# 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

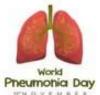
Our terrace garden nurtures the plants of Custard Apple, Kinnow, Millers- Bajra, Jowar (Pearl millet, Sorghum), Brinjal and Curry leaves, among many others.



### 2. 12.11.24

World Pneumonia Day 2024.

# वर्ल्ड निमोनिया डे



12 नवंबर को पूरी दुनिया में वर्ल्ड निमोनिया डे अप पर (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 है। 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 हैं।

#### निमोनिया के खतरे:

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

#### किन लोगों को है ज्यादा खतरा ?

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





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

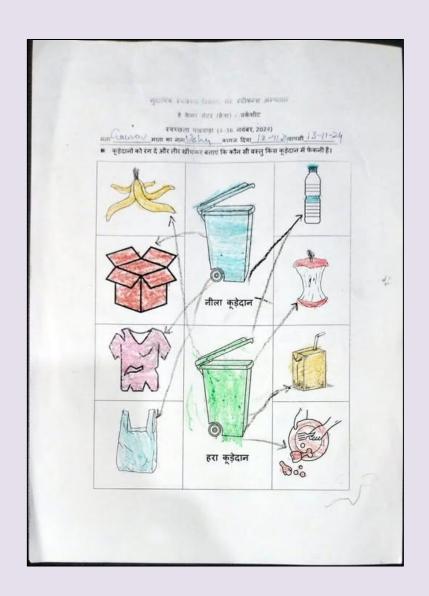


# 3. 14.11.24

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



**4. 15.11.24**Swachchta Pakhwada (16-30 November, 2024)
Worksheet for Children of our Day Care Centre



**5. 20.11.24**World COPD Day

#### WORLD COPD DAY 18.11.2020



#### COPD कया है?

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

#### COPD के कारण

- सिगरेट, बीडी का सेवन करना- इसका धुआं हमारे फेफडों के लिए हानिकारक है
- गाडियों से निकलने वाले धूँये
- एयर पल्शन के अन्य कारण- सड़क पर धूल, पराली जलाना, कचड़ा, पेपर खुले में जलाना, प्रदूषण फैलाने वाले इंधनों का इस्तेमाल करना - कोयला, लकड़ी (इन्डोर एयर पल्ला)
- पॉलिथीन जलाने से निकलने वाला धुओं भी बहुत हानिकारक होता है







#### COPD के सक्षण

- सांस फूलना- तेजी से चलने पर, सीडियों चड़ने 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 महस्स करना



COPD का उपचार

- धूमपान ना करें
- धूल व मिट्टी से बचें, मास्क का इस्तेमाल करें
- प्रदूषण को रोकें- खुले में कुड़ा व प्रदूषण फैलाने वाली वस्तुयें न फैके और न ही जलाएं
- पानी उबाल के आप लें
- तक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाकर जांच करवायें
- डॉक्टर द्वारा दी हुई दवाई व इनहेलर आदि नियमित रूप से इस्तेमाल करें

COPD से बचाव तथा इस के साथ अच्छी जिंदगी जीने के लिये यह ज़रूरी हे की हम एक स्वास्थ जीवनशैली अपनायें जेसे संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, व्यायाम आदि। इस से केवल COPD ही नहीं, वल्की हम अन्य जीवनशैली से संविधत बीमारी जेसे 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.

