

SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME

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

Newsletter 2
2024/2025

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 ।

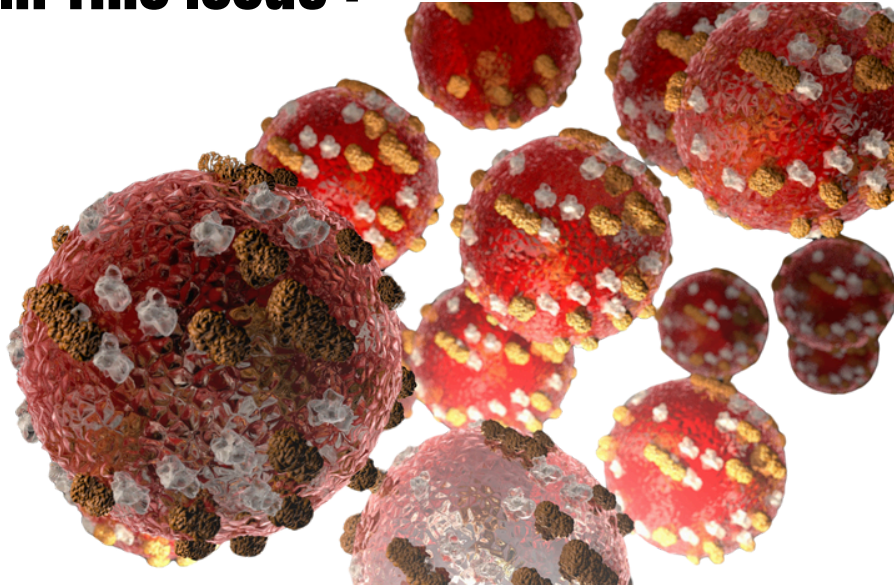
مقصد

سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ 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 :



Measles

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

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.

Measles

is a highly infectious disease caused by the measles virus.

Symptoms



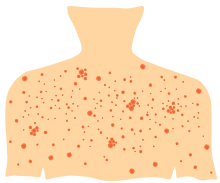
Cough



Fever



Running Nose



Red blotchy skin rash



Red eyes



White spots inside the mouth

How can it be transmitted?



Airborne by droplet



Direct contact with nasal or throat secretions of infected persons



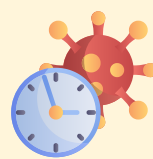
Articles soiled with nasal or throat secretions



The patient can pass the disease to other persons from **4 days before** to **4 days after** appearance of the rash

Prevention

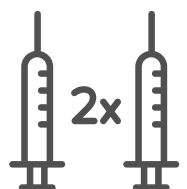
- ▶ **Vaccination** against measles is the most effective preventive measure
- ▶ **Maintain** good personal and environmental hygiene; Keep hands clean
- ▶ **Cover** nose and mouth when sneezing or coughing. Wash hands thoroughly
- ▶ **Clean** used toys and furniture properly with 1:99 diluted household bleach
- ▶ **Consult** doctors promptly if develop symptoms of measles
- ▶ **Refrain** from work or school till 4 days from the appearance of rash to prevent spread of the infection



Incubation period usually ranges from **7 to 18 days**, but can be up to **21 days**

Immunization

- ▶ Under the Hong Kong Childhood Immunization Programme, children receive a **two-dose** course of measles vaccination.
- ▶ MMR vaccination is available in most private health clinics in Hong Kong.



दादुरा

एक अत्यधिक संक्रामक रोग हो जुन दादुरा भाइरसको कारणले हुन्छ ।

लक्षणहरू



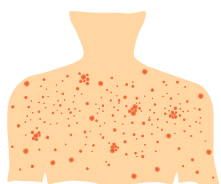
खोकी



ज्वरो



नाकबाट पानी बग्नु



रातो धब्बेदार
विबिरा



आँखा रातो
हुनु



मुख भित्र सेतो
दागहरू

यो कसरी सर्न सक्छ ?



वायुजनित थोपाहरू मार्फत



संक्रमित व्यक्तिहरूको नाक वा
घाँटीको स्रावसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क
भएमा



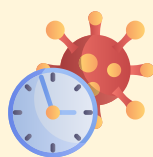
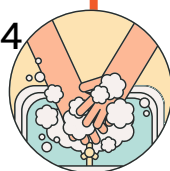
नाक वा घाँटीको स्रावले दूषित
भएका वस्तुहरू



विबिरा देखा परेको ४ दिन अघिदेखि ४ दिनसम्म रोगीले
अन्य व्यक्तिमा यो रोग सार्न सक्छ।

रोकथाम

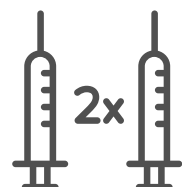
- ▶ दादुरा विरुद्धको खोप सबैभन्दा प्रभावकारी रोकथाम उपाय हो ।
- ▶ व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाई राम्रो राख्नुहोस्; हात सफा राख्नुहोस् ।
- ▶ हाच्छिउँ गर्दा वा खोकदा नाक र मुख छोप्नुहोस् । हात राम्ररी धुनुहोस् ।
- ▶ प्रयोग गरिएका खेलौना र फर्निचरलाई 1:99 को अनुपातमा मिलाएर घरेलु ब्लीचले राम्रोसँग सफा गर्नुहोस् ।
- ▶ दादुराको लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै डाक्टरहरूसँग परामर्श गर्नुहोस् ।
- ▶ संक्रमणलाई फैलिन नदिन, विबिरा देखा परेको 4 दिनसम्म काम वा विद्यालय नजानुहोस् ।



इनक्यूबेसन अवधि सामान्यतया 7 देखि 18
दिनसम्म हुन्छ, तर 21 दिनसम्म हुन सक्छ ।

खोप

- ▶ हडकड बाल खोप कार्यक्रम अन्तर्गत, बालबालिकाहरूले दादुरा खोपको दुई खुराक प्राप्त गर्नेछन् ।
- ▶ MMR खोप हडकडका अधिकांश निजी स्वास्थ्य क्लिनिकहरूमा उपलब्ध छ ।



خسرہ

ایک انتہائی متعدی بیماری ہے جو خسرہ وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔

علامات



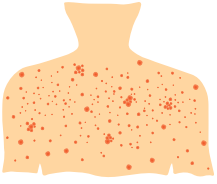
کھانسی



بخار



بہتی ناک



سرخ دھبوں کے
ساتھ جلد



آشوب
چشم



منہ کے اندر
سفید دھبے

منتقلی کا طریقہ

قطرات کی ہوا کے ذریعے منتقلی



متاثرہ افراد کی ناک یا گلے کی
رطوبتوں سے براہ راست رابطہ



ناک یا گلے کی رطوبتوں سے
آلودہ اشیاء



مریض کی جلد پر دھبے ظاہر ہونے سے 4 دن پہلے
سے لے کر دھبے ظاہر ہونے کے 4 دن بعد تک بیماری
کو دوسرے افراد تک منتقل کر سکتا ہے۔



انکیوبیشن کی مدت عام طور پر 7 سے
18 دن تک ہوتی ہے، لیکن یہ 21 دن تک
ہوسکتی ہے۔

روک تھام

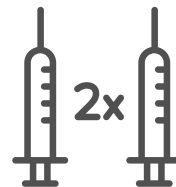
- خسرہ کے خلاف ویکسینیشن سب سے
مؤثر حفاظتی اقدام ہے
- اچھی ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت
کو برقرار رکھیں؛ ہاتھ صاف رکھیں
- چھینکتے یا کھانستے وقت ناک اور منہ کو
ڈھانپیں۔ ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
- استعمال شدہ کھلونوں اور فرنیچر کو
اچھی طرح صاف کریں
- خسرہ کی علامات ظاہر ہونے پر فوری طور
پر ڈاکٹر سے رجوع کریں
- انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے دھبے
ظاہر ہونے سے 4 دن تک کام یا اسکول جانے
سے پرہیز کریں



حفاظتی ٹیکے

ہانگ کانگ چائلڈ ہڈ امیونائزیشن پروگرام کے
تحت، بچوں کو خسرہ کے ٹیکے کی دو
خوراکوں کا کورس لگتا ہے

ویکسینیشن ہانگ کانگ کے زیادہ MMR
ترنجی ہیلتھ کلینک میں دستیاب ہے۔



खसरा

एक अत्यधिक संक्रामक रोग है जो खसरा वायरस के कारण होता है।

लक्षण



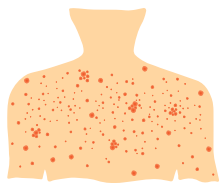
खांसी



बुखार



नाक बहना



लाल धब्बेदार त्वचा पर चकत्ते



लाल आंखें



मुंह के अंदर सफेद धब्बे

संक्रमण की विधा



हवा में बूंदों के माध्यम से



संक्रमित व्यक्तियों के नाक या गले के स्राव के साथ सीधा संपर्क से



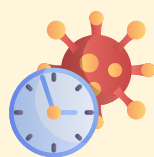
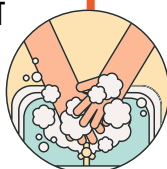
नाक या गले के स्राव से गंदी हुई वस्तुओं के संपर्क में आने से



रोगी चकत्ते के दिखने से 4 दिन पहले से लेकर 4 दिन बाद तक दूसरे व्यक्तियों को बीमारी फैला सकते हैं

रोकथाम

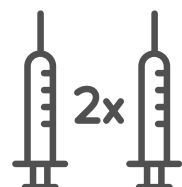
- ▶ खसरे के खिलाफ टीकाकरण लेना सबसे प्रभावी निवारक उपाय है।
- ▶ अच्छी व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें; हाथों को साफ रखें।
- ▶ छींकते या खांसते समय अपनी नाक और मुंह को ढक लें। हाथों को अच्छी तरह से धोएं।
- ▶ इस्तेमाल किए गए खिलौनों और फर्नीचर को 1:99 पतला घरेलू ब्लीच से अच्छी तरह से साफ करें।
- ▶ खसरे के लक्षण विकसित होने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें।
- ▶ संक्रमण के फैलाव को रोकने के लिए, चकत्ते के दिखने के 4 दिन बाद तक काम पर या स्कूल न जाएं।



ऊष्मायन अवधि आम तौर पर 7 से 18 दिनों तक होता है, लेकिन 21 दिनों तक भी हो सकता है।

प्रतिरक्षण

- ▶ हांगकांग बाल्यावस्था प्रतिरक्षण कार्यक्रम के तहत, बच्चों को खसरे के टीके की दो खुराक दी जाती है।
- ▶ MMR टीकाकरण हांगकांग के अधिकांश निजी स्वास्थ्य केंद्रों में उपलब्ध है।



ਖਸਰਾ

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੁਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ



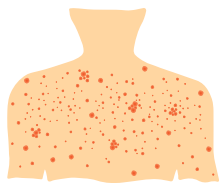
ਖੰਘ



ਬੁਖਾਰ



ਵਗਦਾ ਨੱਕ



ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਾਲ
ਪੱਛੜ



ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ
ਲਾਲੀ



ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਚਿੱਟੇ ਪੱਥੇ

ਫੈਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ



ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ



ਗੂਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ
ਦੇ ਰਿਸਾਵ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ



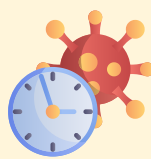
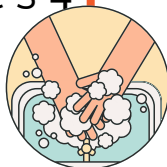
ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਰਿਸਾਵ ਨਾਲ
ਹੱਦੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਪੱਛੜ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 4 ਦਿਨ
ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਫੇਲ
ਸਕਦਾ ਹੈ

ਰੋਕਥਾਮ

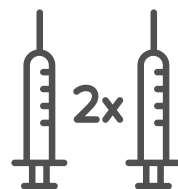
- ▶ ਖਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਹੈ
- ▶ ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ; ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ▶ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ▶ ਵਰਤੇ ਗਏ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ 1:99 ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲੀ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ▶ ਜੇਕਰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ▶ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੱਛੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਪਣਪਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 7 ਤੋਂ 18
ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 21 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ

ਟੀਕਾਕਰਨ

- ▶ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਬਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬੱਚੇ ਖਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ▶ MMR ਟੀਕਾਕਰਨ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।





Photos In Action



Promoting Colorectal Cancer Screening



School Health Ambassador Training



Home visit



Health Talk for Women



Health talk for elderly



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 ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, 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 ایڈوکیٹ و انٹیئر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بڈ پریشر، بڈ شوگر، کولیسٹرول اور بڈی 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



www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org

Contact Details



5622 1771



emhealthhk