

## SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
ساؤتھ ایشین ہیلتھ سپورٹ پروگرام  
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 2  
2023/2024

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

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

مقصد

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

लक्ष्य: हांगकांग की दक्षिण एशियाई समुदाय आधारित स्वास्थ्य सम्वर्धन के माध्यम स्वास्थ्य मे सुधार लाना है ।

ਉਦੇਸ਼ : ਰਣਨੀਤਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

### In This Issue :

# Sleep Well, Live Well !

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

**South Asian Health Support Programme,**

5/F, Block J, United Christian Hospital,  
130 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.

# Sleep Health

**Sufficient sleep** is the foundation of adequate **physical and mental health**. However, insufficient sleep is common in Hong Kong and has become a risk factor against health.

## Consequences of insufficient sleep:

- Harms physical and mental health
- Worsening immune system
- Worsening attention
- Worsening mood
- Worsening memory



## Sleep Stealers:

Bad habits cause insufficient sleep and poor sleep quality, and they include:

- Using electronic devices before bedtime
- Consuming caffeinated drinks or alcohol before bedtime
- Being a night owl
- Struggling with stress

## Factors causing sleep disturbances:

- Health problems
- Medications
- Emotional distress
- Mental problem



## Tips for good sleep

- Keeping habits of living routines, balanced diet and proper exercise
- Exposing to sunlight appropriately
- Doing some relaxing exercise before sleep
- Preparing a comfortable sleep environment
- Avoid smoking and drinking coffee, strong tea or alcoholic beverages
- Maintain a regular bedtime and waking time
- Avoiding daytime napping
- Drinking a glass of warm milk also helps you get to sleep

# निद्रा सम्बन्धी स्वास्थ्य

पर्याप्त निद्रा पर्याप्त शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको आधार हो । यद्यपि, हडकडमा निद्रा नपुग्नु सामान्य मानिन्छ र त्यसैले स्वास्थ्यको लागि जोखिम कारक बनेको छ ।

## अपर्याप्त निद्राको परिणाम:

- शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा हानी पुग्नु
- प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुनु
- एकाग्रता कमजोर हुनु
- मूड बिग्रँदै जानु
- स्मरणशक्ति कमजोर हुनु



## निद्रामा बाधा उत्पन्न गर्ने कारकहरू

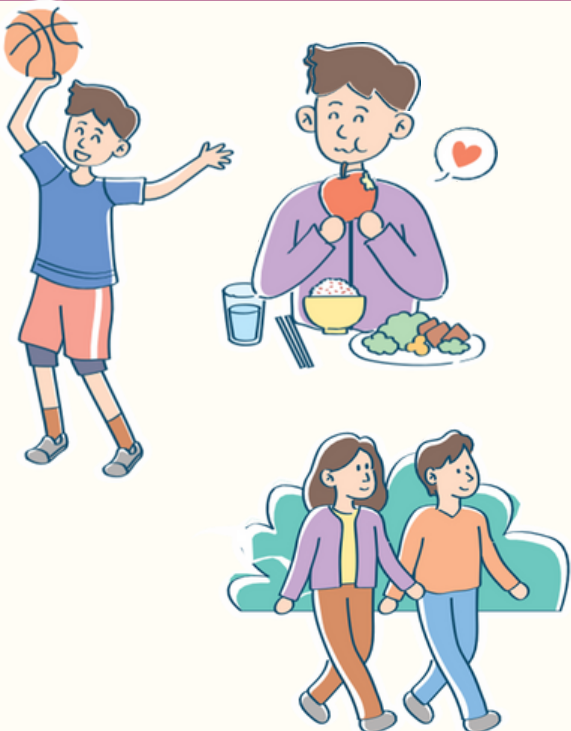
- स्वास्थ्य समस्याहरू
- औषधिहरू
- भावनात्मक पीडा
- मानसिक समस्या



## निद्रा बिगार्ने तत्वहरू:

खराब बानीहरूले अपर्याप्त निद्रा र निद्राको गुणस्तरलाई कमजोर बनाउँछ, र यसमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- सुत्नुअघि इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू प्रयोग गर्नाले
- सुत्नुअघि क्याफिनयुक्त पेय पदार्थ वा मदिरापान गर्नाले
- राती नसुत्नाले
- तनावबाट पिडित हुनाले



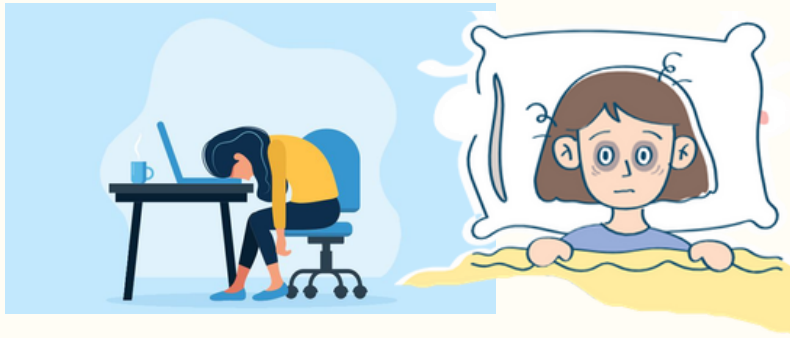
## राम्रो निद्राको लागि सुझावहरू

- अनुशासित जीवनशैली दिनचर्याहरूको बानी बसाल्ने, सन्तुलित आहार, र उचित व्यायाम गर्ने
- सूर्यको प्रकाश उचित रूपमा लिने
- सुत्नुअघि केही आरामदायी व्यायाम गर्ने
- आरामदायी निद्राको लागि वातावरण तयार गर्ने
- धुम्रपान र कफी, कडा चिया वा मदिरापान नगर्नुहोस्
- सुत्ने र उठ्ने समय नियमित राख्नुहोस्
- दिनको समयमा नसुत्नुहोस्
- एक गिलास तातो दूध पिउनाले पनि निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ



# نیند کا معیار

مناسب نیند موزوں جسمانی اور ذہنی صحت کی بنیاد ہے۔ تاہم، ہانگ کانگ میں ناکافی نیند ایک عام بات ہے۔ اور یہ صحت کے لیے خطرے کا عنصر بن چکی ہے۔



## ناکافی نیند کے نتائج:

- جسمانی اور ذہنی صحت کو نقصان پہنچنا
- مدافعتی نظام کا خراب ہونا
- توجہ مرکوز کرنے میں کمی
- مزاج کا خراب ہونا
- یادداشت کا خراب ہونا



## نیند میں خلل پیدا کرنے والے عوامل:

- صحت کے مسائل
- ادویات
- جذباتی تکلیف
- دماغی مسئلہ



## نیند کم کرنے والے:

بری عادات ناکافی نیند اور نیند کے ناقص معیار کا سبب بنتی ہیں، اور ان میں شامل ہیں:

- سونے سے پہلے الیکٹرانک آلات کا استعمال
- سونے سے پہلے کیفین والے مشروبات یا الکحل کا استعمال
- رات کو جاگتے رہنا
- ذہنی تناؤ کا شکار ہونا



## اچھی نیند کے لیے تجاویز:

- زندگی کے معمولات، متوازن غذا، اور مناسب ورزش کی عادات کو برقرار رکھنا
- سورج کی روشنی کو مناسب طریقے سے لینا
- سونے سے پہلے کچھ آرام دہ ورزش کرنا
- آرام دہ نیند کے ماحول کی تیاری کرنا
- تمباکو نوشی اور کافی، تیز چائے یا الکحل والے مشروبات سے پرہیز کرنا
- سونے اور جاگنے کا باقاعدہ وقت رکھنا
- دن کے وقت سونے سے گریز کرنا
- ایک گلاس نیم گرم دودھ پینے سے بھی آپ کو نیند آنے میں مدد ملتی ہے



# नींद का स्वास्थ्य

पर्याप्त नींद पर्याप्त शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का आधार है। हालाँकि, हांगकांग में अपर्याप्त नींद होना सामान्य बात है और स्वास्थ्य के लिए यह एक जोखिम कारक बन गया है।

## अपर्याप्त नींद के परिणाम:

- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है
- रोग प्रतिरोधक क्षमता खराब हो जाती है
- ध्यान बिगड़ जाता है
- मनोदशा खराब हो जाती है
- याददाश्त कमजोर हो जाती है



## नींद खराब होने के कारक:

- स्वास्थ्य समस्याएं
- औषधि-प्रयोग
- भावनात्मक व्यथा
- मानसिक समस्या



## कम सोने के कारण:

बुरी आदतें अपर्याप्त नींद और खराब नींद का कारण बनती हैं, और इनमें शामिल हैं:

- सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करना
- सोने से पहले कैफीन युक्त पेय या शराब का सेवन करना
- रात के उल्लू बनना (रात को देर तक जागना)
- तनाव से संघर्ष करना



## अच्छी नींद के लिए सलाह:

- रहन-सहन, संतुलित आहार और उचित व्यायाम की आदतें बनाए रखना
- उचित रूप से सूर्य की रोशनी में रहना
- सोने से पहले कुछ आरामदायक व्यायाम करना
- आरामदायक नींद का माहौल तैयार करना
- धूम्रपान करने और कॉफी, कड़क चाय या मादक पेय पीने से बचें
- सोने और जागने का समय नियमित बनाए रखें
- दिन में झपकी लेने से बचें
- एक गिलास गर्म दूध पीने से भी नींद अच्छी आती है

# ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਂਦ ਉਚਿਤ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਪਰ, ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

## ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ:

- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਧਿਆਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



## ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ:

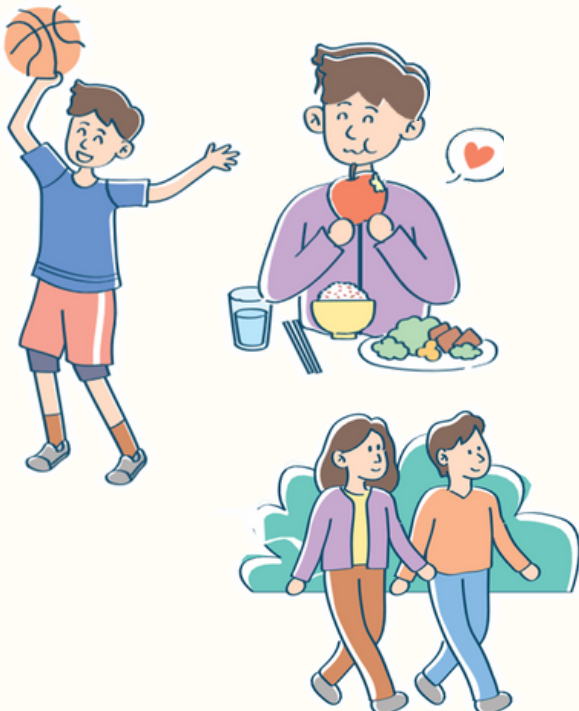
- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ



## ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਾਰਨ :

ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ
- ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਜਾਗਣਾ
- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ



## ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੋਫੀ, ਤੇਜ਼ ਚਾਹ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ





# Photos In Action



**Health Campaign**



**School Health Talk**



**Elderly Health Talk**



**Home Visit**



**Exercise**



**Volunteer Training**



# 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

## हिंदी संस्करण Hindi Version

1. महिला स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. सामुदायिक स्तर स्कूल और सामुदायिक संगठन पर स्वास्थ्य वार्ता,
3. समुदाय आधारित स्वास्थ्य अभियान और स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रॉल और शरीर में वसा प्रतिशत को मापना)
4. सर्वाङ्कल कैंसर स्क्रीनिंग (पैप स्मीयर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जांच
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी सहायता समूह

## नेपाली संस्करण Nepali Version

1. महिलाका लागि स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. समुदाय, विद्यालयहरू, र सामुदायिक संगठनहरूमा स्वास्थ्य वार्ता
3. समुदायमा आधारित स्वास्थ्य अभियान र स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रॉल र शरीर को बोसो प्रतिशत माप)
4. पाठेघरको क्यान्सर स्क्रीनिंग (प्याप स्मीयर टेस्ट)
5. मुटु स्वास्थ्य स्क्रीनिंग
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी समर्थन समूह

## ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ Punjabi Version

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

## Urdu Version

## بماری خدمات

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 (بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، کولیسٹرول اور ہاڈی 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

Location	Day of the Month	Time
Ngau Tau Kok	Last WED	2pm-4pm
Jordan	Last TUE	10am-1pm
Yuen Long	Last FRI	2pm-4pm
Tin Shui Wai	2nd WED	2pm-4pm

## Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%



2344 3019



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

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

## Contact Details



5622 1771



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