

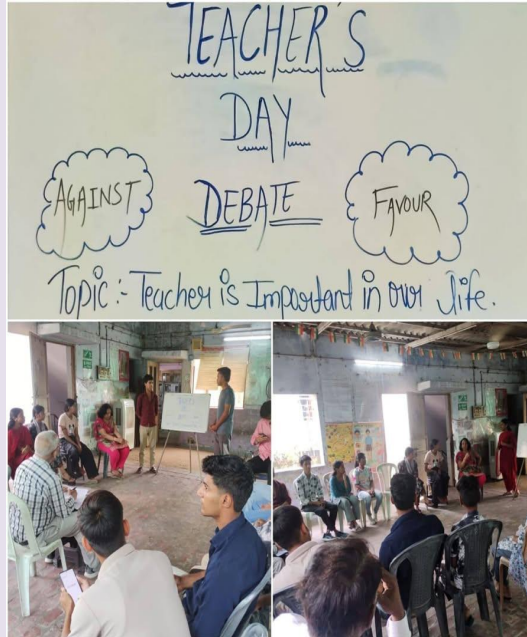
Community Health Department, St. Stephen's Hospital  
G-4, Sunder Nagri, Delhi-110093

Visit our Facebook page:

<https://www.facebook.com/St-Stephens-Hospital-Community-Health-Department-108657167391236>

September 2026

1. 05.09.26 Teachers' Day - debate by Child to Child Education Programme students.



2. 10.09.26 World Suicide Prevention Day

**12 सितंबर**  
**विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस**  
World Suicide Prevention Day

आप अकेले नहीं हैं...  
बात करने से रास्ते निकलते हैं  
उम्मीद आज भी है  
कल भी है  
हमेशा है

हर जीवन कीमती है  
सुनें • समझें • साथ दें

एक बेहतर कल संभव है

**किन संकेतों पर ध्यान दें?**  
अगर कोई व्यक्ति बार-बार:  
- लगातार उदासी, निराशा या बेबसी महसूस करता हो  
- लोगों से दूरी बनाने लगे  
- जीने की इच्छा कम होने की बात करे  
- नींद, भूख या दिनचर्या में बड़ा बदलाव आए  
- नशे का सेवन बढ़ जाए  
- अपने आपको बेकार या दूसरों के लिए बाधा समझे  
ऐसे संकेतों को नजरअंदाज न करें!  
यह मदद की जरूरत का संकेत हो सकता है।

**आप क्या कर सकते हैं?**  
ध्यान से सुनें  
बिना टोके, बिना जज किए  
साथ दें  
उन्हें बताएं कि वे अकेले नहीं हैं  
खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित करें  
उन्हें परिवार, मित्र या किसी विश्वसनीय व्यक्ति से जुड़ने में मदद करें  
जरूरत हो तो मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेने के लिए प्रेरित करें  
छोटी-सी बावरीत भी किसी की जिंदगी बदल सकती है!

**मदद के लिए संपर्क करें (सरकारी हेल्पलाइन)**  
अगर आप या आपका कोई परिचित मानसिक तनाव, अवसाद या आत्महत्या के विचारों से जुड़ा रहा है, तो तुरंत मदद लें।  
भारत सरकार  
मानसिक स्वास्थ्य सहायता हेल्पलाइन  
किरण (KIRAN)  
1800 599 0019  
(24x7, टोल फ्री)  
गोपनीय | नि:शुल्क | पूरे भारत में उपलब्ध

**मदद माँगना कमजोरी नहीं, हिम्मत है!**

आइए, एक सहायक समाज बनाएँ  
मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर बात करें  
मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी महत्वपूर्ण धारणाओं को दूर करें  
उम्मीद और सकारात्मकता को बढ़ावा दें  
हर जीवन मायने रखता है

Community Health Dept, St. Stephen's Hospital

3. 14.09.26

First Aid training for the students of Child to Child Education programme was held on World First Aid Day.



4. 15.09.26

Observation of Hindi Diwas with a book-reading session by Child to Child Education programme students on 14 September.



5. 18.09.26

Adolescent Boys Workshop was attended by 19 enthusiastic participants from the community.



## 6. World Alzheimer's Day

🧠 Understand Alzheimer's,

💙 Support with Empathy.

- because every memory matters

### अल्जाइमर/ डिमेंशिया (भूलने की बीमारी)

भारत में 40 लाख से अधिक लोगों को किसी न किसी प्रकार का डिमेंशिया है। विश्व भर में कम-से-कम 4 करोड़ 40 लाख लोग डिमेंशिया से ग्रस्त हैं। अल्जाइमर याददाश्त, सोचने और व्यवहार संबंधी समस्याएँ पैदा करता है। यह धीरे-धीरे बढ़ता है और समय के साथ लक्षण गंभीर होते जाते हैं।

#### मुख्य लक्षण

- हाल ही की बातों को याद करने में कठिनाई
- आसान कामों को पूरा करने में मुश्किल
- समस्याओं को हल करने में कठिनाई
- मनोदशा में बदलाव, परिवार और दोस्तों से दूरी बनाना
- बातचीत में समस्या (बोलकर या लिखकर)
- जगहों, लोगों और घटनाओं के बारे में भ्रम
- तस्वीरों या चेहरों को पहचानने में कठिनाई

#### किसे होने का अधिक खतरा है?

- आयु - 65 वर्ष या उससे अधिक
- परिवार में अल्जाइमर का इतिहास (माता-पिता या भाई-बहन)
- हृदय संबंधी बीमारियों से जुड़ी स्थितियाँ (धूम्रपान, मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह)
- सिर पर चोट लगने का इतिहास

#### किसी प्रकार के स्मृतिह्रास का कारण

अल्जाइमर नहीं होता। यदि आपको या आपके किसी परिचित को याददाश्त या अन्य लक्षणों की समस्या है, तो चिकित्सक को दिखाएं। कुछ कारण (जैसे दवाओं के दुष्प्रभाव या विटामिन की कमी) ठीक हो सकते हैं।

#### देखभाल करने वालों के लिए सुझाव

- ✓ धैर्य रखें और समझदारी से सहयोग दें
- ✓ बीमारी के अलग-अलग चरणों के बारे में जानकारी लें
- ✓ अपनी भी मानसिक और शारीरिक देखभाल करें
- ✓ आवश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञ (मनोचिकित्सक/मनोवैज्ञानिक) से मार्गदर्शन लें

#### क्या किया जा सकता है?

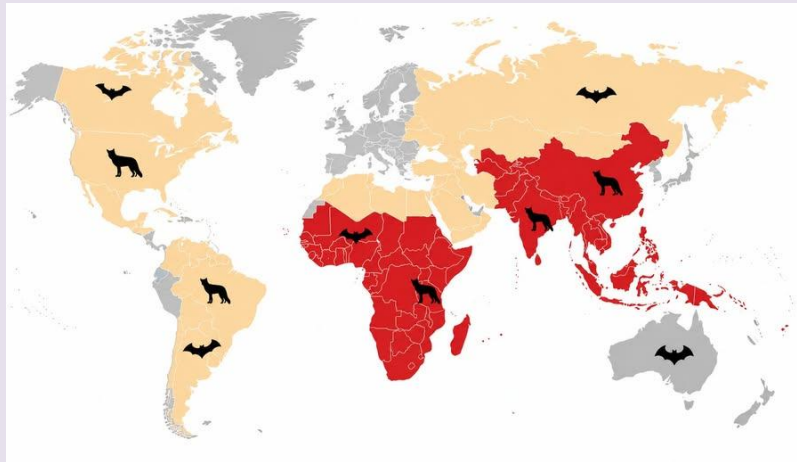
- मनोचिकित्सक से सलाह और वर्तमान बीमारी का उपचार
- ऐसी गतिविधियों में भाग लेना जिससे मूढ़ में सुधार हो
- व्यवहारिक चिकित्सा (नींद की समस्या, आक्रामकता आदि में मदद के लिए)
- परिवार के सदस्यों और दोस्तों द्वारा सहयोग

समझ, सहयोग और सम्मान से उनकी दुनिया बेहतर बन सकती है।

Community Health Department,  
St. Stephen's Hospital

7. 29.09.26

Rabies is a nearly 100% fatal viral disease once clinical symptoms appear—but it is preventable through vaccination of dogs, timely wound washing, and post-exposure prophylaxis.



8. 29.09.26

World Heart Day



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



CHDSSH



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



chdssh@gmail.com