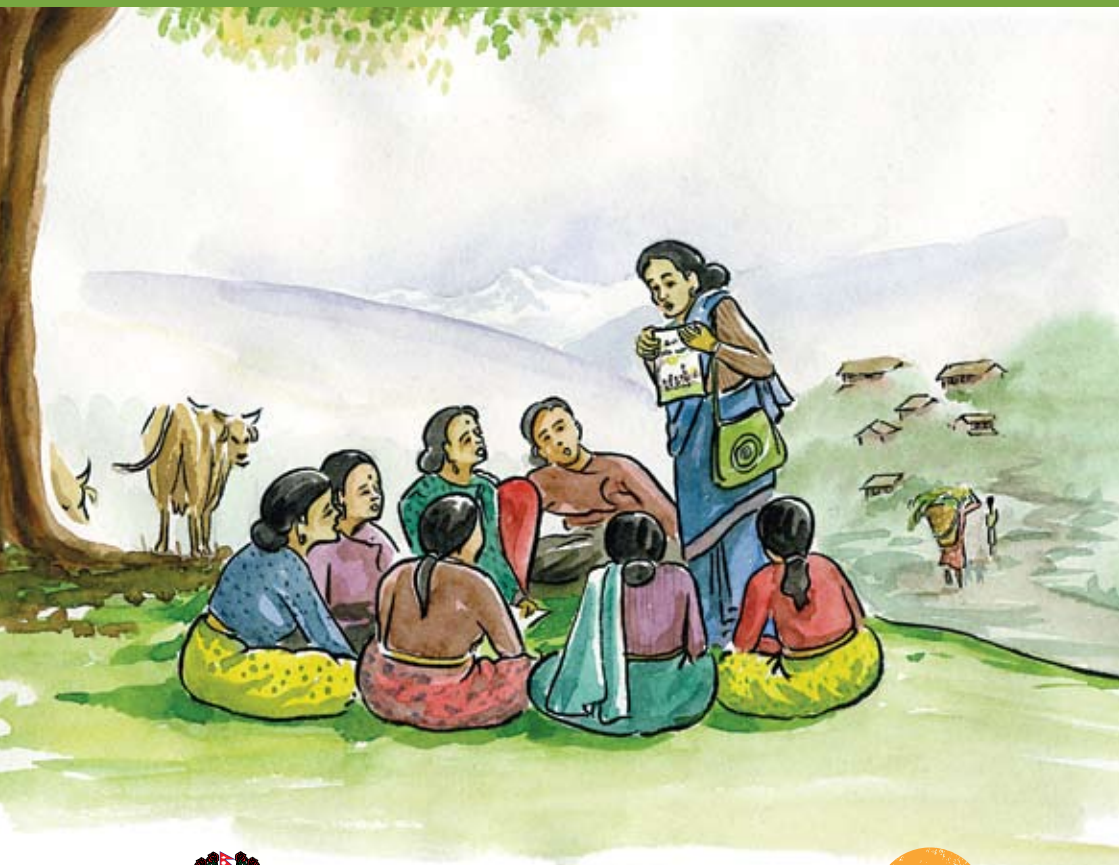


घरभित्रको वायु प्रदूषणको मानव स्वास्थ्यमा असरबारे
महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाका लागि

अभिमुखीकरण पुस्तिका



PRACTICAL ACTION
Technology challenging poverty



घरभित्रको वायु प्रदूषणको मानव स्वास्थ्यमा असरबारे
महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाका लागि

अभिमुखीकरण पुस्तिका



PRACTICAL ACTION
Technology challenging poverty



पुनः प्रकाशन २०६७



पुनः प्रकाशनको लागि आर्थिक सहयोग



© सर्वाधिकार सुरक्षित

प्राक्टिकल एक्शन नेपाल कार्यालय

र स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय

आई.एस.बि.एन्. ९७८-९९३७-८१३५-४-९

ISBN : 978-9937-8135-4-9



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

४२६२५९०
४२६२८०२
४२६२७०६
४२६२९३५
४२६२८६२
४२२३५८०

फोन नं.

(.....शाखा)



प्राप्त पत्र संख्या :-
पत्र संख्या
चलानी नं. :-

रामशाहपथ,
काठमाडौं, नेपाल ।

मिति :-

विषय :-

भूमिका

विभिन्न अध्ययनको प्रतिवेदन अनुसार घरभित्रको वायु प्रदुषणले नेपालका ग्रामीण क्षेत्रका धेरै बासिन्दाहरूको स्वास्थ्य खराब भएको छ । ग्रामीण क्षेत्रमा बस्ने बासिन्दाहरू मध्ये पनि बालबालिका र महिलाहरूको स्वास्थ्य स्थिति अझ खराब पाईएको छ । नेपाल सरकारले हालै घरभित्रको वायु प्रदुषण सम्बन्धि मापदण्ड स्वीकृत गरिसकेको छ र समुदाय स्तरमा यसको कार्यान्वयन र अनुगमनको ठूलो चुनौती देखिएको छ । यस चुनौतीलाई महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवीकाको मद्दतले केही हदसम्म भएपनि समुदाय सम्म जनचेतना जगाउन र स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न निकै सघाउ पुऱ्याउने आशा गर्न सकिने देखिन्छ ।

यसै सन्दर्भमा प्राकटीकल एक्सन नेपालले घरभित्रको वायु प्रदुषणबाट मानव स्वास्थ्यमा हुने हानी सम्बन्धमा तयार गरेको तालीम पुस्तिका उपयोगी हुने छ भन्ने आशा राख्दै प्राकटीकल एक्सन नेपाललाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

.....

डा. प्रविण मिश्र
सचिव

फागुन २०६६

प्राक्तथन

नेपालमा घरभित्रको वायु प्रदुषण एक ठूलो वातावरणीय स्वास्थ्य समस्याको रूपमा रहेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार यस समस्याका कारण हाम्रो देशमा मात्र वर्षेनी लगभग ७,५०० जना मानिसको मृत्यु भइरहेको छ । साथै यसबाट सृजित रोगका कारण विरामी भएर काम गर्न नसक्दा र अकालमा मृत्यु भएर मानव समय र श्रम त्यसै खेर गइरहेको छ । यसरी खेर गइरहेको सम्पूर्ण नेपालीको समय जोड्ने हो भने प्रत्येक वर्ष लगभग २,०४,४०० वर्ष समय हुन आउँछ । यो समस्याको सजिलो समाधानका उपायहरू छन् तर जनचेतनाको कमीले धेरै मानवीय, आर्थिक र वातावरणीय क्षति भइरहेको छ । यस्ता समस्या र यसका समाधानका बारेमा जनचेतना जगाउन सकेको खण्डमा उल्लेखित क्षतिहरू रोक्न सकिन्छ । यो सन्दर्भमा जनचेतना जगाउने काममा देशभरी छरिएर रहेका महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूको भूमिका महत्वपूर्ण हुनआउँछ । महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूले आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा पहुँच अभिवृद्धिको लागि पुन्याउँदै आइरहेको योगदान सर्वविधितै छ । साथै प्राक्टिकल एक्शनले विगत ३ वर्षमा रसुवा, धादिङ्ग र गोरखामा महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूसँगको सहकार्यबाट धेरै अनुभव र सिकाईहरू प्राप्त गरेको छ । ती अनुभव र सिकाईहरूको आधारमा यो अभिमुखीकरण पुस्तिका तयार गरिएको हो । यो पुस्तिकाले स्वयम् सेविकाहरूलाई घरभित्रको वायुप्रदुषण समस्याको गहनता र यसको समाधानबारे जानकारी गराएर उनीहरूलाई आफ्नो समुदायमा यस समस्याको बारेमा जनचेतना फैलाउने र यस समस्या समाधान गर्न सरसल्लाह दिनसक्ने गरी सक्षम बनाउने आशा गरिएको छ । यो प्रयासबाट प्राक्टिकल एक्शनको सहयोगमा तयार भई नेपाल सरकारबाट लागु भएको घरभित्रको वायुको गुणस्तर राष्ट्रिय मापदण्ड, २०६६ को समुदायिक स्तरीय कार्यान्वयनमा पनि सहयोग पुग्ने आशा गरिएको छ ।

अन्तमा यस पुस्तिकाको लेखन तथा सम्पादनमा सहयोग गर्ने सबैप्रति आभार व्यक्त गर्दछु । विशेषगरी यस पुस्तिकाको मस्यौदा तयार गर्ने नरहरि शर्मा चापागाई, प्राक्टिकल एक्शनका मिन विक्रम मल्ल र केशव शर्मा साथै पुस्तिका मस्यौदाको पुनरावलोकन गरी यसको अन्तिम रूप दिन सहयोग गर्नुहुने वातावरण तथा जनसंख्या मन्त्रालयका डा. बाबुराम मरासिनी प्रति आभार व्यक्त गर्दछु । साथै यो पुस्तिकाको तयारी तथा प्रकाशनमा सहयोग गर्नुहुने प्राक्टिकल एक्शनका उपेन्द्र श्रेष्ठ, श्रद्धा गिरी र मणि कर्माचार्यलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अच्युत लुइटेल
राष्ट्रिय निदर्शक
प्राक्टिकल एक्शन नेपाल कार्यालय

विषयसूची

घरभित्रको वायु प्रदुषण भनेको के हो ?	२
१. घरभित्रको वायु प्रदुषणका कारण र स्रोतहरू	२
२. घरभित्रको वायु प्रदुषणको स्वास्थ्यमा प्रभाव	५
२.१ रुघाखोकी	७
२.२ निमोनिया	९
२.३ दीर्घखोकी, दम	१०
२.४ टि.बि. (क्षयरोग)	११
२.५ गर्भको बच्चालाई प्रतिकूल असर (कमतौल, सुस्त मनस्थिति)	१३
२.६ मानसिक तनाव	१४
२.७ आँखासम्बन्धी रोग	१५
३. रोकथामका उपायहरू:	१५
४. घरभित्रको वायु प्रदुषणको समस्या समाधानमा महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाको भूमिका	१७
५. अब के गर्ने ?	१८
अनुसूची - १ :	१९
नेपालमा प्रचलित केही सुधारिएका चुलोहरू र घरभित्रको वायु प्रदुषण कम गर्ने उपायहरू	
अनुसूची - २ :	२०
घरभित्रको वायु प्रदुषणको मानव स्वास्थ्यमा असरबारे अभिमुखीकरण (तालिम) सञ्चालन विधि	

घरभित्रको वायु प्रदुषण भने को के हो ?

१. घरभित्रको वायु प्रदुषणका कारण र स्रोतहरू

हावा बिना मानिसको जीवन सम्भव छैन ।
हावामा मानव जीवनको लागि चाहिने
अक्सीजन लगायत विभिन्न किसिमका
ग्यासहरू रहेको हुन्छ । हामीलाई श्वास
फेर्नको लागि स्वच्छ हावाको
आवश्यकता पर्दछ ।





वायु प्रदुषण भन्नाले हाम्रो वरपर रहेको हावामा विभिन्न हानिकारक ग्यासहरू, रासायनिक तत्वहरू र सुक्ष्म कणहरू रहेको अवस्थालाई बुझिन्छ । नेपालमा खाना पकाउन बालिने इन्धन खासगरि दाउरा, गुइठा आदिबाट निस्कने धुवाँ घरेलु वायु प्रदुषणको एक मुख्य कारण रहेको छ । हावा राम्रोसँग नखेल्ने भान्छाकोठामा परम्परागत चुलोमा ठोस इन्धन (दाउरा, कोइला, गुइठा, कृषिजन्य रहेलपहेल आदि) प्रयोग गरी खाना पकाउँदा घरभित्र अत्यधिक मात्रामा वायु प्रदुषण हुन्छ । प्राक्टिकल एक्शन नेपालले हालै गरेको सर्वेक्षणमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले सिफारिस गरेको सुरक्षितस्तर $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$ को





तुलनामा १५ गुणाभन्दा बढी प्रदूषण परम्परागत चुलो प्रयोग गर्ने नेपाली घरहरूमा रहेको भेटिएको छ ।

२. घरभित्रको वायु प्रदूषणको स्वास्थ्यमा प्रभाव

हामीले श्वास फेर्दा त्यस्ता प्रदूषित वायु हाम्रो स्वासप्रश्वास प्रणाली मार्फत शरीरभित्र फोक्सोसम्म पुग्दछ, र फोक्सोबाट रक्त प्रवाह हुँदै शरीरका विभिन्न अङ्गमा समेत पुग्दछ । जसले गर्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा खराब असरहरू हुनगइ विभिन्न किसिमका रोगहरू देखापर्दछ ।

हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख देशमा श्वासप्रश्वास र फोक्सोको रोगको प्रमुख कारणमध्ये घरभित्रको धुवाँ प्रमुख कारण हो । साना बालबच्चाहरू खास गरेर बढी समय आमासँग भान्छाकोठामा बस्ने भएकाले उनीहरूलाई धुवाँले बढी खराब असर गर्दछ । विश्वमा लगभग १५ लाख मानिस विशेष गरेर महिला र केटाकेटी प्रत्येक वर्ष घरभित्रको वायु प्रदुषणका कारण मर्ने गर्छन् ।



विश्व स्वास्थ्य संगठन, २००२ को तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा वर्षेनी घरभित्रको धुवाँको समस्याबाट लगभग ७५०० जना मानिसको मृत्यु हुनेगर्दछ ।

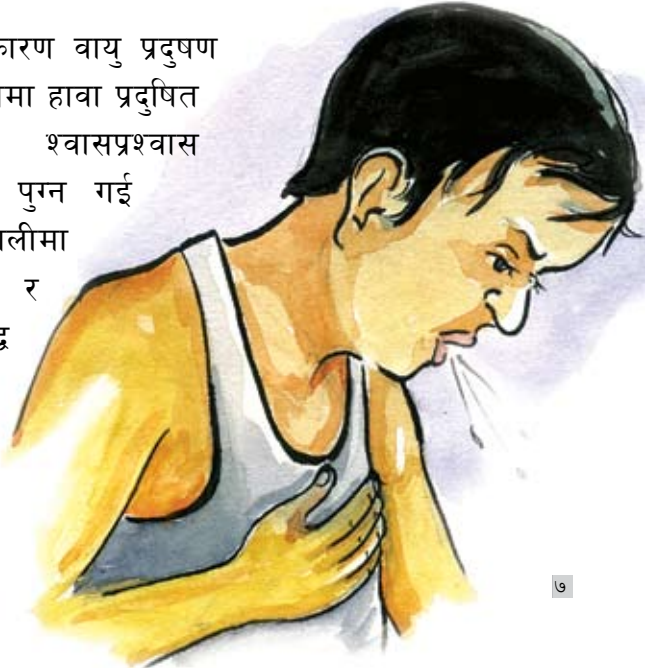
दुषित वायुको स्वास्थ्यमा असर केही तत्कालै देखिन्छ भने केही रोगहरू लामो समय पछि मात्र देखिन्छन् । घाँटी खस खसाउने, नाकबाट पानी बग्ने, खोकी लाग्ने, कफ आउने, आँखा बिजाउने, चिलाउने, हेर्न कठिनाई

हुने, आँसु आउने, घाँटी दुख्ने, बच्चालाई निमोनिया हुने, मानसिक तनाव आदि तुरुन्तै देखिने असरहरू हुन् । त्यस्तै अत्यधिक धुवाँमा बस्दा श्वास फेर्न गाह्रो हुने, निस्सासिने र निस्सासिएर मृत्यु समेत हुनसक्छ । त्यस्तै लामो समयसम्म दुषित वायु भएको वातावरणमा बस्नेहरूमा दम, दीर्घखोकी, फोक्सोको क्यान्सर, आँखासम्बन्धी रोगहरू जस्तै मोतियाबिन्दु आदि रोग लाग्दछ । गर्भवती महिला धेरै समयसम्म धुवाँमा बसेको खण्डमा बच्चा समयभन्दा अगाडि जन्मने, कम तौलको बच्चाको जन्म हुने र अत्याधिक प्रदुषणका कारण मृत बच्चाको जन्म हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ (विश्व स्वास्थ्य संगठन, २००६) ।

घरभित्रको वायु प्रदुषणका कारण लाग्ने केही प्रमुख श्वासप्रश्वास रोगहरूबारे तल विस्तारमा चर्चा गरिएको छ :

२.१ रुघाखोकी

रुघाखोकीको एक प्रमुख कारण वायु प्रदुषण हो । हामीले सास फेर्ने क्रममा हावा प्रदुषित भएको खण्डमा, हाम्रो श्वासप्रश्वास प्रणालीमा सुक्ष्म कणहरू पुग्न गई त्यसबाट श्वासप्रश्वास प्रणालीमा खसखस् लाग्न थाल्दछ, र हाम्रो शरीरले त्यसका विरुद्ध एक किसिमको प्रतिक्रिया देखाउँदछ । त्यो प्रतिक्रिया भनेको रुघाखोकी हो ।



रुघाखोकी लाग्दा खोकी लाग्ने, नाकबाट पातलो सिंगान वा पानी बग्ने हुन्छ । कहिलेकाहीं ज्वरो पनि आउँदछ । घाँटी दुख्ने हुन्छ । रुघाखोकी लाग्दा घरैमा उपचार गर्न सकिन्छ । तर बेलैमा होस नपुऱ्याएमा निमोनिया पनि हुनसक्छ ।

श्वासप्रश्वास रोगको रोकथामका लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरू:

- भान्छाको धुवाँलाई कम गर्ने र बाहिर निकाल्ने उपयुक्त व्यवस्था गर्ने ।
- कोठामा हावा ओहोरदोहोर हुने गरी पर्याप्त भ्याल ढोकाको व्यवस्था गर्ने ।
- बच्चाको नजिक चुरोट, बिडी नखाने ।
- बच्चालाई धुलोमा खेल्न नदिने ।

रुघाखोकी लागिहालेमा यसको उपचार घरमा नै गर्न सकिन्छ । विशेषत आमाले चनाखो भई समयमान उपचार गरेमा घरेलु उपचारले पनि यो रोग निको पार्न सकिन्छ । बच्चालाई न्यानो पारेर राख्नुपर्छ, तर गुम्याउनु हुँदैन । साविकभन्दा बढी भोलकुरा, आमाको दुध, र खाना खुवाउनु पर्छ । साथै समय समयमा नाक सफा गरिदिनुपर्छ ।



घाँटीलाई आराम दिन अदुवा, बेसार, तुलसीको पात आदि हाली पानी खुवाउनु पर्छ । बच्चाले छिटोछिटो सास फेरेको छ, कि वा कोखा हानेको छ, कि समय समयमा हेर्नु पर्दछ । त्यस्तो लक्षण देखिएमा निमोनिया भएको हुनसक्छ ।

२.२ निमोनिया

साधारण रुघाखोकी लागेको बच्चालाई शुरुमा नै होश नपुऱ्याएमा निमोनिया हुन सक्दछ । निमोनिया हुनु भनेको फोक्सोमा रोगले आक्रमण गर्नु हो । निमोनिया हुँदा बच्चाले छिटो छिटो सास फेर्दछ । बच्चाले सास फेर्दा घ्यार-घ्यार आवाज निकाल्दछ । धेरै ज्वरो आउँछ । बच्चाको कोखा हान्दछ । बच्चाले दूध चुस्न सक्दैन । हातखुट्टा चिसो हुन्छ ।



निमोनियाको एक प्रमुख कारण वायु प्रदुषण हो । निमोनिया लागेर उपचार गर्नुभन्दा यसलाई लाग्नै नदिएमा राम्रो हुन्छ । निमोनिया लाग्न नदिन बच्चाहरूलाई प्रदुषित वायुबाट टाढै राख्नु पर्दछ । निमोनिया भईहालेमा रोगीलाई समयमानै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा उपचारको लागि लैजानुपर्छ । समयमानै उपचार नभए बच्चा मर्न पनि सक्दछ । बच्चाको मृत्युको एक मुख्यकारण निमोनिया पनि हो ।

२.३ दीर्घखोकी, दम

घरभित्रको वायु प्रदुषणले फोक्सोको कार्यक्षमता कम गराउँदछ, जसले गर्दा दीर्घखोकी, दम आदि रोग लाग्दछ । दीर्घखोकी, दम लामो समयावधि देखि खोकी लागिरहने, सास फेर्न गाह्रो हुने, ओठ र जिब्रो निलो हुने जस्ता लक्षण देखा पर्दछन् ।



लामो अवधिदेखि दम भएका व्यक्तिहरूको श्वासप्रश्वासमा अवरोध भई मुटुलाई समेत नोक्सान पुऱ्याउँदछ ।

घरभित्रको वायु प्रदुषणबाट निस्कने दीर्घखोकीले शुरुका वर्षहरूमा जाडोमा बढी सताउँदछ र गर्मीमा केही कम महशुश हुन्छ । तर केही वर्षपछि बाह्रै महिना सताउँदछ ।

१.४ टि.बि. (क्षयरोग) लाग्ने सम्भावना

क्षयरोग किटाणुद्वारा लाग्ने रोग हो तर घरभित्रको धुवाँले क्षयरोगको सम्भावनालाई बढाउँदछ । क्षयरोग प्रमुख रूपमा फोक्सोमा लाग्ने रोग हो । वायु प्रदुषणले फोक्सोलाई कमजोर बनाउने हुनाले क्षयरोगका किटाणुहरूले सजिलै फोक्सोमा आक्रमण गर्न सक्दछन् । त्यस्तै घरभित्रको धुवाँले खोकी बढी लाग्ने भएकोले क्षयरोग सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।





क्षयरोगको किटाणु खोक्दा, हाच्छ,चुँ गर्दा निस्कने साना वाष्पकणहरूबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ । क्षयरोग लाग्दा २ हप्ताभन्दा लामो अवधिदेखि खोकी लाग्दछ । छाती दुख्दछ । खाना खान मन लाग्दैन । तौल घट्दै जान्छ । साँभ्रपख हल्का ज्वरो आउँदछ । खकारमा रगत पनि आउन सक्दछ । विशेषज्ञहरूको भनाइ अनुसार यदि हामीले सबै नेपाली घरलाई वायु प्रदुषण मुक्त बनाउन सकेको खण्डमा क्षयरोग लाग्ने सम्भावना धेरै कम हुन्छ ।

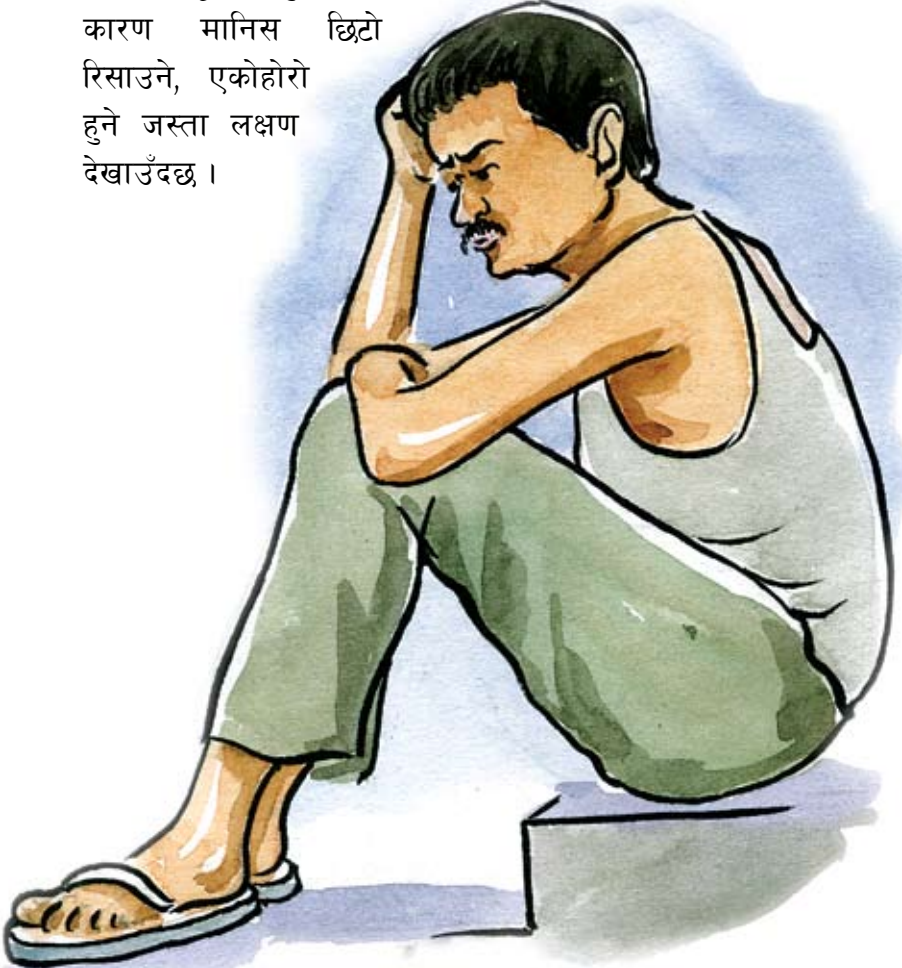
२.५ गर्भको बच्चालाई प्रतिकूल असर (कम तौल, सुस्त मनस्थिति)

घर भित्रको वायु प्रदूषणले गर्भमा रहेको बच्चालाई समेत खराब असर गर्दछ । आगो वाल्दा निस्कने धुवाँमा कार्बन मोनोअक्साईड जस्तो घातक ग्यास हुन्छ । त्यो हानिकारक ग्यास फोक्सा बाट रगतको माध्यम हुँदै गर्भमा रहेको बच्चाको रक्त प्रवाहसम्म पुग्दछ । जसले गर्दा गर्भको बच्चामा प्राण वायु (अक्सिजन)को कमी भई बच्चाको विकासमा प्रतिकूल असर पर्दछ र गर्भ तुहिने (अधिग्रो जाने) सम्भावना हुन्छ । जन्मिने बच्चा पनि कम तौलको हुन्छ । साथै बच्चाका दिमागका विकासमा पनि खराब असर पर्दछ ।



१.६ मानसिक तनाव

धुवाँमा रहेको कार्बन मोनोअक्साईड ग्याँसले गर्दा निसास्सिने र सास फेर्न गाह्रो हुने हुँदा टाउको दुख्ने, दिग्दारी लाग्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । राम्रोसँग नबल्न दाउरा तथा धुवाँको कारण दिक्क लाग्ने हुँदा मानसिक तनावको अवस्था सृजना हुन्छ । जसका कारण मानिस छिटो रिसाउने, एकोहोरो हुने जस्ता लक्षण देखाउँदछ ।



१.७ आँखासम्बन्धी रोग

धुवाँका कारण आँखा पित्तो भएरपोल्ने, आँखा रातो हुने, आँखाबाट आँसु आउने, आँखा दुख्ने, चिप्रा लाग्ने, आँखा पाक्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् । यसका अतिरिक्त आँखा धेरै माड्दा फूलो पर्न सक्दछ । फूलो परेको आँखा समयमा उपचार नभएको खण्डमा अन्धो समेत हुन सक्दछ । त्यसै गरी आँखामा मोतीया विन्दुपनि हुनसक्दछ ।



३. रोकथामका उपायहरू:

रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिन नै राम्रो हुन्छ । तल उल्लेखित उपायहरू अपनाएका खण्डमा घरभित्रको वायु प्रदूषण कम गर्नुका साथै वायु प्रदूषणबाट सिर्जना हुनसक्ने रोगहरूको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ:

- सम्भव भएसम्म गोबर ग्यास, विद्युत, सौर्य कुकर जस्ता स्वच्छ उर्जा प्रयोग गरी खाना पकाउने ।
- खाना पकाउन ठोस इन्धन जस्तै दाउरा, कोइला, गुइठा, कृषिजन्य रहेलपहेल प्रयोग गर्नुपरेमा सुधारिएको चुलो,

चिमनीहुड आदि प्रयोग गर्ने र राम्रोसँग सुकेको ईन्धनमात्र प्रयोग गर्ने ।

- घरभित्र पर्याप्त हावा ओहोरदोहोर गर्नसक्ने भ्याल, ढोका आदि भेन्टीलेसनको व्यवस्था गर्ने ।
- घरभित्र तताउन वा पकाउन प्रयोग हुने साधनहरूको नियमित मर्मतसम्भार गर्ने ।
- बत्ती बाल्नको लागि जलविद्युत, सौर्य शक्ति, हावाबाट उत्पन्न हुने आदि स्वच्छ उर्जाको प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत आचरणमा सुधार ल्याउने, जस्तै :- घरभित्र धुम्रपान नगर्ने, खाना छोपेर पकाउने, भान्सा कोठामा बालबालिकाको आवतजावत कम गर्ने, खाना पकाउने समयमा भ्याल, ढोका खुल्ला राख्ने ।
- भान्सा कोठा सम्भव भएसम्म सुत्ने र बस्ने कोठाभन्दा अलग हुनुपर्ने ।

४. घरभित्रको वायु प्रदुषणको समस्या समाधानमा महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका (म.स्वा.स्व.से.) को भूमिका

महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकहरूले वायु प्रदुषणको समस्या समाधानमा ठूलो भूमिका खेल्न सक्दछन् र यो भूमिका निभाउनु उनीहरूको एक सामाजिक दायित्व पनि हो । विशेष गरेर म.स्वा.स्व.से. ले निम्न भूमिका निभाउन जरुरी देखिन्छ :

- समुदायमा घरभित्रका वायु प्रदुषणको समस्याको गहनता र यसको स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक प्रभावबारे जनचेतना जगाउने ।
- घरभित्रको वायु प्रदुषणको नियन्त्रणका उपायबारेमा जनचेतना फैलाउने ।
- स्थानिय ठाउ सुहाउँदो घरभित्रको वायु प्रदुषण नियन्त्रणका प्रविधिको प्रचारप्रसार र विस्तारमा सहयोग गर्ने ।



- घरभित्रको वायु प्रदुषणको नियन्त्रणमा सक्रिय संघसंस्थासँग समन्वय गरी काम गर्ने ।
- रोग लागिसकेकाहरूलाई ढिला नगरी तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा उपचारका लागि जान सल्लाह दिने । रोग बढ्न नदिनका लागि उनीहरूलाई स्वच्छ हावामा बस्न सल्लाह दिने । साथै उक्त रोग अन्य व्यक्तिमा सर्न नदिन पहल गर्ने ।

५. अब के गर्ने ?

म आफ्नो गाउँघरमा गएर वायु प्रदुषणसम्बन्धी तलका काम गर्नेछु ।

१) सबैलाई धुवाँ नआउने खालको चूलो र भान्सा कोठा प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छु ।

२).....

३).....

४).....

५).....



अनुसूची - १ :

नेपालमा प्रचलित केही सुधारिएका चुलोहरू र घरभित्रको वायु प्रदूषण कम गर्ने उपायहरू



सुधारिएको चुलो -
मध्य पहाडी क्षेत्रका लागि उपयुक्त



सुधारिएको फलामे चुलो - हिमाली र
उच्च पहाडी क्षेत्रका लागि उपयुक्त



वायुपंखी चुलो



चिमनी हुड प्रविधि



गोबर ग्यास



रकेट स्टोभ

अनुसूची - २ :

घरभित्रको वायु प्रदुषणको मानव स्वास्थ्यमा असरबारे अभिमुखीकरण (तालिम) सञ्चालन विधि

यो अभिमुखीकरण पुस्तिका महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका तालिम तथा कार्य सञ्चालन पुस्तिका २०६१ लाई सहयोग पुर्याउने र स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूलाई घरभित्रको वायु प्रदुषणको मानव स्वास्थ्यमा असर बारे विस्तृत जानकारी दिने उद्देश्यले बनाइएको हो ।

तालिम सञ्चालन विधि

- यो तालिम जम्मा दुई (२) दिनको हुनेछ ।
- पहिलो दिन स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूले घरभित्रको वायु प्रदुषणको कारण र यस्को स्वास्थ्यमा असरबारे जानकारी पाउनेछन् ।
- दास्रो दिन उनीहरूले घरभित्रको वायु प्रदुषणका रोकथामका उपायबारे जानकारी पाउनेछन् र यस समस्या समाधानमा आफूले खेले भूमिकाबारे एउटा कार्ययोजना तयार गर्नेछन् ।



प्राक्टिकल एक्शन नेपाल कार्यालय

पण्डोल मार्ग, लजिम्पाट

पोस्ट बक्स नं.: १५१३५

काठमाडौं, नेपाल

टेलिफोन नं.: +९७७-१-४४४६०१५/४४३४४८२

फ्याक्स नं.: +९७७-१-४४४५९९५

ईमेल: info@practicalaction.org.np

वेब: www.practicalaction.org/nepal

