

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, 2014-15

Mission:

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

مقصد

سرٹجک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانے

उद्देश्य

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

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 ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

The Issue's topic:

Protect yourself against cervical cancer

अपने आपको बच्चेदानी / गर्भाशय के कैंसर से सुरक्षित रखें

سرویکل کینسر کے خلاف اپنی حفاظت

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

गर्भनली(पाठेघरको मुख) क्यान्सर हुनबाट बचाउनुहोस्



Contact Information:

Jockey Club Wo Lok Community Health Center
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.health-southasian.hk

Languages:

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

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.health-southasian.hk for other health related information in South Asian languages. 1

Cervical Cancer: a common cancer amongst females in Hong Kong, after breast, uterus (the womb – the organ that carries babies) and ovary.

Risk Factors

- Infection with human papillomavirus (HPV)
- Having sexual activity at an early age
- Having multiple sexual partners
- Smoking
- Weakened immunity



Protective measures

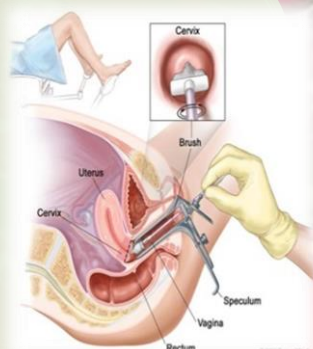
- Use condom regularly during sex
- Restrict to a single sexual partner
- Avoid smoking
- Adopt a healthy lifestyle

Safe Sex. No Regrets.



Cervical screening – Cervical smear test

- Simple test by means of a vaginal examination to detect abnormal changes in cells on the neck of the uterus
- quick, relatively painless, generally affordable and conveniently accessible
- Detect suspicious changes early
- treatment can be started sooner to prevent cervical cancer from developing and achieve the best health outcome.



Who should do Pap smear and how often?

- Women aged 25 to 64 years who ever have sexual experience
- Women should receive cervical smear for two consecutive years and if both results are normal, every three years until age 64.



- You may visit your family doctor, general practitioners, gynaecologists, non-governmental organisations, Maternal and Child Health Centres of the Department of Health for cervical smear.
- Some women may have received HPV vaccination but they still need regular smears for full protection.



چھاتی کے بعد سرویکل کینسر ہانگ کانگ کی عورتوں میں ہونے والا عام کینسر ہے۔ بچے دانی (وومب) اعضا جو بچے کو اندر رکھتی ہے) اور بیضہ دانی



- ہیومین پیپی لوما وائرس سے انفیکشن
- چھوٹی عمر میں شادی یا مرد سے ملاپ
- ایک سے زیادہ سے جنسی تعلقات
- سگریٹ نوشی
- قوت مدافعت میں کمی

خطرے کے عوامل

- باقاعدگی سے ملاپ کے دوران کنڈوم کا استعمال کریں
- ایک ہی جنسی ساتھی تک محدود رہیں
- سگریٹ نوشی سے بچیں
- ایک صحت مند طرز زندگی اپنانے

Safe Sex. No Regrets.

حفاظتی تدابیر

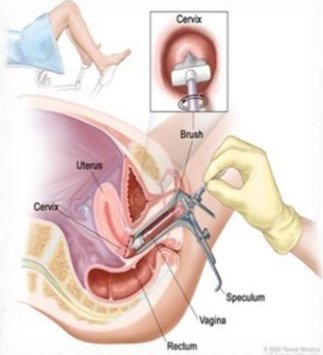
- بچے دانی کے منہ کا ٹیسٹ ایک سادہ ٹیسٹ ہے، جو بچے دانی کے منہ کے سیلز میں غیر معمولی تبدیلیوں کا پتہ لگاتا ہے
- یہ ایک جلدی، بغیر درد کے، سستی اور آسان پہنچ ہے۔
- ابتدائی غیر معمولی تبدیلیوں کا جلدی پتہ لگانا
- بچے دانی کا کینسر بننے اور صحت مند نتیجہ حاصل کرنے کے لئے جلدی علاج کیا جا سکتا ہے۔

سرویکل

اسکریننگ -

سرویکل

سمیر



- عورتیں جن کی عمر 25 سے 64 سال ہے، جو جنسی ملاپ کا تجربہ رکھتی ہیں۔
- عورتوں کو بچے دانی کا ٹیسٹ مسلسل دو سال کروانا چاہیے، اگر دونوں رزلٹ نارمل ہوں، تو 65 سال کی عمر تک ہر تین سال بعد کروائیں

کس کو اور کتنی بار بچے دانی کا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

- آپ بچے دانی کے ٹیسٹ کے لئے اپنے فیملی ڈاکٹر، جنرل ڈاکٹر۔ گاننی کالوجسٹ، (NGOs) غیر سرکاری تنظیم اور گورنمنٹ کے صحت کے ادارے، زچگی اور بچوں کے صحت کے مراکز سے بھی کروا سکتے ہیں۔
- کچھ عورتیں جو HPV ویکسین لے چکی ہیں۔ ان کو مکمل تحفظ کے لئے پھر بھی باقاعدگی سے بچے دانی کا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے۔



गर्भाशय के कैंसर : स्तन कैंसर, अंडाशय कैंसर और गर्भकोश कैंसर के बाद बच्चेदानी/गर्भाशय का कैंसर हांगकांग की महिलाओं में पाया जाने वाला आम कैंसर है।

खतरे के कारक

- असुरक्षित संभोग करने की वजह से।
- छोटी आयु में संभोग करने की वजह से।
- एक से अधिक आदमियों के साथ शारीरिक संबंध की वजह से।
- धूम्रपान करने की वजह से।
- शरीर में बिमारियों से लड़ने की शक्ति कम होने की वजह से।



गर्भाशय के कैंसर से कैसे बचा सकती है।

- सुरक्षित संभोग के साधनों जैसे निरोध का इस्तेमाल
- शारीरिक संबंधों को एक ही व्यक्ति तक सीमित रख
- धूम्रपान छोड़ कर।
- स्वस्थ जीवन शैली अपना कर।



Safe Sex. No Regrets.

बच्चेदानी / गर्भाशय के कैंसर की जाँच

- बच्चेदानी के कैंसर की नियमित जाँच एक साधारण परीक्षण है। इस परीक्षण के दौरान योनि की जाँच करके गर्भाशय के मुँह पर विकसित किसी भी प्रकार के असामान्य बदलाव की परख की जाती है।
- बच्चेदानी के कैंसर की जाँच दर्द रहित, कम खर्च अथवा आसानी से उपलब्ध है। इस जाँच में कोई ज्यादा समय भी नहीं लगता।
- योनि में विकसित किसी भी प्रकार के असामान्य बदलाव की समय रहते जाँच अथवा ईलाज इस को आगे बढ़ने से रोकता है। ऐसा करके आप एक सेहतमंद जीवन प्राप्त कर सकते हैं।



वे कौन सी महिलाएं और कब जाँच करवानी चाहिए।

- 25 से 64 वर्ष की आयु तक की वह सभी महिलाएं जिन्होंने अपनी जिंदगी में कभी संभोग किया हो।
- महिलाओं को बच्चेदानी/गर्भाशय के कैंसर की 2 वर्ष तक नियमित जाँच करवानी चाहिए। यदि पहले 2 वर्ष की जाँच के परिणाम ठीक हों तो अगली जाँच प्रत्येक 3 वर्ष बाद करवानी चाहिए। यह जाँच 64 वर्ष की आयु तक करवाते रहना चाहिए।



- बच्चेदानी/गर्भाशय के कैंसर की नियमित जाँच के लिए आप अपने परिवारिक चिकित्सक, स्त्री रोगों के विशेषज्ञ, सर्वजनिक चिकित्सक, गैर-सरकारी संस्थाओं अथवा स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित माँ और बच्चे के स्वास्थ्य केंद्रों पर भी जा सकते हैं।
- कुछ महिलाएं जो पहले से ही बच्चेदानी/गर्भाशय के कैंसर की दवाई ले चुकी है, उनको भी अपनी सुरक्षा निश्चित बनाने के लिए बच्चेदानी/गर्भाशय की नियमित जाँच करवाते रहना चाहिए।



यह जानकारी बच्चेदानी/गर्भाशय के कैंसर से बचाव संबंधी प्रोग्राम के तहत दी गई है। अधिक जानकारी के लिए आप इस वेबसाइट www.cervicalscreening.gov.hk

गर्भनली को क्यान्सर : स्तन क्यान्सर, पाठेघर क्यान्सर र अण्डशय क्यान्सर पछि गर्भनली (पाठेघरको मुखको) क्यान्सर हङ्कङ्गका महिलाहरुमा पाइने सर्वाधिक क्यान्सर हो ।

गर्भनलीको क्यान्सर कसलाई हुन सक्छ

- हुमेन पैपीलोमा भाइरस (HPV) द्वारा संक्रमण भएकालाई ।
- कम उमेरदेखि यौन सम्पर्क शुरु गर्नेहरु ।
- धेरै व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राख्ने
- धूम्रपान गर्नाले ।
- शरीरमा कीटाणुहरु सँग लड्ने शक्ति कम हुनाले ।



सुरक्षित रहने तरिकाहरु

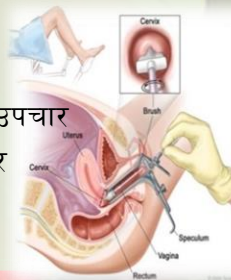
- यौन सम्पर्क गर्दा नियमित कन्डोमको प्रयोग गर्ने (सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने)
- एक जना व्यक्तिसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने ।
- धूम्रपान निषेध गर्ने ।
- स्वस्थ जीवन शैली अपनाउने ।



Safe Sex. No Regrets.

सर्भाइकल स्क्रीनिंग (गर्भनली ,पाठेघरको मुख) क्यान्सरको जाँच

- सर्भाइकल स्मीअर , योनीबाट गरीने एक सरल जाँच हो जसबाट गर्भनलीको कोषमा भएको असामान्य परिवर्तन पत्ता लगाईन्छ ।
- यो जाँच छिटो , कम पीडा, सामान्यतया सस्तो र सुविधाजनक सुलभ छ ।
- प्रारम्भिक असामान्य परिवर्तन पत्ता लगाएर, सुरुमानै उपचार गरी गर्भनलीको क्यान्सर बढ्नुबाट बचाउन सकिन्छ र सर्वोत्तम स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त गर्न सकिन्छ ।



प्याप स्मीयर जाँच कसले र कति अन्तरालमा गर्नु पर्छ ?

- २५ देखि ६४ वर्ष सम्म का यौन सम्पर्क गरिसकेका सबै महिलाहरुले ।
- महिलाहरुले प्याप स्मीअर जाँच २ वर्ष सम्म हरेक वर्ष नियमित गर्नु पर्छ । यदि पहिलो २ वर्ष को दुबै जाँचको परिणाम सामान्य निस्कियो भने त्यसपछि हरेक ३ वर्षको अन्तरालमा जाँच गर्नु पर्छ ।



सर्भाइकल स्मीअर जाँचका लागि आफ्नो पारिवारिक चिकित्सक, स्त्री रोगका विशेषज्ञ, सामान्य चिकित्सक , गैर सरकारी संघ ,अथवा मातृ तथा स्वास्थ्य विभागको वाल स्वास्थ्य केन्द्रहरुमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

केही महिलाहरुले एच पी भी (HPV) खोप प्राप्त गर्नु भएको होला तर आफ्नो सम्पूर्ण सुरक्षाको लागि नियमित सर्भाइकल स्मीअर जाँच गर्नुपर्छ ।



ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ, ਅੰਡਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਗਰਭਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ।
- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ।
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣੇ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।



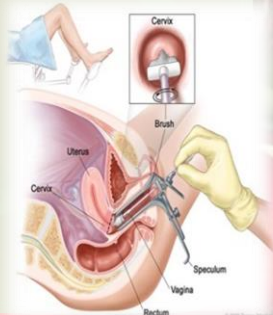
ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਜੇ ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੇ ਸੰਭੋਗ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣਾ।

Safe Sex. No Regrets.

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਗਰਭਕੋਸ਼ ਦੇ ਮੁਹਾਨੇ ਤੇ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਬਦਲਾਉ ਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ, ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- 24 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਉਹ ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਸਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਠੀਕ ਆਉਣ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ, ਜਨਰਲ ਡਾਕਟਰ, ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.ਚੁਦਰਵਚਿਓਲਸਚਰਣਨਿਗ.ਗੋਵ.ਹਕ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

PHOTOS IN ACTION



Health talk



Health campaign with screening



School health promotion activities



Health volunteers in action



Healthy cooking class

Our Services:

1. Health Advocate Training for women
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)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Monthly Women's Health Day
6. Health Talks and Workshops for men and women on prevention of chronic diseases such as Hypertension and Diabetes.

हमारी सेवाएं

- १ महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम।
- २ समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे में बताना।
- ३ समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ साथ निशुल्क ब्लड प्रेशर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर की चर्बी जाँच।
- ४ महिलाओं के लिए सर्वाधिक कान्सर की जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)।
- ५ महिला स्वास्थ्य दिन-हर महीने
- ६ पुरुषों और महिला के लिए ब्लड प्रेशर और डायबेटिज के रोकथाम के बारे में जानकारी और गोष्ठी।

ہماری خدمات

1. عورتوں کو صحت کی تعلیم
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں کو بتانا
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلیڈ پریشر، بلیڈ شوگر، کولیسٹرول اور ہائی فیٹ) جسم کی جربی نپانا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
6. عورتوں اور مردوں کو پرانی بیماریوں جیسے (ہائی بلیڈ پریشر اور بلیڈ شوگر) سے بچاؤ پر مبنی صحت کی تعلیم اور ورکشاپ مہیا کرنا۔

हाम्रो सेवाहरु

- 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 प्रेशर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको जाँच।
- ४ महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)।
- ५ महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक
- ६ पुरुष र महिलाहरुमा ब्लड प्रेशर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ:

੧. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
੨. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
੩. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਖੂਨ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
੪. ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
੫. ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ
੬. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ੬. ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

Call us at

2344 3019

for any queries

Visit our website

www.health-southasian.hk

Health events with screening

(Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%)

1. 1st Monday of every month Kwun Tong (2-4pm)
2. Last Wednesday of every month Tuen Mun (2-4pm)
3. 3rd Wednesday of every month Tin Shui Wai (2-4pm)
4. Last Tuesday of every month Jordan (10am-1pm)
5. Last Friday of every month Yuen Long (2-4pm)
6. 3rd Wednesday of every month ToKwa Wan (2-4pm)