

**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>

**April 2026**

**02.04.26**

Storytelling for Creche children and Book Reading sessions for the students of Child to Child Education Programme on **International Children's Book Day**.



**07.04.26**

Celebration of **World Health Day** 2026 with the community.

We discussed on various aspects of Health and wellbeing, held Health Quiz and presented street play on "Together for Health, Stand with Science".



20.04.26

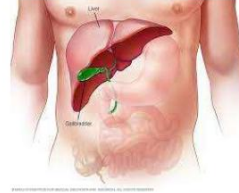
## World Liver Day

### विश्व लिवर दिवस 19 अप्रैल

लिवर से संबंधित बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर 19 अप्रैल को विश्व लिवर दिवस मनाया जाता है। मस्तिष्क को छोड़कर लिवर शरीर का दूसरा सबसे बड़ा और सबसे जटिल अंग है और हमारे पाचन तंत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हम जो कुछ भी खाते या पीते हैं, जिसमें दवा भी शामिल है, लिवर से होकर गुजरता है। हम लिवर के बिना जीवित नहीं रह सकते।

यह एक ऐसा अंग है जिसकी अगर अच्छी देखभाल नहीं करते हैं तो यह आसानी से क्षतियस्त हो सकता है।



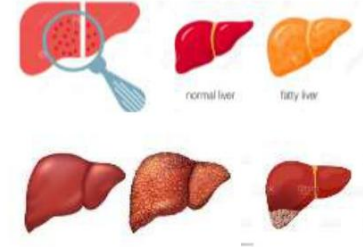
लिवर हमारे शरीर में सैकड़ों जटिल कार्य करता है जिनमें शामिल हैं:

- संक्रमण और बीमारी से लड़ना
- रक्त शर्करा का नियंत्रण
- शरीर से दूषित पदार्थों को निकालना
- कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करना
- बहते हुये रक्त को जमने में मदद करना
- पित्त का बनना व कार्य (एक तरल जो वसा की पाचन में सहायता करता है)



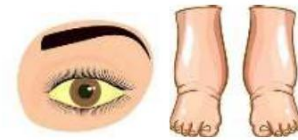
लिवर में होने वाले कुछ रोग:

- वायरस के कारण होने वाले रोग, जैसे हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, और हेपेटाइटिस सी
- अत्यधिक शराब व अन्य कारणों से लिवर में बसा जमा हो जाना (फैटी लिवर) और सिरोसिस
- कैंसर



लिवर की बीमारी के कुछ आम लक्षण:

- त्वचा, आंख, पेशाब का पीला पड़ना
- पेट और पैरों की सूजन
- पेट में दर्द



Community Health Department, St. Stephen's Hospital

2022

## लिवर को स्वस्थ रखने के लिए हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनानी होगी:

- स्वस्थ और संतुलित आहार लेना तथा नियमित व्यायाम करना:

- संतुलित आहार जिसमें अनाज, प्रोटीन, ताज़ी फल, सब्जियां और वसा उचित मात्रा में हों
- ऐसे खाद्य पदार्थ खाना जिनमें बहुत सारे फाइबर हों जैसे ताजे फल और सब्जियां और अनाज



- खान-पान में स्वच्छता बनाये रखना:

- खाने से पहले हाथ धोना
- खुली ठेली से खाने-पीने का सामान और जूस न लेना
- फिल्टर्ड या उबला हुआ पानी ही पीना



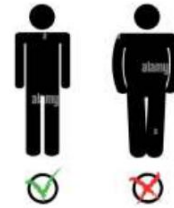
- शराब, धूमपान और नशीली दवाओं न लें:

यह लिवर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं।

- कोई भी दवा शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें: जब दवाएं गलत तरीके से ली जाती हैं, तो लिवर आसानी से खराब हो सकता है।



- अपना वजन बढ़ने न देना: मोटापा की वजह से लिवर में बसा (फैट) जमा हो सकता है और नुकसान पहुंच सकता है।



- हेपेटाइटिस बी का टीका लगवाना।

22.04.26

Earth Day

## पृथ्वी दिवस (अर्थ डे)

हर साल 22 अप्रैल को पूरी दुनिया में पृथ्वी दिवस मनाया जाता है। इसका उद्देश्य हमारी पृथ्वी को स्वस्थ रखने के प्रति हमारी जिम्मेदारी को समझना है।



### मौजूदा हालात और चुनौतियां



वन और हरित क्षेत्रों का तेजी से गिरावट



प्रदूषण: वायु, जल आदि



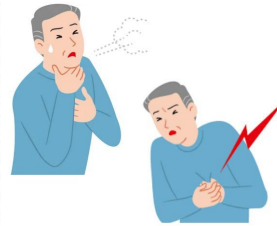
बढ़ता तापमान: ग्लोबल वार्मिंग



बढ़ती प्राकृतिक आपदाएँ: तूफान, बाढ़, सूखा



मानव जीवन और आजीविका का नुकसान



बढ़ती बीमारी: कैंसर, फेफड़ों की बीमारी, हृदय रोग

अगर हमारी धरती स्वस्थ नहीं होगी तो हम भी पीड़ित होंगे। हम सभी को हानिकारक जलवायु परिवर्तन को रोकने के लिए कदम उठाने होंगे।



सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग  
सेंट स्टीफंस अस्पताल

## पृथ्वी दिवस (अर्थ डे)

### एक स्वस्थ दुनिया और बेहतर स्वास्थ्य की ओर



पेड़ लगाना,  
बागबानी करना



निर्माण कार्यों के लिए जंगलों,  
जलाशयों को नुकसान नहीं  
पहुंचाना



जैव विविधता (बायो-डायवर्सिटी):  
जानवरों को नुकसान नहीं  
पहुंचाना



प्लास्टिक का उपयोग कम  
करना, कपड़े की थैला आदि  
का इस्तेमाल करना



पानी की बचत करना,  
नल खोलकर न रखना  
बारिश से पानी इकट्ठा करना



कूड़े को सही कूड़ेदान में डालना,  
कूड़ा न जलाना



बिजली बचाना, पर्यावरण के अनुकूल  
वाहन इस्तेमाल करना

पृथ्वी हम सबका घर है,  
इसकी सुरक्षा हम सब पर है।



सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग  
सेंट स्टीफंस अस्पताल

25.04.26

## World Malaria Day

Stop it before it spreads-

- Drain stagnant water
- Use mosquito net and repellents
- Get fever checked early

### मलेरिया



#### **मलेरिया क्या है ?**

मलेरिया एक बुखार है जो मच्छर के काटने से फैलता है पर इसका असली कारण Plasmodium नाम का परजीवी है। ये बिमारी कई सदियों से और अभी भी हमारे लिए एक खतरा बनी हुई है।

#### **मलेरिया क्यों होता है ?**

मलेरिया का कारक परजीवी Plasmodium 4 प्रकार का होता है-

1. Plasmodium Vivax 2. Plasmodium Falciparum 3. P. Ovale 4. P. Malariae
- हमारे देश में Plasmodium Vivax व Plasmodium Falciparum ज्यादा पाया जाता है।
  - जब मादा अनोफेलिज मच्छर मलेरिया ग्रसित या बीमार व्यक्ति को काटता है तब Plasmodium परजीवी उस व्यक्ति के शरीर से मच्छर में आ जाते हैं। फिर ये मच्छर जब किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो ये परजीवी उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और उसे भी मलेरिया बुखार हो जाता है।
  - मलेरिया मादा अनोफेलिज मच्छर द्वारा फैलता है (मलेरिया का vector मादा अनोफेलिज मच्छर है)। ये मच्छर ठहरे हुए साफ पानी में पैदा होते हैं जैसे तालाब, हौज या टंकी का पानी। ये मच्छर रात में ज्यादा काटते हैं।
  - इसका incubation period 10 से 12 दिन का होता है यानि कि मच्छर काटने के बाद 10 से 12 दिन में लक्षण दिखने लगते हैं। आमतौर पर मलेरिया जुलाई से नवम्बर के बिच ज्यादा फैलता है।

#### **मलेरिया के लक्षण:**

मलेरिया में ठण्ड लगकर, कंपकपी देकर बुखार चड़ता है। इसके साथ

- सिरदर्द
- बदनदर्द
- जी मचलना
- दस्त
- गंभीर मलेरिया में दौरे पड़ना या बेहोशी भी हो सकती है

मलेरिया का बुखार कुछ खास तरह का होता है। ये बुखार एक दिन छोड़कर एक दिन आता है और 3 स्टेज में जाता है।

1. कोल्ड स्टेज- थकान, सिरदर्द, उलटी लगाना, कंपकपी व ठण्ड के साथ बुखार चढ़ने लगता है। इस शुरूवाती दौर में हाथ, पैर एकदम ठंडे पड़ जाते हैं। यह स्टेज पौन से 1 घंटे तक रहती हैं।
2. हॉट स्टेज -  
बुखार 102 डिग्री F तक चढ़ जाता है। मरीज को बहुत गर्मी महसूस होती है। सिरदर्द बहुत तेज रहता है। यह स्टेज 2 से 6 घंटे तक रहरी है।
3. Sweating स्टेज (पसीना आना)-  
बहुत पसीने के साथ बुखार उतरने लगता है। बहुत थकान और कमजोरी महसूस होती है। यह स्टेज 2 से 4 घंटे तक रहरी है।

**मलेरिया के जटिलताएं (complications):**

मलेरिया का उचित इलाज न होने पर बहुत से जटिलताएं होते हैं -

- एनीमिया - खून की कमी
- लीवर व स्प्लीन का बड़ना
- मलेरिया का relapse यानि कि बार बार होना
- Cerebral मलेरिया यानि कि मस्तिष्क पर असर पड़ना
- लिवर व गुर्दे पर असर पड़ना

**मलेरिया से बचाव**

1. मच्छर को मारना: कीटनाशक का छिड़काव करना जैसे Malathion या Pyrethrum
2. मच्छर के लार्वा से बचाव के लिए (जो कि पानी में होते हैं)
  - ठहरे पानी में कीटनाशक या केमिकल डालकर (Temephose)
  - लार्वा खाने वाला मछली तालाब में राखकर
3. व्यक्तिगत सुरक्षा:
  - मच्छरदानी (कीटनाशक लगा हुआ) का इस्तेमाल करना
  - पूरी आस्तीन व पैर ढकने वाले कपड़े पहनना
  - मच्छर भगाने वाला स्प्रे, मशीन आदि का इस्तेमाल करना
  - घर के सभी कोनों में, फोटो फ्रेम, पर्दों, कैलेंडरों के पीछे व स्टोर रूम में मच्छर नाशक दावा का छिड़काव करना
  - शाम के समय घर के दरवाजें और खिड़कियाँ बंद रखना

**मलेरिया का उपचार**

- बुखार होते ही बहुत दिनों तक खुद ही या केमिस्ट से पूछ कर दवाई लेते रहना एक आम गलती है।
- आप केवल पेरासिटामोल ले सकते हैं पर तुरंत खून की जांच करवानी भी आवश्यक है।
- मलेरिया की दवाई डॉक्टर के परामर्श पर लेनी होती है क्योंकि मलेरिया के प्रकार के अनुसार दवाई व खुराक तय की जाती है।

27.04.26

## Heat Stroke prevention

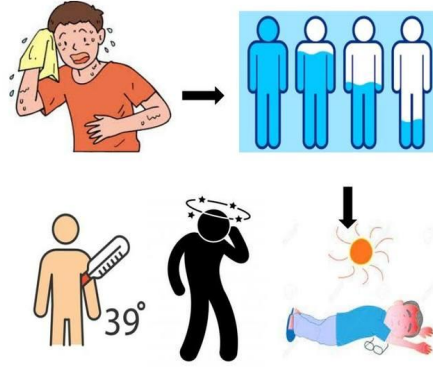
### हीट स्ट्रोक (Heat Stroke)



- हीट स्ट्रोक या जिसे सामान्य भाषा में "लू लगना" भी कहते हैं यह गर्मियों के दिनों में ज्यादा देखने को मिलता है।
- यह अधिक गर्मी में बहुत ज्यादा समय तक बाहर रहने या फिर कठिन परिश्रम करने से हो जाता है।
- यह एक आपातकालीन परिस्थिति होती है। अगर तुरंत सही इलाज ना मिले तो पीड़ित व्यक्ति के दिमाग, दिल, गुर्दे और मांसपेशियों में खराबी हो जाती है।

#### यह कैसे होता है?

गर्मी के दिनों में पसीने के साथ शरीर का बहुत सारा पानी निकल जाता है। यदि हम पानी या अन्य तरल पदार्थ पीकर इसकी आपूर्ति नहीं करते तो चक्कर आना, कमजोरी, थकान, मांसपेशियों में दर्द, बेहोशी (हीट सिनकोप/क्रेम्पस) जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। शरीर का तापमान भी बढ़ जाता है तका यदि समय पर इसका इलाज न किया जाये तो उस व्यक्ति को हीट स्ट्रोक हो जाता है।



#### कौन से लोग ज्यादा खतरे में होते हैं?

- बच्चे व बूढ़े
- बाहर धूप में खड़े रहने व काम करने वाले लोग जैसे- मजदूर, स्पोर्ट्समैन, पुलिस आदि
- वो लोग जिन्हें दिल की या फेफड़ों की पुरानी बिमारी है
- जिन्हें मोटापा है

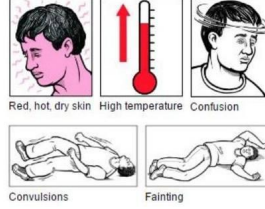
सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेंट स्टीफंस अस्पताल 2021

Photo Courtesy: Google

### हीट स्ट्रोक के लक्षण:

1. शरीर का तापमान बढ़ना -104°F तक भी
2. मानसिक स्थिति का बिगड़ना- भ्रम, चिड़चिड़ापन, बोलने में कठिनाई
3. दौरे आना, बेहोशी
4. शरीर छूने पर गर्म और सूखा लगना, पसीना न आना
5. शरीर लाल हो जाना
6. सांस तेजी से चलना
7. सर में दर्द होना

### Heat Stroke



### क्या करना चाहिए?

- पीड़ित व्यक्ति को छाँव में या किसी कमरे के अन्दर लेटा दें
- भारी व अतिरिक्त कपड़े शरीर से हटा दें
- हाथ, पैर व सर पर नारमल पानी की पट्टीयां रखें
- तुरंत अस्पताल ले जाने की कोशिश करें

### बचाव

हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए गर्मियों के दिनों में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. कॉटन के ढीले कपड़े पहनें
2. बाहर जाते समय छाते का प्रयोग करें
3. अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीयें। IORS भी ले सकते हैं
4. धूप में खड़ी हुई बंद गाड़ी में न बैठें और बच्चों को न छोड़ें
5. कोशिश करें कि दोपहर के वक़्त कठिन परिश्रम वाले काम न करें

सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेंट स्टीफंस अस्पताल 2021



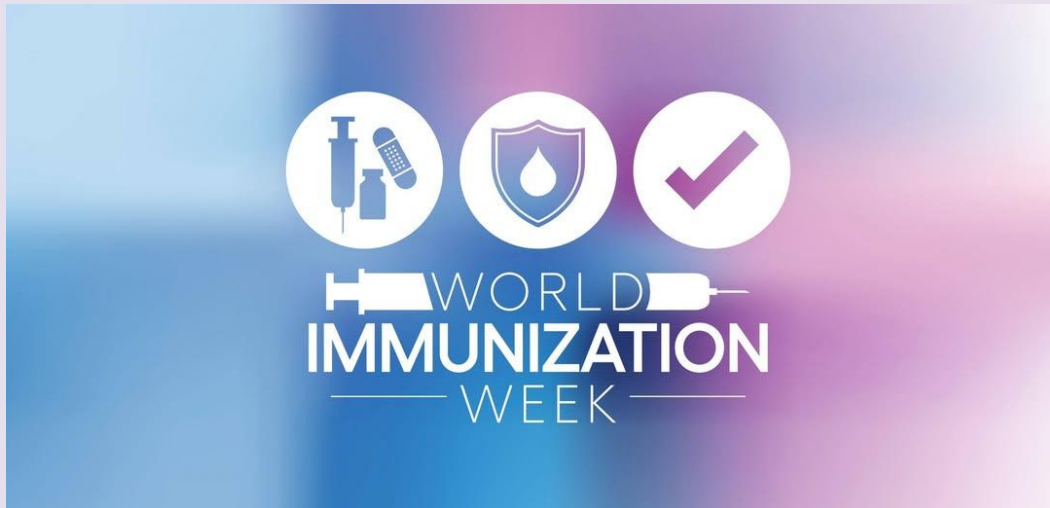
28.04.26

### World Immunization Week

Immunization is for all: children, adults and elderly

Get yourself immunized with appropriate vaccines 📌

Visit your nearest hospital or health centre.



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

**You Tube** CHDSSH



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



chdssh@gmail.com