तुरुन्त खबर गर्नुपर्ने अनपेक्षित जनस्वास्थ्य घटना तथा रोगका लक्षण बारे

हाते-पुस्तिका

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
२०८२

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
इपिडिमियोलोजि तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
२०८२

क परिचय

समुदायमा कहिलेकाहीँ अनपेक्षित वा असामान्य स्वास्थ्य सम्बन्धित घटना वा रोगहरू देखिन सक्छन् जसले धेरै मानिसमा नकारात्मक असर पार्न सक्दछ। यस्तो अवस्थामा आमनागरिकका साथै महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका र सामाजिक अगुवाहरुका भूमिका अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ।

ख अनपेक्षित जनस्वास्थ्य घटना भनेको के हो ?

सामान्यतया देखिने भन्दा बढी मात्रामा कुनै स्वास्थ्य सम्बन्धी घटना देखिएमा त्यसलाई अनपेक्षित जनस्वास्थ्य घटना भनिन्छ । यस किसिमका घटनाहरुले प्रकोपको अवस्था निम्त्याउन र धेरै संख्यामा व्यक्तिहरुलाई प्रभाव पार्न सक्दछ ।

ग किन समयमै यस्ता घटना सूचित गर्नुपर्दछ ?

१. समयमै रोगको पहिचान र उपचार गरी संक्रामक रोग अन्य व्यक्तिमा सर्न नदिन ।

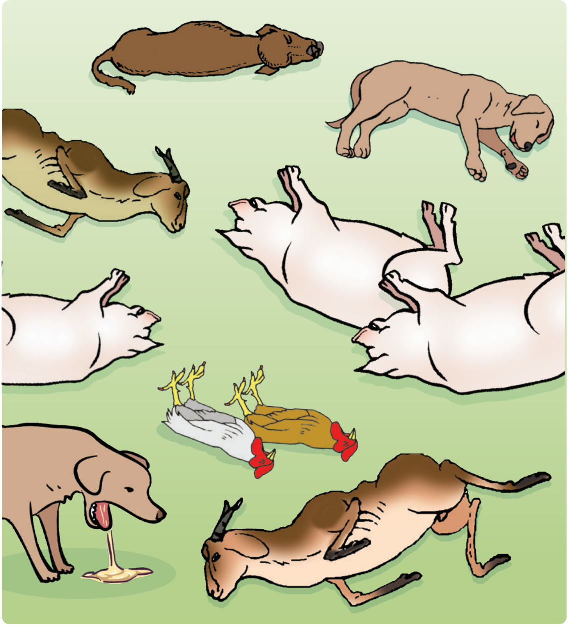
२. सम्भावित प्रकोप वा महामारीलाई नियन्त्रण गर्न ।

३. तत्काल हुने मृत्यु र दीर्घकालमा हुन सक्ने अपाङ्गता कम गर्न ।

घ तुरुन्तै खबर गर्नुपर्ने अनपेक्षित जनस्वास्थ्यसँग सम्बन्धित घटनाहरु के के हुन् ?

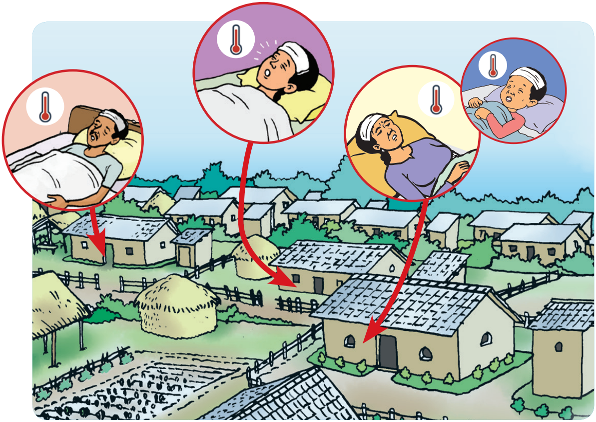
१. कारण नखुलेको शंकास्पद सरुवा रोगबाट मृत्यु हुनु ।

२. असामान्य रूपमा कुखुरा, हाँस, कुकुर, सुँगुर, बंगुर आदि बिरामी हुनु वा मर्नु ।

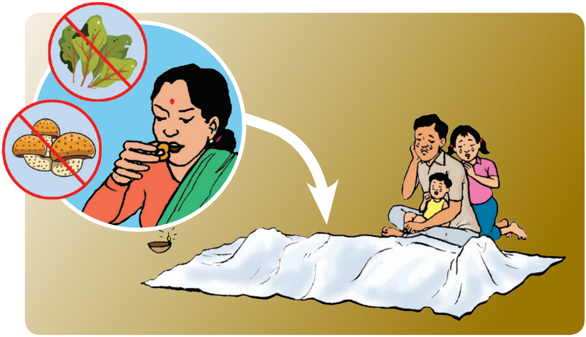


३. एउटै भोज भतेरमा सहभागीहरु एउटै समयमा बिरामी पर्नु ।

४. एउटै घर, टोल, समुदायमा धेरै मानिस एकै किसिमको रोग तथा लक्षणबाट एकैपटक बिरामी पर्नु ।



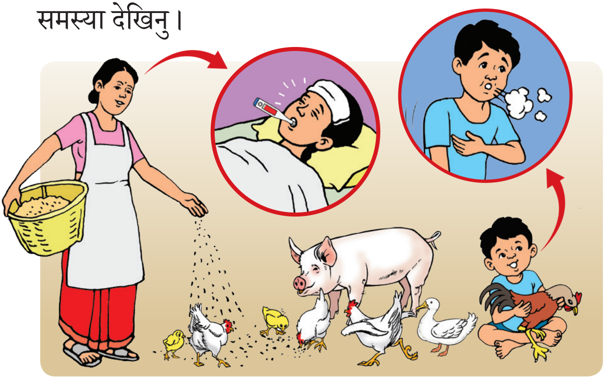
५. जंगली च्याउ/साग आदिको सेवनका कारण व्यक्तिहरु बिरामी पर्नु वा मृत्यु हुनु ।



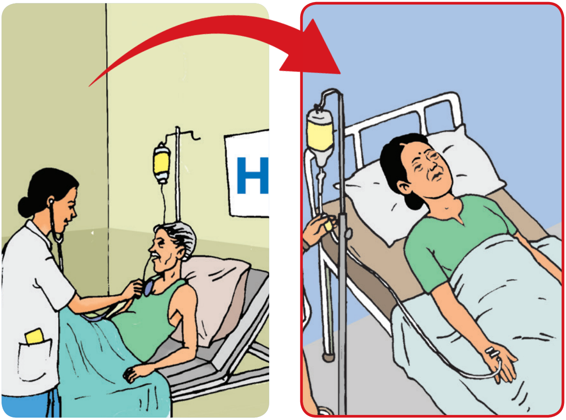
६. वातावरणमा कुनै हानिकारक वस्तु मिसिएर वा वातावरण प्रदुषित भएको कारण धेरै व्यक्तिहरु बिरामी पर्नु ।

७. समुदायमा कुकुर, बिरालो वा कुनै जंगली जनावरले धेरै व्यक्तिलाई टोक्नु ।

८. कुखुरा, हाँस, बंगुर, सुँगुर जस्ता जनावर वा पंक्षीको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुमा ज्वरो सहितको श्वासप्रस्वास सम्बन्धी समस्या देखिनु ।



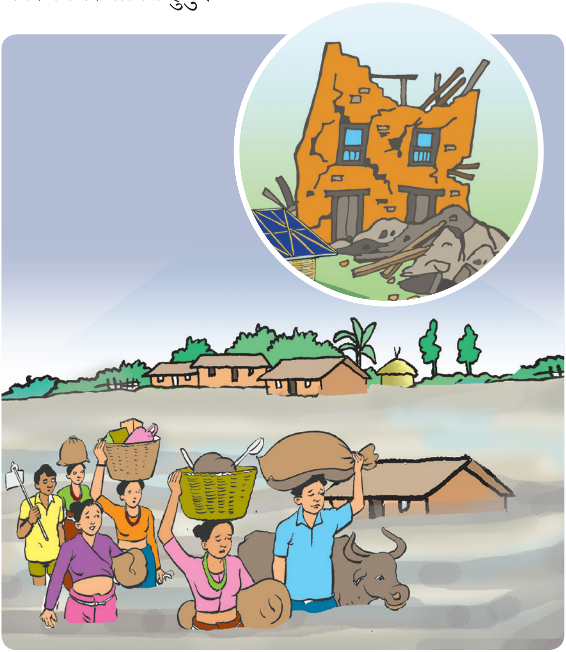
९. कुनै सरुवा रोगका बिरामीको हेरचाह वा उपचार गर्ने व्यक्ति/ स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई सोही किसिमको रोगको लक्षण देखिएर भर्ना हुनुपर्ने अवस्था हुनु वा मृत्यु हुनु ।



१०. दुई हप्ता भित्र विदेशबाट फर्किएका व्यक्तिमा ज्वरो वा स्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या देखिनु ।

११. एउटै विद्यालयका बालबालिकामा एकै किसिमका रोगका लक्षणका कारण विद्यालयमा अनुपस्थित हुनेको संख्यामा वृद्धि हुनु ।

१२. कुनै आपतकाल वा विपद् जस्तै बाढी, पहिरो, भूकम्प आदिका कारण विस्थापित हुनु ।

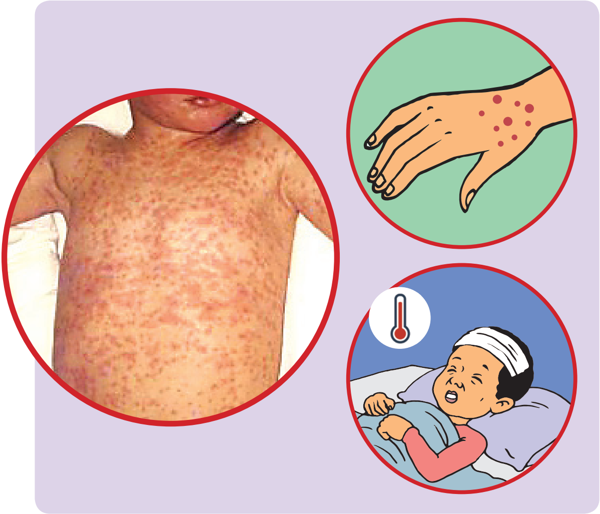


१३. समुदायमा नौलो किसिमका वा विरलै देखिने रोग तथा रोगका लक्षणहरु देखिनु ।

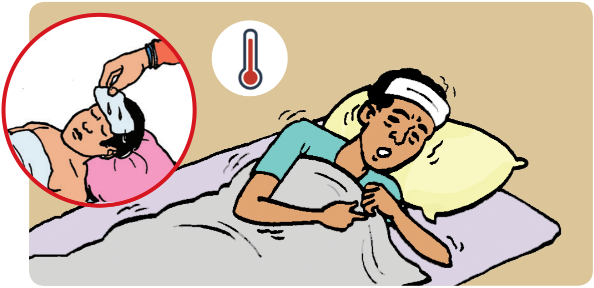
ङ कस्ता रोगका लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त खबर गर्नुपर्दछ ?

निम्न लक्षणहरु भएका **एउटा मात्र** पनि बिरामी देखिएमा तुरुन्त खबर गर्नुपर्दछ:

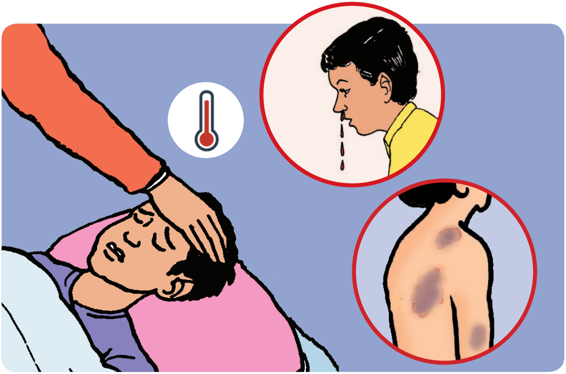
१. शरीरको कुनै पनि भागमा **बिमिराहरु सहित ज्वरो** आएको देखिएमा



२. कुनै पनि व्यक्तिमा **उच्च ज्वरो सहित कम्पन, अर्धचेत वा अचेत** भएमा



३. कुनै पनि व्यक्तिमा **ज्वरो सहित** शरीरका बिभिन्न अंगहरु जस्तै गिजा, नाक, मुख आदिबाट **रगत बग्ने** वा चोटपटक विना शरीरका अंगहरुमा **निलडामहरु** देखिएमा

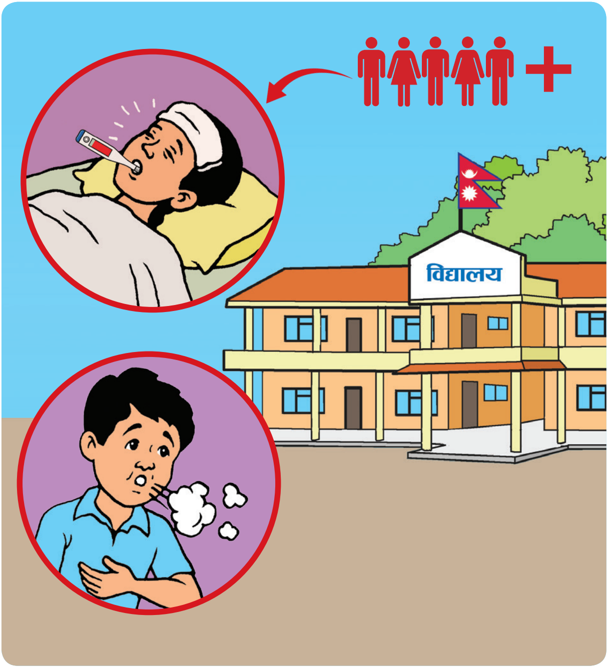


४. १५ बर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकामा शरीरको कुनै पनि अंगमा **एक्कासी कमजोरी वा लुलोपना** भएमा

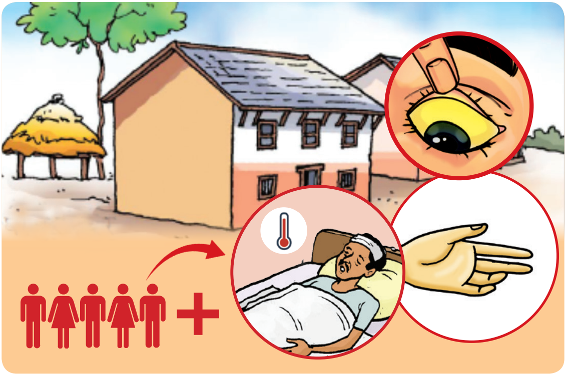
५. कुनै पनि व्यक्तिमा **१० दिन** भन्दा कम समयको **ज्वरो, खोकी**को कारण **अस्पतालमा भर्ना** भएको वा भर्ना हुनु पर्ने भनी स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरेमा

कुनै पनि परिवार, विद्यालय, टोल, ब्यारेक, होस्टेल वा कारागार आदिमा **एकै दिनमा ५ जना भन्दा बढी** बिरामीमा निम्न अवस्था देखिएमा **तुरुन्त खबर गर्नुपर्दछ:**

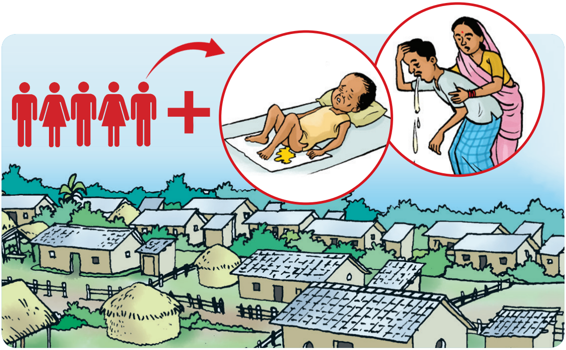
६. १० दिन भन्दा कम समयको **ज्वरो र खोकी** देखिएमा



७. १० दिन भन्दा कम समयको **ज्वरो र कमलपित्त (जन्डिस)** देखिएमा



८. २४ घण्टामा ३ वा सो भन्दा बढी पटक **पखाला वा बान्ता सहितको पखाला** लागेमा



च अनपेक्षित जनस्वास्थ्यका घटनाहरु, रोगका लक्षण तथा चिन्हहरु कहाँ र कसरी खबर गर्नुपर्छ ?

१. नजिकको स्वास्थ्य संस्थाको स्वास्थ्यकर्मीलाई

- फोन वा एस.एम.एस (SMS) गरेर
- प्रत्यक्ष भेटेर

- समाजसेवी/नागरिक अगुवा/ जनप्रतिनिधिहरु/आमा समूह आदि मार्फत स्वास्थ्य संस्था वा सम्बन्धित स्थानीय तहको स्वास्थ्य विभाग/महा/शाखामा खबर गर्नुका साथै बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेर

२. हेल्लो स्वास्थ्य १११५ मा फोन गरी जानकारी गराउने

- स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयबाट सञ्चालन हुने नि:शुल्क हटलाईन **हेल्लो स्वास्थ्य १११५** मा फोन गरी घटनाको जानकारी गराउने।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय

हेल्लो स्वास्थ्य

११११५

कुनै पनि अनपेक्षित जनस्वास्थ्यका घटना,
रोग सम्बन्धी लक्षणहरु र कुनै पनि रोग
सम्बन्धी प्रकोप देखिएमा हामीलाई खबर गर्नुहोस् ।
हामी समाधान खोज्नेछौँ ।

सहयोगः

NEPAL PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT CENTER
Estd. 2016
PHRD Nepal

unicef
for every child

The Pandemic Fund
FOR A RESILIENT WORLD