श्री हेटौडा उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

जन स्वास्थ्य शाखा

हेटौडा, मकवानपुर
बागमती, प्रदेश नेपाल

च.नं.:- ६७६
प.स.:- २०८०/०८१

मिति :- २०८०/०४/१९

श्री आम नगरबासी दाजुभाई तथा दिदिबहिनीहरु,
हेटौडा उपमहानगरपालिका
हेटौडा ,मकवानपुर

बिषय :- आंखा पाक्ने रोग बारेमा साबधान रहन नगरबासिहरुमा अनुरोध ।

प्रस्तुत बिषयमा हाल देशका बिभिन्न भागमा आंखा पाक्ने रोग (Viral Conjjuntivitis) फैलिरहेको ब्यहोरा हामी सबै नगरबासीमा जानाकारी भएकै छ । यो रोगको मृत्युदर कम भएता पनि रोग लाग्ने अर्थात रोग सर्ने दर उच्च रोग रहेको छ । उच्च संक्रामक रोग गराउने यस रोग भाईरसका कारणले हुने गरेको छ। शिध्र गतिमा यस रोगको फैलिने दरलाई कम गर्न उल्लेख्य संख्यामा रोगी देखा परेमा सम्बन्धित निकायसंग समन्वय गरि बिध्यालयको पठनपाठन समेत बन्द राख्नु पर्ने हुन सक्छ **।बच्चालाई चाँडो सन्चो हुने भए पनि युवा तथा ज्येष्ठ नागरिकलाई भने सन्चो हुन एक हप्तादेखि दुई हप्तासम्म लाग्न सक्छ । यो समय भनेको आँखा पाक्ने समय भए पनि 'कन्जन्टिभाइटिस' भाइरस बढी सक्रिय हुने भएकाले रोग भयावह हुने देखिन्छ । जथाभावी औषधी प्रयोग गर्दा दिर्धकालिन रुपमा आंखामा असर समेत पर्न सक्छ ।**

यसर्थ आंखा पाकेका नगरबासीलाई सकभर हिडडुल नगर्न, हिंडनु पर्दा पनि भौतिक दुरि कायम गरि हिडन,आंखालाई नमिच्न, हात मिलाउने कार्य नगर्न र रोग सर्न सक्ने बारेमा बिशेष साबधानी लिन समेत आम सर्बसाधारण नगरबासीहरुमा हार्दिक अनुरोध छ ।

रोगका लक्षण र चिन्हहरु

आंखा रातो हुने ,चिप्रा लाग्ने आंसु बग्ने ,उज्यालो देख्दा आंखाले हेर्न अप्ठयारो पर्ने, आंखा सुनिने र कहिले कांहि नानिमा घाउ समेत हुने गर्दछ ।

बच्ने उपाय /रोकथाम

आँखाको बिरामीले दैनिक चार/पाँच पटक चिसो पानीले आँखा सफा गर्ने, आँखालाई नमिच्ने तथा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मिको सल्लाह बमोजिम मात्र औषधि प्रयोग गर्ने ,जथाभावी औषधि सेवन नगर्ने , भिडभाडमा नजाने, सकभर हिडडुल नगर्ने, हिंडनु पर्दा पनि भौतिक दुरि कायम गरि हिडने,आंखालाई नमिच्ने, हात मिलाउने कार्य नगर्ने । आफु संग भएमा चश्मा समेत लगाउदा फाईदा हुने भएकोले सो लगाउने र समस्या देखिएका सेवाग्राहिले यस पालिकाका प्रत्येक वार्डमा स्वास्थ्य संस्था रहेकोले आफुलाइ पायक पर्ने स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

....
भोला चौलागाईं
जनस्वास्थ्य निरीक्षक
जनस्वास्थ्य शाखा

हेटौंडा उपमहानगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

जनस्वास्थ्य शाखा

यस उपमहानगरपालिकाका यस शाखा र वार्डमा रहेका यस शाखा मातहतमा रहेका स्वास्थ्य शाखा तथा स्वास्थ्य संस्था प्रमुख तथा मुख्य सहायकहरुको फोन विवरण

सि.नं.	स्वास्थ्य शाखा तथा स्वास्थ्य संस्थाको नाम	वार्ड नं.	प्रमुख कर्मचारीको पद	पद	तह	सम्पर्क नं.	मुख्य सहायक वा सह प्रमुख कर्मचारीको नाम थर	पद	तह	सम्पर्क नं.
१	जनस्वास्थ्य शाखा		भोला चौलागाईं	ज.स्वा.नि.	अ.छैठौं	९८५५०६७५४०	केशब तिमल्सिना	सि.अ.हे.ब.	स.पाचौं	९८४५६५८८८६
२	नकौली शहरि स्वास्थ्य केन्द्र	१	पार्वती पौडेल	ज.स्वा.नि.	अ.छैठौं	९८४५७७७५२३	प्रतिष्ठा कार्की	अ.न.मी.	स.चौथो	९८४५०२८११९
३	बनस्खंडी शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	२	मन्जु गौतम	सि.अ.हे.ब.	स.पाँचौं	९८५५०७३४४४	सुनिता थापा महत	अ.न.मी.	स.चौथो	९८४५१४९८४१
४	बसामाडी स्वास्थ्य चौकी	३	शुस्मा तिवारी	सि.अ.न.मी.नि.	अ.छैठौं	९८४५०२७३००	सुनिता थापा	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५७७५००२
५	मोहन बज्राचार्य श.स्वा.के.	४	निर्मला अधिकारी	सि.अ.न.मी.नि.	अ.छैठौं	९८४५८४७६६३	ज्योतिसागर प्याकुरेल	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५५०४५५५
६	पिप्ले शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	५	दुर्गा दाहाल	सि.अ.न.मी.नि.	अ.छैठौं	९८४५१२३१५५	केदार लामा	सि.अ.हे.ब.	स.पाचौं	९८४३०९१०२७
७	चौघडा स्वास्थ्य चौकी	६	तोयानाथ ढुंगेल	सि.अ.हे.ब.अ.	अ.छैठौं	९८५५०७२५५८	मिना अधिकारी	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५९७७८६७
८	नागस्वती शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	७	रेखा काफ्ले	ज.स्वा.नि.	अ.छैठौं	९८४५४६९९६३	शोभा राना	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५०३०४५९
९	कमाने शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	८	बिष्णु प्रधान	सि.अ.हे.ब.अ.	अ.छैठौं	९८४५८६८०४४	सुस्मिता थापा	सि.अ.न.मि.	स.पाचौं	९८५५०११६९९
१०	लामसुरे शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	९	प्रकाश श्रेष्ठ	सि.अ.हे.ब.अ.	अ.छैठौं	९८४५४६२५८६	बिध्या लामा	सि.अ.न.मि.	स.पाचौं	९८६१४६०६४२
११	हेडम्बा शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	१०	शुशिला श्रेष्ठ	सि.अ.न.मी.नि.	अ.छैठौं	९८४५२९१३८५	सरिता पौडेल तिम.	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५०३१३०६
१२	नवलपुर शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	११	मीना कुमारी	ज.स्वा.नि.	अ.छैठौं	९८४४०९१८८३	रेनुका श्रेष्ठ	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५१६४३७७
१३	हातीगौडा शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	१२	सोममाया वलामी	सि.अ.न.मि.नि.	अ.छैठौं	९८४५०७१०९३	पुष्पा जयसवाल	सि.अ.हे.ब.	स.पाचौं	९८४५८४४७४०
१४	पदमपोखरी अस्पताल	१३	शेर बहादुर ब्लोन	सि.अ.हे.ब.अ.	अ.छैठौं	९८४५०७०६५९	पुर्ण बिक्रम अधिकारी	सि.अ.हे.ब.	स.पाचौं	९८४५१३७७९७
१५	मयुरधाप शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	१४	मुना थापा	सि.अ.न.मि.नि.	अ.छैठौं	९८४५२५०९७५	चन्द्रमा ढकाल	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५२७१४८४
१६	चुरीयामाई स्वास्थ्य चौकी	१५	धनेश्वर साह	सि.अ.हे.ब.अ.	अ.छैठौं	९८४५१०७१७३	ज्ञानबहादुर थिङ	सि.अ.हे.ब.	स.पाचौं	९८४५७३२५१७
१७	चिप्लेटी आधार स्वास्थ्य केन्द्र	१५	रामानन्द चौधरी	सि.अ.हे.ब.	स.पाचौं	९८४५२५०९७५				
१८	हटिया अस्पताल	१६	अनन्त बास्कोटा	सि.अ.हे.ब.अ.	अ.छैठौं	९८५५०२९२८०	संझना खतिवडा	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५६३७१६०
१९	हटिया शहरी स्वा.प्रवर्धन केन्द्र	१७	कृतिका आर्चाय	सि.अ.न.मि.नि.	अ.छैठौं	९८४५०४१९०७	मिरा बि.क.	सि.अ.न.मि.	स.पाचौं	९८६२५२८५२१
२०	हर्नामाडी स्वास्थ्य चौकी	१८	रामकृष्ण खतिवडा	सि.अ.हे.ब.अ.	अ.छैठौं	९८४५२९८२९०	मन्जु श्रेष्ठ	सि.अ.न.मी.नि.	अ.छैठौं	९८४५४५६०५४
२१	ज्यामिरे शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	१९	प्रकाश बर्तौला	अ.हे.ब.	स.चौथो	९८५५०४९८२१	सरिता महत	अ.न.मी.	स.चौथो	९८४५०२४५८१
२२	नेवारपानी शहरी स्वास्थ्य केन्द्र	१९	सुसन शर्मा	ज.स्वा.नि.	अ.छैठौं	९८४४७७५५२१	पुर्णिमा पाखिन	सि.अ.न.मी.	स.पाचौं	९८४५०७४६३०
२३	चुरियामाई आयुर्बेद औषधालय	१५	भुजेन्द्र कु.झा	बैध निरिक्षक	अ.छैठौं	९८५५०४३२६१	रामअसारे पन्डित	बैध	स.चौथो	९८४५०९५०४९
२४	हटिया आयुर्बेद औषधालय	१७	रेखा गुप्ता	ब.क.नि.	अ.सातौं	९८४५०३८३१०	चन्द्रशेखर ठाकुर	बैध निरिक्षक	अ.छैठौं	९८६५४२०३४६

नोट : आयुर्बेद तथा जनस्वास्थ्य तर्फका दुबै स्वास्थ्य संस्था एकै स्थानमा रहेको अबस्थामा हाललाई जुन सेवाको कर्मचारी सिनियर हुने हो सो सेवाको कर्मचारि नै दुबै स्वास्थ्य सेवाको प्रमुख भएकोले सो अनुरुप नै हुनेछ ।

तयार गर्ने :-

नाम,थर :- भोला चौलागाई

पद :- जनस्वास्थ्य निरीक्षक