परिवार नियोजन तथा एच.आई.भी र एड्स सम्बन्धी पुस्तिका

औषधी व्यवसायीहरूको लागि तालिम पुस्तिका

नेपाल सि आर एस कम्पनी २०६६

यस भित्र

१) नेपाल सि आर एस कम्पनी प्रा. लि. को परिचय १

२) परिवार नियोजनको साधन सम्बन्धी स्तरीय ग्राहक सेवा कसरी प्रदान गर्ने ३

३) परिवार नियोजन सम्बन्धि सेवा उपलब्ध गराउने व्यक्तिले गर्न नहुने केही कामहरू ४

४) कस्तो बेला ग्राहकलाई परिवार नियोजनको सरसल्लाह दिन जरूरी हुन्छ ४

५) परिवार नियोजन नगर्ने कही कारणहरु ५

६) परिवार नियोजन सम्बन्धी मानिसहरुको धारणा ५

७) नेपालमा प्रचलित परिवार नियोजनका तरिकाहरु ६

८) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की e-con १८

९) संक्रमण रोकथामका निम्ति VIREX को प्रयोग २०

१०) नव जीवन २३

११) पीयूष २५

१२) सुत्केरी सामाग्री २६

१३) एच. आई. भी. र एड्स २६

नेपाल सि आर एस कम्पनी प्रा.लि.को परिचय

नेपाल सि आर एस कम्पनी (कन्ट्रासेप्टिभ रिटेल सेल्स) प्रा.लि सामाजिक वितरण प्रणालीमा आधारित परिवार नियोजनका अस्थाई तथा जनस्वास्थ्य सम्बन्धी साधनहरू विक्री वितरण गर्ने संस्था हो।

संयुक्त राज्य अमेरिका स्थित वासिङ्गटन हाउस इलेक्ट्रिक कर्पोरेशनको वासिङ्गटन हाउस हेल्थ सिस्टम शाखाले अमेरिका सरकारसँगको सम्झौता अनुसार नेपाल सरकारसँगको सम्झौता बमोजिम सन् १९७८ को जुन महिनामा नेपाल सि.आर.एस. प्रोजेक्टको नाममा परिवार नियोजनको अस्थायी साधनहरू सेवामूलक रूपमा बिक्री- वितरण प्रारम्भ भयो।

सन् १९८३ अगष्ट १० तारिखमा नेपाल कम्पनी कानून २०२१ बमोजिम नेपाल सि आर एस कम्पनी प्रा. लि. को रुपमा परिणत गरियो।

नेपाल सि आर एस कम्पनी प्रा. लि. ले हाल नेपाल अधिराज्यको पचहत्तरै जिल्लामा करिब ७,२८४ भन्दा बढि औषधी पसल तथा १०,८०१ खुद्रा पसलहरु मार्फत् परिवार नियोजनको अस्थायी साधनहरुको बिक्री-वितरण गर्दै आएको छ।

नेपाल सि आर एस कम्पनी प्रा. लि. को मूल उद्देश्य जन्मान्तर सम्बन्धी शिक्षा उत्प्रेरणा गर्नुका साथै उर्वरक दम्पत्तीहरुलाई परिवार नियोजनका भरपर्दो अस्थायी साधनहरुको सुविधा उपलब्ध गराएर जन्मदर घटाई परिवार नियोजनको राष्ट्रिय कार्यक्रमलाई सफल गराउन मद्दत गर्नु रहेको छ।

नेपाल सि आर एस कम्पनीले हालसम्म विभिन्न किसिमका परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरुको प्रबर्द्धन तथा विक्री वितरण गर्दै आएको छ।

१. ढाल डिलक्स

लोग्ने-मानिसहरुका लागि लुब्रिकेटेड (चिप्लो तथा चिल्लो) कण्डम हो। संयुक्त-राज्य अमेरिकामा बनेको ५ वटा भएको एक बट्टाको रू. ५।०० पर्दछ।

२. प्यान्थर (Premium Condom)

लोग्ने-मानिसहरुको लागि बैज्ञानिक प्रविधिद्वारा परीक्षण गरिएको कण्डम संयुक्त-राज्य अमेरिकामा बनेको ४ वटा भएको एक बट्टाको रू. १०।०० पर्दछ।

३. निलोकन ह्वाईट

निलोकन ह्वाईट संयुक्त-राज्य अमेरिकामा बनेको महिलाहरुको लागि परिवार नियोजनको

अस्थायी खाने चक्की हो । निलोकन ह्वाईट उच्च स्तरीय मलुवा चक्की हुनाले यसबाट परिवार नियोजनको अन्य खाने चक्कीबाट भन्दा शारीरिक बेफाइदा कम हुन्छ। २८ चक्की भएको एक पत्ताको रू. २५।०० पर्दछ।

४. सुनौलो गुलाफ

सुनौलो गुलाफ महिलाहरुको लागि परिवार नियोजनको अस्थायी खाने चक्की हो । २८ चक्कि भएको एक पत्ताको रू. १२।०० पर्दछ।

५. संगिनी (तीन महिने सुई)

महिलाहरुको लागि अत्यन्त भरपर्दो र विश्वासिलो परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो साधन महिलाले महिनावारी भएको ७ दिन भित्र पाखुरा वा फिलामा लगाउनु पर्दछ । एकपटक सुई लगाई-सकेपछि ३ महिनासम्म ढुक्क हुन सकिन्छ । यो सुई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट मात्र लगाउनु पर्दछ । हाल संगिनी (तीन महिने सुई) को सुविधा नेपाल अधिराज्यको ६३ जिल्लाका २४८४ संगिनी चिन्ह अंकित पसलहरुबाट प्रदान गरिएको छ। हाल यसको मूल्य सेवा शुल्क समेत रू. ४५।०० पर्दछ।

६. आई.यु.सि.डि. (IUCD)

यो महिलाले लगाउने अस्थायी साधन हो। यो ज्यादै प्रभावकारी अस्थायी साधन हो र यसले एक पटक लगाए पछि १२ वर्ष सम्म काम गर्छ । यसको मूल्य रू. १००।०० (सेवा प्रदानकर्ताको सेवा शुल्क बाहेक) पर्दछ।

७. नरप्लाण्ट (NORPLANT) र जिडेल(JADELLE)

यो महिलाहरुको पाखुराको भित्री भागमा सानो घाउ बनाएर लगाउन अस्थायी साधन हो। नरप्लाण्ट एक पटक लगाए पछि ७ वर्षसम्म काम गर्छ भने जिडेलले ५ वर्षसम्म काम गर्छ। यसको मूल्य रू. ३५०।०० (सेवा प्रदानकर्ताको सेवा शुल्क बाहेक) पर्दछ।

८. इ.सि.पी (Emergency Contraceptive Pill)

यो असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ५ दिनभित्र अर्थात् १२० घण्टा भित्र गर्भवती हुनबाट बच्नको लागि प्रयोग गर्ने आकस्मिक गर्भ-निरोधक खाने चक्की हो। असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा जति सक्दो चाँडो पहिलो चक्की खाने र त्यसको १२ घण्टा पछि दोस्रो चक्की खानु पर्दछ अथवा दुई चक्की एकै पटक पनि खान सकिन्छ । नेपाल सि आर एस कम्पनीले E-Con को नामबाट बजारमा बिक्री वितरण गर्दै आएको छ । यसमा दुईवटा चक्की हुन्छन् र यसको मूल्य रू. ५०।०० पर्दछ।

परिवार नियोजनको साधन सम्बन्धि स्तरीय ग्राहक सेवा कसरी प्रदान गर्ने ?

स्तरिय ग्राहक सेवाले तपाईंका ग्राहकहरू तपाईंको सेवा प्रदान गर्ने केन्द्र प्रति आकर्षित हुन्छन्, सन्तुष्ट हुन्छन्, विश्वास राख्छन् र सजिलो र सुविधाको अनुभव गर्छन् । उनीहरु अब बारम्बार तपाईंको फार्मेसी वा औषधी पसलमा आउँछन् र परिवार नियोजन सम्बन्धी सुझाव सल्लाह र आवश्यक सेवा समेत लिन्छन् । त्यतिमात्र नभई तपाईंको फार्मेसीबाट प्रदान गर्ने सेवा बारे आफ्नो निकट साथी वा नातेदारहरुलाई पनि बताउँछन् । यसले तपाईको ग्राहक संख्यामा बृद्धि गर्दछ । ग्राहक सेवालाई स्तरीय सुधार ल्याउन केही सल्लाहहरु:

१. सधैंभरि हँसिलो मुखले ग्राहकसँग व्यवहार गर्नुहोस् ।

२. ग्राहकहरुले भनेको कुरालाई ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्, बीचमा कुरा नकाट्नुहोस् ।

३. सेवा केन्द्र वा औषधी पसल सधैं सफा सुग्घर राख्नुहोस् र नम्र तथा मिजासिला कर्मचारीहरु राख्नुहोस्, जसले गर्दा ग्राहकहरु आकर्षित होऊन् ।

४. ग्राहकले बुझ्ने शब्दको प्रयोग गर्नुहोस् । गाह्रो र कठिन शब्द नबोल्नुहोस् ।

५. ग्राहकलाई आफूप्रति विश्वास दिलाउनुहोस् । उनीहरुले तपाईसँग गरेका कुराहरु अरुसँग नगर्नुहोस् ।

६. ग्राहकका सम्पूर्ण जिज्ञासाहरु लिनुहोस् र ती सबै जिज्ञासालाई प्रष्ट पार्नुहोस् । तपाईंले प्रष्ट पार्न नसकिने भएमा आफूले अन्य विशेषज्ञको सहयोग लिई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

७. तपाईंको सेवा केन्द्र वा पसलमा तपाईंद्वारा प्रदान गरिने सबै प्रकारका परिवार नियोजनका साधनहरु राख्नुहोस् र परिवार नियोजनका अरु साधनहरु जस्तै आई.यु.सि.डी., नरप्लान्ट वा स्थायी विधिको लागि परिवार नियोजनको अरु क्लिनिकमा पठाउनुहोस् ।

८. परिवार नियोजन सम्बन्धि सेवा प्रदान गर्न सक्ने तालिम प्राप्त कर्मचारीहरुको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

९. यदि अन्य ग्राहकहरु पसलमा भएमा परिवार नियोजन सम्बन्धि ग्राहकलाई एकछिन पर्खन भन्नुहोस् । किनभने अरु व्यक्तिको उपस्थितिमा ग्राहकबाट सही सूचना नआउन सक्छ ।

१०. परिवार नियोजनका साधन वा उपाय छान्न ग्राहकहरुलाई मौका दिनुहोस् । यही नै उपाय अपनाउनु पर्दछ भनेर दवाव नदिनुहोस् ।

११. परिवार नियोजन सम्बन्धी कुरा गर्दा ग्राहकको गोपनीयतालाई भङ्ग नहुने विश्वास दिलाउनुहोस् ।

१२. परिवार नियोजनको साधनहरुको प्रयोग गर्ने तरिका र त्यसको असरबाट बचाउने उपाय बारे ग्राहकहरुलाई आवश्यक जानकारी दिनुहोस् ।

१३. परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दा त्यसको असरको लागि कहाँ र कहिले सिफारिस गर्नुपर्छ सोको जानकारी राख्नुहोस् ।

१४. उपभोक्ताबाट माग हुन सक्ने अवस्थालाई ध्यानमा राखी पर्याप्त साधनहरुको जगेडा राख्नुहोस्। पुराना वा प्रयोग मिति सकिएको साधनहरुको बिक्री नगर्नुहोस्।

१५. परिवार नियोजनको सेवा उपलब्ध गराउँदा तपाईं र ग्राहकलाई हुन सक्ने संक्रमणबाट सुरक्षित रहने उपाय अपनाउनुहोस्।

परिवार नियोजन सम्बन्धी सेवा उपलब्ध गराउने व्यक्तिले गर्न नहुने केही कामहरू

- आफूलाई मनपर्ने छ भन्दैमा कुनै एक उपायको मात्र प्रयोग गर्न उपभोक्तालाई बाध्य नपार्नुहोस्।
- कुनै पनि धर्म, नीति र संस्कृति अनुरूप परिवार नियोजन गर्नु ठिक छ छैन भनी आफ्ना निर्णय नदिनुहोस्।
- ग्राहकबाट आएका सबै समस्याहरु समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने नठान्नुहोस्।

कस्तो बेलामा ग्राहकलाई परिवार नियोजनको सरसल्लाह दिनु जरूरी हुन्छ ?

१. ग्राहकले नयाँ साधन लिन सुरु गरेको बेलामा

एउटा दम्पतीले परिवार नियोजनको साधन लिन्छु भनेर निधो गरिसकेको हुन्छ तर कुन चाहिँ साधन लिने हो भनेर निधो नगरेको हुन सक्छ। यस्तो बेलामा उसलाई सर-सल्लाहको आवश्यकता गर्दछ। सल्लाहकारले सबै साधनहरु बारे बताईदिनु पर्दछ।

२. ग्राहकलाई साधन थप्ने वा फेर्ने बेलामा

ग्राहकलाई साधन थप्ने वा फेर्ने बेलामा सर-सल्लाहको आवश्यकता पर्दछ। जस्तै एउटी महिलाले पिल्स खाईरहेकी छिन् भने तिनलाई सधैं २८ वटा चक्की भएको अर्को थप प्याकेट चाहिन्छ। साथमा थप प्याकेट भयो भने पहिलो दिएको प्याकेट सिद्धिनासाथ तिनले पिल्स खान पाई रहन्छिन्। पहिलो प्याकेट सिद्धिएपछि अर्को प्याकेट तिनीसँग छैन भने पिल्स खाईरहनु पर्छ भन्ने बुझाउन सर-सल्लाहको जरुरत पर्दछ।

३. ग्राहकलाई कुन साधन लिने भन्ने एकिन नभएको बेलामा

परिवार नियोजन नगर्ने केही कारणहरू

नेपाल परिवार नियोजन कार्यक्रम धेरै अगाडिदेखि सञ्चालन हुँदै आएको छ तापनि धेरै दम्पतीहरुले यसको प्रयोग गर्दैनन्। यसो हुनाका कारणहरु:

- परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग गर्नाले बच्चा नहुने डरले साधन प्रयोग नगर्नु।
- स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ भन्ने डरले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगर्नु।
- परिवार नियोजनले स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ भनेर नबुभ्नु।
- परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न नजान्नु।
- धार्मिक अन्धविश्वासको कारणले परिवार नियोजन नगर्नु।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले सेवा प्रदान गर्ने क्रममा गर्नु पर्ने प्रमुख दायित्व, परिवार नियोजन गर्दा र जन्मान्तर बढाउँदा हुने फाइदाहरु बारे ग्राहक तथा सर्वसाधारणलाई जानकारी दिई यसको प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउनु र पाइने ठाउँ पत्ता-लगाउन सहयोग पुऱ्याउनु हो । परिवार नियोजनले स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ र यसबाट नराम्रा असरहरु थोरै देखिन्छन् र त्यसलाई पनि स्वास्थ्य चौकी, औषधी पसल र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुले सजिलैसँग हटाउन सक्छन्।

परिवार नियोजन सम्बन्धी मानिसहरूको धारणा

भ्रम (Misconception)	वास्तविकता (Reality)
१. परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गर्नाले सधैंको लागि बच्चा हुँदैन	१. परिवार नियोजनको स्थायी अपरेशनले मात्र बच्चा हुँदैन । अस्थायी साधनले केही समयको लागि मात्र जन्म अन्तर पार्दछ।
२. हर्मोनले क्यान्सर हुन्छ।	२. हर्मोनले क्यान्सर बनाउँदैन बरू ओभेरियन र इण्डोमेट्रियल क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ।
३. हर्मोनले गरेर महिलाहरुलाई कसैलाई मोटो कसैलाई दुब्लो बनाउँदछ।	३. कुनै महिलाहरुलाई थोरै मात्रामा मोटो हुन सक्छ।
४. पिल्स खायो भने बच्चाहरु लुलो लङ्गडो हुन्छन्।	४. अनुसन्धानबाट यस्तो नभएको प्रमाणित भएको छ।
५. आइ.यू.सि.डि.पाठेघरबाट सरेर शरीरको अन्य भागमा पनि सर्दछ।	५. आइ.यू.सि.डि.पाठेघरको सिवाय अरु कही पनि सर्दैन। थोरै महिलामा, राखेको नमिलेको खण्डमा पाठेघरलाई छेड्न सक्छ।
६. कण्डमले एड्स र हेपाटाइटिस रोगबाट बचाउन सक्दैन।	६. कण्डमले STD तथा HIV को खतरालाई प्रभावकारी ढंगले कम गर्दछ।

नेपालमा प्रचलित परिवार नियोजनका तरिकाहरू

Family Planning Methods in Nepal

1. Hormonal Methods

a) Combined Oral Contraceptive

b) Progestin only pill (mini pill)

c)Injectable contraceptive

d) Subdermal implant (Norplant/Jadelle)

2. Intrauterine Contraceptive Device (IUCD)

3. Barrier Methods

a) Male Condom

b) Female Condom

4. Natural Methods

a) Calendar methods

b) Withdrawal method

c) L.A.M. Method

5. Surgical Contraception

a) Non Scalpel Vasectomy (NSV)

b) Bilateral tubal ligation/Minilap

1. Hormonal Method:

a) Combined Oral Contraceptive:

Nilocon White

सुनौलो गुलाफ

यो दुई प्रकारका हर्मोन मिलेर बनेको हुन्छ। ती हुन्:

- एस्ट्रोजन (Estrogen)
- प्रोजेस्टेरोन (Progesterone)

कसरी गर्भधारण रोक्दछ ?

- यसले डिम्ब उत्पादन हुन दिंदैन।
- गर्भाशयको मुखको रस (Cervical Mucus) लाई बाक्लो बनाउँदछ, जसले गर्दा शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र जानमा बाधा पुग्छ।
- पाठेघरको भित्रीपत्रमा परिवर्तन ल्याउँछ।

फाइदाहरू

- धेरै प्रभावकारी छ।
- आफ्नो गर्भधारण कहिले राख्ने आफै निर्णय गर्न सक्ने।
- सुरक्षित।
- प्रयोग गर्न सजिलो।
- स्वास्थ्य राम्रो भएको महिलाहरुले प्रजनन् उमेरभरि प्रयोग गर्न सक्छन्। (Can safely use throughout their reproductive lives)
- कुनै पनि बेला सजिलैसँग छोड्न सकिन्छ।
- महिनावारी हुँदा रक्तस्राव कम, पेट दुख्ने कम र महिनावारी नियमित हुन्छ।
- रक्त अल्पताबाट बच्नुको साथै केही प्रकारका क्यान्सरबाट बचावट हुन सक्ने।
- तल्लो पेट संक्रमण रोगबाट बचाउन सक्तछ।
- यौन सम्पर्क गर्दा कुनै झन्झट नहुने।

बेफाइदाहरू

- ३५ वर्षभन्दा माथिका र धुम्रपान गर्ने महिलाहरुलाई ठीक छैन।
- यौन रोग तथा एड्स रोगबाट बच्न नसक्ने।
- कोही-कोही महिलाहरुलाई रगतको थोपा थोपा देखिने र बीच-बीचमा रगत जाने हुन्छ।
- प्रत्येक दिन खानु पर्ने हुन्छ।

- चक्की अटुट हुनुपर्ने।
- मामुली साधारण असर गर्न सक्छ।
- सुत्केरी आमाको दूध कम गराउँछ।

पहिलो पत्ता खाने तरिका:

१) पहिला पटक खान शुरू गर्दा महिनावारी भएको पाँच दिन भित्र खान शुरु गर्नुपर्दछ।

२) तर पाँचौ दिनपछि सातौं दिनसम्ममा खान शुरु गरेमा एक हप्ताको लागि श्रीमानलाई ढाल वा प्यान्थर लगाउन सल्लाह दिनुपर्छ।

३) गर्भवती नभएको निश्चित नै छ भने, महिनावारी चक्रको कुनै पनि समयमा चक्की लिन सकिन्छ तर ७ दिन सम्म ढाल वा प्यान्थर प्रयोग गर्नुपर्छ।

४) दैनिक नियमित तरीकाले साविककै समयमा खाने सल्लाह दिनु पर्दछ।

५) यो चक्की तिनकुने भए तिरको चक्कीदेखि खान शुरुगरि रेखा भए अनुसारका चक्कीहरु खाँदैजानु पर्दछ।

दोस्रो पत्ता खाने तरिका

पहिलो पत्ता पिल्स खाईसकेपछि दोस्रोपल्ट तल लेखिएको तरिकाले पिल्स खान महिलाहरुलाई सिकाउनु पर्दछ।

१) पहिलो पल्टको सबै चक्कीहरु खाइसकेको भोलिपल्टदेखि नै शुरु गर्नु पर्दछ।

२) खैरो चक्की खाईरहेको बेलामा महिनावारी हुनेछ।

३) यदि दोस्रो महिनामा पनि महिनावारी नभएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ।

खाने चक्की खान बिर्सिएमा के गर्ने ?

- कुनै दिन चक्की खान बिर्सिएमा सम्झना साथ बिर्सिएको चक्की खाने।
- त्यसदिन खानु पर्ने चक्की सधैं खाने समयमा नै खानु पर्दछ।
- साविक समयमा सम्झना भए दुईचक्की एकैपल्ट खानु परेता पनि खाने।
- त्यसपछि दैनिक नियमित तरिकाले साविककै समयमा खानु पर्दछ।

एक वा दुई वटा चक्की खान बिर्सिएमा

- एक वा दुइ वटा चक्की खान बिर्सिएमा सम्झना साथ बिर्सिएको एक चक्की खाने र अर्को चक्की साविककै समयमा खानु पर्दछ।

- त्यसदिन खानु पर्ने चक्की सधैं खाने समयमा नै खानु पर्दछ।
- साविक समयमा सम्झना भए दुई चक्की एकैपल्ट खानु परेता पनि खाने।
- त्यसपछि दैनिक नियमित तरिकाले साविककै समयमा खानु पर्दछ।

तीन दिन वा सो भन्दा बढी दिनसम्म पहिलो वा दोस्रो हप्तामा चक्की खान बिर्सिएमा

- सम्झना साथ बिर्सिएको एक चक्की खाने र अर्को चक्की साविककै समयमा खानु पर्दछ।
- त्यसदिन खानु पर्ने चक्की सधैं खाने समयमा नै खानु पर्दछ।
- साविक समयमा सम्झना भए दुई चक्की एकैपल्ट खानु परेता पनि खाने।
- त्यसपछि दैनिक नियमित तरिकाले साविककै समयमा खानु पर्दछ।
- सात दिनसम्म श्रीमान्लाई ढाल वा प्यान्थर प्रयोग गर्न लगाउने ।
- साथै गएको ५ दिन भित्र यौन सम्पर्क भएको थियो भने ECP चक्की खानु पर्ने।

तीन दिन वा सो भन्दा बढी दिनसम्म तेस्रो हप्तामा चक्की खान बिर्सिएमा

- सम्झना साथ बिर्सिएको एक चक्की खाने र अर्को चक्की साविककै समयमा खानु पर्दछ।
- त्यसदिन खानु पर्ने चक्की सधैं खाने समयमा नैखानु पर्दछ।
- साविक समयमा सम्झना भए दुई चक्की एकैपल्ट खानु परेता पनि खाने।
- त्यसपछि दैनिक नियमित तरिकाले साविककै समयमा खानु पर्दछ।
- सात दिनसम्म श्रीमान्लाई ढाल वा प्यान्थर प्रयोग गर्नलगाउने
- साथै गएको ५ दिन भित्र यौन सम्पर्क भएको थियो भने ECP चक्की खानु पर्ने
- सेतो रङको चक्की सकिएको भोलिपल्टदेखि नयाँ प्याकेटबाट चक्की खान शुरू गर्ने अर्थात् खैरो रङको चक्की नखाने।

निम्न अवस्थामा सावधानी हुनुपर्दछ।

१) गर्भवती भएको शंका लागेमा।

२) ३५ वर्ष नाघेको साथै चुरोट पिउने महिला।

३) निदान गर्न नसकिएको योनीस्राब (UVB)

४) स्तनको क्यान्सर थाहा भएको। (Breast Cancer)

५) जन्डिस (Jaundice) र कलेजो सम्बन्धी रोग (Liver Disease)

६) खुट्टा, फोक्सो र आँखामा रगत जम्ने रोग (Thrombosis)

७) मुटुको रोग (Heart disease)

८) उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) १४०/ ९० भन्दा माथि

९) मधुमेह (Diabetes)

१०) क्षयरोग (TB) वा छारेरोग (Epilepsy) को औषधी खाँदै छिन् भने।

११) ६ महिना सम्म दूध खुवाईरहेकी सुत्केरी छिन् भने।

खाने चक्की शुरू गरेको पहिलो तीन महिनासम्म देखिन सक्ने असरहरू

- वाकवाकी लाग्ने (Nausea)
- वान्ता हुने (Vomiting)
- रिंगटा लाग्ने (Dizziness)
- महिनावारीको बीच बीचमा रगत बहने
- स्तन छुँदा दुख्ने (Breast tenderness)

यी सबै साधारण असरहरु हुन् र यस प्रकारको असरहरु देखिएतापनि चक्की खान छोड्नु हुँदैन किनकी दिनहुँ खाँदै जाँदा यी असरहरु आफैं विस्तारै हराउँदै जान्छन्।

b) Progestin - only Pill (Mini Pill)

यो चक्कीले गर्भाशयको मुखको रस (Cervical Mucus) लाई बाक्लो बनाउँदछ र डिम्बासयबाट डिम्ब उत्पादन हुन दिंदैन साथै Endometrial Line लाई पातलो गराई डिम्ब निशेचित हुनबाट रोक्छ । डिम्ब निशेचित भएपनि भ्रूणको विकास हुने अनुकुल वातावरणको अभावमा गर्भरहन रोक्छ।

फाइदाहरू

- भरपर्दो छ।
- यसले दूध कम गराउँदैन जसले गर्दा बच्चालाई दुध खुवाउने आमाहरुलाई पनि फाइदाजनक हुन्छ।
- यसले Endometrial Cancer हुनबाट बचाउँछ।
- Combined Oral Pill को असर सहन नसक्नेलाई यो चक्की प्रभावकारी हुन्छ।

बेफाइदाहरू

- दैनिक खानुपर्दछ।
- अनियमित रक्तस्राव हुनसक्छ।
- Combined Oral Pills भन्दा कम प्रभावकारी।

निम्न अवस्थामा डाक्टरको सल्लाह लिएर खानुपर्दछ।

- आँखा तथा छाला पहेंलो भएमा,
- स्तनमा गाँठाहरु भएमा,
- योनीबाट अनियमित तरिकाले रगत गएमा,
- छाती धेरै दुखेमा,
- मुटुको रोग भएमा।

खाने तरिका

- Combined Oral Pills कै तरिकाले खाने।

c) Injectable Contraceptive

(संगिनी तीन महिने सुई)

प्रभावकारिता (Effectiveness)

- यो सुईमा प्रोजेस्टेरोन नामको हर्मोन हुन्छ जसले महिलाहरुको डिम्बासयबाट डिम्ब उत्पादन हुनबाट रोक्छ।
- Cervical Mucus लाई बाक्लो बनाई पुरुषहरुको शुक्रकिटलाई गर्भाशयमा पुग्न अवरोध गर्दछ।
- साथै Endometrial Line लाई पातलो बनाई डिम्ब निशेचित हुनबाट रोक्छ। डिम्ब निशेचित भएपनि भ्रूणको विकास हुने अनुकुल वातावरणको अभावमा गर्भरहन रोकिन्छ।
- यसको प्रभावकारिता ९९.७% छ।

फाइदाहरू

- ज्यादै भरपर्दो छ।
- एकपल्ट प्रयोग गर्दा तीन महिनासम्म प्रभावकारी हुन्छ।
- यौन सम्पर्कमा बाधा नहुने।
- दुध खुवाउने आमाले पनि लगाउन सक्छन्। दुध सुकाउँदैन।
- रक्त अल्पता हुनबाट बचाउँछ।
- प्रयोग गर्न छोडेको केही महिनापछि पुनः गर्भरहने।

बेफाइदाहरू

- यौनरोग र एड्स जस्ता रोगबाट बच्न नसक्ने।
- महिनावारी अनियमित हुनसक्ने।
- सुईदिन रोकेपछि पुनः गर्भवती हुन केही समय लाग्ने।
- सुई लगाउनलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी नै चाहिने।

संगिनी सुईले कहिलेदेखि काम गर्दछ।

- यो सुई लगाएको २४ घण्टा भित्रै काम गर्न थाल्दछ।

सुई लगाउन नहुने अवस्था

गर्भवती महिलाले सुई लिनु हुँदैन र निम्नलिखित अवस्थामा डाक्टरको सल्लाह लिएर लगाउन सकिन्छ।

- निदान गर्न नसकिएको योनीस्राव (UVB)
- जण्डिस (Jaundice)
- स्तनमा गाँठा (Breast Lumps)
- मधुमेह (Diabetes)
- मुटुको रोग (Heart Disease)
- उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) १६०/ १०० भन्दा माथि

सुई लगाउदा हुने असरहरू

- महिनावारी चक्रमा केही गडबडि हुने।
- थोरै मात्रामा तौल बढ्न सक्ने।
- स्तनमा गह्रौपन अनुभव हुने, पछि आफै ठीक हुँदै जान्छ।

संगिनी सुईले कति लामो समयसम्म काम गर्छ

संगिनी सुई लगाएपछि यसले ३ महिनासम्म गर्भवती हुनबाट रोक्दछ। दोस्रोपटक सुई लगाउन आउँदा २ हप्ता अथवा १४ दिन भन्दा ढिलो गर्नु हुँदैन।

d) Sub-dermal Implant (Norplant/ Jadelle)

इम्प्लान्टहरुले महिलाहरुको गर्भाशयको मुखको रसलाई बाक्लो बनाउँछ जसले गर्दा पुरुषको शुक्रकीट पाठेघरमा जान सक्दैन साथै डिम्बाशयबाट डिम्ब उत्पादन हुनबाट रोक्छ । यसलाई तालिम प्राप्त डाक्टरले महिलाहरुको पाखुराको छालामुनि लगाउँछन्।

- एकपटक नरप्लान्ट राखेपछि ७ वर्षसम्म गर्भवती हुनबाट रोक्दछ। त्यसपछि यसलाई निकाल्नु पर्दछ। यदि महिलाले चाहेमा ७ वर्ष भन्दा पहिला पनि निकाल्न सक्दछन्।
- दुईवटा रडले मात्र बनेको जिडेल नरप्लान्ट भन्दा लामो हुन्छ र यसमा नरप्लान्ट जस्तै हर्मोन भएकाले काम र असरहरु उस्तै हुन्छन्। एकपटक जिडेल राखेपछि ५ वर्षसम्म गर्भवती हुनबाट रोक्दछ। यदि चाहेमा ५ वर्षभन्दा अगावै निकाल्न पनि सकिन्छ।

फाइदाहरू

- ज्यादै प्रभावकारी छ।
- दूध खुवाउने आमालाई पनि दिन सकिन्छ।
- रक्तअल्पता हुनबाट बचाउँछ।
- पिल्सले असर गर्नेहरुलाई यो धेरै प्रभावकारी हुन्छ।
- इम्प्लान्ट निकाल्नासाथ तत्काल गर्भधारण हुन सक्ने।

बेफाइदाहरू

- यौन रोग र एड्सबाट वचावट नहुने।
- तालिम प्राप्त डाक्टरले मात्र राख्नु वा निकाल्नुपर्ने।
- महिलाहरुको तौल केही मात्रामा बढ्न अथवा घट्न सक्ने।

इम्प्लान्ट लगाउदा सावधानी पुऱ्याउनु पर्ने अवस्थाहरू

- गर्भवती महिला।
- क्षयरोग (TB) वा छारे रोग (Epilepsy) को औषधी खाँदैछिन भने।
- रगत जम्ने भएमा।
- स्तनमा क्यान्सर भएमा।
- निदान गर्न नसकिएको योनीस्राव भएमा

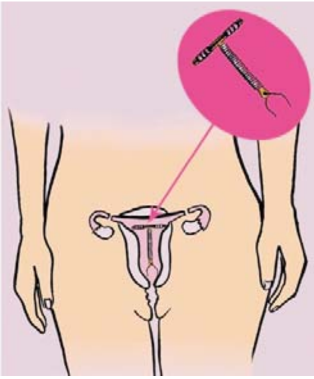
नरप्लान्ट / जिडेलको असरहरू

- महिनावारी कम हुनु।
- तौल बढ्नु, टाउको दुख्नु, वाकवाक लाग्नु।

यी असरहरु पछि आफै ठीक भएर जान्छन्।

2. IUCD (Intra Uterine Contraceptive Device)

अंग्रेजी अक्षर T आकारको सानो आइ.यु.सि.डी.लाई तालिम प्राप्त व्यक्तिले महिलाहरुको पाठेघरमा राख्छन । T को माथिल्लो र तलको भागलाई सानो तामाको तारले बेरेको हुन्छ । यसले पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको डिम्बसँग मिल्नबाट रोकी गर्भधारण हुन दिंदैन । यो एकपटक पाठेघरमा राखेपछि १२ वर्षसम्म प्रभावकारी हुन्छ। महिलाहरुले चाहेमा यसलाई कुनै पनि समयमा तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट निकाल्न सकिन्छ।



फाइदाहरू

- ज्यादै प्रभावकारी छ।
- प्रयोग गर्न सजिलो।
- दूध खुवाउने महिलाले पनि प्रयोग गर्न सक्ने।
- यौन सम्पर्कमा बाधा नहुने।

बेफाइदाहरू

- महिनावारी हुँदा रगत बढी जानसक्छ।
- कहिलेकाही गर्भाशयबाट यो खस्न सक्छ।
- यौनरोग भएका महिलालाई उपयुक्त छैन।
- महिनावारी हुँदा पेट दुख्न सक्छ।

IUCD लगाउन नहुने अवस्थाहरू

- यौनरोग भएका महिलाहरु
- धेरैजनासँग यौन सम्पर्क गर्ने महिलाहरु।
- पाठेघर संक्रमण भएका महिलाहरू।

3. Barrier Method

a) Male Condom

यो पुरूषहरुको लागि परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो। सहवास गर्दा पुरुषको लिङ्गबाट निस्कने शुक्रकीटलाई ढालको टुप्पोमा अड्की महिलाको पाठेघरमा झर्न दिंदैन र गर्भरहनबाट महिला सुरक्षित हुन्छिन्। सहवास गर्नुअघि पूर्ण उत्तेजित लिङ्गमा ढाल वा प्यान्थरको टुप्पोलाई थिची लिङ्गको टुप्पोदेखि फुकाउँदै लानुपर्दछ, जसले सहवास गर्दा फुट्ने सम्भावना हुँदैन।

फाइदाहरू

- सबै पुरुषहरुले प्रयोग गर्न सक्छन्।
- डाक्टर वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह लिनु पर्दैन।
- जतातत‍ै उपलब्ध छ।
- यौनरोग तथा एड्सबाट सुरक्षित हुन्छ।
- सस्तो र सरल छ।

बेफाइदाहरू

- कसै कसैमा यौन सन्तुष्टि कम भएको महशुस।
- राम्रो प्रयोग नभएमा फुट्न सक्ने।
- प्रत्येक यौन सम्पर्कमा नयाँ ढाल वा प्यान्थर चाहिने।

सहवास सकेपछि लिङ्ग पूरा सिथिल नहुँदै ढाल वा प्यान्थरलाई विस्तारै लिङ्गबाट निकाल्नु पर्छ। यसलाई चिप्लिएर झर्नबाट बचाउन र वीर्य पोखिनबाट बचाउन लिङ्गको फेदमा ढाल वा प्यान्थरको चक्कालाई समाएर लिङ्गबाट बाहिर झिक्न पर्दछ। ढाल वा प्यान्थरको मुखलाई राम्रोसँग गाँठो पारी बाँध्नु पर्दछ र उचित स्थानमा फ्याँक्नु पर्दछ।

b) Female Condom

यो महिलाहरुले लगाउने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो। यसले सहवासको समयमा पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको पाठेघरमा जानबाट बचाउँछ। यसले यौन रोगहरु र एड्स जस्ता रोगबाट बचाउँछ। सहवासपछि तुरुन्तै यसलाई विस्तारै निकाल्नु पर्दछ। यद्यपि अहिले नेपालको मुख्य- मुख्य बजारहरूमा महिला कण्डम उपलब्ध भएता पनि यो महङ्गो छ।

4. Natural Method (प्राकृतिक विधि)

a) Calendar Method

यो Calendar Method मा महिनावारी अनुसार मिलाउनु पर्दछ। महिनावारी भएको ८-१९ दिनसम्म डिम्बाशयबाट डिम्ब बनेको हुन्छ। यो बेलामा सहवास भएमा गर्भ रहन्छ। तर यो धेरै प्रभावकारी छैन। यो महिनावारी नियमितरूपले हुने महिलाहरुलाई मात्र फाइदाजनक हुन सक्छ।

b) Withdrawal Method ((लिङ्ग योनीबाट निकाल्ने)

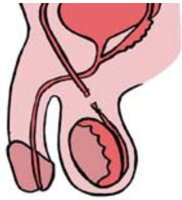
सहवासको समयमा पुरुषले आफ्नो लिङ्ग, वीर्य स्खलन हुनुभन्दा अघि योनीबाट बाहिर निकाली स्खलन गराउँदा विर्य र डिम्बको बिचमा सम्पर्क हुन पाउँदैन र गर्भ हुँदैन । यसको लागि पुरुष ज्यादै संयमित र नियन्त्रित हुनुपर्दछ।

c) L.A.M. Method (स्तनपान विधि)

- बच्चालाई दिनमा कम्तिमा पनि ६ देखि १० पटक प्रत्येक ४ घण्टामा र राति प्रत्येक ६ घण्टामा लगातार स्तनपान गराइरहनु पर्दछ।
- सुत्केरी भएपछि महिनावारी नभएको हुनुपर्दछ।
- बच्चा ६ महिनाभन्दा कम उमेरको हुनुपर्दछ।
- बच्चालाई कुनै प्रकारको थप खानेकुरा ख्वाएको हुनु हुँदैन।

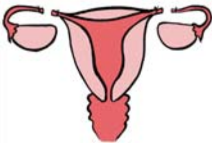
5 Surgical Contraception (स्थायी बन्ध्याकरण)

a) Non Scalpel Vasectomy (NSV)



दक्ष विशेषज्ञद्वारा पुरुषहरुमा सामान्य अपरेशन गरी भ्यासेक्टोमी गरिन्छ। यो प्रक्रियामा पुरूषको शुक्रकीट जाने दुवैनली बन्द गरिन्छ जसले गर्दा यौन सम्पर्क हुँदा शुक्रकिटहरु डिम्बसँग मिल्न पाउँदैन र गर्भरहन सक्दैन। यो अपरेशनपछि पुरुषहरु पहिला झैं आफ्नो काम सामान्य रुपमा गर्न सक्छन्। यसले सहवासमा कुनै असर पर्दैन।

b) Bilateral tubal Ligation/ Minilap



महिलाहरुको पेटको तल्लो भागमा सानो अपरेशन गरेर डिम्बबाहिनी नलीलाई बानेर काटिदिन्छ जस्ले गर्दा डिम्ब पाठेघर सम्म पुग्न पाउँदैन । यसले महिलाहरुको यौन क्षमतामा केही फरक पर्दैन । यो महिलाहरुको स्थायी बन्ध्याकरण हो।

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की e-con (EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILLS)

e-con

आकस्मिक गर्भनिरोधक (e-con) Hormonal चक्की हो। असुरक्षित यौनसम्पर्कपछि हुनसक्ने अनिच्छित गर्भधारणलाई रोक्नका लागि यो चक्की प्रयोग गरिन्छ। असुरक्षित यौनसम्पर्क राख्ने बित्तिकै भएमा सकेसम्म चाँडो सेवन गरेमा यसको प्रभावकारीता बढी रहन्छ। तर यो चक्की १२० घण्टासम्म पनि दिन सकिन्छ।

यो चक्की आकस्मिक गर्भनिरोधक साधन हो। यसलाई नियमीत रूपमा प्रयोग गर्नसकिँदैन। यसले गर्भ रहनदिदैंन तर यसले गर्भपतन भने गर्दैन।

नेपाल सि आर एस कम्पनीले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की "E-Con" को नामबाट बजारमा विक्री वितरण गर्दैआएको छ। हरेक आकस्मिक गर्भनिरोधको प्याकेटमा २ चक्की हुन्छन्।

असुरक्षित यौनसम्पर्क कसरी रहन सक्छ ?

यदि यौनसम्पर्कको बखतमा गर्भनिरोधक परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग भएको छैन भने, कुनै पनि साधन उपलब्ध नभएमा, साधनले काम नगरेमा वा महिला बलात्कार वा जबर्जस्ती करणीको शिकार भएमा, परिवार नियोजनका साधनहरुको ठीक तरिकाले प्रयोग नभएको खण्डमा, जस्तैः

- पिल्स ३ दिनसम्म खान बिर्सेमा
- संगिनी (तीन महिने सुई) लगाउन १४ दिनभन्दा ढिला हुनगएमा
- सुरक्षित दिन गन्न नमिलेमा
- योनीभित्र नै वीर्य स्खलन भएको खण्डमा

परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग असफल भएमा:

- ढाल / प्यान्थर चिप्लेर योनीमै रहेमा, फुटेको / चुहेको खण्डमा

इकोनले कसरी काम गर्छ ?

- डिम्ब निष्कासनलाई कम तथा ढिलो पार्छ
- डिम्बलाई शुक्रकीटबाट निशेचित हुन दिदैँन

इकोन कति प्रभावकारी छ ?

इकोन जति सक्दो चाँडो प्रयोग गऱ्यो उति प्रभावकारी हुन्छ। जति असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको समय बित्यो यति नै प्रभावकारिता घट्छ। यो साधन असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ५ दिनसम्म केही प्रभावकारी हुन्छ (निशेचित डिम्ब पाठेघरमा निरोपण भइसकेको छैन भने) इकोन सही तरिकाले प्रयोग गरेमा यसले ९९ प्रतिशतसम्म गर्भधारण रोक्न सक्छ।

कसरी र कति खाने ?

- असुरक्षित यौनसम्पर्क भएपछि जति सक्दो चाँडो अर्थात् असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेको ५ दिन (१२० घण्टा) भित्रै इकोन खाइहाल्नु पर्दछ।
- दुई चक्की एकै पटकमा खानुपर्छ।
- यदि दुई पटक गरेर खाने भएमा पहिलो एक चक्की खाएको १२ घण्टा पछि दोस्रो चक्की खानुपर्छ।

यदि बान्ता भएमा के गर्ने ?

इकोन खाएको २ घण्टाभित्र बान्ता भएमा जति सक्दो चाँडो अर्को प्याकेटबाट इकोन चक्की खानु पर्दछ।

वाक-वाक हुन नदिन इकोनको नयाँ चक्की खानुभन्दा आधा वा एक घण्टाअघि वाक-वाक रोक्ने औषधी खानु पर्दछ।

यदि इकोन चक्की खाएको २ घण्टा वा बढी समयपछि बान्ता भएमा चिन्ता गर्नुपर्दैन किन कि त्यति समयमा औषधीले शरीरमा पुगेर असर गर्न थालिसकेको हुन्छ।

इकोनका कुनै साधारण असरहरू छन् ?

यी चक्कीहरुले कहिलेकाहीँ वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, टाउको दुख्ने, स्तन भारी हुने वा केही दुख्न सक्ने र अनियमित योनी रक्तस्राव बग्ने जस्ता साधारण असरहरु देखापर्न सक्छन्।

असरहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?

यी सबै प्रकारका असरहरु साधारण हुन् र कुनै उपचारको आवश्यकता पर्दैन

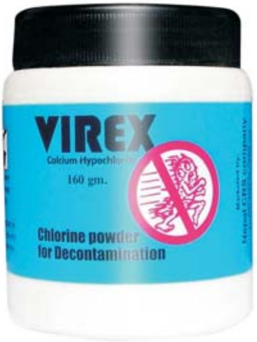
- धेरै जसो असरहरु दोस्रो चक्की सेवन गरेको २४ घण्टाभित्र आफै हराएर जान्छन्
- प्यारासिटामोल /ब्रुफेनको सेवनले टाउको दुख्ने र स्तन भारी हुनेमा धेरै लाभदायक हुन्छ

थाहा पाउनु पर्ने कुरा:

- इकोनले एच.आई.भी. र एड्स वा अन्य यौनरोग/ यौनजन्य संक्रमणहरु जस्तै धातुरोग र भिरङ्गीबाट सुरक्षा प्रदान गर्दैन।

संक्रमण रोकथामको निम्ति Virex को प्रयोग

परिचय



मानिसको शरीर भित्र हानीकारक सुक्ष्म जीवाणुहरु प्रवेश गरी तिनीहरुको वृद्धि हुने प्रक्रियालाई संक्रमण भनिन्छ । सुक्ष्म जिवाणुहरु मानिसको शरीर भित्र विभिन्न माध्यमबाट प्रवेश गर्दछ, जस्तैः खानाबाट, पानीबाट, हावाबाट, घाउबाट आदि । अस्पताल वा क्लिनिकमा विरामीहरु वा परिवार नियोजनका ग्राहकहरु सेवा लिन आउँदा, सेवा दिन क्रममा विभिन्न प्रक्रिया गर्दा जस्तैः शल्यक्रिया, सुई दिंदा, योनी भित्र परीक्षण गर्दा आदि विरामी वा ग्राहकहरुलाई र सेवा पुऱ्याउने व्यक्ति आफैलाई पनि संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ। संक्रमण रोकथामको अर्को उद्देश्य अस्पताल वा क्लिनिकमा सेवा पुऱ्याउने क्रममा ग्राहक वा विरामीबाट सेवा पुऱ्याउने व्यक्ति आफैलाई पनि संक्रमण हुनबाट बचावट गर्नु पनि हो। हाल नेपालमा दिनानु दिन एच.आई.भी. र हेपाटाइटिस बीको संक्रमण भएका मानिसहरुको संख्यामा वृद्धि भईरहेको छ । हेपाटाइटिस बी र एड्स गराउने एच.आई.भी. दुबै भाइरसहरु रगत, विर्य, योनी स्राव र शरीरबाट निस्कने तरल पदार्थहरुबाट एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सर्दछ । एउटा अध्ययनको नतिजा अनुसार हेपाटाइटिस बीको संक्रमण भएका तथा रोगी विरामीको ०.००००००१ मि.लि. रगत स्वस्थ मानिसको आँखामा परेपनि रोग सर्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैगरी हेपाटाइटिस बीबाट संक्रमण भएको मानिसलाई प्रयोग गरेको सुईले स्वस्थ मानिसलाई घोचेमा २७ - ३७% सर्ने सम्भावना हुन्छ भने एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना ०.४% हुन्छ। यी तथ्यहरुले के बताउँछ भने अस्पताल वा क्लिनिकमा सेवा पुऱ्याउँदा केही सानो गल्तिले पनि सेवा पुऱ्याउने चिकित्सक, नर्स, स्वास्थ्य कार्यकर्ता र सरसफाइ गर्ने सहयोगी कर्मचारीहरुलाई यी रोगहरु सर्ने सम्भावना हुन्छ।

संक्रमण रोकथामका उद्देश्यहरू

त्यसैले हाल संक्रमण रोकथामका मुख्य दुईवटा उद्देश्यहरु हुन आएको छ।

१) शल्यक्रिया गर्दा वा परिवार नियोजन सेवाहरु पुऱ्याउँदा ग्राहकहरुलाई गम्भीर प्रंकृतिका संक्रमण फैलाउने जीवाणुहरुद्वारा हुने संक्रमण कम गर्नु।

२) सेवा पुऱ्याउने व्यक्ति र ग्राहकलाई एच.आई.भी. र हेपाटाइटिस बी, सि, डि जीवाणुहरुले हुने संक्रमणबाट बचावट गर्नु।

क्लोरिन घोलको प्रयोग

१. दुषण निवारण (Decontamination) को लागि

अस्पताल वा क्लिनिकमा विभिन्न कार्यहरु गर्दा विरामी वा ग्राहकको रगत र शरीरका स्रावहरुसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आएका औजारहरुलाई विधिपूर्वक गर्नुपर्ने कार्यहरु नगरेमा यी सामानहरुलाई चलाउने जस्तैः मिलाउने, सफा गर्ने वा धुने मानिसहरुलाई संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ। जस्तैः सामान मिलाउँदा धारिला चक्कुले घाउ हुन सक्छ, सुईले घोच्न सक्छ, चलाउँदा वा सफा गर्दा रगत वा अन्य तरल पदार्थ आँखा, नाक, मुखमा पर्न सक्छ । यी अवस्थाहरुबाट स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुलाई संक्रमण हुनबाट बचाउनका लागि सामान तथा औजारहरुलाई प्रयोग गर्ने वित्तिकै ०.५% क्लोरिन घोलमा १० मिनेट डुबाउनु पर्छ। यसरी डुबाउँदा दुबै प्रकारका भाइरसहरु निष्क्रिय हुन्छन् । यो प्रक्रियालाई दुषण निवारण (Decontaimination) भनिन्छ । त्यसैले दुषण निवारणको मुख्य उद्देश्य प्रयोग गरिसकेका सामानहरुलाई चलाउने, सफा गर्ने मानिसहरुलाई संक्रमण हुनबाट बचाउनु हो।

२. सतहहरूको संक्रमण हटाउन

०.५% क्लोरिन घोललाई अस्पताल वा क्लिनिकको भुई, अपरेशन टेबुल, बेडको म्याट्रेस आदि ठूलो सतहमा दुषण हटाउनको लागि प्रयोग गरेमा बढी प्रभावकारी हुन्छ। यो फिनोल (Phenol) कार्बोलिक एसिड (Lysol) तथा बेन्जाल्कोनियम क्लोरोइड जस्ता डिसइन्फेक्टेण्टसहरु भन्दा बढी प्रभावकारी छ।

३. घोल तयार गर्नेतरिका

सामाग्री

- १५ लिटरको दुई वटा प्लास्टिकको वाल्टिनहरु
- १ लिटरको प्लास्टिकको जग
- मोटो पञ्जा
- कैंची
- मास्क
- Virex पाउडर

१) Virex पुरियाको छेउमा काटेर पाउडरलाई विस्तारै बाल्टिनको पिंधमा खन्याउनुहोस्।

२) त्यसपछि बाल्टिनमा एक लिटर पानी राखी राम्ररी घोल्नुहोस् । पाउडर राम्ररी घोलिसकेपछि थप ९ लिटर पानी थपेर घोल्नुहोस्।

३) यसरी तयार भएको क्लोरिन घोललाई आवश्यक मात्रामा अर्को भाडामा खन्याइ सेवा दिने स्थानमा राख्नुहोस्।

४) प्रयोग गरिसकेको सामानलाई क्लारिन घोलमा पूरै डुब्ने गरी १० मिनेट डुबाउनुहोस्।

५) १० मिनेट पछि क्लोरिन घोलबाट सामानहरुलाई झिकेर सफा पानीले राम्ररी सफा गर्नुहोस् । त्यसपछि सामानहरुलाई पुनः प्रयोगका लागि गर्ने कार्यहरु सफाइ उच्चस्तरिय संक्रमण वा निर्मलीकरण गर्नुहोस्।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१) क्लोरिन घोल बनाउनका लागि प्लास्टिकको भाँडा मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

२) क्लोरिन घोलमा सामानहरु १० मिनेट भन्दा बढी समयसम्म नडुबाउनुहोस्।

३) प्रत्येक दिनको लागि नयाँ घोल तयार गर्नुहोस्।

४) एक पुरिया Virex १६० ग्रामको लागि १० लिटर पानी राख्नुपर्दछ।

५) क्लोरिन घोल तयार गर्दा नाक, मुखलाई पाउडरबाट बचाउन मास्क र हातमा मोटो पञ्जा लगाउनु उपयुक्त हुन्छ।

Virex को उत्पादन र विक्री वितरण

०.५% क्लोरिन घोल बनाउनको लागि हाल नेपालमा सि आर एस कम्पनीले Virex नामाकरण गरेर क्लोरिन पाउडरको उत्पादन गरेको छ। यो पाउडर अति प्रभावकारी र सस्तो छ। सि आर एस कम्पनीले यसको महत्वलाई ध्यानमा राखि नेपालको सबै भागहरुमा आफ्नै डिलरहरु मार्फत यसको बिक्री वितरण गरिरहेको छ।

VIREX प्रयोग गरौं, आफूलाई र अरूलाई पनि एच.आइ.भी.र हेपाटाइटिस बी को संक्रमण हुनबाट बचाऔं।

नव-जीवन

चौबीस घण्टाभित्र तीन वा तीन पटकभन्दा बढी पानी जस्तो पातलो दिसा लाग्यो भने झाडा- पखाला लागेको भनिन्छ । झाडा पखाला लागेर केटाकेटीहरुको मृत्यु हुनाको मुख्य कारण हो तिनीहरुको शरीरमा पानी अपर्याप्त हुनु । यस्तो अवस्थालाई जल वियोजन अथवा Dehydration भन्छन् । विशेष गरी झाडा-पखाला र वान्ता साथैभयो भने Dehydration हुन्छ । Dehydration सिकिस्त विरामीहरुमा पनि हुन्छ किनभने विरामी खान-पिउन असमर्थ हुन्छ । जुनसुकै उमेरमा पनि जल वियोजन Dehydration हुन सक्छ तर केटाकेटीहरुमा बढी खतरापूर्ण हुन्छ ।

जल वियोजनका चिन्हहरू

१) आँखा गाडिएर सुख्खा हुन्छ ।

२) बेचैन अथवा झर्को मान्ने हुन्छ ।

३) बच्चा तिर्खाएको हुन्छ ।

४) मुख तथा जिब्रो सुख्खा हुन्छ ।

५) पेटको छाला तानेर छोड्दा विस्तारै फर्कन्छ ।

झाडा पखाला कसरी लाग्दछ ?

- दूषित पानी खानाले
- दूषित, बासी र झिंगा भन्केको खानेकुरा खानाले
- बच्चा जन्मेको ५ महिनासम्म आमाको दूध बाहेक अरु खानेकुरा दिनाले
- काम सकिएपछि वा खेलेपछि हात नधोईखाना खानाले
- दिसा धोएपछि राम्ररी साबुन पानीले हात नधोएमा
- खुल्ला ठाउँमा फोहोर गर्दा त्यस ठाउँको फोहोर झिंगाले खानेकुरामा सार्नाले

झाडा पखाला लागेमा तुरून्त नव-जीवन बनाई तत्काल खुवाउन थाल्ने। एक पटक बनाएको नवजीवन सफा भाँडोमा राम्ररी छोपेर राखी २४ घण्टासम्म मात्र खुवाउनु पर्छ र फेरि खुवाउन परेमा अर्को नयाँ पुरियाबाट नव-जीवन झोल बनाउनु पर्दछ। नवजीवन सुन्तलाको स्वादमा भएकोले बच्चाहरुले रूचाउँछन् र खुवाउन सजिलो हुन्छ। आमाको दूध चुस्ने बच्चालाई झाडा पखाला लागेको वेलामा नवजीवन दिए पनि आमाको दूध खुवाइ नै रहनुपर्छ।

नव-जीवन बनाउने तरिकाहरू

१) पहिला साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुहोस्।

२) सफा ६ चिया गिलास भरी (१ लिटर) खानेपानी सफा भाँडोमा हाल्नुहोस्।

३) उमालेको पानी प्रयोग गर्ने हो भने त्यसलाई पहिला सेलाउन दिनुहोस्।

४) पुरियाको सबै धुलो पानीमा हाली त्यसलाई घोलिन दिन राम्ररी चलाई हाल्नोस्।

५) बच्चालाई जति पटक पखाला लाग्छ त्यति पटक यो झोल खुवाउनुहोस्।

६) पखाला लागी जति मात्रामा दिसा गर्छ, त्यत्तिकै मात्रामा यो झोल खुवाउनुहोस्।

७) यो झोललाई सफा भाँडोमा छोपेर राख्नुहोस्। यसरी तयार गरेको झोललाई २४ घण्टा भित्रै खुवाई सक्नु पर्छ।

८) पखाला लागेको बेला आमाको दूध र झोलिलो कुरा साविक भन्दा बढी नै खुवाउनुहोस्।

९) सधैं खाने जति खाने कुरा पनि खुवाउँदै गर्नुहोस्।

जल वियोजनको रोकथाम "नव-जीवन"

पीयूष

"पीयूष" क्लोरिन भन्ने रासायनिक पदार्थको घोल हो यसमा क्लोरिनको मात्रा ०.५% हुन्छ । पीयूष खानेपानीलाई जीवाणु रहित पार्नेएउटा सजिलो, सस्तो र भरपर्दो रासायनिक पदार्थ हो । त्यसैले पीयूषलाई हामी हाम्रो दैनिक पिउने पानीमा जीवाणु रहित पार्न घरघरमा प्रयोग गर्न सक्छौं । पीयूष प्रयोग गरेको पानी सिधै पिउन सकिन्छ र यसलाई उमालि राख्नु पर्दैन ।

पीयूषको सुरुवात कसरी भयो ?

सन् १९९१-१९९२ सालतिर नेपालको पूर्वी तराई अवस्थित शरणाथ शिविरमा पानीजन्य रोगको प्रकोप नियन्त्रण गर्नको लागि ENPHO ले पहिलो पटक क्लोरिनको झोललाई विशेष Packaging गरेर वितरण गरेको थियो । यस कार्यबाट महामारी नियन्त्रण भएको हुनाले ENPHO ले थप आवश्यक अनुसन्धान पश्चात यस पीयूष क्लोरिनको घोललाई सन् १९९४ देखि बजारमा वितरण गरेको हो ।

पीयूष प्रयोग गर्ने तरिका :

एक लिटर सफा पानीमा तीन थोपा पीयूष राखेर आधा घण्टासम्म छोपेर राख्ने । त्यसपछि त्यो पानी पिउन योग्य हुन्छ । तसर्थ हाल बजारमा उपलब्ध पीयूष बोटलमा ६० मि.लि. पीयूष हुन्छ । एक बोटल पीयूषले ४०० लिटर पानीलाई जीवाणु रहित पार्न सकिन्छ ।

पीयूषले कसरी काम गर्छ?

पानीमा पीयूषको प्रयोग गरेर पिउन योग्य बनाउन पीयूषको मात्रा र समयले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । जब पानीमा पीयूष राखिन्छ यसले पानीमा भएको जीवाणुहरुसँग प्रतिक्रिया गर्न सुरु गर्दछ र अन्त्यमा पूर्ण रुपमा नष्ट गरिदिन्छ । यो प्रक्रिया गर्न लगभग आधा घण्टा समय लाग्दछ । त्यसैले पानीमा भएको जीवाणु नाश गर्न पीयूष राखेपछि आधा घण्टासम्म त्यसै राख्नुपर्दछ ।

पीयूषको विशेषता :

पानीलाई जीवाणु रहित पारेर पिउन योग्य बनाउने यो एउटा सजिलो, सस्तो र भरपर्दो घरेलु उपाय हो ।

यसको प्रयोग गरेपछि पानी उमालिराख्ने झन्झट नहुने हुँदा समयको साथै इन्धनको पनि बचत हुन्छ ।

सीमितता :

धमिलो पानीमा पीयूष प्रयोग गर्नु हुँदैन। यदि गर्नु परेमा धमिलो पानीलाई छानेर मात्र पीयूषको प्रयोग गर्नुपर्छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

पीयूष सिधै पिउन हुँदैन। यदि गल्तीले पिए प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु पर्छ।

पीयूषलाई लुगा कपडा र शरीरको कुनैपनि अंगमा पार्नुहुँदैन। यदि परेमा प्रशस्त पानीले पखाल्नु पर्छ।

पीयूषलाई चिसो, अँध्यारो तथा केटाकेटीहरुले नभेट्ने ठाउँमा सुरक्षितसँग राख्नु पर्छ।

सुत्केरी सामग्री

सुत्केरी गराउन मुख्य तया तीन कुराहरु सफा हुनुपर्छ।

- सफा हात जसका लागि साबुन पानीले राम्रोसंग हात धुने।
- सुत्केरी गराउन सफा प्लास्टिक ओछ्याउने।
- नाभी काट्दा निर्मलीकृत औजारको प्रयोग गर्ने।

यसका लागि सुत्केरी गराउदाँ सुत्केरी सामग्री प्रयोग गर्ने जसमा हात धुने साबुन, ओछ्याउने प्लास्टिक, नाभी बाँध्ने र काट्ने धागो, प्लास्टिकको चक्का र निर्मलीकृत ब्लेड र कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने निर्देशिका हुन्छन्।

एच.आई.भी र एड्स

ह्युमन इम्युन डेफिसियन्सी भाइरस (एच.आई.भी)

एच.आई.भी संक्रमण रेट्रोभाइरस समूहको ह्युमन इम्युन डेफिसियन्सी नामक भाइरसद्वारा हुन्छ। यो भाइरसले इम्युन प्रणालीका कोषहरु (जसलाई CD4 कोष भनिन्छ) लाई आक्रमण गरी नष्ट पारिदिन्छ। यी भाइरसहरु ती कोषहरुमा छिरिसकेपछि आफ्नो कोषहरुलाई फेरि बनाउने काम गर्छन् जसले गर्दा यसबाट अरु धेरै भाइरसहरुको वृद्धि हुन्छ र अन्त्यमा इम्युन प्रतिरक्षा गर्ने कोषहरुलाई नष्ट पार्छ।

एच.आई.भी. संक्रमणका अवस्थाहरू :

- भाइरसद्वारा हुने सुरूको संक्रमण अवस्था र एन्टीबडीको विकास
- लक्षण नदेखिएको तर रोग सार्न सक्ने अवस्था
- एड्ससँग सम्बन्धित जटिलता
- एड्स

एक्वाएर्ड इम्युन डेफिसियन्सी सिन्ड्रोम (एड्स)

एच.आई.भी संक्रमणको पछिल्लो र अन्तिम अवस्थालाई एड्स भनिन्छ। एच.आई.भी संक्रमण भइसकेपछि एड्स देखापर्न करिब १० देखि १५ वर्ष लाग्दछ । यस अवस्थामा शरीरको प्रतिरोधात्मक प्रणाली धेरै कमजोर भइसकेको हुन्छ। त्यसैले यस अवस्थामा पुगिसकेपछि स्वस्थ अवस्थामा जस्तो प्रभावशाली तरिकाले संक्रमण विरूद्ध लड्न सक्दैन । यो अवस्थामा व्यक्ति विभिन्न प्रकारका संक्रमणहरुबाट तुरून्तै प्रभावित हुन्छ।

एड्सका संकेतहरू

- विना कारण एक महिनाभित्र १०% वा सो भन्दा बढि तौल घट्नु
- लगातार एक महिना भन्दा बढि समयसम्म झाडा पखाला लागिरहनु, ज्वरो आउनु
- जनै खटिरा आइरहनु
- शरीरमा भएका Lymphnoid (Gland) हरू सुन्निनु

एच. आई.भी. कसरी सर्दछ ?

- **असुरक्षित यौन सम्पर्क**
  - गुदा मैथुन
  - योनी मैथुन
  - मुख मैथुन
- **संक्रमित रगत, तन्तु र अंगहरूको आदानप्रदान**
- **संक्रमित सुई तथा छाला छेड्ने औजारहरूको साटासाट**

- **आमाबाट बच्चामा**

  बच्चा गर्भमा हुँदा

  बच्चा जन्मँदा

  स्तनपान गराउँदा

एच. आई. भी. बाट कसरी बच्ने

- असुरक्षित यौन सम्पक नगर्ने।
- विश्वासिलो यौन साथीसँग मात्र यौन सम्पर्क गर्ने।
- प्रत्येक यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कन्डमको प्रयोग गर्ने।
- एच.आई.भी. संक्रमित महिलाले गर्भधारण गर्नु अगाडि स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग आवश्यक सल्लाह लिने।
- सुई, ब्लेड, रेजर जस्ता सामानहरु एक आपसमा नबाँडिकन प्रयोग गर्ने।

नेपाल सि आर एस कम्पनी

पो.ब.नं.: ८४२, काठमाडौं, नेपाल

फोन नं.: ४३६२०९७, ४३६२०९८