

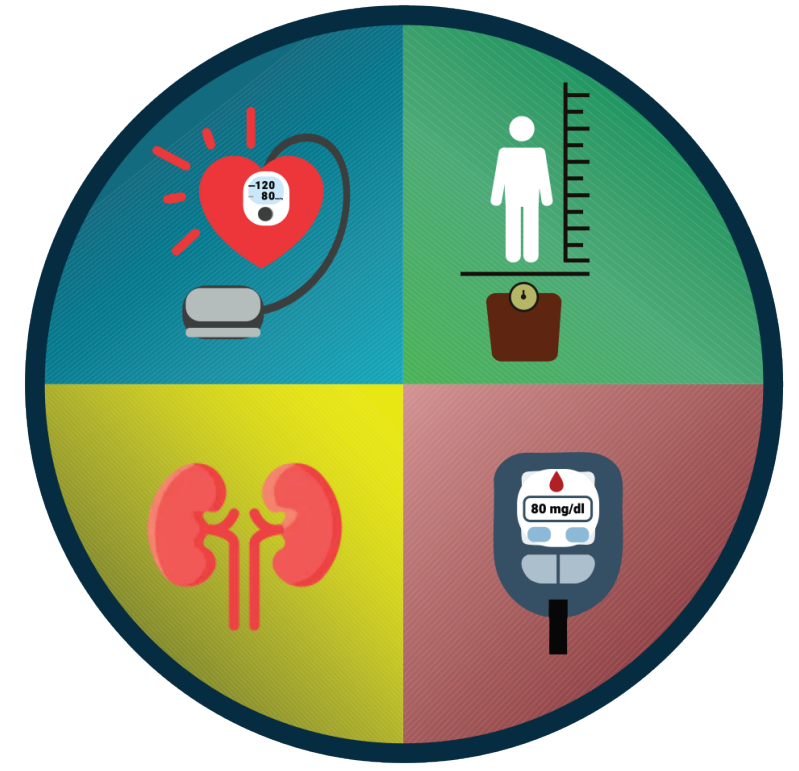


नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान - २०८२

नेपालमा मृत्यु र अपाङ्गताको मुख्य कारणका रूपमा रहेको नसर्ने रोगको बढ्दो जोखिमलाई ध्यानमा राखी नसर्ने रोगहरूको रोकथाम, प्रारम्भिक पहिचान, र व्यवस्थापनका लागि देशव्यापी अभियान सञ्चालन हुँदैछ ।

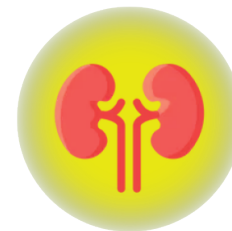


यदि तपाईंको उमेर ३० वर्षभन्दा माथि छ भने नजिकैको वा आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई यी जाँचहरू गराई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउनुहोस् र स्वास्थ्य प्रतिको आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्नुहोस् ।

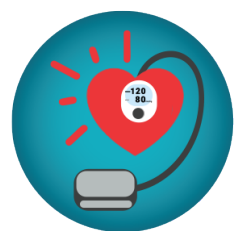


मधुमेह जाँच

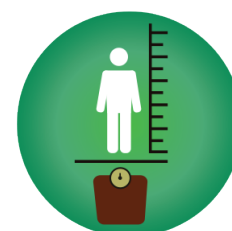
(रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण)



मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच



रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन



उचाइ र तौलको आधारमा

BMI मापन

यो अभियान देशभरका स्थानीय तह अन्तर्गतका
सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सञ्चालन हुँदैछ ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौ ।

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

यदि तपाईंको उमेर ३० वर्षभन्दा माथि छ भने नजिकैको वा आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई यी जाँचहरू गराई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउनुहोस् र स्वास्थ्य प्रतिको आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्नुहोस् ।



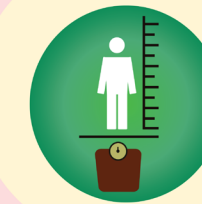
मधुमेह जाँच
(रगतमा चिनीको मात्रा
परीक्षण)



मिर्गौला सम्बन्धी रोगको
जाँच

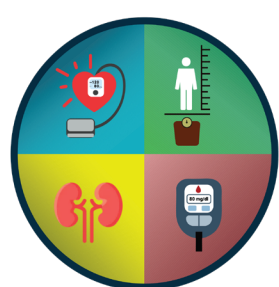


रक्तचाप (ब्लडप्रेसर)
मापन



उचाइ र तौलको आधारमा
BMI मापन

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

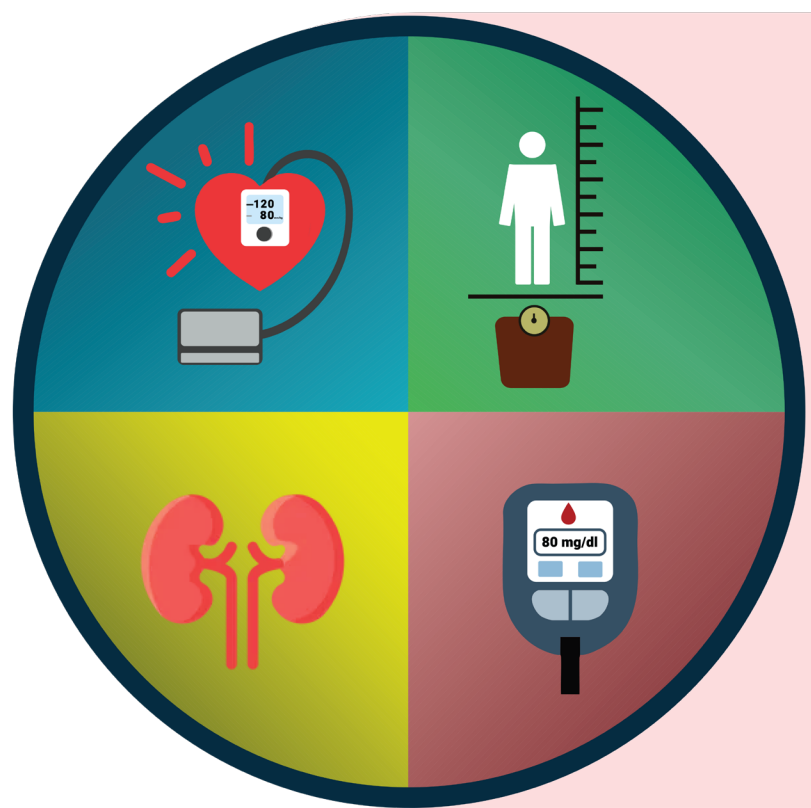


नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

नेपालमा मृत्यु र अपाङ्गताको मुख्य कारणका रूपमा रहेको नसर्ने रोगको बढ्दो जोखिमलाई ध्यानमा राखी नसर्ने रोगहरूको रोकथाम, प्रारम्भिक पहिचान, र व्यवस्थापनका लागि देशव्यापी अभियान सञ्चालन हुँदैछ ।



यदि तपाईंको उमेर ३० वर्षभन्दा माथि छ भने नजिकैको वा आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई यी जाँचहरू गराई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउनुहोस् र स्वास्थ्य प्रतिको आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्नुहोस् ।



मधुमेह जाँच

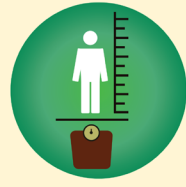
(रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण)



मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच



रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन



उचाइ र तौलको आधारमा

BMI मापन

यो अभियान देशभरका स्थानीय तह अन्तर्गतका

सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सञ्चालन हुँदैछ ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

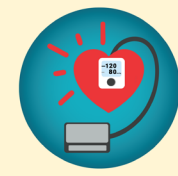
यदि तपाईंको उमेर ३० वर्षभन्दा माथि छ भने नजिकैको वा आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई यी जाँचहरू गराई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउनुहोस् र स्वास्थ्य प्रतिको आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्नुहोस् ।



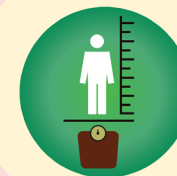
मधुमेह जाँच
(रगतमा चिनीको मात्रा
परीक्षण)



मिर्गौला सम्बन्धी रोगको
जाँच

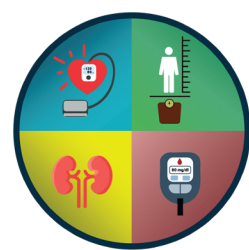


रक्तचाप (ब्लडप्रेसर)
मापन



उचाइ र तौलको आधारमा
BMI मापन

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौ ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

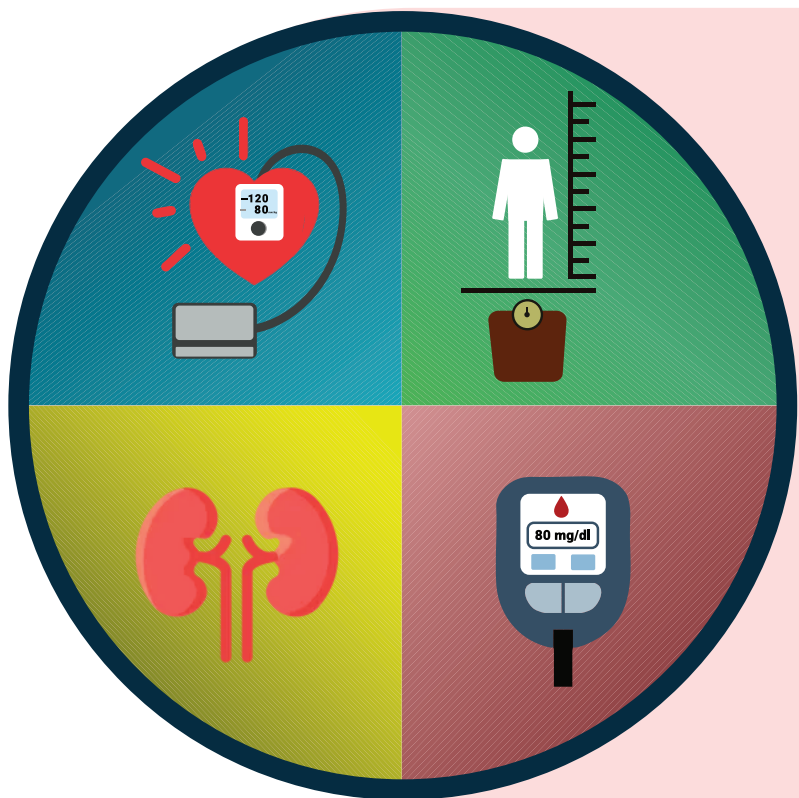


नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

नेपालमा मृत्यु र अपाङ्गताको मुख्य कारणका रूपमा रहेको नसर्ने रोगको बढ्दो जोखिमलाई ध्यानमा राखी नसर्ने रोगहरूको रोकथाम, प्रारम्भिक पहिचान, र व्यवस्थापनका लागि देशव्यापी अभियान सञ्चालन हुँदैछ ।



यदि तपाईंको उमेर ३० वर्षभन्दा माथि छ भने नजिकैको वा आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई यी जाँचहरू गराई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउनुहोस् र स्वास्थ्य प्रतिको आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्नुहोस् ।

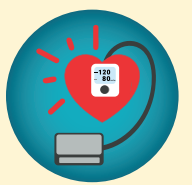


मधुमेह जाँच

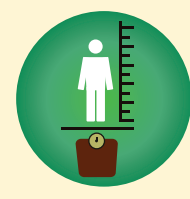
(रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण)



मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच



रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन



उचाइ र तौलको आधारमा

BMI मापन

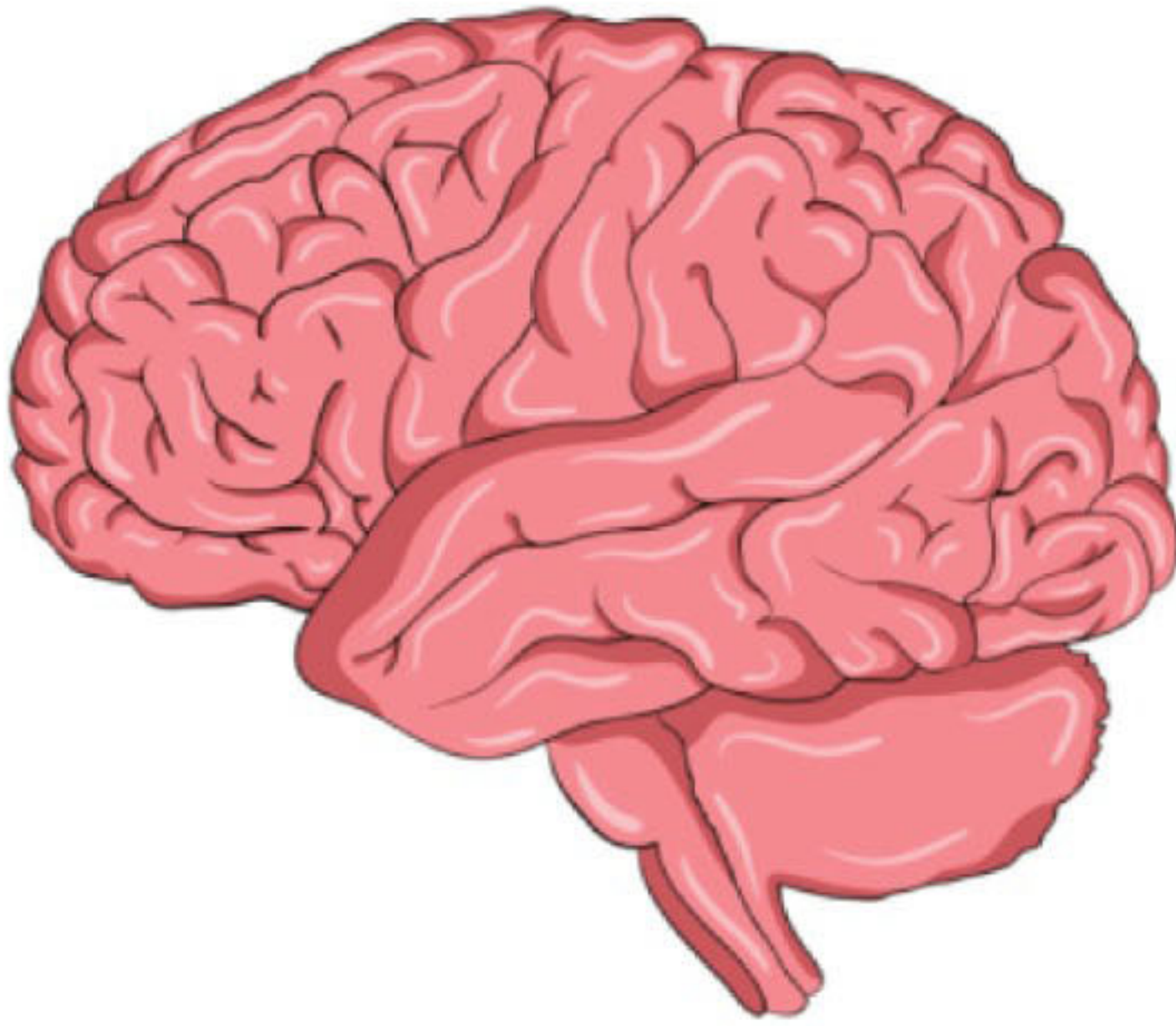
यो अभियान देशभरका स्थानीय तह अन्तर्गतका

सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सञ्चालन हुँदैछ ।

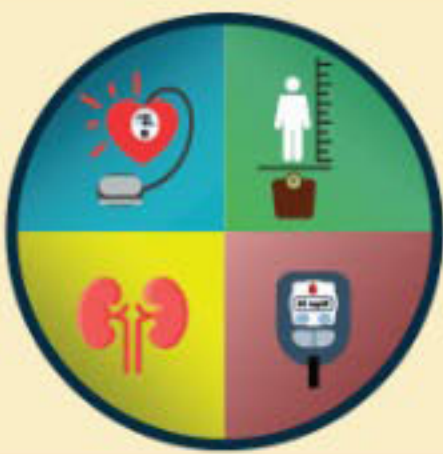
समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौ ।

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

मस्तिष्कघात रोकथाम गर्ने उपायहरू:



- नूनको सेवन कम गरौं
- स्वस्थ खाना खाऔं
- नियमित रूपमा व्यायाम गरौं
- मदिरा सेवन नगरौं
- स्वस्थ शारीरिक तौल कायम गरौं
- धूम्रपान तथा सुतीजन्य पदार्थ सेवन नगरौं



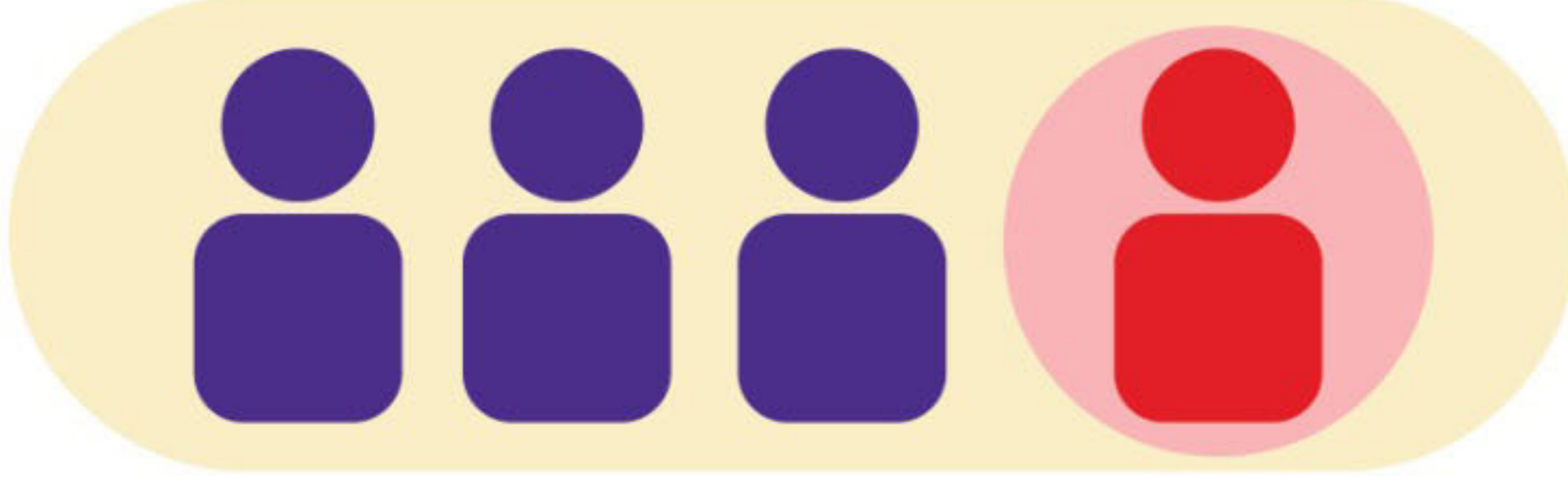
आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच र BMI मापन गरौं ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

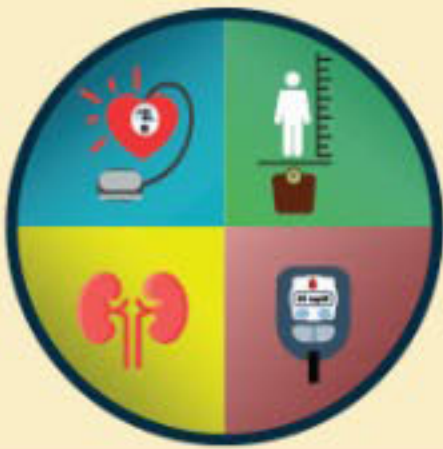
नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२



हरेक ४ बयस्कहरूमा १ जनालाई उच्च रक्तचाप भएको कुरा सर्वेक्षणहरूले देखाएका छन् ।

उच्च रक्तचापबाट हुने जटिलताहरू जस्तै मस्तिष्कघात, हृदयघात, मिर्गौला सम्बन्धी दीर्घरोग आदिको व्यवस्थापनमा व्यक्ति, परिवार तथा राज्यको ठूलो धनराशि खर्च भइराखेको छ र अल्पायुमा मृत्यु समेत भैरहेको छ ।

त्यसैले समयमा नै यसको पहिचान र उपचार गराऔं ।



आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच र BMI मापन गरौं ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

मधुमेहले मुटु रोग, मस्तिष्कघात, अन्धोपन, मिर्गौलाले
काम नगर्ने लगायत अन्य गम्भीर जटिलताहरूलाई निम्त्याउनुको
साथै ज्यान समेत लिन सक्छ ।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर टाइप २ मधुमेह
रोकथाम गर्न सकिन्छ ।



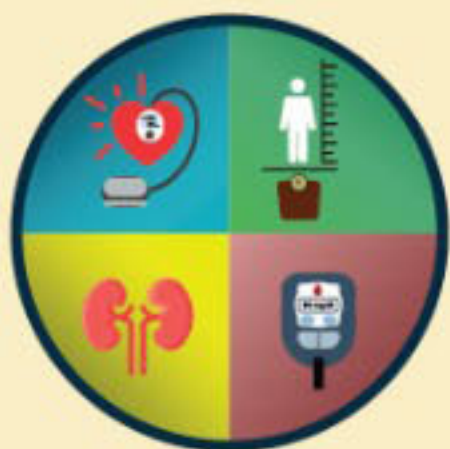
स्वस्थ शारीरिक तौल
कायम गरौं



चिनी, नून र चिल्लो कम
भएको स्वस्थ खाना तथा
प्रशस्त तरकारी र
फलफूल खाऔं



शारीरिक रूपमा
सक्रिय रहौं



आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच,
रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच
र BMI मापन गरौं ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

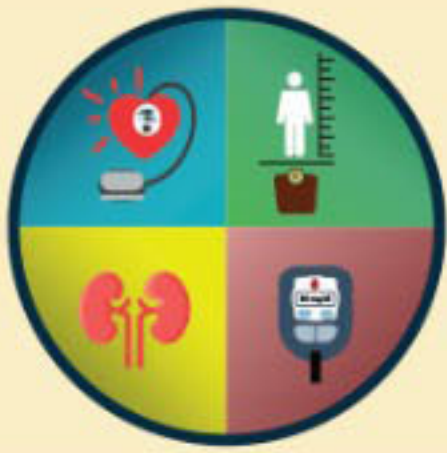
नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच किन गर्नुपर्छ ?



- कुनै पनि प्राणघातक रोगहरूको प्रारम्भिक अवस्थामा नै लक्षणहरूको पहिचान भयो भने यस्ता रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।
- उपचारमा लाग्ने खर्च कम हुन्छ ।
- नियमित जाँचले दीर्घ रोगीहरूको स्वास्थ्य सुधार गर्न सघाउँछ ।
- आफू स्वस्थ छु भन्ने आत्मसन्तुष्टि बढ्छ ।

स्वास्थ्य परीक्षण भनेको पूरा गर्नुपर्ने कुनै औपचारिकता होइन ।
यो तपाईंको स्वास्थ्यमा गरिने लगानी हो ।



आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच र BMI मापन गरौं ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

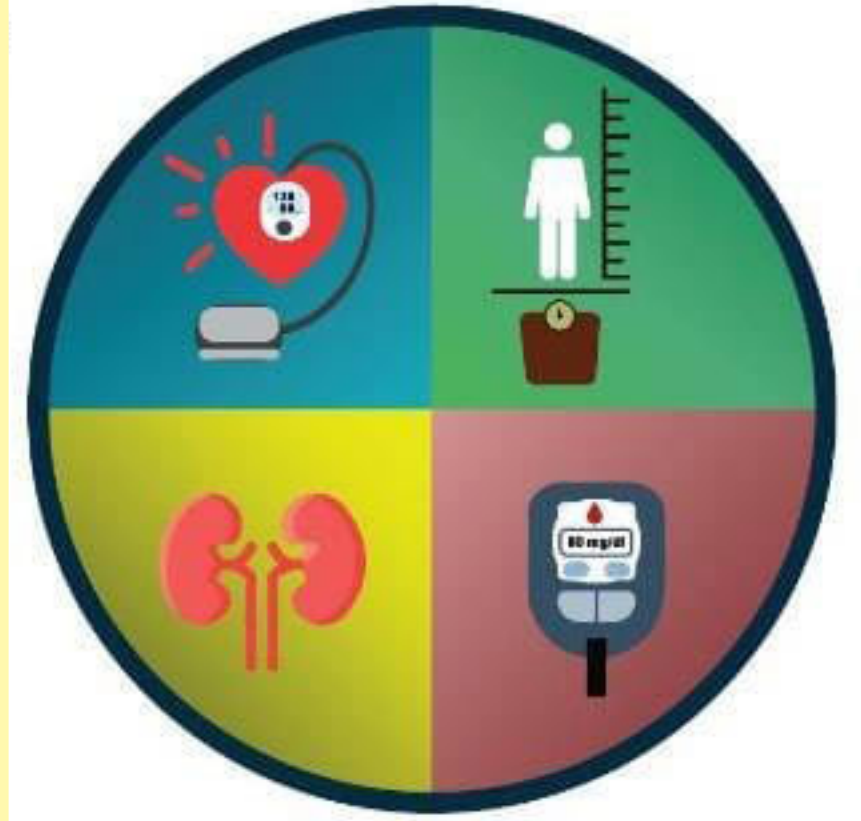


नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

नेपालमा मृत्यु र अपाङ्गताको मुख्य कारणका रूपमा रहेको नसर्ने रोगको बढ्दो जोखिमलाई ध्यानमा राखी नसर्ने रोगहरूको रोकथाम, प्रारम्भिक पहिचान, र व्यवस्थापनका लागि देशव्यापी अभियान सञ्चालन हुँदैछ ।



यदि तपाईंको उमेर ३० वर्षभन्दा माथि छ भने नजिकैको वा आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई यी जाँचहरू गराई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउनुहोस् र स्वास्थ्य प्रतिको आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्नुहोस् ।



मधुमेह जाँच

(रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण)



मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच



रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन



उचाइ र तौलको आधारमा

BMI मापन

यो अभियान देशभरका स्थानीय तह अन्तर्गतका
सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सञ्चालन हुँदैछ ।

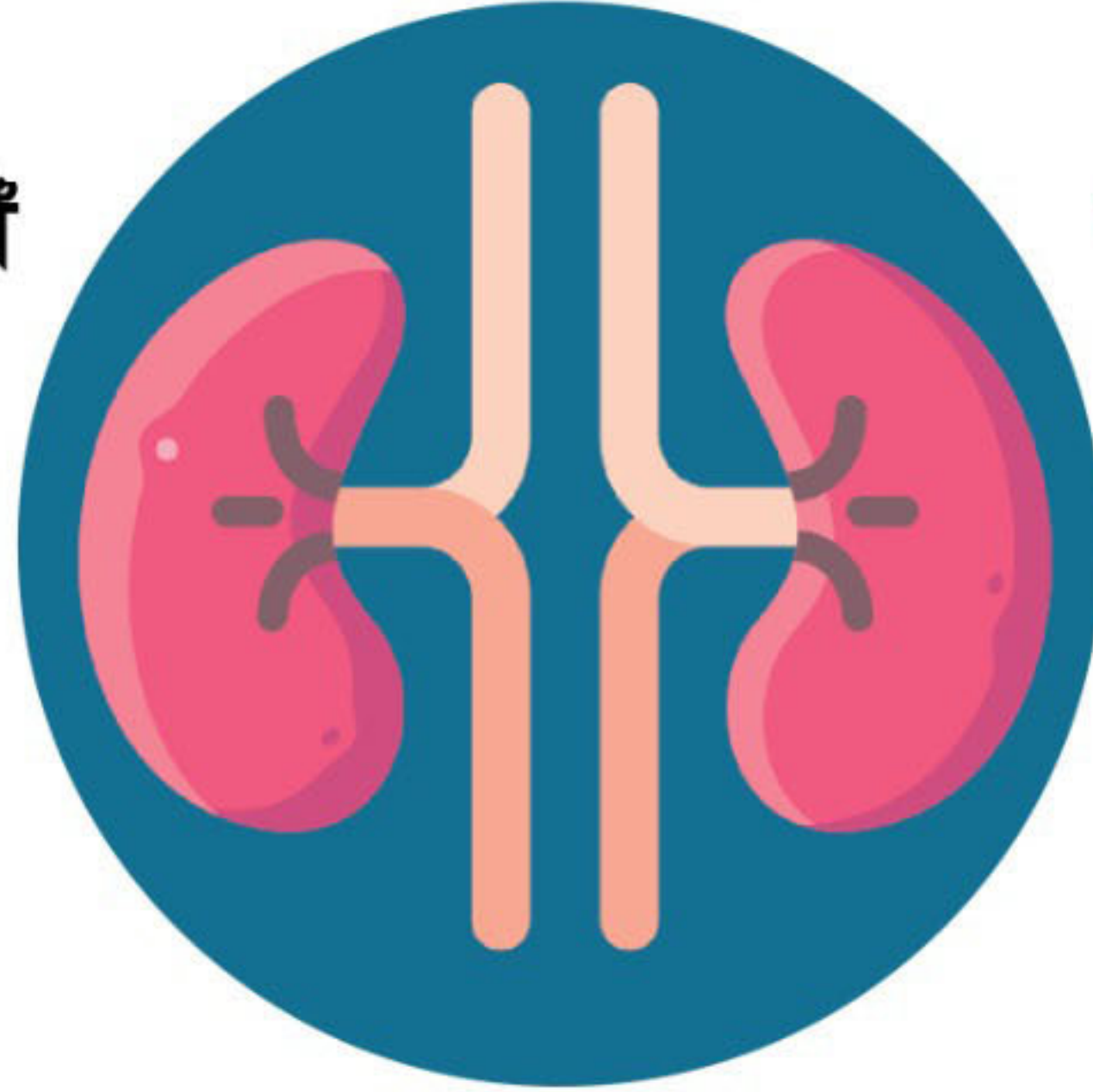
समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौ ।



नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

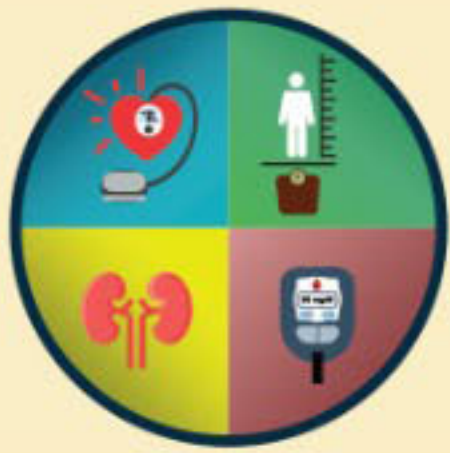
आफ्नो मिर्गौलाको सुरक्षा गर्न:

- स्वस्थ खाना खाऔं
- स्वस्थ शारीरिक
तौल कायम गरौं



- सक्रिय जीवनशैली
अपनाऔं
- चिकित्सकको
सल्लाह पालन
गरौं

- धूम्रपान तथा सुतीजन्य
पदार्थ सेवन नगरौं



आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह, जाँच,
रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच
र BMI मापन गरौं ।

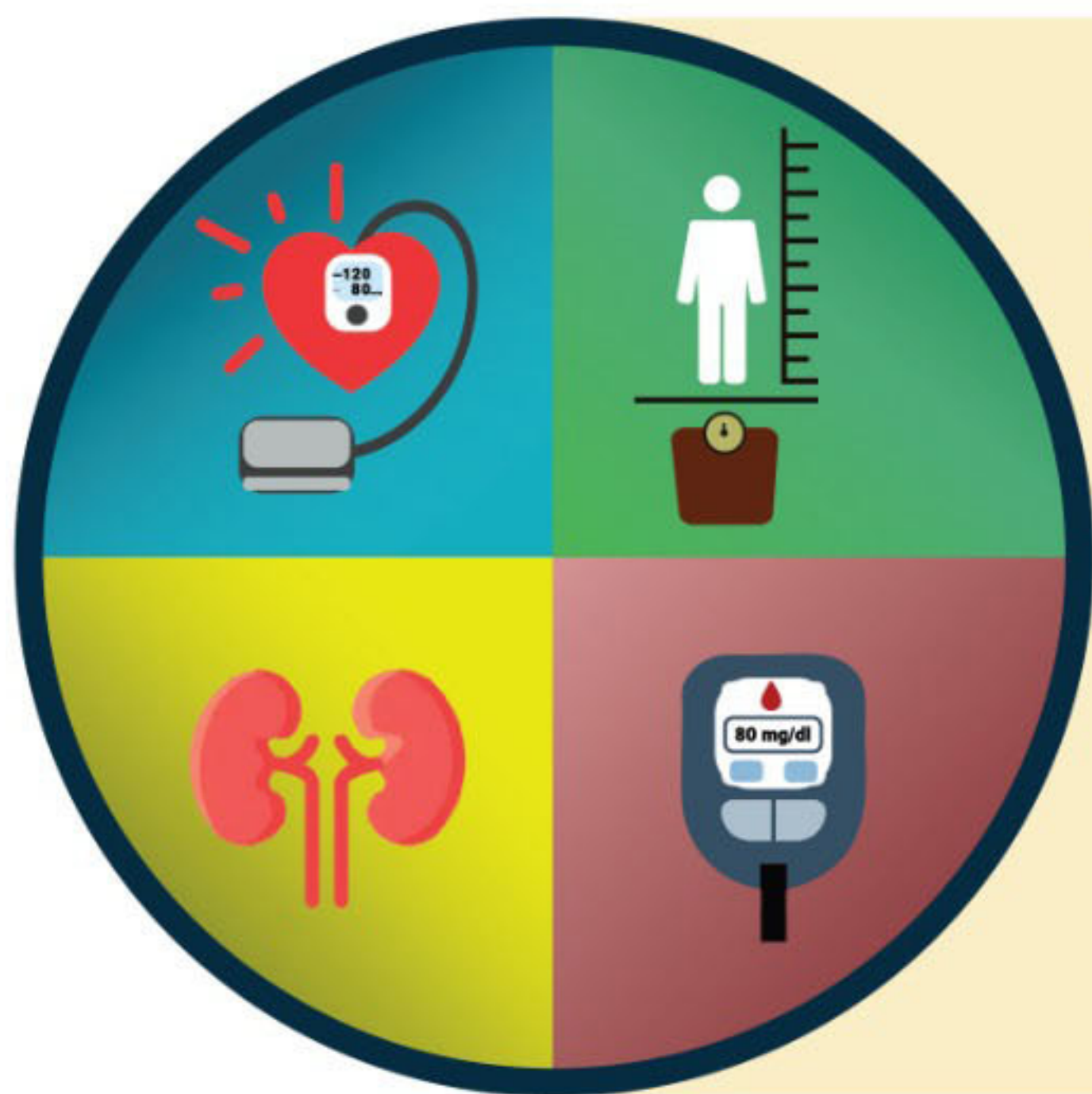
समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धी रोगको जोखिमको मूल्याङ्कन र व्यवस्थापनले हृदयाघात, मस्तिष्कघात र मिर्गौला सम्बन्धी रोगको रोकथाम गर्न मद्दत गर्छ ।



आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच र BMI मापन गरौं ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

नसर्ने रोगहरूको पहिचानका लागि अभियान २०८२

नसर्ने रोग लाग्ने कारणहरू :



धूम्रपान र
मद्यपानको सेवन



शारीरिक
व्यायामको कमी



मानसिक तनाव



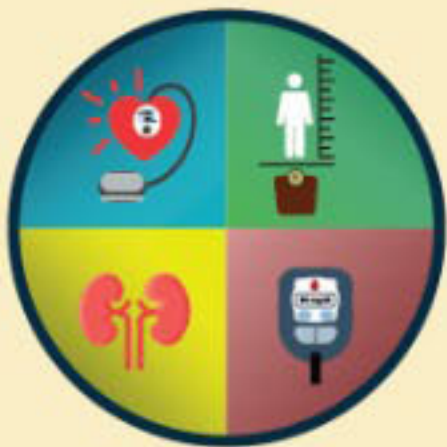
अस्वस्थकर खानपान



वायु प्रदूषण

यी नसर्ने रोगको जोखिम बढाउने प्रमुख कारणहरू हुन् ।

त्यसैले, स्वस्थकर र सन्तुलित भोजन गरौं, दैनिक शारीरिक व्यायाम गरौं, तनाव मुक्त रहौं, नियमित स्वास्थ्य जाँच गरौं । नसर्ने रोगहरूलाई आफूबाट टाढा राखौं ।



आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच र BMI मापन गरौं ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र