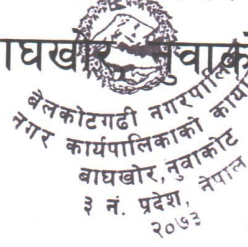




बेलकोटगढी नगरपालिका
नगरकार्यपालिकाको कार्यालय
बाघखोर, नुवाकोट ।



प.सं.: २०७७/०७८

च.नं.: ११११

बागमती प्रदेश, नेपाल ।

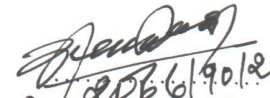
मिति : २०७७/१०/२७

श्री कक्षा ५ सम्मको सम्पूर्ण विद्यालयहरु,
श्री स्वास्थ्य संस्था सबै,
श्री म.सा.स्वा.स्वयम सेविका सबै ।

विषय:- आइरण फलिक एसिड कार्यक्रम सम्बन्धमा ।

यस बेलकोटगढी नगरपालिका अन्तरगतका १०-१९ वर्षकी किशोरीहरुलाई आइरण फलिक एसिड चक्की खुवाउने कार्यक्रम केही विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था तथा म.सा.स्वा.स्वयम सेविकाहरुबाट औषधि खुवाउने कार्यक्रम संचालन भई सकेको र यो कार्यक्रम तालिका अनुसार माघ महिनामा नै यो कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्ने भएकोले बाँकी संस्थाहरु (विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था तथा म.सा.स्वा.स्वयम सेविकाहरु)ले यही माघ २९ गते विहिबार देखि १०-१९ वर्षकी किशोरीहरुलाई आइरण फलिक एसिड चक्की खुवाउने कार्यक्रम संचालन गर्नुहुन अनुरोध छ ।

बोधार्थ:- स्वास्थ्य कार्यालय, नुवाकोट ।


२०७७/१०/२७
(दीपक प्रसाद खतिवाडा)
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

नोट:- कार्यक्रमको तालिका, अभिलेख तथा प्रतिवेदन फारम यसै पत्र साथ संलग्न गरिएको छ ।

बेलकोटगढी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय (बाघखोर, नुवाकोट)

फाराम नं. २.१

किशोरीहरूलाई आईरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम फाराम

मिति:

विद्यालय / स्वास्थ्य संस्था / म.स्वा.स्व.से. को नाम:

ठेगाना (जिल्ला / गा.पा. / न.पा.):

प्रतिवेदन अवधि : श्रावण - असोज ☐ माघ / चैत्र ☐

सि.नं.	विवरण	लक्ष्य	जम्मा	आईरन तथा फोलिक एसिड चक्किखाने किशोरीहरूको संख्या		कैफियत
				१०-१४ बर्ष उमेर समूह १३ हप्ता खाने किशोरीहरूको संख्या	१५-१९ बर्ष उमेर समूह १३ हप्ता खाने किशोरीहरूको संख्या	
१.	स्वास्थ्य संस्थाबाट प्राप्त					
२.	म.स्वा.स्व.से. बाट प्राप्त					
३.	विद्यालयहरूबाट प्राप्त					
	जम्मा					

प्रतिवेदन तयार पार्ने व्यक्तिको :

नाम :

पद :

हस्ताक्षर :

मिति :

प्रमाणित गर्ने

किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाउने समय तालिका

(पहिलो चरण)

१३ हप्ता खुवाउने (श्रावण, भदौ, असोज)



१३ हप्ता नखुवाउने (कार्तिक, मंसिर, पुस)



(दोश्रो चरण)

१३ हप्ता खुवाउने (माघ, फागुन, चैत्र)



१३ हप्ता नखुवाउने (बैशाख, जेठ, असार)

किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड वितरण प्रणाली

कति खुवाउने :	प्रतिहप्ता एक मात्रा (६० मि.ग्रा. आइरन र ४०० मा.ग्रा. फोलिक एसिड)
कसलाई खुवाउने :	१०-१९ वर्षका सबै किशोरीहरूलाई (विद्यालय जाने तथा नजाने वा जान छोडेका सबै किशोरीहरूलाई)
खुवाउने अवधि र अन्तराल :	१३ हप्ताको अन्तरालमा, हरेक हप्ता १ चक्कि गरी १३ हप्तासम्म खुवाउने (एक वर्षमा जम्मा २६ चक्कि खुवाउने)
कहाँ खुवाउने :	- विद्यालय जाने किशोरीहरूलाई विद्यालयमा - विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई समुदाय, वडा, तथा स्वास्थ्य संस्थामा
कसले खुवाउने :	- विद्यालयमा तोकिएको जिम्मेवार शिक्षकले - विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्था तथा स्वास्थ्यकर्मीले
कहिले खुवाउने :	विद्यालय तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको अनुकूलतानुसार सबै किशोरीहरूलाई समेटिने गरी हप्ताको कुनै एक दिन तय गर्ने र हरेक हप्ता त्यही दिन मात्र खुवाउने । उदाहरणको लागि यदि आईतवार खुवाउने हो भने सधैं आईतवार मात्रै खुवाउने ।



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

सुआहारा
सबैको परिवार फलोर फलोरा



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा
टेकु, काठमाडौं

किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

आइरन फोलिक एसिड खुवाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

आइरन फोलिक एसिड खुवाउनुभन्दा अगाडि किशोरी तथा तीनका अभिभावकहरूलाई अनिवार्य रूपमा निम्नलिखित कुराहरूको जानकारी दिनुपर्दछ:

- किशोरावस्थामा आइरन तथा फोलिक एसिडको महत्व किन हुन्छ र यसको कमी भएमा किशोरीहरूको स्वास्थ्य र पोषणमा के कस्तो हानी हुनसक्छ।
- आइरन फोलिक एसिड खाँदा प्रशस्त पानी पिउनु पर्दछ।
- आइरन फोलिक एसिड खाए पछि कसै कसैलाई सामान्य असरहरू (जस्तै: वाकवाकी लाग्ने, छाती पोल्ने, कब्जियत हुने, कालो दिसा आउने, आदि) हुनसक्ने सम्भावना हुन्छ, तर ती सामान्य असरहरू हुन् र केहि दिन पछि आफै ठिक हुन्छ। यद्यपि त्यस्तो भएमा किशोरी तथा उनीहरूका अभिभावकहरूलाई नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा गएर सल्लाह लिन सुझाव दिन सकिन्छ। साथै, त्यस किसिमका असरहरू न्यूनीकरण गर्नको लागि आइरन फोलिक एसिड सकेसम्म खाली पेटमा खान नदिने।
- आइरन फोलिक एसिड खुवाउँदा कम्तीमा पनि खाना खाएको १ घण्टा पछि खुवाउनु पर्दछ।
- लामो समयसम्म विद्यालय बिदा (विद्यालय जाने किशोरीहरूको लागि) भएको समयमा, वा किशोरीहरू अन्त कतै जाने भएमा पनि आइरन फोलिक एसिड खान छुटाउन हुँदैन।
- यदि कुनै किशोरी गर्भवति भएमा वा साप्ताहिक आइरन फोलिक एसिड खाईरहेको क्रममा किशोरी गर्भवति भएमा उनीहरूलाई गर्भावस्था र सुत्केरीमा दिईने नियमित आइरन फोलिक एसिड खानको लागि स्वास्थ्य संस्था/स्वास्थ्यकर्मी कहाँ प्रेषण गर्ने र बच्चा जन्मेको ४५ दिनपछि फेरि किशोरीलाई आइरन फोलिक एसिड वितरण प्रणाली अनुसार आइरन फोलिक एसिड खुवाउने।
- आइरन फोलिक एसिड खानुको साथसाथै आफ्नो गाउँघर, समुदायमा पाईने आइरनयुक्त खानेकुराहरू (जस्तै: फल मासु, हरिया सागपात, कोदो, कोदो र मासको दाल मिसाएर, गुन्द्रुक, कलेजो, रक्ति आदि) पनि दिनहुँ खानुपर्दछ। साथै हरिया सागपात, कोदो, गुन्द्रुक आदि वनस्पतिजन्य खानेकुरा खाँदा भिटामिन 'सी' युक्त फलहरू जस्तै: कागति, अमला, निबुवा आदि पनि खानुपर्दछ।