शैक्षणिक वर्ष 2026/2027

क्वितेसाइद की स्कूल स्वास्थ्य सेवा

कोई बात मन में है या अपने शरीर के बारे में कुछ पूछना है? आप हमारे पास आ सकते हैं। यहाँ विद्यार्थी और उनके अभिभावक जान सकते हैं कि शैक्षणिक वर्ष 2026/2027 में कौन-सी सेवाएँ उपलब्ध हैं।

बिना समय लिए कब आ सकते हैं?

Kviteseid skule में हर गुरुवार सुबह 09:00 से दोपहर 14:00 बजे तक बिना अपॉइंटमेंट आ सकते हैं।

13 से 20 साल तक के युवाओं के लिए युवा स्वास्थ्य क्लिनिक मुफ़्त है। इस शैक्षणिक वर्ष की सूचना-पुस्तिका के अनुसार क्लिनिक मंगलवार को 14:00 से 15:30 बजे तक स्वास्थ्य केंद्र में भूतल से एक मंज़िल ऊपर खुलता है। साल के विषम संख्या वाले हफ़्तों में डॉक्टर भी उपलब्ध रहते हैं। नगरपालिका की वेबसाइट पर समय अलग दिया गया है। अगर आप खुलने के समय की पुष्टि करना चाहें या जानना चाहें कि डॉक्टर से कब मिल सकते हैं, तो इंगुन को फ़ोन कर सकते हैं।

Granlivegen 1A, 3850 Kviteseid
90 68 61 59

आप किससे मिलेंगे?

Ingunn Birkeland

Ingunn Birkeland नर्स हैं और उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य देखभाल और संज्ञानात्मक थेरेपी में अतिरिक्त प्रशिक्षण लिया है। वे पहली कक्षा से लेकर उच्च माध्यमिक स्तर तक के विद्यार्थियों के साथ और युवा स्वास्थ्य क्लिनिक में काम करती हैं।

90 68 61 59
ingunn.birkeland@kviteseid.kommune.no

Margareth Heggtveit Steinbakk

Margareth Heggtveit Steinbakk प्रमुख जनस्वास्थ्य नर्स हैं और जन्म से 5 साल तक के बच्चों की ज़िम्मेदारी सँभालती हैं। ज़रूरत पड़ने पर वे स्कूल स्वास्थ्य सेवा में भी मदद करती हैं।

97 17 64 54
margareth.heggtveit.steinbakk@kviteseid.kommune.no

किन बातों में मदद मिल सकती है?

आप अपने शरीर और किशोरावस्था के बदलावों, विचारों और भावनाओं, शराब या नशीले पदार्थों, रिश्तों और यौनिकता के बारे में हमसे अकेले में बात कर सकते हैं। हम स्वास्थ्य जाँच और टीकाकरण करते हैं। समूह सत्रों में मानसिक स्वास्थ्य, खान-पान और इंटरनेट के सुरक्षित इस्तेमाल जैसे विषयों पर बात होती है। हम स्कूल के साथ मिलकर काम करते हैं ताकि विद्यार्थी वहाँ सहज और सुरक्षित महसूस करें।

स्कूल स्वास्थ्य सेवा का कार्यक्रम 2026/2027

सभी कक्षाएँ – स्वस्थ रहने की जानकारी, ज़रूरत पड़ने पर नज़र और सुनने की जाँच, और अकेले या समूह में बातचीत और मार्गदर्शन। विद्यार्थी, अभिभावक या स्कूल चाहें तो स्वास्थ्य टीम से किसी विषय पर कक्षा लेने या अभिभावक बैठक में शामिल होने को कह सकते हैं।

कक्षा 1 – स्कूल शुरू होने पर बाल स्वास्थ्य केंद्र में स्वास्थ्य जाँच। बच्चा अपने माता-पिता या अभिभावक के साथ आता है। डॉक्टर और फ़िज़ियोथेरेपिस्ट भी जाँच में शामिल होते हैं।

कक्षा 2 (7–8 वर्ष) – डिप्थीरिया, टिटनेस, काली खाँसी और पोलियो से बचाव के लिए संयुक्त टीका लगवाने का अवसर (DTP-IPV)।

कक्षा 3 – कद और वज़न की माप।

कक्षा 5 – किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों पर कक्षा और लड़कियों व लड़कों के अलग-अलग समूहों में बातचीत।

कक्षा 6 (11–12 वर्ष) – खसरा, गलसुआ और रूबेला से बचाव का टीका लगवाने का अवसर (MMR)।

कक्षा 7 (12–13 वर्ष) – ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) से होने वाले कैंसर की रोकथाम के लिए HPV टीके की दो खुराक लेने का अवसर।

कक्षा 8 – स्वास्थ्य के बारे में व्यक्तिगत बातचीत और कद व वज़न की माप।

कक्षा 9 – रिश्तों, यौनिकता और गर्भनिरोध के बारे में कक्षा।

कक्षा 10 (15–16 वर्ष) – डिप्थीरिया, टिटनेस, काली खाँसी और पोलियो से बचाव के लिए संयुक्त टीका लगवाने का अवसर (dTp-IPV)।

टीके की जानकारी और सहमति पत्र घर भेजे जाते हैं। टीका लगाने से पहले हस्ताक्षरित सहमति ज़रूरी है।

खुलने के समय के बाद

Alarmtelefonen – बच्चों और किशोरों के लिए हेल्पलाइन	**116 111**	SMS भेजें **417 16 111**
Kors på halsen – नॉर्वेजियन रेड क्रॉस के स्वयंसेवक से बात करें		**800 33 321**
इलाज के लिए इंतज़ार न कर सकें तो ड्यूटी पर मौजूद चिकित्सा सेवा		**116 117**
जान का ख़तरा होने पर आपातकालीन चिकित्सा सहायता		**113**

नगरपालिका की वेबसाइट पर स्कूल स्वास्थ्य सेवा