

## SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME

दक्षिण एशियाली स्वस्थय सहयोग कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 3  
2022/23

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 صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

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

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

### In This Issue :

# Melioidosis

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.



# Melioidosis

Melioidosis, also called Whitmore's disease, is an infectious disease that can infect both humans and animals.

It have been recorded in Hong Kong each year.

**Caused** by the bacterium **Burkholderia pseudomallei** or *B. pseudomallei*, found in contaminated soil and water.

**Incubation period** is usually 2 to 4 weeks but sometimes can range from 1 day to few days.

## Clinical features

- Fever,
- Headache,
- Localised pain, swelling or abscess,
- Ulceration,
- Chest pain,
- Cough,
- Hemoptysis,
- Swelling of regional lymph nodes.



## Transmission

- Contact with contaminated soil and water (through skin abrasions/wounds).
- Inhalation of contaminated dust/water droplets.
- Ingestion of contaminated water.
- Person-to-person transmission is rare but may occur through contact with the blood or body fluids of an infected person.

## High risk group

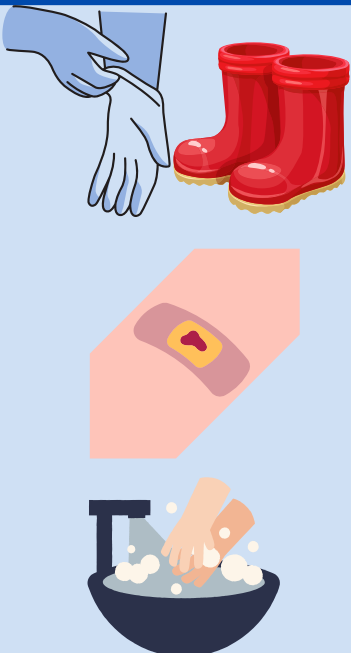
- Persons with diabetes, lung, liver or renal disease, cancer, or immunosuppression.
- Occupational exposure in agricultural, laboratory and health-care workers.

## Management

- It can be treated with antibiotics. Some patients need long-term treatment. Mortality rate is 40-75%.

## Prevention

- Avoid contact with contaminated soil.
- Wear gloves and boots, when participating in activities with possible contact with contaminated soil or water.
- Wash or shower after exposure to contaminated water or soil.
- Let tap water run for one minute at the start of the day before using it for brushing teeth, washing face or bath.
- Clean any wounds as soon as possible and cover any cuts or grazes with waterproof dressings.
- Wash hands with liquid soap and water after handling with soils or gardening.
- Observe food hygiene and avoid drinking unboiled or untreated water.
- Travelers should avoid outdoor water sports that might lead to exposure with contaminated water sources, such as rivers, ponds or lakes.



# मेलियोइडोसिस

मेलियोइडोसिसलाई द्विटमोरस् रोग पनि भनिन्छ, जुन एक संक्रामक रोग हो जसले मानिस र जनावर दुबैलाई संक्रमित गर्न सक्छ ।

हङकङमा यो प्रत्येक वर्ष रेकर्ड गरिएको छ ।

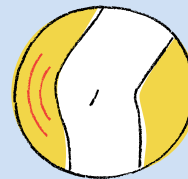
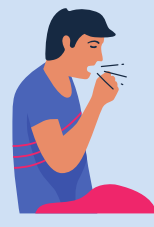
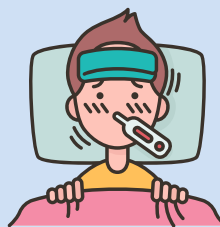
यो दूषित माटो र पानीमा पाइने, ब्याक्टेरिया बर्खोल्डेरिया स्यूडोमलई वा बी. स्यूडोमलई को कारणले हुन्छ ।

इन्कुबेसनअवधि

2 देखि 4 हप्ता, कुनै 1 दिन देखि केहि दिनहरु सम्म पनि हुन सक्छ ।

## चिकित्सकिय लक्षणहरु

- ज्वरो आउने,
- टाउको दुख्ने,
- शरीरको केहि भागमा दुख्ने, सुन्निने वा पिप जम्ने,
- अल्सर हुने,
- छाती दुख्ने,
- खोकी लाग्ने,
- हिमोप्टिसिस,
- शरीरको केहि भागहरुको लिम्फ नोड्स सुन्निने.



## सर्ने माध्यम

- दूषित माटो र पानीसँग सम्पर्कमा आएमा (छालामा लागेको चोट / घाउबाट)
- दूषित पानीका थोपा/ धुलो सँगै सास फेर्दा.
- दूषित पानी पिउँदा
- एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने सम्भावना बिरलौ भएतापनि संक्रमित व्यक्तिको रगत वा शरीरको तरल पदार्थको सम्पर्कबाट सर्न सक्छ ।

## उच्च जोखिमका समूह हरु

- मधुमेह, फोक्सो, कलेजो वा मृगौला रोगी, क्यान्सर, वा प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका व्यक्तिहरू ।
- कृषि, प्रयोगशाला र स्वास्थ्यकर्मी जस्ता पेशामा कार्यरत व्यक्तिहरू ।

## उपचार

- यसलाई एन्टिबायोटिक सेवनबाट उपचार गर्न सकिन्छ । कतिपय बिरामीलाई दीर्घकालीन उपचारको आवश्यकता हुन्छ । मृत्यु दर 40-75% सम्म छ ।

## रोकथाम

- दूषित माटोबाट टाढा रहनुहोस् ।
- दूषित माटो वा पानीसँग सम्भावित सम्पर्कमा आउनु पर्ने अवस्थामा पन्जा र जुता लगाउनुहोस् ।
- दूषित पानी वा माटो छोएपछि हातमुख धुनुहोस् वा नुहाउनुहोस् ।
- दाँत माइन्, अनुहार धुन वा नुहाउनको लागि पानी प्रयोग गर्नु अघि दिनको सुरुवातमा एक मिनेटको लागि धाराको पानी खोल्नुहोस् ।
- जतिसक्दो चाँडो घाउहरू सफा गर्नुहोस् र कुनै काटेको वा पिल्सिएको भाग पानीले नभिज्ने ड्रेसिङले छोप्नुहोस् ।
- माटो वा बगैँचामा काम गरेपछि तरल (झोल) साबुन र पानीले हात धुनुहोस् ।
- खाना तयार गर्दा सरसफाईमा ध्यान दिनुहोस् र नउमालेको वा पिउन स्वच्छ नभएको पानी नपिउनुहोस् ।
- यात्रुहरूले दूषित पानीका स्रोतहरू, जस्तै नदी, पोखरी वा तालहरूमा खेलिने खेलहरूबाट टाढा रहनुहोस् ।

# میلیوڈوسس

میلیوڈوسس، جسے "وائٹ مور کی بیماری" بھی کہا جاتا ہے، ایک متعدی بیماری ہے جو انسانوں اور جانوروں دونوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ اسے ہر سال بانگ کانگ میں ریکارڈ کیا گیا ہے۔

## انکوبیشن کا عرصہ

2 سے 4 ہفتے، کچھ 1 دن سے چند سال تک ہو سکتے ہیں۔



یہ جراثیم برکھولڈیریا سوڈومیلیا یا B سوڈومیلانی کی وجہ سے ہوتا ہے، جو آلودہ مٹی اور پانی میں پایا جاتا ہے۔

## طبی خدوخال

- بخار،
- سر درد،
- جزوی درد، سوجن یا پھوڑا،
- السر،
- سینے کا درد،
- کھانسی،
- بلغم میں خون آنا،
- مخصوص حصے کے لطف نوڈز کی سوجن۔

## ترسیل کا رستہ

- آلودہ مٹی اور پانی کے ساتھ رابطہ (جلد کی خراش/ زخموں کے ذریعے)
- آلودہ دھول/پانی کی بوندوں کا سانس لینا۔
- آلودہ پانی کا معدے میں جانا۔
- ایک شخص سے دوسرے شخص میں ترسیل شاذو نادر ہوتی ہے لیکن یہ کسی متاثرہ شخص کے خون یا جسمانی رطوبتوں سے رابطے کے ذریعے ہو سکتا ہے۔



## علاج

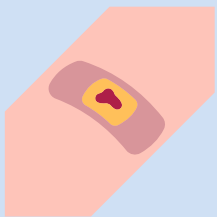
اس کا علاج اینٹی بائیوٹکس سے کیا جا سکتا ہے۔ کچھ مریضوں کو طویل مدتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ شرح امومت 40 فیصد سے 75 فیصد۔

## شدید خطرے کے گروہ

- ذیابیطس، پھیپھڑوں، جگر یا گردوں کی بیماری، کینسر،
- یا امیونوسپریشن والے افراد۔
- زرعی، لیبارٹری اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں میں پیشہ ورانہ انکشاف۔

## روک تھام

- آلودہ مٹی کے ساتھ رابطے سے بچیں۔
- سرگرمیوں، جن میں آلودہ مٹی یا پانی سے رابطے کا امکان ہو، میں حصہ لیتے وقت دستانے اور جوتے پہنیں۔
- آلودہ پانی یا مٹی کا سامنا ہونے کے بعد دھوئیں یا نہائیں۔
- دن کے آغاز میں دانت صاف کرنے، چہرہ دھونے یا نہانے کے لیے استعمال کرنے سے پہلے نلکے کے پانی کو ایک منٹ تک بہنے دیں۔
- کسی بھی زخم کو جلد از جلد صاف کریں اور کسی بھی زخم یا خراش کو واٹر پروف پٹی سے ڈھانپ دیں۔
- مٹی یا باغبانی سے نمٹنے کے بعد مائع صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔
- کھانے کی صفائی کا خیال رکھیں اور بغیر ابلے پانی کو پینے سے پرہیز کریں۔
- مسافروں کو بیرونی پانی کے کھیلوں سے پرہیز کرنا چاہیے جو آلودہ پانی کے ذرائع جیسے ندیوں، تالابوں یا جھیلوں سے متاثر ہو سکتے ہیں۔



# मेलियोइडोसिस

HINDI

मेलियोइडोसिस, जिसे व्हिटमोर रोग भी कहा जाता है, एक संक्रामक रोग है जो मनुष्यों और जानवरों दोनों को संक्रमित कर सकता है।

इसे हांगकांग में हर साल दर्ज किया गया है।

यह जीवाणु बर्कहोल्डरिया स्यूडोमल्लेई या बी.

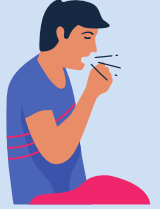
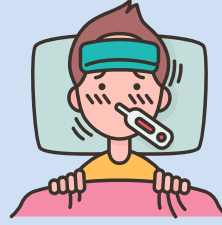
स्यूडोमल्लेई के कारण होता है, जो दूषित मिट्टी और पानी में पाया जाता है।

इनक्यूबेशन अवधि

2 से 4 सप्ताह, कुछ 1 दिन से लेकर कुछ दिन तक हो सकती है।

## नैदानिक लक्षण

- बुखार,
- सिरदर्द,
- दर्द, सूजन या फोड़ा,
- छाले,
- सीने में दर्द,
- खांसी,
- हेमोप्टाइसिस (खांसी के साथ खून आना या खूनी बलगम),
- लिम्फ नोड्स की सूजन।



## संचरण की विधि

- दूषित मिट्टी और पानी से संपर्क (त्वचा पर खरोंच / घावों के माध्यम से);
- दूषित धूल/पानी की बूंदों का/ की साँस लेने से;
- दूषित पानी का सेवन करने से।
- व्यक्ति-से-व्यक्ति संचरण दुर्लभ है लेकिन संक्रमित व्यक्ति के रक्त या शरीर के तरल पदार्थ के संपर्क के माध्यम से हो सकता है।

## उच्च जोखिम समूह

- मधुमेह, फेफड़ों, जिगर या गुर्दे की बीमारी, कैंसर या प्रतिरक्षादमन (इम्यूनोसप्रेसन) वाले व्यक्ति।
- कृषि, प्रयोगशाला और स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता को व्यावसायिक जोखिम।

## प्रबंधन

- इसका इलाज एंटीबायोटिक दवाओं से किया जा सकता है। कुछ मरीजोंको दीर्घकालिक उपचार की जरूरत होती है। मृत्यु दर लगभग 40-75% है।

## रोकथाम

- दूषित मिट्टी के संपर्क में आने से बचें।
- मिट्टी या पानी के साथ संभावित संपर्क वाली गतिविधियों में भाग लेते समय दस्ताने या/ और जूते पहनें।
- पानी या मिट्टी के संपर्क में आने के बाद धोएं या स्नान करें।
- दिन की शुरुआत में दांतों को ब्रश करने, चेहरा धोने या स्नान के लिए उपयोग करने से पहले नल के पानी को एक मिनट तक चलने दें।
- किसी भी घाव को जल्द से जल्द साफ करें और किसी भी कट या खरोंच को वाटरप्रूफ ड्रेसिंग से ढक दें।
- मिट्टी या बागवानी के साथ काम करने के बाद तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- खाद्य स्वच्छता का ध्यान रखें और बिना उबाले या अनुपचारित पानी पीने से बचें।
- यात्रियों को बाहरी पानी के खेलों से बचना चाहिए जिसे वे नदियों, तालाबों या झीलें जैसे दूषित जल स्रोतों के संपर्क में आ सकते हैं।

ਮੇਲੀਓਡੋਸਿਸ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਟਮੇਰ ਰੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਰ ਸਾਲ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬੁਰਖੇਲਦੇਰਿਆ ਸੀਡੋਮੈਲਾਇ ਜਾਂ ਬੀ.**

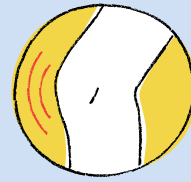
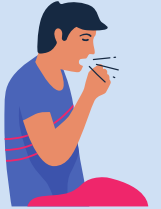
ਸੀਡੋਮੈਲਾਇ, ਜੋ ਕਿ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ**

2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ, ਕੁੱਝ 1 ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕਲੀਨਿਕਲ ਫੀਚਰ

- ਬੁਖਾਰ,
- ਸਿਰ ਦਰਦ,
- ਸਥਾਨੀਕ੍ਰਿਤ ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਗੜ੍ਹ,
- ਫੇੜੇ,
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ,
- ਖੰਘ,
- ਹੀਮੋਪਟੇਸਿਸ,
- ਖੇਤਰੀ ਲਿੰਫ ਗੰਢਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼।



## ਫੈਲਣ ਦਾ ਢੰਗ

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ (ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਰਗੜਾਂ/ਜਖ਼ਮਾਂ ਰਾਹੀਂ)
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਧੂੜ/ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ;
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ।
- ਵਿਅਕਤੀ-ਤੋਂ-ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਲਾਗ ਦਾ ਲੱਗਣਾ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ

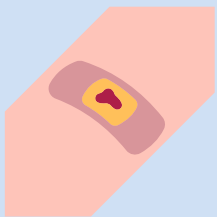
- ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਜਾਂ ਈਮਿਊਨੋਸਪਰੇਸ਼ਨ।
- ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਸੰਪਰਕ।

## ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਮੇਲੀਓਡੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਦਰ ਲਗਭਗ 40-75% ਤੱਕ ਹੈ।

## ਰੋਕਥਾਮ

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਦ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ, ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਰਗੜ ਨੂੰ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਬਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਦੀਆਂ, ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਝੀਲਾਂ।





# Photos In Action



**Health talk for school**



**Women's Health Talk**



**World Diabetes Day 2022**



**Men's health activity**



**Exercise**



**Health Advocate 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

## माडीआं मेवावां Punjabi Version

1. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ (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

### Location

### Day of the Month

### Time

Kwun Tong

1st MON

2pm-4pm

Jordan

Last TUE

10am-1pm

Yuen Long

Last FRI

2pm-4pm

Tin Shui Wai

2nd WED

2pm-4pm

## Urdu Version ہماری 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)