

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>

December 2024

1. 03.12.24

International Day of Persons with Disabilities.

सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेंट स्टीफन्स अस्पताल

वर्ल्ड डिसएबिलिटी डे 03.12.2020



वर्ल्ड डिसएबिलिटी डे / दिव्यांग व्यक्तियों का अंतर्राष्ट्रीय दिवस 1992 से हर साल 3 दिसंबर को मनाया जाता है। डिसएबिलिटी / विकलांगता एक स्थिति है जिसमें हमारी रोज की सामान्य गतिविधियां थोड़ा मुश्किल हो जाती हैं। यह सिर्फ एक स्वास्थ्य समस्या नहीं है; इसका प्रभाव किसी व्यक्ति के निजी व सामाजिक जीवन पर भी पड़ता है क्योंकि उन्हें लोगों द्वारा उपेक्षा, आने जाने में कठिनाई जैसे परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है।

- WHO के अनुसार विश्व में दिव्यांग जनसंख्या एक अरब जो कि विश्व की करीब 15% आबादी हैं।
- भारत में दिव्यांग जनसंख्या करीब 2 करोड़ 10 लाख (जनगणना 2011) हैं।

दिव्यांगता के विभिन्न प्रकार: देखने, सुनने, बोलने या चलने में कठिनाई, बौद्धिक अक्षमता व अन्य



आने वाले समय में, आबादी में बुजुर्ग लोगों की संख्या में वृद्धि और मधुमेह, हृदय रोग, कैंसर तथा मानसिक रोगों जैसे बीमारी की जटिलताओं के कारण विकलांगता की व्यापकता बढ़ती रहेगी।

समस्याएँ जो दिव्यांग लोग सामना करते हैं:

- स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ- शारीरिक व मानसिक
- शिक्षा में कठिनाई
- आर्थिक उन्नति व रोजगार में कठिनाई

1

- समाज द्वारा अपेक्षा / दुरुपयोग

दिव्यांग व्यक्तियों के लिए अपने समाज को अधिक अनुकूल बनाने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

- उनके परेशानियों को समझना
- दिव्यांग लोगों के साथ बराबरी का व्यवहार करना (घर, कार्यालय और सार्वजनिक स्थानों में)
- उनकी कठिनाइयों को लेकर मजाक न करना
- इन व्यक्तियों को बिना किसी कठिनाई के सामाजिक, शैक्षणिक, चिकित्सा या कार्य से संबंधित सेवाओं का लाभ उठाने में मदद करना

डिसेबिलिटी सर्टिफिकेट कहां से प्राप्त कर सकते हैं?

- जी.टी.बी. अस्पताल व अन्य नजदीकी सरकारी अस्पतालों से।
- दिव्यांग लोगों के लिए सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई सुविधायों के लिए यह प्रमाण पत्र आवश्यक है।



सुधा चंदन
मसहर डॉस
कृत्रिम पैर के साथ

अरुणिमा सिन्हा
माउंट एवरेस्ट पर चढ़े
कृत्रिम पैर के साथ

विकलांगता के बावजूद सफलता की कहानियाँ

“विकलांगता शरीर में है, मन में नहीं”

सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेंट स्टीफन्स अस्पताल



Handout link: <https://www.ststephenshospital.org/sshchd/wp-content/uploads/2021/06/Wrold-Disability-Day.pdf>

2. 06.12.24

Early Winter Care.

सर्दियों की शुरुआत में रखें सेहत का खयाल

उत्तर भारत में सर्दी आमतौर पर नवंबर से फरवरी तक होती है। तापमान धीरे-धीरे कम होता जाता है और दिन छोटे हो जाते हैं। हम देखते हैं कि इस समय बहुत लोग अक्सर बीमार पड़ते हैं। ऐसे में आज हम जानकारी देंगे कि बदलते मौसम के समय में हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखें।

सर्दियों की शुरुआत में बीमारी के कुछ कारण	
तापमान में अचानक गिरावट विशेष रूप से सुबह और शाम के दौरान	सर्दियों के लिए उपयुक्त कपड़ों का उपयोग न करना
हवा में बैक्टीरिया या वायरस की संख्या में वृद्धि	विभिन्न कारणों से वायु प्रदूषण में वृद्धि

इस समय होने वाली कुछ सामान्य परेशानियाँ:



खांसी, जुकाम, बुखार



साँस लेने में कठिनाई



आँखों में जलन या खुजली



त्वचा के दाने

वैज्ञानिकों द्वारा कहा गया है कि बढ़ते वायु प्रदूषण के कारण छोटे बच्चे से लेकर बुजुर्ग हर उम्र के लोगोंको स्वास्थ्य समस्याएँ; खांसी-जुकाम जैसी सामान्य बीमारी से लेकर सीओपीडी/अस्थमा जैसी गंभीर बीमारी तथा फेफड़े की कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

Community Health Department, St. Stephen's Hospital (2021)

स्वस्थ रहने के लिए कुछ उपाय:

<p>शरीर को ठंड से बचाएं गर्म कपड़े पहनें नहाने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें त्वचा को सूखा होने से बचाने के लिए तेल इत्यादि लगाएं</p>	<p>नाक और गले की रक्षा करें गुनगुने नमक-पानी से गरारे करें भाप लें</p>	<p>पौष्टिक आहार लें भरपूर मौसमी फल और सब्जियां पर्याप्त पानी पिएं</p>
<p>स्वच्छता बनाए रखें हाथ धोएं मास्क पहनें कपड़े को धुप में सुखावें</p>	<p>इलाज करावें बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ आदि होने पर स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल जाएं</p>	

वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए खुद कुछ कदम उठावें

	<ul style="list-style-type: none">• कूड़ा-प्लास्टिक आदि खुले में न जलाएं• खाना पकाने के लिए रसोई गैस का प्रयोग करें
	<ul style="list-style-type: none">• आस-पास के स्थानों पर पैदल या साइकिल से जाएं• पब्लिक ट्रांसपोर्ट (बस, मेट्रो) व शेयर्ड टैक्सी का उपयोग करें
	<ul style="list-style-type: none">• कारों में पर्यावरण के अनुकूल ईंधन का उपयोग करें• वाहन प्रदूषण जांच सर्टिफिकेट को नियमित रूप से नवीनीकृत करें• लाल ट्रैफिक सिग्नल पर कार का इंजन बंद करें

हर साल सर्दियों की शुरुआत में प्रदूषण और बीमारी में वृद्धि होती है।
अगर हम सब मिलकर कुछ छोटे व महत्वपूर्ण कदम उठाएंगे तो
हम एक स्वस्थ दुनिया में रहने में सक्षम होंगे।

Community Health Department, St. Stephen's Hospital (2021)

3. 09.12.24

25 girls from the community joined our Adolescent Girls' Workshop followed by health checkup on 5 December 2024.



4. 19.12.24

Christmas Celebration 2024.





5. 21.12.24

National Mathematics Day 2024 observed by organising Maths Quiz for Child to Child Education programme students and worksheet for Creche children.



6. 24.12.24

Gujarati christmas song presented by the staff of Community Health Department at the Christmas Entertainment programme of St. Stephen's Hospital, Delhi, 2024.

Youtube link: <https://youtu.be/tq5-AhtzMIY?si=-RJ5Z8N1WcO2X1x9>



7. 25.12.24


Season's greetings.


Season's Greetings
St. Stephen's Hospital
Community Health Department

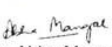
Dear Madam/Sir,

*Love Each Other with genuine affection,
and take delight in honoring each other.*


Romans 12:10
Wish you good health and happiness.
Merry Christmas & Happy New Year!



Dr. Sudhir C. Joseph
Director


Dr. Abha Mangal
Sr. Specialist & HOD


Outreach Activities
Health Checkup Camps & Awareness Sessions
2023-2024



Place	No. of Camps	Beneficiaries
Mandir Marg	54	2693
Delhi Gate	102	829
Daryaganj	102	828
Kingsway Camp	50	414
Sunder Nagri	4	202
Shahdara	2	187
Ghaziabad	1	151
Gurgaon	3	130
Vikasपुरी	1	105
Jungpura	1	70
North Avenue	1	27
Nizamuddin	1	26
Talkatora Stadium	3	16
Total	325	5678



Our Partners



8. 26.12.24

Christmas skit presented by the students of our Child to Child Education programme.

Youtube link: <https://youtu.be/ViocPZpjAcc?si=VfrfXVetF9wlyt6o>



9. Watch our Christmas Programme 2024,

Youtube link: <https://youtu.be/GbwwuU7BOto?si=0ybXDGtFEPI9qrQX>



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