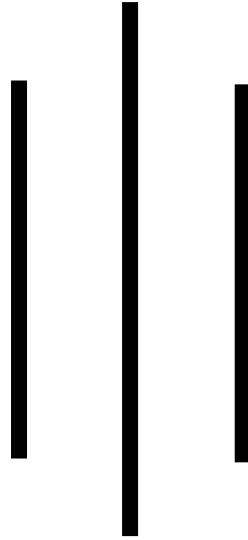


केयर गिभर

तालीमको लागि

पाठयक्रम



नेपाल सरकार

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय

बबरमहल, काठमाण्डौं

सामग्रीको तालिका

परिचय	0
लक्ष्य	0
उद्देश्यहरू.....	0
पाठ्यक्रम विवरण.....	0
कार्यक्रमको अवधि.....	1
लक्षित समूह	1
प्रशिक्षार्थी संख्या.....	1
प्रशिक्षणको माध्यम.....	1
प्रशिक्षार्थी हाजिरी	1
पाठ्यक्रमको मुख्य केन्द्रविन्दु.....	1
तालिकामा समावेस गराइने मापदण्ड.....	1
प्रशिक्षणका सामग्रीहरू र माध्यम	1
प्रशिक्षण विधि	2
श्रेणी विभाजन प्रणाली	2
प्रशिक्षार्थी मूल्यांकन प्रक्रिया.....	2
अनुगमन	2
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता	3
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात.....	3
प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक अभ्यासको प्रदर्शन गर्ने अवसर प्रदान गर्नु पर्ने.....	3
अन्य सुझावहरू.....	3
प्रमाणपत्र	3
प्रयोगात्मक अभ्यासको लागि सम्भावित ठाउँहरू	3
भैतिक सुविधाहरू	4
प्रयोगात्मक अभ्यासको लागि	4
तालीमको लागि आवश्यक पर्ने थप मेसिन, औजार तथा सामग्रीहरू.....	5
खण्ड १: केयरगिभरको अवधारणा.....	12
खण्ड २: केयर गिभरको सेवा (अशक्त, बृद्ध र केटाकेटी).....	22
खण्ड ३: वातावरण, स्वास्थ्य र सरसफाई	129
खण्ड ४: संचार सीप.....	137
खण्ड ५: कार्यगत तालीम.....	142

परिचय

यो दक्षतामा आधारित केयर गिभर को पाठ्यक्रम विशेष गरी गन्तव्यदेशमा काम गर्ने ज्ञान, सीप र मनोवृत्तियुक्त सक्षम केयर गिभर उत्पादन गर्न निर्माण गरिएको हो। यस पाठ्यक्रम बमोजिम प्रशिक्षार्थीहरूलाई आवश्यक पर्ने सीपहरूमा अभ्यास गराइने छ।

लक्ष्य

यस पाठ्यक्रमको मुख्य उद्देश्य गन्तव्य देशमा रोजगारको लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीप र मनोवृत्तियुक्त सक्षम केयर गिभर उत्पादन गरी आपूर्ति गर्ने हो।

उद्देश्यहरू

यस पाठ्यक्रम अनुसारको प्रशिक्षण पछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कामहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

- १) सुरक्षित, स्वास्थ्य र सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्ने ।
- २) सामान्य नर्सिग हेरचाह र प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- ३) हेरचाह गर्नुपर्ने व्यक्तिलाई भौतिक सेवा र सुविधाहरू प्रदान गर्ने।
- ४) हेरचाह गर्नु पर्ने व्यक्तिहरू (जेष्ठ नागरिक/ अपाङ्ग/बालबच्चा) लाई आराम दिलाउन सहयोग गर्ने।
- ५) स्वास्थ्य हेरचाह र पोषण सेवाहरू प्रदान गर्ने।
- ६) हेरचाह गर्नु पर्ने व्यक्तिहरूको अवस्था (राम्रो/नराम्रो) बारे निरीक्षण गर्ने।
- ७) काम गर्ने ठाउँको आपतकालिन परिस्थितिको आंकलन गर्ने।
- ८) अंग्रेजी र गन्तव्य देशको भाषामा ठीकसंग कुराकानी गर्ने।

पाठ्यक्रम विवरण

यस पाठ्यक्रम गन्तव्य देशको निजी घरहरू, दिवा हेरचाह केन्द्रहरू, बालगृहहरू, अनाथालयहरू, अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्रहरू, पुर्नउत्थान केन्द्रहरू निजी हेरचाह केन्द्रहरू मा सेवा प्रदान गर्नको लागि आवश्यक पर्ने कार्यहरूमा आधारित छ।

यो पाठ्यक्रम पाँच भागमा विभाजित छ।

- १) हेरचाह सेवा (care giving Service) को अवधारणा
- २) हेरचाह सेवाहरू (जेष्ठ नागरिक, अपाङ्ग र बालबच्चा)
- ३) वातावरण, स्वास्थ्य र सरसफाई
- ४) सञ्चार सीपहरू
- ५) कार्यगत तालीम

निर्देशित विषयहरूको अवधि पाठ्यक्रम संरचनामा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ। प्रशिक्षकहरू द्वारा सीपहरूको प्रशिक्षण/ प्रदर्शन गरिनेछ भने प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रत्येक सीप/ कार्यहरूमा अभ्यास गर्ने अवसर प्रदान गरिने

छ। प्रशिक्षार्थिहरूले औजारहरू, उपकरणहरू, हेरचाह प्रदान गर्ने वस्तुहरू र कार्यक्रमको लागि आवश्यक सामग्रीहरू प्रयोग गरी कामहरू सिक्ने छन्।

कार्यक्रमको अवधि

यस कार्यक्रमको प्रशिक्षण अवधि तीन महिना (३*१३० घन्टा वरावर ३९० घण्टा) को हुनेछ।

लक्षित समूह

यस तालीम कार्यक्रमको लक्षित समूह नेपाल सरकार र गन्तव्य देश बीचको सम्झौता अनुरूप काम गर्न इच्छुक (२५ देखि ४५ वर्ष) उमेरका नेपाली नागरीकहरू हुनेछन्।

प्रशिक्षार्थी संख्या

यस तालीम कार्यक्रममा अधिकतम २५ जना प्रशिक्षार्थिहरू समावेश गर्न सकिनेछ।

प्रशिक्षणको माध्यम

यस कार्यक्रमको लागि प्रशिक्षण गर्ने माध्यम नेपाली, अंग्रेजी र गन्तव्य देशको भाषा हुनेछ।

प्रशिक्षार्थी हाजिरी

अन्तिम परिक्षामा समावेश हुने प्रशिक्षार्थिहरूको तालीम कार्यक्रममा न्यूनतम ९० प्रतिशत हाजिरी भएको हुनु पर्ने छ।

पाठ्यक्रमको मुख्य केन्द्रविन्दु

यो सक्षमतामा आधारित पाठ्यक्रम हो। यसले दक्षता र सीपको प्रदर्शनमा जोड दिएको छ। त्यसकारण प्रशिक्षकहरूको मुख्य ध्यान पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीप र दक्षतामा केन्द्रित हुनु पर्ने छ।

तालिममा समावेश गराइने मापदण्ड

- न्यूनतम १० कक्षा उत्तिर्ण
- नेपाली नागरिक
- २५ देखि ४५ वर्ष उमेर ननाघेको
- न्यूनतम उचाई १.४ मीटर र तौल ४५ किलोग्राम
- प्रहरी रेकर्ड राम्रो भएको
- उम्मेदवारको पति/पत्नि, अभिभावक वा बच्चाहरू हाल गन्तव्यदेशमा वसोवास या कार्यरत नभएको
- उम्मेदवार शारिरीक एवं मानसीक रूपमा स्वास्थ्य हुनु पर्नेछ।
- उम्मेदवार गह्रौं भारी बोक्न सक्ने र चुनौतिपूर्ण हेरचाह सेवा प्रदान गर्न सक्षम र इच्छुक हुनु पर्ने छ।

प्रशिक्षणका सामग्रीहरू र माध्यम

निम्न लिखित सामग्रीहरू र प्रशिक्षण माध्यमहरू प्रभावकारी प्रशिक्षणको लागि प्रयोग गर्नु पर्नेछ।

- मुद्रित प्रशिक्षण सामग्रीहरू
- आधारभुत प्रशिक्षण सामग्रीहरू

- मल्टी मिडियामा आधारित सामग्रीहरू
- श्रव्य-दृश्य सामग्रीहरू
- कम्प्युटर मा आधारित प्रशिक्षण सामग्री

प्रशिक्षण विधि

यस तालीम कार्यक्रम विभिन्न प्रशिक्षण विधिहरूको समायोजन गरी सञ्चालन गर्नुपर्ने छ। जस्तै सचित्र व्याख्यान, समूहिक छलफल, प्रदर्शन, सिमुलेशन, निर्देशित अभ्यास, व्यावहारिक अनुभव, स्थलगत कार्य र अन्य स्वतन्त्र सिकाई विधिहरू।

- सैदान्तिक: व्याख्यान, छलफल, गृहकार्य, समूह कार्य।
- व्यावहारिक: प्रदर्शन, अवलोकन, निर्देशित अभ्यास र आत्म-अभ्यास।

श्रेणी विभाजन प्रणाली

परीक्षण / मूल्यांकनको आधारमा प्रशिक्षार्थीहरूको श्रेणी विभाजन निम्न बमोजिम गरिने छ:

- विशिष्ट श्रेणी: ८० प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तिर्ण गर्ने
- प्रथम श्रेणी: ७५ प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तिर्ण गर्ने
- दोस्रो श्रेणी: ६५ प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तिर्ण गर्ने
- तेस्रो श्रेणी: ६० प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तिर्ण गर्ने

प्रशिक्षार्थी मूल्यांकन प्रक्रिया

- प्रशिक्षार्थीहरूले प्राप्त सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रूपमा गर्नु पर्ने छ। प्रशिक्षकहरूले प्रशिक्षार्थीहरूको प्रत्येक सीप र ज्ञानको प्रवीणताको सुनिश्चित गर्नु पर्ने छ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेका सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान को मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक र लिखित परिक्षाद्वारा गर्नु पर्ने छ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले प्रयोगात्मक र सैदान्तिक दुवै मूल्यांकनमा छुट्टाछुट्टै कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नु पर्ने छ।
- तीन वटा आन्तरिक मूल्यांकन र एउटा अन्तिम परिक्षा सम्बन्धित प्रशिक्षकले लिनु पर्ने छ।
- आन्तरिक र अन्तिम परीक्षाको अनुपात सैदान्तिक परीक्षामा २०:८० र प्रयोगात्मक परीक्षामा ८०:२० को हुनेछ।

अनुगमन

- नेपाल सरकार, श्रम रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय र वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालयले संयुक्त रूपमा तालीम कार्यक्रमको नियमित अनुगमन गर्ने छ।

प्रशिक्षकको न्युनतम योग्यता

- अनुभवी र दक्ष्य नर्स तथा वैदेशिक रोजगारमा केयर गिभर को कार्य गरेर फर्केका अनुभवी केयर गिभर
- अग्रेजी र गन्तव्यदेशको भाषाको राम्रो ज्ञान भएको साथै प्रशिक्षण सीप युक्त व्यक्ति।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- सैदान्तिक कक्षाको लागि अनुपात: १ प्रशिक्षक: २५ प्रशिक्षार्थी
- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि (कार्यकक्ष या प्रयोगशालामा) अनुपात १ प्रशिक्षक: ९ प्रशिक्षार्थी

प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक अभ्यासको प्रदर्शन गर्ने अवसर प्रदान गर्नु पर्ने

- प्रशिक्षार्थीहरूलाई निर्देशित अभ्यास गर्ने अवसर प्रदान गर्ने।
- प्रयोगात्मक अभ्यास गर्न साथै कार्य प्रदर्शनको लागि वातावरण बनाइदिने।
- प्रयोगात्मक अभ्यासको प्रत्येक चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रशिक्षण दिने साथै निर्देशित गर्ने।
- प्राविधिक सीपमा दक्ष्य बनाउन प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक अभ्यासमा निपुर्णता नहोउन्जेल दोहोरयाइ तेहरयाइ कार्य गर्न लगाउने।
- निर्देशित प्रयोगात्मक अभ्यासमा निपुर्णता र दक्ष्यता हासिल गरेपछि मात्र अर्को तहको प्रयोगात्मक अभ्यास गर्न दिने।

अन्य सुझावहरू

- सीप तालीमका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
- प्रशिक्षण गर्दा २० प्रतिशत समय सैदान्तिक कक्षामा र ८० प्रतिशत समय प्रयोगात्मक कक्षामा प्रयोग गर्ने।
- प्रशिक्षार्थीहरूको उमेर समुह बमोजिमको उपयुक्त सिकाइका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
- सिकाइ तथा कार्य सम्पादन क्रियाकलापहरूमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई अधिकतम सम्लग्न हुन सहज गराइदिने।
- प्रशिक्षार्थीहरूलाई उनीहरूको विद्यमान ज्ञान, सीप र दृष्टिकोणको आधारमा प्रशिक्षण गर्ने।

प्रमाणपत्र

सफलतापूर्वक यो पाठ्यक्रमअनुसारको तालीम सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालीम दिने सस्थाले "केयर गिभर" को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

प्रयोगात्मक अभ्यासको लागि सम्भावित ठाउँहरू

- दिवा हेरचाह केन्द्रहरू
- बच्चा हेरचाह केन्द्रहरू / अनाथालयहरू
- वृद्धाश्रमहरू
- निजी आवास गृहहरू
- अस्पताल / स्वास्थ्य केन्द्रहरू

- पुनर्उत्थान केन्द्रहरू
- उद्यमशिलता अपनाएर खोलीएमा निजी हेरचाह केन्द्रहरू

भौतिक सुविधाहरू

सैदान्तिक पाठको लागि:

- २०० वर्गफीटको उज्यालो र राम्रो भेन्टीलेसन सहितको कक्षा कोठा
- २५ जना प्रशिक्षार्थीहरूको लागि आवश्यक पर्ने कुर्सी र डेस्कहरू
- लीड टेलीभिजन, पेन ड्राइभहरू, हवाइट बोर्ड साथै मल्टिमिडीया प्रोजेक्टर

प्रयोगात्मक अभ्यासको लागि

- नर्सिंग केयर कोठा -१
 - वेड सीट सहितको बिरामी सुताउने खाट -१
 - आराम गर्ने वेड -१
 - प्राथमिक उपचार बाकस -१ (फोरसेपहरू, वेण्डेजहरू, गज पीसहरू, रूवा, एन्टिसेप्टिक झोल जरूतै वेटाडीन, सेभ्लोन आदि, टास्ने टेप, स्येतेस्कोप, थर्मोमीटर, टर्च लाइट र कैंची)
 - दैनिक प्रयोगमा आउने औषधिको बाकस -१(एण्टीपाइरेकटीक, एनाल्जेष्टीक, एन्टीफ्लामेटरी, एंटीहिस्टामिन औषधिहरू)
 - कमोड सहितको हवील चियर
 - हिडाउने चियर
 - क्रचेज (Crutches)
 - बी.पी. सेट (Blood pressure Set)
 - वाल्क क्यान (Walk Cane)
 - चिनीरोग सम्बन्धी किट (Diabetes kits)
 - थर्मामीटर
 - इन्सुलिन सिरिन्ज
 - बुढाबुढीको लागि डायपर
 - डायपर बदल्ने स्लाइडिंग सीट (Sliding Sheet)
- भान्साकोठा -१
- कमोड सहितको पाइखाना -१
- अफिस कोठा
 - अफिसको कुर्ची
 - आगन्तुकको लागि कुर्चीहरू
 - सोफा सेट
 - इन्टरनेट सहितको कम्प्युटर सेट
- रिसेप्शन (फोनकल प्राप्त गर्ने र सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूले सम्पर्क राख्न)

तालीमको लागि आवश्यक पर्ने थप मेसिन, औजार तथा सामग्रीहरू

- वैदेशिक रोजगार बोर्डको निर्देशिका बमोजिमको सर सफाइको लागि चाहिने सामग्रीहरू।
- वैदेशिक रोजगार बोर्डको निर्देशिका बमोजिमको भान्साको लागि चाहिने सामग्रीहरू।

केयर गिभर तालीम कार्यक्रमको तालीका

सि. नं	विषय	प्रकार	जम्मा घन्टा	कैफियत
१.	केयर गिभर को अवधारणा	सै	१४	
२.	केयर गिभर (वयस्क, अपाङ्ग र बच्चाहरू)			
	क) नर्सिंग सेवा		१००	
	• आराम प्रदान गर्ने (comfort measures)	सै +व्या	२०	
	• प्राथमिक उपचार	सै +व्या	३०	
	• ठीक रहे नरहेको निरीक्षण गर्ने (Monitoring wellbeing)	सै +व्या	१०	
	• व्यक्तिगत सर सफाई (Personal Hygiene) छाला र शरिरको हेरचाह	सै +व्या	२५	
	• बृद्ध/अपाङ्ग का रोगहरू सम्बन्धी	सै +व्या	१०	
	• आपतकालीन अवस्था (Emergency)	सै +व्या	५	
	ख) हाउस किपीङ्ग		५३	
	१. बैठक कोठा, भोजन कक्ष, शयन कक्ष, पाइखाना, नुहाउने कोठा र भान्साकोठाको सरसफाई गर्ने		३०	
	२. लुगाहरू (कटन, फाइबर र नाइलन) धुने र इस्त्री लगाउने।		२३	
	ग) खानेकुराहरू तयारी गर्ने र खुवाउने		३०	
	• पोषण (Nutrition)	सै +व्या	१५	
	• खाना तयार गर्ने र खुवाउने	सै +व्या	१५	
३.	वातावरण स्वास्थ्य र सरसफाई(Environment Health and Sanitation)	सै +व्या	८	
४.	सञ्चारको लागि भाषा	सै +व्या	१०५	
	क) अग्रेजी		४५	
	ख) गन्तव्य देशको भाषा		६०	
५	कार्यगत तालीम		८०	
	जम्मा		३९०	

सै- सैदान्तिक

व्या- व्यावहारिक

केयर गिभर तालीम कार्यक्रमको तालीका

खण्ड १: केयर गिभर को अवधारणा

दक्षताः

१. केयरगिभरको कार्यसँग परिचित हुने।
२. केयरगिभरको जिम्मेवारी र विशेषतासँग परिचित हुने।
३. केयरगिभरको भूमिकासँग परिचित हुने।
४. केयरगिभरको कामसँग निर्देशित हुने।
५. केयर गिभर पेशाको काम र कर्तव्य सँग परिचित हुने।
६. बृद्धबृद्धाहरूसँग परिचित हुने।
७. हेरिचर गर्नुपर्ने वृद्ध/अशक्तहरूको दैनिक गतिविधिको वारेमा परिचित हुने।
८. हेरचाह गर्नुपर्ने व्यक्तिको पहिचान गर्न।
९. गन्तव्यदेशको वारेमा परिचित हुने।
१०. नेपालको कानूनी प्रावधान र प्रकृत्याको वारेमा परिचित हुने।

खण्ड २: केयर गिभरको सेवा (वयस्क, अपाङ्ग र बच्चाहरू)

क) नर्सिंग सेवा

१. आराम प्रदान गर्ने (comfort measures)

दक्षताः

- केयर रिसीभरलाई आश्वस्त / सान्त्वना दिने।
- आराम गर्न/सुत्न अवसर दिने।
- दैनिक क्रियाकलापको (जस्तै: खुवाउने, सौच गर्ने, अन्य) को लागि केयर रिसीभरलाई मद्दत गर्ने।
- केयर रिसीभर को ओछ्यान मिलाउने।
- विश्राम गर्न दिने।
- केयर रिसीभरलाई Supine/dorsal (उत्तानो) स्थितिमा राख्ने।
- केयर रिसीभरलाई घोप्टो (Prone) स्थितिमा राख्ने।
- केयर रिसीभरलाई कोल्टे (Lateral) स्थितिमा राख्ने।
- केयर रिसीभरलाई Lithotomic स्थितिमा राख्ने।
- ओछ्यानमा सुत्दा ढाड दुख्न रोक्ने दवाव राहित उपायहरू लागू गर्ने।
- नओगटाएको ओछ्यानहरू मिलाउने।
- सहजताका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।

२. प्राथमिक उपचार

दक्षताः

- प्राथमिक उपचार किट तयार गर्ने।
- रक्तश्रावको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।

- Chocking भएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - नाकबाट हुने रक्तश्रावको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - Hypothermia को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - Hyperpyrexia को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - Dehydration को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - भाचिएको/मर्किएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - Shock को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - आगोले पोलेको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - मांसपेशी र हड्डीमा चोटपटक लागेको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
 - Sterilize गर्ने
 - आधारभूत जीवन सहयोग (Basic life support) गर्ने
३. ठीक रहे नरहेको निरीक्षण गर्ने (Monitoring wellbeing)
- दक्षता:
- नाडीको Pulse rate लिने
 - Blood pressure लिने
 - श्वासप्रश्वासको स्थिति थाहा पाउने
 - शरिरको तापक्रम लिने
 - केयर रिसिभरको नियमित अवलोकन गर्ने
४. व्यक्तिगत सर सफाई (Personal Hygiene) छाला र शरिरको हेरचाह
- दक्षता:
- मुखको हेरचाह गर्ने
 - कपालको हेरचाह गर्ने
 - नडको हेरचाह गर्ने
 - नाक/कानको हेरचाह गर्ने
 - Genital area को हेरचाह गर्ने
 - आँखाको हेरचाह गर्ने
 - व्यक्तिगत स्वच्छता/हेरचाह सुनिश्चित गर्ने
 - पछाडीको भाग हेरचाह गर्ने
 - छाला र शरिरको हेरचाह गर्ने
 - सामानहरू (जस्तै: कपडाहरू, जुता आदि) को हेरचाह गर्ने
 - केयर रिसिभरलाई दिशा, पिसाब गर्नको लागि मद्दत गर्ने
 - केयर रिसिभरलाई नुहाउनको लागि मद्दत गर्ने
 - Genital(जनेन्द्रिय)को देखभाल/सरसफाई गर्ने।
 - कपडाहरू टालटुल र मर्मत गर्ने

- केयर रिसीभरलाई कपडा फेर्नको लागि मद्दत गर्ने
- भाँडाहरू सफा गर्ने
- हेरचाह गर्ने कार्य राम्ररी अभ्यास गर्ने

५. बृद्ध/अपाङ्ग का रोगहरू सम्बन्धी

दक्षता:

- पोषण अभावका विकार वारे जानकारी लिने
- पखला वारे जानकारी लिने
- उच्च रक्तचाप वारे जानकारी लिने
- डिप्रेसन वारे जानकारी लिने
- Al-Zimmer वारे जानकारी लिने
- Pneumonia वारे जानकारी लिने
- मधुमेह वारे जानकारी लिने
- जन्डिस वारे जानकारी लिने
- Parkinson वारे जानकारी लिने
- Traumatic brain injury वारे जानकारी लिने
- Familiarize with cold injury (चिसोले हुने रोग र चोटपटक वारे जानकारी लिने)
- अशक्तता वारे जानकारी लिने
- अशक्त वाल वालिकाको हेरचाह गर्ने।

६. आपतकालीन अवस्था (Emergency)

दक्षता:

- आपतकालिन स्थिति/ दुर्घटनाको अवस्थामा सहयोग गर्ने।
- अन्य आपतकालिन अवस्थामा सहयोग गर्ने।

ख) हाउस किपीङ्ग

१. बैठक कोठा, भोजन कक्ष, शयन कक्ष, पाइखाना, नुहाउने कोठा र भान्छाकोठाको सरसफाई गर्ने

दक्षता:

- भुँडका सतहहरू सफा गर्ने।
- फर्निचर र फिक्सचरहरू सफा गर्ने।
- ओच्छ्यान र भाँडा कुराहरू सफा राख्ने।
- पाइखाना र नुहाउने कोठा सफा गर्ने।
- कोठाहरू सफा गर्ने।
- कोठाको वातावरण स्वच्छ राख्ने।
- भान्छा कोठा सफा गर्ने।

२. लुगाहरू (कटन, फाइबर र नाइलन) धुने र इस्त्री लगाउने।

दक्षता:

- कपडाहरू (कटन, फाइबर र नाइलन) जम्मा गरी छुट्याउने।
- दागहरू हटाउने।
- लुगा धुने उपकरणहरू र सामाग्रीहरू तयार गर्ने।
- लुगा धुने कार्य गर्ने।
- लुगाहरू (कटन, फाइबर र नाइलन) सुकाउने।
- लुगाहरू (कटन, फाइबर र नाइलन) मा इस्त्री लगाउने।

ग) खानेकुराहरू तयारी गर्ने र खुवाउने

१. पोषण (Nutrition)

दक्षता:

- खाना को स्वच्छता र सफाई कायम राख्ने
- खुवाउने तालिका कायम गर्ने
- खानाको गुणस्तर कायम गर्ने
- सुरक्षित पिउने पानी प्रदान गर्ने
- केयर रिसीभरलाई खानाको लागि तयार बनाउने
- नरम खाना (आहार)को लागि सामाग्री तयार गर्ने
- केयर रिसीभरलाई खुवाउने
- वृद्धि रेकर्ड चार्ट (Growth record chart) नियमित गर्ने
- आवश्यकतामा आधारित विशिष्ट आहार प्रबन्ध गर्ने (diabetes, HTN, under 5)
- Complimentary food को प्रबन्ध गर्ने (बच्चा, कुपोषण)
- झोल खाना तयार गर्ने

२. खाना तयार गर्ने र खुवाउने

दक्षता:

- चिया र कफी तयार गर्ने
- सूप तयार गर्ने
- बिहानको खाजा तयार गर्ने
- खाना तयार गर्ने
- बिहानको खाजा खुवाउने
- खाना खुवाउने

खण्ड ३: वातावरण स्वास्थ्य र सरसफाई (Environment Health and Sanitation)

दक्षता:

- कार्य स्थल सफा राख्ने
- औजारहरू/उपकरणहरूको संभार वा जाँच गर्ने

- प्रदुषण (हावा/ध्वनी/पानी) घटाउने वा नियन्त्रण गर्ने
- कार्य स्थल राम्रो बनाउने
- फोहर फाल्ने
- सामग्रीहरू (धारिलो उपकरण/औषधी/रसायन, खाना, कपडा आदि) ठीक ठाँउमा राख्ने

खण्ड ४: सञ्चारको लागि भाषा

- अंग्रेजीमा कुराकानी गर्ने
- गन्तव्यदेशको भाषामा कुराकानी गर्ने

खण्ड ५: कार्यगत तालीम

खण्ड १: केयरगिभरको अवधारणा

परिचय:

यो विषयमा केयरगिभरसँग सम्बन्धित ज्ञान, सीप, मनोवृत्ति, विशेषता, जिम्मेवारी, कर्तव्य र कार्यहरू समावेश गरिएको छ।

उद्देश्य:

यो पाठ्यक्रम समाप्तिपछि प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन्।

- केयरगिभरको पेशा, कार्य, मनोवृत्ति, कर्तव्यको वर्णन गर्न सक्नेछन्।
- केयरगिभरको कार्य गर्नु भन्दा पहिले यससँग सम्बन्धित ज्ञान हासिल गर्नेछन्।
- केयरगिभरसँग सम्बन्धित नियम र निर्देशनसँग परिचित हुनेछन्।
- केयरगिभरको कार्य गर्न सक्नेछन्।

अवधि: १४ घण्टा

दक्षता::

१. केयरगिभरको कार्यसँग परिचित हुने।
२. केयरगिभरको जिम्मेवारी र विशेषतासँग परिचित हुने।
३. केयरगिभरको भूमिकासँग परिचित हुने।
४. केयरगिभरको कामसँग निर्देशित हुने।
५. केयर गिभर पेशाको काम र कर्तव्य सँग परिचित हुने।
६. बृद्धदबृद्धाहरू बारे परिचित हुने।
७. हेरिबचार गर्नुपर्ने वृद्ध/अशक्तहरूको दैनिक गतिविधिको वारेमा परिचित हुने।
८. हेरचाह गर्नुपर्ने व्यक्तिको पहिचान गर्ने।
९. गन्तव्यदेशको वारेमा परिचित हुने।
१०. नेपालको कानूनी प्रावधान र प्रकृत्याको वारेमा परिचित हुने।

कार्य संरचना

कार्य १: केयर गिभरको कार्य सँग परिचित हुने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
१. केयरगिभरको परिचय	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	<u>केयर गिभर कार्य</u>
२. केयरगिभरको कार्यसूची	पाठ्यसामाग्री, ढाँचा	<ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • परिभाषा • महत्व • भागहरू(Elements) • प्रकार • तालिका • प्रकृत्या • स्वास्थ्य र सुरक्षा • यौन उत्पीडन
३. केयर गिभरको कार्यको अवधारणाको वर्णन	<u>कार्य (के गर्ने)</u>	
४. केयर गिभरको कार्यको प्रकारहरू	केयर गिभर कार्यसँग परिचित हुने।	
५. केयर गिभर कार्यका Elements (भागहरू) को सूची		
६. केयर गिभर कार्यका प्रक्रियाहरू लेख्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u>	
७. तालिका बनाउने	<ul style="list-style-type: none"> • केयर गिभर कार्यको परिभाषा दिएको • केयर गिभर पेशाको सामान्य अवधारणा वयान गरेको • केयर गिभरको कार्य सूचीवध्द गरेको। 	<u>केयरगिभर</u>
८. सुरक्षा प्रकृत्याहरूको प्रयोग		<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कार्य (Function) • कामको प्रकार(Job type) • परिवर्तनको संवाहक • उत्प्रेरणा दायक • योजनाकार • मद्दत/सहयोग गर्ने

कार्य संरचना

कार्य २: केयर गिभरको जिम्मेवारी विशेषतासँग परिचित हुने।

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
१. केयरगिभरको विशेषताहरूको सूची बनाउने २. केयरगिभरको भूमिका सूचिकृत गर्ने ३. केयरगिभरको दायित्वहरूको सूची बनाउने ४. सावधानी अपनाउने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> पाठ्यसामाग्री <u>कार्य(के गर्नु पर्ने)</u> केयरगिभरको विशेषता र उत्तरदायित्वहरू सँग परिचित हुने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u> केयरगिभरको विशेषताहरू सूचिकृत गरिएको। केयरगिभरको उत्तरदायित्व सूचिकृत गरिएको।	<u>केयरगिभर</u> <ul style="list-style-type: none"> • विशेषताहरू • अधिकार • नैतिकता • व्यवहार र मापदण्ड (norms) • उत्तरदायित्व • पहिचान • आफूलाई पारिवारिक सदस्य जस्तै बनाउने • बृद्ध र असक्षमलाई पथ प्रदर्शकको रूपमा सहयोग गर्ने। • कामको व्यवस्थापन र हेरविचार गर्ने • सामान्य अवस्था र आपतकालिन अवस्थामा समस्या समाधान गर्ने। • हलचल गर्न नसक्नेहरूको जटिलता अध्ययन गर्ने (Complications of being bedridden) • व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सुरक्षा • समस्या र चुनौती

कार्य संरचना

कार्य ३: केयर गिभरको भूमिकासँग परिचित हुने।

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
१. व्यक्तिगत हेरचाह गर्ने २. व्यक्तिगत स्वच्छता जाँच ३. कपडा परिवर्तन ४. बृद्ध/असहायलाई खुवाउने ५. गतिशिलता प्रदान ६. स्वास्थ्य हेरचाह सम्बन्धि जागरूक बनाउने। ७. वातावरणिय हेरचाह ८. बृद्ध तथा परिवारसँग संवाद गर्ने ९. बृद्ध तथा परिवारसँग अन्तरकृया गर्ने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> केयरगिभरको भूमिकासँग परिचित हुने। <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u> आवश्यकता अनुसार केयरगिभरको भूमिका प्रदर्शन गरेको	<u>केयरगिभरको भूमिका</u> A. व्यक्तिगत हेरचाह <ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत स्वास्थ्य • कपडा परिवर्तन गर्ने • गतिशिल बनाउने • स्वास्थ्य हेरचाह सम्बन्धि जागरूक बनाउने • औषधी खुवाउने B. वातावरणिय हेरचाह C. बृद्ध तथा परिवारसँग संवाद गर्ने। D. सिमित भूमिका सम्बन्धि ज्ञान

कार्य संरचना

कार्य ४: केयरगिभरको कामसँग निर्देशित हुने।

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
<p>१. केयरगिभर पेशाको परिभाषा दिने</p> <p>२. केयरगिभरको दिशा निर्देशको सूची बनाउने</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>विभिन्न फरक पेशाको जानकारी दिने</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <p>केयरगिभरको कार्य बमोजिम मार्ग निर्देशित गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • केयरगिभर पेशाको परिभाषा दिएको • केयरगिभरको कार्य विवरण सुचिवद्द गरेको 	<p>केयरगिभरको कार्य विवरण</p> <ul style="list-style-type: none"> • बृद्धको इच्छा र आवश्यकता विचार गर्ने। • बृद्धको स्वतन्त्रता कायम राख्ने र प्रोत्साहन गर्ने • बृद्धको सुरक्षा कायम राख्ने • विश्वास र शालिनताको सम्बन्ध सृजना गर्ने। • उचित हेरचाह गर्ने अवस्था कायम राख्ने • केयरगिभरको सिमामा बस्ने (पारिवारिक मामिलामा हस्तक्षेप नगर्ने) • बृद्धको स्वास्थ्य र दिमागि अवस्थाको परिवर्तन र समस्याबारे जानकारी राख्ने • दैनिक कामको प्रबन्ध गर्न र विरामीलाई सक्रिय पार्न पहल गर्ने। • परिवार र आफन्तलाई परिवर्तन (Diversion) को बारे जानकारी गराउने • बृद्धहरूको गोपनियता कायम गर्ने

कार्य संरचना

कार्य ५: केयरगिभर पेशाको काम र कर्तव्य सँग परिचित हुने ।

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
<p>केयरगिभरको कर्तव्यहरू सूचिकृत गर्ने।</p> <p>केयरगिभरको कार्यहरूको सूची बनाउने</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>पाठ्य सामाग्री, केयर प्राप्तकर्ता, केयर दाता</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <p>केयरगिभर पेशाको कर्तव्य र कार्यहरूको जानकारी हुने।</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u></p> <p>केयरगिभरको कर्तव्यहरू सुचिकृत गरेको</p> <p>केयरगिभरको कार्यहरूको सूची तयार गरेको</p>	<p><u>केयरगिभर</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कर्तव्यहरू • कामहरू

कार्य संरचना

कार्य ६: बृद्ध बृद्धाहरु बारे परिचित हुने

प्रदर्शनका चरणहरु	प्रदर्शनका उद्देश्यहरु	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
१. बुढ्यौलीलाई परिभाषित गर्ने २. बुढ्यौलीको जिवन परिभाषित गर्ने ३. इजरायलको बृद्धहरुको जनसंख्याको तथ्याङ्क र जिवनको बारेमा वर्णन गर्ने ४. बुढ्यौली प्रकृया सूचिकृत गर्ने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षाकोठा <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> बृद्धहरुसँग परिचित हुने। <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • बुढ्यौलीको जिवन परिभाषित गरेको • गन्तव्यदेशको बृद्धहरुको जनसंख्या तथ्याङ्क र जिवनको बारेमा वर्णन गरेको • बुढ्यौली प्रकृया सूचिकृत गरेको 	बुढ्यौली जिवन <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • बृद्ध, असक्त जनसंख्या तथ्याङ्क र तथ्य बुढ्यौली प्रकृयाको विश्लेषण गर्ने • भौतिक परिवर्तन • कार्यात्मक पक्ष • सामाजिक पक्ष • मानसिक पक्ष • भावनात्मक पक्ष

कार्य संरचना

कार्य ७: हेरविचार गर्नुपर्ने बृद्धहरू/ अशक्तहरूको दैनिक गतिविधि वारेमा परिचित हुने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. व्यक्तिगत स्वास्थ्य छालाको जाँच र शरिरको हेरचाह गर्ने २. ठोक्काएर हुने घाउहरू को निरिक्षण गर्ने ३. पखालाको पहिचान, चिकित्सकिय समस्याको कारणहरू, व्याक्टेरिया वा भाइरल ४. मधुमेहयूक्त खानासँग सतर्क रहने। ५. गतिशिलता र स्थानान्तरणको वारेमा थाहा पाउने। ६. खसेर हुने दुर्घटना बारे जानकारी दिने ७. अपतकालिन स्थिति थाहा पाउने। ८. सुरक्षा र दुर्घटना कम गर्ने। ९. सुरक्षा सावधानी लिने। 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा/ प्रयोगात्मक कक्षा</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> हेरविचार गर्नुपर्ने बृद्धहरूको दैनिक गतिविधिका वारेमा परिचित हुने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u> बृद्धबृद्धा/अशक्तको दैनिक गतिविधिको वारेमा जानकारी भएको।</p>	<p>बृद्ध/अशक्तको दैनिक क्रियाकलाप</p> <ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत स्वास्थ्य, छाला र शरिरको हेरचाह गर्ने • ठोक्काएर हुने घाउ बारे • बस्ने स्थान र त्यसको स्थिति बारे • झाडा पखालाको समस्या र कारणहरू व्याक्टेरिया अथवा भाइरल • मधुमेहयूक्त खानामा सतर्क रहने • लचकता र स्थानान्तरण • खसेर हुने दुर्घटना • अकस्मिक अवस्था • सुरक्षा र दुर्घटनाबाट बच्ने • रोकथाम गर्ने उपाय

कार्य संरचना

कार्य ८: हेरचाह गर्नुपर्ने व्यक्ति (केयर रिसीभर) को पहिचान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
१. केयर रिसीभरको परिभाषित गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	<u>केयर रिसीभर</u>
२. केयर रिसीभरको प्रकारहरू पहिचान गर्ने	पाठ्य सामाग्री, केयर रिसीभर र अपूर्ति	<ul style="list-style-type: none"> परिभाषा प्रकार <ul style="list-style-type: none"> ➤ बृद्ध ➤ अशक्त
३. केयर रिसीभरको प्रकार अनुसार केयर गिभिडको सेवादिने तालिका बनाउने	<u>कार्य (के गर्ने)</u> केयर रिसीभरको पहिचान गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> परिचय चरित्र व्यक्तिगत सुरक्षा र स्वास्थ्य
४. केयररिसिभरको प्रकार अनुसार सूची तयार गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u>	
५. केयर रिसीभरको प्रकार अनुसार सहायक उपकरणको सूची तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> केयर रिसीभरको पहिचान गरेको आवश्यक औजारहरू छनौट गरेको 	<u>केयर गिभिड</u>
६. केयर रिसीभरसँग सम्बन्धित समाग्रीको सूची तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> केयरगिभिडको तालिका बनाएको 	<ul style="list-style-type: none"> तालिका औजारहरू उपकरण
७. केयर रिसीभरको प्रकार अनुसारको चरित्र सूचिकृत गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> केयरगिभिडको लागि सुरक्षा सामाग्री सूचिकृत गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> सामाग्रीहरू स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रकृया
८. केयर गिभिडको सुरक्षाको प्रकृयाबारे सूची तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> केयररिसिभरको चरित्र सूचिकृत गरेको 	
९. सुरक्षाको प्रकृया प्रदर्शन गर्ने		

कार्य संरचना

कार्य ९: गन्तव्य देशको बारेमा परिचित हुने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
<p>१. नक्सा/Globe हेरेर गन्तव्य देश पत्ता लगाउने</p> <p>२. गन्तव्य देशको सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षको बारेमा सूचिबद्ध गर्ने</p> <p>३. गन्तव्यदेशमा गर्न हुने र नहुने कामको बारेमा सूची तयार गर्ने</p> <p>४. केयरगिभरको कामको सूचिकृत गर्ने</p> <p>५. काम गर्दा परेको पहिलो राम्रो धारणाको बारेमा लेख्ने</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>गन्तव्य देशको नक्सा/Globe कक्षा कोठा</p> <p><u>कार्य (के गर्ने)</u></p> <p>गन्तव्य देशसँग परिचित हुने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • नक्सा/Globe मा गन्तव्यदेश पत्ता लगाएको • गन्तव्य देशको सामाजिक सांस्कृतिक पक्षका बारेमा सूचिकृत गरेको • गन्तव्यदेशमा गर्न हुने र गर्न नहुने कामको बारेमा सूची बनाएको • केयर गिभर कामको जानकारी सूचिकृत गरेको • काम गर्दा परेको पहिलो राम्रो धारणाको बारेमा लेखेको 	<p><u>गन्तव्यदेश</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामाजिक र सांस्कृतिक व्यवहार • खुर्सिद र सवाह • गन्तव्यदेशमा गर्न हुने र गर्न नहुने काम • काम गर्नु भन्दा अगाडि गन्तव्यदेशको वारेमा जानकारी • काममा प्रथम राम्रो धारणा • नियम कानून

कार्य संरचना

कार्य १०: नेपालको कानूनी प्रावधान र प्रकृत्याको बारेमा परिचित हुने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
<p>१. वैदेशिक रोजगार सम्बन्धमा नेपालको कानूनी प्रावधानबारे वयान गर्ने।</p> <p>२. गन्तव्यदेश जाने केयरगिभरको छनौट प्रकृत्याकोवारे वयान गर्ने।</p> <p>३. गन्तव्यदेशमा केयरगिभर पठाउने प्रकृत्याको वयान गर्ने।</p> <p>४. महत्व दर्शाउने</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>नियम कानुनहरू कक्षाकोठा</p> <p><u>कार्य (के गर्ने)</u></p> <p>नेपालको कानूनी प्रावधान र प्रकृत्यामा जानकारी हुने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • बैदेशिक रोजगार सम्बन्धमा नेपालको कानूनी प्रावधानबारे बयान गरेको • गन्तव्यदेश जाने केयरगिभरको छनौट प्रकृत्याको वारे वयान गरेको • गन्तव्यदेशमा केयरगिभर पठाउने प्रकृत्याको वयान गरेको • महत्व दर्शाएको 	<p>नेपालको कानूनी प्रावधान</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • महत्व • प्रकृत्या

खण्ड २: केयर गिभरको सेवा (अशक्त, बृद्ध र केटाकेटी)

परिचय:

यो विषयमा केयर गिभरको सेवा संग सम्बन्धित ज्ञान र सीप रहेको छ। यसमा तीन खण्ड रहेका छन्। पहिलो खण्डमा Nursing हेरचाह, घरमा गर्नुपर्ने कार्यहरू (Housekeeping) र खाना र पेय पदार्थसंग सम्बन्धित शिप र ज्ञान रहेको छ।

उद्देश्य:

यो पाठ्यक्रमको समाप्तिपछि विधार्थीहरूले जान्नेछन्।

१. कार्य स्थलमा हुने आकस्मीकता बारे जानकारी दिन सक्ने।
२. प्राथमिक उपचार गर्न सक्नेछन्।
३. केयर रिसीभरलाई सान्त्वना दिने उपायहरू अपनाउने छन्।
४. केयर रिसीभरलाई साधारण स्वास्थ्य हेरचाह सेवा दिन सक्नेछन्।
५. केयर गिभरको विभिन्न अभ्यासहरू प्रचार गर्नेछन्।
६. केयर रिसीभरहरू को राम्रो भइरहेको अवस्था जाँच गर्नेछन्।
७. सुरक्षित, स्वस्थ र चाखलाग्दो वातावरण श्रृजना गर्नेछन्।
८. केयर रिसीभर (अशक्त, बृद्ध र बच्चा) को विशेषता थाहा पाउनेछन्।
९. बृद्ध/ अशक्त (केयर रिसीभर) लाई लाग्ने साधारण रोगहरूको बारेमा थाहा पाउनेछन्।
१०. सहायक उपकरणहरू प्रयोग गर्नेछन्।
११. केयर रिसीभरलाई आवश्यकता अनुसारको nursing हेरचाह गर्नेछन्।
१२. सरसफाइ गर्नेछन्।
१३. कपडा धुनेछन्।
१४. ओच्छ्यान मीलाउने काम गर्नेछन्।
१५. बिहानको खाजा तयार गर्नेछन्।
१६. खाजा तयार गर्नेछन्।
१७. खाजा र खाना खुवाउनेछन्।

उपखण्ड: क: Nursing हेरचाह सेवा

१: आराम प्रदान गर्ने उपायहरू

अवधि: २० घण्टा

दक्षताः:

१. केयर रिसीभरलाई आश्वस्त / सान्त्वना दिने।
२. आराम गर्न/सुत्न अवसर दिने।
३. दैनिक क्रियाकलापको (जस्तै: खुवाउने, सौच गर्ने, अन्य) को लागि केयर रिसीभरलाई मद्दत गर्ने।
४. केयर रिसीभर को ओछ्यान मिलाउने।
५. विश्राम गर्न दिने।
६. केयर रिसीभरलाई Supine/dorsal (उत्तानो) स्थितिमा राख्ने।
७. केयर रिसीभरलाई घोप्टो (Prone) स्थितिमा राख्ने।
८. केयर रिसीभरलाई कोल्टे (Lateral) स्थितिमा राख्ने।
९. केयर रिसीभरलाई Lithotomic स्थितिमा राख्ने।
१०. ओछ्यानमा सुत्दा ढाड दुख्न रोक्ने दवाव राहित उपायहरू लागू गर्ने।
११. नओगटाएको ओछ्यानहरू मिलाउने।
१२. सहजताका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य १: केयर रिसीभरलाई आश्वस्त / सान्त्वना दिने।

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालन गर्ने। २. केयर रिसीभर को पहिचान गर्ने। ३. केयर रिसीभर अवस्थाको मूल्यांकन गर्ने। ४. केयर रिसीभर को आवश्यकता /चासो पत्ता लगाउने। ५. उपयुक्त /छानिएको सजिलो उपकरण प्रयोग गरी व्यक्तिलाई आराम दिने। ६. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> केयर रिसीभरलाई आश्वस्त / सान्त्वना <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो र केयर रिसीभर ले आराम महसुस गर्यो	<ul style="list-style-type: none"> परिचय उद्देश्य सिद्धान्त सजिलो उपकरणहरूको प्रयोग र कार्य

औजार र उपकरणहरू: सहजताका उपकरण, (जस्तै पानीका व्यागहरू, अतिरिक्त तकियाहरू, व्याक रेष्ट, वालुवाका व्यागहरू, एयर गद्दा, ट्याण्ड रोलहरू)

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सहजताका उपकरणहरूको उचितरूपले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ

सुरक्षा: सहजताका उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान पुर्याउने। सहजताका उपकरणहरू उचित रूपले प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य २: आराम गर्न/ सुत्न अवसर दिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालन गर्ने। २. केयर रिसीभर पहिचान गर्ने। ३. केयर रिसीभर तयार गर्ने। ४. केयर रिसीभर को आवश्यकता अनुसार आराम/सुत्ने व्यवस्था गर्ने। ५. केयर रिसीभर सुत्नु भन्दा पहिले ओछ्यान(bed) तयार गर्ने ६. केयर रिसीभर बालक हो भने गाना गाएर सजिलो बनाउने ७. केयर रिसीभरलाई सुत्ने अथवा आराम गर्ने वातावरण बनाउन मद्दत गर्ने ८. केयर रिसीभरलाई निरिक्षण गर्ने, स्वास्थ्य निन्द्रा र आराम दिन प्रोत्साहित गर्ने ९. रेकर्ड राख्ने।	<u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> आराम/सुत्ने मौका प्रदान गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो आराम गर्न सुत्न मौका दिइयो केयर रिसीभर ले आराम महसुस गर्यो केयर रिसीभर फुर्तिलो देखियो	परिभाषा, महत्व र आरामका विधिहरू

औजार र उपकरणहरू: ओछ्यान, नोटकपी बाजागाजाको सामाग्री, कथाका किताब इत्यादि।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: केयर रिसीभरलाई राम्ररी हेण्डल नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सुनिश्चित हुनुहोस् कि ओछ्यानमा केहि पनि छैन र ओछ्यान ठीकसंग मीलाइएको छ।

कार्य संरचना

कार्य ३: दैनिक क्रियाकलाप (जस्तै: खुवाउने, सौच गर्ने, अन्य) को लागि केयर रिसीभर लाई मद्दत गर्ने।

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
-------------------	------------------------	--------------------------

<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालन गर्ने। २. सामाग्रीहरू तयार गर्ने। ३. केयर रिसीभरलाई तयार गर्ने। ४. खुवाउने भाँडो / भाँडा / बोतल आदि सफा र संक्रमण रहित गर्ने। ५. केयर रिसीभरलाई पौष्टिक आहारको आवश्यकता वारे थाहा पाउने। ६. खाना तयारी गर्नु अगाडी हात धुने ७. खाना र पेय पदार्थ तयार गर्ने। ८. केयर रिसीभर को उमेर र अवस्था अनुसार सुँहाउदो र पर्याप्त सेवा दिने। ९. केयर रिसीभर ले खाना खाँदा र पिउँदा निरिक्षण गर्ने र सल्लाह दिने। १०. केयर रिसीभर ले खाना खानु भन्दा पहिले र पछि हात धुन प्रोत्साहित गर्ने। ११. केयर रिसीभर को अन्य आवश्यकताहरूको पहिचान गर्ने। १२. केयर रिसीभर को आवश्यकता अनुसार मद्दत र समर्थन गर्ने। १३. रेकर्ड राख्ने। 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नेपर्ने):</u> दैनिक कृयाकलाप (जस्तै: खुवाउने, सौच गर्ने, अन्य) को लागि केयर रिसीभरलाई मद्दत गर्ने।</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो केयर रिसीभरहरूलाई दैनिक कृयाकलापहरूको लागि समर्थन र मद्दत गरेको जस्तै: खाना खाने, सौच गर्ने र अन्य।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न उमेर र अवस्थाका व्यक्तिहरूको आवश्यकता, र चासो • पोषण र पौष्टिकताको आवश्यकता। • खाना तयार गर्ने र खुवाउने
---	---	--

औजार र उपकरणहरू: आवश्यकता अनुसार

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: केयर रिसीभर लड्न या ढल्न सक्छन्। खाना पकाउने र खुवाउने भाडाहरू फोहर हुन सक्छन् र स्वास्थ्य सुरक्षामा कमी हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- यस प्रकृया पूरा गर्दा स्वास्थ्य जोखिमबाट जोगिने
- बालक, बृद्ध व्यक्ति, अशक्त र बिरामीलाई विशेष ध्यान दिने

कार्य संरचना

कार्य ४: केयर रिसीभर ओगटेको ओछ्यान (Occupied bed) मिलाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. ओछ्यान(bed) को खुट्टा तिरको भागमा मेच राख्ने। २. प्रयोग गरिने sheets हरू मेचमा मिलाएर राख्ने। ३. ओछ्यानको टाउको को भाग तल गर्ने। ४. Contra-indicated नभएसम्म केयर रिसीभर को टाउको माथी उचालेर तकिया हटाउने। ५. ओछ्यान(bed) साइडमा केयर रिसीभरलाई ढल्काउन मद्दत गर्ने ६. केयर रिसीभर को पछाडीबाट निकालिएको sheet मिलाउने। ७. सफा Bottom sheet को नरम भाग माथि पारेर mattress को खुट्टा पट्टि राख्ने। ८. ओछ्यान (bed) को खुट्टा र छेउतिरको भाग sheet भित्र छिराउने। ९. कुना मिलाउदै, टाउको पट्टिको भाग sheet भित्र छिराउने। १०. केयर रिसीभर मा राखिएको mackintosh लिने कपडा तान्ने र राम्ररी छिराउने। ११. केयर रिसीभर लाई ओछ्यानको छेउबाट आउन मद्दत गर्ने १२. Clean bottom sheet लाई केयर गिभर पट्टी तान्ने र टाइट गर्ने। टाउको पट्टिकोभाग छिराउने, कुना मिलाउने। १३. रबर sheet तान्ने र राम्ररी छिराउने। Draw sheet तान्ने र राम्ररी छिराउने। 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नपर्ने):</u> ओछ्यान(bed) मिलाउने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो ओगटेको bed राम्ररी मिलाई यो।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ओगटेको ओछ्यानको अवधारणा • तयार गर्ने प्रविधि

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<p>१४. तकिया राख्ने ठाउँ परिवर्तन गर्ने र केयर रिसीभर को टाउको तल राख्ने।</p> <p>१५. Mattress को टाउको पट्टी खस्रो भाग हुने गरी माथीबाट Sheet राख्ने।</p> <p>१६. यदि आवश्यक छ भने sheet माथी blanket (कम्बल) राख्ने।</p> <p>१७. Cuff बनाउनको लागि कम्बलमाथी sheet पट्याउने।</p>		

औजार र उपकरणहरू: कुर्ची या टूल, सफा सीट, लण्डी व्याग, डस्टर र किङ्नी वेसीन।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सरसफाईमा कमी र काम गर्दा स्टेपहरू पालना नगरेमा।

सुरक्षा: काम गर्दा स्वास्थ्य सुरक्षाका खतराहरूबाट बच्ने बचाउने र बच्चा, वृद्ध, अशक्त र बिरामीहरूलाई विशेष ध्यान पुर्याउने।

कार्य संरचना

कार्य ५: विश्राम गर्न दिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालना गर्ने। २. केयर रिसीभर पहिचान गर्ने ३. केयर रिसीभर को आवश्यकता र चाहना पहिचान गर्ने ४. केयर रिसीभरलाई सहज अवस्थामा राख्ने। ५. केयर रिसीभर को उमेर र चाहना अनुसार संगितद्वारा, कथाहरू भनेर, मसाज आदि माध्यमद्वारा आराम दिने ६. केयर रिसीभर को स्थिति लगातार निरिक्षण गर्ने ७. हो हल्लाको वातावरण हटाइ सफा र शान्तमय वातावरणको सिर्जना गर्ने ८. रेकर्ड राख्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नपर्ने):</u> विश्राम गर्न दिने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो</p> <p>केयर रिसीभर ले आराम गरे केयर रिसीभर फूर्तिलो देखिए र महसूस गरे।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • विधि र तरिकाहरू विश्रामको उद्देश्य

औजार र उपकरणहरू: आवश्यकता अनुसार, केयर रिसीभर को इच्छा र चाहना बमोजिम।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: आरामदायी सामाग्रीहरूको प्रयोग उचित तरीकाले नगर्दा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: आरामदायी प्रविधिहरूको प्रयोग गर्दा उचित ध्यान दिने।

कार्य संरचना

कार्य ६: केयर रिसीभर लाई supine/dorsal(उत्तानो) स्थितिमा राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने।	<u>अवस्था (दिइएको):</u>	• विरामीको स्थितिको धारणाहरू
२. केयर रिसीभर पहिचान गर्ने	केयर रिसीभरहरू र सामाग्रीहरू	• स्थितिका प्रकारहरू
३. केयर रिसीभरलाई तयार गर्ने		• Supine स्थितिको प्रकारहरू, प्रयोग, उद्देश्य र परिभाषा
४. केयर रिसीभरलाई आफ्नो खुट्टाको भरमा उत्तानो पारेर सुत्न सहयोग गर्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u>	
५. केयर रिसीभर को हात शरीरको छेउमा राख्ने	केयर रिसीभरलाई supine/dorsal अवस्थामा राख्ने	
६. घुँडामुनी तकिया राखेर केयर रिसीभर को खुट्टा विस्तारै तन्काउने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u>	
७. केयर रिसीभर को टाउकोलाई तकियाको सहारा दिने	सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो	
८. केयर रिसीभरको अवस्था निरिक्षण र निश्चित गर्ने	केयर रिसीभर ले आराम गरे केयर रिसीभर लाई supine/dorsal अवस्थामा राखियो	
९. रेकर्ड राख्ने		

औजार र उपकरणहरू: ओच्छ्यान र सिरानीहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरीकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सम्बन्धित औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू उचित तरीकाले प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य ७: केयर रिसीभर लाई धोप्टो(Prone) स्थितिमा राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने। २. केयर रिसीभर पहिचान गर्ने ३. केयर रिसीभरलाई तयार गर्ने ४. पेटको भरमा पल्टिन केयर रिसीभरलाई मददत गर्ने ५. केयर रिसीभर को टाउको मुनी तकिया राखी कोल्टे पार्ने ६. खुट्टाको औलालाई ओछ्यानमा नछुवाउनको लागि तकिया राख्ने ७. केयर रिसीभर को अवस्था निरिक्षण र निश्चित गर्ने ८. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> केयर रिसीभरलाई धोप्टो(Prone) स्थितिमा राख्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुसरण गरियो केयर रिसीभरलाई धोप्टो(Prone) अवस्थामा राखियो	• धोप्टो(Prone) पार्ने विधिहरू प्रयोग, उद्देश्य र परिभाषा

औजार र उपकरणहरू: ओछ्यान, तकियाहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू को उचित तरीकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सम्बन्धित औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू उचित तरीकाले प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य ८: केयर रिसीभर लाई कोल्टे (Lateral) स्थितिमा राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालना गर्ने। २. केयर रिसीभर पहिचान गर्ने ३. केयर रिसीभरलाई ओछ्यानमा कोल्टे पारेर राख्ने ४. केयर रिसीभर को धुडौँ र कम्मर तन्काउने ५. केयर रिसीभर को एउटा खुट्टामाथी अर्को खुट्टा राख्न नदिई तन्काउने। ६. केयर रिसीभर को पाखुरा तन्काउने तर पाखुरामा शरिरले थिच्न नदिने ७. केयर रिसीभर को पछाडी तक्रिया राख्ने र अर्को तक्रिया दुइवटा धुँडाको बिचमा राख्ने ८. रेकर्ड राख्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> केयर रिसीभरलाई कोल्टे (Lateral) स्थितिमा राख्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुसरण अनुसार गरियो केयर रिसीभरलाई कोल्टे (Lateral) अवस्थामा राखियो</p>	<ul style="list-style-type: none"> • कोल्टे (Lateral) अवस्थाका विधिहरू प्रयोग, उद्देश्य र परिभाषा

औजार र उपकरणहरू: ओछ्यान, तक्रिया

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू को उचित तरीकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सम्बन्धित औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू उचित तरीकाले प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य ९: केयर रिसीभर लाई Lithotomic स्थितिमा राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालना गर्ने। २. केयर रिसीभर पहिचान गर्ने। ३. केयर रिसीभरलाई तयार गर्ने। ४. केयर रिसीभर को टाउको र पिठ्युलाई ओछ्यानमा राख्ने। ५. केयर रिसीभर को buttock लाई ओछ्यानको छेउमा अथवा जाँच गर्ने टेवलमा राख्ने। ६. धुँडा राम्रोसंग तन्काउने र सबै भागलाई stirrups माथी ल्याउने। ७. केयर रिसीभर को अवस्था निरिक्षण र निश्चित गर्ने। 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> केयर रिसीभरलाई Lithotomy अवस्थामा राख्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो केयर रिसीभर लाई Lithotomy अवस्थामा राखियो</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lithotomy अवस्थाका विधिहरू प्रयोग, उद्देश्य र परिभाषा

औजार र उपकरणहरू: ओछ्यान, तकियाहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू को उचित तरीकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सम्बन्धित औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू उचित तरीकाले प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य १०: ओछ्यानमा सुत्दा ढाड दुख्न रोक्ने दवाव रहित उपायहरू लागू गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालना गर्ने। २. केयर रिसीभर पहिचान गर्ने। ३. केयर रिसीभरहरूको आवश्यकता पहिचान गर्ने। ४. कुनै पनि भागमा लगातार हुने दवावबाट केयर रिसीभरलाई बचाई राख्ने। ५. रक्तसंचार लगातार गर्न विभीन्न भागमा मालिस गर्ने। ६. धर्षण रोक्नको लागि ओछ्यानमा केयर रिसीभर सार्दा तान्न वा धिसनबाट बचाउने। ७. भौतिक हेरचाह प्रदान गर्ने ८. केयर रिसीभरलाई मेकानिकल उपकरणहरू जस्तै: तकिया हावा, वा पानी mattress, bed cradle खुट्टा बोर्ड आदि प्रदान गर्ने। 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> सुत्दा घाउ दुख्न रोक्ने दवाव रहित उपायहरू लागू गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो</p> <p>दुख्न रोक्ने उपायहरू लागू गरियो ओछ्यानमा सुत्दा हुने घाउबाट केयर रिसीभरलाई सुरक्षित गरियो</p>	<ul style="list-style-type: none"> • दवाव घटाउने तरिका, विधि प्रयोग, उद्देश्य र परिभाषा • पछाडीको भागको हेरचाह • Sponge बाट मसाज

औजार र उपकरणहरू: ओछ्यान, तकिया

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू को उचित तरीकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सम्बन्धित औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू उचित तरीकाले प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य ११: खाली ओछ्यानहरू मिलाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
<p>१. सामाग्रीहरूलाई ओछ्यानको खुट्टाको छेउमा सुविधाजनक ठाँउमा राख्ने</p> <p>२. Mattress लाई ओछ्यानमा सोझो गरी राख्ने</p> <p>३. Mattress मा तलको sheet राम्ररी राख्नुहोस्</p> <p>४. टाउको पट्टि sheet लाई Tuck गरी square कुना बनाएर राख्ने</p> <p>५. Rubber sheet वा mackintosh लाई ओछ्यानको बिचमा राखेर भित्र छिराउने</p> <p>६. Draw sheet टाउको भन्दा 45 से.मि. को दूरीमा Rubber sheet माथि राख्ने र छेउतिरबाट Mattress भित्र छिराउने र Mackintosh र Draw sheet (पिसावको समस्या भएका व्यक्तिहरूको अवस्थामा) प्रयोग गरिन्छ।</p> <p>७. top sheet लाई smooth side तल पारेर mattress को माथी पट्टी राख्ने। बाँकि रहेको sheet लाई खुट्टातिर ल्याउने र mattress भित्र पठाउने।</p> <p>८. प्रत्येक side मा mitered कुना बनाउने र side तिरबाट sheet छिराउने (mitered कुना sheet हरूलाई पट्याएर बनाइएको हो, जसमा 45 डिग्री बनाइएको हुन्छ र कुनाहरू राम्ररी मिलाई एको हुन्छ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्ने)</u></p> <p>खाली ओछ्यानहरू मिलाउने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u></p> <p>सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो खाली ओछ्यानहरू मिलाई यो</p>	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • उद्देश्य • तरिका • तयारी विधि

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उदेश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
९. Mattress को टुटको तिरको भाग मिलाएर ओछ्यानमा तन्ना राख्ने १०. खुट्टापट्टीको कुनामा half square बनाउने ११. ढोकाबाट टाढा पारेर ओछ्यानको टाउको भागमा तकिया राख्ने १२. मेचहरू सही ठाँउमा राख्ने		

औजार र उपकरणहरू: २ वटा तन्ना, कम्बल, तकिया, तकियाको खोल, भ्याकिन्टोस या रवर सीट, ड्र सीट
सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सर सफाइको कमी र काम गर्ने स्टेप पालाना नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- काम गर्दा सर सफाई कायम राख्ने,
- बच्चा, वृद्ध, असक्त र बिरामीहरूलाई विशेष ध्यान पुर्याउने।

कार्य संरचना

कार्य १२: सहजताका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशनको पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	सजिलो उपकरणहरू
२. केयररिसिभर पहिचान गर्ने	केयररिसिभर र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • उद्देश्य • प्रयोग • विधि
३. केयररिसिभरलाई आश्वस्त पार्ने		
४. केयररिसिभरको आवश्यकता पहिचान गर्ने	<u>कार्य (के गर्ने)</u> सजिलो उपकरणहरू प्रयोग गर्ने	
५. केयररिसिभरको आवश्यकता अनुसार आरामदायी उपकरणहरू प्रयोग गर्ने । जस्तै: केयर रिसीभर लाई खुट्टा तल तकिया राख्ने। यदि केयररिसिभरलाई ओछ्यानमा सुत्दा पिडा भएमा Water mattress वा air mattress प्रयोग गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो मापदण्ड अनुसारको सजिलो उपकरणहरू प्रयोग गरियो	
६. विरामीलाई सजिलोसित राख्ने		
७. हात धुने		
८. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू तथा उपकरणहरू: आवश्यकता अनुसार

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने

२. प्राथमिक उपचार (First Aid)

अवधि: ३० घण्टा

दक्षता:

१. प्राथमिक उपचार किट तयार गर्ने।
२. रक्तश्रावको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
३. Chocking भएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
४. नाकबाट हुने रक्तश्रावको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
५. Hypothermia को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
६. Hyperpyrexia को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
७. Dehydration को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
८. भाचिएको/मर्किएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
९. Shock को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
१०. आगोले पोलेको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
११. मांसपेशी र हड्डीमा चोटपटक लागेको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने।
१२. Sterilize गर्ने
१३. आधारभूत जीवन सहयोग (Basic life support) गर्ने

कार्य संरचना

कार्य १: प्राथमिक उपचार किट तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
१. निर्देशन पालना गर्ने २. किटकोवारे जानकारी लिने ३. सामाग्री को सूची तयार गर्ने ४. क्रमसूची ३ मा देखाइएको सामाग्रीहरू संकलन गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • चिम्टा • पट्टि • Gauge piece • काट्ने • एन्टिसेप्टिक झोल पदार्थ जस्तै: बेटिडन, सेवेलन आदि • टॉसिने टेप • Stethoscope • डिग्री • टर्च लाईट (पेन) • कैची • Drugs (Antipyretic, Analgesics, Anti-inflammatory, Antihistamine) ५. स्थानिय रूपमा उपलब्ध भएका सामाग्रीहरू हरू सानो वाकस वा झोलामा राख्ने ६. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> प्रयोगात्मक कक्षा र आवयक सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्ने)</u> प्राथमिक उपचारको किट तयार गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो। • सबै आवश्यक सामाग्रीहरू हरूको साथ प्राथमिक उपचार किट तयार गरियो। 	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • उद्देश्य • सिद्धान्तहरू • प्राथमिक उपचार किट र यसका सामाग्रीहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: सानो वाकस वा झोला, क्रमसूची ४ मा देखाइएको सबै सामाग्रीहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औसधिहरू बेला बेलामा दिनु पर्ने हुन्छ र आकस्मिक रूपमा बदली गर्नु पर्ने पनि हुन सक्छ, त्यसमा सावधानी अपनाउनु पर्ने।

सुरक्षा: कुनै पनि सामाग्री प्रयोग गर्नु भन्दा पहिले निर्देशिका पढ्ने र औजार उपकरणहरू सावधानी पूर्वक प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य २: रक्तश्रावको प्राथमिक उपचार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	रक्तश्राव
२. पिडितलाई सुताउने आश्वस्त पार्ने	पिडित र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा
३. लुगा खुकुलो पार्ने र रक्तश्राव भएको भाग देखाउने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	<ul style="list-style-type: none"> • प्रकार
४. कुनै पनि सामान शरिरमा राखेको छ र सजिलोसँग हटाउन सकिन्छ भने हटाउने	रक्तश्रावको प्राथमिक उपचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> • कारण, लक्षण • प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन • स्थानान्तरण
५. Dressing गरेर tissue paper हरू, news paper वा रूमालको प्रयोग गरेर रक्तश्राव हुने ठाँउमा दवाव दिने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u>	
६. यदि भाँचिएको छैन भने रक्तश्राव भएको भाग माथी उठाउने	<ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो • रक्तश्रावको प्राथमिक उपचार सुरक्षित तरिकाले गरियो 	
७. रक्तश्राव भएको ठाँउमा Dressing र पट्टी लगाउने	<ul style="list-style-type: none"> • पिडितको अवस्था विग्रिनबाट जोगाइयो 	
८. यदि रक्तश्राव रोकिएको छैन भने लगातार Dressing गर्ने र दवाव दिने	<ul style="list-style-type: none"> • प्राथमिक उपचारपछि पिडितले आराम महसूस गर्यो 	
९. पिडितको नाडी र सामान्य अवस्था जाँच गर्ने		
१०. पिडितलाई तुरुन्त अस्पतालमा लैजाने		
११. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: टिष्यु पेपर, समाचार पत्र, सानो रूमाल वा सफा कपडा, पट्टी

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: रक्तश्राव भएको भागमा दवाव दिने तर रक्तसंचार गर्न विच विचमा दवाव हटाउने

कार्य संरचना

कार्य ३: Chocking (स्वास प्रस्वास समस्या) भएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालना गर्ने २. पिडितलाई आश्वस्त पार्ने , हावाको वाटो खोल्ने ३. कुनै पनि नक्कली दाँत वा शरिरको भाग निकाल्ने ४. पिडितलाई खोकन प्रोत्साहन गर्ने ५. पिडितलाई फोकसोभन्दा तल टाउको झुकाउन सहयोग गर्ने ६. पिडितको काँधमा चार पटकसम्म थप्पड हान्ने (यसले अवरोध हटाउन मद्दत गर्दछ) ७. पिडितको मुख जाँच गर्ने। यदि अवरोध देखिन्छ भने यसलाई औलाहरूले वाहिर झिक्ने ८. पिडितको पछाडी उभिने र उसको कम्मर वरिपरि लपेट्ने ९. करड र नाभीको विचमा मुठ्ठी र बुढी औलाको सहायताले थिच्ने १०. पिडितलाई अचानकसँग बलियो झडका दिने ११. पिडितलाई माथिको क्रिया चार पटकसम्म दोहोराउने (सतर्कता अपनाउने, पीडीत घाइते पनि हुन सक्छ) १२. फेरी पिडितको मुख जाँच गर्ने १३. यदि आवश्यक भएमा थप्पड हान्ने र पेट थिच्ने १४. मद्दत माग्ने र पिडितलाई नजिकको अस्पताल लैजाने १५. रेकर्ड राख्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> पिडित र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Chocking को प्राथमिक उपचार दिने।</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरीयो • Chocking को प्राथमिक उपचार सुरक्षित तरिकाबाट दिइयो • प्राथमिक उपचारपछि पिडितलाई सहज महसुस भयो। 	<p>Chocking</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कारणहरू • चिन्ह र लक्षणहरू • प्राथमिक उपचार • व्यवस्थापन • रोकथाम • उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: साव्न, पानी, सफा कपडा

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: स्वास प्रस्वास कार्य जारी राख्न मद्दत पुर्याउनु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य ४: नाकबाट हुने रक्तश्रावको प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	नाकबाट हुने रक्तश्राव
२. पिडितलाई आश्वस्त पार्ने र पिडितलाई उसको विश्वास पुनः प्राप्त गर्न सहयोग गर्ने	पिडित र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> परिचय चिन्ह र लक्षणहरू प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन रोकथाम उपायहरू
३. पिडितलाई अगाडी झुकाएर वसिरहेको स्थितिमा राख्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
४. नाकको प्वाल र pharynx बाट क्लटहरू सफा गर्ने	नाकबाट हुने रक्तश्रावको लागि प्राथमिक उपचार दिने	
५. १० मिनेटको लागि नाक थिच्नुहोस्	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u>	
६. पिडितलाई मुखबाट सास फेर्न लगाउने र कुरा गर्ने र निल्न नदिने	<ul style="list-style-type: none"> नाकबाट हुने रक्तश्रावको लागि सुरक्षित तरिकाले प्राथमिक उपचार दिइयो प्राथमिक उपचारपछि पिडितले सहज महसुस गर्‍यो। सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो। 	
७. घाँटी वरिपरिको लुगाहरू खुकुलो पार्ने		
८. पिडितको नाडी र रक्तचाप जाँच गर्ने		
९. यदि माथी दिइएको प्रकृत्याले रक्तश्राव रोकिएन भने अस्पताल लैजाने		
१०. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: सफा कपडाहरू र स्थानिय सामाग्रीहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: विरामीलाई हाँक्यु गर्न नदिने

कार्य संरचना

कार्य ५: Hypothermia को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालना गर्ने २. पिडितको अवस्था जाँच्ने ३. थर्मोमिटरको प्रयोग गरेर तापक्रम लिने (यदि पिडित बच्चा छ भने रेक्टल थर्मोमिटर प्रयोग गर्ने) ४. भिजेको लुगाहरू पिडितको शरिरबाट हटाउने ५. केयररिसिभरलाई न्यानो राख्ने ६. अतिरिक्त कम्बल प्रयोग गर्ने र वयस्कहरूलाई तातो पेय पदार्थ दिने ७. बच्चालाई कटनको कपडाले बेर्ने र यदि पिडित बच्चा हो भने आमाको काखमा राख्ने ८. यदि पिडिल बच्चा हो भने पटक पटक आमाको दुध खुवाउने ९. यदि पिडितको अवस्था सुधारिएको छैन भने पिडितलाई अस्पताल लैजाने १०. रेकर्ड राख्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> पिडित र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Hypothermia को लागि प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू उचित क्रममा अनुसरण गरियो • सुरक्षित तरिकाले hypothermia को प्राथमिक उपचार गरियो • प्राथमिक उपचारपछि पिडितले आराम महसुस गर्यो 	<p>Hypothermia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • चिन्ह र लक्षणहरू • प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन • रोकथाम उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: थर्मोमिटर, रेक्टल थर्मोमिटर, स्फिग्मोमैनोमीटर, स्थेतेस्कोप स्थानिय श्रोतहरू सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: वातावरण नगुम्स्याउने

कार्य संरचना

कार्य ६: Hyperpyrexia(हाइपरपाइरेक्सिया) को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. केयररिसिभरको अवस्था थाहा पाउने ३. थर्मिमीटरको प्रयोग गरेर तापक्रम लिने (यदि पिडित बच्चा हो भने rectal thermometer प्रयोग गर्ने) ४. धेरै भएको कपडा हटाउने र पिडितलाई आरामदायी बनाउने ५. Hyperthermia पैदा गर्ने वातावरणबाट बच्ने ६. यदि पिडितले पिउन सक्षम छ भने केयर रिसीभर लाई चिसो पेय पदार्थ दिने ७. पिडितलाई पटक पटक चिसो बनाउने ८. यदि पिडितको अवस्था सुधारिएको छैन भने अस्पताल लैजाने ९. रेकर्ड गर्ने	अवस्था (दिइएको) पिडित र सामाग्रीहरू कार्य (के गर्नुपर्ने) Hyperpyrexia को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने) • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो • सुरक्षित तरिकाले hyperpyrexia को प्राथमिक उपचार गरियो • प्राथमिक उपचारपछि पिडितलाई आराम महसूस भयो	Hyperpyrexia: • परिचय • चिन्ह र लक्षणहरू • प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन • रोकथाम उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: चिसो पेय, सफा कपडाहरू (चिसो कम्प्रेसको लागि)

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: चिसो बनाउने कम्प्रेस दिदा दश-दश मिनेटको फरक पार्ने।

कार्य संरचना

कार्य ७: Dehydration को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. पिडितको अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने ३. पिडितलाई आरामदायक ठाँउ र स्थानमा राख्ने ४. Oral Rehydration Solution (ORS) तयार गर्ने ५. पिडितलाई ORS लगातार गराउने ६. पिडित बच्चा हो भने लगातार स्तनपान गराउने ७. आवाज आउने कुराहरू बन्द गर्ने ८. रेकर्ड गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> पिडित र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Dehydration को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो • सुरक्षित तरिकाले Dehydration को प्राथमिक उपचार प्रदान गरियो • प्राथमिक उपचारपछि पिडितलाई सहज महसुस भयो 	Dehydration: <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • चिन्ह र लक्षणहरू • प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन • रोकथाम उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: नून, चिनि, गिलास, जग, तातो पानी

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: Oral rehydration तयार गरेको २४ घण्टा भित्र प्रयोग गर्ने

कार्य संरचना

कार्य ८: भाँचिएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. पिडितको अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने ३. भिड हटाउने र वरिपरिको वातावरण शान्त बनाउने। ४. पिडितलाई आराम महसूस गर्न दिने ५. पेय पदार्थ प्रदान गर्ने ६. रक्तश्राव भएको ठाँउमा दवाउने ७. स्थानिय श्रोतहरू प्रयोग गरी घाइते भागलाई अडाउने ८. पिडितलाई हेल्थपोस्ट वा अस्पताल लैजाने ९. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> पिडित र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> भाँचिएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो सुरक्षित तरिकाले भाँचिएको अवस्थामा प्राथमिक उपचारपछि पिडितले सहज महसूस गर्यो। 	Fracture: <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार कारण, चिन्ह र लक्षणहरू प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन रोकथामका उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: चिम्टा र स्थानिय श्रोतहरू (वाँस र काठ का कडीहरू र डोरी आदि)

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: भाँचिएको ठाँउ नचलाउने

कार्य संरचना

कार्य ९: Shock(झटका लागेको) को प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. पिडितको अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने ३. केयर रिसिभरलाई तकिया प्रयोग नगरिकन भिरालो जमिनमा राख्ने ४. कपडाहरू खुकुलो बनाउने र पिडितलाई न्यानो बनाउन कम्बलले ढाक्ने ५. यदि सम्भव भएमा तातो पेय पदार्थ जस्तै: चिया, कफि र दुध दिने ६. कारणहरू पत्ता लगाउने र सोही अनुसार व्यवस्था गर्ने (रक्तश्राव रोकनको लागि विधिहरू लागू गर्ने, यदि दुखाइको कारणबाट shock भएको छ भने दुखाइ कम गर्ने तरिका अपनाउने) ७. केयर रिसिभरलाई सकेसम्म छिटो अस्पताल लाने ८. रेकर्ड राख्ने	अवस्था (दिइएको) पिडित र सामाग्रीहरू कार्य (के गर्नुपर्ने) Shock को प्राथमिक उपचार दिने मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने) • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो • सुरक्षित तरिकाले shock को प्राथमिक उपचार गरियो • प्राथमिक उपचारपछि पिडितलाई सहज महसूस भयो।	Shock • परिचय • चिन्ह र लक्षणहरू • प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन • रोकथाम उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: चिम्टा र स्थानिय श्रोतहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- यदि विधुतिय झडका हो भने सुकेको काठले घाइतेलाई छुटाउने, रबरको जुता लगाउने इत्यादी।
- बिरामी conscious भए पनि उठाउने कार्य नगर्ने।

कार्य संरचना

कार्य १०: आगोले पोलेको अवस्थामा प्राथमिक उपचार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन पालना गर्ने। २. पीडितको अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने ३. लुगा, जुता, गहना, घडी आदि फुकाल्ने ४. कपडा बलिरहेको छ भने कम्बलले सबै ढाक्ने ५. केयर रिसीभर लाई सहजता प्रदान गर्ने र पीडितलाई चिसो पानी दिने ६. घाइतेलाई सकेसम्म छिटो अस्पताल लैजाने ७. रेकर्ड राख्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> पीडित र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> जलेको ठाँउमा प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो</p> <p>शुर्क्षित तरिकाले जलेको ठाँउको प्राथमिक उपचार गरियो</p> <p>प्राथमिक उपचारपछि पीडितले सहज महसुस गर्यो।</p>	<p>आगोले पोलेको</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • चिन्ह र लक्षणहरू • प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन • रोकथाम उपचारहरू

औजार र उपकरणहरू: स्थानिय श्रोतहरू जस्तै चिसो पानी र भीजाइएको कम्मल आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: जलेको सतहमा छुने र मसाज नगर्ने

कार्य संरचना

कार्य ११: मांसपेशी र हड्डीमा चोटपटक लागेको अवस्थामा प्राथमिक उपचार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने। २. पीडितको अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने ३. लुगा, जुता, गहना, घडी आदि फुकाल्ने ४. केयर रिसीभर लाई आराम प्रदान गर्ने ५. मसल्स र हड्डी लाई खुकुलो तरिकाले बाध्ने ६. घाइतेलाई सकेसम्म छिटो अस्पताल लैजाने ७. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको):</u> पीडित र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> मांसपेशी र हड्डीमा चोटपटक लागेमा प्राथमिक उपचार गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो सुरक्षित तरिकाले प्राथमिक उपचार गरियो प्राथमिक उपचारपछि पीडितले सहज महसुस गर्यो।	मांसपेशी र हाड <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • चिन्ह र लक्षण • प्राथमिक उपचार व्यवस्थापन • रोकथाम उपचारहरू

औजार र उपकरणहरू: बाँध्नको लागि नरम डोरी र स्थानीय सामाग्रीहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: हड्डी र मसल्सहरू जोड्ने कस्नु हुदैन।

कार्य संरचना

कार्य १२: सामाग्रीहरू Sterilize गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	परिचय, उद्देश्य, महत्व र sterilize गर्ने तरिका
२. सूचना संकलन गर्ने	कार्य स्थान/ कार्यशाला,	
३. Kidney basin मा सामाग्रीहरू राख्ने	सामाग्रीहरू र sterilizing सामाग्रीहरू	
४. १०० डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी तापक्रममा सामाग्रीहरू उमाल्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
५. सामाग्रीहरू मा तेल वा ग्रीज लागेको भए सफा गर्ने	सामाग्रीहरू को Sterilize गर्ने	
६. धेरै उचाइमा काम गर्नु छ भने धेरै समयसम्म उमाल्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने)</u>	
७. सामाग्रीहरू तिखो/ धारिलो छ भने धुने र Lysol मा डुवाउने	<ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो • सामाग्रीहरू sterilized गरियो 	
८. दूषित कपडाहरू लामो समयसम्म घाममा राख्ने		
९. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: पानी, भाडा, antiseptic झोल जस्तै: Dettol, Lysol आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: धारिलो उपकरणहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने

कार्य संरचना

कार्य १३ :अधारभूत जीवन सहयोग (Basic life support)

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने। २. प्रतिक्रिया बुझ्नुहोस्। ३. सहयोगको अपिल गर्नुहोस्। ४. कपडाहरू खोल्नुहोस्। ५. हावाको लागि खुल्ला राख्नुहोस्। ६. स्वास प्रस्वास जाँच गर्नुहोस्। ७. सास लिने छोड्ने गराउनु होस्। ८. नाडीको चाल लिनुहोस्। ९. संकुचन (compression) सुरु गर्नु होस्। 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> रोग र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> CPR को लागि प्राथमिक उपचार गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> Basic life support सम्बन्धि कार्य स्टेप बमोजिम गरेको।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कारणहरू • लक्षण र अवस्थाहरू • व्यवस्थापन • रोगथामका उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू :डमि, AED(Automated External Defibrillator)

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको उचित तरिकाले प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा :ग्लोवहरू, मास्कहरू र गौनहरू राम्ररी प्रयोग गरी कार्य गर्ने र औजार उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने

३: ठीक बेठीक अवस्थाको निगरानी गर्ने

अवधि: १० घण्टा

दक्षता:

१. नाडीको Pulse rate लिने
२. रक्तचाप (Blood pressure) नाप्ने
३. श्वासप्रश्वासको स्थिति थाहा पाउने
४. शरिरको तापक्रम लिने
५. केयर रिसिभरको नियमित अवलोकन गर्ने

कार्य संरचना

कार्य १: नाडीको Pluse rate लिने।

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. केयर रिसीभर को पहिचान गर्ने ३. सामाग्रीहरू तयार गर्ने। ४. केयर रिसीभर लाई आरामको अवस्थामा राख्ने वा हातको सहारामा पल्टाउने। ५. केयर रिसीभर को Pluse जाँच्ने समयमा तापक्रम पनि नाप्ने ६. चोरी औला, माझी औला र तेस्रो औलालाई केयर रिसीभर को रेडियल धमनी (Radical artery) संगै नाडीमा रख्ने र बिस्तारै थिच्ने ७. केयर रिसीभर को नाडीको पछाडी बुढी औला राख्ने र घडी हेर्ने ८. आधा मिनेटको Pulse गन्ने ९. जति संख्या हुन्छ, त्यसको दोब्बर गर्ने, जसले गर्दा एक मिनेटको Pulse संख्या हुन्छ १०. Pulse rate सामान्य नभएको अवस्थामा Pulse rate लिने ११. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Pulse rate लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार राखियो • सामाग्रीहरू ठिकसंग प्रयोग गरियो • Pulse rate लिइयो • रेकर्ड राम्ररी राखियो • ज्ञान(Knowledges) को परिक्षामा ६० प्रतिशत अंक हासिल भएको 	Vital sign: <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार Pulse दर <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • उद्देश्य • Sites • तरिका • Pulse को दरमा तलमाथी • Pulse लाई असर गर्ने तत्वहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: धडी, कलम, नोटवुक आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको ठीकसंग प्रयोग नभएमा उचित परिणाम नआउने हुन सक्छ।

सुरक्षा: Pulse rate लिदा विशेष ध्यान दिनु पर्छ किनभने छिटोछिटो हुने pulse rate infection, hemorrhage इत्यादी हुन सक्छ

कार्य संरचना

कार्य २: रक्तचाप (Blood pressure) नाप्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. केयर रिसीभर को पहिचान गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	रक्तचाप (Blood pressure)
२. सामाग्रीहरू तयार गर्ने	केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • सामान्य जानकारी • धेरै • थोरै • असर गर्ने तत्वहरू • Frequency • रक्तचाप नाप्ने ठाँउहरू
३. केयर रिसीभर लाई आफ्नो हातको सहारामा आरामको स्थितिमा राख्नुहोस	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
४. केयर रिसीभर को पाखुरामा भएको कपडा हटाउने	रक्तचाप नाप्ने	
५. केयर रिसीभर को पाखुरामा sphygmomanometer cuff बेर्ने जसमा दुई तिहाई भाग तल हुनु पर्दछ	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	Sphygmomanometer
६. जाँच गर्ने व्यक्तिको आँखाको समान उचाइमा स्केलको छेउमा manometer राख्ने	<ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार राखियो • सामाग्रीहरू राम्ररी प्रयोग गरियो • रक्तचाप नापियो • ज्ञानको परिक्षामा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो • रेकर्ड राम्ररी राखियो 	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • सामान्य • उद्देश्य • रक्तचाप असर गर्ने तत्वहरू • Frequency • रक्तचाप नाप्ने ठाँउहरू
७. Elbow मा औलाको cubical force बाट Brachial को Pulsation अनुमान गर्ने।		
८. जबसम्म pulse हट्दैन तबसम्म cuff पम्प गर्ने		
९. placatory systolic blood pressure लिइसकेपछि, stethoscope artery लाई elbow को cubical tosse मा राख्ने		
१०. Placatory systolic reading भन्दा 20 mm of Hg माथि cuff खोल्ने		
११. थोरै भल्भ खोलेर चाप (pressure) विस्तारै छोड्ने जसले गर्दा तिखो आवाज सुन्न सकियोस। यसै समयमा चापको reading लिने। यो systolic pressure हो।		

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१२. चाप अझ धेरै छोड्ने र cuff बाट हावा बिस्तारै हावा बाहिर निस्केको सुन्ने। निश्चित विन्दुमा यो आवाज (sound) ठुलो बाट सानोमा परिवर्तन हुन्छ र यो आवाज हराउँछ वा सुन्न सकिने हुदैन। आवाज सुन्न नसक्नु भन्दा पहिले चाप नोट गर्ने। यो diastolic चाप हो।		
१३. Systolic र diastolic चाप read गरिसकेपछि cuff बाट हावा निकाल्ने र केयर रिसीभर को हातबाट cuff निकाल्ने		
१४. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: धडी, कलम, नोटवुक, stethoscope, sphygmomano meter, स्पिरिट, कपास आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको ठीकसंग प्रयोग नभएमा उचित परिणाम नआउने हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- cuff लाई बेस्करी नकस्ने किनभने केयर रिसीभर लाई असजिलो हुनसक्छ तर यदि cuff खुकुलो भयो भने आवाज प्रस्ट सुन्न सकिदैन।
- Cuff उपयुक्त आकारको हुनु पर्दछ।
- केयर रिसीभर को पाखुरा मुटु भन्दा माथी राखेमा थोरै (low) रक्तचापको कारण बन्न सक्छ।
- Compression bag मा जोडिएको number tube लाई एक अर्को माथी नराख्ने र नछुने, किनकी यसले रक्तचाप निर्धारण गर्न प्रयोग हुने आवाजमा हस्तक्षेप गर्न सक्दछ।

कार्य संरचना

कार्य ३: श्वास प्रश्वासको गती नाप्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. केयर रिसीभर को पहिचान गर्ने २. सामाग्रीहरू तयार गर्ने ३. केयर रिसीभरलाई आरामदायी अवस्थामा राख्ने। ४. श्वासप्रश्वास स्वेच्छाले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, केयर रिसीभर को श्वासप्रश्वास उसलाई थाहा नदिइकन गन्ने, त्यसैले Pulse लिइसकेपछि केयर रिसीभर को नाडीमा औला राख्ने र छातिमा हात राखेर छातीको चाल थाहा पाउने ५. एक मिनेटसम्म घडी हेरेर श्वास प्रश्वासको गती थाहा पाउने ६. लगातार गहिरो श्वासप्रश्वास टिपोट गर्ने, केयर रिसीभर को रंग र छातीको दायाँ बायाँ फैलाएर टिपोट गर्ने ७. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> केयर गिभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> श्वास प्रश्वासको गती नाप्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो सामाग्रीहरू राम्ररी प्रयोग गरियो श्वास प्रश्वासको गती नापियो ज्ञान(Knowledges) को परिक्षामा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो रेकर्ड राम्ररी राखियो 	<ul style="list-style-type: none"> परिचय उद्देश्य असर गर्ने तत्वहरू frequency

औजारहरू र उपकरणहरू: धडी, कलम, नोटवुक आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको ठीकसंग प्रयोग नभएमा उचित परिणाम नआउने हुन सक्छ।

सुरक्षा: श्वास प्रश्वासको गती नाप्दा विशेष सावधानी अपनाउने

कार्य संरचना

कार्य ४: शरिरको तापक्रम नाप्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. केयर रिसीभर को पहिचान गर्ने	अवस्था (दिइएको)	<ul style="list-style-type: none"> परिचय ठाउँहरू कति
२. सामाग्रीहरू तयार गर्ने	केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	
३. केयर रिसीभरलाई आरामदायी अवस्थामा राख्ने।		
४. शरिरको तापक्रम नाप्न निम्न तरिकाहरू अपनाउने	कार्य (के गर्नुपर्ने) शरिरको तापक्रम नाप्ने	पटक(frequently)
५. केयर रिसीभर को तापमान मुखबाट लिनको लागि डिग्रीको बल्व भएको तिर केयर रिसीभर को जिब्रोले डिग्री थिच्ने	मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> तापक्रमको प्रकारहरू(असमान्य शरिरको तापक्रम)
६. नाकबाट सास फेर्ने	<ul style="list-style-type: none"> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो 	
७. डिग्री(thermometer) एक मिनेटसम्म राख्ने	<ul style="list-style-type: none"> सामाग्रीहरू राम्ररी प्रयोग गरियो 	
८. Axillaries हरूको लागि शरिरको तापक्रम लिने यो विधि प्रयोग गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> शरिरको तापक्रम नापियो 	
९. Thermometer लाई axilla वा groin मा राख्ने पसिना आएको छ कि छैन हेर्ने	<ul style="list-style-type: none"> ज्ञान(Knowledges) को परिक्षामा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो 	
१०. Thermometer लाई तेर्सो गरी axilla मा राख्ने र हातलाई छातिमा राख्ने	<ul style="list-style-type: none"> रेकर्ड राम्ररी राखियो 	
११. Thermometer लाई यथास्थितिमा राख्न काखीले च्याप्ने		
१२. Groin मा शरिरको तापक्रम नाप्न यही तरिका अपनाउने फिलालाई (Thigh) तन्काउने र Thermometer को बल्व ठाडो गरी groin मा दुईवटा छालाको बिचमा राख्ने		
१३. Thermometer लाई दुई मिनेटसम्म राख्ने		
१४. रेकर्ड गर्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: थर्मोमिटर, ट्रे, पेन, नोटवुक, antiseptic झोल भएको बोतल आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको ठीकसंग प्रयोग नभएमा उचित परिणाम नआउने हुन सक्छ।

सुरक्षा: यदि केयर रिसीभर ले तातो वा चिसो पेय पदार्थ पिएको भए वा धुम्रपान गरेको छ भने उसको oral तापक्रम ३० मिनेटसम्म रहन्छ।

कार्य संरचना

कार्य ५: कियर रिसीभर को नियमित अवलोकन गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. केयर रिसीभर को पहिचान गर्ने २. निर्देशन पालना गर्ने ३. केयर रिसीभर को अवस्था मुल्याङ्कन गर्ने ४. सामाग्रीहरू तयार गर्ने ५. महत्वपूर्ण संकेतहरू जाच गर्ने ६. केयर रिसीभरलाई आरामदायक स्थितिमा राख्ने ७. केयर रिसीभरलाई उसको/उनको अवस्था कस्तो छ सोध्ने ८. यदि असमान्य अवस्था भएमा सिनियरलाई जानकारी दिने ९. सामाग्रीहरू यथा स्थितिमा राख्ने १०. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> केयर रिसीभर को नियमित अवलोकन गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो केयर रिसीभर को नियमित अवलोकन गरियो रेकर्ड राम्ररी राखियो 	<ul style="list-style-type: none"> परिभाषा स्थान नियमितता (Frequency) शरिरको असमान्य तापक्रम

औजारहरू र उपकरणहरू: Thermometer (डिग्री), Sphygmomanometer, Stethoscope, घडी, पेन, नोटवुक आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको ठीकसंग प्रयोग नभएमा उचित परिणाम नआउने हुन सक्छ।

सुरक्षा: यदि केयर रिसीभर अवस्था खराब भएमा तुरुन्तै आवश्यक उपाय अपनाउने

IV: ब्यक्तिगत स्वास्थ्य छाला र शरिरको हेरचाह

अवधि: २५ घण्टा

दक्षता:

१. मुखको हेरचाह गर्ने
२. कपालको हेरचाह गर्ने
३. नडको हेरचाह गर्ने
४. नाक/कानको हेरचाह गर्ने
५. Genital area को हेरचाह गर्ने
६. आँखाको हेरचाह गर्ने
७. व्यक्तिगत स्वच्छता/हेरचाह सुनिश्चित गर्ने
८. पछाडीको भाग हेरचाह गर्ने
९. छाला र शरिरको हेरचाह गर्ने
१०. सामानहरू (जस्तै: कपडाहरू, जुता आदि) को हेरचाह गर्ने
११. केयर रिसीभरलाई दिशा, पिसाब गर्नको लागि मद्दत गर्ने
१२. केयर रिसीभरलाई नुहाउनको लागि मद्दत गर्ने
१३. Genital(जनेन्द्रिय)को देखभाल/सरसफाई गर्ने।
१४. कपडाहरू टालटुल र मर्मत गर्ने
१५. केयर रिसीभरलाई कपडा फेर्नको लागि मद्दत गर्ने
१६. भाँडाहरू सफा गर्ने
१७. हेरचाह गर्ने कार्य राम्ररी अभ्यास गर्ने

कार्य संरचना

कार्य १: मुखको हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	परिभाषा, स्थान र मुखको cavity को कार्यहरू बारे जानकारी
२. सामाग्रीहरू जम्मा गर्ने	केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> • दाँत • जिब्रो • Mucosa • Palate • ओठ
३. केयर रिसीभरलाई मुख सफा गर्ने तयार गर्ने		
४. केयर रिसीभरलाई बस्न दिने		
५. (यदि आवश्यक भएमा side position मा राख्ने)	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
६. हात सफा गर्ने	मुखको हेरचाह गर्ने	
७. टुथब्रसलाई पानीले भिजाउने र यसमा टुथ पेस्ट राख्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	उद्देश्य
८. केयर रिसीभरलाई दात ब्रस गर्न निर्देशन दिने (घुमाउदै माथी र तल लाने, बंगराको सतह सफा गर्न अगाडी पछाडी लाने)	<ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो • सुरक्षित तरिकाले मौखिक सर-सफाई गरियो • मुखमा भएका cavity हरू सफा गरियो 	प्रक्रिया सुरक्षा सावधानी
९. जिब्रोमा भएको फोहर हटाउन tongue cleaner प्रयोग गर्ने		
१०. पानीले मुख कुल्ला गर्ने		
११. रुमालले मुख पुछ्ने		
१२. केयर रिसीभर को ओठलाई boroglycerine ले चिल्लो बनाउने		
१३. केयर रिसीभरलाई आरामदायी अवस्थामा छोड्ने		
१४. सामाग्रीहरू सफा गर्ने र यथास्थानमा राख्ने		
१५. हात सफा गर्ने		
१६. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: Toothbrush, टुथ पेस्ट वा टुथ पाउडर वा soda bicarbonate, किडनी वेसिन, सानो रुमाल, पानी

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सावधानी पूर्वक औजार, उपकरण र रसायनहरूको ठीक मात्रामा प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- गोलाकार चाल गरी दाँत माइन्ने
- Fluoride भएका टुथ पेस्ट प्रयोग गर्ने
- Tongue cleaner विस्तारै होसियारी पूर्वक प्रयोग गर्ने
- ब्रस गरिसकेपछि जवरजस्ती कडा तरिकाले कुल्ला नगर्ने

कार्य संरचना

कार्य २: कपालको हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. सामाग्रीहरू जम्मा गर्ने ३. केयर रिसीभरलाई तयार गर्ने ४. केयर रिसीभरलाई उत्तानो पारी सुताउने ५. केयर रिसीभर को घाँटी र कुममा रूमाल राख्ने ६. Plastic ले दुवै side बाट सोलीको जस्तो आकार हुने गरी बेर्ने ७. केयर रिसीभर ले साबुन पानीको झोल आँखामा लाग्नबाट बचाउन आँखा बन्द गर्ने ८. कपाल भिजाउने शौम्पू लगाउने वा साबुन लगाउने र औलाले मसाज गर्ने ९. कपाल माडने र दोस्रो पटक धुनको लागि पनि साबुन वा सैम्पू प्रयोग गर्ने १०. कपाल सफा नभएसम्म राम्ररी माडने ११. रूमालले केयर रिसीभर को कपाल पुछ्ने १२. तेलले कपाल मसाज गर्ने र कपाल कोर्ने १३. केयर रिसीभरलाई स्वास्थ्य र आरामदायक बनाउने १४. सामाग्रीहरू सफा गर्ने र यथा स्थानमा राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> कपालको हेरचाह गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू उचित क्रममा गरियो • कपाल सफा गरियो 	परिभाषा, स्थान र कपालको कार्य सम्बन्धी जानकारी।

औजारहरू र उपकरणहरू: रूमाल, साबुन वा सौम्पू पानी हाल्ने भाँडो, तातो पानी र बाल्टिन, Plastic sheet, ब्रस काँइयो, तेल इत्यादी।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सावधानी पूर्वक औजार, उपकरण र रसायनहरूको ठीक मात्रामा प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: टाउकोको छाला र कपाल को असामान्य अवस्था बारे जानकारी लिने।

कार्य संरचना

कार्य ३: नडको हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. सामाग्रीहरू जम्मा गर्ने ३. केयर रिसीभरलाई प्रक्रियाको तयारी र व्याख्या गर्ने ४. ओछ्यान सुरक्षित गर्नको लागि mackintosh राख्ने र साथै भाँडोमा तातो पानी राख्ने। ५. नडलाई नरम र काट्न सजिलो बनाउनको लागि चिसो swabs ले नड भिजाउने। ६. औला र नडको स्वतन्त्र भाग काट्ने। गोलाकार रूपमा पलाएको नडको भाग जुन nail bed भन्दा धेरै हुन्छ, उक्त भाग काट्ने ७. नड भित्र पट्टिबाट बढ्न रोक्नको लागि सिधा काट्ने ८. नडको तलपट्टिको भाग सफा गर्न टुथपिकको मोटो भाग nail bed मा असर नपर्ने गरी प्रयोग गर्ने ९. नड काटेको भाग रेतीद्वारा सफा गर्ने १०. धुने र सुकाउने ११. सामाग्रीहरू यथा स्थानमा राख्ने १२. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> नडको हेरचाह गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> सबै चरणहरू उचित क्रममा गरियो नड सफा गरियो शुरक्षित तरिकाले नड सफा गरियो 	परिभाषा, स्थान र नडको हेरचाह गर्ने कार्य नडको सफाइको सिध्दान्त सुरक्षा सावधानी

औजारहरू र उपकरणहरू: Mackintosh, nail cutter, कपास, भाँडोमा तातो पानी, kidney ट्रे, धुने लुगा, रूमाल
सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सावधानी पूर्वक औजार, उपकरण र रसायनहरूको ठीक मात्रामा प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- छोटो पारेर नड नकाट्ने
- नड काट्दा आँखाको सुरक्षा गर्ने (नड काटेको समयमा नड उछिट्टिन सक्छ)

कार्य संरचना

कार्य ४: नाक कानको हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	नाक कानको हेरचाह
२. केयर रिसीभरलाई पहिचान गर्ने	केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	परिभाषा, उद्देश्य, महत्व र नाक कान सफा गर्ने विधि
३. सामाग्रीहरू तयार गर्ने		
४. हात धुने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
५. भिजेको कपास प्रयोग गरी नाक सफा गर्ने	नाक कानको हेरचाह गर्ने	
६. Bud को प्रयोग गरेर कान सफा गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
७. सफा गर्ने क्रममा कुनै अप्रिय चिन्ह देखा परेमा केयर रिसीभरलाई अस्पताल लैजाने	सबै चरणहरू क्रमबद्ध गरियो नाक कानको राम्ररी हेरचाह गरियो	
८. रेकर्ड राख्ने	नाक कानको राम्ररी सफा गरियो	

औजारहरू र उपकरणहरू: कानको लागि कपासको बड, कपास,ट्रे, फोहर राख्ने झोला

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सावधानी पूर्वक औजार, उपकरण र रसायनहरूको ठीक मात्रामा प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: नाक कानको भित्री भागसम्म नजाने किनकि यसले रक्तपाप हुनसक्छ।

कार्य ५: गुप्ताङ्ग (Genital area) को हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	Genital area को हेरचाह गर्ने अवधारणा <ul style="list-style-type: none"> • उद्देश्य • बाहिरी genital अंगको स्थान र कार्य • प्रक्रिया
२. केयर रिसीभरलाई पहिचान गर्ने	केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	
३. सामाग्रीहरू तयार गर्ने		
४. हात धुने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
५. केयर रिसीभरलाई genital area को हेरचाह गर्ने प्रक्रिया बताउने	Genital area को हेरचाह गर्ने	
६. केयर रिसीभरलाई genital area सफा गर्न निर्देशन र सहायता गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
७. प्रक्रिया सुरु गर्नु भन्दा पहिला भाँडा र bladder खाली गर्ने	सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो	
८. यदि केयर रिसीभर हिडन सक्दैन भने bed pan दिने	Genital area को राम्ररी हेरचाह गरियो	
९. सामाग्रीहरू सफा गर्ने	Genital area सफा गरियो	
१०. सामाग्रीहरू सहि स्थानमा राख्ने		
११. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: टर्च लाईट, bed pan, gauze piece, कपास, साबून आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सावधानी पूर्वक औजार, उपकरण र रसायनहरूको ठीक मात्रामा प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: संवेदनशील भागको सफाई गर्दा संवेदनशील क्षेत्र को विशेष जानकारी र ज्ञान राख्नु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य ६: आँखाको हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	<ul style="list-style-type: none"> • आँखा तथा कानको परिभाषा, स्थान र कार्य बारे जानकारी • आँखाको हेरचाह गर्ने प्रक्रिया र उद्देश्य
२. केयर रिसीभर को पहिचान गर्ने	केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	
३. सामाग्रीहरू तयार गर्ने		
४. केयर रिसीभरलाई आँखा हेरचाह गर्ने तयार गर्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> आँखाको हेरचाह गर्ने	
५. हात धुने		
६. कपासले केयर रिसीभर को आँखा सफा गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
७. भित्री canthus देखी बाहिरसम्म आँखा सफा गर्ने	सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो	
८. आँखा सफा नहुन्जेलसम्म यो प्रक्रिया जारी राख्ने	शुर्क्षित तरिकाले आँखाको हेरचाह गरियो	
९. यदि आवश्यक भएमा आँखामा औषधी राख्ने	आँखाको सफा गरीयो	
१०. केयर रिसीभरलाई आराम गर्न सल्लाह दिने		
११. यदि अवस्था नराम्रो भएमा आँखाको डाक्टरलाई जचाउने		
१२. सामाग्रीहरू सफा गर्ने		
१३. सामाग्रीहरू यथास्थानमा राख्ने		
१४. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: कटन बल, पानी, आवश्यक भएमा औषधीहरू, ट्रे, फोहर राख्ने झोला

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सावधानी पूर्वक औजार, उपकरण र रसायनहरूको ठीक मात्रामा प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- राम्ररी आँखा सफा गर्ने।
- आँखाको हेरचाह गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने।

कार्य संरचना

कार्य ७: व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं सर सफाई/ हेरचाह सुनिश्चित गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. सफा लुगा/कपडा लगाउने ३. बस्ने/काम गर्ने वातावरण सफा राख्ने ४. स्वस्थकर खाना खाने ५. व्यक्तिगत सफाई कायम गर्ने ६. आवश्यकता अनुसार आराम गर्ने ७. नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने ८. व्यक्तिगत हेरचाहको योजना र व्यवस्थापन गर्ने ९. स्वास्थ्य समस्या भएमा चिकित्सकसंग सल्लाह गर्ने १०. व्यक्तिगत हेरचाहको रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> बस्ने/काम गर्ने स्थानहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> व्यक्तिगत स्वास्थ्य/ हेरचाह सुनिश्चित गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सर सफाई हेरचाह कायम गरियो केयर रिसीभर फूर्तिलो, सफा र स्वस्थ देखियो	<ul style="list-style-type: none"> परिचय, महत्व, उद्देश्य व्यक्तिगत हेरचाहको विधि

औजारहरू र उपकरणहरू: आवश्यकता अनुसार सरसफाईका सामाग्रीहरू र पदार्थहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सरसफाईका सामाग्रीहरू उचित रूपमा प्रयोग नगरेमा। क्यालोरी बमोजिम खानेकुरा नदिएमा र पकाउनु अघि सागसब्जी र खानेकुराहरू राम्ररी सफा नगरेमा दुर्घटना घट्न सक्छ।

सुरक्षा: सरसफाईका सामाग्रीहरू र पदार्थहरू सावधानी पूर्वक प्रयोग गर्ने। क्यालोरी बमोजिम का खानेकुराहरू खुवाउने र सागसब्जी र खानेकुराहरू पकाउनु पहिले राम्ररी सफा गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य ८: पछाडीको भाग हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. सामाग्रीहरू जम्मा गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	पछाडीको भागको हेरचाह
२. केयर रिसिभरलाई प्रक्रिया र तयारीवारे जानकारी दिने	केयर रिसिभर र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> परिचय, स्थान र छाला र पछाडीपट्टीको कार्य
३. केयर रिसिभरलाई घोप्टो(prone) पार्ने		
४. केयर रिसिभरको टाउकोको पछाडीको भाग देखी नितम्भसम्म खुला गर्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
५. तौलियालाई केयर रिसिभरको नजिकबाट फैलाउने	पछाडीको भागमा हेरचाह गर्ने	
६. केयर रिसिभरको ढाडपट्टी सावुनको प्रयोग गरी राम्ररी धुनेर सुकाउने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
७. पछाडी पट्टी तातो पार्ने, लोसन दलेर तातो पानी राखेर वा हातैले दल्ने	<ul style="list-style-type: none"> पछाडीको भाग सफा गरेको 	
८. पछाडीको भागमा लोसन दल्ने	<ul style="list-style-type: none"> पछाडीको भाग सुरक्षित तरिकाले सफा गरियो 	
९. काँधमाथी पछाडीको भागमा गोलाकार गतिमा रगड्ने, रक्तसंचार बढाउनका लागि सुरक्षित तरिकाले मालिस गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> सबै चरणहरू क्रमबद्ध तरिकाले गरियो । 	
१०. औला र औलाहरू बिचको छालालाई विस्तार मोल्दै छोड्दै गरी अन्य ठाँउमा पनि दोहोर्याउनु होस्।		
११. पछाडीपट्टी stroking मसाज को प्रयोग गरेर आराम दिलाउने।		
१२. केयर रिसिभरलाई कपडा लगाउन र आरामदायी महसुस गराउने		
१३. सामाग्रीहरू सफा गरेर यथास्थानमा राख्ने		
१४. रेकर्ड राख्ने		

औजार र उपकरणहरू: रुमाल, सफा कपडा, सावुन, गरम पानी र वेसिन, moisturizing lotion

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको असावधानिपूर्वक प्रयोग गरेमा र केयर रिसिभरलाई राम्ररी हेण्डल नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- पछाडीको भागमा दल्नको लागि spirit प्रयोग नगर्ने किनकी यसले छाला सुख्खा बनाउँछ।
- समय र छालाको अवस्था रेकर्ड गर्ने

कार्य संरचना

कार्य ९: छाला र शरिरको हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<p>१. सामाग्रीहरू जम्मा गर्ने</p> <p>२. केयर रिसिभरलाई जाडोबाट जोगाउनको लागि झ्याल र ढोका बन्द गर्ने</p> <p>३. पंखा बन्द गर्ने</p> <p>४. केयर रिसिभरलाई लुगा फेर्दा bath blanket ले ढाकेर फेर्न मद्दत गर्ने</p> <p>५. केयर रिसिभरलाई उत्तानो अवस्थामा राख्ने</p> <p>६. हातको वरिपरि कपडाहरूले बेर्ने</p> <p>७. केयर रिसिभरले नभनेसम्म सावुन पानी प्रयोग नगरी सादा पानीले अनुहार धुने र सुख्खा बनाउने</p> <p>८. केयर रिसिभरको पाखुरा खुल्ला राख्ने र तौलिया लामो पारेर पाखुराको तल राख्ने</p> <p>९. हात, पाखुरा र maxilla धुने पुछ्ने र सुख्खा पार्ने</p> <p>१०. केयर रिसिभरको छातीमा रूमालले छोपेर bath blanket लाई पेटसम्म राख्ने</p> <p>११. Bath towel लाई विस्तारै हटाएर छाती पखाल्ने पुछ्ने र सुख्खा पार्ने</p> <p>१२. Umbilicus सफा हुन्जेलसम्म केयर रिसिभरको पेटमा पानीले पुछ्ने र सुख्खा पार्ने</p> <p>१३. केयर रिसिभरलाई bath blanket ले ढाक्ने।</p> <p>१४. केयर रिसिभरलाई घुँडा तन्काएर तिघ्रासम्म देखिने गरि बस्न लगाउने</p> <p>१५. Body lotion को प्रयोग गरे पनि नगरे पनि therapeutic मसाज गर्ने</p> <p>१६. आवश्यकता अनुसार acupressure को प्रयोग गर्ने</p> <p>१७. आवश्यक अनुसार गती दिने</p> <p>१८. केयर रिसिभरको खुट्टा मुनी लामो पारेर तौलिया राख्ने</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>केयर रिसिभर र सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <p>छालाको हेरचाह गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो • छाला सफा भयो • छालाको सुरक्षित तरिकाले हेरचाह गरियो 	<p>छाला र शरिरको हेरचाह</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा, छाला सफा गर्नुको उद्देश्य • तरिका <ul style="list-style-type: none"> ➤ Therapeutic ➤ मसाज ➤ Acupressure ➤ Motion • Position मा राख्ने अवधारणा

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<p>१९. तिघ्रा र खुट्टाहरू राम्ररी धुने, पुछ्ने र सुख्खा पार्ने</p> <p>२०. Bath blanket ले खुट्टा ढाक्ने</p> <p>२१. अर्को खुट्टालाई पनि सोही प्रक्रियाबाट धुने, पुछ्ने र सुख्खा पार्ने</p> <p>२२. केयर रिसिभरलाई कोल्टे फर्कन अनुरोध गर्ने</p> <p>२३. केयर रिसिभरको पछाडी र buttocks मा लोसान लगाएर मसाज गर्ने</p> <p>२४. केयर रिसिभरलाई ढाडको सहायतामा बस्न लगाउने र नुहाउने प्रक्रिया पुरा गर्ने</p> <p>२५. केयर रिसिभरको visitor लाई विचार गर्न अनुरोध गर्ने/ केयर रिसिभर को genitalia को हेरचाह गर्ने</p> <p>२६. केयर रिसिभरलाई सफा कपडा लगाउन मदत गर्ने</p> <p>२७. ओछ्यान तौलियाले ढाकेर केयर रिसिभरको कपाल कोर्ने</p> <p>२८. सामाग्रीहरू सफा गरी सुख्खा पारेर यथास्थानमा राख्ने</p> <p>२९. रेकर्ड राख्ने</p>		

औजार र उपकरणहरू: गरम पानी सहितको बेसिन, तौलिया, सफा कपडा, sponge cloth साबुन सहित भाँडा, पर्दा।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको असावधानिपूर्वक प्रयोग गरेमा र रसायकहरू चाहिने भन्दा वढी वा कम प्रयोग गरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- एक पटक शरीरको एक भाग मात्र खुल्ला राखेर धुने, पुछ्ने र सुकाउने
- छालाको कुनाहरूको विशेष ध्यान दिने, जस्तै axilla, groin, औला र औलाहरू बिच।
- पानी फोहर भएमा वा धेरै soapy भएमा परिवर्तन गर्ने
- केयर रिसिभर महिला भएमा छातीको विशेष ख्याल गर्ने

कार्य संरचना

कार्य १०: सामानहरू (जस्तै: कपडाहरू, जुता आदि) को हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. सामानहरू जम्मा गर्ने ३. सामानहरू धुने वा सफा गर्ने (यदि फोहर भएमा) ४. सफा गरिसकेपछि चिसो भएमा सुख्खा पार्ने ५. सुख्खा भएपछि जम्मा गर्ने ६. सामानहरू (कपडा भएमा) iron गर्ने ७. Iron गरेको कपडालाई राम्ररी पट्याएर थन्काउने ८. छरिएका वा हराएका सामानहरू खोजेर मिलाएर एकै ठाँउमा राख्ने ९. सामानहरू सफा र सुरक्षित तरिकाले राखेको छ कि छैन निश्चित गर्ने १०. सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि सफा गरेर यथास्थानमा राख्ने ११. अवश्यक भएमा मर्मत गर्ने (यदि सम्भव छ भने, यदि छैन भने नयाँ राख्ने) १२. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> सामाग्रीहरू (सामानहरू) <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> सामानहरू (जस्तै: कपडाहरू, जुता आदि) को हेरचाह गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू अनुक्रम अनुसार गरियो • सामानहरू सफा र राम्रो देखियो • सामानहरू यथास्थितिमा राखियो • सामानहरू मर्मत र पुनः प्रयोग गर्न सकिने बनाइयो 	<ul style="list-style-type: none"> • सामान हेरचाहको सिद्धान्तहरू • विभिन्न प्रकारको सामानहरूको प्रयोग

औजारहरू र उपकरणहरू: सामाग्रीहरूको राम्ररी व्यवस्थापन गर्न आवश्यक दराज र क्याबिनेट (cabinet)हरू
सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: दराज र क्याबिनेटहरू फोहर भएमा र सामाग्रीहरू राम्ररी नराखेमा दुर्घटना हुन सक्छ।
सुरक्षा: दराज र क्याबिनेटहरू राम्ररी सफा गर्ने र सामाग्रीहरू सावधानी पूर्वक राख्ने।

कार्य संरचना

कार्य ११: केयर रिसीभर लाई दिशा पिसाव गर्न मदत गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उदेश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. केयर रिसीभर शौचालय जाने भएको निश्चित गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	शौचालयका लागि सहयोगी कार्यहरू
२. केयर रिसीभरलाई उठ्न मदत गर्ने		
३. केयर रिसीभरलाई शौचालय लैजाने (केयर रिसिभर हिडेको भए समातेर मदत गर्ने वा केयर रिसिभरको आवश्यकता र चाहना अनुसार शौचालय लैजाने)	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> केयर रिसीभरलाई दिशा पिसाव गर्न मदत गर्ने	
४. केयर रिसीभरलाई शौचालय लैजान मदत गर्ने		
५. केयर रिसीभरलाई शौचालयमा केही अप्ठ्यारो भएमा केयररिसिभरको संकेत पखने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
६. शौचालय भित्रबाट बन्द नगरिएको निश्चितता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> सवै चरणहरू क्रमवदृ तरिकाले गरियो 	
७. केयर रिसीभर शौचालयबाट बाहिर नआएसम्म कुरेर बस्ने	<ul style="list-style-type: none"> दिशा पिसाव गरिसकेपछि केयर रिसीभरलाई आराम महसुस भयो। 	
८. केयर रिसीभरलाई साबुन पानीले हात धुन मदत गर्ने		
९. केयर रिसीभरले हात धोएपछि रूमालले हात पुछ्न मदत गर्ने		
१०. केयर रिसीभरलाई पहिलेको ठाँउमा आउन मदत गर्ने		
११. केयर रिसीभरलाई बस्न वा सुत्न मदत गर्ने		
१२. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: केयर रिसीभर, Wheel chair, सावन, रूमाल इत्यादी

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको प्रयोग राम्ररी नगरेमा र केयररिसीभरलाई राम्ररी नसमातेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- शौचालयको भूँड चिप्लो छ कि छैन जाँच्ने
- विरामीलाई नचिप्लने जुता लगाउन दिने (शौचालयको भूँड चिप्लो भएपनि नभएपनि)।

कार्य संरचना

कार्य १२: केयर रिसीभर लाई नुहाउनको लागि मद्दत गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	<ul style="list-style-type: none"> सहयोगी कार्य नुहाउने/धुने प्रकृया र ज्ञानहरू
२. केयर रिसीभरलाई आवश्यकता अनुसार सामाग्रीहरू जम्मा गर्न मद्दत गर्ने	केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	
३. केयर रिसीभरलाई नुहाउनको लागि तयार हुन मद्दत गर्ने जस्तै: लुगा फुकाल्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
४. केयर रिसीभर को चाहना/आवश्यकता अनुसार नुहाउन/धुन मद्दत गर्ने	केयर रिसीभरलाई नुहाउनको लागि मद्दत गर्ने	
५. नुहाइसकेपछि केयर रिसीभरलाई सुविधाजनक अवस्थामा रहन मद्दत गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
६. केयर रिसीभरलाई आवश्यक सामाग्रीहरू (जस्तै: रूमाल, कपडा आदि) ल्याउन मद्दत गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो केयर रिसीभरलाई नुहाउन/धुन सजिलो भयो नुहाउन/धुने कार्य राम्ररी सम्पन्न भयो 	
७. केयर रिसीभरलाई कपडा लगाउन मद्दत गर्ने		
८. नुहाइसकेपछि केयर रिसीभरलाई कपडा धुन मद्दत गर्ने		
९. केयर रिसीभरलाई धोएको कपडा सुकाउन मद्दत गर्ने		
१०. केयर रिसीभरलाई इच्छा आकांक्षा पूरा गर्न मद्दत गर्ने		
११. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: केयर रिसीभर, सावन, शैम्पू, बाल्टिन, पानी, नुहाउने/धुने कोठा, वेसिन, रूमाल इत्यादी।
सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको प्रयोग राम्ररी नगरेमा र केयररिसीभरलाई राम्ररी नसमातेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर रिसीभरलाई राम्ररी मद्दत गरेको कुरा सुनिश्चित गर्ने

कार्य संरचना

कार्य १३: Genital (जनेन्द्रिय) को देखभाल/सर सफाई गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	प्रत्येक genital को हेरचाह
२. सफा गर्ने Napkin, पानी जम्मा गर्ने	केयर रिसीभर र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व
३. केयर रिसीभरलाई शौचालयको लागि मद्दत गर्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	Catheter
४. केयर रिसीभर को genital भाग सफा गर्ने	Genital (जनेन्द्रिय) को देखभाल/सर सफाई गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • प्रयोग
५. केयर रिसीभर को पिसाव थैली/पिसाव सफा गर्ने वा परिवर्तन गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	शौचालयको लागि केयर रिसीभरलाई मद्दत गर्ने genital हेरचाह/ सरसफाइ प्रक्रिया/विधि
६. फोहोर राख्ने भाँडोमा फोहोर फाल्ने	<ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवदृ तरिकाले गरियो • Genital (जनेन्द्रिय) को राम्रो हेरचाहबाट सफ रहेको पाइयो। 	
७. केयर रिसीभरलाई यथा स्थानमा राख्ने		
८. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: कपडा, सफा पानी, नेप्कीन, युरीन व्याग, सफा नरम कपडा, फोहर फाल्ने वास्केट आदि।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको असावधानि पूर्वक प्रयोग गरेमा र केयर रिसीभरलाई राम्ररी नसमातेमा या मद्दत नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर रिसीभरलाई राम्ररी समात्ने र मद्दत गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य १४: कपडाहरू टालटुल र मर्मत गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. मर्मत गर्नुपर्ने कपडाहरू जम्मा गर्ने २. कपडाको मर्मत गर्नुपर्ने भागहरू पहिचान गर्ने ३. आवश्यकता र उपलब्धता अनुसार सियो दूरा वा मेसिन प्रयोग गरेर मर्मत गर्ने ४. यदि घरमा मर्मत गर्न सकिदैन भने टेलर वा अन्य मर्मत गर्ने ठाँउमा लाने ५. मर्मत गरिसकेपछि जम्मा गरी सम्बन्धित ठाँउमा राम्ररी राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> मर्मत गर्नुपर्ने कपडाहरू, सियो, धागो, टाँक इत्यादी <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> कपडाहरू टालटुल र मर्मत गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो • कपडाहरू मर्मत टालटुल गरियो • कपडाहरू पुन प्रयोग गर्न सकियो 	सियो सम्बन्धि कार्यहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: मर्मत गर्नुपर्ने कपडा, सियो, धागो, सिउने मेसिन आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: असावधानिपूर्वक औजार, उपकरण र सामाग्रीहरूको प्रयोग गरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सियो, धागो, कपडा र मेसिन को सावधानी पूर्वक प्रयोग

कार्य १५: केयर रिसीभर लाई कपडा फेर्न मदत गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उदेश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. सामाग्रीहरू जम्मा गर्ने २. केयर रिसीभरलाई तयार गर्ने ३. केयर रिसीभरले भेट्ने ठाँउमा सामाग्रीहरू राख्ने ४. भूँड चिप्लो नभएको निश्चितता गर्ने ५. केयर रिसीभरलाई कपडा परिवर्तन गर्न लागेको समयमा लड्नबाट बचाउने ६. गाह्रो र अशक्षम केयर रिसीभरलाई उचित रूपमा व्यवहार गर्ने ७. विरामीलाई सुविधाजनक अवस्थामा राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> केयर गिभर र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> केयर गिभरलाई ड्रेस, कपडाहरू परिवर्तन गर्न मदत गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो • केयर रिसीभरलाई कपडा परिवर्तन गर्न मदत गरियो • केयर रिसीभरलाई कपडा परिवर्तन गर्न केही समस्या भएन 	<ul style="list-style-type: none"> • लुगा लगाउने प्रक्रियाहरू • लुगा र underwear को प्रकार र प्रयोग

औजारहरू र उपकरणहरू: रुमाल, सफा कपडा, जुताहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको असावधानि पूर्वक प्रयोग गरेमा र केयर रिसीभरलाई राम्ररी नसमातेमा या मददत नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर रिसीभरलाई राम्ररी पक्रने र सामाग्रीहरूको उचित तरीकाले प्रयोग गर्ने

कार्य १६: भाँडाहरू सफा गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. सफा गर्नुपर्ने भाँडाहरू जम्मा गर्ने २. साबुन पानीले भाँडा माइन्ने ३. पानीले पनि राम्ररी सफा गर्ने ४. भाँडा घाममा सुकाउने ५. भाँडा राम्ररी सुख्खा नहुन्जेल घाममा राख्ने ६. भाँडा सुख्खा भएपछि जम्मा गर्ने ७. सफा कपडाले भाँडा सफा गर्ने ८. यथास्थानमा भण्डारण गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> भाँडाहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> भाँडा सफा गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> भाँडाहरू सफा र संक्रमण रहीत गरियो भाँडाहरू सुरक्षित तरिकाले सफा गरियो सबै चरणहरू क्रमबद्ध तरिकाले गरियो 	<ul style="list-style-type: none"> स्वास्थ्यको अवधारणा र महत्व सफा गर्ने प्रक्रिया

औजारहरू र उपकरणहरू: साबुन र डिटरजन्ट पाउडर, भाँडा, पानी आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: असावधानिपूर्वक भाडाकुडा र सामाग्रीहरूको प्रयोग गरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: धारिलो र गह्रौँ भाडा उचाल्दा विशेष सावधानी अपनाउने

कार्य संरचना

कार्य १७: हेरचाह गर्ने कार्य राम्ररी अभ्यास गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. हेरचाह गतिविधिको योजना तयार गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> केयर रिसीभर, समुदाय	गतिविधिहरूको विभिन्न र आकर्षक प्रयोगात्मक योजनाहरू
२. आफ्नो हेरचाह आफैं गर्न प्रोत्साहन गर्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
३. केयर रिसीभर/ अभिभावकहरूलाई हेरचाह गर्ने अभ्यासकोबारे सिकाउने	हेरचाह गर्ने कार्य राम्ररी अभ्यास गर्ने	
४. मिटिङ गर्ने		
५. जागरूकताका गतिविधिहरू संचालन गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
६. पोस्टर र पाम्प्लेटमा विज्ञापन गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमबद्ध तरिकाले गरियो • विभिन्न समुदायको हेरचाह अभ्यासहरू मापदण्ड अनुसार प्रचार गरियो 	

औजारहरू र उपकरणहरू: पोस्टर, पाम्प्लेट अन्य सिकाउने सामग्रीहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: केयर गिभरलाई राम्ररी थाहा नभएको कुरा सिकाएमा या गरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: आफुहरू पूर्ण जानकारी नभएको कुराहरू नसिकाउने/नगर्ने

V. वृद्ध/अपाङ्गका रोगहरू सम्बन्धि

अवधि: १० घण्टा

दक्षता:

१. पोषण अभावका विकार वारे जानकारी लिने
२. पखला वारे जानकारी लिने
३. उच्च रक्तचाप वारे जानकारी लिने
४. डिप्रेसन वारे जानकारी लिने
५. Al-Zimmer वारे जानकारी लिने
६. Pneumonia वारे जानकारी लिने
७. मधुमेह वारे जानकारी लिने
८. जन्डिस वारे जानकारी लिने
९. Parkinson वारे जानकारी लिने
१०. Traumatic brain injury वारे जानकारी लिने
११. Familiarize with cold injury (चिसोले हुने रोग र चोटपटक वारे जानकारी लिने)
१२. अशक्तता वारे जानकारी लिने
१३. अशक्त वाल वालिकाको हेरचाह गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य १: पोषण अभावका विकार वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. पोषणको परिभाषा दिने २. सन्तुलित आहारको परिभाषा दिने ३. पोषण तत्वहरूको अभावका कारणहरू परिभाषित गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • Carbohydrate • Fat • प्रोटिन • भिटामिन • खनिज ४. कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन, खनिजहरूको कमीको लक्षणहरू पहिचान गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको):</u> कक्षाकोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताब म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> पोषण अभावका विकार वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> पोषक तत्वहरूभएको अभाव हुने लक्षणहरू सुचीबद्ध गरेको पोषण युक्त खानाको पहिचान गरेको सैदान्तीक परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरेको	<ul style="list-style-type: none"> • पोषण • परिचय • पोषण तत्वहरू • सन्तुलित आहार • अभावका कारणहरू(अभावसंग सम्बन्धित रोगहरू) • पोषण युक्त खाना • चिन्ह र अभावको लक्षण • कम हुनबाट बचाउने उपायहरू

औजार तथा उपकरणहरू: पोष्टर र पाम्प्लेट

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: विषयगत ज्ञान र सीपमा कमी भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सन्तुलीत आहार र पोषण बारे स्पष्ट हुने।

कार्य संरचना

कार्य २: पखाला वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. पखलाको परिभाषा २. सर्ने माध्यमहरू ३. केयर रिसीभर को गम्भीरता पहिचान गर्ने ४. निम्न रोकथाम प्रविधि अपनाउने <ul style="list-style-type: none"> • ORS पाउडर जम्मा गर्ने • हात धुने • १ लिटर सफा पानीमा ORS मिसाउने • केयर रिसीभरलाई आरामदायी अवस्थामा राख्ने • तयार गरिएको ORS लाई २४ घण्टा भित्र प्रयोग गर्ने 	<u>अवस्था (दिइएको):</u> कक्षाकोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताब म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> पखला वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो	पखाला/निर्जलिकरण (Dehydration) <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • कारण • सर्ने माध्यम • सम्भावित रूपमा प्रभावित जनसंख्याको सूची • चिन्ह र लक्षणहरू • रोकथाम विधि

औजार तथा उपकरणहरू: ORS पाउडर, जग, गिलास, साबुन

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: विषयगत ज्ञान र सीपमा कमी भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- कियर गिभर रोग सँछ भन्ने कुरामा सावधान हुने
- केयर रिसीभर अन्य केयर रिसीभर संग रोग सर्ने कुरामा सजग रहने

कार्य संरचना

कार्य ३: उच्च रक्तचाप वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. उच्च रक्तचापको परिभाषा २. चिन्ह र लक्षणहरूको पहिचान गर्ने ३. रोकथाम र नियन्त्रणका तरिकाहरू अवलम्बन गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • खानामा नियन्त्रण • शरिरिक व्यायाम • स्वतन्त्र र सुखी हुने • खुसी र शान्तपुर्ण वातावरण बनाउने • धुम्रपान र मदिरा सेवनबाट टाढा रहने 	<u>अवस्था (दिइएको):</u> कक्षा कोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताब म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> उच्च रक्तचाप वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो	उच्च रक्तचाप <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार • चिन्ह र लक्षणहरू • कारणहरू • रोकथाम र नियन्त्रण

औजार तथा उपकरणहरू: Sphygmomanometer र अन्य आवश्यक औजारहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: विषयगत ज्ञान र सीपमा कमी भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर गिभर केयर रिसीभरको व्यवहार र अवस्था वारे राम्ररी जानकार हुनु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य ४: डिप्रेसन वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. डिप्रेसनको पहिचान गर्ने २. चिन्ह र लक्षणहरू पहिचान गर्ने ३. रोकथाम र नियन्त्रणका तरिकाहरू अवलम्बन गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको):</u> कक्षा कोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताब म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने):</u> डिप्रेसन वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नुपर्ने):</u> सबै चरणहरू क्रमबद्ध तरिकाले गरियो ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो	डिप्रेसन: <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कारणहरू • चिन्ह र लक्षणहरू • रोकथाम र नियन्त्रण

औजार तथा उपकरणहरू: पोष्टर र पाम्प्लेटहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: विषयगत ज्ञान र सीपमा कमी भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर गिभर केयर रिसीभरको व्यवहार र अवस्था वारे राम्ररी जानकारी हुनु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य ५: AL-Zimmer वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उदेश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. Al-zimmer पत्ता लगाउने २. चिन्ह र लक्षणहरू थाहा पाउने ३. रोकथामको उपचार अवलम्बन गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा, clinic केयर रिसीभर, किताव, म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Al-zimmer सँग परिचित हुने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो 	Al-zimmer <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कारणहरू • चिन्ह र लक्षणहरू • रोकथाम र नियन्त्रण

औजारहरू र उपकरणहरू: पोष्टर र पाम्प्लेटहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: विषयगत ज्ञान र सीपमा कमी भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर गिभर केयर रिसीभरको व्यवहार र अवस्था वारे राम्ररी जानकारी हुनु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य ६: Pneumonia वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. Pneumonia को परिभाषा दिने २. चिन्ह र लक्षणहरूको पहिचान गर्ने ३. रोकथाम र नियन्त्रणका उपायहरू अवलम्बन गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • केयर रिसीभरलाई धुँवा, धुलो, चिसोबाट बचाउने • कोठामा हावा खाने व्यवस्था गर्ने • पेय पदार्थ धेरै दिने र वच्चाहरूलाई दुध खुवाउने • बालकहरूलाई बोतलबाट पियाउने कुरामा टाढा राख्ने • केयर रिसीभरलाई आराम गर्ने व्यवस्था गर्ने 	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताव, म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Pneumonia वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो 	Pneumonia <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कारणहरू • चिन्ह र लक्षणहरू • रोकथाम र नियन्त्रण

औजारहरू र उपकरणहरू: पोष्टर र पाम्प्लेटहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: विषयगत ज्ञान र सीपमा कमी भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर गिभर केयर रिसीभरको व्यवहार र अवस्था वारे राम्ररी जानकारी हुनु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य ७: मधुमेह वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. मधुमेहको परिभाषा दिने २. चिन्ह र लक्षणहरू पहिचान गर्ने ३. रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • खाना नियन्त्रण: कार्बोहाइड्रेट कम र धेरै प्रोटीन भएको खाना खाने • शारिरिक व्यायाम गर्ने • स्वास्थ्य राम्ररी कायम राख्ने • साधारण चोटपटकवाट शरिरलाई जोगाउने • चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधि खाने • नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने • स्वतन्त्र र खुसी रहने • मादक पदार्थ र धुम्रपानवाट टाढा रहने ४. आफ्नो नाम, ठेगाना, डाक्टरको नाम, र रोग उल्लेखित परिचय पत्र सधै साथमा राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा, clinic, किताव, म्यानुयल, पोस्टर र चार्ट, मधुमेह किट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> मधुमेह वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो • व्यक्तिगत स्वस्थ कायम गरियो • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो 	मधुमेह: <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कारणहरू • चिन्ह र लक्षणहरू • प्रकार • रोकथाम र नियन्त्रण • मधुमेहका रोगीका लागि खाना तालिका

औजारहरू र उपकरणहरू: चकलेटहरू, मिठाइ, जूस, परिचय पत्र, पेन्सिल, नोटबुक

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: विषयगत ज्ञान र सीपमा कमी भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: चोटपटक लाग्नबाट सधै जोगाउने

कार्य संरचना

कार्य ८: जन्डिस वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. जन्डिसको परिभाषा दिने २. चिन्ह र लक्षणहरू पहिचान गर्ने ३. रोकथाम र नियन्त्रणको उपाय अवलम्बन गर्ने ४. उपयुक्त खाना खाने ५. सावधानी अपनाउने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताब, म्यानुअल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> जन्डिस वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद्ध तरिकाले गरियो • उचित आहार लिइयो • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६०प्रतिशत अंक हासिल गरियो 	जन्डिस: <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • चिन्ह र लक्षणहरू • रोकथाम र नियन्त्रण

औजारहरू र उपकरणहरू: किताब, म्यानुअल, पोष्टर र चार्ट आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: रोग सम्बन्धि राम्रो जानकारी नभएमा या केयर रिसीभरलाई राम्ररी हेर्न नसकेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर रिसीभरको व्यवहार प्रति केयर गिभर सजग हुनु पर्छ। डाक्टरहरूले दिएको निर्देशन पालना गर्नु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य ९: Parkinson वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. Parkinson को परिभाषा दिने ३. Parkinson को चिन्ह र लक्षणहरूको पहिचान गर्ने ४. Parkinson को रोकथामको उपायहरू अपनाउने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताव, म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Parkinson वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद्ध तरिकाले गरियो • जटिलता घटाउने • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक हासिल गरियो 	Parkinson: <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कारण • चिन्ह र लक्षणहरू • रोकथामको उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: जुस बनाउने भाडो, तातो पानीको व्याग, रेकर्ड बुक र पेन्सिल आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: रोग सम्बन्धि राम्रो जानकारी नभएमा या केयर रिसीभरलाई राम्ररी हेर्न नसकेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर रिसीभरको व्यवहार प्रति केयर गिभर सजग हुनु पर्छ। डाक्टरहरूले दिएको निर्देशन पालना गर्नु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य १०: Brain Injury वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उदेश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. Brain Injury को परिभाषा २. Brain Injury को चिन्ह र लक्षणहरू पहिचान गर्ने ३. रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताव, म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Traumatic Brain Injury वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद्ध तरिकाले गरियो • जटिलता घटाइयो • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत हासिल गरियो 	Brain Injury: <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • कारण • चिन्ह र लक्षणहरू • रोकथामको उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: जुस बनाउने, तातो पानीको bag, रेकर्ड बुक, पेन्सिल

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: रोग सम्बन्धि राम्रो जानकारी नभएमा या केयर रिसीभरलाई राम्ररी हेर्न नसकेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर रिसीभरको व्यवहार प्रति केयर गिभर सजग हुनु पर्छ। डाक्टरहरूले दिएको निर्देशन पालना गर्नु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य ११: चिसोले हुने रोग वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. चिसोबाट हुने चोटपटकको परिभाषा दिने २. सर्ने माध्यमहरूको सूची तयार गर्ने ३. चिसोबाट हुने चोटपटकको incubation अवधि तोक्ने ४. चिन्ह र लक्षणहरू पहिचान गर्ने ५. रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षाकोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताब, म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> चिसोले हुने रोग वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो • जटिलता घटाइयो • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत हासिल गरियो 	चिसोबाट हुने चोटपटक <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • सर्ने माध्यम • Incubation अवधि • चिन्ह र लक्षणहरू • रोकथामका उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: जुस बनाउने, तातो पानीको bag, रेकर्ड बुक, पेन्सिल

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: रोग सम्बन्धि राम्रो जानकारी नभएमा या केयर रिसीभरलाई राम्ररी हेर्न नसकेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- रोग सर्ने नदिनको लागि केयर गिभर चनाखो हुनु पर्ने
- रोग सर्ने नदिनको लागि केयर गिभर अन्य केयर गिभरसँग टाढा रहने।
- डाक्टरहरूले दिएको निर्देशन पालना गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य १२: अशक्तता वारे जानकारी लिने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. अशक्तताको परिभाषा दिने २. अशक्तताको चिन्ह र लक्षणहरू पहिचान गर्ने ३. रोकथामको उपायहरू अवलम्बन गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताब, म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> अशक्तता वारे जानकारी लिने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद्ध तरिकाले गरियो • जटिलता घटाउने • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत हासिल गरियो 	अशक्तता <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • चिन्ह र लक्षणहरू • ओछ्यानमा सुत्दा हुने घाउहरू • रोकथामका उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: जुस बनाउने, तातो पानीको bag, रेकर्ड बुक, पेन्सिल

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: रोग सम्बन्धि राम्रो जानकारी नभएमा या केयर रिसीभरलाई राम्ररी हेर्न नसकेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर रिसीभरको व्यवहार प्रति केयर गिभर सजग हुनु पर्छ। डाक्टरहरूले दिएको निर्देशन पालना गर्नु पर्छ।

कार्य संरचना

कार्य १३: अशक्त बाल बालिकाको हेरचाह गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. अशक्त बाल बालिकाको परिभाषा दिने २. अशक्त बाल बालिकाको चिन्ह र लक्षणहरू पहिचान गर्ने ३. रोकथामको उपायहरू अवलम्बन गर्ने ४. बाल बालिकाको अशक्षमता अनुसार हेरचाह गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कक्षा कोठा, clinic, केयर रिसीभर, किताब, म्यानुयल, पोष्टर र चार्ट <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> अशक्त बाल बालिकाको हेरचाह गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो • जटिलता घटाउने • ज्ञान परिक्षामा कम्तिमा ६० प्रतिशत हासिल गरियो 	अशक्त बाल बालिका: <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • चिन्ह र लक्षणहरू • ओछ्यानमा सुत्दा हुने घाउहरू • रोकथामका उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: जुस बनाउने भाडो, तातो पानीको bag, रेकर्ड बुक, पेन्सिल

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: रोग सम्बन्धि राम्रो जानकारी नभएमा या केयर रिसीभरलाई राम्ररी हेर्न नसकेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- रोग सर्न नदिनको लागि केयर गिभर चनाखो हुनु पर्ने
- रोग सर्न नदिनको लागि केयर गिभर अन्य केयर गिभरसँग टाढा रहने।
- डाक्टरहरूले दिएको निर्देशन पालना गर्ने।

VI: आकस्मिक (आपतकालिन) स्थिति

अवधि: ५ घण्टा

दक्षता:

१. आपतकालिन स्थिति/ दुर्घटनाको अवस्थामा सहयोग गर्ने।
२. अन्य आपतकालिन अवस्थामा सहयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य १: आपतकालिन स्थिति/ दुर्घटनाको अवस्थामा सहयोग गर्ने।

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. आपतकालिन अवस्थाको पहिचान गर्ने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कार्य स्थल, स्थानिय श्रोतहरू र अवस्था	आपतकालिन अवस्था <ul style="list-style-type: none">• पहिचान गर्ने<ul style="list-style-type: none">➢ मुर्छा भएको➢ हर्ट अट्याक➢ फल्स➢ स्ट्रोक➢ भाँचिएको• व्यवस्थापन• सुरक्षा र रोकथाम• जानकारी• फोन डायरी दुरुस्त राख्ने
२. आपतकालिन अवस्थाको लागि फोन डायरी राख्ने।		
३. आवश्यकता अनुसार प्राथमिक उपचार तुरुन्त दिने।	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> आपतकालिन स्थिति/ दुर्घटनाको जानकारी दिने	
४. केयर रिसिभरलाई शान्त, आश्वस्त र सजिलो को लागि रणनितिहरू बनाउने।	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none">• आपतकालिन र दुर्घटनाहरूको राम्ररी जानकारी दिइयो• सम्बन्धित व्यक्ति/ एजेन्सी/ सरोकारवालालाई आपतकालिन अवस्थावारे जानकारी दिइयो	
५. आपतकालिन अवस्थाको रेकर्ड र विस्तृत जानकारी लिने/दिने।		
६. सम्बन्धित व्यक्ति/ एजेन्सी/ सरोकारलाई जानकारी दिने।		

औजारहरू र उपकरणहरू: प्राथमिक उपचार किट, , टेलिफोन, अवस्था बमोजिमका स्थानिय सामाग्रीहरू
सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: रेकर्ड राख्ने र संचार सीपको अभाव भएमा दुर्घटना घट्न सक्छ।

सुरक्षा:

- टेलीफोन सम्पर्कको रेकर्ड राम्ररी राख्ने।
- आवश्यकता बमोजिम प्राथमिक उपचारका सामाग्रीहरू प्रयोग गर्ने

कार्य संरचना

कार्य २: अन्य आपतकालिन अवस्थामा सहयोग गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. आगोबारे जानकारी दिने २. कार्यास्थलमा हुने दुर्घटना वारे जानकारी दिने ३. Electrocutation वारे जानकारी दिने ४. अस्पताललाई जानकारी दिने ५. सुरक्षाकर्मीलाई जानकारी दिने ६. सुरक्षा अवलम्बन गर्ने ७. विस्तृत रिपोर्ट तयार गर्ने	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> कार्यस्थल, स्थानिय श्रोतहरू र अवस्था</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> अन्य आपतकालिन अवस्थामा सहयोग गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> अन्य आपतकालिन अवस्थामा राम्ररी सहयोग गरीयो सम्बन्धित व्यक्ति /एजेन्सी(अधिकार प्राप्त)लाई जानकारी दिइयो</p>	<p>निम्न अकस्मिक अवस्था वारे जानकारी प्रतिक्रिया दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> • आगो • कार्यास्थलमा दुर्घटना • Electrocutation <p>निम्न जानकारी दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> • अस्पताल • सुरक्षाकर्मी

औजारहरू र उपकरणहरू: प्राथमिक उपचार किट, टेलिफोन इत्यादी

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सम्भावित दुर्घटना बारे जानकारी नभए र अस्पताल, पुलीस, दमकल आदि ठाऊहरूको टेलीफोन थाहा नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- टेलीफोन सम्पर्कको रेकर्ड राम्ररी राख्ने।
- सम्भावित दुर्घटना बारे अग्रिम जानकारी राख्ने।

उप-भाग: वी: हाउस किपीङ्ग

१. बैठक कोठा, भोजन कक्ष, शयन कक्ष, पाइखाना, नुहाउने कोठा र भान्छाकोठाको सरसफाई गर्ने

अवधि: ३० घण्टा

दक्षता:

- १) भुँइका सतहहरू सफा गर्ने।
- २) फर्निसीङ्ग र फिक्स्चरहरू सफा गर्ने।
- ३) ओच्छयान र भाँडा कुराहरू सफा राख्ने।
- ४) पाइखाना र नुहाउने कोठा सफा गर्ने।
- ५) कोठाहरू सफा गर्ने।
- ६) कोठाको वातावरण स्वच्छ राख्ने।
- ७) भान्छा कोठा सफा गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य १: भुँडका सतहहरू सफा गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१०. उपयुक्त ढंगले सर सफाइका औजारहरू, सामाग्रीहरू, पदार्थहरूको प्रयोग गर्ने/ प्रविधि प्रयोग गरी फोहरहरू सफा गर्ने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> सफा गर्नु पर्ने भुँड, उपकरण र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> • फोहर/दाग हटाउने उपयुक्त विधिहरू। • सफा गर्ने चम्काउने स्वच्छ बनाउने प्रक्रीयाहरू (बैठक, भोजन कक्ष, शयन कक्ष, शोचालय र भान्छा) • फ्लोरका प्रकार र विशेषताहरू
११. विभिन्न प्रक्रीयाहरू प्रयोग गरी सतहका दाग र फोहरहरू हटाउने।	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • निर्देशन • समुहगत छलफल • भुमीका निभाएर • गरेर देखाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन 	
१२. उपयुक्त मर्मत सम्भारका प्रक्रीयाहरू छान्ने र भुँडको प्रकार र प्रकृति बमोजिम मर्मत सम्भार गर्ने।		
१३. उपयुक्त प्रक्रीया बमोजिम सरसफाई, चम्काउने कार्य र बढार्ने कार्य गर्ने।		
१४. सुरक्षा साथै उत्पादनको निर्देशन बमोजिम सरसफाई, चम्काउने कार्य गर्ने उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	
१५. सुरक्षा साथै उत्पादन निर्देशन बमोजिम सफाई र चम्काउने उपकरणहरू प्रयोग पछि सफा गर्ने		
१६. सुरक्षा साथै उत्पादन निर्देशन बमोजिम सफाई र चम्काउने उपकरणहरू उपयुक्त ढंगले भण्डारण गर्ने।		
१७. नियमीत मर्मत सम्भार कार्य गर्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: झाडु, ब्रस र धुलो उठाउने, सफाइका उपकरणहरू,भ्याकम क्लिनर, फ्लोर कार्पेट, पानीको पाइप, वाल्टीन, हेण्ड आउट र पुस्तकहरू।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सरसफाइका सामाग्रीहरू र उपकरणहरू राम्ररी प्रयोग नगरेमा र चिप्लो भुँडमा ध्यान नदिएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सफाइका उपकरणहरू विशेष ध्यानपूर्वक प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य २: फर्निचर र फिक्स्चरहरू सफा गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<p>१. फर्निचर र फिक्स्चरहरू निर्देशन गुणस्तर अनुरूप सफा गर्ने।</p> <p>२. सुविधा युक्त ढंगले उपयुक्त प्रकार साथै कोठाको लेआउट बमोजिम फर्निचरहरू मिलाउने।</p> <p>३. उपकरणहरू प्रयोग गरीसकेपछि निर्माताको निर्देशन बमोजिम साथै उपयुक्त सुरक्षा अपनाई सफा सुधघर गर्ने।</p> <p>४. सफा गरीसकेका उपकरणहरू ठीक ठाँउमा ठीक प्रकारले भण्डारण गर्ने।</p> <p>५. उपयुक्त प्रकारले सर सफाइ र उपकरणहरूको नियमित मर्मत सम्भार गर्ने</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>सफा गर्नु पर्ने फर्निचर र फिक्स्चरहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • निर्देशन • समुहगत छलफल • भुमीका निभाएर • गरेर देखाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारिक प्रदर्शन <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • सफा गर्ने औजारहरू र सामाग्रीहरूको प्रकार, प्रयोग र कार्यहरू • सिसाका प्रकारहरू र यसका खराब पक्षहरू • Stains, mud, dirt र grease चिन्ने तरिका • Stain लाई हटाउने विधि

औजारहरू र उपकरणहरू: झाडु, ब्रस र धुलो उठाउने, सफाइका उपकरणहरू,भ्याकम क्लिनर फ्लोर कार्पेट, पानीको पाइप, वाल्टीन, हेण्ड आउट र पुस्तकहरू।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सरसफाइका सामाग्री र उपकरणहरू ठीकसंग प्रयोग नगरेमा र चिप्लो सतहहरू र फीक्चरहरूमा राम्रो ध्यान नपुर्याएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:सफाइका उपकरणहरू विशेष ध्यानपूर्वक प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य ३: ओच्छयान र भाडा कुँडाहरू सफा गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. म्याट्रेसमा हावा दिएर या भ्याकम द्वारा उपयुक्त ढंगले सफा गर्ने। २. फोहर तन्नाहरू साथै सिरानीहरूको खोल उपयुक्त ढंगले ठीक समयमा फेर्ने। ३. उपयुक्त प्रकारले तन्ना, बीचमा साथै वरीपरी वरावर छाडेर फेर्ने। ४. पलङ्ग र ओच्छयानहरू निर्धारित प्रक्रीया अनुसार राख्ने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> ओच्छयान र भाडा कुँडाहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • निर्देशन • समुहगत छलफल • भुमीका निभाएर • गरेर देखाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • ओच्छयान मीलाउने प्रक्रियाहरू • विभिन्न प्रकारका लुगाहरू बारे जानकारी • कोठा, फर्निचर र फर्निसीङ्ग सर सफाई र मर्मत सम्भार गर्ने तरिकाहरू • धुलो र फोहरहरू सजिलै हटाउने सम्बन्धि ज्ञान।

औजारहरू र उपकरणहरू: Flat sheets, fitted sheet, तकिया, तकियाको खोल, म्याट्रेस, हेण्डआउट र पुस्तकहरू।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: ओच्छयान र भाँडाकुडाहरू राम्ररी हेण्डल नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: तन्ना र भाडाकुडा सम्बन्धि कार्य गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने।

कार्य संरचना

कार्य ४ : पाइखाना र नुहाउने कोठा सफा राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. स्तरीय प्रविधि र तरिकाहरू अपनाई सिलीङ्ग र भीत्ताहरू सफा गर्ने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> पाइखाना र नुहाउने कोठा, साथै सफाई उपकरणहरू	<ul style="list-style-type: none"> धुलो, मैलो र फोहरहरू बाट हुने रोग सम्बन्धि जानकारी घरमा गरीने कार्यहरूको तालिका विभिन्न प्रकारका कोठाहरू वारे जानकारी घरको सेट-अप मीलाउने र set-up का प्रकार बैठक कोठा सरसामाग्री र सजावट बारे।
२. स्तरीय प्रविधि र तरिकाहरू अपनाई झ्याल ढोकाका कुनाकानी र सीलहरू रगेडेर सफा गर्ने।	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
३. स्तरीय प्रविधि र तरिकाहरू अपनाई वाथ टव शौचालय, कमोड सफा गरी इन्फेक्सन बाट जोगाउने।	<ul style="list-style-type: none"> लेक्चर निर्देशन समुहगत छलफल भुमीका निभाएर गरेर देखाएर प्रत्यक्ष अवलोकन व्यावहारिक प्रदर्शन 	
४. स्तरीय प्रविधि र तरिकाहरू अपनाई शौचालय र वाथरूमका भाडा कुँडा र फीटीङ्गहरू सफा गर्ने।	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
५. वाथरूमका आवश्यक सामाग्रीहरू परिपुर्ति गर्ने र विग्रीएका वस्तुहरू फेर्ने।	<ul style="list-style-type: none"> सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	
६. निर्देशन बमोजिम सामाग्रीहरू सफा गर्ने।		
७. सर सफाईका सामाग्रीहरू राम्ररी भण्डारण गर्ने।		
८. स्तरीय प्रविधि र तरिकाहरू अपनाई नियमित मर्मत सम्भार गर्ने।		

औजारहरू र उपकरणहरू: झोल या वार सावन, टवाइलेट पेपर, वाथरूम रिफ्रेसर, तौलिया, व्यक्तिगत पाइखानाका सामाग्रीहरू, पुछ्ने कपडा, फोहर फाल्ने भाँडो, पुस्तीका र नोट।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सरसफाईका सामाग्रीहरू ठीकसंग प्रयोग नगरेमा र चिप्लो सतहमा ध्यान नदिएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सफाईका उपकरणहरू विशेष ध्यानपूर्वक प्रयोग गर्ने। चिप्लो पाइखाना र वाथरूममा विशेष ध्यान दिने।

कार्य संरचना

कार्य ५: कोठाहरू सफा गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<p>१. उपयुक्त सुरक्षा प्रणाली बमोजिम सफाई गर्ने चिजहरू १०० प्रतिशत राम्ररी मीलाउने।</p> <p>२. वातावरणीय नियमाउनुसार सर सफाइबाट निस्कीएका वस्तुहरूलाई टुङ्गो लगाउने।</p> <p>३. उपयुक्त प्रक्रीया अपनाई कोठाहरू स्वच्छ राख्ने।</p> <p>४. उपकरणहरू प्रयोग गरीसके पछि निर्माताको निर्देशन बमोजिम साथै उपयुक्त सुरक्षा अपनाई सफा सुधघर गर्ने।</p> <p>५. सफा गरिसकेका उपकरणहरू र सामाग्रीहरू ठीक ठाँउमा ठीक प्रकारले भण्डारण गर्ने।</p> <p>६. स्तरीय प्रविधि र तरिकाहरू अपनाई नियमीत मर्मत सम्भार गर्ने।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> सफा गर्न को लागि आवश्यक कोठा</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • निर्देशन • समुहगत छलफल • भुमीका निभाएर • गरेर देखाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • सफा गर्ने सामाग्रीहरू उपकरणहरू र अन्य वस्तुहरू र अन्य वस्तुहरू को प्रकार, प्रयोग र कार्यहरू • सिसाको प्रकार र यसमा हुने Defects. • दाग, फोहर माटो र ग्रीज पहिचान गर्ने विधि। • दाग हटाउने प्रक्रीयाहरू • सुरक्षा पूर्वक कार्य गर्ने र नगर्दा पर्ने असरहरू • कोठाको फर्निचर, र सर सामान सफा गर्ने र मर्मत गर्ने प्रक्रीया • फोहर र धुलोहरू रहने क्षेत्रहरू बारे ज्ञान।

औजारहरू र उपकरणहरू: सोलभेण्ट स्प्रे, एण्टी स्टेटीक झोल, एण्टी स्टेटीक स्प्रे, भर्याङ्ग, भ्याकुम एकाई, धुलोको मप, लीन्ट फ्री कपडा, मप सेट र वाल्टीन, डस्ट प्यान, झाडु।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सेनीटाकइजरहरूको उचित प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सफाइका उपकरणहरू विशेष ध्यानपूर्वक प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य ६: कोठाको वातावरण स्वच्छ राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<p>१. निर्देशन बमोजिम सबै सर सफाईका उपकरणहरू र सामाग्रीहरू जाँच गरी तयारी गर्ने।</p> <p>२. निर्देशन बमोजिम सबै फोहरहरू सफा गर्ने र निर्दिष्ट ठाँउमा फाल्ने।</p> <p>३. सार्न मिल्ने सबै फर्निचर र फिटीङ्गहरू सारेर सर सफाई गर्ने।</p> <p>४. निर्देशन बमोजिम नियमित रूपमा कोठाहरूको सर सफाई र दुरुस्तता को लागि कार्य गर्ने।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>स्वच्छता र सफाई गर्नु पर्ने कोठाहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • निर्देशन • समुहगत छलफल • भुमीका निभाएर • गरेर देखाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारिक प्रदर्शन <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • बैठक कोठा, खाना खाने कोठा, सुत्ने कोठा, भान्सा र सौचालय सफा गर्ने, टल्काउने, स्वच्छ बनाउने र Sanitize गर्ने तरिकाहरू • भुँइहरूको प्रकार र तिनीहरूको आचरणहरू • फोहर र दाग हटाउने उपयुक्त विधि • सफाईका उपकरण र पदार्थहरूको प्रकार प्रयोग र कार्यहरू • सिसाका प्रकारहरू र यसमा आउने समस्याहरू • कोठाको फर्निचर र फर्निसीङ्गहरू सफा र मर्मत गर्ने प्रक्रीयाहरू • फोहरहरू सजिलैसँग रहन सक्ने ठाँउहरू बारे ज्ञान दिने • सुरक्षित तरिकाले कार्य गर्ने तरिका • कोठाको फर्निचर र फर्निसीङ्गहरू सफा गर्ने र मर्मत गर्ने प्रक्रीया • विभीन्न ठाँउमा जम्मा भएका फोहरहरूलाई हटाउने प्रक्रीयाहरू।

औजारहरू र उपकरणहरू: झाडु, ब्रस र धुलो उठाउने, सफाईका उपकरणहरू,भ्याकम क्लिनर फ्लोर कार्पेट, पानीको पाइप, वाल्टीन, हेण्ड आउट र पुस्तकहरू।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सरसफाईका सामाग्रीहरू ठीकसंग प्रयोग नगरेमा र चिप्लो सतहमा ध्यान नदिएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सफाईका उपकरणहरू विशेष ध्यानपूर्वक प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य ७: भान्छा कोठा सफा गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. उपयुक्त तरिकाले भाडाकुडाहरू र कपडाहरू धुने र सफा गर्ने। २. सफा गरीएका भाडाकुडाहरू र कपडाहरू उपयुक्त प्रक्रीया बमोजिम भण्डारण गर्ने। ३. भान्छाका उपकरणहरू उपयुक्त प्रक्रीया बमोजिम सफा गर्ने। ४. उपयुक्त प्रविधि र प्रक्रीया बमोजिम भान्छाका टेवल, कुर्चि र फिक्चरहरू पुछेर सफा गर्ने। ५. उपयुक्त प्रक्रीया बमोजिम भुईँमा मप गर्ने र सुकाउने। ६. भान्छाका खानेकुराहरू जाँच गरी राम्ररी राख्ने र सक्कीएका खानेकुराहरू परिपुर्ति गर्ने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> सफा गर्न को लागि भान्छा कोठाहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • निर्देशन • समुहगत छलफल • भुमीका निभाएर • गरेर देखाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • सर सफाइका सामाग्रीहरू र औजारहरू को प्रकार, प्रयोग र कार्यहरू • सुरक्षित तरिकाले काम गर्ने तरिका र यसो नगर्दा हुने असरहरू • फोहर र दागहरू जम्मा हुने स्थानहरू • घरका कामहरू को समय तालिका

औजारहरू र उपकरणहरू: झाडु, ब्रस र धुलो उठाउने, सफाइका उपकरणहरू,भ्याकम क्लिनर फ्लोर कार्पेट, पानीको पाइप, वाल्टीन, हेण्ड आउट र पुस्तकहरू।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सरसफाइका सामाग्रीहरू ठीकसंग प्रयोग नगरेमा र चिप्लो सतहमा ध्यान नदिएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सफाइका उपकरणहरू विशेष ध्यानपूर्वक प्रयोग गर्ने। चिप्लो सतहरूमा ध्यान दिने।

२. लुगाहरू (कटन, फाइवर र नाइलन) धुने र इस्त्री लगाउने।

अवधि: २३ घण्टा

दक्षता:

१. कपडाहरू (कटन, फाइवर र नाइलन) जम्मा गरी छुट्याउने।
२. दागहरू हटाउने।
३. लुगा धुने उपकरणहरू र सामाग्रीहरू तयार गर्ने।
४. लुगा धुने कार्य गर्ने।
५. लुगाहरू (कटन, फाइवर र नाइलन) सुकाउने।
६. लुगाहरू (कटन, फाइवर र नाइलन) मा इस्त्री लगासउने।

कार्य संरचना

कार्य १: कपडाहरू (कटन, फाइवर र नाइलन) जम्मा गरी छुट्याउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<p>१. लुगाहरू: लुगाको प्रकार, रंग, फोहरको प्रकृति बमोजिम छुट्याउने।</p> <p>२. छुट्याइएको लुगाहरू प्राथमिकताको आधारमा ठीक प्रकृति बमोजिम धुने तयारी गर्ने।</p> <p>३. च्यातिएका र प्वाल परेका लुगाहरू उपयुक्त धागोबाट टालटुल गर्ने।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>कपडाहरू (कटन, फाइवर र नाइलन) र आवश्यक सामग्रीहरू र उपकरणहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • स्पस्ट निर्देशन • भुमीका निभाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारिक प्रदर्शन • मौखिक र लिखित परिक्षा मापदण (कति सम्म जान्नु पर्ने) <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • धुने लुगा छुट्याउने प्रक्रिया • लुगाहरूमा साधारण टालटुल गर्ने प्रकृतिहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: प्वाल परेका र च्यातिएका कपडाहरू, कटन/ फाइवर र नाइलनको कपडाहरू, नोट र पुस्तीकाहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: कटन फाइवर र नाइलनको लुगाहरू राम्ररी नचिनेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: रसायनहरू, औजार र उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान पुर्याउने।

कार्य संरचना

कार्य २: दाग हटाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. उपयुक्त प्रक्रीया अपनाई व्यक्तिगत सुरक्षाका सामाग्रीहरू लगाउने र प्रयोग गर्ने। २. निर्देशन बमोजिम दाग हटाउने रसायनहरू प्रयोग गर्ने ३. दागहरू ठीकसँग रसायन प्रयोग गरी हटाउने ४. सुरक्षात्मक तरीकाले सबै दाग हटाउने रसायनहरू भण्डारण गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> दाग हटाउनको लागि कटन, फाइवर र नाइलन का कपडाहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • स्पस्ट निर्देशन • भुमीका निभाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन • मौखिक र लिखित परिक्षा मापदण (कति सम्म जान्नु पर्ने) <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • लुगा धुने रसायनहरू को प्रकार र प्रयोग गर्ने विधिहरू • दागहरू हटाउने वस्तुहरूको प्रकार र प्रयोग गर्ने विधिहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: ग्लोवहरू, स्प्रेन, एसिड/ अल्काली सफाइका रसायन, क्लोरीनको झोल, डिटरजेन्ट, नोट र पुस्तीकाहरू।

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: दाग हटाउने तरिका राम्ररी नजानेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: रसायनहरू, औजार र उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान पुर्याउने

कार्य संरचना

कार्य ३: लुगाधुने उपकरणहरू र सामाग्रीहरू तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. लुगाधुने ठाँउ सफा गर्ने र सधै तयारी अवस्थामा राख्ने। २. लुगाधुने सामाग्रीहरू र रसायनहरू सधै तयारी अवस्थामा राख्ने। ३. उपयुक्त प्रक्रीया बमोजिम लुगा धुने मेसीन जाँच गर्ने र चलाउने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> लुगा धुने मेसीनहरू र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • स्पस्ट निर्देशन • भुमीका निभाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन • मौखिक र लिखित परिक्षा मापदण (कति सम्म जान्नु पर्ने) <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • कपडामा लगाइएको लेवल वारे • लुगाका प्रकारहरू (कटन, नाइलन, र फाइबर आदि) • लुगाधुने मेसिन चलाउने र तयार गर्ने • धुने लुगा, सामाग्रीहरू र रसायनहरू को तयारी • लुगाधुने सामाग्री साथै झोलहरू को तयारी

औजारहरू र उपकरणहरू: वासरहरू, ड्रायर, क्लोयस्लाइन, कपडा च्याप्ने पीनहरू, क्लोयस्पीन झोला, भिज सुकाउने प्याड, नोट र पुस्तीकाहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: लुगाधुने उपकरणहरू र सामाग्रीहरूको राम्रो जानकारी नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: रसायनहरू, औजार र उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान पुर्याउने

कार्य संरचना

कार्य ४: लुगाधुने कार्य गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. लुगा धुने उपयुक्त प्रक्रीया पालन गर्ने। २. कपडा (कटन, नाइलन र फाइवर) धुलाईको निर्देशन र दिइएको लेवल बमोजिम धुने। ३. निर्देशन बमोजिम लुगाधुने मेसीन र सामाग्रीहरू प्रयोग गर्ने। ४. लुगाहरू (कटन, नाइलन र फाइवर) का दाग, फोहर र गन्धहरू राम्ररी हटाई निर्देशन बमोजिम धुने। ५. निर्देशन बमोजिम लुगाहरू घाममा या मेसीनमा सुकाउने। ६. सुकेका कपडाहरू दाग र गन्ध रहित हुनुपर्ने ७. स्वास्थ्य र सुरक्षाको हिसाबले लुगाधुने कोठा उपयुक्त राख्ने। ८. निर्देशन बमोजिम धुलाईका सामाग्री र उपकरणहरू सफा गर्ने। ९. सबै सफाईका सामाग्रीहरू र उपकरणहरू सुरक्षीत तरीकाले भण्डारण गर्ने। १०. नियमित मर्मत सम्भार गर्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> सबै औजार उपकरण सहितको लुगा धुने कोठा</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • स्पस्ट निर्देशन • भुमीका निभाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन • मौखिक र लिखित परिक्षा मापण बाट (कति सम्म जान्नु पर्ने) <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • लुगा धुने मेसिन र ड्रायरहरूको प्रकार र प्रयोग • लुगाहरू (कटन, नाइलन र फाइवर) धुने, सुकाउने र इस्त्री लगाउने प्रक्रीयाहरू र सिद्दान्तहरू • लुगा धुँदा ध्यान दिनुपर्ने स्वास्थ्य, सर सफाई र सुरक्षाका बारे जानकारी • लुगा धुने ठाँउको सर सफाई र मर्मत सम्भार

औजारहरू र उपकरणहरू: लुगा छुट्याउने टोकरीहरू, प्याक, हेङ्गर, दाग हटाउने रसायन, फेब्रीक सफ्टनर, क्लोरीन झोल, झोला, वास्केट, नोट र पुस्तिकाहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: लुगाधुने उपकरणहरू र सामाग्रीहरूको राम्रो जानकारी नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: रसायनहरू, औजार र उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान पुर्याउने

कार्य संरचना

कार्य ५ : लुगाहरू (कटन, नाइलन र फाइबर) सुकाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशित प्रक्रिया बमोजिम लुगाहरू सुकाउने २. निर्देशित प्रक्रिया अपनाई लुगा सुकाउने मेसीन तयार गर्ने। ३. सुकाइएका कपडाहरू लुगा सुकाउने मेसीनले आवाज दिइसक्ने वित्तीकै रोक्ने र इस्त्री लगाउन सजिलो गर्ने र विग्रनबाट बचाउने। ४. लुगाहरू उचित प्रक्रिया बमोजिम wrinkleहरू नपारीकन सुकाउने।	<u>अवस्था (दिइएको)</u> लुगा सुकाउने मेसीन <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • स्पस्ट निर्देशन • भुमीका निभाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन • मौखिक र लिखित परिक्षा मापण बाट (कति सम्म जान्नु पर्ने) <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • सबै प्रकारका लुगा धुने प्रक्रिया बारे जानकारी • सबै प्रकारका लुगाहरूमा ईस्त्री लगाउने तरीकाहरू • लुगामा ईस्त्री लगाउने उपकरण औजार का प्रकार र प्रयोग • लुगाहरू मीलाउने र राख्ने प्रक्रियाहरू।

औजारहरू र उपकरणहरू: ड्रायर, क्लोथलाइन, पीनहरू, व्याग, प्याड, वास्केट, हेइगर, नोट र पुस्तीकाहरू
सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: लुगाधुने उपकरणहरू र सामाग्रीहरू र सुकाउने प्रक्रिया बारे जानकारी नहुदा दुर्घटनाहरू हुन सक्छ।

सुरक्षा: रसायनहरू, औजार र उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान पुर्याउने

कार्य संरचना

कार्य ६ : लुगाहरू (कटन, नाइलन र फाइबर) मा ईस्त्री लगाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. उपयुक्त प्रक्रीया बमाजिम सबै पुकारका लुगाहरूमा ईस्त्री लगाउने। २. निर्देशिन बमोजिम ईस्त्री लगाएका कपडाहरू पट्याउने, ह्याङ्गरमा झुड्याउने र राख्ने। ३. सुरक्षाको उपायहरू अपनाई ईस्त्री लगाउने सामाग्रीहरू र उपकरणहरू राम्ररी भण्डारण गर्ने। 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>ईस्त्री लगाउने उपकरण ठाँउ र लुगाहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लेक्चर • स्पस्ट निर्देशन • भुमीका निभाएर • प्रत्यक्ष अवलोकन • व्यावहारीक प्रदर्शन • मौखिक र लिखित परिक्षा मापण बाट (कति सम्म जान्नु पर्ने) <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै स्टेपहरू क्रमानुसार गरेको • प्रशिक्षकले दिएको सबै कार्यहरू गरेको 	<ul style="list-style-type: none"> • ईस्त्री लगाउने प्रक्रीयाहरू • ईस्त्री, ईस्त्री लगाउने वोर्ड, र स्त्री लगाउने सामाग्रीहरूको प्रकार र प्रयोग • ह्याङ्गरहरूका प्रकार र प्रयोग • ईस्त्री लगाउने तरीकाहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: लुगा छुत्याएर राख्ने वास्केट र प्याकहरू, ह्याङ्गरहरू, ईस्त्रीहरू, ईस्त्री लगाउने वोर्ड, स्प्रे गर्ने मेसीन, नोट र पुस्तीकाहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: ईस्त्री लगाउने उपकरणहरू, जस्तुहरू र लुगा सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: रसायनहरू, औजार र उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान पुर्याउने

उपभाग ग: खानेकुराहरू तयारी गर्ने र खुवाउने

१: पोषण

अवधि: १५ घण्टा

योग्यता:

१. खाना को स्वच्छता र सफाई कायम राख्ने
२. खुवाउने तालिका कायम गर्ने
३. खानाको गुणस्तर कायम गर्ने
४. सुरक्षित पिउने पानी प्रदान गर्ने
५. केयर रिसीभरलाई खानाको लागि तयार बनाउने
६. नरम खाना (आहार)को लागि सामग्री तयार गर्ने
७. केयर रिसीभरलाई खुवाउने
८. वृद्धि रेकर्ड चार्ट (Growth record chart) नियमित गर्ने
९. आवश्यकतामा आधारित विशिष्ट आहार प्रबन्ध गर्ने (diabetes, HTN, under 5)
१०. Complimentary food को प्रबन्ध गर्ने (बच्चा, कुपोषण)
११. झोल खाना तयार गर्ने

कार्य संरचना

कार्य १: खाना को स्वच्छता र सफाई कायम राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. स्वस्थ खानाको परिभाषित गर्ने ३. स्वस्थ खानाको लागि निम्न उपायहरू अपनाउने <ul style="list-style-type: none"> • ताजा खानेकुरा किन्ने • पकाउनु भन्दा पहिले खाना धुने/सफा गर्ने • पकाएको खाना सुरक्षित र सफा भाँडोमा राख्ने • खान प्रयोग हुने भाँडा र अन्य भाँडाहरू सफा राख्ने • पकाउनु भन्दा पहिले हात धुने र सफा लुगा लगाउने • पकाउने भाँडा र भान्छा स्थान सफा राख्ने • सलाद बनाउनु भन्दा पहिले हरियो सागपात राम्ररी सफा गर्ने ४. प्रयोग गरिसकेपछि खानाको भाँडालाई छोप्ने ५. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कार्यस्थल र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> खाना को स्वच्छता र सफाई कायम राख्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो खानाको स्वस्थता र स्वच्छता स्कयम गरियो	<ul style="list-style-type: none"> • स्वास्थ्य खानको परिभाषा • स्वस्थ खाना तयार गर्ने तरिका • खाना फोहर हुने • खाध शुद्धिकरण • • खाना रोकथाम

औजारहरू र उपकरणहरू: पकाउने भाँडा, खाने भाँडा आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: खानाको स्वच्छता र सर सफाई सम्बन्धि ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- लामो समयसम्म खाना नपकाउने
- धेरै सानो पारेर खाना टुक्रा नपार्ने
- भिटामिन 'सि' सँग खाना नपकाउने
- पकाएको खाना लामो समयसम्म नराख्ने
- जंक फुड जस्तै प्याकेटको चाउचाउ, चिजवल इत्यदी नखाने/नखुवाउने

कार्य संरचना

कार्य २: खुवाउने तालिका तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. केयर रिसीभर को अवस्थालाई ध्यान दिदै खानाको तालिका तयार गर्ने ३. बच्चा र बुढा बुढीको लागि Loose खाना तयार गर्ने ४. विशेष आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूका लागि डाक्टरको सल्लाह अनुसार खानाको समय तालिका बनाउने ५. प्रत्येक २ घण्टामा स्तनपानको लागि आमाहरूलाई तयार गर्ने ६. ४ देखी ६ महिनाको बच्चालाई निम्न अनुसार तालिका तयार गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • बिहान ५ बजे स्तनपान गराउने • ७:३० बजे सर्वोत्तम लिटो • १० बजे स्तनपान • दिउसो ११:०० बजे केरा र मह • बेलुकी ४ बजे स्तनपान • ७:०० बजे तरल आहार • बेलुकी ९:०० बजे स्तनपान ७. ६ देखी १२ महिनाको बच्चालाई <ul style="list-style-type: none"> • बिहान ५ बजे दुध • ७:३० बजे सर्वोत्तम लिटो वा पोरेज • १० बजे दुध/तरल आहार • दिउसो १ बजे सर्वोत्तम लिटो वा पोरेज वा फलफूलको जुस • दिउसो ४ बजे दुध र पाउरोटी • बेलुकी ७ बजे सर्वोत्तम लिटो वा पोरेज • राती १० बजे दुध ८. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कार्य स्थल/प्रयोगात्मक कक्षा कोठा, तालिकाको ढाँचा र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> खुवाउने तालिका तयार गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो खुवाउने तालिका तयार गरियो	डाक्टरको प्रेस्क्रिप्सन केयर रिसीभर को अवस्था अनुसारको आवश्यकताहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: चार्ट पेपर, पेन्सिल र नोटव्क

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: खुवाउने तालिका सम्बन्धि राम्रो जानकारी नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:राम्ररी जानकारी नभई खुवाउने तालिका नबनाउने र रेकर्ड नराखीकन खाना नखुवाउने

कार्य संरचना

कार्य ३: खानाको गुणस्तर कायम राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. सुचना संकलन गर्ने २. उत्पादन र समाप्ती मिति जानकारी गर्ने ३. खाना दुषित छ कि छैन जाँच्ने ४. Preservatives हरू प्रयोग गरिएको छ कि छैन जानकारी गर्ने ५. राम्रो कन्टेनरमा सुख्खा ठाउँमा खाना भण्डारण गर्ने ६. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> प्रयोगात्मक कोठा, किताब, म्यानुयल र खाना <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> खानाको गुणस्तर कायम राख्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो खानाको गुणस्तर कायम भयो	खानाको गुणस्तर कायम राख्ने तरिकाहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: खानाको केही उदारणहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: खानाको गुणस्तर म्याद समाप्त हुने मिति र खाना संरक्षण गर्ने वस्तुहरू बारे राम्ररी जानकारी नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- कन्टेनर जहिले पनि हावा नछिर्ने हुनु पर्छ
- खानाको म्याद सकिनु हुँदैन
- सम्भव भएसम्म खानाको संरक्षण गर्ने
- खानामा प्राकृतिक रंग, स्वाद , र गन्ध हराएको छ भने खान हुँदैन

कार्य संरचना

कार्य ४: सुरक्षित पिउने पानी प्रदान गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. सुरक्षित पिउने पानीको महत्व पहिचान गर्ने २. सुरक्षित/पौष्टिक पानी बनाउनको लागि निम्न तरिकाहरू अवलम्बन <ul style="list-style-type: none"> • ५ मिनेटसम्म उमाल्ने • बालुवाद्वारा फिल्टर गर्ने • Cylinder filtration • क्लोरिन, ब्लिचिड पाउडर आयोडिन आदि प्रयोग गरेर रासायनिक किटाणुसोधन (Disinfection) गर्ने ३. जहिले पनि सुरक्षित पानी प्रदान गर्ने ४. सफा भाँडा र गिलास जहिले पनि पानी राख्न र पिउन प्रयोग गर्नुहोस्। ५. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कार्यस्थल, केयर रिसीभर र सुरक्षित/पौष्टिक पानी <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> सुरक्षित पिउने पानी प्रदान गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो केयर रिसीभर लाई सुरक्षित पिउने पानी प्रदान गरियो	पिउने पानी: <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • क्षोतहरू • पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिकाहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: फिल्टर, क्लोरिन ट्याब्लेट, भाँडा, जग आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: पानी सफा गर्ने तरिका, फिल्टर र रसायनहरू बारे राम्रो जानकारी नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: तोकिएको भन्दा बढी मात्रा पानी सफा गर्ने रसायन प्रयोग नगर्ने

कार्य संरचना

कार्य ५ : केयर रिसीभर लाई खानको लागि तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. केयर रिसीभर को अवस्था थाहा पाउने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कार्यस्थल, खाना र भाडाहरू	<ul style="list-style-type: none"> स्वच्छता र sterilization को अवधारणा
२. केयर रिसीभर तयार गर्ने		<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न अवस्था
३. खाना खानु भन्दा अगाडी हात धुने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> केयर रिसीभरलाई खानको लागि तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> केयर रिसीभर तयार गर्ने विधिहरू
४. केयर रिसीभरलाई सुविधाजनक अवस्थामा राख्ने		
५. केयर रिसीभर ले भेट्टाउने ठाउँमा खानेकुरा राख्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो	
६. आवश्यक भएमा खाना खानु भन्दा अगाडी औषधी दिने	पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका थाहा भयो	
७. सुरक्षित र सहज वातावरण सिर्जना गर्ने		
८. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: सावुन, तौलिया, through, टेवल, मेच आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: खानाको व्यवस्थापन र सेवा दिनको लागी राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- खाना खानु भन्दा पहिले राम्ररी हात धुने
- लुगा फेर्ने वा एप्रोन लगाउने
- भाँडाहरू सफा हुनुपर्ने

कार्य संरचना

कार्य ६ : नरम खाना(आहार) को लागि सामग्री तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. खिचकी (चामलको पोरेज) बनाउनको लागि तल उल्लेखित सामग्रीहरू अनुपात अनुसार तयार गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • मासको दाल - १/२ कप • बेसार- आवश्यकता अनुसार • चामल- १ कप • अदुवा - सानो टुक्रा • धिउ - आवश्यकता अनुसार • पानी - आवश्यकता अनुसार ३. जाउलो (तरल चामल) बनाउनको लागि निम्न अनुपातको सामग्री तयार गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • चामल - १/२ कप • बेसार- आवश्यकता अनुसार • मुडदाल - १/४ कप • नुन - आवश्यकता अनुसार • आलु - २ गोटा • पालक - थोरै • पानी - आवश्यकता अनुसार ४. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> कार्य कोठा / प्रयोगात्मक कोठा, किताब, म्यानुयल र कल्याकुलेटर <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> नरम खाना(आहार) को लागि सामग्री तयार गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो नरम खाना(आहार) को लागि सामग्रीहरू तयार गरियो	नरम खाना: <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • श्रोतहरू • तरिका • सुरक्षा र सावधानी

औजारहरू र उपकरणहरू: कालो दाल, बेसार, अदुवा, नुन, धिउ, पानी, मुड दाल, आलु, पालक

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: नरम खाना (आहार) सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: केयर रिसीभर को खाना खाने रूची अनुसार मात्र बनाउने

कार्य संरचना

कार्य ७: केयर रिसीभर लाई खुवाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	केयर रिसीभरलाई खुवाउने
२. केयर रिसीभर को पोषणको आवश्यकता पता लगाउने	कार्यस्थल, केयर रिसीभर, खाना र भाडाहरू	<ul style="list-style-type: none"> • महत्व • तरिका • खुवाउने समय • सावधानी
३. खाना तयार गर्नु भन्दा पहिले र खुवाउनु भन्दा पहिले हात धुने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
४. केयर रिसीभरलाई ठिकसंग खान प्रोत्साहन गर्ने	केयर रिसीभरलाई खुवाउने	
५. केयर रिसीभरलाई शुपरिवेक्षण र गाइड गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
६. केयर रिसीभरलाई खाना खानु अघि र पछि हात धुन सिकाउने	सबै चरणहरू क्रमवद्द तरिकाले गरियो	
७. भाँडाहरू यथास्थानमा राख्ने	केयर रिसीभरलाई खुवाइयो	
८. रेकर्ड राख्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: खाना, मेच, खाना खाने टेवल, चम्चा, सावुन, पानी आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: खाना र खानाको मात्रा सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: धेरै खाना खुवाएमा केयर रिसीभर बिरामी हुन सक्ने।

कार्य संरचना

कार्य ८: बृद्धी रेकर्ड चार्ट नियमीत गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. केयर रिसीभरलाई तयार गर्ने ३. नाप्ने उपकरणहरू तयार गर्ने: तौलने मेसिन, नाप्ने टेप ४. eight vs महिनाको आधारमा graph chart बनाउने ५. प्रत्येक पटक नापेको रेकर्ड राख्ने ६. अभिभावकलाई रेकर्ड(अभिलेख) देखाउने ७. ग्राफमा देखाएको सही छ भनी निश्चित हुने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> किताब, म्यानुयल र सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> बृद्धी रेकर्ड चार्ट नियमीत गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो बृद्धी रेकर्ड चार्ट नियमीत गरियो	नाप: <ul style="list-style-type: none"> • मेट्रिक एकाई • सन्तुलन • स्वास्थ्य तालिका (पंहेलो तालिका)

औजारहरू र उपकरणहरू: तौलीने मेसिन, नाप्ने टेप, ग्राफ चार्ट, नोटवुक आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: वृद्धि मापन गर्ने चार्ट सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभई मापन गरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- नाप्दा केयर रिसीभर दुर्घटनमा पर्न सक्छ
- ग्राफ राम्ररी भर्नु पर्छ
- यदी ग्राफ बाँया कुनाबाट तल दाँया कुनाबाट माथी चढिरहेको छ भने नतिजा धेरै राम्रो हो
- यदी ग्राफ सिधा तेर्सो छ भने केयर रिसीभर को अवस्था गम्भिर भन्ने बुझिन्छ
- यदी ग्राफ तल दाँया कुनामा गडरहेको छ भने केयर रिसीभर को अवस्था अत्यन्त गंभिर भन्ने बुझिन्छ

कार्य संरचना

कार्य ९: आवश्यकतामा आधारित विशिष्ट आहार प्रबन्ध गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	आवश्यकतामा आधारित खानाहरू:
२. तरल आहार र नरम आहार बच्चाहरू र बुढाहरूको लागि तयार गर्ने	प्रयोगात्मक कोठा, किताबहरू, म्यानुयल, भाडाहरू र आवश्यक सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • श्रोतहरू • तरिका • सुरक्षा र सावधानी
३. मधुमेहका रोगिहरूको लागि calorie भएको र fat रहित खाना प्रबन्ध गर्ने		
४. उच्च रक्तचाप भएको व्यक्तिलाई कम नून भएको, cholesterol कम भएको र क्यालोरी भएको खाना प्रबन्ध गर्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> आवश्यकतामा आधारित विशिष्ट आहार प्रबन्ध गर्ने	
५. खास गरेर उमालेको खानेकुरा प्रबन्ध गर्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
६. रेकर्ड राख्ने	सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो आवश्यकतामा आधारित विशिष्ट आहार प्रबन्ध गरियो	

औजारहरू र उपकरणहरू: नरम खाना, तरल खाना

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: आवश्यकतामा आधारित विशिष्ट आहार र यसको आवश्यकता बारे राम्रो जानकारी नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- केयर रिसीभर को स्वास्थ्यको अवस्था अनुसार, आवश्यकता अनुसार खाना निर्धारण गर्ने
- सबै केयर रिसीभर/बिरामीलाई धुम्रपान र मधपान निषेध गर्ने

कार्य संरचना

कार्य १०: पुरक खाना (Complimentary food) को प्रबन्ध गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. जानकारी लिने २. फलफूलहरूको व्यवस्था गर्ने ३. किनेको खाना भन्दा स्थानिय खाना प्रबन्ध गर्ने ४. सबै पोषण युक्त खाना प्रबन्ध गर्ने ५. सजिलोसंग पचनसक्ने खाना पुबन्ध गर्ने ६. सजिलोसंग तयार गर्न सक्ने खानाको प्रबन्ध गर्ने ७. रेकर्ड राख्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> प्रयोगात्मक कोठा, किताबहरू, म्यानुयल, सामाग्रीहरू र आवश्यक सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> Complimentary food को प्रबन्ध गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो केयर रिसीभरलाई complimentary food को प्रबन्ध गरियो</p>	<p>complimentary food:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • श्रोतहरू <p>Weaning food:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • तरिका

औजारहरू र उपकरणहरू: विभिन्न प्रकारका पुरक खाना, पकाउने भाडा कडा र प्याकिङ्ग गर्ने वस्तुहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: पुरक खाना र यसको प्याकेजिङ्ग सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: प्याकिङ्ग गरिएको खाना हानिकारक हुनसक्छ।

कार्य संरचना

कार्य ११: तरल आहार तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. तरल पदार्थको आवश्यकता पहिचान गर्ने २. केयर रिसीभर को स्वाद अनुसार सूप, तरकारी सूप, चिकेन सूप खरिद गर्ने ३. पकाउने भाँडा सफा गर्ने ४. पानी उमाल्ने र पाउडर हाल्ने ५. लगातार चलाउने ६. झोल बाक्लो भएपछि आगो बन्द गर्ने ७. केयर रिसीभरलाई सफा भाँडोमा दिने ८. रेकर्ड राख्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u> प्रयोगात्मक कक्षा, किताब, म्यानुयल, सामाग्रीहरू र आवश्यक सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> तरल पदार्थको आहार तयार गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो केयर रिसीभर को आवश्यकता अनुसार पेय पदार्थ तयार गरियो</p>	<p>तरल आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • श्रोतहरू • तयार गर्ने तरिकाहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: सूप पकाउने भाँडा, चम्चा, bowl आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: खानाको तयारी र तरल खाना सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- पेय पदार्थ चिसो हुन नदिने
- धेरै बाक्लो सूप राम्रो हुदैन
- प्याकेटमा दिइएको निर्देशन पालना गर्ने

कार्य संरचना

२. खाना तयार गर्ने र खुवाउने

समय: १५ घण्टा

दक्षता:

१. चिया र कफी तयार गर्ने
२. सूप तयार गर्ने
३. बिहानको खाजा तयार गर्ने
४. खाना तयार गर्ने
५. बिहानको खाजा खुवाउने
६. खाना खुवाउने

कार्य संरचना

कार्य १: चिया र कफी तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. सामाग्रीहरू संकलन गर्ने ३. ग्यास बाल्ने ४. पानी उमाल्ने ५. चिया/कफी बनाउने ६. चियाको भाँडामा राख्ने ७. बाँडनको लागि तयार गर्ने ८. वृद्ध र अशक्तलाई वाँडने ९. बाँडिसकेपछि टेवल सफा गर्ने १०. चियाको भाँडा सफा गर्ने ११. राम्ररी भण्डारण गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन, चिया र कफी बनाउने सामाग्रीहरू र भाँडा <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> चिया र कफी तयार गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद्ध तरिकाले गरियो तयार भएको चिया र कफी राम्ररी परोसियो (Served)	चिया र कफी <ul style="list-style-type: none"> • तयार गर्ने तरिका • सामाग्रीहरू • दिने विधि • दिने तालिका

औजारहरू र उपकरणहरू: चिया/कफी बनाउने मेसिन, विधुतिय केटल, ग्यास, क्विक रेन्ज

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: ग्यास चुलो र तातोपानी राम्ररी प्रयोग गर्न नजानेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: तातो पानी र ग्यास चुलो राम्ररी प्रयोग गर्ने चियाको भाडो र अन्य भाडाकुडाहरू राम्ररी प्रयोग गर्ने।

कार्य संरचना

कार्य २: सूप तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. सामाग्रीहरू संकलन गर्ने ३. Ingredients हरू तयार गर्ने ४. Ingredients हरू मिसाउने ५. ग्यास बाल्ने ६. सूप पकाउने ७. भाँडोमा राख्ने ८. बाँडनको लागि तयार गर्ने ९. वृद्ध र अशक्तलाई बाँडने १०. बाँडिसकेपछि टेवल सफा गर्ने ११. सूपको भाँडा सफा गर्ने १२. राम्ररी भण्डारण गर्ने	अवस्था (दिइएको) किचेन, सूप बनाउने सामाग्रीहरू र भाँडा कार्य (के गर्नुपर्ने) सूप तयार गर्ने मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने) सबै चरणहरू क्रमवद्ध तरिकाले गरियो सूप तयार गरियो राम्ररी बाँडियो	सूप • परिभाषा • प्रकार • सामाग्रीहरू • बनाउने तरिका • दिने विधि • दिने तालिका

औजारहरू र उपकरणहरू: क्विक रेन्ज, turbo boiler, rice corer, पाउरोटी सेक्ने मेसिन, रेफ्रिजरेटर, blinder
सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: ग्यास चुलो र भाडाकुडाहरू राम्ररी प्रयोग गर्न नजानेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- कुनै पनि विधुतिय सामाग्रीहरू यसको भोल्टेज, को जानकारी बिना नचलाउने
- कुनै पनि विधुतिय सामाग्रीको प्लगलाई तारमा समातेर नतान्ने
- चिसो हात, खुट्टा छ भने प्रयोग नगर्ने

कार्य संरचना

कार्य ३: बिहानको खाजा तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. सामाग्रीहरू संकलन गर्ने ३. Ingredients हरू तयार गर्ने ४. Ingredients हरू मिसाउने ५. ग्यास बाल्ने ६. अण्डा उमाल्ने ७. रोटी तयार गर्ने ८. वटर/जाम तयार गर्ने ९. वाँड्नको लागि तयार गर्ने १०. वृद्ध र अशक्तलाई वाँड्ने ११. बाँडिसकेपछि टेवल सफा गर्ने १२. भाँडा सफा गर्ने १३. राम्ररी भण्डारण गर्ने	अवस्था (दिइएको) किचेन, बिहानको खाजा बनाउने सामाग्रीहरू र भाँडा कार्य (के गर्नुपर्ने) बिहानको खाजा तयार गर्ने मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने) सबै चरणहरू क्रमवद्ध तरिकाले गरियो बिहानको खाजा तयार गरियो राम्ररी वाँडियो	बिहानको खाजा • परिभाषा • प्रकार • सामाग्रीहरू • बनाउने तरिका • वाँड्ने विधि • वाँड्ने तालिका

औजारहरू र उपकरणहरू: कुकिङ रेन्ज, rangewood, पाउरोटी सेकाउने, रेफ्रिजेरेटर, blinder, स्यान्डविच बनाउने, slice toaster, micro oven

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: ग्यास चुलो र भाडाकुडाहरू राम्ररी प्रयोग गर्न नजानेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- कुनै पनि विधुतिय सामाग्रीहरू यसको भोल्टेज, को जानकारी बिना नचलाउने
- कुनै पनि विधुतिय सामाग्रीको प्लगलाई तारमा समातेर नतान्ने
- चिसो हात, खुट्टा छ भने नचलाउने

कार्य संरचना

कार्य ४: खाना तयार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. सामाग्रीहरू संकलन गर्ने ३. सूची अनुसार Ingredients हरू संकलन गर्ने ४. सम्बन्धित Ingredients हरू तयार गर्ने ५. आवश्यकता अनुसार ग्यास बाल्ने ६. सूचीमा दिइएअनुसार राम्ररी खाना पकाउने ७. भिजाएको ingredients हरू oven मा राख्ने ८. Oven को समय मिलाउने ९. आवश्यकता अनुसार oven चलाउने १०. सूची(men)अनुसार खाना पकाउने ११. (Oven)ग्यास निभाउने १२. (Oven)ग्यास बाट खाना हटाउने १३. (Oven)ग्यास आवश्यकता अनुसार सफा गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन, बिहानको खाना बनाउने सामाग्रीहरू र भाँडा <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> खाना तयार गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो खाना तयार गरियो सामाग्रीहरू राम्ररी मिलाई यो	खाना परिभाषा प्रकार <ul style="list-style-type: none">• सलाद• चामल, तेल र खर्सानी• दालको सूप• गाजरको सलाद• माछाको सूप• चामल र गाँजर• मकैको सूप• चिकेन सूप• Tuna सलाद• पास्ता• केक• Mashed Potato pere• स्यान्डविच• तयार गर्ने तरिका• वाँडने विधि

औजारहरू र उपकरणहरू: कुकिङ रेन्ज, turbo boiler, राइस कूकर, rangewood, रेफ्रिजरेटर, blinder, micro oven

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: ग्यास चुलो र भाडाकुडाहरू राम्ररी प्रयोग गर्न नजानेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- कुनै पनि विधुतिय सामाग्रीहरू भोल्टेज को जानकारी बिना नचलाउने
- कुनै पनि विधुतिय सामाग्रीको प्लगलाई तारमा समातेर नतान्ने
- चिसो हात, खुट्टा छ भने नचलाउने

कार्य संरचना

कार्य ५: बिहानको खाजा खुवाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने २. खानाको भाँडा/प्लेट/कचौरा/चम्चा/काँटा/चक्कु/नेपकिन/तौलियाहरू तयार गर्ने ३. केयर रिसीभरलाई जानकारी दिने र खानाखाने ठाउँमा ल्याउने ४. बिहानको खाना वाँड्ने/खुवाउने ५. सामान र खाने ठाउँ सफा राख्ने ६. केयर रिसीभरलाई सफा गरीदिने ७. केयर रिसीभरलाई bed वा मेचमा राख्ने ८. सामानहरू/भान्छामा प्रयोग हुने भाँडाहरू यथास्थानमा भण्डारण गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन, बिहानको खाजाको सामाग्रीहरू र भाँडाहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> बिहानको खाजा खुवाउने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो केयर रिसीभरलाई राम्ररी खाना खुवाइयो	बिहानको खाजा खुवाउने बिहानको खाजाको सामाग्रीहरू बिहानको खाजाको समय तालिका सूची परिमाण

औजारहरू र उपकरणहरू: खाना, कर्चिहरू, खाना खाने टेवल, चाम्चा, साबुन र पानी आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: खाना खुवाउने तरिका र त्यसको भाडा सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: खाना बढि खाएमा केयर रिसीभर बिरामी पर्न सक्छ।

कार्य संरचना

कार्य ६: खाना खुवाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. निर्देशन पालना गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	खाना खुवाउने
२. खानाको भाँडा/प्लेट/कचौरा/चम्चा/काँटा/चक्कु/ने पकिन/तौलियाहरू तयार गर्ने	किचेन, खानाको सामाग्रीहरू र खाना वाडने भाँडाहरू	<ul style="list-style-type: none"> • खाना सामाग्रीहरू • खाना खाने समय तालिका • सूची • परिमाण
३. केयर रिसीभरलाई जानकारी दिने र खानाखाने ठाउँमा ल्याउने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> खाना खुवाउने	
४. बिहानको खाना वाँडने/खुवाउने		
५. सामान र खाने ठाउँ सफा राख्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
६. केयर रिसीभरलाई सफा गरीदिने	सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो	
७. केयर रिसीभरलाई bed वा मेचमा राख्ने	केयर रिसीभरलाई राम्ररी खाना खुवाइयो	
८. सामानहरू/भान्छामा प्रयोग हुने भाँडाहरू यथास्थानमा भण्डारण गर्ने		

औजारहरू र उपकरणहरू: खाना, कर्चिहरू, खाना खाने टेवल, चाम्चा, साबुन र पानी आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: खाना खुवाउने तरिका र त्यसको भाडा सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: खाना बढि खाएमा केयर रिसीभर बिरामी पर्न सक्छ।

खण्ड ३: वातावरण, स्वास्थ्य र सरसफाई

परिचय

यो विषयमा वातावरण, स्वास्थ्य र सरसफाई संग सम्बन्धित शिप र ज्ञान रहेको छ।

उद्देश्य

यो विषयको समाप्तीपछि विधार्थीहरूले जान्नेछन्।

- सुरक्षित र स्वास्थ्य वातावरण बनाउने र राख्ने।

अवधि: ८ धण्टा

दक्षता:

१. कार्य स्थल सफा राख्ने
२. औजारहरू/उपकरणहरूको संभार वा जाँच गर्ने
३. प्रदुषण (हावा/ध्वनी/पानी) घटाउने वा नियन्त्रण गर्ने
४. कार्य स्थल राम्रो बनाउने र सजाउने
५. फोहर व्यवस्थापन गर्ने
६. सामाग्रीहरू (धारिलो उपकरण/औषधी/रसायन, खाना, कपडा आदि) ठीक ठाँउमा राख्ने

कार्य संरचना

कार्य १: कार्य स्थल सफा राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. सफा पानी संकलन गर्ने	अवस्था (दिइएको)	हाउस किपीङ्ग फ्लोर व्यवस्थापन
२. कार्य स्थल निरीक्षण गर्ने	कार्यस्थल, आवश्यक	<ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार • वातावरण
३. उपयुक्त सफा गर्ने सामाग्रीहरू छान्ने	औजारहरू, उपकरणहरू र सामाग्रीहरू	वातावरण संरक्षण प्रकृयाहरू
४. पर्याप्त मात्रामा हावा खेल्ने ठाँउ, उज्यालो, तातो/ चिसो राख्ने		<ul style="list-style-type: none"> • खुला हावा खेल्ने ठाँउ • उज्यालो • तातो • चिसो • सफाइ
५. सधैं व्यक्तिगत सर सफाई/ स्वास्थ्यता पालना गर्ने	कार्य (के गर्नुपर्ने) कार्यस्थल सफा राख्ने	
६. स्वास्थ्य/ स्वच्छता र सुरक्षा को लागि अनुकूल ओछ्यान निश्चित गर्ने	मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)	फर्नीचरहरू
७. सफा गर्ने, चम्काउने र बढार्ने	सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो	<ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार • संरक्षण प्रकृयाहरू • अवस्था • सफाइ
८. सबै फोहोर हटाउने	कार्यस्थल दुरुस्त र सफा राखियो	यान्त्रिक उपकरणहरू
९. निर्माताले तोकिए अनुसार यान्त्रिक उपकरणहरूको सुरक्षा दिने		<ul style="list-style-type: none"> • परिचय • कार्य • प्रकार • संरक्षण प्रकृयाहरू • सफाइ
१०. Furniture र Furnishing लाई हानी नपुर्याइकन चिनो, दाग हटाउने		कपडा/ ओछ्यान
११. सुविधा र सजिलो हुने ठाँउमा Furniture राख्ने		<ul style="list-style-type: none"> • परिचय • कार्य • प्रकार • संरक्षण प्रकृयाहरू • सफाइ
१२. Pillow case र धुलो लागेको हटाउने		
१३. शौचालय र बाथरूमलाई दाग, अप्रिय गन्ध आदि हटाउन राम्ररी सफा गर्ने		सुरक्षा उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: सफाई एजेन्टहरू, भ्याकुम क्लिनर, शौचालय सफा राख्ने किटाणुनासक पदार्थ, dust spatula, फ्लोर मप, भर्याङ्ग, cob weber, क्चो, सिसा सफा गर्ने आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सरसफाई गर्ने औजारहरू, पदार्थहरू र चिप्लो भुँड प्रयोग गर्दा राम्रो ध्यान नपुर्याएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: सरसफाई गर्ने औजारहरू प्रयोगमा विशेष ध्यान दिने चिप्लो सतहमा काम गर्दा सावधान रहने कार्यस्थल सफा गर्दा वातावरण सम्रक्षण मा ध्यान दिने।

कार्य संरचना

कार्य २: औजारहरू/ उपकरणहरू जाच गर्ने र संभार गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. औजारहरू प्राप्त गर्ने <ul style="list-style-type: none"> ➤ राम्ररी काम गरेको छ वा छैन जाँच्ने ➤ सुरक्षित तरिकाले चलाउने ➤ संभार गर्ने ➤ सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्ने २. उपकरणहरू प्राप्त गर्ने <ul style="list-style-type: none"> ➤ राम्ररी काम गरेको छ वा छैन जाँच्ने ➤ उपकरणहरूको संभार गर्ने 	<u>अवस्था (दिइएको)</u> प्रयोगात्मक कोठा, विभिन्न किसिमको औजारहरू र उपकरणहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> जाँच्ने/ औजारहरू र उपकरणहरू संभार गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो औजारहरू र उपकरणहरू जाँचेर संभार गरियो	औजारहरू र उपकरणहरू <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • कार्य • प्रकार • उद्देश्य • कार्यको प्रकृया र विधि • सुरक्षित तरिकाको प्रयोग • ठीकसँग राख्ने • सुरक्षाका उपायहरू

औजारहरू र उपकरणहरू: विभिन्न किसिमको घरायसी औजारहरू र उपकरणहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: औजार उपकरणहरूको ठिकसंग प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:घरायसी औजारहरू र उपकरणहरू सुरक्षित तरिकाले संचालन गर्ने

कार्य संरचना

कार्य ३: प्रदूषण (ध्वनी/ हावा/ पानी) घटाउने वा नियन्त्रण गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. उप-उत्पादन (byproduct) हरू शुद्ध गरी जमिनमा गाड्ने २. फोहर सामाग्रीहरू राम्ररी व्यवस्थापन गर्ने ३. फोहरबाट Compost मल तयार गर्ने वा सोही अनुसारको सामाग्री पुनःउत्पादन (Recycle) गर्ने ४. प्रदूषित पानीको पहिचान गर्ने ५. निम्न तरिकाबाट फोहर पानीलाई शुद्ध बनाउने <ul style="list-style-type: none"> • उमाल्ने • रासायनिक किटाणुशोधन • छान्ने ६. प्रदूषित हावा पहिचान गर्ने ७. प्रदूषित हावाको शुद्धिकरण र व्यवस्थापन गर्ने ८. प्रदूषित ध्वनी पहिचान गर्ने ९. प्रदूषित ध्वनी शुद्धिकरण र व्यवस्थापन गर्ने १०. मानिसहरूलाई शौचालयको प्रयोग गर्न सिकाउने ११. Inorganic फोहरलाई recycle गर्ने, जलाउने वा खाल्डो खनेर पूर्ण	<u>अवस्था (दिइएको)</u> पानीको श्रोत र आवश्यक सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> पानी प्रदूषण घटाउने/ हटाउने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो	प्रदूषण (ध्वनी/ हावा/ पानी) <ul style="list-style-type: none"> • परिचय पानी <ul style="list-style-type: none"> • श्रोत • प्रदूषणका कारणहरू • शुद्ध बनाउने तरिकाहरू <ul style="list-style-type: none"> ➢ उमाल्ने ➢ रासायनिक तरिका ➢ छान्ने हावा <ul style="list-style-type: none"> • प्रदूषणका कारणहरू • शुद्ध बनाउने तरिकाहरू ध्वनी <ul style="list-style-type: none"> • प्रदूषणका कारणहरू • शुद्ध बनाउने तरिकाहरू सुरक्षा सावधानी

औजारहरू र उपकरणहरू: फिल्टर, क्लोरिन ट्याबलेट, भाँडो, जग, मास्क आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: प्रदूषण नियन्त्रण सम्बन्धि सामाग्रीहरू र उपकरणहरू प्रयोग राम्ररी नगर्दा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: इनार सफा गर्दा वा पानी उमाल्दा र अन्य प्रदूषण कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने

कार्य संरचना

कार्य ४: कार्यस्थल राम्रो बनाउने र साजाउने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. कोठाहरू जाँच्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	कार्यस्थल
२. नराम्रो र असुहाउँदो सजावट हटाउने	कोठा र सजावटका	<ul style="list-style-type: none"> परिभाषा महत्व
३. उपयुक्त Flooring र Furnishing सामाग्रीहरू चयन गर्ने	सामाग्रीहरू	सजावट
४. सुहाउदो सजावट गरिएका फोटोहरू, पोष्टर, रङ्ग, सामाग्रीहरू छान्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	<ul style="list-style-type: none"> परिभाषा सामाग्रीहरू प्रकारहरू (वाहिरी/भित्री) महत्व Flooring and furnishing materials पोष्टरहरू, फोटोहरू सजाउने रङ्को समिश्रण डिजाइन र राम्रो गरी मिलाउने विधि नराम्रो र नसुहाउदो सजावट हटाउने सुरक्षा र सावधानी
५. भित्ताहरू पुन रङ्गाउने र पोष्टरहरू र चित्रहरू पुन व्यवस्थापन गर्ने	वातावरण सजावट गरी राम्रो बनाउने	
६. Furniture र अन्य सामानहरू सुहाउदो गरी राख्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
७. रङ उडेको सामानहरू फेर्ने	सबै चरणहरू क्रमवद्	
८. आफ्नै बगैचामा भएका फूलहरूद्वारा कोठाहरू सजाउने	तरिकाले गरियो	
९. कपडा पट्ट्याएर राम्ररी राख्ने	आवश्यकता अनुसार वातावरणको सजावट परिवर्तन गर्ने	

औजारहरू र उपकरणहरू: सजावटका सामाग्रीहरू, औजार र उपकरणहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सजावट सम्बन्धि राम्रो ज्ञान नभएमा र सजावटका औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू राम्ररी प्रयोग नगरेमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- भिजेको र ओसिलो क्षेत्रमा इलेक्ट्रिकल र इलेक्ट्रोनिक सामाग्री नराख्ने
- भित्तामा धेरै गरुड्गो वस्तु नराख्ने
- Allergy test नगरिकन फूलहरू नराख्ने तथा deodorant पनि नछर्कने

कार्य संरचना

कार्य ५: फोहर व्यवस्थापन गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. फोहर सामाग्रीहरू संकलन गर्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	फोहर/ढल
२. फोहरको प्रकारहरू छान्ने	फाल्ने ठाँउ, फोहर र सामाग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • तरिका • संकलन • फोहर फाल्ने प्रकृया • सुरक्षा र सावधानी
३. फाल्ने सुहाँउदो तरिका छान्ने जस्तै: खनेर पूर्ण, पून प्रसोधन, जलाउने आदि	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u>	
४. कम्पोष्ट मल बनाउन organic फोहरहरू संकलन गर्ने	फोहर फाल्ने	
५. विषाक्त फोहरहरू जलाउने वा खनेर गाड्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u>	
६. ढलमा फोहर पानी/ प्रदुषणयुक्त पानी नपठाउन व्यवस्थापन गर्ने	सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो	
७. हात सफा गर्ने	फोहर फाल्ने ठाँउमा फोहर फालियो	

औजारहरू र उपकरणहरू: फोहर राख्ने भाँडो, spatula, कूचो आदि

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: फोहर व्यवस्थापन, औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू वारे राम्रो ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा:

- प्लास्टिक र प्लास्टिक जन्य यसका सामाग्रीहरू जमिनमा नगाड्ने
- नाङ्गो हातले फोहर नछुने

कार्य संरचना

कार्य ६: सामाग्रीहरू (धारीलो उपकरण/औषधि/रसायन, खाना, कपडा आदि) ठीक ठाँउमा राख्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. सामाग्रीहरू हरू राम्ररी राखियो	<u>अवस्था (दिइएको)</u>	धारिलो उपकरणहरू/ औषधि/ रसायनहरू केटाकेटीहरूले भेट्ने ठाँउबाट टाढा राख्ने
२. केयर रिसीभरलाई वस्तुहरू जस्तै: चक्कु, कैची, ब्लेड, सुइ, हसिया, कोदालो आदिको वारेमा जानकारी दिने	धारिलो उपकरणहरू, औषधिहरू र रसायनहरू राख्ने स्थान	<ul style="list-style-type: none"> परिभाषा भिन्नता छुत्याउने तरिकाहरू सुरक्षा र सावधानी
३. औषधिहरू बच्चाहरूको लागि हानीकारक हुनसक्छ त्यसैले औषधिहरू बच्चाहरूले नभेटाउने ठाँउमा राख्ने	<u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> धारिलो उपकरणहरू/ औषधि/ रसायनहरू केटाकेटीले भेट्ने ठाँउबाट टाढा राख्ने	
४. रासायनिक मल, कीटनाशक र पेट्रोलियम तरल पदार्थ राख्ने	<u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> सबै चरणहरू क्रमवद् तरिकाले गरियो धारिलो उपकरणहरू, औषधि र रसायनहरू केटाकेटीले भेट्ने ठाँउबाट टाढा राखियो	

औजारहरू र उपकरणहरू: पन्जा, सामान राख्ने भाँडा र दराजहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: सामाग्रीहरूको उचित प्रयोग नगर्दा र सामानहरू राम्ररी व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान नभएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा: रसायनका काम गर्दा नाङ्गो हात प्रयोग नगर्ने

खण्ड ४: संचार सीप

वर्णन

यो विषयमा संचारको सीपसँग सम्बन्धित ज्ञान, सीप र मनोवृत्ति राखिएको छ।

उद्देश्य

यो पाठ्यक्रमको समाप्तीपछि विधार्थीहरूले जान्नेछन्:

- आवश्यकता अनुसार अंग्रेजी शब्दावलीहरू प्रयोग गर्न सक्नेछन्
- अंग्रेजी व्याकरण अनुसार वाक्य बनाउन सक्नेछन्
- केयर गिभर पेशा सँग सम्बन्धित व्यक्ति वा Agency सँग अंग्रेजीमा कुराकानी गर्न सक्नेछन्
- आवश्यकता अनुसार गन्तव्यदेशको भाषाका शब्दावलीहरू प्रयोग गर्न सक्नेछन्
- गन्तव्य देशको भाषा व्याकरण अनुसार वाक्य बनाउन सक्नेछन्
- केयर गिभर पेशासँग सम्बन्धित व्यक्ति वा Agency सँग गन्तव्यदेशको भाषामा कुराकानी गर्न सक्नेछन्

अवधि: १०५ घण्टा

दक्षता:

१. अंग्रेजीमा कुराकानी गर्ने
२. गन्तव्यदेशको भाषामा कुराकानी गर्ने

कार्य संरचना

कार्य १: अंग्रेजीमा कुराकानी गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
१. प्रशिक्षकसँग निर्देशन प्राप्त गर्ने २. किताव र सामाग्रीहरू संकलन गर्ने ३. शब्दको प्रकारको पहिचान गर्ने ४. Spelling तयार गर्ने ५. राम्ररी लेख्ने ६. शब्दको शाब्दिक अर्थ बुझ्ने ७. राम्ररी शब्द उच्चारण गर्ने ८. वाक्य प्रयोग गर्ने ९. रेकर्ड राख्ने	<u>अवस्था (दिइएको)</u> प्रयोगात्मक कक्षा, किताव, म्यानुअल र आवश्यक सामाग्रीहरू <u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u> अंग्रेजीमा कुराकानी गर्ने <u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u> अंग्रेजी भाषाका विभिन्न प्रकारका शब्दहरूको विकास गरियो विभिन्न व्यक्ति र संगठनहरूमा अंग्रेजी माध्यमद्वारा कुराकानी गरियो	अंग्रेजी <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • साधारण शब्दहरू • अभिवादन गर्ने • समय • हप्ताका दिनहरू • वर्षभरिका महिनाहरू • संख्या • पारिवारिक नाता • शरिरको भाग • संस्कृती • हाउस किपीङ्ग र सफाइका सामाग्रीहरूको नाम • सुत्ने कोठा/ नुहाउने कोठा सामाग्रीहरू • भान्साको सामानहरू/ पकाउने भाँडाहरू <ul style="list-style-type: none"> ➢ मसला ➢ तरकारी ➢ खाना ➢ खानाको परिकार ➢ फलफूलहरू • लुगा • संचारका साधनको प्रयोग <ul style="list-style-type: none"> ➢ टेलिफोन ➢ कम्प्यूटर ➢ मोवाइल • वृद्ध र अशक्तसँगको कुराकानी

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
		<ul style="list-style-type: none"> • वृद्धको परिवारसँगको कुराकानी • अधिकारप्राप्त agencies सँग कुराकानी • सम्बन्धित सस्थासँग कुराकानी <ul style="list-style-type: none"> ➤ पसले ➤ Resturant ➤ Club ➤ यातायात • अन्तवार्ता तयारी

औजारहरू र उपकरणहरू: तालिम सामाग्रीहरू, किताबहरू र श्रव्य दृश्य सामाग्रीहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: तालिम सामाग्रीहरू राम्ररी प्रयोग गर्न नजानेमा

सुरक्षा: सामाग्रीहरू दर्शकहरूलाई केन्द्रित गरी प्रयोग गर्ने

कार्य संरचना

कार्य २: गन्तव्यदेशको भाषामा कुराकानी गर्ने

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
<ol style="list-style-type: none"> १. प्रशिक्षकसँग निर्देशन प्राप्त गर्ने २. किताव र सामाग्रीहरू संकलन गर्ने ३. शब्दको प्रकारको पहिचान गर्ने ४. Spelling तयार गर्ने ५. राम्ररी लेख्ने ६. शब्दको शाब्दिक अर्थ बुझ्ने ७. राम्ररी शब्द उच्चारण गर्ने ८. वाक्य प्रयोग गर्ने ९. रेकर्ड राख्ने 	<p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>प्रयोगात्मक कक्षा, किताव, म्यानुअल, आवश्यक सामाग्रीहरू</p> <p><u>कार्य (के गर्नुपर्ने)</u></p> <p>गन्तव्यदेशको भाषामा कुराकानी गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (कतिसम्म जान्नु पर्ने)</u></p> <p>गन्तव्यदेशको भाषाका विभिन्न प्रकारका शब्दहरूको विकास गरियो</p> <p>विभिन्न व्यक्ति र संगठनहरूसँग गन्तव्यदेशको भाषा को माध्यमद्वारा कुराकानी गरियो</p>	<p>गन्तव्य देशको भाषा भाषा</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • साधारण शब्दहरू • अभिवादन • समय • हप्ताका दिनहरू • वर्ष भरिका महिनाहरू • संख्या • पारिवारिक नाता • शरिरको भाग • संस्कृती • हाउस किपीङ्ग र सफाइका सामाग्रीहरूको नाम • सुत्ने/ नुहाउने कोठाका सामाग्रीहरू • भान्साका सामानहरू/ पकाउने भाडाहरू <ul style="list-style-type: none"> ➢ मसला ➢ तरकारी ➢ खाना ➢ खानाको परिकार ➢ फलफूलहरू • लुगा • संचार साधनको प्रयोग <ul style="list-style-type: none"> ➢ टेलिफोन ➢ कम्प्यूटर ➢ मोवाइल • वृद्ध र अशक्तसँगको कुराकानी

प्रदर्शनका चरणहरू	प्रदर्शनका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित सहायक ज्ञानहरू
		<ul style="list-style-type: none"> • वृद्धको परिवारसँग कुराकानी र अन्तकृया • स्वस्थ व्यक्तिसँग कुराकानी • सम्बन्धित संगठनसँग कुराकानी <ul style="list-style-type: none"> ➤ पसल ➤ Restaurant ➤ Club ➤ यातायात

औजारहरू र उपकरणहरू: तालिम सामाग्रीहरू, किताबहरू र श्रव्य दृश्य सामाग्रीहरू

सम्भावित दुर्घटनाको अवस्था: तालीम सामाग्रीहरू राम्ररी प्रयोग गर्न नजानेमा

सुरक्षा: सामाग्रीहरू दर्शकहरूलाई केन्द्रित गरी प्रयोग गर्ने

खण्ड ५: कार्यगत तालीम

परिचय

तालीमको यो खण्ड वास्तविक कामको संसारसंग सम्बन्धित छ, जहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले उनीहरूको सीप र ज्ञान वास्तविक कार्य क्षेत्रमा प्रयोग गर्न पाउछन्।

लक्ष्य

- सस्थागत प्रशिक्षण बाट प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेका सीप र ज्ञानहरूलाई वास्तविक कामको संसारमा अभ्यास गर्ने।
- सस्थागत प्रशिक्षणमा सिकाउन नसकिएका सीपहरूलाई सिक्ने र अभ्यास गर्ने अवसर प्रदान गर्ने।
- वास्तविक कामको अनुभव गराउने।
- सम्बन्धित क्षेत्रमा विकसित सीप र ज्ञान प्राप्त गर्ने।
- प्रशिक्षार्थीहरूलाई उनीहरूले भविष्यमा गर्ने कार्यहरू प्रति परिचय गराउने।
- सम्बन्धित पेशाको लागि अतिरिक्त ज्ञान र सीपहरू जानकारी दिने।
- प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित पेशामा आवश्यक पर्ने प्रसासनिक र व्यवस्थापकीय कार्यहरूमा परिचित बनाउने।

कार्यक्रमको अवधि: ८० घण्टा (२ हप्ता)

कार्यगत तालीमको ठाँउ निर्धारण

सम्बन्धित तालीम प्रदान गर्ने सस्थाले कार्यगत तालीमको ठाँउ निर्धारण गर्न तलका कार्यहरू गर्नु पर्ने छ।

- १) कार्यगत तालीममा पठाउने सस्थाहरूको सूची तयार गर्ने।
 - क) सरकारद्वारा सञ्चालित वृद्धाश्रमहरू हेरचाह केन्द्रहरू र बाल हेरचाह केन्द्रहरू
 - ख) वैदेशिक रोजगार बोर्डद्वारा तोकिएका राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय गेह्र सरकारी सस्थाहरू, साथै व्यक्तिगत रूपमा सञ्चालित हेरचाह केन्द्रहरू।
- २) रोजगारदातासंग/ सम्बन्धित संस्थाहरू छनौट गर्ने ।
 - क) पाठ्यक्रम राम्ररी अध्ययन गर्नु पर्दछ ।
 - ख) सञ्चालन भइरहेका व्यवसायिक गतिविधीहरूसंग पाठ्यक्रममा भएका सीपहरू मिल्नु पर्दछ ।
 - ग) त्यस्ता संस्थाहरू छान्नु पर्दछ जुन:
 - पूर्वाधारयुक्त र पाठ्यक्रम अनुसारका ज्ञान र सीप प्रदान गर्न सक्छ।
 - सम्बन्धित विषयमा हाल विकसीत सीप र ज्ञान प्रदान गर्न सक्छ।
 - कार्यगत तालीमको लागि सुविधा र अवसर प्रदान गर्न सक्छ ।
- ३) संस्थाहरूसंग सम्पर्क गर्ने ।
- ४) कार्यगत तालीमको लागि सम्बन्धित संस्थाहरूसंग सम्झौता गर्ने ।
- ५) सम्बन्धित संस्थालाई कार्यगत तालीम सम्बन्धमा साथै यसको मुल्याङ्कन प्रक्रियावारे राम्ररी जानकारी प्रदान गर्ने ।

- ६) संस्थागत तालीममा सफलतापूर्वक भाग लिएका प्रशिक्षार्थीहरूलाई कार्यगत तालीम दिने संस्थामा पठाउने ।
- ७) कार्यगत तालीम वारे प्रशिक्षार्थीहरूलाई जानकारी प्रदान गर्ने ।
- यसका उदेश्यहरू
 - यसका पाठ्यक्रमहरू
 - उनीहरूले गर्नुपर्ने कार्यहरू
 - रेकर्ड राख्ने कुराहरूवारे जानकारी
 - अनुगमन र सुपरिवेक्षण वारे
 - मुल्याङ्कन वारे
- ८) तालीम दिने संस्थामा अधिकारीक पत्र सहित प्रशिक्षार्थीहरू पठाउने ।
- ९) प्रशिक्षार्थीहरूलाई मदत गर्न, सामाजिकरण गर्न र गाइड गर्न सम्बन्धित प्रशिक्षक कार्यगत तालीम हुने संस्थाहरूमा खटाउने ।
- १०) एक हप्ताको समयमा न्यूनतम तीन पटक तालीम प्रदान गर्ने संस्थावाट अनुगमन, सुपरिवेक्षण र मुल्याङ्कन हुनु पर्ने ।
- ११) कार्यगत तालीम गराउने संस्थाहरूबाट पृष्ठपोषण लिने जसले पाठ्यक्रम साधारण परिमार्जन गर्न मदत गर्दछ ।
- १२) सबै कुराहरूको रेकर्ड दुरुस्त राख्ने ।

कार्यगत तालीमवारे प्रशिक्षार्थीहरूलाई जानकारी:

तलका कुराहरूमा तालीम प्रदान गर्ने संस्थाहरूले कार्यगत तालीममा जाने प्रशिक्षार्थीहरूलाई जानकारी प्रदान गर्नु पर्ने छ:

- कार्यगत तालीममा गर्नु पर्ने कार्यहरू बारे
- कार्यगत तालीमको मुल्याङ्कन
- कार्यगत तालीमको पाठ्यक्रम

कार्यगत तालीममा जाने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सुझाव:

- तालीम प्रदान गर्ने संस्थावाट कार्यगत तालीमवारे जानकारी लिने ।
- कार्यगत तालीमको पाठ्यक्रमवारे जानकारी लिने ।
- कार्यगत तालीमको लागि तालीम दिने संस्थाबाट आधिकारिक पत्र लिने ।
- कार्यगत तालीम दिने संस्थामा सम्पर्क गर्ने।
- हाजिरी रेकर्ड राम्रो वनाउने ।
- वस्ने/ काम गर्ने ठाँउको व्यवस्थापन गर्ने
- कार्य विवरण प्राप्त गर्ने ।
- सम्बन्धित कार्यको निरीक्षण गरी जानकारी लिने ।
- कार्यगत तालीम दिने संस्थाको सबै शाखा र इकाइहरू वारे जानकारी लिने ।
- तालीम लिदा सिकेका कुराहरू र कार्यगत तालीममा गर्नु परेका कार्यहरूमा फरक पहिचान गर्ने।

- कार्यहरूके लिष्ट तयार गर्ने ।
 - कामहरूका अभ्यास गरी आत्मविश्वास बढाउने
 - तालीमको सिलसिलामा नसिकेका सीपहरूलाई बढी अभ्यास गर्ने।
 - पाठ्यक्रममा नभएका नसिकाइएका तर कार्यक्षत्रमा गर्नु पर्ने कार्यहरूमा विशेष ध्यान दिने।
 - नयाँ सीप र ज्ञान कुनै भए त्यसमा पनि ध्यान दिएर सिक्ने।
- कार्यहरूको सुची सुपरिवेक्षक र प्रशिक्षकहरूसंग सम्पर्क गरी तय गर्ने।
- आफ्नो पेशा संग सम्बन्धित सम्भव भए सम्म अधिकतम सीपहरूको विकास र अभ्यास गर्ने।
- सम्बन्धित प्रसासनिक एवं व्यवस्थापकिय कार्यहरू गर्ने।
- कार्यगत तालीम प्रदान गर्ने सस्थाबाट निर्दिष्ट कार्यविमाजन बमोजिमका सबै कार्यहरू गर्ने।
- आफुभन्दा वरिष्ठ सहपाठीहरू र सुपरिवेक्षकहरूबाट बढी भन्दा बढी कुराहरू सिक्ने।
- दैनिक डायरी र लगवुक तयार गर्ने।
- दैनिक डायरी र लगवुक नियमित रूपमा भर्ने।
- दैनिक रूपमा डायरी र लगवुकमा सुपरिवेक्षकको सहि गराउने।
- आफुभन्दा वरिष्ठ र सुपरिवेक्षकहरूबाट प्राप्त ज्ञान र सुझावहरू पालना गर्ने।
- आफुभन्दा वरिष्ठ र सुपरिवेक्षकहरूको मन जित्न राम्रो काम गरेर देखाउने, जस्ले गर्दा उनीहरूले रोजगारीको लागि सिफारीस गर्न सक्दछन्।
- व्यावसायिकताको विकास गर्ने।

कार्यगत तालीमको मुल्याङ्कण

कार्यगत तालीमको मुल्याङ्कण सम्बन्धित कार्यगत तालीमका सुपरिवेक्षक र तालीम दिने सस्थाका प्रशिक्षकहरू बाट निम्न बमोजिम गरिने छ।

प्रशिक्षार्थीहरूको कार्यगत तालीम मुल्याङ्कणको अंकभार निम्न बमोजिम हुनेछ।

सि.न .	मुल्याङ्कण कर्ता	अंक वितरण		
		पुर्णङ्क	प्रतिशत	
१)	कार्यगत तालीम गराउने सस्थाको सुपरिवेक्षक	६०	६०%	
२)	तालीम प्रदान गर्ने सस्थाको प्रशिक्षकहरूबाट	४०	४०%	
जम्मा		१००	१००%	

References

1. Secretariat of Foreign Employment Board of Nepal Government, Care Giver Skill Development Curriculum, 2068, Kathmandu.
2. CTEVT, Curriculum for Care giver, 2007, Sanothimi Bhaktapur.
3. Danel (Joshua Adir) Ltd. Israel, Course on home care givers for the elderly, 2008
4. Easy Care giver Book,
5. Orient Technical Institute, Program Guide for Care giver, 2004, New Baneswor, Kathmandu.
6. Orient Technical Institute, Care giver's Hand book, 2004, New Baneswor, Kathmandu.
7. Imperial Global Resources Pvt. Ltd. A Caregiver's guide, Baluwatar, Kathmandu
8. Competency-Based Curriculum for Caregiving, Technical Education and Skills Development Authority (TESDA), Manila, Philippines.