

# नेपाल जनस्वास्थ्य संघको केन्द्रिय कार्यसमिति



बसन्त अधिकारी  
अध्यक्ष



श्रीकृष्णा भट्ट  
निवर्तमान अध्यक्ष



बिमला भट्ट  
उपाध्यक्ष



सागर दाहाल  
महासचिव



रोशन लामा  
सचिव



चेतराज पण्डित  
कोषाध्यक्ष



उमादेवि थापा  
सह-कोषाध्यक्ष



सुदिप चित्वाल  
सदस्य



अञ्जना खड्का  
सदस्य



प्रतिक खनाल  
सदस्य



बिन्जाला श्रेष्ठ  
सदस्य



बिजेश बस्नेत  
सदस्य



दया कृष्णा पन्त  
सदस्य



रामानन्द पण्डित  
सदस्य



रणधीर कुमार यादव  
सदस्य



अम्बिका बानिया  
सदस्य

## प्रदेश अध्यक्षहरू



सागर प्रसाई  
प्रदेश १



जितनारायण यादव  
मधेश प्रदेश



किशोर अधिकारी  
बागमती प्रदेश



नारायण सापकोटा  
गण्डकी प्रदेश



हेमराज पाण्डे  
लुम्बिनी प्रदेश



लक्ष्मण प्रसाद चौलागाईं  
कर्णाली प्रदेश



भनकराज ढुंगाना  
सुदूरपश्चिम प्रदेश

नेपाल सम्बत् १९४२

वैशाख २०७८

APR-MAY 2022

आइतबार SUNDAY सोमबार MONDAY मंगलबार TUESDAY बुधबार WEDNESDAY बिहीबार THURSDAY शुक्रबार FRIDAY शनिबार SATURDAY

				१४	१५	१६
				१ त्रयोदशी	२ चतुर्दशी	३ पूर्णिमा
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
४ प्रतिपदा	५ द्वितीया	६ तृतीया	७ चतुर्थी	८ पञ्चमी	९ षष्ठी	१० सप्तमी
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
११ अष्टमी	१२ नवमी	१३ एकादशी	१४ द्वादशी	१५ त्रयोदशी	१६ चतुर्दशी	१७ औंसी
१ May	२	३	४	५	६	७
१८ प्रतिपदा	१९ द्वितीया	२० तृतीया	२१ चतुर्थी	२२ पञ्चमी	२३ षष्ठी	२४ सप्तमी
८	९	१०	११	१२	१३	१४
२५ सप्तमी	२६ अष्टमी	२७ नवमी	२८ दशमी	२९ एकादशी	३० द्वादशी	३१ त्रयोदशी

१. नववर्षारम्भ । ११. लोकतन्त्र दिवस । १७. आमाको मुख हेर्ने । १८. अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस ।

- ◆ World Asthma Day- First Tuesday in the month of May
- ◆ World Hand Hygiene Day- 5 May
- ◆ International Day of the Midwife- 5 May
- ◆ UN Global Road Safety Week- 6-12 May
- ◆ International Nurses Day- 12 May
- ◆ World Chagas Disease Day- 14 April
- ◆ World Creativity and Innovation Day- 21 April
- ◆ World Meningitis Day-24 April
- ◆ World Malaria Day- 25 April
- ◆ World Immunization Week- The last week of April
- ◆ World Day for Safety and Health at Work- 28 April

नेपाल सम्बत् १९४२

जेष्ठ २०७८

MAY-JUN 2022

आइतबार SUNDAY सोमबार MONDAY मंगलबार TUESDAY बुधबार WEDNESDAY बिहीबार THURSDAY शुक्रबार FRIDAY शनिबार SATURDAY

१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
१ चतुर्दशी	२ पूर्णिमा	३ प्रतिपदा	४ द्वितीया	५ चतुर्थी	६ पञ्चमी	७ षष्ठी
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
८ सप्तमी	९ अष्टमी	१० नवमी	११ दशमी	१२ एकादशी व्रत	१३ द्वादशी	१४ त्रयोदशी
२९	३०	३१	1 June	२	३	४
१५ चतुर्दशी	१६ औंसी	१७ प्रतिपदा	१८ द्वितीया	१९ तृतीया	२० चतुर्थी	२१ पञ्चमी
५	६	७	८	९	१०	११
२२ षष्ठी	२३ सप्तमी	२४ अष्टमी	२५ नवमी	२६ दशमी	२७ एकादशी	२८ द्वादशी
१२	१३	१४				
२९ त्रयोदशी	३० चतुर्दशी	३१ पूर्णिमा				

२. उभौली पर्व/चण्डी पूर्णिमा/बुद्ध जयन्ती । १५. गणतन्त्र दिवस । २१. जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत उन्मुलन राष्ट्रिय दिवस ।

- ◆ International Day of Families- 15 May
- ◆ World Family Doctor Day- 19 May
- ◆ International Day against Homophobia, Transphobia and Biphobia- 17 May
- ◆ World Hypertension Day- 17 May
- ◆ International Day to End ObstetricFistula- 23 May
- ◆ Menstrual Hygiene Day- 28 May
- ◆ World No-Tobacco Day- 31 May
- ◆ World Blood Donor Day- 14 June



नेपाल जनस्वास्थ्य संघ

Nepal Public Health Association

Lalitpur, Nepal | 01-5549509

Email:nepalpublichealthassociation@gmail.com



मधेश प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
जनकपुर ।



पूर्ण खोप सुनिश्चित भविष्य

# राष्ट्रिय खोप-तालिका

पटक/गेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ	पटक/गेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
१	जन्मने वित्तिकै	बि.सि.जी.	दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (intra-dermal)	• क्षयरोग	२	६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) एफ.आई.पि.सी. पि.सि.सी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप बी-हिब (पहिलो मात्रा)	मुखमा (नालाको निजी भागमा) मुखमा दुई थोपा बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (ID) दायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मासु (IM) बायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	रोटा भाइरसबाट हुने काडापसाला पोलियो • पोलियो • निमोनिया (ब्यूजोकोकल रोगहरू) • क्यान्जे रोग, लहरे सोक्री, घनूटकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा बी
३	१० हप्तामा	रोटा (दोस्रो मात्रा) पोलियो (दोस्रो मात्रा) पि.सि.जी (दोस्रो मात्रा) डि.पि.टी. हेप बी-हिब (दोस्रो मात्रा)	• मुखमा (नालाको निजी भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) • बायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	• रोटा भाइरसबाट हुने काडापसाला • पोलियो • निमोनिया (ब्यूजोकोकल रोगहरू) • क्यान्जे रोग, लहरे सोक्री, घनूटकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा बी	४	१८ हप्तामा	पोलियो (तेस्रो मात्रा) एफ.आई.पि.सी. (दोस्रो मात्रा) डि.पि.टी. हेप बी-हिब (तेस्रो मात्रा)	• मुखमा दुई थोपा • बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (ID) • दायाँ तिप्रा बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	• पोलियो • पोलियो • क्यान्जे रोग, लहरे सोक्री, घनूटकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा बी
५	६ महिनामा	पि.सि.जी (तेस्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा)	• दायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) • बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	• निमोनिया (ब्यूजोकोकल रोगहरू) • दादुरा र रुबेला	६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस	• दायाँ तिप्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	• जापानिज इन्सेफलाइटिस
६	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोस्रो मात्रा) टाइफाइड (पहिलो मात्रा)	• बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) • बायाँ तिप्राको मध्य बाहिरी भाग मासुमा (IM)	• दादुरा र रुबेला • टाइफाइड					

पूर्ण खोप लगाऔं, बालबालिकालाई रोगहरूबाट सुरक्षित बनाऔं ।

  
सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
बाजुरा ।

  
बागमति प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
काठमाडौं

  
बागमति प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
ललितपुर

  
बागमति प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
भक्तपुर



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
परिवार कल्याण महाशाखा  
टेकु, काठमाण्डौ

नेपाल सम्बत् १९४२ **असार २०७८** JUN-JUL 2022

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			१ प्रतिपदा	२ द्वितीया	३ तृतीया	४ चतुर्थी
५ पञ्चमी	६ सप्तमी	७ अष्टमी	८ नवमी	९ दशमी	१० एकादशी व्रत	११ द्वादशी
१२ त्रयोदशी	१३ चतुर्दशी	१४ औंसी	१५ औंसी	१६ प्रतिपदा	१७ द्वितीया	१८ तृतीया
१९ चतुर्थी	२० पञ्चमी	२१ षष्ठी	२२ सप्तमी	२३ अष्टमी	२४ नवमी	२५ दशमी
२६ एकादशी	२७ द्वादशी	२८ त्रयोदशी	२९ पूर्णिमा	३० प्रतिपदा	३१ द्वितीया	३२ तृतीया

१५. धान दिवस/दही चिउराखाने दिन । २५. गुरु पूर्णिमा/भानु जयन्ती ।

- ◆ World Elder Abuse Awareness Day- 15 June
- ◆ International Day for the Elimination of Sexual Violence in Conflict- 19 June
- ◆ International Day of Yoga- 21 June
- ◆ International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking- 26 June
- ◆ World Population Day- 11 July

नेपाल सम्बत् १९४२ **श्रावण २०७८** JUL-AUG 2022

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
१ चतुर्थी	२ पञ्चमी	३ षष्ठी	४ सप्तमी	५ अष्टमी	६ नवमी	७ दशमी
८ एकादशी व्रत	९ द्वादशी	१० त्रयोदशी	११ चतुर्दशी	१२ औंसी	१३ प्रतिपदा	१४ द्वितीया
१५ तृतीया	१६ चतुर्थी	१७ पञ्चमी	१८ षष्ठी	१९ सप्तमी	२० अष्टमी	२१ नवमी
२२ दशमी	२३ एकादशी	२४ द्वादशी	२५ त्रयोदशी	२६ चतुर्दशी	२७ पूर्णिमा	२८ द्वितीया
२९ तृतीया	३० चतुर्थी	३१ पञ्चमी				

१. लुतोफाल्ने दिन । १५. खिर खाने दिन । १७. नाग पञ्चमी । २७. जैन पूर्णिमा/रक्षा बन्धन/गाईजात्रा ।

- ◆ World Brain Day- 22 July
- ◆ World Drowning Prevention Day- 25 July
- ◆ World Hepatitis Day- 28 July
- ◆ World Breastfeeding Week- 1 to 7 August
- ◆ International Youth Day- 12 August



नेपाल जनस्वास्थ्य संघ  
Nepal Public Health Association  
Lalitpur, Nepal | 01-5549509  
Email: nepalpublichealthassociation@gmail.com



**Nepal Public Health Association**  
Lalitpur, Nepal  
Province Committee Details 2078/079

**Province 1**

**(President)**  
Mr. Sagar Prasai  
**(Vice-President)**  
Mr. Brajesh Kumar Mehata  
**(Secretary)**  
Mr. Surya Narayan Chaudhary  
**(Sub-Secretary)**  
Mr. Prabin Yadav  
**(Treasurer)**  
Mr. Devendra Bhattarai  
**(Members)**  
Mr. Krishna Prasad Bajagain  
Mr. Rajendra Kuikel  
Mr. Gajendra Prasad Yadav  
Mr. Dharendra Khadka  
Ms. Sangita Adhikari  
Mr. Labhi Shakya

**Madhesh Pradesh**

**(President)**  
Mr. Jit Narayan Yadav  
**(Vice-President)**  
Mr. Raja Ram Mahato  
**(Secretary)**  
Mr. Poonam Shah  
**(Sub-Secretary)**  
Ms. Kiran Yadav  
**(Treasurer)**  
Mr. Md. Kahful Wara  
**(Members)**  
Mr. Jitendra Kumar Singh  
Mr. Ram Kumar Diyali  
Mr. Santosh Kumar Shah  
Mr. Upendra Kumar Singh  
Mr. Badelal Prasad Shah  
Ms. Khusbu Regmi Member

**Bagmati Province**

**(President)**  
Mr. Kishor Adhikari  
**(Vice-President)**  
Mr. Sujan Shrestha  
**(Secretary)**  
Mr. Rudra Prasad Chapagain Sharma  
**(Sub-Secretary)**  
Mr. Devraj Regmi  
**(Treasurer)**  
Mr. Supendra Karki  
**(Members)**  
Mr. Krishna Bahadur Mijar  
Mr. Amish Subedi  
Mr. Kushal Shrestha  
Ms. Sabitra Neupane

**Gandaki Province**

**(President)**  
Mr. Narayan Sapkota  
**(Vice-President)**  
Mr. Rajendra Regmi  
**(Secretary)**  
Mr. Niraj Sapkota  
**(Sub-Secretary)**  
Mr. Lokraj Acharya  
**(Treasurer)**  
Ms. Anisha Subedi  
**(Members)**  
Ms. Balkumari Pun Magar  
Ms. Puspa Chhetry  
Ms. Bhawana Dhakal  
Mr. Bishwas Subedi  
Mr. Dipendra Sunar  
Mr. Subas Paudel

**Lumbini Province**

**(President)**  
Mr. Hem Raj Pandey  
**(Vice-President)**  
Mr. Krishna Prasad Pokharel  
**(Secretary)**  
Mr. Nirajan Pokhrel  
**(Sub-Secretary)**  
Mr. Saroj Rimal  
**(Treasurer)**  
Mr. Naresh Babu Shrestha  
**(Members)**  
Mr. Bikram Kaliraj B.K.  
Mr. Yubraj Disha Magar  
Mr. Raju K.C  
Ms. Kabita Shrestha  
Mr. Kiran Shrestha  
Mr. Meghnath Neupane

**Karnali Province**

**(President)**  
Mr. Laxman Prasad Chaulagain  
**(Vice-President)**  
Mr. Krishna Sapkota  
**(Secretary)**  
Mr. Kamal Rawat  
**(Sub-Secretary)**  
Mr. Umesh Gautam  
**(Treasurer)**  
Mr. Nirajan Chapai  
**(Members)**  
Mr. Ganesh Nepali  
Ms. Gaura Kumari Gharti Magar  
Mr. Bhupendra Sharma  
Mr. Tek Bahadur Thapa  
Mr. Indra Rawal  
Ms. Manju Thapa

**Sudurpaschim Province**

**(President)**  
Mr. Jhanak Raj Dhungana  
**(Vice-President)**  
Ms. Janaki Parajuli  
**(Secretary)**  
Mr. Ashok Kumar Joshi  
**(Sub-Secretary)**  
Mr. Dhan Raj Mishra  
**(Treasurer)**  
Mr. Mahesh Prasad Bista  
**(Members)**  
Ms. Anju Bhatt  
Mr. Nripa Raj Dangaura  
Mr. Devichandra Thapa  
Mr. Lal Mani Joshi  
Mr. Prakash Bahadur Deuba  
Mr. Sanjaya Bahadur Chand

नेपाल सम्बत् १९४२

**भाद्र २०७८**

AUG-SEP 2022

आइतबार SUNDAY सोमबार MONDAY मंगलबार TUESDAY बुधबार WEDNESDAY बिहीबार THURSDAY शुक्रबार FRIDAY शनिबार SATURDAY

			१ षष्ठी	२ सप्तमी	३ अष्टमी	४ नवमी
५ दशमी	६ एकादशी	७ एकादशी व्रत	८ द्वादशी	९ त्रयोदशी	१० चतुर्दशी	११ औंसी
१२ प्रतिपदा	१३ द्वितीया	१४ तृतीया	१५ चतुर्थी	१६ पञ्चमी	१७ षष्ठी	१८ सप्तमी
१९ अष्टमी	२० दशमी	२१ एकादशी	२२ द्वादशी	२३ त्रयोदशी	२४ चतुर्दशी	२५ पूर्णिमा
२६ प्रतिपदा	२७ द्वितीया	२८ तृतीया	२९ चतुर्थी	३० पञ्चमी	३१ षष्ठी	

३. श्रीकृष्ण जन्माष्टमी । ११. कुशे औंसी/निजामती दिवस । १४. हरितालिका तीज (महिला कर्मचारीलाई विदा) । १८. गौरा पर्व । २२. निजामती सेवा दिवस । २४. इन्द्रजात्रा (काठमाडौं उपत्यका विदा) । २५. बाल दिवस

- World Humanitarian Day- 19 August
- African Traditional Medicine Day- 31 August
- World Physical Therapy Day- 8 September
- World Suicide Prevention Day- 10 September
- World Sepsis Day- 13 September

नेपाल सम्बत् १९४२

**असोज २०७८**

SEP-OCT 2022

आइतबार SUNDAY सोमबार MONDAY मंगलबार TUESDAY बुधबार WEDNESDAY बिहीबार THURSDAY शुक्रबार FRIDAY शनिबार SATURDAY

						१ सप्तमी
२ अष्टमी	३ नवमी	४ दशमी	५ एकादशी व्रत	६ द्वादशी	७ त्रयोदशी	८ चतुर्दशी
९ औंसी	१० प्रतिपदा	११ द्वितीया	१२ तृतीया	१३ चतुर्थी	१४ पञ्चमी	१५ षष्ठी
१६ सप्तमी	१७ अष्टमी	१८ नवमी	१९ दशमी	२० एकादशी	२१ द्वादशी	२२ चतुर्दशी
२३ पूर्णिमा	२४ प्रतिपदा	२५ द्वितीया	२६ तृतीया	२७ चतुर्थी	२८ पञ्चमी	२९ षष्ठी

१. विश्वकर्मा पूजा । २. जातिघातपर्व । ३. संविधान दिवस । १०. घटस्थापना । १६. फूलपाती । १७. महाअष्टमी । १८. महानवमी । १९. विजया दशमी २०. पापाकुशा एकादशी । २१. दशैं विदा ।

- World Alzheimer's Day- 21 September
- World Pharmacists Day- 25 September
- World Lung Day- 25 September
- World Rabies Day- 28 September
- World Heart Day- 29 September
- World Contraception Day- 26 September
- International Day for the Elderly - 1 October
- International Day of Non-Violence - 2 October
- World Mental Health Day- 10 October
- International Day of the Girl Child- 11 October
- International Day for Disaster Reduction - 13 October
- World Sight Day - 14 October
- World Hospice and Palliative Care Day- The second Saturday of October
- International Day of Rural Women - 15 October
- World Food Day - 16 October



**नेपाल जनस्वास्थ्य संघ**

Nepal Public Health Association

Lalitpur, Nepal | 01-5549509

Email: nepalpublichealthassociation@gmail.com



बागमती प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
हेटौंडा ।



गण्डकी प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
पोखरा ।



तेह्रौं कार्यसमितिको सपथ



बाह्रौं केन्द्रीय अधिवेशन



1st Public Health Conference



कोभिड-१९ विरुद्ध सचेतन कार्यक्रम

## नेपाल सम्बत् १९४२/४३ कार्तिक २०७८ OCT-NOV 2022

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
	१ अष्टमी	२ नवमी	३ दशमी	४ एकादशी व्रत	५ द्वादशी	६ त्रयोदशी
७ चतुर्दशी	८ औंसी	९ प्रतिपदा	१० द्वितीया	११ तृतीया	१२ चतुर्थी	१३ पञ्चमी
१४ सप्तमी	१५ अष्टमी	१६ नवमी	१७ दशमी	१८ एकादशी	१९ द्वादशी	२० त्रयोदशी
२१ चतुर्दशी	२२ पूर्णिमा	२३ प्रतिपदा	२४ द्वितीया	२५ तृतीया	२६ चतुर्थी	२७ पञ्चमी
२८ षष्ठी	२९ सप्तमी	३० अष्टमी				

६. काग तिहार । ७. लक्ष्मी पूजा/कुकर तिहार । ८. गाई पूजा । ९. म्ह/गोबर्धन पूजा/नेपाल सम्बत् प्रारम्भ । १०. भाई टीका । ११. तिहार विदा । १३. छठ पर्व । १८. तुलसी विवाह । २२. गुरु नानक जयन्ती । २५. फाल्गुनन्द जयन्ती ।

- ◆ World Statistics Day- 20 October
- ◆ World Osteoporosis Day – 20 October
- ◆ United Nations Day – 24 October
- ◆ World Polio Day – 24 October
- ◆ World Psoriasis Day – 29 October
- ◆ World Stroke Day – 29 October
- ◆ World Cities Day – 31 October
- ◆ One Health Day– 3 Nov
- ◆ World Pneumonia Day – 12 November
- ◆ World Antibiotic Awareness
- ◆ Week – 18-24 November
- ◆ World Diabetes Day – 14 November
- ◆ International Day for
- ◆ Tolerance – 16 November

## नेपाल सम्बत् १९४३ मंसिर २०७८ NOV-DEC 2022

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
	१ नवमी	२ दशमी	३ दशमी	४ एकादशी व्रत	५ द्वादशी	६ त्रयोदशी
७ चतुर्दशी	८ औंसी	९ प्रतिपदा	१० द्वितीया	११ तृतीया	१२ चतुर्थी	१३ पञ्चमी
१४ सप्तमी	१५ अष्टमी	१६ नवमी	१७ दशमी	१८ एकादशी	१९ द्वादशी	२० त्रयोदशी
२१ चतुर्दशी	२२ पूर्णिमा	२३ प्रतिपदा	२४ द्वितीया	२५ तृतीया	२६ चतुर्थी	२७ पञ्चमी
२८ षष्ठी	२९ सप्तमी	३० अष्टमी				

४. अन्तराष्ट्रिय बाल दिवस । १२. विवाह पञ्चमी । १७. अन्तराष्ट्रिय अपाङ्गता दिवस (नेपाल भित्रका अपाङ्गता भएका कर्मचारीहरूलाई विदा) २२. उधौली पर्व/धान्यपूर्णिमा/योमरीपुन्हि ।

- ◆ World Toilet Day – 19 November
- ◆ World Day of Remembrance for Road
- ◆ Traffic Victims – The third Sunday of November
- ◆ World Day of Research for Health – 18 November
- ◆ Universal Children's Day -20 November
- ◆ International Day for the Elimination of Violence
- ◆ against Women -25 November
- ◆ World AIDS Day – 1 December
- ◆ International Day of Persons with Disabilities – December
- ◆ International Volunteer Day for Economic and Social Development – 5 December
- ◆ FCHV Day- 5 December
- ◆ International Anti-Corruption Day – 9 December
- ◆ Human Rights Day – 10 December
- ◆ International Universal Health Coverage Day – 12 December



नेपाल जनस्वास्थ्य संघ  
Nepal Public Health Association  
Lalitpur, Nepal | 01-5549509  
Email: nepalpublichealthassociation@gmail.com



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य जनसंख्या तथा परिवार मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
बुटवल ।



# कारोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)

हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले 'कोभिड-१९' को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रूपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।

कोरोना भाइरस श्वाशप्रशवासको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिमा सर्दछ ।



यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

- बागमति प्रदेश सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय रामेछाप
- बागमति प्रदेश सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय काभ्रे
- बागमति प्रदेश सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय सिन्धुपाल्चोक
- बागमति प्रदेश सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय दोलखा
- बागमति प्रदेश सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय चितवन
- बागमति प्रदेश सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर
- बागमति प्रदेश सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय रसुवा
- बागमति प्रदेश सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय सिन्धुली
- सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार सामाजिक विकास मन्त्रालय स्वास्थ्य कार्यालय कचनपुर

यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।



## नेपाल सम्बत् १९४३ पुस २०७८ DEC 2022/JAN 2023

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
				१६ अष्टमी	१७ नवमी	
३ दशमी	४ एकादशी व्रत	५ द्वादशी	६ त्रयोदशी	७ चतुर्दशी	८ औंसी	९ प्रतिपदा
१० द्वितीया	११ तृतीया	१२ चतुर्थी	१३ षष्ठी	१४ सप्तमी	१५ अष्टमी	१६ नवमी
१७ दशमी	१८ एकादशी	१९ द्वादशी	२० त्रयोदशी	२१ चतुर्दशी	२२ पूर्णिमा	२३ प्रतिपदा
२४ द्वितीया	२५ द्वितीया	२६ तृतीया	२७ चतुर्थी	२८ पञ्चमी	२९ षष्ठी	३० सप्तमी

५. तोल ल्होसार । १०. क्रिसम डे । १५. तमु ल्होसार । १७. राष्ट्रिय टोपी दिवस । २७. पृथ्वी जयन्ती/राष्ट्रिय एकता दिवस

- ◆ International Human Solidarity Day -20 December
- ◆ World Braille Day- 4 January

## नेपाल सम्बत् १९४३ माघ २०७८ JAN-FEB 2023

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
१५ अष्टमी	१६ नवमी	१७ दशमी	१८ एकादशी व्रत	१९ द्वादशी	२० त्रयोदशी	२१ औंसी
२२ प्रतिपदा	२३ द्वितीया	२४ तृतीया	२५ चतुर्थी	२६ पञ्चमी	२७ षष्ठी	२८ सप्तमी
२९ अष्टमी	३० नवमी	३१ दशमी	१ Feb एकादशी	२ द्वादशी	३ त्रयोदशी	४ चतुर्दशी
५ पूर्णिमा	६ प्रतिपदा	७ द्वितीया	८ तृतीया	९ चतुर्थी	१० पञ्चमी	११ षष्ठी
१२ सप्तमी						

१. माघे सक्रान्ति/माघी पर्व । ८. तामाङ ल्होसार/सोनाम ल्होसार । १२. बसन्त पञ्चमी (सरस्वती पूजा) । १६. शहीद दिवस ।

- ◆ World Leprosy Day- last Sunday in January
- ◆ World Cancer Day- 4 February
- ◆ International Day of Zero Tolerance for Female Genital Mutilation- 6 February
- ◆ International Epilepsy Day- second Monday of February
- ◆ International Day of Women and Girls in Science- 11 February



नेपाल जनस्वास्थ्य संघ  
Nepal Public Health Association  
Lalitpur, Nepal | 01-5549509  
Email: nepalpublichealthassociation@gmail.com

**बालबालिकालाई दिइने टाङ्फाइड खोप सम्बन्धी सूचना**

यही क्षेत्र २५ गते देखि वैशाख १८ सम्म दशैभरका १५ महिना देखि १५ वर्षमनिका सबै बालबालिकालाई टाङ्फाइड खोप प्रदान गरिने छ । बालबालिकालाई नजिकको खोप केन्द्रमा लभि टाङ्फाइड खोप अतिवायं लगाओ । खोप लगाउने निश्चित मिति र स्थानको बारेमा जानकारी लिन स्वास्थ्य संस्था, विद्यालय वा वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु ।

साथै वर उमिदवार पर्याप्त निर्वमित खोप कार्यक्रममा टाङ्फाइड खोप पनि समावेश गरिनेछ र १५ महिना पुगेका सबै बालबालिकालाई एक डोज टाङ्फाइड खोप प्रदान गरिनेछ ।

कर्णाली प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
सुर्खेत ।

# नसर्ने रोग तथा सुर्तिजन्य पदार्थ नियन्त्रणका उपायहरू



Cut down salt  
and sugar



Be physically active



Avoid Alcohol



Eat plenty of fruits  
and Vegetables



Don't use tobacco  
products



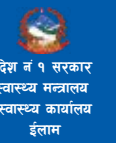
प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
मोरङ



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
सुनसरी



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
भापा



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
ईलाम



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
पाँचथर



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
ताप्लेजुङ



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
धनकुटा



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
भोजपुर



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
खोटाङ



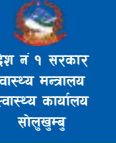
प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
ओखलढुङ्गा



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
सुनसरी



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
उदयपुर



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
सोलुखुम्बु



प्रदेश नं १ सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
तेह्रथुम



मण्डली प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
पर्वत



मण्डली प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
गोरखा



सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
अछाम



सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
बझाङ



सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
डोटी



सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य कार्यालय  
कैलाली

## बालबालिकालाई दिइने टाइफाइड खोप सम्बन्धी सूचना

यही चैत्र शुक्ल गते देखि वैशाख १८ गते सम्म  
देशैभरका १५ महिना देखि १५ वर्षमुनिका सबै  
बालबालिकालाई टाइफाइड खोप प्रदान गरिँदै छ।  
बालबालिकालाई नजिकैको खोप केन्द्रमा लगी टाइफाइड  
खोप अनिवार्य लगाऔं। खोप लगाउने निश्चित मिति र  
स्थानको बारेमा जानकारी लिन स्वास्थ्य संस्था, विद्यालय  
वा वडा कार्यालयमा सम्पर्क गरौं।  
साथै यस अभियान पश्चात् नियमित खोप कार्यक्रममा  
टाइफाइड खोप पनि समावेश गरिनेछ र १५ महिना  
पुगेका सबै बालबालिकालाई एक डोज  
टाइफाइड खोप प्रदान गरिनेछ।

## नेपाल सम्बत् १९४३ फागुन २०७८ FEB-MAR 2023

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
	१ <sup>13</sup> अष्टमी	२ <sup>14</sup> नवमी	३ <sup>15</sup> दशमी	४ <sup>16</sup> एकादशी व्रत	५ <sup>17</sup> द्वादशी	६ <sup>18</sup> त्रयोदशी
७ <sup>19</sup> चतुर्दशी	८ <sup>20</sup> औंसी	९ <sup>21</sup> प्रतिपदा	१० <sup>22</sup> द्वितीया	११ <sup>23</sup> तृतीया	१२ <sup>24</sup> चतुर्थी	१३ <sup>25</sup> पञ्चमी
१४ <sup>26</sup> सप्तमी	१५ <sup>27</sup> अष्टमी	१६ <sup>28</sup> नवमी	१७ <sup>1 Mar</sup> नवमी	१८ <sup>2</sup> दशमी	१९ <sup>3</sup> एकादशी	२० <sup>4</sup> द्वादशी
२१ <sup>5</sup> त्रयोदशी	२२ <sup>6</sup> चतुर्दशी	२३ <sup>7</sup> पूर्णिमा	२४ <sup>8</sup> प्रतिपदा	२५ <sup>9</sup> द्वितीया	२६ <sup>10</sup> तृतीया	२७ <sup>11</sup> चतुर्थी
२८ <sup>12</sup> पञ्चमी	२९ <sup>13</sup> षष्ठी	३० <sup>14</sup> सप्तमी				

६. महाशिवरात्री । ७. प्रजातन्त्र दिवस । ८. ग्याल्पो ल्होसार । २२. फागु पूर्णिमा (पहाडी जिल्लामा) ।  
२३. होली (तराई जिल्लाहरूमा) । २४. नारी दिवस ।

- ◆ International Childhood Cancer Day- 15 February
- ◆ World Day of Social Justice- 20 February
- ◆ Rare Disease Day- 28/29 February
- ◆ International Condom Day- 13 February
- ◆ Zero Discrimination Day- 1 March
- ◆ World Birth Defect Day- 3 March
- ◆ World Hearing Day- 3 March
- ◆ World Obesity Day- 4 March
- ◆ World Glaucoma Week March 7-13
- ◆ International Women's Day- 8 3 March
- ◆ World Kidney Day- Second Thursday in March

## नेपाल सम्बत् १९४३ चैत्र २०७८ MAR-APR 2023

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मंगलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
			१ <sup>15</sup> अष्टमी	२ <sup>16</sup> नवमी	३ <sup>17</sup> दशमी	४ <sup>18</sup> एकादशी व्रत
५ <sup>19</sup> त्रयोदशी	६ <sup>20</sup> चतुर्दशी	७ <sup>21</sup> औंसी	८ <sup>22</sup> प्रतिपदा	९ <sup>23</sup> द्वितीया	१० <sup>24</sup> तृतीया	११ <sup>25</sup> चतुर्थी
१२ <sup>26</sup> पञ्चमी	१३ <sup>27</sup> षष्ठी	१४ <sup>28</sup> सप्तमी	१५ <sup>29</sup> अष्टमी	१६ <sup>30</sup> नवमी	१७ <sup>31</sup> दशमी	१८ <sup>1 Apr</sup> एकादशी
१९ <sup>2</sup> द्वादशी	२० <sup>3</sup> द्वादशी	२१ <sup>4</sup> त्रयोदशी	२२ <sup>5</sup> चतुर्दशी	२३ <sup>6</sup> पूर्णिमा	२४ <sup>7</sup> प्रतिपदा	२५ <sup>8</sup> द्वितीया
२६ <sup>9</sup> तृतीया	२७ <sup>10</sup> चतुर्थी	२८ <sup>11</sup> पञ्चमी	२९ <sup>12</sup> सप्तमी	३० <sup>13</sup> अष्टमी		

७. छोडे जात्रा (काठमाडौं उपत्यका विदा) । १५. चैत दशैं । १६. श्री राम नवमी । २०. सहकारी दिवस ।

- ◆ International Day of Happiness- 20 March
- ◆ World Oral Health Day- 20 March
- ◆ International Day for the Elimination of Racial  
Discrimination- 21 March
- ◆ World Down Syndrome Day- 21 March
- ◆ World Water Day- 22 March
- ◆ World Tuberculosis Day- 24 March
- ◆ International Day of Solidarity with Detained  
and Missing Staff Members- 25 March
- ◆ World Autism Awareness Day- 2 April
- ◆ International Day of Sport for Development and Peace- 6 April
- ◆ World Health Day- 7 April



नेपाल जनस्वास्थ्य संघ  
Nepal Public Health Association  
Lalitpur, Nepal | 01-5549509  
Email:nepalpublichealthassociation@gmail.com



सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
डोटी ।

प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
धनकुटा, प्रदेश नं. १ ।