

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

Visit our Facebook page:

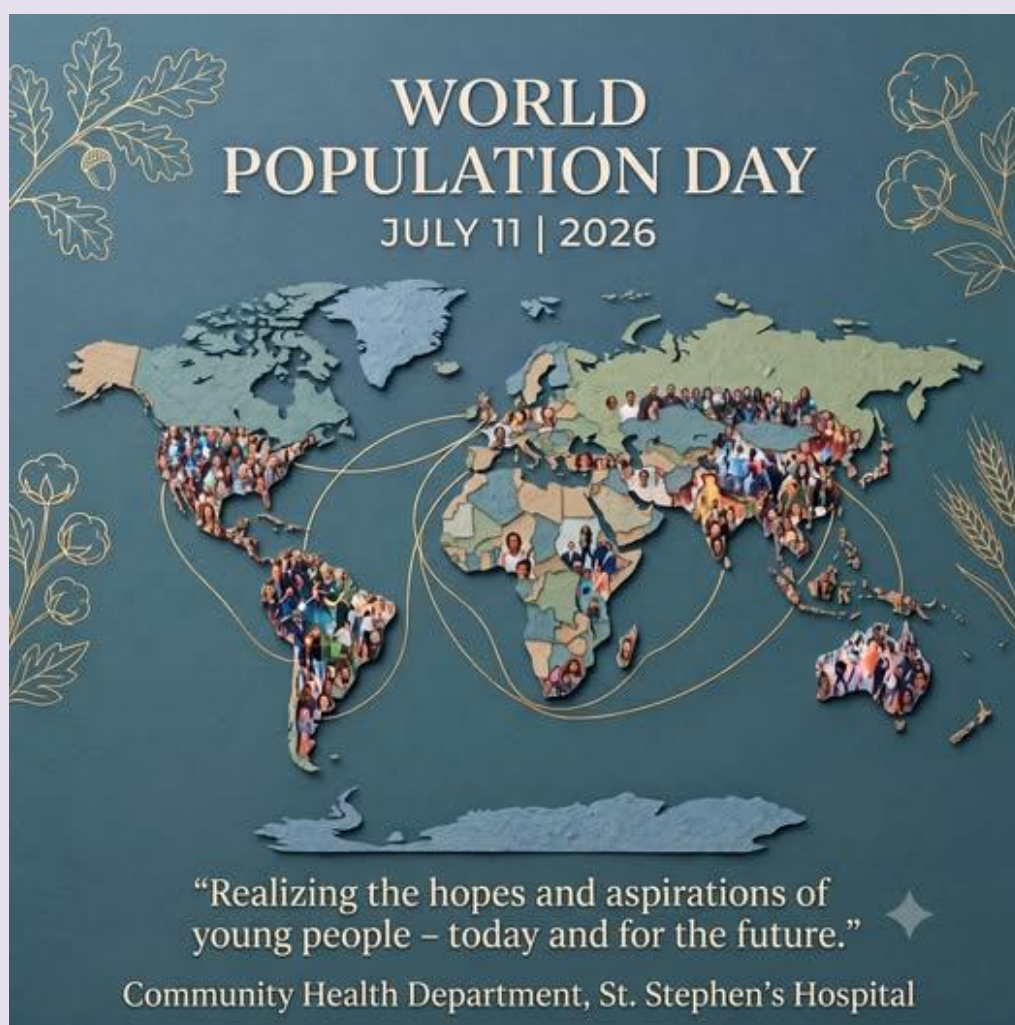
**[https://www.facebook.com/St-Stephens-Hospital-Community-Health-
Department-108657167391236](https://www.facebook.com/St-Stephens-Hospital-Community-Health-Department-108657167391236)**

July 2026

11.07.2026

World Population Day 2026

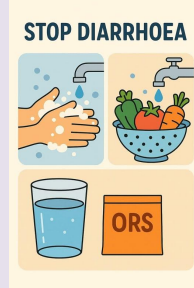
Know more: [World-Population-Day.pdf](#)



15.07.2026

Prevent waterborne diseases and save lives by:

1. Washing hands
2. Washing vegetables and fruits
3. Taking ORS in diarrhoea



1. 20.07.2026

With the refreshing rain come some unwanted guests: mosquitoes. 🦟🦟 Protect yourself and your loved ones from **Dengue** by following these simple and effective tips.

डेंगू: जागरूकता, लक्षण, संक्रमण एवं बचाव

डेंगू एक वायरल रोग है जो एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) मच्छर के काटने से फैलता है।

डेंगू के लक्षण: किन बातों पर ध्यान दें

- तेज बुखार एवं ठंड लगना
- तेज सिरदर्द
- आंखों के पीछे दर्द (रेट्रो-ऑरबिटल दर्द)
- जोड़ों एवं मांसपेशियों में दर्द ("हड्डी तोड़ बुखार")
- त्वचा पर लाल चकत्ते (रैश)

डेंगू कैसे फैलता है

- डेंगू के चार प्रकार होते हैं (DENV-1, DENV-2, DENV-3, DENV-4)
- संक्रमित व्यक्ति को काटने के बाद एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) मच्छर स्वस्थ व्यक्ति को काटकर संक्रमण फैलाता है।

संक्रमित व्यक्ति → **स्वस्थ व्यक्ति**

महत्वपूर्ण तथ्य

- डेंगू के चार प्रकार होते हैं।
- एक प्रकार के संक्रमण के बाद उसी प्रकार के विषाक्त प्रतिरक्षा (इम्युनिटी) विकसित होती है।
- लेकिन दूसरे प्रकार से दोबारा संक्रमण हो सकता है, जो अधिक गंभीर हो सकता है।

बचाव एवं नियंत्रण: आपकी सुरक्षा

- पानी के सभी बर्तनों एवं टैंकियों को ढककर रखें।
- अनावश्यक पानी जमा करने वाले बर्तनों को हटा दें।
- बंद नालियों एवं जल निकासी की नियमित सफाई करें।
- आवश्यकतानुसार कीटनाशकों का उपयोग करें।
- मच्छर भगाने वाली क्रीम, लोशन या रिपेलेंट का प्रयोग करें।
- जहाँ संभव हो, मच्छरों के लार्वा खाने वाली छोटी मछलियाँ जलाशयों में छोड़ें।
- शिशुओं के पालने/बिस्तर पर मच्छरदानी का उपयोग करें।
- खिड़कियों एवं दरवाजों बंद रखें या उन पर जाली लगाएँ।
- पूरी बाँहों वाले एवं पूरे शरीर को ढकने वाले हल्के रंग के कपड़े पहनें।

गंभीर डेंगू (DHF) के लक्षण

- नाक या मसूड़ों से खून आना
- लगातार उल्टी या दस्त
- प्लेटलेट्स की संख्या में अत्यधिक कमी (20,000/ μ L से कम)

एडीज मच्छर से जुड़े महत्वपूर्ण तथ्य

- दिन में अधिक सक्रिय रहता है।
- ठंडी एवं छायादार जगहों में छिपता है।
- साफ़ स्के हुए पानी में प्रजनन करता है (गमले, कुलर, पुराने टायर आदि)।
- इसकी उड़ान की दूरी सीमित होती है (लगभग 100-400 मीटर)।
- एक प्रकार के संक्रमण के बाद उसी प्रकार से सुरक्षा मिलती है, लेकिन दूसरे प्रकार का संक्रमण संभव है और अधिक गंभीर हो सकता है।

उपचार एवं देखभाल: महत्वपूर्ण निर्देश

- डेंगू वायरस से होने वाला रोग है, इसलिए एंटीबायोटिक दवाएँ प्रभावी नहीं होतीं और इसका कोई विशेष इलाज उपलब्ध नहीं है।
- चिकित्सक की सलाह एवं निगरानी में लक्षणों के अनुसार उपचार करें।
- पर्याप्त मात्रा में जल प्रदायक पिये (लगभग 2-3 लीटर प्रतिदिन, यदि डॉक्टर ने मना न किया हो)।
- संतुलित एवं पौष्टिक आहार लें।
- प्लेटलेट्स एवं आवश्यक रक्त जीवन समय-समय पर कराते रहें।

जागरूक रहें | **सुरक्षित रहें** | **स्वस्थ रहें**

महत्वपूर्ण दवा संबंधी सलाह

- बुखार होने पर केवल पैरासिटामोल लें।
- एम्पिरिन या आइबुप्रोफेन (ब्रूफेन) जैसी दर्द निवारक दवाएँ बिना डॉक्टर की सलाह के न लें, क्योंकि इससे रक्तचाप का खतरा बढ़ सकता है।

छोटा सा प्रयास, डेंगू पर नियंत्रण का सबसे बड़ा उपाय!

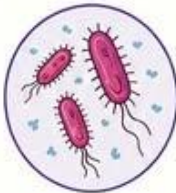
स्रोत: सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग दिल्ली/राज्य पर आणखी

सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग, सेंट स्टीफन्स अस्पताल

2

27.07.2026

Typhoid awareness



टाइफाइड (Typhoid) क्या है?

टाइफाइड एक बैक्टीरियल संक्रमण है जो *Salmonella Typhi* नामक बैक्टीरिया से होता है। यह आमतौर पर दूषित भोजन या पानी के माध्यम से फैलता है।



टाइफाइड बैक्टीरिया (*Salmonella Typhi*) आमतौर पर दूषित भोजन, पानी या संक्रमित व्यक्ति के संपर्क से फैलता है।



दूषित पानी पीने से



दूषित फल / भोजन से



संक्रमित व्यक्ति द्वारा भोजन तैयार करने या परोसने से



खाने से पहले व शौच के बाद हाथ न धोने से

2. लक्षण (आमतौर पर 1-3 हफ्ते बाद दिखाई देते हैं)

- लगातार बुखार (धीरे-धीरे बढ़ता है)
- कमजोरी और थकान
- सिरदर्द
- पेट दर्द
- भूख कम लगना
- कब्ज या दस्त
- शरीर में दर्द
- कभी-कभी दाने (गुलाबी रंग के छोटे-छोटे)



3. बचाव कैसे करें?



हमेशा साबुन और साफ पानी से हाथ धोएं, खासकर खाने से पहले और शौच के बाद।



साफ और सुरक्षित पानी ही पिएं। पानी को उबालकर या फिल्टर करके पिएं।



भोजन को अच्छी तरह पकाएं और गरम-गरम खाएं।



कच्चे फल और सब्जियों को साफ पानी से अच्छी तरह धोकर खाएं।



खुले में शौच न करें, हमेशा शौचालय का उपयोग करें।



ध्यान रखें:

टाइफाइड का इलाज एंटीबायोटिक दवाओं से होता है। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवा न लें। समय पर इलाज से यह बीमारी पूरी तरह ठीक हो जाती है।





स्वच्छता अपनाएं, सुरक्षित रहें – टाइफाइड से बचाव करें!



Community Health Department, St. Stephen's Hospital

28.07.2026

World Hepatitis Day

हेपेटाइटिस

हेपेटाइटिस लीवर की एक बीमारी है जो संक्रमण से होता है।

लीवर शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है, हम जो कुछ भी खाते या पीते हैं, जिसमें दवा भी शामिल है, लीवर से होकर गुजरता है। लीवर 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 हुए रक्त को जमने में मदद करना
- पित का बनना व कार्य (एक तरल जो वसा की पाचन में सहायता करता है)



हेपेटाइटिस का सबसे आम कारण हेपेटाइटिस वायरस है।

- हेपेटाइटिस के 5 मुख्य वायरस हैं - ए, बी, सी, डी और ई।
- टाइप बी और सी का संक्रमण लम्बे समय तक चलता है और इस से लीवर का कैंसर भी हो सकता है।

हेपेटाइटिस वायरस कैसे फैलता है?

टाइप A, E	टाइप B, C
दूषित पानी और खाना से	■ असुरक्षित यौन संबंध से ■ मरीज को छुआया गया रक्त से ■ जब एक ही सुई (नीडल) कई लोगों के लिए इस्तेमाल हो- इन्जेक्शन लगाना, टैटू, ड्रग्स लेना ■ संक्रमित माँ से नवजात शिशु में

हेपेटाइटिस के लक्षण:

- त्वचा, आँख, पेशाब का पीला पड़ना
- पेट में दर्द, उलटी
- भूख ना लगना, थकान आदि

लीवर को स्वस्थ रखने और हेपेटाइटिस से बचने के लिए हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनानी होगी:

- स्वस्थ और संतुलित आहार लेना तथा

नियमित व्यायाम करना:

- संतुलित आहार जिसमें अनाज, प्रोटीन, ताज़ी फल, सब्जियाँ और वसा उचित मात्रा में हों



- ऐसे खाद्य पदार्थ खाना जिनमें बहुत सारे फाइबर हों जैसे ताजे फल और सब्जियाँ और अनाज

- खान-पान में स्वच्छता बनाये रखना:

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



- सुरक्षित यौन संबंध- कंडोम का इस्तेमाल करना
- टैटू करवाना व इन्जेक्शन लगवाते समय सुनिश्चित करना की नीडल / सुई हमेशा नया इस्तेमाल हों
- मरीज के लिए हमेशा सरकारी मान्यताप्राप्त ब्लड बैंक से ही रक्त लेना
- ड्रग्स (नशीले पदार्थ जो इन्जेक्शन द्वारा लिए जाते हैं) का सेवन ना करना
- हेपेटाइटिस बी का टीका लगवाना।

30.07.2026

World ORS Day

WORLD ORS DAY SAVING LIVES WITH ORS

Why ORS is Required & How it Saves Lives

When you have diarrhea or vomiting, your body rapidly loses water and essential salts, leading to dangerous dehydration. Plain water is not enough to fix this. **ORS has the exact mix of sugar and salt needed to quickly pull water back into your blood**, preventing organ failure and saving lives!

When to Give ORS (Common Illnesses)

Start giving ORS immediately for rapid fluid loss caused by:

- **Rotavirus** (very common viral severe diarrhea in babies & children)
- **Cholera** (severe bacterial watery diarrhea)
- **Dysentery** (loose stools with blood/mucus)
- **Food Poisoning & Traveler's Diarrhea**

Where to Get ORS Packets

ORS sachets are widely available. You can get them for **FREE** from your local ASHA worker, Anganwadi centers, and Government Dispensaries/Hospitals. They are also easily available at any chemist for a very low cost.

How to Prepare ORS (Two Methods)

Method 1: Using an ORS Packet (Recommended)



Method 2: Making ORS at Home (If packets are unavailable)



Correct Dosage (Give after every loose stool)

Under 2 years: 1/4 to 1/2 cup (50 - 100 ml)

2 to 10 years: 1/2 to 1 cup (100 - 200 ml)

Older children & Adults: As much as they want

Important: Continue breastfeeding and normal feeding during diarrhoea. ORS replaces lost fluids but does not replace nutrition.

Discard any unused ORS solution after 24 hours. Never boil the ORS solution.

Information sourced from the World Health Organization (WHO) and K. Park's Textbook of Preventive and Social Medicine.

COMMUNITY HEALTH DEPARTMENT, ST. STEPHEN'S HOSPITAL

विश्व ओआरएस दिवस (WORLD ORS DAY)
ओआरएस (ORS): जीवन रक्षक

ओआरएस क्यों जरूरी है और यह जान कैसे बचाता है?

दस्त या उल्टी होने पर आपके शरीर से पानी और जरूरी लवण तेजी से निकल जाते हैं, जिससे खतरनाक निर्जलीकरण (dehydration) होता है। केवल सादा पानी पीना काफी नहीं है। ओआरएस में चीनी और नमक का एकदम सही मिश्रण होता है जो शरीर को पानी तुरंत वापस सोखने में मदद करता है, अंगों को खराब होने से बचाता है और जान बचाता है!

ओआरएस कब दें (बीमारियां)

- रोटोवायरस (Rotavirus) (बच्चों में गंभीर दस्त का सबसे आम कारण)
- हैजा (Cholera) (गंभीर पानी जैसे दस्त)
- पेचिश (Dysentery) (खून या बलगम वाले दस्त)
- फूड पॉइज़निंग (Food Poisoning)

ओआरएस पैकेट कहाँ से प्राप्त करें?

ओआरएस पैकेट आसानी से उपलब्ध हैं। आप इन्हें अपनी आशा (ASHA) कार्यकर्ता, आंगनवाड़ी केंद्रों और सरकारी डिस्पेंसरी/अस्पतालों से मुफ्त प्राप्त कर सकते हैं। यह किसी भी केमिस्ट से भी बहुत कम कीमत पर खरीदा जा सकता है।

ओआरएस कैसे बनाएं (दो तरीके)

तरीका 1: ओआरएस पैकेट का उपयोग (अनुशंसित)



तरीका 2: घर पर ओआरएस बनाना (यदि पैकेट न हो)



सही खुराक (हर बार पतले दस्त के बाद)

2 साल से कम: 1/4 से 1/2 कप (50 - 100 मिली)

2 से 10 साल: 1/2 से 1 कप (100 - 200 मिली)

बड़े बच्चे और वयस्क: आवश्यकतानुसार (जितना पीना चाहें)

महत्वपूर्ण: दस्त होने पर स्तनपान और सामान्य भोजन जारी रखें। ओआरएस केवल शरीर में पानी और लवण की कमी पूरी करता है, भोजन का विकल्प नहीं है।

24 घंटे के बाद बचे हुए ओआरएस घोल को फेंक दें। ओआरएस घोल को कभी न उबालें।

Information sourced from the World Health Organization (WHO) and K. Park's Textbook of Preventive and Social Medicine.

COMMUNITY HEALTH DEPARTMENT, ST. STEPHEN'S HOSPITAL

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