

## SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
साउथ अशियन हेल्थ सपोर्ट प्रोग्राम  
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 4  
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

سرٹیجک کیمونٹی پر مبنی صحت 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:



## Bed Bugs



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

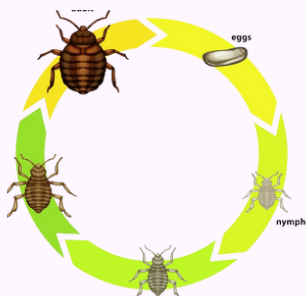
In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website [www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org) for other health related information in South Asian languages.

# Bed Bugs



Bed bugs are small parasitic insects that feed solely on the blood of warm-blooded animals.

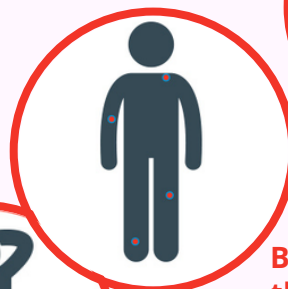
The life span of adult bed bugs may reach 9-18 months, and six to seven generations could be produced per year.



## Hazards Caused by Bedbugs

Bedbugs cause **skin irritation** and **sleepless night** as a result of their biting, they are currently not known to spread disease.

Bites found on the different parts of body mean multiple insects feeding



Bed bug bites on the neck, arms, hands and neck



Red marks usually found in line.

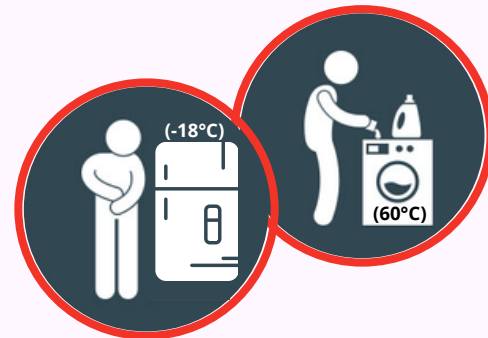
## Bed bug bites

People at risk of getting bed bug bites usually stay in areas with high turnover of occupants (e.g. hotels). Bedbugs are mainly **nocturnal** and usually hide in cracks, crevices and dark places during the day.



## What to do if signs of bed bug are found?

- Wash blankets and bedclothes in **hot water (60°C)**, then sun-dry or iron
- Seal items that cannot be heat-treated and place in a **freezer (-18°C)** for 24 hours
- Apply hot air or steam to cracks where bed bugs are found
- **Appoint a pest control** for control and prevention



## Any special advice for people traveling

### Before Trip :

Use hard-cased luggage to prevent bed bug.  
Pack your clothing in re-sealable plastic bags.

### During Trip :

Check pillows, mattress and furniture for bed bugs,  
Avoid placing luggage on carpet  
Keep clothing and keep luggage closed when not in use

### After Trip :

Check luggage and clothing carefully for bed bugs  
Wash clothes and items with hot water and steam.

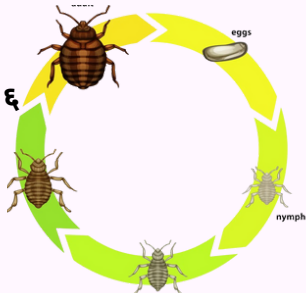


# उडुस



उडुसहरु साना परजीवी किराहरु हुन् जसले तातो रगत भएका जनावरहरुको रगत मात्र आहार लिन्छन् ।

वयस्क उडुसहरुको आयु 9-18 महिना सम्म पुग्न सक्छ, र यिनीहरुले प्रति वर्ष ६ देखि ७ पुस्ता जन्माउन सक्छन्।



## उडुसहरुको टोकाई

उडुसहरुको टोकाईको जोखिममा रहेका व्यक्तिहरु प्रायः अत्यधिक मानिसहरुको बसोबास भएको ठाउँ (जस्तै:होटलहरु) मा बस्छन्। उडुसहरु मुख्यतया रातको समयमा सक्रिय हुन्छन् र प्रायः दिनको समयमा कुना, काप्चा र अँध्यारो ठाउँहरुमा लुक्छन् ।



## उडुसहरुद्वारा उत्पन्न खतराहरु

उडुसहरुले टोकेमा छालामा चिलाउने र राती निन्द्रा नलाग्ने हुन्छ, हालमा तिनीहरुले रोग फैलाउछ भन्ने फेला परेको छैन।

शरीरको विभिन्न भागहरुमा टोकेको भेटिएमा यसको मतलब एक भन्दा धेरै किराहरुले टोकेको हुनसक्छ

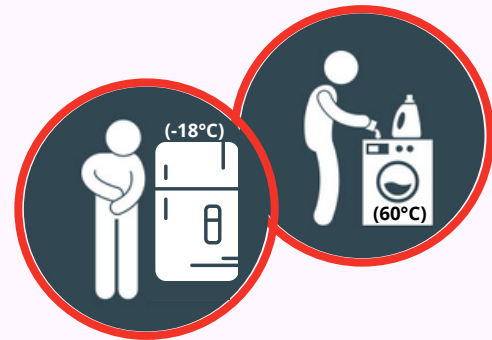


घाँटी, पाखुरा र हातमा उडुसहरुले टोक्नु

रातो दागहरु सामान्यतया एउटै घेरामा पाइन्छ।

## उडुसहरु भएको लक्षणहरु भेटिएमा के गर्ने?

- कम्बल र ओछ्यानलाई तातो पानी (60 डिग्री सेल्सियस) मा धुनुहोस्, त्यसपछि घाममा सुकाउनु होस् वा आइरन गर्नुहोस्
- तातोमा राख्न नसकिने वस्तुहरुलाई प्लास्टिकको झोलामा बन्द गर्नुहोस् र फ्रिजर (-18° डिग्री सेल्सियस) मा 24 घण्टासम्म राख्नुहोस्
- उडुसहरु पाइने कुना काप्चामा तातो हावा वा बाफ लगाउनुहोस्
- नियन्त्रण र रोकथामको लागि पेस्ट कन्ट्रोललाई बोलाउने बारे विचार गर्नुहोस्



## यात्रा गर्ने व्यक्तिहरुको लागि कुनै विशेष सल्लाह

### यात्रा अघि :

उडुसहरु रोक्न बलियो खोल भएको सुटकेसको प्रयोग गर्नुहोस्, आफ्नो कपडालाई पुनः सिल गर्न मिल्ने प्लास्टिकको झोलामा प्याक गर्नुहोस्

### यात्राको क्रममा :

ओछ्यान, सिरानी, गद्दा र फर्नीचरमा उडुसहरुहरु जाँच गर्नुहोस्, कार्पेटमा सामान नराख्नुहोस् प्रयोग नगर्दा कपडा र सामान बन्द राख्नुहोस्

### यात्रा पछि :

सामान र कपडा उडुसहरुको लागि सावधानी पूर्वक जाँच गर्नुहोस् कपडा र सामानहरु तातो पानी र बाफले धुनुहोस् ।





# کھٹمل

## کھٹمل کی وجہ سے ہونے والے خطرات

کھٹمل کے کاٹنے کے نتیجے میں جلد میں جلن اور رات میں نیند نہ آنے کا باعث بنتے ہیں، فی الحال وہ بیماری پھیلانے کے لیے نہیں جانے جاتے۔

جسم کے مختلف حصوں پر پائے جانے والے کاٹنے کے نشان کا مطلب متعدد کیڑوں نے کاٹا ہے۔



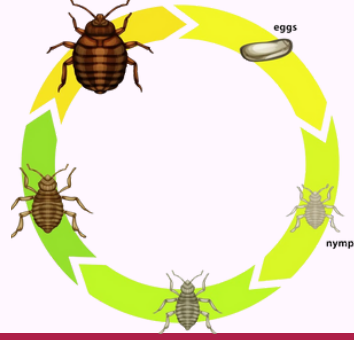
کھٹمل بازوؤں، ہاتھوں اور گردن پر کاٹتا ہے۔



سرخ نشانات عام طور پر لکیر کی شکل میں پائے جاتے ہیں



کھٹمل چھوٹے خون چوسنے والے کیڑے ہیں جو صرف گرم خون والے جانوروں کے خون پر سے ہی خوراک حاصل کرتے ہیں



بالغ کھٹمل کی زندگی کی مدت 18-9 ماہ تک پہنچ سکتی ہے، اور ہر سال سازگار حالات میں چھ سے سات نسلیں پیدا کرسکتے ہیں۔

## کھٹمل کا کاٹنا

جن لوگوں کو کھٹمل کے کاٹنے کا خطرہ ہوتا ہے وہ عام طور پر ایسے علاقوں میں رہتے ہیں جہاں مکینوں کا زیادہ آنا جانا ہوتا ہے (جیسے ہوٹلز)۔ کھٹمل بنیادی طور پر رات کے کیڑے ہوتے ہیں اور عام طور پر دن کے وقت دراڑوں اور تاریک جگہوں پر چھپ جاتے ہیں۔



## اگر کھٹمل کی علامات پائی جائیں تو کیا کریں؟

- کمبل اور بستر کو گرم پانی (60 ڈگری سینٹی گریڈ) میں دھوئیں، پھر دھوپ میں خشک کریں یا استری کریں۔
- پلاسٹک کے تھیلوں میں ایسی اشیاء کو سیل کر دیں جنہیں گرم نہیں کیا جا سکتا اور فریجزر (منفی 18 ڈگری سینٹی گریڈ) میں 24 گھنٹے کے لیے رکھیں۔
- جہاں کھٹمل پائے جاتے ہیں وہاں دراڑوں پر گرم ہوا یا بھاپ لگائیں۔
- قابو پانے اور روک تھام کے لیے پیسٹ کنٹرول مقرر کرنے پر غور کریں۔



## سفر کرنے والوں کے لیے کوئی خاص مشورہ

### سفر سے پہلے:

کھٹمل سے بچاؤ کے لیے سخت خول والے بیگ کا استعمال کریں۔ اپنے کپڑوں کو دوبارہ سیل ہونے والے پلاسٹک کے تھیلوں میں پیک کریں۔

### سفر کے دوران:

کھٹمل کے لیے بستر، تکیے، گدے اور فرنیچر کی جانچ پڑتال کریں، قالین پر سامان رکھنے سے گریز کریں جب استعمال میں نہ ہوں تو کپڑوں اور سامان کو بند رکھیں

### سفر کے بعد:

کھٹمل کے لیے سامان اور کپڑوں کو احتیاط سے چیک کریں کپڑوں اور اشیاء کو گرم پانی اور بھاپ سے دھوئیں۔

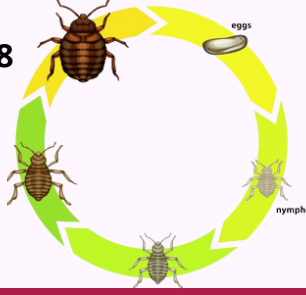


# खटमल



खटमल छोटे परजीवी कीड़े होते हैं जो केवल गर्म खून वाले जानवरों के खून पर निर्भर करते हैं।

वयस्क खटमलों का जीवन काल 9-18 महीने तक पहुंच सकता है, और प्रति वर्ष ६ से ७ पीढ़ियां पैदा हो सकती हैं।



## खटमलका काटना

जिन लोगों को खटमल के काटने का खतरा होता है वे आम तौर पर उन जगहों में रहते हैं जहां रहने वालों का आना-जाना अधिक होता है (उदाहरण के लिए होटल)। खटमल मुख्य रूप से रात्रिचर होते हैं और आमतौर पर दिन के दौरान दरारों, सूराखों और अंधेरे स्थानों में छिपते हैं।



## खटमलोंसे होने वाले खतरे

खटमलों के काटने से त्वचा में जलन होती है और रात की नींद खराब हो जाती है, फिलहाल उन्हें बीमारी फैलाने के लिए नहीं जाना जाता है।

शरीर के विभिन्न हिस्सों पर काटने के निशान पाए जाने का मतलब है कि कई खटमल एक साथ काट रहे हैं



## खटमलके लक्षण पाए जाने पर क्या करें?

- कंबल और बिस्तर के कपड़ों को गर्म पानी (60°C) में धोएं, फिर धूप में सुखाएं या इस्त्री करें।
- जिन वस्तुओं को गर्मी से उपचारित नहीं किया जा सकता उन्हें प्लास्टिक की थैलियों में सील करें और 24 घंटे के लिए फ्रीजर (-18°C) में रखें।
- उन दरारों पर गर्म हवा या भाप लगाएं जहां खटमल पाए जाते हैं।
- नियंत्रण और रोकथाम के लिए कीट नियंत्रक नियुक्त करने पर विचार करें।



## यात्रा करने वाले लोगों के लिए कोई विशेष सलाह

### यात्रा से पहले :

खटमल से बचने के लिए हार्ड-केस वाले सामान का उपयोग करें। अपने कपड़ों को दोबारा सील करने योग्य प्लास्टिक बैग में पैक करें।

### यात्रा के दौरान :

खटमलों के लिए बिस्तर, तकिए, गद्दे और फर्नीचर की जाँच करें कालीन पर सामान रखने से बचें। उपयोग में न होने पर कपड़े और सामान बंद रखें।

### यात्रा के बाद :

खटमलों के लिए सामान और कपड़ों की सावधानीपूर्वक जाँच करें कपड़ों और वस्तुओं को गर्म पानी और भाप से धोएं।

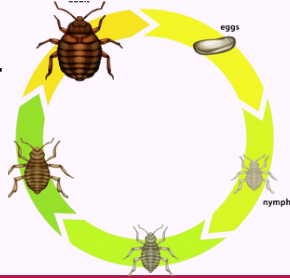


# ਖਟਮਲ



ਖਟਮਲ ਛੋਟੇ ਪਰਜੀਵੀ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮ ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਕਸਿਤ ਖਟਮਲ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ 9-18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਛੇ ਤੋਂ ਸੱਤ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਖਟਮਲ ਦਾ ਕੱਟਣਾ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹੋਟਲ)। ਖਟਮਲ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਰੇੜਾਂ, ਦਰਾੜਾਂ ਅਤੇ ਹਨੇਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



## ਖਟਮਲ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ

ਖਟਮਲ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਖਟਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

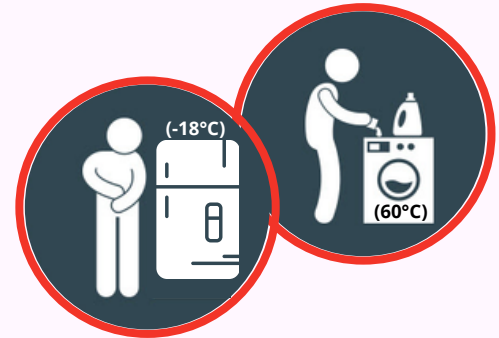


ਖਟਮਲ ਗਰਦਨ, ਬਾਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਕੱਟਦੇ ਹਨ

ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਜੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60 °C) ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਸੁੱਕ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ ਜਾਂ ਪੁੱਥ ਕਰੋ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ (-18 °C) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮ ਹਵਾ ਜਾਂ ਭਾਫ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਰੇੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾੜਾਂ 'ਤੇ ਪਾਓ ਜਿੱਥੇ ਖਟਮਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਖਟਮਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਟ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ



## ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ

### ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ :

ਖਟਮਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਖਤ ਸੂਟਕੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸੀਲ ਬੰਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ।

### ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ :

ਖਟਮਲਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਗਲੀਚੇ 'ਤੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ

### ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ :

ਖਟਮਲਾਂ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਫ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।





# Photos In Action



**Health Promotion on School Parent's Day**



**School Health Talk**



**Health Advocate Volunteer Training**



**Health Workshop for Women**



**Men's Health Workshop**



**Healthy Cooking Class for Youth**

# 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 (ਪੇਪ 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 ہائی 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

Our Health Events with Screening  
Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%



2344 3019

## Contact Details



5622 1771



emhealthhk



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

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