



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 1

2019/20

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

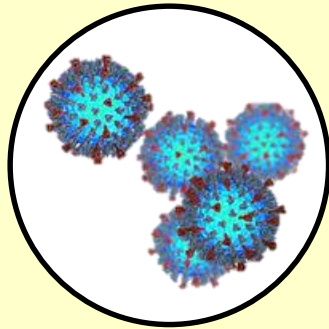
उद्देश्य : हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

مقصد : سڑیجک 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: Be Aware of Measles



Measles Virus

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

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.

Be aware of Measles

What is Measles?

- caused by Measles virus
- very contagious



- Serious respiratory disease (in the lungs and breathing tubes)
- spreads through the air when an infected person coughs / sneezes

Symptoms

1. Fever that can get very high
2. Cough, runny nose, red eyes
3. Rash of tiny, red blotchy spots from head to body
4. Rash can last 4-7 days up to 3 weeks, leaving brownish straining skin, sometimes fine skin peeling.



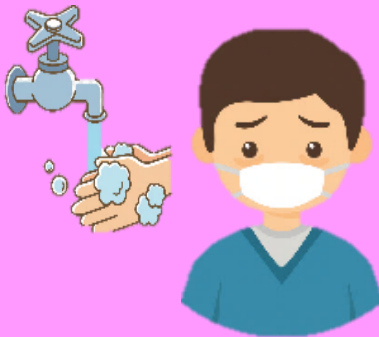
Other symptoms

- Ear infection
- Diarrhoea

In severe cases,
lung, gut and brain can get involved and lead to death.

- **Consult doctor** if your child or you have fever and above symptoms
- Patient should stay at home till 4 days from appearance of rash to prevent spread of disease

Prevention



- ✓ Keep your hands clean
- ✓ Wear mask if you have respiratory symptoms
- ✓ Cover mouth & nose when sneezing or coughing
- ✓ Clean furniture, toys with 1:99 diluted household bleach
- ✓ Disinfect metal subject with 70% alcohol
- ✓ Maintain good indoor ventilation



Vaccination

Children

→ **need two doses of MMR vaccine for best protection (97% effective):**

- 1st dose at 12 - 15 months of age
(In Hong Kong 1 year old)
- 2nd dose at 4 - 6 years of age
(In Hong Kong Primary 1)



Adults

→ **who do not have evidence of immunity should get at least one dose of MMR vaccine**

Adults who may need 2 doses:

- Adults who missed out on the MMR vaccination as a baby
- healthcare personnel
- international travellers

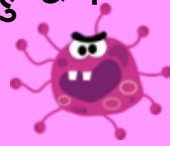


दादुराबाट सावधान रहनुहोस्

Nepali version

दादुरा के हो ?

- मिजल्स भाइरसका कारण हुन्छ ।
- एकदमै संक्रामक हुन्छ ।



लक्षणहरू

1. ज्वरो जुन एकदमै धेरै हुन सक्छ ।
2. खोकी, नाकबाट सिंगान बग्नु, आखाहरू रातो हुनु ।
3. सानो, रातो दागै भएको डाबरहरू जुन टाउकोबाट शरीरको बाँकी भागहरूमा फैलिन्छ ।
4. डाबर 4-7 दिन देखि लिएर 3 हप्ता सम्म रहन्छ, जसले छाला खैरो बनाउने र कहिलेकाहीँ पातलो छाला उक्किनु पनि सक्छ ।

- एक गम्भीर श्वाससम्बन्धी रोग (फोकसोहरु तथा श्वासनलीहरुमा हुने) ।
- एक संक्रमित व्यक्तीले खोकदा वा हाँच्छु गर्दा हावाको माध्यमबाट दादुरा फैलने गर्दछ ।

अन्य लक्षणहरू

- कान संक्रमण
- पखाला



गम्भीर अवस्थामा, फोकसो, पेट तथा दिमागहरूसमेत संलग्न हुन सक्छन् जसले गर्दा मृत्युसमेत हुन सक्छ ।

- यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई ज्वरो वा माथि भनिएका लक्षणहरू भएमा डाक्टरको परामर्श लिनुहोस् ।
- यो रोगलाई फैलनबाट रोक्नका निम्ति बिमारीले डाबर देखा परेपछिको 4 दिनसम्म घरमै बस्नुपर्दछ ।

रोकथाम



- ✓ तपाईंको हातहरू सफा राख्नुहोस् ।
- ✓ श्वाप्रश्वाससम्बन्धि लक्षणहरू भएमा मास्क लगाउनुहोस् ।
- ✓ खोकदा वा हाँच्छु गर्दा मुख तथा नाक छोप्नुहोस् ।
- ✓ फर्निचर साथै खेलौनाहरू 1:99 मिलावट भएको ब्लिचले नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस् ।
- ✓ धातुका सामानहरूलाई 70% अल्कोहलले किटाणुरहित पार्नुहोस् ।
- ✓ घरभित्र राम्रो हावा प्रवाह गर्ने वातावरण कायम राख्नुहोस् ।



खोप

बच्चा

→ बच्चालाई सबैभन्दा राम्रो सुरक्षा (97% असरदायी) को लागि MMR खोपको दुई खुराकहरू आवश्यक पर्दछ ।

- पहिलो खुराक 12 देखि 15 महिनाहरूको उमेरमा (हडकडमा 1 वर्षको उमेरमा)
- दोस्रो खुराक 4 देखि 6 वर्षहरूको उमेरमा (हडकडमा प्राथमिक 1 मा पढ्ने उमेरमा)



व्यस्क

→ जोसँग खोप लगाएको प्रमाण छैन उनीहरूले पनि कमसेकम MMR खोपको एक खुराक लिनुपर्दछ ।

व्यस्कहरू जसलाई 2 खुराकहरूको आवश्यकता पर्न सक्दछ :

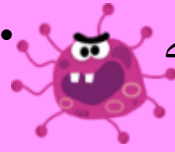
- व्यस्कहरू जस्तै बाल्यकालमा MMR खोपलगाउनु छुटन भएकोछ ।
- स्वास्थ्य स्याहार अधिकारीहरू
- अन्तर्राष्ट्रिय यात्रुहरू



خسرہ سے خبردار رہیں

خسرہ کیا ہے؟

- سانس کی ایک شدید بیماری ہے (پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں میں)
- خسرہ ہوا کے ذریعہ پھیلتا ہے جب ایک متاثرہ شخص کھانستا یا چھینکتا ہے۔



- خسرہ کے وائرس سے ہوتی ہے
- یہ بہت متعدی ہے

دیگر علامات

- کان کا انفیکشن
- پیچش

شدید صورتوں میں

پھیپھڑا، آنت اور دماغ شامل ہوسکتے ہیں اور موت کا باعث بن سکتے ہیں۔



علامات

1. بخار جو بہت بڑھ سکتا ہے
2. کھانسی، بہتا ناک، سرخ آنکھیں
3. سرسے جسم پر چھوٹے، سرخ ابھرے ہوئے دھبے
4. دانے 4-7 دن سے لے کر 3 ہفتے تک رہ سکتے ہیں، بھورے رنگ کی کھنچی ہوئی جلد رہ جاتی ہے، کچھ دفعہ جلد کی ہلکی سی تہہ اترتی ہے۔

- ڈاکٹر سے مشورہ کریں اگر آپ کے بچے یا آپ کو بخار اور اوپر دی گئی علامات ہوں
- دانے ظاہر ہونے کے بعد 4 دن تک مریض کو گھر رہنا چاہیے تاکہ بیماری کے پھیلاؤ سے بچا جاسکے

بچاؤ



حفاظتی ٹیکہ

✓ اپنے ہاتھ صاف رکھیں

✓ اگر سانس کے مسائل کی علامات ہیں تو ماسک پہنیں

✓ چھینکتے یا کھانستے وقت منہ اور ناک کو ڈھانپیں

✓ فرنیچر، کھلونوں کو 1:99 گھریلو بلیچ کے محلول سے

باقاعدگی سے صاف کریں

✓ دھات کی چیزوں کو 70% الکوحل سے جراثیم سے پاک کریں

✓ اندرون خانہ ہوا کی آمد و رفت کا مناسب انتظام برقرار رکھیں



بالغ افراد

← جن میں مدافعت کی موجودگی کا ثبوت نہیں ہے انہیں ایم ایم آر ویکسین کی کم از کم ایک خوراک لینی چاہیے۔

بالغ افراد جنہیں 2 خوراکیں ضرورت ہوسکتی ہیں

• بالغ جنہوں نے بچپن میں ایم ایم آر ویکسین نہیں لی

• صحت کی نگہداشت کرنے والا عملہ

• بین الاقوامی مسافر



بچے

← بچے کو بہترین تحفظ (97% مؤثر) کے لیے ایم ایم آر ویکسین کی دو خوراکیں ضرورت ہوتی ہیں۔

• پہلی خوراک 12 سے 15 مہینے کی عمر کے دوران (ہانگ کانگ میں 1 سال کی عمر میں)

• دوسری خوراک 4 سے 6 سال کی عمر کے دوران (ہانگ کانگ پرانمری 1 میں)



खसरे से सावधान रहें

Hindi version

खसरा क्या है?

- खसरा के विषाणु के कारण होता है।
- बहुत संक्रामक है।



लक्षण

1. बुखार से शुरू होता है जो बहुत अधिक हो सकता है।
2. खांसी, बहती नाक, लाल आँखें
3. छोटे, लाल धब्बेदार दाने जो सिर पर शुरू होते हैं और शरीर के बाकी हिस्सों में फैल जाते हैं
4. दाने 4-7 दिनों से लेकर 3 सप्ताह तक रह सकते हैं, जिसके कारण त्वचा भरी और खिंची हुई, कभी-कभी बारीक छिलने लगती है।

- एक गंभीर श्वसन रोग (फेफड़ों और श्वास नलियों में)
- खसरा हवा से फैलता है जब एक संक्रमित व्यक्ति खांसता है या छींकता है।

अन्य लक्षण

- कान संक्रमण
- दस्त



गंभीर मामलों में

फेफड़े, आंत और मस्तिष्क भी प्रभावित हो सकते हैं जिसके कारण मृत्यु भी हो सकती है।

- यदि आपके बच्चे या आप को बुखार और ऊपर दिए गए लक्षण हैं,
- रोगी दाने के प्रकट होने के 4 दिन पहले से लेकर 4 दिन बाद तक बीमारी फैला सकता है। रोग को फैलने से रोकने के लिए रोगी को दाने के प्रकट होने से 4 दिनों तक घर पर रहना चाहिए।

निवारण



- ✓ अपने हाथ साफ रखें
- ✓ श्वसन संबंधी लक्षण होने पर मास्क पहनें
- ✓ छींकने या खांसने पर मुंह और नाक ढक लें
- ✓ फर्नीचर, खिलौनों को 1:99 पतले घरेलू ब्लीच के साथ नियमित रूप से साफ करें
- ✓ 70% अल्कोहल के साथ धातु की चीजों को कीटाणुरहित रखें
- ✓ घर के अंदर वायु-संचालन अच्छा बनाए रखें।



रोक-थाम

बच्चे

→ सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए एक बच्चे को MIMR टीके की दो खुराकों की आवश्यकता होती है (97% प्रभावी):

- पहली खुराक 12 से 15 महीने की उम्र में (हांगकांग में 1 साल की उम्र में)
- दूसरी खुराक 4 से 6 साल की उम्र में (हांगकांग में प्राइमेरी 1)



वयस्क

→ जिन वयस्कों के पास प्रतिरक्षा का सबूत नहीं है, उन्हें कम से कम एक खुराक MIMR टीके की मिलनी चाहिए।

वयस्क जिन्हें 2 खुराक की आवश्यकता हो सकती है:

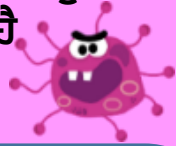
- वयस्कों, जो एक बच्चे के रूप में एमएमआर टीकाकरण से चूक गए
- स्वास्थ्य कर्मी
- अंतरराष्ट्रीय यात्री



ਖਸਰੇ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਖਸਰਾ ਕੀ ਹੈ?

- ਇਹ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



- ਸਾਹ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਪੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਜਦੋਂ ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਸਰਾ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

1. ਖਸਰਾ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
2. ਖੰਘ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ
3. ਛੋਟੇ, ਲਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਧੱਫੜ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ
4. ਧੱਫੜ 4-7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਭਰਾ ਧਬੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਝੜਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਹੋਰ ਲੱਛਣ

- ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ
- ਦਸਤ

ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ:

ਫੇਫੜੇ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਧੱਫੜ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ



- ✓ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।
- ✓ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢੱਕੋ
- ✓ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ 1:99 ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ✓ 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ
- ✓ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਚੰਗੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ।



ਰੋਕਥਾਮ

ਬੱਚੇ

→ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ MMR ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (97% ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ)।

- ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ 12 ਤੋਂ 15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ (ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ 1 ਸਾਲ ਵਿੱਚ)
- ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ 4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ (ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ 1 ਵਿੱਚ)



ਬਾਲਗ

→ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੰਮਯੂਨਟੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MMR ਟੀਕੇ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

- ਪੇਸਟ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰੀ





STUDENT INTERN FEEDBACKS

I am very glad to have the opportunity to finish my internship as a program assistant at UCN Community Health Service. The experience in UCN is valuable and inspiring, and I got a lot of knowledge that we cannot learn from school courses, such as how to prepare materials when hosting a health event, how to cooperate with colleagues, and how to deal with the accidents which occasionally occurred in reality. The most valuable things I have learnt from the internship is how to communicate with people come from different countries with different cultures. The factors that influence people's health is complicated, and culture is definitely one of these factors. Only when we understand people's culture and their socioeconomic status, we can estimate their health need precisely. Thank you for giving me the opportunity to finish my internship in UCN, I believe the knowledge I got from the experience will help me a lot in my future career.

Mark, Student Intern, The University of Hong Kong

PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



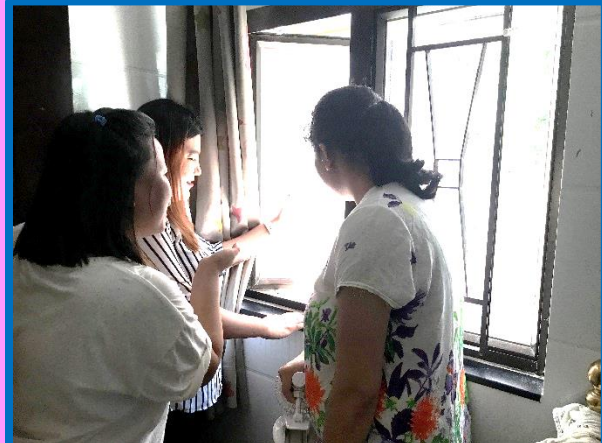
School Health Programme



Outdoor Event



Exercise Class



Home Visit



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

1. ਐਚਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੇਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

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

हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

1. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
3. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
4. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जाँच
6. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह

हमारी सेवाएं

Hindi Version

1. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
3. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चर्बी प्रतिसत
4. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. स्वास्थ्य हृदयके जांच
6. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
7. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

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

Contact Details



2344 3019



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



5622 1771



emhealthhk