

# अन्तर्राष्ट्रीय वृद्धावस्था दिवस

1 अक्टूबर 2026

## AGEING WITH DIGNITY: STRENGTHENING CARE AND SUPPORT SYSTEMS FOR OLDER PERSONS



### स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए सलाह

- संतुलित आहार लें।
- खुद को और अपने आस-पास की जगह को साफ़-सुथरा रखें।
- नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियाँ करें।
- धूम्रपान और बिना धुएँ वाले तंबाकू के सेवन से बचें।
- शराब के सेवन से बचें।
- नियमित रूप से पूरी स्वास्थ्य जाँच करवाएँ।
- अगर कोई दवा चल रही है, तो उसे नियमित रूप से लें।

### बुजुर्गों का सम्मान करने और उनके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के तरीके

- उन्हें नई गतिविधियाँ सिखाना और उन्हें व्यस्त रखना
- सलाह मांगना, उनके साथ समय बिताना और उनकी बात ध्यान से सुनना
- साथ में खाना, पारिवारिक विरासत, इतिहास और परंपराओं पर चर्चा करना
- उन्हें बताना कि आप उनकी कितनी सराहना और सम्मान करते हैं



### हरियाणा के सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में बुजुर्गों के लिए सेवाएँ

- वरिष्ठ नागरिकों के लिए पंजीकरण, ओपीडी, प्रयोगशाला एवं फार्मसी काउंटर आदि पर अलग कतार की व्यवस्था।
- बुजुर्गों के लिए डेडिकेटेड जेरियाट्रिक क्लिनिक की उपलब्धता और हॉस्पिटल अटेंडेंट की सहायता
- प्रत्येक माह के तीसरे शुक्रवार को सभी सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में नियमित स्वास्थ्य जाँच शिविरों का आयोजन एवं दवाइयों की उपलब्धता
- सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में वृद्धजनों के स्वास्थ्य की विस्तृत जाँच (Comprehensive Geriatric Assessment) और आवश्यक सलाह की सुविधा।
- जिला सिविल अस्पतालों में फिजियोथेरेपी की सुविधा।
- घर बैठे या डिजिटल माध्यम से डॉक्टर से सलाह लेने के लिए ई-संजीवनी और टेलीमेडिसिन की सुविधा

**स्वस्थ  
जीवनशैली  
स्वस्थ  
वृद्धावस्था**

अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी सरकारी अस्पताल में संपर्क करें।

# International Day of **OLDER PERSONS**

1<sup>st</sup> October 2026

## AGEING WITH DIGNITY: STRENGTHENING CARE AND SUPPORT SYSTEMS FOR OLDER PERSONS

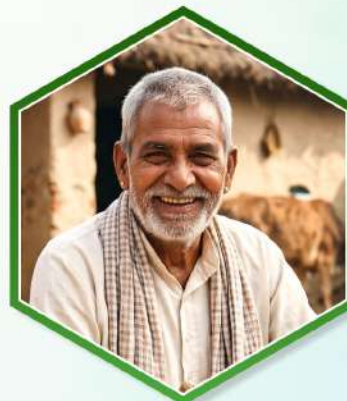


### Advice for Healthy ageing

- Have Balanced diet
- Keep Yourself & your surrounding Clean
- Involve in regular physical activity
- Avoid smoking & smokeless Tobacco consumption
- Avoid alcohol consumption
- Get regular Comprehensive health check up
- If on medication, take medicine regularly

### Ways to Honor Elderly & improve their quality of life

- Making them learn new activities and keeping them engaged
- Ask for advice, spend time with them and listen intently
- Eat Together, Discuss Family Heritage, History & traditions
- Encourage participation, appreciation and respect.



### Services for elderly in Haryana's Government Health Institutions

- Separate Queue at Registration, OPD, Lab, Pharmacy counter etc.
- Dedicated Geriatric Clinic with assistance of Hospital Attendant
- Regular health check-ups camp and provision of medicines at Government Health Institutions on every third Friday.
- Comprehensive Geriatric Assessment (CGA) at all Government Health Facilities
- Physiotherapy services at District Civil Hospitals
- Facility of Consultation through digital mode like eSanjeevani, Telemedicine etc.

स्वस्थ  
जीवनशैली  
स्वस्थ  
वृद्धावस्था

For more information, contact your nearest Government Hospital