



आरोग्य दिनदर्शिका



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



जानेवारी

१ धूम्रपान विरोधी दिन	२	३	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२ राष्ट्रीय युवा दिन	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६ प्रजासत्ताक दिन	२७	२८
२९	३० कुष्ठरोग निवारण दिन	३१				

देऊती आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण॥
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे॥

मला कर्करोग नाही होऊ शकत !

अशीच विचारसरणी त्या 15 लाख महिलांची देखील होती,
ज्यामध्ये मागील वर्षी कर्करोग आढळून आला

स्तन कर्करोग

खालीलपैकी कोणतेही लक्षणे आढळल्यास
आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रात
जाऊन आपल्या स्तनांची तपासणी करून घ्यावी.

- स्तनांच्या बोन्हातून द्राव बाहेर येणे
- स्तनांमध्ये गाठी येणे
- स्तनांचा आकार कमी- जास्ती होणे
- स्तनांवर लालसरपणा, पुरळ येणे
- स्तन किंवा काखेजवळ सूज येणे, वेदना होणे

**“स्तनांच्या कर्करोगाचे वेळीच करूया निदान
वेळीच करूया उपाय”**



**आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.**



www.mahaarogyasamvad.iec.in



[mahaarogyasamvad](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mahaarogyasamvad)



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



फेब्रुवारी

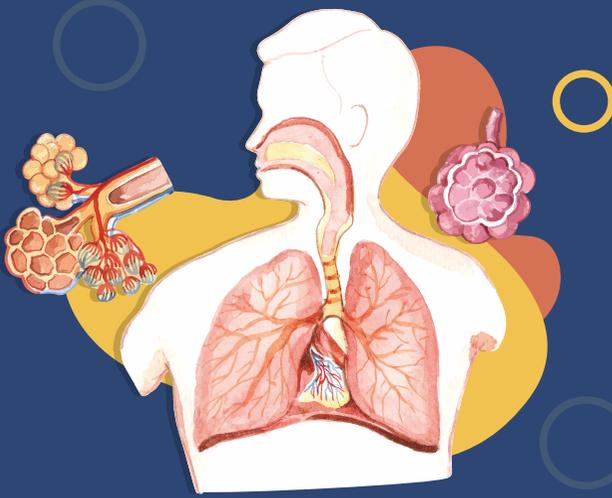
१	२	३	४ जागतिक कर्करोग दिन	५ मौखिक आरोग्य दिन	६	७
८	९	१० राष्ट्रीय जंतनाशक दिन	११ जागतिक रुग्ण दिन व जागतिक युनानी दिन	१२ प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८

देऊती आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।

समजूतदार,

न ठेवी कोणतेही काम अपूर्ण औषधोपचार
करतो कोणत्याही स्थितीत पूर्ण...

कोणत्याही परिस्थितीत औषधोपचार अर्धवट सोडून देऊ नका.
तसं केल्यास औषधांना दाद न देणारा टीबी (MDR-TB) होऊ शकतो
व त्यावर उपचार करणं अवघड होतं.



लक्षात ठेवा! लवकर निदान लवकर उपचार, निरोगी ठेवा आपला परिवार !!

आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



mahaarogyasamvad



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



मार्च

१

२

३

४

५

६

७

८

जागतिक
महिला दिन

९

१०

गर्भधारणेतील
मधुमेह
जागरूकता दिवस

११

१२

जागतिक
मूत्रपिंड दिन

१३

१४

१५

१६

गोवर
लक्ष्मीकरण दिन

१७

१८

१९

२०

जागतिक मौखिक
आरोग्य दिन

२१

जागतिक डाऊन
सिंड्रोम दिन

२२

जागतिक
जल दिन

२३

जागतिक
हवामान दिन

२४

जागतिक
क्षयरोग दिन

२५

२६

२७

२८

२९

३०

३१

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।

महाआरोग्य समाज माध्यमे



MahaArogyaIECBureau

@MahaHealthIEC



mahahealthiec

Maha Health IEC



mahaarogyasamvadiec.in

आरोग्य माहिती,
शिक्षण आणि संवाद



आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvadiec.in



[mahaarogyasamvad](https://play.google.com/store/apps/details?id=mahaarogyasamvad)



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



एप्रिल

१

अंधत्व प्रतिबंध
सप्ताह

२

जागतिक अँटीझम
जनजागृती दिन

३

४

५

६

७

जागतिक
आरोग्य दिन

८

९

१०

११

जागतिक सुरक्षित
मातृत्व दिन

१२

१३

१४

आयुष्मान भारत -
आरोग्यवर्धिनी केंद्र
दिन

१५

१६

१७

जागतिक
हेमोफिलीया दिन

१८

१९

जागतिक
यकृत दिन

२०

२१

२२

पृथ्वी दिन

२३

२४

जागतिक
लसीकरण सप्ताह

२५

जागतिक
हिवताप दिन

२६

२७

२८

२९

३०

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने
साजरा करण्यात येणारा वार्षिक महोत्सव
आरोग्य फिल्म फेस्टिवल

— लोकसहभाग आरोग्य शिक्षणासाठी —



आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



mahaarogyasamvad



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



मे

१

जागतिक
कामगार दिन व
हिवताप नियंत्रण
सप्ताह

२

३

जागतिक दमा
दिन

४

५

जागतिक
प्रसविका दिन

६

७

८

जागतिक रेडक्रॉस
दिन व जागतिक
थॅलेसेमिया दिन

९

१०

मातृदिन

११

१२

जागतिक परिचारिका
दिन व जागतिक
दीर्घकालीन थकवा
जागरूकता दिवस

१३

१४

जागतिक उच्च
रक्तदाब दिन

१५

जागतिक कुटुंब दिन
व जलजन्य साथरोग
जनजागरण अभियान

१६

राष्ट्रीय
डेंग्यू दिन

१७

१८

१९

जागतिक
फॅमिली डॉक्टर
दिन

२०

२१

२२

२३

२४

२५

जागतिक
स्क्लेरोसिस दिन

२६

२७

२८

आंतरराष्ट्रीय महिला
आरोग्य दिन, मासिक
पाली स्वच्छता दिन
व अतिसार नियंत्रण
पंधरवडा

२९

३०

३१

जागतिक तंबाखू
विरोधी दिन

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।



महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका

राज्य आरोग्य व संपर्क विभागातर्फे प्रकाशित होणारे

आरोग्य शिक्षणास वाहिलेले मासिक

वार्षिक वर्गणी

रुपये 50 मात्र

देऊनी आरोग्य शिक्षण।
सुद्ध करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि ज्ञाण।
आरोग्य संपन्नतेचे।।

आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



mahaarogyasamvad



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



जून

१

हिवताप प्रतिरोध
महिना
व जनजागरण
अभियान

२

३

४

५

जागतिक पर्यावरण
दिन व
राष्ट्रीय फायलेटिया
विरोधी दिन

६

७

८

जागतिक ब्रेन
ट्युमर दिन

९

१०

दृष्टिदान सप्ताह

११

१२

१३

१४

जागतिक
रक्तदाता दिन

१५

जागतिक वृद्ध
अत्याचार
विरोधी दिन

१६

१७

१८

ऑटिस्टिक
गौरव दिन

१९

जागतिक
सिकलसेल दिन

२०

२१

आंतरराष्ट्रीय
योग दिन

२२

२३

२४

२५

२६

जागतिक मादक
पदार्थ विरोधी दिन

२७

२८

२९

राष्ट्रीय
संख्याशास्त्र दिन

३०

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।

आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



निरोगी जीवन, आनंदी जीवन



आहारामध्ये फळे व पालेभाज्या याचा अधिक समावेश करा



नियमित व्यायाम, योग करा



साखर व मीठ यांचे कमी प्रमाणात सेवन करा



तंबाखू व मद्यपान टाळा



आरोग्यदायी जीवनशैली आत्मसात करा



तळलेल्या पदार्थांचे सेवन करू नका

www.mahaarogyasamvad.iec.in



[mahaarogyasamvad](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mahaarogyasamvad)



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



जुलै

१

राष्ट्रीय
डॉक्टर दिन

२

३

४

५

६

जागतिक
प्राणीजन्य
रोग दिन

७

८

९

१०

सुरक्षित
मातृत्व दिन

११

जागतिक
लोकसंख्या दिन

१२

१३

१४

१५

१६

१७

१८

१९

२०

२१

२२

२३

२४

२५

२६

२७

२८

जागतिक
कावीळ दिन

२९

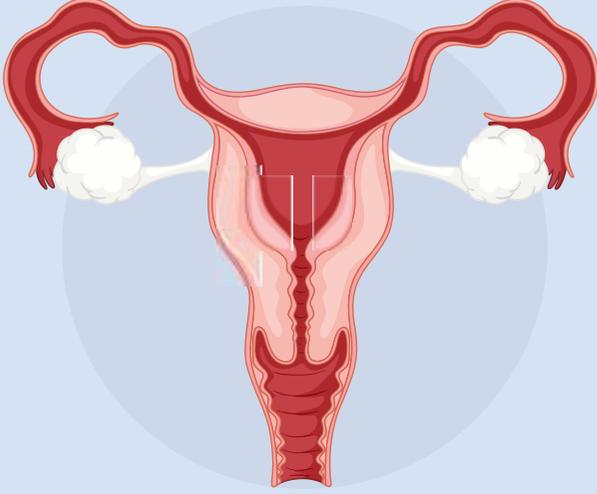
क्षारसंजीवनी
दिन

३०

३१

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।

गर्भाशयाबाबत असलेल्या कोणत्याही
समस्येकडे दुर्लक्ष करू नका !



जर तुमचे वय 30 वर्ष किंवा त्यापेक्षा अधिक आहे,
तर आजच गर्भाशयाची तपासणी करून घ्या.

गर्भाशयाची व्हीआयए चाचणी

- सर्वात सोपी आणि सुलभ चाचणी
- ही चाचणी पूर्णपणे सुरक्षित आहे
- आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रामध्ये ही चाचणी विनामूल्य उपलब्ध आहे

व्हीआयए चाचणीच्या माध्यमातून गर्भाशयातील कर्करोगाचे निदान करता येते.
अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधावा.

आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



mahaarogyasamvad



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



ऑगस्ट

१

जागतिक
स्तनपान सप्ताह

२

३

४

५

हत्तीरोग
नियंत्रण दिन

६

जागतिक
हिरोशिमा दिन

७

८

९

१०

राष्ट्रीय
जंतनाशक दिन

११

१२

जागतिक युवा
पंधरवडा

१३

१४

१५

स्वातंत्र्य दिन

१६

१७

१८

१९

२०

जागतिक
डास दिन

२१

२२

२३

२४

२५

राष्ट्रीय नेत्रदान
पंधरवडा

२६

२७

२८

२९

३०

३१

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।

उपचार जर केला पूर्ण, वाढलेल्या टीबीचा नायनाट होईल संपूर्ण

टीबीचा औषधोपचार अर्धवट सोडून दिल्यास,
औषधांना दाद न देणारा म्हणजेच ड्रग रेसिस्टन्ट टीबी होऊ शकतो
व त्यावर उपचार करणे अवघड होते.

लक्षात ठेवा! लवकर निदान लवकर उपचार, निरोगी ठेवा आपला परिवार !!

आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



mahaarogyasamvad



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



सप्टेंबर

१

पोषाहार
सप्ताह

२

३

४

५

राष्ट्रीय शिक्षक
दिन व मज्जारज्जू
दुखापत दिन

६

७

८

जागतिक
साक्षरता दिन

९

१०

जागतिक
आत्महत्या
प्रतिबंध दिन

११

१२

१३

१४

१५

१६

जागतिक ओझोन
दिन व जागतिक
अस्थिमज्जा दाता
दिन

१७

१८

१९

२०

२१

जागतिक
अल्झायमर दिन

२२

२३

२४

२५

जागतिक
औषधनिर्मिता
दिन

२६

२७

जागतिक
कर्णबधिरता
दिन

२८

जागतिक
टेबीज दिन

२९

जागतिक
हृदय दिन

३०

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।

मेंदूचा झटका / लकवा / अधांगिवायू



मेंदूचा झटका हा एक प्रकारचा मेंदूतील रक्तवाहिनीचा आजार आहे



रक्तवाहिनीत गुठळी होते, रक्तस्त्राव होणे. रक्तदाब अचानक कमी झाल्याने मेंदूचा रक्तप्रवाह कमी होतो



हि एक आपत्कालीन परिस्थिती आहे



मेंदूचा रक्तपुरवठा खंडित झाल्याने हा आजार होतो

मेंदूच्या झटकाची / अधांगिवायूची कारणे

• धूम्रपान • मद्यपान • लठ्ठपणा • उच्च रक्तदाब • मधुमेह • हृदयरोग • उच्च कोलेस्ट्रॉल



चेहऱ्या एका बाजूस झुकणे



एका हातामध्ये किंवा पायामध्ये कमजोरी जाणवते



संभाषण किंवा बोलण्यात अडचण निर्माण होते



वेळेवर उपाययोजना करणे आवश्यक आहे

वरीलपैकी कोणतेही लक्षणं दिसल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधावा



01

धूम्रपान टाळा



02

सकस आणि संतुलित आहार घ्या



03

नियमित व्यायाम करा



04

उच्च रक्तदाबाची तपासणी करा



05

मधुमेह नियंत्रित ठेवा



06

रागतणाव पायून दूर राहा

आरोग्य दिनाविषयीची सर्व माहिती मिळवण्यासाठी खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



[mahaarogyasamvad](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mahaarogyasamvad)

सार्थक जीवनासाठी निरोगी राहणे आवश्यक आहे



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



ऑक्टोबर

१

रक्तदान दिन व
ज्येष्ठ नागरिक
दिन व जागतिक
शाकाहार दिन

२

स्वच्छता दिन व
राष्ट्रीय
व्यसननाशिनता
प्रतिरोध दिन

३

४

५

६

७

जागतिक मेरेब्रल
पाल्सी दिन

८

९

जागतिक
दृष्टी दिन

१०

मानसिक
आरोग्य दिन

११

जागतिक
बालिका दिन

१२

जागतिक
संधिवात दिन

१३

जागतिक
श्रोम्बोसीस दिन

१४

१५

जागतिक हाताची
स्वच्छता
जागरूकता दिन

१६

जागतिक अन्न
दिन व जागतिक
बधिराकरण दिन

१७

जागतिक
आघात दिन

१८

जागतिक
रजोनिवृत्ती दिन

१९

२०

जागतिक अस्थी
विदिर्णता दिन

२१

जागतिक
आयोडीन न्यूनता
विकार नियंत्रण
दिन

२२

२३

२४

जागतिक
पोलिओ दिन

२५

२६

जागतिक
स्थूलता दिन

२७

२८

२९

जागतिक
पक्षाघात दिन

३०

३१

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।



प्रत्येक 6 पैकी 1 भारतीय मानसिक आजाराने ग्रस्त आहे !

संकोच करू नका, मानसिक आजाराचे निदान करा
आजच आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधावा

- कोणत्याही कामात मन न लागणे
- झोप न येणे
- खूप राग अथवा चिडचिडेपणा करणे
- नेहमी दुःखी राहणे
- अत्यंत तणावात राहणे
- नकारात्मक विचारशैली

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळच्या
आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधा

आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



mahaarogyasamvad



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



नोव्हेंबर

१

२

३

४

५

६

७

राष्ट्रीय कर्करोग
जागरूकता दिन

८

९

१०

जागतिक
लसीकरण दिन

११

१२

जागतिक
न्यूमोनिया दिन

१३

जागतिक
प्रतिजैविके
जागरूकता दिन

१४

बाल दिन व
जागतिक
मधुमेह दिन

१५

नवजात बालक
काल्जी सप्ताह

१६

१७

जागतिक
अपस्मार दिन

१८

१९

जागतिक दीर्घकालीन
श्वासवरोध विकार
दिन व जागतिक
शौचालय दिन

२०

२१

२२

२३

२४

२५

२६

२७

२८

२९

३०

देऊती आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।

मधुमेहाची लक्षणे

- वारंवार लघवी होणे
- अचानक वजन घटणे
- वारंवार तहान लागणे
- थकवा, अशक्तपणा, चक्कर येणे



वेळीच
काळजी घ्या

प्रतिबंधक उपाय

- नियमित व्यायाम करा
- संतुलित आहार घ्या
- मद्यपान व तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन टाळा
- रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवा
- वजन व रक्तदाब नियंत्रित ठेवा
- कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवा
- नियमित रक्तातील साखरेची, किडनी, डोळे व पायाची तपासणी करा

व्यायाम केल्याचे फायदे

- रक्तातील साखरेचे प्रमाण मधुमेहास नियंत्रित ठेवते
- इन्सुलिन नियंत्रित ठेवते
- इन्सुलिन आवश्यकतेमध्ये कमी निर्माण करते
- हृदयरोग होण्यापासून बचाव

आजच रक्तातील साखरेची व रक्तदाबाची तपासणी करून घ्या

आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



mahaarogyasamvad



आरोग्य दिनदर्शिका

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



डिसेंबर

१

जागतिक
एड्स दिन

२

भोपाळ दुर्घटना
दिन व राष्ट्रीय
प्रदूषण
प्रतिबंध दिन

३

जागतिक
दिव्यांग दिन

४

५

६

७

८

९

जागतिक रूग्ण
सुरक्षा दिन

१०

११

सिकलसेल
जनजागृती
सप्ताह

१२

सार्वत्रिक आरोग्य
उपलब्धता दिन

१३

१४

१५

१६

१७

१८

१९

२०

२१

२२

२३

२४

२५

२६

२७

२८

२९

३०

३१

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण।।
ध्येय एकचि जाण। आरोग्य संपन्नतेचे।।



तंबाखू सेवन हे मुख्य
कर्करोगाचे मुख्य कारण आहे

सावध रहा!



तंबाखूचे सेवन



धूम्रपान



मद्यपान



आनुवंशिकता

कोणत्याही समस्या उद्भवल्यास त्वरीत डॉक्टरांशी
संपर्क साधावा आणि मुखाची नियमित तपासणी करा.

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळच्या
आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधावा.

आरोग्य दिनाविषयीची
सर्व माहिती मिळवण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा.



www.mahaarogyasamvad.iec.in



mahaarogyasamvad