©Helen Keller International. Permission to publish online, November 2006

खस्रे रोगबाट बचौं

"सबै जना मिली खस्रे रोगको नियन्त्रण तथा रोकथाम गरौं"

ट्रकोमा विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, हेलेर केलर इन्टरनेशनल नेपालद्वारा प्रकाशित तथा वितरित
२०५९

आँखा

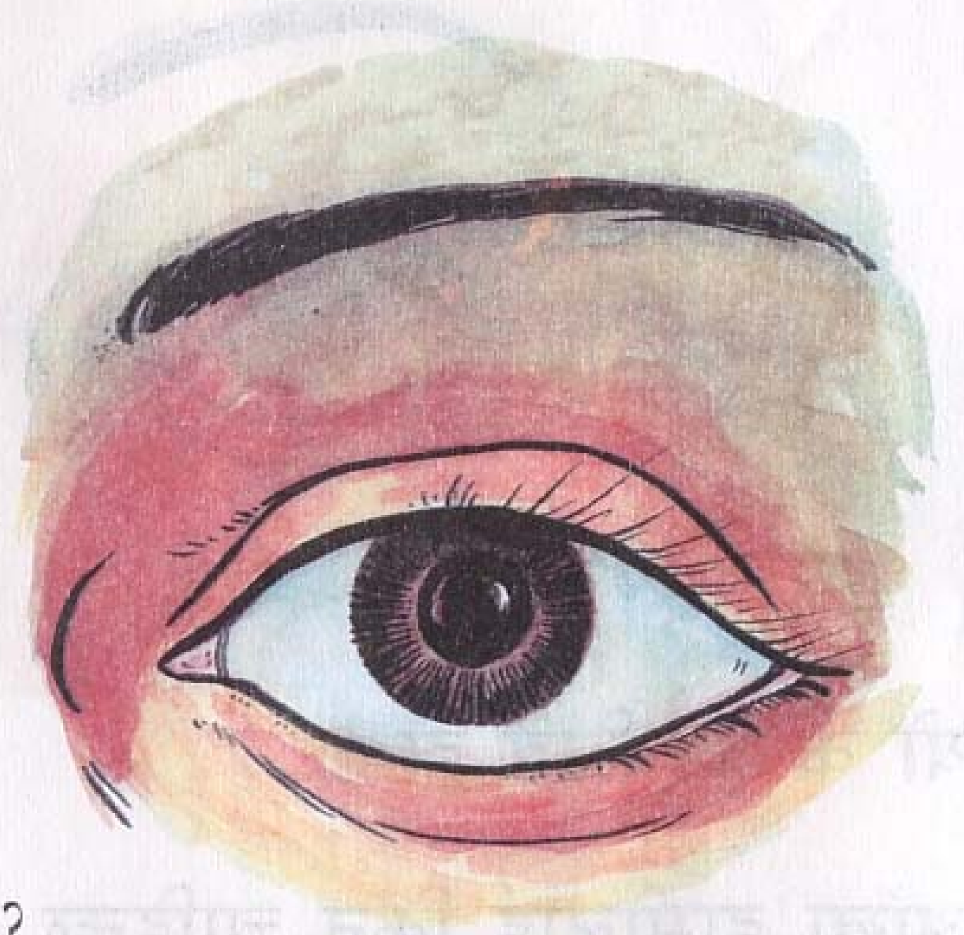
यो के को चित्र हो ?

आँखा हामीलाई किन चाहिन्छ ?

आँखा नभए के हुन्छ ?

आँखाको रोग

के आँखामा रोग लाग्छ ?



आँखामा रोग लागेको कुरा
कसरी थाहा पाउँने ?

आँखामा रोग लागेपछि के हुन्छ ?

आँखा पाक्नु

के तिम्रो आँखा
कहिल्यै पाकेको छ ?

के तिमीले आँखा पाकेको
मानिस देखेका छौ ?

आँखा पाक्दा के के हुन्छ ?

खस्रे रोग

के तिमीले खस्रे रोग भनेको सुनेका छौ ?

खस्रे रोग लागेको मानिस देखेका छौ ?

खस्रे रोग कसरी सर्छ, तिमीलाई थाहा छ ?

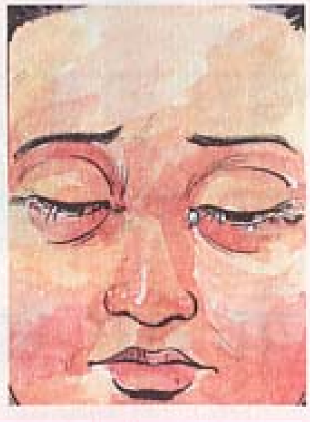
खस्रे रोग

खस्रे रोग भनेको आँखामा लाग्ने रोग हो ।
यो एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सजिलैसँग सर्छ ।
यो रोग लागेपछि पछि गएर मानिस अन्धो हुन सक्छ ।

खस्रे रोगका लक्षण

खस्रे रोग लाग्दा आँखा पाक्छ, आँखा रातो हुन्छ ।

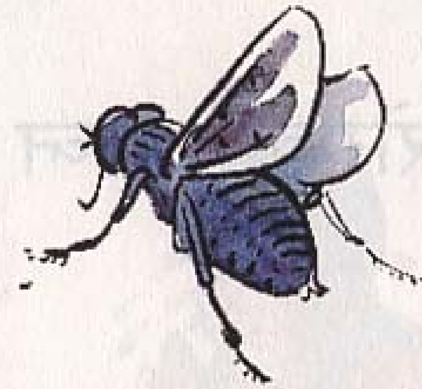
आँखा चिलाउँछ, बिझाउँछ र आँखाको डिल सुन्निन्छ ।



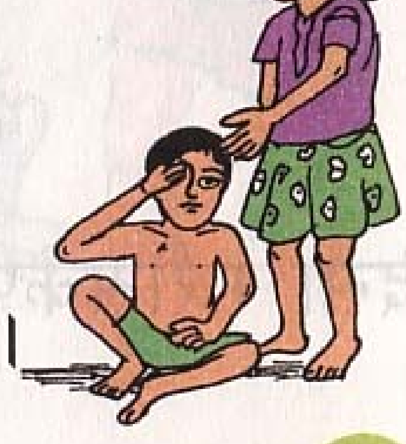
आँखाबाट कचेरा आइरहन्छ र आँखा दुखिरहन्छ ।

खस्रे रोग सर्ने माध्यम

खस्रे रोग झिँगाले सजिलै सार्छ ।



यो रोग कपडाबाट पनि सर्छ ।



यो रोग हातका औंलाबाट पनि एकबाट अर्कोमा सर्छ ।

खस्रे रोगबाट बच्ने उपाय

खस्रे रोगबाट बच्न भिँगा धपाउनु पर्छ ।

हात, मुख, आँखा सफा राख्नु पर्छ ।

दिसा गरीसकेपछि चर्पी सधैं सफा गर्नु पर्छ ।

मुख धुने बानी

खस्रे रोगबाट बच्न दिनमा
कस्तीमा दुई पटक मुख धुनुपर्छ ।

मुख धुँदा आँखा राम्ररी सफा
गर्नुपर्छ ।

मुख धुँदा नाकको सिँगान पनि
राम्ररी सफा गर्नुपर्छ ।

वातावरणीय सुधार

दिशा पिसाब सधैं चर्पीमा नै गर्नुपर्छ ।

घर, कक्षाकोठा र विद्यालय सफा राख्नुपर्छ ।

वातावरण स्वस्थ राख्न घर वरपर
बोट बिरुवा लगाउनु पर्छ ।

कहिल्यै नगर्नु

खस्रे रोग लागेको मानिसले प्रयोग गरेको कपडा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

आँखाको कचेरा र नाकको सिँगान जहाँ पायो त्यहीं पुछ्नु हुँदैन ।

घरसँगै गाईबस्तुको गोठ बनाउनु हुँदैन र घर वरपर फोहर गर्नु हुँदैन ।

अरुका लागि जानकारी

खस्रे रोग बारे सिकेका कुराहरु आफ्नो साथीहरुलाई पनि भन ।

मुख धुनुपर्छ भन्ने कुरा आफ्नो साथीहरुलाई पनि सिकाऊ ।

घर तथा घर वरपर सधैं सफा राख्नु पर्छ भन्ने कुरा आफ्ना साथीहरुलाई बताऊ ।

अब देखि शुरु गरौं

साथीहरु

जथाभावी दिसापिसाव नगरौं, सधैं चर्पी प्रयोग गर्ने गरौं ।

जथाभावी फोहर नगरौं, वातावरण सफा राख्न सहयोग गरौं ।

आँखा सधैं सफा राखौं र अन्धो हुनबाट बचौं ।

छलफल

खस्रे रोगबाट तिमी आफू बच्न के गर्न सक्छौ ?

खस्रे रोगबाट आफ्नो परिवारलाई बचाउन तिमी के गर्न सक्छौ ?

खस्रे रोगबाट आफ्नो समुदायलाई बचाउन तिमी के गर्न सक्छौ ?

अभ्यास

क) के तिमी झिँगाको चित्र बनाउन सक्छौं ? यदि सक्छौ भने तलको ठाउँमा झिँगाको चित्र बनाऊ ।

ख) के तिमीलाई सफा घर भनेको थाहा छ ? यदि थाहा छ भने तलको खालि ठाउँमा सफा घरको चित्र बनाऊ ।

ट्रकोमा विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
हेलेन केलर इन्टरनेशनल नेपाल
पो.ब.नं. ३७५२, मिनभवन
काठमाण्डौ, नेपाल
टेलिफोन: ९७७-०१-४८०९२१, ४९३३४४
फ्याक्स: ९७७-०१-४८०२३४
इमेल: **hki@hkipc.wlink.com.np**

Trachoma School Health Program

District Education Office
Kailali and Kanchanpur

NNSWA
Kanchanpur

ECARDS-Nepal
Kailali

Helen Keller
WORLDWIDE

Helen Keller International Nepal
A division of Helen Keller Worldwide