

**Community Health Department, St. Stephen's Hospital
G-4, Sunder Nagri, Delhi-110093**

Visit our Facebook page:

<https://www.facebook.com/St-Stephens-Hospital-Community-Health-Department-108657167391236>

November 2024

1. 09.11.24

Our terrace garden nurtures the plants of Custard Apple, Kinnow, Millers- Bajra, Jowar (Pearl millet, Sorghum), Brinjal and Curry leaves, among many others.



2. 12.11.24

World Pneumonia Day 2024.



वर्ल्ड निमोनिया डे

12 नवंबर को पूरी दुनिया में वर्ल्ड निमोनिया डे (World Pneumonia Day) मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का मकसद लोगों को निमोनिया के बीमारी के प्रति जागरूक करना है।

निमोनिया क्या है?

निमोनिया एक संक्रमण (Infection) है जो व्यक्ति के फेफड़ों को प्रभावित करता है। जिसमें, एक या दोनों फेफड़ें प्रभावित हो सकते हैं। निमोनिया होने पर फेफड़ों में तरल पदार्थ या मवाद भर जाता है जिसकी वजह से बुखार, बलगम और सांस लेने में तकलीफ के साथ खांसी हो सकती है। बैक्टीरिया, वायरस और कई तरह के कीटाणु से निमोनिया हो सकता है।

निमोनिया के खतरे:

- यह एक गंभीर संक्रमण है जो प्रत्येक वर्ष कई बच्चों की मौत का कारण बनता है
- 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में 15% मौतें निमोनिया के कारण होती हैं

किन लोगों को है ज्यादा खतरा ?

- कुपोषित / कमजोर बच्चे
- बुजुर्ग (65 वर्ष से अधिक आयु)
- पहले से कोई बीमारी जैसे अस्थमा
- रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होना (कुपोषण, टी.बी., एड्स, कैंसर आदि)
- एक ही कमरे में ज्यादा लोगों का रहना
- धूमपान





Community Health Department, St. Stephen's Hospital (2022)

निमोनिया के सामान्य लक्षण:

- ठंड लगना या पसीना के साथ तेज बुखार
- बलगम के साथ खांसी
- सांस लेने में कठिनाई
- छाती में दर्द
- सिरदर्द और थकान



निमोनिया की रोकथाम

- ✓ निमोनिया से बचाव के लिए बच्चों का टीकाकरण सबसे कारगर उपाय है।
- ✓ रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए पर्याप्त पोषण:
 - 6 महीने के उम्र तक बच्चों को केवल स्तनपान
 - बच्चों, बड़ों और बुजुर्गों के लिए संतुलित आहार
- ✓ घर के अंदर वायु प्रदूषण को कम करना- खाना पकाने के लिए गैस का उपयोग करना
- ✓ धूमपान नहीं करना
- ✓ स्वच्छता बनाए रखना



Community Health Department, St. Stephen's Hospital (2022)

3. 14.11.24

Children at our Day Care Centre (for vulnerable families in the community).













4. 15.11.24

Swachhta Pakhwada (16-30 November, 2024)

Worksheet for Children of our Day Care Centre

मुद्राधिक, रसकिसय विभाग, गड इटीकनस अरुणराल
 डे केलर गेटर (डेरस) - लकेशीट
 इररररररर रररररररर (4-16 नरररर, 2024)
 नरर Ganow नररर रर नरर Dehu नरररर रररर 13-11-24

■ कूडेदानु कु रर दे और लीर रररररर रररर कल कौन ली वररु कलर कूडेदान नें केकनी डे।

		
	नीला कूडेदान	
		
	हरा कूडेदान	

5. 20.11.24

World COPD Day

WORLD COPD DAY 18.11.2020



COPD क्या है?

- COPD (क्रानिक अब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजिज) फेफड़ों की बीमारी है, इसे दमे की बीमारी भी कहते हैं। दुनिया भर में 8 करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं।
- इस बीमारी में फेफड़ों के अंदर के हिस्से धीरे धीरे क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, इसलिए वायु मार्ग में रुकावट होने से हमें सांस लेने में तकलीफ होती है और आक्सिजन लेने तथा कार्बन-डाई-ऑक्साइड बाहर निकालने में मुश्किल होता है।
- हालांकि सीओपीडी एक लम्बी बीमारी है पर इसका उपचार संभव है। सही उपचार लेने पर, सीओपीडी के अधिकांश मरीज एक साधारण जीवन जी सकते हैं।

COPD के कारण

- सिगरेट, बीड़ी का सेवन करना- इसका धुआं हमारे फेफड़ों के लिए हानिकारक है
- गाड़ियों से निकलने वाले धुँये
- एयर पल्शन के अन्य कारण- सड़क पर धूल, पराली जलाना, कचड़ा, पेपर खुले में जलाना, प्रदूषण फैलाने वाले इंधनों का इस्तेमाल करना - कोयला, लकड़ी (इनकोर एयर पल्शन)
- पॉलिथीन जलाने से निकलने वाला धुआं भी बहुत हानिकारक होता है



COPD के लक्षण

- सांस फूलना- तेजी से चलने पर, सीढ़ियों चढ़ने पर या व्यायाम करने पर या कोई भी अन्य कार्य करने पर
- सांस लेते समय गले से आवाज आना
- सीने में जकड़न
- वलगम वाली खांसी जो महीनों तक चलती है
- थकान महसूस करना



COPD का उपचार

- धूमपान ना करें
- पूल व मिट्टी से बचें, मास्क का इस्तेमाल करें
- प्रदूषण को रोके- खुले में कूड़ा व प्रदूषण फैलाने वाली वस्तुयें न फेंके और न ही जलाएं
- पानी उबाल के आप लें
- लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाकर जांच करवायें
- डॉक्टर द्वारा दी हुई दवाई व इन्हेलर आदि नियमित रूप से इस्तेमाल करें

COPD से बचाव तथा इस के साथ अच्छी ज़िंदगी जीने के लिये यह ज़रूरी है की हम एक स्वस्थ जीवनशैली अपनायें जैसे संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, व्यायाम आदि। इस से केवल COPD ही नहीं, बल्कि हम अन्य जीवनशैली से संबंधित बीमारी जैसे हाई बी.पी. व डायबीटीज जैसी बीमारी से भी बचाव कर सकते हैं।

6. 23.11.24

Milan Programme: An exclusive session for the newly wed couples from the community where interactive discussion is held on building partnership in marriage, sharing of emotions, knowing the partner, financial planning, reproductive health and sharing of experiences.



Please visit our Facebook page for the latest posts and updates.

Stay healthy. Thank you.

Connect with us:



St. Stephen's Hospital,
Community Health Department

YouTube CHDSSH



<https://www.ststephenshospital.org/sshchd/>



chdssh@gmail.com