अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार

समुदाय परिचालक तथा साथी शिक्षकहरूको

तालिम सहभागि पुस्तिका

२०८०

नेत्रहीन युवा संघ नेपाल

सुकेधारा, काठमाडौं

प्रकाशन: नेत्रहिन युवा संघ नेपाल, सुकेधारा काठमाण्डौं
साझेदारी: सिविएम ग्लोबल
सर्वाधिकार: नेत्रहिन युवा संघ नेपाल, सुकेधारा, काठमाडौं
संस्करण: पहिलो, २०८० फागुण
प्रकाशित संख्या:
फोन: ०१-४३७२१६०
इमेल: info@byanepal.org/byanepal@gmail.com
प्राविधिक सहयोग तथा लेखन: मदनराज भट्ट
सरल तथा सचित्र भाषा सम्पादन : ज्वाइन ह्याण्ड प्रा.लि.को तर्फबाट राजु बस्नेत र इजिटु रिड चेकिङ्ग ग्रुप,
प्रकाशन सल्लाहकार: रामचन्द्र गैरे, विश्वराम श्रेष्ठ, निलु महर्जन तथा नेत्रहिन युवा सङ्घ नेपाल परिवार
मुद्रण: नमस्ते नेपाल प्रा.लि. बागबजार काठमाण्डौ, फोन नं ०१-५९१२५५०

तालिमबारे जानकारी

	समुदाय परिचालक तथा साथी शिक्षकहरुको लागि तालिम आयोजना गरिएको छ।

यो किताबको प्रयोग

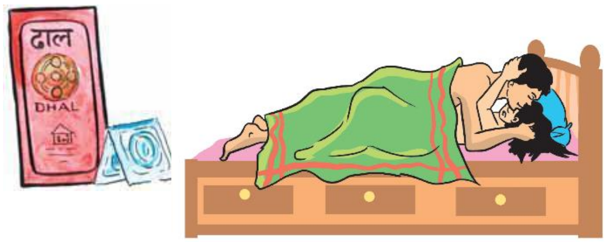
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारमा काम गर्ने साथी शिक्षक तथा समुदाय परिचालकहरुको लागि हो ।

तालिमका उद्देश्यहरु

	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारका बारेमा समुदाय परिचालक तथा साथी शिक्षकहरूको ज्ञान र सिप बढाउने ।
	समुदाय परिचालक तथा साथी शिक्षकहरू परिचालन गरी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको ज्ञान र सिप बढाउने ।

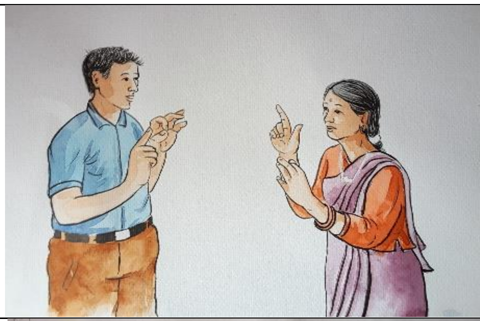
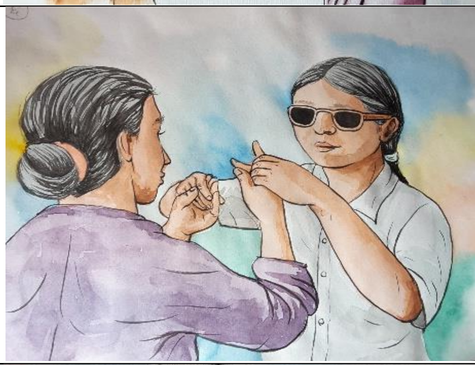
खण्ड एक

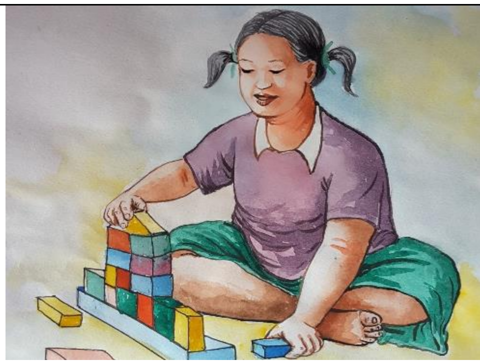
१ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अपाङ्गता

	सुरक्षित र सन्तुसष्ट तरिकाले यौन चाहना पुरा गर्ने र स्वन्तत्र तरीकाले छोरा छोरी जन्माउन पाउनु पर्छ ।
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४ अनुसार अपाङ्गता १० प्रकारका हुन्छन्।

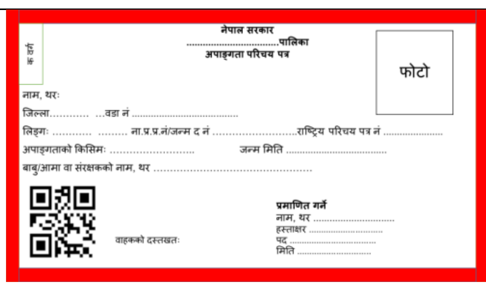
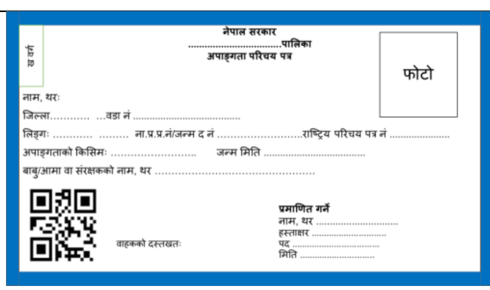
१० प्रकारका अपाङ्गताका बारेमा तल लेखिएको छ ।

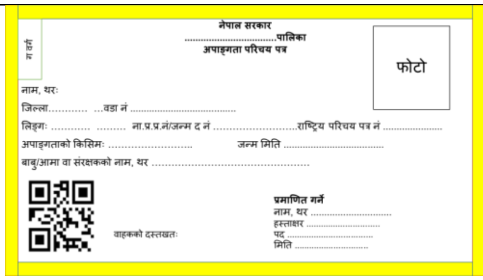
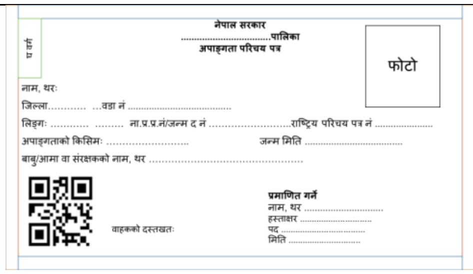
	उहाँ शारीरिक अपाङ्गता भएकि महिला हुनु हुन्छ ।
	उहाँ पूर्ण दृष्टिविहीन भएका व्यक्ति हुनु हुन्छ ।
	उहाँ न्यून दृष्टियुक्त अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुनु हुन्छ ।

	उहाँ बहिरा अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुनु हुन्छ ।
	उहाँ श्रवणदृष्टिविहीन अपाङ्गता भएकि महिला हुनु हुन्छ ।
	उहाँ स्वरबोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुनु हुन्छ ।
	उहाँ मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुनु हुन्छ ।
	उहाँ बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुनु हुन्छ ।

	उहाँ अनुवंशीय रक्तश्राव (हेमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुनु हुन्छ ।
	उहाँ अटिजम सम्बन्धी अपाङ्गता भएकि महिला हुनु हुन्छ ।
	उहाँ बहुअपाङ्गता भएको व्यक्ति हुनु हुन्छ ।

व्यक्तिको गम्भीरताको आधारमा अपाङ्गताको वर्गिकरण गरिन्छ ।

 क वर्ग नेपाल सरकार ....पालिका अपाङ्गता परिचय पत्र फोटो नाम, थरः जिल्ला............ ...वडा नं .... लिङ्गः .... ना.प्र.प्र.नं/जन्म द नं ....राष्ट्रिय परिचय पत्र नं .... अपाङ्गताको किसिमः .... जन्म मिति .... बाबु/आमा वा संरक्षकको नाम, थर .... वाहकको दस्तखतः प्रमाणित गर्ने नाम, थर .... हस्ताक्षर .... पद .... मिति	पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिले रातो रङ्गको परिचय पत्र पाउने व्यवस्था छ ।
 ख वर्ग नेपाल सरकार ....पालिका अपाङ्गता परिचय पत्र फोटो नाम, थरः जिल्ला............ ...वडा नं .... लिङ्गः .... ना.प्र.प्र.नं/जन्म द नं ....राष्ट्रिय परिचय पत्र नं .... अपाङ्गताको किसिमः .... जन्म मिति .... बाबु/आमा वा संरक्षकको नाम, थर .... वाहकको दस्तखतः प्रमाणित गर्ने नाम, थर .... हस्ताक्षर .... पद .... मिति	अति अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिले निलो रङ्गको परिचय पत्र पाउने व्यवस्था छ ।

	मध्यम अपाङ्गता भएका व्यक्तिले पहेलो रङ्गको परिचय पत्र पाउने व्यवस्था छ ।
	सामान्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिले सेतो रङ्गको परिचय पत्र पाउने व्यवस्था छ ।

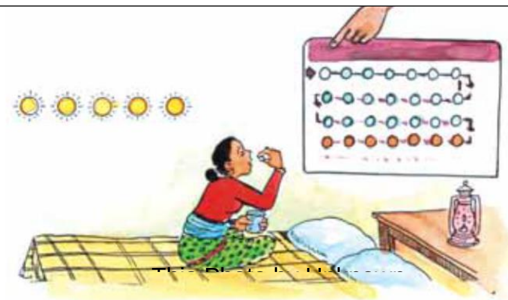
अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार

	अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरुलाई पनि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकार हुन्छ ।
	बौद्धिक अपाङ्गता, अटिजम भएका व्यक्तिहरुले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि सूचना तथा सेवा इजि टु रिडमा पाउनु पर्छ ।
	बच्चा पाउने वा नपाउने भन्ने निर्णय अपाङ्गता भएका व्यक्ति आफैले गर्नु पाउनु पर्छ ।

	गर्भ रोक्ने साधन सम्बन्धी जानकारी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले पनि पाउनु पर्छ ।

२ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सम्बन्धि कानूनी व्यवस्था

	नेपालको संविधानको धारा १८ मा भेदभाव नगरी एउटै खालको व्यवहार गर्नुपर्ने सबैलाई बराबरी हकको अधिकार छ ।
	धारा ३८ मा महिलाको सुरक्षित प्रजनन र आमा बन्ने अधिकार छ । महिला भएकै कारण भेदभाव गर्न हुँदै भन्ने हक पनि छ ।
	नेपालको संविधानको धारा ४२ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सामाजिक न्यायको हक छ ।
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन २०७४ मा स्वास्थ्य सेवा र प्रजनन अधिकारको सूचना पाउने हक छ ।

	नेपाल जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ र राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ ले अपाङ्गमैत्री भौतिक संरचना र स्वास्थ्य सेवा दिनु पर्ने उल्लेख छ ।
	सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार ऐन २०७५ मा प्रजनन स्वास्थ्य तथा परिवार योजना र सेवा अपाङ्गतामैत्री हुने उल्लेख छ ।
	कसैलाई करकापमा पारी, फकाई, जवरजस्ती गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गराउनु हुँदैन भनेर कानूनमा भनिएको छ ।
	अपाङ्गता सम्बन्धी १० बर्षे नीतिमा अपाङ्गता मैत्री सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।
	अपाङ्गतामैत्री प्रजनन स्वास्थ्य तथा सुरक्षित मातृत्व सेवा सम्बन्धी निर्देशिका २०७९ बनेको छ ।

	निर्देशिकामा अपाङ्गमैत्री सेवा सम्बन्धी प्रक्रिया, राज्यको काम, कर्तब्य र अधिकार, सेवा, सूचना तथा संचारका बारेमा उल्लेख छ ।
	युएनसिआरपिडिले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको विवाह, छोराछोरी जन्माउने वा नजन्माउने सल्लाह, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा भेदभाव गर्न नपाइने उल्लेख छ ।

३ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा र संचार

	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई अन्य व्यक्ति सरह आफ्नो शरीर, यौन सम्बन्ध र यौन स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ।

४ प्रजनन तथा अपाङ्गता

	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा पनि प्रजनन आवश्यकता तथा चाहना हुन्छन् ।

	कहिलेकाहीँ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा प्रजनन स्वास्थ्यमा असर परेर सन्तान जन्माउन कठिनाइ हुन सक्दछ ।
	यस्तो अवस्थामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको प्रजनन अधिकारलाई बिचार गरी सन्तान उत्पादन गर्न सहयोग गर्नु पर्छ ।

अपाङ्गताको कारण प्रजनन स्वास्थ्यमा हुनसक्ने खराबी वा सावधानीः

	छोरा छोरी जन्माउने तरीका, क्षमता, प्रजनन् अङ्गहरु साथै बच्चा जन्माउन आवश्यक सहयोगको बारेमा जानकारी हुनु पर्छ ।
	छोरा छोरी जन्माउन शरीर फुर्तिलो र पेटमा बच्चा रहेको अवस्थाबारे स्वय व्यक्तिलाई जानकारी हुनु पर्छ ।

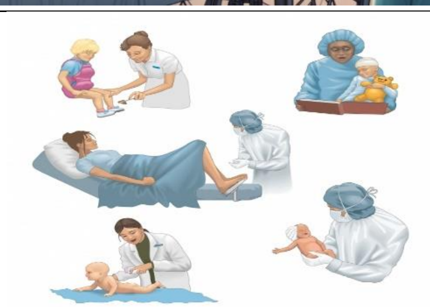
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई भर्खरै जन्मेको बच्चालाई हेरचाह (स्याहार सुसार) सम्बन्धी जानकारी हुनु पर्छ ।
	माथी लेखिएका सूचना र सेवाहरु पहुँचयुक्त ढाँचामा पाइएन भने सम्बन्धीत निकायमा वकालत गर्नु पर्छ ।

५ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको यौन तथा प्रजनन अधिकार

	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन अधिकार स्वतन्त्रता, सम्मान र स्वस्थ जीवनसँग जोडिएको हुन्छ ।
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको पनि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना तथा सेवा छान्ने अधिकार हुन्छ ।

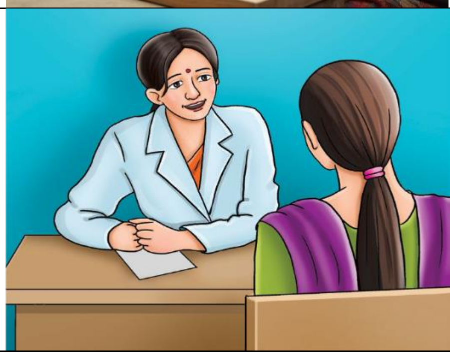
	राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन अधिकारलाई सुनिश्चित गरेको छ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन अधिकार सम्बन्धी सबैको साझा बिचार यस प्रकार रहेका छन :

	१ यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी गर्भनिरोधक सेवा, प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार प्रयोग गर्न आफै निर्णय गर्न पाउने अधिकार हुन्छ ।
	२ छोराछोरी जन्माउने, स्वास्थ्य सेवा पाउने र गर्भनिरोधक सम्बन्धी सूचना सरल तथा सचित्र भाषा माध्यममा पाउने हक हुन्छ ।

खण्ड दुई

६ परिवार योजना

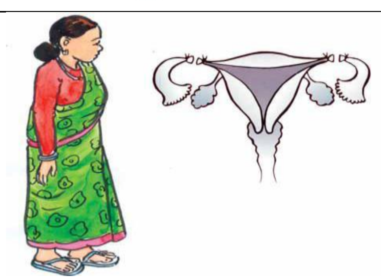
	यौन आनन्द लिन, बच्चा पाउने संख्याको निर्णय गर्न अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई पनि अधिकार हुन्छ ।
	बच्चा जन्माउने चाहना भएका तर बच्चा जन्माउन नसकेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने तरिका परिवार योजना (सल्लाह) हो ।

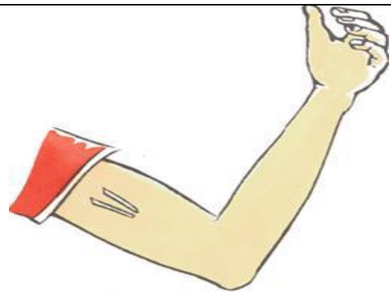
परिवार योजनाको महत्व :

	१ श्रीमान श्रीमतिविच गरिने सल्लाहले यौन चाहनालाई सुरक्षित तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्दछ ।
	२ श्रीमान श्रीमतिविच गरिने सल्लाहले आफ्नो चाहना अनुसार बच्चा जन्माउन सहयोग गर्दछ ।

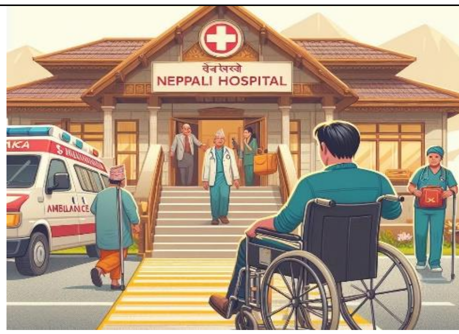
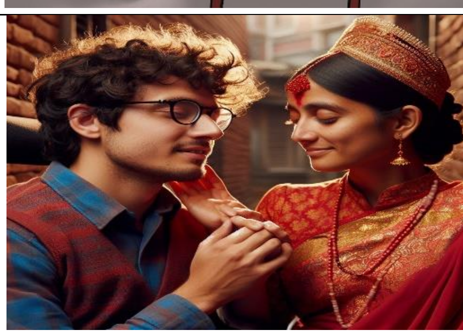
	३ श्रीमान श्रीमतिविच गरिने सल्लाहले छिटो बच्चा पाउने वा नपाउने र आमा वा बच्चा दुवैलाई स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ ।
	४ श्रीमान श्रीमतिबिच गर्ने सल्लाहले एच. आई. भि. तथा यौन रोगको रोकथाम गर्छ ।
	५ कम उमेरमा बच्चा पाउनलाई रोक्न मद्धत गर्छ ।

परिवार योजनाका बिधिहरु

	पुरुषले सधै बच्चा नजन्माउने गरी अपरेशन गरेर पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) गरिन्छ ।
	महिलेले सधै बच्चा नजन्माउने गरी अपरेशन गरेर महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप) गरिन्छ ।

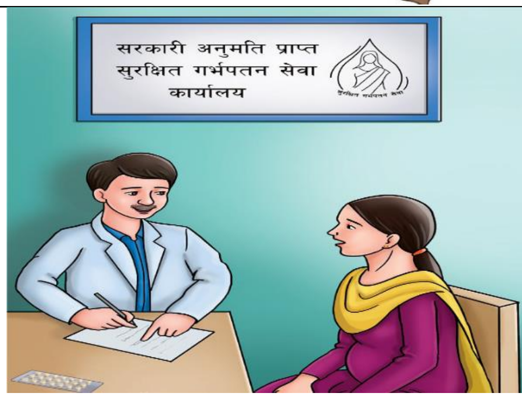
	बच्चा हुनबाट रोक्न महिलाहरुको पेटमा बच्चा बस्ने पाठेघरमा आईयुसिडि राखिन्छ ।
	बच्चा हुनबाट रोक्न महिलाहरुको पाखुरामा ईम्प्लान्ट राखिन्छ ।
	बच्चा हुनबाट रोक्न महिलाहरुलाई तिन तिन महिनामा गर्भनिरोधक सुई (डिपो) लगाइन्छ ।
	बच्चा हुनबाट रोक्न महिलाहरुले प्रत्येक दिन पिल्स चक्कि खाने गरिन्छ ।
	बच्चा हुनबाट रोक्न पुरुषहरुले यौन सम्पर्कको बेला कण्डम प्रयोग गर्नु पर्छ ।

७ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई परिवार योजना सेवा दिदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

	श्रीमान श्रीमतीविचको सल्लाह गरेर कहिले र कति छोराछोरी जन्माउने भन्ने निर्णय गर्नु पर्छ ।
	अस्पतालमा सेवा लिने ठाउँसम्म पहुँचयुक्त बाटो, भवन र एम्बुलेन्स लगायतका सेवाहरु हुनु पर्छ ।
	स्वास्थ्य संस्थामा तालिम प्राप्त डाक्टर सहित गर्भनिरोध सामाग्री र सूचना सरल तथा सचित्र भाषामा हुनु पर्छ ।
	श्रीमान श्रीमतिविचमा सहमती र यौन सम्पर्क लगायत अन्य गोपनियता राख्नु पर्छ ।

८ आमा तथा भर्खरै जन्मेको बच्चाको स्याहार सुसार

गर्भवती आमा र बच्चाको निम्न कारणले मृत्यु हुन सक्छ ।

	सुत्केरी हुनु पहिले, भइरहेको समयमा योनिबाट धेरै रगत बगेको बेला स्वास्थ्यकर्मी भएन भने ज्यान जान सक्छ ।
	छोरा छोरी जन्माउन नचाहेको बेला र असुरक्षित यौन सम्पर्क गरी पेटमा बच्चा आएमा मान्यता प्राप्त अस्पतालबाट गर्भपतन गराउन सकिन्छ ।
	असुरक्षित गर्भपतन गरायो भने, सुत्केरी अवस्थामा पोषिलो खानेकुरा दिएन भने आमाको मृत्यु हुन सक्छ ।
	जन्मिदा सास थुनिएर वा बच्चाको तौल कमी भएमा बच्चाको मृत्यु हुन सक्छ ।
	बच्चा महिना नपुगी जन्मिएर र कुनै रोग लागेमा पनि बच्चाको मृत्यु हुन सक्छ ।

	गर्भवती महिलाले बच्चा नजन्मिउन्जेल कम्तिमा आठ पटक स्वास्थ्य संस्थामा गएर जाँच गर्नु पर्छ ।

गर्भवती स्याहार अन्तर्गत गर्नु पर्ने कार्यहरु निम्न छन :

	स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार टि.डी. खोप लगाउने गर्भवती भएको तीन महिनासम्म फोलिक एसिड चक्की मात्र खानु पर्छ ।
	स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार गर्भावस्थामा चार महिनादेखी आइरन र फोलिक एसिड तथा क्याल्सियम चक्की खानु पर्छ ।
	गर्भावस्थामा पोषिलो खाने कुरा खाने, मुख, हात, नङ, लिङ्ग, योनी तथा शरीर सफा राख्नु पर्छ ।
	गर्भवती अवस्थामा रक्सी, चुरोट, खैनी जस्ता शरीरलाई हानी गर्ने कुरा खानु हुँदैन ।

	आराम गर्ने र गह्रौं भारी नबोक्ने, पैसाको व्यवस्था गर्ने, सहयोगका लागि स्वास्थ्यकर्मी र एम्बुलेन्सको सम्पर्क नम्बर राख्नु पर्छ ।

प्रसुती स्याहारकोलागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

	अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था बाहिर बच्चा जन्माएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मातृ (आमा) सुरक्षा चक्कि खानु पर्छ ।

भर्खरै जन्मेको बच्चालाई जन्मने बित्तिकै गरिने स्याहार सुसार

	भर्खरै जन्मेको बच्चालाई जन्मनासाथ नरम, सफा र सुख्खा कपडाले पुछि न्यानो कपडामा बेरेर राख्नु पर्छ ।
	भर्खरै जन्मेको बच्चालाई १ घण्टा भित्रै आमाको दुध खुवाउने र २४ घण्टासम्म नुहाउनु हुँदैन ।

सुत्केरी स्याहार

	१. आमा र भर्खरै जन्मेको बच्चालाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार ४ पटक जचाउने र खोप लगाउनु पर्छ ।
	२. एउटा बच्चा जन्माएपछि आमाले दुई वर्षसम्म फेरि अर्को बच्चा जन्माउनु हुँदैन ।

९ आमा तथा भर्खरै जन्मेको बच्चामा देखिने खतराका चिन्हहरु

	पेटमा बच्चा भएको वेला टाउको दुख्ने, आँखा कम देख्ने वा हात मुख सुन्निने, योनिबाट रगत बग्ने र तल्लो पेट दुख्न सक्छ ।
	बच्चा जन्माउने बेलामा ८ घण्टा भन्दा लामो वेथा लाग्ने धेरै दुख्ने र योनिबाट रगत बग्न सक्छ ।
	सुत्केरी अबस्थामा ज्वरो आउन, योनीबाट गन्हाउने पानी वा रगत बग्न र टाउको दुख्न सक्छ ।

	भर्खरै जन्मेको बच्चामा छिटो छिटो सास फेर्ने, आमाको दुध नखाने, जरो आउने, नाइटोमा घाउ हुने आदी हुन सक्छ ।

१० अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले आमा तथा भर्खरै जन्मेको बच्चा स्याहारमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

	अपाङ्गता भएका महिलाहरूले तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सर सल्लाह गरी भर्खरै जन्मेको बच्चा र आफ्नो ख्याल गर्नु पर्छ ।
	स्वास्थ्य संस्था अपाङ्गता मैत्री बनाउन सजिलो बेड, सरल तथा सचित्र भाषा र साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गर्ने ।
	बच्चा पेटमा हुने, जन्माउने र बच्चाको आमालाई हेरचाह गर्ने सूचना सरल तथा सचित्र भाषा, ब्रेल, ठूला अक्षर सहितको हुनु पर्छ ।

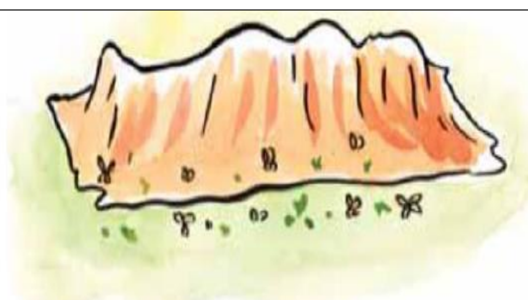
	आमा बच्चा दुवै सुरक्षित भइ बच्चा पाउन तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गरेर बच्चा जन्माउनु पर्छ ।
	भर्खरै जन्मेको बच्चालाई दुध खुवाउन सक्ने गरी आवश्यक सल्लाह र सहयोग गर्नुपर्छ ।
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले स्वस्थ हुन खाना खान, आराम गर्न तथा अन्य सहयोगको व्यवस्था मिलाउनु पर्छ ।

खण्ड तीन

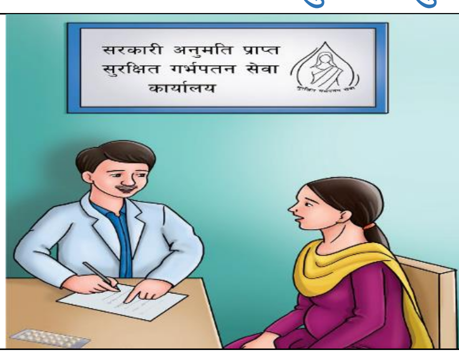
गर्भपतन सेवा तथा अपाङ्गता

	गर्भमा रहेको बच्चा महिना नपुगी गर्भबाट बाहिर निकालिने प्रकृयालाई गर्भपतन भनिन्छ ।
	गर्भपतन अनुमति प्राप्त स्वास्थ्य संस्था र अनुमति प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले मात्र कानून र नियम अनुसार गर्न सकिन्छ ।

गर्भपतनको कानुनी व्यवस्था

	गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले १२ हप्ता (४९ दिन) सम्मको गर्भपतन मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाबाट गराउन सकिन्छ ।
	आमाको ज्यान खतरमा पर्ने, अपाङ्गता भएको बच्चा जन्मन्छ भन्ने थाहा भएमा महिलाको मन्जुरीले २८ हप्ता सम्मको गर्भपतन गर्न सकिन्छ ।

	जबरजस्तीकरणी वा हाडनाता करणीबाट गर्भ रहन गएमा गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भपतन गर्न सकिन्छ ।
	आमाको पेटमै मर्न सक्ने वा जन्मेर पनि बाँच्न नसक्ने भएमा महिलाको मञ्जुरीमा २८ हप्तासम्मको गर्भपतन गर्न सकिन्छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई सूचना तथा सुरक्षित सेवा	
	स्वास्थ्यकर्मीले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई बिशेष प्राथमिकतामा राखेर अपाङ्गता मैत्री सेवा प्रदान गर्नु पर्छ ।
गर्भपतन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु	
	गर्भपतन गर्दा आफ्नो परिवार र तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गरेर मात्र अनुमति प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाबाट गराउनु पर्छ ।

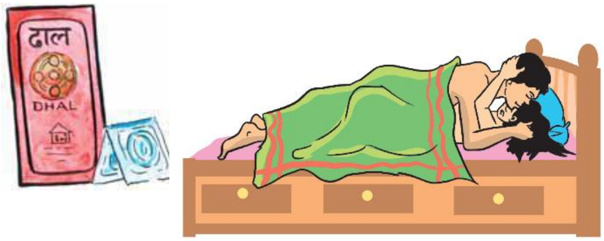
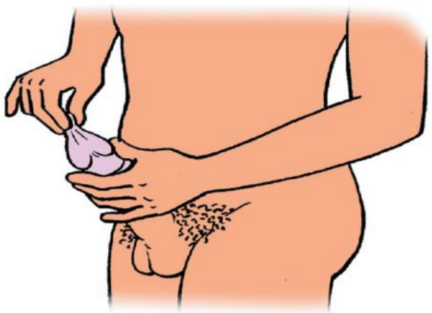
	स्वास्थ्य संस्थामा जाँच टेबल, सांकेतिक भाषा, ब्रेल र सरल तथा सचित्र भाषा माध्यमबाट सूचना पाउने व्यवस्था गर्नु पर्छ ।

यौन रोग तथा एच आईभी

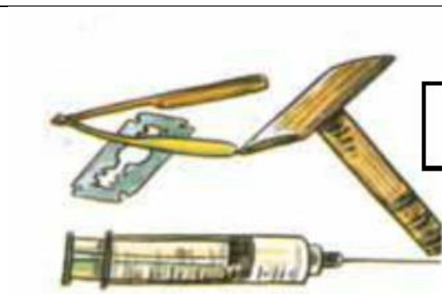
असुरक्षित यौन सम्पर्क	कण्डम नलगाइ यौन सम्पर्कका कारण सर्ने रोगलाई यौन रोग भनिन्छ।
	असुरक्षित सम्पर्कले यौन रोग लाग्न सक्छ ।महिलाबाट ढिलो सर्छ पुरुषबाट महिलामा यो सजिलै सर्न सक्छ ।
	१५ देखि ४९ वर्षका व्यक्तिमा यौन चाहना बढि हुन्छ ।यसमा १५ देखि २४ वर्षका युवायुवतीलाई बढी यौन रोग लाग्न सक्छ।

असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट बच्ने उपाय

	यौनसम्पर्क राख्दा पति/पत्नी वा कुनै एकजना व्यक्तिसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

	एकजना भन्दा अरु व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राख्नु परेमा अनिवार्य कण्डम लगाएर मात्र यौन समपर्क गर्नु पर्छ ।
	मिति नगएको कण्डम नच्यातिने गरी निकालेर लिंङ्ग उत्तेजीत भएपछि पुरै ढाकिनेगरी लगाउनु पर्दछ ।
	वीर्यझरेपछि कण्डमको बिट समातेर लिङ्गलाई योनीबाट बाहिर निकाली वीर्य नपोखिने गरी बाहिर निकाले गाडनु वा जलाउनु पर्छ ।

सुइ, सिरिञ्ज जस्ता छाला छेड्ने औजारहरूको साझा प्रयोगबाट बच्ने उपाय

	नाक, कान वा अन्य अंगहरू छेड्नका लागि प्रयोग गर्ने सियो फेरी अर्को व्यक्तिलाई प्रयोग नगर्ने।
	यदी अर्को व्यक्तिलाई प्रयोग गर्नै परेको खण्डमा पानिमा उमालेर मात्र प्रयोग गर्ने।

	एचआइभि लागेको व्यक्तिले प्रयोग गरेका दाह्री काट्ने ब्लेड र दाँतमाझ्ने ब्रस अरुले प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

बाबुआमाबाट बच्चामा हुने संक्रमणको रोकथाम

	यौन रोग लागेका बाबु आमाबाट बच्चा पेटमा रहँदा वा बच्चा जन्माउदा र यौन रोग सर्न सक्छ।
	यौन रोग लागेमा, बच्चालाई दुध खुवाउदा र बच्चा जन्माउने बेलामा ध्यान दिएमा आमाबाट बच्चामा एच आइ भी सर्दैन ।

संक्रमित आमाबाट भर्खरै जन्मेको बच्चामा एच आइ भी संक्रमण रोकथामका उपायहरू :

	गर्भवती हुँदा समय समयमा डाक्टरसँग सल्लाह लिने र जन्मेपछि डाक्टरको सल्लाहमा औषधी खुवाउनु पर्छ ।
	भर्खरै जन्मेको बच्चालाई दुधको सट्टा गाई भैंसीको दूध, लिटो, फलफूलको रस, दाल आदि खुवाउन सकिन्छ।

	यौन रोग लागेकी आमाको दुधको मुन्टामा घाउ भएमा र बच्चाको दाँत आइसकेपछि दुध खुवाउनु हुँदैन ।

यौन तथा एच आई भी संक्रमणको शंका लागेमा तलका कुराहरु ध्यान दिनुपर्छ ।

	आफ्नो अवस्थाको बारेमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी भएको स्वास्थ्य संस्थामा सल्लाह लिनु पर्दछ।
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिले आबश्यक स्याहारको लागि आफ्नो परिवार, साथीहरुसँग सहयोग माग्नु पर्दछ।
	शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ हुन समयमा खाना खाने, आराम गर्ने र बिहान बेलुका हिंडडुल गर्नु पर्छ ।
	एच आइ भी लगायत यौन रोगहरुबाट बच्न कण्डमको प्रयोग अन्य उपायहरुको बारेमा जानकारी लिने दिने गर्नु पर्छ ।

प्रजनन स्वास्थ्य रुग्णता

	शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्यमा असर पुग्ने अवस्थालाई प्रजनन स्वास्थ्य समस्या (रुग्णता) भनिन्छ ।

बाँझोपन

	गर्भनिरोधक साधन प्रयोग नगरी नियमित १ बर्षसम्म नियमित यौन सम्पर्क गर्दा पनि गर्भ नरहेमा बाँझोपन भनिन्छ ।
	पुरुषमा शुक्रकिट र महिलामा अन्डा नबन्दा, ढिलो बिबाह हुँदा, धुम्रपान गर्दा र अव्यवस्थित खानपिन गर्दा बाझोपन हुन्छ ।
	बाझोपन भएमा वा भएको शंका लागेमा रोकथाम र परामर्शको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनु पर्दछ ।

पेल्भिक अर्गान प्रोलाप्स वा आङ खस्ने समस्या

	महिलाको पाठेघर (पेटमा बच्चा बस्ने ठाउँ) लगायत पिसावथैली, दिशा गर्ने अंग र आन्द्राहरू सरेर तल आउने अवस्थालाई आङ खस्ने समस्या भनिन्छ ।
	२० बर्षभन्दा कम उमेरमा बच्चा जन्माएमा र एउटा बच्चा जन्मेको दुई बर्ष अगाडी अर्को बच्चा जन्माएमा आङ्ग खस्न सक्छ ।
	चुरोट रक्सी खाएमा, गर्भवती वा सुत्केरी अवस्थामा गह्रौं भारी बोकेमा आङ खस्न सक्छ ।
	महिनावारी सुक्ने बेलामा गर्भ रहेमा आङ्ग खस्ने समस्या हुन सक्छ ।
	बच्चा नजन्माएका र जन्मदै पाठेघर कमजोर भएका महिलाहरुमा पनि यो समस्या आउन सक्छ ।

पाठेघर खस्दा देखिने लक्षणहरु

	योनी बाहिर केही चिज आए जस्तो हुनु र योनीबाट रगत मिसिएको सेतो पानी बग्नु ।
	टुक्रुक्क बस्दा योनीबाट टुसो बाहिर आउनु पिसाब गर्न गाह्रो हुनु र छिटो छिटो पिसाब लाग्नु वा पिसाब ननिखिनु
	पछ्राडीको भागमा दुखु भारी बोक्दा केही खस्न लागेजस्तो हुनु दिशा बस्दा पहिला नै केही आउन लागेको महसुस हुनु

आङ खस्ने समस्याको उपचार तथा रोकथाम

	पाठेघर बाहिर निस्केमा शारीरिक सम्पर्क नगर्ने स्वास्थ्य संस्थामा जचाउने धैरै बच्चा जन्माउनु हुँदैन ।

	गर्भवती महिलाले बच्चा जन्माउदा र सुत्केरी अबस्थामा पोषिला खाना खाने, भारी र गाह्रो काम नगर्ने, नियमित व्यायाम गर्नु पर्छ ।

महिलामा हुने प्रजनन अंगको क्यान्सर

	महिलाहरुको प्रजनन अंगमा अस्वभाविक बृद्धि भयो भने प्रजनन अंगको क्यान्सर हुन सक्छ ।
	प्रजनन अंगमा अस्वभाविक रुपमा बृद्धि भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग तुरुन्त जाँच गराउनु पर्छ ।

लैंगिक तथा यौन हिंसा

	एक व्यक्तिले अर्काको इच्छा विपरित गरिने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक वा यौनजन्य व्यवहारलाई हिंसा भनिन्छ ।

	लाज लाग्ने कुरा गर्नु, लाज लाग्ने कुरा देखाउनु र यौनका लागि बाध्य पार्नु यौनजन्य हिंसा हो ।
	हिंसा गर्ने ब्यक्ति आफ्नै परिवारको सदस्य, हेरचाह गर्ने ब्यक्ति, श्रीमान/श्रीमती वा अन्य नचिनेका ब्यक्ति समेत हुन सक्दछन ।
	संचार गर्न कठिनाइ हुने अपाङ्गता भएका व्यक्तिले आफुमाथी भएको हिंसाको बारेमा अरुको सहयोग लिएर भए पनि बताउनु पर्छ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा हिंसाको असर कम गर्ने उपायहरु

	अपाङ्गता समबन्धी जनचेतना मूलक कार्यक्रम, बस्ने ठाउँ र पुनर्स्थापना केन्द्रहरुको नियमित अनुगमन गर्नु पर्छ ।
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई आफ्नो सुरक्षा आफै गर्न सक्ने बनाउनको लागि आवश्यक तालिम दिनु पर्छ ।

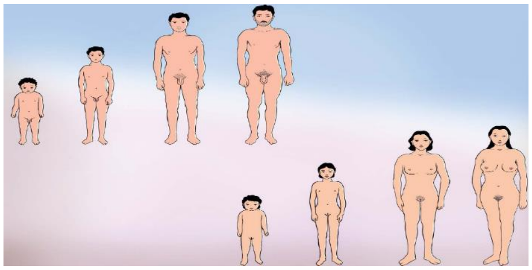
डिजिटल स्पेसमा हुने हिंसा

	फेसबुक, युट्युव लगायत सामाजिक संजालको माध्यमबाट हुने यौन हिंसालाई अनलाईन यौन हिंसा भनिन्छ ।
	फेसबुकबाट इच्छा बिपरित यौनका कुराकानी गर्ने, यौन अंगको तस्विर देखाउने कार्य गर्नु हुँदैन ।

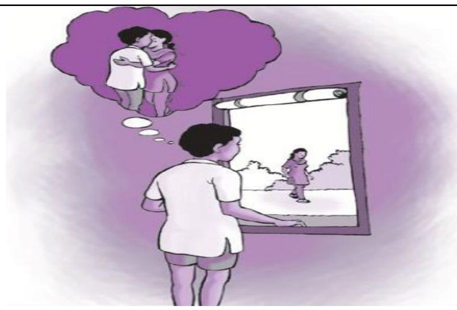
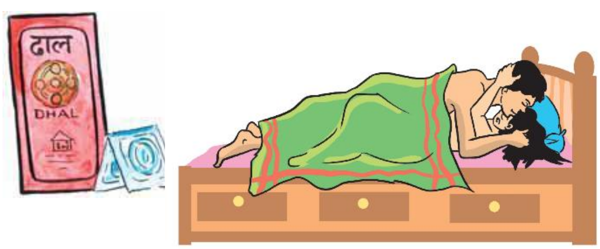
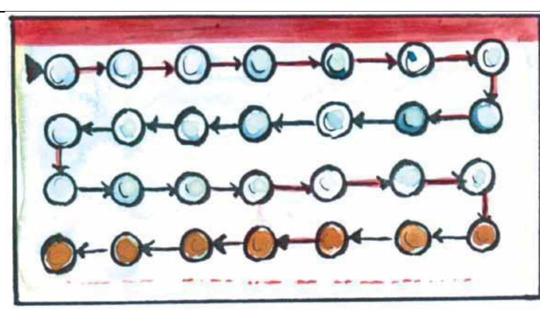
डिजिटल स्पेसमा हुने हिंसा समाधानका उपाय

	नचिनेको व्यक्तिहरूलाई साथी नबनाउने, कुराकानी नगर्ने र आफ्ना व्यक्तिगत पासवर्डहरू कसैलाई पनि नदिने ।
	कुराकानी गर्दा आफ्ना देखाउन नमिल्ने र छुन नमिल्ने अङ्ग र गोप्य सूचनाहरू सुरक्षित र गोप्य रूपमा राख्नु पर्छ ।

किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य

	किशोर किशोरी भन्नाले १० देखि १९ वर्ष बीचका व्यक्तिहरूलाई जनाउँछ ।
	यस समयमा उनीहरूमा शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन र विकास छिटो हुन्छ ।

बृहत यौनिकता तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा

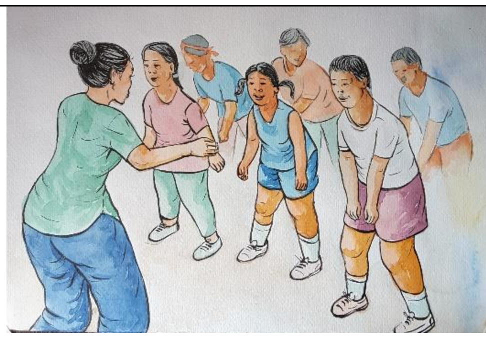
	महिनावारी, शरीरको सरसफाइ, यौन अंगको विकास तथा प्रजनन सम्बन्धि ज्ञानको बारेमा थाहा पाउनु पर्छ ।
	बिबाहको उपयुक्त उमेर, गर्भवती समय, गर्भ निरोधकका उपायहरु र परिवार योजनाको बारेमा जानकारी राख्नु पर्छ ।
	यौन चाहना, सुरक्षित यौन सम्बन्ध तथा लाग्न सक्ने यौन संक्रमण र रोगहरुका बारेमा जानकारी राख्नु पर्छ ।

महिनाबारीमा हुने अनियमितता र समाधानको उपायहरु

	हिडडुलमा कठिनाइ हुँदा, बोलिमा कठिनाइ हुँदा, महिनावारी सम्बन्धी ज्ञानको कमि हुँदा सरसफाइको कमि समस्या हुन सक्छ ।
	नियमित औषधि खाने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा औषधिको असरले हर्मोनमा घटबढ भई महिनाबारी अनियमित हुन सक्दछ ।
	त्यसैले अस्पतालका सूचनाहरु सबै प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई हुने गरी बनाउनु पर्दछ ।
	यस्तो बेलामा आवश्यकता अनुसार घर परिवार तथा समुदायका अन्य व्यक्तिहरुले समेत सहयोग गर्ने र स्वास्थ्यकर्मीको सहायता लिनु पर्छ ।

खण्ड चार

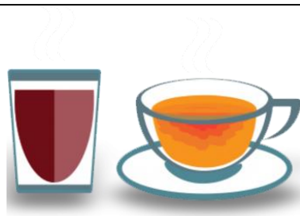
तालिमलाई राम्रो बनाउन सहभागीहरुले गर्नु पर्ने काम

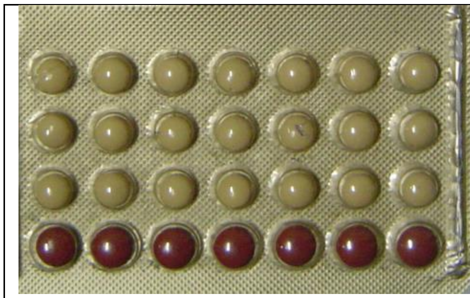
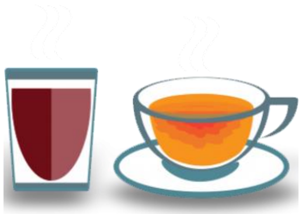
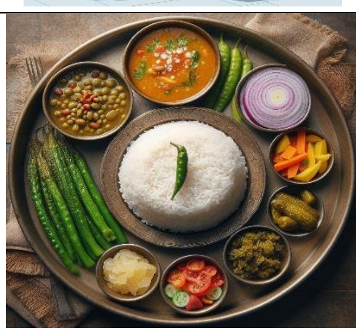
	अपाङ्गता मैत्री तरिकाले तालिम संचालन गर्न समावेशी तालिम योजना र खेल तथा मनोरञ्जन दिने तरिकाहरु प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
	सहभागी सबैलाई सजिलो हुने तालिम सामाग्रीको प्रयोग गर्ने । तालिम खेल तथा मनोरन्जन बिधिबाट संचालन गर्नु पर्छ ।
	सबैलाई हुने बिषय बस्तुको चयन र एकै ठाउँमा एउटै उमेरका साथीहरुसँग बसेर तालिन लिने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ ।
	तालिम दिने व्यक्तिसँग सहभागीले कुराकानी गर्ने र एक अर्काको गोपनियता ख्याल राख्नु पर्दछ ।

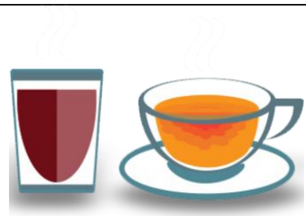
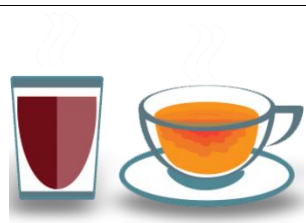
अनुसूचि

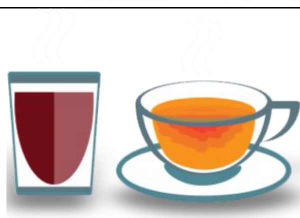
यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सम्बन्धि तालिम कार्य तालिका

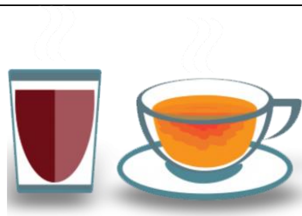
	२०८० फागुण ७ गते समयः बिहान १०
पहिलो दिन	
	१०:१५-१०:४५ स्वागत, परिचय, उद्देश्य र सहभागीको समबुझाइको मापन
	१०:४५-११:०० तालिमको ब्यबस्थापन, अपेक्षा संकलन, नियम बनाउने
	११:००-११:१५ चियाको समय
	११:१५-१२:१५ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अपाङ्गता
	१२:१५-१:०० यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सम्बन्धी कानुनी व्यवस्थाहरु

	१:००-२:०० खाना
	२:००- ३:०० अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र संचार
	३:००-४:०० प्रजनन र अपाङ्गता
	४:००-४:१५ चिया
	४:१५-४:४५ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको यौन तथा प्रजनन अधिकार
	४:४५-५:०० पुनराबलोकन
दोस्रो दिन	

	१०:००-११:३० परिवार योजना तथा गर्भ निरोधक साधन र बिधिहरु
	११:००-११:१५ चिया
	११:१५-१२:३० परिवार योजना सेवा तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु
	१२:३०-१:३० खाना
	१:३०-३:०० मातृ तथा भर्खरै जन्मेको बच्चा हेरचाह

	३:००-४:०० आमा तथा भर्खरै जन्मेको बच्चामा देखिने खतराका चिन्हहरु
	४:००-४:१५ चिया
	४:१५-४:४५ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले मातृ तथा भर्खरै जन्मेको बच्चा हेरचाह सम्बन्धि सेवा लिदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु
	४:४५-५:०० पुनराबलोकन
तेस्रो दिन	
	१०:००-११:०० गर्भपतन र कानुनी पक्षहरु
	११:००-११:१५ चिया

	११:१५-१२:१५ गर्भपतन सेवा तथा अपाङ्गता
	१२:१५-१:१५ खाना
	१:१५-२:१५ यौन रोग र अपाङ्गता
	२:१५-३:१५ एच आई भी र अपाङ्गता
	३:१५-३:३० चिया
	३:३०-४:४५ प्रजनन स्वास्थ्य रुग्णता बाँझोपन र आङ खस्ने समस्या तथा अपाङ्गता

	४:४५-५:०० पुनरावलोकन
चौथो दिन	
	१०:००-१०:४५ प्रजनन स्वास्थ्य रुग्णता, प्रजनन अंगको क्यान्सर तथा अपाङ्गता
	१०:४५-११:०० चिया
	११:००-१२:३० लैंगिक तथा यौन हिंसा र अपाङ्गता
	१२:३०-१:३० **खाना**
	१:३०-३:०० किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अपाङ्गता

	३:००-३:१५ पुनराबलोकन
	३:१५-३:३० चिया
	३:३०-४:०० सहभागीको ज्ञानको मुल्यांकन र तालिम समापन

संक्षिप्त शव्दसूची

समुदाय परिचालक: समुदायमा काम गर्ने कर्मचारी

आइरन: रगत बढाउने चक्कि

क्याल्सियम चक्की: शरीरलाई बलियो बनाउन खाने चक्कि

गर्भनिरोधक: गर्भ रहन नदिने वा रोक्ने

गर्भपतन: पेटमा भएको बच्चा पहिले नै निकाल्ले

गर्भाधारण: महिलाको पेटमा बच्चा बसेपछिको अवस्था

जबरजस्ती करणी: इच्छा विपरित गरिएको यौन सम्पर्क

टि.डी. खोप: महिला गर्भवती भएको बेला लगाउने खोप

परिवार योजना: छोराछोरी पाउने नपाउने बारे श्रीमान श्रीमति बिच गर्ने सल्लाह

पहुँचयुक्त ढाँचा: अपाङ्गता भएक व्यक्तिको आवश्कता अनुसार सेवा दिने तरीका

प्रजनन: बच्चा जन्माउने, नयाँ बच्चा जन्माउने प्रकृया

फोलिक एसिड: गर्भवती महिलाले खाने भिटामिन

भ्रुण: पेटमा भएको बच्चा

योनी: महिलाहरुको गुप्ताङ्ग

रुग्णता: महिला वा पुरुषको प्रजनन् अङ्गमा समस्या जस्तै: आङ्ग खस्ने

लिंङ्ग: पुरुषहरुको गुप्ताङ्ग

शिशु: जन्म भएपछिको बच्चा

साथी शिक्षक: यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारमा काम गर्ने शिक्षक

हाडनाता करणी: आफ्नै दाजुभाइ बिच गरिने यौन सम्पर्क