

केयर गिभर Care Giver

छोटो अवधिको पाठ्यक्रम
(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्
पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा
सानोठिमी, भक्तपुर

२००७

First Revision २०१५

Second Revision २०७९ (२०२२ AD)

विषय सूची

परिचय:.....	१
लक्ष्य:.....	१
उद्देश्य:.....	१
पाठ्यक्रम विवरण र संरचना:.....	१
पाठ्यक्रमको विशेषता:.....	१
तालिम अवधि:.....	१
लक्षित समूह:.....	१
लक्षित स्थान:.....	२
प्रशिक्षार्थी संख्या:.....	२
प्रशिक्षणको भाषा:.....	२
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति:.....	२
प्रवेश मापदण्ड:.....	२
प्रशिक्षकको योग्यता:.....	२
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थीको अनुपात:.....	२
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री:.....	२
प्रशिक्षण विधि:.....	२
प्रशिक्षार्थी मूल्यांकन:.....	३
प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन ग्रेड निर्धारण:.....	३
प्रमाण-पत्र प्रदान:.....	३
सीप परीक्षणको व्यवस्था:.....	३
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव:.....	३
पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव:.....	४
पाठ्यक्रम संरचना (Curriculum Structure):.....	५
मोड्युल क्रम (Module Sequence):.....	६
मोड्युल १: परिचय Introduction.....	८
मोड्युल २: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health.....	१०
मोड्युल ३: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development.....	२०
मोड्युल ४: पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार.....	२४
मोड्युल ५: व्यक्तिगत तथा वातावरणिय सरसफाई.....	३५
मोड्युल ६: दिशा पिसाब र खकारको व्यवस्थापन.....	४६
मोड्युल ७: आरामको व्यवस्थापन (Comfortness Management).....	५२
मोड्युल ८: व्यायाम तथा मनोरन्जन गतिविधि.....	५८
मोड्युल ९: स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग तथा व्यवस्थापन.....	६४
मोड्युल १०: मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच.....	७२
परियोजना.....	७७
औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials).....	७९
आवश्यक स्टेसनरीहरू (Stationeries).....	८५
पूर्वाधार तथा सुविधाहरू (Infrastructure and Facilities).....	८६
आभार (Acknowledgements).....	८७

परिचय:

यो पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम (Competency-based Curriculum) हो। यस पाठ्यक्रमले प्रशिक्षकहरूलाई सम्बन्धित पेशाको लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत ज्ञान तथा सीपहरू प्रदर्शन तथा प्रशिक्षण गर्न र प्रशिक्षार्थीहरूलाई व्यक्तिगत एवम् औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएर प्रयोगात्मक अभ्यास मार्फत सीप प्राप्त गर्न र दक्ष हुन मार्ग निर्देशन प्रदान गर्दछ। यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर सञ्चालित तालिम कार्यक्रमबाट उत्पादित जनशक्ति सम्बन्धित पेशाको लागि आवश्यक पर्ने सीपहरूमा दक्षता हासिल गरेर अथवा आफूसँग भएका परम्परागत सीप र ज्ञानलाई समेत नवीनतम प्रविधि अनुसार सुधार गरी बजार सान्दर्भिक सक्षम पेशाकर्मीको रूपमा स्वरोजगार हुन अथवा सम्बन्धित उद्योग व्यवसायमा रोजगारी प्राप्त गर्न समर्थ हुनेछन्।

लक्ष्य:

सम्बन्धित क्षेत्रमा सीपयुक्त जनशक्ति उत्पादन गरी रोजगारी तथा स्वरोजगारका अवसरहरू सिर्जना गर्ने।

उद्देश्य:

यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर सञ्चालित तालिम कार्यक्रमको अन्तमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन्:

- पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा व्यवस्थापन गर्न
- पौष्टिक तथा सन्तुलित आहारव्यवस्थापन गर्न
- व्यक्तिगत तथा वातावरणिय सरसफाई व्यवस्थापन गर्ने
- दिशा पिसाबको व्यवस्थापन गर्न
- आरामदायी अवस्थाको व्यवस्थापन गर्न
- व्यायम तथा मनोरन्जन व्यवस्थापन गर्न
- स्वास्थ्य उपकरणको व्यवस्थापन गर्न
- मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच गर्न
- व्यावसायिक योजना बनाउन
- रोजगार तथा स्वरोजगार भई सीपलाई श्रमसँग आवद्ध गर्न

पाठ्यक्रम विवरण र संरचना:

यो पाठ्यक्रम कियरगिभर (Caregiver) ले सम्पादन गर्ने कार्यमा आधारित छ र उक्त कार्यहरूलाई विभिन्न मोड्युलहरूमा समावेश गरिएको छ। यस पाठ्यक्रमले प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफ्नो आवश्यकता र सहजता अनुरूपका मोड्युल/हरू मात्र अध्ययन गर्ने सुविधा पनि प्रदान गर्दछ। साथै यसमा व्यक्तिगत सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी मोड्युल र उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी मोड्युल पनि समावेश गरिएको छ (पाठ्य संरचना हेर्नुहोस्)।

पाठ्यक्रमको विशेषता:

यो पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम भएकोले यसमा प्रशिक्षार्थी केन्द्रित सिकाइलाई अनिवार्य गर्दछ। यस पाठ्यक्रमको ८० प्रतिशत समय सीप सिकाइमा र २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक ज्ञानको लागि छुट्याइएको छ। तसर्थ, यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ।

तालिम अवधि:

३९० घण्टा

लक्षित समूह:

- औपचारिक प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा र तालिम प्राप्त गर्न इच्छुक युवाहरू
- वेरोजगार युवाहरू

लक्षित स्थान:

यस पाठ्यक्रम बमोजिम तालिम कार्यक्रम सञ्चालन हुन सक्ने कुनै पनि स्थान

प्रशिक्षार्थी संख्या:

एक समूहमा अधिकतम २० जना

प्रशिक्षणको भाषा:

प्रशिक्षणको भाषा नेपाली हुनेछ। यद्यपी, छलफल स्थानीय भाषामा र प्राविधिक शब्दावलीहरू (Technical Terminologies) अंग्रेजीमा उल्लेख हुन सक्नेछन्।

प्रशिक्षार्थी उपस्थिति:

तालिम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति प्रत्येक मोड्युलमा कम्तीमा ९०% पुगेको हुनु पर्नेछ अन्यथा प्रमाणपत्र पाउन योग्य मानिने छैन।

प्रवेश मापदण्ड:

निम्न आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरू यस तालिममा प्रवेश पाउनेछन्।

- आधारभूत शिक्षा (८ कक्षा) उत्तिर्ण र १८ वर्ष उमेर पुगेका नागरिकहरू।
- सञ्चालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरू।

प्रशिक्षकको योग्यता:

- सम्बन्धित विषयमा डिप्लोमा तथा प्रमाणपत्र तह अथवा राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट न्यूनतम तह ३ अथवा सो सरहको डिग्री प्राप्त गरी १ वर्षको प्रशिक्षण अनुभव हासिल गरेको र कम्तीमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त; अथवा
- सम्बन्धित विषयमा प्रि-डिप्लोमा तह अथवा राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट न्यूनतम तह २ अथवा सो सरहको डिग्री प्राप्त गरी ३ वर्षको प्रशिक्षण अनुभव हासिल गरेको र कम्तीमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त;
सम्बन्धित विषय भन्नाले नर्सिङ्ग विषय अथवा अग्जिलरी नर्स मिडवाइफरी भन्ने बुझिन्छ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थीको अनुपात:

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात १:१०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात १:२०

प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री:

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू:

- हातेपुस्तिका (Handsout), रुजु सूची (Checklist)
- डिस्प्ले नमूनाहरू, फिल्म चार्ट, पोष्टर, बोर्ड
- श्रव्यदृश्य सामग्री, मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर
- कम्प्युटरमा आधारित प्रशिक्षण सामग्री (इन्टरनेटमा उपलब्ध शिक्षण सामग्री, अन्तरक्रियात्मक भिडियो)
- वास्तविक वस्तु (Real Object)

प्रशिक्षण विधि:

यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर तालिम सञ्चालन गर्दा वयस्क सिकाइ रणनीति अवलम्बन गरिनेछ र प्रशिक्षणको क्रममा उदाहरणयुक्त व्याख्या (Illustrated Talk), छलफल (Discussion), प्रदर्शन (Demonstration), समूह कार्य

(Teamwork), निर्देशित अभ्यास (Guided Practice), एकल अभ्यास (Individual Practice), लगायत नविनतम प्रशिक्षण विधिहरू प्रयोग गरिनेछ।

प्रशिक्षार्थी मूल्यांकन:

- प्रशिक्षार्थीहरूले प्राप्त गरेको सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रूपमा गर्नुपर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षाद्वारा गर्नुपर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थी सफल हुन प्रत्येक मोड्युलको प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक दुवै मूल्यांकन गरी कम्तीमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नुपर्नेछ।
- प्रत्येक मोड्युलमा कम्तीमा १ वटा आन्तरिक मूल्यांकन र तालिमको अन्तमा एउटा प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक परीक्षा सम्बन्धित संस्थाले नै लिनुपर्नेछ।
- प्रवेश परीक्षा तोकिए बमोजिम अथवा सम्बन्धित संस्थाले नै सञ्चालन गर्नुपर्नेछ।

प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन ग्रेड निर्धारण:

क्र.सं.	उपलब्धि प्रतिशत	स्तरीकृत अङ्क	अक्षरमा उपलब्धिस्तर	उपलब्धि स्तरको व्याख्या
१	९० र सोभन्दा माथि	४.०	A+	सर्वोत्तम (Outstanding)
२	८० र सोभन्दा माथि ९० भन्दा कम	३.६	A	अत्युत्तम (Excellent)
३	७० र सोभन्दा माथि ८० भन्दा कम	३.२	B+	उत्कृष्ट (Very Good)
४	६० र सोभन्दा माथि ७० भन्दा कम	२.८	B	उत्तम (Good)
५	६० भन्दा कम	-	NG	अवर्गीकृत (Not Graded)

प्रमाण-पत्र प्रदान:

यो पाठ्यक्रम अनुसार सञ्चालित तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ। प्रशिक्षार्थीले पाठ्यक्रममा उल्लेख भए बमोजिम मोड्युल क्रम (Module Sequence) अनुसारका केही मोड्युलहरूमात्र सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेमा पनि प्रशिक्षार्थीले दिएको निवेदनको आधारमा उक्त मोड्युलहरू उल्लेख गरी सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

सीप परीक्षणको व्यवस्था:

यो तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरी प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड पूरा गरेमा सम्बन्धित पेशाको तह १ को सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन्।

प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव:

१. प्रशिक्षण पूर्व पाठ्यक्रम पूर्णरूपमा अध्ययन गरी पाठयोजना तयार गर्ने, गराउने।
२. प्रश्नोत्तर सत्र (Question Answer session) को व्यवस्था गर्ने।
३. ८० प्रतिशत समय अभ्यासको लागि छुट्याउने।
४. पाठ्यक्रमको बारेमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई जानकारी गराउने।
५. प्रशिक्षार्थी स्पष्ट नहुन्जेलसम्म प्रशिक्षकले सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रशिक्षण गर्ने र सीप प्रदर्शन गर्ने।
६. सिकारुलाई सीप अभ्यास गर्नु पूर्व व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा, औजार, उपकरण प्रयोग तथा सुरक्षा अनिवार्य र सुनिश्चित गर्ने, गराउने।
७. एकल अभ्यास पूर्व पर्याप्त निर्देशित अभ्यास (Guided Practice) गर्ने, गराउने।
८. प्रशिक्षार्थीहरूलाई अन्तर्क्रिया गर्न प्रोत्साहित गर्ने।

९. प्रशिक्षार्थी केन्द्रित सिकाइ पद्धति अवलम्बन गर्ने।
१०. प्रशिक्षार्थीहरूलाई पर्याप्त सिकाइ सामग्रीहरू उपलब्ध गराउने।
११. प्रशिक्षण तथा अभ्यासको समयमा हर समय प्रशिक्षक उपलब्ध हुने।
१२. प्रशिक्षार्थीहरूलाई नियमित उपस्थितिको लागि प्रोत्साहन गर्ने र उनीहरूको हाजिरि अभिलेख राख्ने।
१३. अभ्यासको क्रममा आवश्यकता अनुसार पृष्ठपोषण दिने।
१४. सिकारुले स्वतन्त्र ढङ्गबाट सीप सम्पादन गर्न सक्ने सुनिश्चित गर्ने, गराउने।
१५. सिकारुले सीप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको वस्तु भए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने।
१६. तालिममा हरित टिभिइटी (Green TVET) र प्रशिक्षार्थीहरूको रोजगार सीपहरू (Communication Skills, Thinking Skills, Interpersonal Skills, Technology and Information Technology Skills, Planning and Resource Management Skills and Personal Qualities) तथा लैङ्गिक समानता र सामाजिक समावेशिकरणको समेत विकास र कार्यान्वयन हुने गरी कार्य गर्ने, गराउने।

पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव:

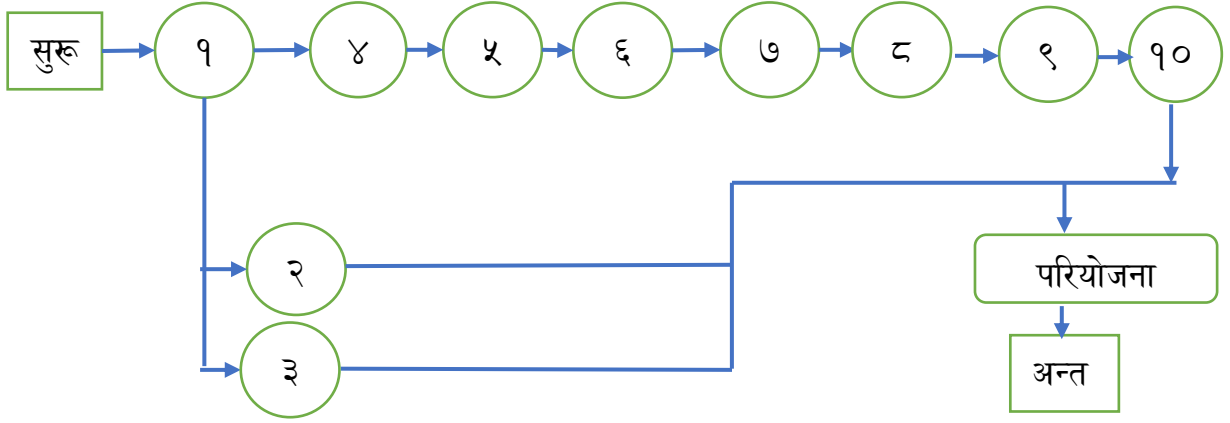
- सम्बन्धित तालिम प्रदायक संस्था र तालिम कार्यक्रमको गुणस्तर सुनिश्चित गर्ने आधिकारिक निकायबाट नियमित अनुगमन गर्ने र पाठ्यक्रम कार्यान्वयन भएको सुनिश्चित गर्ने।
- सम्बन्धित तालिम प्रदायक संस्थाले रोजगारदाता तथा अन्य सरोकारवालाहरूसँग समन्वय तथा सहकार्य गरी प्रशिक्षार्थीहरूको रोजगार तथा स्व-रोजगारको लागि सहजिकरण गर्ने।
- प्रशिक्षार्थीहरूलाई रोजगार तथा स्व-रोजगार सम्बन्धी परामर्श प्रदान गर्ने, गराउने।
- प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यक व्यक्तिगत विवरण, रोजगार/स्वरोजगारको अवस्था आदिको अभिलेख राख्ने र नियमित अद्यावधिक गर्ने।
- पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा तोकिए बमोजिमको कार्य सम्पादन क्षमतामा नकारात्मक असर नपर्ने गरी आवश्यकता अनुसार पाठ्यक्रममा सुधार गर्न सकिनेछ र आवश्यकता अनुसार थप सीप प्रदान गर्न सकिनेछ।
- सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रम सुधारको लागि सम्बन्धित निकाय (पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्) मा औपचारिक रूपमा पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने।

पाठ्यक्रम संरचना (Curriculum Structure):

पेशा Occupation: कियरगिभर (Caregiver)					
समय (Duration): सैद्धान्तिक ६७ घण्टा + व्यावहारिक ३२३ घण्टा = ३९० घण्टा					
मोड्युल #	शिर्षक	स्वभाव	सैद्धान्तिक (सै)	व्यावहारिक (ब्या)	जम्मा
मोड्युल १	परिचय (Introduction)	सै	१२.०	-	१२.०
मोड्युल २	पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health	सै + ब्या	४.०	१२.०	१६.०
मोड्युल ३	उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development	सै + ब्या	३.०	११.०	१४.०
मोड्युल ४	पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार	सै + ब्या	६.०	२०.०	२६.०
मोड्युल ५	व्यक्तिगत तथा वातावरणिय सरसफाई व्यवस्थापन (Personal and Environmental cleanliness)	सै + ब्या	१८.०	५०.०	६८.०
मोड्युल ६	दिशा पिसाबको व्यवस्थापन (Management of Elimination)	सै + ब्या	२.०	८.०	१०.०
मोड्युल ७	आरामको व्यवस्थापन (Comfort Management)	सै + ब्या	६.०	१८	२४.०
मोड्युल ८	व्यायम तथा मनोरन्जन व्यवस्थापन (Exercise and Entertainment Management)	सै + ब्या	४.०	२०.०	२४.०
मोड्युल ९	स्वास्थ्य उपकरणको व्यवस्थापन (Management of health related equipment and instruments)	सै + ब्या	६.०	२२.०	२८.०
मोड्युल १०	मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच (Psychosocial Assessment)	सै + ब्या	४.०	१०.०	१४.०
	परियोजना (Project Work)	ब्या	-	१५४.०	१५४
	जम्मा		६७	३२३	३९०

मोड्युल क्रम (Module Sequence):

प्रस्तुत मोड्युल क्रमले पाठ्यक्रममा मोड्युल १ बाट सुरु हुने १० मोड्युलहरू छन् भनी संकेत गर्छ। एकपटक मोड्युल १ पूरा भएपछि, प्रशिक्षार्थीहरू क्रमबद्ध रूपमा मोड्युल ४, ५, ६, ७, ८ र ९ मा जान सक्नेछन्। मोड्युल २ र मोड्युल ३ लाई मोड्युल १ पश्चात समानान्तर रूपमा आवश्यकता अनुसार लागू गर्न सकिनेछ। परियोजना मोड्युल सबै मोड्युल पुरा भए पछि गर्न गराउन सकिनेछ। प्रशिक्षार्थीहरूले निर्धारित मोड्युलहरू एउटै तालिम कार्यक्रमको अवधिमा अथवा तालिम कार्यक्रमको उपलब्धता, प्रशिक्षार्थीको आफ्नो आवश्यकता र सहजता अनुरूप फरक-फरक समयमा सञ्चालन हुने तालिम कार्यक्रममा समेत सहभागी भै प्रशिक्षित हुन सक्नेछन्।



मोड्युल १
पेशागत परिचय
Occupation Introduction

मोड्युल १: परिचय Introduction

विवरण (Description): यस मोड्युलमा पेशाको विषयमा र गर्नपर्ने कार्यहरूको संक्षिप्त जानकारी, पेशाको मर्यादा,पेशामा रहेर “गर्न हुने” र “गर्न नहुने” कार्यहरू र प्रयोग हुने आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सम्बन्धी आधारभूत विषयवस्तु समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू पेशाको विषयमा र यस पेशा अन्तर्गत गर्नपर्ने कार्यहरू, पेशाको मर्यादा, पेशामा रहेर “गर्न हुने” र “गर्न नहुने” कार्यहरू र प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको बारेमा जानकार हुनेछन्।

विषयवस्तु

१. पेशाको परिचय, उद्देश्य, भूमिका र कर्तव्य, कार्यक्षेत्र, महत्व र सम्भावनाबारे जानकारी।
२. पेशाको मर्यादा, पेशामा रहेर “गर्न हुने” र “गर्न नहुने” कार्यहरूको बारेमा जानकारी।
३. पेशामा रहेर स्याहारकर्ता/ हेरचाहकर्ता गरिने आचरणको बारेमा जानकारी।
४. संचार तथा समन्वयको आवश्यकता बारेमा जानकारी।
५. पेशामा प्रयोग हुने सम्मानजनक संचारको बारेमा जानकारी।
६. पेशा अन्तर्गत गरिने कार्यहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी।
७. पेशामा प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको परिचय तथा पहिचान।

समय (Duration): १२ घण्टा

मोड्युल २
पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य
Occupational Safety and Health

मोड्युल २: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health

विवरण (Description): यस मोड्युलमा पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले व्यक्तिगत सुरक्षाको खतराका कारणहरू व्याख्या गर्न, व्यक्तिगत साथै औजार, उपकरण, सामग्री, कार्यस्थल र वातावरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न र कार्यस्थलमा आधारभूत प्राथमिक स्वास्थ्य-सेवा प्रदान गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने Maintain Personal hygiene व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने Use Personal Protective Equipment (PPE) कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Workplace safety औजार र उपकरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Tools and Equipment safety आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने Protect from Fire Hazard प्राथमिक उपचार गर्ने Provide Basic First-aid Service कार्यस्थलको फोहर व्यवस्थापन गर्ने Manage Workplace Garbage
समय (Duration): सैद्धान्तिक ४ घण्टा + व्यावहारिक १२ घण्टा = १६ घण्टा
Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health
Task: २.१ व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने Maintain Personal hygiene
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> आवश्यक जानकारी लिने। व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्न: <ul style="list-style-type: none"> नियमित स्नान गर्ने। नियमित मुख धुने र अनुहार सफा राख्ने। नियमित सावुन पानी वा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने। नियमित नङ्ग काट्ने र सफा गर्ने। आवश्यकता अनुसार कपाल काट्ने, कोर्ने र मिलाउने। तोकिए बमोमिम सफा कपडा लगाउने। कामको प्रकृति अनुरूप मिल्ने भए मात्र गरगहना, सजावट तथा सुगन्धित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने। कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धी मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> पेशाको लागि निर्धारित व्यक्तिगत सरसफाई मापदण्ड अपनाएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको। 	<p>व्यक्तिगत सरसफाई:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय र आवश्यकता मापदण्ड सरसफाई गर्न प्रयोग हुने सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग सम्बन्धी जानकारी ग्रुमिङ (Grooming) सम्बन्धी जानकारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धी मापदण्ड र मापदण्ड बमोजिमका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- नङ्ग टोक्ने, नाक कोट्याउने, कान कोट्याउने, जथाभावी चिलाउने जस्तो कार्य नगर्ने। कार्यस्थलमा
- सूर्तीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health**Task: २.२ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने। Use Personal Protective Equipment (PPE)****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने। ३. काम गर्दा तोकिएको पोशाक लगाउने ४. यस पेशाको लागि निर्धारण गरिएको व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण संकलन गर्ने। ५. कामको प्रकृति अनुसार निम्न तथा यस पाठ्यक्रमको व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सूचीमा उल्लेख गरिएका व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। क. नेत्र रक्षक उपकरण (Eye protectors) ख. श्रवण रक्षक उपकरण Hearing protectors ग. स्वासयन्त्र (Respiratory protector) घ. खुट्टा रक्षक उपकरण Foot ङ. हात रक्षक उपकरण Hand च. टाउको रक्षक उपकरण Head छ. शरीर रक्षक कपडा Clothing ६. कामको प्रकृति अनुसार कपाल नअल्झिने गरी व्यवस्थित गर्ने। ७. कार्य समाप्त भए पछि प्रयोग गरिएका व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। ८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल सम्बन्धित पेशाको लागि निर्धारित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको सूची र मापदण्ड निर्दिष्ट कार्य (Task): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने। मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको। व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू निर्धारित सूची र मापदण्ड बमोजिम प्रयोग गरिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको। कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको। 	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge) व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरण (PPE): <ul style="list-style-type: none"> परिचय, प्रकार, पहिचान र मापदण्ड बमोजिम प्रयोग दुर्घटनाका कारणहरू सुरक्षा र सावधानीहरू उपकरणको सरसफाई विधि उपकरणको भण्डारण विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

निर्धारित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको सूची र मापदण्ड, सूची बमोजिमका व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- काम गर्दा असुरक्षाका कारकहरू जस्तै कस्सिएको वा ज्यादै खुकुलो कपडा नलगाउने।
- कामबाट ध्यान हटाउने कारकहरू जस्तै मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्ने।
- कार्यस्थलमा सूतीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health		
Task: २.३ कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Workplace Safety		
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. श्यक जानकारी लिने। २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ४. कार्यस्थल सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि: <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल सफा राख्ने (Neat & tidy) • कार्यस्थलको भुँडो नचिप्लिने र चिल्लो रहित (Non Silpery & Non-Oilly) भएको सुनिश्चित गर्ने। • कार्यस्थलमा प्रयोग गरिने औजारहरू व्यवस्थित ढंगले राख्ने। • उपकरणहरूलाई आवश्यकता अनुसार सुरक्षा घेरा भित्र राख्ने। • सुरक्षा सम्बन्धी संकेत तथा सुरक्षा चिन्हहरू सवैले देखिने र स्पष्ट बुझिने गरी राख्ने। • प्रकाश र भेन्टिलेशनको पर्याप्त व्यवस्था भएको सुनिश्चित गर्ने। • कार्यस्थलमा भएको दुर्घटना र सुरक्षा सम्बन्धी घटनाहरू सम्बन्धित निकायमा रिपोर्ट गर्ने। ५. प्रयोग गरिएका औजार तथा उपकरण सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। ६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड पालना गरिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको। • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चितता:</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड • कार्यस्थल सफा राख्ने विधि • औजार र सामग्रीहरूको भण्डारण प्रकृया • सुरक्षा घेराको परिभाषा र प्रयोग तथा महत्व • सुरक्षा सम्बन्धी संकेत तथा जानकारी • कार्य सम्पादनमा प्रकाश र भेन्टिलेशनको महत्व • दुर्घटना सम्बन्धी सामान्य कानूनी जानकारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड, मापदण्ड बमोजिमका कार्यस्थल सुरक्षाका सामग्रीहरू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

कार्यस्थलमा सूतीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health		
Task: २.४ औजार र उपकरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Tools and Equipment Safety		
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ४. औजार तथा उपकरणहरू नियमित मर्मत-सम्भार गरिएको सुनिश्चित गर्ने। ५. औजार र उपकरण सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि: <ul style="list-style-type: none"> • औजार तथा उपकरणहरू नियमित मर्मत-सम्भार गरिएको सुनिश्चित गर्ने। • चालु अवस्थामा रहेको औजार मात्र प्रयोग गर्ने। • चालु अवस्थामा रहेको र पार्टपुर्जाहरू ठिक भएका उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने। • निर्दिष्ट कार्यको लागि उपयुक्त औजारको मात्र प्रयोग गर्ने। • उपकरणहरूलाई आवश्यकता अनुसार सुरक्षा घेरा भित्र राख्ने। ६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। ७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • औजार तथा उपकरण सुरक्षा मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): औजार उपकरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • औजार तथा उपकरण सुरक्षा मापदण्ड प्रयोग गरिएको। • औजार तथा उपकरणहरू नियमित मर्मत-सम्भार गरिएको सुनिश्चित गरिएको। • औजार तथा उपकरणहरू प्रयोग गर्दा सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको। • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>औजार उपकरण सम्बन्धी कार्य:</p> <ul style="list-style-type: none"> • औजार उपकरणहरूको सुरक्षा मापदण्ड • औजार तथा उपकरणहरू मर्मत-सम्भार • औजार र सामग्रीहरूको भण्डारण

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

औजार तथा उपकरण सुरक्षा मापदण्ड, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment), पेशागत कार्यको लागि आवश्यक पर्ने औजार तथा उपकरणहरू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- औजार उपकरणहरू प्रयोग गर्दा चोटपटकबाट जोगिन शतर्क रहने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) प्रयोग अनिवार्य गर्ने।
- कार्यस्थलमा सूतीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health**Task: २.५ आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने। Provide Fire Safety****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने।आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्न:<ul style="list-style-type: none">आगलागी सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड अध्ययन गर्ने।अत्याधिक प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई मापदण्ड बमोजिम व्यवस्थापन गर्ने।फायर सेफ्टी उपकरणको व्यवस्था गर्ने।फायर सेफ्टी उपकरण प्रयोग गर्ने तरीका अध्ययन गरी अभ्यास गर्ने।स्वास्थ्यको लागि हानीकारक जैविक तथा रासायनिक पदार्थहरू चुहिन वा पोखिन बाट बच्ने व्यवस्थापन भएको सुनिश्चित गर्ने।विद्युतीय उपकरण तथा तारहरू ठिक अवस्थामा रहेको सुनिश्चित गर्ने।काम सम्पन्न भए पछि आगोजन्य उपकरणहरू बन्द गरिएको सुनिश्चित गर्ने।प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">आगलागी सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्डफायर सेफ्टी उपकरण सञ्चालन सम्बन्धी म्यानुअल।कार्यस्थल <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">आगलागी सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड बमोजिम व्यवस्था भएको।सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>आगलागीबाट हुने क्षति न्यूनीकरण:</p> <ul style="list-style-type: none">फायर सेफ्टी उपकरणहरूको पहिचान र प्रयोगआगलागी सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड र उपकरण सञ्चालन विधिकार्यस्थलमा प्रयोग हुने विभिन्न रसायनको परिचय, प्रकार र प्रयोगआगलागी हुनसक्ने कारणहरूआगलागी हुनबाट बच्ने उपायहरूआगलागीमा सुरक्षित हुन अपनाउनु पर्ने उपाय तथा सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

फायर सेफ्टी उपकरणहरू, फायर सेफ्टी सञ्चालन गर्ने म्यानुअल

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने।
- प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई व्यवस्थित ढंगबाट भण्डारण गर्ने।
- विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा आगलागी हुनसक्ने भएकोले सावधान हुने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health		
Task: २.६ प्राथमिक उपचार गर्ने। Provide Basic First-aid Service		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३.५ घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p> <p>३. प्राथमिक उपचार गर्नु अघि सर्जिकल पञ्जा, मास्क लगाउनुका साथै आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।</p> <p>४. साबुन पानी अथवा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने।</p> <p>५. विद्युतीय वस्तुसँगको जोखिम रहेको अवस्थामा कुचालक वस्तु जस्तै :ओभानो कपडा वा काठको लठीले विरामी/घाइतेलाई अलग गराउने।</p> <p>६. विरामी/घाइतेलाई सुरक्षित स्थानमा राखी आराम गराउने।</p> <p>काटेको/घाउचोट लागेकोमा प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> रगत बगिरहेको भए काटेको/घाउचोट भएको भागलाई सफा रुमाल/कपडाको टुक्राले थिच्ने। रगत बगिरहेको भए काटेको/घाउचोट भएको भागलाई केही समय टाउको भन्दा माथि हुने गरी राख्ने। काटेको/घाउचोट भएको भागलाई केही समय टाउको भन्दा माथि लैजान नमिल्ने वा खुट्टामा काटेको भएमा काटेको भन्दा माथी कपडा वा रुमालले बाँध्ने। रगत बग्न रोकिएपछि घाउलाई मनतातो पानीले सफा गर्ने। संक्रमण हुनबाट बचाउन घाउलाई पट्टीले बाध्ने। यदि धेरै रगत बगेमा अस्पताल पठाउने। <p>एलर्जीको प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> एलर्जीको कारण पत्ता लगाउने। एलर्जी भएको भाग सुन्निएको भए मनतातो पानीले सेक्ने। धेरै एलर्जी भएमा अस्पताल पठाउने। <p>फ्याक्चरको प्राथमिक उपचार</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> प्राथमिक उपचार म्यानुअल/मापदण्ड कार्यस्थल सिम्युलेटेड प्यासेन्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> उपचार म्यानुअल/मापदण्ड बमोजिम भएको। सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको। कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय, महत्व प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit) मा रहने सामानहरू प्राथमिक उपचार गर्ने विधि <ul style="list-style-type: none"> काटेको/घाउचोट लागेको, रगत बगेको एलर्जी भएको फ्याक्चर (Fracture) बेहोस भएको (कृत्रिम श्वास प्रश्वास विधि) सुरक्षा र सावधानीहरू

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ul style="list-style-type: none"> • फ्याक्चर भएको भागलाई stabilize गरी सुरक्षित स्थानमा राख्ने। • मर्किएको भाग सुन्निएको भए look warm water ले सेक्ने। • फ्याक्चर भएको भागमा काभ्रो (splinter) बाध्ने। • फ्याक्चर भएमा अस्पताल पठाउने। <p>जनावर वा किराले टोकेकोको प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> • बिरामीलाई टोक्ने जनावर वा किराको पहिचान गर्ने। • टोकेको स्थानमा look warm water ले सफा गर्ने। • पानीमा बस्ने जनावरले टोकेको भए घाउलाई तातोपानीमा दुबाएर १० देखि १५ मिनेट राख्ने। • टोकेको भागमा पट्टी बाध्ने • बिरामीलाई अस्पताल पठाउने। <p>बेहोस भएकालाई प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> • बिरामीको शरीरमा कसिएको कपडा भए फुकाल्ने यदि जाडो ठाँउमा भएमा वाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राख्ने। • खुल्ला हावा भएको ठाँउमा राख्ने। • श्वास फेर्न गाह्रो भए टाउकोलाई खुट्टा भन्दा १०-१२ इन्च माथि उटाएर राख्ने। • श्वास प्रश्वास भएको नभएको जाँच गर्ने • पल्स भएको नभएको जाँच गर्ने • आवश्यक परेमा कृत्रिम श्वास प्रश्वास गराउने। <p>७. आवश्यक थप उपचारको लागि तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने।</p> <p>८. गम्भिर घटना भएमा घाइतेको विवरण र दुर्घटनाको कारण सम्बन्धित निकायमा रिपोर्ट गर्ने।</p> <p>९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१०. साबुन पानी अथवा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने।</p> <p>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment), प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit)
- प्राथमिक उपचार म्यानुअल/मापदण्ड,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- घाइते वा बिरामीको वरिपरि भीड हुन नदिने;
- औषधिहरू जथाभावी प्रयोग नगर्ने, एलर्जी भएको भागमा नरगड्ने।
- नाक, कान घाँटीमा केहि वस्तु परेमा/अड्केमा नतान्ने, नठेल्ने, कानमा किराहरू छिरेमा सफा तेल हाल्ने र तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा जाने। आँखामा केहि वस्तु परेमा सफा पानीले आँखा सफा गर्ने। माड्ने काम नगर्ने। तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा जाने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health**Task: २.७ कार्यस्थलको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने। Manage Workplace Garbage****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = २.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।४. कार्यस्थलबाट निस्कने फोहरमैलाको पहिचान गरी हानिकारक, रासायनिक, जैविक र अजैविक, फेरि प्रयोगमा ल्याउन (Recycle गर्न) सकिने, ठोस तथा तरल फोहरमैला छुट्याउने।५. फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिने फोहरमैलालाई फेरि प्रयोगमा ल्याउने अथवा सम्बन्धित ठाउँमा सुरक्षित ढुवानी गरी पठाउने।६. प्रज्वलनशील तथा हानीकारक फोहरमैलालाई सुरक्षित भण्डारण गरी स्रोतमै पृथक्करण तथा प्रशोधन गरी सामान्य फोहरमैला सरह भए पछि सुरक्षित तरिकाले नष्ट गर्ने अथवा सम्बन्धित ठाउँमा सुरक्षित ढुवानी गरी पठाउने।७. स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहरमैला स्रोतमै पृथक्करण गरी प्रशोधन तथा व्यवस्थापन गर्ने।८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा तथा निर्मूलिकरण गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।९. साबुन पानी अथवा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने।१०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड• कार्यस्थल <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): कार्यस्थलको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड बमोजिम।• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।	<p>फोहरमैला व्यवस्थापन:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• पहिचान, प्रकार र स्रोत• हानिकारक, रासायनिक, जैविक, अजैविक र स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहरमैला व्यवस्थापन विधि• 3R's Principal• फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड र प्रचलित कानून• वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने उपायहरू• सुरक्षा र सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment), handling tools, waste collection containers, safe area allocated to dispose, फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड, फोहरमैला सम्बन्धी प्रचलित कानून

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

प्रज्वलनशील तथा हानीकारक फोहरमैला वातावरणमा खुल्ला छोड्नु हुँदैन।

मोड्युल ३
उद्यमशीलता विकास
Entrepreneurship Development

मोड्युल ३: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development

विवरण (Description): यस मोड्युलमा सम्बन्धित पेशामा साना उद्यम विकास सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले व्यवसाय सञ्चालन गर्ने निर्णय लिने र व्यवसायिक योजना तयार गरी व्यवसाय सुरु गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय लिने Make Decision for establishment of Business Industry २. व्यवसाय योजना तयार गर्ने Prepare Business Plan
समय (Duration): सैद्धान्तिक ३ घण्टा + व्यावहारिक १२ घण्टा = १५ घण्टा

Module: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development		
Task: १. उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय लिने Make Decision for Establishment of Business Industry		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = ३.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> आवश्यक जानकारी लिने। सम्भावित उद्योग व्यवसायको सूची तयार गर्ने। उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न तुलनात्मक अध्ययन गर्ने। <ul style="list-style-type: none"> स्व-मूल्याङ्कन गर्ने। व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कन गर्ने (SWOT Analysis)। आफ्नो विज्ञता क्षेत्र भित्र पर्ने उपयुक्त उद्योग व्यवसाय छनोट गर्ने। प्रतिवेदन तयार गर्ने। कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition): औद्योगिक व्यवसाय ऐन</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्ने निर्णय लिने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> सम्भावित उद्योग व्यवसायको सूची तयार गरेको। उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न स्व-मूल्याङ्कन र व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कन गरी तुलनात्मक अध्ययन गरेको। स्व-मूल्याङ्कन र व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कनको आधारमा आफ्नो विज्ञता क्षेत्र भित्र पर्ने उद्योग व्यवसाय छनोट गरिएको। 	<p>उद्योग व्यवसाय:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिभाषा उद्योग व्यवसाय, स्वरोजगार र रोजगार विचको अन्तर सफल उद्यमीमा हुने गुणहरू नेपालमा सञ्चालित उद्योग व्यवसायहरू बारे संक्षिप्त जानकारी <p>उद्योगको वर्गीकरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> लघु उद्यम, घरेलु उद्योग, साना उद्योग, मझौला उद्योग र ठुला उद्योग विचको अन्तर उर्जामूलक, उत्पादनमूलक, कृषि तथा वन पैदावारमा आधारित, खनिज, पूर्वाधार, पर्यटन, सूचना प्रविधि, संचार प्रविधि तथा सूचना प्रसारण प्रविधिमा आधारित उद्योग र सेवामूलक उद्योग विचको अन्तर <p>जोखिम र संभावना:</p> <ul style="list-style-type: none"> स्व-मूल्याङ्कन प्रकृया व्यवसायिक विचारको मूल्याङ्कन (SWOT) र सम्भावित व्यवसायको छनोट प्रकृया जोखिम न्यूनिकरणका उपायहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

औद्योगिक व्यवसाय ऐन, स्वमूल्याङ्कन फाराम, व्यवसायिक विचार मूल्याङ्कन फाराम, प्रतिवेदन फाराम

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

Module: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development		
Task: २ व्यवसाय योजना तयार गर्ने। Prepare Business Plan		
समय (Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ९.० घण्टा = ११.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. उद्यमीको बारेमा संक्षिप्त उल्लेख गर्ने।</p> <p>३. व्यवसायको ध्येय, उद्देश्य उल्लेख गर्ने।</p> <p>४. बजारीकरण योजना बनाउने।</p> <p>क. वस्तु वा सेवा पहिचान गर्ने।</p> <p>ख. व्यवसाय सञ्चालन हुने स्थान र वितरणको माध्यम निर्धारण गर्ने।</p> <p>ग. लक्षित ग्राहक पहिचान गर्ने।</p> <p>घ. प्रतिस्पर्धि विश्लेषण गर्ने।</p> <p>ङ. बजार हिस्सा आंकलन गर्ने।</p> <p>च. उत्पादन तथा विक्रि लक्ष्य निर्धारण गर्ने।</p> <p>छ. विक्रि तरिका र प्रवृद्धनका उपायहरू निर्धारण गर्ने।</p> <p>५. उत्पादन योजना तयार गर्ने।</p> <p>क. उत्पादन प्रकृया र विधि निर्धारण गर्ने।</p> <p>ख. आवश्यक स्थिर सम्पत्ति निर्धारण गर्ने।</p> <p>ग. स्थिर सम्पत्तिमा हासकट्टी निर्धारण गर्ने।</p> <p>६. व्यवसायको संगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना तयार गर्ने।</p> <p>क. व्यवसायको स्वमित्वको संरचना निर्धारण गर्ने।</p> <p>ख. व्यवसायको आन्तरिक व्यवस्थापन संरचना निर्धारण गर्ने।</p> <p>ग. व्यवसायको बाह्य व्यवस्थापन श्रोत पहिचान गर्ने।</p> <p>घ. जनशक्तिको आवश्यकता पहिचान तथा निर्धारण गर्ने।</p> <p>ङ. व्यवसायको शिर्षभार खर्चहरू निर्धारण गर्ने।</p> <p>च. सञ्चालन योजना (Operation Plan) तयार गर्ने।</p> <p>७. वित्तीय योजना तयार गर्ने।</p> <p>क. कुल आवश्यक पुँजी निर्धारण गर्ने।</p> <p>ख. पुँजीको श्रोत व्यवस्थापन रणनीति उल्लेख गर्ने।</p> <p>ग. वित्त जुटाउने रणनीति र ऋण प्राप्ति प्रकृया</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • नमुना व्यवसाय योजना दिइएको <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>व्यवसाय योजना तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • आफ्नो विज्ञता क्षेत्र भित्र पर्ने उद्योग व्यवसाय छनौट गरिएको। • बजारिकरण योजना समावेश गरिएको। • उत्पादन योजना समावेश गरिएको। • व्यवसायको संगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना समावेश गरिएको • वित्तीय योजना समावेश गरिएको • वित्त जुटाउने रणनीति समावेश गरिएको • पारविन्दु विश्लेषण गरिएको। 	<p>व्यवसाय योजना:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • व्यवसायिक योजनामा समावेश गरिनुपर्ने विवरणहरू • ध्येय, उद्देश्यको परिभाषा, र लेखन प्रक्रिया <p>बजार र बजारीकरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा र महत्व • लक्षित वर्गको परिभाषा र पहिचान प्रकृया • प्रतिस्पर्धि पहिचान प्रकृया • बजार हिस्सा आंकलन प्रकृया • उत्पादन तथा विक्रि लक्ष्य निर्धारण प्रकृया • बजार रणनीति <p>उत्पादन योजना:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा र आवश्यकता • उत्पादन योजना निर्माण प्रकृया, • स्थिर सम्पत्तिको हास कट्टी प्रकृया <p>संगठना र व्यवस्थापन:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा र आवश्यकता • शिर्षभार खर्च निर्धारण प्रकृया • संगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना निर्माण प्रकृया

<p>निर्धारण गर्ने ।</p> <p>घ. पारविन्दु विश्लेषण गर्ने ।</p> <p>ड. उत्पादित वस्तु वा सेवाको मुल्य निर्धारण रणनीति उल्लेख गर्ने ।</p> <p>ढ. प्रतिवेदन तयार गर्ने ।</p> <p>९. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>		<p>वित्तीय योजना:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा र आवश्यकता • वित्तीय योजना निर्माण प्रकृया • वित्त जुटाउने रणनीति र ऋण प्राप्ति प्रकृया • पारविन्दु विश्लेषण प्रकृया
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

औद्योगिक व्यवसाय ऐन, नमुना व्यवसाय योजना

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

मोड्युल # ४
पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार

मोड्युल ४ :पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार

विवरण (Description): यस मोड्युलमा पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार सम्बन्धि, खाना बनाउनको लागि आवश्यक सामग्री तयारी गर्ने, बनाउने, सुरक्षित भन्डारण गर्ने ज्ञान तथा सिप हासिल गर्ने छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले पौष्टिक तथा सन्तुलित आहारका लागि आवश्यक सामग्री तयारी गर्ने, सुरक्षित भन्डारण गर्ने, ठोस आहार, नरम आहार, झोल आहार बनाउन र खुवाउन सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. ठोस आहार (दाल, भात, रोटी र तरकारी) बनाउने २. ठोस आहार खुवाउने ३. नरम आहार (जाउलो: दाल, चामल र सागसब्जी र लिटो) बनाउने ४. नरम आहार खुवाउने ५. झोल आहार (सागसब्जी, गेडागुडी) बनाउने ६. झोल आहार खुवाउने
समय (Duration): सैद्धान्तिक ६.० घण्टा + व्यावहारिक २०.० घण्टा = २६.० घण्टा

Module:४ पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार		
Task: ४.१ ठोस आहार (दाल, भात, रोटी र तरकारी) बनाउने		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक ४ घण्टा = ५.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. साबुन पानीले हातधुने। ६. चामल, दाल, तरकारी केलाउने। ७. चामल, दाल, तरकारी पखाल्ने र भिजाउने। चामल <ul style="list-style-type: none"> • करिब २०० ग्राम चामल भांडामा लिने। • चामललाई पानीले पखाल्ने। • करिब २०० मि.ली. पानी र चामललाई प्रेसरकुकरमा राख्ने। • प्रेसरकुकरको बिको बन्द गर्ने। • ग्यास वा चुल्हो बाल्ने। • प्रेसरकुकरलाई ग्यास/चुल्होमा बसाल्ने। • प्रेसरकुकरमा दुई (२) सिटी लागे पछि ग्यास वा चुल्हो बन्द गर्ने। 	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल / भान्साघर निर्दिष्ट कार्य (Task): ठोस आहार (दाल, भात, रोटी र तरकारी) बनाउने मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेटसम्म धोएको। • ठोस आहारको सामग्रीहरू संकलन गरिएको। • चामल, दाल, तरकारी केलाएको। • चामल, दाल, तरकारी र रोटी पकाएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	ठोस आहारको <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • उद्देश्य • बर्गिकरण • ठोस आहार बनाउँदा ध्यानदिने कुराहरू • ठोस आहार बनाउने विधी

दाल

- करिब १०० ग्राम दाल भांडामा लिने।
- दाललाई पानीले पखाल्ने।
- ग्यास वा चुल्हो बाल्ने।
- करिब २५० मि.लि. पानी प्रेसरकुकरमा राख्ने।
- पखालेको दाल प्रेसरकुकरमा राखी नुन, बेसार, लसुन-अदुवाको पेष्ट र आधा चम्चा तेल वा घ्यू राख्ने।
- ग्यास वा चुल्हो बाल्ने।
- प्रेसरकुकरलाई ग्यास वा चुल्हो बसाल्ने।
- प्रेसरकुकरमा करिब ५-६ सिटी लागे पछि ग्यास वा चुल्हो बन्द गर्ने।

तरकारी

- करिब २०० ग्राम मौसम अनुसारको तरकारी लिने।
- तरकारीलाई पानीले पखाल्ने, र स-साना टुकामा काट्ने।
- ग्यास वा चुल्हो बाल्ने।
- कराहीलाई ग्यास वा चुल्हो बसाल्ने।
- कराहीमा करिब १ देखि २ चम्चा तेल वा घ्यू राख्ने।
- कराही तातेपछि तरकारी कराहीमा राख्ने।
- तरकारीलाई मध्यम आँचमा भुट्ने।
- स्वाद अनुसारको मरमसला, नुन, बेसार राख्ने
- बिकोले छोपेर करिब १० देखि १५ मिनेट पाक्ने गरी पकाउने
- ग्यास वा चुल्हो बन्द गर्ने।

रोटी

- करिब २०० ग्राम पिठो भांडामा लिने।
- करिब ८०-१०० मि.लि. पानी लिने।
- पानी थोरै, थोरै राखेर पिठो मुछ्ने।
- मुछिएको पिठोलाई करिब १० मिनेट ढाकेर राख्ने।
- पिठोलाई सानो सानो गोला बनाउने।
- पिठोको गोलालाई गोलाकार रोटी बल्ने।
- ग्यास वा चुल्हो बल्ने।
- तावालाई ग्यास वा चुल्होमा राख्ने।
- तावा तातेपछि रोटिलाई तावा माथी राखि पकाउने।
- पकाएको रोटिलाई तावाबाट निकालि भाँडामा राख्ने।

८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित

स्थानमा भण्डारण गर्ने। ९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

साबुन, पानी, बकेट, वाटा, जार, कुर्ची, एप्रोन, अन्न, गेडागुडी, सागपात, फलफुल, पिठो, नाड्लो, मिक्सचर, तौल मेसिन, चाल्नो, सुकुल, प्रेसर कुकर, कराई, बेलना, चौका, ग्यास चुलो, कुचो, डष्टविन, फ्रिज, पोषण तथा आहार सम्बन्धी म्यानुल

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- प्रयोग योग्य मिति भएको खाद्यवस्तु मात्र प्रयोग गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्याँस तथा आगोजन्य सामग्री प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- भान्साकोठा सफा र सुख्खा राख्ने।

Module: ४ पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार		
Task: ४.२. ठोस आहार खुवाउने		
समय (Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ४.० घण्टा = ६.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ३. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ४. सेवाग्राहीको अवस्था अनुसारको खाना छनौट गर्ने। ५. कुर्सी/सुकुल/पिर्का/ बेडमा बसाउनका लागि तयार गर्ने। ६. पोजिसन (बसाई) मिलाउने। ७. एप्रोन लगाई दिने। ८. साबुन पानीले हात धुने / धुन लगाउने। ९. पिउने पानीले मुख भिजाउन लगाउने। १०. पाकेको खाना थाल/कचौरामा पस्कने। ११. खाना हात वा चम्चाले खान दिने/ खुवाउने। १२. सेवाग्राहीको हात धुने / धुन लगाउने। १३. खाना खुवाए पछि वेड/कुर्ची/सोफामा राखेर करिब १०-१५ मिनेट आराम गराउने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>ठोस आहार खुवाउने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • हात साबुन पानीले धोएको। • ठोस आहार तयार गरिएको। • सेवाग्राहीको अवस्था अनुसारको खाना छनौट गरिएको। • पोजिसन मिलाएको। • खाना खुवाएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<ul style="list-style-type: none"> • ठोस आहार खुवाउने <ul style="list-style-type: none"> ○ तरिका ○ उद्देश्य ○ बर्गिकरण

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चुलो, कुकर, कराई, डाडु पनिओ, चम्चा, पलेट, कचौरा, थाल, ग्लास, कप, सुपबोल सुपचम्चा, टेबल, कुर्ची, चक्र, चपपिंग बोड, एप्रोन, मिक्सचर, बाल्टी, मग, कुचो, डष्टविन, डष्टप्यान, पोछा (भुइँपुचन्ने), रुमाल, सापो (तातो भाडा समाउने), आहारका सामग्रीहरू, नांगलो, बाटा, चाल्नो, धारा सहितको सिंक, अग्नि नियन्त्रण यन्त्र

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थलहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- खाना खानु भन्दा अगाडी पानीले मुख भिजाउने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- रग्यौस तथा आगोजन्य सामग्री प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- भान्साकोठा सफा र सुख्खा राख्ने।

Module: ४ पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार		
Task: ४.३ नरम आहार (जाउलो- दाल, चामल, सागसब्जी र लिटो) बनाउने।		
समय (Duration): सैद्धान्तिक ३.० घण्टा + व्यावहारिक १२.० घण्टा = १५.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. साबुन पानीले हातधुने।</p> <p>जाउलो बनाउने (दाल, चामल र सागसब्जी):</p> <ul style="list-style-type: none"> करिब १०० ग्राम चामल र १०० ग्राम दाल लिने। चामल, दाल, तरकारी केलाउने। चामल, दाल, तरकारी पखालेर र भिजाउने। हरियो तरकारी मसिनो गरेर काटने। चामल, दाल र मसिनो गरेर काटेको। तरकारीलाई प्रेसरकुकरमा राख्ने। करिब ४०० मि.ली. पानी प्रेसरकुकरमा राख्ने। करिब १ देखि २ चम्चा घिउ वा तेल राख्ने। स्वाद अनुसारको मरमसला, नुन, बेसार राख्ने। ग्यास वा चुल्हो बाल्ने। प्रेसरकुकरलाई बिको बन्द गरेर ग्यास/ चुल्होमा बसाल्ने। ग्यास/ चुल्होको आँच मध्यम राख्ने। प्रेसरकुकरमा करिब चार-पाच (५-६) सिंठी लागे पछि ग्यास वा चुल्हो बन्द गर्ने। <p>लिटो बनाउने:</p> <ul style="list-style-type: none"> साबुन पानीले हात धुने। लिटोको लागि आवश्यक सामग्री लिने। लिटोको पिठो (सर्वोत्तम पिठो, चना, चामल, फापर, भट्टमास, गहु, मकै, कोदोको पिठो) करिब २०० ग्राम पिठो लिने। चुलोमा कराई बसालेर करिब ४०० मि. लि. पानी राख्ने। चुलो बाल्ने र पानी हल्का तताउने। करिब १ चम्चा तेल /घिऊ पानीमा राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition): कार्यस्थल / भान्साघर</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): नरम आहार (जाउलो: दाल, चामल र सागसब्जी र लिटो) बनाउने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट धोएको। नरम आहारको सामग्रीहरू संकलन गरिएको। चामल, दाल, सागसब्जी तरकारी केलाएको। लिटोको लागि पिठो तयार गरिएको। पानीमा पिठो डल्ला नपर्ने गरी घुलाएर चलाएको। पीठोलाई पानीमा चलाउदै चलाउदै पाक्ने गरी पकाएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<ul style="list-style-type: none"> नरम आहारको <ul style="list-style-type: none"> परिचय उद्देश्य बर्गिकरण नरम आहार बनाउँदा ध्यानदिने कुराहरू नरम आहार बनाउने विधी

<ul style="list-style-type: none"> • तयार गरिएको लिटोको पिठोलाई तातेको पानीमा थोरै थोरै राख्ने। • बिस्तारै बिस्तारै पानी थोरै थोरै मात्रामा मिसाउदै र पिठो चलाउदै जाने। • पानीमा पिठो डल्ला नपर्ने गरी घुलाएर चलाउने। • पीठोलाई पानीमा चलाउदै चलाउदै पाक्ने गरी पकाउने। • स्वाद अनुसार नुन वा चिनी राख्ने • ग्यास वा चुल्होलाई बन्द गर्ने। <p>६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

दाल, चामल, सागसब्जी, पिठो (सर्वोत्तम पिठो, चना, चामल, फापर, भट्टमास, गहु, मकै, कोदोको पिठो), तेल, घ्यू, नुन, चिनी, चुलो, कुकर, कराई, डाडु पनिचो, चम्चा, पलेट, कचौरा, थाल, ग्लास, कप, सुपबोल सुपचम्चा, टेबल, कुर्ची, चकु, चपपिंग बोड, एप्रोन, मिस्चर, बाल्टी, मग, कुचो, डष्टविन, डष्टप्यान, पोछा (भुईँपुछने), रुमाल, सापो (तातो भाडा समाउने), नांगलो, बाटा, चाल्नो, धारा सहितको सिंक, अग्नि नियन्त्रण यन्त्र

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- भुईँ सफा र सुक्खा राख्ने
- आगो लाग्नेबाट सावधानी अपनाउने।

Module: ४ पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार		
Task: ४.४ नरम आहार (जाउलो: दाल, चामल र सागसब्जी) खुवाउने।		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ४.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने। २ आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ३ आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ४ सेवाग्राहीको अवस्था अनुसारको नरम खाना छनौट गर्ने। ५ कुर्सी / सुकुल / पिर्का / बेडमा बसाउनका लागि तयार गर्ने। ६ बसाएर राख्ने। ७ एप्रोन लगाई दिने ८ साबुन पानीले हात धुने / धुन लगाउने। ९ पिउने पानीले मुख भिजाउन लगाउने। १० पाकेको खाना थाल/कचौरामा पस्कने। ११ खाना चम्चाले खान दिने/खुवाउने। १२ सेवाग्राहीको हात धुने / धुन लगाउने। १३ खाना खुवाए पछि वेड/कुर्चि/सोफामा राखेर करिब १०-१५ मिनेट आराम गराउने। १४ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १५ उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १६ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): कार्यस्थल खाना खाने कोठा निर्दिष्ट कार्य (Task): नरम आहार खुवाउने मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> हात साबुन पानीले धोएको। नरम आहार तयार गरिएको। खाना छनौट गरिएको। नरम खाना खुवाएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	नरम आहार खुवाउने <ul style="list-style-type: none"> तरिका उद्देश्य बर्गिकरण

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चम्चा, प्लेट, कचौरा, थाल, ग्लास, कप, सुपबोल सुपचम्चा, टेबल, कुर्ची, चकु, एप्रोन, मिस्चर, बाल्टी, मग, कुचो, डष्टविन, डष्टप्यान, पोच्छा (भुइँपुच्छे), रुमाल, धारा सहितको सिंक

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- भुइँ सफा र सुक्खा राख्ने।
- सर्कनबाट बचाउने।

Module: ४ पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार		
Task: ४.५ झोल आहार (सागसब्जी, गेडागुडी, च्याउ) बनाउने।		
समय (Duration): सैद्धान्तिक ३.० घण्टा + व्यावहारिक १२.० घण्टा = १५.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ३. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ४. सेवामग्रीको अवस्था अनुसारको झोल आहारको छनौट गर्ने ५. साबुन पानीले हात धुने ६. झोल आहार बनाउने विधि: <p>सागसब्जीको झोल:</p> <ul style="list-style-type: none"> • हरियो सागसब्जी केलाउने। • हरियो सागसब्जी पखालेर र नुन पानीमा भिजाउने। • हरियो सागसब्जी मसिनो गरेर काटने • करिब १००-१५० ग्राम हरियो सागसब्जिमा करिब ५०० मि.लि पानी लिने • मसिनो गरेर काटेको सागसब्जीलाई प्रेसरकुकरमा राख्ने • करिब १/२ देखि १ चिया चम्चा घ्यू वा तेल राख्ने • स्वाद अनुसारको मरमसला, नुन, बेसार राख्ने • ग्यास वा चुल्हो बालेर प्रेसरकुकरलाई बसाल्ने। • प्रेसरकुकरमा बिको लगाएर करिब चार-पाच (४-५) सिटी लगाउने वा करिब १० देखि १५ मिनेट सम्म पाक्ने गरी पकाउने • ग्यास वा चुल्हो बन्द गर्ने। <p>गेडागुडीको झोल:</p> <ul style="list-style-type: none"> • करिब २०० ग्राम गेडागुडीलाई राम्रोसंग केलाउने • गेडागुडीलाई करिब १ दिन भिजाउने • भिजेको गेडागुडी लाई राम्रो संग पखालेर सुक्खा पार्ने • करिब १-२ दिनमा गेडागुडीमा टुसा आउन दिने • टुसा उम्रेको गेडागुडीलाई पखाल्ने 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल / भान्सा घर <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>झोल आहार (सागसब्जी, गेडागुडी, च्याउ) बनाउने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट धोएको। • झोल आहारको सामग्रीहरू संकलन गरिएको। • हरियो सागसब्जी तरकारी, गेडागुडी, च्याउ केलाएको। • हरियो सागसब्जी तरकारी, गेडागुडी, च्याउ तयार गरेको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>झोल आहारको</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • उद्देश्य • बर्गिकरण • झोल आहार बनाउँदा ध्यान दिने कुराहरू • झोल आहार बनाउने विधि

<ul style="list-style-type: none"> • ग्यास वा चुल्हो बाल्ने र प्रेसरकुकर बसाल्ने • करिब १ देखि २ चम्चा घ्यू वा तेल राख्ने र ताते पछि स्वाद अनुसारको ज्वानो फुर्याउने • गेडागुडीलाई मध्यम आँचमा भुटने • स्वाद अनुसारको मरमसला, नुन, बेसार अदुवा लसुन राख्ने • करिब ५०० मि.लि. पानी राख्ने • प्रेसरकुकरलाई बिको बन्द गरी ५-८ सीटी लगाउने वा करिब २० देखि २५ मिनेट पाक्ने गरी पकाउने • ग्यास वा चुल्हो बन्द गर्ने। <p>च्याउको झोल:</p> <ul style="list-style-type: none"> • करिब १०० ग्राम च्याउलाई राम्रोसंग केलाउने • करिब १० मिनेट जति नुन पानीमा भिजाउने • भिजेको च्याउलाई राम्रो संग पखालेर सुक्खा पार्ने • च्याउलाई मसिनो गरेर काट्ने • प्रेसरकुकरमा मसिनो गरी काटेको च्याउलाई राख्ने • करिब ५०० मि.लि. पानी प्रेसरकुकरमा राख्ने • करिब १ देखि २ चिया चम्चा घिउ वा तेल, स्वाद अनुसारको मरमसला, नुन, बेसार अदुवा लसुन प्रेसरकुकरमा राख्ने • ग्यास वा चुल्हो बाल्ने र प्रेसरकुकर बसाल्ने • प्रेसरकुकरमा बिको लगाएर करिब दुई-चार (२-४) सिटी लगाउने वा करिब १० देखि १५ मिनेट सम्म पाक्ने गरी पकाउने • ग्यास वा चुल्हो बन्द गर्ने। <p>७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चुलो, कुकर, कराई, डाडु पनिचो, चम्चा, प्लेट, कचौरा, थाल, ग्लास, कप, सुपबोल सुपचम्चा, टेबल, कुर्ची, चकु, चपपिंग बोड, एप्रोन, मिस्चर, बाल्टी, मग, कुचो, डष्टविन, डष्टप्यान, पोछा (भुईँपुच्छे), रुमाल, सापो (तातो भाडा समाउने), आहारका सामग्रीहरू, नांगलो, बाटा, चाल्नो, धारा सहितको सिंक, अग्नि नियन्त्रण यन्त्र

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धरिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- भुईँ सफा र सुक्खा राख्ने।
- आगो लाग्नेबाट सावधानी अपनाउने

Module: ४ पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार**Task: ४.६ झोल आहार (सागसब्जी, गेडागुडी, च्याउ) खुवाउने****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ३.० घण्टा + व्यावहारिक १२.० घण्टा = १५.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ३. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ४. सेवाग्राहीको अवस्था अनुसारको झोल आहार छनौट गर्ने। ५. कुर्सी / सुकुल / पिर्का / बेडमा बसाउनका लागि तयार गर्ने। ६. पोजिसन मिलाउने। ७. एप्रोन लगाई दिने। ८. साबुन पानीले हात धुने / धुन लगाउने। ९. पिउने पानी पिलाउने। १०. झोलआहार तयार गर्ने। ११. झोल आहारलाई कचौरामा राखेर चम्चाले खाने / खुवाउने। १२. सेवाग्राहीको हात सफा गर्ने/ गरिदिने। १३. झोल आहार खुवाए पछि वेड/कुर्चि/सोफामा राखेर करिब १०-१५ मिनेट आराम गराउने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल / खाना खाने कोठा निर्दिष्ट कार्य (Task): झोल आहार खुवाउने। मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> हात साबुन पानीले धोएको। झोल आहार छनौट गरिएको। पोजिसन मिलाएको झोल आहार खुवाएको कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<ul style="list-style-type: none"> झोलआहार <ul style="list-style-type: none"> तरिका उद्देश्य बर्गिकरण झोल आहार खुवाउदाँ ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु झोल आहार खुवाउने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

प्रेसरकुकर, डाडु पनियो, चम्चा, प्लेट, कचौरा, थाल, ग्लास, कप, सुपबोल सुपचम्चा, टेबल, कुर्ची, एप्रोन, मिस्चर, बाल्टी, मग, कुचो, डष्टविन, डष्टप्यान, पोछा (भुइँपुच्छे), रुमाल, सापो (तातो भाडा समाउने), धारा सहितको सिंक, अग्नि नियन्त्रण यन्त्र

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- भुइँ सफा र सुक्खा राख्ने।
- सेवाग्राहीलाई सर्कनबाट बचाउन सावधानी अपनाउने।

डुडुडुडु # ॡ

वुडुडुडुत तथल वलतलवरणुडु सरसडुडुडु

Personal and Environmental Cleaniness

मोड्युल ५: व्यक्तिगत तथा वातावरणिय सरसफाई

विवरण (Description): यस मोड्युलमा व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान र सिपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले सेवाग्राहीको व्यक्तिगत सरसफाई (अनुहार, मुख, आँखा, कपाल, नङ्, छालाको सरसफाई तथा ढाडको मसाज गर्ने) र सेवाग्राही बस्ने कोठाको वातावरणिय सरसफाई, सम्बन्धित ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none"> १. मुखको सरसफाई २. आँखाको सरसफाई ३. कपालको सरसफाई ४. नङको सरसफाई ५. छालाको सरसफाई ६. ढाडको मसाज गर्ने ७. सेवाग्राही बस्ने कोठाको वातावरणिय सरसफाई
समय (Duration): सैद्धान्तिक १८ घण्टा + व्यवहारिक ५० घण्टा = ६८ घण्टा

Module: ५ व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई व्यवस्थापन
Task ५.१ मुखको सरसफाई गर्ने
समय (Duration) : सैद्धान्तिक २ घण्टा + व्यवहारीक ६ घण्टा = ८ घण्टा

कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Perform objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. सेवाग्राहीको अवस्था अनुसारको सरसफाई गर्न तयार गर्ने। ६. पोजिसन मिलाएर राख्ने। ७. साबुन पानीले हात धुने र पन्जा लगाउने। ८. विरामीको मुखको अवस्था पहिचान गर्ने। ९. दाँत माइन्ने ब्रसलाई पानीमा भिजाएर मन्जन राख्ने। १०. ब्रसलाई माथि तल गर्दै घुमाउरो तरिकाले दाँत सफा गर्ने / गराउने। ११. Tongue Cleaner ले जिब्रोलाई सफा गर्ने। १२. पानीले मुख कुल्ला गर्ने / गराउने। १३. अचेत अवस्था छ भने कपासलाई पानीमा 	<p>अवस्था (Condition)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मुखको सरसफाई गर्ने <p>मानक (Standard)</p> <ul style="list-style-type: none"> • हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म धोएको। • सिटिड पोजिसन राखिएको। • सेवाग्राहीको मुखको अवस्था पहिचान गरिएको। • दाँत माइन्ने ब्रसलाई पानीमा भिजाएर मन्जन राखिएको। • ब्रसलाई दाँतको माथि तल गर्दै घुमाउरो तरिकाले प्रयोग गरिएको। • Tongue Cleaner ले जिब्रोलाई 	<ul style="list-style-type: none"> • मुखको सरसफाई <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ उद्देश्य • मुखको सरसफाई गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको • मुखको सरसफाई गर्ने विधि

<p>भिजाउने</p> <p>१४. Forcepले कपासलाई समातेर निचोने।</p> <p>१५. कपासले मुख, दाँत, जिब्रो सफा गरिदिने।</p> <p>१६. मुखको बाहिरी भाग सुख्खा हुने गरी रुमालले पुछ्छिदिने।</p> <p>१७. आरामदायी अवस्थामा राख्ने।</p> <p>१८. प्रयोग भएको सामग्रीहरू सफा गरेर आफ्नो स्थानमा राखिदिने।</p> <p>१९. हातको पन्जा निकालेर डसबिनमा राख्ने।</p> <p>२०. साबुन पानीले हात धुने।</p> <p>२१. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>सफा गरिएको।</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि अचेत विरामी छ भने कपासलाई पानीमा भिजाएर र निचोरेर मुख दात जिब्रो सफा गरिएको। • विरामीलाई आरामदायी अवस्थामा मिलाएर राखिएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखेको। 	
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and materials)

साबुन, पानी, पन्जा, ब्रस, मञ्जन, रुमाल, किङ्नी ट्रे, कपास, मग, जग, सानो बाटा

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions)

- सेवाग्राहीलाई बसाउदा सावधानी अपनाउने।
- सेवाग्राहीको मुख सफा गर्दा सर्किनबाट बचाउने।
- सेवाग्राहीको जिब्रो सफा गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: ५ व्याक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई		
Task: ५.२ कपालको सरसफाई गर्ने ।		
समय Duration): सैद्धान्तिक २ घण्टा + व्यवहारिक ८ घण्टा = १० घण्टा		
कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Perform objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. कार्यस्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. सेवाग्राहीलाई पोजिसन मिलाएर राख्ने । ६. सेवाग्राहीको घाटी वरिपरि रुमाल बेरेर राख्ने र टाउकोलाई बेडको एक छेउमा राख्ने । ७. Rubber sheet लाई बेरेर V आकार बनाई टाउको मुनी राख्ने । ८. आँखा बन्द गर्न लगाउने । ९. रबर सिटको मुनि वाल्टी राख्ने । १०. चिसो तातो मिसाएर तयारी गरिएको पानी बेडको नजिकै राख्ने । ११. कपाल भिजाउने र साबुन/स्याम्पु लगाई मसाज गरिदिने । १२. कपाल सफा हुने गरी सफा पानीले पखाली दिने । १३. रुमालले सुख्खा हुने गरी पुछ्छिदिने । ११. प्रयोग भएको रुमाल निकाल्ने । १२. प्रयोग भएको रबर सिट निकालेर वाल्टीमा राख्ने । १३. कपाल सुकेपछि तेल लगाएर मसाज गरी कोर्ने । १४. तन्ना फेर्ने । १५. सेवाग्राहीलाई आरामदायी अवस्थामा राखि तातो पेय पदार्थ खान दिने । १६. प्रयोग भएको सामान सफा गरी राख्ने । १७. साबुनपानीले हात धुने । १८. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition) • कार्यस्थल निर्दिष्ट कार्य (Task) • कपालको सरसफाई मानक (Standard) • हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म धोएको । • सेवाग्राहीको घाँटी वरिपरि रुमाल बेरेर राखिएको । • Rubber sheet लाई बेरेर V आकार बनाएर र टाउको मुनी राखेको । • कपाल सफा हुने गरी नुहाएको । • कपाल सुकेपछि तेल लगाएर कोरीदिएको । • कार्य सम्पादनको अभिलेख राखिएको	<ul style="list-style-type: none"> • कपालको सरसफाई <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ उद्देश्य • कपालको सरसफाई गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको • कपालको सरसफाई गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, equipment & Material) स्याम्पु/साबुन, वाल्टी, जग, मनतातो पानी, रबर सीट, रुमाल, कपालमा लगाउने तेल, काँइयो, तन्ना, सिरानीको खोल ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions)

- सेवाग्राहीलाई नुहाउदा सावधानी अपनाउने ।
- सेवाग्राहीको आँखा र कानमा साबुन पानी पर्नबाट जोगाउने ।
- स्याहारकर्ताको नङ छोटो राख्ने ।
- पानीको तापक्रम मिलाउने ।

Module:५ व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई व्यवस्थापन ।		
Task ५.३ नडको सरसफाई गर्ने ।		
समय (Duration) : सैधान्तिक २ घन्टा + व्यवहारीक ६ घन्टा = ८ घन्टा		
कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Perform objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. कार्यस्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. पोजिसन मिलाएर राख्ने । ६. साबुनपानीले हात धुने र पन्जा लगाउने । ७. नडको अवस्थाको अवलोकन गर्ने । ८. रबर सिटलाई हात खुट्टाको मुनी राख्ने । ९. सानो बाटामा मनतातो पानी राख्ने । १०. कपासलाई मनतातो पानीमा भिजाएर र निचोरेर नड माथि करीब १०-१५ मिनेट सम्म भिजाउन राख्ने । ११. करीब १०-१५ मिनेट पछि कपास निकालेर बढेको नडको भागलाई काट्ने र सफा गर्ने । १२. सफा रुमालले सुख्खा बनाएर पुछ्ने र लोसन लगाउने । १३. निस्केको फोहोरहरू डष्टबिनमा राख्ने । १४. प्रयोग भएको सामानहरू सफा गरी सहि ठाउँमा राखिदिने । १५. साबुनपानीले हात धुने । १६. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	(condition (अवस्था)) • कार्यस्थल Task (निर्दिष्ट कार्य) नडको सरसफाई Standard (मानक) हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म धोएको कपासलाई मनतातो पानीमा भिजाएर र निचोरेर नड माथि करीब १०-१५ मिनेट सम्म राखेको । बढेको नड काटेर सफा गरेको । सफा रुमालले सुख्खा बनाएर हात खुट्टा पुछ्ने लोसन लगाएको । कार्य सम्पादनको अभिलेख राखेको	नडको सरसफाई परिचय उद्देश्य नड सफा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको जानकारी । नडको सरसफाई गर्ने विधी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, equipment & materials)

साबुनपानी, पन्जा, नड कटर, रबर सीट, किड्नी ट्रे कपास, रुमाल, सानो बाटा, लोसन ।

सुरक्षा सावधानी (safety precaution)

- सेवाग्राहीलाई बसाउदा सावधानी अपनाउने ।
- सेवाग्राहीको नड काट्दा सावधानी अपनाउने ।
- सेवाग्राहीको नड काट्दा आँखालाई सुरक्षित राख्ने ।

Module:५ व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई व्यवस्थापन ।		
Task ५.३ आखाको सरसफाई गर्ने ।		
समय (Duration) : सैधान्तिक २ घन्टा + व्यवहारीक ६ घन्टा = ८ घन्टा		
कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Perform objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. कार्यस्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ५. पोजीसन मिलाएर राख्ने । ६. साबुन पानीले हात धुने र पन्जा लगाउने । ७. संकलन गरिएको सामग्री वेडको नजिकै राख्ने । ८. संक्रमण भएको आँखा छु भने आँखा बन्द गर्न लगाउने र संक्रमण नभएको आँखालाई पहिले सफा गर्ने । ९. उमालेर सेलाएको पानी अथवा नर्मल सलाइन (NS) कचौरामा लिने १०. कपास भिजाउने र निचोरेर आँखाको भित्री कुनाबाट वाहिर सम्म सफा गर्ने । ११. एकचोटी सफा गर्दा एउटा कपासको मात्र प्रयोग गर्ने । १२. आँखाको फोहोरहरू सफा नहुँदा सम्म दाहोर्याएर सफा गर्ने । १३. पन्जा निकालेर साबुन पानीले हात धुने । १४. प्रयोग भएको सामग्रीहरूलाई सफा गरेर आफ्नो ठाउँमा राख्ने । १५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	(Condition) अवस्था कार्यस्थल Task (निर्दिष्ट कार्य) आँखाको सरसफाई गर्ने । Standard (मानक) <ul style="list-style-type: none"> हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म धोएको । उमालेर सेलाएको पानी अथवा नर्मल सलाइन (NS) कचौरामा लिई कपास भिजाएको । कपासलाई निचोरेर आँखाको भित्री कुनाबाट वाहिर सम्म सफा गरेको । एकचोटी सफा गर्दा एउटा कपासको मात्र प्रयोग गरेको । कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> आँखाको सरसफाई <ul style="list-style-type: none"> परिचय महत्व आँखा सफा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू आँखाको सरसफाई गर्ने विधी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, equipment & materials)

साबुन, पानी , उमालेर सेलाएको पानी / नर्मल स्लाइन जग, रुमाल, कपास, पन्जा, सानो कचौरा, किड्नी ट्रे ।

सुरक्षा सावधानी (safety precaution.)

- संक्रमण नभएको आँखालाई पहिले सफा गर्ने र संक्रमण हुन बाट सावधानी अपनाउने ।
- आँखामा पानी पर्नबाट जोगाउने ।

Module: व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई व्यवस्थापन		
Task ५.५ छालाको सरसफाई (स्पञ्ज बाथ) गर्ने।		
समय(Duration): सैद्धान्तिक ६ घण्टा + व्यावहारिक १०घण्टा = १६ घण्टा		
कार्याचरणहरू (Steps)	आन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Perform objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. कार्यस्थल छनौट गर्ने।</p> <p>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने</p> <p>५. साबुनपानीले हात धुने।</p> <p>६. आवश्यक सामग्रीहरू वेडको नजिक राख्ने।</p> <p>७. मनतातो पानी वाल्टीमा राख्ने।</p> <p>८. लुगा खोलेर, पातलो कपडाले शरिरलाई ढाक्ने।</p> <p>९. सफा गर्ने भाग मात्र खुल्ला (Expose) गर्ने।</p> <p>१०. Sponge Cloth हातको वरिपरि मिलाएर बेर्ने।</p> <p>११. Sponge Cloth लाई मनतातो पानीमा भिजाएर निचोर्ने।</p> <p>१२. अनुहार, नाक र कान Sponge Cloth पुछ्दिने।</p> <p>१३. Sponge cloth को सहायताले साबुन लगाएर सेवाग्राहीको गर्धन, घाँटी, दुवै हातहरू, काखी, औंला कापहरू, छाति, पेट सफा गर्ने।</p> <p>१४. कोल्टो पार्ने।</p> <p>१५. Sponge cloth को सहायताले साबुन लगाएर ढाड र पुछा सफा गरी रुमालले पुछ्दिने।</p> <p>१६. उत्तानो पारेर सुताउने।</p> <p>१७. दुवै खुट्टाहरू सफा गरी रुमालले पुछ्दिने।</p> <p>१८. सेवाग्राहीको गोप्य अंगहरू सफा गरिदिने / गर्न लगाउने।</p> <p>१९. सेवाग्राहीलाई लुगा लगाउन मद्दत गर्ने।</p> <p>२०. कपाल कोरिदिने र आरामदायी पोजिसनमा राख्ने</p> <p>२१. फोहोर पानी विसर्जन गर्ने।</p> <p>२२. प्रयोगमा आएका सामानहरू सफा गरेर</p>	<p>(Condition) अवस्था</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल <p>Task (निर्दिष्ट कार्य)</p> <ul style="list-style-type: none"> छालाको सरसफाई(स्पञ्ज बाथ) <p>Standard (मानक)</p> <ul style="list-style-type: none"> हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म धोएको। छाला सफा भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<ul style="list-style-type: none"> छालाको सरसफाई <ul style="list-style-type: none"> परिचय महत्व छाला सफा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू छालाको सरसफाई (स्पञ्ज बाथ) गर्ने विधि

उचित स्थानमा राख्ने । २३. साबुन पानीले हात धुने । २४. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, equipment & materials)

मन तातो पानी, बाल्टी, जग, सानो बाटा २ वटा, पातलो ओढ्ने, Sponge cloth, पन्ना, साबुन र साबुन बट्टा, रुमाल, सफा लुगा, तेल, काईयो ।

सुरक्षा सावधानी (safety precaution.)

- छाला दोब्रिएको ठाउँ ध्यानपूर्वक सफा गर्ने ।
- पानी फोहर वा चिसो भएमा फेर्ने ।
- पानी तापक्रम जाँचगर्दा हल्केलाको पछाडिको भाग प्रयोग गर्ने ।
- Sponge Cloth लाई प्रयोग गरेको हरेक पटक बाटाको पानीमा सफा गर्ने र पुन प्रयोगमा ल्याउने ।

Module: व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई व्यवस्थापन		
Task ५.६ ढाडको मसाज गर्ने/ओछ्याने घाउ (Bed Sore) बाट जोगाउने		
समय Duration): सैद्धान्तिक २ घण्टा + व्यवहारिक ८ घण्टा = १० घण्टा		
कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Perform objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. कार्यस्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ५. साबुनपानीले हात धुने । ६. आवश्यक सामग्रीहरू वेडको नजिक राख्ने । ७. ओछ्याने घाउ आउन सक्ने सम्भावित ठाउँहरू (Pressure Areas) को अवलोकन गर्ने । ८. घोप्टो/कोल्टो पारेर राख्ने । ९. ढाडको लुगा हटाउने । १०.ढाडको मुनि रुमाल फिजाउने । ११.स्याहारकर्ताको दुवै हत्केलामा साबुन पानीले लगाएर फिँज आउने गरी हत्केला मिच्ने । १२.ढाडलाई विस्तारै माथिल्लो भागबाट पुट्टा तिर दुवै हत्केलाको सहायताले सकुर्लर Motion मा मसाज गर्दै जाने । १३.Sponge Cloth लाई सफा पानीमा भिजाई निचोरेर माथिल्लो भागबाट तलतिर पुछ्दै सफा गर्ने । १४.ढाड सुख्खा रुमालले पुछ्ने । १५.हातमा Oil/ Lotion लिने र हत्केलाले माथिल्लो भागबाट तलतिर मसाज गर्ने । । १६.मसाज गर्ने क्रममा उठेको भाग कांध, पुट्टा अथवा Pressure Areas मा कुनै परिवर्तन छ छैन जाँच गर्ने । १७.लुगा लगाई दिने र सजिलो पोजिसनमा राख्ने । १८.प्रयोगमा आएका सामग्रीहरूलाई सफा गरेर उचित ठाउँमा राख्ने ।	(Condition) अवस्था <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल Task (निर्दिष्ट कार्य) <ul style="list-style-type: none"> ढाडको मसाज गर्ने/ओछ्याने घाउ (Bed Sore) बाट जोगाउने Standard (मानक) <ul style="list-style-type: none"> हात साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म धोएको । सेवाग्राहीको ढाडलाई विस्तारै माथिल्लो भागबाट पुट्टा तिर दुवै हत्केलाको सहायताले सकुर्लर Motion मा मसाज गरिएको । ओछ्याने घाउ (Bed Sore) हुन बाट जोगाईएको । कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको 	<ul style="list-style-type: none"> ढाडको मसाज /ओछ्याने घाउ (Bed Sore) <ul style="list-style-type: none"> परिचय महत्व ओछ्याउने घाउ आउन सक्ने खतराको चिन्हको पहिचान गर्ने ढाडको मसाज गर्ने/ओछ्याने घाउ (Bed Sore) बाट बच्नको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू मसाज गर्ने विधि

१९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।		
-----------------------------------	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and materials)

रुमाल, Sponge Cloth, साबुन, साबुन राख्ने भाडो, मनतातो पानी, बाटा, मसाज गर्ने तेल, Lotion

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions)

- मसाज गर्दा पाउडरको प्रयोग नगर्ने ।
- छालाको अवस्थाको अभिलेख राख्ने ।
- ओछ्याउने घाउ आउन सक्ने सम्भावनाबाट जोगाउनका लागि २/२ घण्टामा पोजिसन चेन्ज गरिदिने ।
- आवश्यकता अनुसार बाटाको पानी परिवर्तन गर्ने ।

Module: ५ व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई		
Task : ५.७ कोठाको वातावरणिय सरसफाई		
समय (Duration) : सैधान्तिक २:० घन्टा + व्यवहारीक ६:० घन्टा = ८ घन्टा		
कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Perform objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. कार्यस्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. संक्रमण हुन नदिनको लागि कोठाको ventilation, उज्यालो र तापक्रम मिलाएर राख्ने । ६. ओढ्ने र ओछ्याउने नियमित रूपमा सफा गर्ने । ७. पटक पटक छुने र प्रयोग गर्ने सामग्री (ढोका चुकुल, बेडको रेलिड walker आदि) लाई दैनिक सफा गरेर राख्ने । ८. फर्निचरमा जमेको धुलो सफा गर्ने र पोलिस गरेर राख्दिने । ९. कोठाको भुईलाई कुचो लगाउने, पुछ्ने र सुख्खा बनाउने । १०. प्रयोगमा नआउने सामानलाई भण्डारण गरेर राख्ने । ११. सेवाग्राहीले प्रयोग गर्न ट्वाईलेट / बाथरूम सफा गरेर सुख्खा बनाएर राख्ने । १२. फोहोरलाई डष्टबिनमा राख्ने । १३. सावुन पानीले हात धुने । १४. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	Condition (अवस्था) कार्यस्थल Task (निर्दिष्ट कार्य) सेवाग्राही बस्ने कोठाको वातावरणिय सरसफाई Standard (मानक) • कोठाको ventilation, उज्यालो र तापक्रम मिलाएर राखेको । • सेवाग्राहीको ओढ्ने र ओछ्याउने नियमित रूपमा सफा गरेको । • सेवाग्राहीले पटक पटक छुने र प्रयोग गर्ने सामग्री (ढोका चुकुल, बेडको रेलिड walker आदि) लाई दैनिक सफा गरेको । • फर्निचरमा जमेको धुलो सफा गर्ने र पोलिस गरेको । • कोठाको भुईलाई कुचो लगाई, पुछेर र सुख्खा बनाएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको	• सेवाग्राही बस्ने कोठाको वातावरणिय सरसफाई <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ उद्देश्य • कोठाको वातावरणिय सरसफाई गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू • कोठाको वातावरणिय सरसफाई गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, equipment & material)

Cleaning agent, toilet disinfectant, mop, broom, gloves, कुचो, सफा रुमाल, पानी, Dustbin, Dust Pan, Garbage Bag

सुरक्षा सावधानी (Safety precaution)

- Cleaning agent को प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल # ६
दिशा पिसाब र खकारको व्यवस्थापन
Management of Elimination

मोड्युल ६ :दिशा पिसाब र खकारको व्यवस्थापन

<p>विवरण (Description): यस मोड्युलमा साधारण तथा बेडमा हुने विरामीको दिशा पिसाब र खकारको व्यवस्थापन गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।</p>		
<p>मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युलमा सामान्य अवस्थाका दिसा पिसाबको व्यवस्थापन, डाईपर प्रयोग, झाडा पखाला व्यवस्थापन, इनेमा (Ezevac Enema) दिने, खकारको व्यवस्थापन गर्ने तथा गराउन सक्षम हुनेछन्।</p>		
<p>कार्यहरू: १ दिसा पिसाबको व्यवस्थापन २ डाईपर प्रयोग गर्ने ३ Ezevac Enema दिने ४ खकारको व्यवस्थापन</p>		
<p>समय (Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ८.० घण्टा = १०.० घण्टा</p>		
<p>Module: ६ दिशा, पिसाब र खकारको व्यवस्थापन Task: ६.१ दिसा पिसाबको व्यवस्थापन</p>		
<p>समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.३० घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा</p>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. आवश्यकता अनुसार शौचालय सम्म पुर्याउने वा वेड प्यान वा Portable कमोट चियरको प्रयोग गर्ने। ६. लगाएको कपडा खोल्न सहयोग गर्ने। ७. शौचालय वा वेड प्यान वा Portable कमोट चियरमा बस्न सहयोग गर्ने। ८. दिसा पिसाब गराउने। ९. साबुन पानीले सफा गर्ने / गरिदिने। १०. फुकालेको कपडा मिलाएर लगाई दिने। ११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १२. साबुन पानीले हात धुने १३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> शौचालय वेड प्यान Portable कमोट चियर <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): दिसा पिसाबको व्यवस्थापन गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म हात धोएको। लगाएको कपडा खोल्न सहयोग गरेको। शौचालय वा वेड प्यान वा Portable कमोट चियर प्रयोग गरेको। फुकालेको कपडा मिलाएर लगाई दिएको दैनिक अभिलेख राखिएको। 	<ul style="list-style-type: none"> सेवाग्राहीको दैनिक दिसा पिसाब भए नभएको जानकारी लिने कब्जियतबारे जानकारी दिसा पिसाब नहुँदाका समस्या साबुन पानीले हात धुने विधीको

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

साबुन, पानी, ठुलो रुमाल, शौचालय, वेड प्यान, Portable कमोट चियरको, बाकर, लठ्ठी, हिल चियर, स्यानिटाईजर

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल तथा सामग्रीहरूको सुरक्षा र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने ।
- शौचालय सुख्खा र सुरक्षित हुनु पर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।

Module: दिशा पिसाबको व्यवस्थापन गर्ने ।		
Task: २ डाइपर प्रयोग गर्ने		
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.३० घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. कार्य स्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. दिसा पिसाबको जानकारी लिने । ६. Size अनुसारको डाइपर छनौट गर्ने । ७. डाइपर प्रयोग गर्ने अगावै जानकारी गराउने । ८. वेट वाईप (Wet wipes) को प्रयोग गरी गोप्य अंग सफा गर्ने । ९. डाइपर प्रयोग गर्ने अगावै Moisturisure Cream / पाउडर / तेल गोप्य अंगको बाहिरी भागमा लगाउने । १०. सफा डाइपर लगाईदिने र प्रयोग भैसकेको डाइपरलाई प्लाष्टिकको झोलामा राखी बाँधेर डष्टविनमा राख्ने । ११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १२. प्रयोग गरिएको पञ्जा डष्टविनमा राख्ने । १३. साबुन पानीले हात धुने । १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Condition): बेड तथा सुत्ने कोठा</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): दैनिक दिसा तथा पिसाब गर्न सहयोग गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म हात धोएको । • सेवाग्राहीलाई डाइपर प्रयोग गरेको । • वेटवाईप (Wet wipes) को प्रयोग गरेको • डाइपर प्रयोग गर्ने अगावै Moisturisure Cream/पाउडर / तेल गोप्य अंगको बाहिरी भागमा लगाएको । • सफा डाइपर प्रयोग गरेको र प्रयोग भैसकेको डाइपरलाई प्लाष्टिकमा राखी बाँधेर डष्टविनमा राखिएको । • दिसा पिसाबको दैनिक अभिलेख राखिएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • डाइपरको <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ आकार / प्रकार • पाउडर / तेल / Moisturisure Cream लगाउने विधी • वाईप (Wet wipes) को प्रयोग विधी • डाइपर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • डाइपरको प्रयोग विधी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

डाइपर, पाउडर / तेल / Moisturisure Cream , वाईप (Wet wipes) साबुन, पानी, ठुलो रुमाल, साबुन, पानी, प्लाष्टिकको झोला, ठुलो रुमाल, स्यानिटाईजर

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल तथा सामग्रीहरूको सुरक्षा र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।

Module: ६ दिशा पिसाबको व्यवस्थापन गर्ने ।

Task: ६.३ Ezevac Enema दिने

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.३० घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. सेवाग्राहीको अवस्थाको पहिचान गर्ने। ६. साबुन पानीले हात धुने र पञ्जा लगाउने। ७. बेडमा देब्रेकोल्टो पारेर सुताउने। ८. इनेमा दिन लागेको जानकारी गराउने। ९. Ezevac Enema दिनु अगावै नरमपनाका लागि Xylocaine Jelly इनेमाको टुप्पोमा लगाई दिने। १०. इनेमा दिइको करिब १० देखि १५ मिनेट सम्ममा सेवाग्रहिको अवस्था अनुसार दिसा गर्नका लागि शौचालय / Portable कमोट चियर / डाइपरको प्रयोग गरी दिसा भए नभएको एकिन गर्ने। ११. सेवाग्राहीलाई सरसफाई गरिदिने। १२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १३. साबुन पानीले हात धुने १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): बेड, शौचालय वा Portable कमोट चियर निर्दिष्ट कार्य (Task): Ezevac Enema दिने मानक (Standard): • साबुन पानीले करिब २० सेकेण्ड देखि १ मिनेट सम्म हात धोएको। • सेवाग्राहीलाई बेडमा देब्रेकोल्टो पारेर सुताएको। • साधारण इनेमा दिनु अगावै नरमपनाका लागि Xylocaine Jelly इनेमाको टुप्पोमा दिएको। • इनेमा दिइको करिब १० देखि १५ मिनेट सम्ममा सेवाग्रहिको अवस्था अनुसार दिसा गर्नका लागि शौचालय / Portable कमोट चियर / डाइपरको प्रयोग गरी दिसा भए नभएको एकिन गरेको। • दिसा पिसाबको दैनिक अभिलेख राखिएको।	• साधारण इनेमा (Ezevac) <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ महत्व ○ फाईदा ○ दिनुपर्ने अवस्था • Ezevac Enema दिर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • Ezevac Enema दिने

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

साधारण इनेमा (Easy Enema), Xylocaine Jelly, Gloves, साबुन, पानी, ठुलो रुमाल, Portable कमोट चियरको, हिल चियर

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- साधारण इनेमा (Ezevac Enema) दिने बेलामा चोटपटक लाग्नबाट बचाउन सावधानी अपनाउने।
- कार्यस्थल तथा सामग्रीहरूको सुरक्षा र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।

Module: ६ दिशा पिसाबको व्यवस्थापन गर्ने ।		
Task: ६.४ खकारको व्यवस्थापन गर्ने		
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.३० घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. कार्य स्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. सेवाग्राहीको अवस्थाको पहिचान गर्ने । ६. साबुन पानीले हात धुने र पञ्जा लगाउने । ७. बेडमा बसाएर राखे । ८. लामो स्वास लिने र करिब ३ देखि ५ सेकेन्डसम्म स्वास रोक्न लगाउने । ९. सास बिस्तारै फेने । १०. मुखमा खकार नआउदा सम्म यो प्रक्रिया दोहोर्ने ११. खकार राखे भाँडामा थुक्न लगाउने । १२. मुख सफा गर्ने । १३. खकारलाई चर्पिमा फल्ने । १४. चर्पि सफा गर्ने । १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १६. साबुन पानीले हात धुने १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राखे । 	<p>अवस्था (Condition): कार्यकोठा</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): खकारको व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • लामो स्वास लिने र करिब ३ देखि ५ सेकेन्डसम्म स्वास रोक्न लगाएको । • सास बिस्तारै फेरेको । • मुखमा खकार नआउदा सम्म यो प्रक्रिया दोहोर्ने । • खकार राखे भाँडामा थुक्न लगाएको । • मुख सफा गरेको । • खकारलाई चर्पिमा फलेको । • चर्पि सफा गरेको । • 	<p>खकारको व्यवस्थापन</p> <ul style="list-style-type: none"> • लामो स्वास लिने र फाल्ने तरिका • खकारको व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु • खकारको व्यवस्थापन गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

साधारण इनेमा (Easy Enema), Xylocaine Jelly, Gloves, साबुन, पानी, ठुलो रुमाल, Portable कमोट चियरको, हिल चियर

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- साधारण इनेमा (Ezevac Enema) दिने बेलामा चोटपटक लाग्नबाट बचाउन सावधानी अपनाउने ।
- कार्यस्थल तथा सामग्रीहरूको सुरक्षा र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल # ७
आरामदायी अवस्थाको व्यवस्थापन
(Comfortness Management)

मोड्युल ७: आरामको व्यवस्थापन (Comfortness Management)

विवरण (Description) : यस मोड्युलमा सवाग्राहीको लागि कोठा व्यवस्थापन, बेडको व्यवस्थापन र पोजिसनको व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान तथा सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू कोठा व्यवस्थापन , बेड व्यवस्थापन र पोजिसनको व्यवस्थापन गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू (Tasks) : १. कोठाको व्यवस्थापन गर्ने। २. बेडको व्यवस्थापन गर्ने। ३. पोजिसनको व्यवस्थापन गर्ने।
समय(Duration): सैद्धान्तिक ६.० घण्टा + व्यावहारिक १८.० घण्टा = २४.० घण्टा

Module: ७ आरामको व्यवस्थापन (Comfort and Sleep)		
Task: ७.१ कोठाको व्यवस्थापन गर्ने।		
समय(Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + ६.० व्यावहारिक घण्टा = ८.० घण्टा		
कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्यस्थल छनौट। ३. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण। ४. सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. सेवाग्राहीको कोठा अवलोकन गर्ने। ६. कोठामा हावाको आवतजावत यकीन गर्ने। ७. झ्याल खोल्ने। ८. झ्याल खापा पुछ्ने। ९. कोठाको ढोका पुछ्ने। १०. भुईँ पुछ्ने र सुख्खा राख्ने। ११. मौसम अनुसार कोठाको रुम तापक्रम मिलाउने। १२. प्रकाश पुगे नपुगे यकिन गरी उज्यालोको व्यवस्थापन गर्ने। १३. कोठामा रहेको सरसमान मिलाएर राख्ने। १४. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था(Condition): कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(Task): कोठाको व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कोठामा हावाको आवतजावत यकीन गरेको। • कोठाको झ्याल, ढोका, भुईँ सफा राखेको। • मौसम अनुसार कोठाको रुम तापक्रम मिलाएको। • उज्यालोको व्यवस्थापन गरेको। 	<p>कोठाको व्यवस्थापन</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • कोठाको साइज • दोहोरो हावाको फाइदा • सफा राख्ने फाइदा

औजार, उपकरणसामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

कुचो ,डट्टिबन, डट्टप्यान बलिट, Mop

सुरक्षासावधानी (Safety Precautions):

- कोठाको झ्याल, ढोका, भुईँ सफा गर्दा सावधानी अपनाउने।
- मौसम अनुसार कोठाको तापक्रम मिलाउदा सावधानी अपनाउने।

Module: ७ आरामको व्यवस्थापन (Comfort and Sleep)		
Task: ७.२ बेडको व्यवस्थापन गर्ने।		
समय(Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + ६.० व्यावहारिक घण्टा = ८.० घण्टा		
कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. कार्यस्थल छनौट</p> <p>३. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरणर सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p> <p>४. सेवाग्राहीको आवश्यकता अनुसार बेड /ओछ्यानको छनोट गर्ने।</p> <p>५. सेवाग्राहीको अवस्था अनुसारको खाटको साइज मिलाउने</p> <p>६. खाटलाई भित्तामा टासेर राख्ने।</p> <p>७. खाटलाई सुख्खा कपडाले पुछ्ने</p> <p>सामान्य बेड</p> <ul style="list-style-type: none"> • खाट माथि डसना ओछ्याउने • डसनाको माथि तन्ना ओछ्याउने र तनक पारेर कस्ने। • सिरानी बेडको टाउकोतिर लगाइदिने • मौसम अनुसार को सिरक, ओड्ने मिलायर राख्ने। <p>उठाउने मिलने बेड (fowler's bed)</p> <ul style="list-style-type: none"> • बेडलाई सिधा पार्ने। • बेड माथि डसना ओछ्याउने • डसनाको माथि तन्ना ओछ्याउने र तनक पारेर कस्ने। • सिरानी बेडको टाउकोतिर लगाइदिने • मौसम अनुसार को सिरक, ओड्ने मिलायर राख्ने। • बेडलाई करिव ३०° देखि ९०° सम्म राख्ने। (अवश्यकता अनुसार) <p>Hard (कडा) बेड</p> <ul style="list-style-type: none"> • बेड माथी पातलो डसना (Mattress) लाई सिधा राख्ने। • डसनाको माथि तन्ना ओछ्याउने र तनक पारेर कस्ने। • रुमाललाई बेरेर बेडको टाउकोतिर राखिदिने। • मौसम अनुसार को सिरक, ओड्ने मिलायर 	<p>अवस्था(Condition): कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(Task): बेड व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीको अवस्था अनुसारको खाटको साइज मिलाएको। • खाटलाई भित्तामा टासेर राखेको। • खाटलाई सुख्खा कपडाले पुछेको। • बेडलाई करिव ३०° देखि ९०° सम्म राखेको। • बेड माथी Air / Water Mattress राखेको। 	<ul style="list-style-type: none"> • बेड /ओछ्यानको व्यवस्थापन <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ प्रकार • बेड/ओछ्यान बनाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • बेड/ओछ्यान बनाउने विधि सफा

<p>राख्ने ।</p> <p>Air / Water Mattress</p> <ul style="list-style-type: none"> • बेड माथी Air / Water Mattress राख्ने । • डस्नाको माथि तन्ना ओछ्याउने र तनक्क पारेर कस्ने । • मौसम अनुसार को सिरक, ओङ्ने मिलायर राख्ने । • सिरानी बेडको टाउकोतिर लगाइदिने • मौसम अनुसार को सिरक, ओङ्ने मिलायर राख्ने । <p>८ आरामसँग राख्ने ।</p> <p>९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने</p>		
---	--	--

औजार, उपकरणर सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

खाट, डसना, तन्ना, सिरानी र सिरानीको खोल, सिरक र सिरकको खोल, Air / Water Mattress, रुमाल

सुरक्षासावधानी (Safety Precautions):

- बेडबाट लड्नुबाट जोगाउने ।

Module: ७ आरामको व्यवस्थापन		
Task: ७.३ पोजिसनको व्यवस्थापन गर्ने		
समय(Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + ६.० व्यावहारिक घण्टा = ८.० घण्टा		
कार्यचरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. कार्यस्थल छनौट</p> <p>३. आवश्यकता अनुसार औजार तथा</p> <p>४. उपकरणर सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>५. सेवाग्राहीको अवस्था अवलोकन गर्ने ।</p> <p>६. सेवाग्राहीको अवस्था र आवश्यकता अनुसार शारीरिक पोजिसन मिलाउने</p> <p>बसाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> • आफ्नो Position मिलाउने । • आफ्नो बाँया हात सेवाग्राहीको पिथ्युमा राख्ने । • आफ्नो दाँया हातले सेवाग्राही को काखीनेरको पाखुरामा समाउने । • सेवाग्राहीलाई दुवै खुट्टाले बेडमा टेक्न लगाउने । • पिथ्यु भएको हातले समाएर विस्तार बस्न लगाउने • सेवाग्राहीलाई दुवै हात बेडमा टेकेर सिरानीतिर सरेर आरामसँग बस्न लगाउने । • बस्नको लागि सिरानी सेवाग्राहीको पछाडी राख्ने । <p>सुताउने:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आफ्नो Position मिलाउने । • सुत्नको लागि सेवाग्राहीको पछाडी राखेको सिरानी निकाल्ने । • सेवाग्राहीलाई दुवै हात बेडमा टेकेर खुट्टातिर सर्न लगाउने । • आफ्नो बाँया हात सेवाग्राहीको पिथ्युमा राख्ने । • आफ्नो दाँया हातले सेवाग्राही को काखीनेरको पाखुरामा समाउने । • खुट्टा सिधा गर्न लगाउने । • पिथ्यु भएको हातले समाएर विस्तारै सुत्न लगाउने । <p>कोल्टे पारेर सुत्न लगाउने(दायाँ, बाया)</p>	<p>अवस्था(Condition): कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्टकार्य(Task): पोजिसनको व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • आरामसँग बसेको । • आरामसँग सुताएको । • आरामसँग कोल्टे पारेर सुत्न लगाएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • पोजिसनको व्यवस्थापन गर्ने <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय ○ प्रकार • पोजिसनमा व्यवस्थापन गर्दा • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • पोजिसनको व्यवस्थापन गर्ने

<ul style="list-style-type: none"> • बसेको सेवान्नाहीलाई बेडमा सिधा सुताउने । • सेवान्नाहीको देब्रे खुट्टा खुम्चाउन लगाउने । • सेवाप्रदायकको बाँया हात सेवान्नाहीको दाँया कुम पछाडी राख्ने । • सेवाप्रदायकको दाँया हात सेवान्नाहीको Buttock मा राखेर आफूतिर पल्टाउने । • सेवान्नाहीको पछाडीपट्टी सिरानी रखिदिने । • खुट्टा खुम्चायको घुडाँमुनि सिरानी रखिदिने । • गर्धनमुनी सानो सिरानी रखिदिने । • बाँया पल्टाउदा सोही प्रक्रिया दोहयाउने • प्रक्रिया दोहयाउदा सेवाप्रदायकको दाँया हात सेवान्नाहीको बाँया कुम पछाडी राख्ने । <p>७ मौसम अनुसार को सिरक, ओड्ने मिलायर राख्ने ।</p> <p>८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

सिरानी, बेड, सिरक

सुरक्षासावधानी (Safety Precautions):

- बेडबाट लड्नबाट जोगाउने ।

डुडुडुडु # ॢ

वुडुडुडु तथु डुनुरुनुऑन गतुवुधु

Exercise and Entertainment Activities

मोड्युल ८: व्यायाम तथा मनोरञ्जन गतिविधि

<p>विवरण (Description): यस मोड्युलमा सेवान्नाहीको आवश्यकता अनुसारको व्यायामको पहिचान गर्ने, श्वासप्रश्वासको अभ्यास गराउने, शारिरीक अंग संचालन गर्न सहयोग गर्ने, फिजियोथेरापीको अभ्यासमा सहयोग गर्ने, चित्रकला तथा रंग भर्ने, गित/संगित /भजन सुन्ने तथा सुनाउन मद्दत गर्ने, घर भित्र खेल्ने खेल खेलाउन मद्दत गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।</p>
<p>मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू सेवान्नाहीको आवश्यकता अनुसारको व्यायामको पहिचान गर्ने, श्वासप्रश्वासको अभ्यास गराउने, शारिरीक अंग संचालन गर्न सहयोग गर्ने, फिजियोथेरापीको अभ्यासमा सहयोग गर्ने, चित्रकला तथा रंग भर्ने, गीत/संगित /भजन / कृतन सुन्ने तथा सुनाउन मद्दत गर्ने, घर भित्र खेल्ने खेल खेलाउन मद्दत गर्ने कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन्।</p>
<p>कार्यहरू (Task) :</p> <ol style="list-style-type: none"> १. शारिरीक अंग संचालन गर्ने २. फिजियोथेरापीको अभ्यासमा सहयोग गराउने ३. मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गराउने ४. घर भित्र खेल्ने खेल खेलाउने
<p>समय (Duration): सैद्धान्तिक ४.० घण्टा + व्यावहारिक २०.० घण्टा = २४.० घण्टा</p>

<p>Module: ८ व्यायाम तथा मनोरञ्जन गतिविधि</p>		
<p>Task: ८.१ शारिरीक अंग संचालन गर्ने</p>		
<p>समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५.० घण्टा = ६.० घण्टा</p>		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. सेवान्नाहीलाई कुर्ची/ सोफा/ बेडमा बसाउने। ६. लामो सास लिने र फ्याँक्ने अभ्यास गर्ने वा मुखले बेलुनमा हावा भर्ने छोड्ने अभ्यास गर्ने / गराउने। ७. हात, खुट्टा चलाउने वा हात र खुट्टालाई तल, माथी, दायँ, बायाँ लैजाने अभ्यास गर्ने। ८. वाकर/लट्टीको सहायतामा हिंड्न लगाउने। ९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। ११. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition): कार्यस्थल / योग अभ्यास कक्ष</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): शारिरीक अंग संचालन गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • लामो सास लिने र फ्याँक्ने अभ्यास गरेको • हात, खुट्टा चलाएको • वाकर/लट्टीको सहायतामा हिंडेको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<ul style="list-style-type: none"> • शारिरीक अंग • योग अभ्यास परिचय ○ प्रकार ○ योग अभ्यास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ○ योग अभ्यास गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

वाकर, लट्टी, नरम बल, बेलुन, कुसन, डोरी, योगा चकटी

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- अभ्यास स्थलमा सुरक्षाको सुनिश्चित गर्ने, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: ८ व्यायाम तथा मनोरन्जन गतिविधि		
Task: ८.२ फिजियोथेरापीस्टले पहिचान गरिएको थेरापी गर्ने ।		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५.० घण्टा = ६.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. कार्य स्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. सेवाग्राहीलाई कुर्ची/सोफा/ बेडमा बसाउने । ६. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी</p> <p>Spirometer को प्रयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीलाई कुर्ची/सोफा/ बेडमा बसाउने • Spirometer लिने • मुख खोलन लगाउने । • Spirometer को Mouth Piece लाई मुखमा राखेर च्याँप्न लगाउने • मुख भित्रको हावालाई Mouth Piece बाट फुक्न लगाउने र लामो श्वास लिने • Spirometer को बलहरूलाई माथि सम्म पुगे नपुगेको यकिन गर्ने । • करिब १० देखि १५ मिनेट सम्म यो प्रक्रिया दोहर्याउने <p>हात खुट्टाको Mobilization गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीलाई आरामदायी पोजिसनमा राख्ने • हात, खुट्टालाई करिब ६० देखि ९० डिग्री सम्म उठाउन लगाउने • हात, खुट्टालाई करिब १० सेकेण्ड सम्म रोकेर राख्ने • हात, खुट्टालाई घडिको सुईको दिशामा करिब २ देखि ३ पटक सम्म घुमाउन लगाउने • हात, खुट्टालाई घडिको सुईको विपरित दिशामा करिब २ देखि ३ पटक सम्म घुमाउन लगाउने • हात, खुट्टालाई तल झार्न लगाउने • करिब १० देखि १५ मिनेट सम्म यो प्रक्रिया दोहर्याउने <p>७. वाकर/लट्टीको सहायतामा हिड्न अभ्यास गर्ने ८. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । ९. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित</p>	<p>अवस्था (Condition): कार्यस्थल / योग अभ्यास कक्ष</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फिजियोथेरापीस्टले पहिचान गरिएको थेरापी गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीलाई कुर्ची/सोफा/ बेडमा बसाएको • Spirometer को प्रयोग गरी मुख भित्रको हावालाई Mouth Piece बाट फुक्न लगाउने र लामो श्वास लिने गरेको । • हात, खुट्टालाई करिब ६० देखि ९० डिग्री सम्म उठाउई,घुमाई खुट्टा तल झारेको । • वाकर/लट्टीको सहायतामा हिड्न लगाएको । 	<p>फिजियोथेरापीस्टले पहिचान गरिएको थेरापी गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय ○ विधि ○ फाइदा • फिजियोथेरापीस्टले पहिचान गरिएको थेरापी गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • फिजियोथेरापीस्टले पहिचान गरिएको थेरापी गर्ने विधि ।

स्थानमा भण्डारण गर्ने ।		
१०.कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

वाकर /लट्टी, नरम बल, बेलुन, योगा चकटी, म्याट, **Spirometer**

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- अभ्यास स्थलमा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- सहायक औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

Module: ८ व्यायाम तथा मनोरन्जन गतिविधि

Task: ८.३ मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५.० घण्टा = ६.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्यस्थल छनौट गर्ने। ३. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. सेवाग्राहीलाई कुर्ची/सोफा/ बेडमा बसाउने। ६. सहायक खेलौना सफा गरी तयार राख्ने। ७. दैनिक रूपमा करिब १० देखि १५ मिनेट समुहमा बसाउने। ८. पत्रपत्रिका पढ्ने तथा पढाउने। ९. चित्रकला रंग भर्ने। १०. टेलिभिजन/युटुब देखाउने। ११. गित, संगित, भजन, कृतन सुन्ने तथा सुनाउने। १२. नाच गानमा सहभागी बनाउने। १३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): कार्यस्थल / अभ्यास कक्ष निर्दिष्ट कार्य (Task): मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गर्ने। मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none">सेवाग्राहीलाई कुर्ची/सोफा/ बेडमा बसाइएको।दैनिक रूपमा करिब १० देखि १५ मिनेट समुहमा बसाइएको।चित्रकला तथा रंग भरिएको।नाचगानमा सहभागी बनाइएको।	<ul style="list-style-type: none">मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापको<ul style="list-style-type: none">परिचयप्रकारमनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूमनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

रंग भर्ने किताब, रंगिन पेनसिल, पत्रपत्रिका, टेलिभिजन, ईन्टरनेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- अभ्यास स्थलमा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने

Module: ८ व्यायाम तथा मनोरन्जन गतिविधि		
Task: ८.४ घर भित्र खेल्ने खेल खेलाउने		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ५.० घण्टा = ६.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. सेवान्नाहीलाई कुर्ची/सोफा/बेडमा बसाउने। ६. सेवान्नाहीको इच्छा अनुसारको अभ्यास गर्न सहयोग गर्ने। ७. घर भित्र खेलिने खेलहरू दैनिक अभ्यास गर्ने जस्तै: लुडो, तास, बेलुन, चेस बोर्ड, नरम तथा हलुका खालको बल, क्यारिमबोर्ड ८. खेलौनाहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। ९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition): कार्यस्थल / अभ्यास कक्ष</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): घर भित्र खेल्ने खेल खेलाउने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवान्नाहीलाई कुर्ची/सोफा/बेडमा बसाएको। • घर भित्र खेलिने खेलहरू दैनिक अभ्यास गरिएको जस्तै: लुडो, तास, बेलुन, चेस बोर्ड, नरम तथा हलुका खालको बल, क्यारिमबोर्ड खेलाएको। 	<ul style="list-style-type: none"> • घर भित्र खेल्ने खेल • परिचय • प्रकार <ul style="list-style-type: none"> ○ फाइदा • घर भित्र खेल्ने खेल खेलाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • घर भित्र खेल्ने खेल खेलाउने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

लुडो, तास, क्यारिमबोर्ड, बेलुन, चेस बोर्ड, नरम तथा हलुका खालको बल, हलुका खाटमा राख्न मिल्ने टेबुल

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- अभ्यास स्थलमा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- सहायक औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने

मोड्युल # ९
स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग तथा ब्यबस्थापन

मोड्युल ९ :स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग तथा व्यवस्थापन

बिबरण(Description): यस मोड्युलमा स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग, संक्रमण रहित बनाउने सीप, सफा गर्ने र भण्डारण गर्ने कार्यहरू सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरूको बारेमा समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले स्वास्थ्य उपकरणको पहिचान, प्रयोग, सञ्चालन, स्वास्थ्य उपकरण संक्रमण रहित बनाउने सफा गर्ने र भण्डारण गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपमा सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग गर्ने तरिका

- थर्मोमिटर
- बि.पी. सेट
- गुल्कोमिटर
- Pluseoxymeter
- नेबुलाइजेसन

२. कृतिम तथा अन्य सामग्रीहरूको हेरचाह

- Hearing Aid
- चस्मा
- कृतिम दाँत
- वाकर/व्हिलचेयर
- अक्सिजन मास्क/क्यानुला हेरचाह
- ह्युमिडिफायर

समय (Duration): सैद्धान्तिक ६.० घण्टा + व्यावहारिक २२.० घण्टा = २८.० घण्टा

Module:९ स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग तथा व्यवस्थापन

Task: ९.१ स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग गर्ने तरिका

समय (Duration): सैद्धान्तिक ४ घण्टा + व्यावहारिक ११ घण्टा = १५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।</p> <p>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p> <p>थर्मोमिटर:(तापक्रम नाप्ने)</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीको अवस्थाको बारेमा थाहा पाउने • सेवाग्राहीलाई बसाएर / सुताएर राख्ने 	<p>अवस्था (Condition): कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग गर्ने तरिका</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ सेवाग्राहीलाई बसाएर / सुताएर राख्ने 	<p>स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग गर्ने तरिका</p> <ul style="list-style-type: none"> • थर्मोमिटर, बि.पी. सेट, नेबुलाइजेसन, Glucometer, र Pulseoxymeter प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • थर्मोमिटर, बि.पी. सेट, नेबुलाइजेसन,

<ul style="list-style-type: none"> • तापक्रम नाप्ने बारेमा बताउने • सेवाग्राहीको काखी (Axilla) सुख्खा कपासले पुछ्ने। • थर्मोमिटरको अवस्था (काम) गर्ने वा नगर्ने थाहा पाउने • थर्मोमिटरलाई spirit /antiseptic राखी सफा कटनले बल्ब देखि घुमाउदै सफा गर्ने। • थर्मोमिटरको स्वीच अन गरेर beep sound आउने बेला सम्म कुर्ने। • थर्मोमिटरको बल्बलाई काखीको बीचमा करिब २ देखी ३ मिनेट सम्म (beep sound नसुन्दा सम्म) च्याप्न लगाउने। • थर्मोमिटरको काखीबाट निकाल्ने। • थर्मोमिटरको तापक्रम हेर्ने। • थर्मोमिटरलाई सफा कटनले माथी देखी बल्ब सम्म घुमाउदै सफा गर्ने। • थर्मोमिटरलाई बिको लगाएर सुरक्षित ठाउँमा राख्ने • सेवाग्राहीलाई बताउने र रेकर्ड गर्ने <p>बि.पी. सेटः(रक्तचाप नाप्ने)</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीको अवस्थाको बारेमा थाहा पाउने • सेवाग्राहीलाई बसाएर / सुताएर राख्ने • सेवाग्राहीको पाखुराको लुगा निकाल्ने / माथी सार्न लगाउने • ब्लड प्रेसर नाप्ने बारेमा सेवाग्राहीलाई बताउने • ब्लड प्रेसरको मेसिन र आला ठिक छ छैन जाँच गर्ने • सेवाग्राहीको पाखुरालाई छ्त्रातिको समानान्तर हुने गरी राख्ने • पाखुराको बीच भागमा Cuff Tubing लाई अगाडी पर्ने गरी कफ (Cuff) बाँध्ने • आलाको सुन्ने भागलाई स्याहारकर्ताको कानमा राख्ने • आलाको Diaphragm लाई Brachial artery (Cuff Tubing बाँधेको ठाउँमा) को माथी पर्ने गरी राख्ने 	<ul style="list-style-type: none"> ○ थर्मोमिटरलाई spirit /antiseptic राखी सफा कटनले बल्ब देखि घुमाउदै सफा गर्ने। ○ थर्मोमिटरको बल्बलाई काखीको बीचमा करिब २ देखी ३ मिनेट सम्म (beep sound नसुन्दा सम्म) च्याप्न लगाएको। ○ सेवाग्राहीको पाखुरालाई छ्त्रातिको समानान्तर हुने गरी राख्ने ○ आलाको Diaphragm लाई Brachial artery (Cuff Tubing बाँधेको ठाउँमा) को माथी पर्ने गरी राख्ने ○ ब्लडप्रेसर मेसिनको पम्पको हावा जाने पेच बिस्तारै खोल्दै आलाले पहिलो धड्कन (Systolic) र रोकिएको धड्कन (Diastolic) सुन्दै गएको। ○ पल्सअक्सिमिटरको switch on गरेर हातको माझी वा चोरी औलामा कम्तिमा १ मिनेट सम्म च्यापेर राखेको। ○ अधिकतम अंक आएको ५ सेकेण्ड सम्म परिनर्तन नभएको नम्बरलाई नोट गरेको ○ हातको औलालाई Antiseptic Solution ले भित्रबाट बाहिर तर्फ सफा गरेको। ○ सफा गरेको औलालाई टुप्पो देखि तल करिब १ से.मी. समातेको ○ Lancing device ले औलाको टुप्पोमा घोचेको 	<p>Glucometer, र Pulseoxymeter प्रयोग गर्ने विधि</p>
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • ब्लडप्रेसर मेसिनको पम्पको हावा जाने पेच बन्द गर्ने • विस्तारै पम्पलाई थिच्दै Manometer को सुईलाई २०० सम्म पुग्ने गरी हावा भर्ने जाने • ब्लडप्रेसर मेसिनको पम्पको हावा जाने पेच विस्तारै खोल्दै आलाले पहिलो धड्कन (Systolic) र रोकिएको धड्कन (Diastolic) सुन्दै जाने • ब्लडप्रेसर मेसिनको पम्पको हावा सबै निकाल्ने • सेवाग्राहीलाई बताउने र रेकर्ड गर्ने <p>Glucometer:(रगतमा चिनी को मात्र नाप्ने)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glucometer मेसिनमा strip तयारी अवस्थामा राख्ने । • हातको औलालाई Antiseptic Solution ले भित्रबाट बाहिर तर्फ सफा गर्ने । • सफा गरेको औलालाई टुप्पो देखि तल करिब १ से.मी. समात्ने • Lancing device ले औलाको टुप्पोमा घोच्ने (Prick गर्ने) । • रगत आएपछी करिब १ थोपा रगत Glucometer strip मा छुवाउने । • Accurate reading नआउदा सम्म कुर्ने । • Glucometer को रेकर्ड जाँच गर्ने • प्रयोगमा आएको कपास र strip लाई सावधानीपूर्वक Dispose गर्ने । • सावुनपानिले हात धुने । <p>Pulseoxymeter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • सावुन पानिले हात धुने । • विरामीको हातमा भएको नड पालिस र नक्कली नड भएमा हटाउन लगाउने । • हात चिसो छ भने हातलाई रगडेर तातो बनाउन लगाउने । • पल्सअक्सिमिटरको switch on गरेर हातको माझी वा चोरी औलामा कम्तिमा १ मिनेट सम्म च्यापेर राख्ने । • अधिकतम अंक आएको ५ सेकेण्ड सम्म परिनर्तन नभएको नम्बरलाई नोट गर्ने । • प्रयोग गरेको सामान सफा गरेर आफ्नो 	<p>(Prick गर्ने) ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ रगत आएपछी करिब १ थोपा रगत Glucometer strip मा छुवाएको । ○ सेवाग्राहीलाई ३० देखि ४५ डिग्रीमा बसाएको । ○ निर्देशन अनुसार औषधि र नर्मल सलाईनको मात्र मिलाएको । ○ बाफको मात्रा मिलाएको । ○ सेवाग्राहीलाई नाक र मुख छोप्ने गरी मास्क लगाइदिएको । ○ गहिरो र विस्तारै मुखबाट श्वास फेर्न सिकाएको । 	
--	---	--

<p>स्थानमा राख्ने ।</p> <p>नेबुलाइजेसन:</p> <ul style="list-style-type: none"> • शरीरको अवस्थाबारे थाहा पाउने • सेवाग्राहीलाई नेबुलाइजेर लगाउने बारे बताउने र अनुमति लिने • आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्ने र बेडको नजिक लैजाने • सेवाग्राहीलाई ३० देखि ४५ डिग्रीमा बसाउने • निर्देशन अनुसार औषधि र नर्मल सलाईनको मात्रा मिलाउने • नेबुलाइजेरको पाइपलाई नेबुलाइजेरको मेसिनमा जोडने • नेबुलाइजेर मेसिनलाई चलाउने • बाफको मात्रा मिलाउने • सेवाग्राहीलाई नाक र मुख छोप्ने गरी मास्क लगाइदिने • गहिरो र बिस्तारै मुखबाट श्वास फेर्न सिकाउने • सेवाग्राहीलाई खोक्न लगाउने • सेवाग्राहीलाई एलर्जी छ कि छैन जाँच गर्ने • सेवाग्राहीलाई आरामदायी अवस्थामा राख्ने <p>५ उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>६ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

B.P set, Thermometer, glucometer, pluseoxymeter, nebulization, कपास, सेनिटाइजर

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- स्वास्थ्य उपकरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- टुट्ने फुट्ने सामग्री प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

Module: ९ स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग तथा ब्यबस्थापन		
Task: ९.२ कृतिम तथा अन्य सामाग्रीहरूको हेरचाह		
समय (Duration): सैद्धान्तिक २ घण्टा + व्यावहारिक ११ घण्टा = १३ घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने ।</p> <p>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>कान सुन्ने यन्त्र</p> <ul style="list-style-type: none"> • कान सुन्ने मेशिन सफा कपडाले पुछ्ने • मेशिन प्रयोगमा नआउँदा यसको ब्याट्री बन्द गर्ने । • ब्याट्री राख्ने ठाउँमा ओस आएमा रातभरि खुल्ला राख्ने । • टेबलमाथि रुमाल ओछ्याएर ब्याट्री फेर्ने । • Hearing aid मा लागेको कानेगुजी ear bud ले सफा गर्ने । • सुख्खा बढामा राख्ने । <p>चस्मा</p> <ul style="list-style-type: none"> • चस्माको पावर चिकित्सकको निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्ने । • चस्मालाई दैनिक झोल साबुन र सफा पानीले धुने । • नरम र सफा कपडाले पुछ्ने । • चस्मालाई टेबलमा राख्ने वेलांमा सधै चस्माको फ्रेमलाई तल पारी लेन्सलाई जोगाउने । • चस्मा प्रयोग गर्दा र निकाल्दा चस्माको खुट्टामा दुवै हातले समाउने । • प्रयोगमा नआउँदा चस्मालाई बढामा राख्ने । <p>कृतिम दाँत</p> <ul style="list-style-type: none"> • कृतिम दाँत दन्त चिकित्सकको निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्ने । • कृतिम दाँतलाई खाना खाएपछि निकालेर ब्रस र मंजनले सफा गर्ने । • मुख कुल्ला गर्ने । 	<p>अबस्था (Condition): अभ्यास कक्ष</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग गर्ने तरिका</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • हात साबुन पानीले धोएको । • स्वास्थ्य उपकरणको प्रयोग गरेपछि प्रयोगमा नआएको उपकरणलाई सम्बन्धि ठाँऊमा राखेको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>कृतिम तथा अन्य सामाग्रीहरूको हेरचाह</p> <ul style="list-style-type: none"> • कान सुन्ने यन्त्र, चस्मा, कृतिम दाँत, हिलचियर / वाकर, अक्सिजन, मास्क/क्यानुला, र ह्युमिडिफायर • पहिचान • प्रयोग • महत्व • फाईदा • कान सुन्ने यन्त्र, चस्मा, कृतिम दाँत, हिलचियर / वाकर, अक्सिजन, मास्क/क्यानुला, र ह्युमिडिफायर प्रयोग गर्दा र राख्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • कान सुन्ने यन्त्र, चस्मा, कृतिम दाँत, हिलचियर / वाकर, अक्सिजन, मास्क/क्यानुला, र ह्युमिडिफायर प्रयोग गर्ने विधि

- कृतिम दाँतलाई प्रयोगमा नआउँदा पानीमा डुबाएर बट्टामा राख्ने।

हिलचियर / वाकर

- हिलचियरको फ्रेमलाई सफा कपडाले पुछ्ने।
- हिलचियरको पाँग्रामा हावा भए नभएको हेर्ने।
- हिलचियरलाई प्रयोग गर्दा सेवाम्राहीको नजिकै लैजाने र ब्रेक लगाउने।
- हिलचियरमा बसाउने।
- उठ्न नसक्ने सेवाम्राहीलाई बेडको छेउ सम्म ल्याउने, खुट्टा तल झारेर बस्न लगाउने र सोका लागि अन्य व्यक्तिको सहयोगले हिलचियरमा राख्ने।
- हिलचियरको फुट रेष्ट मिलाउने र खुट्टा मिलाएर राखिदिने।
- हिलचियरको ब्रेक खोलेर बिस्तारै गुडाउने।
- हिलचियरबाट उठाउदा अन्य व्यक्तिको सहयोगले बेडको छेउ सम्म राख्ने।
- खुट्टालाई बिस्तारै बेड माथी राख्ने।
- हिलचियरलाई सफा गरेर सुरक्षित स्थानमा राख्ने।
- वाकरलाई सफा गरेर सुरक्षित स्थानमा राख्ने।
- वाकरको रबरलाई समय समयमा परिवर्तन गर्ने।

अक्सिजन मास्क/क्यानुला

- अक्सिजन मास्क, क्यानुलालाई दैनिक झोल साबुन र मन तातो पानीले सफा गर्ने।
- सफा गरेको सामानलाई सुक्खा बनाउने।
- अक्सिजनको मास्क/क्यानुला प्रत्येक हप्तामा फेर्ने।
- सबै सामानलाई दुइ देखी चार हप्तामा फेर्ने।
- अक्सिजन कन्सनट्रेटरको फिल्टरलाई हप्तामा एक पटक साबुन र मन तातो पानी सफा गर्ने।
- अक्सिजन कन्सनट्रेटर मेशीनलाई चिसो कपडाले पुछ्ने र सुक्खा राख्ने।

<p>ह्युमिडिफायर</p> <ul style="list-style-type: none"> • ह्युमिडिफायर बोतललाई दिनमा एक पटक खाली गर्ने । • ह्युमिडिफायर बोतललाई साबुन र मन तातो पानीले सफा गर्ने । • बोतलमा वास्पिकरणका लागि Distilled Water सुचक हेरेर भर्ने । • बोतललाई पहिलेको ठाउँमा राख्ने । <p>११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

सेवाग्राहीऔजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):
hearingaid, eyeglasses, walker, wheelchair, oxygen mask care,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- Hairspray, x-ray मेशिन, तातोबाट जोगाउने ।
- Hearing aid मा lubricate कहिल्यै नलगाउने ।
- चस्मालाई नाकमा अडाउने, टाउको माथि अडाउने काम नगर्ने ।
- कृतिम दाँतलाई रातिको समयमा प्रयोग नगर्ने ।
- ह्युमिडिफायर धाराको पानी बोतलमा कहिलै नराख्ने ।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

मोड्युल #१०
मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच

मोड्युल १०: मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच

विवरण (Description): यस मोड्युलमा सेवाग्राहीको मनोसामाजिक अवस्थाको स्याहार सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcomes): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले सेवाग्राहीको मनोसामाजिक अवस्थाको व्यवस्थापन, तनाव व्यवस्थापन, प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग तथा सहयोगात्मक संचारको ज्ञान र सीप हाँसिल गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १ मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच २ तनाव व्यवस्थापन ३ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग तथा सहयोगात्मक संचार
समय (Duration): सैद्धान्तिक ४.० घण्टा + व्यावहारिक १०.० घण्टा = १४.० घण्टा

Module: १० मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच		
Task: १०.१ सेवाग्राहीको मनोसामाजिक अवस्थाको व्यवस्थापन		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ४.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. सेवाग्राही स्वमले गर्न सक्ने हेरविचारहरू गरेको छ वा छैन निरिक्षण गर्ने। <ul style="list-style-type: none"> • दाँत माझेको • मुख धोएको • खाना खाएको • लुगा लगाएको • श्रृंगार गरेको (Grooming) • परिवार, साथी, छिमेकी संग घुलमिल भएको ६. सेवाग्राहीबाट स्याहारकर्तालाई कार्यक्षेत्रमा हुन सक्ने सम्भावित दूर्यवहार भए नभएको अभिलेख राख्ने। <ul style="list-style-type: none"> • मौखिक दूर्यवहार • शारिरीक दूर्यवहार • मानसिक दूर्यवहार ७. दूर्यवहारको सुचना सम्बन्धित निकायमा जानकारी दिने ८. सम्भावित दूर्यवहारको सुचना संप्रेषणका लागि 	<p>अवस्था (Condition): कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सेवाग्राहीको मनोसामाजिक अवस्थाको व्यवस्थापन</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्याहारकर्ताले सेवाग्राही स्वमले गर्न सक्ने हेरविचारको निरिक्षण गरिएको • सेवाग्राहीबाट स्याहारकर्तालाई कार्यक्षेत्रमा हुन सक्ने सम्भावित दूर्यवहार भए नभएको अभिलेख राखिएको • सम्भावित दूर्यवहारको सुचना संप्रेषणका लागि संरचना तयार गरिएको 	<p>मनोसामाजिक स्वास्थ्यको</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय <p>स्वम स्याहारको</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • महत्व <p>स्वम स्याहार सम्बन्धी ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू</p> <p>दूर्यवहारको</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • महत्व • सावधानी <p>सुचना संप्रेषणको संरचना बारे जानकारी</p>

संरचना तयार गर्ने ९. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने।		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

टेबल, कुर्ची, कापी, कलम, मोबाईल/फोन, कार्डबोर्ड, फिलपचार्ट, **Whiteboard, Markers**

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- सेवाग्राही/स्याहारकर्ताको सुरक्षा र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने।
- विशेषज्ञ सेवाको लागि refer गर्ने।

Module: १० मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच		
Task: १०.२ तनाव व्यवस्थापन		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.५ घण्टा = ५.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मुड चार्टको प्रयोग गरी सेवाग्राहीको अवस्थाको पहिचान गर्ने ६. तनावको लक्षणहरूको सूची तयार गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • टाउको दुखेको सिकायत गर्ने • रिसाउने/झर्किने • खानामा रुचि नहुने • निद्रा नलाग्ने • डराउने/तर्सिने • एकोहोरो हुने • अनुहार निरास देखिने ७. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition): कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): तनाव व्यवस्थापन</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीको अवस्थाको पहिचान गरिएको • तनावको लक्षणहरूको सूची तयार गरिएको • कार्य सम्पादनको अभिलेख राखिएको 	<p>तनाव</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • श्रोत • प्रकार <p>व्यवस्थापनका तरिका संकट तथा शोक व्यवस्थापन</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

मुड चार्ट, टेबुल, कुर्चि, कापी, कलम, कार्डबोर्ड, Whiteboard, Markers

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- सेवाग्राही/स्याहारकर्ताको सुरक्षा र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने।
- विशेषज्ञ सेवाको लागि refer गर्ने।

Module: १० मनोसामाजिक अवस्थाको जाँच		
Task: १०.३ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग तथा सहयोगात्मक संचार		
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.५ घण्टा = ५.० घण्टा		
कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मनोवैज्ञानिक अवस्थाको जानकारी लिने ६. सुरक्षित र शान्त ठाउँमा बसेर कुराकानी गर्ने ७. सेवाग्राहीलाई सहज महसुस गराउने। ८. सेवाग्राहीको गोपनियताको सम्मान गर्ने। ९. सेवाग्राहीको आवश्यकताको बारेमा सोध्ने। १०. सेवाग्राहीको कुरालाई ध्यान दिएर सुन्ने र शान्त हुनलाई सहायता गर्ने। ११. सेवाग्राहीलाई समस्याको सामना गर्नको लागि सहयोग गर्ने। १२. सेवाग्राहीलाई सहयोगी संजाल पहिचान र समन्वय गर्न सहयोग गर्ने। १३. सेवाग्राहीको आधारभूत आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न सहयोग गर्ने/गराउने। १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition): कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग तथा सहयोगात्मक संचार</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीको गोपनियताको सम्मान गरिएको। • सेवाग्राहीको आवश्यकताको बारेमा सोधिएको। • सेवाग्राहीलाई समस्याको सामना गर्नको लागि सहयोग गरिएको। • सेवाग्राहीलाई सहयोगी संजाल पहिचान र समन्वय गर्न सहयोग गरिएको। 	<p>प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • महत्व • कसलाई दिने • कहाँ दिने <p>विपद तथा विपद व्यवस्थापनको</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • महत्व <p>प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको मुख्य सिद्धान्तहरू हेर (Look) सुन (Listen) समन्वय (Link)</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

टेबुल, कुर्चि, कापी, कलम, कार्डबोर्ड, मोबाईल/फोन, टेलिफोन डायरी

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- सेवाग्राही/स्याहारकर्ताको सुरक्षा र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने।
- विशेषज्ञ सेवाको लागि refer गर्ने।

परियोजना कार्य
Project Work

परियोजना

<p>विवरण (Description): यस परियोजना कार्यमा पौष्टिक तथा संतुलित आहार तयार गर्ने ,व्यक्तिगत तथा बतावरणीय सरसफाई गर्ने , दिशा पिसाब को व्यवस्थापन गर्ने आरामदायी अवस्थाको व्यवस्थापन गर्ने कार्यहरू समावेश गरिएका छन्।</p>
<p>परिणाम (Outcomes): यस परियोजान सम्पन्न गरे पछि प्रशिक्षार्थीहरू पौष्टिक आहार निर्माण, व्यक्तिगत तथा बतावरणीय सरसफाई को व्यवस्थापन स्वास्थ्य उपकरण को प्रयोग तथा व्यवस्थापन गर्न सक्षम हुनेछन्।</p>
<p>कार्यहरू:</p> <p>१. पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार</p> <ul style="list-style-type: none"> • ठोस आहार (दाल, भात, रोटी र तरकारी) बनाउने • ठोस आहार खुवाउने • नरम आहार (जाउलो: दाल, चामल र सागसब्जी र लिटो) बनाउने • नरम आहार खुवाउने • झोल आहार (सागसब्जी, गेडागुडी) बनाउने • झोल आहार खुवाउने <p>२. व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई</p> <ul style="list-style-type: none"> • मुखको सरसफाई • आँखाको सरसफाई • कपालको सरसफाई • नडको सरसफाई • छालाको सरसफाई • ढाडको मसाज गर्ने • सेवाग्राही बस्ने कोठाको वातावरणिय सरसफाई <p>३. दिसा पिसाब र खकारको व्यवस्थापन,</p> <ul style="list-style-type: none"> • दिसा पिसाबको व्यवस्थापन • डाईपर प्रयोग गर्ने • Ezevac Enema दिने • खकारको व्यवस्थापन <p>४. आरामदायी अवस्थाको व्यवस्थापन</p> <ul style="list-style-type: none"> • कोठाको व्यवस्थापन गर्ने • बेडको व्यवस्थापन गर्ने • पोजिसनको व्यवस्थापन गर्ने
<p>समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक ९.० घण्टा = १० घण्टा</p>

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।</p> <p>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <p>औजार उपकरण सहितको कार्यस्थल</p> <p>परियोजना (Project):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार 	

<p>५. ठोस आहार (दाल, भात, रोटी र तरकारी) बनाउने</p> <p>६. ठोस आहार खुवाउने</p> <p>७. नरम आहार (जाउलो: दाल, चामल र सागसब्जी र लिटो) बनाउने</p> <p>८. नरम आहार खुवाउने</p> <p>९. झोल आहार (सागसब्जी, गेडागुडी) बनाउन</p> <p>१०. झोल आहार खुवाउने</p> <p>११. अनुहारको सरसफाई</p> <p>१२. मुखको सरसफाई</p> <p>१३. आँखाको सरसफाई</p> <p>१४. कपालको सरसफाई</p> <p>१५. नडको सरसफाई</p> <p>१६. छालाको सरसफाई</p> <p>१७. ढाडको मसाज गर्ने</p> <p>१८. सेवाग्राही बस्ने कोठाको वातावरणिय सरसफाई</p> <p>१९. दिसा पिसाबको व्यवस्थापन</p> <p>२०. डाईपर प्रयोग गर्ने</p> <p>२१. Ezevac Enema दिने</p> <p>२२. खकारको व्यवस्थापन</p> <p>२३. कोठाको व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>२४. बेडको व्यवस्थापन गर्ने पोजिसनको व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>२५. परियोजना कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>२६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>२७. परियोजना कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई • दिसा पिसाब र खकारको व्यवस्थापन, • आरामदायी अवस्थाको व्यवस्थापन <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पौष्टिक तथा सन्तुलित आहारको व्यवस्थापन गरेको। • व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाई व्यवस्थापन गरेको। • दिसा पिसाब र खकारको व्यवस्थापन गरेको। • आरामदायी अवस्थाको व्यवस्थापन गरेको। 	
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- कार्यस्थल औजार तथा उपकरण साथै सामग्री ,हरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सरसफाई तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

(२० प्रशिक्षार्थीकोलागि)

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	सुरक्षा चस्मा (Safety Goggles)		Pcs	२२
२.	औपचारीक पोशाक		Pcs	२२
३.	एप्रोन (Apron)	कटन	Pcs	२२
४.	पन्जा (Gloves)	रबर	Set	२२
५.	जुता (safety boot)	नचिप्लिने	Pair	२२
६.	सुरक्षा डस्ट माक्स (Safety dust mask)		Pcs	२२

औजार तथा उपकरण (Tools and Equipment)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	साबुन		Pcs	५
२.	कुचो,		Pcs	२
३.	नाइलो,	बाँसबाट बनेको	Pcs	२
४.	मिक्सचर,	Electrical	Pcs	१
५.	तौल मेसिन		Pcs	१
६.	चाल्नो,		Pcs	१
७.	सुकुल,		Pcs	४
८.	प्रेसर कुकर,		Pcs	३
९.	कराई,		Pcs	३
१०.	बेलना, चौका		Pcs	१

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
११.	ग्यास चुलो,		Pcs	१
१२.	डष्टविन,			आवश्यकता अनुसार
१३.	फ्रिज,	Electrical	Pcs	१
१४.	वकेट,			आवश्यकता अनुसार
१५.	वाटा,	सानो, ठुलो प्लाष्टिकको		आवश्यकता अनुसार
१६.	डाडु			आवश्यकता अनुसार
१७.	पनियो,			आवश्यकता अनुसार
१८.	चम्चा,			आवश्यकता अनुसार
१९.	प्लेट			आवश्यकता अनुसार
२०.	कचौरा,			आवश्यकता अनुसार
२१.	थाल,			आवश्यकता अनुसार
२२.	ग्लास,			आवश्यकता अनुसार
२३.	कप,			आवश्यकता अनुसार
२४.	सुपबोल			आवश्यकता अनुसार
२५.	सुपचम्चा,			आवश्यकता अनुसार
२६.	टेबल,			आवश्यकता अनुसार
२७.	चकु,			आवश्यकता अनुसार
२८.	चपपिंग बोड,		Pcs	२
२९.	मग,		Pcs	५
३०.	डष्टप्यान,			आवश्यकता अनुसार
३१.	रुमाल,	सानो, ठुलो कटन		आवश्यकता अनुसार
३२.	सापो (तातो भाडा समाउने)			आवश्यकता अनुसार

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
३३.	पोछा (भुइँपुच्छे),		Pcs	२
३४.	धारा सहितको सिंक,		Pcs	२
३५.	अग्नि नियन्त्रण यन्त्र			आवश्यकता अनुसार
३६.	ब्रस,			आवश्यकता अनुसार
३७.	मञ्जन			आवश्यकता अनुसार
३८.	किड्नी ट्रे,		Pcs	१०
३९.	जार		Pcs	४
४०.	कपास,			आवश्यकता अनुसार
४१.	रबर सीट,			आवश्यकता अनुसार
४२.	कपालमा लगाउने तेल,			आवश्यकता अनुसार
४३.	काइँयो,			आवश्यकता अनुसार
४४.	तन्ना,			आवश्यकता अनुसार
४५.	सिरानीको खोल			आवश्यकता अनुसार
४६.	नड कटर,		Pcs	५
४७.	लोसन			आवश्यकता अनुसार
४८.	पातलो ओढ्ने			आवश्यकता अनुसार
४९.	Sponge cloth,			आवश्यकता अनुसार
५०.	सफा लुगा,			आवश्यकता अनुसार
५१.	Cleaning agent,			आवश्यकता अनुसार
५२.	Garbage Bag			आवश्यकता अनुसार
५३.	mop,		Pcs	२

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
५४.	खरेटो		Pcs	२
५५.	वेड प्यान			आवश्यकता अनुसार
५६.	Portable कमोट			आवश्यकता अनुसार
५७.	चियर,			आवश्यकता अनुसार
५८.	वाकर,			आवश्यकता अनुसार
५९.	लट्टी,			आवश्यकता अनुसार
६०.	हिल चियर		Pcs	५
६१.	स्यानिटाईजर			आवश्यकता अनुसार
६२.	डाइपर,			आवश्यकता अनुसार
६३.	पाउडर / तेल / Moisturisure Cream			आवश्यकता अनुसार
६४.	वाईप (Wet wipes)			आवश्यकता अनुसार
६५.	प्लाष्टिकको झोला,			आवश्यकता अनुसार
६६.	साधारण इनेमा (Easy Enema),			आवश्यकता अनुसार
६७.	कुसन			आवश्यकता अनुसार
६८.	ईन्टरनेट		Pcs	१
६९.	टेलिभिजन		Pcs	१
७०.	पत्रपत्रिका,			आवश्यकता अनुसार
७१.	रंगिन पेनसिल,			आवश्यकता अनुसार
७२.	रंग भर्ने किताब			आवश्यकता अनुसार
७३.	Spirometer			आवश्यकता अनुसार
७४.	योगा चकटी			आवश्यकता अनुसार

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
७५.	बेलुन,			आवश्यकता अनुसार
७६.	लुडो,		Pcs	५
७७.	क्यारिमबोर्ड		Pcs	२
७८.	चेस बोर्ड		Pcs	५
७९.	बल,		Pcs	५
८०.	हलुका खाटमा राख मिल्ले टेबुल		Pcs	५
८१.	थर्मोमिटर		Pcs	५
८२.	नरम बल,		Pcs	५
८३.	बि.पी. सेट		Pcs	५
८४.	गुल्कोमिटर		Pcs	५
८५.	Pluseoxymeter		Pcs	५
८६.	नेबुलाइजेसन		Pcs	५
८७.	Hearing Aid			आवश्यकता अनुसार
८८.	चस्मा			आवश्यकता अनुसार
८९.	Cervical pillow			आवश्यकता अनुसार
९०.	अक्सिजनमास्क/क्यानु ला			आवश्यकता अनुसार
९१.	ह्युमिडिफायर			आवश्यकता अनुसार
९२.	मोबाईल/फोन,			आवश्यकता अनुसार
९३.	मुड चार्ट,			आवश्यकता अनुसार
९४.	टेबुल,	सानो, ठुलो		६

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
९५.	कुर्सी,		Pcs	६
९६.	नड कटर,		Pcs	५
९७.	ग्लास,			आवश्यकता अनुसार
९८.	कप			आवश्यकता अनुसार
९९.	चकु,		Pcs	५
१००.	बाल्टी,		Pcs	५
१०१.	चम्चा,			आवश्यकता अनुसार
१०२.	ब्रस			आवश्यकता अनुसार
१०३.	मञ्जन			आवश्यकता अनुसार
१०४.	eyeglasses		Pcs	५
१०५.	hearingaid		Pcs	५
१०६.	दौतको बट्टा		Pcs	५
१०७.	Sputum Mug		Pcs	५
१०८.	Feeding Cup		Pcs	५
१०९.	Nail File		Pcs	५

आवश्यक स्टेसनरीहरू (Stationeries)

पेशा: Caregiver			
अवधि: ३९० घण्टा			
समूहको आकार: २० जना			
क्र.सं.	विवरण	परिमाण	कैफियत
१.	इजेलबोर्ड र फिलपचार्ट पेपर	आवश्यकता अनुसार	
२.	इन्डेक्स फाईल	२ थान	३ ईन्च
३.	इरेजर	३ दर्जन	
४.	करेक्शन पेन	१ दर्जन	
५.	कैची	१ थान	पेपर काट्ने
६.	क्याल्कुलेटर	१ थान	साइन्टिफिक
७.	ग्लु स्टिक	३ थान	
८.	डटपेन्/जेलपेन	४ दर्जन	
९.	नेपाली फाईल	१ दर्जन	फाईल तुना समेत
१०.	पन्चिङ मेशिन	१ थान	
११.	पमनिन्ट मार्कर	१ दर्जन	
१२.	पिन बोर्ड र फ्ल्यास कार्ड र पिन	आवश्यकता अनुसार	पिनबोर्ड पिन
१३.	पेन्सिल	३ दर्जन	
१४.	पेपर कटर	२ थान	१८ एम.एम.
१५.	पेपर कटर बोर्ड	१ थान	
१६.	फाइल	आवश्यकता अनुसार	
१७.	फोटोकपी पेपर	१ रिम/थान (५०० वटा)	A4/75 grm
१८.	फोटोकपी पेपर	आवश्यकता अनुसार	
१९.	बाइन्डिङ टेप	१ थान	१ ईन्च
२०.	बोर्ड मार्कर	२ दर्जन	
२१.	रिङ्ग फाईल	४ थान	
२२.	सर्पनर ठुलो	२ थान	
२३.	साइन पेन	३ दर्जन	
२४.	सेलो टेप	२ दर्जन	
२५.	स्केच प्याड/कापी	२ दर्जन	
२६.	स्केल (१२ ईन्च)	२ दर्जन	
२७.	स्टेप्लर मेशिन र पिन	२ थान	
२८.	हाईलाईट पेन	३ थान	
२९.	हाजिर कपी	१ थान	
३०.	ह्याइट बोर्ड	१ थान	

पूर्वाधार तथा सुविधाहरू (Infrastructure and Facilities)

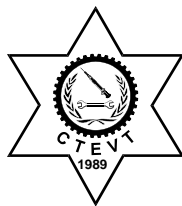
पेशा: Caregiver			
अवधि: ३९० घण्टा			
समूहको आकार: २० जना			
क्र.सं.	मानक/विधि	सूचकाङ्क (अनिवार्य)	कैफियत
१.	कक्षाकोठा र बस्ने तथा लेखे सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> पर्याप्त प्रकाश, उपयुक्त तापक्रम र भेन्टिलेशन साथै ध्वनी नियन्त्रणको व्यवस्था भएको कक्षाकोठा (२० वर्ग मी.) कामको प्रकृति अनुसार वयस्क तथा आवश्यकता अनुसार विशेष क्षमता भएका प्रशिक्षार्थीलाई सजिलोसँग बस्न र लेख्न मिल्ने फर्निचरहरू (कम्तिमा २० सेट) स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको सुनिश्चितता 	
२.	अभ्यासस्थल (प्रयोगशाला, कार्यशाला अथवा कार्यस्थल) र बस्ने तथा लेखे सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> कामको प्रकृति अनुसार पर्याप्त प्रकाश, उपयुक्त तापक्रम र भेन्टिलेशन साथै ध्वनी नियन्त्रणको व्यवस्था भएको अभ्यासस्थल (क्षेत्रफल कम्तिमा २० वर्ग मी.) स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको सुनिश्चितता प्रयोगात्मक अभ्यास गर्दा व्यक्ति पिच्छे सामग्रीहरू सेतो पाटी अथवा इजेलबोर्ड/पिनबोर्ड र मार्कर/फिलपचार्ट पेपर/मेटाकार्ड 	
३.	पिउने पानीको व्यवस्था	पिउने पानीको पर्याप्त व्यवस्था भएको	
४.	शौचालयको व्यवस्था	महिला, पुरुष लगायत सबैको लागि सफा र व्यवस्थित शौचालयको व्यवस्था भएको	
५.	फायर एस्टिङ्गुइसर (Fire Extinguisher) र प्राथमिक उपचार बाकस	फायर इस्टिङ्गुइसर र प्राथमिक उपचार बाकसको व्यवस्था र सुलभ पहुँच भएको	
६.	पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई एक-एक सेट व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण र आधारभूत औजार सहितको टुलबक्स प्राथमिक उपचार किट बाकस सुरक्षासँग सम्बन्धित दृष्यसामग्रीहरू 	
७.	प्रशिक्षक	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
८.	प्रशिक्षार्थी	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
९.	औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
१०.	कार्यस्थलमा व्यावहारिक सीपको प्रयोग	वास्तविक कार्यक्षेत्रमा क्षमता/सीपको प्रदर्शन गर्ने गरी भ्रमण (Care Home) को व्यवस्था गरिएको	
११.	मूल्यांकन	<ul style="list-style-type: none"> सबै योजनाका लागि मूल्याङ्कन मानक योजना अनुसारको मूल्याङ्कन प्रणाली 	

आभार (Acknowledgements)

यो पेशागत पाठ्यक्रम निर्माण/परिमार्जन गर्न आफ्नो बहुमूल्य समय र विशेषज्ञता प्रदान गर्नु हुने उद्योग व्यवसाय, तालिम प्रदायक संस्था तथा अन्य निकायहरूका निम्न पदाधिकारी, दक्षकर्मी/विशेषज्ञ प्रतिनिधिहरूप्रति यस प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् आभार व्यक्त गर्दछ।

क्र.सं.	नाम	संस्था/निकाय	सम्पर्क नं.
१.	सानु तुलाधर	Freelancer	९८५१०८७२८४
२.	दया लक्ष्मी जोशी	Freelancer	९८४१६७९२२३
३.	ज्ञानु बस्नेत	B & B collage	९८४१३६८२७१
४.	जिना थापा	जेरियाटिक सोसाईटि अफ नेपाल	९८४१४०१७४४
५.	रमादेवि पहारी	NAMS collage	९८४१३०००७९
६.	रमा घिमिरे	KAMHSON	९८४१८३७२०२
७.	अस्मिता रेग्मी	Freelancer	९८०९३९८३९
८.	रती पक्वड्	जेरियाटिक सोसाईटि अफ नेपाल	९८४१२८५५९२
९.	रिना महर्जन	KAMHSON	९८४१६०७८९८

त्यसैगरी यो पाठ्यक्रम निर्माणमा विश्व बैङ्क, इभेन्ट परियोजनाबाट प्राप्त प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगका लागि समेत प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।



Council for Technical Education and Vocational Training (CTEVT)

Madhyapur Thimi-17, Sanothimi, Bhaktapur, Nepal

P.O.Box No. 3546, Kathmandu, Tel#6630408, 6630769, 6631458,

Web: <http://www.ctevt.org.np>

Email: curriculum@ctevt.org.np, info@ctevt.org.np