बेलकोटगढी नगरपालिका
नगरकार्यपालिकाको कार्यालय
बाघखोर, नुवाकोट ।

प.सं.: २०७७/०७८
च.नं.: १११९

बागमती प्रदेश,नेपाल ।

मिति :२०७७/१०/२७

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

विषयः-आईरण फलिक एसिड कार्यक्रम सम्बन्धमा ।

यस बेलकोटगढी नगरपालिका अन्तरगतका १०-१९ वर्षकी किशोरीहरुलाई आईरण फलिक एसिड चक्की खुवाउने कार्यक्रम केही बिद्यालय, 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 (बिद्यालय, स्वास्थ्य संस्था तथा म.सा.स्वा.स्वयम सेविकाहरु)ले यही माघ २९ गते बिहिबार देखि १०-१९ वर्षकी किशोरीहरुलाई आईरण फलिक एसिड चक्की खुवाउने कार्यक्रम संचालन गर्नुहुन अनुरोध छ ।

बोधार्थः- स्वास्थ्य कार्यालय, नुवाकोट ।

२०७७/१०/२६
(दीपक प्रसाद खतिवाडा)
प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

नोटः- कार्यक्रमको तालिका, अभिलेखतथा प्रतिवेदन फारम यसै पत्र साथ संलग्न गरिएको छ ।

फाराम नं. १.१

बेलकोटगढी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय (बाघखोर, नुवाकोट)

स्वास्थ्य तथा सरसफाई शाखा

किशोरीहरूलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम अभिलेख फाराम

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

साल: .... वडा नं.: ....

क्र. सं.	किशोरीको नाम	उमेर समूह (बर्षमा)		पहिलो चरण (श्रावण देखि असोज सम्म) हप्ता													१३ हप्ता खाएको	दोश्रो चरण (माघ देखि चैत्र सम्म) हप्ता													१३ हप्ता खाएको	कैफियत
		१०–१४	१५–१९	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३		१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३		
	जम्मा																															

पेश गर्ने : प्रमाणित गर्ने : सदर गर्ने :

फाराम नं. २.१

बेलकोटगढी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय (बाघखोर, नुवाकोट)

स्वास्थ्य तथा सरसफाई शाखा

किशोरीहरूलाई आईरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम प्रतिवेदन 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	आईरन तथा फोलिक एसिड चक्किखाने किशोरीहरूको संख्या				कैफियत
		लक्ष्य	जम्मा	१०–१४ बर्ष उमेर समूह	१५–१९ बर्ष उमेर समूह	
				१३ हप्ता खाने किशोरीहरूको संख्या	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

किशोरीहरुलाई आईरन फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

किशोरीहरुलाई आईरन 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)

किशोरीहरुलाई आईरन फोलिक एसिड वितरण प्रणाली

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

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

सुआहारा सबैको परिवार फलोस फुलोस

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

किशोरीहरुलाई आईरन फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम

आईरन फोलिक एसिड खुवाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

आईरन फोलिक एसिड खुवाउनुभन्दा अगाडि किशोरी तथा तीनका अभिभावकहरूलाई अनिवार्य रूपमा निम्नलिखित कुराहरूको जानकारी दिनुपर्दछः

- किशोरावस्थामा आईरन तथा फोलिक एसिडको महत्व किन हुन्छ र यसको कमी भएमा किशोरीहरूको स्वास्थ्य र पोषणमा के कस्तो हानी हुनसक्छ।
- आईरन फोलिक एसिड खाँदा प्रशस्त पानी पिउनु पर्दछ।
- आईरन फोलिक एसिड खाए पछि कसै कसैलाई सामान्य असरहरू (जस्तैः 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 आईरन फोलिक एसिड सकेसम्म खाली पेटमा खान नदिने।
- आईरन 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 आईरन फोलिक एसिड खान छुटाउन हुँदैन।
- यदि कुनै किशोरी गर्भवति भएमा वा साप्ताहिक आईरन फोलिक एसिड खाईरहेको क्रममा किशोरी गर्भवति भएमा उनीहरूलाई गर्भावस्था र सुत्केरीमा दिईने नियमित आईरन फोलिक एसिड खानको लागि स्वास्थ्य संस्था/स्वास्थ्यकर्मी कहाँ प्रेषण गर्ने र बच्चा जन्मेको ४५ दिनपछि फेरि किशोरीलाई आईरन फोलिक एसिड वितरण प्रणाली अनुसार आईरन फोलिक एसिड खुवाउने।
- आईरन फोलिक एसिड खानुको साथसाथै आफ्नो गाउँघर, समुदायमा पाईने आईरनयुक्त खानेकुराहरू (जस्तैः 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 जस्तैः कागति, अमला, निबुवा आदि पनि खानुपर्दछ।

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस फुलोस

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