नेपाल इन्जरी अनुसन्धान केन्द्र
Nepal Injury Research Centre

UWE Bristol | University of the West of England

सुरक्षित घर, सुरक्षित बालबालिका

पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा हुन सक्ने सामान्य चोटपटक र त्यसका जोखिम सम्बन्धि फ्लिप चार्ट



चोटपटक र जोखिम भनेको के हो?

चोटपटकको परिचय

अञ्जानमा/आकस्मिक हुने चोटपटक भन्नाले आफू वा अरुलाई हानि गर्ने उद्देश्य नभई अचानक हुने चोटपटक हो ।

चोटपटक लडेर, विष लागेर, आगो वा बाफबाट जलेर, निसास्सिएर वा घाँटीमा कुनै वस्तु अड्केर, डुबेर, काटेर वा घोचेर, बिजुलीको करेन्ट लागेर, पशुले हानेर, सडक दुर्घटना भएर हुन सक्छ।

जोखिमको परिचय

शरीरमा हानि पुर्याउन सक्ने कुनै पनि कुरालाई जोखिम भनिन्छ। जस्तै: खुल्ला छत र सिँढी, तातो पानी, तातो भाँडा, बिजुलीका नाङ्गा तारहरु, हसिया, चुलेसी, खुल्ला छोडिएका जनावरहरु, आदि।

सामान्य चोटपटकहरू

बालबालिकामा हुने सामान्य चोटपटकहरु खुल्ला घाउ, आगो वा बाफबाट जल्ने, लड्ने, मर्किने वा हड्डी भाँचिने, टाउकोमा चोट लाग्ने, विद्युतीय चोटपटक, निसास्सिने वा कुनै वस्तु घाँटीमा अड्किने, पशु र कीरा सँग सम्बन्धित चोटपटक र अन्य धेरै हुन्छन् ।

पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा हुन सक्ने सामान्य चोटपटकका जोखिमहरु



लड्नु



पोल्नु



करेन्ट लाग्नु



काटिनु वा घोचिनु



विष लाग्ने



डुब्नु



पशुपन्छी र किरा सम्बन्धि चोटपटक



अड्किने वा निसास्सिने

१ लड्ने

कसरी हुन्छ?

- धेरै घरहरूमा असमान आँगन, ढोकाको संघार वा अव्यवस्थित सीढी भएका कारण बालबालिकाहरू खेल्दा लड्ने गर्छन्।
- बालबालिकाहरू सिँढी, बरन्डा र रेलिङ्ग/ बारहरूमा दौडने वा खेल्ने गर्छन् र लडेर आँगनमा खस्ने सम्भावना हुन्छ।
- वर्षाको समयमा वा पानी पोखिदा सीढी वा भुइँ चिप्ला हुन्छन्। सो स्थानहरुमा चाँडो दौडिँदा बालबालिकाहरू चिप्लेर लड्ने सम्भावना हुन्छ।
- बालबालिकाहरू प्राय जसो जोखिमपूर्ण खेलहरू खेल्ने गर्छन्, जस्तै आफ्नो टाउकाले उभिने, एक अर्कालाई पछ्याउने, धकेल्ने वा उफ्रने।

जोखिमहरू

- भिजेका वा चिप्ला भुइँ र सिँढीहरू, विशेष गरी वर्षाको समयमा वा पानी पोखिएका स्थानहरु।
- सुरक्षात्मक बार नभएको बरन्डा, आँगन, कौसी र सीढीहरू।
- फर्निचरहरु/काठका सामानहरु (दराज, टेबल, खाट, कुर्सी, आदि) जसमा बालबालिकाहरु ठोकिन सक्छन्।
- सिमेन्ट वा फलाम जस्ता कडा जमिन भएका खेल्ने स्थानहरु।
- बालबालिकाहरुलाई जोखिमपूर्ण खेलौना जस्तै- वाकर, स्ट्रोलर, साइकल, स्कूटर, आदिमा राखेर छोड्नु।
- कमजोर निग्रानी(प्रत्यक्ष रेखदेख नगर्नाले)।
- फलफूलका बोक्रा वा छिल्काहरु जथाभावी फाल्नु ।

छलफल रोकथामका उपायहरू समूहमा छलफल गर्नुहोस्।



नबारेको छत



जोखिमपूर्ण सिँढी



चिप्लो वा भिजेको भुइँ



नबराको आँगन

२ पोल्ने

कसरी हुन्छ?

- छालाले धेरै तातो जस्तै आगो, तातो वस्तु, बिजुली वा रसायन छोएमा पोल्ने हुन्छ।
- बालबालिकाले तातो भाँडो, किल्ली वा खाना पकाउने भाँडा चलाउन खोज्छन्।
- बालबालिकाहरु सलाई, लाइटर, कोइलाहरुसँग खेल्न सक्छन्।
- केही घरहरूमा बालबालिकाहरु आफूलाई न्यानो पार्न चुल्होको नजिकै जान्छन्।
- बालबालिकाहरुलाई खेल्ने क्रममा चिया, दाल वा पानी जस्ता तातो तरल पदार्थ शरीरमा पोख्दा पोल्न सक्छ।
- अज्ञानमा हानिकारक रसायनहरू पोखिदा वा सम्पर्कमा आउँदा उनीहरूमा रसायनिक जलन हुन सक्छ।

जोखिमहरू

- खुल्ला खाना पकाउने आगो बालबालिकाको पहुँचमा हुनु।
- उमाल्ने भाँडाहरू बालबालिकाको पहुँचमा हुनु।
- सजिलो पहुँचमा भएका तातो वस्तुहरू जस्तै: पानी उमाल्ने भाडा (बोइलर), हिटर, आदि।
- असुरक्षित भान्साको बनावट जस्तै चूलो भुइँमा वा बालबालिकाको पहुँचमा हुनु।
- बालबालिकाको पहुँच भित्र छोडिएको बलिरहेको दाउरा, लाइटर र ज्वलनशील (पेट्रोल, मट्टितेल, स्पिरिट, आदि) सामग्रीहरू।
- आगो वा चुल्होहरू वरिपरि कुनै सुरक्षात्मक अवरोधहरू नहुनु।

> **छलफल** रोकथामका उपायहरू समूहमा छलफल गर्नुहोस्।



नबारेको चुल्हो



तातो भाँडो



खुल्ला ग्याँस



लाईटर र सलाई

३ विद्युतीय चोटपटक

कसरी हुन्छ?

- बिजुलीको नाङ्गो तार, खुल्ला प्लग र सकेटहरूको सम्पर्कबाट विद्युतीय चोटपटक लग्न सक्छ।
- बालबालिकाहरुले आफ्ना औंलाहरू खुल्ला सकेट र प्लगहरूमा छिराउन सक्छन्।
- उनीहरूलाई बिजुलीको खतरा थाहा नहुदा स्विचहरुसँग खेल्ने गर्छन्।
- उनीहरूले संचालन भैरहेको विद्युतीय सामग्रीहरू (जस्तै मोबाइल चार्जर) र खुल्ला तारहरू छुन सक्छन् ।

जोखिमहरू

- खुल्ला राखिएका प्लग र सकेटहरू।
- बिग्रीएका वा नाङ्गो तारहरू।
- बालबालिकाले छुन सक्ने ठाउँमा प्लग वा बिजुलीका वस्तुहरू।
- बालबालिकाको पहुँचमा भएका ओभरलोड मल्टिप्लग र सकेटहरु ।
- बालबालिका विद्युतीय उपकरणहरु (मोबाईल फोन चार्जर, बोइलरको तार, बत्तिका तारहरु, नाङ्गा तारहरु, आदि) नजिक हुँदा अभिभावकको प्रत्यक्ष निग्रानीको अभाव।

> **छलफल** रोकथामका उपायहरू समूहमा छलफल गर्नुहोस्।



फूटेको / बिग्रेको सकेट



नाङ्गो तार



मल्टिप्लग पहुँचमा हुनु



विद्युतीय उपकरणहरु पहुँचमा हुनु

४ धारिला वस्तुले काटिनु वा घोचिनु

कसरी हुन्छ?

— खेल्ने क्रममा बालबालिकाले उनीहरुको पहुँचमा भएका हँसिया वा धारिला कृषिका सामग्रीहरु छुने वा चलाउने प्रयास गर्छन्।

— खाना पकाउने ठाउँहरूमा चक्कु र ब्लेड बालबालिकाहरूको नजिकै हुन सक्छन्, जसलाई उनीहरुले चलाउन सक्छन् ।

— कतिपय बालबालिकाहरू घर वा आँगन वरिपरि रहेका धारिला वस्तुहरूमा ठोकिन र लड्न सक्छन्।

जोखिमहरू

— पहुँचभित्र छोडिएका तीखा वा धारिला वस्तुहरू जस्तै हँसिया, चक्कु र खेतीका सामग्रीहरू।

— घर वरिपरि रहेका फुटेका गिलास र बोतल, चुच्चा डुङ्गा, फलाम वा टिनका पाता।

— खाना पकाउने ठाउँ नजिकै असुरक्षित वस्तुहरू जस्तै तीखा काठका फल्याक र फुटेका टाइल।

— फर्निचरका चुच्चा कुना र किनाराहरू।

> **छलफल** रोकथामका उपायहरू समूहमा छलफल गर्नुहोस्।



फूटेका बोतल र फूटेका सीसाहरु



धारीला औजारहरु पहुँचमा हुनु



फर्निचरका तीखा किनाराहरु



भान्साका धारीला औजारहरु जथाभावी हुनु

५ विष लाग्ने

कसरी हुन्छ?

- औषधि, मट्टितेल, कीटनाशक विषादी वा शौचालय सफा गर्ने रसायन जस्ता हानिकारक वस्तु खाँदा, पिउँदा वा छुँदा विष लाग्छ।
- बालबालिकाहरू प्रायः सामानहरू आफ्नो मुखमा हाल्ने गर्छन्।
- फिनाइल वा मट्टितेल जस्ता इन्धन तरल पदार्थ जुस वा पानी सम्झेर पिउन सक्छन्।
- अभिभावकको ध्यान नपुगेको बेला अनजानमा औषधि खान सक्छन्।

जोखिमहरू

- सफ्ट ड्रिंकको बोतल वा खुल्ला भाँडामा राखेको मट्टितेल वा कीटनाशक विषाधीहरू।
- बालबालिकाको पहुँचमा राखिएका औषधिहरू।
- घर वरिपरि पहुँचमा राखिएका फिनाइल, हार्पिक, डिटर्जेन्ट र सर्फ जस्ता सरसफाइका वस्तुहरू।
- घरभित्र वा वरपर राखिएका कीटनाशक वा मुसा मार्ने विषादीहरू।
- हानिकारक रसायन हालेको फलफूल वा तरकारी राम्रोसँग नधोई खानु।
- बालबालिकाको पहुँच भित्र विषालु बिरुवाहरू।

> **छलफल** रोकथामका उपायहरू समूहमा छलफल गर्नुहोस्।



औषधिहरु पहुँचमा हुनु



सरसफाईका सामानहरु पहुँचमा हुनु



जथाभावी रखिएका बिषादी तथा रसायनहरु



विषालु बिरुवाहरु

६ डुब्ने

कसरी हुन्छ?

— बालबालिकाहरु पानी वा तरल पदार्थमा डुबेर निसास्सिन सक्छन।
— बालबालिकाहरू पोखरी, खोला वा इनार जस्ता खुल्ला पानीका स्रोत नजिक खेल्ने गर्छन्।
— पानीको नजिक खेल्दा उनीहरूले एकअर्कालाई धक्का दिन सक्छन्।
— नुहाउँदा वा खेल्दा चिप्लिएर पानीमा लड्न सक्छन्, वा ट्याङ्कीमाथि चढेर भित्र झर्न सक्छन्।

जोखिमहरू

— खोला, इनार, पोखरी, पानी भरिएको खाल्डो, सिँचाइको नहर आदि जस्ता खुल्ला पानीका स्रोतहरू।
— थोरै पानी भएका बाल्टिन, आरि र ड्रमहरू बालबालिकाको पहुँचमा हुनु।
— खुल्ला सेप्टिक ट्याङ्की र नालीहरू।
— खुल्ला पानी वा अन्य तरल पदार्थका भाँडाहरू।
— गाईवस्तुलाई खुवाउन कुँडो भरिएका भाँडाहरू।

छलफल रोकथामका उपायहरू समूहमा छलफल गर्नुहोस्।



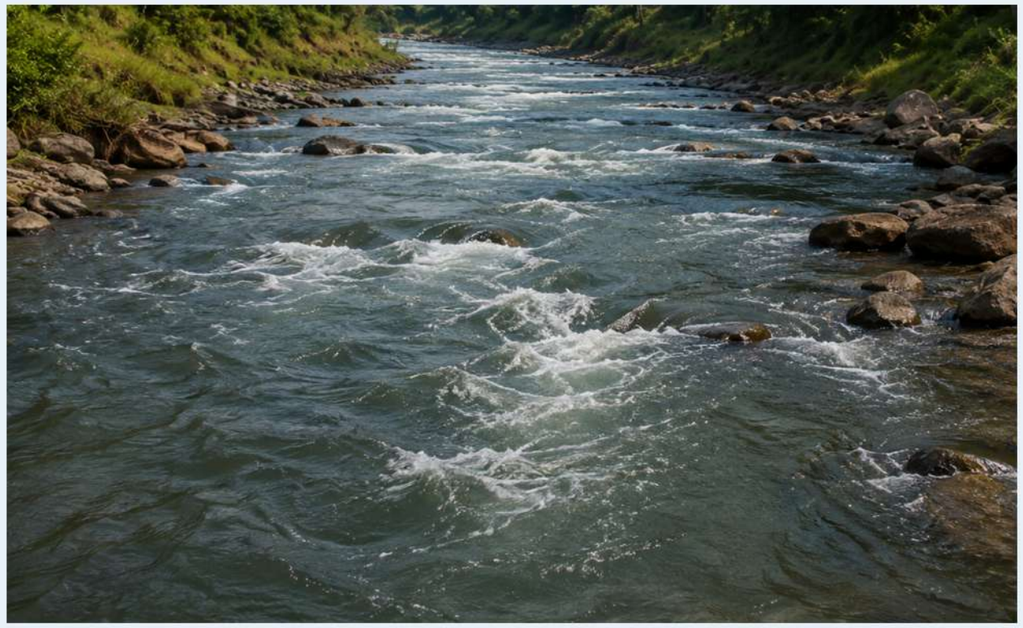
नबारिएको पोखरी



पानी भरेर नछोपी रखिएका बाल्टिन तथा ट्याङ्की



खुल्ला इनार तथा सिँचाइ नहर पहुँचमा हुनु



नदी पहुँचमा हुनु

७ पशुपन्छी र किरासँग सम्बन्धित चोटपटक

कसरी हुन्छ?

- कुकुर, बिरालो, बाख्रा, गाई, सर्प, मौरी, बारुला आदि जस्ता जनावरहरुले टोक्दा, कोतार्दा वा हान्दा बालबालिकालाई चोटपटक लग्न सक्छ।
- जनावरहरूले बालबालिकालाई टेक्न, हिर्काउन, लात हान्न, टोक्न वा कोतार्न सक्छन्।
- बालबालिकाहरू प्रायः पालतु जनावरहरूसँग नजिक हुनन् र खेल्छन्।
- जनावर बाँध्ने र खुवाउने जस्ता गतिविधिमा संलग्न हुन सक्छन्, र अन्जानमा जनावरलाई उत्तेजित गर्न सक्छन्।

जोखिमहरू

- बालबालिकालाई जनावरबाट अलग गर्ने उचित बार नहुनु।
- ठाउँको अभाव हुँदा बालबालिका र पशुलाई एउटै परिसरमा राख्नु।
- अभिभावकको निग्रानीबिना जनावरसँग खेल्नु।
- खोप नलगाएका घरपालुवा जनावरहरू।
- खेतबारी वा वरपर हुन सक्ने बारुला, मौरी र सर्प।

> **छलफल** रोकथामका उपायहरू समूहमा छलफल गर्नुहोस्।



खुल्ला राखिएका चौपायाहरु



घर वरपर मौरीको घार तथा हानिकारक किराहरु



सर्प तथा अन्य विषालु जनावरहरुको बिगबिगी



खुल्ला राखिएका घरपालुवा जानवरहरु

८ निसास्सिने वा अड्कने

कसरी हुन्छ?

- बालबालिकालाई श्वासप्रश्वास नली वा खानाको नलीमा अवरोध आएमा सामान्य रुपमा सास फेर्न गर्हो हुन्छ।
- मकै, गेडागुडी जस्ता वस्तुहरूसँग खेल्ने र नाकमा हाल्न सक्छन् ।
- सिक्का, बोतलको बिर्को, खेलौना र ढुङ्गा जस्ता साना वस्तु मुखमा हाल्न सक्छन्।
- भात, लिटो, फलफूल वा तरकारी खुवाउँदा निल्न नसकी घाँटीमा अड्कने सम्भावना हुन्छ।
- हावा नचल्ने कोठामा हिटर चलाएर वा दाउरा बालेर सुत्दा निसास्सिन सक्छन्।

जोखिमहरू

- घरमा हुने स-साना बस्तुहरु जस्तै बोतलको बिर्को, सिक्का, ढुङ्गा, खेलौना, मकै, गेडागुडी,आदि ।
- मासुको हड्डी, घाँटीमा टाँसिने वा चपाउन गाह्रो हुने वस्तु र साना फलफूल।
- हिटर भएका बन्द कोठा र हावा नचल्ने ठाउँहरू।
- मुख छोपिने गरी ओढाइएको कम्बल, भारी सिरक वा खोला।
- कोठाभित्रको दाउरा र धुटोको धुवाँ, र पहुँचभित्रका प्लास्टिकका झोलाहरू।

छलफल रोकथामका उपायहरू समूहमा छलफल गर्नुहोस्।





अड़किन सक्ने स-साना बस्तुहरु पहुँचमा हुनु



प्लास्टिकका झोलाहरु पहुँचमा हुनु



भान्सा र सूत्ने कोठा एउटै हुनु

समुदायका घरहरूमा अपनाइएका सुरक्षाका उपायहरू

बालबालिकाको सुरक्षाका लागि समुदायका घरहरूमा विभिन्न उपायहरू अपनाइएको देख्न सकिन्छ। जस्तै:

१. ठोक्किनबाट जोगाउन फर्निचरका चुच्चा किनारामा रबर लगाइएको।

२. चक्कु, आलु तास्ने र लाइटर जस्ता धारिला र खतराका सामग्री बालबालिकाको पहुँचबाट टाढा राखिएको।

३. बिजुलीबाट हुने चोटपटक रोक्न सकेटहरूमा टेप टाँसिएको।

४. लड्नबाट बचाउन घरको आँगन बारिएको र झ्यालमा जाली लगाइएको।

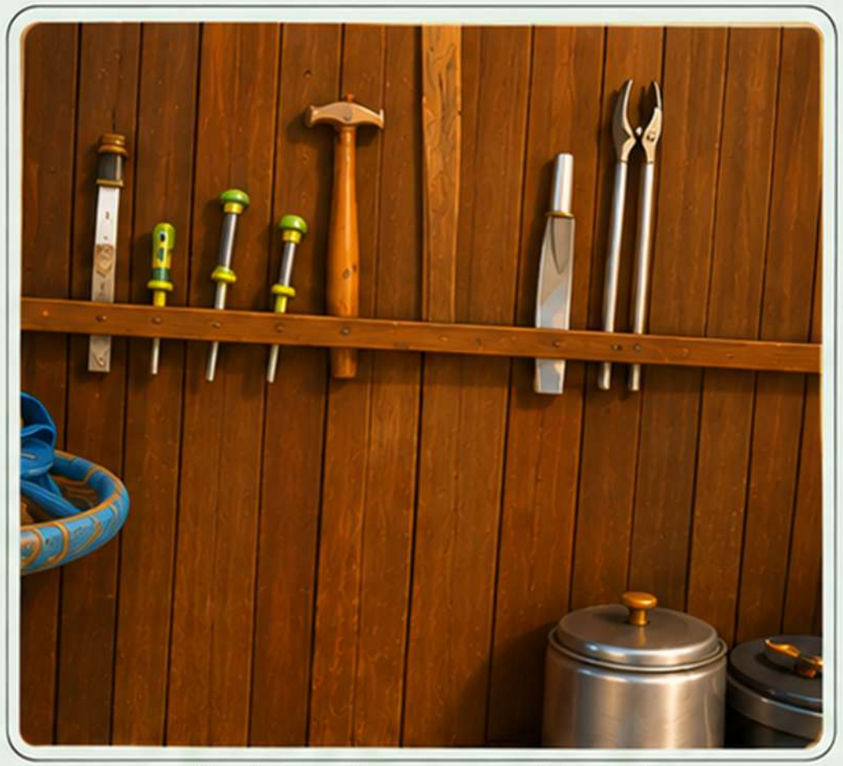
५. विषादीहरू चोटामा वा छुट्टै कोठामा राखिएको।

> हामीले पनि आफैँसँग उपलब्ध सामग्री प्रयोग गरेर वा कम लागतमा गर्न सकिने प्रभावकारी उपायहरूबाट सिक्न सक्छौँ, र आफ्नो घरको वातावरण र आवश्यकता अनुसार परिवर्तन गर्न सक्छौँ।

समुदायका घरहरूमा अपनाइएका सुरक्षाका उपायहरू



फर्निचरमा रबर लगाइएको



धारिलो सामग्रीहरू बालबालिकाको पहुँचबाट टाढा राखिएको



सकेटहरूमा टेप टाँसिएको



लड्नबाट बचाउनका लागि घरको आँगन बारिएको र झ्यालमा जाली लगाइएको





चोटामा राखिएका विषादीहरू

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका

१ आमा समूहको बैठकमा यो फ्लिपचार्ट प्रयोग गरेर बालबालिकामा हुने चोटपटकबारे कुरा गर्नुहोस्।

२ सहयोगका लागि वडा कार्यालय र स्वास्थ्य संस्थाहरूसँग समन्वय गर्नुहोस्।

३ सुधारहरू भए–नभएको जाँच गर्न परिवारहरूसँग अनुगमन गर्नुहोस्।

४ अरूलाई प्रोत्साहित गर्न सफलताका कथा वा उदाहरणहरू सुनाउनुहोस्।

