स्वच्छ परिवार सुखको आधार

नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम संचालन

सहजकर्ता निर्देशिका

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

WaterAid

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

प.सं. २०७५/०७६ च.नं.

टेकु, काठमाडौं, नेपाल ।

मन्तव्य

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार संसारमा करीब ८० प्रतिशत रोगहरू व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइको कमी, दूषित खानेकुरा र पानीको कारणले लाग्ने गरेका छन् । नेपालमा गर्मी तथा वर्षातको समयमा देशका विभिन्न गाउँ प्राय जसो पखाला, आउँ, टाइफाइड, जन्डिस जस्ता सरसफाइसँग सम्बन्धित रोगहरूको कारणले धेरै मानिसहरू विरामी हुने र कतिपयको मृत्यु समेत हुने गरेको छ।

सरसफाइसँग सम्बन्धित रोग रोकथामका उपायहरू मध्ये खाना खानु र बच्चालाई खवुाउनु भन्दा अगाडि, चर्पी प्रयोग र बालबालिकाको दिसा सफा गरेपछि वा कुनै फोहोर चिज चलाए पछि साबुन पानीले राम्रोसंग हात धुने गरेमा मात्र पनि पखाला लाग्ने दरमा ३० देखि ४७ प्रतिशतसम्म कम गर्न सकिन्छ भनेर विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानले देखाएका छन्। त्यसरी नै सुरक्षित पिउने पानी, वातावरणीय तथा व्यक्तिगत सरसफाइ, सुरक्षित खानाको बारेमा प्रर्याप्त ध्यान दिन सकेमा पखाला, टाइफाइड जस्ता सरुवा रोगहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ। यसै सन्दर्भमा खोप सम्बन्धी नेपालको राष्ट्रिय समितिले सन् २०१२ मा पखाला, र टाइफाइड जस्ता रोगहरू विरुद्ध दिइने खोपलाई नियमित खोप सेवामा समावेश गर्दा पखाला जस्ता रोगहरू लाग्ने र मृत्यु हुने दर पनि कम गर्नको लागि खोपको साथै सुरक्षित पिउने पानी, वातावरणीय तथा व्यक्तिगत सरसफाइलाई समेत समावेश गरी एकीकृत रुपमा संचालन गर्न सुझाव दिएको थियो।

उक्त सुझावलाई मध्यनजर गर्दै स्वास्थ्य सेवा विभाग, तत्कालिन बाल स्वास्थ्य महाशाखाको अगुवाइमा अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी संस्था वाटरएडको आर्थिक र प्राविधिक सहयोगमा **नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम** बालबालिकालाई खोप केन्द्रमा लिएर आउने आमा/अभिभावकहरूको सरसफाइ सम्बन्धी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई बालबालिकाहरूमा लाग्ने रोगहरूमा कमी ल्याउने अपेक्षाका साथ नेपालका चार जिल्लामा वि. स. २०७२ साल देखि पाईलटिङ कार्यान्वयन गरिएको थियो । यसको प्रभावकारिता राम्रो छ भन्ने समेत प्रमाणित भईसकेको र हालसालै नेपाल सरकारले नियमित खोप सेवामा रोटा भाईरस खोप पनि समावेश गर्ने भन्ने निर्णय गरिसकेको परिप्रेक्षमा यस कार्यक्रमको सान्दर्भिकता अझ बढेको छ । यस कार्यक्रमलाई परिवार कल्याण महाशाखाको अगवुाई र वाटरएडको प्राविधिक सहयोगमा सबै जिल्लामा विस्तार गर्न लागिएकोमा मलाई खुशी लागेको छ।

यो निर्देशिका समुदाय स्तरमा सरसफाई प्रर्वद्धन सेसन सहजीकरण गर्ने सहजकर्ता तथा कार्यक्रमको बारेमा जानकारी लिन चाहने अन्य सरोकारवालाहरूको लागि पनि उपयोगी हुने अपेक्षा गरिएको छ।

२०७५ मंसिर

....

डा. गुणराज लोहनी
महानिर्देशक
स्वास्थ्य सेवा विभाग

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

निर्देशक: ४२६१६६०
खोप शाखा: ४२६२२६३ (Fax)
IMNCI शाखा: ४२२१९२१८
पोषण शाखा: ४२२५५५८
टेकु, काठमाडौं, नेपाल ।

प.सं. २०७५/०७६ च.नं.

मन्तव्य

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम नेपालमा सफल कार्यक्रमको रुपमा स्थापित भइसकेको छ । हाल देशभर करीब १६,००० खोप क्लिनिकहरू संचालनमा छन् । हरेक आमा बुबा वा अभिभावकले आफ्नो बालबालिकालाई एक वर्ष भित्रै सबै खोप दिलाउन कम्तिमा ७ पटकसम्म खोप क्लिनिकमा जानु पर्दछ । अर्को तर्फ सरसफाइको कमजोर अवस्थाको कारण पखाला जस्ता सरसफाईको कमीले हुने रोगहरूले बाल स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्नुका साथै बाल मृत्युमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको छन् । सन् २०१५ को अनुसार नेपालको कूल जनसंख्याको ३० प्रतिशतले अझै पनि खुला ठाउँमा दिसा गरिरहेको पाईएको छ (Unicef) । जसले गर्दा झाडापखाला जस्ता सरुवा रोगहरू अझै पनि मृत्यूको मुख्य कारणका रुपमा रहेका छन् ।

खोप क्लिनिकमा बस्नुपर्ने समयमा आमा बुबा वा अभिभावकसंग सरसफाइ सम्बन्धी व्यवहार परिवर्तनका क्रियाकलापहरू संचानल गर्न सकिने प्रर्याप्त अवसरहरू भए पनि हालसम्म उक्त अवसर को अधिकतम सदुपयोग गर्न सकिएको छैन । त्यसैले खोप क्लिनिकमा आफ्नो बालबालिकालाई खोप लिन आउने आमा तथा अभिभावकहरूलाई उक्त समयमा सरसफाइ सम्बन्धि क्रियाकलापहरू प्रभावकारी रुपमा संचालन गरी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने अवसरहरू विद्यमान छन् । उक्त कुरालाई ध्यानमा राखी नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रवर्द्वन कार्यक्रमको शुरुवात गरिएको हो । यस कार्यक्रमले खोप क्लिनिकमा आउने आमा, बुबा तथा अभिभावकहरूमा सरसफाइ सम्बन्धी बानी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई बालबालिकाहरूमा सरसफाइसंग सम्बन्धित रोगहरूमा कमी ल्याई बाल मृत्युमा उल्लेखनीय रुपमा कमी ल्याउन सहयोग पुग्ने छ ।

यो परिमार्जित सरसफाइ प्रवर्द्धन प्याकेज खोप र सरसफाइ प्रवर्द्धनमा काम गर्ने सबै संस्था र व्यक्तिलाई सहयोगी हुनेछ भन्ने विश्वास व्यक्त गर्दछु । यो प्याकेज तयार गर्न सहयोग गर्नुहुने सबै संस्था र व्यक्तिहरुलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

२०७५ मंसिर

....
डा. आर.पी. विच्छा
निर्देशक
परिवार कल्याण महाशाखा

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

निर्देशक: ४२६१६६०
खोप शाखा: ४२६२२६३ (Fax)
IMNCI शाखा: ४२२१९२१८
पोषण शाखा: ४२२५५५८
टेकु, काठमाडौं, नेपाल ।

प.सं. २०७५/०७६ च.नं.

मेरो भनाई

खोप सेवा नेपाल सरकारको उच्च प्राथमिकता प्राप्त जनप्रिय, प्रभावकारी, वालवालिकाको रुग्णता एवंम मृत्यृदर घटाउने, राष्ट्रका कर्णधार निर्माण गर्ने, सुरक्षित तथा फलदायी लगानी हो । खोप सेवाले २५ प्रतिशत बाल मृत्युदर कम गराएको सन्दर्भमा सन् २०१२ मा राष्ट्रिय खोप सेवाबारे प्राविधिक सल्लाह सुझाव दिने विज्ञको समुह NCIP ले Enteric [Rota, Typhoid, Cholera] भ्याक्सिनहरु क्रमशः खोप सेवामा थप गर्दै लैजाने क्रममा सरसफाई, खानेपानी, पोषण तथा IMCI एकिकृत रुपमा लग्दा कार्यक्रम पनी प्रभावकारिता हुने, कम लगानीमा धेरै उपलब्धिको अलावा वालबालिकाको रुग्णता एवंम मृत्युदर अझ उल्लेखनिय रुपमा कम गर्न सकिने सुझाव दिएको छ । जस्ले गर्दा खोपको कभरेज बढाउन पनी टेवा पुर्‍याउने छ । झाडापखाला नियन्त्रण रणनितिमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले तयार पारेको Global Vaccine Action Plan [GVAP] ले रोटा भाईरस भ्याक्सिनसँगै सरसफाई प्रवर्द्धनले मात्र सवै खाले झाडापखाला नियन्त्रण गर्न सकिने पुष्टि गरेको छ ।

यसै वैज्ञानिक तथ्यको आधारमा तत्कालिन बालस्वास्थ्य महाशाखाको नेतृत्व र वाटरएडको प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगमा नेपालको भौगोलिक तथा साँस्कृतिक प्रतिनिधित्व गर्ने गरि बर्दिया, जाजरकोट, नवलपरासी र स्याग्दी जिल्लामा नियमित खोप सेवामा सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रमको परिक्षण सुरुवात गरियो । उक्त कार्यक्रमको संञ्चालन गर्न विज्ञ टोलीले निर्माण गरेको सरसफाई प्रवर्द्धन प्याकेज निर्माण गरि कार्यान्वयन गरियो । साथै चारवटै जिल्लाका सवै स्वास्थ्यकर्मी, म.स्वा.सेविकाहरुलाई तालिम दिई कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात् यस परियोजनाको मुल्यांकन गर्दा खोप कभरेज बढेको, सरसफाई सम्बन्धि रोगहरु उल्लेखनिय रुपमा घटेको र झाडापखाला जस्ता रोगहरुको महामारी नहुनुको साथै रोग लाग्ने दर न्युन रहेको पाईयो ।

यस अघि प्रयोगमा ल्याईएको प्याकेजलाई परिमार्जन गनुपर्ने आवश्यक्ता महशुश गरिए बमोजिम यस प्याकेजलाइ अझ सानो र सजिलो बनाई यसलाई राष्ट्रिय स्तरमा विस्तार गर्न लागिएको छ । नेपाल सरकारले नियमित खोप सेवामा रोटाभाईरस खोप समावेश गर्न लागेको अवस्थामा यस कार्यक्रमको सान्दर्भिकता अरु बढेर गएको छ ।

यो सहजकर्ता निर्देशिका तयार गर्न सहयोग गर्नु हुने केन्द्रीय कार्यदलका सबै सदस्यहरू, वाटरएड यू.के का डा. ओम प्रसाद गौतम, सुश्री याएल भेलमन, प्राविधिक सहयोग इकाइका डा. खकिन्द्र ब भण्डारी , विशेषज्ञहरू डा. श्याम राज उप्रेती, श्री परशुराम श्रेष्ठ, श्री मुकुन्दराज गौतम, श्री कुन्ज प्रसाद जोशी, श्री दिपनारायण सापकोटा, राजु शाक्य (चित्र तथा कला संयोजक), यूनिसेफ, रेभीन र विश्व स्वास्थ्य संगठनका प्रतिनिधिहरू, कार्यसमितीका सबै सदस्यहरू लगायत अन्य सबै सहयोगीहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । कार्यक्रम संचालनको लागि आर्थिक र प्राविधिक सहयोग गर्नु हुने संस्था वाटरएडलाई बिषेश धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

२०७५ मंसिर

....
डा. झलक शर्मा गौतम
प्रमुख
बाल स्वास्थ्य तथा खोप सेवा शाखा
परिवार कल्याण महाशाखा

वाटरएडको भनाई

खोप सेवासँगै सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम समावेश गर्ने सन्दर्भमा सन् २०१२ मा नेपालमा एउटा सम्भाव्यता अध्ययन गरिएको थियो । उक्त अध्ययनले पानी, सरसफाइको कमि र खानावाट सर्ने अन्य रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नको लागि सरसफाइ प्रवर्द्धनका लागी खोप सेसन एउटा उपयुक्त माध्यम हुन सक्छ भन्ने कुरा सिफारिस गरेको छ। बालबालिकालाई नियमित खोप सेवा लिन आउने आमा अभिभावकलाई लक्षित गरी स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धी बिषेश कार्यक्रम लागु गरिएको हो । यो छुटेको अवसरलाई सदुपयोग गर्ने र आमा वा अभिभावकहरूको सरसफाइ सम्बन्धी व्यवहारमा परिवर्तन ल्याई सरसफाइ संग सम्वन्धित बच्चामा लाग्ने रोगहरूमा कमी आउने अपेक्षाका साथ नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम नेपालका चार जिल्लाहरूमा पाईलटिङ रुपमा संचालन गरिएको थियो। यस कार्यक्रमले सरसफाइ सम्वन्धि व्यवहार परिवर्तन गर्नुको साथै खोपको कभरेज बढाएको र झाडापखाला जस्ता रोगहरूमा कमी ल्याई नेपालको हालको बालमृत्युदरमा कमी ल्याउन सहयोग गर्नुका साथै भविष्यमा रोटाभाइरस्, टाइफाइड जस्ता रोगहरू विरुद्ध दिइने खोप नियमित खोप सेवामा समावेश गर्दा कसरी स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रम पनि संगसंगै एकीकृत रुपमा संचालन गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको लागि आधार समेत प्रदान गर्नेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ।

शुरुमा नेपालका चार जिल्लाहरू बर्दिया, जाजरकोट, नवलपरासी र म्याग्दीमा पाईलटिङ रुपमा संचालन गरीएको यो कार्यक्रम एक वर्षको सफल परिक्षण र चार जिल्लामा लगातारको संचालन पछि नेपालका अन्य जिल्लाहरूमा पनि विस्तार गर्न लागिएको छ। यसको पाईलटिङ कार्यान्वयनमा देखापरेका सिकाईहरू र राष्ट्रिय स्तरमा विस्तार गर्दा लाग्ने लागत अनुमानको आधारमा प्याकेजलाई अझ सानो र सरल बनाई यसलाई राष्ट्रिय स्तरमा विस्तार गर्न लागिएको छ। हालसालै नेपाल सरकारले नियमित खोप सेवामा रोटाभाईरस खोप पनि समावेश गरि सकेको अवस्थामा यस कार्यक्रमको सान्दर्भिकता अरु बढेर गएको छ।

यो बिषेश कार्यक्रम नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखाले वाटरएडको प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगमा संचालन गर्न लागेको हो । यस कार्यक्रमलाई सहयोग पुर्‍याइरहनु हुने नेपाल सरकारको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका अन्य केन्द्र तथा महाशाखाहरू, नेपाल सरकारका अन्य सम्वन्धित मन्त्रालयहरू र सबै राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघसंस्था, सरोकारवाला तथा प्रतिनिधिहरूलाई हामी धन्यवाद दिन चाहान्छौं । साथ सबैको निरन्तर सहयोगको अपेक्षा पनि गर्दछौं।

यस सहजकर्ता निर्देशिकाको तयारीमा विभिन्न भूमिकामा रही योगदान गर्नुहुने स्वास्थ्य सेवा विभागका महानिर्देशक डा.गुणराज लोहनी, केन्द्रीय कार्यदलका सबै प्रतिनिधिहरू, युयसएड नेपाल, विश्व स्वास्थ्य संगठन, युनिसेफ नेपालका प्रतिनिधिहरु, परिवार कल्याण महाशाखाका निर्देशक डा. आर .पी. बिच्छा, बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखा प्रमुख डा. झलक शर्मा गौतम, प्राविधिक सहयोग इकाइका डा. खकिन्द्र बहादुर भण्डारी, विज्ञहरू डा. श्याम राज उप्रेती, श्री दिपनारायण सापकोटा, राजु शाक्य (चित्र तथा कला संयोजक) र रेभिनका प्रतिनिधिहरू लगायत अन्य सबै सहयोगीहरूलाई वाटरएडको तर्फबाट धन्यवाद दिन चाहन्छौ ।

२०७५ मंसिर

....

डा. ओम प्रसाद गौतम
सिनियर वास म्यानजेर-हाईजिन
वाटरएड, यू.के

....

तृप्ती राई
राष्ट्रिय निर्देशक
वाटरएड नेपाल

१. पृष्ठभुमी

व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइको कमी, दूषित खानेकुरा र पानीको कारणले मानिसहरूलाई विभिन्न रोगहरू लाग्ने गरेका छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्याङ्क अनुसार संसारमा देखा पर्ने सरुवा रोगहरू मध्ये करिब ८० प्रतिशत यिनै कारणहरूले गर्दा हुने गर्दछ । युनिसेफ तथा विश्व स्वास्थ्य संगठनको प्रतिवेदन अनुसार, सन् २०१५ मा मात्र पाँच वर्ष मुनिका ४९०,००० भन्दा बढी बालबालिका पखाला सम्बन्धी रोगहरूबाट मृत्यु भएको अनुमान छ ।

नेपालमा गर्मी तथा वर्षातको समयमा देशका विभिन्न ठाउँमा हरेक वर्ष जसो पखाला, हैजा, आउँ, टाइफाइड, जण्डीस जस्ता सरसफाईसँग सम्बन्धित रोगहरूको कारणले धेरै मानिसहरू विरामी हुने र कतिपयको मृत्यु समेत हुने गरेको पाइन्छ । वि.सं २०५७ मा चितवनमा फैलिएको टाईफाइडको महामारी, २०६५ सालमा जाजरकोट, रुकुम, दैलेख लगायतका जिल्लाहरू र २०७१ सालमा रौतहटमा फैलिएको हैजा र दुईवर्ष पहिले काठमाडौमा देखिएको हैजा प्रत्यक्ष उदाहरण हुन् । उक्त हैजाको महामारीले सयौं जनाको ज्यान लिएको थियो । झाडापखाला, हैजा र टाईफाईड जस्ता रोगहरूको कारणले बालबालिकाहरू कुपोषित हुने र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू लाग्ने सम्भावना समेत बढी हुन्छ ।

झाडापखाला, हैजा र टाईफाईड जस्ता सरुवा रोगका रोकथामका उपायहरू छन् । खाना खानु र बच्चालाई खुवाउनु भन्दा अगाडि, दिशा गरेपछि, बच्चाको दिशा सफा गरेपछि वा कुनै फोहोरबस्तु छोए पछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने गरेमा मात्र पनि झाडापखाला लाग्ने दरमा ३० देखि ४७ प्रतिशतसम्म कम गर्न सकिन्छ भनेर विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानले देखाएको छ । सुरक्षित पिउने पानी, वातावरणीय तथा व्यक्तिगत सरसफाइ, सुरक्षित खाना बनाउने र खुवाउने कुरामा पर्याप्त ध्यान दिन सकेमा यी रोगहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ, ।

नेपालको राष्ट्रिय खोप सल्लाहकार समितीले मार्च २०१२ मा झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, रोटा भाइरस जस्ता रोगहरू विरुद्ध दिइने खोपलाई नियमित खोप सेवामा समावेश गर्दा खोपको साथै सुरक्षित पिउने पानी, वातावरणीय तथा व्यक्तिगत सरसफाइ जस्ता विषयलाई समेत समावेश गरि एकिकृत रुपमा संचालन गर्न सुझाव दिएको छ ।

खोप सेवामा सरसफाई प्रवर्द्धन लाई समावेश गर्ने सन्दर्भमा सन् २०१२ मा नेपालमा एउटा सम्भाव्यता अध्ययन गरिएको थियो । उक्त अध्ययनले झाडापखाला जस्ता रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नको लागि सरसफाई प्रवर्द्धन गर्न खोप सेसन एउटा उपयुक्त माध्यम हुन सक्छ भन्ने कुरा देखाएको छ । बालबालिकालाई नियमित खोप सेवा प्रदान गर्दा आमा/अभिभावकलाई स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धी कार्यक्रम हालसम्म नगरिएको परीप्रेक्ष्यमा यस छुटेको अवसरलाई सदुपयोग गर्न सो अध्ययनले सुझाव दिएको छ ।
(ओम प्रसाद गौतम, पि.एच्.डी. स्कलर, लण्डन स्कुल अफ हाईजिन एण्ड ट्रपिकल मेडिसिन)

यसै सन्दर्भमा सरसफाइ सम्बन्धि व्यवहारमा परिवर्तन गरी बच्चाहरूमा हुने पखाला, हैजा, आउँ, टाइफाइड, जण्डीस जस्ता सरसफाइसँग सम्बन्धित रोगहरूको प्रकोप दरमा कमि ल्याई बच्चाको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनको लागी वाटरएडको प्राविधिक सहयोगमा बाल स्वास्थ्य महाशाखाको अगुवाईमा नेपालका ४ जिल्ला (जाजरकोट, स्याग्दी, नवलपरासी र बर्दिया) मा पाईलटिङको रुपमा कार्यान्वयन गरिएको यस नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रमलाई अब राष्ट्रिय स्तरमा नै लागु गर्न लागिएको छ ।

२. कार्यक्रमको औचित्य

नेपालमा सन् २०१२ मा खोप सेवा मार्फत सरसफाइ सम्बन्धि व्यवहार परिवर्तन गर्ने कार्यक्रम एकीकृत रुपमा कार्यान्वयन गर्नको लागी गरिएको सम्भाव्यता अध्ययनको सिफारिस अनुसार नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले २८ नोभेम्वर २०१४ (१२ मंसिर २०७१) मा नेपालका ४ जिल्लाहरूमा

सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम नियमित खोप सेवा मार्फत संचालन गर्ने निर्णय गरेको थियो । उक्त कार्यक्रममा प्राविधिक सहयोगका लागी वाटरएड नेपालसंग सम्झौता गरिएको थियो । यो नयाँ शुरुवातले खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम संचालन गरी खोप र सरसफाइ लाई अझ सुदृढ बनाउने एउटा अवसर रहेको कुरा सिकाई भएको छ ।

हाल नेपालमा मासिक करिव १६,००० खोप क्लिनिकहरू संचालनमा छन् । प्रत्येक आमा वा अभिभावकले आफ्नो बच्चालाई १५ महिना भित्र सबै खोप दिलाउन कम्तिमा ७ पटकसम्म खोप क्लिनिकमा जानु पर्दछ । उक्त अवसरमा खोप सेवा मार्फत आफ्नो बच्चालाई खोप लिन आउने आमा वा अभिभावकलाई सरसफाइ सम्बन्धि व्यवहार परिवर्तनका क्रियाकलापहरू प्रभावकारी रुपमा संचालन गरी सरसफाइ सम्बन्धि बानी व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सकिने हुन्छ । हालको खोप कार्यक्रममा थप खोप तथा Enteric vaccine हरु समावेश गर्न लागिएको सन्दर्भमा यो कार्यक्रमको औचित्य अझ बढेको छ ।

३. कार्यक्रमको लक्ष्य र उद्धेश्य

नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रमलाई राष्ट्रिय स्तरमा विस्तार गरी कार्यान्वयन गर्ने र १५ महिना उमेर समुहका बच्चाहरूको अभिभावकहरुमा व्यवहार परिवर्तन गर्ने, नियमित खोप कार्यक्रमलाई सहयोग पुर्‍याउने र बच्चाहरुको स्वास्थ्यमा सकारात्मक योगदान पुर्‍याउने ।

उद्धेश्यहरू :

- खोप क्लिनिकहरूमा आउने आमा वा अभिभावकहरूको सरसफाइ सम्बन्धि व्यवहारमा परिवर्तन ल्याई बालबालिकाहरूमा लाग्ने रोगहरूमा कमि ल्याउने र उनीहरूको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार गर्न सहयोग पुर्‍याउने ।
- नियमित खोप सेवा कार्यक्रममा सरसफाई प्रबर्धन कार्यक्रमलाई एकिकृत गरी राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमलाई अझ प्रभावकारी बनाउन सहयोग पुर्‍याउने ।

४. रणनिती

परिवार कल्याण महाशाखा अन्तर्गत बाल तथा खोप सेवा शाखाको अगुवाई र वाटरएडको प्राविधिक सहयोगमा संचालन हुने यस नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम सम्बन्धि मुख्य पाँच व्यवहार मुलक क्रियाकलापलाई खोप सेवामा एकिकृत गरि स्थानिय गाउँको खोप केन्द्रमा नै संचालन गर्ने र व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धि सेसनको सहजिकरण सम्बन्धित खोपकेन्द्रमा खोप सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले नै गर्ने ।

५. कार्यक्रम संचालनका विधिहरू

- सरसफाइ प्रवर्धन सम्बन्धि पाँच व्यवहार मुलक क्रियाकलापलाई खोप सेवामा एकिकृत गरी स्थानिय खोप केन्द्रमा नै सेसन संचालन गर्ने ।
- व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धि सेसनको सहजिकरण उक्त खोपकेन्द्रमा खोप सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले नै गर्ने ।
- सबै खोपकेन्द्रमा आउने सबै अभिभावक र आमाहरुको लागी सेसन संचालन गर्ने ।
- परिवार कल्याण महाशाखा अन्तर्गत बाल तथा खोप सेवा शाखाको अगुवाई र वाटरएडको प्राविधिक सहयोगमा संचालन गर्ने ।
- बच्चालाई खोप लगाउन आएका आमा/अभिभावकहरु बच्चालाई खोप लगाउनु भन्दा पहिला

संचालन गरिने ३० देखि ४५ मिनेटको सरसफाई सम्बन्धि क्रियाकलापमा सहभागी हुने ।

- कार्यक्रममा उपस्थित हरेक आमा/अभिभावकहरूलाई साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोएर मात्र सेसनमा सहभागी हुन लगाउने ।
- खोप सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले आमा/अभिभावकहरूलाई स्वागत गर्दै उनीहरुलाई कार्यक्रमको व्यानर अगाडी बस्न लगाई सेसन संचालन गर्ने ।
- कार्यक्रमको अभिलेख राख्ने, प्रतिवेदन पठाउने र समिक्षा तथा मुल्याकंन गर्ने ।

६. लक्षित समुह

खोप केन्द्रमा खोप सेवाको लागी आउने १५ महिना मुनीका बच्चाहरूका आमा/अभिभावकहरू यस कार्यक्रमका प्राथमिक लक्षित समुह हुन्छन् । आमा/अभिभावकले सरसफाइ प्रबर्द्धन सेसनमा सिकेका ज्ञान र व्यवहार परिवर्तनले आफ्नो घर परिवार र समुदायमा पनि सरसफाइ सम्बन्धि व्यवहारमा सुधार आउने अपेक्षा गरिएको छ ।

७. अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन

सरसफाई प्रवर्द्धन सेसनमा सहभागी आमा/अभिभावकहरूमा निम्न ५ (पाँच) व्यवहार परिवर्तन हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- बच्चा जन्मेको १ घण्टा भित्र बिगौती दुध खुवाउने छन्, ६ महिना सम्मको बच्चालाई आमाले आफ्नो दुध मात्र खुवाउने छन् र ६ महिना पुगे पछि बच्चालाई आफनो दुधको साथै थप पोषिलो खाना पनि खुवाउने छन् ।
- खाना राम्ररी पकाउने, पहिले पकाएर राखेको खाना खुवाउनु भन्दा अगाडि राम्रोसंग तताउने र पकाएको खाना धुलो र झिँगाबाट जोगाउने गरी छोपेर राख्ने छन् । खाना खुवाउनु भन्दा पहिले, थाल-कचौरा वा अन्य खाना खाने/खुवाउने भाडा कुडाहरू साबुन पानीले सफा गर्ने छन् ।
- खाना खुवाउनु अघि, दिसा गरेपछि र बच्चाको दिसा धोए पछि आमा र बच्चाको हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने छन् ।
- पानी उमालेर वा शुद्धिकरण गरेर मात्र खाने छन् र दुध उमालेर मात्र बच्चालाई खुवाउने छन् ।
- घर परिवारका सबै जनाले चर्पीमा नै दिसा गर्ने, चर्पी सधैं सफा राख्ने र बच्चाको दिसा सधैं चर्पीमा नै फाल्नेछन् ।

८. सहभागीहरू :

नियमित खोप सेवा लिन खोप केन्द्रमा आउने लक्षित समुहका आमा/अभिभावकहरू

९. सहजकर्ता :

खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मी

१०. सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन :

खोप कार्यक्रमको सुपरिवेक्षकले नै यस कार्यक्रमको सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन पनि गर्नेछन् ।

नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम

सेसन १ (एक)

कार्यक्रमको पूर्व तयारी

कार्यक्रमको पूर्व तयारी निम्न अनुसार गर्नुपर्ने छ ।

- यस कार्यको लागी खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्था प्रमुखले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई स्वयंसेवीको रुपमा सहयोग गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।
- महिला स्वास्थ्य स्वयंम् सेविकाले खोप सेसन सञ्चालन हुनु अगावै लक्षित समुहका बच्चाहरू भएका घर-घरमा गई वा आमा समुहको बैठकमा आमा वा अभिभावकलाई खोप र सरसफाई प्रवर्द्धन सम्बन्धी सेसन संचालन हुने बारे जानकारी गराउँदै सहभागिताको लागि अनुरोध गर्ने।
- खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले स्वास्थ्य संस्था प्रमुख र पालिका स्वास्थ्य शाखाबाट समेत उक्त सेसनमा सहभागिताको लागी अनुरोध गर्ने।
- स्थानीय स्वास्थ्य संस्था प्रमुख र पालिका स्वास्थ्य शाखाबाट सेसनको शुभारम्भ गर्दै कार्यक्रमको उद्देश्य बारे बताउनु पर्ने कुराको जानकारी गराउने।
- स्थानिय स्वास्थ्यकर्मीले र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका समयमै खोप केन्द्रमा पुगी कार्यक्रमको व्यवस्थापकिय तयारीमा सहयोग गर्ने ।
- सेसन संचालनको लागि तयार गरिएका चाहिने सामाग्रीहरूको आवश्यकता अनुसार व्यवस्था गर्ने।

सेसनको तयारी

सेसनको तयारी गर्दा निम्नानुसार गर्नुपर्ने छ।

- खोप केन्द्रमा खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मी सेसन सुरु हुनु अगाडि नै पुग्ने।

सामग्री - २ : सेसन सञ्चालन गर्ने ठाउँको व्यवस्थापन (पोष्टर)

सेसन सञ्चालन गर्ने ठाउँको व्यवस्थापन

- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सहयोगमा सेसन सञ्चालनको तयारी व्यवस्थापन गर्ने ।
- कार्यक्रमको ब्यानर सबैले देख्ने ठाउँमा झुण्ड्याउने।
- स्थानिय श्रोतबाट सेसन सञ्चालन हुने ठाउँमा हात धुनको लागी साबुन र पानीको व्यवस्था गर्ने।

- सेसन सञ्चालक आफूले सावुन पानीले मिचिमिचि हात धोएर प्रदर्शन गर्ने ।
- कार्यक्रममा उपस्थित हरेक आमा/अभिभावकलाई सावुन पानीले मिचिमिचि हात धोएर मात्र सेसनमा सहभागी हुन अनुरोध गर्ने।
- खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले आमा/अभिभावकहरूलाई स्वागत गर्दै उनीहरूलाई कार्यक्रमको व्यानर अगाडि गोलाकारमा बस्न लगाई सेसन सञ्चालन गर्ने।

सेसन सञ्चालन

प्रारम्भिक क्रियाकलाप

- स्वास्थ्य संस्था प्रमुख वा पालिकाका सम्बन्धित वडाका अध्यक्ष वा स्वास्थ्य संयोजकबाट सेसनको शुभारम्भ गरि तल लेखिए अनुसार कार्यक्रमको उद्देश्य बताउने।

कार्यक्रमको उद्देश्य

आमा/अभिभावकहरू आफ्नो बच्चालाई खोप लगाउन हरेक पटक खोप केन्द्रमा आउँदा सरसफाइ प्रवर्द्धन सम्बन्धी व्यवहार परिवर्तन क्रियाकलापमा सहभागी भई सरसफाइ सम्वन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू सिक्ने छन् र ती कुराहरूलाई आफनो दैनिक व्यवहारमा लागू गरी आफु र आफ्ना बच्चालाई स्वस्थ र निरोगी बनाउन योगदान पुरयाउने छन् ।

- सहजीकरण गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले (खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले) कार्यक्रमको धुन उपलब्ध भएमा सबैले सुन्ने गरी बजाउने छन्।
- कार्यक्रमको ब्यानरमा भएको कार्यक्रमको लोगो, नारा र सरसफाई सम्बन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरूको चित्र देखाउने छन्।

मूख्य क्रियाकलापहरू

पहिलो क्रियाकलाप छोटो कथा

समयः (५ मिनेट)

सहजकर्ताले स्थानीय परिवेश अनुसार सरसफाई सम्बन्धी पाँच अस्वस्थ्यकर व्यवहारहरूको कारणबाट हुने परिणाम र रोगहरूको बारेमा तयार पारिएको कथा सुनाउने।

(महिलाको नाम, जिल्ला र गाउँको नाम सहजकर्ताले स्थानिय परिवेश अनुसार फरक प्रयोग गर्न सक्ने छन्। सहजकर्ताले सबैले सुन्नेगरी प्रष्ट संग कथा सुनाउने)

स्थानीय परिवेशमा आधारित सरसफाई सम्बन्धी कथा

(नमुनाको रुपमा)

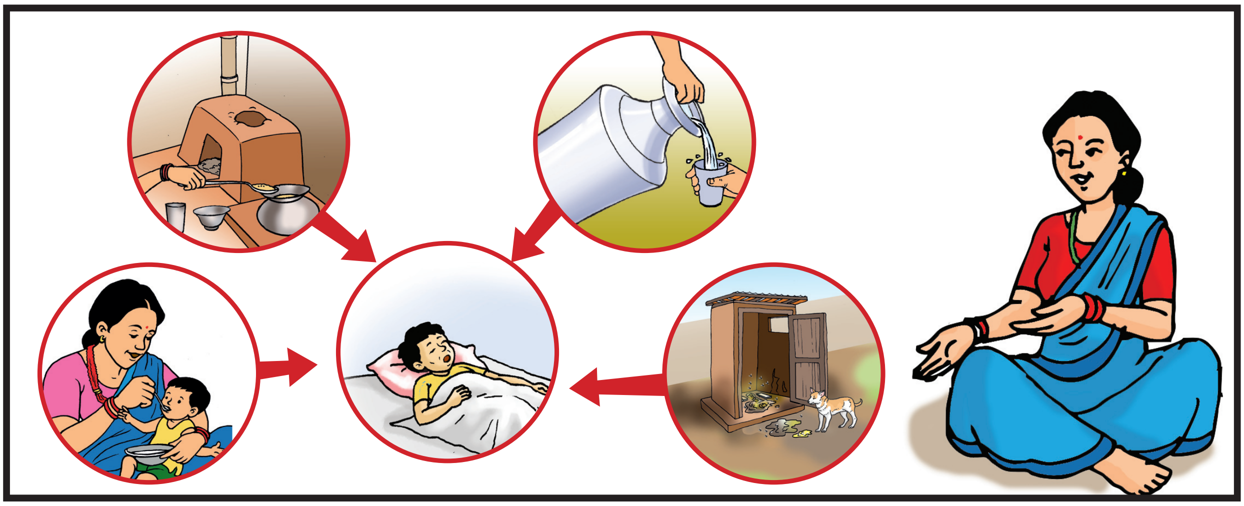
धादिंग जिल्ला छत्रे देउराली (जिल्ला र गाउको नाम आ आफनो अनुकुल गर्न सकिने) निबासी सानुमायाको छोरा ७ महिनाको भएको छ। अरु आमाबुवाहरू जस्तै उनी पनि आफनो छोरालाई एकदमै माया गर्छिन्।

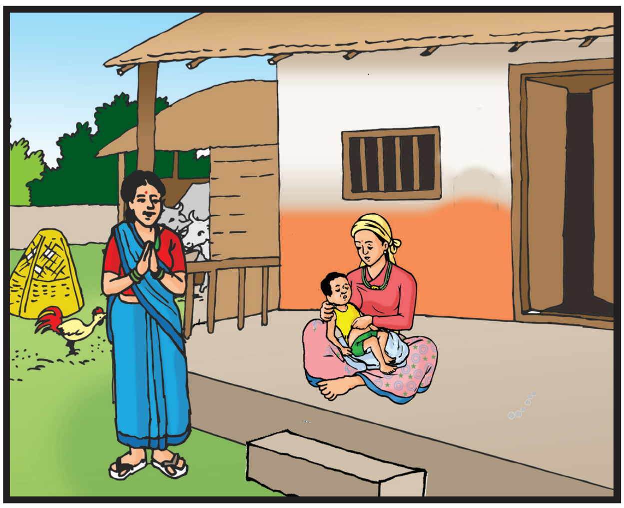
एक दिनको कुरा हो, सानुमायाले आँखाबाट आँसु झार्दै भनिन् "लौ न नि मेरो बाबालाई के भयो ?"। बिहान मेला जादा ठिकै अवस्थामा भएको छोरा बेलुका घर फर्किदा एक्कासी र तारन्तार पखाला लागेर सिकिस्त भएको रहेछ । एक महिना अघि पनि उसलाई त्यस्तै समस्या भएर उपचार गर्दा २–३ हजार रुपैंयाँ खर्च भएको रहेछ ।

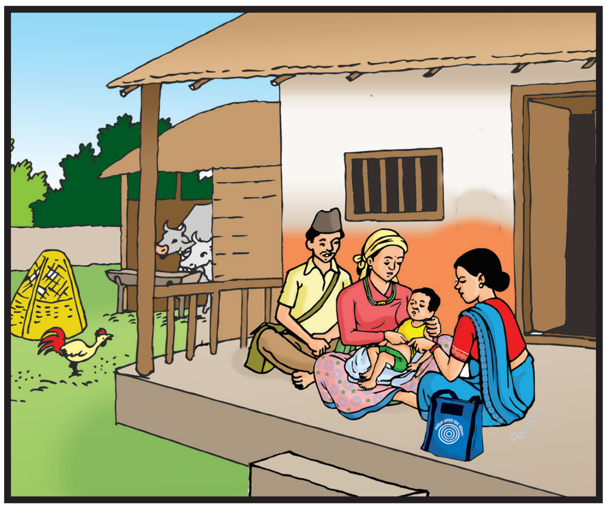
यो कुरा महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका दिदीले थाहा पाइछन् र उनी सानुमायाको घरमा पुगि सोधपुछ गरिछन् , बुझ्दै जाँदा यो कुरा थाहा भयो कि सानुमायाले खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले हात नधोईकन खाना खुवाउने गरेकी रहिछन्। पकाएको खाना पनि कहिल्यै ढाकेर राख्ने गरेकी रहिनछन्, बाकी रहेको खाना नतताईकन खुवाउने र पानी पनि नउमालीकन ख्वाउने गरेकी रहिछन्।

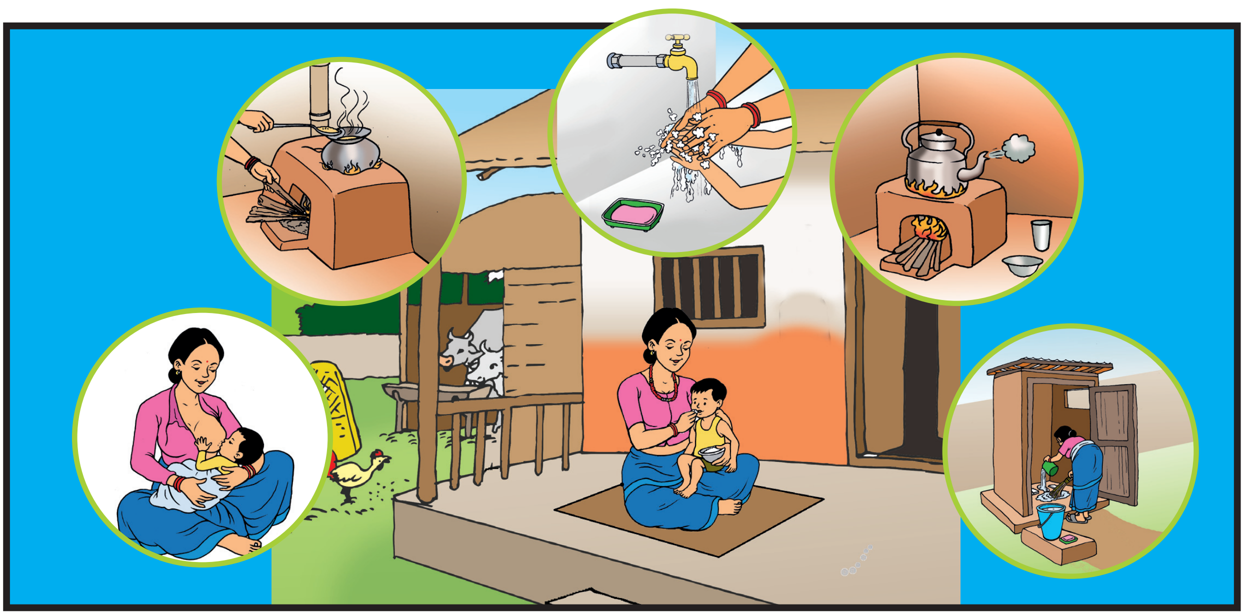
स्वयम् सेविका दिदीलाई यो कुरा थाहा भयो कि सानुमायाको सरसफाई सम्बन्धि आफ्नै अस्वस्थ्यकर व्यवहारले गर्दा उनको छोरालाई पखाला लागेको रहेछ। पटक पटकको पखालाले गर्दा बच्चा कुपोषित समेत भएको रहेछ। सानुमायालाई पनि आफनो बच्चालाई राम्रोसँग स्याहर्न नसकेकोमा गाँउलेहरुले हेलाको दृष्टिले हेर्दा रहेछन्।

स्वयम् सेविका दिदीले सानुमायाको छोरालाई तुरुन्तै पुनर्जलीय झोल तयार गरी जिंक चक्कि समेत खुवाउन लगाईन् र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजान सल्लाह दिइन्।









छलफलको लागि केही प्रश्नहरू:

- तपाईंको विचारमा सानुमायालाई के समस्या परेको रहेछ ?
- तपाईंको घर र छरछिमेकमा पनि कतै कथामा भनिए जस्ता समस्याहरू भएको थाहा पाउनु भएको छ ?
- तपाईंको विचारमा सानुमायालाई परेका जस्ता समस्याहरू अरुलाई हुन नदिनका लागि सरसफाई सम्बन्धि व्यवहारमा के के सुधार गर्नु पर्ला ?

दोस्रो क्रियाकलाप बाल जीवन सम्बन्धी खेल

पृष्ठभुमी: हीरा र रमा दुबैको सामाजिक आर्थिक परिवेश करिव उस्तै उस्तै छ। तर उनीहरू दुई विच स्वास्थ्य र सरसफाइ सम्बन्धि बुझाई, धारणा र व्यवहार भने अलि फरक छ। दुबैका भर्खर जन्मेका एक एक छोरी पनि छन्। हीराका श्रीमान् परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्य र सरसफाइको बारेमा अलि बढि जानकार र श्रीमतीका हरेक कदम प्रति सहयोगी छन् भने रमाका श्रीमान्मा स्वास्थ्य र सरसफाइको बारेमा बुझाइ अलि कम नै छ र श्रीमतीको कुनै कदममा पनि त्यति सहयोगी छैनन्।

समय: (१० मिनेट)

सामग्री - ४ : स्वस्थ र अस्वस्थ बच्चाको अनुहार (मुकुण्डो)

हीरा

रमा

खेल खेलाउने तरिका

- सवै आमा/अभिभावकहरूलाई अर्ध गोलाकार घेरामा बस्न लगाउने।
- सहभागीहरू मध्ये २ जना आमाहरूलाई अगाडि बोलाएर उभिन लगाउने।
- ती दुईजना आमाहरू मध्ये एक जनाको नाम हीरा र अर्कोको नाम रमा राख्ने।
- हीरा नाम गरेकी आमालाई स्वस्थ बच्चाको मुकुण्डो र रमा नाम गरेकी आमालाई अस्वस्थ्य बच्चाको मुकुण्डो लगाई दिने।

  (हीरा नाम भएकी आमाले सरसफाइ सम्बन्धी स्वस्थ्यकर व्यवहार गर्ने र रमा नाम भएकी आमाले अस्वस्थ्यकर व्यवहार गर्ने किसिमले खेल खेल्ने कुरा सहजकर्ताले पहिले नै राम्रोसँग बुझाउने।)

- ती दुबै जना आमाहरूलाई पालै पालो गरेर सरसफाइ सम्बन्धी व्यवहार मध्ये स्वस्थ्यकर व्यवहार गरेको भए दुई कदम अगाडि बढ्न र अस्वस्थ्यकर व्यवहार गरेको भए दुई कदम पछाडि हट्नु पर्ने कुरा सम्झाउँदै कथा सुनाउँदै खेल खेलाउने :

बाल जीवन सम्बन्धी खेल

'हीरा' र 'रमा' दुवैका छोरीहरू छन्।

(१.क.) हीराले आफ्नी छोरीलाई जन्मेको ६ महिनासम्म आफ्नो दुध मात्र खुवाइन्, खोपहरू पनि उमेर अनुसार लगाउदै गईन। यसो गर्नाले उनकी छोरीलाई पखाला र कुपोषण जस्ता रोग लागेनन्, तौल बढ्दै गयो, बच्चा स्वस्थ्य हुँदै गयो। बच्चाका आमा बुवा दुबै खुसी हुँदै गए।

सहजकर्ता: हीराले गरेको यो व्यवहार स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर हो ? सहभागीहरूलाई सोध्ने र यो व्यवहार स्वस्थ्यकर भएकोले हीरा लाई दुई कदम अगाडि बढ्न लगाउने।

(१.ख.) रमाले ४ महिनाकी आफ्नी छोरीलाई आफ्नो दुधको साथै लिटो, जाउलो जस्ता खानेकुरा र बोतलको दुध पनि ख्वाउन थालिन्, खोपहरूपनि नियमित लगाईनन् त्यसैले उनकी छोरीलाई पटक पटक पखाला लाग्न थाल्यो, उमेर अनुसार तौलमा पनि वृद्धि भएन, बिरामी भईरहने साथै बच्चा दुब्लो हुँदै गयो र बारम्बार

उपचार गराउनु पर्‍यो। बच्चाको अवस्था देखेर आमा-बुवा चिन्तित हुन थाले।

सहजकर्ता: रमाले गरेको यो व्यवहार स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर हो ? सहभागीहरूलाई सोध्ने र यो व्यवहार अस्वस्थ्यकर भएकोले रमालाई दुई कदम पछाडी हट्न लगाउने ।

(२.क.) हीराकी छोरी अहिले ८ महिनाकी भएकी छिन्। उनले पकाएको खानेकुरा सधै राम्रोसँग ढाकेर राख्छिन् र छोरीलाई खुवाउनु भन्दा पहिले खानेकुरा राम्रोसँग तताएर मात्र खुवाउँछिन्। खाना खुवाउने थाल-कचौरा साबुन पानीले सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्छिन्। खाना खानु र बच्चालाई खुवाउनु अगाडि र चर्पी प्रयोग गरे पछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गर्छिन्। हीराले छोरीलाई खुवाउने दुध पनि राम्रोसंग उमालेर मात्र खुवाउछिन् र सधै उमालेको पानी मात्र खुवाउँछिन्। यो स्वस्थ्यकर व्यवहारले ले गर्दा बच्चा हृष्ट–पुष्ट र स्वस्थ हँसिलो देखिन्छ अनि बच्चालाई पखाला जस्तो कुनै रोग पनि लागेको छैन। बच्चा खेल्न पनि मन पराउँछ।

सहजकर्ता: हीराले गरेको यो व्यवहार स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर ? सहभागीहरूलाई सोध्ने र यो व्यवहार स्वस्थ्यकर भएकोले हीरालाई दुई कदम अगाडि बढ्न लगाउने ।

(२.ख.) रमाकी छोरी पनि अहिले ८ महिनाकी भएकी छन्। रमाले पकाएका खानेकुराहरू राम्रोसँग छोपेर राख्ने गर्दिनन्। छोरीलाई पहिले पकाएर राखेका खानेकुराहरू नतताईकन खुवाउँछिन्। खाना खुवाउने थाल-कचौरा कहिले काहीं मात्र साबुन पानीले सफा गर्छिन्।

उनले बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले हात धुने गर्दिनन्। उनको घरमा चर्पी छैन र सबै जनाले खुल्ला ठाउँमा दिसा गर्छन् र उनीहरू खाना खानु अगाडि साबुन पानीले हात धुदैनन्। एक दिन रमाकी छोरी अचानक पेट दुखेर छट्पटिन्छिन्, उनलाई पखाला लाग्छ र खानेकुरा खाने रुचि गर्दिनन्।

सहजकर्ता: रमाले गरेको यो व्यवहार स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर हो ? सहभागीहरूलाई सोध्ने र यो व्यवहार अस्वस्थ्यकर भएकोले रमालाई दुई कदम पछाडी हट्न लगाउने ।

(३.क.) हीराकी छोरी १ वर्षकी भइन्। उनले आफ्नी छोरीलाई सरसफाईका साथै सबै खोपहरू समयमा नै लगाएकी थिइन्। त्यसैले उनकी छोरीलाई पखाला, निमोनिया, दादुरा जस्ता रोगहरू लागेका छैनन।

सहजकर्ता: हीराले गरेको यो व्यवहार स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर हो ? सहभागीहरूलाई सोध्ने र यो व्यवहार स्वस्थ्यकर भएकोले हीरालाई दुई कदम अगाडि बढ्न लगाउने ।

(३.ख.) रमाले आफ्नो छोरीलाई अरु सबै खोपहरू त समयमा लगाएकी थिइन् तर दादुरा-रुबेलाको खोप दिन सकेकी थिइनन्। उनको छोरीलाई दादुरा रोग लागेछ र निमोनिया समेत भएछ। सरसफाईमा ध्यान नदिनुको साथै सबै खोपहरू नलगाएको हुनाले उनको छोरीलाई पखाला समेत लागेछ ।

सहजकर्ता: रमाले गरेको यो व्यवहार स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर हो ? सहभागीहरूलाई सोध्ने र यो व्यवहार अस्वस्थ्यकर भएकोले रमालाई दुई कदम पछाडी हट्न लगाउने ।

(४.क.) हीराकी छोरी ५ वर्षकी भएकी छिन्। उनको घरमा उनकी छोरी र घरका अरु सबैले उमालेको पानी पिउछन्। गाई-भैंसीको दुध पनि राम्रोसँग उमालेर मात्र खान्छन्। हीराको छोरी स्वस्थ छिन्। उनले छोरीलाई स्कुलमा पढाउन शुरु गरिसकेकी छिन् र उनी स्कुल जान रमाउछिन् र स्कुलमा राम्रो गरेकी छन् ।

सहजकर्ता: हीराले गरेको यो व्यवहार स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर ? सहभागीहरूलाई सोध्ने र यो व्यवहार स्वस्थ्यकर भएकोले हीरालाई दुई कदम अगाडि बढ्न लगाउने ।

(४.ख.) रमाकी छोरी पनि ५ वर्षकी भएकी छिन्। उनको घरमा सबैले पानी नउमालीकनै खान्छन्। गाई-भैंसीको दुध पनि राम्रोसँग

नउमालीकन खान्छन्। दिसा गरेपछि र खाना खानु अघि साबुन पानीले हात धुदैनन् । उनको छोरीलाई बेलाबेलामा पखाला, न्युमोनिया लाग्ने गर्छ र उनको दिसामा जुका समेत देखिएको छ। उनी बारम्बार बिरामी भई रहन्छिन्। त्यसैले रमाले छोरीलाई स्कुल पठाउन शुरु गरे पनि उनी स्कुल जान खुशी हुन्नन् । पखालाले गर्दा धेरै पटक स्कुल पनि छुटाएकि छन्।

सहजकर्ता: रमाले गरेको यो व्यवहार स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर हो ? सहभागीहरूलाई सोध्ने र यो व्यवहार अस्वस्थ्यकर भएकोले रमालाई दुई कदम पछाडी हट्न लगाउने ।

(५.क.) समय बित्दै गयो, वर्षहरू बित्दै गए, हीराकी छोरी ३० वर्षकी भईन्। उनी धेरै खुसी र तन्दुरुस्त छिन्। उनले क्याम्पसको पढाई समेत सकेर आजकल राम्रो नोकरी गर्दै छिन्। छिमेकीहरू सबै हीराको छोरीको जागीर र समाजमा उनको मान सम्मान देखेर उनको परिवारको प्रशंसा गर्छन्।

सहजकर्ता: यो सबै हीराले गरेको स्वस्थ्यकर व्यवहारको परिणाम हो कि अस्वस्थ्यकर व्यवहारको ? भनी आमाहरूलाई सोध्ने। यो व्यवहार स्वस्थ्यकर भएकोले हीरालाई दुई कदम अगाडि बढ्न लगाउने।

(५.ख.) अब रमाकी छोरी पनि ३० बर्षकी भईन्। रमाकी छोरीले अझै पनि १० कक्षा पास गर्न सकेकी छैनन्। रमाको परिवार खुसी देखिदैन।

सहजकर्ता: यो सबै रमाले गरेको अस्वस्थ्यकर व्यवहारको परिणाम हो कि स्वस्थ्यकर ? भनी आमाहरूलाई सोध्ने। यो व्यवहार अस्वस्थ्यकर भएकोले रमालाई दुई कदम पछाडी हट्न लगाउने।

अन्तमा, सहजकर्ताले आमाहरूसंग यस खेलमा हामीले हीरा र रमा मध्ये कसले गरको जस्तो व्यवहार गर्नाले आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो गराउन सकिएला ? तपाई आफ्नो छोरा वा छोरीलाई कस्तो बनाउन चाहानुहुन्छ ? हीराको जस्तो (बच्चा निरोगी बनाउन के के व्यवहार अपनाउन सकिन्छ ?) वा रमाको जस्तो ? के हीराको परिवारलाई नमुना परिवार भन्न मिल्ला ? त्यसो भए आजदेखि नै नमुना परिवार बन्ने प्रतियोगिता संचालन गरौं है ? जस्ता प्रश्नहरूमाथि छलफल गराउने।

तेस्रो क्रियाकलाप : नमुना परिवार हुनका लागि हुनुपर्ने आधारहरू

समय: (५ मिनेट)

कार्यक्रम ब्यानर र पोष्टरमा भएका चित्रहरू देखाउँदै नमुना परिवार हुनको लागि निम्न आधारहरू पूरा गरेको हुनुपर्नेछ भन्ने कुरा बताउने :

नमुना परिवारको रूपमा सम्मान गर्ने आधारहरू

- आमा/अभिभावकहरूले हरेक पटक खोप लगाउन आउँदा अनिवार्य रुपमा सरसफाइ सेसनमा सहभागी हुनै पर्ने ।
- आमा/अभिभावकहरूले सरसफाइ सम्बन्धी सबै पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू भन्न सक्ने हुनु पर्ने र व्यवहार गरेको जानकारी गराउने ।
- जन्मे देखि १५ महिना उमेर समुहका आफ्ना बच्चालाई उमेर अनुसारका सबै खोपहरू दिएको हुनु पर्ने ।

सामग्री - ५ : नमुना परिवारको आधारहरू (पोष्टर)

सामग्री - ६ : सरसफाइ सम्बन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू (फ्लिप चार्ट)

फ्लिपचार्टको प्रयोग गरेर नमुना परिवार हुनको लागि जान्नै र गर्नेपर्ने पाँच सरसफाइ सम्बन्धि स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू बताउने र लागु गर्न अनुरोध गर्ने ।

(१) बच्चालाई जन्मेको ६ महिना सम्म स्तनपान मात्र गराउने

जन्मेको १ घण्टा भित्रै बच्चालाई आमाको बिगौती दुध खुवाउनै पर्दछ र जन्मेको ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दुध मात्र खुवाउनु पर्दछ र बच्चा ६ महिना पुगेपछि मात्र आमाको दुधको साथै थप खानेकुरा खुवाउन शुरु गर्नु पर्छ ।

किनभने,

आमाको दुध अमृत समान हुन्छ । बिगौती दुध अति पोषिलो हुनुका साथै बच्चालाई रोगसँग लड्ने शक्ति समेत प्रदान गर्दछ । आमाको दुधले ६ महिनासम्मको बच्चालाई चाहिने सबै पोषक तत्वहरू र पानीको मात्रा समेत पुरा गर्छ । साथै यसले बच्चाको रोगसंग लड्ने क्षमता बृद्धि गरि पखाला र न्युमोनिया लगायत अन्य रोगहरूबाट बचाउन सहयोग पुर्‍याउछ र जसले गर्दा बच्चा स्वस्थ्य पनि हुन्छ ।

(२) सफा र सुरक्षित खाना खुवाउने

- खाना राम्ररी पकाएर मात्र खाने/खुवाउने गर्नु पर्दछ ।
- पकाएको खाना धुलो र झिँगा आदीबाट जोगिने गरि ढाकेर राख्नु पर्दछ ।
- पहिले पकाएर राखेको खाना खुवाउनु भन्दा अगाडि राम्ररी तताएर मात्र खाने/खुवाउने गर्नु पर्दछ ।
- खाना खाने/खुवाउने भाडाहरू साबुन पानीले राम्रोसंग सफा गर्नु पर्दछ।

किनभने,

खाना राम्ररी पकाउनाले वा तताउनाले खाना स्वादिलो हुनुको साथै त्यसमा भएका रोगका किटाणुहरू नष्ट हुन्छन् । बेस्सरी पकाएको वा तताएको खानाको स्वाद मिठो हुन्छ, त्यस्तो खाना बढी रुच्छ र तातो खानाले बच्चाको पेट बिगार गर्दैन् । खानालाई छोपेर राख्नाले झिँगा, किरा फट्याङग्रा र फोहोरबाट जोगाउन सकिन्छ । सफा भाँडोमा खाँदा आनन्द पनि आउँछ । यी व्यवहार गर्नाले बच्चालाई पखाला, हैजा, टाइफाइड, आँउ र जुका जस्ता रोगहरु लाग्नबाट बचाउन सकिन्छ ।

(३) साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने

- खाना खानु, खुवाउनु, पकाउनु वा पस्कनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनु पर्दछ ।
- साथै बच्चाको दिसा धोएपछि, चर्पी प्रयोग गरेपछि र फोहोर चिज छोए पछि पनि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनु पर्दछ ।

किनभने,

साबुन पानीले हात धोएमा हातमा भएका फोहरहरु पखालिन्छ र हात राम्रो देखिन्छ । साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनाले हातमा भएका विभिन्न किसीमका फोहोर, रोगका किटाणु र जिवाणुहरु समेत पखालिन्छन्, जसबाट पखाला, आँउ, मासी, हैजा, जण्डीस, टाइफाइड, जुका जस्ता रोगबाट बचाई बच्चा तथा आमालाई स्वस्थ रहन मदत पुग्छ । सफा हातबाट फोहोर र रोगका किटाणुहरु आमा र बच्चाको पेटमा जान पाउदैनन् र आफु तथा परिवारका अन्य सदस्यहरुलाई पनि रोग लाग्नबाट बचाउन सकिन्छ । त्यस्तो व्यक्ति समाजमा नमुना बन्न सक्छ ।

(४) दुध र पानी उमालेको मात्र खुवाउने

- बच्चालाई उमालेको वा शुद्धीकरण गरेको पानी मात्र खुवाउनु पर्दछ ।
- दुध उमालेर मात्र खानु/खुवाउनु पर्दछ ।

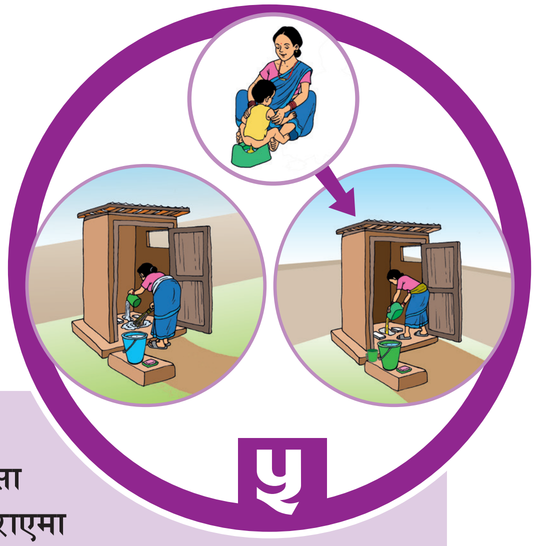
किनभने,

उमालेको वा शुद्धीकरण गरेको पानी पिउनको लागी सुरक्षित हुन्छ । पानी उमालेमा यसमा भएका रोगका किटाणुहरू नष्ट हुन्छन् र पानी शुद्ध हुन्छ । यस्तो पानी खाएमा/खुवाएमा बच्चालाई झाडापखाला, आउ र जुका पर्ने जस्ता अनेकौ रोगहरू लाग्नबाट बचाउन सकिन्छ । त्यसै गरी, उमालेको दुध स्वादिलो पनि हुन्छ । उमालेको दुधमा रोगका किटाणुहरू नष्ट हुन्छन् र यस्तो दुध खुवाएमा बच्चालाई दुधबाट सर्ने बिभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बचाउन सकिन्छ ।

पानीलाई शुद्ध गर्ने अरु तरिकाहरू पनि छन् जस्तै- फिल्टर गरेर, क्लोरिन झोल वा ट्याबलेट राखेर, घाममा राखेर (सोडिस प्रविधि) ।

(५) सधै सफा चर्पीको प्रयोग गर्ने र बच्चाको दिसा पनि चर्पी मै विसर्जन गर्ने

- सबै जनाले चर्पीमा नै दिसा गर्नु पर्दछ।
- चर्पी सधै झिँगा नभन्केको, गन्ध नआउने सफा हुनु पर्दछ।
- बच्चाको दिसा सधै चर्पीमा नै फाल्नु पर्दछ।



किनभने,

घरमा चर्पी हुनु घरपरिवारको मान-प्रतिष्ठासँग जोडिएको हुन्छ। चर्पी सफा भएमा चर्पीमा नै दिसा गर्न मन लाग्छ। खुला ठाउँमा दिसा गरेमा वा गराएमा झिँगाहरू जताततै भन्किने, वातावरण दूषित हुने र दिसामा भएका रोगका किटाणुहरू जताततै फैलिन सक्छन्। यसो गर्नाले खानेपानीको मुहान पनि दुषित हुन्छ। दूषित खानेकुरा/खानेपानी खानाले विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छन्। बच्चाको दिसा पनि ठुला मान्छेको जस्तै हानिकारक हुन्छ। बच्चाको दिसा चर्पीमा नै फाल्ने गर्नुपर्छ। यसो गर्नाले पखाला जस्ता रोगहरुलाई कम गर्न सकिन्छ।

र अन्त्यमा महिलाहरूले,महिनावारीको समयमा सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ, संभव भए तयारी सेनीटरी प्याड र नभए अन्य सफा कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ, यदि कपडा प्रयोग गर्ने गरिएमा कपडालाई दिनदिनै साबुन पानीले धोएर घाममा राम्रोसंग सुकाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। प्रयोग गरिरहेको सेनिटरी प्याड वा कपडा बढीमा ४ देखि ६ घण्टामा फेर्नुपर्दछ। महिनावारीको समयमा सकेसम्म दैनिक नुहाउने र यौन अंगलाई नियमित रुपले राम्ररी सफा गरिराख्नु पर्दछ।

महिनावारीको समयमा गरिने सरसफाईले, यौन अंग र प्रजनन प्रणालीमा हुने विभिन्न किसीमका संक्रमणबाट बच्न सहयोग गर्छ।

चौथो क्रियाकलाप प्रतिवद्धता

समयः (३ मिनेट)

स्वास्थ्य संस्था प्रमुख वा पालिका अतिथि वा खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले कार्यक्रममा उपस्थित भएका सबै आमा/ अभिभावकहरूलाई "आज देखि सरसफाइ सम्बन्धी सबै पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू अपनाउछौं" र उमेर अनुसार दिनुपर्ने सबै खोपहरु दिन्छौ र हामी नमुना परिवार बन्छौ भनि आ-आफ्नो ठाउँबाट मौखिक प्रतिवद्धता गर्न लगाउने।

प्रतिबद्धता

म आजैका दिन देखि यो प्रतिवद्धता गर्दछु किः

जन्मेको ६ महिनासम्म मेरो बच्चालाई आमाको/आफ्नो दुध मात्र खुवाउने छु। बच्चा ६ महिना पुगेपछि थप पोषिलो खाना खुवाउने छु। हाम्रो परिवारमा सबै जनाले खाना राम्रो संग पकाएर र पहिले नै पकाएर राखेको खाना पुनः खादा राम्रोसंग तताएर खानेछौ। खानालाई फोहोर, झिंगाबाट जोगीने गरी ढकनले छोपेर राख्नेछौ। खाना खानु, खुवाउनु, पकाउनु वा पस्कनु अघि, फोहोर चिज छोए पछि, बच्चाको दिसा धोएपछि र चर्पी प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनेछौं, पिउने पानी सधै उमालेर पीउने छौं, सबैले चर्पी प्रयोग गर्ने, बच्चाको दिसा चर्पीमा मात्र फाल्ने र चर्पी सधैं सफा राख्नेछौं।

बच्चालाई १५ महिनाको उमेर भित्र लगाउनु पर्ने सबै खोपहरू तोकिएको तालिका अनुसार लगाउने छु। मैले यी सबै व्यवहारहरू गरेर मेरो परिवारलाई "एक नमुना परिवार बनाउने छु"।

साथै नियमित खोप मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रममा सिकेका ज्ञान र सिपहरू मेरो छिमेकका दिदी बहिनीहरूलाई पनि सिकाउने प्रयास गर्ने छु।

***नोटः** स्थानिय श्रोत साधनले सम्भव भएमा यो प्रतिबद्धता प्रमाण पत्र प्रदान गर्ने।*

सेसन - ९

पांचौ क्रियाकलाप सरसफाइ सम्बन्धी चित्रहरू अंकित ऐना

समयः (२ मिनेट)

- आमा/अभिभावकलाई १/१ ऐना वितरण गरेर त्यसको अभिलेख राख्ने ।
- ऐनामा देखाइएका चित्रहरूले व्यक्त गरेको संकेतको अर्थ बताउने ।
- यो ऐनालाई घरमा कुन ठाउँमा हेर्न सजिलो हुन्छ त्यही राख्न सकिन्छ भनी बताउने ।
- ऐना वितरण गरेर यसलाई घरमा राख्दा सरसफाई सम्बन्धी व्यवहार गर्न सम्झाउँछ भनी बताउने ।

सामग्री - ७ : सरसफाइ सम्बन्धी चित्रहरू अंकित ऐना

- यसले घर परिवारलाई नमुना परिवार बनाउन पनि सहयोग गर्ने कुरा बताउने ।

अनुरोधः

अन्तमा, अर्को महिनाको खोप लगाउने दिनमा पनि सरसफाई सम्बन्धी यस्तै किसिमको रोचक सेसन हुनेछ भनि जानकारी दिदै बच्चालाई बाँकी खोप दिनको लागि आगामी खोप सेसनहरूमा पनि आउन अनुरोध गर्ने । साथै टोल छिमेकमा समेत जानकारी गराई सहभागिताको लागी अनुरोध गर्ने कति बजे आउने समय पनि बताउने ।

नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम

सेसन २ (दुई)

सहजकर्ताको लागी नोट: कार्यक्रमको पूर्व तयारी, सेसनको तयारी, प्रारम्भिक क्रियाकलाप र कार्यक्रमको उद्देश्य सेसन १ (एक) मा भनिए अनुसार नै गर्ने ।

मूख्य क्रियाकलापहरू

पहिलो क्रियाकलाप पाँच स्वस्थ्यकर र अस्वस्थ्यकर व्यवहार सम्बन्धी खेल (तातो आलु)

समय: (७ मिनेट)

परिचय: यस खेलले सहभागीहरूलाई रमाईलो तरिकाबाट स्वस्थ र अस्वस्थ व्यवहारहरूको कारणले गराउन सक्ने परिणामको बारेमा जानकारी गराउने छ र स्वस्थ व्यवहारहरू अपनाउन अभिप्रेरित गर्नेछ ।

आमाहरूले सरसफाइ सम्बन्धी गर्नै पर्ने पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहार र गर्न नहुने अस्वस्थ्यकर व्यवहारहरू लेखेको प्लेकार्ड प्रयोग गरी खेल खेलाउने ।

यो खेल खेलाँउदा सहजकर्ताले निम्न नियमहरू बताई खेल सुरु गर्ने:

- सबै सहभागी आमा/ अभिभावकहरूलाई गोलो घेरा बनाएर बस्न लगाउने ।
- पहिलो राउण्डमा २ वटा स्वस्थ व्यवहार र दुई वटा अस्वस्थ्य व्यवहार झल्किने चित्र भएका ४ वटा कार्ड आमाहरूलाई दिने ।
- सहजकर्ताले आफू बिचमा बसेर मोबाइलबाट "कार्यक्रम गीत" सुनाउने ।
- गीत सुरु भएपछि आफूसंगको कार्ड सगैंको सहभागीलाई दिदै जाने र एवम् रितले गीत बन्द नभए सम्म कार्ड पास गरी रहन भन्ने ।
- गीत बन्द हुदाँ हातमा कार्ड भएका सहभागीलाई एक एक गरी आफूसंग भएको कार्ड पढेर वा चित्र हेरेर बताउन लगाउने ।

सामग्री - ८ : पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहार र अस्वस्थ्यकर व्यवहारहरु लेखेको प्लेकार्ड

- गीत बन्द भएपछि जस्को हातमा अस्वस्थकर कार्ड रहन्छ उक्त सहभागीलाई खेलबाट बाहिरिन लगाउने र बाँकी सहभागीलाई बाकी २ वटा कार्डहरू (१ वटा स्वस्थ्यकर व्यवहार र १ वटा अस्वस्थ्यकर व्यवहार झल्किने) दिई पुनः खेल संचालन गर्ने। यो क्रम सबै स्वस्थ्यकर र अस्वस्थ्य व्यवहार झल्किने कार्डहरू नसकिएसम्म खेललाई निरन्तर गर्ने।
- अस्वस्थ्यकर व्यवहार झल्किने कार्ड हातमा भएका सहभागीलाई एक ठाउँमा जम्मा हुन लगाउने। अस्वस्थ्यकर व्यवहार झल्किने कार्ड भएका सहभागीलाई ती अस्वस्थ्य व्यवहारले कसरी बच्चाको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्दछ भन्ने बारे सबैलाई सुनाउने र महशुस गराउने।
- ५ स्वस्थ्यकर व्यवहार भएको कार्ड हातमा भएका सहभागीलाई पनि एक ठाउँमा जम्मा भएर ती व्यवहारहरू किन स्वस्थ्यकर हुन्, ती व्यवहारहरूले कसरी बच्चाको स्वास्थ्यमा राम्रो असर पार्दछ भन्ने बारेमा छलफल गरि सबैलाई सुनाउने र महशुस गराउने।
- अन्तमा पाँच अस्वस्थ्यकर व्यवहार भएका कार्ड हातमा भएका सहभागीहरूले ती कार्डहरूलाई भुइमा फ्याँकेर अब आईन्दा यस्ता व्यवहार गर्ने छैनौ भनी प्रतिवद्धता व्यक्त गर्न लगाउने। त्यसै गरी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारको कार्ड लिने आमाहरूलाई हामी सबैले सधै यस्तै व्यवहार गरौं भनी कार्डलाई उठाई प्रतिवद्धता व्यक्त गर्न लगाउने।

दोस्रो क्रियाकलाप आमाहरूलाई पठाएको समस्या बारेको चिठी र समाधानको लागि प्रतिक्रिया

समयः ७ मिनेट

परिचय: यस चिठीको आदान प्रदानले सरसफाई सम्बन्धि अस्वस्थ्यकर व्यवहार गर्नाले के कस्ता समस्याहरू आउन सक्ने रहेछन् र ति समस्याहरूलाई कसरि समाधान गर्न सकिने रहेछ भन्ने बारेमा सहभागीहिरू बिच छलफल गराई सरसफाई सम्बन्धि स्वस्थ्यकर व्यवहार अपनाउन सहभागीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नेछ।

पर्वत जिल्ला कुर्घाकी आशा थापाले सहभागी आमाहरूलाई पठाएको चिठी सहजकर्ताले समुहमा चिठी पढेर सुनाउने।

सहजकर्ताले तल उल्लेखित चिठी स्पष्टसंग पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउने।

- यो चिठीको व्यहोरा सुनाएपछि, उक्त चिठीमा उल्लेखीत समस्याहरूमा सहभागीहरू सँग छलफल गराउने।

सरसफाई प्रवर्द्धन सेसनमा सहभागी भएका आमाहरूलाई चिठी

नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रममा सहभागी आदरणीय आमाहरू सबैमा मेरो नमस्कार ।

मेरो नाम आशा हो । मेरो घर तपाईहरूको छिमेकी गाउपालिकामा पर्छ । मेरी छोरी भर्खरै १ वर्षकी भइन् । मैले घरको कामको बोझले गर्दा छोरीलाई त्यति समय दिन सकेकी छैन जसले गर्दा मैले मेरी छोरीहरूलाई दिनुपर्ने केही खोपहरू लगाउन छुटाएँ र सरसफाईमा पनि त्यति ध्यान दिएकि छैन ।

प्यारी आमाहरू,

केहि दिन देखि मेरी छोरीलाई पटक पटक पखाला लाग्ने, दादुरा र निमोनिया जस्ता रोग समेत लाग्ने गरेको छ । उनी दुब्लाउँदै गएकी छिन् । उनले खाना खान र खेल्न पनि मन गर्दिनन् र म सँग पनि झिजो मानि राख्छिन् । उनी विगतमा पनि पटक पटक विरामी भई रहन्थीन् । मैले उनलाई नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा लगेर देखाएँ । त्यसपछि झाडापखाला निको त भयो । तर केही दिन पछि पुनः शुरु भयो ।

मैले सुने अनुसार, तपाईको गाउँमा नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन भन्ने कार्यक्रम लागु भएको र त्यसमा सरसफाई सम्बन्धि स्वस्थ्यकर व्यवहारहरूको बारेमा सिकाईने गरिन्छ रे ।

तपाँइहरूले मलाई आफ्नै बहिनी सम्झी चिठीबाट नै अमूल्य सल्लाह सुझाव पठाएर म दुःखी को भलो गरिदिनु हुनेछ भन्ने आशा गरेकी छु ।

तपाईहरूकी बहिनी
आशा

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- आशाकी छोरीलाई के कारणले पटक पटक पखाला लागेको होला ? ति बच्चीलाई दादुरा र निमेनिया किन भयो होला ?

  (आशाकी छोरीलाई समय-समयमा पखाला लाग्नुमा सरसफाइ सम्बन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू नअपनाउनु साथै सबै खोपहरू समयमा पूरा नगरेको कारणले हुन सक्छ भन्ने कुरा सहभागीहरु बिच छलफल गराउने)

- तपाईहरू आशा बहिनीलाई के सल्लाह दिनु हुन्छ ?

  आशालाई सल्लाह-सुझाव दिँदा सरसफाइ सम्बन्धी सबै पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू अपनाउन र तोकिएका सबै खोपहरू समयमा लिनुपर्ने कुराको जानकारी हुने गरी पत्रको जवाफ लेखेर पठाउने।

  यी सबै कुरा छलफल भएपछि आमाहरूलाई चिठीको उत्तरको रुपमा सरसल्लाह दिन बुँदागत रुपमा के गर्नु पर्ने हो ? आमाहरूकै तर्फबाट चिठी लेखिएको भनी निम्नानुसार तयार गरिएको पत्रको जवाफ पढेर सुनाउने।

आमाहरूको तर्फबाट आशालाई चिठीको जवाफ

प्यारी बहिनी आशा,

नमस्कार ।

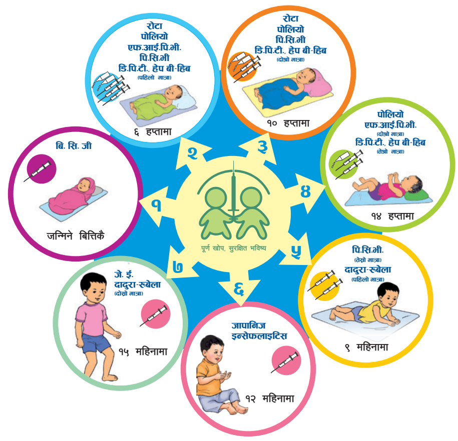
तिमीले पठाएको चिठी मार्फत तिम्रो समस्या थाहा पायौं र छोरी विरामी परेको सुन्दा निकै दु:ख लाग्यो । हामीले सिकेका कुराहरू तिमीलाई बताउँदै छौ । हामीलाई विश्वास छ कि हामीले भने अनुसार गरेमा तिम्री छोरी छिट्टै ठीक हुने छिन् र तिमीलाई फेरि फेरि यस्तो समस्या आउने छैन ।

हाम्रो बिचारमा छोरीलाई पटक पटक पखाला भै रहनुको कारण सरसफाइको कमी हुनु पर्दछ । त्यसैले तिमीले सरसफाइ सम्बन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू अपनाउनु पर्ने र छोरीलाई उमेर अनुसार सबै खोपहरू दिनु पर्ने हुन्छ । अब देखि तिमीले तल भने अनुसारका सरसफाइ सम्बन्धी स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू अपनाउने छौ भन्ने कुराको हामीले अपेक्षा गरेका छौं ।

(१) छोरीलाई जन्मेको ६ महिनासम्म आफ्नो दुध मात्र खुवाउनु पर्थ्यो । ६ महिना पुगेपछि मात्र दुधको साथै जाउलो, लिटो जस्ता अन्य थप खानेकुरा पनि खुवाउनु पर्दथ्यो । तर तिमीले त्यसो गर्‍यौ कि गरिनौं ?

(२) पकाएर राखेको खानेकुरालाई धुलो र झिँगाबाट जोगाउने गरी छोपेर राख्नु पर्दछ र खानालाई राम्ररी तताएर मात्र खुवाउनु पर्दछ । खाना पस्किनु अघि थाल–कचौरा साबुन पानीले सफा गर्नु पर्दछ । यसमा तिमीले कत्तिको ध्यान दिएकी छेउ ?

(३) खाना पकाउनु खानु, र बच्चालाई खुवाउनु अघि, दिसा गरेपछि र बच्चाको दिसा धोएपछि साबुन पानीले हात मिचिमिचि धुनु पर्दछ ।



(४) आफु र आफ्नो बच्चाले सधैं उमालेको पानी मात्र पिउनु पर्दछ । दुध राम्रोसँग उमालेर मात्र खानु पर्दछ । यस तर्फ पनि तिमीले निकै ध्यान दिनु पर्छ ।

(५) परिवारका सबै सदस्यले चर्पीमा मात्रै दिसा–पिसाब गर्नु पर्दछ । बच्चाको दिसा पनि चर्पीमा नै फ्याँक्ने गर्नु पर्दछ ।

(६) बच्चालाई जन्मिने बित्तिकै बि.सि.जि. खोप १ मात्रा दिनुपर्छ । ६ र १० हप्तामा डि.पि.टि.–हेपबी–हिव खोप, पोलियो, पि.सि.भि र रोटा भाईरस खोपको पहिलो र दोश्रो मात्रा तथा १४ हप्तामा डि.पि.टि.–हेपबी–हिव खोप र पोलियो खोपको तेश्रो मात्रा लगाउनु पर्दछ । एफ.आई.पी.भी खोप ६ हप्ता र १४ हप्ताको उमेरमा गरी दुई पटक दिनु पर्दछ । अनि ९ महिना पुगेपछि दादुरा–रुबेला खोप पहिलो मात्रा तथा पि.सि.भि को तेश्रो मात्रा दिनु पर्दछ । साथै १२ महिनामा जापानिज इन्सेफलाइटिस र १५ महिनामा दादुरा–रुबेला खोप दोश्रो मात्रा दिनु पर्दछ ।

प्यारी बहिनी, यदि तिमिले यी सबै व्यवहारहरू लागु गरेमा तिम्रो बच्चालाई झाडापखाला (छेरपट्टी) हुनबाट बचाउन सक्नेछ्यौं । यदि तिमीले यी व्यवहार लागु गरेमा तिम्रो सामाजिक इज्जत बढ्ने छ, यस्ता व्यवहार अरुले पनि सिक्नेछन् र तिम्रो आफ्नै बच्चाको भविष्य पनि राम्रो हुनेछ । यति मात्र कहाँ हो र तिमीलाई गाउँमा सबैले यी व्यवहार गरेको देख्दा र सिकाउँदा प्रशंसा गर्नेछन् र आशा छ यी सबै कुरा सुनाउँदा तिम्रा श्रीमान्, सासु र ससुराबा समेत खुशी हुनेछन् ।

बहिनी आशा, यदि यो चिठीमा हामीले दिएका सल्लाहहरू तिमीले तिम्रो दैनिक जीवनमा गर्ने गरेमा हामी समेत सबै खुशी हुनेछौं ।

तिम्रा प्यारा दिदीहरू

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- आशालाई लेखिएको चिठीको जवाफमा सरसफाइ सम्बन्धी सबै स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू समेटिएका छन् कि छैनन् ?
- आशालाई लेखिएको चिठीको जवाफमा तपाईहरू केही थप गर्न चाहनु हुन्छ ?
- हामीले अरुलाई त सिकाउछौं, अब आफ्नो सन्तानलाई यी सबै व्यवहार गरौं हे नत्र आशा जस्तै हुन नपरोस भनि सम्झाउने ।

तेश्रो क्रियाकलाप सरसफाइ चक्रमा आधारित खेल

समयः (५ मिनेट)

परिचयः अत्यन्त रमाईलो तरिकाबाट यस खेलले सहभागीहरूलाई सरसफाई सम्बन्धि पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू सिकाउन सहयोग पुरयाउने छ ।

खेल खेलाउने तरिका

- सबै आमा/अभिभावकहरूलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।
- सरसफाई चक्रमा आधारित खेल खेलाउन तयार गरिएको चक्र (चक्का) लाई सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी बीचमा राख्ने । यो चक्रमा सरसफाई सम्बन्धी दैनिक जीवनमा गरिनु पर्ने पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू र ती व्यवहारहरू गर्न प्रेरित गर्ने कुराहरू भएको चित्रहरू क्रमानुसार रहेका छन् ।

सामग्री - ९ः सरसफाइ चक्रमा आधारित खेलको चक्र

- सहजकर्ताले सरसफाई चक्र घुमाउँदै खेल शुरु गर्नेछन् । संकेत सुईको लागी कलम वा सानो मसिनो काठ प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- सहभागी आमाहरू मध्ये कुनै १ आमालाई चक्र घुमाउन लगाउने र चक्र घुम्न रोकिए पछि संकेत सुईले देखाएको व्यवहारलाई सबैले सुन्ने गरी भन्न लगाउने । सो व्यवहार के हो, उक्त व्यवहार किन गर्नुपर्दछ, व्यवहार गर्दा के फाइदा हुन्छ भनि सोध्ने र हरेक प्रश्नको एक एक गरी आफैले उत्तर दिने र उक्त व्यवहार गर्न प्रेरित गर्ने ।
- यो चक्र घुमाउन लगाउन समयले पुगे सम्म सबै सहभागीहरूलाई पालै-पालो खेल्न लगाउने ।

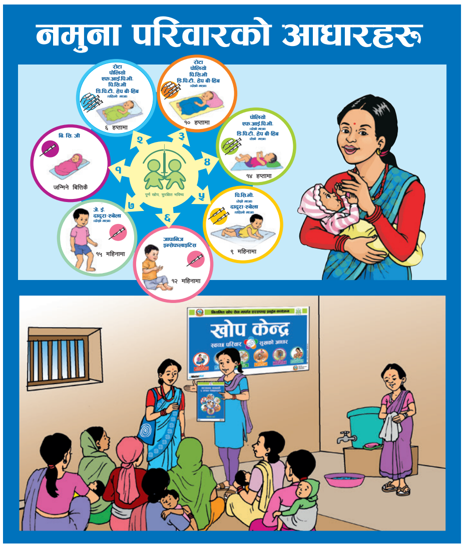
अन्त्यमा, सहभागीहरूलाई पालै-पालो गरी सरसफाइ सम्बन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू स्मरण गराई छलफल टुंग्याउने ।

चौथो क्रियाकलाप नमुना परिवार हुनको लागि हुनुपर्ने आधारहरू

समयः (२ मिनेट)

कार्यक्रम ब्यानर (फ्लेक्स) र पोष्टरमा भएका चित्रहरू देखाउँदै नमुना परिवार हुनको लागि निम्न आधारहरू पूरा गरेको हुनुपर्नेछ भन्ने कुरा बताउने :

सामग्री - ५ : नमुना परिवारको आधारहरू (पोष्टर)



सामग्री - ६ : सरसफाइ सम्बन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू (फ्लिप चार्ट)

नमुना परिवारको रूपमा सम्मान गर्ने आधारहरू

- आमा/अभिभावकहरूले हरेक पटक खोप लगाउन आउँदा अनिवार्य रुपमा सरसफाइ सेसनमा सहभागी हुनै पर्ने ।
- आमा/अभिभावकहरूले सरसफाइ सम्बन्धी सबै पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू भन्न सक्ने हुनु पर्ने र व्यवहार गरेको सुनाउनु पर्ने ।
- जन्मे देखि १५ महिना उमेर समुहका आफ्ना बच्चालाई उमेर अनुसारका सबै खोपहरू दिएको हुनु पर्ने ।

नमुना परिवार हुनको लागि फ्लिपचार्टमा भएका चित्रहरू देखाउँदै ५ व्यवहारहरू बताउने । सबै व्यवहारको बारेमा लेखिएका व्यवहारहरुलाई एकएक गरी (सेसन १ मा उल्लेख गरिए जस्तै) गरी सुनाउने ।

पाचौं क्रियाकलाप प्रतिवद्धता

समयः (१ मिनेट)

स्वास्थ्य संस्था प्रमुख वा पालिका अतिथि वा खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले कार्यक्रममा उपस्थित भएका सबै नयाँ आमा/ अभिभावकहरूलाई "आज देखि सरसफाइ सम्बन्धी सबै पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू अपनाउछौं" र उमेर अनुसार दिनुपर्ने सबै खोपहरु दिन्छौ र हामी नमुना परिवार बन्छौ भनि आ-आफ्नो ठाउँबाट मौखिक प्रतिवद्धता गर्न लगाउने।

प्रतिबद्धता

म आजैका दिन देखि यो प्रतिवद्धता गर्दछु किः

जन्मेको ६ महिनासम्म मेरो बच्चालाई आमाको/आफ्नो दुध मात्र खुवाउने छु। बच्चा ६ महिना पुगेपछि थप पोषिलो खाना खुवाउने छु। हाम्रो परिवारमा सबै जनाले खाना राम्रो संग पकाएर र पहिले नै पकाएर राखेको खाना पुनः खादा राम्रोसंग तताएर खानेछौ। खानालाई फोहोर, झिंगाबाट जोगीने गरी ढकनले छोपेर राख्नेछौ। खाना खानु, खुवाउनु, पकाउनु वा पस्कनु अघि, फोहोर चिज छोए पछि, बच्चाको दिसा धोएपछि र चर्पी प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनेछौं, पिउने पानी सधै उमालेर पीउने छौं, सबैले चर्पी प्रयोग गर्ने, बच्चाको दिसा चर्पीमा मात्र फाल्ने र चर्पी सधैं सफा राख्नेछौं।

बच्चालाई १५ महिनाको उमेर भित्र लगाउनु पर्ने सबै खोपहरू तोकिएको तालिका अनुसार लगाउने छु। मैले यी सबै व्यवहारहरू गरेर मेरो परिवारलाई "एक नमुना परिवार बनाउने छु"।

साथै नियमित खोप मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रममा सिकेका ज्ञान र सिपहरू मेरो छिमेकका दिदी बहिनीहरूलाई पनि सिकाउने प्रयास गर्ने छु।

छैटौ क्रियाकलाप सरसफाई सम्बन्धी व्यवहार अंकित चित्रहरू भएको ऐनाको प्रयोग

समयः (२ मिनेट)

- नयां सहभागीलाई १/१ ऐना वितरण गरेर त्यसको अभिलेख राख्ने ।
- ऐनामा देखाइएका चित्रहरू र संकेतको अर्थ बताउने ।
- यो ऐना घरमा सबलै हेर्न सजिलो हुने ठाउँमा राख्न भन्ने ।
- पटक पटक ऐना हेर्दा सरसफाई सम्बन्धी स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू गर्न र नमुना परिवार हुन सम्झाउँछ भनी बताउने ।

सामग्री - ७ : सरसफाइ सम्बन्धी चित्रहरू अंकित ऐना

अनुरोधः

अन्तमा, अर्को महिनाको खोप लगाउने दिनमा पनि सरसफाई सम्बन्धी यस्तै किसिमको रोचक सेसन हुनेछ भनि जानकारी दिदै बच्चालाई बाँकी खोप दिनको लागि आगामी खोप सेसनहरूमा पनि आउन अनुरोध गर्ने ।

साथै अर्को महिनाको सेसनमा सरसफाई सम्बन्धि ५ स्वस्थ्यकर व्यवहारहरूमा केन्द्रित भई स्थानिय संस्कृतिमा आधारित लोक गित प्रतियोगिता गरिने भएकोले सहभागीहरूलाई २ समुहमा विभाजन गरि सोहि अनुसार तयारी भएर आउन सहभागीहरूलाई अनुरोध गर्ने र सबै जना एकै चोटि, एउटै समयमा आउन अनुरोध गर्ने ।

नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम

सेसन 3 (तिन)

सहजकर्ताको लागी नोट: कार्यक्रमको पूर्व तयारी, सेसनको तयारी, प्रारम्भिक क्रियाकलाप र कार्यक्रमको उद्देश्य सेसन १ (एक) मा भनिए अनुसार नै गर्ने ।

मूख्य क्रियाकलापहरू

पहिलो क्रियाकलाप रिङ्ग खेल

समयः (५ मिनेट)

आवश्यक सामाग्री : निम्न अनुसारको चित्रहरू भएको रिङ्ग खेल चार्ट र सानो रिङ्ग

खेल खेलाउने तरिका

- सहभागीहरू जति जना छन् त्यति नै कागजको टुक्रामा अंकहरू लेख्ने र सहभागीहरूलाई रोज्न लगाउने । सहभागीहरूलाई आफ्नो नम्बर हेर्न लगाउने । यदि कसैले अंक पढ्न नसक्ने भएमा अर्को सहभागीको सहयोग लिन लगाउने ।
- ५ स्वस्थ्यकर ५ अस्वस्थ्यकर व्यवहार अंकित चित्रहरू भएको फ्लेक्स प्रिन्ट सबै सहभागीको विचमा राख्ने ।

अंक १ पर्ने सहभागीलाई सबभन्दा पहिला रिङ्ग दिने र चित्र अंकित चार्ट (पोष्टर)मा फाल्न लगाउने । रिङ्ग कुन व्यवहारको चित्रमाथि पर्छ, त्यो चित्र हेरी सहभागीलाई यो स्वस्थ्यकर वा अस्वस्थ्यकर कस्तो व्यवहार हो भन्न लगाउने । सहभागीले त्यो व्यवहारबारे राम्रोसंग बताउन सकेमा तालि बजाएर प्रशंशा दिने । सम्भव भए यो प्रक्रिया सबै सहभागीहरूलाई गर्न लगाउने ।

क्र.सं	स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू	क्र.सं	अस्वस्थ्यकर व्यवहारहरू
१	खाना खानु/खुवाउनु अघि, फोहोर चिज छोए पछि, बच्चाको दिशा धोइदिएपछि र चर्पी प्रयोगपछि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने ।	१	खाली पानीले मात्र हात धुने ।
२	खाना सधै ढाकेर राख्ने । खाना खानु/खुवाउनु भन्दा पहिले सधै थाल कचौरा साबुन पानी वा खरानी पानीले सफा गर्ने । खाना बेस्सरी तताउने वा पकाउने ।	२	खाना छोपेर नराख्ने र झिंगा बसेको हुने ।
३	पानी उमालेर मात्र पिउने र ढाकेर राख्ने ।	३	पानी नढाकीकन राख्ने, नउमालिकनै पिउने ।
४	सबैले चर्पीमा मात्र दिशा गर्ने, बच्चाको दिशा पनि चर्पीमा फाल्ने र चर्पी सधैं सफा राख्ने ।	४	बच्चाको दिशा जताततै फाल्ने ।
५	आमाले बच्चालाई जन्मेका ६ महिनासम्म आफ्नो दुध मात्र खुवाउने ।	५	बच्चालाई जन्मेको ६ महिना नपुग्दै बोतलबाट दुध र अन्य ठोस खाना खुवाउने ।

सामग्री - १० : रिङ्ग खेलका लागि स्वस्थ्यकर व्यवहार र अस्वस्थ्यकर ब्यवहारका चित्रहरु भएको चार्ट (पोष्टर),

दोश्रो क्रियाकलाप पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहार सम्बन्धि तस्वीरहरूको क्रम मिलाउने (Pile sorting)

समयः (५ मिनेट)

परिचयः यस खेलले सहभागीहरूलाई सरसफाई सम्बन्धि पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरूको बारेमा अर्न्तक्रिया गराई सहभागीहरूलाई रमाईलो तरिकाबाट सिक्न सहयोग पुरयाउने छन् ।

सहभागीहरूको संख्या हेरी बढीमा पाँच समुहमा विभाजन गर्ने । सहभागीहरूले गर्नेपर्ने पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू अंकित तस्वीरहरू सहभागीहरूलाई दिने र उनीहरूको आफ्नो विचारमा महत्वपुर्ण भएको आधारमा उक्त तस्विरहरूलाई क्रमवद्ध रुपमा मिलाएर राख्न लगाउने । सबैभन्दा मन पर्ने व्यवहारलाई ५ अंक दिने र सबैभन्दा कम महत्वपुर्ण लागेको व्यवहारलाई १ अंक दिने गरी तालिकामा अंक टिपोट गर्ने र प्रत्येक व्यवहारको अंक जम्मा गरेर कुन व्यवहार सबैभन्दा सजिलो र कुन सबैभन्दा गाह्रो भयो छुट्याई सहजकर्ताले त्यसको नतिजाको बारेमा सबैलाई जानकारी गराउने । जुन व्यवहार सबैभन्दा गाह्रो भएको हुन्छ त्यो व्यवहार कसरी सजिलै गर्न सकिन्छ उनीहरूलाई जानकारी दिई उक्त व्यवहार पनि उत्तिकै महत्वका साथ लागु गर्न उत्प्रेरणा दिने । प्रत्येक समुहले क्रम मिलाए अनुसार टिपोट गरी कुन कुन व्यवहार बढी प्राथमिकतामा परे सोको विवरण तालिकामा भर्न लगाउने । सहजकर्ताले एक समुहका आमाले मिलाएपछि

सामग्री - ११ : मनपर्ने व्यवहारहरु छुट्टयाउन लगाउने क्रियाकलापको कार्डहरु

अर्को समुहले मिलाउनु भन्दा पहिला सबै तस्विरलाई छासमिस पारेर राख्नु पर्नेछ र एक समुहले मिलाएको अर्को समुहका आमालाई थाहा नहुने गरी मिलाउन लगाउने ।

अन्त्यमा, सहभागीहरूलाई पालै-पालो गरी सरसफाइ सम्बन्धी ५ स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू के के हुन् भनी प्रश्न गर्दै संक्षेपमा छलफल गर्ने ।

सरसफाई सम्बन्धि व्यवहारहरू	१	२	३	४	५
१.बच्चालाई जन्मेको ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउने ।					
२.खाना राम्ररी पकाएर मात्र खाने ।					
३. पहिले पकाएर राखेको खाना राम्रोसंग तताएर मात्र खुवाउने ।					
४.पकाएको खाना धुलो र झींगाबाट जोगिने गरि ढाकेर राख्ने ।					
५.खाना खानु अघि, थाल-कचौरा साबुन पानीले धुने ।					
६. खाना खानु अघि,बच्चालाई खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चाको दिसा धोएपछि र फोहोर छोएपछि साबुन पानीले हात मिचिमिचि धुने					

७. राम्ररी उमालेको पानी खाने र बच्चालाई खुवाउने ।					
८. पानीलाई प्रदूषित हुन नदिन छोपेर राख्ने ।					
९. सबै जनाले चर्पीमा नै दिसा-पिसाब गर्ने।					
१०. चर्पी सधैं सफा राख्ने ।					
११. बच्चाको दिसा सधैं चर्पीमा नै फाल्ने ।					
१२. जन्मेको १५ महिना भित्रमा बच्चालाई स्वास्थ्यकर्मिको सल्लाह अनुसार सम्पुर्ण खोपहरू लगाउने					

निष्कर्ष :

यस खेलमा सहभागीहरूलाई सरसफाई सम्बन्धि ५ स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू मन पर्ने कुरामा भिन्नता पाईए पनि सबै ५ व्यवहारहरू उत्तिकै महत्वपुर्ण छन् र बच्चालाई झाडापखाला, आउ र जुका जस्ता अनेकौ रोगहरूबाट बचाउन सबै व्यवहार अपनाउनु पर्ने कुराको महत्वमाथि प्रकाश पार्दै खेल टुंग्याउने ।

तेश्रो क्रियाकलाप स्थानिय संस्कृतीमा आधारित लोकगित/कविता/मुक्तक प्रतियोगिता

समय: १० मिनेट

सहभागीहरूलाई अघिल्लो महिनाको सेसनमा विभाजन गरिएको दुई समुहमा विभाजन गरी लोकगीत प्रतियोगिता गराउने । लोक गीतको भाका सहभागीहरूकै इच्छा बमोजिम स्थानिय समुदायमा चलन चल्तिमा भएको लयमा गर्न सक्ने छन् । गीतको भनाई र सन्देश सरसफाई सम्बन्धि पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू र खोपको बारेमा हुनुपर्दछ । जुन समुह उत्कृष्ट हुन्छ त्यस समुहका सहभागीहरूलाई पुरस्कार स्वरुप हात धुने साबुन दिइनेछ ।

साथै लोकगित प्रतियोगिताको अत्यमा सरसफाई सम्बन्धि ५ व्यवहारहरू पुन: स्मरण गराउदै प्रतियोगिताको समापन गर्ने ।

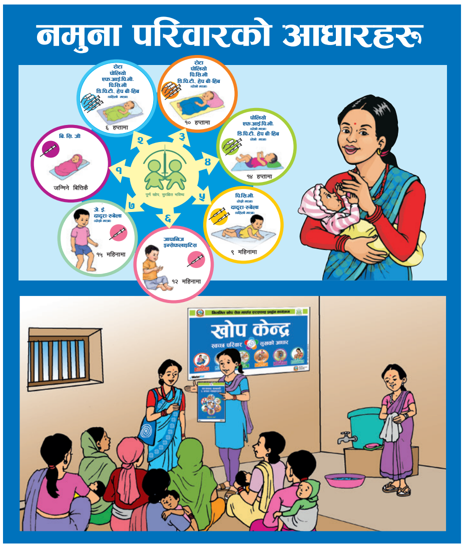
नोट: पहाडी जिल्लाहरूमा लोकगित प्रतियोगिता गराउन सकिने छ भने तराईका जिल्लाहरूमा स्थानिय परिवेश अनुसार गीत गाउन लगाई प्रतिस्पर्धा गराउन सकिने छ ।

चौथो क्रियाकलाप नमुना परिवार हुनको लागि गर्नुपर्ने पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू

समयः २ मिनेट

कार्यक्रम ब्यानर (फ्लेक्स) र पोष्टरमा भएका चित्रहरू देखाउँदै नमुना परिवार हुनको लागि निम्न आधारहरू पूरा गरेको हुनुपर्नेछ भन्ने कुरा बताउने :

सामग्री - ६ : नमुना परिवारको आधारहरू (पोष्टर)



सामग्री - ७ : सरसफाइ सम्बन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू (फ्लिप चार्ट)

नमुना परिवारको रूपमा सम्मान गर्ने आधारहरू

- आमा/अभिभावकहरूले हरेक पटक खोप लगाउन आउँदा अनिवार्य रुपमा सरसफाइ सेसनमा सहभागी हुनै पर्ने ।
- आमा/अभिभावकहरूले सरसफाइ सम्बन्धी सबै पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू भन्न सक्ने हुनु पर्ने र गरेको बताउने ।
- जन्मे देखि १५ महिना उमेर समुहका आफ्ना बच्चालाई उमेर अनुसारका सबै खोपहरू दिएको हुनु पर्ने ।

नमुना परिवार हुनको लागि फ्लिपचार्टमा भएका चित्रहरू देखाउँदै ५ व्यवहारहरू बताउने । सबै व्यवहारको बारेमा लेखिएका व्यवहारहरुलाई एकएक गरी (सेसन १ मा उल्लेख गरिए जस्तै) गरी सुनाउने ।

पाचौं क्रियाकलाप **प्रतिवद्धता**

समयः (१ मिनेट)

स्वास्थ्य संस्था प्रमुख वा पालिका अतिथि वा खोप प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले कार्यक्रममा उपस्थित भएका सबै नयाँ आमा/अभिभावकहरूलाई "आज देखि सरसफाइ सम्बन्धी सबै पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू अपनाउछौं" र उमेर अनुसार दिनुपर्ने सबै खोपहरु दिन्छौं र हामी नमुना परिवार बन्छौं भनि आ-आफ्नो ठाउँबाट मौखिक प्रतिवद्धता गर्न लगाउने।

प्रतिबद्धता

म आजैका दिन देखि यो प्रतिवद्धता गर्दछु किः

जन्मेको ६ महिनासम्म मेरो बच्चालाई आमाको/आफ्नो दुध मात्र खुवाउने छु। बच्चा ६ महिना पुगेपछि थप पोषिलो खाना खुवाउने छु। हाम्रो परिवारमा सबै जनाले खाना राम्रो संग पकाएर र पहिले नै पकाएर राखेको खाना पुनः खादा राम्रोसंग तताएर खानेछौं। खानालाई फोहोर, झिंगाबाट जोगीने गरी ढकनले छोपेर राख्नेछौं। खाना खानु, खुवाउनु, पकाउनु वा पस्कनु अघि, फोहोर चिज छोए पछि, बच्चाको दिसा धोएपछि र चर्पी प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनेछौं, पिउने पानी सधै उमालेर पीउने छौं, सबैले चर्पी प्रयोग गर्ने, बच्चाको दिसा चर्पीमा मात्र फाल्ने र चर्पी सधैं सफा राख्नेछौं।

बच्चालाई १५ महिनाको उमेर भित्र लगाउनु पर्ने सबै खोपहरू तोकिएको तालिका अनुसार लगाउने छु। मैले यी सबै व्यवहारहरू गरेर मेरो परिवारलाई "एक नमुना परिवार बनाउने छु"।

साथै नियमित खोप मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रममा सिकेका ज्ञान र सिपहरू मेरो छिमेकका दिदी बहिनीहरूलाई पनि सिकाउने प्रयास गर्ने छु।

फ्लिप चार्ट प्रयोग गरि सबै व्यवहारहरुको बारेमा भन्ने।

छैटौ क्रियाकलाप

(क) सरसफाई सम्बन्धी व्यवहार अंकित चित्रहरू भएको ऐनाको प्रयोग

समयः (२ मिनेट)

- आमा/अभिभावकलाई १/१ ऐना वितरण गरेर त्यसको अभिलेख राख्ने ।
- ऐनामा देखाइएका चित्रहरूले व्यक्त गरेको संकेतको अर्थ बताउने ।
- यो ऐनालाई घरमा हेर्न सजिलो हुने ठाउमा राख्ने कुरा बताउने ।
- ऐना वितरण गरेर यसलाई घरमा राख्दा ऐनाले सरसफाइ सम्बन्धी व्यवहारहरू पटक पटक सम्झाँउन र नमुना परिवार बन्न सहयोग गर्छ भन्ने कुरा बताउने ।

(ख) प्रशंसा प्रमाण पत्र सहित नमुना परिवारको घोषणा

सामग्री - १२ः प्रशंसा प्रमाण पत्र सहितको नमुना परिवार लेखिएको कार्यक्रमको स्टिकर

सरसफाइ प्रवर्द्धन सेसनमा कम्तिमा १ पटक सहभागी भएका, सरसफाइ सम्बन्धी सबै पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू भन्न सक्ने र व्यवहार मा लागु गरेकाछौ भन्ने १५ महिना मुनिका आफ्ना बच्चालाई उमेर अनुसार सबै खोपहरू दिएका आमाहरू वा अभिभावकहरूलाई नमुना परिवारको घोषणा गरी उनिहरूको सामाजिक प्रतिष्ठा बढ्ने गरी प्रशंसा प्रमाण पत्र सहितको नमुना परिवार लेखिएको कार्यक्रमको स्टिकर दिने र आफ्नो घरमा सबैले देख्ने गरी राख्न उत्प्रेरित गर्ने । नमुना परिवारका आमा/अभिभावकलाई उनीहरूको अनुभवको बारेमा बोल्न पनि लगाउने । सहभागी आमाहरूलाई सरसफाई सम्बन्धी चेम्पियनको रुपमा सम्मान गर्ने । नमुना परिवारको रुपमा घोषणा आमाहरूलाई सरसफाई सम्बन्धी पाँच स्वस्थ्यकर व्यवहारहरू दिगो रुपमा अपनाउन को लागी हौसला प्रदान गर्दै उनीहरूलाई सामुहिक प्रतिबद्धता गर्न लगाउने र प्रतिबद्दता पत्र नमुना परिवारको स्टीकरमा भएको जानकारी गराउने ।

अनुरोधः

अन्तमा, अर्को महिनाको खोप लगाउने दिनमा पनि सरसफाई सम्बन्धी यस्तै किसिमको रोचक सेसन हुनेछ भनि जानकारी दिदै बच्चालाई बाँकी खोप दिनको लागि आगामी खोप सेसनहरूमा पनि आउन अनुरोध गर्ने ।

सहजकर्ताहरूको लागी नोटः पहिलो, दोश्रो र तेश्रो सेसन सम्पन्न भईसके पछि पुनः सेसनहरु फेरि पहिलो देखि क्रमश जस्तैः चौथोमा पहिलो सेसन र पाचौं मा दोश्रो सेसन गरि दोहोर्‍याउनु पर्ने छ ।

अनुसूचि १: अभिलेख फाराम

खोप क्लिनिकको नाम:

जिल्ला : .... गाउँपालिका/नगरपालिका : .... वार्ड नं : ....

सेसन संचालन मिती : .... महिना : ....

खोप कार्यकर्ताको नाम : १ .... २ ....

सहजकर्ता स्वास्थ्यकर्मीको नाम : ....

१ .... २ .... ३ ....

आजको सेसनमा समेटिएका विषय वस्तुहरू :

१ .... २ .... ३ ....

४ .... ५ .... ६ ....

खोप लगाउन लक्षित गरिएका बच्चाहरूको संख्या (उक्त महिनामा) : ....

१ वर्ष मुनिका बच्चाको संख्या (उक्त महिनामा) : .... १२ देखि १५ महिनाका बच्चाको संख्या (उक्त महिनामा) : ....

खोप लगाइएका बच्चाहरूको संख्या (उक्त महिनामा) : ....

BCG	Rota, OPV, FIPV, PCV, DPT+HepB+Hib (1st dose)	Rota, OPV, PCV, DPT+HepB+Hib (2nd dose)	FIPV (2nd dose) OPV, DPT+HepB+Hib (3rd dose)	PCV (3rd dose) MR (1st dose)	JE	MR (2nd dose)

बच्चालाई खोप लगाउन खोप क्लिनिकमा आएका जम्मा आमा, बुवा वा अभिभावकको संख्या : ....

खोप क्लिनिकमा आएकामध्ये सरसफाई सेसनमा सहभागी आमाबुवा वा अभिभावकको संख्या : ....

सेसन संचालनमा लागेको समय (मिनेटमा) : ....

नमुना परिवार डयाङ्गलर वितरण संख्या : ....

ऐना वितरण संख्या : ....

सेसन संचालनगर्दा आइ परेका समस्याहरू (यदि छन् भने मात्र) : ....

सेसनमा सहभागी आमा तथा अभिभावकहरूबाट आएका सुझाव तथा प्रश्नहरू (यदि छन् भने मात्र) : ....

सिकाईहरू (यदि छन् भने मात्र) : ....

तयार गर्ने : ....

नाम : ....

पद : ....

सहि : ....

मिती : ....

सदर गर्ने : ....

नाम : ....

पद : ....

सहि : ....

मिती : ....

अनुसूचि २: प्रतिवेदन फारम

स्वास्थ्य संस्थाको नाम:

जिल्ला: नगरपालिका/गाँउपालिका: जम्मा खोप क्लिनिकको संख्या:

संचालन भएका खोप क्लिनिकको संख्या:

प्रतिवेदन पठाएको महिना:

यस महिनामा खोप लगाउन लक्षित गरिएका बच्चाहरुको संख्या:

१ वर्ष मुनिका बच्चाहरुको संख्या: १ देखि १५ महिना मुनिका बच्चाहरुको संख्या:

खोप लगाउन जम्मा ल्याइएका बच्चाहरुको संख्या (उक्त महिनामा)

१ वर्ष मुनिका बच्चाहरुको संख्या: १ देखि १५ महिना मुनिका बच्चाहरुको संख्या:

BCG	Rota, OPV, FIPV, PCV, DPT+HepB+Hib (1st dose)	Rota, OPV, PCV, DPT+HepB+Hib (2nd dose)	FIPV (2nd dose) OPV, DPT+HepB+Hib (3rd dose)	PCV (3rd dose) MR (1st dose)	JE	MR (2nd dose)

बच्चालाई खोप लगाउन खोप क्लिनिकमा आउनुपर्ने जम्मा आमा, बुवा वा अभिभावकको संख्या:

बच्चालाई खोप लगाउन खोप क्लिनिकमा आएका जम्मा आमा, बुवा वा अभिभावकको संख्या:

खोप क्लिनिकमा आएका मध्ये सरसफाई सेसनमा सहभागी आमा, बुवा वा अभिभावक को संख्या:

१ वर्ष मुनिका बच्चाहरुको संख्या: १ देखि १५ महिना मुनिका बच्चाहरुको संख्या:

यस महिनामा जम्मा ऐना वितरण संख्या:

यस महिनामा जम्मा नमुना परिवार डयाङ्गलर वितरण संख्या:

सेसन संचालनमा लागेको औषत समय (मिनेटमा):

सेसन संचालन गर्दा आइ परेका समस्याहरु (यदि छन् भने मात्र):

सेसनमा सहभागी आमा तथा अभिभावकहरुबाट आएका सुझाव तथा प्रश्नहरु (यदि छन् भने मात्र):

क्र.सं.	केन्द्रको नाम	समस्या	समस्या समाधानका उपायहरु

सिकाईहरु (यदि छन् भने मात्र):

नोट: यो प्रतिवेदन स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाहरुले हरेक महिनाको अन्त्यमा HMIS रिपोर्ट संग जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयमा पठाउनु पर्ने छ र जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले मासिक प्रतिवेदन संगै परिवार कल्याण महाशाखामा पठाउनु पर्नेछ ।

तयार गर्ने :
नाम: ....
पद: ....
सहि: ....
मिती: ....

सदर गर्ने:
नाम: ....
पद: ....
सहि: ....
मिती: ....

अनुसूची ३ : सुपरीवेक्षण तथा अनुगमन चेक लिष्ट

खोप क्लिनिकको नाम : ....

जिल्ला : .... गाँउपालिका/नगरपालिका. : .... वडा न. : ....

सेसन संचालन मिति : ....

खोप कार्यकर्ताको नाम : ....

१. ....

२. ....

सहजकर्ता (खोप कार्यकर्ताको नाम) : ....

सुपरिवेक्षकको नाम तथा पद : ....

क्र.सं	सुपेरीवेक्षण अनुगमन/गतिविधिहरू	छ	छैन	थप सुझाव (यदि भएमा)
१	कार्यक्रम संचालन गर्न आवश्यक सम्पूर्ण सामाग्रीहरूको उपलब्धता			
२	खोप सेसनमा सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम सेसनहरू संचालन गर्न उपयुक्त र प्रशस्त ठाँउको उपलब्धता लगायत अन्य आपूर्ति व्यवस्था			
३	सेसन सहजिकरण गर्ने खोपकार्यकर्ताले तालिम पाए नपाएको			
४	खोपकार्यकर्ताले सरसफाइ प्रवर्द्धन सेसनहरू संचालन गर्ने सिप र क्षमता			
५	सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम सेसनहरू संचालन गर्ने सेसन निर्देशिकाहरू र प्याकेजको उपलब्धता			
६	खोप कार्यकर्ताले सामाग्रीको उचित प्रयोग गरि प्रभावकारी रुपमा कार्यक्रमको लक्ष्य अनुरुप कार्यक्रम संचालन गरे वा नगरेको			
७	आमा/बुवा र अभिभावकहरूको सेसनमा बाक्लो उपस्थिति			
८	सहजीकरण सहभागितात्मक भए वा नभएको			
९	सेसन संचालनको रेकर्ड उपयुक्त तरिकाले राख्ने गरे वा नगरेको			
१०	सेसन संचालनमा महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविका सहयोग र समन्वय			
११	अनुगमनबाट पत्ता लगाइएका समस्याहरू	१. २.		
१२	सुधारका लागि सुझाव तथा सिफारिसहरू	१. २. ३.		

अनुगमन/सुपरीवेक्षण गरेको मिति : ....

स्वच्छ परिवार सुखको आधार

नियमित खोप सेवा मार्फत
सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

सरसफाइ प्रवर्द्धनका लागी नारा

सुन सुन दीदी बहिनी, सुन दाजु भाई
नबिर्सी पालना गरौं यी पाँच व्यवहारलाई

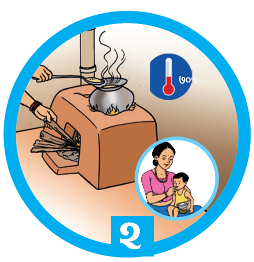
बच्चालाई आमाको दुध अमृत समान हुन्छ
जन्मेको ६ महीनासम्म दुधै खुवाउनु पर्छ

खानेकुरा राम्रोसंग पकाउनु पर्छ
पकाएको खाना सधैं छोपी राख्नु पर्छ

खानु अघि साबुन पानीले हात धुनु पर्छ
आमा बच्चा दुबैको हात सफा राख्नु पर्छ

नबिर्सिएर सफा भाँडोमा उमाली दुध र पानी
बच्चालाई सधैं भरी खुवाउने गरौं बानी

चर्पीमा नै बालबच्चाको दिसा फाल्ने गरौं
जहिले पनि चर्पीलाई सफा राख्ने गरौं



यी सरसफाई पाँचओटा असल व्यवहारहरु नबिर्सी पालना गरौं
एक बर्षको उमेर भित्र बच्चालाई लगाउनुपर्ने सबै खोपहरु तोकीएको समयमा लगाऔं ।

नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम
स्वच्छ परिवार, सुखको आधार

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

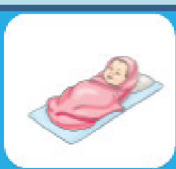
WaterAid

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

पूर्ण खोप, सुनिश्चित भविष्य

राष्ट्रिय खोप-तालिका

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
१	 जन्मने बित्तिकै	बि.सि.जी.	• दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intra-dermal)	• क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी-हिब (पहिलो मात्रा)	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (ID) • दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) • बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	• रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला • पोलियो • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरू) • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
३	१० हप्तामा	रोटा (दोश्रो मात्रा) पोलियो (दोश्रो मात्रा) पि.सि.भी (दोश्रो मात्रा डि.पि.टी., हेप बी-हिब (दोश्रो मात्रा)	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) • बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	• रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरू) • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
४	१४ हप्तामा	पोलियो (तेश्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (दोश्रो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी-हिब (तेश्रो मात्रा)	• मुखमा दुई थोपा • बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (ID) • बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	• पोलियो • पोलियो • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
५	९ महिनामा	पि.सि.भी (तेश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा)	• दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) • बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	• निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरू) • दादुरा र रुबेला
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस्	• दाँया तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	• जापानिज इन्सेफलाइटिस्
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोश्रो मात्रा)	• बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बिच (Subcutaneous)	• दादुरा र रुबेला

सम्झनुहोस्: गर्भवती महिलाले पहिलो गर्भमा कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक टि.डी. खोप लगाउनै पर्छ ।

पूर्ण खोप लगाऔं, बालबालिकालाई रोगहरुबाट सुरक्षित बनाऔं ।

थप जानकारीको लागि नजिकैको स्वास्थ्यसंस्था वा स्वास्थ्यकर्मी वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क राख्नुहोस् ।

स्वच्छ परिवार
सुखको आधार

नियमित खोप सेवा मार्फत
सरसफाइ प्रवर्द्धन कार्यक्रम

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

स्वच्छ परिवार
सुखको आधार

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

WaterAid

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा