

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 4
2022/23

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

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

مقصد

سڑیٹجک 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 ।

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

In This Issue :

Seasonal Influenza and Vaccination

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

This project is supported by The Community Chest www.ucn-emhealth.org

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.



Seasonal Influenza and Vaccination

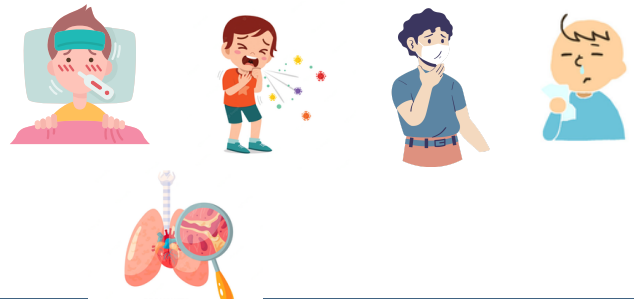


An acute infectious disease of the respiratory tract caused by **influenza viruses**. Mainly spread by **respiratory droplets**.

Peak season: January to March/April, July to August in Hong Kong.

Symptoms

Fever, cough, sore throat, runny nose, headache, muscle pain and malaise. The symptoms are usually self-limiting. However, it can be a serious illness in **elderly** and persons with **weakened immunity** or **chronic illness**, and may be complicated by **bronchitis**, **chest infection** or even **death**.



How to prevent influenza

Individuals should receive seasonal influenza vaccination (SIV) early and maintain good personal and environmental hygiene.

Why is seasonal influenza vaccine important?

To prevent seasonal influenza and its complications, as well as reduce influenza related hospitalisation and death.

It is necessary to get vaccinated against influenza yearly

The immunity built up in a vaccinated person in the prior season will decrease over time, may become too low to provide protection in the next season. Since the influenza strains may change from time to time, the influenza vaccine composition is updated every year.

Can COVID-19 vaccine be given together with seasonal influenza vaccine (SIV)?

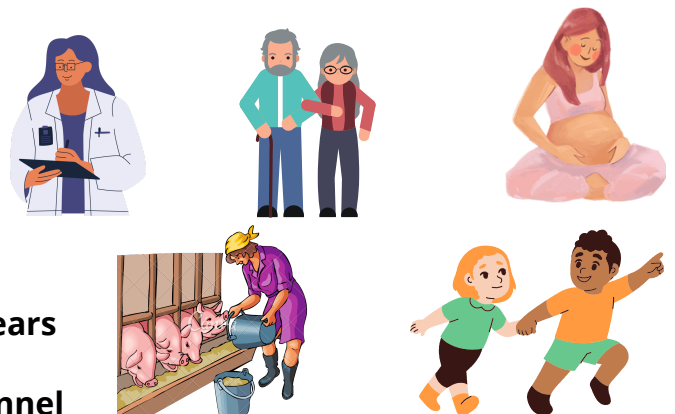
Yes, COVID-19 vaccines can be co-administered with, or at any time before or after, seasonal influenza vaccine.

Who should receive seasonal influenza vaccination(SIV)?

All members of the public aged 6 months or above, except those with known contraindications, should receive SIV for personal protection

Priority groups:

- Healthcare Workers
- Age 50 Years or Above
- Pregnant Women
- Residents of Residential Care Homes
- Persons with chronic medical problems
- Persons aged between 6 months and under 18 years
- Poultry workers
- Pig Farming and Pig Slaughtering Industry Personnel



Vaccination arrangement for Hongkong Residents:

Government Vaccination Programme (GVP) and Vaccination Subsidy Scheme (VSS) provide **free** or **subsidized SIV** to eligible Hong Kong Residents.

For details, please visit the Centre for Health Protection Website (www.chp.gov.hk) or call **2125 2125** for enquiries.

मौसमी रुघाखोकी तथा खोप

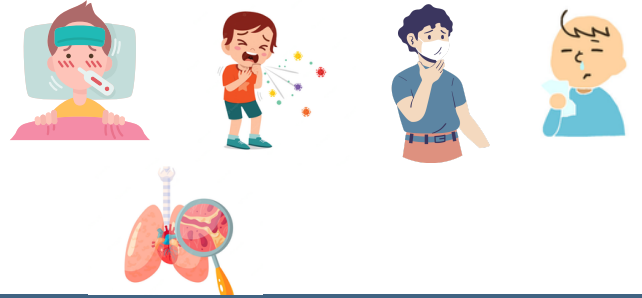


इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूको कारणले गर्दा हुने श्वासप्रश्वास प्रणालीको तीव्र संक्रामक रोग हो । यो मुख्यतया **श्वासप्रश्वासका थोपाहरू**द्वारा फैलिन्छ ।

प्रायजसो फैलिने मौसम: हङकङमा **जनवरी देखि मार्च/अप्रिल ,जुलाई देखि अगस्ट ।**

लक्षणहरू

ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने र अस्वस्थता हुने । लक्षणहरू सामान्यतया स्वयम-सीमित हुन्छन् । यद्यपि, यो **वृद्ध** र **कमजोर प्रतिरक्षा** वा **दीर्घकालीन रोग** भएका व्यक्तिहरूमा गम्भीर रोग हुन सक्छ, र ब्रोन्काइटिस, **छातीमा संक्रमण** हुने वा **मृत्यु** पनि हुन सक्छ ।



इन्फ्लुएन्जा कसरी रोक्न सकिन्छ

व्यक्तिहरूले मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप (SIV) अगाडि नै प्राप्त गर्नुपर्छ र राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नु पर्छ ।

मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप किन महत्त्वपूर्ण छ?

गम्भीर इन्फ्लुएन्जा रोकथामका लागि, यसको जटिलताहरू कम गर्न, सम्बन्धितका कारणले अस्पताल भर्ना हुनु पर्ने र मृत्युलाई कम गर्न इन्फ्लुएन्जाको खोप लगाउन महत्त्वपूर्ण छ ।

प्रत्येक वर्ष इन्फ्लुएन्जा विरुद्ध खोप लगाउन आवश्यक छ

अघिल्लोचरणमा खोप लगाईएका व्यक्तिमा हुने प्रतिरक्षा क्षमता समयसँगै घट्दै जान्छ, अर्को चरणमा सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि धेरै कम हुन सक्छ । इन्फ्लुएन्जाका प्रकारहरू (स्ट्रेनहरू) समय-समयमा परिवर्तन हुन सक्ने हुनाले, इन्फ्लुएन्जा खोपको संरचना प्रत्येक वर्ष अद्यावधिक गरिन्छ ।

के मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप (SIV) सँगसँगै COVID-19 खोप दिन सकिन्छ ?

हुन्छ, COVID-19 खोपहरू मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोपको अघि वा पछि कुनै पनि समयमा सँगै प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप(SIV) कसले लगाउनु पर्छ?

ज्ञात विरोधाभासहरूभएकाहरू बाहेक, 6 महिना वा माथिका सबै सर्वसाधारणहरूले, व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि SIV प्राप्त गर्नुपर्छ ।

खोप रोकथाम योग्य रोगहरूमावैज्ञानिकसमिति (SCVPD) द्वारा सिफारिस गरिएको

प्राथमिकता दिएका समूहहरू:

- स्वास्थ्यकर्मीहरू
- 50 वर्ष वा माथि उमेरका
- गर्भवतीमहिला
- आवासीयहेरचाह घरका बासिन्दाहरू
- दीर्घकालिनचिकित्सा समस्या भएका व्यक्तिहरू
- 6 महिना भित्रकार18वर्षमुनिकाव्यक्तिहरू
- कुखुरा पालन व्यवसायकाकामदारहरू
- सुँगुरपालन र वधशाला व्यवसायका कामदारहरू



हङकङकाबासिन्दाहरूकालागिखोपकोव्यवस्थाहरू

सरकारीखोप कार्यक्रम (GVP) र खोप अनुदान योजना (VSS) ले योग्य हङकङका बासिन्दाहरूलाई **निःशुल्क** वा **अनुदानित SIV** प्रदान गर्दछ ।

विवरणहरूकोलागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा वेबसाइट (www.chp.gov.hk)मा हेर्नुहोस् वा सोधपुछको लागि **2125 2125** मा फोन गर्नुहोस् ।

موسمی انفلوئنزا اور ویکسینیشن

A سانس کی نالی کی ایک شدید متعدی انفیکشن جو **انفلوئنزا وائرس** کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بنیادی طور پر **سانس کی بوندوں** سے پھیلتا ہے۔
عروج کا موسم: جنوری تا مارچ/ اپریل: بانگ کانگ میں جولائی تا اگست۔

علامات



بخار، کھانسی، گلے کی سوزش، ناک بہنا، سر درد، پٹھوں میں درد اور بے چینی۔ علامات عام طور پر خود کو محدود مدت کے لیے ہوتی ہیں۔ تاہم، یہ **بوڑھوں** اور **کمزور قوت مدافعت** یا **دائمی بیماری** والے افراد میں ایک سنگین بیماری بن سکتی ہے، اور یہ **برونکائٹس**، **سینے میں انفیکشن** یا یہاں تک کہ **موت** کی صورت میں بھی پیچیدگی پیدا کر سکتی ہے۔

انفلوئنزا سے کیسے بچا جائے؟

افراد کو موسمی انفلوئنزا ویکسینیشن (SIV) جلد حاصل کرنی چاہیے اور اچھی ذاتی اور ماحولیاتی صفائی کو برقرار رکھنا چاہیے۔

موسمی انفلوئنزا کی ویکسینیشن کیوں ضروری ہے؟

شدید انفلوئنزا، اس کی پیچیدگیوں، متعلقہ ہسپتال میں داخل ہونے اور موت کی شرح کو کم کرنے سے روکنے کے لیے۔

انفلوئنزا کے خلاف ہر سال ویکسین کروانا ضروری ہے؟

پچھلے موسم میں حفاظتی ٹیکے لگوانے والے شخص میں پیدا ہونے والی قوت مدافعت وقت کے ساتھ ساتھ کم ہوتی جائے گی، اگلے موسم میں تحفظ فراہم کرنے کے لیے بہت کم ہو سکتی ہے۔ چونکہ انفلوئنزا کی نوعیت وقتاً فوقتاً تبدیل ہو سکتی ہیں، اس لیے انفلوئنزا ویکسین کی ترکیب کی ہر سال تجدید کی جاتی ہے۔

کیا کووڈ-19 ویکسین موسمی انفلوئنزا ویکسین (SIV) کے ساتھ دی جا سکتی ہے؟

ہاں، کووڈ-19 ویکسین موسمی انفلوئنزا کی ویکسین سے پہلے یا بعد میں کسی بھی وقت ایک ساتھ لگائی جا سکتی ہیں۔

موسمی انفلوئنزا ویکسینیشن (SIV) کس کو لگوانی چاہیے؟

6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے عوام کے تمام ممبران، سوائے ان لوگوں کے جنکو غیر موافق علامت معلوم ہیں، کو ذاتی تحفظ کے لیے SIV وصول کرنی چاہیے۔



ترجیحی گروپ:

- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکن
- عمر 50 سال یا اس سے زیادہ
- حاملہ عورت
- ریڈیڈیشنل کیئر ہومز کے رہائشی
- دائمی طبی مسائل والے افراد
- 6 ماہ اور 18 سال سے کم عمر کے افراد
- پولٹری ورکرز
- سور کی فارمنگ اور ذبح کرنے کی صنعت کا عملہ

بانگ کانگ کے رہائشیوں کے لیے ویکسینیشن کا انتظام؟

گورنمنٹ ویکسینیشن پروگرام (GVP) اور ویکسینیشن سبسڈی اسکیم (VSS) بانگ کانگ کے اہل رہائشیوں کو **مفت** یا **رعایتی SIV** فراہم کرتے ہیں۔

ملاحظہ (<https://www.chp.gov.hk/>) تفصیلات کے لیے، برائے مہربانی سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن ویب سائٹ کیجیے یا انکوائری کے لیے **2125 2125** پر کال کریں۔



इन्फ्लुएंजा वायरस के कारण होने वाला श्वसन पथ का एक तीव्र संक्रामक रोग। मुख्य रूप से **सांस की बूंदों** से फैलता है।
पीक सीजन:(फैलने का अधिकतम समय): हांगकांग में **जनवरी से मार्च/अप्रैल, जुलाई से अगस्त**।

लक्षण

बुखार, खांसी, गले में खराश, नाक बहना, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और अस्वस्थता। लक्षण आमतौर पर आत्म-सीमित होते हैं। हालांकि, यह **बुजुर्गों** और **कमजोर प्रतिरक्षा** या **पुरानी बीमारी** वाले व्यक्तियों में एक **गंभीर बीमारी** हो सकती है, और **ब्रोंकाइटिस, छाती में संक्रमण** या यहां तक कि **मृत्यु** जैसी जटिलताओं का कारण बन सकती है।



इन्फ्लुएंजा को कैसे रोकें

व्यक्तियों को मौसमी इन्फ्लुएंजा टीकाकरण (SIV) जल्दी प्राप्त करना चाहिए और अच्छी व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए।

मौसमी इन्फ्लुएंजा टीकाकरण क्यों महत्वपूर्ण है?

गंभीर इन्फ्लुएंजा रोकथामका लागि, यसको जटिलताहरू कम गर्न, सम्बन्धितका कारणले अस्पताल भर्ना हुनु पर्ने र मृत्युलाई कम गर्न इन्फ्लुएंजाको खोप लगाउन महत्वपूर्ण छ। गंभीर इन्फ्लुएंजा, इसकी जटिलताओं को रोकने के लिए, इस के कारण अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु को कम करने के लिए।

हर साल इन्फ्लुएंजा का टीका लगवाना जरूरी है

एक टीकाकृत व्यक्ति में पूर्व मौसम में उत्पादित प्रतिरक्षा समय के साथ कम हो जाती है और अगले मौसम में सुरक्षा प्रदान करने के लिए बहुत कम हो सकती है। चूंकि इन्फ्लुएंजा के उपभेद समय-समय पर बदल सकते हैं, इसलिए इन्फ्लुएंजा के वैक्सीन की संरचना को हर साल अपडेट किया जाता है।

क्या COVID-19 वैक्सीन को मौसमी इन्फ्लुएंजा वैक्सीन (SIV) के साथ दिया जा सकता है?

हां, COVID-19 वैक्सीन को मौसमी इन्फ्लुएंजा के वैक्सीन के साथ या उससे पहले या बाद में कभी भी लगाया जा सकता है।

मौसमी इन्फ्लुएंजा टीकाकरण (SIV) किसे प्राप्त करना चाहिए?

ज्ञात अंतर्विरोध वाले लोगों को छोड़कर, 6 महीने या उससे अधिक आयु के सभी सार्वजनिक सदस्यों को व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए SIV प्राप्त करना चाहिए। वैक्सीन निरोध्य बीमारियों (SCVDP) पर वैज्ञानिक समिति द्वारा अनुशंसित:

प्राथमिकता समूह:

- स्वास्थ्य देखभाल करने वाले कर्मचारी
- 50 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्ति
- गर्भवती महिलाएं
- आवसीय देखभाल गृहों के निवासी
- पुरानी चिकित्सा समस्याओं वाले व्यक्ति
- 6 माह से 18 वर्ष से कम आयु के व्यक्ति
- मुर्गीपालन कर्मचारी
- सुअर पालन और पशु-वध उद्योग कार्मिक



हांगकांग के निवासियों के लिए टीकाकरण की व्यवस्था

सरकारी टीकाकरण कार्यक्रम (GVP) और टीकाकरण सब्सिडी योजना (VSS) हांगकांग के पात्र निवासियों को **मुफ्त** या रियायती SIV प्रदान करते हैं।

विवरण के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र (सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन) की वेबसाइट (www.chp.gov.hk) पर जाएं या पूछताछ के लिए **2125 2125** पर फोन करें।

PUNJABI ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ(ਸਰਦੀ ਜੁਕਾਮ ਨਾਲ ਤਾਪ)ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ

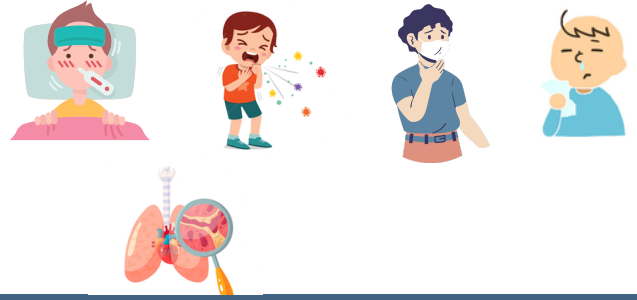


ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਪੀਕ ਸੀਜ਼ਨ (ਫ਼ੈਲਣ ਦਾ ਸਿਖਰ ਸਮਾਂ): ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ/ਅਪ੍ਰੈਲ: ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਅਗਸਤ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ।

ਲੱਛਣ

ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੁੱਠਕਾਈਟਸ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ

ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ (SIV) ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਗੰਭੀਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਪਿਛਲੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਗਲੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹਰ ਸਾਲ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (SIV) ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ (SIV) ਕਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ SIV ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (SCVDPD) ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ

ਤਰਜੀਹੀ ਸਮੂਹ:

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ
- 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਮੁਰਗੀਖਾਨੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਸੂਰ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਕਸਾਈ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ



ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਸਰਕਾਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (GVP) ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਬਸਿਡੀ ਸਕੀਮ (VSS) ਯੋਗ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ SIV ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (www.chp.gov.hk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ 2125 2125 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



Photos In Action



Health Campaign



Elderly Health Talk



DM Support Group



Health Promotion



Women's Health Talk



Cooking Class

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

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

www.ucn-emhealth.org