

प्रशासन मंसिर २०८२, वर्ष ५७, अङ्क २, पूर्णाङ्क १४२, ६०-७५

©२०८० सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय

<https://doi.org/10.3126/prashasan.v57i2.91210>

www.mofaga.gov.np/prashasanjournal

ISSN: 2565-5043 Print / ISSN: 2822-1974 Online

निजामती प्रशासनमा स्वास्थ्य सचेतना: जोखिम न्यूनीकरणको उपाय

डा. राम थापा क्षेत्री^{§§}

लेखसार

सबल र सक्षम कर्मचारी संयन्त्रबाट नै राष्ट्रको समुन्नति, सुशासन र समृद्धि सम्भव छ। तसर्थ, राष्ट्रसेवक कर्मचारीलाई शारीरिक र मानसिक तवरले स्वस्थ, सबल, मर्यादित, उच्च नैतिकता र मनोबलका साथ काम गर्न सक्ने वातावरणको निर्माण गर्नतर्फ पनि सबैको ध्यान जानु आवश्यक छ। स्वस्थ र सबल जीवनयापन हामी सबैको चाहना हो। जनताको हितमा सेवा गर्ने कर्मचारीहरू स्वस्थ हुनु आवश्यक छ। दीर्घायु, खुसी र सुखी परिवार नै हाम्रा सर्वोपरि कुरा हुन्। हाम्रा स्वच्छ र सन्तुलित आहारविहारमा ध्यान नपुऱ्याउँदा कालान्तरमा जटिल रोगहरूको सिकार बनिरहेका छौं। आकस्मिक स्वास्थ्य समस्या जुनसुकै बेला, जोसुकैलाई आइपर्न सक्छ। त्यस्तो संवेदनशील परिस्थितिमा स्वास्थ्य सम्बन्धी सामान्य सीप र विधिले जीवन रक्षा गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। दैनिक जीवनमा आइपर्ने विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूलाई तत्कालै उचित चिकित्सकीय व्यवस्थापन गर्न सकिएमा मानव जीवनलाई स्वस्थ, समृद्ध र सबल बनाउन सकिन्छ। आकस्मिक स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान र सचेतनाले आफू पनि बचन र अरूलाई बचाउन मद्दत पुग्ने हुँदा स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत जानकारी हामी सबैले राख्नुपर्दछ।

शब्दकुञ्जी: सबल प्रशासन, स्वस्थ जीवनशैली, आकस्मिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य बीमा।

§§ मेडिकल अधिकृत, स्वास्थ्य बीमा बोर्ड

इमेल: drthapa11@gmail.com

पृष्ठभूमि (Background)

राष्ट्रको समुन्नति, सुशासन र समृद्धि सबल र सक्षम कर्मचारी संयन्त्रबाट नै सम्भव छ। तसर्थ, निजामती कर्मचारीलाई शारीरिक र मानसिक तवरले स्वस्थ, सबल, मर्यादित, उच्च नैतिकता र मनोबलका साथ काम गर्न सक्ने वातावरणको निर्माण गर्नतर्फ पनि सबैको ध्यान जानु आवश्यक छ। परिवर्तित मागअनुसार नेपाली जनताको आकाङ्क्षालाई निष्पक्ष र पारदर्शी ढङ्गबाट सम्बोधन गर्नुपर्ने अवस्था निजामती प्रशासनलाई रहेको छ। जनताप्रति समर्पित सबल, सक्षम र स्वस्थ निजामती प्रशासन नै अहिलेको माग हो। दैनिक राज्य प्रशासनमा खटिने कर्मचारीहरू स्वस्थ भए मात्र जनतालाई दिइने सेवाप्रवाह र राज्यका नीति कार्यक्रमहरूको सफल कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ।

राज्यका सबै नीतिमा स्वास्थ्य (Health in All Policy) लाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्दछ। हाम्रा कार्यालय, संस्था, कार्यक्षेत्र तथा घरायसी र व्यक्तिगत जीवनमा आइपर्ने विभिन्न आकस्मिक र प्रणालीगत स्वास्थ्यका विभिन्न घटना र आयामहरूको विवेचनासहित स्वस्थ जीवनशैली र जीवनदायी सीप र उपायहरूका बारेमा यस लेखमा उल्लेख गरिएको छ।

व्याख्या र विश्लेषण

स्वस्थ र सबल जीवनयापन हामी सबैको चाहना हो। जनताको हितमा सेवा प्रवाह गर्ने कर्मचारीहरू पनि स्वस्थ हुनु आवश्यक छ। दीर्घायु, खुसी र सुखी परिवार नै हाम्रा सर्वोपरि हुन्। स्वस्थ जीवन प्राप्तिको चाहनालाई मूर्तरूप दिन हामी आफू कतिको अनुशासित र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउँछौं भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुने गर्दछ। हामीले दैनिक जीवनमा खाने खानाको असन्तुलित व्यवहार तथा शारीरिक क्रियाकलाप एवं व्यायामको कमी गर्दा अधिकांश व्यक्तिहरू विभिन्न रोगबाट ग्रसित बन्दै गइरहेका छन्।

स्वच्छ र सन्तुलित आहारविहारमा ध्यान नपुऱ्याउँदा कालान्तरमा जटिल रोगहरूको सिकार बनिरहेका छौं। हरेक दिन कम्तीमा आधा घण्टा हिँड्दा वा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा हाम्रो शरीरलाई निकै फाइदा पुग्ने गर्दछ। सफा र स्वच्छ खानेपानीको प्रयोग, हरिया सागसब्जी, फलफूल, सलाद र कागतीको प्रयोगले हाम्रो शरीरलाई चाहिने आवश्यक पोषक तत्वको परिपूर्ति हुने गर्दछ। आजकल धेरै मानिसको शारीरिक निष्क्रियताका कारण पेट लाग्ने, अत्यधिक वजन वृद्धि हुने जस्ता समस्याहरू देखापरेका छन्। त्यस्ता मोटोपना भएका व्यक्तिले अस्पताल पुगेर रगतमार्फत कलेजो सम्बन्धी जाँच,

थापा क्षेत्री, राम, २०८२

कोलेस्ट्रॉल सम्बन्धी जाँच, मधुमेह, मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धी रोग र उमेरअनुसारको परीक्षण इत्यादि गर्नाले धेरै रोगहरू बेलैमा स्क्रिनिङ गर्न सकिन्छ।

दैनिक मानवीय जीवनमा देखापर्ने स्वास्थ्य समस्याअन्तर्गत उच्च रक्तचाप (Hypertension) पनि गम्भीर समस्याका रूपमा देखापरेको छ। नेपालका सबै क्षेत्र र सबै वर्ग समुदायका मानिसहरू यो समस्याबाट ग्रसित छन्। उच्च रक्तचापको बेलैमा निदान गरी औषधि सेवन गर्नु नै पहिलो महत्त्वपूर्ण काम हो। कुनै गम्भीर लक्षण नदेखिने तर रक्तचाप परीक्षण गर्दा प्रेसर बढेका घटना हाम्रा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा प्रशस्त छन्। चिकित्सकले उच्च रक्तचापको औषधि सुरु गर्नुपर्छ भन्दा नमान्ने प्रवृत्तिले गर्दा पनि उच्च रक्तचापका बिरामीहरू मस्तिष्कघात (Stroke), हृदयघात (Heart Attack), पक्षघात (Paralysis), मिर्गौला सम्बन्धी रोग (Kidney Disease) लगायत विभिन्न स्वास्थ्य जटिलता लिएर अस्पताल पुग्ने गरेको पाइन्छ। उच्च रक्तचाप बेलैमा परीक्षण गरेर चिकित्सकको निगरानीमा औषधि सुरु गर्ने, साथमा नियमित व्यायाम, योगा, ध्यान तथा खानामा सन्तुलन मिलाउन सकेमा यो समस्यालाई बेलैमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

सीपीआर (Cardio Pulmonary Resuscitation: CPR)

आकस्मिक स्वास्थ्य समस्या जुनसुकै बेला, जोसुकैलाई आइपर्न सक्छ। त्यस्तो संवेदनशील परिस्थितिमा स्वास्थ्य सम्बन्धी सामान्य सीप र विधिले जीवन रक्षा गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। आकस्मिक स्वास्थ्य समस्या आइपर्दा जानैपर्ने विधिहरूमध्ये कार्डियो पल्मोनरी रिसुसिटेशन (सीपीआर) महत्त्वपूर्ण र जीवनदायी उपचार विधि हो।

हृदयघात भई अचेत हुँदा वा अन्य दुर्घटनाका कारण रक्तसञ्चार र श्वासप्रश्वास प्रणालीमा गम्भीर क्षति पुगेर मृत्युको मुखमा पुगेको बिरामीलाई तत्कालै मुटुमा थिचेर रक्तसञ्चार प्रवाह गराउने र मुखद्वारा अक्सिजन पठाएर श्वासप्रश्वास प्रणाली जीवित गराउने विधि नै सीपीआर हो। घटना भएलगत्तै वा घटना भएको कम्तीमा ६ देखि ८ मिनेटभित्र यो विधि अपनाउनुपर्छ। बिरामीको श्वासप्रश्वास प्रणाली सुचारु गराउन कम्तीमा आधा घण्टादेखि ४५ मिनेटसम्म निरन्तर सीपीआर दिनु आवश्यक हुन्छ।

सीपीआर विधि सिक्नाले आकस्मिक रूपमा बिरामी परेर मृत्युको मुखमा पुगेका व्यक्तिलाई बचाउन सकिन्छ। हृदयघात हुँदा, सडक दुर्घटना तथा भीरबाट खस्दा, खानेकुरा अडिक्दा, निसासिँदा, विषादी सेवन, धुवाँका कारण हुने घटना, करेन्ट लागेर हुने दुर्घटना, पानीमा डुबेर हुने घटना, लागूऔषध तथा

मदिरा सेवन आदिका कारण श्वासप्रश्वासमा समस्या भई बेहोस भएका बिरामीलाई सीपीआर दिनुपर्ने हुन सक्छ।

सीपीआर विधिलाई पाँच चरणमा सम्पन्न गर्न सकिन्छ:

पहिलो चरण : सर्वप्रथम कुनै पनि घाइते, बिरामी वा तत्काल बेहोस अवस्थामा रहेका व्यक्तिलाई घटनास्थलमै अन्य केही कुराको पर्बाह नगरी वरपर भएका व्यक्तिलाई समेत सहयोगका लागि आग्रह गर्नुपर्छ र उद्धार गरी नजिकैको सुरक्षित स्थानमा लैजानुपर्छ।

दोस्रो चरण : घाइते वा अचेत बिरामीलाई उत्तानो पारी घाँटीमा आड दिँदै नजिकै सुरक्षित स्थानमा ल्याउनुपर्छ। घाइते वा बिरामीलाई उद्धार गर्दा टाउकोतिर एक जनाले, ज्यानमा एक जनाले र खुट्टातिर अर्को व्यक्तिले समातेर कडा सतह (जस्तै: भुईँ वा सडक) मा उत्तानो पारेर सुताउनुपर्छ। सीपीआर दिने क्रममा मुटु थिच्नुपर्ने हुँदा बिरामीलाई नरम डस्ना वा सोफामाथि राख्दा यो प्रक्रिया प्रभावकारी हुँदैन।

तेस्रो चरण : त्यसरी उद्धार गरी ल्याइएको व्यक्ति वा घाइते साँच्चै अचेत हो भनी प्रष्ट हुनका लागि दुवै कुममा आफ्ना दुई हात राखी घचघच पादैँ उसको नाम लिनुपर्छ। अथवा 'दाइ सुत्नुस् तः, 'दिदी हेर्नुस् तः जस्ता वाक्य बोल्दै रुद्रघण्टीको छेउको गहिरो भागमा नाडी (चाल) महसुस गर्नुपर्छ। सो धड्कनमार्फत अचेत व्यक्तिले श्वास फेरे/नफेरेको यकिन गर्नुपर्छ। कथंकदाचित यो प्रक्रिया गर्दासम्म बिरामीको होस आयो भने केहीबेर देब्रे कोल्टे पारिदिएर तुरुन्तै नजिकको अस्पताल लैजाने तयारी गर्नुपर्छ। तर, बिरामी वा घाइते अचेत नै हो भनी प्रष्ट भएमा सीपीआर दिने तयारी गर्नुपर्छ।

सीपीआरको मुख्य उद्देश्य भनेको मस्तिष्क, मुटु र मिगौलामा रक्तसञ्चार, खासगरी मस्तिष्कमा रगत र त्यससँगै अक्सिजन प्रवाह निरन्तर राखी मस्तिष्कका रक्तकोषिका मर्न नदिनु नै हो। त्यसका लागि घाइते वा अचेत भएको ६ देखि ८ मिनेटभित्र सीपीआर सुरु गर्न सक्दा मात्र घाइतेलाई बचाउने सम्भावना प्रबल रहन्छ। तसर्थ, सीपीआरको प्रत्येक चरण यथासक्य चुस्त ढङ्गले सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ।

चौथो चरण : अचेत व्यक्तिको बायाँपट्टि घुँडा धसेर बस्नुपर्छ। दुवै हातका कुहिना र पाखुरा सीधा पारेर अर्थात् कुहिना नबङ्ग्याई छातीको बीच भाग (दुवै स्तनका मुन्टाको बीच) र शरीरको मध्यरेखा जोडिने (टाई आकारको पातलो हड्डीको पुच्छर) भागमा एक हातमाथि अर्को हात खप्ट्याएर, दुवै हातका औँला

थापा क्षेत्री, राम, २०८२

एक-अर्कामा छिराई (माछीकाँडे आकारमा) शरीरको बलसमेत लाग्ने गरी हत्केलाको डिलले एक-दुई गन्दै ३० पटक थिचनुपर्छ।

एकपटक थिचेर छाती माथि आउन्जेल अर्को पटक थिच्ने प्रक्रिया निरन्तर जारी राख्नुपर्छ। एक मिनेटमा करिब १०० देखि १२० पटक पर्ने गरी १८ देखि २० सेकेन्डभित्र ३० पटक थिचनुपर्छ। थिच्दा यसको गहिराइ कम्तीमा २ इन्च (५ से.मी.) हुनुपर्छ। यसरी निरन्तर आफ्नो शरीरको तागत लगाएर थिच्ने क्रममा हात छातीमा नै रहनुपर्छ। दुवै हातले छातीमा थिच्दा हुने गहिराइअनुसार नै सीपीआरको प्रभावकारिता हुने हुँदा हाम्रो शरीरको तागतले भ्याएसम्म प्रभावकारी सीपीआर निरन्तर दिनुपर्छ। आफू थाकेको अवस्थामा अर्को व्यक्तिलाई बोलाई तुरुन्तै जुन अवस्थामा छोडेको हो, त्यही चरणबाट निरन्तरता दिनुपर्छ।

यसरी छातीमा थिच्ने क्रममा बिरामी वा घाइतेको करडका हड्डी भाँचिन पनि सक्छन्। तर, भाँचिएको हड्डी पुनः जोडिने हुँदा बिरामी बचाउन हड्डी भाँचिने चिन्ता लिनुहुँदैन। भाँचिएको हड्डी पुनः जोडिन्छ, तर सीपीआर दिन ढिलो गरिए अमूल्य जीवन बचाउन सकिँदैन। तसर्थ, सावधानीपूर्वक घाइतेको जीवन रक्षा गर्ने उद्देश्यका साथ सीपीआर दिनुपर्छ।

पाँचौं चरण : ३० पटक मुटुमा थिचिसकेपछि तुरुन्तै अचेत बिरामीको निधारको तल आफ्नो देब्रे हातले थिचनुपर्छ। बिरामीको चिउँडो केही उचाली देब्रे हातले नाकको प्वाल थुनेर घाइतेको मुखमा आफ्नो मुख टपक्क जोडी सीपीआर दिने व्यक्तिले दुई पटक लामो श्वास दिनुपर्छ। घाइते व्यक्तिलाई मुख जोडेर छोडेको श्वासको अक्सिजनको मात्रा (१६ प्रतिशत) नै पनि उक्त अवस्थाका लागि पर्याप्त हुन सक्छ। यसरी अक्सिजन दिने क्रममा घाइतेको मुखमा रगत वा अन्य फोहोर वस्तु भए तुरुन्तै सफा पारेर एक हातलाई ढुङ्ग्रो आकारमा मुखमा जोडेर पनि श्वास दिन सकिन्छ। अथवा, केही नसकिए छाती थिच्ने काम मात्रै भए पनि निरन्तर गरिरहनुपर्छ।

एक वर्षमुनिका शिशुको हकमा, कुनै पनि आकस्मिक स्वास्थ्य समस्याका कारण अचेत भएमा दुई औँलाले सोहीअनुसार आधा घण्टादेखि ४५ मिनेटसम्म (एम्बुलेन्स नआइपुग्नुजेल) छातीको बीच भागमा १५ पटक थिच्ने र दुई पटक श्वास दिने गर्नुपर्छ। एकदेखि १२ वर्षमुनिका बच्चाका लागि दिइने सीपीआर माथि उल्लेख गरिएबमोजिम दुवै हातले ३० पटक थिच्ने र दुई पटक श्वास दिने गर्नुपर्छ।

यसरी कम्तीमा आधा घण्टासम्म दिइने सीपीआरले घाइते वा अचेत बिरामीलाई तत्कालै जीवनदान दिन सकिन्छ। कुनै पनि आकस्मिक स्वास्थ्य समस्या वा घटना भई घाइते वा अचेत भएका बिरामीलाई उद्धार गरी अस्पताल लैजाने बेलासम्म निकै ढिलो भइसक्ने हुनाले सीपीआर विधि घटनास्थलमै अविलम्ब सुरु गरिहाल्नुपर्छ। त्यसका लागि घाइते बिरामी अचेत अवस्थामा पुगेको हो वा होइन भनी निम्नो गरी घटनास्थलमा पुगेका जोसुकै उद्धारकर्ता वा व्यक्तिले सीपीआर सुरु गर्न सक्छन्। कोही व्यक्ति एकासि बेहोस/अचेत भएमा बिरामीको श्वासप्रश्वास र रक्तसञ्चारको अवस्था यकिन गरेर मुखमा गुलियोजन्य पदार्थ खुवाउनुपर्दछ।

जीवनदायी सीपीआर विधिलाई बालकक्षादेखि नै पाठ्यक्रममा समावेश गरी गाउँघर, टोल-छिमेक र समुदाय सबैतिरका नागरिकलाई तालिम दिनु आवश्यक छ। कार्यालय, विमानस्थल, व्यापारिक मल, विद्यालय, शिक्षण संस्था र धार्मिकस्थल जस्ता नागरिकको बाक्लो आवतजावत हुने स्थानमा प्रभावकारी सीपीआर सम्बन्धी जानकारी र अटोमेटेड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर (AED) मेसिन अनिवार्य व्यवस्था गर्नुपर्छ। सीपीआर विधि सम्बन्धी तालिमका श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू इन्टरनेट र युट्युबमा सजिलै प्राप्त हुने भएकाले प्रभावकारी सीपीआर दिने तरिका सबैले जानिराख्नु अपरिहार्य छ।

खानेकुरा अड्किएर हुने घटना (Choking)

खानेकुरा अड्किएर हुने घटनामा (Choking) अर्को व्यक्तिले पछाडिबाट आएर बिरामीलाई निहुराएर ढाडमा सात पटक हिकार्उने र पेटमा मुठी बनाएर जुरुक-जुरुक पारेर उचाल्ने विधि अड्किएको खाना ननिस्कनुजेल निरन्तर गरेमा बिरामीको ज्यान जोगाउन सकिन्छ। साना बच्चाहरूको घटनामा बच्चाको चिउँडोलाई हत्केलाले समाएर अर्को हातले पछाडि ढाडमा हिकार्उने (Back slap) विधि गर्दा पनि अकाल मृत्युबाट जोगाउन सकिन्छ।

त्यस्तै एकलै हुँदा खाना अड्किएमा दुवै हात माथि उचाल्ने तथा कुर्सीको पछिल्लो भागमा उभिएर त्यसको माथिपट्टि एउटा हातको मुठीमा पेट राखेर निहुरिने गर्नाले पनि सहज बनाउन सकिन्छ। यस्ता जीवनदायी विधिहरू हामीले तालिमप्राप्त चिकित्सक तथा अन्य श्रव्यदृश्य माध्यममार्फत सबैलाई सिकाउन सक्छौं।

सर्पदंश (Snake Bite)

नेपालमा बर्सेनि हजारौं मानिसलाई सर्पले टोकेका घटना सार्वजनिक हुने गरेका छन्। तीमध्ये सयौं मानिसको समयमै उपचार नपाउँदा अकालमा ज्यान जाने गरेको पाइन्छ। विशेष गरी गर्मी मौसममा सर्पले टोक्ने घटना वृद्धि हुने गरेको छ। तराई- मधेसमा मात्र नभएर अहिले पहाडी जिल्लाहरूमा समेत सर्पले टोकेका घटना बढिरहेका छन्। प्रत्येक जिल्ला अस्पतालमा 'एन्टि स्नेक भेनम'को उपलब्धता आवश्यक छ। सर्पले टोक्दा टोकेको भागलाई स्थिर राखेर (हातलाई डोरीले बाँध्ने होइन) तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्दछ। अस्पताल तथा नेपाली सेनाका सर्पदंश उपचार केन्द्रहरूमा सर्पको विष मार्ने औषधि (Anti Snake Venom) उपलब्ध हुने हुँदा बिरामीलाई सान्त्वना दिएर जुनसुकै सवारीसाधनको माध्यमबाट छिटोभन्दा छिटो नजिकको अस्पताल वा नेपाली सेनाको सर्पदंश उपचार केन्द्र पुऱ्याउनुपर्दछ।

सवारीसाधनमा सिटबेल्टको अनिवार्य प्रयोग गर्ने, दुईपाङ्ग्रे सवारीमा दुवै जनाले चिउँडोसम्म छोप्ने गरी बलियो हेलमेट (Full Helmet) अनिवार्य लगाउने, महिलाहरूले दुईपाङ्ग्रे सवारीमा यात्रा गर्दा सल, सारी, कपडा वा अन्य सामान नलत्रने गरी यात्रा गर्ने, बालबालिका तथा महिलाहरूलाई सवारीको अघिल्लो भागमा यात्रा नगराउने, अविरल वर्षाको समयमा खोलानाला, खहरे तथा नदीमा जथाभावी नजाने, वनजङ्गलमा घाँस-दाउरा गर्न जाँदा समूहमा साथ लिएर जाने, जङ्गली विषालु च्याउको सेवन नगर्ने, अरिङ्गल वा बारूलाले चिलेर हुने प्रतिक्रिया (Anaphylactic Shock) भएमा तत्काल अस्पताल पुगेर एलर्जी विरुद्ध सुईमार्फत उपचार सुरु गर्ने, कोही बेहोस वा अचेत भएमा तत्काल सीपीआर सुरु गर्ने तथा जस्तोसुकै स्वास्थ्य समस्या आइपर्दा हेलचेन्ट्र्याइँ नगरी तुरुन्तै अस्पताल पुग्दा मानवीय क्षति रोक्न सकिन्छ। बर्खायाममा फल्ने नचिनेको जङ्गली च्याउको सेवनले पनि धेरै नागरिक बिरामी हुने र ज्यान समेत जाने घटना बढेकाले नचिनेका च्याउ सेवन गर्नु हुँदैन।

कुनै पनि घाउलाई सफा राख्न, काठ, ढुङ्गा, फलाम वा सडक दुर्घटनाका कारण शरीरको कुनै भागमा चोटपटक लागेमा बिटाडिन सोलुसन लगाएर टिटानस विरुद्ध टी.टी. (Tetanus Toxoid) खोप अनिवार्य लगाउनुपर्दछ। सरकारी अस्पतालमा टी.टी. खोप निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ। विभिन्न निर्माणाधीन सडक, संरचना आदिमा खाल्डाखुल्डी भएमा वा पानी भरिएका खाल्डा भएमा त्यस्तो स्थानमा सबैले बुझ्ने गरी सावधानीको चिह्न राखिदिनुपर्दछ।

डेङ्गी र स्क्रब टाइफस सङ्क्रमण (Dengue & Scrub Typhus Infection)

धेरैले महत्त्व नदिएको लामखुट्टेको टोकाइबाट हुने डेङ्गी र स्क्रब टाइफस जस्ता गम्भीर स्वास्थ्य समस्यालाई पनि हामीले बेलेमा उपचार गर्न आवश्यक छ। यस्ता सङ्क्रमणका लक्षण देखिनासाथ जथाभावी औषधिको सेवन नगरी बेलेमा अस्पताल पुगेर चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्दछ। ज्वरो सम्बन्धी स्वास्थ्य समस्यामा बेलेमा चिकित्सकीय परामर्श नलिँदा धेरै नागरिकको ज्यान जाने गरेकाले अस्पताल जाने बानीलाई विशेष प्राथमिकता दिनुपर्दछ। डेङ्गी सङ्क्रमणबाट जोगिने उपायहरूको पालना गर्ने तथा सङ्क्रमण भइहालेमा तुरुन्त अस्पताल पुगेर चिकित्सकको निगरानीमा उपचार सुरु गर्नुपर्दछ। डेङ्गी सङ्क्रमणलाई सामान्य रूपमा लिँदा यस रोगबाट हुने जटिलताका कारण बिरामीको ज्यान समेत जाने हुँदा बेलेमा परीक्षण गरी उपचार सुरु गर्नु अपरिहार्य छ।

रेबिज रोग (Rabies Infection)

घरमा पालिएका वा सडकमा पाइने कुकुर, बिरालो, स्याल, बाँदर, फ्याउरो जस्ता जीवजन्तुले टोकेमा, चिथोरेमा वा घाउमा चाटेमा आधा घण्टासम्म साबुनपानीले सफा गरेर तुरुन्त रेबिज विरुद्धको खोप लगाउन अस्पताल पुग्नुपर्दछ। ठुलो घाउ वा धेरै ठाउँमा टोकेको छ भने चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम घाउमै इन्भ्युनोग्लोबुलिन इन्जेक्सन अनिवार्य लगाउनुपर्दछ। घरका गाईवस्तुलाई पनि जीवजन्तुले टोकेमा पशु चिकित्सालयमार्फत समन्वय गरी खोप लगाउन सकिन्छ।

हाम्रा ग्रामीण भेगका धेरै बालबालिकाले कुकुरले टोकेको घटना घर वा स्कुलमा नभन्ने र पछि समय बितेपछि रेबिज रोगका लक्षण देखिएपछि अस्पताल पुन्याउँदा जीवन बचाउने कुनै उपाय नहुने हुँदा हृदयविदारक अवस्थाबाट ज्यान जाने घटना बढिरहेका छन्। त्यसैले रेबिज विरुद्धको सचेतना देशव्यापी बनाउन हामी सबैले आफ्नो स्थानबाट भूमिका निर्वाह गर्नु आवश्यक छ। कुकुरले टोक्ने बित्तिकै वा ७२ घण्टाभित्र खोप लगाउनुपर्दछ। पछिल्लो अनुसन्धान अनुसार ७२ घण्टा बिते पनि कुकुरले टोकेको पुष्टि भएमा रेबिज विरुद्धको खोप लगाउन जानुपर्ने तथ्य उल्लेख छ। यस्ता स्वास्थ्य सचेतना र जानकारीमार्फत रेबिजबाट हुने मृत्युदरलाई शून्य बनाउन सबै स्थानीय निकाय, विद्यालय, सरकारी निकाय तथा स्थानीय जनसमुदायको प्रत्यक्ष वा परोक्ष सहभागिता र समन्वय अपरिहार्य छ।

यौन स्वास्थ्य (Sexual & Reproductive Health)

नेपालमा निकै कम बहस र अन्तरक्रिया हुने अर्को विषय यौन स्वास्थ्य पनि हो। विद्यालय तहदेखि नै राखिएको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षाले धेरै हदसम्म सचेतना अभिवृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ। यौन रोगहरू सन्ने भएकाले सुरक्षित यौन सम्पर्क नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपाय हो। असुरक्षित यौन सम्पर्क (कन्डमको प्रयोग नगर्ने), कन्डमको सही प्रयोग नगर्दा फुट्ने, लागुपदार्थ दुर्व्यसनीले प्रयोग गरेका सिरिन्जको पुनः प्रयोग गर्दा, एचआईभी सङ्क्रमित बिरामीलाई प्रयोग गरेको सुईले घोचेमा वा रगतजन्य सङ्क्रमण भएमा र पछिल्लो समय पुष्टि भएको विभिन्न ट्याटु खोप्दा पनि एचआईभी सरेको हुँदा त्यस्ता शङ्कास्पद घटनामा ७२ घण्टाभित्र तुरुन्त अस्पताल पुगेर एचआईभी विरुद्धको औषधि सुरु गरेमा यस्ता प्राणघातक रोगबाट बच्न सकिन्छ।

असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट हुने विभिन्न यौन रोग तथा एड्सबाट बच्नका लागि कन्डमको सही तरिकाले प्रयोग गर्ने र सम्भावित रोग भएका व्यक्तिसँग असुरक्षित सम्पर्क भएमा ७२ घण्टाभित्र स्वास्थ्य संस्था पुगेर 'पोस्ट एक्सपोजर प्रोफिलाक्सिस' (PEP) २८ दिनसम्म नियमित सेवन गर्नुपर्दछ। साथै, असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट हुने सम्भावित रोगबाट बच्न 'प्रिप' (Pre-Exposure Prophylaxis) औषधि स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस्ता औषधि तथा सामानको प्रयोगबारे स्थानीय चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट आधारभूत ज्ञान लिनु आवश्यक छ।

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

मानसिक स्वास्थ्य आज आम नेपालीको निकै चिन्ता र चासोको विषय बनेको छ। बहदो बेरोजगारी, पारिवारिक कलह, उच्च महत्त्वाकाङ्क्षा, आर्थिक अभाव, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, धूम्रपान, मद्यपान र राजनीतिक अस्थिरता जस्ता विभिन्न कारणले गर्दा धेरै व्यक्ति तनाव, नैराश्य र मनोरोग जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट ग्रसित छन्। मनोरोगका लक्षण देखिएका (Anxiety, Depression), आत्महत्याको सोच आउने (Suicidal Thoughts) वा मानसिक रूपले विकसित व्यक्तिहरूले तुरुन्त मनोरोग विशेषज्ञसँग परामर्श गर्ने वा ११६६ मा फोन गरी निःशुल्क परामर्श लिन सकिन्छ। यस्ता समस्यालाई बेलैमा परामर्श गरी उपचार सुरु गरेमा मानवीय जीवनको रक्षा गर्न सकिन्छ। मानिसलाई चिन्तामुक्त र स्वस्थ बनाउन हरेक गाउँ र बस्तीमा योगा तथा ध्यान केन्द्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ। यसले पार्ने सकारात्मक प्रभावका कारण स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन सबैलाई उत्प्रेरित गरेको छ।

बाल स्वास्थ्य (Child Health)

बालबालिकालाई बाहिरको खानेकुराभन्दा घरमै तयार गरेको पौष्टिक आहार खुवाउनुपर्छ र जङ्ग फुड निषेध गर्नुपर्दछ। हामीले दैनिक खाने खानालाई सन्तुलित भोजनको रूपमा मिलाएर खानु आवश्यक छ। दैनिक बिहान र बेलुका खाना खाइसकेपछि अनिवार्य दाँत माइने बानीको विकास गर्नुपर्दछ। वर्षमा एकपटक दन्त चिकित्सकलाई भेटेर दन्त परीक्षण गर्नु लाभदायक हुन्छ। मुख तथा दन्त स्वास्थ्यको ख्याल गरी धूम्रपान, मद्यपान, खैनी, पराग र गुटखा सेवनबाट टाढा रहनुपर्दछ।

सडक दुर्घटना (Road Traffic Accident)

नेपालमा सडक दुर्घटनाका कारण धेरै मानिसको ज्यान गइरहेकाले ट्राफिक सचेतनालाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ। सवारीसाधन चलाउँदा ट्राफिक नियमको पालना गर्ने, बलियो र चिउँडोसम्म ढाक्ने हेलमेट लगाउने, राजमार्गको यात्रामा दुईपाङ्ग्रे सवारीका यात्रीले पनि अनिवार्य हेलमेट लगाउनुपर्ने, सिटबेल्टको अनिवार्य प्रयोग गर्ने, राति हिँड्दा वा दुईपाङ्ग्रे सवारी चलाउँदा चम्किलो ज्याकेट लगाउने र बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङ प्रयोग गर्ने जस्ता कार्यलाई कडाइका साथ पालना गर्नुपर्दछ।

निर्माणाधीन सडक वा संरचनामा खाल्डाखुल्डी भएमा सावधानीको चिह्न राखिदिनुपर्दछ। यात्राको क्रममा शौचालयका लागि राजमार्ग छेउछाउमा जाँदा सावधानी अपनाउनुपर्दछ। सवारीसाधनको झ्यालबाट प्लास्टिक तथा अन्य वस्तु बाहिर फ्याक्दा दुर्घटनाको जोखिम हुने भएकाले फोहोर बाहिर फाल्न निषेध गर्नुपर्दछ। उच्च पहाडी भेग वा अत्यधिक चिसो स्थानमा जाँदा सुरक्षित तवरले आवश्यक औषधिको प्रबन्ध गरी यात्रामा निस्कनुपर्दछ।

खसेर हुने दुर्घटना (Fall Injury)

हाम्रो समाजमा बालबालिकाहरू झ्यालबाट खसेर हुने दुर्घटना, भाँडामा भरिएको पानी, पोखरी, नाला वा कुलोमा डुब्ने, खाटबाट खस्ने र जथाभावी औषधि खाने जस्ता घटनाका कारण गम्भीर स्वास्थ्य समस्या देखापर्ने हुँदा सबै अभिभावक तथा सरोकारवाला निकायले विशेष सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। ग्रामीण भेगमा घाँस-दाउरा गर्ने क्रममा रुख वा भीरबाट खसेर धेरै नागरिकको ज्यान जाने गरेकाले

थापा क्षेत्री, राम, २०८२

स्थानीय पालिकाहरूले यस्ता जोखिमपूर्ण कार्यमा सावधानी र सचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्नुपर्दछ।

जलन (Burn Injury)

कुनै पनि पोलेको घटना (जलन) मा पोलेको भागलाई आधा घण्टासम्म चिसो पानीले भिजाउनु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपचार पद्धति हो। धाराको पानी, बगेको खोलाको पानी वा जम्मा गरेर राखेको सफा पानीले पोलेको भागलाई भिजाउँदा जटिल घाउ हुनबाट जोगाउन सकिन्छ।

आगो लागेको अवस्थामा शरीरलाई भुईँमा पल्टाएर लडिबुडी खेल्दा आगो निभाउन सजिलो हुन्छ। तसर्थ, आगो लागेको व्यक्तिले भाग्ने वा कराउने नगरी भुईँमा पल्टिएर लडिबुडी गर्नुपर्दछ। त्यस्तै, सुक्खा मौसममा वनजङ्गलमा हुने आगलागीका घटनाका कारण धेरै जनधनको क्षति हुने हुँदा त्यस्ता घटनालाई न्यूनीकरण र नियन्त्रण गर्ने तथा ज्यान जोगाउने विधिहरूका बारेमा आम जनतालाई सहभागी गराई जनचेतना अभिवृद्धि गराउनु आवश्यक छ। डढेलो निभाउन जाँदा पनि धेरै नागरिक तथा उद्धारकर्मीको मृत्यु हुने घटना बढेकाले तालिमप्राप्त सुरक्षाकर्मीले पूर्ण सुरक्षा कवच र सावधानी अपनाएर मात्र उद्धारमा जानु आवश्यक छ। यस्ता कार्यक्रमको अगुवाइ डिभिजन वन कार्यालय र विभिन्न सुरक्षा निकायमार्फत हुँदै आइरहेकाले त्यस्ता अभियानलाई जनस्तरमा प्रभावकारी ढङ्गले लैजानु आवश्यक छ।

आपत्कालीन औषधि (Emergency Medicine)

हाम्रो दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने विभिन्न आपत्कालीन औषधिहरू जस्तै: हृदयघात हुँदा चपाएर खानुपर्ने ४ चक्री एस्पिरिन (Aspirin), ज्वरो आउँदा वा पखाला लाग्दा खाने सिटामोल र जीवनजल, एलर्जी वा रुघाखोकी लाग्दा राति एकपटक खाने औषधि, आँखामा राख्ने औषधि, काटेको घाउमा लगाउने औषधि, गज पिस (Gauze piece), ब्यान्डेज, मास्क, पञ्जा, रक्तचाप बढेको अवस्थामा खाने औषधि र रक्तचाप मापन यन्त्र जस्ता सामानहरू हरेक घर, कार्यालय र संस्थामा तयारी अवस्था (Standby) मा राख्नु अपरिहार्य छ।

आकस्मिक अवस्थामा प्रयोग हुने जीवनदायी औषधिहरू साथमै राख्ने र सबै कार्यालय एवं संस्थाहरूमा पनि आधारभूत उपचार सामग्रीसहितको आकस्मिक उपचार बाकस (First Aid Box) अनिवार्य राख्ने प्रणालीको विकास गर्नुपर्दछ। छारे रोग लागेर बेहोस भएका विरामीलाई सुरक्षित स्थलमा उद्धार गरी

अस्पताल पुन्याउनुपर्दछ। नदीमा पौडी खेलन जाँदा हुने घटना न्यूनीकरण गर्न जोखिमयुक्त क्षेत्रमा जान प्रतिबन्ध लगाउने, पौडी खेलन नजान्नेहरू नदीमा नपस्ने, सावधानीयुक्त चिह्नहरू राख्ने र सुरक्षाकर्मीको निगरानी बढाउने जस्ता कार्यहरू गर्नुपर्दछ।

हाम्रो घर-समाजमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक तथा दीर्घ रोगी, जस्तै: दम तथा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिरामीलाई चिकित्सकको सिफारिसमा Pneumococcal Vaccine र Influenza Vaccine नियमित प्रदान गर्न सकेमा धेरै हृदयसम्म जटिलता न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। यस्ता खोपहरू जिल्ला तथा पालिका स्तरीय अस्पतालहरूमा व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ। हाम्रो वायुमण्डल दिनप्रतिदिन प्रदूषित हुँदै गइरहेकाले बाहिर निस्कँदा अनिवार्य मास्क लगाउनु बुद्धिमानी हुन्छ।

नेपाली बजारमा फार्मसी तथा औषधि पसलबाट हुने एन्टिबायोटिकको दुरुपयोग, सिरिन्ज तथा अन्य नार्कोटिक औषधिको दुरुपयोग रोक्न हामी सबै जिम्मेवार हुनुपर्दछ। कसैले त्यस्तो अवैधानिक काम गरेको छ भने कानुनी कारवाहीको दायरामा ल्याउनुपर्दछ। जिम्मेवार निकायहरूले पनि औषधिको दुरुपयोगबारे कडा निगरानी र नियमन गर्न जरुरी छ। विभिन्न धार्मिक अन्धविश्वासका कारण नियमित खानुपर्ने औषधिको प्रयोग नगर्दा धेरै व्यक्तिले अनाहकमा जीवन गुमाइरहेकाले त्यस्ता अन्धविश्वास फैलाउनेहरू विरुद्ध स्थानीय प्रशासनले कडा कारवाही गर्नुपर्दछ।

अङ्गदान : जीवनदान (Human Organ Transplantation)

विभिन्न दुर्घटनाका कारण अकाल मृत्युवरण गरेका व्यक्तिहरूको शरीरबाट निश्चित समयभित्र कलेजो, मिर्गौला, कर्निया र छाला जस्ता केही महत्त्वपूर्ण अङ्गहरू दान गरी अर्को बिरामीलाई प्रत्यारोपण गर्न सकिन्छ। त्यसैले अङ्गदानलाई जीवनदानको रूपमा स्थानीय तहदेखि नै जनचेतनामूलक अभियान सञ्चालन गर्नुपर्दछ। अङ्गदान सम्बन्धी जानकारीमूलक सामग्रीहरू सरकारी निकायहरूमा सबैले देख्ने गरी टाँसिदिनुपर्दछ।

सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health)

सामाजिक सेवाका विभिन्न क्षेत्रहरूमध्ये अस्पतालहरूमा रगतको अभावले आकस्मिक अवस्थाका बिरामीलाई समस्या पर्ने हुँदा हरेक स्वस्थ व्यक्ति नियमित रक्तदानमा सरिक हुनुपर्दछ। रक्तदान

थापा क्षेत्री, राम, २०८२

कार्यक्रमलाई हरेक संस्थाले प्राथमिकतामा राखी स्थानीय रेडक्रस कार्यालयको समन्वयमा आयोजना गर्नुपर्दछ।

सबै कार्यालयले स्वास्थ्यलाई आफ्नो कार्ययोजनाभित्र समावेश गरी आफ्ना कर्मचारी तथा सेवाग्राहीहरूमा स्वास्थ्य सचेतना अभिवृद्धि गराउने खालका प्रचारप्रसार तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्दछ। सबै सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरूले आफ्ना हरेक कार्यक्रम तथा नीति योजनाहरूमा स्वास्थ्यलाई पनि प्राथमिकतामा राख्नुपर्दछ।

स्थानीय पालिका तथा प्रहरी कार्यालयहरूले गाउँघरमा रहेका विपन्न, असहाय र भिन्न क्षमता भएका व्यक्तिको पहिचान गरी उनीहरूलाई स्वास्थ्य उपचारका लागि यथासम्भव चाँडो स्वास्थ्य संस्थासम्म पुऱ्याउने व्यवस्था गर्नुपर्दछ। बेलैमा अस्पताल पुगेको खण्डमा जस्तोसुकै समस्याको पनि उचित निराकरण गरी उपचार सम्भव हुने हुँदा यथाशीघ्र अस्पताल जाने परिपाटीको विकास गर्न जरुरी छ।

नसर्ने रोग (Non-Communicable Disease)

आजकल नसर्ने रोगहरूमध्ये मुटु तथा रक्तनलीको रोग र हृदयघात जस्ता समस्याको मूल कारण युवावस्थादेखि नै धूम्रपान तथा मद्यपानको लतमा पर्नु हो। यसले गर्दा कालान्तरमा विभिन्न प्राणघातक स्वास्थ्य समस्याबाट जीवन गुमाउनुपरेको यथार्थ हामीसामु छ। तसर्थ, हाम्रो समाज, गाउँ र जिल्ला हुँदै देशलाई नै धूम्रपान र मद्यपानमुक्त बनाउन चुरोट तथा सुर्तीजन्य पदार्थको बिक्रीवितरणमा बन्देज लगाउने, हुक्का-तमाखुको प्रयोग रोक्ने र मदिराको जथाभावी बिक्रीवितरण नियन्त्रण गर्न नीतिगत तहमै बलियो कानून बनाउन आवश्यक छ।

मदिराको प्रयोगका कारण धेरै मानिसले युवावस्थामै कलेजो सम्बन्धी रोगबाट मृत्युवरण गर्नुपर्ने तथा पारिवारिक समस्या देखापर्ने गरेकोले मद्यपान नियन्त्रण गर्नुपर्दछ। हाम्रा विद्यालयहरूमा पनि धूम्रपान र मद्यपानका असरबारे जनचेतनामूलक अभियान सञ्चालन गर्नुपर्दछ। विषादीजन्य पदार्थ र सिरिन्ज जस्ता सामग्रीको बिक्रीवितरण तथा व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ। कार्यालयमा काम गर्ने कर्मचारीहरूमा बसाइको अवस्था, कुर्सीको प्रयोग तथा शारीरिक निष्क्रियताले मेरुदण्ड तथा नसा सम्बन्धी समस्याहरू देखिने गर्दछन्। हिँडाइ कम हुनु र शारीरिक सक्रियता नहुँदा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू थपिने गर्दछन्।

विपद् व्यवस्थापन (Disaster Management)

नेपाल विपद्जन्य जोखिमयुक्त मुलुक भएकाले भूकम्प आउँदा सुरक्षित तरिकाले खुला ठाउँमा निस्कने, सुरक्षित स्थान पहिचान गर्ने र जोखिमयुक्त क्षेत्रमा बसोबास नगर्ने बानी बसाल्नुपर्छ। चट्याङ पढा घरभित्रै बस्ने र बाहिर खुला ठाउँमा हुँदा भुईँमा थक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपेर बस्नुपर्दछ।

प्राकृतिक विपत्तिबाट जोगिने पूर्वतयारी अभ्यासलाई सबै कार्यालय, संस्था र घरपरिवारले पनि निरन्तरता दिनुपर्दछ। त्यस्तै, 'हाइभोल्टेज ट्रान्समिसन लाइन' को क्षेत्रमा प्रवेश निषेध गर्ने र करेन्ट लागेका विरामीलाई उद्धार गर्दा विद्युत् प्रवाहको अवस्था यकिन गरेर मात्र जाने गर्नुपर्दछ। कार्यालय, संस्था तथा उद्योगहरूमा आगो निभाउने मेसिन (Fire Extinguisher) राख्नुपर्दछ। भूकम्प वा आगलागी हुँदा कार्यालयमा कहाँ सुरक्षित रूपमा जम्मा हुने (Assemble Point) भन्ने पहिचान गरी नियमित अभ्यास गर्ने प्रणालीको विकास गर्नुपर्दछ। बाढी-पहिरो जस्ता प्राकृतिक विपत्तिमा सहज र सुरक्षित उद्धारका लागि निश्चित प्रणालीमार्फत समन्वय, सहकार्य र सहयोग गर्नुपर्दछ।

स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम (Health Insurance Program)

नेपाल सरकारले आम नेपाली जनतालाई स्वास्थ्य उपचारमा आर्थिक भार नपरोस् भनेर स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम २०७२ सालदेखि लागू गरेको छ। हालको व्यवस्थाअनुसार एकाघरका ५ जनासम्मको परिवारले वार्षिक ३,५०० रुपैयाँ योगदान रकम तिरेर १ लाख रुपैयाँसम्मको उपचार सहूलियत पाउने व्यवस्था छ। थप सदस्यका लागि प्रतिव्यक्ति ७०० रुपैयाँका दरले बीमा शुल्क थप गर्नुपर्दछ। यो कार्यक्रममा विपन्न, असहाय, अति सीमान्तकृत, भिन्न क्षमता भएका व्यक्ति तथा ज्येष्ठ नागरिकलाई निःशुल्क स्वास्थ्य बीमा गरिदिने व्यवस्था छ।

स्वास्थ्य बीमामार्फत आकस्मिक सेवा, बहिरङ्ग, अन्तरङ्ग, शल्यक्रिया, आँखा उपचार, दन्त सेवा तथा नियमित औषधिहरू चिकित्सकको परामर्शमा प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस्ता लोककल्याणकारी कार्यक्रमलाई गाउँ-शहरसम्म पुऱ्याएर कोही पनि नागरिक उपचारबाट वञ्चित नहुन् भन्ने उद्देश्य राख्नुपर्दछ। सबै नागरिकको अनिवार्य स्वास्थ्य बीमा आवद्धताका लागि प्रचारप्रसारमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। राष्ट्रसेवक कर्मचारीहरूले स्वास्थ्य बीमाबारे सूचना प्रवाह गरी आवद्ध हुन प्रेरित गरेमा यो कार्यक्रम अझ सफल र दिगो हुनेछ।

सरकारी उपचार सहयोग तथा सहलियत

नेपाल सरकारले व्यवस्था गरेका स्वास्थ्य सुविधाहरू जस्तै: राष्ट्रपति गर्भवती महिला हवाई उद्धार कार्यक्रम, सीमान्तकृत समुदाय लक्षित स्वास्थ्य बीमा, जटिल रोगहरू (क्यान्सर, स्पाइनल इन्जुरी, हेड इन्जुरी, मुटु रोग) का लागि प्राप्त हुने उपचार सहयोगबारे आम सर्वसाधारणलाई जानकारी गराउन सूचना सञ्चारलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्दछ।

वातावरणीय स्वास्थ्य (Environmental Health)

हाम्रो वातावरणलाई फोहोरमैलामुक्त र प्लास्टिकमुक्त बनाई सरसफाइ कार्यलाई जनसहभागितामूलक अभियानको रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्दछ। प्लास्टिक जलाउनाले वायुप्रदूषण हुने भएकाले यसलाई निरुत्साहित गर्नुपर्दछ। खोलानालामा ढलनिकास मिसाउन प्रतिबन्ध लगाउनुपर्दछ। धेरै रोगका जीवाणु पानीबाट सर्ने हुँदा सफा र उमालेको पानी प्रयोग गर्नुपर्दछ।

करेसाबारी र खाली जमिनमा तरकारी खेती, फलफूल तथा कृषि बाली लगाएर सदुपयोग गर्नुपर्दछ। 'एक घर, एक वृक्ष' रोपण अभियानलाई देशव्यापी बनाउनुपर्दछ। जनचेतनाका माध्यमबाट सुक्या याममा हुने डढेलोका घटना न्यूनीकरण गर्न निजामती प्रशासनले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ। शहरी क्षेत्रमा हरियाली प्रवर्द्धन गर्न पार्क तथा वाटिका निर्माणमा जोड दिनुपर्दछ। घर-आँगन, मन्दिर र सडक किनारामा वृक्षरोपण गरी सुन्दरता कायम गर्न सकिन्छ। आध्यात्मिक र मानसिक शान्तिका लागि देव-देवालय र मन्दिरहरूमा हुने पूजा, आरती र मेला-महोत्सवलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ। वन क्षेत्र नजिकका बस्तीहरूमा वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्न र सुरक्षित रहन सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ।

निष्कर्ष (Conclusion)

निजामती प्रशासन सबल र जनमुखी बनाउन सबै राष्ट्रसेवक कर्मचारी स्वस्थ र निरोगी बन्न आवश्यक छ। हामीले स्वास्थ्यलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखी हाम्रा हरेक गतिविधि र क्रियाकलापलाई सुव्यवस्थित तरिकाले सञ्चालन गर्नुपर्दछ। हामीले सिकेका आकस्मिक स्वास्थ्य सीप र ज्ञानमार्फत सबैलाई बचाउने उद्देश्य लिएर हिँड्नुपर्दछ। हाम्रो जीवनको मूल उद्देश्य नै जनताको हित र मानवसेवा भएकाले आफूले सिकेको ज्ञान र सीप अरुको हितमा सदुपयोग गर्नुपर्दछ। नेपाल सरकारले आधारभूत

तहदेखि नै आकस्मिक स्वास्थ्य सचेतना र जीवनदायी उपचार पद्धतिबारे पाठ्यक्रम विकास गरी लागू गर्नुपर्दछ।

सबै राष्ट्रसेवक कर्मचारी र नागरिक स्वस्थ भए समग्र देश नै स्वस्थ र सबल हुन्छ। तसर्थ, नेपाललाई समृद्ध राष्ट्र निर्माण गर्न सबैले स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्दछ। स्वास्थ्यलाई सबैको महत्त्वपूर्ण पक्षका रूपमा हृदयङ्गम गरी सम्पूर्ण कर्मचारी तथा नागरिकलाई नियमित स्वास्थ्य जाँच र चिकित्सकीय परामर्शमा जोड दिँदै सामुदायिक स्वास्थ्य सचेतना अभियानलाई देशव्यापी बनाई विद्यालय तहदेखि नै आकस्मिक स्वास्थ्य सचेतना सम्बन्धी तालिम दिनु अपरिहार्य छ।

अतः सम्पूर्ण राष्ट्रसेवक कर्मचारी र आम नागरिकले स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राखी सबल र जनमुखी प्रशासनमार्फत समृद्ध नेपाल निर्माणमा आपसी सहयोग, समन्वय र सहकार्य गर्नु अपरिहार्य छ।