधीहरू अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा आधारभूत स्वास्थ्य चौकीहरू बाट उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरेको छ ।

## आधारभूत स्वास्थ्य सेवाका प्रावधानहरू

निम्न सेवाहरूलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा समावेश गरिएको छ :

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

## स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम भोलि के पर्छ पर्छ, स्वास्थ्य बीमा आजै गर्नुपर्छ



### स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम

नेपाल सरकारद्वारा संचालित सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा कार्यक्रम



### स्वास्थ्य बीमा किन गर्ने ?

स्वास्थ्य उपचारमा लाग्ने अभियोजित सर्प न्युनीकरण गर्न स्वास्थ्य बीमा गर्नु पर्छ ।



### स्वास्थ्य बीमाको वार्षिक शुल्क

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



### स्वास्थ्य बीमा नगरे के हुन्छ ?

स्वास्थ्य सेवा उपयोगको क्रममा हुने सवपूर्ण सर्प व्यक्ति परिवार स्वयमले व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ ।

## स्वास्थ्य बीमामा नसमेटिने सेवाहरू

- करमेटिक सर्जरी • आधारभूत स्वास्थ्य सेवा • महंगा सालका दन्त उपचार • कृत्रिम गर्भपतन, कृत्रिम गर्भाधान • निःशुल्क उपलब्ध हुने औषधीहरू
- प्रत्येक वडामा रहेका स्वास्थ्य बीमा दर्ता सहयोगी मार्फत स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आवद्ध हुन सकिनेछ ।
- बीमा नवीकरणको लागि सम्बन्धित दर्ता सहयोगी वा अनलाइन मार्फत आफैँ (**Connect IPS, eSewa, Khalti**) पनि गर्न सकिन्छ ।

## उपलब्ध सेवा सुबिधाहरू



बहिरंग सेवा



आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा



२४ अन्तरंग सेवा (अस्पताल भर्ना मई लिइने सेवा)



सुबिधा शैलीमा उपलब्ध औषधीहरू



निदानात्मक सेवा (प्रयोगशाला, एक्सरे आदि)



शल्यक्रिया सेवा



तोके बमोजिम मूल्यको परमा, श्रवण यन्त्र, सेतो छडी, बैशाखी आदि ।



थप जानकारीको लागि :  
टोल फ्री नं. : १६६००१९९०२४  
[www.hib.gov.np](http://www.hib.gov.np)



विश्वका चिकित्सकहरू



सञ्चालन माउटेपारिका

# रासायनिक विषादीको प्रयोगले मानव शरीरमा सम्भावित तत्कालीन तथा दीर्घकालीन असरहरू

टाउको दुस्खु, रिंगटा लाग्नु, थाक्नु

स्नायु प्रणाली: मुर्छा पर्नु, होस हराउनु, पक्षाघात हुनु

औंसा पोल्नु, घमिलो देख्नु, धेरै आँसु बग्नु

फोक्सो र श्वासप्रश्वास नली तथा मुटु सम्बन्धी रोग र समस्याहरू

रोग प्रतिरक्षा क्षमता कम हुनु तथा अन्य असरहरू

ताकवाकी लाग्नु, शान्ता हुनु, पेट दुस्खु, खाना नरुपनु

कलेजोमा असर हुनु

पाचन प्रणालीमा समस्या

छाला पिलाउनु, हाबर आउनु, हात खुट्टा कमकलाउनु

दीर्घ रोगहरू जस्तै देखुनर, क्यान्सर, मिर्जीलामा असर आदि

वंशाणुगत आनुवंशिक प्रभाव

प्रजनन स्वास्थ्य प्रणाली: महिलासारीमा अनिचमिता, गर्भपतन हुनु, कृणमा असर, बीकोपन

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

## रासायनिक विषादी के हो ?

कृषिजन्य उत्पादनहरूमा रोग, किरा, मुसा, घरा तथा कार्यालयले पु-याउने क्षति नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिने रासायनिक पदार्थलाई विषादी भनिन्छ । विषादीको अवशेष माटो, पानी, हावा र खाद्यवस्तुमा रहिरहने र यसले मानव शरीरमा नकारात्मक असर पु-याउने हुनाले यस्ता रासायनिक पदार्थहरू औषधी नभई विष हुन् ।

## “रासायनिक विषादीहरूको जथाभावी प्रयोग नगर्ने”



विश्वका  
चिकित्सकहरू

En partenariat  
avec



सजुरा नगरपालिका



# हाडजोर्नी तथा मांसपेशीको समस्याको रोकथाम

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

## हाडजोर्नी तथा मांसपेशी सम्बन्धी समस्याको कारणहरू

- अत्यधिक शारीरिक श्रम: लामो समयसम्म निहुरिपर काम गर्दा, गहुँझो मारी बोक्नाले
- गलत शारीरिक मुद्रा: काम गर्दा शरीरको सही मुद्रा नअपनाउनाले
- पोषणको कमी: क्याल्सियम, मिटामिन डी र प्रोटीनको अपर्याप्त मात्रा हुनाले
- आरामको अभाव: लगातार काम गर्दै जानु र शरीरलाई आराम नपुग्नाले
- उमेर सम्बन्धी कारण: बढ्दो उमेरसँगै हाडजोर्नी कमजोर हुनाले

## रोकथामका उपायहरू

### १. सही शारीरिक मुद्रा

- लामो बिड भएको कोदालो प्रयोग गर्ने, निहुरिपर काम गर्दा घुँसबाट खुट्टा मोड्ने, पिठ्यू/ढाड सीधा राख्ने
- गहुँझो सामान मिलेसम्म नउचाल्ने, उचाल्ने परे साथीको सहायता लिने
- लामो समयसम्म एकजासको मुद्रामा नबस्ने



### २. नियमित व्यायाम

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



### ३. पोषणयुक्त खाना

- हरेक खानामा शरीरको उपित वृद्धि विकासका लागि आवश्यक चार प्रकारका खानेकुरा समावेश गर्ने (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, मिटामिन र चिल्लो पदार्थ)
- क्याल्सियमयुक्त खाद्य पदार्थ (दूध, दही, पलिर) खाने
- मिटामिन डी को लागि माछा, मासु तथा अण्डा खाने, साथै बिहानको घानमा बस्ने
- प्रोटीनयुक्त आहार (दाल, अण्डा, माछा) खाने



### ४. आराम र विश्राम

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



### ५. व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको प्रयोग

- मारी सामान उचाल्दा नारलो वा सहायक उपकरण- हिल ब्यासे प्रयोग गर्ने
- काम गर्दा वा रासायनिक विषादी प्रयोग गर्दा अनिवार्य व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (पिपीड) प्रयोग गर्ने



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



विश्वका  
चिकित्सकहरू

En partenariat  
avec



समुदाय माउँपालिका



# प्राकृतिक विपद् तथा जलवायु परिवर्तनका स्वास्थ्य सम्बन्धी असरहरू र न्यूनीकरणका उपायहरू

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

## प्राकृतिक विपद् तथा जलवायु परिवर्तनका स्वास्थ्य सम्बन्धी असरहरू

### प्रत्यक्ष असरहरू

#### भौतिक घोटपटक र मृत्यु

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



#### तापमान वृद्धि र अत्यधिक गर्मी

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



### अप्रत्यक्ष असरहरू

#### रोगको संक्रमणमा वृद्धि

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



#### साघ संकट

- उत्पादनशीलता घट्दा कृषोषण र साघ असुरक्षा
- पौष्टिक आहारको कमीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुनु



#### मनोवैज्ञानिक असर

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



#### वायु प्रदूषण

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



#### पानीको अभाव

- स्वच्छ पानीको अभावले स्वास्थ्य समस्या (जलविचोजन, मिर्गौलासम्बन्धी रोग)
- सरसफाइमा कठि, छालासम्बन्धी रोग काडापसाला लाग्नु



## प्रभाव न्यूनीकरणका उपायहरू

### क) व्यक्तिगत स्तरमा उपायहरू

#### स्वस्थ रहने

- गर्मी र चिसो मौसममा उचित सावधानी अपनाउने (गर्मीमा छायाँमा बस्ने, चिसो मौसममा न्यानो मध्य बस्ने)
- मुलको प्रयोग गरी मलेरिया र हेँगी जस्ता रोगबाट बच्ने



#### साघ सुरक्षा

- घरमै जैविक तरिकाले साघसब्जी उत्पादन गर्ने
- सुरक्षित सानेपानीको प्रयोग गर्ने



#### स्वच्छता र सरसफाइ

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



### ख) सामुदायिक स्तरमा उपायहरू:

#### जनचेतना अभिवृद्धि

- जलवायु परिवर्तन र प्राकृतिक विपद् सम्बन्धी जोखिमका बारेमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्ने
- स्थानीय समुदायमा विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू आयोजना गर्ने



#### सामुदायिक पूर्वतयारी

- स्थानीय स्तरमा बाढी, पहिरो र अन्य विपद् व्यवस्थापन समूहहरूको गठन गरी आवश्यक पूर्वतयारी गर्ने
- स्वास्थ्य संस्थाहरूमा आपतकालीन औषधिहरू मौज्जातमा राख्ने





# कृषि क्षेत्रमा पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

“कृषकहरूको पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षाको विकास, दिगो (सुरक्षित) खाद्यान्न उत्पादन प्रणालीको आधार”

## कृषि क्षेत्रमा हुने जोखिमहरू

### खेतीपाती

(अत्यधिक गर्मी तथा जाडो, प्राकृतिक विपद् चोटपटक, तथा जिवजन्तुको टोकाइ)



### पशुपन्छी हेरचाह

(चोटपटक, जनावरको टोकाइ तथा पशुजन्य संक्रमणहरू)



### रासायनिक मल, विषादीहरूको प्रयोग

(रासायनिक जलन, विषाकता, छालाको धलजो, एवासप्रवास सम्बन्धी समस्या आदि)



### कोहोर व्यवस्थापन सम्बन्धी जोखिम

(चोटपटक, संक्रमण तथा रोग लाग्ने)



### अत्यधिक शारीरिक परिश्रम

(हाडजोर्नी सम्बन्धी समस्या : जस्तै ढाड टुक्र्ने)



### व्यस्त जिवनशैली

(धूलोपना, दिक्क लाग्ने लगायत मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या)



### परिवारको पालनपोषण

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



## के यस्ता जोखिमहरूको न्यूनीकरण तथा रोकथाम सम्भव छ ?

- पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अभ्यासहरूले धेरै सम्भावनाहरूको न्यूनीकरण तथा रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा मन्त्राले मानिसको पेशागत सम्बन्धित जोखिमहरूलाई न्यूनीकरण गर्दै सुरक्षा स्वास्थ्य तथा कल्याणको लागि गरिने अभ्यासहरू हुन् ।



## कृषि क्षेत्रमा पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको महत्व:



- जोखिम, चोटपटक तथा दुर्घटना न्यूनीकरण गरी कृषकहरूको स्वास्थ्य तथा सुरक्षा प्रवर्द्धन
- कृषकहरूमा देखिन सक्ने दीर्घ रोगहरू जस्तै: लसोपेशी सम्बन्धी समस्या, क्यान्सर आदिको रोकथाम
- व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री, रासायनिक मल, विषादीहरूको अनुचित प्रयोगको प्रवर्द्धन
- उत्पादनमा वृद्धि, शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ कृषक तथा दिगो उत्पादन प्रणालीको विकास
- कृषकहरूको स्वास्थ्य सेवा, सामाजिक सुरक्षा सेवा (स्वास्थ्य बिमा) आदिमा पहुँच अभिवृद्धि

## कृषि क्षेत्रमा पेशागत स्वास्थ्य तथा प्रवर्द्धनका उपायहरू

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



२. जोखिम न्यूनीकरणका लागि अनुदानपरतरीय स्वास्थ्य तथा व्यवहार परिवर्तनको लागि कृषक सल्लाहहरूको जोडन तथा परिचालन



३. व्यक्तिगत सरसफाई तथा वातावरणीय स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन



४.

स्वस्थ अभ्यासहरूको प्रवर्द्धन, विषादित स्वास्थ्य परिक्षण तथा परामर्श र नेपाल सरकारको स्वास्थ्य बिमामा आबद्धता



५. धनुषकार तथा ठसाजुते रोग विरुद्ध टि.डी. सोप (पुरा डोज)



६.

रासायनिक मल तथा विषादीहरूको अनुचित प्रयोग



७.

व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्रीको विषयगत तथा अनुचित प्रयोग





# पशुपन्धीजन्य रोगहरू तथा रोकथामका उपायहरू

मानव स्वास्थ्य प्रत्यक्षरूपले वातावरणीय स्वास्थ्य साथै अन्य जीवजन्तुहरूको स्वास्थ्य अवस्थाहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ ।  
कतिपय रोगहरू पशुपन्धीबाट मानिसमा सर्ने गर्दछन्, यस्ता रोगहरूलाई पशुपन्धीजन्य रोगहरू भनिन्छ ।  
कृषि, पशुपालन जस्ता पेशाहरूमा आबद्ध व्यक्ति तथा समुदायहरूमा यस्ता रोगहरूको जोखिम अत्यन्तै हुन्छ ।

## नेपालमा देखिने प्रमुख १० पशुपन्धीजन्य रोगहरू



इन्फ्लुएन्जा



रेबिज



मौसमी फ्लू



लेप्टोस्पाइरोसिस



हाईडाटिडोसिस

## पशुपन्धीजन्य रोगहरू



ब्रुसेल्लोसिस



टक्सोप्लाज्मोसिस



जुनोटिक (गार्डवस्तुको)  
क्षयरोग



स्क्रब टाईफस



टाइफाईड

## रोकथामका उपायहरू

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



विश्वका  
चिकित्सकहरू

En partenariat  
avec



सजुरा गाउँपालिका



# व्यक्तिगत सरसफाइ तथा वातावरणीय स्वास्थ्य

## व्यक्तिगत सरसफाइ

### हातको सरसफाइ

स्नाना बनाउनु, स्नानु र खुवाउनु अघि, शौचालय प्रयोग गरेपछि, फोहोर कुरा छेउपछि र बालबालिकाको दिसा पिनाब विनाजत्र गरेपछि साबुन पानीले राम्रोसँग निषिद्धि हात धुनुपर्छ ।



### छालाको सरसफाइ

बाला सफा राख्न निषिद्धित साबुन पानीले लुहाउने बानी गर्नुपर्छ र सफा लुगा लगाउनुपर्छ ।



### कपडाको सरसफाइ

लगाउने लुगा, किनो कपडा जस्तै कदढु र टाउकी, सुत्दा प्रयोग हुने ओढ्ने ओढ्छापले कपडाहरू निषिद्धित सफारीग धोएर कात्तमा सुकाउनु पर्छ ।



### नङ र कपालको सरसफाइ

निषिद्धित रूपमा नङ काटनुपर्छ र कपाललाई सफा राख्न निषिद्धित लुहाउने र टिलहू कोनुपर्छ ।



### आँखाको सरसफाइ

बिहान र साँझ सफा पानीले आँखा सफा गर्नुपर्छ ।



### सफा तथा सुरक्षित पानीको प्रयोग

पानी उलासेर वा फिल्टर गरेर पिउनुपर्छ, स्नाना घुम्नुपर्छ र हात धुन सफा पानी प्रयोग गर्नुपर्छ ।



### दाँतको सरसफाइ

बिहान उठेपछि र राती सुत्नु अघि दैनिक रूपमा दाँत कात्नुपर्छ ।



### स्वास्थ्य जाँच

निषिद्धित रूपमा स्वास्थ्य संस्था गएर आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गर्ने बानी गर्नुपर्छ ।



## वातावरणीय स्वास्थ्य र सरसफाइ

### चर्पीको प्रयोग र सरसफाइ

दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गर्नुपर्छ, चर्पी र पानीको नुहात कनितमा २५० लिटर टाढा हुनुपर्छ, चर्पी जोडा चप्पल वा जुता अतिवासी प्रयोग गर्नुपर्छ, चर्पी सँगै सफा राख्नुपर्छ र चर्पी प्रयोग लक्ष परघात साबुन पानीले हात धुने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।



### पानीको स्रोत सुरक्षित राख्ने

जाई, ठोसी र अन्य जनावरहरूलाई पानीको नुहात वरपर पस्न दिनुहुन्न, सेतबारीमा प्रयोग गरिने रसायनहरूबाट पानीको स्रोतलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ तथा नदी, ताल, र खोलसहकालाई फोहोर रहित राख्नुपर्छ ।



### फोहोर व्यवस्थापन

रुल विकास, वरबाढ निस्कने फोहोरलाई व्यवस्थित तरिकामाबाट विसर्जन गर्नुपर्छ र जैविक फोहोरलाई कम्पोस्ट गरेर मलको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।



### वातावरण सौन्दर्यता

विद्यालय तथा सार्वजनिक स्थान, जाँधेर वरपर वृक्षारोपण गर्नुपर्छ र समुदायस्तरीय ढोल सुधार सभिति गठन गरी वातावरणीय सरसफाइको लागि सहकार्य गर्नुपर्छ ।



विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec



सुनसरी माउँपालिका



# कृषकहरूमा चोटपटकको जोखिम न्यूनीकरण तथा रोकथामका उपायहरू

शारीरिक चोटपटक कडा परिश्रम, कृषि उपकरण लगायतका जोखिम



शारीरिक सन्तुलन कायम राख्ने, भारी वस्तु उठाउँदा सहयोगी साथी प्रयोग गर्ने



कडा शारीरिक श्रम गर्दा बेलाबेलामा विश्राम लिने



कृषि उपकरणहरू प्रयोग गर्दा सतर्कता उचित ढङ्गमा तथा जानकारी लिने



रासायनिक मल तथा विषादीजन्य जोखिमहरू



व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री (पिपीड) को प्रयोग गर्ने जस्तै पन्जा, मास्क, बूट, घरमा, टोपी, टाउजर र ज्वाकेट



कानूनबाट प्रतिबन्धित विषादीहरूको प्रयोग नगर्ने



रासायनिक विषादीहरू प्रयोग गर्दा पिपीड लगाएर मात्र उचित निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्ने साथै उचित विसर्जन र अपभारण गर्ने



जीवजन्तु जन्य टोकाइ तथा संक्रमणहरू



जनावरको रेसटेस गर्दा सावधानी अपनाउने



घरपालुवा तथा सडक कुकुरहरूलाई रेबिज विरुद्ध साँप लगाउने



जंगली जनावर साथै र विषालु किराहरूको टोकाइ तथा संक्रमणबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाउने



आगलागीबाट हुने जोखिम



घर वरिपरि पात पतिलुत्र तथा ज्वलनशील वस्तु जम्मा पारेर नराख्ने



हुरी बतास चलेको समयमा आगो नबाल्ने वनजंगल वरिपरि बसोबास भएका क्षेत्रमा आगलागीबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाउने



आगलागीबाट बच्न बचाउन सामुदायिक सल्लाह जातन जारी आवश्यक पूर्व तयारी गर्ने



विश्वका चिकित्सकहरू

En partenariat avec  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Unité  
Avenir  
Partenariat



सल्लाह माउँपालिका



# घनुष्टंकार-भ्यागृते रोग (TD) विरुद्धको खोप

"घनुष्टंकार-भ्यागृते रोग खोप मार्फत पूर्णतया रोकथाम गर्न सकिन्छ"

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



- घनुष्टंकार रोग वातावरणमा पाइने वलोरुडीडियम टिठानी जीवाणुको कारणले हुने घातक रोग हो ।
- यो किटाणु माटो, सिन्ध्या लागेको घातु, सरानी तथा जैविक फोहोरमैलामा पाइन्छ ।
- भ्यागृते रोग कोर्नीब्याक्टेरियम डिपथेरि नामक जीवाणुबाट हुने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी जटिल रोग हो ।
- विशेषतया कृषि कार्यहरू गर्दा कृषकहरूलाई घनुष्टंकारको संक्रमण हुने जोखिम बढी हुन्छ ।
- कृषकहरूलाई सानो घाउ तथा चोटपटक लाग्दा माटोमा प्रयोग गरिएका घातुका औजारहरू, जैविक फोहोर आदि मार्फत शरीरमा प्रवेश गरी घनुष्टंकारको संक्रमण हुन्छ ।
- कृषकहरूले नाङ्गो खुट्टामा खेतबारीमा काम गर्दा घाउ तथा चोटपटक लाग्ने र घनुष्टंकारको संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ ।

## खोपतालिका

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

## ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

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



विश्वका चिकित्सकहरू



काठमाडौं नगरपालिका

# महिलाहरूमा पाठेघर खस्ने समस्या



सामान्य पाठेघर



पहिलो चरणमा  
पाठेघरको मुख तल खसेको



दोस्रो चरणमा  
पाठेघरको मुख तल खसेको



तेस्रो चरणमा  
पाठेघरको मुख तल खसेको

## पाठेघर खस्ने कारणहरू

प्रसव त्यथा  
लामो हुनु



लामो समयसम्म  
सोकी  
लागिरहनु



लामो समयसम्म  
कब्जियत  
भइरहनु



नियमित  
रूपमा  
गहुँको  
मारी  
बोक्नु



मोटोपना,  
धुमपान  
सेवन  
गर्नु



किशोरावस्थामा  
गर्भवती हुनु



## असरहरू

- बस्न अप्ठ्यारो हुनु
- हिंडल अप्ठ्यारो हुनु
- मारी सामान उठाउन अप्ठ्यारो हुनु
- चिन्ता र उदासिन्ता
- भेटगाव
- लाजको भाव

## किगल कसरत विधि र आसन



१. सुतेर



२. बसेर



३. उठेर

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

## लक्षणहरू

पेट तल  
खसेको  
जस्तो  
महसुस  
हुनु



हिंडल अप्ठ्यारो  
हुनु



पेट फुलेको  
जस्तो महसुस  
हुनु



पिसाब तथा  
दिसा गर्न  
अप्ठ्यारो  
हुनु



चोलीबाट मासुको  
डल्ला देखा पर्नु



डाड  
दुस्वु



## रोकथामका उपायहरू

- किशोरावस्थामा गर्भवती नहुने
- परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरी कठिनाता ० वर्ष जन्मान्तर गर्ने
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा पोषिलो खाना खाने (साग, जेडा, गुडी, दूध, फलफूल, अण्डा, माछा, मासु)
- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा स्वास्थ्य संस्थामा मात्र बच्चा जन्माउने
- गर्भावस्थामा र सुत्केरी भएपछि कठिनाता ६ हप्तासम्म घेरै मारी नउठाउने र आराम गर्ने
- चुरोट, रक्सी नखाने साथै कब्जियत हुनबाट जोगिने