

**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>

May 2026

05.05.2026

World Hand Hygiene Day 2026

Wash Hands, Prevent Diseases, Save Lives

Our YouTube video on hand hygiene:

<https://youtu.be/9VPGGlmGOA8?si=Od-bexAm5Hzm7vZ7>



हाई ब्लड प्रेशर - मुख्य बातें

1 क्या है?

धमनियों की दीवारों पर रक्त का दबाव ज्यादा होना हाई ब्लड प्रेशर है।

2 कितना नॉर्मल?

140/90 mmHg से ऊपर - खतरा
121/81 - 139/89 mmHg - सावधान
90/60 - 120/80 mmHg - सामान्य

3 मुख्य खतरे

परिवार में इतिहास धूम्रपान और शराब मोटापा
अधिक नमक जंक फूड

4 संभावित लक्षण

- सिरदर्द
- चक्कर आना
- नकसीर आना
- घबराहट
- बेहोश होना
- धड़कन/हार्ट अटैक
- आंखों के आगे अंधेरा
- उल्टी, सांस फूलना
- स्ट्रोक/अर्धगघात

5 याद रखें

लगभग 50% लोगों में कोई लक्षण नहीं होते, इसलिए नियमित बी.पी. चेक जरूरी है।

6 प्रभावित अंग

मस्तिष्क (दिमाग) दिल (हृदय) आंखें गुर्दे

7 डायग्नोसिस

- बार-बार बी.पी. मापने पर ऊंचा निकलना
- अन्य जाँच:
 - ई.सी.जी.
 - खून की जाँच (कोलेस्ट्रॉल, किडनी फंक्शन, शुगर आदि)

8 उपचार और नियंत्रण

- डॉक्टर की दवा नियमित लें
- नमक और तली-भुनी चीजें कम करें
- रोज़ व्यायाम करें, वजन नियंत्रित रखें
- शराब और धूम्रपान छोड़ें
- तनाव और चिंता से दूर रहें

रोकथाम संभव है!

दिन भर में केवल 2 ग्राम नमक (छोटे चाय के चम्मच का आधा) ही खाएं।

हफ्ते में 3-4 बार खुली जगह पर 30 मिनट तेज़ चलें।

Community Health Department, St. Stephen's Hospital

20. 05. 2026

Protect yourself from Heat Stroke this summer.

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

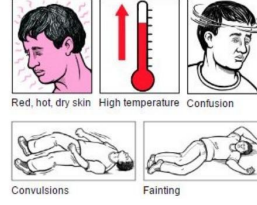
सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेंट स्टीफंस अस्पताल 2021 Photo Courtesy: Google

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 नार्मल 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. काँटन के ढीले कपड़े पहनें
2. बाहर जाते समय छाते का प्रयोग करें
3. अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीयें। ORS 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



DRINK WATER!



28. 05. 2026

International Day of Action for Women's Health 2026

More on women's health at different ages on our website:

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

[content/uploads/2021/06/International-Womens-Health-Day.pdf](https://www.ststephenshospital.org/sshchd/wp-content/uploads/2021/06/International-Womens-Health-Day.pdf)

28 MAY
2026

INTERNATIONAL
DAY OF ACTION FOR


Women's Health

AWARENESS. ACCESS. ACTION.

*For a healthier tomorrow,
for every woman.*

PREVENT | PROTECT | EMPOWER | INCLUDE

Women's health is community health.
Together, we can make a difference. ♥

 **St. Stephen's Hospital,**
Community Health Department
In Love, Serve One Another. ♥

31. 05. 2026

World No Tobacco Day

— 31 MAY —

WORLD NO TOBACCO DAY

तंबाकू छोड़ें, स्वस्थ जीवन से जुड़ें।
Choose health, not tobacco.



तंबाकू से दूर,
स्वास्थ्य भरपूर

-  बेहतर फेफड़े,
स्वस्थ श्वास
-  स्वस्थ हृदय,
मजबूत जीवन
-  अधिक ऊर्जा,
बेहतर जीवन
-  पैसों की बचत,
परिवार की सुरक्षा

 आज ही तंबाकू को कहें - ना! | अपने लिए, अपने परिवार के लिए, अपने देश के लिए।

ST. STEPHEN'S HOSPITAL
COMMUNITY HEALTH DEPARTMENT | *In Love Serve one another*

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



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



chdssh@gmail.com