



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  
ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام  
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 3  
2019/20

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

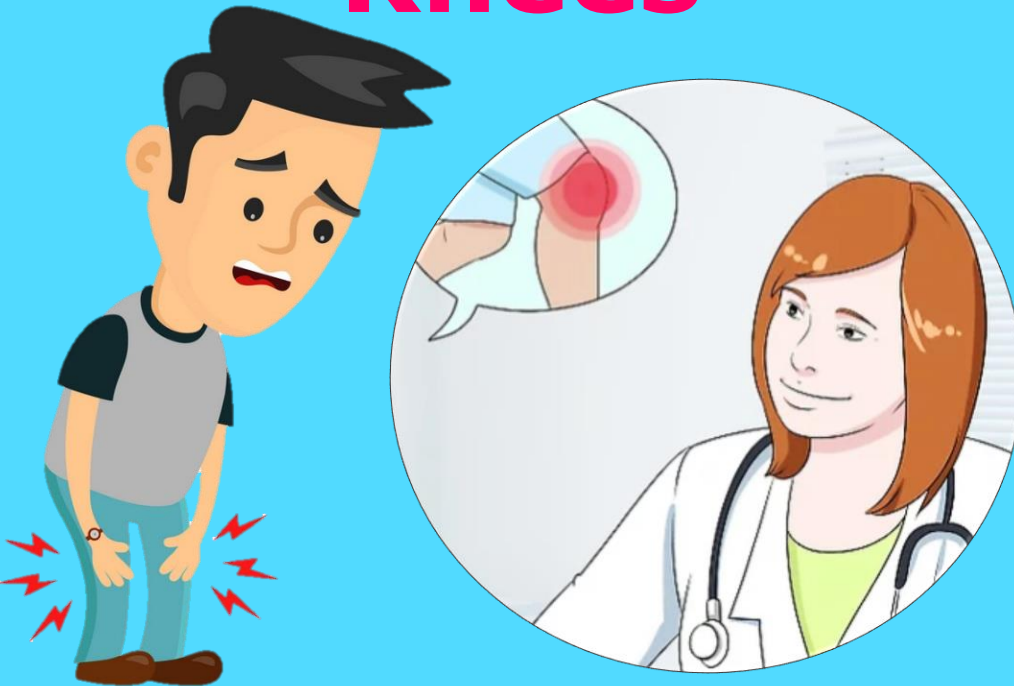
**उद्देश्य :** हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

**مقصد :** سڑیچک 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 हैं ।

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

## In This Issue: Protect your Knees



### 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

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  
**Whatsapp** 📞: 5622 1771  
**Email:** sahp@ucn.org.hk  
**Website:** [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)  
[www.ucn-emhealth.org](http://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](http://www.ucn-emhealth.org) for other health related information in South Asian languages. **1**





# Protect Your Knees

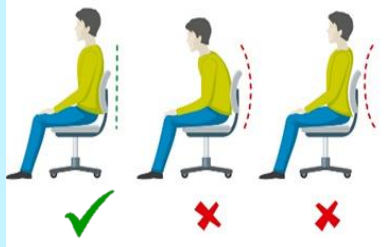
Knee pain is common amongst people of all age. It may be a result of an injury or an underlying medical conditions. If you neglect knee pain and do not get proper treatment on time, it could affect daily life. Minor knee pain responds well to self care measure. Below are tips on how to prevent knee pain and self care measures during minor knee pain .

## Tips to prevent Knee Pain

1) Maintain healthy weight



2) Maintain proper posture



Sitting



Standing

3) Wear proper shoes



4) Do knee exercise regularly



(Stretching and Muscle Training)

## Self Care Measures

1) Hot Pack



Used for soreness and pain after daily activities without inflammation

2) Ice Pack



Used if you have recent sprain with acute inflammation where you feel heat and swelling over the knee

3) Knee Taping



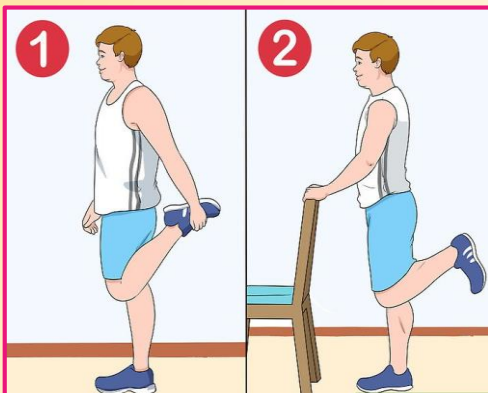
A protective measure for knee during various outdoor sports / activities

4) Self Mobilization of patella



Helps to facilitate and smoothen the movement between the patella, femur and tibia bone and less friction / wear out as the result, it also increase the blood circulation of knee joint thus promote the healing process

## Knee Exercises



1) Stretching Exercise

Hold= 5sec ,  
Repeat=10 times



2) Strengthening Exercise for quadriceps muscles

Calf Weightlifting with sandbag (3kg)  
Holds = 5sec, Repeat = 20



3) Active mobilization of knee joints

Cycling exercise low resistance 40 minutes



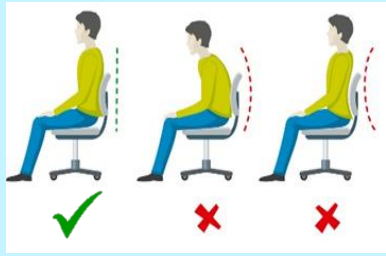
# आफ्नो घुँडाको सुरक्षा गर्नुहोस्

घुँडा दुख्ने समस्या प्राय सबै उमेरका मानिसहरूमा हुन्छ । यो चोटपटक वा अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्याको परिणाम हुन सक्छ । यदि तपाईंले घुँडाको समस्यालाई ध्यान दिनु भएन वा उचित उपचार गर्नु भएन भने, पछि यसले तपाईंको दैनिक गतिविधिहरूमा असर पार्छ । सामान्य घुँडा दुखाइको हेरचाह स्वयं पनि गर्न सकिन्छ । घुँडा दुखाइको रोकथाम र स्वयंले सामान्य घुँडा दुखाइको हेरचाह गर्ने सुझावहरू तल दिएका छन् ।

## घुँडा दुखाइको रोकथाम गर्ने सुझावहरू

1) स्वस्थ तौल कायम राख्नुहोस्

2) राम्रो आसन कायम गर्नुहोस्



बस्दा



उभिदा

3) उचित खालको जुत्ता लगाउनुहोस्



4) नियमित घुँडाको व्यायाम गर्नुहोस्



(तन्किने र मांसपेशीको व्यायाम)

## स्वयंको हेरचाह गर्ने उपायहरू



1) तातो प्याकको प्रयोग

दैनिक क्रियाकलापपछि नसुन्निएको तर दुखाई र पीडादायी भएमा



2) आइस(बरफ) प्याकको प्रयोग

यदि तपाईंको घुँडा भर्खरै मर्केको छ भने, फुलेको, रातो र तातो छ भने तुरुन्तै आइस प्याक प्रयोग गर्नुहोस् ।



3) घुँडाको टेपिङको प्रयोग

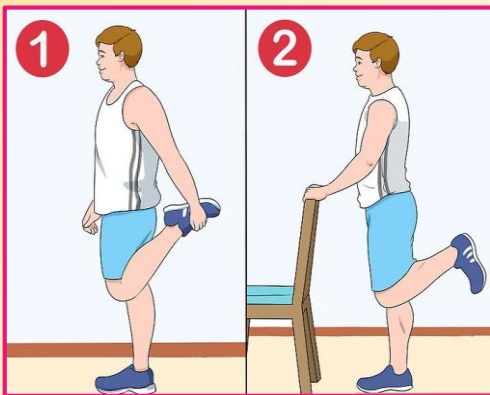
विभिन्न बाहिरी खेल/गतिविधिहरूको समयमा घुँडाको सुरक्षात्मक उपाय



4) घुँडाको हड्डी -परिचालन

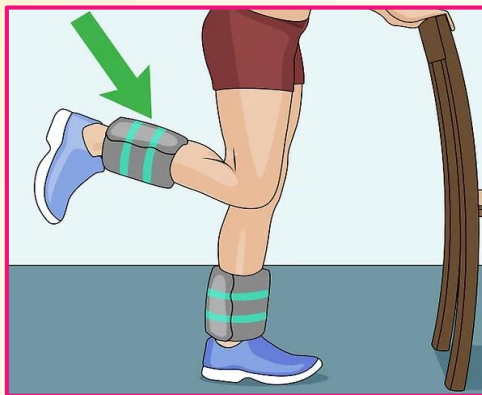
यसले घुँडाको हड्डी, फेमर(फिलाको हड्डी) र टिबिया(नली हड्डी) बीचको परिचालनमा सहज बनाउन सहयोग गर्छ र कम रगतन खिईनुबाट रोक्छ। यसले घुँडाको जोड्नीको रक्त संचारलाई वृद्धि गर्नको साथ निको हुने प्रक्रियालाई सहयोग पुर्याउँदछ ।

## घुँडाको व्यायाम



1) तन्नकिने व्यायाम

5sec रोकनुहोस्,  
10 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्



2) पिडौला बलियो बनाउने व्यायाम

बालुवा भरेको झोलालाई पिडौलाले उच्चाल्ने (3kg)  
5sec रोकनुहोस्, 20 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्



3) घुँडाको जोड्नीको सक्रिय परिचालन

साइकलिंग व्यायाम कम प्रतिरोध  
40 मिनेट

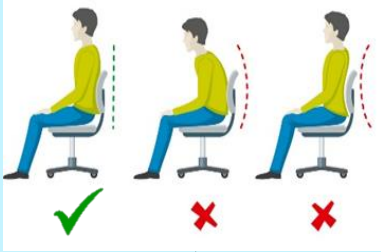
# اپنے گھٹنوں کی حفاظت کریں

گھٹنوں کا درد ہر عمر کے لوگوں میں عام ہے۔ یہ چوٹ یا بنیادی طبی حالتوں کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ گھٹنوں کے درد کو نظر انداز کرتے ہیں اور مناسب وقت پر علاج نہیں کرتے ہیں تو یہ روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر سکتا ہے۔ معمولی گھٹنے میں درد میں خود کی دیکھ بھال کرنے سے اچھا نتیجہ دیتا ہے۔ ذیل میں گھٹنوں کے درد اور معمولی گھٹنوں کے درد کے دوران گھٹنوں کے درد اور خود کی دیکھ بھال کے اقدامات سے بچنے کے بارے میں تجاویزات ہیں۔

## گھٹنے کے درد کو روکنے کیلئے تجاویز



- (1) صحت مند وزن برقرار رکھیں
- (2) اچھا انداز نشست و برخاست اختیار کرنا



بیٹھنا



کھڑے ہونا

- (3) مناسب جوتے پہنیں



- (4) باقاعدگی سے گھٹنے کی ورزش



[اسٹریچنگ اور پٹھوں کی ورزش]

## خود کی دیکھ بھال کے اقدامات



- (1) گرم پیک

سوزش کے بغیر روزانہ کی سرگرمیوں کے بعد درد اور دکھن



- (2) برف کی سکائی

حالیہ موچ کے ساتھ شدید سوزش جہاں آپ کو گھٹنوں پر حرارت اور سوجن محسوس ہوتی ہو



- (3) ٹیپ کرنا

بیرونی کھیلوں/ سرگرمیوں کے دوران گھٹنوں کے لیے حفاظتی اقدام

- (4) پٹیلہ کی خود متحرک



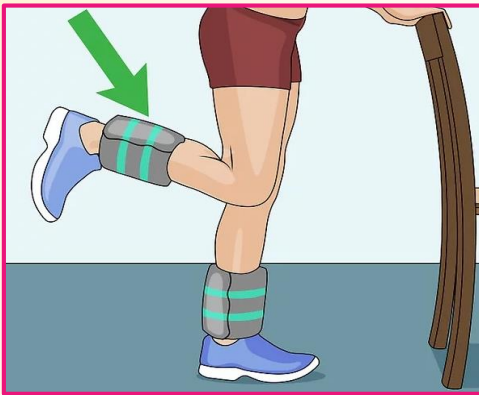
گھٹنے کی چوڑی بڈی [پٹیلہ]، ران کی بڈی [فیمر] اور پنڈلی کی بڈی [ٹیبیا] کے درمیان نقل و حرکت کو آسان اور نرم کرنے میں مدد دیتی ہے اور اس کے نتیجے میں کم رگڑ ہوتی ہے، یہ گھٹنے کے جوڑ میں خون کی گردش میں بھی اضافہ کرتی ہے، اس طرح شفا کے عمل کو بہتر کرتی ہے۔

## گھٹنے کی ورزش



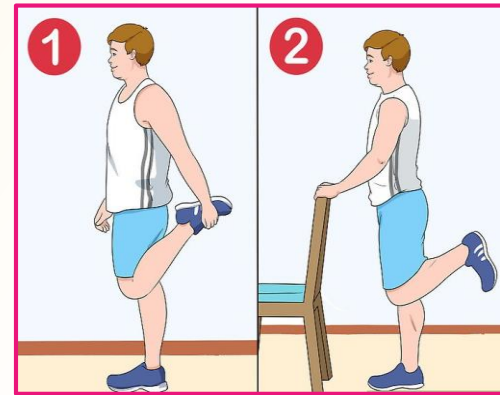
- (3) گھٹنے کے جوڑ کی چست متحرک کاری

سائیکل کی ورزش کم مزاحمت کے ساتھ  
40 منٹ



- (2) کواڈریسیپ پنڈلی کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے ورزش

ریت بیگ کے ساتھ پنڈلی سے وزن اٹھانا  
(3 کلوگرام)  
وقفہ = 5 سیکنڈ، دہرانا = 10



- (1) اسٹریچنگ ایکسرساییز

وقفہ = 5 سیکنڈ  
دہرانا = 10



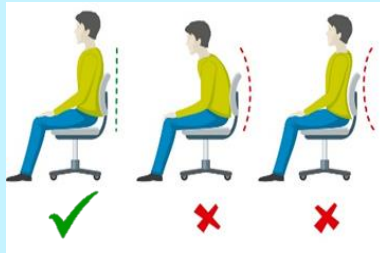
# अपने घुटने को सुरक्षित रखें

घुटने का दर्द हर उम्र के लोगों में आम है। यह एक चोट या एक अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों का परिणाम हो सकता है। यदि आप घुटने की समस्या की उपेक्षा करते हैं और उचित उपचार वक़्त पर नहीं करते हैं, तो यह एक बड़ी समस्या बन जाएगा और दैनिक जीवन की गतिविधियों को प्रभावित करेगा। नीचे घुटने के दर्द को रोकने के उपाय और मामूली घुटने के दर्द के दौरान स्वयं की देखभाल के उपाय दिए गए हैं।

## घुटने के दर्द से बचाव के टिप्स

1) स्वस्थ वजन बनाए रखें

2) उचित आसन बनाए रखें



बैठना

3) उचित जूते पहनें



खड़े होना



4) घुटनों का नियमित व्यायाम करे



(स्ट्रेचिंग और माँशपेशियों को मजबूत करने के लिए)

## स्वयं की देखभाल के उपाय

1) गर्म सेंक



दैनिक गतिविधियों के बाद सूजन के बिना पीड़ा और दर्द के लिए

2) आइस पैक



हाल ही में तीव्र सूजन के साथ मोच जहां आप घुटने पर गर्मी और सूजन महसूस करते

3) घुटने का टैपिंग



विभिन्न बाहरी खेल / गतिविधियों के दौरान घुटने के लिए एक सुरक्षात्मक उपाय

4) पैटेल को स्वयं चलाना



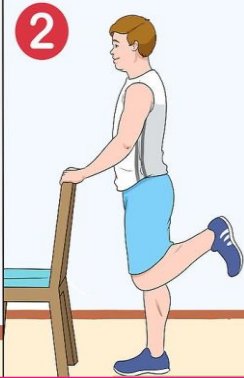
यह पैटेल, फीमर और टिबिया हड्डी के बीच सुगम और सुचारु गति बनाने में मदद करता है जिसके परिणामस्वरूप कम रगड़/घिसाव होता है, यह घुटने के जोड़ में रक्त परिसंचरण को भी बढ़ाता है और इस प्रकार उपचार-प्रक्रिया को बढ़ावा देता है।

## घुटने के व्यायाम

1

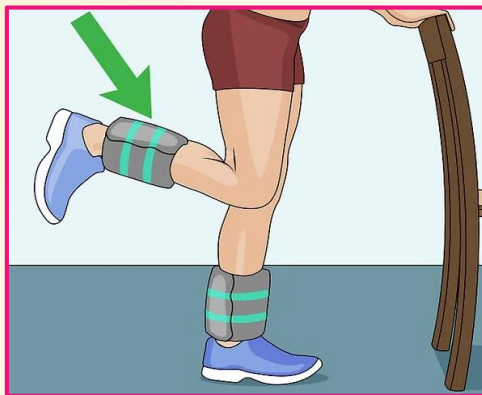


2



1) स्ट्रेचिंग व्यायाम

रुकें = 5 सेकेण्ड,  
दोहराएं = 10 बार



2) क्वाड्रिसेप्स मांसपेशी को मजबूत बनाने के लिए व्यायाम

पिडली से रेत के थैले का वजन उठाना (3 किलो)  
रुकें = 5 सेकेण्ड, दोहराएं = 20 बार



3) घुटने के जोड़ को सक्रिय रूप से गतिमान करना

साइकिल चलाने का व्यायाम, कम प्रतिरोध, 40 मिनट

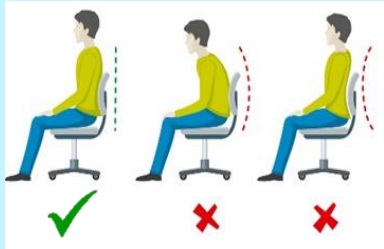
# ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

ਗੋਡੇ ਦਾ ਦਰਦ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਡਾਕਟਰੀ ਲਾਗ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਮਾਮੂਲੀ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਪਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਦਰਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

## ਗੋਡੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

1) ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

2) ਸਹੀ ਆਸਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਬੈਠੇ

3) ਸਹੀ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ



4) ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰੋ



(ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਸਿਖਲਾਈ)

## ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਪਾਅ



1) ਹੋਟ ਪੈਕ

ਰਜਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਹੌਨ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ, ਬਿਨਾ ਸੋਜਸ਼ ਤੇ।



2) ਆਈਸ ਪੈਕ

ਇਹ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਸੋਜਸ਼ ਨਾਲ ਮੋਚ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆਉਂਦੇ ਹੋ



3) ਗੋਡੇ ਟੇਪਿੰਗ

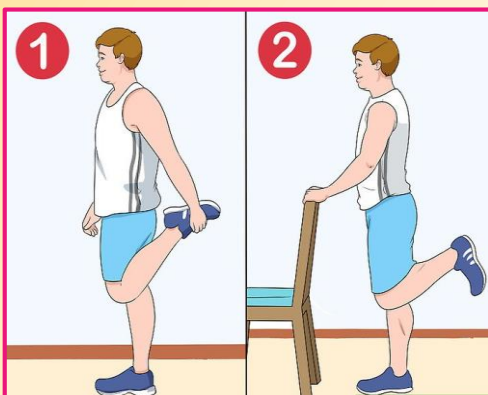
ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ / ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗੋਡਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ



4) ਪੇਟੇਲਾ ਦੀ ਸਵੈ-ਚਾਲ

ਪੇਟੇਲਾ, ਫੇਮਰ ਅਤੇ ਟਿੱਬੀਆ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗੋੜ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਗੋਡੇ ਦੀ ਕਸਰਤ



1) ਖਿੱਚ ਕਸਰਤ

ਰੋਕੋ=5 ਸਕਿੰਟ  
ਦੁਹਰਾਓ=10



2) ਪੱਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਸਰਤ

ਪਿੰਨੀ ਨਾਲ ਰੇਤ ਦੇ ਥੈਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ  
(3 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ)  
ਰੋਕੋ=5 ਸਕਿੰਟ ਦੁਹਰਾਓ =20



3) ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਸਰਤ, ਘੱਟ ਗਤੀ ਨਾਲ  
40 ਮਿੰਟ



# STUDENT INTERN FEEDBACKS

I am grateful to UCN for giving me the opportunity to work as program assistant of South Asian health promotion program. It is my first time to work with people coming from different countries and participate in a healthcare project. During the past few weeks, i got plenty of chances to engage in various kinds of event like cooking class, exercise class and health promotion day. Those experiences are interesting and new to me. There was also a valuable chance for me to visit Sikh temple where i have never been to before. I can try traditional Indian meal and observe the religious activities there. I think these experiences are really special and impressive. It is a good chance to get involve in brand new lifestyle of other cultures. Apart from that, I realized the importance of providing basic healthcare services to ethnic minority and new immigrants through the internship. We really need to pay great effort to reach and educate the EM community about health caring in order to assist them to integrate into Hong Kong society. Therefore, lets volunteer and join this family.

*Joanne, Student Intern, City University of Hong Kong, Psychology*

## PHOTOS IN ACTION



**Women's Health Day**



**Men's Health Workshop**



**School Health Programme**



**World Diabetes Day 2019**



**Exercise Class**



**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

### ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

### Punjabi Version

੧. ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
੨. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
੩. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
੪. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
੫. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
੬. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
੭. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

### हाम्रो सेवाहरु

### Nepali Version

੧. ਮਹਿਲਾਹਰੁਲਾਈ ਸਵਾਸਥ ਅਧਿਵਕਤਾ ਤਾਲਿਮ
੨. ਸਮੁਦਾਯ,ਸਾਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਹਰੁ ਰ ਸਕੂਲਹਰੁਮਾ ਸਵਸਥ ਬਾਰੇ ਜਾਨਕਾਰੀ ਰ ਪ੍ਰਚਾਰ
੩. ਸਮੁਦਾਯਮਾ ਸਵਾਸਥ ਅਭਿਯਾਨ ਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਗਰੁਨੁਕੋ ਸਾਥੈ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਬਲਡ ਪ੍ਰੇਸਰ, ਬਲਡ ਸੁਗਰ, ਕੋਲੇਸਟੇਰੋਲ ਰ ਸ਼ਰੀਰਮਾ ਹੁਨੇ ਬੋਸੋਕੋ ਪ੍ਰਤਿਸਤ
੪. ਮਹਿਲਾਹਰੁਕੋ ਲਾਗਿ ਪਾਠੇਧਰਕੋ ਕ੍ਯਾਨਸਰਕੋ ਜਾੱਚ (ਪ੍ਯਾਪ ਸਮੇਰ ਟੇਸਟ)
੫. ਹੁਦਯ ਸਵਾਸਥ ਜਾੱਚ
੬. ਹਰੇਕ ਮਹਿਨਾ ਮਹਿਲਾ ਸਵਾਸਥ ਦਿਨ
੭. ਮਧੁਮੇਹ ਭਾਏਕੋ ਵਿਰਾਮੀਹਰੁਕੋ ਲਾਗਿ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ

### हमारी सेवाएं

### Hindi Version

੧. ਮਹਿਲਾਓਂ ਕੋ ਸਵਾਸਥ ਅਧਿਵਕਤਾ ਤਾਲਿਮ
੨. ਸਮੁਦਾਯਿਕ ਸੰਸਥਾਓਂ ਔਰ ਸਕੂਲੋਂ ਮੇ ਸਵਸਥ ਕੇ ਬਾਰੇ ਬਤਾਨਾ
੩. ਸਮੁਦਾਯ ਮੇ ਸਵਾਸਥ ਅਭਿਯਾਨ ਔਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇ ਸਾਥ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਬਲਡ ਪ੍ਰੇਸਰ, ਬਲਡ ਸੁਗਰ, ਕੋਲੇਸਟੇਰੋਲ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕਿ ਚਰਬੀ ਪ੍ਰਤਿਸਤ
੪. ਮਹਿਲਾਓਂ ਕੇ ਲਿਏ ਸਰਮਾਇਕਲ ਕ੍ਯਾਨਸਰ ਕਿ ਜਾਚ (ਪ੍ਯਾਪ ਸਮੇਰ ਟੇਸਟ)
੫. ਸਵਾਸਥ ਹੁਦਯਕੇ ਜਾਚ
੬. ਮਹਿਲਾ ਸਵਾਸਥ ਦਿਨ-ਹਰ ਮਹਿਨੇ
੭. ਮਧੁਮੇਹ ਰੋਗਿਯੋਂ ਕੇ ਲਿਏ ਸਹਾਯਤਾ ਸਮੂਹ

## Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Location	Day of the month	Time
Kwun Tong	1 <sup>st</sup> Monday	2:00pm – 4:00pm
Jordan	Last Tuesday	10:00am - 1:00pm
Yuen Long	Last Friday	2:00pm – 4:00pm
Tin Shui Wai	2 <sup>nd</sup> Wednesday	2:00pm – 4:00pm

### ہماری خدمات

### Urdu Version

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ و انٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بڈ پریشر، بڈ 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

## Contact Details



2344 3019



5622 1771



[www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)  
[www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org)



[emhealthhk](https://www.instagram.com/emhealthhk)