



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

سאותھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 2
2017/18

Mission : To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion intervention.

उद्देश्य : हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

مقصد

سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

उद्देश्य : हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In This Issue:

Know more about

Colorectal Cancer



Languages

English Version	Page 2
Nepali Version (Nepalese)	
(नेपाली संस्करण)	Page 3
Urdu Version (Pakistani)	
اردو ورژن.....	Page 4
Hindi Version (Indian)	
(हिन्दी संस्करण)	Page 5
Punjabi Version (Indian)	
ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ	Page 6

Contact Information

Address:

Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House,
Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon

Tel : 2344 3019

Fax: 2357 5332

Email: sahp@ucn.org.hk

Website: www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org

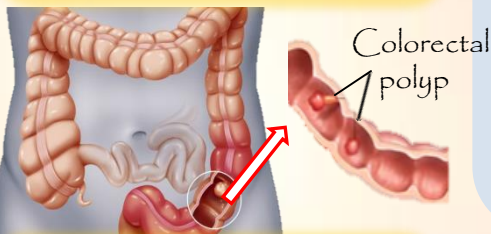


This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.ucn-emhealth.org for other health related information in South Asian languages.

What is colorectal cancer

- Colorectal cancer is the cancer that starts at large bowel (i.e. the colon and rectum)
- Most colorectal cancers begin as a small polyp
- Usually the polyps are benign but some will later develop into cancer and may even spread into the nearby organs, such as the bladder and womb



Risk factors

- Obesity
- Lack of exercise
- Smoking
- Hereditary
- Unhealthy diet
- 50 years of age or older
- High fat consumption (esp. red meat), low fiber intake



Symptoms

- Bloody stool
- Abdominal pain
- Mucous stool
- Vomiting
- Unreasoned weight loss & tiredness
- Change in Bowel habits (diarrhea or constipation)



Remember to consult the doctor if you have any of the **symptom**!



Prevention

- Balanced diet: Intake high-fiber food e.g. fruits & vegetables (**3 portions per day**)
- Regular exercise for at least **30 mins per day**
- Avoid smoking or drinking alcohol
- Maintain body mass index (BMI): (**Between 18.5-22.9 for Asian adult**)
- Do regular body checkup



The Colorectal Cancer Screening Pilot Programme

Objectives implemented by the Hong Kong Government

- examining people **without any symptoms or history of colorectal cancer**
- identifying people who have colorectal cancer so that treatment could be started sooner

Who can join?

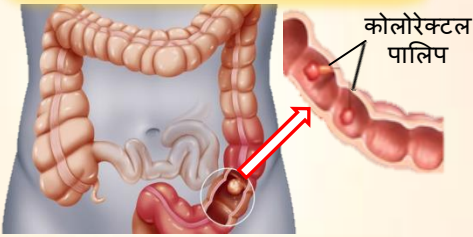
- Born in the years 1946-1955 (Age 62-71)
- Hong Kong ID card holder
- Registered in the Electronic Health Record Sharing System (eHRSS)

How to join

1. Register in the eHRSS
2. Consult the doctor to see if the programme is suitable and necessary
3. Enroll in the Pilot Programme
4. Obtain the Faecal Occult Blood Test package and collect stool sample at home
5. Return the sample to a Specimen Collection Point
6. Wait for the notification from the doctor



कोलोरेक्टल (ठूलो आन्द्रा) क्यान्सर के हो ?



- यो क्यान्सर ठूलो आन्द्रामा सुरु हुने क्यान्सर हो (जस्तै ठूलो आन्द्रा र मलद्वार)।
- प्रायजसो कोलोरेक्टल क्यान्सर एउटा सानो पोलिप बाट सुरु हुन्छ ।
- प्राय पोलिप हानीकारक हुदैन तर कुनै पछि क्यान्सरमा परिवर्तन हुन सक्छ ।

जोखिम कारणहरु



- मोटोपन
- धूम्रपान
- अस्वस्थ भोजन
- धेरै बोसो भएको खाना (विशेष गरि रातो मासु) कम फाईबरको सेवन
- व्यायामको कमी
- बंशानुगत
- ५० वर्षको उमेर या त्यो भन्दा बढि



लक्षणहरु

लक्षणहरु देखा परेमा स्वास्थ्य कर्मीसँग सल्लाह लिनुहोस् !



- रगत मिसिएको दिसा
- श्लेम मिसिएको दिसा
- बिना कारण वजन घट्ने र थाक्ने
- दिसामा परिवर्तन आउने जस्तै पखाला वा कब्जियत
- पेट दुख्ने
- उल्टि आउने



रोकथाम



- सन्तुलित आहार : धेरै फाईबर भएको आहार खाने जस्तै फलफूल र सागसब्जि (हरेक दिन ३ भाग)
- नियमित व्यायाम गर्ने , कम्तिमा ३० मिनेट हरेक दिन ।
- धूम्रपान नगर्ने , रक्सी नपिउने ।
- बडि मास इन्डेक्स कायम राख्ने ।
- (उचित सीमा -एशियनहरुमा) = १८.५-२२.९)
- नियमित रुपमा शरीर जाँच गर्ने



हङ्कङ्ग सरकार द्वारा सुरु गरिएको कोलोरेक्टल क्यान्सर सिक्निङ पाइलट कार्यक्रम उद्देश्य

- कोलोरेक्टल क्यान्सरको कुनै पनि लक्षण नभएको या इतिहास नभएका मानिसको जाँच गर्ने ।
- कोलोरेक्टल क्यान्सर भएको मान्छे पहिचान गर्ने जस्तै गर्दा उपचार छिटो हुन्छ ।

को सहभागी हुन सक्नुहुन्छ ?

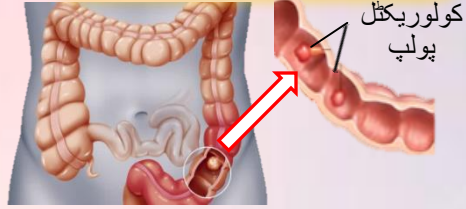
- जस्को जन्म १९४६-१९५५ सालमा भएको (उमेर ६२-७१)
- हङ्कङ्ग आईडी कार्ड भएकाहरु
- इलेक्ट्रोनिक हेल्थ शेयरिंग सिस्टम(eHRSS) मा दर्ता भएकाहरु ।

कसरी सहभागी हुने

- १) ehrss मा दर्ता गर्ने ।
- २) डाक्टर सँग यस कार्यक्रम उपयुक्त र आवश्यक छ कि छैन, परामर्श लिने ।
- ३) पाईलट प्रोग्राममा भाग लिने ।
- ४) फिकल अकल्ट ब्लड टेस्ट (दिसामा रगत जाँच) प्याकेज लाने र घरमा दिसाको स्याम्पल संकलन गर्ने ।
- ५) स्याम्पलको स्पेसिमेन कलेक्शन प्वाइन्टमा (दिसको स्याम्पल संकलन गर्ने ठाउँ) फिर्ता गर्नुहोस् ।
- ६) डाक्टरबाट आउने सूचनाको लागि प्रतिक्षा गर्नुहोस् ।



کولوریکٹل کینسر کیا ہے؟



- کولوریکٹل کینسر ایسا کینسر ہے جو بڑی آنت (کولون اور ریکٹم) سے شروع ہوتا ہے۔
- زیادہ تر کولوریکٹل کینسر ایک چھوٹی سی پولپ کے طور پر شروع ہوتا ہے۔
- پولپس عام طور پر رسولی ہوتی ہے لیکن کچھ عرصے بعد کینسر میں تبدیل ہوسکتی ہیں اور یہاں تک کہ قریبی اعضا میں پھیل سکتا ہے، جیسکہ مثانہ اور وومب۔

- ورزش کم کرنا
- موٹاپہ
- موروٹی
- سگریٹ نوشی
- 50 سال کی عمر یا زیادہ
- غیر صحتمند غذا
- زیادہ چربی والی غذا کھانا (خاص طور پر۔ سرخ گوشت)، کم فائبر کھانا



خطرے کے عناصر



علامتیں

اگر آپ کو کوئی
علامت ہے تو
ڈاکٹر سے مشورہ
کریں!



- خونی پاخانہ
- پیٹ درد
- منحنی پاخانہ
- قے آنا
- بغیر وجہ کے وزن میں کمی اور تھکاوٹ
- پاخانہ میں تبدیلی (ڈائری یا قبض)



- متوازن غذا: ہائی - فائبر فوڈ
- مثال کے طور پر پھل اور سبزیوں (3 حصے ہر دن)
- روزانہ کم سے کم 30 منٹ کے لئے باقاعدہ ورزش کریں
- سگریٹ نوشی یا شراب نوشی سے پرہیز کریں
- BMI (ہاڈی ماس انڈیکس برقرار رکھیں):
- (ایشیائی بالغ کے لئے 18.5-22.9 کے درمیان)
- باقاعدگی سے ہاڈی چیک اپ کروائیں

روک تھام



ہانگ کانگ گورنمنٹ کی طرف سے لاگو کولوریکٹل کینسر اسکریننگ پائلٹ پروگرام

مقاصد

- ← بغیر کسی کولوریکٹل کینسر کی علامات یا بستر کی لوگوں کا معائنہ
- ← ان لوگوں کی شناخت کرنا جن کو کولوریکٹل کینسر ہے تاکہ انکا علاج جلد از جاد شروع کیا جا سکے

کیسے حصہ لے سکتے ہیں

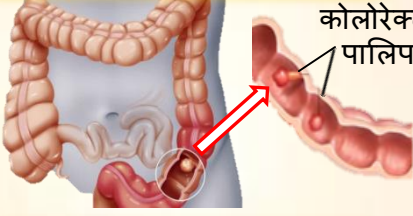
1. eHRSS میں رجسٹرڈ کروائیں
2. ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آیا یہ پروگرام آپکے لیے موزوں اور ضروری ہے
3. پائلٹ پروگرام میں رجسٹرڈ کروائیں
4. فیکل اوکلت بلڈ ٹیسٹ پیکیج لیں اور گھر میں پاخانے کا سیمپل اکٹھا کریں
5. سیمپل کو سیمپل جمع کرنے والے پوائنٹ پر جمع کروائیں
6. ڈاکٹر کی طرف سے اطلاع کا انتظار کریں

کون حصہ لے سکتا ہے؟

- جو لوگ 1945-1955 میں پیدا ہوئے (عمر 62-71 سال)
- جن کے پاس ہانگ کانگ کا شناختی کارڈ ہے
- الیکٹرونک ہیلتھ ریکارڈ سسٹم میں رجسٹرڈ کروائیں



कोलोरेक्टल कैंसर अर्थात् “बड़ी आंत का कैंसर क्या है?



- यह कैंसर बड़ी आंत से शुरू होता है अर्थात् आंत व मलाशय
- ज्यादातर कोलोरेक्टल कैंसर एक छोटे पालिप से शुरू होते हैं
- ज्यादातर ये पालिप सौम्य होते हैं पर इनमे से कुछ कैंसर में बदल जाते हैं और आस पास के अंगों जैसे मूत्राशय व गर्भाशय में फैल जाते हैं

जोखिम कारक



- मोटापा
- धूम्रपान
- अस्वस्थ खान पान
- वसा युक्त पदार्थों जैसे लाल मांस का इस्तेमाल ज्यादा करना
- व्यायाम न करना
- वंशागत / पैत्रिक
- ५० वर्ष या ज्यादा की उम्र
- रेशे युक्त पदार्थों का इस्तेमाल कम करना



लक्षण

डॉक्टर से सलाह लेना न भूले, जब भी आपको इनमे से कोई **लक्षण** महसूस हो



- मल में खून का आना
- मल में बलगम का आना
- अकारण ही वजन का कम होना व थकावट महसूस होना
- आंत्र की आदतों में परिवर्तन (दस्त या कब्ज)
- पेट में दर्द
- उलटी आना



रोकथाम



- संतुलित आहार - अधिक रेशे युक्त आहार का सेवन करना जैसे फल, सब्जिया (३ भाग हर दिन)
- नियमित व्यायाम कम से कम ३० मिनट हर दिन
- धूम्रपान व शराब से बचे रहे
- बॉडी मास सूचक बनाए रखे (18.5 से 22.9 के बीच एशियाई व्यसकों के लिए)
- नियमित शारीरिक जाँच करे



होन्ग कोंग सरकार द्वारा शुरू किया गया कोलोरेक्टल कैंसर जाँच प्राथमिक प्रोग्राम / कार्यक्रम

उद्देश्य

→ जिन लोगों में कोलोरेक्टल कैंसर के कोई लक्षण नहीं है और ना ही कोलोरेक्टल कैंसर का कोई इतिहास है उनकी जाँच करना

→ उन लोगों की पहचान करना जिन्हें कोलोरेक्टल कैंसर है जिससे उनका इलाज सही वक़्त पर शुरू किया जा सके

कौन इसमें शामिल हो सकता है?

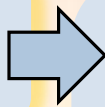
- जिनका जन्म सन 1946 से 1955 के बीच हुआ है अर्थात् जिनकी आयु 62 से 71 वर्ष के बीच है
- जिनके पास होन्ग कोंग आई डी कार्ड है
- जिन्होंने इलेक्ट्रॉनिक हेल्थ रिकॉर्ड शेयरिंग सिस्टम (eHRSS) में अपना नाम दर्ज करा रखा है

कैसे शामिल हो ?

1. eHRSS में अपना नाम दर्ज कराए
2. डॉक्टर से सलाह ले की यह प्रोग्राम आपके लिए आवश्यक तथा उपयुक्त है या नहीं
3. पायलट प्रोग्राम में नामांकन करे
4. फिकल ऑकल्ट ब्लड टेस्ट / मल मनोगत रक्त जाँच का पैकेज ले और घर से ही मॉल सैंपल एकत्र कराए
5. सैंपल को स्पेसिमेन कलेक्शन पॉइंट (जहाँ मल के नमूने इकट्ठे किए जाते हैं) पर देवे
6. डॉक्टर से आगे की सूचना की प्रतीक्षा करे



ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?



ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ
ਪੋਲੀਪਸ

- ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਗੁਦਾ)
- ਬਹੁਤੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਛੋਟੇ ਪੋਲੀਪਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਲੀਪਸ ਸੁਭਾਵਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨੇੜੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਗਰਭ

ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ



- ਮੋਟਾਪਾ
- ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ
- ਤਮਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ
- ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ
- ਖਰਾਬ ਖੁਰਾਕ
- 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ
- ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਖਪਤ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲਾਲ ਮੀਟ), ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਇਨਟੇਕ



ਲੱਛਣ



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ
ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ
ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!



- ਖੂਨੀ ਸਟੂਲ
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਬਲਗਮ ਸਟੂਲ
- ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਬੇਲੋੜੀ ਭਾਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ
- ਟਾਇਲਟ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ (ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼)



ਰੋਕਥਾਮ



- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਉੱਚ-ਫਾਈਬਰ ਭੋਜਨ ਉਦਾਹਰਨ: ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਭਾਗ)
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:
(ਏਸ਼ੀਅਨ ਬਾਲਗ ਲਈ 18.5-22.9 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ)
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੈੱਕ ਕਰੋ



ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ

ਉਦੇਸ਼

- ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ

ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- 1946-1955 ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ (62-71 ਸਾਲ)
- ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕ
- ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਹੇਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (eHRSS) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ

ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਨਾ ਹੈ

1. eHRSS ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ
2. ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਢੁਕਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ
3. ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
4. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਸਟੂਲ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਪੈਕੇਜ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਟੂਲ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ
5. ਨਮੂਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਮੂਨੇ ਭੰਡਾਰ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਰੋ
6. ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ





PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Health Campaigns



Exercise Class



Healthy Cooking Class



Our Services

English Version

1. Health Advocate Volunteer Training
2. Health talks on a community level, schools and community organizations
3. Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat percentage)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Heart Health Screening
6. Monthly Women's Health Day
7. Diabetes Patients Support Group

हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिशत
४. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. हृदय स्वास्थ्य जाँच
६. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
७. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Version

१. ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
२. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
३. ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
४. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
५. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
६. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
७. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

हमारी सेवाएं

Hindi Version

१. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
३. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चर्बी प्रतिशत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हृदयके जांच
६. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह



Call us at 23443019 or



Visit our website

www.ucn.org.hk & www.ucn-emhealth.org

ہماری خدمات

Urdu Version

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ والنٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلیڈ پریشر، بلیڈ شوگر، کولیسٹرول اور باڈی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ

Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Kwun Tong- First Monday of the month 2-4pm
Jordan- Last Tuesday of the month 10am-1pm
Yuen Long- Last Friday of the month 2-4pm
Tuen Mun- Last Wednesday of the month 2-4pm