शिक्षा र चेतना

- सुरक्षित लागुऔषध प्रयोग र संक्रमण रोकथाम सम्बन्धी जानकारी ।
- समुदायमा रहेको लान्छाना (stigma) घटाउने अभियान ।
- व्यवहार परिवर्तन संचार सत्र बैठक ।
- कानून प्रवर्तनसँग बैठक ।

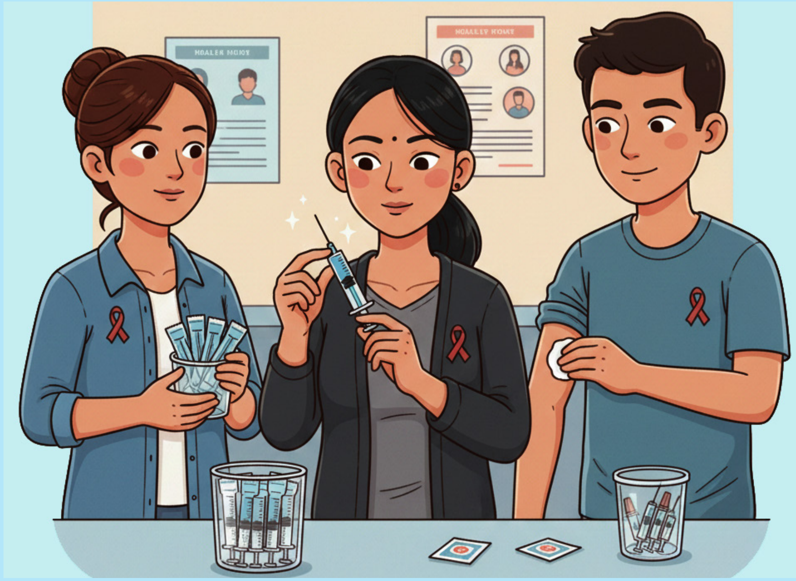
सुई हाल्नको लागि केही जोखिमपूर्ण ठाउँहरू:

- काप सुई हाल्नको लागि अति खतरा ठाउँ हो जहाँ रगतसञ्चार गर्ने ठूला रक्तनलीहरू रहेका हुन्छन् ।
- सुई हाल्दा भूलवश रक्तनलीमा (धमनी) घोचिन पुगेमा अधिक रक्तस्राव हुन सक्छ साथै रक्तसञ्चार रोकिएको कारणले खुट्टा कुहिन गई केही भाग वा पूरै खुट्टा काट्नु पर्ने पनि हुन सक्छ ।
- यसबाहेक कापमा, अनेकौं किटाणुहरू जम्मा भएर रहने ठाउँ भएकोले अन्य सङ्क्रमणको जोखिम पनि बढाउँछ ।
- घाँटी पनि सुई हाल्नको लागि जोखिमपूर्ण ठाउँ हो जहाँ ठूला रक्तनलीहरू पनि हुन्छन् ।
- सुई हाल्दा कहिलेकाहीं भूलवश रक्तनलीमा घोचिन पुगेमा अधिक रक्तस्राव हुन सक्छ ।
- रक्तनलीमा रगतको ढिक्का जम्न गएर रक्तसञ्चारमा अवरोध हुन सक्छ जसले गर्दा घाँटी सुन्निन गई श्वास-प्रश्वाससमेत अवरुद्ध हुन सक्छ ।

सुई हाल्ने अन्य जोखिमपूर्ण क्षेत्र काखी, लिङ्ग तथा स्तन

सुरक्षित सुइ अभ्यास (Safer Injecting Practices)

- सधैं नयाँ/सफा सुई र सिरिंज प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सुई साटासाट नगर्नुहोस् (Do not share Syringes) ।
- सुई/सिरिंज प्रयोग गर्नु अघि छालालाई अल्कोहलले सफा गर्नुहोस् ।
- घाउ, फोका वा सुन्निएको नसामा सुई नलगाउनुहोस् ।



स्वास्थ्य जाँच र उपचार सुविधा

- नियमित HIV, Hepatitis र अन्य संक्रमण जाँच ।
- इन्जेक्सनबाट हुने जटिलता (Abscess, DVT, संक्रमण) उपचार ।
- पोषण र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन ।

सहायता र परामर्श

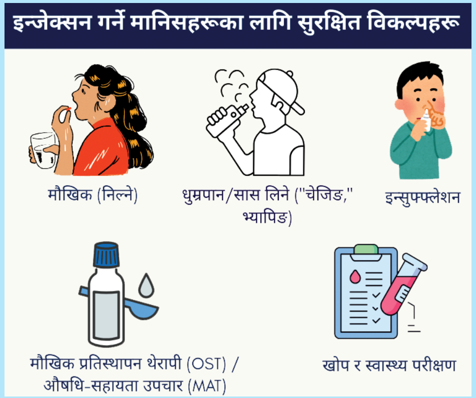
- मानसिक स्वास्थ्य परामर्श र सामाजिक सहयोग ।
- पुनःनिर्माण केन्द्र र सहायता समूहमा पहुँच ।
- रोजगार, शिक्षा, र सीप विकास सहयोग ।

Opioid Substitution Therapy (OST)

- Methadone वा Buprenorphine जस्ता प्रतिस्थापन विकल्प उपलब्ध छन्, जसले प्रयोगकर्ताको सामाजिक पुनःसमावेशीकरणमा मद्दत पुग्दछ ।

OST सेवा पाइने स्थानहरू:

प्रादेशिक अस्पताल, भद्रपुर, झापा
कोशी अस्पताल, विराटनगर, मोरङ
नारायणी अस्पताल, वीरगंज, पर्सा
निर्णय नेपाल, चितवन
आभास समुह, भक्तपुर
त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल, काठमाडौं
सारथी नेपाल, काठमाडौं
स्पर्श नेपाल, ललितपुर/बानेश्वर, शंखमुल
मानसिक अस्पताल, लगनखेल, ललितपुर
पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, पोखरा, कास्की
लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल, बुटबल, रुपन्देही
भेरी अस्पताल, नेपालगंज, बाँके



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय एड्स तथा यौनरोग नियन्त्रण केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौं

RECOVERING NEPAL

परिचय (Introduction)

एब्सेस (Abscess)

शरीरको कुनै भागमा संक्रमण वा सुजनका कारण पीप जम्मा भएर बनेको गाँठो वा पोका जुन प्राय ब्याक्टेरीयाको संक्रमण र शरीरको प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाको कारणले हुने गर्दछ । असुरक्षित सुइको प्रयोगबाट विभिन्न किसिमका संक्रमण हुनगई एब्सेस बन्ने जोखिम उच्च रहन्छ ।

घाँटी (गर्धन) र काप (संवेदनशील अंग) मा सुईद्वारा लागुऔषधको प्रयोग गर्नु धेरै जोखिमपूर्ण हुन्छ ।