

# स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी ज्ञान पात्रो



**National Federation of UNESCO  
Associations in Japan**  
को सहयोगमा प्रकाशित



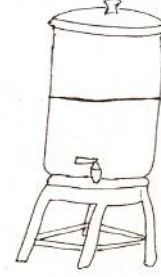
प्रकाशक  
अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल  
फोन नं : ९७७-१-५१५२२९६/५१५२३५७  
इमेल : [nrc-nfe@acculrc.wlink.com.np](mailto:nrc-nfe@acculrc.wlink.com.np)

२०७३

१. पानी उमाले



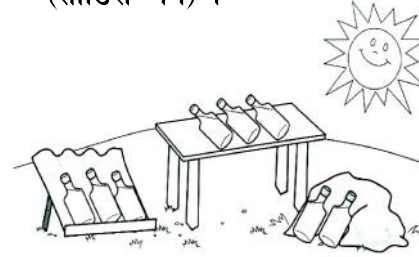
२. पानीलाई छान्ने ।



३. पानीमा रासायनिक भोल  
(क्लोरिन) राख्ने ।



४. पानीलाई घाममा तताउने  
(सोडिस गर्ने) ।



१. खानेपानी कसरी शुद्ध बनाउने ?

सफा भाँडामा चिया गिलासको ६ चिया गिलास सफा पानी उमालेर सेलाएको पानीमा एक पुरिया नव जीवन वा जीवनजल मिलाउने र पखाला लागेको बिरामीलाई लगातार खुवाउने ।



२. भ्रडापखाला लागेमा के गर्ने ?

१. पोलेको भागलाई तुरुन्तै चिसो पानीमा डुबाउने ।
२. पोलेका ठाउँमा गोलभेंडा काटेर डल्ने ।
३. आगोले पोल्दा लगाउने मल्हम (बर्नर) लगाउने ।
४. निकै पोलेको छ भने लुगा फुकाली जतिसक्दो चाँडो डाक्टर कहाँ जाने ।



३. आगोले पोलेमा के गर्ने ?

१. चीसो रुमाल नाकमा राख्ने ।
२. हरियो धनियाको पात पिनेर नाकको वरिपरि लगाउने ।
३. नाक भित्र कपास राखेर नाक समात्ने ।
४. नाथ्री फुटेर रगत बगेमा मकैको खोया टोक्न दिने ।



४. नाकबाट रगत बगेमा के गर्ने ?

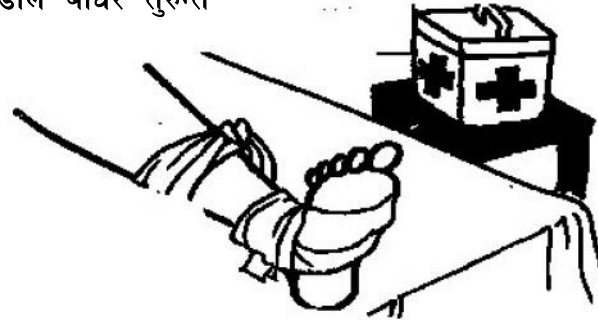
१. सर्पले टोकेको ठाउँभन्दा चार  
औलामाथि कपडाले कसेर बाध्ने ।



२. सर्पले टोकेको ठाउँमा तातो पानी र  
साबुनले सफासँग धुने ।



३. टोकेको ठाउँमा सफा कपडाले बाँधेर तुरुन्त  
डाक्टर कहाँ लैजाने ।



५. सर्पले टोकेमा के गर्ने ?



गर्भवती महिलाले पौष्टिक आहाराहरु जस्तै:  
हरियो सागपात, गेडागुडी, फलफूल, माछा,  
मासु तथा भोल पदार्थहरु प्रशस्त मात्रामा खाने ।



गर्भवती अवस्थामा नियमित रुपमा स्वास्थ्यको  
जाँच गराउने ।

६. सुरक्षित मातृत्वको लागि के गर्ने ?

आमाको पहिलो दूधले बच्चालाई बिभिन्न रोगबाट बच्न मद्दत गर्छ । आमाको दूध बच्चाको लागि अमृत समान हुन्छ ।



७. नवजात शिशुको लागि सबभन्दा उत्तम र पोषिलो खाना के हो ?



दादुराबाट बचाउन बच्चालाई नौ महिना देखि ३



लहरे खोकीबाट बचाउन जन्मेको ६ हप्तापछि १/१ महिनाको फरकमा ३ चोटी डी.पी.टी. खोप लगाउने । १८ महिनापछि ३ वर्ष भित्र थप बुस्टर डी.पी.टी. दिने । ५ वर्षमा दोस्रो थप बुस्टर डी.पी.टी. थप गर्ने ।



पक्षघाटबाट बचाउन ६ हप्तादेखि १ वर्ष मुनिका बच्चालाई पोलियो खुवाउने, यो घटिमा १ महिनाको फरक पारी १ वर्ष भित्रमा ३ पटक खुवाउने । ३/३ थोपा खुवाउने ।



क्षयरोगबाट बचाउन बच्चा जन्मेको १ वर्ष भित्र बी.सी.जी. खोप लगाउने ।



द. विभिन्न रोगबाट बचाउन बच्चालाई के के गर्ने ?

१. सुत्केरी गर्भ तुहेको र गर्भपतन बेला महिलाको राम्रो स्याहार गर्ने ।



२. सुत्केरी गराउँदा तालिम प्राप्त सुडेनीबाट अथवा अस्पताल लग्ने ।



३. उमेर नपुग्दै गर्भवती नहुने र धेरै सन्तान नजन्माउने ।



४. सन्तुलित भोजनको सेवन गर्ने नियमित हलुका व्यायाम गर्ने ।



९. पाठेघर खस्ने (आड खस्ने) रोगबाट बच्न के गर्ने ?

शरीर स्वस्थ र फूर्तिलो बनाउन सबै  
उमेरका मानिसहरुले सन्तुलित भोजन खानुपर्छ ।



१०. शरीर स्वस्थ तथा फूर्तिलो बनाउनको लागि के गर्ने ?

# स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी पात्रो

## प्रयोगको लागि निर्देशन

---

उद्देश्य : यस पात्रो प्रयोगपछि सहभागीले

१. दैनिक जीवनमा आइपर्ने विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको सूची तयार पार्न सक्छन् ।
२. ती समस्याहरूको समाधानका उपायहरू थाहा पाई अरुलाई पनि बताउन सक्छन् ।

लक्षित समूह : सामुदायिक अध्ययन केन्द्रमा र साक्षरता कक्षामा आउने सबै सहभागीहरू

शिक्षण अवधि : दुई शिक्षण सत्र (४ घण्टा)

प्रयोग गर्ने विधि :

१. पात्रो देखाउनुभन्दा पहिले सहयोगीले दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्याहरूको बारेमा ५ मिनेट जति छलफल गर्ने र सहभागीहरूको आ आफ्नो समस्याबारे सोचन लगाउने ।
२. सहभागीहरूको समस्याहरू एक एक गरी कालोपाटीमा टिप्पै जाने ।
३. स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी पात्रो सहभागीहरूलाई देखाउने र त्यसमा लेखिएका कुराहरू पढेर सुनाउने । कालोपाटीमा टिपिएका समस्याहरूसँग पनि तुलना गर्ने । सबैलाई एक एक प्रति पात्र बाड्ने ।
४. प्रत्येक सहभागीको राय अनुसार सबभन्दा जटिल समस्या कुन हो सोध्ने । उक्त समस्या समाधान गर्ने उपायबारे पात्र पल्टाई देखाउने र पढ्न लगाउने । केही बेर सोचको लागि समय दिने । पात्रोमा देखाइएका उपायहरूबारे सहमति जनाएमा सबैलाई आ आफ्नो दैनिक जीवनमा पनि लागू गर्न र अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि देखाई सम्झाउन भन्ने ।

## पानी शुद्ध बनाउने विभिन्न तरिकाहरु

### १. सोडिस प्रविधिबाट पानी सफा गर्ने तरिका

सर्वप्रथम प्लाष्टिकका बोटलहरुलाई लेवल निकालेर (कोक, फान्टा, मिनरल वाटरका बोटलहरु) भित्र बाहिर राम्रोसँग सफा गर्ने । पानी भर्दा बोटलमा आधाभन्दा बढी खानेपानी भर्ने । उक्त बोटललाई बिको बन्द गरी २० पटक तल माथी हल्लाउने त्यसपछि बाकि भागमा टन्न पानी भरेर बिको लगाउने ।

त्यसपछि यसरी भरेका बोटललाई बिहान घाम लागेदेखि नअस्ताए सम्म १ दिन घाममा धल्काएर करिव ७ घण्टा राख्ने । यदि बादल लागेमा २ दिनसम्म राख्ने । शिशीहरुलाई अधिकतम मात्रामा घाम पार्नको लागि कालो सतहमा राख्ने । सकेसम्म छाँया नलाग्ने ठाउँमा नराख्ने ।

### २. पानी उमाल्ने

पानीलाई ५-७ मिनेट सम्म उमालेर पिउँदा त्यसमा भएका हानिकारक किटाणुहरु मर्दछन् । पानी खानको लागि योग्य हुन्छ ।

### ३. छान्ने (फिल्टर)

पानीलाई फिल्टर गरेर पनि शुद्ध बनाउन सकिन्छ । तर पानी छान्ने क्यान्डीलाई राम्रोसँग सफा गर्नु पर्दछ । साथै त्यसमा प्रयोग हुने वाशरलाई मिलाएर राख्नुपर्दछ ।

### ४. औषधि

पानी शुद्ध बनाउनको लागि अहिले बजारमा पियुष भन्ने सानो बोटलमा क्लोरीनको भोल पाइन्छ । यसको लागि १ ली. पानीमा ३ थोपा पियुष हाल्यो भने त्यसमा भएका हानिकारक किटाणु मर्दछन् । तर पियुष हालेको आधा घण्टापछि मात्र पानी पिउन योग्य हुन्छ ।