



South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वस्थ्य सहयोग कार्यक्रम

ساوُرٰہ ایشین مدد صحت پروگرام
دکھنیاں ایشیائی س्वاس्थ سہایتہ کارپروگرام
دکھنیاں ایشیائی سہایتہ کارپروگرام

Newsletter 1
2020/21

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

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

مقصد

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

लक्ष्य : हांगकांग मे सामरिक दक्षिण एशियाई लोगो मे समुदाय आधारित स्वास्थ्य सम्बर्धन हस्तछेप के माध्यम स्वास्थ्य मे सुधार लाना है ।

मिसन : हांगकांग विंस दक्षिण एशियान लोकां दा सिहउ प्रौद्धाईल योजनाबँय कभिउनटी अपारित सिहउ व्याउ विचालता दुआरा व्याउणा ।

In This Issue:

COVID-19 vaccination for elderly

LANGUAGES

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

CONTACT INFORMATION

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

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.

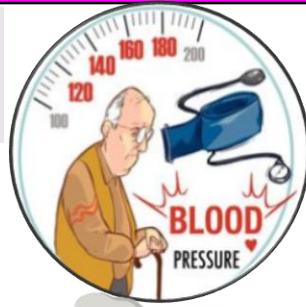
COVID-19 Vaccination for Elderly

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is caused by a new coronavirus.

Complications may include

respiratory failure ,sepsis, blood clots,multi-organ failure

Older people and those with underlying medical problems .(e.g. hypertension, heart and lung problems, diabetes, obesity or cancer) are at higher risk of serious illness or death.



Experts of the Scientific Committee on Vaccine Preventable Diseases recommend older adults and those with pre-existing conditions, to get vaccinated early as they have a higher risk of severe disease and death.

Get Vaccinated for Effective Protection

COVID-19 vaccines provide effective protection against infection and reduce the risk of serious illness and death among the elderly



Elderly people who have previously received influenza vaccines can safely receive COVID-19 vaccines. .

- Both Comirnaty (BioNTech) and Sinovac COVID-19 vaccines are highly effective in protecting against severe diseases and death from COVID-19 infection, which is generally related to T-cell response.
- Elderly should receive COVID-19 vaccine as soon as possible, well before the arrival of the winter influenza season.

All eligible persons, who have not made any prior booking can get same-day tickets at 21 Community Vaccination Centres (except those run by private hospitals) so that they can receive COVID-19 vaccination in a timeslot on the day of distribution.

For best protection against COVID-19, vaccinated people should continue

- Good hand hygiene (Wash hands properly, follow 7 steps, for at least for 20 seconds)
- Wear a mask in all public places.
- Maintain social distancing, minimize meal gathering



For any enquires call at UCN's "Health Promotion Project for COVID- 19 prevention " hotline 2344 3532, WhatsApp 5964 6756



For the latest updates on COVID-19 infection ,health advice ,COVID-19 testing and COVID-19 vaccination in English language please visit (<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html>)

ज्येष्ठ नागरिकका लागि कोभिड १९ खोप

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (कोभिड १९) एक नयाँ कोरोनाभाइरस को कारण हो।

यस प्रकारको जटिलताहरु सामेल हुन सक्छ

• श्वासप्रश्वास विफलता, सेप्सिस, रगतको थक्का, बहु अंग विफलता

वृद्ध मानिसहरु र जस्लाई अन्तर्निहित चिकित्सा समस्याहरु (जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटु र फेफड़ों को समस्या, मधुमेह, मोटोपना वा क्यान्सर) उनीहरूलाई गम्भीर रोग वा मृत्यु को उच्च जोखिम हुन्छ ।



स्वास्थ्य विभागको स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्रको तहत भ्याक्सिन रोकथाम रोगहरूमा वैज्ञानिक समितिको विशेषज्ञहरुले वृद्ध र पहिले देखि अवस्थित अवस्था भएकाहरूलाई चाँडै खोप लगाउनको लागी सिफारिश गरेको छ किनकि उनीहरु लाई गम्भीर रोग र मृत्युको उच्च जोखिम हुन्छ ।

प्रभावकारी संरक्षणको लागी खोप लगाउनुहोस् ।

कोभिड - १९ को खोपले संक्रमण बिरुद्ध प्रभावकारी सुरक्षा प्रदान गर्दछ र वृद्धहरूमा गम्भीर रोग र मृत्युको जोखिम लाई कम गर्दछ ।



विशेषज्ञहरुको सुझावमा जो वृद्ध व्यक्तिले पहिले इन्फ्लुएन्जा खोप प्राप्त गरीसकेका छन्, उनीहरूले सुरक्षित रूपमा कोभिड १९ खोप प्राप्त गर्न सक्छन् ।

- दुबै कॉमिन्टर्निटी (बायोएनटेक) सिनोवैक कोभिड १९ खोपले कोभिड १९ संक्रमणबाट मृत्यु हुने, जो सामान्यतया T- सेल प्रतिक्रियासंग सम्बन्धित छ र गम्भीर रोगहरूबाट बचाउनधेरै प्रभावकारी छन् ।
- वृद्धहरूलाई जाडो मौसममा इन्फ्लुएन्जाको आगमन भन्दा पहिले कोभिडको खोप जतिसक्दो चाँडो प्राप्त गर्नुपर्दछ ।

सबै योग्य व्यक्तिहरु, जसले कुनै पूर्व बुकिंग गरेका छैनन्, उनीहरु २१ सामुदायिक खोप केन्द्र (निजी अस्पतालहरु द्वारा संचालित बाहेक) मा एकै दिनको टिकट प्राप्त गरी त्यही दिनमा तोकिएका समय अनुसार कोभिड १९को खोप लगाउन सक्ने छन् ।

कोभिड १९ को बिरुद्ध उत्तम सुरक्षाको लागी, खोप लगाईएका मानिसहरूले जारी राख्नु पर्ने:

- हातको राम्रो स्वच्छता (कम से कम २० सेकेन्डका लागी ७ चरणहरूको हात धुने तरिकाको पालन गर्नुहोस्)
- सबै सार्वजनिक स्थानहरूमा मास्क लगाउनुहोस् ।
- सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस्, भोज भेला कम गर्नुहोस् ।



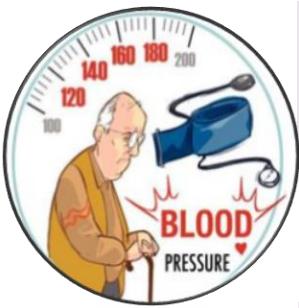
कुनै पनि प्रश्नको लागी तपाईँ UCN को "कोभिड १९ रोकथामको लागी स्वास्थ्य प्रवर्धन परियोजना"

हटलाइन २३४४ ३५३२, WhatsApp ५९६४६७५६ मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ ।



بوجھوں کے لیے کووڈ - 19 ویکسینیشن

کورونا وائرس بیماری 2019 (کووڈ-19) ایک نئے کورونا وائرس کی وجہ سے ہے۔



اس میں پیچیدگیاں شامل ہیں جیسے

- سانس کا عمل رکنا، سیپسیس (sepsis)، خون کے جمنے، کثیر اعضاء کی ناکامی۔

بوجھوں ہے افراد اور بنیادی طبی مسائل کے ساتھ، (مثلاً بائی بلڈ پریشر، دل اور پھیپھڑوں کے مسائل، ذیابیطس، موٹاپا یا کینسر) جیسی سنگین بیماریوں میں مبتلا بیش یا موت کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔



محکمہ صحت کے مرکز برائے صحت کے تحفظ کے تحت ویکسین سے بچاؤ کی بیماریوں پر سائننسی کمیٹی کے مابرین نے بڑی عمر کے بالغوں اور پہلے سے موجود حالات کے حامل افراد کو جلد **ویکسین لگانے** کی سفارش کی ہے کیونکہ ان میں شدید بیماریوں اور موت کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔



مؤثر تحفظ کے لیے ویکسینیشن کروائیں۔

کووڈ-19 ویکسین انفیکشن کے خلاف مؤثر تحفظ فراہم کرتی ہے اور بزرگوں میں سنگین بیماریوں اور موت کے خطرے کو کم کرتی ہے۔

بزرگ افراد جنہوں نے پہلے انفلوئنزا ویکسین حاصل کی ہے وہ محفوظ طریقے سے کووڈ-19 ویکسین حاصل کر سکتے ہیں۔

- کومیرنائٹی (بائیو ٹیک) اور سینوویک کووڈ-19 ویکسین شدید بیماریوں اور کووڈ-19 انفیکشن اور موت سے بچانے میں انتہائی مؤثر ہیں، جو عام طور پر ٹی سیل رد عمل سے متعلق ہے۔
- بوجھوں کو سردیوں کے انفلوئنزا سیزن کی آمد سے پہلے جلد سے جلد ویکسین حاصل کرنی چاہیے،

تمام اپل افراد، جنہوں نے پہلے سے کوئی بکنگ نہیں کی ہے، وہ 21 کمیونٹی ویکسینیشن سینٹر (سوائے پرائیویٹ اسپیتالوں کے) میں اسی دن کے ٹکٹ حاصل کر سکتے ہیں تاکہ وہ تقسیم کے دن ٹائم لاث میں کووڈ-19 ویکسینیشن حاصل کر سکیں۔

کووڈ-19 کے خلاف بہترین تحفظ کے لیے، ویکسین والے افراد کو جاری رکھنا چاہیے۔

- ہاتھوں کی اچھی حفاظان صحت (7 مراحل پر عمل کریں، ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں کم از کم 20 سیکنڈ تک)



- تمام عوامی مقامات پر ماسک پہنیں۔

- سماجی فاصلہ برقرار رکھیں، کہانے کا اجتماع کم سے کم کریں۔

کسی بھی سوال کے لیے آپ یو سی این کے "بیلٹہ پرموشن پروجیکٹ برائے کووڈ-19 روک تھام" بائی لائن 3532 2344 واپس ایپ 5964 6756 پر کال کر سکتے ہیں۔

For the latest updates on COVID-19 infection, health advice, COVID-19 testing and COVID-19 vaccination in **Urdu language** please visit(<https://www.chp.gov.hk/en/features/102787.html#INFO4>)



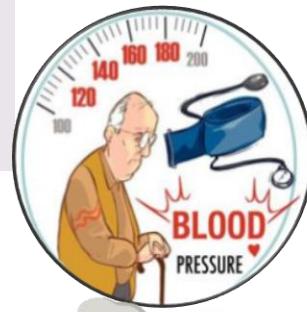
बुजुर्गों के लिए कोविड -19 टीकाकरण

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) एक नए कोरोनावायरस के कारण होता है।

जटिलताओं में :

सांस की तकलीफ, सेप्सिस (एक प्रकार का रक्त संक्रमण), रक्त के थक्के, बहु-अंग विफलता शामिल हो सकते हैं।

बुजुर्ग लोगों और जिनको अंतर्निहित चिकित्सा समस्याएं हैं (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय और फेफड़ों की समस्याएं, मधुमेह, मोटापा या कैंसर) को गंभीर बीमारी या मृत्यु का खतरा अधिक होता है।



स्वास्थ्य विभाग के स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र के तहत वैक्सीन रोकथाम रोगों पर वैज्ञानिक समिति के विशेषज्ञ बुजुर्ग वयस्कों और पहले से मौजूद स्थितियों वाले लोगों के लिए जल्दी टीकाकरण की सलाह देते हैं, क्योंकि उनमें गंभीर बीमारी और मृत्यु का खतरा अधिक होता है।



प्रभावी सुरक्षा के लिए टीका लगावाएं

कोविड -19 टीके संक्रमण से प्रभावी सुरक्षा प्रदान करते हैं और बुजुर्गों में गंभीर बीमारी और मृत्यु के जोखिम को कम करते हैं।

विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि वृद्ध लोग जिन्हें पहले इन्फ्लूएंजा का टीका लगाया गया है, वे सुरक्षित रूप से कोविड -19 का टीका प्राप्त कर सकते हैं।

- कॉमिन्टर्निटी (बायोएनटेक) और सिनोवैक कोविड-19 दोनों टीके गंभीर बीमारियों और कोविड -19 संक्रमण से होने वाली मौतों को रोकने में बहुत प्रभावी हैं, जो आमतौर पर टी-सेल प्रतिक्रियाओं से जुड़े होते हैं।
- सर्दी के इन्फ्लूएंजा के मौसम की शुरुआत से पहले बुजुर्ग लोगों को जल्द से जल्द कोविड-19 का टीका लगवा लेना चाहिए।

सभी योग्य व्यक्ति जिन्होंने पहले बुकिंग नहीं की है, वे 21 सामुदायिक टीकाकरण केंद्रों (निजी अस्पतालों द्वारा संचालित केंद्रों को छोड़कर) उसी दिन की टिकटें प्राप्त कर सकते हैं ताकि वे वितरण के दिन निर्धारित समय पर कोविड -19 का टीका प्राप्त कर सकें।

कोविड-19 से बेहतर सुरक्षा के लिए, टीके प्राप्त लोगों को

- हाथों को अच्छी तरह से साफ करना जारी रखना चाहिए। (7 चरणों का पालन करें, कम से कम 20 सेकेंड तक हाथों को अच्छी तरह धोएं)।
- सभी सार्वजनिक स्थानों पर मास्क पहनना जारी रखना चाहिए।
- सामाजिक दूरी बनाए रखनी चाहिए, भोजन संग्रह कम से कम करना चाहिए।



किसी भी प्रश्न के लिए आप UCN की "कोविड -19 रोकथाम के लिए स्वास्थ्य संवर्धन परियोजना" हॉटलाइन 2344 3532 पर कॉल, 5964 6756 पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

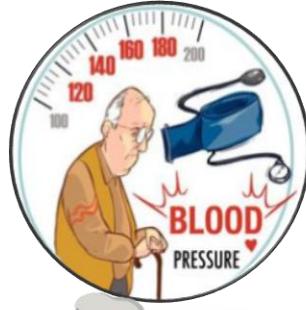


ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ

ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਸੈਪਸਿਸ (ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਲਾਗ), ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ (ਕਲੋਟ), ਬਹੁ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਨਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੌਫ਼ਡਿੱਜ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸੁਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ) ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਬਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੇਤੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਵਾਓ

ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਦੋਵੇਂ ਕੋਮਿਨੇਟੀ (ਬਾਇਓਨੈਟੇਕ) ਅਤੇ ਸਾਈਨੋਵੈਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਾਗ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀ-ਸੈਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਬੁਕਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਉਹ 21 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੇਂਦਰਾਂ (ਜਿੱਜੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਵਿਖੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੰਡ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੇਕਾਂ ਨੂੰ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (7 ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ)।
- ਸਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ UCN ਦੀ ""ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਰੋਕਬਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ " ਦੀ ਹੱਟਲਾਈਨ 2344 3532 'ਤੇ ਕੱਲ, 5964 6756 'ਤੇ ਵਟਸਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





PHOTOS IN ACTION



Health advocated volunteer training



Diabetes Mellitus Support Group



School Health Programme



Women's Health Talk



Exercise Class



Health Campaign

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. ਅੰਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੱਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲਡ ਪੈਸ਼ਰ, ਬਲਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲਡ ਸ਼ੁਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰੰਘੀ)
4. ਬਚੇਦਾਨੀ ਕੈਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁਪ

Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

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

नेपाली संस्करण Nepali Version

1. महिलाका लागि स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. समुदाय, विद्यालयहरू, र सामुदायिक संगठनहरूमा स्वास्थ्य वार्ता
3. सਮुदायमਾ ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ਵਾਸਥ ਅਭਿਯਾਨ ਰ ਸ਼ਕੀਨਿੰਗ (ਰਕਤਚਾਪ, ਰਕਤ ਸ਼ਕਕਰ, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕੋ ਬੋਸੋ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਮਾਪ)
4. ਪਾਠੇਘਰਕੋ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕੀਨਿੰਗ (ਧਾਰ ਸੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਮੁਟੁ ਸ਼ਵਾਸਥ ਸ਼ਕੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਵਾਸਥ ਦਿਨ
7. ਮਧੁਮੇਹ ਰੋਗੀ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ

हिंदी संस्करण Hindi Version

1. महिला स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. सामुदायिक स्तਰ स्कूल और सामुदायिक संगठन पर स्वास्थ्य वार्ता,
3. समुदाय ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ਵਾਸਥ ਅਭਿਯਾਨ ਔਰ ਸ਼ਕੀਨਿੰਗ (ਰਕਤਚਾਪ, ਰਕਤ ਸ਼ਕਕਰ, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਮੈਂ ਵਸਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਕੋ ਮਾਪਨਾ)
4. ਸਰਵਾਇਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਕੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਹਵਾਦਾਰ ਸ਼ਵਾਸਥ ਜਾਂਚ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਵਾਸਥ ਦਿਨ
7. ਮਧੁਮੇਹ ਰੋਗੀ ਸਹਾਯਤਾ ਸਮੂਹ

ہماری خدمات Urdu Version

1. ہیلتھ ایڈوکیٹ وائزیر 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 بادی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانب (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک آپ
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