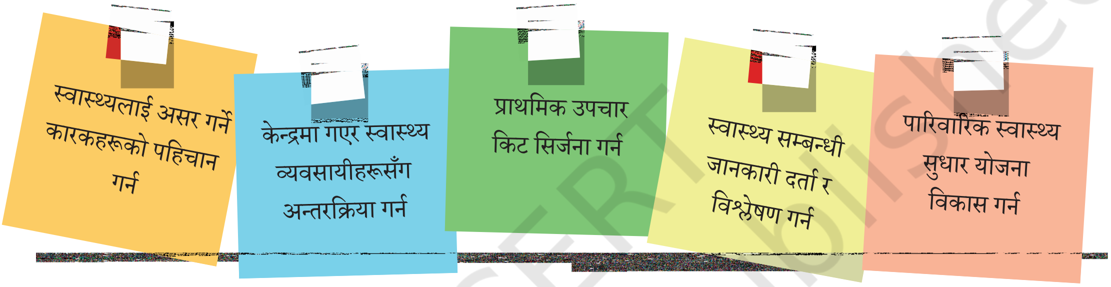
परियोजना 6

पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिका

0785CH06

यस परियोजनाले तपाईंँलाई आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य र कल्याण कायम राख्ने विषयमा सिक्न सहयोग गर्नेछ। तपाईंले पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिका सिर्जना गर्नुहुनेछ र आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य सुधार गर्न कार्यहरू पहिचान गर्नुहुनेछ।

परियोजनाको सहभागिको रूपमा, तपाईँ सक्षम हुनुहुनेछः



चित्र 6.1: *स्वास्थ्य र कल्याण कायम राख्नु हामी सबैका लागि आवश्यक छ।*

© NCERT not to be republished

पारिवारिक स्वास्थ्यले परिवारभित्रका सबै सदस्यहरूको समग्र शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यलाई जनाउँछ। व्यक्ति र सम्पूर्ण परिवारको स्वास्थ्य एकअर्कासँग अन्तरसम्बन्धित हुन्छ।

आहार, शारीरिक स्वास्थ्य, निद्रा, मानसिक स्वास्थ्य र वातावरणीय कारकहरूसहित धेरै कारकहरूको परिणाम हुन्छ राम्रो स्वास्थ्य (चित्र 6.1)। यी सबै कारकहरू विभिन्न उमेरका मानिसहरूका लागि महत्त्वपूर्ण भए तापनि विभिन्न उमेर समूहका मानिसहरूको आवश्यकता फरक-फरक हुन्छ। यो परियोजना परिवारका विभिन्न सदस्यहरूको आवश्यकताहरू बुझेर पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिका सिर्जना गर्ने विषयमा छ।

तपाईंले स्वास्थ्यको महत्त्वबारे स्कुलमा अनि परिवार र साथीहरू दुवैबाट सिक्नुभएको छ। तपाईंलाई यो पनि थाहा छ कि राम्रो स्वास्थ्य, सकारात्मक मनोवृत्ति र मानसिक कल्याण तपाईंको खुशीका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंले योगको अभ्यास गरिरहनुभएको हुन सक्छ र पाउनुभयो कि यसले तपाईंलाई शारीरिक रूपमा स्वस्थ हुन मात्र होइन तर दिनभरि शान्त र ऊर्जावान हुन पनि सहयोग गर्दछ। तपाईं जे गर्दै हुनुहुन्छ त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्षम हुँनको साथै तपाईं बढ़ी लचिलो र बलियो बन्नुहुन्छ।

तपाईंले यो पनि सिक्नुभएको छ कि शरीरको आवश्यकताहरू पूरा गर्न पौष्टिक र सन्तुलित आहार आवश्यक छ। शरीरको विभिन्न आवश्यकताहरू पूरा गर्न र हामीलाई काम गर्न र खेल्न ऊर्जा दिन खानाका विभिन्न तत्त्वहरू आवश्यक छन्।

यसबाहेक, आराम धेरै महत्त्वपूर्ण छ। हामी सुत्दा हाम्रो शरीरले आफूलाई मरम्मत गर्छ र हामी स्फूर्त भएर उठ्छौँ र अर्को दिनका लागि तयार हुन्छौँ। उमेरका आधारमा, दैनिक निश्चित घन्टाका लागि सुत्नु स्वास्थ्यका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

सकारात्मक मनोवृत्ति र मानसिक कल्याण पनि त्यति नै महत्त्वपूर्ण छ। सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, व्यक्तिगत स्वच्छता, सकारात्मक विचार र दया मानसिक कल्याणका लागि महत्त्वपूर्ण छन्। यसका साथै, तपाईंले मन पराउने कामहरू गर्नु र प्रियजनहरूसँग समय बिताउनु महत्त्वपूर्ण छ।

अझै पनि, यी सबै प्रयासहरूको बावजुद, मानिस वातावरणीय कारकहरूसहित विभिन्न कारणहरूले बिरामी पर्छन्। तसर्थ, तपाईंले आफ्नो र आफ्नो परिवारको रक्षा गर्न सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। उदाहरणका लागि, समयमै खोप लगाउनु, सङ्क्रमणको फैलावट रोक्न सावधानी अपनाउनु, वरपर सफा राख्नु

र यो सुनिश्चित गर्नु कि लामखुट्टे प्रजनन सक्ने पानी नजाम्मियोस्। कसलाई सहयोग माग्नु र कहिले डाक्टरलाई भेट्नु भन्ने कुरा पनि जान्नु महत्त्वपूर्ण छ।

यसरी, सन्तुलित र पौष्टिक आहार, शारीरिक स्वास्थ्य, निद्रा, सकारात्मक मनोवृत्ति र मानसिक कल्याण र वातावरणीय कारकहरू स्वस्थ रहनका लागि आवश्यक कारकहरू हुन्।

यस परियोजनामा, तपाईंले यी कारकहरू र आफ्नो र आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य कायम राख्न के गर्न सकिन्छ भन्नेबारे थप जान्नुहुनेछ। तपाईंले विवरण विकास र कायम गर्नुहुनेछ र पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिकामा आफ्नो कार्य योजना लेख्नुहुनेछ।

म के गर्न सक्नेछु?

यस परियोजनाको अन्त्यमा, तपाईँ सक्षम हुनुहुनेछः

1. विभिन्न उमेर समूहका व्यक्तिहरूको विशिष्ट आवश्यकताहरू पहिचान गर्न।
2. परिवारमा कुनै पनि स्वास्थ्य समस्याको प्रतिक्रिया दिन।
3. स्कुल र घरमा प्रयोगका लागि प्राथमिक उपचार किट बनाउन।
4. परिवारमा राम्रो स्वास्थ्य र कल्याणलाई समर्थन पुऱ्याउने योजना विकास गर्न।

मलाई के चाहिन्छ?

1. पुस्तिका र स्टेशनरी (पढ्ने लेख्ने सामग्री) का लागि कापी /पन्ना र जिल्द ।
2. प्राथमिक उपचार सामग्री (सानो पट्टी, कपास (कटन)- का गोली वा स्वाब (पुछने), मेडिकल टेप, ह्यान्ड सेनिटाइजर/ डिसइन्फेक्टेन्ट, मास्क र ग्लोभ्स, एन्टिसेप्टिक/मलम, डाक्टरको सल्लाहअनुसार आधार भूत औषधि, नुन, चिनी, ओ.आर.एस., थर्मामीटर, चिमटी, कैँची, सुरक्षा पिन (हुक शियो) र विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार अन्य)।

मैले आफूलाई र अरूलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्छु?

1. तपाईंले सबै सुरक्षा निर्देशनहरू पालन गर्नुपर्छ र निर्देशनअनुसार उपकरणहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।

© NCERT not to be republished

2. अस्पताल/ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.) सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी.एच.सी.)/ भ्रमण गर्दा आफ्नो दूरी कायम राख्नुहोस् र आफ्नो र बिरामीहरूको सुरक्षाका लागि मास्क लगाउनुहोस्। भ्रमणपछि राम्ररी हात धुने कुरा याद राख्नुहोस्।
3. संक्रमण फैलिनबाट रोक्नका लागि विशेषज्ञ र तपाईँको शिक्षकद्वारा निर्देशित प्रयोग गरिएका पन्जा, मास्क र पट्टीहरू डिस्पोज गर्नुहोस्।
4. घाइतेहरू, साना बच्चाहरू र वृद्धहरूप्रति संवेदनशील र समानुभूतिशील हुनुहोस्।
5. विविधता स्वीकार गर्नुहोस् - मानिसहरूलाई शरीरिक बनावट, आकार वा खाने तरिकाका आधारमा नआक्नुहोस्।

सञ्जाल (इन्टरनेट) सुरक्षाः इन्टरनेट प्रयोग गर्दा आफ्ना शिक्षकलाई सहयोग माग्नुहोस्। जाँच नगरी कुनै पनि कुरा अपलोड वा डाउनलोड नगर्न सावधानी अप्नाउनुहोस्। व्यक्तिगत जानकारी कतै पनि साझा नगर्नुहोस्।

सुरु गर्नुअघि मैले के जान्न आवश्यक छ?

स्वास्थ्यलाई असर गर्ने केही सामान्य कारकहरू तपाईँलाई थाहा छ।

तपाईँको समूहमा अरू, तपाईँका आमाबाबु र शिक्षकहरूसँग स्वास्थ्यलाई असर गर्ने कारकहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।

गतिविधि १: स्वास्थ्यलाई असर गर्ने कारकहरू

हाम्रो स्वास्थ्यलाई असर गर्ने केही कारकहरू तल दिइएका छन्। कृपया तिनीहरूले हामीलाई कसरी प्रभाव पार्छन् भन्ने उदाहरणहरू दिनुहोस्। तपाईँलाई महत्त्वपूर्ण लागेका कुनै पनि कारकहरू थप्नुहोस्ः

1. व्यक्तिगत स्वच्छताको अभाव।...
2. प्रदूषण (जस्तै., ध्वनि, वायु, थल, जल)।...
3. अस्वच्छ वातावरण।...
4. पौष्टिक र सन्तुलित आहारको अभाव।...
5. एक्लोपन।...
6. निद्राको अभाव।...
7. व्यायामको अभाव।...
8. टिभी/ मोबाइल फोनको अत्याधिक प्रयोग।..
9. तपाईँले सोच्न सक्ने कुनै पनि अन्य कारकहरू।......................................

© NCERT not to be republished

तपाईँ कुन कारकहरूका बारेमा केही गर्न सक्नुहुन्छ र कुन तपाईँको नियन्त्रण बाहिर छन्?

....

....

के तपाईँलाई थाहा छ?

यी स्वास्थ्य विज्ञहरूका केही सुझावहरू हुन्।

आहार र पोषण

1. **भोजनको आवृत्तिः** लगातार अन्तरालहरूमा तिनपटक मुख्य भोजन र 1-2 स्वस्थ–खाजा खानाले अत्यधिक खाने वा ऊर्जामा कमी हुनबाट रोक्छ।
2. **जलयोजन (हाइड्रेसन):** पाचन, तापक्रम नियन्त्रण र मानसिक एकाग्रताका लागि–दैनिक कम्तिमा 6-8 गिलास पानी पिउनु आवश्यक छ।
3. **घरमा पकाएको खाना खानुहोस् र प्रशोधन गरिएको खाना सिमित रूपमा खाने गर्नुहोस्:** बाहिरबाट मगाएको दाल फ्राई र भात जस्ता ‘साधारण खाना’ पनि स्वस्थ नहुन सक्छ किनकि तपाईँ तेलको मात्रा थपिएको वा दाल ताजा पकाएको छ वा बासी छ भनेर निश्चित हुनुहुन्न। त्यसैले, बाहिरबाट मगाइएको खाना, प्रशोधन गरिएका स्न्याकहरू (जस्तै, चिप्स), चिनीयुक्त पेयहरू र भुटेको खाना सिमित गर्न स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ।

सुत्ने तरिका

1. सुत्ने अवधि उमेरअनुसार भिन्न हुन्छ। आदर्श रूपमा,6-13 सम्म उमेरका विद्यार्थीहरूका लागि लगभग 9-11 घण्टा सुत्न उपयुक्त हुन्छ, जबकि वयस्कहरूका लागि लगभग 8-9 घण्टाको निद्रा पर्याप्त हुन्छ। 5 वर्ष मुनिका बालकहरूलाई 11 घण्टाभन्दा बढी निद्रा चाहिन्छ।
2. स्वस्थ शरीरको कार्यप्रणाली पनि नियमित सुत्ने अनुसूचि (सुत्ने र दैनिक एकै समयमा उठ्ने) द्वारा निर्धारित गरिन्छ; यसले शरीरको आन्तरिक घड़ीलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्दछ।
3. हल्ला, उज्यालो बत्ती वा असहज ओछ्यान जस्ता अवरोधहरूले निद्राको ढाँचालाई असर गर्न सक्छ।
4. सजिलै सुत्न जानका लागि, स्क्रिन टाइम, ठुलो आवाजको सङ्गीत वा सुत्नभन्दा एक घण्टा अघि अत्यधिक खाना जस्ता उत्तेजक गतिविधिहरूबाट जोगिनुहोस्।

शारीरिक स्वास्थ्य

1. शारीरिक गतिविधिको अभाव र सुस्त जीवनशैलीले लामो समयसम्म शरीरको कार्यहरूमा धेरै हानिकारक प्रभाव पार्न सक्छ।
2. स्थिरता महत्त्वपूर्ण छ, त्यसैले तपाईँले मनपर्ने शारीरिक गतिविधि रोज्नुपर्छ। यो योग, खेल वा साधारण हिँड़ाइ पनि हुन सक्छ।

© NCERT not to be republished

मानसिक स्वास्थ्य

जसरी हाम्रो शारीरिक कल्याण धेरै कारकहरूद्वारा प्रभावित हुन सक्छ, हाम्रो मानसिक कल्याण पनि प्रभावित हुने सम्भावना हुन्छ। उदाहरणका लागि, साथीसँगको झगड़ा, परीक्षाको तनाव, परिवारको चिन्ता वा अन्य कुनै कारणले गर्दा। मानसिक र शारीरिक कल्याण एकअर्कासँग सम्बन्धित हुन्छ र दुवै समान रूपमा महत्त्वपूर्ण छन्। साथीहरू र परिवारसँग समय बिताउँनु र खेलकुद लगायत उत्पादक गतिविधिहरूले, मानसिक कल्याण कायम राख्न सहयोग गर्दछ।

मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईँले स्वास्थ्यलाई प्रभावित गर्ने कारकहरू पहिचान गर्नुभएको छ र केही प्रश्नहरू टिपेका हुन सक्छ। जब तपाईँ आफ्नो परियोजनामा काम गर्न जारी राख्नुहुन्छ, तपाईँले यी प्रश्नहरूको उत्तर खोज्ने प्रयास गर्नुहुनेछ। तपाईँले विभिन्न उमेर समूहका व्यक्तिहरूको आवश्यकताहरू बुझ्नुहुनेछ र स्वास्थ्यलाई प्रभावित गर्न सक्ने वरपरका वातावरणीय कारकहरू पहिचान गर्नुहुनेछ। तपाईँले प्राथमिक उपचार कसरी प्रदान गर्ने र चिकित्सा सेवा कसरी प्राप्त गर्ने भनेर पनि सिक्नुहुनेछ। अन्तमा, तपाईँ आफ्नो र आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य सुधार गर्न र कायम राख्नका लागि एउटा कार्य योजना लिनुहुनेछ। यी सबै तपाईँको पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिकाको हिस्सा हुनेछ।

तपाईँले इन्टरनेटमा खोजी गरेर पारिवारिक स्वास्थ्य र प्राथमिक उपचार प्रविधिहरूको बारेमा थप जान्न सक्नुहुन्छ।

तपाईँले पारिवारिक स्वास्थ्य, आधारभूत प्राथमिक उपचार र चरणहरू, पारिवारिक स्वास्थ्य र कल्याणका लागि सुझावहरू, सामान्य चोटपटकका लागि प्राथमिक उपचार, आदि जस्ता कुञ्जी शब्दहरू प्रयोग गरेर खोजी गर्न सक्नुहुन्छ।

गतिविधि २: तपाईँ र तपाईँको परिवारको स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू तयार पार्न

तपाईँ र तपाईँका परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्यको बारेमा सोच्नुहोस्। तपाईँको मनमा कुन प्रश्नहरू आउँछन्?

यी प्रश्नहरू वा कुनै पनि सान्दर्भिक विचारहरू तपाईँको पुस्तिकामा लेख्नुहोस्। केही उदाहरणहरू – अर्को पृष्ठमा दिइएका छन्। यी नमुना प्रश्नहरूमा थप्नुहोस् - उत्तरहरूका लागि ठाउँ छोड्न सम्झनुहोस्।

© NCERT not to be republished

1. मेरी कान्छी बहिनी 4 वर्षकी छ। उसलाई किन बारम्बार चिसो लाग्छ?
2. यदि घरमा कसैलाई ज्वरो आयो भने म के गर्न सक्छु?
3. मेरा आमाबाबु प्रायः भन्छन्, “सुत्नअघि टिभी नहेर”। यस्तो किन?
4. मेरी हजुरआमाले किन खान अस्वीकार गर्नुहुन्छ?
5. ....
   ....
6. ....
   ....
7. ....
   ....
8. ....
   ....

यी मध्ये केही प्रश्नहरूको उत्तर परिवारका सदस्यहरू, अन्य समुदायका सदस्यहरू र शिक्षकहरूसँग उपलब्ध हुन सक्छ। तर तपाईँले अरूलाई उत्तर दिन डाक्टर, परिचारिका(नर्स), मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (आशा कार्यकर्ता) र अङ्गनवाड़ी शिक्षकहरू/ कार्यकर्ता जस्ता विशेषज्ञहरूसँग कुरा गर्नुपर्ने हुन सक्छ। तपाईँले परियोजनामा विभिन्न कार्यहरू गर्दा यी प्रश्नहरूमध्ये केहीको उत्तर आफै दिन पनि सक्षम हुन सक्नुहुन्छ।

गतिविधि 3: अस्पताल,प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.)/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी.एच.सी.) -का भ्रमण

अस्पताल पि.एच.सि./सि.एच.सी. भ्रमण गर्नाले तपाईँलाई स्वास्थ्य-सम्बन्धित कारकहरूको गहिरो बुझाइ विकास गर्न सहयोग गर्नेछ। तपाईँले स्वास्थ्य विशेषज्ञको जीवनमा एउटा दिन अवलोकन गर्न सक्षम हुनुहुनेछ। तिनीहरूलाई, तिनीहरूले बिरामीलाई उपचार कसरी गर्छन्, तिनीहरूले कुन उपकरणहरू प्रयोग गर्छन् र बिरामीहरूको आरामको कसरी ध्यान राखिन्छ अवलोकन गर्नुहोस् (चित्र 6.2)।

तपाईँले भेट्नु हुने विशेषज्ञहरूलाई प्राथमिक उपचार किटको प्रयोग गरेर देखाउनु र त्यसमा राख्नका लागि सामग्री

चित्र 6.2: *स्वास्थ्य सेवा व्यवसायीहरूसँग अन्तरक्रिया*

© NCERT not to be republished

र औषधिहरूको सूचीसँगै राख्न सहयोग गर्न अनुरोध गर्नुहोस्। साथै, भविष्यमा तपाईँलाई सहायता गर्न सक्ने उपयोगी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, आपतकालीन सम्पर्क नम्बर, एम्बुलेन्सका लागि नम्बर)।

तपाईँले पहिले नै पहिचान गर्नुभएको प्रश्नहरूको अतिरिक्त, तपाईँले भेट्ने डाक्टर र परिचारिका (नर्स) हरूलाई सोध्नका लागि विशिष्ट प्रश्नहरूको उदाहरणहरू दिइन्छ। तपाईँको मनमा आउने अन्य प्रश्नहरू थप्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्, यदि परियोजनाको क्रममा केही अन्य प्रश्नहरू आए पनि, तपाईँले विशेषज्ञ (हरू)सँग पछि सम्पर्क गर्न अनुमतिका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

भ्रमणको मिति र समयः
स्थानः
केन्द्रको/प्रकार (अस्पताल/सिएचसी/ पिएचसी/अन्य):
केन्द्रको नामः
तपाईँले कुराकानी गर्नुभएको विशेषज्ञ (हरू)को नामः
आपतकालीन सम्पर्कः
आपतकालीन सम्पर्क नम्बरः
एम्बुलेन्सका लागि फोन नम्बरः
राष्ट्रिय आपतकालीन नम्बर (पुलिस, परिचारगाड़ी(एम्बुलेन्स), दमकल : 112
परिचारगाड़ी(एम्बुलेन्स)का लागि राष्ट्रिय नम्बरः 108
अन्य कुनै अवलोकनहरूः

तपाईँको स्वास्थ्य पुस्तिकाका लागिः अस्पतालभ्रमण गरेपछि निम्न जानकारीहरू लेख्नुहोस्।

1. तपाईँको केन्द्रमा उपलब्ध विभिन्न सुविधाहरू के के छन्?

   ....

   ....

2. बिरामीहरूलाई कस्ता सेवाहरू प्रदान गरिन्छ (उदाहरणका लागि, खोप, बाह्य रोगी उपचार, निदान, अस्पतालमा उपचार र विशेष उपचार)?

   ....

   ....

3. हाम्रो क्षेत्रमा सबैभन्दा सामान्य रोगहरू के के छन्? हामी तिनीहरूलाई कसरी रोक्न सक्छौँ?

   ....

   ....

© NCERT not to be republished

4. आपतकालीन अवस्थामा हामीले के गर्नुपर्छ? यदि दुर्घटना भयो भने हामीले के गर्नुपर्छ?

....

....

5. बिरामीलाई लाग्ने शुल्क कति हुन्छ? रसिद कसरी गरिन्छ/ काटिन्छ? भुक्तानी कसरी गर्नुपर्छ? के त्यहाँ कुनै छुटहरू दिइन्छ (उदाहरणका लागि, वरिष्ठ नागरिक र सैन्य कर्मचारीहरूका लागि)?

....

....

6. कसैलाई चिकित्सा सहायता चाहिन्छ वा हामी घरमा व्यवस्थापन गर्न सक्छौँ भनेर हामी कसरी निर्णय गर्छौं?

....

....

7. यदि कोही रातको समयमा वा छुट्टीको दिनमा बिरामी परे हामीले के गर्नुपर्छ?

....

....

8. औषधि लिँदा के-के सावधानी अपनाउनु पर्छ?

....

....

गतिविधि 4: प्राथमिक उपचार किट सृजन

एकचोटि तपाईँले केन्द्रमा प्राथमिक उपचार किटको प्रयोग अवलोकन र बुझ्नुभयो भने, तपाईँले यसलाई विद्यालयमा आफ्नै तरिकाले सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा, हामी प्रायः साना चोटहरू, दुर्घटनाहरू, घाउहरू र साना रोगहरू अनुभव गर्दछौं। प्राथमिक उपचार किटले चिकित्सा सहायता प्रदान गर्न सक्छ। यो आपतकालीन अवस्थाका लागि आधारभूत औषधिहरूले सज्जित हुन्छ। तपाईँको सुरक्षा तयारी योजनाको एक भागको रूपमा तपाईँसँग घरमा प्राथमिक उपचार किट पनि हुनुपर्छ।

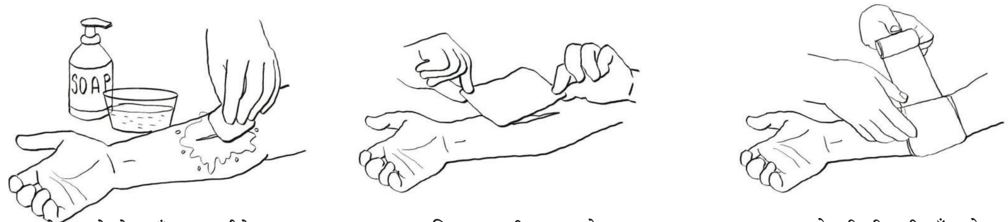
तपाईँले ध्यान केन्द्रित गर्न सक्ने प्राथमिक उपचार गतिविधिहरू हुन्:

1. सानो कटाइका लागि पट्टी (ब्यान्डेज) बाँध्ने (चित्र 6.3)।
2. कम्ती जलेको घाउका लागि प्राथमिक उपचार (चित्र 6.4)।
3. निर्जलीकरणको समयमा ओ.आर.एस. तयार गर्नु (चित्र 6.5)।

याद गर्नुहोस्, प्राथमिक उपचार भनेको तपाईँले बिरामीलाई डाक्टरकहाँ लैजानु अघि गर्ने आपतकालीन उपचार मात्र हो।

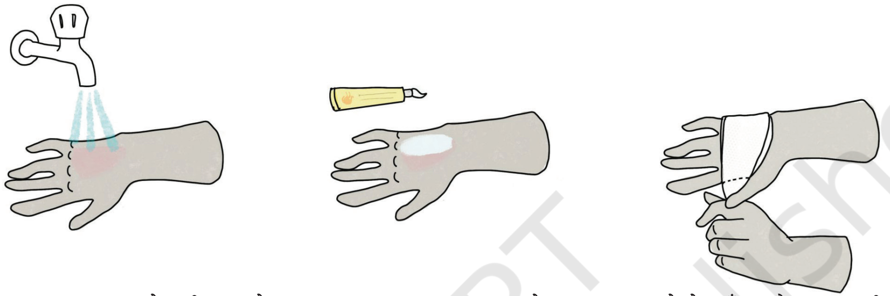
© NCERT not to be republished

प्राथमिक उपचार किट बनाउन तपाईंले विद्यालयमा कार्यशालाको आयोजना गर्न सक्नुहुन्छ। कार्यशालालाई एकजना विशेषज्ञले सञ्चालन गर्नुपर्छ, जो या त स्वास्थ्य व्यवसायी वा शिक्षक वा अभिभावक हुन सक्छन्।



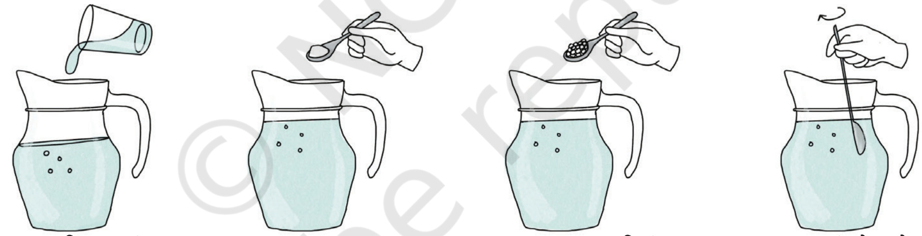
(क) चोट लागेको ठाउँ सफा गर्नुहोस्। (ख) घाउमाथि गज (पट्टी) राख्नुहोस्। (ग) घाउको वरिपरि पट्टी बाँध्नुहोस्।

चित्र 6.3: *साना घाउहरूका लागि प्राथमिक उपचार*



(क) धारादार नलको पानीमा धुनुहोस्। (ख) मलम लगाउनुहोस्। (ग) जलेको ठाउँमा कुनै दबाव नपारी खकुलो पट्टीले ढाक्नुहोस्।

चित्र 6.4: *जलेको प्राथमिक उपचार*



(क) एक लिटर पानी लिनुहोस्। (ख) आधा चम्चा नुन हाल्नुहोस्। (ग) ८ चम्चा चिनी हाल्नुहोस्। (घ) राम्ररी घोल्नुहोस्।

चित्र 6.5: *ओआरएस मिश्रणको तयारी*

प्राथमिक उपचार किट कार्यशालाको सृजन

यस ढाँचाले तपाईंलाई कार्यशालालाई व्यवस्थित गर्न सहायता गर्नेछ।

कार्यशालाको अवधिः ______________________________

सहभागीहरूः ____________________

सहजकर्ता (विशेषज्ञ प्राथमिक उपचार जान्ने कोही पनि हुन सक्छ): _ _ ____________

आवश्यक सामग्रीहरूः _ ____

© NCERT not to be republished

कार्यशालाको विषय सूची

1. प्रारम्भिक रोगहरूको उपचारका लागि प्राथमिक उपचार किटको महत्त्वबारे छलफल।
2. *प्राथमिक उपचार किटका घटकहरूको अन्वेषण : स्कुलको प्राथमिक उपचार किटमा समावेश गर्न सकिने सामग्रीहरू निश्चय गर्नुहोस्। स्कुल परिसरमा* हुनसक्ने सम्भावित चोटपटक र स्वास्थ्य समस्याहरू र कुन तत्त्वहरू आवश्यक पर्नेछन् भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस्।
3. प्राथमिक उपचार किटका संघटक तत्त्व व्यवस्थित र चिह्नित गर्नु।
4. *प्राथमिक उपचार किट बनाउने : तपाईंले चयन गर्नुभएको घटक (कम्पोनेन्ट)-हरू फराकिलो धातुको बाकस (कन्टेनर) वा खल्ती भएको सानो झोलामा राख्नुपर्छ। तपाईंले गत्ता प्रयोग गरेर विभाजक (सेपरेटर) -हरू बनाउन सक्नुहुन्छ वा आवश्यक भएमा* तपाईंले तिनीहरूलाई सजिलै फेला पार्न सक्नु सुनिश्चित गर्न साना कोठाहरू वा झोलाहरूमा घटक (कम्पोनेन्ट) -हरू राख्न सक्नुहुन्छ। बाकस वा झोलामा 'प्राथमिक उपचार किट' लेखिएको हुनुपर्छ।
5. *प्रदर्शन र प्रयोगको अभ्यास :विशेषज्ञहरूले आधारभूत प्रक्रियाहरू प्रदर्शन गर्दा टिपोट लेख्नुहोस्, जस्तै* काट्नका लागि पट्टी लगाउनु, कम्ती जलेको उपचार,निर्जलीकरण (डिहाइड्रेसन), ज्वरो, आदि। विशेषज्ञको सहयोगमा एकपटक अभ्यास गर्नुहोस्।
6. *प्राथमिक उपचार किट कहाँ राख्ने भन्ने निर्णय : प्राथमिक उपचार किटलाई विद्यालय परिसरमा सजिलै भेटाइने* ठाउँमा तर साना विद्यार्थीहरूको पहुँचभन्दा टाढ़ा राख्नुपर्छ।

चित्र 6.6 ले प्राथमिक उपचार किटका घटक (कम्पोनेन्ट) हरू देखाउँछ। तपाईंलाई के लाग्छ कि अरू के आवश्यक हुन सक्छ?

जबकि हाम्रो सबै सक्दो प्रयासको बावजुद आपतकालीन अवस्था हुन सक्छ, केही रोगहरूबाट 'रोकथाम कार्य' बाटजोगिन सकिन्छ। *यसको अर्थ पोषण र आहार, निद्रा, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण र वातावरण सुनिश्चित गर्न* ध्यान राख्नुपर्छ ताकि मानिसहरू सकेसम्म स्वस्थ रहून्। यसका लागि, तपाईंले विभिन्न उमेरका मानिसहरूको आवश्यकताहरू बुझ्नुपर्छ।

चित्र 6.6: *प्राथमिक उपचार किटका घटकहरू*

© NCERT not to be republished

गतिविधि 5: विभिन्न उमेरहरूमा स्वास्थ्यलाई असर गर्ने कारकहरू

मानिसहरूको विभिन्न उमेरमा फरक आवश्यकताहरू हुन्छन्। तपाईंले याद गर्नुभएको हुन सक्छ कि बालकहरू धेरै खान्छन् र सुत्छन् र वृद्ध मानिसहरू दिउँसो आराम गर्न मन पराउँछन्। आफ्ना परिवारका सदस्यहरूको विशेष आवश्यकताहरू थाहा पाउन, तपाईंले विभिन्न उमेरहरूमा स्वास्थ्यलाई असर गर्ने कारकहरू बुझ्नुपर्छ।

प्रत्येक परिवार भिन्न हुन्छन्, उदाहरणका लागि, केही परिवारहरूमा आमाबाबु र एक वा बढ़ी नानीहरू हुन्छन्, केही एउटै घरमा बस्ने धेरै पुस्ताका संयुक्त परिवारहरू हुन्, – केही केवल एक अभिभावक र एक सन्तान मिलेर बनेका हुन्छन् - एकाधिक विभिदता सम्भव छ। यद्यपि, हामीमध्ये अधिकांशसँग हाम्रो विस्तारित परिवारहरूमा सबै उमेरका मानिसहरू वा विभिन्न उमेरका पारिवारिक साथीहरू हुनेछन्।

यसलाई ध्यानमा राख्दै, निम्न उमेर समूहका लागि आधारभूत स्वास्थ्य–डेटा (जानकारी) र दैनिक दिनचर्यासँग सम्बन्धित केही अवलोकनहरू सङ्कलन गरी–दस्तावेज तयार गर्नुहोस्: (i) 5 वर्षभन्दा कम, (ii) 6-18 वर्ष, (iii) 19-30 वर्ष, (iv) 31-45 वर्ष, (v) 46-60 वर्ष,–(vi) 60 वर्षभन्दा माथिका। यदि तपाईंसँग यी कुनै पनि–उमेर समूहका परिवारका सदस्य छैनन् भने पनि, तपाईँ आफन्त/छिमेकी /साथीबाट जानकारी सङ्कलन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो पुस्तिकामा प्रत्येक सदस्यका लागि 3-4 पानाहरू प्रयोग गरेर वा आवश्यकताअनुसार प्रत्येक उमेर समूहका लागि छुट्टै खण्डहरू बनाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईंले सोध्न सक्ने प्रश्नहरूका केही उदाहरणहरू तालिका 6.1मा दिइएको छ। यी प्रश्नहरूमा तपाईंको आवश्यकताअनुसार प्रश्नहरू थप्नुहोस् ।

सबै प्रश्नहरू निश्चित व्यक्तिहरूका लागि सान्दर्भिक नहुन सक्छन्; तपाईंले ती छोड्न सक्नुहुन्छ। 5 वर्ष मुनिका उमेर समूहका बच्चाहरूका लागि, उनीहरूका आमाबाबुसँग कुरा गरेपछि जानकारी भर्नुहोस्।

तालिका 6.1: आधारभूत स्वास्थ्य तथ्याङ्कको तालिका

नाम	
विद्यार्थीसँगको सम्बन्ध	
लिङ्ग	
उमेर	

© NCERT not to be republished

वर्ग	प्रश्नहरू	उत्तरहरू
आहार र पोषण	तपाईँ एक दिनमा कति खाना खानुहुन्छ?	1/2/3/अधिक
	तपाईँ कति पटक फलफुल र तरकारीहरू खानुहुन्छ?	दैनिक/ हप्तामा 3-4 पटक/ हप्तामा 0-2 पटक
	के तपाईँ आफ्नो खानामा दाल र अन्न समावेश गर्नुहुन्छ?	हो/होइन
	के तपाईँ आफ्नो खानामा/ दुग्धजन्य पदार्थ/ मासु समावेश गर्नुहुन्छ?	हो/होइन
	तपाईँ कति पटक जंक फूड (उदाहरणका लागि चिप्स) खानुहुन्छ र चिनीयुक्त वा पेय पदार्थ (सफ्ट ड्रिंक) लिनुहुन्छ?	दैनिक/साप्ताहिक//विरलै
	पानीको दैनिक सेवन कति हो (गिलासमा अनुमानित मात्रा)?	
शारीरिक स्वास्थ्य	के तपाईँ कुनै शारीरिक गतिविधि वा व्यायाममा संलग्न हुनुहुन्छ?	हो/होइन
	यदि हो भने, तपाईँ कुन प्रकारको व्यायाम गर्नुहुन्छ? (जस्तै, हिँड़ाइ, योग, खेलकुद)	
	तपाईँ हप्तामा कति दिन व्यायाम गर्नुहुन्छ?	
सुत्ने तरिका	तपाईँ दैनिक औसत कति घन्टा सुत्नुहुन्छ?	
	तपाईँ सामान्यतः कति बेला सुत्नुहुन्छ र उठ्नुहुन्छ?	
	के तपाईँ दिनको समयमा झप्की लिनुहुन्छ? यदि हो भने, कति समयसम्म?	
	के तपाईँ सुत्नअघि विद्युतीय (इलेक्ट्रोनिक) उपकरणहरू (टिभी, फोन, कम्प्युटर) चलाउनुहुन्छ? यदि हो भने, सुत्नुभन्दा कति समय अघिसम्म?	
	के तपाईँको सुत्ने ठाउँ शान्त र आरामदायक छ?	

© NCERT not to be republished

मानसिक स्वास्थ्य	तपाईँ कति पटक तनाव वा चिन्ता अनुभव गर्नुहुन्छ?	सधैँ/कहिलेकाहीँ/कहिल्यै होइन
	आराम गर्नाका लागि तपाईँ के गर्नुहुन्छ? (उदाहरणका लागि, कसैसँग कुरा गर्नु, सङ्गीत सुन्नु, व्यायाम गर्नु, रूचिहरू)?	
	के तपाईँसँग कुनै शौक वा कामहरू छन् जुन तपाईँले मजा लिनुहुन्छ? यदि हो भने, कृपया उल्लेख गर्नुहोस्।	
	के तपाईँ आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई सहयोगक माग्नुहुन्छ?	सधैँ /कहिलेकाहीँ/विरलै
	तपाईँ आराम गर्न वा ध्यान गर्न कति समय लिनुहुन्छ?	दैनिक /कहिले कोहीँ/ कहिल्यै होइन
स्वास्थ्य सम्बन्धि कुनै विशेष आवश्यकताहरू (उदाहरणका लागि, खोप आवश्यकताहरू, नियमित औषधि आवश्यक पर्ने कुनै पनि अवस्था, चिकित्सक (डाक्टर)बाट कुनै विशेष सल्लाह)?		
कुनै अन्य सान्दर्भिक जानकारी?		

यी प्रश्नहरू आहार र पोषण, शारीरिक स्वास्थ्य, निद्रा र मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित थिए। यद्यपि, स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित पर्यावरणीय कारकहरूले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ।

तपाईँको वरपरको वातावरण अवलोकन गर्नुहोस् र तालिका 6.2मा प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

तालिका 6.2: पर्यावरणीय कारकहरूसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू

वातावरण	के तपाईँको घर वरपरको परिसरमा खुला नाला छ? के त्यहाँ पानी जमा हुने ठाउँहरू छन् ?	
	लामखुट्टेका लागि प्रजनन स्थल बन्ने सम्भावना भएको पानी जमेको कुनै ठाउँ छ?	

not to be republished © NCERT

	के तपाईँको घर नजिक समयमै फोहोर सङ्कलन हुन्छ?	
	तपाईँको छिमेकमा रहेको कुनै पनि नदी वा अन्य जलाशयको अवस्था कस्तो छ?	
	के त्यहाँ नजिकैमा प्लास्टिक /कारखानाको फोहोर फ्याक्ने ठाउँ छ?	
	तपाईँको घरमा हावाको गुणस्तर कस्तो छ(प्रदुशन/ धुवाँ/ कारखानाको धुवाँ, आदि)?	
	के तपाईँको घर नजिकै ध्वनि प्रदूषणको स्रोत छ?	

प्रदूषणको तथ्याङ्क (डेटा) सङ्कलन गर्न ट्याब्लेट /स्मार्टफोन प्रयोग गर्दै

ध्वनिलाई डे*सिबल्स* (डिबि)मा मापन गरिन्छ। 85 डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनि मानिसका लागि हानिकारक मानिन्छ।

तपाईँ ट्याब्लेट /स्मार्टफोनमा एपहरू प्रयोग गरेर ध्वनि प्रदूषण नाप्न सक्नुहुन्छ।

कुञ्जी शब्दहरूद्वारा खोज्नुहोस्: नोइस् मेजरिङ एप (आवाज मापन एप)

तपाईँले भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आइ.एम.डी.) द्वारा व्यवस्थित वातावरणीय अनुगमन सेवाको MAUSAM वेबसाइटमा आफ्नो जियोट्याग स्थानमा वायु गुणस्तर सूचकांक (ए.क्यू.आई.) पनि पाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईँसँग अब परिवारका सदस्यहरूको सर्वेक्षण, साथै तपाईँको वातावरणको अवलोकनको तथ्याङ्क छ। यस तथ्याङ्क (डेटा)-को विश्लेषणले तपाईँलाई आफ्नो र आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य सुधार अनि कायम राख्नका लागि कार्य योजना विकास गर्न सहयोग गर्नेछ।

के तपाईँलाई थाहा छ?

पिउने पानीको गुणस्तर परीक्षण

स्वच्छ पिउने पानी राम्रो स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छ। दूषित पानीले दस्त, हैजा, टाइफाइड जस्ता रोगहरू र अन्य दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। पानीको गुणस्तर परीक्षणले यसलाई पिउन सुरक्षित छ

© NCERT not to be republished

भनेर सुनिश्चित गर्न सहयोग गर्दछ; यसले तपाईँको परिवारलाई हानिकारक रोगहरूबाट बचाउन सक्छ।

पानी पिउन योग्य छ कि छैन भनेर जाँच्न धेरै सजिलो छ। H_2S स्ट्रिप टेस्ट किट पानीमा ब्याक्टेरिया प्रदूषण जाँच गर्न प्रयोग गरिने एउटा सरल विधि हो।

H_2S स्ट्रिप टेस्ट किटको प्रयोग

1. पानीको नमूना बोतलमा दिइएको चिह्न (20 मिली) सम्म हाल्नुहोस्।
2. बोतल बन्द गर्नुहोस् र राम्रोसँग फिट्नुहोस्। पानीको रङ्ग सुनौलो खैरोमा परिवर्तन हुनेछ।
3. यो बोतललाई कोठाको तापक्रम (लगभग 25-35°C)मा राख्नुहोस्। कम तापक्रमको अवस्थामा, बोतललाई तातो कपड़ामा बेर्नुपर्छ र न्यानो ठाउँमा राख्नुपर्छ।
4. 24-28 घण्टाका लागि–बोतलमा खलबल नगर्नुहोस्।
5. अब नमुनाको रङ्ग अवलोकन गर्नुहोस् (चित्र 6.7)।

परीक्षणको व्याख्या

1. यदि रङ्ग परिवर्तन भएन र सुनौलो खैरो रहन्छ भनेः पानी पिउनका लागि सुरक्षित छ।
2. यदि रङ्ग कालो भयो भनेः पानी हानिकारक ब्याक्टेरियाद्वारा दूषित छ र पिउनका लागि सुरक्षित छैन।

चित्र 6.7: *H_2S परीक्षण*

पानीको नमूनाको स्रोतः ______________________

परीक्षणको मितिः _____________

परिणामको मिति (परीक्षणको 24-48 घन्टापछि):_______________

बोतलमा पानीको रङः ___________________________

पानी पिउनका लागि सुरक्षित छः हो /होइन____________________________

यदि तपाईँले पानी पिउनका लागि सुरक्षित नभएको थाहा पाउनुभयो भने, यो पानी प्रयोग गर्नेहरूलाई सम्भावित खतराको बारेमा सूचित गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, तपाईं पोस्टर बनाउन सक्नुहुन्छ र यसलाई पानीको स्रोत नजिकै राख्न सक्नुहुन्छ।

आफ्ना शिक्षक र परिवारका अग्रज सदस्यहरूसँग परिणामहरू छलफल गर्नुहोस् र पिउनुअघि पानी कसरी सफा गर्ने भन्ने कुरा सिक्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 6: परिवारका सदस्यहरूको सर्वेक्षणबाट प्राप्त तथ्याङ्कको विश्लेषण

प्रत्येक कारकका लागि परिवारका प्रत्येक सदस्यबाट तपाईँसँग रहेको तथ्याङ्कको विश्लेषण गर्नुहोस्। यसले तपाईँलाई तिनीहरूको आवश्यकताहरू के हुन् भन्नेबारे एक अवधारणा प्राप्त गर्न सहयोग गर्नेछ। तपाईँ यस विश्लेषणको आधारमा तालिका 6.3 भर्न सक्नुहुन्छ।

तालिका 6.3: परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्य तथ्याङ्क

स्वस्थ विश्लेषण सारांश			
नाम		**उमेर**	
कारक तत्त्व	**के त्यहाँ चिन्ताको केही कारण छ?**	**यस समस्यालाई कसले सम्बोधन गर्न सक्छ?**	**कारबाहीका लागि जिम्मेवारको छ (समाज, स्वयं, डाक्टर, परिवारका सदस्यहरू, अन्य)?**
आहार र पोषण			
शारीरिक स्वास्थ्य			
सुत्ने तरिका			
मानसिक स्वास्थ्य			
वातावरण			

जब तपाईँ विश्लेषण गर्नुहुन्छ, ठुला बढ़ाहरू (उदाहरणका लागि, ध्वनि प्रदूषणका कारण निद्राको कमी), शिशुहरू (उदाहरणका लागि, विशेष प्रकारको खानाको तयारी) र अपाङ्गता भएका (*दिव्याङ्ग*) -व्यक्तिहरूको विशिष्ट आवश्यकताहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

गतिविधि 7: आफ्नो र परिवारको स्वास्थ्य सुधार गर्ने योजना बनाई

तपाईँले वातावरणमा केही चीजहरूको अनुपस्थिति र उपस्थिति याद गर्नुभयो। कुन कार्यहरू गर्न आवश्यक छ र कसले कार्य गर्न आवश्यक छ भनेर चिन्नुहोस्। उदाहरणका – लागि, वरपरका क्षेत्रमा लामखुट्टे हटाउन तपाईँ के गर्न सक्नुहुन्छ, के तपाईँ स्वच्छता अभियान सुरु गर्नुहुनेछ? वा सम्बन्धित नगरपालिका प्राधिकरणमा मुद्दा उठाउन ठुला बढ़ाहरूको सहायता लिनुहुनेछ?

© NCERT not to be republished

तपाईँको विश्लेषणको आधारमा तालिका 6.4 भर्नुहोस्।

तालिका 6.4 निवारक स्वास्थ्य सेवा कार्य

क्र. सं	कुन अवलोकनहरूले तपाईँलाई चिन्तित बनाउँछ?	विषयको ख्याल राखिएको सुनिश्चित गर्नको जिम्मेवार छ?	तपाईँ तिनीहरूलाई कसरी जानकारी दिनुहुनेछ?	के तपाईँ केही गर्न सक्नुहुन्छ? यदि हो भने, के ?

कार्य गर्नेः सोक पिट बनाउनु

सोक पिट (पानी सोस्ने खाड़ल)

चित्र 6.8: *सोक पिट बनाइरहेका विद्यार्थीहरू*

स्थिर पानी लामखुट्टेका लागि प्रजनन स्थल हो। तसर्थ, भान्साघर वा लुगा धुने ठाउँको/वरिपरि अत्याधिक पानी सेस्न सोक पिटहरू बनाइन्छ। एउटा सोक पिट बोरवेल (कुवा)/ अन्य पानीको/ स्रोतबाट कम्तिमा 5 मिटर टाढ़ा र भवनहरूबाट पनि 5 मिटर टाढ़ा बनाउनु पर्छ (चित्र 6.8)।

सोक पिट बनाउन निम्न चरण अनुसरण गर्नुहोस् (चित्र 6.९):

1. 1 मिटर × 1 × मिटर × 1 मिटरको खाड़ल खन्नुहोस् जहाँ अतिरिक्त पानी छोड्नुपर्छ।
2. क्रमशः बालुवा र इँटाका 20 सेन्टिमिटर वैकल्पिक तहहरू बनाउनुहोस्।
3. त्यसपछि, तहहरूको सबैभन्दा माथि बालुवाको 10 सेन्टिमिटर बाक्लो तह बनाउनुहोस्।
4. अतिरिक्त पानी सोक पिट (खाड़ल)-सम्म पुऱ्याउने व्यवस्था गर्नुहोस्।

चित्र 6.9: *सोकपिटमा राखिएको ड्रम र पाइपसँग जोड़िएको (क्रस सेक्शनल दृश्य)*

तपाईँले खाड़लमा पुरानो ड्रम पनि राख्न सक्नुहुन्छ। माथि निर्देश गरिएअनुसार ड्रममा प्वालहरू र यसभित्र तहहरू बनाउनुहोस् (चित्र 6.9)।

यो सोक पिटले स्थिर पानीको रोकथाम गरेर यसैले लामखुट्टेको प्रजनन रोक्छ।

© NCERT not to be republished

तपाईँको समूहमा तथ्याङ्क विश्लेषणबारे छलफल गर्नुहोस्। यस छलफलको आधारमा, तपाईँको कक्षाले विद्यालय र वरपरका पर्यावरणीय कारकहरूका कारण भएको खराब स्वास्थ्य रोक्नका लागि लिने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कार्य लेख्नुहोस्।

....

....

....

गतिविधि 8: वातावरणसँग सम्बन्धित कार्यहरू रोक्नु

रोकथाम सधैँ उपचारभन्दा राम्रो हुन्छ। त्यसैले, अहिलेसम्मका गतिविधिहरूको आधारमा, स्वास्थ्य कायम राख्न तपाईले प्रत्येक कारकसँग सम्बन्धित कस्तो प्रकारको कार्य गर्नुहुनेछ?

तपाईँले आफ्नो परिवारसँग कार्यान्वयन गर्ने मुख्य कार्यहरूको बारेमा सोच्नुहोस्।

1. पोषक तत्त्वयुक्त आहार (उदाहरणका लागि, घरमा पकाएको खाना, चिप्स र प्याकेज गरिएको खानेकुरा जस्ता जङ्क फूडबाट बच्नुहोस्)

   (क) ....

   (ख) ....

   (ग) ....

2. सुत्नहोस् (उदाहरणका लागि, एकै समयमा सुत्न, सुत्न अघि विधुतिय (इलेक्ट्रोनिक) उपकरणहरू त्याग गर्नु)

   (क) ....

   (ख) ....

   (ग) ....

3. शारीरिक स्वास्थ्य (उदाहरणका लागि, साथीहरू र परिवारसँग योग गर्नु)

   (क) ....

   (ख) ....

   (ग) ....

4. मानसिक स्वास्थ्य (उदाहरणका लागि, रातमासँगै खाना खानु, परिवार र साथीहरूसँग खेल खेल्नु)

   (क) ....

   (ख) ....

   (ग) ....

© NCERT not to be republished

5. वातावरण (उदाहरणका लागि मच्छडदानीको प्रयोग गर्ने, फोहोर फ्याँक्ने)

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

6. कुनै पनि विशेष आवश्यकताहरू पूरा गर्नुपर्दछ

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

के तपाईँलाई थाहा छ?

मलेरिया हाम्रो देशको प्रमुख स्वास्थ्य समस्यामध्ये एक हो। यो संक्रमित महिला *एनोफिलिज* लामखुट्टेले चिल्नाले हुन्छ। यद्यपि, मच्छडदानीको प्रयोग गरेर मलेरियाको रोकथाम गर्ने – एउटा सरल उपाय छ जसले लामखुट्टेको टोकाइ रोकेर मलेरियाको मामिलालाई कम गर्छ।

पहिचान गरिएका कार्यहरूको निरन्तर अभ्यासले तपाईँलाई परिणामहरू देख्न सहयोग गर्नेछ। तपाईँले लिनुहुने पाँचवटा मुख्य कार्यहरू चिन्नुहोस्। तालिका 6.5मा दिइएको टेम्प्लेट प्रयोग गरेर तिनीहरूलाई मासिक रूपमा ट्र्याक गर्नुहोस्।

तालिका 6.5: स्वस्थ जीवनका लागि गरिएका कार्यहरूको अनुगमन(ट्र्याकर)

कार्य अनुगमन (ट्र्याकर) (महिना:........)				
मुख्य कार्य / मिति	9:30 बजे सुत्नुहोस्।	सँगै खाना खानुहोस्।	योग अभ्यास गर्नुहोस्	

© NCERT not to be republished

हाम्रा पूर्वजहरू स्वास्थ्यको महत्त्वका बारेमा गहिरो रूपमा सचेत थिए। बृहदारण्यक उपनिषद्को एउटा श्लोकले भन्छ:

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तुमा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

यसको अनुवाद हुन्छः

सबै चेतन प्राणीहरू शान्तिमा रहून्,
कोही पनि रोगले ग्रस्त नहोस्,
जे शुभ छ सबैले त्यही देखोस्, कसैलाई पनि दुःख नपरोस्।

आफूलाई र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित राख्न आफ्नो पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिका बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्नुहोस्।

मैले अरूबाट के सिकेको छु?

1. तपाईँका अनुसार, स्वास्थ्य केन्द्रको भ्रमण र स्वास्थ्य व्यवसायीहरूसँगको अन्तरक्रियामा तपाईँले सिकेका दुई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरू के के थिए?

   ....

   ....

2. प्रायजसो, हामीले के गर्नुपर्छ भन्नेबारे हामी राम्ररी अवगत हुन्छौँ तैपनि हामी यसको अभ्यास गर्दैनौँ। उदाहरणका लागि, हामी सबैलाई थाहा छ व्यायाम जरुरी छ तर हामी प्रायः यसलाई छोड्छौँ। तपाईँलाई के लाग्छ यसको कारण के हो? यसलाई बदलन के गर्न सकिन्छ?

   ....

   ....

मैले के गरेँ र कति समय लाग्यो?

कुनै कार्य पूरा गर्न कति समय चाहिन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईँले प्रत्येक गतिविधिमा बिताएको अनुमानित समय घन्टामा गणना गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई निम्न पृष्ठमा समयरेखा (टाइमलाइन)-मा चिह्नित गर्नुहोस्। यदि तपाईँले पुस्तकमा सुझाउ गरिएका भन्दा अधिक काम गर्नुभयो भने, कृपया सङ्ख्या र समय थप्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

गतिविधि	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
लागत समय (अवधिहरू)	--- ---	---	---	---	---	---	---	---

म अरू के गर्न सक्छु?

1. स्वास्थ्य आवश्यकताहरूसँग सम्बन्धित धेरै फोहोर उत्पादन गरिन्छ। उदाहरणका लागि, बेबी डायपर (साना नानीहरूलाई दिशा पिसाब गर्न लगाइने लुगा), वृद्धहरूका लागि डायपर, म्याद सकिएका/ प्रयोग नगरिएका औषधिहरू इत्यादि। के तपाईँले कहिल्यै सोच्नुभएको छ कि यो फोहोर कसरी फ्याकिन्छ? तपाईँको घर र विद्यालयमा यस्तै फोहोर फ्याँक्ने योजना खोजी गरेर लेख्नुहोस्।
2. स्थानीय स्वास्थ्य व्यवसायीहरूको सहयोगमा आफ्नो समुदायका विभिन्न उमेरका बालबालिकाहरूलाई खोप लगाउने योजना बनाउनुहोस्। पोलियो खोप अभियानमा भाग लिनुहोस्।
3. स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयद्वारा सञ्चालित अनलाइन पोर्टल ई-सञ्जिवनीको टेलिमेडिसिन सुविधाको अन्वेषण गर्नुहोस् (चित्र 6.10)। डाक्टरसँग परामर्श गर्न यसलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस्।

सो

1. तपाईँले
2. तपाईँले

चित्र 6.10: *स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयद्वारा सञ्चालित ई-सञ्जिवनी पोर्टल*

© NCERT not to be republished

3. तपाईँले अर्को पटक फरक तरिकाले के गर्नुहुनेछ?
4. तपाईँकाअनुसार पिउने पानी कसरी दुषित हुन्छ र यो पिउनका लागि सुरक्षित छ भनेर तपाईँले कसरी सुनिश्चित गर्नुहुनेछ?
5. तपाईँले भर्खरै गरेको कामसँग सम्बन्धित कामका केही उदाहरणहरू चिन्नुहोस्। उदाहरणका लागि, डाक्टर, परिचारिका (नर्स), आशा कार्यकर्ता, *अङ्गनवाडी* कार्यकर्ता, सल्लाहकार। के तपाईँ स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै अन्य प्रकारको कामको बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ? वरिपरि हेर्नुहोस्, मानिसहरूसँग कुरा गर्नुहोस् र आफ्नो उत्तर लेख्नुहोस्।

© NCERT not to be republished