



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा
२०६८

समुदायमा आधारित बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको लागि
(पदनाम अ.हे.व./अ.न.मी./ग्रा.स्वा.का./मा.शि.का.स्तर)
प्रशिक्षकहरूको लागि निर्देशिका



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा
२०६८

समुदायमा आधारित बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको लागि
(पदनाम अ.हे.व./अ.न.मी./ग्रा.स्वा.का./मा.शि.का.स्तर)
प्रशिक्षकहरूको लागि निर्देशिका
(सातौँ संसोधन - २०६९)



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा, टेकु

फोन नं.: बाल स्वास्थ्य महाशाखा: ४-२६१६६०
पोषण शाखा: ४-२२५५५८
IMCI शाखा: ४-२१९२१८
खोप शाखा: ४-२६२२६३

पत्र संख्या:-
चलानी तम्बर:

दुई शब्द

काठमाण्डौ, नेपाल ।
मिति:

विश्व स्वास्थ्य संगठन र यूनिसेफद्वारा प्रतिपादित पद्धती "बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन" तत्कालिन नेपाल सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, बाल स्वास्थ्य महाशाखाद्वारा सन् १९९७ मा महोत्तरी जिल्लाबाट शुरु गरी सन् १९९९ मा समूदायमा आधारित बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन नामाकरण गरी सरकार लगायत विभिन्न दातृ निकायहरु जस्तै WHO, UNICEF, USAID, PLAN, CARE, AusAID तथा save the children को सहयोगमा सन् २०१० सम्म क्रमशः कार्यक्रम ७५ वटै जिल्लामा लागु भएको थियो ।

कार्यक्रम जति परिपक्व हुँदै गयो सोही अनुसार देशको परिस्थिती अनुरूप कार्यक्रममा रहेका केही कमी त्रुटीहरुलाई परिमार्जित गरी नेपाल सरकारद्वारा संचालित अन्य कार्यक्रमहरु जस्तै पोषण, खोप, नवजात शिशु स्याहार, मलेरिया एवं HIV/AIDS जस्ता कार्यक्रमहरूसँग समन्वय गरी प्राविधिक विषय बस्तुमा एकरूपता ल्याउनु पर्ने अनिवार्य आवश्यकता महशुस गरिए अनुरूप स्वास्थ्य संस्था देखि समुदाय स्तर सम्मको प्याकेजमा समय सापेक्ष परिमार्जन गरिएको छ । साथै नयाँ विकास भएका बाल विकास सम्बन्धि अवधारणाहरु, परामर्श र उपचार पद्धतीहरुलाई यस प्याकेजमा समावेश गर्न प्रयत्न गरिएको छ । यस सामाग्रीद्वारा स्वास्थ्य जनशक्तिहरुलाई NHSP II ले सिफारिस गरे अनुरूप CB-IMCI कार्यक्रमको गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न सबै जिल्लामा कार्यक्रम पूर्णताजगी (Revitalization) गर्ने दिर्घकालिन योजना रहेको छ ।

बाल रोगको एकिकृत व्यवस्थापन कार्यक्रमको प्राविधिक विषय बस्तुलाई परिमार्जन गर्ने क्रममा बाल स्वास्थ्य महाशाखाको आयोजना तथा दातृ निकाय र कार्यक्रम विशेषज्ञहरुको सहभागितामा २०११ जूनमा पोखरामा संचालित गोष्ठिले स्वास्थ्य संस्था तथा समुदाय स्तरमा कुन-कुन विषयबस्तु परिमार्जन वा थपघट गर्ने भन्ने बारे सिफारिस गर्‍यो र त्यसको निरन्तरता २०१२ को जनवरी र सेप्टेम्बरमा धुलिखेलमा भएका गोष्ठीहरुमा कार्य आरम्भ भएको थियो । तदनुरूप स्वास्थ्य संस्था एवं समुदाय स्तरका तालिम सामाग्रीहरु समयानुकूल बनाई कार्यक्रम सुदृढिकरण गर्न प्याकेज तयार गरिएको छ । कार्यक्रमको शुरुवातदेखि हाल सम्म अनवरत रुपमा प्राविधिक एवं व्यवस्थापकिय अनुभव हाँसिल गरेका परिपक्व व्यक्तिहरुको संलग्नता रहेकोले सामाग्रीहरु यस रुपमा आउन सकेको हो भन्ने पर्दछ । परिमार्जन गर्ने कार्यमा विभिन्न संघ संस्थाका महानुभावहरुको संलग्नता रहेको थियो ।

परिमार्जन गर्ने कार्यमा डा. श्याम राज उप्रेती, राज कुमार पोखरेल, परशुराम श्रेष्ठ, गिरीराज सुवेदी, डा. विश्व राज खनाल, डा.पुरुषोत्तम राज सेठाई, डा. हेमन्त चन्द्र ओझा, मंगला मानन्धर, लिला बिक्रम थापा, शतिस बिष्ट, डा. ज्योति रत्न धाखा, डा. धनराज अर्याल, दिपक राज चौलागाई, शंकरदेव जोशी, चाहना सिंह, डा.निरज नकर्मि, डा.सुधिर खनाल, डा. राजेन्द्र बोहरा, राम भण्डारी, दिलिप चन्द्र पौडेल, बाबुराम आचार्य, सुनिल कुमार सिंह, भिम कुमारी पुन, श्रीकृष्ण बस्नेत, मधुकर बहादुर श्रेष्ठ, निरा शर्मा, आदिको सक्रिय भूमिका रहेको थियो ।

उपरोक्त गोष्ठीहरुले सिफारीस गरेको परिधि भित्र रहि यस कार्य सम्पादनमा IRHDTC/Nepal को तर्फबाट संलग्न व्यक्तिहरु राम भण्डारी, दिलिप चन्द्र पौडेल, सुनिल कुमार सिंह, डा.नितिन निश्चल भण्डारी तथा RTI/IRHDTC का बाबुराम आचार्य र यस कार्यमा आर्थिक सहयोग पुऱ्याउने USAID, SAAHARA, UNICEF लगायत सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

कम्प्युटर कार्यमा अहोरात्र खट्ने साधना यादव, श्याम नेपाल, मधुसुदन कुँवर, यदुसुदन कुँवर, प्रतिक मान प्रधान र सिर्जना खनाल पनि धन्यवादका पात्र हुनु हुन्छ ।

यी परिमार्जित सामाग्रीहरुको प्रयोगले आगामी दिनमा समुदायमा आधारित बाल रोगको एकिकृत व्यवस्थापन कार्यक्रमले सकारात्मक भूमिका निर्वाह गरी शिशु तथा बालरोग सम्बन्धि विरामी तथा मृत्युदरमा कमी ल्याउन तथा बाल स्वास्थ्यको समग्र विकासमा अभै उल्लेखनिय प्रगति हाँसिल गर्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

डा. तारा नाथ पोखरेल
निर्देशक
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

बिषय सूची

दिन पहिलो	कार्यहरु	समय
	१) नाम, दर्ता, परिचय र कक्षा सञ्चालन गर्ने नियमहरु	३०. मिनेट
	२) सहभागीको पुस्तिका सहभागीहरुलाई वाँड्नुहोस्, सहभागीहरुले परिचयको पाना १-२ पढ्नु हुन्छ र बच्चाहरुमा मृत्युको मुख्य कारणहरु बारे समूह छलफल गर्नु हुन्छ ।	१५. मिनेट
	३) प्रदर्शन: तालिकाको प्रयोग कसरी सिकने ?	१५. मिनेट
	४) सहभागीहरुले “विरामी बच्चाको मूल्यांकन गर्नुहोस्: सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरु, खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ” पाना ५-८ पढ्नु हुन्छ ।	४५. मिनेट
	५) भिडियो अभ्यास - सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरु जाँच्नुहोस् । - खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ भएको बच्चा ।	३०. मिनेट
	६) बच्चाको उमेरको वाँडफाँड सम्बन्धी छलफल	५. मिनेट
	७) ड्रिल अभ्यास - “छिटो सास चलेको सीमान्त दर निश्चित गर्ने बारे पुनरावलोकन”(दृच्छाधिन)	
	८) “पखालाको मूल्यांकन गर्नुहोस्” पाना नं.८-१० पढ्नु हुन्छ	३०. मिनेट
	९) भिडियो अभ्यास र विरामी अध्ययन: “के बच्चामा जल वियोजन छ ?”	३०. मिनेट
	१०) छाला तानेर छोड्ने बारे फोटो अभ्यास ।	१५. मिनेट
	११) सहभागीहरुले “ज्वरो को मुल्याङ्कन भन्ने पाठ पढ्नुहुन्छ र अभ्यास गर्नुहुन्छ” पाना नं. ११ पढ्नु हुन्छ ।	३०. मिनेट
	१२) सहभागीहरुले “कुपोषण वा रक्तअल्पताको जाँच गर्नुहोस्” पाना नं.१२-१४ पढ्नु हुन्छ ।	३०. मिनेट
	१३) फोटोग्राफ अभ्यास - “देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको र दुवै खुट्टा सुन्निएको” बारे समूह कार्यपछि त्यस बारे फिडब्याक ।	१५. मिनेट
	१४) फोटोग्राफ अभ्यास - “सेतोपना हेर्नुहोस्” बारे समूह कार्य पछि त्यस बारे फिडब्याक ।	१५. मिनेट
	१५) प्रदर्शन : “उमेर अनुसार तौल कसरी पत्ता लगाउने”?	१५. मिनेट
	१६) ड्रिल अभ्यास: “उमेर अनुसार तौल निश्चित गर्नुहोस्”	१५. मिनेट
	१७) सहभागीहरुले “अन्य स्वास्थ्य समस्याहरु जाँच्नुहोस्” पाना नं. १५ र खोप बारे पाना नं. १५ पढ्नु हुन्छ ।	१५. मिनेट
	१८) समूह छलफल “अन्य स्वास्थ्य समस्याहरु” र एच.आई. भि./एड्स	१५. मिनेट
	१९) सहभागीहरुले “बच्चाको रोगको वर्गीकरण तथा उपचारको पहिचान गर्नुहोस्” पाना नं. १५-१६ पढ्नु हुन्छ ।	१५. मिनेट
	२०) प्रदर्शन : “लेमिनेटेड तालिकाको प्रयोग” ।	१५. मिनेट

दोश्रो

- २१) ड्रिल अभ्यास: “बच्चाको रोगको वर्गीकरण” ३०. मिनेट
- २२) विरामी अध्ययन: अभ्यास - मूल्यांकन, वर्गीकरण तथा उपचारको पहिचान गर्नुहोस् । ६०. मिनेट
- बच्चाको उपचार गर्नुहोस्** ३०. मिनेट
- २३) सहभागीहरूले “बच्चालाई प्रेषण गर्नुहोस् पाना १७-१८ पढ्नु हुन्छ । ३०. मिनेट
- २४) सहभागीहरूले घरमा औषधिबाट बच्चाको उपचार कोट्रिमोक्साजोलबाट निमोनियाको उपचार पाना १९-२० पढ्नु हुन्छ । ३०. मिनेट
- २५) प्रदर्शन: कोट्रिमोक्साजोल तयार गर्नुहोस् र निमोनिया भएको बच्चालाई दिनुहोस् । २०. मिनेट
- २६) सहभागीहरूले जलवियोजनको उपचार घरैमा मौखिक पुनर्जलीय भोल र जिङ्क चक्किवाट गर्नुहोस् पाना २१-२४ पढ्नु हुन्छ । ४५. मिनेट
- २७) ड्रिल: जलवियोजन भएका बच्चाहरूको उपचारको लागि पुनर्जलीय भोलको परिमाण निर्णय गर्नुहोस् । त्यसपछि जिङ्क चक्किको मात्रा निर्णय गर्नु होस
- २८) सहभागीहरूले ज्वरोको उपचार गर्नुहोस् रक्तअल्पताको उपचार गर्नुहोस् पाना २५ पढ्नु हुन्छ । २०. मिनेट
- २९) ड्रिल: पारासिटामोल र आइरनको मात्रा निर्णय गर्नुहोस् । १५. मिनेट
- ३०) सहभागीहरूले घरेलु उपचार सल्लाहबाट उपचार गर्नुहोस्, औषधि चाहिँदैन बच्चाको लागि घरेलु उपचार पाना २५ पढ्नु हुन्छ । ३०. मिनेट
- ३१) समूह छलफल: घरमा वनाइने खोकीका सुरक्षित औषधिहरू ३०. मिनेट
- ३२) सहभागीहरूले पखाला लागेको र जल वियोजन नभएको बच्चाको लागि घरेलु उपचार पाना नं २७-२८ पढ्नु हुन्छ । ३०. मिनेट
- ३३) समूह छलफल: घरमा वनाइने भोलकुराहरू । १५. मिनेट
- ३४) भूमिका नाटक: जल वियोजन नभएको बच्चालाई घरेलु उपचार वारे सल्लाह ।
- ३५) बच्चाको स्वास्थ्यको प्रवर्धन गर्नुहोस् बाल वृद्धि र विकास, पाना नं. २८-३० पढ्नुहोस् । ३०. मिनेट
- ३६) प्रदर्शन भूमिका नाटक “आमा/बच्चाको हेरचाह गर्ने संग कसरी कुराकानी गर्ने” । ३०. मिनेट
- आमालाई सल्लाह दिनुहोस्**
- ३७) बिहानीको किल्लीकल सेसन ९०. मिनेट
- ३८) परामर्शका चरणहरू पना नं. ३०-३२ पढ्नु हुन्छ । ३०. मिनेट
- ३९) बाल वृद्धि विकास र खाना सम्बन्धी मूल्यांकन पाना नं. ३२-३५ पढ्नु हुन्छ । समुह छलफल गर्नुहोस । १५. मिनेट

तेश्रो

४०) शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण पाना नं. ३५-३६ पढनुहुन्छ ।	१५. मिनेट
४१) ड्रिल अभ्यास: खाना सम्बन्धी सल्लाहको पुनरावलोकन ।	१५. मिनेट
४२) समूह छलफल: विभिन्न उमेर समूहको लागि स्थानीय रुपमा पाइने पूरक खानाहरु ।	३०. मिनेट
४३) भूमिका नाटक: खाना सम्बन्धी सल्लाह र खाना सम्बन्धी समस्याहरुको पहिचान । (दृच्छीधन)	३०. मिनेट
४४) भूमिका नाटक: राम्रो कुराकानीका सीपहरु प्रयोग गरी खाना सम्बन्धी सल्लाह दिने	३०. मिनेट
४५) सहभागीहरुले कहिले फर्किने वारे आमालाई सल्लाह दिनुहोस् पाना ४१-४३ पढनु हुन्छ ।	३०. मिनेट
नवजात शिशु स्याहार को परिचय र मृत्युका कारणहरु पाना नं.४२ पढनुहोस ।	१५. मिनेट
४६) हात धुनुको महत्व र तरिका पाना नं.४३ पढनुहोस् ।	३०. मिनेट
४७) “नव शिशुको अत्यावश्यक स्याहार” पाना नं. ४४ पढनुहोस् ।	१५. मिनेट
४८) ज्वरो र शिताङ्गको जाँच तथा निर्णय पाना नं. ४५ पढनुहोस् ।	१५. मिनेट
४९) नवजात शिशुको देखा पर्ने संक्रमण तथा खतराका चिन्हहरु पाना नं.४६-४८ पढनुहोस् ।	४५. मिनेट
५०) गंभिर संक्रमण तथा स्थानिय संक्रमणको उपचार पाना नं. ५०-५२ पढनुहोस् ।	६०. मिनेट
चौथो	
५१) बिहानीको किल्लीकल सेसन	९०. मिनेट
५२) शिताङ्गको रोकथाम/व्यवस्थापन (मायाको अंगालो) पाना नं. ५३-५४ पढनुहोस् ।	६०. मिनेट
५३) “स्तनपान गराउन” पाना नं. ५५-५७ पढनुहोस् र संपर्क र आसनबारेमा छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।	६०. मिनेट
५४) प्रदर्शन भिडियो: स्तनपानको आसन, संपर्क, प्रभावकारी चुसाई	३०. मिनेट
५५) भिडियो प्रदर्शन: शिशुमा देखिने खतराका चिन्हहरुबारे प्रदर्शन	३०. मिनेट

- ५६) जन्डिसको जाँच गर्ने तरिकाको बारे पाना नं ५८ पढन लगाई जाँच गर्ने तरिकाको प्रदर्शन १५. मिनेट
- ५७) नवजात शिशुको तौलको जाँच र व्यवस्थापन पाना नं ५९ पढन लगाउनुहोस । १५. मिनेट

अभिलेख प्रतिवेदन

- ५८) पेज नं ६० मा भएको रजिष्टर पढन लगाइ पेज नं ७१ र ७२ मा रहेको फारममा अभ्यास गराउनुहोस । साथै अभिलेख पाना नं ६८ भएको मासिक प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस । १५. मिनेट
- ५९) पाना नं. ६७ मा रहेको म.स्वा. से को अभिलेख फारम बारे जानकारी गराउनुहोस । १घण्टा ४५. मिनेट

प्रशिक्षकलाई अन्य निर्देशनहरू

- ६०) क्लिनिकल शेसन संचालन वारे जानकारी ।
- ६१) चेकलिष्ट प्रयोग विधि वारे प्रशिक्षकलाई निर्देशन ।
- ६२) समूह चेकलिष्टहरू
- ६३) खाना सम्बन्धी समस्याहरूको अनुगमन चेकलिष्ट ।
- ६४) खाना सम्बन्धी सल्लाहको अनुगमन चेकलिष्ट ।
- ६५) तालिम प्रतिवेदन

परिचय

यस तालिममा सहभागीहरूले ५ वर्ष मुनिका विरामी बच्चाको मूल्यांकन गर्न, रोगको वर्गीकरण गर्न र खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाई भएको, पखाला वा कुपोषणको उपचार गर्न सिक्नु हुनेछ। यसै गरि २ महिना मुनिका विरामी शिशुहरूको पनि मूल्यांकन वर्गीकरण तथा उपचार/व्यवस्थापन गर्न सिक्नुहुनेछ। सबै भन्दा महत्वपूर्ण कुरा, उहाँहरूलाई आफैले गर्ने अभ्यासद्वारा उहाँहरूले संचार सीप सिक्नु हुनेछ। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को तालिम यस्तो ठाउँमा हुनुपर्दछ, जाहाँ वढी भन्दा वढी २४ जनालाई तालिम दिन सकिन्छ, र आफै गर्ने अभ्यास गराउन सकिन्छ। यो अभ्यासको लागि दिनमा ३ घण्टा एउटा व्यस्त स्वास्थ्य संस्था तथा समुदायमा गराउने सिफारिश गरिएको छ। आफै गरिने एउटा तालिम सेशन अस्पतालमा संचालन गर्न उपयोगी हुन्छ, जाहाँ स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू गंभीर रोगका मुख्य चिन्हहरूलाई पहिचान गर्न निपुण हुन सक्नु हुन्छ।

यस तालिम पाठ्यक्रमका उद्देश्यहरू यस प्रकार छन्:

- ◆ **स्वास्थ्य कार्यकर्ताको आवश्यक सीपको क्षमता बृद्धि गर्नु**
 - सिकिस्त विरामी पहिचान गरि शिशु/बच्चालाई तुरुन्त प्रेषण।
 - जल वियोजन भएको बच्चालाई पुनर्जलीयभोल र जिङ्ग चक्कीद्वारा उपचार।
 - निमोनिया भएको बच्चालाई कोट्रिमोक्साजोलवाट उपचार।
 - नवजात/२ महिना मुनिका विरामी शिशुको उपचार तथा व्यवस्थापन
- ◆ **स्वास्थ्य कार्यकर्ता लाई कुराकानी गर्ने सीपको क्षमतामा बृद्धि गर्न तालिम दिनु:**
 - शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणले शिफारिस गरिएका खाना खुवाउने वारे आमालाई सल्लाह।
 - थप भोलकुराहरू दिने।
 - घरेलु उपचारको सल्लाहदिई घरैमा उपचार गर्न सिकाउने।
 - शिशु तथा बच्चालाई अनुगमन गर्ने।

तालिम पाठ्यक्रम

यस तालिम पाठ्यक्रममा सहभागीको पुस्तिका, लेमिनेटेड तालिका, प्रशिक्षकको पुस्तिका र भिडिओ मुख्य चिन्हहरू सहितका बच्चाहरूका फोटोहरू हुन्छन्।

(१) सहभागी पुस्तिका

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाई भएको, पखाला, अथवा कुपोषण भएका जन्मेदेखि २ महिना मुनिका शिशु/बच्चाहरूको व्यवस्थापनमा सहयोग र मार्ग निर्देशन गर्न सहभागीको पुस्तिकामा सरल विवरणहरू छन्। विरामी बच्चाहरूको मूल्यांकन, वर्गीकरण तथा उपचार सही तरिकाले गर्नमा सहभागीलाई मद्दत पुऱ्याउनको लागि यसमा तालिकाहरू छन्।

यसमा सिकेको ज्ञानलाई सुदृढीकरण गर्नको लागि उदाहरणहरु राखिएका छन् । विषय बस्तु ज्यादै नै सरल भाषामा लेखिएका छन् ।

(२) **लेमिनेटेड तालिका**

लेमिनेटेड तालिकामा मुल्याङ्कन तथा वर्गीकरण तालिका, कोट्टिमोक्साजोलको मात्रा, पखाला हुँदा दिइने पुनर्जलीय भोल तथा जिङ्क चक्कीको मात्राको निर्देशन, आमाले जान्नु पर्ने विरामीका मुख्य मुख्य चिन्हहरु तथा खाना सम्बन्धी सल्लाहलाई समावेश गरेको छ ।

(३) **प्रशिक्षकको प्रयोग**

प्रशिक्षकको प्रयोगको लागि सहभागीको पुस्तिकाले विवरणहरुलाई चरणबद्ध रुपमा समावेश गरेको छ जसले गर्दा सहभागीको पुस्तिकामा भएका मुख्य बुँदाहरुलाई सिक्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरु प्रोत्साहित हुनु हुन्छ, र वहाँहरु तालिकाहरुको प्रयोगमा निपुण हुन सक्नुहुन्छ ।

(४) **दुबै उमेर समूहको भिडियो**

भिडियो फिल्मका अंशहरुले मुख्य चिन्हहरुलाई देखाउँछन् जसलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ता ले राम्रोसंग सिक्ने आशा राखिएको छ । यो प्रतिक्रियात्मक हुन्छ जसले गर्दा सहभागीहरुले मुख्य चिन्हहरुको जाँच गर्न सिक्नु हुन्छ, र स्वास्थ्य संस्था तथा समुदायमा त्यस्ता चिन्हहरुलाई वास्तविक विरामीमा पहिचान गर्नमा आफूभिन्न आत्मविश्वास बढाउनु हुनेछ । यदि स्वास्थ्य संस्थामा देखाउनु पर्ने विरामी छैनन् भने, भिडियोद्वारा नै ती चिन्हहरु देखाएर विरामीको रोगका चिन्हहरु सिकाउन सकिन्छ । तर यो चाहिँ सुपरिवेक्षकको भ्रमणको दौरान, स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई अनुगमन गरेर ती चिन्हहरु वारे व्यवहारिक रुपमा सिकाउन अत्यन्त जरुरी छ । सुपरिवेक्षकको अनुगमन भ्रमण (Supervisor Monitoring Visit) चाहिँ यो तालिमको एक अभिन्न भाग हो ।

(५) **फोटोहरु**

मुख्य चिन्हहरु जस्तै छाला विस्तारै फर्कने, देखिने गरी कडा किसिमले मासु सुकेको, दुबै खुट्टा सुन्निएको र सेतोपना (रक्तअल्पता) देखाउनको लागि फोटोहरु छानिएका छन् । एउटा नियन्त्रित परिस्थितिमा सिकेको ज्ञानलाई सुदृढीकरण गर्नको लागि यो एउटा अर्को तरिका हो ।

प्रशिक्षकको यो पुस्तिकाले तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्छ ?

प्रशिक्षकको पुस्तिकाले निम्न कुराहरु वर्णन गर्न र संचालन गर्न निर्देशनहरुलाई क्रमबद्ध रुपमा समावेश गरेको छ:

- ⇒ समूह छलफल, भूमिका नाटक तथा प्रदर्शन
- ⇒ ड्रिल अभ्यास
- ⇒ भिडियो सेशन

यस पुस्तिकाले यी कार्यक्रमहरुलाई संचालन गर्दा चाहिँने सामानहरुको पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ । यस पुस्तिकाले हरेक सेशनका मुख्य बुँदाहरुलाई सारांशमा बताउँछ ।

यस पुस्तिकामा निम्न कुराहरु पनि छन्:

⇒ स्वास्थ्य कार्यकर्ता को तालिम र ल्कनिकल सेशन समुदायमा कसरी चलाउने ?

प्रशिक्षकको पुस्तिकाले हरेक सहभागीको प्रगतिको अनुगमन गर्नमा मद्दत गर्नेछ । यसले रोगका चिन्हहरु र उपचारको पहिचानको अनुगमन समावेश गरेको छ । यो पुस्तिका स्वा. का र आमा/बच्चा हेर्ने मान्छेको बीचमा हुने छलफलको मूल्यांकन गर्नमा उपयोगी हुनेछ ।

यस पुस्तिकामा रहेको अनुगमन फारमले सुस्त सहभागीलाई पत्ता लगाउनमा मद्दत गर्नेछ । यसमा समावेश फारमहरुलाई अनुगमन भेटमा पनि प्रयोग गर्न सकिनेछ, जसमा उपचारको गुणस्तरलाई पुनरावलोकन गर्न र निश्चित गर्न सकिन्छ ।

प्रशिक्षक के हो ?

प्रशिक्षक यस्तो एउटा व्यक्ति हो जसले सहभागीहरुलाई तालिम कोर्समा प्रस्तुत गरिएका ज्ञान र सीपहरुलाई सिक्नमा मद्दत गर्नु हुन्छ । प्रशिक्षकले सहभागीहरुसित बेग्ला बेग्लै अथवा सानो समूहमा छलफल गर्न आफ्नो धेरै जसो समय व्यतित गर्नु हुन्छ । प्रत्येक सहभागीहरुलाई पर्याप्त समय दिनको लागि प्रशिक्षक र सहभागीहरुको अनुपात ३ देखि ६ जना सहभागीहरुको लागि एक जना प्रशिक्षक हुनु पर्छ । यो तालिम कार्यमा तपाईं एक जना प्रशिक्षक हुनु पर्छ ।

प्रशिक्षकको रूपमा सिकाइने सामग्रीसित तपाईं एकदमै परिचित हुनुपर्छ । तपाईंको काम व्याख्या गर्नु, प्रदर्शनहरु गर्नु, प्रश्नहरुको उत्तर दिनु, वहाँहरुको अभ्यासका उत्तरहरु बारे छलफल गर्नु, भूमिका नाटक संचालन गर्नु, समूह छलफल चलाउनु, समुदायमा ल्कनिकल अभ्यास संयोजन र सुपरिवेक्षण गर्नु तथा सामान्यतया यो तालिमलाई सफलतापूर्वक पूरा गर्नमा सहभागीहरुलाई जुनसुकै मद्दत पुऱ्याउनु हो । तपाईंबाट पाठ्यक्रमको बिषयलाई औपचारिक भाषणहरुद्वारा सिकाइने आशा गरिएको छैन (न त यो राम्रो बिचार नै हो, यद्यपि यो शिक्षाको एउटा प्रकृया हो जुनसित तपाईं एकदमै अभ्यस्त हुनु पर्छ ।)

त्यसो भए प्रशिक्षकले के गर्नु हुन्छ त ?

प्रशिक्षकको हैसियतले तपाईंले ३ वटा आधारभूत कुराहरु गर्नु हुन्छ:

१. तपाईंले निर्देशन दिनु हुन्छ :

- सहभागीहरुले सामग्रीहरुको प्रयोग कसरी गर्नुपर्छ र वहाँहरुबाट के गरिने अपेक्षा राखिएकोछ भन्ने बारे प्रत्येक सहभागीले बुझनु हुन्छ भनि पक्का गर्नुहोस् ।
- सोधिएको खण्डमा सहभागीहरुको प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।
- सहभागीलाई अन्यायमा पार्ने कुनै पनि सूचनालाई व्याख्या गर्नुहोस् र प्रत्येक अभ्यासको मुख्य उद्देश्यलाई बुझ्नमा मद्दत गर्नुहोस् ।
- तालिमका उद्देश्यहरु पूरा हुन्छन् भनि निश्चित हुन समूह गतिविधिहरु जस्तै समूह छलफल, ड्रिल अभ्यास, भिडियो अभ्यासहरु र भूमिका नाटक संचालन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीको कामको तत्कालै मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सही उत्तर दिनुहोस् ।

- आफ्नो सीप अथवा बुझाइमा कुनै कमजोरीहरूलाई पहिचान गर्न सहभागीहरूले कसरी उत्तरहरू प्राप्त गर्नु भयो प्रत्येक सहभागीसित छलफल गर्नुहोस् ।
- वहाँहरूको सीप र बुझाइलाई सुधार गर्न थप व्याख्या वा अभ्यासहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- वास्तविक जीवनमा पाठ्यक्रममा सिकिएका सीपहरूलाई कसरी प्रयोग गर्ने भनि बुझ्नमा प्रत्येक सहभागीलाई मद्दत गर्नुहोस् ।
- हरेक सहभागीलाई प्रत्येक लिकनिकल सेशनमा के गर्नु पर्छ बताउनुहोस् ।
- लिकनिकल सेशनमा, राम्रो लिकनिकल सीपहरूलाई प्रभावकारी संचार सीपहरू सहित नमूना देखाउनुहोस् ।
- लिकनिकल सेशनमा चाहिए अनुसार मार्ग निर्देशन र जानकारी दिनुहोस् ।

२. तपाईंले प्रोत्साहन दिनु हुन्छ:

- तपाईं सहभागीहरूको सही उत्तर, सुधार वा प्रगतिको लागि वहाँहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् ।
- सिकने कार्यमा कुनै ठूलो बाधा नपरोस भनि पक्का गर्नुहोस् (जस्तै धेरै हल्ला वा अपर्याप्त उज्यालो)

३. तपाईंले व्यवस्थापन गर्नु हुन्छ:

- पूर्व योजना बनाउनुहोस् र चाहिने सबै सामग्रीहरू प्रत्येक दिन व्यवस्था गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूलाई कक्षामा भेटियोस् अथवा चाहिएको बेला लिकनिकमा लैजान सकियोस् ।
- निश्चित गर्नुहोस् कि तालिम कक्षाबाट जाने समुदाय र त्यहाँबाट फिर्ता हुने काम तदारुकताका साथ होस् । बाटोमा धेरै समय नलागोस् ।
- प्रत्येक सहभागीको प्रगतिको अनुगमन गर्नुहोस् ।

तपाईंले यी कुराहरूलाई कसरी गर्नु हुन्छ ?

- ♦ पाठ्यक्रममा राखिएका विषयहरू र सहभागीहरूले गरेका कामहरूको लागि उत्साह जाहेर गर्नुहोस् ।
- ♦ हरेक सहभागीका प्रश्न र आवश्यकताहरू प्रति उत्सुक हुनुहोस् । प्रश्न अथवा टिप्पणीहरू सहित कुनै पनि समय तपाईं कहाँ आउन सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् । तोकिएको समय तालिका भित्र उपलब्ध हुनुहोस् ।
- ♦ सहभागीहरूले काम गर्दै गरेको बेला हेर्नुहोस् र यदि कुनै सहभागीलाई कठिनाई भएको, टोलाएर हेरिरहेको, उत्तरहरू नलेखिरहेको अथवा पानाहरू नपल्टाइरहेको देख्नु भयो भने, व्यक्तिगत सहयोग दिनुहोस् । यसले सहभागीहरूलाई मद्दत चाहिन्छ भन्ने संकेत गर्दछ ।
- ♦ मैत्रीपूर्ण तथा सहयोगात्मक सम्बन्ध श्रृजना गर्नुहोस् । प्रश्नहरूको उत्तर सकारात्मक रूपमा दिनुहोस् (उदाहरणको लागि, “हो, तपाईंले के भन्न खोज्नु भएको हो म बुझ्दछु अथवा “यो राम्रो प्रश्न हो”

आदि भनेर) प्रश्नहरूलाई सुन्नुहोस् र तुरुन्तै सही उत्तर दिनु भन्दा सहभागीको चिन्ताको समाधान गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

- ◆ वहाँहरूको प्रश्नको पूर्णरूपले उत्तर दिनको लागि प्रत्येक सहभागीसित पर्याप्त समय लिनुहोस् ।

के गर्न हुँदैन

- ◆ कोर्स गतिविधिहरूको लागि तोकिएको समय तालिकाभित्र, अरु अनावश्यक काम नगर्नुहोस् अथवा पाठ्यक्रमसित सम्बन्धित नभएका विषयहरूमा छलफल नगर्नुहोस् ।
- ◆ सहभागीहरूसित छलफल गर्दा, अनावश्यक हाउभाउ नबनाउनुहोस् अथवा टिका टिप्पणी नगर्नुहोस् जसले गर्दा सहभागीले अप्ठारोपन अनुभव गर्न नपरोस् ।
- ◆ सहभागीहरूले पढ्न लागेको विषय बारे भाषण नदिनुहोस् । यदि तपाईंले पहिले नै बढी जानकारी दिनु भयो भने, यसले सहभागीहरूलाई अन्यौलमा पार्न सक्छ । वहाँहरूलाई ती कुराहरूलाई आफैँ पढ्न दिनुहोस् ।
- ◆ पुस्तिकालाई परिच्छेद पछि परिच्छेद गरी पुनरावलोकन नगर्नुहोस् (यो भर्को लाग्दो हुन्छ र सहभागीहरूले आफैँ पढ्न सक्नु हुँदैन भन्ने सुझाव दिन्छ) आवश्यकता अनुसार, व्यक्तिगत जानकारी दिँदा वा समूह छलफल हुँदा निर्देशिकाका मुख्य अंशहरूको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- ◆ बढी वनावटीपन नगर्नुहोस् । उत्साह ठूलो कुरा हो तर सिक्ने कुरा चाहिँ महत्वपूर्ण हुन्छ । सहभागीहरूले विषय वस्तुलाई बुझ्दै हुनुहुन्छ भनि पक्का गर्न वहाँहरूको निरीक्षण गर्दै गर्नुहोस् । कठिनाई भएको खण्डमा चाहिँ तपाईंले विस्तारै जानु पर्ने हुन्छ र सहभागीहरूसित व्यक्तिगत रूपमा सावधानीपूर्वक काम गर्नु पर्ने हुन्छ ।
- ◆ हुकुम नचलाउनुहोस् । अर्को शब्दमा, सहभागीहरूलाई बच्चाहरूलाई भैं व्यवहार नगर्नुहोस् । किनकि उनीहरू बयस्क हुन् ।
- ◆ बढ्ता नबोल्नुहोस् । सहभागीहरूलाई बोल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- ◆ लाज मान्ने, हडबडाउने अथवा तपाईंले भन्नु पर्ने कुरा बारे चिन्ता मान्ने नगर्नुहोस् । यस पुस्तिकाले सुपरिवेक्षकको नाताले तपाईंले के भन्नु/गर्नु पर्छ भन्ने बारे तपाईंलाई याद गर्नमा मद्दत गर्नेछ ।

जब सहभागीहरू काम गर्दै हुनु हुन्छ

- उपलब्ध भएको, रुचि राखेको र सहयोग गर्न तत्पर देखिनुहोस् ।
- जब जब वहाँहरूले सहयोग माग्नु हुन्छ सहभागीहरूलाई तपाईंसित प्रश्नहरू सोध्नमा प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

- यदि महत्पूर्ण बिबादका बिषय वा प्रश्नहरु तपाईंले एक जना सहभागीसित एकलै कुरा गरेको बेला उठ्छन् भने पछि समूहमा छलफल गर्न तिनीहरुलाई टिपिराख्नुहोस् ।
- यदि कुनै यस्तो एउटा प्रश्न आउँछ र जसलाई तपाईंले राम्ररी उत्तर दिन सक्नु हुँदैन जस्तो तपाईंलाई लाग्छ भने, अर्को प्रशिक्षक वा कोर्स निर्देशकबाट जति चाँडो सम्भव हुन्छ सहयोग लिनुहोस् ।
- यस निर्देशिकाका बुँदाहरुको पुनरावलोकन गर्नुहोस् जसबाट तपाईं सहभागीहरुसित अर्को अभ्यास बारे छलफल गर्न तयार हुन सक्नु हुनेछ ।
- प्रशिक्षकहरु एक आपसमा अनावश्यक छलफल गरी नवस्नुहोस् ।
- प्रशिक्षकहरु एकै ठाउँमा नवस्नुहोस् कक्षा कोठाको चारैतिर घुमिरहनुहोस् ।
- तालिमलाई मर्यादित रूपमा संचालन गर्नुहोस् ।

सामूहिक छलफल चलाउँदा

- सामूहिक छलफल संचालन गर्न यस्तो एउटा समय मिलाउनुहोस् जब सबै सहभागीहरुले पहिलेको काम पूरा गरिसक्नु हुनेछ भन्ने बारे तपाईं निश्चित हुनु हुन्छ । धेरै जसो सहभागीहरु तयार नभएसम्म घोषणा गर्ने प्रतीक्षामा बस्नुहोस् ताकि अरुहरुलाई हतार गर्न नपरोस् ।
- छलफल शुरु गर्न अघि, छलफलको उद्देश्य आफूलाई स्मरण गराउन र मुख्य बुँदाहरु बताउन, प्रशिक्षकको निर्देशिकामा उचित टिप्पणीहरुलाई हेर्नुहोस् ।
- सधैं सामूहिक छलफल शुरु गर्दा सहभागीहरुलाई यसको उद्देश्य बताएर शुरु गर्नुहोस् ।
- छलफलमा प्राय जसो स्वीकार गर्नु पर्ने एउटै सही उत्तर चाहिँ हुँदैन । केवल यो कुरा निश्चित गर्नुहोस् कि समूहको निर्णयहरु तर्क संगत छन् र सबै सहभागिहरुले निर्णयहरुमा कसरी पुगियो भन्ने बारे बुझ्नु हुन्छ ।
- छलफलमा समूहका सबै सदस्यहरुको संलग्नता प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । प्रस्ताव गरिएका मुख्य बिचारहरुलाई लिफपचाटहरुमा लेख्नुहोस् । तपाईं आफ्नो सहभागीतालाई न्यून राख्नुहोस् तर छलफललाई सक्रिय र सही दिशामा राख्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।
- अभ्यासमा के छलफल गरिएको थियो त्यसको सधैं सारांश बताउनुहोस् अथवा एक जना सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- राम्रो कामको लागि सहभागीहरुको निम्न तरिकाले मनोबल बढाउनुहोस्:
 - जम्मा गरेको सूचीको लागि वहाँहरुको प्रशंसा गरेर
 - अभ्यासलाई बुझेकोमा वहाँहरुको प्रशंसा गरेर

- काममा आफ्ना सीपहरुको प्रयोगको लागि श्रृजनात्मक अथवा उपयोगी सुझावहरु वारे टिप्पणी गरेर र
- समूहमा एक साथ काम गर्ने क्षमताको लागि प्रशंसा गरेर ।

भूमिका नाटक संचालन गर्दा


- भूमिका नाटक अघि, भूमिका नाटकको उद्देश्य, आफूलाई सम्झना गराउन प्रशिक्षकको निर्देशिकामा सही टिप्पणीहरु हेर्नुहोस् ।
- भूमिका नाटक शुरु हुनु भन्दा अगाडि, सहभागीहरु लाई:
 - ◆ भूमिकाहरु सुम्पनुहोस् । सर्व प्रथम लाज नमान्ने खालका र स्वयं सेवक हुनको लागि उत्सुक सहभागी चयन गर्नुहोस् । यदि आवश्यक छ भने एक जना प्रशिक्षकले समूहको लागि शुरुको भूमिका नाटकमा भूमिका नाटक गरेर नमूना देखाउन सक्नु हुन्छ ।
 - ◆ भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई चाहिने सामग्री दिनुहोस् उदाहरणको लागि खेलौना, औषधिहरु ।
 - ◆ भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई कुनै पूर्व जानकारी चाहिएमा दिनुहोस् (सामान्यतया आमाको लागि केही जानकारी हुन्छ जसलाई प्रशिक्षकको निर्देशिकाबाट प्रतिलिपि बनाउन सकिन्छ)। यो एउटा महत्वपूर्ण चरण हो ।
 - ◆ भूमिका नाटक गर्ने सहभागीहरुलाई ठूलो स्वरमा बोल्नु पर्छ भन्ने सुझाव दिनुहोस् ।
 - ◆ भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई तयारी गर्ने समय दिनुहोस् ।
- जब सबै जना तयार हुनुहुन्छ, संलग्न भएका सहभागीहरुको लागि बस्ने सिट/ठाउँ मिलाउनुहोस् । “आमा” र “स्वास्थ्य कार्यकर्ता” लाई समूहका बाँकी व्यक्तिहरुबाट छुट्टै खडा गराउनुहोस् अथवा बसाउनुहोस् जहाँ हरेकले देख्न सकोस् ।
- सहभागीरूलाई वहाँहरुको भूमिकाहरुमा परिचय दिएर तथा भूमिका नाटकको उद्देश्य वा स्थिति वारे बताएर शुरु गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि बच्चाको उमेर मूल्यांकनका परिणामहरु र कुनै उपचार पहिले नै दिइएको छ भने, तपाईंले बताउनु पर्ने आवश्यकता हुन सक्छ ।
- यदि पात्रहरुलाई कठिनाइ भयो अथवा भूमिका नाटकको उद्देश्यबाट बाहिर जानु भयो भने, भूमिका नाटकलाई रोक्नुहोस् ।
- भूमिका नाटक समाप्त भएपछि पात्रहरुलाई धन्यवाद दिनुहोस् । समूहका अन्य सहभागीहरुले दिएका आफ्ना सुझावहरु सहयोगी हुनेछन् भनि निश्चित गर्नुहोस् । पहिला गरिएका राम्रा कुराहरु वारे छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि सुधार गर्न सकिने कुराहरु वारे छलफल गर्नुहोस् ।
- भूमिका नाटकपछि सबै समूह सदस्यहरुलाई छलफलमा संलग्न गराउनुहोस् । छलफललाई प्रभावकारी बनाउन तपाईंले प्रश्नहरु सोध्न सक्नुहुन्छ ।

- सहभागीहरूले भूमिका नाटकबाट के सिक्नु भयो सोध्नुहोस् ।

यो तालिम राम्रो संग दिनको लागि, प्रशिक्षकले निम्न कुरा हरेक दिन गर्न जरुरी छ -

- जब स्वास्थ्य कार्यकर्ताको तालिम शुरू हुन्छ, सहभागी पुस्तिकाको सम्बन्धित पाठ पढ्न एकदमै जरुरी छ ।
- आवश्यक सामग्री पहिला नै तयार गर्नु पर्दछ ।
- तालिम कसरी चलाउने पहिला नै योजना बनाउनु पर्दछ ।
- कुन भाग सहभागीलाई अफ्यारो हुनसक्छ भनेर सोच्ने र समस्याको समाधान गर्ने ।
- देखाउने बिरामी बच्चाहरू पहिलै निश्चित गर्ने ।
- समुदायलाई यस्तो तालिम हुँदैछ भन्ने कुराको जानकारी दिने ।
- सिकेको प्राविधिक ज्ञान र सिपलाई कसरी व्यवहारमा उतार्ने भनेर सारांशमा बताउने ।

१. परिचय

- सहभागीहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको “परिचय” को पाना १ र २ पढ्न भन्नुहोस् र छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।
-  यस्तो चिन्ह सहभागी पुस्तिकामा देखिने छ । यसको मतलब सहभागीले पढ्न रोक्ने र प्रशिक्षकको निर्देशनलाई पखने । भर्खरै पढेको कुराहरूको बारेमा प्रशिक्षकले छलफल तथा उद्धारण देखाएर राम्रो संग बुझाउने प्रयास गर्नु हुनेछ ।
 - हाम्रो देशमा ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूको मृत्यु हुने मुख्य कारणहरूबारे ५ मिनेट जति छलफल गर्नु हुनेछ र निम्न कुरामा जोड दिइनेछ : न्यूमोनिया, पखाला ज्वरो (औलो र दादुरा) र कुपोषण नै करिब ७० प्रतिशत जति बालमृत्यु हुनका मुख्य कारण हुन् ।
 - धेरै जसो न्यूमोनिया, पखाला र कुपोषणको घरैमा स्वास्थ्य कार्यकर्ता ले उपचार गर्न सक्छन् ।
 - आमा तथा बच्चा हेर्नेले यी मृत्यु घटाउनको लागि ठूलो भूमिका खेल्न सक्छन् ।

२. सहभागीहरूलाई “विरामी बच्चामा उपचार गर्ने र सल्लाह दिने चरणहरूको लागि आवश्यक सीपहरू तथा सहभागीको पुस्तिका” खण्ड (पाना ...३...) पढ्न भन्नुहोस् र हेर्नुहोस् ।

सहभागीहरूलाई “विरामी बच्चामा उपचार गर्ने र सल्लाह दिने चरणहरूको लागि आवश्यक सीपहरू तथा सहभागीको पुस्तिका” खण्ड पाना नं ३ पढ्न भन्नुहोस् ।

खोकी, पखाला वा कुपोषण भएको बच्चाको मूल्यांकन, वर्गीकरण तथा उपचार गर्नको लागि आवश्यक सीपहरु र तालिकाको प्रयोग विधि परिचय गराउन समूह छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

उदाहरण देखाउनु होस् । यो चाहिं प्रशिक्षकले उदाहरणहरु, फोटो चित्रहरु, भिडियो अथवा प्रदर्शनको रूपमा प्रशिक्षकले देखाउनु हुन्छ । यदि सहभागीहरुले कुनै चिन्ह वा गरिरहेको कुरा हेर्न पाएमा, वहाँहरुले त्यसलाई राम्ररी संझनु हुनेछ ।

आवश्यक सीपहरु सिक्न र विश्वस्त हुनको लागि, भिडियोमा अभ्यासहरु गर्न आवश्यक छ । सहभागीहरुले तालिमको अवधिमा धेरै बच्चाहरुमा यी सीपहरुलाई अभ्यास गर्ने मौका पाउनु हुनेछ । तालिम सिद्धिसकेपछि पनि वहाँहरुले अभ्यास गर्न जारी राख्नु पर्दछ ।

३. प्रदर्शन: तालिकाको प्रयोग कसरी गर्ने

सहभागीहरुलाई मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचार गर्ने भित्ते तालिका देखाउनुहोस् । यसवेला वहाँहरुले कुनै पनि कुरा विस्तृत रूपमा पढ्नु हुँदैन किनकि यसले वहाँहरुलाई द्विविधामा पार्न सक्छ ।

३ वटा मुख्य आधारभूत चरणहरुमा जोड दिनुहोस् जसले मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचारको पहिचान समावेस गरेको छ ।

यी ३ चरणहरुलाई क्रमवद्ध रूपमा पूरा गर्नु पर्दछ । पहिला बताए अनुसार मूल्यांकन गर्नुहोस्, त्यसपछि वर्गीकरण गर्नुहोस् र अन्तमा वर्गीकरणमा परेको रोगको अवस्थाको उपचार चयन गर्नुहोस् ।

उपचारको निर्देशनको लागि तालिकामा ३ वटा रंगहरु छन् :

- रातो रंग - रोग कडा किसिमको छ, बच्चालाई स्वास्थ्य संस्थामा भर्ना गर्नको लागि प्रेषण गर्नु पर्दछ ।
- पहेलो रंग - यो रोगलाई घरमानै औषधिवाट उपचार गर्नु पर्छ । घरेलु उपचार सम्वन्धी सल्लाह पनि दिनु पर्दछ ।
- हरियो रंग- यो रोगलाई औषधि विनानै उपचार गर्न सकिन्छ । घरेलु उपचार सम्वन्धी सल्लाहको मात्र आवश्यकता पर्छ ।

सारांशमा बताउनुहोस्

- ◆ आवश्यक सीपहरु सूचना, उदाहरण तथा अभ्यासद्वारा सबै भन्दा राम्ररी सिक्नु ।
- ◆ सही उपचारका चरणहरुले मूल्यांकन, वर्गीकरण तथा उपचारको पहिचानलाई समावेस गर्दछ ।
- ◆ मूल्यांकन, वर्गीकरण तथा उपचार तालिकाको प्रयोगले स्वा.का.लाई बच्चाको सही उपचारमा मद्दत पुऱ्याउनेछ ।

४. मूल्यांकन: सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरु, खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ पाना नं ५-८ सम्म पढन लगाउनु होस् ।

यस भागले सहभागीहरुलाई निम्न कुराको पहिचान गर्न सिकाउनेछ :

१. सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरु
२. सास छिटो चलेको
३. कोखा हानेको

- ★ सहभागीहरुलाई पुस्तिकाको “बच्चाको रोगको मूल्यांकन गर्नुहोस्: सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरु, खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ” पाना नं.६-९ पढनलाई भन्नुहोस् ।
- ★ सहभागीहरुलाई भित्ते तालिकामा रहेको “सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरु” र खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ” खण्ड हेर्न बोलाउनुहोस् ।
- ★ स्वास्थ्य कार्यकर्ता ले भित्ते तालिका हेरेर कसरी मूल्यांकन गर्ने र चिन्हहरु भेटेमा के गर्नु पर्दछ ती कुराहरु बताउनुहोस् ।

५. भिडियो अभ्यास –“सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरुको जाँच गर्नुहोस्” र “के बच्चालाई खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ छ ?”

अब वहाँहरुलाई भिडियो देखाउनुहोस् र त्यसमा दिएका अभ्यासहरु गर्न भन्नुहोस् ।

यदि भिडियो देखाउने ठाउँ अलग्गै छ भने सहभागीहरुको कक्षा भड्राखेको ठाउँवाट, सहभागीहरुलाई सहभागीको पुस्तिका पनि संगै लिएर भिडियो देखाइने ठाउँमा जान भन्नुहोस् । एउटा पेन्सिल पनि वहाँहरुले साथमा ल्याउनु पर्छ ।

भिडियो अभ्यास चलाउनको लागि:

१. सहभागीहरुलाई यस तालिममा भिडियो अभ्यासको प्रकृत्यासित परिचय गराउनुहोस् । वताउनुहोस् कि भिडियो अभ्यास हुँदा:
 - ⇒ भिडियो प्रदर्शन तथा अभ्यासहरु हेर्नुहुनेछ ।
 - ⇒ अभ्यास गर्नुहुनेछ र उत्तरहरु लेख्नु हुनेछ र
 - ⇒ आफ्नो उत्तर भिडियोमा दिएका उत्तरहरुसित दाँज्नु हुनेछ र प्रशिक्षकले सहभागीहरुको उत्तर वारे छलफल गर्नु पर्छ तथा कुनै शंका भए समाधान गर्नु पर्छ ।
२. भिडियोको पहिलो भागमा सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरुको उदाहरण हेर्नु हुनेछ भनि वताउनुहोस् । जस्तै:
 - ⇒ पानी पिउन सक्दैन वा दूध खान सक्दैन र
 - ⇒ सुस्त अथवा वेहोश छ ।त्यसपछि सहभागीहरुले हरेक बच्चामा सामान्यतया देखिने खतराको चिन्ह “सुस्त वा वेहोश” छ कि छैन भनेर निर्णय गर्न अभ्यासहरु गर्नु हुनेछ ।

३. अब भिडियो शुरु गर्नुहोस् । यो पाठचक्रमको पहिलो भिडियो अभ्यास भएकोले सहभागीहरूलाई कसरी अभ्यास गर्दै जाने भन्ने कुरा थाहा नहुन सक्छ । भिडियो अभ्यास भइरहेको वेला सहभागीहरूलाई हेर्नुहोस् । यदि कापीमा वहाँहरूले उत्तर लेखिरहनु भएको छैन भने लेखनलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् र जरुरी परेमा कसरी गर्नु पर्छ भनेर बताइदिनुहोस् । केही कठिनाइ भए जस्तो लाग्छ भने, फेरि भिडियो अभ्यास दोहोर्‍याउनुहोस् जसले गर्दा वहाँहरूले फेरि हेरेर कापीमा आफ्नो उत्तर लेख्न सक्नु हुनेछ ।
४. अभ्यासको अन्तमा भिडियो बन्द गर्नुहोस् । कुनै सहभागीलाई “सुस्त वा बेहोश छ” भन्ने चिन्ह पत्ता लगाउन केही समस्या भयो कि सोध्नुहोस् ।
- ⇒ याद राख्नुहोस् कि एउटा वच्चा जो सुस्त छ उसको आँखा खुल्ला हुनसक्छ तर उ चनाखो हुँदैन वा उसको वरिपरी के भइरहेको छ मतलब राख्दैन ।
 - ⇒ कतिपय निरोगी वच्चाहरू गहिरो निन्द्रामा सुत्छन् र उनीहरूलाई जगाउन हल्लाउनु पर्छ वा कडा आवाजमा कराउनु पर्दछ । तर, जब उनीहरू व्यूँभिन्छन् अनि चनाखो हुन्छन् ।
५. सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् अब वहाँहरूले
- ⇒ बच्चाले सास फेर्दा सास दर एक मिनेटमा कसरी गन्ति गर्नु पर्दछ भन्ने प्रदर्शन हेर्नुहुनेछ । अनि छिटो सास चलेको छ कि छैन भन्ने पत्ता लगाउनु हुनेछ ।
 - ⇒ बच्चाले सास फेरेको १ मिनेट सम्म गन्ति गर्ने अभ्यास गर्नु हुनेछ र सास छिटो चलेको छ कि छैन निर्णय गर्नु हुनेछ ।
 - ⇒ कोखा हानेको उदाहरणहरू हेर्नु हुनेछ अनि
 - ⇒ एउटा विरामी अध्ययन गर्नु हुनेछ र खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ भएको वच्चाको मूल्यांकन तथा वर्गीकरणको अभ्यास गर्नु हुनेछ ।

सास छिटो चलेको

६. भिडियो फेरि शुरु गर्नुहोस् अनि खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइको लागि, प्रदर्शन, अभ्यास तथा विरामी अध्ययन देखाउनुहोस् । सास दर गन्ति गर्नको लागि कहाँ हेर्नु पर्ने हो त्यो ठाउँमा हेर्न भन्नुहोस् र फेरि सास दर गन्ति गर्न लगाउनुहोस् ।

कोखा हानेको:

नोट: सहभागीहरूको लागि पहिलो चोटि कोखा हानेको पत्ता लगाउन एउटा कठिन चिन्ह हुन सक्छ । यो राम्रो संग थाहा पाउनको लागि सहभागीहरूले धेरै चोटि अभ्यास गर्नु पर्ने हुन सक्छ ।

- ⇒ यदि कुनै सहभागीलाई कोखा हान्ने पत्ता लगाउन गान्हो परेमा भिडियो दोहोर्‍याउनुहोस् । बच्चाले सास भित्र लिएको वेला छातीको तल्लो भाग कहाँनिर भित्र जान्छ - त्यसलाई देखाएर, कोखा हानेको कहाँ हेर्नु पर्छ सहभागीहरूसित राम्ररी बताउनुहोस् ।

- ⇒ केही सहभागीहरूलाई बच्चाले सास भित्र कहिले लिन्छ, त्यसलाई निर्णय गर्नमा पनि सहयोग चाहिन सक्छ । सहभागीलाई बच्चाको छातीमा कहाँ हेर्नु पर्ने हो त्यहाँ देखाइदिनुहोस् ।
- ⇒ केहीवेर भिडियो बीचमै रोकेर सहभागीलाई छातीको कुन ठाउँमा कोखा हानेको हेर्ने भनेर देखाउन भन्नुहोस् ।

१. भिडियोमा देखाइएको प्रत्येक बच्चाको लागि प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

	के बच्चा सुस्त वा वेहोश छ ?	
	छ	छैन
बच्चा १		✓
बच्चा २	✓	
बच्चा ३		✓
बच्चा ४	✓	

२. भिडियोमा देखाइएको प्रत्येक बच्चाको लागि प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

	उमेर	सास दर प्रतिमिनेट	के बच्चाको सास छिटो चलेको छ ?	
			छ	छैन
मानो	४ वर्ष	६५	✓	
वम्बई	६ महिना	६६	✓	

३. भिडियोमा देखाइएको प्रत्येक बच्चाको लागि प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

	के बच्चाको कोखा हानेको छ ?	
	छ	छैन
बच्चा १		✓
बच्चा २	✓	
बच्चा ३	✓	
बच्चा ४		✓
बच्चा ५		✓

४. बच्चाको उमेर प्रयोग गरी गरिने छलफल

समूह छलफलको उद्देश्य उमेर समूहलाई स्पष्ट पार्नु हो जसले गर्दा सहभागीहरूले:

१. बच्चाले सास छिटो फेरेको छ वा सामान्य सास दर छ त्यो निश्चित गर्नु हुनेछ ।
२. औषधिको ठीक मात्रा निश्चित गर्नु हुनेछ ।
३. पखाला लागेको बच्चालाई दिने पुनर्जलीय भोल (ORS) तथा जिङ्ग चक्की को परिमाण निश्चित गर्नु हुनेछ ।
४. खाना सम्बन्धी कस्ता सिफारिशहरू चयन गर्ने हो त्यो निर्णय गर्नु हुनेछ ।

बच्चाको उमेर समूहको बाँडफाँड

- २ महिनामुनि
- २ महिनादेखि १२ महिनासम्म
- १२ महिनादेखि ५ वर्षसम्म

जस्तै:

- उमेर समूह २ महिनादेखि १२ महिना उमेरले २ महिना, ३ महिना, ४ महिना११ महिना उमेरलाई समावेस गर्छ तर १२ महिना उमेरलाई गर्दैन ।
- १२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मले १२ महिना, १८ महिना, २ वर्ष, ३ वर्ष, ४ वर्ष, ४½ वर्षलाई समावेस गर्छ तर ५ वर्षलाई गर्दैन ।

सहभागीहरूलाई अभ्यास गर्न भन्नुहोस् । प्रश्नहरू सोधेर यसलाई गर्न सकिन्छ । यदि उत्तर ठीक भए, सहभागीले कसरी निर्णय गर्नु भयो सो कुरा सोध्नुहोस् ।

- के ५½ वर्षको बच्चा “१२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मको” समूहमा पर्छ ? (पर्दैन)
- के ३७ महिनाको बच्चा “१२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मको” समूहमा पर्छ? (पर्छ)
- के ४½ वर्षको बच्चा “१२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मको” समूहमा पर्छ? (पर्छ)
- के ५ वर्षको बच्चा “१२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मको” समूहमा पर्छ? (पर्दैन)
- के १२ महिनाको बच्चा “१२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मको” समूहमा पर्छ ? (पर्छ)
- के २ महिनाको बच्चा “२ महिनादेखि १२ महिनासम्मको” समूहमा पर्छ ? (पर्छ)

५. ड्रिल अभ्यास: सास छिटो चलेको निणार्य गर्नको लागि सास दरको पुनरावलोकन

देब्रे पट्टिको महलका प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । सहभागीहरुले एक एक गरेर जवाफ दिनु पर्छ ।

प्रश्नहरु	उत्तरहरु
वच्चा वा शिशुमा सास छिटो चलेको भनेर कहिले भन्न सकिन्छ :	
४ हप्ताको उमेरमा ?	सास दर ६० पटक प्र. मि. वा बढी भएमा
६ हप्ताको उमेरमा ?	६० पटक प्र. मि. वा बढी भएमा
२ महिनाको उमेरमा ?	५० पटक प्र. मि. वा बढी भएमा
६ महिनाको उमेरमा ?	५० पटक प्र. मि. वा बढी भएमा
१२ महिनाको उमेरमा ?	सास दर ५० पटक प्र. मि. वा बढी भएमा
११½ महिनाको उमेरमा ?	" ५० " " "
१ महिनाको उमेरमा ?	" ६० " " "
४ महिनाको उमेरमा ?	" ५० " " "
३ हप्ताको उमेरमा ?	" ६० " " "
३ वर्षको उमेरमा ?	" ४० " " "
३ महिनाको उमेरमा ?	" ५० " " "
५ हप्ताको उमेरमा ?	" ६० " " "
१० महिनाको उमेरमा ?	" ५० " " "
१८ महिनाको उमेरमा ?	" ४६ " " "
८ महिनाको उमेरमा ?	" ५० " " "
४½ महिनाको उमेरमा ?	" ४८ " " "
९ महिनाको उमेरमा ?	" ५० " " "

अब सहभागीले अड्कल गरेर सही उत्तर त दिनु भएको छैन भनि निश्चित हुनको लागि, उमेर अनुसार छिटो सास चलेको सास दर सोध्नुहोस् ।

अब यस ड्रिल अभ्यासलाई तपाईंले 'अन्ताक्षरी' जस्तो गरेर चलाउन सक्नुहुन्छ । सहभागीहरुलाई तपाईंको प्रश्नको उत्तर दिन भन्नुहोस् । एउटा ६ महिनाको बच्चाको सास दर ५६ पटक प्रति मिनेट छ । यदि सहभागीले सही उत्तर दिएमा - उहाँले तपाईंले अन्ताक्षरी चलाए जस्तो उँहाले नै चलाउनु हुन्छ । यदि उत्तर गलत भएमा, अर्को सहभागीलाई सोध्न सक्नुहुनेछ । यसरी सहभागीहरुले ड्रिल अभ्यासको आनन्द बढी लिनु हुनेछ ।

६. पखालाको मूल्यांकन गर्नुहोस्

यो भागले स्वास्थ्य कार्यकर्ता हरुलाई निम्न कुरा सिकाउँछ :

१. पखाला लागेको बच्चाको आमालाई के - के प्रश्नहरु सोध्नु पर्दछ ।
२. पखाला लागेको बच्चालाई कसरी मूल्यांकन गर्ने ।

- सहभागीहरूलाई “पखालाको मूल्यांकन” को पाना नं. ८-१० पढन भन्नुहोस् ।
- भित्ते तालिकामा पखाला वारे प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

७. भिडियो अभ्यास र विरामी अध्ययन - “के बच्चाहरूलाई जल वियोजन छ ?”

अब वहाँहरूलाई छाला तान्ने सम्बन्धी भिडियो देखाउनुहोस् र भिडियोमा दिइएको अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

जब सबै सहभागीहरू तयार हुनु हुन्छ, भिडियो देखाउने ठाउँमा लैजान वहाँहरूको लागि व्यवस्था गर्नुहोस् । सबै सहभागीहरूले सहभागीको पुस्तिका साथमा ल्याउनु हुन्छ भनि निश्चित गर्नुहोस् ।

भिडियो अभ्यास यसरी चलाउनु पर्छ :

सबै सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् कि, यस भिडियो अभ्यासमा वहाँहरूले :

- ⇒ पखाला लागेका बच्चाहरूका उदाहरणहरू देख्नुहुनेछ जस्मा जल वियोजनका चिन्हहरू छन् ।
- ⇒ पखालाको मूल्यांकन र जल वियोजनको वर्गीकरण कसरी गर्ने भन्ने वारे प्रदर्शन हेर्नुहुनेछ र
- ⇒ विस्तारै र धेरै विस्तारै छाला फर्किने चिन्हलाई पहिचान गर्नको लागि अभ्यास गर्नु हुनेछ ।

सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् कि अभ्यास र विरामी अध्ययनको उत्तर वहाँहरूले कापीमा लेख्नु पर्छ । वहाँहरूले आफ्नो उत्तर भिडियोमा देखाइएको सही उत्तरसंग मिलाउन जाँच गर्नु हुनेछ ।

हरेक अभ्यासको अन्तमा भिडियो बन्द गर्नुहोस् । यदि सहभागीहरूलाई कुनै विशेष चिन्ह वारे बुझ्न गाह्रो परेको छ भने दोहोर्‍याएर सो अभ्यास फेरि देखाउनुहोस् । अभ्यास वारे कुरा गर्नुहोस् र सहभागीहरूलाई चिन्ह पहिचान गर्न कहाँ हेर्नु पर्छ भनि देखाउनुहोस् ।

भिडियो सिद्धिएपछि एउटा सानो छलफल गर्नुहोस् । यदि सहभागीहरूलाई केही कठिनाई भए आवश्यकता अनुसार मार्ग दर्शन दिनुहोस् । छलफलको समयमा तलका बुँदाहरूमा जोड दिनुहोस्:

१. भिडियोमा देखाइएका हरेक बच्चाहरूको लागि प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:

छाला तानेर छोड्दा:			
	धेरै विस्तारै फर्किन्छ ?	विस्तारै फर्किन्छ	तुरुन्त फर्किन्छ
बच्चा १		✓	
बच्चा २			✓
बच्चा ३	✓		
बच्चा ४		✓	
बच्चा ५	✓		

६. फोटो अभ्यास: सहभागीहरूलाई फोटोहरू देखाउनुहोस् । (नं. १, २, ३)

सहभागीहरूलाई पहिलो फोटोग्राफमा छाला तानेर जाँच गरेको देखाइएको छ । दोश्रो फोटोग्राफमा छाला तानेर छोडेको देखाइएको छ र तेश्रो फोटोमा छाला तानेर छोडेको दुइ सेकेण्ड पछि लिइएको हो ।

के छाला तानेर छोड्दा फर्किने समय सामान्य छ, अथवा विस्तारै अथवा धेरै विस्तारै छ ? उत्तर धेरै विस्तारै छ ।

एक जना सहभागीलाई तेश्रो फोटोग्राफ हेर्न भन्नुहोस् । यस वच्चामा छाला तानेर छोडेको दुइ सेकेण्ड पछि फोटो लिइएको थियो ।

के छाला तानेर छोड्दा फर्किने समय सामान्य छ, विस्तारै अथवा धेरै विस्तारै छ ? उत्तर: धेरै विस्तारै छ ।

यदि बच्चालाई पखाला छैन भने मूल्यांकन गर्न जरुरी छैन ।

७. ज्वरो: सहभागीहरूलाई पुस्तिकाको पाना नं. ११ पढ्न लगाई थर्मामिटरको प्रयोग कसरी गर्ने छोटो छलफल चलाई प्रदर्शन गराई अभ्यास गराउनुहोस् । अभ्यास गराउँदा निम्न चेकलिस्टलाई पालना गर्नुहोस ।

सि.नं

थर्मामिटरको प्रयोगको चरणहरू

- १ बच्चाको तापक्रम नाप्नु भन्दा पहिले हात धुने ।
- २ काखिमा राख्ने थर्मामिटर प्रयोग गर्ने ।
- ३ थर्मामिटरको मोटोतिरको भागको छेउमा समाति थर्मामिटरको चम्कने चुच्चो भागलाई साबुन पानिले भिजाएको कपासको डल्लोले पुस्ने ।
- ४ थर्मामिटरको मोटो तिरको भागमा समाति भट्कारेर पारोलाई तलको रातो भन्दा तल भार्ने । (कम्तीमा ३५ डिग्री सम्म भार्ने)
- ५ थर्मामिटरको चुच्चो धागलाई बच्चाको काखि मुनि च्याप्ने गरी राख्ने ।
- ६ बच्चाको पाखुरामा हल्का दबाव दिई समाउने ।
- ७ थर्मामिटरलाई काखिमा ३ मिनेट सम्म राख्ने ।
- ८ काखिबाट निकालेर पारो कहाँ सम्म छ भनि हेर्ने ।
- ९ पारो यदी तल्लो रातो घेरा भन्दा तल छ भने बच्चा शिताङ्ग छ ।
- १० पारो यदी माथिल्लो रातो घेरा भन्दा माथि छ भने बच्चालाई ज्वरो छ ।
- ११ बच्चाको नोटमा तापक्रम रेकर्ड गर्ने ।
- १२ थर्मामिटरको चम्कने चुच्चोलाई साबुन पानि युक्त कपासले पछेर सफा गर्ने ।
- १३ थर्मामिटरलाई सुरक्षित साथ खोल भित्र राख्ने ।

द. मूल्यांकन: कुपोषण अथवा रक्तअल्पता

यो भागले स्वास्थ्य कार्यकर्ता लाई निम्न कुरा कसरी पहिचान गर्ने भन्ने सिकाउँछ :

१. एउटा बच्चा जसमा देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको तथा खुट्टा सुन्निएको छ ।
- (MUAC Tape) प्रयोग गरि पाखुराको नाप गर्ने । पाना नं.१२ पढ्न लगाई वास्तविक बच्चामा पाखुराको नाप गरि प्रदर्शन गराउनुहोस् र अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
 २. बच्चाहरु जसको हत्केलामा सेतोपना छ र
 ३. उमेर अनुसार धेरै कम तौल भएका र पाखुराको नाप गर्दा पहेंलो रङ्गमा परेका बच्चाहरु छन्
- ⇒ स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुलाई “कुपोषण अथवा रक्तअल्पताको जाँच गर्नुहोस्” भन्ने पाना नं. १३-१५ पढ्न भन्नुहोस् ।
- ⇒ स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ ल्याइएका हरेक बच्चालाई, देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको, दुवै खुट्टा सुन्निएको, सेतोपना तथा उमेर अनुसार धेरै कम तौलको लागि मूल्यांकन गर्नु जरुरी हुन्छ । आमाले आफ्नो बच्चाको कुनै समस्या नभने पनि पोषणको मूल्यांकन गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- ⇒ पाना १४ सम्म पढेपछि भित्ते तालिकामा कुपोषण र रक्तअल्पताको प्रदर्शन गनुहोस् ।
- ◆ देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको” र “दुवै खुट्टा सुन्निएको” माथि समूह कार्य पछि समूह पृष्ठपोषण (फिडव्याक) संचालन गर्नुहोस् ।

९. फोटो अभ्यास

समूह कार्य पछि समूह फिडव्याक - “देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको हेर्नुहोस्” र “दुवै खुट्टा सुन्निएको हेर्नुहोस्” ।

सवै सहभागीहरु यो अभ्यास गर्न तयार भएपछि सवैलाई एक ठाउँमा जम्मा गर्नुहोस् ।

उदाहरणका फोटोहरु बारेमा कुरा गर्नुहोस् । निम्न बुँदाहरु उल्लेख गर्नुहोस् :

एउटै बच्चाको तीन वटा फोटोहरुमा नं. ४ भनेर लेखिएको छ । यी फोटोहरुमा, बच्चामा देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको छैन । चाक, फिला र खुट्टामा हेर्नुहोस् । यी केही पातला हुन सक्छन् तर पूरै मासु सुकेको छैन ।

	देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको	
	छ	छैन
४		✓
५-७	✓	
८	✓	

फोटो ९ : खुट्टामा ५ सेकेण्डसम्म बूढी औंलाले थिचिन्छ (५ सम्म गन्नुहोस्), जव बूढी औंला हटाइन्छ, एउटा खोपिल्टा देखापर्छ र यदि यो रहिरहन्छ भने खुट्टा सुन्निएको मानिन्छ । यस बच्चाको खुट्टा सुन्निएको छ ।

फोटो १०: यस बच्चाको दुवै खुट्टा सुन्निएको छ ।

१०. फोटो अभ्यास

“सेतोपना हेर्नुहोस्” सामूहिक छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य पछिको पृष्ठपोषण (फिडब्याक) “हत्केलामा सेतोपना हेर्नुहोस्”। सहभागीहरु यो अभ्यास गर्न तयार भएपछि, सवैलाई भेला गर्नुहोस् ।

फोटोहरु ११ र १२

फोटोहरुको उदाहरण वारे निम्न बुँदाहरु उल्लेख गर्नुहोस् :

फोटो ११ : हत्केलामा केही सेतोपना छ ।

फोटो १२ : हत्केलामा सेतोपना छैन ।

फोटोहरु १३-२०

सहभागीहरुलाई अभ्यास पूरा गर्न समय दिनुहोस् । जव सवैले अभ्यास पूरा गर्नु हुन्छ, सहभागीको उत्तर हेर्नको लागि एक एक गरेर बोलाउनुहोस् । सहभागीलाई सोध्नुहोस् वहाँले कसरी आफ्नो उत्तर रोज्नु भएको हो । सेतोपनाको पहिचान गर्नको लागि आवश्यक निर्देशन दिनुहोस् ।

	बच्चामा कुन चिन्हहरू छन् ?		
	धेरै सेतोपना	केही सेतोपना	सेतोपना नभएको
फोटो १३			✓
फोटो १४			✓
फोटो १५	✓		
फोटो १६	✓		
फोटो १७	✓		
फोटो १८			✓
फोटो १९	✓		
फोटो २०		✓	

११. उमेर अनुसार तौल कसरी पत्ता लगाउने वारे प्रदर्शन ।

उद्देश्य :

१. उमेर अनुसारको तौल तालिकामा कसरी बच्चाको तौल भर्ने वारे प्रदर्शन गरेर देखाउनु ।
२. बच्चाको उमेर अनुसारको तौल सामान्य,कम तौल वा धेरै कम छ भन्ने पहिचान गर्नु ।
३. बालक र बालिकाको लागी उमेर अनुसार छुट्टा छुट्टै तौल तालिकाको प्रयोग गर्नु ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- उमेर अनुसारको तौल तालिका
- पेन्सिल
- MUAC Tape
- तौल लिने मेसिन

आवश्यक जानकारी:

- बच्चाको उमेर महिनामा र तौल किलोग्राममा गर्नु पर्ने कार्यहरू:
१. उमेर अनुसारको तौल तालिका देखाउनुहोस् ।
 २. देब्रेपट्टि कोरिएका ठाडो रेखाहरूले (Vertical Axis) बच्चाको तौल किलोग्राममा जनाउँदछ ।
 ३. तालिकामा तलतिर तेर्सो कोरिएका रेखाहरू (Horizontal Axis) ले बच्चाको उमेर महिनामा जनाउँदछ ।

४. उमेर जहिले पनि महिनामा हुनुपर्छ भनि जोड दिनुहोस् । त्यसकारण उमेर यदि वर्षमा थाहा छ भने महिनामा परिवर्तन गर्नु पर्ने हुन्छ । वर्षबाट महिनामा परिवर्तन गर्दा ठीक छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् ।
५. उमेर अनुसारको तौल तालिकामा बच्चाको उमेर महिनामा लेख्नुहोस् ।
६. बच्चाको तौल निश्चित गर्न तौलको ठाडो रेखामा (Vertical) चिन्ह लगाउनुहोस् ।
७. ठाडो रेखा (Vertical Line) जाँहा तौलको चिन्ह लगाइएको छ त्यहाँबाट उमेरको धर्कामा (Horizontal line) तेर्सो रेखा तान्नुहोस् ।
८. तालिकामा एउटा विन्दु हेर्नुहोस् जहाँ बच्चाको तौलको धर्का र बच्चाको उमेरको धर्का एकठाउँमा भेट्दछन् र यस केन्द्र विन्दुलाई तालिकामा देखाउनुहोस् ।
९. तालिकामा त्यसपछि त्यो देखाएको केन्द्र विन्दु हेर्नुहोस् - वाक्लो रेखा भन्दा माथि छ, त्यसैमा छ वा तल छ ।
१०. निम्न वुँदामा जोड दिनुहोस् ।

- यदि विन्दु वाक्लो रेखा भन्दा तल छ भने बच्चाको उमेर अनुसार धेरै कम तौल छ ।

- यदि विन्दु वाक्लो रेखा भन्दा माथि वा त्यही रेखामा छ भने, बच्चाको उमेर अनुसार धेरै कम तौल छैन ।

११. बाल बालिकाको तौल लिनुहोस् र उनको उमेर निश्चित गर्नुहोस् । उदाहरणद्वारा डिल अभ्यास देखाउनुहोस् । सह प्रशिक्षकलाई बच्चाको तौल, उमेर अनुसारको तौल तालिकामा भर्न भन्नुहोस् र बच्चाको उमेर अनुसार धेरै कम तौल भए नभएको पत्ता लगाउनुहोस् । एउटा बच्चा १८ महिनाको छ र उसको तौल ६ किलो छ । प्रशिक्षकले नं. २ देखि १० सम्म बताए अनुसार भन्नु हुन्छ र तालिकामा तौल भर्नु हुन्छ । यो बच्चाको तौल वाक्लो रेखा भन्दा तल छ, त्यसकारण बच्चाको उमेर अनुसार धेरै कम तौल छ भनि निस्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

तौल तालिकामा बालक र बालिकाको लागि अलग अलग चार्ट देखाइएको छ । सोहि अनुसार गर्नुहोस् गराउनुहोस् ।

१२. डिल अभ्यास: उमेर अनुसारको तौल निर्धारण गर्नुहोस्

यो डिल संचालन गर्न:

१. लेमिनेटेड तौल तालिका वितरण गरी अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

२. निश्चित गर्नुहोस् कि प्रत्येक सहभागीले उमेर अनुसारको तौल तालिकामा हेर्दै हुनु हुन्छ । यसलाई पुस्तिकामा परिशिष्टको रूपमा समावेस गरिएको छ ।
३. सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंले वच्चाहरूको उमेर र तौलहरू बताउनु हुनेछ । त्यसपछि तपाईंले प्रत्येक सहभागीलाई वच्चाको उमेर अनुसार धेरै कम तौल छ वा छैन भनि उत्तर दिन भन्नु हुनेछ । सहभागीहरूलाई विश्वास दिलाउनुहोस् कि यो एउटा अभ्यास मात्र हो र जाँच चाहिँ होइन । सहभागीहरूलाई प्रतीक्षा गर्न र जति सक्दो चाँडो उत्तर दिन तयार हुन भन्नुहोस् ।
४. उदाहरण दिएर देखाउनुहोस् । ६ महिनाकी एउटी वच्चीको तौल ७ के.जी छ । ६ महिनाको उमेरको तेर्सो रेखामा एउटा चिनो बनाउनुहोस् अनि त्यसपछि ७ के.जी चिनोसम्म एउटा ठाडो रेखा खिंचेर ७ के.जी सम्मुख एउटा बिन्दु बनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् कि यो बिन्दु वाक्लो रेखा भन्दा माथि छ यसकारण यो वच्चीको उमेर अनुसार धेरै कम तौल छैन । यसैगरी बिचको पातलो रेखा भन्दा तल छ भने उमेर अनुसार तौल कम छ भने बारे स्पष्ट पार्नुहोस ।
५. ठूलो आवाजमा पहिलो वच्चाको तौल र उमेर भनेर ड्रिल शुरु गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई उमेर अनुसारको तौल तालिका हेर्न (दुबै केटा र केटी) र उत्तर तयार पार्न समय दिनुहोस् । त्यसपछि एक जना सहभागीलाई वच्चाको उमेर अनुसार तौलको स्थिति बताउन भन्नुहोस् । प्रत्येक सहभागीले उमेर अनुसारको तौल तालिका कसरी सही तरिकाले प्रयोग गर्ने भन्ने बारे बुझ्नुहुन्छ भनि निश्चित हुनको लागि, विभिन्न सहभागीहरूलाई सोध्न जारी राख्नुहोस् ।

डिल अभ्यास: उमेर अनुसार तौल निर्णय गर्नुहोस् ।

सोध्नुहोस्: वच्चाको उमेर	तौल	के वच्चाको उमेर अनुसार कम तौल वा धेरै कम तौल छ ?	
		कम तौल	धेरै कम तौल
७ महिना केटा	७.० के.जी	छैन	
३६ महिना केटी	१३.० के.जी	छैन	
१२ महिना केटा	५.५ के.जी		छ
१८ महिना केटी	७.५ के.जी	छ	
३ महिना केटा	३.० के.जी		छ
२ वर्ष केटी	७.० के.जी		छ
६ महिना केटा	७.० के.जी	छैन	
१२ महिना केटी	७.० के.जी	छ	
३६ महिना केटा	९.० के.जी		छ
८ महिना केटी	६.० के.जी	छ	
१५ महिना केटा	६.० के.जी		छ
४ महिना केटी	६.० के.जी	छैन	
१४ महिना केटा	७.५ के.जी	छ	
४८ महिना केटी	१४ के.जी	छैन	
२० महिना केटा	७.५ के.जी		छ
७ महिना केटी	७.५ के.जी	छैन	
१० महिना केटा	७.५ के.जी	छैन	
११ महिना केटी	७.० के.जी	छ	
१२ महिना केटा	६.० के.जी		छ

सहभागीहरूलाई याद दिलाउनुहोस् कि ५ वर्ष मुनिको हरेक वच्चालाई जुनसुकै कारणले ल्याइएको भएपनि उसलाई कुपोषण अथवा रक्तअल्पताको लागि मूल्यांकन गर्नु पर्छ । वच्चाको उमेर अनुसार धेरै कम तौल छ कि छैन भनि निर्णय गर्न वच्चाको तौल लिनुहोस् र तौललाई उमेर अनुसारको तौल तालिकामा लेख्नुहोस् ।

१३. अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू, खोप र एच.आई.भि/एड्सको लागि जाँच्नुहोस्

► पुस्तिकावाट अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू जाँच्नुहोस् (पाना नं १४) र खोप (पाना नं १५) खण्ड पढ्नुहोस् ।

याद गर्नुहोसः

बारम्बार निमोनिया/कडा निमोनिया, भाडापखाला, ज्वरो, तौल कम हुने र मुखमा सेता दागहरु आएमा र उपचार गर्दा पनि रोग निको नभएमा त्यस्तो बच्चाको बाबु वा आमा मध्ये कसैलाई HIV/AIDS को संक्रमण भएको छ भने वहाँहरुको गोपनियता र स्वाभिमानलाई विशेष ख्यालगरि यस्तो बच्चालाई थप जाँच गर्नको लागि जिल्ला स्पतालमा प्रेषण गर्न सल्लाहदिनुहोस् ।

१४. बच्चाको रोगको वर्गीकरण गर्नुहोस्, उपचारको पहिचान गर्नुहोस्

- ▶ पुस्तिकाबाट बच्चाको रोगको वर्गीकरण तथा उपचारको पहिचान गर्नुहोस् (पाना नं १५-१६) पढ्न लगाउनुहोस् ।
- ▶ यी खण्डहरुलाई भित्ते तालिकामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- ▶ रोगको वर्गीकरण गर्ने चिन्हहरुको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

१५. प्रदर्शनः लेमिनेटेड तालिकाको प्रयोग

यस प्रदर्शनको उद्देश्य, मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचार लेमिनेटेड तालिकाको प्रयोग गरी देखाउनु हो ।

१. सहभागीहरुलाई लेमिनेटेड तालिका देखाउनुहोस् । वहाँहरुलाई आफ्नो अगाडि तालिका राख्न भन्नुहोस् । वहाँहरुसित एउटा मार्कर पेन हुनु पर्छ । भेटिएका चिन्हहरुलाई पेनले गोलो लगाउनु पर्छ भनि देखाउनुहोस् । तपाईंले तालिकामा पनि लेख्न सक्नु हुन्छ जस्तै सास दर, खोकीको अवधि, पखालाको अवधि, खोपको मिति आदि । वहाँहरुलाई अर्को चरण पनि देखाउनुहोस् अर्थात चिन्हहरुको महलमा मिल्ने अंशहरुलाई गोलो लगाउनुहोस् ।
२. त्यसपछि मिल्ने वर्गीकरणमा गोलो लगाउनुहोस् । सबै वर्गीकरण कोठालाई सधैं माथिबाट गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि यदि कडा रोग अथवा कडा निमोनियामा गोलो लगाइएको छ भने, निमोनियामा चिनो नलगाउनुहोस् । कडा निमोनिया भएको बच्चामा निमोनिया हुन सक्दैन । यस नियमको एउटै मात्र अपवाद पखालाको हो जहाँ रातो कोठामा बच्चालाई एउटा भन्दा बढी अवस्था हुन सक्दछन् अर्थात बच्चामा कडा जल वियोजन र दीर्घ पखाला अथवा कडा जलवियोजन र आउँ रगत हुन सक्छन् । बच्चामा आउँ रगत, दीर्घ पखाला र जल वियोजन पनि संभव हुन सक्छ ।
३. त्यस पछि उपचारको पहिचान गर्नुहोस् भन्ने महलमा जानुहोस् र वर्गीकरण महलमा गोलो लगाइएका कोठाहरुसित मिल्ने गरी गोलो लगाउनुहोस् ।
४. लेमिनेटेड तालिकामा तपाईंले काम सकेपछि, सहभागीहरुलाई उपचार र सल्लाह दिनु पर्छ भन्नुहोस् ।
५. लेमिनेटेड तालिकामा लगाइएको चिनोलाई सजिलै मेटाउन सकिन्छ र तालिकालाई फेरि प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर वहाँहरुलाई देखाउनुहोस् ।

६. अन्य लेमिनेटेड तालिकाहरु पछि तालिममा प्रयोग गरिनेछन् ।
७. लेमिनेटेड तालिकाहरुको प्रयोग वारे सारांशमा भन्दा यिनीहरु आवश्यक तथा कुराकानी गर्ने सीपहरुलाई अभ्यास गर्नको लागि धेरै नै उपयोगी हुन् र जहिले पनि अवसर मिल्दा तिनीहरुको प्रयोग गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् । तिनीहरुको प्रयोगले सहभागीको ज्ञानलाई निरन्तर रूपमा सुधार गर्नेछ ।
८. रोगको वर्गीकरण गर्ने चिन्हहरुको पुनरावलोकन गर्नुहोस् । सहभागीहरुलाई वहाँहरुले अव रोगको वर्गीकरण गर्ने चिन्हहरुको अभ्यास गर्नु हुनेछ । तपाईंले एउटा वच्चाको चिन्ह र लक्षणहरुको वर्णन गर्नु हुनेछ । त्यस पछि एक जना सहभागीलाई सही वर्गीकरण गर्न भन्नुहोस् । सहभागीलाई थप अभ्यासको आवश्यकता पर्छ भनि यदि तपाईं सोच्नुहुन्छ भने वच्चाको चिन्हहरुलाई वर्गीकरण टेबुल अनुसार कसरी वर्गीकरण गर्नु भयो वहाँलाई वर्णन गर्न भन्नुहोस् । सहभागीले केवल अन्दाजको भरमा सही जवाफ दिइरहनु भएको छैन भनि यसले देखाउने छ ।

लेमिनेटेड कार्डमा दिनुहोस् । एउटा ११/२ वर्षको वच्चा उ सुस्त छ, देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको छ र हत्केलामा केही सेतोपना छ, उसको वर्गीकरण कसरी गर्नु हुन्छ? तालिका हेर्नुहोस्, 'चिन्हहरु' भन्ने खण्डमा गोलो लगाउनुहोस् । यस वच्चाको वर्गीकरण कडा रोग, कडा कुपोषण र रक्तअल्पता छ ।

१६. अभ्यास: वच्चाको रोगको वर्गीकरण

जब सबै सहभागीहरु तयार हुनु हुन्छ, निम्न लिखित मध्ये पहिलो प्रश्न सोधेर अभ्यास शुरु गर्नुहोस्:

प्रश्न:	उत्तर:
एउटा ९ महिनाको वच्चालाई कसरी वर्गीकरण गर्नु हुन्छ जसमा : खोकी र	पिउन नसक्ने, कोखा हानेको छ कडा रोग अथवा कडा निमोनिया
खोकी र	सास दर प्रति मिनेट ५१ पटक र धेरै कडा रोगका चिन्हहरु छैनन् निमोनिया
खोकी र	सास दर प्रति मिनेट ४० पटक र धेरै कडा रोगका चिन्हहरु छैनन् रुघा खोकी
३ दिनदेखि पखाला लागेको र	दिसामा रगत छ, वच्चा खूबतिर्खाए भैं गरी पिउँछ, छाला तानेर छोड्दा विस्तारै फर्कन्छ केही जलवियोजन भएको र आउँ रगत
३ दिनदेखि पखाला लागेको र	दिसामा रगत छ, जलवियोजनका चिन्हहरु छैनन् आउँ रगत जल वियोजन नभएको
१६ दिनदेखि पखाला लागेको र	दिसामा रगत छैन, वच्चा खूब तिर्खाए भैं पिउँछ, छाला तानेर छोड्दा विस्तारै फर्कन्छ जल वियोजन र दीर्घ पखाला
२ दिनदेखि पखाला लागेको र	दिसामा रगत छैन, सुस्त वा वेहोस् छैन, सामान्य रूपमा पिउन सक्छ, छाला तानेर छोड्दा तुरुन्त फर्कन्छ जलवियोजन नभएको
खोकी र पखाला लागेको छैन र	देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको छ कडा कुपोषण
खोकी र पखाला लागेको छैन र	दुवै खुट्टाहरु सुन्निएका छन् कडा कुपोषण

खोकी छैन, पखाला लागेको छैन र	हत्केलामा धेरै सेतोपना छ	कडा रक्तअल्पता
खोकी र पखाला लागेको छैन र	देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको छैन, खुट्टाहरु सुन्निएका छैनन्, तर हत्केलामा केही सेतोपना छ	रक्तअल्पता
खोकी र पखाला लागेको छैन, र	देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको छैन, खुट्टाहरु सुन्निएका छैनन्, तर उमेर अनुसार धेरै कम तौल छ	कुपोषण
खोकी छैन, पखाला लागेको छैन, देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको छैन, खुट्टाहरु सुन्निएका छैनन् र	उमेर अनुसार धेरै कम तौल छैन र हत्केलामा सेतोपना छैन	कुपोषण वा रक्तअल्पता नभएको

१७ . मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचारको पहिचान अभ्यास गर्नको लागि विरामीको विवरण ।

- ▶ मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचारको पहिचान अभ्यास गर्नको लागि तलको विरामीको अवस्था ठूलो आवाजमा पढनुहोस् ।
- ▶ पहिलो विरामी पाल्देनको प्रकृया देखाउनुहोस् ।

विरामी विवरण नं १

यो विरामी विवरण ठूलो आवाजमा पढनुहोस् तर छिटो नपढनुहोस् । सहभागीहरुले विरामी विवरण वुझ्नुपर्छ । अन्तमा, तपाईंले विरामी विवरण दोहऱ्याउनु पर्छ कि पढेन सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस् ।

पाल्देन तामाङ्ग ५ महिनाकी छे । पाल्देनले पिउन सक्दिन । उसको तौल ३ के.जी छ भनेर उसकी आमाले तपाईं कहाँ लिएर आएकी छिन् । उ सचेत छे । उसलाई खोकी लागेको छ र सास दर ६५ पटक प्रति मिनेट छ । पखाला लागेको छैन । देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको छैन । खुट्टाहरु सुन्निएका छैनन् । उमेर अनुसार धेरै कम तौल छ र हत्केलामा केही सेतोपना छ ।

१. प्रशिक्षकले लेमिनेटेड तालिकामा मूल्यांकनमा भेटिएका कुराहरुमा जाने प्रकृया तथा चिन्हहरुको पहिचान, रोगको वर्गीकरण र उपचारको पहिचान देखाउनु पर्छ ।
२. तालिकाको "मूल्यांकन" महलमा भेटिएका चिन्हहरुमा गोलो लगाउनुहोस् । सहभागीहरुले "मूल्यांकन" महलवाट शुरु गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् । सामान्यतया देखिने खतराका चिन्ह, खोकी वा सास फेर्न कठिनाइ, पखाला, कुपोषण वा रक्तअल्पता र अन्य कुनै समस्याहरु सोध्ने र हेर्ने प्रकृयाको पालना गर्नु पर्छ ।
३. "चिन्हहरु" महलमा मिल्ने चिन्हहरुलाई गोलो चिनो लगाउनुहोस् । यसले केवल भेटिएका चिन्हहरुमा मात्र ध्यान दिन र सबै वर्गीकरणहरुको सही निर्णय गर्नमा मद्दत दिन्छ ।
४. "वर्गीकरण" महलमा सही कोठाहरुलाई गोलो लगाउनुहोस् । यसले एउटै रोगको एउटा भन्दा बढी वर्गीकरण हुन दिदैन । उदाहरणको लागि, कडा निमोनिया भएको वच्चामा, निमोनिया हुन सक्दैन । कडा जल वियोजन भएको वच्चामा, जलवियोजन नभएको हुन सक्दैन ।

५. पाल्देनमा एक भन्दा बढी वर्गीकरणहरू छन् जस्तै, कडा रोग वा कडा निमोनिया र उमेर अनुसार धेरै कम तौल वा रक्तअल्पता ।
 ६. "उपचारको पहिचान गर्नुहोस्" खण्डको कोठाहरूमा गोलो चिनो लगाउनुहोस्, जहाँ एउटा वर्गीकरण गरियो । प्रशिक्षकले पाल्देनमा "उपचारको पहिचान गर्नुहोस्" महललाई कडा रोग वा कडा निमोनिया तथा उमेर अनुसार धेरै कम तौल वा रक्तअल्पता कोठाहरूमा चिनो लगाउनु हुन्छ । पाल्देनमा कडा रोग वा कडा निमोनिया भएको हुनाले, उसलाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु आवश्यक हुन्छ । अन्य सबै समस्याहरूको पहिचान त्यहीं गरिनेछ ।
 ७. उपचारको विवरण वारे निर्णय गर्न सहभागीहरूले कुन टेबुल हेर्नु पर्छ वहाँहरूलाई देखाउनुहोस् ।
 ८. लेमिनेटेड तालिकामा लेखेको मेटाउनुहोस् ताकि यसलाई फेरि अरु विरामीहरूमा प्रयोग गर्न सकियोस् ।
- ▶ निम्न विरामीको विवरण तपाईंले ठूलो आवाजमा पढ्नेछु भनेर सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् । वहाँहरूले आफ्नो तालिकाहरूमा पहिला "मूल्यांकन" महल अनि पछि "चिन्हहरू" महलमा चिनो लगाउनु पर्छ । त्यसपछि वहाँहरूले रोगको वर्गीकरण गर्नु पर्छ तथा "उपचारको पहिचान गर्नुहोस्" महलमा उपचारको पहिचान गर्नु पर्छ ।

विरामी विवरण

पुष्पा विश्वकर्मा ९ महीनाकी छे । उसको तौल ७ के.जी छ । उसलाई विगत ३ दिनदेखि खोकी लागेको हुनाले आमाले स्वास्थ्य कार्यकर्ता कहाँ लिएर आएकी छिन् । पुष्पालाई जाँच्दा सचेत छे र आमाको भनाइ अनुसार दूध र पानी खाँदै छे । सास दर गन्ति गर्दा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले प्रति मिनेट ५२ पटक पाउनु भयो । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले कोखा हानेको देख्न सक्नु भएन । आमालाई सोझा पुष्पालाई पखाला लागेको छैन । देखिने गरी शरीरको मासु कडा किसिमले सुकेको छैन र खुट्टाहरू सुन्निएका छैनन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले उसको हत्केलामा केही सेतोपना नभएको पाउनु भयो ।

वर्गीकरण:

निमोनिया
कुपोषण वा रक्तअल्पता नभएको

यसलाई अभ्यास गर्न सहभागीहरूले लेमिनेटेड तालिका प्रयोग गर्नु पर्छ ।

१८. सहभागीहरूलाई सहभागीको पुस्तिकाको पाना नं. १७-१८ "वच्चालाई प्रेषण गर्नुहोस्" खण्ड पढ्न भन्नुहोस् ।

१९. कोट्टिमोक्साजोलवाट निमोनियाको उपचार गर्नुहोस् पाना नं. १९-२० पढ्नको लागि स्वा.काहरूलाई भन्नुहोस् ।

कोट्रिमोक्साजोलवाट निमोनियाको उपचार

यस खण्डले स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई निम्न कुरा सिकाउनेछ :

१. खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ भएर निमोनिया भएको वच्चाहरूको उपचार निर्णय गर्न ।
 २. वच्चाको उमेर अनुसार कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा निर्धारण गर्न ।
 ३. वच्चालाई कोट्रिमोक्साजोल खुवाउन र
 ४. आमालाई घरेलु उपचार दिनको लागि सल्लाह दिन ।
- पुस्तिकाको तालिका तथा लेमिनेटेड तालिकामा "निमोनियाको उपचार" वारे कोठा खोज्नको लागि वहाँहरूलाई भन्नुहोस् ।

२०. प्रदर्शन: खोकी लागेको र सास छिटो चलेको (निमोनिया) वच्चाको लागि कोट्रिमोक्साजोल कसरी वनाउने र खान दिने

- ◆ अब कोट्रिमोक्साजोल कसरी वनाउने र विरामी वच्चालाई पहिलो मात्रा कसरी दिने भन्ने वारे प्रदर्शन संचालन गर्नुहोस् ।

उद्देश्यहरू:

१. पिडियाट्रिक कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा कसरी निर्धारण गर्ने भन्ने वारे प्रदर्शन गर्नु ।
२. चक्कीलाई धूलो कसरी पार्ने र खाना/पानीसित कसरी मिसाउने वारे प्रदर्शन गर्नु ।
३. खाना अथवा पिउने पानीसित मिसाएको धूलो पिडियाट्रिक कोट्रिमोक्साजोल वच्चालाई कसरी खुवाउने भन्ने वारे प्रदर्शन गर्नु ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- ◆ पिडियाट्रिक कोट्रिमोक्साजोल चक्की
- ◆ कप र चम्चा
- ◆ एक गिलाँस सफा पिउने पानी र केही खानेकुरा (जस्तै: बिस्कुट, केरा, चिनी आदी)
- ◆ खोकी लागेको र सास छिटो चलेको तथा सामान्यतया देखिने खतराको कुनै पनि चिन्ह नभएको विरामी वच्चा र आमा ।

प्रदर्शन प्रकृया:

१. लेमिनेटेड कार्डको कोट्रिमोक्साजोलको मात्राहरू दिइएको खण्ड पढ्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई भन्नुहोस् ।
२. आमालाई सोधेर वच्चाको उमेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

३. वच्चाको उमेर (६ महिनाको) छ, यसकारण दिनुपर्ने मात्रा चाहिं (२ पिडियाट्रिक) चक्की दिनमा २ पटक गरी ३ दिन सम्म हो भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
४. तपाईंले प्रदर्शनको रूपमा पहिलो मात्रा दिन जाँदै हुनु हुन्छ, अर्को मात्रा चाहिं आमाले घरमा दिनु हुनेछ भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई भन्नुहोस् ।
५. चक्की छुनु भन्दा अघि आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र कप तथा सफा पानी छ भनि पक्का गर्नुहोस् ।
६. कपमा २ चक्की राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई चम्चाले पिस्नुहोस् तथा धूलो पार्नुहोस् ।
७. २-३ चम्चा पानी थप्नुहोस् र राम्ररी मिलाउनुहोस् वढी पानी नमिसाउन जोड दिनुहोस्, यसो गर्दा सवै औषधि खुवाउन गाह्रो पर्न सक्छ ।
८. वनाएको मिश्रणको केही भाग चम्चामा राख्नुहोस् र वच्चालाई खुवाउन भन्नुहोस् । वच्चाले निलेपछि, बाँकी भाग पनि खुवाउनुहोस् । औषधि दिएपछि केही चम्चा पानी पिउन दिनुहोस् । वच्चाले खाएको आधा घण्टा भित्र वान्ता गर्छ भने, औषधि फेरि खुवाउनु पर्छ भनि बताउनुहोस् ।
९. यस प्रकृत्यालाई फेरि संक्षेपमा बताउनुहोस् ।
१०. औषधिको पहिलो मात्रा दिइएको छ र अर्को मात्रा चाहिं वेलुकी दिनु पर्छ भनि आमालाई बताउनुहोस् । उनले औषधि कति दिन्छन्, वच्चाले वान्ता गरेमा उनले के गर्नेछिन्, औषधि कहिले सम्म दिनेछिन् तथा फेरि कहिले फर्किने आदि जान्नु, आमालाई सोध्नुहोस् ।

२१. सहभागीहरूलाई “पुनर्जलीय भोल र जिङ्क चक्कीद्वारा घरमा पखालाको जलवियोजनको उपचार गर्नुहोस्” पाना नं २१-२४ पढ्न भन्नुहोस् ।

- ◆ सहभागीहरूलाई जलवियोजनको लागि “पुनर्जलीय भोलको परिमाण निर्धारण गर्नुहोस्” भन्ने खण्ड लेमिनेटेड तालिकामा हेर्न भन्नुहोस् ।

२२. ड्रिल अभ्यास: जलवियोजन भएका वच्चाहरूको उपचारको लागि पहिलो ४ घण्टामा दिइने पुनर्जलीय भोलको परिमाण निर्धारण गर्नुहोस् ।(इच्छाधिन)

सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् कि यस ड्रिलले पखाला लागेको र जलवियोजन भएको वच्चालाई दिने पुनर्जलीय भोलको परिमाण निर्धारण गर्ने अभ्यास गराउनेछ ।

यस ड्रिललाई चाहिने सामग्रीहरू:

⇒ सहभागीको पुस्तिका - टेबुल हेर्नुहोस् जसले वच्चाको उमेर अनुसार दिइने पुनर्जलीय भोलको परिमाणलाई देखाउँछ ।

⇒ पेन्सिल र कागज ।

ड्रिल संचालन गर्न:

- क. सहभागीहरूलाई जलवियोजन भएका वच्चाहरूलाई पुनर्जलीय भोल दिने वारेका निर्देशनहरूलाई हेर्न भन्नुहोस् । भोलको परिमाणहरू लेमिनेटेड तालिकामा पुनरावलोकन गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् वहाँहरूले ड्रिलको दौरानमा लेमिनेटेड तालिका हेर्न सक्नु हुन्छ ।
- ख. तपाईंले जलवियोजनका चिन्हहरू भएका वच्चाहरूको उमेर बताउनु हुनेछ । तपाईंले त्यसपछि, प्रत्येक सहभागीहरूलाई पुनर्जलीय भोल कति दिनु पर्छ त्यो बताउन, बोलाउनु हुनेछ । यो ड्रिल जलवियोजन भएका वच्चाहरूको लागि पुनर्जलीय भोलको परिमाण छिट्टै र सही तरिकाले निर्धारण गर्ने अभ्यास हो । ड्रिललाई सजीव राख्न, सहभागीहरूलाई जति सबदो छिटो उत्तर दिन तयार भइ वस्नलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- ग. कुनै प्रश्न छन् कि सोध्नुहोस् । सबै प्रश्नहरूको राम्रोसंग उत्तर दिनुहोस् ।
- घ. उदाहरण दिएर ड्रिल शुरु गर्नुहोस् । आफ्नो साथी प्रशिक्षकलाई सोध्नुहोस् "पखाला लागेको र जलवियोजन भएको १ वर्षको वच्चालाई पुनर्जलीय भोल र जिङ्क चक्की कति दिनु पर्छ ?" उत्तर हो ६००-८०० मि.लि. अर्थात ३-४ गिलास र एक चक्की जिङ्क । सहभागीहरू सित छलफल गर्नुहोस् । यस ड्रिलको लागि, मान्नुहोस् कि एक गिलासमा करीव १७० मि.लि. पानी जान्छ ।

विरामी वच्चाको उमेर वा तौल	पहिलो ४ घण्टामा दिइने पुनर्जलीय भोल र जिङ्क चक्कीको परिमाण		
	रेन्ज (मिली)	चिया गिलासको संख्या/जिङ्क चक्की	
३ वर्ष	९०० - १४०० मि.लि.	५-७	१
४ महिना	४०० - ७०० मि.लि.	२-३	१/२
५ महिना	४०० - ७०० मि.लि.	२-३	१/२
१० महिना	४०० - ७०० मि.लि.	२-३	१
१ ^१ / _२ वर्ष	७०० - ९०० मि.लि.	३-५	१
४ वर्ष	९०० - १४०० मि.लि.	५-७	१
१५ महिना	७०० - ९०० मि.लि.	३-५	१
१ वर्ष	७०० - ९०० मि.लि.	३-५	१
२ महिना	२०० - ४०० मि.लि.	१-२	१
७ महिना	४०० - ७०० मि.लि.	२-३	१/२
८ महिना	४०० - ७०० मि.लि.	२-३	१
१८ महिना	७०० - ९०० मि.लि.	३-५	१
४ ^१ / _२ वर्ष	९०० - १४०० मि.लि.	५-७	१
३ महिना	२०० - ४०० मि.लि.	१-२	१/२

२३. भाडापखाला रोगको व्यवस्थापनमा जिङ्क चक्कीको प्रयोग बारे

निम्न प्रश्नहरू बारम्बार आई राख्ने र सोधिने हुदा प्रशिक्षकले राम्ररी निम्नानुसार प्रश्न/उत्तर अध्ययन गरी सहभागीहरूको प्रश्न आएमा जबाफ दिनुहोस । यस बारे सहभागीहरूलाई ब्यख्या गर्नु पर्दैन ।

- प्रश्न १** के जिङ्क चक्की चपाएर खान वा निल्ल सकिन्छ ?
उत्तर जिङ्क चक्की खुवाउँदा एउटा चम्चामा पानी राखी घोलेर मात्र खुवाउनु राम्रो हुन्छ । यदि बच्चा ठुलो छ र चपाएर खान सकछ भने चपाउन लगाउन पनि सकिन्छ ।
- प्रश्न २** के बच्चालाई हरेक पटक पखाला लागदा जिङ्क चक्की खुवाउनु पर्छ ?
उत्तर बच्चालाई हरेक पटक पखाला लागदा पुनर्जलीय भोलको साथै जिङ्क चक्की खुवाउनु पर्दछ । यदि भरखरै पहिलो मात्रा पूरा गरेको छ र फेरि पखाला लाग्यो भने पनि जिङ्क चक्की खुवाउनु पर्दछ ।
- प्रश्न ३** स्तनपान गराउने आमाले बच्चाको सट्टामा आफै जिङ्क चक्की खान सकिन्छ ?
उत्तर स्तनपानबाट थोरै मात्रामा मात्र जिङ्क बच्चालाई प्राप्त हुने हुँदा बच्चालाई आवश्यक मात्रा पुग्दैन । त्यसैले बच्चालाई नै पूरा मात्रामा जिङ्क चक्की खान दिनु पर्दछ ।
- प्रश्न ४** के ५ वर्ष माथिका बच्चाहरूलाई जिङ्क चक्की खान दिनु हुँदैन ?
उत्तर अहिले सम्म ५ वर्ष माथिको उमेर समूहमा अध्ययन अनुसन्धानहरु नभएकाले यस सम्बन्धी कुनै वैज्ञानिक आधारहरु छैनन् ।
- प्रश्न ५** के स्वस्थ बच्चालाई पखाला हुनबाट जोगाउन जिङ्क चक्की दिन सकिन्छ ?
उत्तर यो चक्की पखालाको उपचार गर्नको लागि तयार गरिएको हो । तर स्वस्थ बच्चाहरूलाई रोकथाम को लागि प्रयोग गरिँदैन ।
- प्रश्न ६** के जिङ्कले पखालाको लागि खोपको जस्तै काम गर्छ ?
उत्तर जिङ्कले पखालाको लागि खोपको जस्तै काम गर्न सक्दैन ।
- प्रश्न ७** के जिङ्कको प्रतिकूल असरहरु छन् ?
उत्तर २० मि.ग्रा. सम्मको प्रयोगमा त्यस्ता प्रतिकूल असरहरु हुँदैनन् । तर स्वाद मन नपरेमा कहिलेकाही बच्चाले वान्ता गर्न सक्छन् तर लगातार खुवाउन जारी राखेमा पछि आफै ठीक हुन्छ ।
- प्रश्न ८** के जिङ्क चक्की अरु औषधि संगै खुवाउन सकिन्छ ?
उत्तर जिङ्क चक्की खुवाएको बच्चालाई अरु औषधि दिन सकिन्छ । तर मिसाएर दिन सकिँदैन ।
- प्रश्न ९** के जिङ्क चक्की अरु खानेकुरामा मिलाएर खुवाउन सकिन्छ ?
उत्तर जिङ्क चक्की अरु खानेकुरामा मिलाएर खुवाउँदा त्यति फाइदा पुग्दैन ।
- प्रश्न १०** के जिङ्क चक्की फलफूलको रस, पुनर्जलीय भोल, आमाको दूध वा अन्य भोल कुरामा मिलाएर दिन सकिन्छ ?
उत्तर जिङ्क चक्की आमाको दूध वा पुनर्जलीय भोलमा मिलाएर दिन सकिन्छ तर अन्य भोल पदार्थमा मिलाएर खुवाउन सिफारिस गरिएको छैन ।
- प्रश्न ११** के बच्चालाई चिकित्सकको परामर्श बिना पनि जिङ्क चक्की दिन सकिन्छ ?
उत्तर हरेक पखाला लागेको बच्चालाई चिकित्सकको परामर्श बिना पनि जिङ्क चक्की दिन सकिन्छ । तर जलवियोजन भएको लक्षण देखिएमा बच्चालाई तुरुन्त उपचार केन्द्रमा पठाउनु पर्दछ ।

- प्रश्न १२** बच्चालाई दिनको कुन बेलामा जिङ्ग चक्की खुवाउन सकिन्छ ?
उत्तर पखाला लागेको बच्चालाई दिनमा एक पटक जुनसुकै बेला जिङ्ग चक्की खुवाउन सकिन्छ । भरसक एउटै समयमा खुवाउन सिफारिस गरिन्छ ।
- प्रश्न १३** के खाली पेटमा जिङ्ग चक्की खुवाउन मिल्छ ?
उत्तर जिङ्ग चक्की खाली पेटमा वा खाना खाए पछि दुबै समयमा खुवाउन मिल्छ ।
- प्रश्न १४** के जिङ्ग चक्की नवजात शिशुहरूलाई पनि दिन सकिन्छ ?
उत्तर हाल सम्म २ महीना देखि ५ वर्ष सम्मको बच्चाहरूलाई मात्र सिफारिस गरिएको छ । किनकि २ महीना मुनिको उमेर समूहमा प्रयोग गर्ने बैज्ञानिक प्रमाणहरू अहिले सम्म छैनन् ।
- प्रश्न १५** के जिङ्ग चक्की खुवाउने मात्रा तौल अनुसार फरक छ ? छ भने बताउनुहोस् ।
उत्तर जिङ्ग चक्की खुवाउने मात्रा उमेर अनुसारको सिफारिस गरिएको छ :
– २ महीना देखि ६ महीना सम्मको लागि १० मि.ग्रा. १० दिन सम्म
– ६ महीना देखि ५ वर्ष सम्मको लागि २० मि.ग्रा. १० दिन सम्म
- प्रश्न १६** पखाला लागेको अवस्थामा कहिले देखि जिङ्गद्वारा उपचार गर्ने ?
उत्तर जति छिटो जिङ्ग द्वारा उपचार शुरू गर्नु त्यति छिटो बच्चालाई फाइदा पुग्छ ।
- प्रश्न १७** जिङ्ग चक्की बाट कति दिन सम्म उपचार गर्नु पर्दछ ?
उत्तर पूरा फाइदा पाउन जिङ्ग चक्की बाट १० दिन सम्म उपचार गर्नु पर्दछ ।
- प्रश्न १८** पखालाको उपचार जिङ्ग चक्की बाट मात्र गर्न सकिन्छ ?
उत्तर पखालाको उपचार पहिले पुनर्जलीय भोलबाट अनि जिङ्ग चक्की बाट गर्नु पर्दछ ।
- प्रश्न १९** कस्तो प्रकारको पखालामा जिङ्ग चक्कीको प्रयोग गर्नु पर्दछ ?
उत्तर जिङ्ग चक्की सबै प्रकारको पखालामा प्रयोग गर्नु पर्दछ । यदि दिसामा रगत देखा परेमा एन्टीबायोटिक औषधि प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ । तर यस्तो अवस्थामा ग्रा.स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मा.शि.का. र म.स्वा.स्व.स. ले चिकित्सक वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग सम्पर्क राख्न पठाउनु पर्दछ ।
- प्रश्न २०** कडा जलवियोजन भएको बच्चालाई पनि जिङ्ग चक्की दिन सकिन्छ ?
उत्तर कडा जलवियोजन भएको बच्चालाई पहिले I/V उपचार गर्नु पर्दछ । बच्चाले खान सक्ने भएपछि र पुनर्जलीय भोल खान थाले पछि जिङ्ग चक्की दिनु पर्दछ ।
- प्रश्न २१** जिङ्ग चक्की खुवाइसकेपछि बच्चाले वान्ता गरेमा के गर्ने ?
उत्तर जिङ्ग चक्की खुवाइसकेपछि बच्चाले वान्ता गरेमा १ घण्टा पर्खने र रोकिए पछि अर्को मात्रा खुवाउनु पर्दछ ।
- प्रश्न २२** स्तनपान मात्र गरिरहेको बच्चालाई पनि जिङ्ग चक्की दिन सकिन्छ ?
उत्तर पखाला लागेका बच्चाहरू स्तनपान मात्र गरिरहेको भए पनि जिङ्ग चक्की दिन सकिन्छ ।
- प्रश्न २३** यदि आमाले कुनै दिन जिङ्ग चक्की खुवाउन बिर्सिइन् भने के गर्ने ?

उत्तर यदि बिसिएमा जति बेला सम्भइयो त्यति बेला दिन सकिन्छ । तर भोलि पल्ट सम्भइयो भने १ मात्रा मात्र दिनुपर्दछ ।

२४. सहभागीहरूलाई "ज्वरोको उपचार गर्नुहोस्, रक्तअल्पताको उपचार गर्नुहोस्" भन्ने खण्ड पाना नं. २५ पढ्न भन्नुहोस् ।

२५. ड्रिल अभ्यास: पारासिटामोल र आइरनको मात्रा निर्धारण गर्नुहोस्

उमेर	पारासिटामोल ५०० मि.ग्रा.	आइरन वयस्क चक्की (एलिमेन्टल आइरन ६० मि.ग्रा.) (दिनमा एक पटक)
उच्च ज्वरो भएको ४ वर्षको बच्चा	१/२	-
३७.५° से. तापक्रम भएको २ वर्षको बच्चा	-	-
३९° से. तापक्रम भएको १ १/२ महिनाको बच्चा	प्रेषण गर्नुहोस्	-
४०° से. तापक्रम भएको ३ वर्षको बच्चा	१/२	-
उच्च ज्वरो भएको २ १/२ महिनाको बच्चा	१/४	-
४ वर्षको बच्चा जसको हत्केलामा केही सेतोपना छ	-	१/२
१ १/२ वर्षको बच्चा जसको हत्केलामा केही सेतोपना छ	-	१/२
३ वर्षको बच्चा जसको हत्केलामा केही सेतोपना छ	-	१/२
४ वर्षको बच्चा जसको हत्केलामा केही सेतोपना छैन	-	-
६ महिनाको बच्चा जसको हत्केलामा केही सेतोपना छ	-	१/२
१ १/२ वर्षको बच्चा जसको हत्केलामा केही सेतोपना छैन	-	-
६ १/२ वर्षको बच्चा जसको हत्केलामा धेरै सेतोपना छ	-	प्रेषण गर्नुहोस्

२६. सहभागीहरूले "घरेलु उपचार गर्नुहोस, औषधिहरू चाहिँदैन" भन्ने खण्ड पढ्नु हुन्छ । सहभागी पुस्तिकाको निर्देशिकामा "निमोनिया नभएको (रुघा खोकी) वच्चाको लागि घरेलु उपचार" भन्ने अंश पाना नं.२५-२८ पढ्नुहोस् ।

२७. घरमा वनाइने खोकीका सुरक्षित औषधिहरू वारे समूह छलफल

घरमा वनाइने खोकीका सुरक्षित औषधिहरू वारे समूह छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

उद्देश्यहरू:

१. खोकी लागेको वा सास फेर्न कठिनाइ भएको वच्चाको उपचार गर्न आमा बुवा, वा हजुर आमा अथवा परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट प्रयोग हुने स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने सुरक्षित खोकीका औषधिहरू पत्ता लगाउनु ।
२. खोकी लागेको वच्चालाई घरमा वनाइने खोकीका सुरक्षित औषधिहरू फायदा जनक हुन्छन् भनि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई जानकारी दिनु ।
३. खोकी लागेको वा सास फेर्नमा कठिनाइ भएको वच्चालाई वजारमा पाइने खोकीका औषधिहरू प्राय हानिकारक हुन्छन् भनि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई जानकारी दिनु ।

छलफल गर्नुपर्ने विषयहरू:

१. सुरक्षित घरेलु औषधिहरू जस्तै कागती पानी, तुलसी पानी निम्न कारणहरूले गर्दा राम्रो हुन्छन् :
 - सजिलै उपलब्ध
 - हानिकारक प्रभाव विना सताव्दियौँदेखि परम्परागत रूपमा प्रयोग भएको ।
 - आमा/हजुर आमाहरूलाई तिनीहरूमा विश्वास छ ।
 - सस्तो
 - स्वादिलो हुनाले वच्चाले खान्छ ।
२. वजारमा पाइने खोकीका औषधी निम्न कारणहरूले गर्दा हानिकारक हुन सक्छन्:
 - त्यसमा भएको औषधिले वच्चालाई लठ्ठ पार्छ (निद्रालु)
 - स्वाद मिठो नहुनाले वच्चाले वान्ता गर्न सक्छ ।
 - पैसा खर्च हुन्छ र हानिकारक पनि हुन्छ ।
 - गाउँमा सजिलै उपलब्ध हुँदैन ।
३. खोकीका सुरक्षित औषधिहरू ती हुन् जसले वच्चामा हानिकारक प्रभाव उत्पन्न गर्दैनन् जस्तै वान्ता गराउँदैनन्, सुस्त वनाउँदैनन् र विना खर्च घरमा नै पाइन्छन् ।

२८. सहभागी पुस्तिकाको पाना नं.२८ मा "पखाला लागेको र जलवियोजन नभएको वच्चाको लागि घरेलु उपचार" भन्ने खण्ड पढ्नु सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् ।

२९. घरमा पाइने भोलकुराहरू वारे समूह छलफल

- ◆ सहभागीहरूलाई सहभागीको पुस्तिकामा दिइएको लेमिनेटेड तालिकामा घरेलु उपचारको कोठा खोज्न भन्नुहोस् ।
- ◆ "घरमा पाइने भोलकुराहरु" वारे समूह छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

उद्देश्यहरु:

१. आमाले आफ्नो वच्चालाई पखाला लागेको बेला घरमा दिन सक्ने स्थानीय रुपमा पाइने भोलकुराहरु वारे सिक्न सहभागीहरूलाई मद्दत गर्नु ।
२. पखाला लागेको बेला हानिकारक भोलकुराहरुको सूची वारे निर्णय गर्नु ।

छलफलको लागि वुंदाहरु:

- पखाला लागेको बेला घरमा पाइने भोलकुराहरु दिनुको महत्व वारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एक एक जना गरी, आफ्नो क्षेत्रमा सामान्यतया घरमा पाइने भोलकुराहरुको सूची वनाउन भन्नुहोस् ।
- पखाला लाग्दा कस्ता भोलकुराहरु दिन सकिन्छन् छलफल गर्नुहोस् । जोड दिनुहोस् कि चयन गरिएका भोलकुराहरु धेरै गुलियो अथवा मसालायुक्त वा नूनिलो हुनु हुँदैन ।
- पखाला लाग्दा हानिकारक भोलकुराहरुको सूची वनाउनुहोस् । यी भोलकुराहरुलाई खुवाउन नहुने कारणहरु वारे छलफल गर्नुहोस् ।
- घरमा पाइने भोलकुराहरु दिने प्रकृया वारे छलफल गर्नुहोस् ।

मुख्य वुंदाहरूलाई संक्षेपमा भन्नुहोस्

- घरमा पाइने भोलकुराहरु पखाला लागेको बेला जलवियोजनलाई रोकनमा महत्वपूर्ण हुन्छन् ।
- आमालाई स्थानीय रुपमा पाइने भोलकुराहरु दिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् जसमा उनले खर्च व्यहोर्न सकिन्छन् र सजिलैसंग प्राप्त हुन्छन् ।
- भोलकुराहरु जस्तै पेय पदार्थ (कोक, फेण्टा) गुलियो पारेको फलका रस, कफी आदि नदिनुहोस् । यिनीहरुले पखालालाई भन् वढी गराउँछन् ।
- भोलकुरालाई कहिल्यै पनि पानी मिसाएर पातलो नवनाउनुहोस् । यदि भोलकुराहरु धेरै नै वाक्लो जस्तो तपाईंलाई लाग्छ भने, खान दिएपछि वच्चालाई सफा पानी पिउन दिनुहोस् ।
- घरमा पाइने भोलकुराहरुलाई कप वा चम्चाले दिनुहोस् । वोतलको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- थोरै थोरै परिमाणमा पटक पटक गरी दिनुहोस् ।
- वच्चालाई साविक वमोजिम खान दिन जारी राख्नुहोस् ।
- जहाँसम्म संभव हुन्छ, विभिन्न किसिमका भोलकुराहरु दिनुहोस् । यसले नून र चीनीको मात्रालाई मिलाइ राख्नमा मद्दत गर्छ ।

घरमा पाइने भोलकुराहरुको उदाहरण:

दिने भोलकुराहरु

- आमाको दूध
- भातको माड
- तरकारीको रस
- दही/मही
- पानी
- दूध
- दालको रस
- ताजा फलको रस (गुलियो नपारेको)

दिन नहुने भोलकुराहरु

- ग्यास भरेका पेय पदार्थहरु
जस्तै: कोक, फ्याण्टा, पेप्सी आदि
- फलको रस (गुलियो बनाएको) जस्तै फ्रुटी, रीयो, आदि ।
- ग्लुकोज पानी
- जाँड रक्सी

- भोलकुरामा अतिरिक्त पानी नथप्नुहोस् । यदि स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भोलकुरा धेरै कडा छ भन्ने लाग्छ भने, भोलकुरा दिएपछि वच्चालाई सफा सादा पानी पिउन दिन आमालाई भन्नु पर्छ । विरामी पर्दा भोलकुरालाई पातलो बनाउने अभ्यासलाई हतोत्साहित गर्नु पर्छ ।

३०. जलवियोजन नभएको वच्चाको लागि घरेलु उपचार सम्बन्धी भूमिका नाटक (इच्छाधिन)

उद्देश्य:

यस भूमिका नाटकको उद्देश्य, पखाला लागेको र जलवियोजन नभएको वच्चाको घरेलु उपचार वारे आमसित छलफल गर्नु हो ।
यस भूमिका नाटकका पात्रहरु आमा र स्वास्थ्य कार्यकर्ता हुन् ।

आमाको लागि विवरण

गोपाल ११ महिनाको वच्चा हो जसलाई २ दिनदेखि पखाला लागेर स्वास्थ्य कार्यकर्ता कहाँ ल्याइएको छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले गोपाललाई जाँच्नु भयो र उसमा जलवियोजन भएको पाउनु भएन । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले गोपाललाई जलवियोजन नभएको र उसलाई घरमा उपचार चाहिन्छ भनि आमालाई बताउनु हुन्छ । आमा एउटा गाउँवाट आएकी छिन् । उनी अशिक्षित छिन् । परिवार गरीब छ र दैनिक मजदुरी गरेर पैसा कमाउँछ । गोपाल चौथो वच्चा हो । गोपालले स्तनपान जारी राखेको छ र आमा सोच्दछिन् कि उ उनको दूधवाट अघाउँदैन । उनले उसलाई गाईको दूधमा आधा पानी मिसाएर खान दिन्छिन् । विरामी हुनु भन्दा पहिले गोपालले २ चम्चा लिटो खाने गर्थ्यो तर पखाला लागेदेखि यता यो खान वन्द भएको छ । यो रोगलाई निको पार्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताले वच्चालाई कुनै औषधि देउन् भनि आमा चाहन्छिन् ।

लेमिनेटेड तालिकाको प्रयोग:

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले लेमिनेटेड तालिकामा “पखाला लागेको - जलवियोजन नभएको वच्चाको लागि घरेलु उपचार वारे आमालाई परामर्श दिनुहोस्” कोठा (हरियो कोठा) चयन गर्नु हुन्छ, आमासित सल्लाह गरेर घरमा पाइने भोलकुराहरु छनौट गर्नु हुन्छ, स्तनपान सम्बन्धी सल्लाह, घरमा पाइने भोलकुराहरु र जिङ्ग चक्की कति दिने (प्रत्येक पटक दिसा हुँदा आधा गिलाँस), कसरी दिने, साविक खाना जारी राख्ने र कहिले फर्किने आदिका आवश्यक अंशहरुलाई चिनो लगाउनु हुन्छ । प्रशिक्षकले लेमिनेटेड तालिकाको प्रयोगको प्रकृयाको अनुगमन गर्नु पर्छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई आवश्यक जानकारी

१. गोपाललाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ लिएर आएकोमा आमाको प्रशंसा गर्नु हुन्छ ।
२. वच्चालाई जल वियोजन भएको छैन भनि आमालाई विश्वास दिलाउनु हुन्छ ।
३. घरमा पाइने भोलकुराहरुको पहिचान गर्नु हुन्छ ।
४. आमालाई घरमा पाइने भोलकुराहरु सामान्य भन्दा बढी मात्रामा खान दिनलाई प्रोत्साहित गरी कति परिमाणमा दिने भन्ने वारे सल्लाह दिनुहुन्छ ।
५. गाईको दूधलाई पातलो नवनाउन सल्लाह दिनु हुन्छ । गोपालको लागि आमाको दूध राम्रो हुन्छ र पखाला लागेको बेला यसलाई खान दिन जारी राख्नु पर्छ भनि जोड दिनु हुन्छ ।
६. पखाला लागेको बेला साविक वमोजिमको खाना जारी राख्नु पर्छ भनि जोड दिनु हुन्छ ।
७. आमालाई उनले कहिले तुरुन्त फर्किने वारे बताउनुहुन्छ । यदि यी मध्ये कुनै पनि चिन्ह देखिए भने गोपाललाई तुरुन्तै लिएर आउनु पर्छ भनि भन्नु हुन्छ ।
८. औषधिहरु चाहिँदैनन् भनि आमालाई विश्वास दिलाउनु हुन्छ ।

भूमिका नाटक हेर्दा दर्शकहरुले के के ख्याल गर्नु पर्छ ?

- ◆ के स्वास्थ्य कार्यकर्ताले गोपाललाई आफू कहाँ लिएर आएकोमा आमाको प्रशंसा गर्नु भयो ?
- ◆ के स्वास्थ्य कार्यकर्ताले गोपाललाई खुवाउनको लागि घरमा पाइने उपयोगी भोलकुराहरु वारे सल्लाह दिनु भयो ?
- ◆ के स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आमाको प्रश्नहरुको उत्तर चित्त बुझ्ने गरी दिनु भयो ?
- ◆ के स्वास्थ्य कार्यकर्ताले पहिचान गरिएका खाना सम्बन्धी समस्याहरुको सुधार गर्नमा सफल हुनु भयो?
- ◆ के भोलकुराहरु र जिङ्ग चक्की बढी खुवाउने वारे कुनै सल्लाह दिइयो ?
- ◆ कहिले तुरुन्त फर्किने वारे कतिको राम्ररी सिकाइयो ?
- ◆ औषधिहरु दिन हुँदैन भन्ने वारे के आमा विश्वस्त भइन् ?
- ◆ सोधिएको एउटा जाँच्ने प्रश्न पत्ता लगाउनुहोस् ।
- ◆ भूमिका नाटकमा के के कुरा राम्रो गरिएको थियो ?
- ◆ आमासितको कुराकानीलाई तपाईंले कसरी अझ राम्ररी गर्न सक्नु हुन्थ्यो ?

भूमिका नाटकलाई संक्षेपमा भन्नुहोस्

- ◆ पखाला लागेको र जल वियोजन नभएको बच्चाको लागि जिङ्ग चक्की र घरेलु उपचार मात्र चाहिन्छ ।
- ◆ घरेलु उपचारका चार वटा नियमहरू क) वढी भोलकुराहरु दिनु, ख) खाना खान दिन जारी राख्नु ग) जिङ्ग चक्कीद्वारा उपचार गर्ने र घ) स्वास्थ्य कार्यकर्ता कहाँ कहिले फर्कनु पर्छ भन्ने वारेका चिन्हहरुको विचार गर्नु ।
- ◆ पखाला लागेको तर जलवियोजन नभएको अवस्थामा पखालाको औषधिहरु चाहिँदैनन् ।
- ◆ घरैमा पाइने भोलकुराहरु खान दिन सल्लाह दिनु पर्छ । यी सुरक्षित हुन्छन् ।
- ◆ रोगको उपचार गर्दा घरैमा पाइने भोलकुराहरुलाई पातलो नवनाउनुहोस् ।

३१. सहभागीहरुलाई "बच्चाको स्वास्थ्यको प्रवर्धन गर्नुहोस्" पाना नं. २८-३० पढन भन्नुहोस् ।

३२. सहभागीहरुलाई "आमालाई परामर्श भन्ने पाठ" पाना नं. ३०-३२ पढ्न लगाई छोटो छलफल गर्नुहोस् ।

३३. सहभागीहरुलाई "बालबृद्धि र विकास भन्ने पाठ" पाना नं. ३३ पढ्न लगाई छोटो छलफल गर्नुहोस् ।

३४. सहभागीहरुले "आमालाई परामर्श दिनुहोस्" खाना सम्बन्धी मुल्याङ्कन पाना नं. ३३-३५ (आवश्यक सीप सम्म) पढ्नु हुन्छ ।

३५. प्रदर्शन भूमिका नाटक "आमा (वा बच्चाको हेरचाह गर्ने) संग कसरी कुराकानी गर्ने" ।

प्रदर्शन भूमिका नाटकलाई प्रशिक्षकहरुले गरेर देखाउनु हुनेछ, जसले गर्दा सहभागीहरुलाई आमासंग परामर्श तथा कुराकानीको नमूना भूमिका हुनेछ । यस अवस्थामा, सहभागीहरुले अभै विषय बस्तु नसिकेको हुनाले एउटा सामान्य र सवैतिर लागु हुने विषय "स्तनपान" सम्बन्धी भूमिका नाटकलाई छानिएको छ ।

उद्देश्य:

यस भूमिका नाटकको मुख्य उद्देश्य, प्रभावकारी संचारका विभिन्न चरणहरु सिक्नु हो, जसले निम्न कुराहरु समावेश गरेको छ :

- * आमालाई मुख्य प्रश्नहरु सोध्ने र उनको जवाफ सुन्ने ।
- * उनले कुन कुरा राम्रो गर्दैछिन र कहाँ गल्ती गरिरहेकीछिन् त्यो पत्ता लगाउने ।
- * जहाँ उचित हुन्छ त्यहाँ प्रशंसा गर्ने ।
- * सजिलो भाषामा, आमालाई सल्लाह दिने र केवल चाहिने सल्लाह मात्र दिने ।
- * उनको समस्याको समाधान गर्ने ।

* उनले बुझे नबुझेको निश्चित गर्न छानिएका प्रश्नहरु सोध्ने ।

आमाको लागि विवरण:

यो एउटा ३ महिनाको बच्चा मनु वारे भूमिका नाटक गर्ने पटकथा हो - जसलाई आमाले दूध खुवाइरहेकी छन् तर आमालाई लाग्छ कि उनको दूध बच्चालाई पुगेको छैन । आमाले बच्चालाई स्तनपान बाहेक अरु खाना तथा भोलकुरा तीर वानी वसाउनु पर्छ भनेर केही पानी र गाईको दूध मनुलाई दिन थालेकी छन् ।

प्रभावकारी संचारका सीप प्रयोग गरी, परामर्शका चरणहरु देखाउन एउटा भूमिका नाटक संचालन गर्नुहोस् ।

प्रशिक्षकले त्यसवेला भूमिका नाटकको लागि लेखिएका कुराहरु पढ्नु हुँदैन र जतिसक्दो स्वभाविक हुन कोशिस गर्नु पर्दछ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता को लागि विवरण:

प्रशिक्षकले स्वास्थ्य कार्यकर्ता को भूमिका प्रदर्शन गरेर देखाउनु पर्दछ । भूमिका नाटकको पटकथा ध्यानपूर्वक पढ्नु आवश्यक छ र सकेसम्म भूमिका नाटक गर्नु अगाडि पूरा याद हुनु पर्दछ ।

आमाको कार्ड तयार राख्नुहोस् र खेलौनालाई बच्चाको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

भूमिका नाटकमा भाग नलिने सहभागीहरुको लागि, प्रदर्शन शुरु हुनु भन्दा अगाडिनै कालो बोर्ड वा लिफप चार्टमा संचारका सीपको वारेमा लेख्नुहोस्:

सोध्ने अनि सुन्ने (Ask) -	A
प्रशंसा गर्ने (Praise) -	P
सल्लाह दिने (Advice) -	A
बुझे नबुझेको जाँच्ने (Check) -	C

→ APAC वारेमा प्रष्टयाउनुहोस् ।

जब भूमिका नाटक शुरु हुन्छ, देखाइएको प्रत्येक सीपलाई कालोबोर्ड वा लिफप चार्टमा यी खण्डहरु देखाउनुहोस् । यसले सहभागीहरुलाई भूमिका नाटक प्रदर्शन भइरहेको बेला वा आमालाई वास्तविक रूपमा परामर्श दिएको बेला यी सीपहरु प्रयोग गर्न सचेत बनाउँदछ ।

भूमिका नाटकमा छलफल गरिएका खाना सम्बन्धी समस्या पत्ता लगाउन र संचारका चरणहरु देखाउन सक्नु हुन्छ कि हुँदैन निश्चय गर्नुहोस् ।

भूमिका नाटकमा खाना सम्बन्धी समस्याहरू सारांशमा बताउनु पर्छ जुन निम्न प्रकार हुनसक्छन् :

- ◆ दूध खुवाउने पटकमा कमी
- ◆ बच्चालाई पानी र गाइको दूध दिने गरिएको छ र
- ◆ आमा बाहिर काम गर्न गएको बेला बच्चाले आमाको दूध पाउँदैन ।

भूमिका नाटकलाई सारांशमा बताउनुहोस्:

यस बेला सहभागीहरूले परामर्शको आवश्यक पक्षहरू वारे चिन्ता गर्नु पर्दैन तर वहाँहरू विश्वस्त हुनु पर्छ कि आमासित कुराकानी गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । संचारका चरणहरूसित वहाँहरू परिचित हुनु पर्छ । भूमिका नाटकको सारांश भनिरहेको बेला - आमालाई प्रश्नहरू सोध्नु र उनको उत्तर सुन्नु, उनले गरेको कुराको प्रशंसा गर्नु अति महत्वपूर्ण पक्षहरूवारे सल्लाह दिनु आवश्यक हुन्छ भनेर जोड दिनुहोस् । उनीसंग अन्य समस्याहरू पनि हुन सक्छन् जसलाई समाधान गर्नु पर्दछ । अन्तमा, उनले कुरा बुझेकी छिन् र दिइएको सल्लाहको पालना गर्न राजी छिन् भनि निश्चित हुन केही राम्रो जाँच्ने प्रश्नहरू सोध्न आवश्यक हुन्छ ।

प्रदर्शन भूमिका नाटकको लागि पटकथा

स्वास्थ्य कार्यकर्ता नमस्ते ! मनुलाई आज कस्तो छ ?
सोध्नुहोस्/सुन्नुहोस्

आमा: नमस्ते ! राम्रै छ तर मनुको खाना वारे मलाई चिन्ता लागेको छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता म खाना सम्बन्धी समस्या वारे छलफल गर्छु र केही समाधान खोज्ने कोशिस गर्नेछु।
सोध्नुहोस्/सुन्नुहोस् मनु कति महिनाको भयो ?

आमा: मनु ३ महिनाको भयो ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता उसको खाना सम्बन्धी समस्या छ भनेर तपाईंले भन्नु भयो । मनुलाई के खाना
सोध्नुहोस्/सुन्नुहोस् दिइरहनु भएको छ ?

आमा: म उसलाई दिनमा ४-५ पटक आफ्नो दूध खुवाउँछु ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता तपाईंले मनुलाई आफ्नो दूध खुवाइरहनु भएको छ, त्यो धेरै राम्रो कुरा हो । ६
प्रशंसा गर्नुहोस् महिना सम्मको बच्चालाई स्तनपान नै सर्वोत्तम खाना हो । तर पनि यो उमेरमा
सल्लाह दिनुहोस् बच्चालाई दिन र राती गरेर कमसे कम ८ पटक स्तनपान गराउनु पर्दछ ।

सोध्नुहोस्, सुन्नुहोस् मनुलाई किन धेरै पटक स्तन पान गराउनु हुन्न ?

आमा: म उसलाई वढी दूध खुवाउन चाहन्छु तर म हरेक दिन ६-७ घण्टा बाहिर काममा जाने गर्छु र मेरो दूध पनि पुग्दैन जस्तो लाग्छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता
सल्लाह दिनुहोस्
सोधनुहोस् र सुन्नुहोस्

दूध पर्याप्त नहुनाको एउटा कारण, बच्चालाई पटक पटक स्तनपान नगराउनु हो अर्थात बच्चाले चाहेको वेला खान नदिनु हो । तपाईंले यदि धेरै पटक बच्चालाई दूध खुवाउनु भयो भने (जब जब बच्चाले खान माग्छ), दूध आउने मात्रा पनि त्यति नै बढ्दै जान्छ । तपाईं काममा जाँदा मनुलाई पनि संगै लिएर जान के संभव छ ? ताकि तपाईंले उ भोकाएको समयमा उसलाई स्तनपान गराउन सक्नु हुन्छ ।

आमा

मेरो विचारमा मनुलाई पनि काम गर्ने ठाउँमा लिएर जानु राम्रो हुनेछ । तपाईंको सुभावलाई मैले पालना गर्ने प्रयास गर्छु अनि कतिका धेरै पटक दूध खुवाउन सक्छु, हेर्नेछु ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता
प्रशंसा गर्नुहोस्
सोधनुहोस् र सुन्नुहोस्

तपाईंले मनुलाई काम गर्ने ठाउँमा लैजाने हुनु भएकोमा धेरै खुशी लाग्यो । स्तनपान बाहेक मनुलाई अरु केही कुरा दिने गर्नु भएको छ कि ?

आमा

हो दिने गरेकी छु । स्तनपान गराउने बीचको समयमा मनुलाई अलिकता पानी र गाईको दूध ख्वाउने गरेकी छु । यसकारणले मनु त्यति भोकाउँदैन ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता
सल्लाह दिनुहोस्
सोधनुहोस्, सुन्नुहोस्

यस उमेरमा दूध बाहेक अरु कुरा खान दिएमा आमाको दूधवाट प्राप्त हुने रोग विरुद्ध लड्न सक्ने शक्ति प्राप्त हुँदैन । यदि तपाईंले अरु कुरा ख्वाउनु भयो भने आमाको आउने दूध पनि कम हुँदै जान्छ । त्यसकारण तपाईंले पानी, गाईको दूध अथवा अरु खानेकुरा दिनु हुँदैन ।

आमा

म उसलाई कमसेकम ८ पटक दिन र राती गरेर स्तनपान गराउनेछु ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता
प्रशंसा गर्नुहोस्
सल्लाह गर्नुहोस्
सोधनुहोस् र सुन्नुहोस्

त्यो एकदमै राम्रो कुरा हो । तपाईंले मनुलाई दिनमा र राती पनि दूध खुवाउनु पर्दछ । त्यसकारण, कति पटक तपाईंले बच्चालाई दूध खुवाउनु हुन्छ त ?

आमा

जब जब उ खान चाहन्छ त्यसवेला दिन र राती गरेर कम्तिमा ८ पटक खुवाउनेछु ।

३६. सहभागीहरूलाई "शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि तालिका भन्ने पाठ" पाना नं. ३६-३७ पढ्न लगाई छोटो छलफल गर्नुहोस् ।

३७. खाना सम्बन्धी सल्लाह दिनुहोस् - समूह छलफल

- यस खण्डले, ५ वर्षसम्मका वच्चाहरुको लागि खाना सम्बन्धी शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि सिफारिशहरु, खाना सम्बन्धी मूल्यांकन कसरी गर्ने र तपाईं कहाँ ल्याइएको वच्चाकी आमालाई परामर्श कसरी दिने बारे सहभागीहरुलाई सिकाउनेछ। यसले सिकाउनु पर्ने निम्न लिखित कार्यहरुलाई समावेश गर्दछ :

- वच्चाको खाना सम्बन्धी मूल्यांकन गर्ने ।
- खाना सम्बन्धी शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि सिफारिशहरुको अध्ययन गर्ने ।
- खाना सम्बन्धी राम्रा अभ्यासहरुको लागि आमाको प्रशंसा गर्ने ।
- वच्चाको खानालाई तालिकामा भएका सिफारिशहरुसित दाँजेर खाना सम्बन्धी समस्याहरुको पहिचान गर्ने र खाना सम्बन्धी निर्णय गर्ने ।
- खाना सम्बन्धी यी समस्याहरुलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारे आमालाई सल्लाह दिने ।

३८. विभिन्न उमेर समूहको लागि स्थानीय रूपमा पाइने पूरक खानाहरु: समूह छलफल

उद्देश्यहरु

- १) वच्चाहरुलाई दिन सकिने स्थानीय पूरक खानाहरुको सूची बनाइ प्रयोग गर्नको लागि खानाको कोठालाई स्थानीय परिस्थितिमा मिल्दो जुल्दो बनाउनु ।
- २) पूरक खानाहरुको चयन गर्दा, मनमा राख्नु पर्ने महत्वपूर्ण सिद्धान्तहरु बारे छलफल गर्नु ।

छलफलका लागि वृंदाहरु

- निम्न लिखित उमेरको लागि दिन सकिने खानाहरुको सूची बनाउन सहभागीहरुलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् :

६ महिनादेखि १२ महिनासम्म
 १२ महिनादेखि २ वर्षसम्म
 २ वर्षदेखि ५ वर्षसम्म

- सिफारिश गरिएका खानाहरु शक्तिवर्धक छन् भनि निश्चित हुन यसमा मिसाइएका गेडागुडी र अन्नको अनुपात बारे छोटकरीमा छलफल गर्नुहोस् ।
- विभिन्न उमेर समूहको लागि सुझाव दिइएका खानाहरुको स्थानिय प्रचलन बारे आमाहरु बीच छलफल गर्न सहभागीहरुलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

- वच्चालाई खाना खुवाउँदा आमाले जान्नु पर्ने महत्वपूर्ण जानकारी वारे छलफल गर्नुहोस् ।
३. प्रशिक्षकले एक जना सहभागीलाई अगाडि बोलाएर प्रत्येक सहभागीले वताएका खाना संग संबन्धित सूभावहरु लिफप चार्टमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

मुख्य वुंदाहरुलाई संक्षेपमा भन्नुहोस् ।

- प्रत्येक वच्चाले ६ महिना पूरा भएपछि पूरक खानाहरु पाउनु पर्छ ।
- २ वर्षको उमेरदेखि, वच्चालाई पारीवारिक खानाहरु दिनु पर्छ ।
- चयन गरिएका पूरक खानाहरु निम्न अनुसार हुनु पर्छ :

- वाक्लो
- शक्ति वर्धक (तेल, घिउ, चीनी थपेको)
- मिश्रित (भात + दाल र तरकारी वा माछा मासु)

- प्रत्येक आमालाई निम्नलिखित जानकारीहरु दिनु पर्छ :

- खानालाई पातलो नवनाउनुहोस् ।
- सानो वच्चालाई दिनु पर्दा खानालाई मिचेर गिलो पार्नुहोस् ।
- थप घिउ, तेल/चीनी राख्नुहोस् ।
- पर्याप्त छुट्टै भाग दिनुहोस् ।
- वच्चालाई सक्रिय रूपमा खुवाउनुहोस्* ।

* सक्रिय रूपमा खुवाउनु भन्नाले के वुभिन्छ, छलफल गर्नुहोस् र स्पष्ट पार्नुहोस् ।

* सक्रिय रूपमा खुवाउनु: वच्चालाई खाना खुवाउँदा आमा संगै हुनुपर्छ । वच्चाको भाग पारीवारिक अन्य सदस्यहरुवाट छुट्टै हुनु पर्छ (अरु वच्चाहरुवाट पनि छुट्टै) । वच्चाले खाना खाइसकेपछि, ल्पेट/थालमा केही खाना बाँकी रहेको हुनु पर्छ ।

३९. भूमिका नाटक: प्रभावकारी संचारका सीपहरु प्रयोग गरी खाना सम्बन्धी सल्लाह

मोहन वारेको भूमिका नाटकमा, राम्रो प्रभावकारी संचारका सीपहरु प्रयोग गरी खाना सम्बन्धी सल्लाहको प्रकृयाको प्रदर्शन गरिएको थियो । निम्न लिखित भूमिका नाटकमा, सहभागीहरुले त्यस प्रकृयालाई आफैं अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

उद्देश्य:

आमालाई खाना सम्बन्धी सल्लाह दिंदा निम्न लिखित चरणहरूको पालना गरी संचारका सीपहरूको अभ्यास गर्नु ।

- खाना सम्बन्धी मूल्यांकन गर्न प्रश्नहरू सोध्नु,
- खाना सम्बन्धी सही अभ्यास र समस्याहरूको पहिचान गर्नु
- सरल भाषामा आमालाई सल्लाह दिनु र खाना सम्बन्धी केवल सम्बन्धित सल्लाह मात्रै दिनु
- आमाको काँड प्रयोग गर्नु
- आमाले वुभ्ने नवुभ्नेको जाँच्नु

आमाको लागि विवरण

तपाईं मोहन भन्ने ७ महिनाको बच्चाकी आमा हुनुहुन्छ । मोहनलाई खोकी लागेको छ र नाकवाट सिंगान बगेको छ । तपाईंलाई खोकीको घरेलु उपचार सिकाइएको छ । अब स्वास्थ्य कार्यकर्ता ले तपाईंलाई केही प्रश्नहरू सोध्न र मोहनलाई खाना खुवाउने वारे केही सल्लाह दिनु हुन्छ ।

तपाईं घर फर्किन आतुर हुनुहुन्छ किन कि मोहन रोइरहेको छ । तपाईं हिजो राती सुत्न पाउनु भएन, यसकारण थकित हुनु हुन्छ ।

मोहनले स्तनपान मात्रै गर्छ र बोतलबाट कहिल्यै पनि दूध खाएको छैन । तपाईंले उसलाई दिनमा ८ पटक स्तनपान गराउनु हुन्छ र राती व्युँभियो भने पनि स्तनपान गराउनु हुन्छ । रुघा लागेको बेला मोहन भर्किने गर्छ र धेरै पटक स्तनपान गर्न खोजे जस्तो देखिन्छ । स्तनपान गरेपछि पनि उ भोकाएको देखिन्छ । आफ्नो दूध वाहेक अरु खानाहरू उसलाई खान दिंदा भन् विरामी बनाउँछ कि भनि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ ।

लेमिनेटेड तालिकाको प्रयोग

स्वास्थ्य कार्यकर्ता ले स्तनपान मात्रै दिनमा ८ पटक दिन र राती गरी मा चिनो लगाउनु हुन्छ । अब दोस्रो वीचको कोठा “६ महिनादेखि १२ महिनासम्मको उमेर” लाई हेरेर खाना सम्बन्धी सिफारिशहरूसित मिलान गर्नु हुन्छ । आमाको दूध खाएपछि मोहन भोकाउँछ- पूरक खाना शुरु नगर्नु, खाना सम्बन्धी यो एउटा समस्या हो ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताको लागि विवरण

- मोहनको उमेरको लागि खाना सम्बन्धी प्रश्न र सिफारिशहरूको पुनरावलोकन गर्नुहोस् (६ महिना देखि १२ महिना सम्मको कोठा)
- प्रभावकारी संचार सीपका सबै चरणहरू जस्तै, सोध्नुहोस्, प्रशंसा गर्नुहोस्, सल्लाह राम्रा जाँच्ने प्रश्नहरू आदिको पालना गर्ने वारे निश्चित गर्नुहोस् ।
- दूध खुवाउन बोतलको प्रयोग नगरेकोमा आमाको प्रशंसा गर्न नविर्सनुहोस् ।
- आमालाई पूरक खानाहरू (घरमा उनले पकाउन सक्ने स्थानीय पूरक खाना अथवा ताजा फलफूलहरू जस्तै केरा, आँप आदिको उदाहरण दिनुहोस्) दिनको ३ पटक खुवाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । उनले

स्तनपान जारी राख्नु पर्छ र बच्चाले जति पटक चाहन्छ, त्यति पटक स्तनपान गराउन सल्लाह दिनुहोस् ।

⇒ भूमिका नाटकको अवधिमा भूमिका नाटकमा भाग नलिएका सहभागीहरूले निम्न प्रश्नहरूको उत्तर अभिलेख गर्नु पर्छ :

- ◆ के मोहनलाई पर्याप्त मात्रामा स्तनपान गराइन्छ ?
- ◆ के स्वास्थ्य कार्यकर्ता ले मोहनलाई स्तनपान गराएकोमा आमाको प्रशंसा गर्नुभयो ?
- ◆ विरामी पर्दा पूरक खानाहरू खुवाउने वारे के आमा विश्वस्त भइन् ?
- ◆ घरमा वनाउन सकिने खानाहरू वारे के आमालाई सल्लाह दिइयो ?
- ◆ के कुनै राम्रा जाँच्ने प्रश्नहरू सोधियो? एउटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

⇒ भूमिका नाटकलाई सारांशमा बताउनुहोस् । सकारात्मक पक्षवारे पहिला र सुधार गर्नु पर्ने पक्षवारे पछि छलफल गर्नुहोस् ।

- खाना सम्बन्धी राम्रा अभ्यासहरू र समस्याहरूको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

खाना सम्बन्धी राम्रा अभ्यासहरू	खाना सम्बन्धी समस्याहरू
<ul style="list-style-type: none"> • आमाको दूध दिनमा ८ पटक खुवाउनु • रातमा पनि स्तनपान गराउनु • वोतलबाट दूध नखुवाउनु • प्रत्येक पटक स्तनपान गराउँदा १५ मिनेट जति स्तनपान गराउनु पर्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> • स्तनपान पछि भोकाएको देखिन्छ । • पूरक खाना शुरु नगरेका

- खाना सम्बन्धी समस्याहरूको समाधान गर्नुहोस् ।

⇒ मोहनले जति पटक चाहन्छ, त्यति पटक स्तनपान गराउन पर्ने आवश्यकता वारे आमासित छलफल गर्नुहोस् । हरेक पटक स्तनपानको अवधिलाई बढाउनुहोस् ।

⇒ मोहनलाई पूरक खाना खान दिनु पर्छ । विभिन्न प्रकारका पूरक खानाहरूको छनौटको वारे छलफल गर्नुहोस् । जस्तै :

लिटो

हलुवा

वाक्लो दाल र भात

खिचडी

खीर, दही, जाउलो दूधरोटी, मौसम अनुसारका फलफूल (मेवा, केरा, आँप)

⇒ पूरक खाना दिनमा ३ पटक दिनु पर्छ । वाक्लो हुनुपर्छ । खानालाई शक्ति वर्धक वनाउन अलिकति तेल वा घिउ थप्नुहोस् ।

⇒ विरामी परेको वेला पनि मोहनलाई खाना खान प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

४०. “अनुगमनबारे आमालाई सल्लाह दिनुहोस्” पाना नं. ३९-४१ खण्डलाई पढ्न सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् ।

४१. सहभागीहरूलाई “नवजात शिशुको परिचय र मृत्युका कारणहरू” पाना नं. ४२ पढ्न लगाउनुहोस् र छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

छलफल: नवजात शिशु भनेको के हो ?

■ नवजात शिशु भन्नाले २८ दिनसम्मको शिशुलाई जनाउँछ भनी प्रष्ट पार्नुहोस् ।

नेपालमा नवजात शिशुको वर्तमान अवस्था

व्याख्या गर्नुहोस्: हाम्रो देशमा करिब ३ देखि ४ जना प्रति घण्टा नवजात शिशुको मृत्यु हुने गर्दछ ।

■ नेपालमा एक वर्षमा लगभग ५० हजार शिशुहरू मर्दछन् । यसमध्ये ३० हजार नवजात शिशुहरू मर्दछन् । जसमा २० हजार नवजात शिशुहरू जन्मेको पहिलो हप्तामा मर्दछन् ।

■ प्रति हजार जिवित जन्मेका नवजात शिशुहरू मध्ये ३३ जना २८ दिन नपुग्दै मर्दछन् । नेपाल सरकारको सहश्राव्दी विकास लक्ष्य सन् २०१५ सम्ममा यस मृत्युदरलाई १७ मा झार्ने रहेको छ ।

■ यस जिल्लामा र यस गा.वि.स.मा पनि झण्डै सोही अनुपातमा शिशु र नवजात शिशुहरू मर्ने गर्दछन् ।

४२. हातधुने” पाना नं. ४३ पढ्न लगाउनुहोस् र छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

शिक्षण सामग्री

तालीम पुस्तिका, प्रशिक्षण निर्देशिका, बाल्टिन-४, बाटा-४, साबुन-४, पानी

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

■ स्वास्थ्य सेवा दिँदा, जीवाणु र विषाणुका साथै HIV बाट सुरक्षित हुन सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ ।

पूर्वसावधानी

- धारिलो औजार/हतियारको सुरक्षित विसर्जन (Disposal) गर्नुपर्छ ।
- सुरक्षित तरिकाले फोहरको विसर्जन गर्नुपर्छ ।
- दुषित औजारहरूलाई सफा र निर्मलीकरण गर्नुपर्छ ।

सहभागीहरूलाई हात धुनुको महत्व के के हुन् भनी सोध्नुहोस् ।

सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरू न्यूजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् र तलको बुँदामा विशेष जोड दिनुहोस् ।

शिशुलाई जाँच गर्नु अघि र पछि

२. प्रदर्शन: हात धुने तरिका सहभागी पुस्तिका पाना नं. ४५ पल्टाउन लगाई चित्रमा के-के देख्नु हुन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् ।

- त्यसपछि हात धुने चरणहरु व्याख्या गर्दै प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सिकाई निर्देशिका

हातमा लगाएको घडी र गरगहना (जस्तै: चुरा, औंठी आदि) फुकाल्नुहोस् ।

सफा पानीले हातलाई नाडीसम्म भिजाउनुहोस् ।

हातमा साबुन लगाउनुहोस् ।

हात धुने तरिका/विधि: तलका चित्र अनुसारका हरेक चरणलाई पाँच पाँच पटक अगाडि र पछाडि गर्नुहोस् ।

- दुवै हातका हत्केला एक आपसमा मिच्नुहोस् ।
- दाहिने हत्केलाले देब्रे हत्केलाको उल्टोपट्टि मिच्ने, त्यसैगरी देब्रे हत्केलाले दाहिने हत्केलाको उल्टो पट्टि मिच्नुहोस् ।
- दुवै हातका औंलाहरु एक अर्कामा छिराई दुवै हत्केला एक आपसमा मिच्नुहोस् ।
- दुवै हातका औंलाहरुलाई अर्ध-मुट्टी बनाई एकअर्कामा अड्काएर रगड्नुहोस् (फ्लेक्समा देखाए अनुसार)
- एक हातको बुढी औंलालाई अर्को हातको मुट्टीभित्र घुमाउने, यही प्रक्रिया अर्को तिर दोहोराउनुहोस् ।
- एक हातका पाँचै औंलाका टुप्पालाई अर्को हत्केलामा रगड्ने, यही प्रक्रिया अर्को तिर दोहोराउनुहोस् ।
- सफा पानीले हात पखाल्नुहोस् ।
- हात माथि र कुहना तल भुँइतिर फर्कने गरी हावामा सुकाउनुहोस् ।

४३. सहभागीहरुलाई “नवजात शिशुको अत्यावश्यक स्याहार” पाना नं. ४४ पढ्न लगाउनुहोस् र छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

शिक्षण सामग्री

- सहभागी पुस्तिका, कार्य सहयोगी कार्ड, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, पुतली, र कपडा (१/१ मिटरको)

शिक्षण विधि

छलफल, प्रदर्शन, अभ्यास

शिशु जन्मनासाथ निम्न स्याहार गर्नुपर्छ भन्नेबारे बताउनुहोस् ।

– सफा, सुख्खा र नरम कपडाले पुछ्ने र अर्को नरम कपडाले बेर्ने ।

शिशु रोएको वा सास फेरेको जाँच गर्ने । सास फेरेमा तलका चरणहरु गर्नुहोस् । यदि सास नफेरेमा छिटो छिटो नाभी काटी कृत्रिम श्वासप्रश्वास प्रक्रिया शुरु गर्नुहोस् ।

– नाभीमा नाभी मलम लगाई सुख्खा र सफा राख्ने ।

- नवजात शिशुको नाङ्गो छाती आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्ने र न्यानो कपडाले दुवैलाई ओढाउने ।
- नवजात शिशुलाई सकेसम्म छिटो (जन्मेको १ घण्टा भित्रै) आमाको बिगौती दुध खुवाउने ।
- नवजात शिशु जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाईदिने ।

सहभागीहरुले जन्मनासाथ नवजात शिशु स्याहारका ५ सन्देश बुझेको यकीन गर्नुहोस् र सहभागीलाई सोही कुरा पटक-पटक दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।

४४. सहभागीहरुलाई “ज्वरो र शिताङ्गको जाँच तथा निर्णय” पाना नं. ४५ पढ्न लगाउनुहोस् र छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

शिक्षण सामग्री

- सहभागी पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी पुस्तिका, थर्मामिटर

छलफल: नवजात शिशुको तापक्रम कति हुन्छ ।

व्याख्या गर्नुहोस्

- शिशुको ३६.५ डिग्री से. देखि ३७.५ डिग्री से. भन्दा कमलाई सामान्य तापक्रम भनिन्छ ।
- तापक्रम ३६.५ डिग्री से. भन्दा कम भए शिताङ्ग भनिन्छ ।
- तापक्रम ३७.५ डिग्री से. वा सो भन्दा माथि भए ज्वरो भनिन्छ ।

शिताङ्ग र ज्वरो संक्रमणका चिन्ह हुन् । थर्मामिटरको प्रयोगले शिताङ्ग/ज्वरो आएको शिशु पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

प्रदर्शन

कुनै सहभागीहरुलाई थर्मामिटर दिनुहोस् र काखिको तपाक्रम लिन लगाई हेर्न लगाउनुहोस् ।

थर्मामिटर नभएको अवस्थामा:

यदि थर्मामिटर नभएमा हातले छामेर पनि शिशुको तापक्रम अनुमान गर्न सकिन्छ ।

ज्वरोको जाँच गर्न:

आफ्नो हातको पछिल्लो भागले शिशुको निधार/पेट छाम्ने र अर्को हातले आफ्नो निधार छाम्ने, यदि ज्वरो आएमा शिशुको निधार/पेट आफ्नो निधार भन्दा तातो हुन्छ ।

शिताङ्ग को जाँच गर्न:

आफ्नो हत्केलाले शिशुको खुट्टा छाम्ने र अर्को हातले आफ्नो निधार छाम्ने, यदि शिताङ्ग भएमा शिशुको खुट्टा आफ्नो निधार भन्दा चिसो हुन्छ ।

४५. सहभागीहरूलाई “नवजात शिशुहरूमा देखा पर्ने संक्रमण/खतराका चिन्हहरू” पाना नं. ४६-४८ पढ्न लगाउनुहोस् र छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

शिक्षण सामग्री

सहभागी पुस्तिका, कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid), Flex Print (संक्रमण/खतराका चिन्हको), प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका

शिक्षण विधि

छलफल, प्रश्न उत्तर

छलफल: संक्रमण भनेको के हो ?

आँखाले देख्न नसकिने जिवाणुहरू (ब्याक्टेरिया) द्वारा शरीरको कुनै अंगमा आक्रमण गरी विरामी पार्नुलाई संक्रमण भनिन्छ ।

सहभागीहरूलाई संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारे सोध्नुहोस् । सहभागीहरूको उत्तर सुन्नुहोस् । सही उत्तरलाई न्यूज प्रिन्टमा लेख्नुहोस् र सही उत्तर भन्ने सहभागीलाई धन्यवाद दिई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

संक्रमण कसरी हुन्छ व्याख्या गर्नुहोस् ।

- नवजात शिशुलाई फोहोर हातले छुँदा
- फोहोर हतियारले नाल काट्दा
- नाभीमा गोबर खरानी लगाउँदा
- फोहोर कपडामा राख्दा
- संक्रमित विरामीको संसर्गमा आउँदा
- भिडभाडमा लाँदा

सोध्नुहोस्: नवजात शिशुलाई संक्रमणबाट कसरी बचाउन सकिन्छ ?

तल दिइएका ७ वटा चिन्हहरू २ महिना मुनिका शिशुहरूकोलागि खतराका चिन्हहरू हुन् भन्ने कुरा पटक पटक सम्झाइरहनुहोस् ।

१. छिटो छिटो सास फेर्नु
२. कडा कोखा हान्नु
३. आमाको दूध राम्ररी खान नसक्नु
४. धेरै सुतिरहने/सुस्त/बेहोस वा कम चलाई
५. ज्वरो आउनु
६. शिताङ्ग हुनु
७. छालामा पीपका फोकाहरू भएको/नाइटोमा संक्रमण भई वरपर रातोपन फैलिएको ।

गृहकार्य

अब सबै सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो घरमा गएर कम्तीमा २ जना बच्चाको सासदर गनी भोलि बिहान कक्षामा आउँदा लिएर आउन अनुरोध गर्नुहोस् ।

४६. सहभागीहरूलाई “गंभिर संक्रमण/व्यवस्थापन र स्थानिय संक्रमणको उपचार” पाना नं. ५०-५२ पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल र अभ्यास गराउनुहोस् ।

सामग्रीहरू

- सहभागी पुस्तिका, कार्य सहयोगी कार्ड, प्रशिक्षण निर्देशिका, कोट्रिमोक्साजोल उपचार कार्ड
- जि. भि. (०.५ प्रतिशत) (ग्रा.स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मा.शि.का. स्तरीय तालीमको लागि)
- कोट्रिमोक्साजोल चक्की, कप, प्लेट र चम्चा
- साबुन पानी
- पुतली
- जेन्टामाइसिन भाईल (२ एम.एल.मा ८० मि.ग्रा.) र इन्सुलिन सिरिञ्ज (ग्रा.स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मा.शि.का. तालीमको लागि)
- कपास (ग्रा.स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मा.शि.का. तालीमको लागि)

छलफल: उपचार शुरु गर्नु पूर्व अविभावकबाट मौखिक सहमति लिनु पर्ने बारे बताउनुहोस् ।

शिशुको रोगको अवस्था तथा के के उपचार गर्नु पर्छ बताउन लगाई “त्यो उपचार म पनि शुरु गर्न सक्छु र सुई लगाउन ग्रा.स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मा.शि.का. वा स्वास्थ्य संस्था पठाउनु पर्छ यदि सो उपचार नगरेमा शिशुको अवस्था गम्भिर हुन सक्छ । तपाईंको सहमती भए मात्र म उपचार शुरु गर्छु ।” भनी मौखिक सहमती लिन लगाउनुहोस् । अन्यथा जहाँ वहाँहरूलाई विश्वास लाग्छ त्यहीबाटै उपचार गराई हाल्नु पर्छ भन्ने कुरा आमालाई बताउनुहोस् ।

- उपचार शुरु गर्नु पूर्व अविभावकबाट मौखिक सहमती लिनुको महत्व बताउनुहोस् ।
- मौखिक सहमती लिदा भन्नुपर्ने प्रत्येक बुँदालाई छलफल गरी प्रष्ट पार्नुहोस् ।
 - औषधीको मात्र पुरा नगरेमा अर्को पटक सो औषधीले काम नगर्न सक्छ वा निको नहुन सक्छ ।
 - औषधिको साथै शिशुलाई अत्यावश्यक स्याहारबारे बताउनुहोस् ।

प्रशिक्षकले उपचार गर्ने विधिबारे क्रमैसँग बताई कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा उमेर अनुसार खुवाउनको लागि प्रदर्शन गरी सहभागीहरूलाई पनि अभ्यास गराउनुहोस् । कार्य सहयोगी कार्डको प्रयोग गर्नुहोस् ।

सहभागीहरूलाई इन्सुलिन सुईद्वारा जेन्टामाइसिन कसरी र कति मात्रा कुन ठाउँमा लगाउने भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई अभ्यास गराउनुहोस् । भान्टा/केरा/पुतलीमा प्रयोगात्मक अभ्यास गराउनुहोस् ।

नोट: २८ दिनभन्दा कम उमेरको र समय पूरा नपुगी जन्मेको वा जन्डिस भएको शिशुलाई कोट्रिमोक्साजोल दिनुहुँदैन । यस्तो शिशुलाई जेन्टामाइसिन सुईको पहिलो मात्रा दिई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुहोस् ।

जेन्टामाईसिन सुई दिने तरिका:

सहभागीलाई जेन्टामाईसिन सुई लगाउने तरिकाबारे व्याख्या गर्नुहोस्

सहभागीलाई गम्भीर संक्रमण भएका शिशुहरूलाई जेन्टामाईसिन सुईद्वारा उपचार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् र यो सुई सहभागीहरूले दिन सक्छन् ।

यस कार्यक्रममा ब्याक्टेरियाको सम्भावित गम्भीर संक्रमण भएका शिशुलाई जेन्टामाईसिन सुई दिइनेछ । यसका लागि ८० मिलिग्राम प्रति २ मि.लि.को भायल प्रयोग गरिनेछ । एवं ४० युनिट प्रति मि.लि.को इन्सुलिन सिरिन्ज प्रयोग गरिनेछ ।

जेन्टामाईसिन सुई लगाउन चाहिने सामग्री

- जेन्टामाईसिन भाएल (२ एम.एल.मा ८० मि.ग्रा.)
- इन्सुलीन सिरिन्ज (१ एम.एल मा ४० युनिट)
- कपास
- सेप्टी बाकस

गम्भीर संक्रमणमा प्रयोग गरिने जेन्टामाईसिन औषधीको मात्रा

नवजात शिशुको तौल	पटक	दिन	जेन्टामाईसिन सुईको मात्रा	इन्सुलिन सिरिन्जमा कति लिने मात्रा
२.५ के.जी. सम्म	१	७ दिन	१० मि.ग्रा.	१० लाइन
२.५ के.जी. वा सो भन्दा माथि	१	७ दिन	१५ मि.ग्रा.	१५ लाइन

उक्त जेन्टामाईसिनको एक मिलिग्राम इन्सुलिन सिरिन्जको एक लाइन बराबर हुन्छ ।

नोट: तौल लिन सम्भव भएको ठाउँमा तौल अनुसार औषधी दिनुपर्छ ।

छलफल र प्रदर्शन: जेन्टामाईसिन सुई कसरी लगाउने

सहभागीहरूलाई जेन्टामाईसिन सुई कसरी लगाउने भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस् र प्रत्येक चरण प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसका लागि इन्सुलिन सिरिन्ज, जेन्टामाईसिन सुई, सुख्खा कपास र सेप्टी बक्स तयार पार्नुहोस् । तलका चरणहरू व्याख्या गर्दै प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

- अभिभावकलाई तपाईंले गर्न लाग्नु भएको कामबारे बताउनुहोस् ।
- यो सुई दिनको एक पटक शिशुको तिघ्राको मांशपेशिमा लगाईन्छ ।
- सर्वप्रथम निर्मलकृत सुई र जेन्टामाईसिनको भाइल जम्मा गर्नुहोस् ।
- जेन्टामाईसिनको उपयुक्त मात्रा सिरिन्जमा तान्नुहोस् ।
- सुईमा रहेको हावा बाहिर निकाल्नुहोस् ।
- शिशुको तिघ्राको कपडा फुकाल्न लगाउनुहोस् ।
- आमालाई शिशुको तिघ्रा समात्न लगाउनुहोस् । साथ साथै घुडा मुनिको भागपनि समात्न लगाउनुहोस् ।
- तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग ९० डिग्रीको कोणमा सिधा पारेर लगाउनु पर्दछ ।

- सुई एकै पटकमा छिटो गरि मांशपेशिमा छिर्ने गरि घोचनुहोस् ।
- बिस्तारै औषधि भित्र पठाउनुहोस् ।
- सुई निकालेर छाला कपासले पुच्छिदिनुहोस् ।
- उपयुक्त स्थानमा संक्रमण नफैलिने गरि सुईलाई सेफ्टी बक्समा राख्नुहोस् ।
- ७ दिनसम्म जेन्टामाइसिन हरेक दिन लगाउनु पर्ने कुरा आमालाई बताउनुहोस् ।
- प्रयोगमा आइरहेको भाईललाई अर्को दिन पनि पुनः प्रयोग गर्नुपर्ने भएकोले सुरक्षित साथ राख्नुहोस् ।

व्याक्टेरियाको स्थानीय संक्रमणको व्यवस्थापन

- म.स्वा.स्व.से.ले रेफर गरेको शिशुलाई स्थानीय वा गम्भीर संक्रमण भएका शिशुहरूलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताले पुनः जाँच गरि गंभिर वा स्थानिय संक्रमण के छ वर्गिकरण गरि सोही अनुसार व्यवस्थापन गर्नु पर्ने बारे प्रष्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको कार्य (Job Aid) सहयोगी कार्ड पाना २ बाट व्याक्टेरियाको स्थानीय संक्रमणको उपचार विधि सहभागीलाई बताउनुहोस् ।
 - आमाको सहमति लिने ।
 - हात धुने ।
 - पिपले भरिएको फोकाहरू भए पिप र पाप्राहरू निकालेर सफा गर्ने र सुख्खा पारी जी.भी. लगाउनेविधि देखाउने ।
 - जि.भी. बनाउने तरिका (०.५ प्रतिशत) ।

४७. सहभागीहरूलाई शितागको रोकथाम तथा व्यवस्थापन “मायाको अँगालो” पाना नं. ५३-५४ पढ्न लगाउनुहोस् र छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

शिक्षण सामग्री

- सहभागी पुस्तिका
- मायाको अँगालोमा राख्दा बेने कपडा (३ मिटर)
- शिशुको टोपी, पंजा र मोजा
- मायाको अँगालो दिने पुतलीहरू
- मायाको अँगालोमा राख्दा ओढ्ने कपडा
- बच्चाको टालो (Nappy)

१. छलफल:

- सहभागीहरूलाई मायाको अँगालोबारे सुनेको छ/छैन सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको उत्तर सुन्नुहोस् र सहभागी पुस्तिकाको पाना नं. तथा पाना नं. हेर्न लगाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस्

मायाको अँगालो धेरै कम तौल, कम तौल, प्रेषित, महिना नपुरदै जन्मेको, संक्रमण/खतराका चिन्हहरू भएका शिशुलाई स्याहार गर्ने सरल र उत्तम तरिका हो ।

- यसमा शिशुलाई आमाको नाङ्गो छातीमा (दुई स्तनको बीचमा) राखिन्छ र दुवै शिशु र आमालाई न्यानो कपडाले बेरिन्छ ।

यस्तो गर्नाले निम्न फाइदाहरु हुन्छन् ।

- शिशुलाई न्यानो हुन्छ (शिताङ्गबाट जोगिन्छ) ।
- आमा र शिशुबीच माया बढ्छ ।
- आमाको दुध खुवाउन सजिलो हुन्छ ।
- शिशुलाई संक्रमणबाट जोगाउँछ ।
- शिशुको श्वासप्रश्वास स्थिर हुन्छ ।

यो सरल र सबैले गर्न सक्ने तरिका हो । यो विधि घरैमा गर्न सकिन्छ र परिवारका अन्य सदस्यले पनि नवजात शिशुलाई मायाको अँगालोमा राख्न सक्छन् ।

व्याख्या गर्नुहोस्

सहभागीलाई मायाको अँगालो कहिलेसम्म गर्ने भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।

सकेसम्म दैनिक २४ सै घण्टा (दिशा, पिशाब र स्तनपान गराउँदा बाहेक) राख्ने ।

सहभागीले यी माथि व्याख्या गरिएका कुरा बुझे नबुझेको यकिन गर्नुहोस् । यदि नबुझेको भए दोहोर्‍याउनुहोस् ।

आमालाई निम्न कुराहरुको सल्लाह दिनुहोस्

- मायाको अँगालोमा राख्दा नवजात शिशुको माथितिरबाट खुकुलो चोलो वा लुगा लगाउनु पर्दछ ।
- सुत्ने बेलामा आमाले आफ्नो शरीरलाई अलिकति (३० डिग्री से. जति) माथि उठाउनुपर्छ जसले गर्दा नवजात शिशुको टाउको माथि हुन्छ ।
- नवजात शिशुलाई माग अनुसार, कमसेकम हरेक २ घण्टामा स्तनपान गराउन कपडालाई खुकुलो पार्नुपर्छ ।
- मायाको अँगालोको प्रयोग निरन्तर गरिरहनुपर्छ ।
- आमा बाहेक परिवारको अन्य सदस्यले मायाको अँगालोमा राख्न सकिन्छ ।
- नवजात शिशु कमसेकम २.५ किलोग्राम नभएसम्म मायाको अँगालोलाई निरन्तरता दिनुपर्छ ।

अभ्यास

- प्रत्येक समूहलाई पुतली, शिशुको टोपी (मोजा र पञ्जा भएका) आमा र शिशुलाई बेने कपडा दिनुहोस् ।
- एक सहभागीलाई आमा र अर्को सहभागीलाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् र मायाको अँगालो प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अरु सहभागीलाई प्रदर्शन हेर्न र माथि उल्लेखित चरणहरु ठिक-ठिक तरिकाले भएको छुट्टयाउन लगाउनुहोस् ।
- प्रदर्शन सकिएपछि सहभागीलाई प्रदर्शनका कुन चरण राम्रा र कुन चरणहरु सुधारनुपर्ने भन्न लगाई पुनः अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

४८. सहभागीहरूलाई “स्तनपान” पाना नं. ५५-५७ पढ्न लगाउनुहोस् र आवश्यकतानुसार छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

शिक्षण सामग्री

- सहभागी पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid), भिडियो

छलफल: स्तनपानको महत्व

छलफल: सही आसन, सही स्तनपान सम्पर्क र प्रभावकारी चुसाई

- सहभागीको उत्तर सुन्नुहोस् र सही आसन कस्तो हुन्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस् ।

सही आसनका चिन्हहरू

- शिशुको जिउ र टाउको सिधा पर्ने गरी लिइएको ।
- शिशु आमातिर पूरा फर्किएको ।
- शिशुको आमासँग पुरै टाँसिएको ।
- शिशुको टाउको, जिउ र खुट्टालाई समेत आमाले पूरा आड दिएको ।
- सहभागीलाई पाना नं.को चित्र हेर्न लगाई, माथिल्लो दुई चित्रमा शिशुको स्तनपान सम्पर्क कस्तो छ, सोध्नुहोस् ।
- सहभागीको उत्तर सुन्नुहोस् सही स्तन सम्पर्कका चिन्हहरू वारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
 - चिउडोले स्तन छोएको ।
 - शिशुको मुख पुरा खुलेको ।
 - तल्लो ओठ बाहिरतिर फर्किएको ।
 - स्तनको मुन्टाको वरिपरिको कालो भाग तल भन्दा माथि बढी देखिएको ।

दुध खुवाइसकेपछि शिशुलाई डकार्न लगाउने

शिशुलाई दुध खुवाइसकेपछि ठाडो गरी काधँमा अडेस लगाएर पिठ्यँमा मुसार्नु पर्दछ । यसो गर्दा शिशुले द्याउको आवाज निकालेर डकार्छ । यसो गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै वान्ता गर्दैन ।

आमाको दुध चास्न नसक्ने शिशुहरूको लागि आमाको दूध निचोर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

तल उल्लेखित बुँदाहरू व्याख्या तथा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

- दूध निचोर्न शुरु गर्नु अगाडि हात राम्रोसँग साबुन पानीले धोएको हुनुपर्छ । त्यसपछि हात सुख्खा भएपछि दूध निचोर्ने ।
- आमालाई आफ्नो दूध एउटा सफा र सुख्खा कपमा निचोर्न लगाउनुहोस् ।
- आमालाई विस्तारै स्तनलाई बुढी औंला र चोर औंलाले स्तनको कालो भागमा थिचेर दूध निचोर्न भन्नुहोस् ।

दूध खुवाउने तरिका (व्याख्या गर्नुहोस्)

- स्तनपान गर्ने प्रयासलाई निरन्तरता दिनुहोस् । यदि शिशुलाई स्तनपान गर्न असजिलो भएमा निचोरेको दुध खुवाउनुहोस् (दिनको ८-१० पटकसम्म) जबसम्म शिशुले स्तनपान गर्न सक्दैन ।
- फ्रिजमा नराखेको निचोरेको दुधलाई २५ डिग्री से. तापक्रम वा यो भन्दा बढी तापक्रम छ भने १-२ घण्टा भित्र खुवाउनु पर्छ । यदि तापक्रम २५ डिग्री से. भन्दा कम भएमा निचोरेको दुधलाई ६ घण्टासम्म फ्रिजमा नराखिकन प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसपछि दुधलाई फालिदिनु पर्छ । फ्रिजमा राख्दा निचोरेको दुधलाई १ दिनसम्म राख्न सकिन्छ ।
- निचोरेको दुध राखेको सफा कपलाई भिङ्गा र धुलोबाट बचाउन छोपी राख्नुपर्छ ।

४९. प्रदर्शन भिडियो: स्तनपानको आसन, संपर्क, प्रभावकारी चुसाई

५०. सहभागीहरूलाई “कमलपित्तको जांच तथा व्यवस्थापन” पाना नं. ५८ पढ्न लगाउनुहोस् र आवश्यकतानुसार छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

कडा कमलपित्त

अभिभावकलाई शिशुको अवस्थाको गम्भीरताबारे परामर्श दिनुहोस् ।

- अभिभावकबाट स्वीकृति लिई, जेन्टामाईसिन सुईको पहिलो मात्रा दिनुहोस् ।
- रगतमा चिनीको मात्रा कम हुन नदिन २/२ घण्टामा स्तनपान गराउन सल्लाह दिनुहोस् ।
- तुरुन्तै उपचार केन्द्रमा प्रेषण गर्नुहोस् ।
- उपचार केन्द्रमा लिएर जाँदा शिशुलाई न्यानो राख्न सल्लाह दिनुहोस् (मायाको अँगालोमा)।

कमलपित्त

- नवजात शिशुलाई १-२ घण्टा बिहानको कलिलो नपोल्ने घाममा नाङ्गो राख्ने । भरसक आँखामा सूर्यको किरण पर्नु दिनु हुँदैन । तर नवजात शिशुलाई सिताङ्ग हुनबाट बचाउन पूर्वसावधानी अपनाउनु पर्छ ।
- पूर्णतया स्तनपान मात्र गराई राख्ने ।
- नवजात शिशुलाई ग्लुकोज पानी र कुनै पनि औषधी नदिने ।
- घाममा राखेर शिशुलाई तेल मालिस गर्दा कुनै पनि नकारात्मक असर पर्दैन ।
- आमाले कुनैपनि खानेकुराको मुख बार्नु पर्दैन ।

५१. सहभागीहरूलाई “नवजात शिशुको तौल” पाना नं. ५९ पढ्न लगाउनुहोस् र आवश्यकतानुसार छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस्:

- विरामी २ महिना शिशुहरूको व्यवस्थापन गर्नको लागि तौल लिन अति महत्वपूर्ण छ । शिशुहरूको तौलको आधारमा नै ब्याक्टेरियाको गंभिर संक्रमणको उपचार गर्दा जेन्टामाईसिन सुईको मात्रा निर्धारण गर्नको लागि शिशुको तौल लिन आवश्यक छ ।

- नवजातशिशुको तौललाई ३ भागमा निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

धेरै कम तौल	- २ के. जी. भन्दा कम
कम तौल	- २ के.जी देखि २.५ के.जी. सम्म
सामान्य तौल	- २.५ के.जी. भन्दा माथि

- स्वास्थ्य कार्यकर्ताले धेरै कम तौल भएका शिशुलाई अस्पतालमा प्रेषण गर्नुपर्दछ । कम तौल भएकालाई स्तनपान र मायाको अंगालोमा राखेमा शिशुको तौल बढ्दै आउँछ । यदि तपाईं नवजात शिशु स्याहारबारे तालिम प्राप्त हुनुहुन्छ भने सोही अनुसार गर्नुहोस् ।

५२. सहभागीहरूलाई “जन्मदा निस्सासिएको शिशुको व्यवस्थापन” पाना नं. ५९ पढ्न लगाउनुहोस् र आवश्यकतानुसार छोटो छलफल संचालन गर्नुहोस् ।

जन्मदा शिशु नरोएमा वा राम्रोसित सास नफेरेमा वा सास फेर्न गाह्रो भएमा त्यस्तो शिशुलाई निस्सासिएको शिशु भनिन्छ । यस्तै दिमागमा खराब असरपारेर अपाङ्ग बनाउन सक्छ र मृत्यू पनि गराउन सक्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यदि आफैँ सुत्केरी गराउँदै हुनुहुन्छ भने र निस्सासिएको शिशुको व्यवस्थापन बारे तालिम प्राप्त हुनु हुन्छ भने (सुम्सुम्याउने, डिलिसक्सनको प्रयोग गरी मुखभित्र वा नाकमा भएको म्यूकोनियम वा अन्य तरल पदार्थ तानेर भिक्ने, यति गर्दा शिशुले सास फेर्न सक्छ । यदि यसो गर्दा पनि सास नफेरेमा ब्याग र मास्कको सहायताले १ मिनेटमा ४० पटकका दरले २० मिनेट सम्म कृत्रिम श्वास प्रश्वास गराउने, यति गर्दा पनि नभएमा परिवारलाई परामर्श दिई प्रेषण गर्ने ।

५३. सहभागीहरूलाई नवजात शिशुको स्याहार सम्बन्धि ड्रिल अभ्यास संचालन गर्नुहोस् ।

सहभागीहरूलाई पुस्तिका हेरेर आफ्नो उत्तर भन्न लगाउनुहोस् । (दृच्छाधिन)

प्रश्नहरू	उत्तरहरू
कसरी निश्चित गर्नु हुन्छ ।	
(१) शिशु सुस्त छ ?	शिशुले आवाजको कुनै प्रतिक्रिया देखाउँदैन र हल्लाउँदा र ब्यूँभ्याउँदा गाह्रो हुन्छ ।
(२) कडा कोखा हानेको छ/छैन ?	शिशु शान्त अवस्थामा, स्तनपान नगर्दा पनि सास भित्र लिंदा छातीको तल्लो भाग र पेटको माथिल्लो भागमा गहिरो सँग भित्र जान्छ भने कडा कोखा हानेको थाहा हुन्छ ।
(३) शिशुलाई ज्वरो आएको कसरी थाहा पाउने ?	थर्मोमिटरले काखिमा नापेर वा हातले निधार, काखी र पेटमा छाम्दा तातो छ भने ज्वरो आएको थाहा हुन्छ ।
(४) शिशुलाई ज्वरो भन्न तापक्रम कति हुनु पर्छ ?	३७.५° से वा सो भन्दा बढी छ भने
(५) शिताङ्ग भएको कसरी थाहा पाउने ?	छाम्दा पेट र खुट्टा हुँदा चिसो छ भने वा तापक्रम ३५.५° से वा सो भन्दा कम छ भने
(६) कस्ता घाउ/फोकाहरू भएमा शिशुलाई तुरुन्त प्रेषण गर्ने ?	ठूलो घाउ भएमा वा सो भन्दा बढी साना पिप भरीएका फोकाहरू भएमा

(७) कमलपित्त भएको कसरी पत्ता लागने ?	निधार, नाक, छाती, हात र पैतालामा बुढी औलाले दवाएर छोड्दा यदि छोडेको ठाउँमा पहेँलोपन देखिन्छ भने कमलपित्त मानिन्छ ।
(८) कडा कमलपित्त कहिले कहिले देखिन्छ ?	जन्मेको २४ घण्टा भित्र वा १४ दिन पछि
(९) कमलपित्त कसरी थाहा पाउने ?	जन्मेको ३ दिन पछि देखिन्छ र पैतालासम्म फैलिएको हुँदैन ।
प्रश्नहरू	उत्तरहरू
(१०) नाइटोमा के भएमा प्रेषण गर्ने ?	नाइटो पाकेर रातोपन वरिपरीको छाला सम्म फैलिन्छ भने ।
(११) शिशुले आमाको दूध खान नसकेको मन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?	शिशु रोगले गर्दा सुस्त वा कमजोर छ र दुध खान सक्दैन । यो खतराको चिन्ह हो ।
(१२) धेरै कम तौलको शिशु भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?	२ के.जी. भन्दा कम तौलका शिशु
(१३) नवजात शिशुलाई सामान्यतय कति पटक भेट गर्नु पर्छ ?	३ पटक
(१४) सामान्य नवजात शिशुलाई कहिले कहिले भेट गर्नु पर्छ ?	२४ घण्टा भित्र, ६ दिनमा र ६ हप्तामा
(१५) नवजात शिशुलाई संक्रमणको लागि के-के जाँच गर्नु पर्छ ?	७ वटा खतराका चिन्हहरु क्रमैसँग जाँच गर्ने ।
(१६) संक्रमण भएको २८ दिनको शिशुलाई कोट्रिम चक्कीको मात्रा बताउनुहोस् ?	आधा आधा चक्की दिनमा २ पटक ५ दिन
(१७) संक्रमण भएको २९ देखि ५९ दिन सम्म शिशुलाई कोट्रिम चक्कीको मात्रा बताउनुहोस् ?	१-१ चक्की दिनमा २ पटक ५ दिन
(१८) गंभिर संक्रमण भएको ३ के.जी.को शिशुलाई जेन्टामाइसिन सुईको मात्रा बताउनुहोस् ?	१५ मि. ग्रा. (१५ लाईन) दिनमा १ पटक ७ दिन
(१९) गंभिर संक्रमण भएको २.४ के.जी.को शिशुलाई जेन्टामाइसिन सुईको मात्रा बताउनुहोस् ?	१० मि. ग्रा. (१० लाईन) दिनमा १ पटक ७ दिन

५४. सहभागीहरूलाई “अभिलेख तथा प्रतिवदन” पाना नं. ६० हेर्न लगाउनुहोस् र स्वास्थ्य कार्यकर्ताले प्रयोग गर्ने दुबै उमेर समुहको अभिलेख फारामहरूमा केश स्टडीहरू दिई अभ्यास गराउनुहोस् । यस्तो अभ्यास तपाईं स्वास्थ्य संस्थामा ल्याइएका बच्चाहरू जाँच गर्ने क्रममा पनि गराउन सक्नुहुन्छ ।

यादगर्नुहोस:

कहिले काँही म.स्वा.स्व.से.ले कोट्रिमोक्साजोल दिई रेफर गरेको शिशुहरु तपाईं कहाँ आइपुग्दा कोट्रिमोक्साजोलको प्रभावले शिशुमा म.स्वा.स्व.से.ले रेफर गर्दा गोलो लगाएको चिन्ह नहुन पनि सक्छ । यस्तो अवस्थामा तपाईंले शिशुको राम्ररी जाँच गरी अन्य केही चिन्हहरु छनू की हेर्नुहोस् । यदि संक्रमणको चिन्ह नभएमा जेन्टामाइसिन सुई नदिनुहोस् । तर कोट्रिमोक्साजोल ५ दिनसम्म खुवाउने बारे आमालाई

सल्लाह दिनुहोस् । साथै म.स्वा.स्व.से.ले दिएको उपचारको प्रभावले बच्चालाई सुई दिन नपर्ने भनि आमालाई भन्नुहोस् र म.स्वा.स्व.से.को प्रशंसा गर्नुहोस् भनी स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई प्रशिक्षकले प्रष्ट पार्नुहोस् ।

अभ्यास:

केस स्टडी

सुन्तली तामाङ्की छोरी भुमा तामाङ्ग आज १५ दिनकी भइन् । भुमालाई हिजोदेखि ज्वरो आएको र जीउ, काखी, काछ र घाँटीमा पीपले भरिएको धेरै फोकाहरु आएकाले तपाईंकोमा लिएर आएकी छन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले जाँच गरी हेर्दा उनी आमाको दूध पनि कम चुस्न थालेकी छन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले ब्याक्टेरियाको संक्रमण भएको भनी वर्गीकरण गरेर जेन्टामाइसिन र कोट्रिमोक्साजोल दिने निर्णय गरे । IMCI OPD रजिष्टरमा अभिलेख राख्न लगाउनुहोस् ।

फाराम राम्रो सँग भरेका छन् छैनन् हेर्नुहोस् र पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

५५. क्लिनिकल सेसन संचालन वारे प्रशिक्षकको लागी जानकारी

- उदेश्य
 - विरामी वच्चामा रोगका चिन्हहरुलाई पहिचान गर्नु
 - विरामी वच्चाको मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचारका चरणहरुको अभ्यास गर्नु
 - प्रभावकारी संचार सीपको प्रयोग गरी आमालाई सल्लाह दिनु
 - लेमिनेटेड तालिकाको प्रयोग गर्नु
- क्लिनिकल शेसन तालिमको तेस्रो दिन वाट हुरु गर्नुपर्छ र अन्तिम दिनसम्म संचालन गर्नुपर्छ ।
- यसको लागि सहभागीहरुलाई नजिकको समुदायमा विरामी वच्चाहरुको अध्ययन गर्न लैजानु पर्ने हुन्छ ।
- क्लिनिकल शेसन प्रत्येक दिन ३ घण्टा संचालन गर्नुपर्छ ।
- यसलाई विहान वा दिउँसो आवश्यकता अनुसार सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।
- प्रत्येक क्लिनिकल शेसनमा १० जना सहभागीहरुको एउटा समूह बनाउनु पर्छ । तसर्थ एक भन्दा बढी समूह हुन सक्छ ।
- क्लिनिकल शेसनको लागि समुदाय सम्म पुग्न सवै सहभागीहरुका लागि यातायातको साधनको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- क्लिनिकल शेसनको तयारी
 - नजिकको समुदायको छनौट गर्नुपर्छ । प्रत्येक दिनको लागि फरक फरक समुदायको छनौट गर्नुपर्छ ।
 - यस्तो समुदायको छनौट गर्नुपर्छ जसमा २०-३० जना विरामी वच्चाहरु उपलब्ध हुन्छन् ।
 - छनौट गरेको समुदायको महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालाई भेटेर विरामी वच्चाहरु जम्मा गरी सहयोग गर्नको लागि अनुरोध गर्नुपर्छ ।
 - प्रशिक्षकले निम्न सामानहरु लिएर क्लिनिकल शेसनमा जानु पर्छ ।

१. थर्मोमिटर
२. तौल नाप्ने मेशिन
३. आवश्यक औषधीहरू जस्तै, कोट्रिम, भिटामिन 'ए', प्यारासिटामोल, अल्वेण्डाजोल, जीवनजल, जि.भी र जिङ्ग चक्की
४. पुनर्जलीयभोल वनाउन आवश्यक सामानहरू प्लाष्टिकको कप, चम्चा, भाँडा, जीवन जल आदि ।
५. अभिलेख फारम
 ६. टाइमर
 ७. केरा वा चक्लेट
 ८. मूल्यांकन चेकलिष्ट
 ९. आमाको कार्ड
 १०. जिङ्ग परामर्श कार्ड

–सहभागीहरूलाई निम्न सामान लिएर क्लिनिकल शेसन जान भन्नुहोस् ।

१. टाइमर
२. अभिलेख फारम
३. लेमिनेटेड कार्डहरू
४. पेन्सिल/पेन/मार्कर
५. इरेजर/पेन्सिल तिखार्ने
६. क्लिपवोर्ड
७. आमाको कार्ड
८. नेम ट्याग

➤ क्लिनिकल शेसन संचालन गर्नुहोस् ।

- समुदायमा पुगेपछि सबै सहभागीहरूलाई जम्मा गरी त्यस दिन क्लिनिकल शेसनमा गर्नु पर्ने कार्य वारे संक्षिप्तमा बताउनुहोस् ।
- एउटा विरामी बच्चाको मूल्यांकन, वर्गीकरण या उपचार कसरी गर्ने भनि प्रदर्शन गर्नुहोस् । आफ्नो मूल्यांकनलाई अभिलेख फारममा भरेर देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको कुनै जिज्ञासा भए समाधान गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई दुई-दुई जनाको समूहहरूमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई २-३ जना विरामी बच्चा मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचार गर्न दिनुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई कम्तिमा १ पटक आफ्नो विरामी विवरण प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीले मूल्यांकन गरेको निरीक्षण गर्नुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आफूले जाँचेको विरामी बच्चालाई आवश्यक सरसल्लाह दिन लगाउनुहोस् । यस अवधिमा उनीहरूले प्रभावकारी सञ्चार सीप प्रयोग गरे नगरेको निरीक्षण गर्नुहोस् ।

- क्लिनिकल शोसनमा सहभागीले गर्नुपर्ने कार्यहरू :
 पहिले दिन:- विरामीको मूल्यांकन र वर्गीकरणमात्र
 दोस्रो दिन:- मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचार
 तेस्रो दिन:- मूल्यांकन, वर्गीकरण र उपचारका अतिरिक्त आमालाई परामर्श, कहिले तुरुन्त फर्कने, खोप तथा अनुगमन वारे अभ्यास गराउने । यसका अतिरिक्त यी तिनै दिनमा राम्रो संचार सिप प्रयोग गर्न पनि सहभागीलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- समुदायमा उपचार गरिएका विरामी वच्चाहरूलाई अनुगमनको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानको लागि आमालाई भन्नुहोस् । यदि संभव भएमा तालिम स्थलमा नै आउन भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले भरेको अभिलेख फारम सकलन गरेर आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- क्लिनिकल शोसनको अन्त्यमा सहभागीहरूले त्यसदिन भेटेका चिन्हहरू वारे छोटो छलफल चलाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा समुदायमा क्लिनिकल शोसन संचालन गर्न सहयोग गर्ने सम्पूर्ण व्यक्ति/संस्थालाई धन्यवाद दिएर तालिमलाई निरन्तरता दिनुहोस् ।

५६. चेकलिष्ट प्रयोग विधि वारे प्रशिक्षकलाई निर्देशन चेक लिष्ट पूरा गर्न, निम्न कुरा गर्नुहोस्:

१. आफ्नो मूल्यांकन अनुसार वच्चामा भएको प्रत्येक वर्गीकरणमा रेजा (✓) चिनो लगाउनुहोस् । तपाईंले वास्तविक मूल्यांकनलाई रेजा लगाउनु पर्छ तर सहभागीले गलतीले बनाएको वर्गीकरणलाई हैन ।
२. यदि सहभागीको मूल्यांकन गलत छ, भने तपाईंले रेजा (✓) चिनोलाई गोलो चिनो लगाउनु पर्छ जसलाई तपाईंले सही वर्गीकरणद्वारा भर्नु भएको छ । सहभागीले गरेको गलती, चिन्हको मूल्यांकन अथवा गरेको वर्गीकरणमा हुन सक्छ । सहभागीले सही वर्गीकरण गरेको तर मूल्यांकनमा गलती भएको खण्डमा, वर्गीकरणमा गोलो चिनो लगाउनु पर्छ र मूल्यांकन समस्यालाई बताउनु पर्छ ।
३. उपचारको लागि दिइएको फारममा चरणलाई सही तरिकाले गर्नु भएको छ र सही तरिकाले भर्नु भएको छ भने, “आवश्यक पर्ने उपचारको पहिचान गर्नुहोस्” को अगाडि चिनो राख्नुहोस् । यदि गलती गरिएको छ भने, चिनोलाई गोलो पार्नुहोस् अनि यसलाई संझाउनुहोस् ।
४. “आमालाई परामर्श” चरणमा त्यही कुरा प्रयोग गर्नु पर्छ । उपचार दिनुले आमासित कुरा गर्नु तथा सही उपचारका सवै चरणहरूलाई आमालाई बताउनुलाई समावेस गर्दछ । यदि यिनीहरू मध्ये कुनै पनि छुटेका छन् भने, तिनीहरूलाई व्याख्या गर्नु पर्छ । यदि उपचार वा परामर्शमा कुनै गलती छ भने, सम्बन्धित चिनोलाई गोलो पार्नुहोस् र त्यसलाई संझाउनुहोस् । गलती, सही मात्रा निर्धारण गर्न वा आमालाई संझाउनमा हुन सक्छ । कुनै पनि चरण छुटेको छ भने त्यसलाई पनि गलतीमा राख्नु पर्छ ।
५. उल्लेख गरे अनुसार, कुनै पनि रेजा (✓) चिनो जसमा गोलो चिनो लगाइएको छ, त्यसलाई अनुगमन फारमको तल व्याख्या गर्नु पर्छ । गोलो चिनोलाई अंक वा अक्षरले छुट्याउनु पर्छ जस्तै १, २, ३, अथवा क. ख. ग. पहिलो गलतीलाई “क” वा “१” ले चिनो लगाउनु पर्छ र त्यसलाई छोटकरीमा लेख्नु पर्छ । यी कुराहरूलाई प्रशिक्षकहरूको बैठकमा छलफल गर्नु पर्छ

६. अनुगमन फारममा सहभागीहरुले सिकेका चरणहरुसम्म चिनो लगाउनु पर्छ । उदाहरणको लागि, पहिलो लिकनिकल सेशनमा, यदि सहभागीहरुले मूल्यांकन र वर्गीकरणसम्म सिक्नु भएको छ भने त्यतिसम्म मात्र चिनो लगाउनुहोस् । उपचार र परामर्श खण्डहरुसम्म चिनो नलगाउनुहोस् कारण सहभागीहरुले यी चरणहरुलाई अभै सिक्नु भएको छैन ।

अन्तिम चरणको लागि महलको तल एउटा रेखा खिचनुहोस् जसलाई समूहले अभ्यास गर्‍यो ।

**मूल्यांकन, वर्गीकरण उपचारको
लागि अनुगमन चेक-लिष्ट**

सहभागीको नाम																				
वच्चाको उमेर (महिनामा)																				
शिशु भए हप्तामा																				
सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरू																				
खोकी																				
कडा रोग अथवा																				
कडा निमोनिया																				
निमोनिया																				
निमोनिया नभएको रुघा खोकी																				
पखाला																				
आउँ रगत																				
दीर्घ पखाला																				
कडा जलवियोजन																				
केही जलवियोजन																				
जलवियोजन नभएको																				
कुपोषण वा रक्तअल्पता																				
कडा कुपोषण																				
कडा रक्तअल्पता																				
कुपोषण																				
रक्तअल्पता																				
कुपोषण नभएको वा रक्तअल्पता नभएको																				
ज्वरो	उच्च ज्वरो																			
	ज्वरो																			
	शिताङ्ग																			
नवजात शिशु भए वर्गीकरण	ब्याक्टेरियाको गंभिर संक्रमण																			
	स्थानिय संक्रमण																			
	संक्रमण नभएको																			
उपचार गर्नुहोस् - पुनर्जलीय भोल/जिङ्ग चक्की																				
- कोट्रिमोक्साजोल																				
गंभिर संक्रमणको जेन्टामाइसिनद्वारा उपचार																				
- घरेलु उपचार - पखाला																				
- घरेलु उपचार - रुघाखोकी																				
परामर्श गर्नुहोस्																				
खाना सम्बन्धी - प्रश्नहरू सोध्नुहोस्																				
समस्याको पहिचान																				
सल्लाह																				
कहिले फर्कने																				
कहिले तुरुन्त फर्किने																				
अनुगमन																				

**मूल्यांकन, वर्गीकरण उपचारको
लागि अनुगमन चेक-लिष्ट**

सहभागीको नाम																				
वच्चाको उमेर (महिनामा)		१२																		
सामान्यतया देखिने खतराका चिन्हहरू																				
खोकी																				
कडा रोग अथवा																				
कडा निमोनिया																				
निमोनिया		√ _१																		
निमोनिया नभएको रुघा खोकी																				
पखाला																				
आउँ रगत																				
दीर्घ पखाला																				
कडा जलवियोजन																				
केही जलवियोजन																				
जलवियोजन नभएको		√																		
कुपोषण वा रक्तअल्पता																				
कडा कुपोषण																				
कडा रक्तअल्पता																				
कुपोषण																				
रक्तअल्पता																				
कुपोषण नभएको वा रक्तअल्पता नभएको		√ _२																		
ज्वरो	उच्च ज्वरो																			
	ज्वरो																			
	शिताङ्ग																			
नवजात शिशु वर्गीकरण	ब्याक्टेरियाको गंभिर संक्रमण																			
	स्थानिय संक्रमण																			
	संक्रमण नभएको																			
उपचार गर्नुहोस् - पुनर्जलीय भोल/जिङ्ग चक्की																				
- कोट्टिमोक्साजोल		√																		
- गंभिर संक्रमणको जेन्टामाईसिनद्वारा उपचार																				
- घरेलु उपचार - पखाला		√																		
- घरेलु उपचार - रुघाखोकी		√																		
परामर्श गर्नुहोस्																				
खाना सम्बन्धी - प्रश्नहरू सोध्नुहोस्		√ _३																		
समस्याको पहिचान		√ _३																		
सल्लाह		√																		
कहिले फर्कने		√																		
कहिले तुरुन्त फर्किने		√																		
अनुगमन		√																		

१. सही वर्गीकरण नगरेको
२. वर्गीकरण गर्न छोडेको

३. २ वर्ष मुनिको वच्चालाई खानाको मूल्यांकन गर्न छुटेको

यदि मुख्य लक्षण छैन भने, खण्डमा रेजा चिनो नलगाउनुहोस् । त्यहाँ अभिलेख गर्ने वर्गीकरण छैन । प्रयोग गर्नु पर्ने अनुगमन चेकलिस्ट समावेस गरिएको छ । प्रशिक्षकहरूको पथ प्रदर्शनको लागि एउटा भरेको अनुगमन चेकलिस्ट पनि उदाहरणको लागि समावेस गरिएको छ ।

५७. समूह चेकलिस्टहरू

सहभागीहरूको प्रगति अनुगमन गर्न तथा अभै पूरा गर्नुपर्ने कार्यहरूको छिट्टै निर्णय गर्न, व्यक्तिगत सहभागीको लागि चार वटा समूह चेकलिस्टहरू छन् । ती समूह चेकलिस्टहरूले निम्न कुराहरू समावेस गर्दछन् :

१. लिक्निकल चिन्हहरू
२. गरिएको उपचार
३. पहिचान गरिएको समस्या
४. उपचार तथा खाना सम्बन्धी परामर्श

चेकलिस्टका नमूनाहरू पनि दिइएका छन् । समूह चेकलिस्ट प्रयोग गर्न निम्न चरणहरूलाई पालना गर्नु पर्छ :

- ◆ A3 आकारमा ठूलो समूह चेकलिस्टका ३ थान प्रतिलिपिहरू प्राप्त गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई तालिम कक्षाको भित्तामा झुण्ड्याउनुहोस् । यदि यसलाई ठूलो पार्न संभव छैन भने, यिनीहरूलाई लिफप चार्टमा नक्कल गर्न सकिन्छ ।
- ◆ लिक्निकल सेशन सकेर सहभागीहरू जब कक्षामा फर्किनु हुन्छ, त्यसवेला वहाँहरूले आफ्नो फारम भिकेर चेकलिस्ट भर्नमा तिनीहरूलाई प्रयोग गर्नु पर्छ । आफ्नो सही गर्नु पर्छ र त्यो दिन देखाइएको प्रत्येक चिन्ह वा दिइएको प्रत्येक उपचारको लागि “!” चिन्ह लगाउनु पर्छ । यसले ती चिन्हहरूलाई समावेस गर्दछ जसलाई वहाँहरूले समुदायमा देख्नु भएको छ । यदि प्रशिक्षकले वहाँहरूलाई कुनै एउटा चिन्ह हेर्न बोलाउनु भयो भने, वहाँहरूले यसलाई पनि अनुभव भनि चिनो लगाउनु पर्छ ।
- ◆ लिक्निकल चिन्हहरूको लागि खाली र भरेका चेकलिष्टहरूका उदाहरणहरू समावेस गरिएकाछन् ।

लिकनिकल चिन्हहरूको समूह चेकलिस्ट

पिउन वा स्तनपान गर्न नसक्ने	सुस्त वा बेहोश
कोखा हानेको	छिटो सास फेरेको
तानेर छोडेको छाला धेरै बिस्तारै फर्कन्छ	तानेर छोडेको छाला बिस्तारै फर्कन्छ
खूव तिर्खाएभैं गरी पिउँछ	बिस्तारै पिउँछ
दिसामा रगत आउँछ	पखाला २ हप्ता भन्दा बढी समयदेखि लागेकोछ
देखिने गरी शररिको मासु कडा किसिमले सुकेको छ	दुबै खुट्टा सुन्निएका छन्
हत्केलामा केही सेतोपना	हत्केलामा धेरै सेतोपना
उमेर अनुसार धेरै कम तौल	उच्च ज्वरो
नाईटो पाकेको	छालामा पिपले भरिएका फोकाहरु
ज्वरो	शिंताङ्ग

५८. खाना सम्बन्धी समस्याहरूको चेकलिष्ट

- ◆ सामान्यतया पहिचान भएका खाना सम्बन्धी समस्याहरूलाई यस फारममा उल्लेख गरिएका छन् । यदि तपाईंको क्षेत्रमा अथवा तपाईंको समूहमा केही अन्य समस्याहरू जसलाई सूचीबद्ध गरिएका छैनन्, भेटिए भने, यो सूचीलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।
- ◆ सहभागीहरूले देखेका खाना सम्बन्धी समस्याहरूमा चिनो लगाउनुहोस् । यसले तपाईंलाई भविष्यका तालिमहरूको लागि “खाना सम्बन्धी सल्लाह कोठा” मा सुधार गर्नमा मद्दत गर्नेछ ।
- ◆ खाना सम्बन्धी समस्याहरूलाई चिनो लगाउँदा सहभागीहरूले आफ्नो नाम लेख्नु पर्छ र गरेका कुनै गल्ती भए गोलो चिनो लगाउनुहोस् । गल्तीलाई कोठाको तल व्यख्या गर्नुहोस् ताकि तपाईंले प्रशिक्षकहरूको दैनिक बैठकमा छलफल गर्नको लागि याद राख्न र समाधान खोज्न सक्नु हुनेछ ।
- ◆ भविष्यका तालिमहरूको लागि खाना सम्बन्धी सूचीहरू तयार गर्दा, ६-८ वटा एकदमै बढी देखिने समस्याहरूको पहिचान गर्नुहोस् ।
- ◆ खाली फारमहरूका उदाहरणहरू हेर्नलाई समावेश गरिएका छन् ।

खाना सम्बन्धी समस्याहरूको अनुगमन चेकलिष्ट

६ महिना भन्दा मुनिको बच्चा पानी तथा अन्य भोलकुराहरु अथवा खानाहरु खान्छ	६ महिना भन्दा माथिको बच्चालाई पूरक खानाहरु दिइएको छैन	बच्चालाई सक्रिय रुपमा खुवाइएको छैन
पूरक खाना धेरै पातलो छ	बिरामी पर्दा खान दिन रोकिएको छ	गाई भैंसीको दूधमा पानी मिसाइन्छ
२-५ वर्ष उमेरको बच्चालाई पारीवारिक खाना दिइएको छैन	१-२ वर्ष उमेरको बच्चालाई आमाको दूध अथवा गाई भैंसीको दूध मात्र दिइएको छ र अन्य ठोस खानाहरु दिइएको छैन	६-१२ महिना उमेरको बच्चालाई दिनको ३ पटक भन्दा कम पूरक खाना दिइएको छ
बच्चालाई घिउ वा तेल नमिसाइएको पूरक खाना दिइएको छ	बच्चालाई राती स्तनपान गराइएको छैन	आफ्नो क्षेत्रमा अरु नै समस्या भए त्यो लेख्ने

५९. खाना सम्बन्धी सल्लाहको अनुगमन चेकलिष्ट

- ◆ बच्चाको उमेर महिनामा लेख्नुहोस् ।
- ◆ रेजा चिनो लगाइएको खाना सम्बन्धी सल्लाहलाई चिनो लगाउनुहोस् । यदि दिइएको सल्लाह गलत अथवा अनुचित थियो भने रेजालाई गोलो चिनो लगाउनुहोस् । गोलो चिनो लगाइएको पहिलो रेजा चिनो अगाडि “क” लेख्नुहोस् र गरिएको गल्ती बारे व्याख्या गर्नुहोस् । सबै गल्तीहरु पहिचान नभएसम्म र व्याख्या नगरिएसम्म यसो गर्न जारी राख्नुहोस् ।
- ◆ व्याख्याहरु लेख्दा गरिएको गल्ती, खाना संवन्धी समस्याको मूल्यांकनमा वा पहिचानमा थियो कि वा संचार सीपमा अथवा आमालाई विश्वस्त पार्ने सम्बन्धमा थियो स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- ◆ यस प्रकृत्याले तपाईंलाई संचार सीपमा सामान्यतया गरिने गल्तीहरुको पहिचान गर्नमा मद्दत गर्नेछ र त्यस संवन्धी तालिमलाई सुधार्नमा निर्देशित पनि गर्नेछ ।
- ◆ “खाना सम्बन्धी सल्लाहको अनुगमन” मा खाली तथा भरिएका फारमहरुका उदाहरणहरु हेर्नलाई समावेश गरिएका छन् ।

खाना सम्बन्धी सल्लाहको अनुगमन चेकलिष्ट

सहभागीको नाम: _____

बच्चाको उमेर _____ महिनामा:

खाना सम्बन्धी सोधिएका प्रश्नहरू:

क) स्तनपान

ख) पूरक खानाहरू
(६ महिना देखि ५ वर्षसम्मका बच्चाहरू)

ग) प्रति दिन कति पटक

घ) बिरामी परेको बेला खुवाउन जारी राख्ने

खाना सम्बन्धी समस्याहरू:

खाना सम्बन्धी सल्लाह:

आमाको प्रशंसा गरिन्छ:

आमालाई विश्वास दिलाइन्छ:

खाना सम्बन्धी सल्लाहको अनुगमन चेकलिष्ट

सहभागीको नाम: हरि शरण

बच्चाको उमेर: ७ महिना

खाना सम्बन्धी सोधिएका प्रश्नहरु:

क) स्तनपान

- दिइएको छ ।

ख) पूरक खानाहरु

(६ महिना देखि ५ वर्षसम्मका बच्चाहरु)

- पातलो दाल कहिलेकाही केरा ।

ग) प्रति दिन कति पटक

- १-२ पटक र हरेक पटक २ चम्चा ।

घ) बिरामी परेको बेला खुवाउन जारी राख्ने

- बच्चाले खान मान्दैन र आमालाई खानाले बच्चालाई बिरामी पार्ने हो कि भन्ने चिन्ता छ ।

खाना सम्बन्धी समस्याहरु:

पातलो पुरक खाना अपर्याप्त, बारम्बार नदिइएको ।

खाना सम्बन्धी सल्लाह:

घिउ हालेर बाक्लो दाल मात्रा बढाउने, कमसेकम तीन पटक दिने ।

आमाको प्रशंसा गरिन्छ:

स्तनपान गराइरहेको हुनाले बच्चालाई पुरक खाना खुवाउन कोशिस गरेबापत

आमालाई विश्वास दिलाइन्छ:

बाक्लो खाना दिने पटक बढाएर ३ पटक पुऱ्याउने

प्रशिक्षकहरूले सहभागीहरूसित प्रत्येक चिन्ह, उपचार, परामर्श र खाना सम्बन्धी समस्याहरूको अनुभवलाई पुनरावलोकन गर्नु पर्छ । यसले के कुरा बिल्कुलै हेरिएन अथवा के कुरा चाहिएको भन्दा कम हेरियो भनि पत्ता लगाउनमा मद्दत गर्नेछ । यी कमीहरूलाई पछिका लिकनिकल अभ्यासहरूमा पूरा गर्नु पर्छ ।

६०. तालिम प्रतिवेदन फारम

प्रशिक्षकको बैठकमा, यसले पछिका लिकनिकल सेशनहरूको योजना तर्जुमा गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनेछ । कोर्स निर्देशकले, प्रशिक्षकहरूको सल्लाह अनुसार तालिम पाठ्यक्रमको सारांश तयार पार्नु पर्छ । यसलाई छलफलपछि भर्नु पर्छ । “तालिम पाठ्यक्रमको अनुगमन” फारम भर्ने अन्तिम समय प्रशिक्षकको बैठकमा चौथो दिनमा वा पांचौ दिनको अन्तमा हो । खाली तथा भरिएका फारमहरूका नमूनाहरू हेर्नलाई सजिलो होस् भनि समावेस गरिएका छन् ।

समुदायमा आधारित एकीकृत वाल रोग व्यवस्थापन कार्यक्रम

Training Information Sheet for VHW/MCHW Level

जिल्ला :

तालिमको तह: (Level of Training) HPI SHPI/ AHW/ANM VHW/MCHW

तालिम संचालित स्थान :

प्रतिवेदन तयार गर्नेको नाम :

पद:

१. समूहगत लक्ष्य प्रगती

तालिम समुह संख्या (No. of Batch)	लक्ष्य (Target)	प्रगती (Achievement)	तालिम संचालन भएको मिति (Date/Duration of Training)		प्रशिक्षक संख्या (No. of Trainer)
			देखि (From)	सम्म (Till)	
तालिम समुह					

२. प्रशिक्षक/ सुपरभाईजरको नाम

सि. नं.	प्रशिक्षक को नाम	पद

सि. नं.	सुपरभाईजर को नाम	पद

३) सहभागिहरूको नामावली (अनुसूची नं १ भर्नुहोस)

४) क. प्रयोग गरिएका शैक्षिक सामग्रीहरू :-

S/ N	Name of Material	Complete Used	Partially Used	Not used
1.	Set of Modules			
2.	Facilitators Guide			
3.	Material for OPD Session			
4.	Material for Group Work			
5.	Supplies of Medicine for case treatment			
6.	Stationary for participants			
7.	Community Level Manual & Facilitators guide			
8.	Home Therapy, Classification & Treatment Card			
9.	VDC/DDC Orientation Chart			
10.	VDC/DDC Orientation Booklet & Guide Line			
11.	Set of Curriculum for extra two days			
12.	Training Information Sheet - Community Level			

ख. भिडियो प्रयोग भएको थियो थिएन पटक

५) विरामी देखाएर सिकाएको भए

विरामीमा देखिएको रोगको संख्या :				विरामी संख्या :			
निमोनिया	भाडा पखाला	ज्वरो		कुपोषण	रक्त अल्पता	कान पाकेको	२ महिना मुनिको विरामी
		औलो	दादुरा				

६) तालिमका सकारात्मक पक्षहरू :

- क)
- ख)
- ग)
- घ)
- ड)

७) तालिम संचालन गर्दा केहि समस्या आई परेको भए :

- क)
- ख)
- ग)
- घ)
- ड)

८) तालिम कार्यक्रमलाई अझ प्रभावकारी बनाउन पर्ने भए, सुझावहरू :

- क)
- ख)
- ग)
- घ)
- ड)

९) प्रशिक्षार्थीहरूको तालिम सम्बन्धि प्रतिक्रिया भए

- क)
- ख)
- ग)
- घ)
- ड)

द्रष्टव्य: यो प्रतिवेदन फाराम सम्बन्धीत संस्थाले भरी एक प्रति बाल स्वास्थ्य महाशाखा, IMCI शाखा काठमाडौंमा पठाउने व्यवस्था मिलाउने ।

परिवारका सदस्यहरूले अपनाउनुपर्ने स्वास्थ्यका लागि अति आवश्यक आनिबानीहरू

- १) बच्चा जन्मेपछि ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने ।
- २) बच्चा ६ महिना पुगेपछि थप खाना खुवाउन शुरु गर्ने र २ वर्ष सम्म आमाको दूध खुवाईरहने
- ३) बच्चालाई भिटामिन 'ए', आयोडिन र आइरन प्राप्त हुने खाना खुवाउने ।
- ४) चर्पीमा मात्र दिसा गर्ने र बच्चाको दिसालाई पनि चर्पी मै फ्याक्ने । दिसा गरेपछि, खाना खानु र खुवाउनु अघि साबुन पानीले हात धुने ।
- ५) बच्चालाई एक वर्षको उमेर भित्रै सबै खोप दिलाउने ।
- ६) औँलोबाट बच्न भूलको प्रयोग गर्ने ।
- ७) बच्चाको मानसिक, शारीरिक र सामाजिक विकासको लागि राम्रो वातावरणको सृजना गर्ने ।
- ८) बच्चा बिरामी भएको बेला खाने कुरा, आमाको दूध र भोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा खान दिने
- ९) बच्चा बिरामी भएको बेला उपयुक्त किसिमको घरेलु उपचार गर्ने ।
- १०) अन्य उपचार गराउनु पर्ने अवस्थाको पहिचान गर्ने र उपयुक्त व्यक्तिद्वारा उपचार गराउने ।
- ११) उपचार, अनुगमन र प्रेषण कार्यमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले दिएको सल्लाह पालना गर्ने ।
- १२) गर्भवती आमाले स्वास्थ्य संस्थामा नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने ।

This publication of revised CB-IMCI manual has been made possible by the support from USAID, Suaahara under contract with Integrated Rural Health Development Training Center/Nepal. www.irhdtc.org.np

