



## 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 1  
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

سرٹیک 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 ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

### In This Issue :

### Languages

# Women Health: Vaginal Discharge

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.

# Women's health: Vaginal discharge

## 1) Vaginal discharge:

"Vaginal discharge" is a term for the fluid that comes out of the vagina which is made up of cells from the vagina and cervix, bacteria, mucus, and water. Normally, women who get monthly periods can have a small amount of vaginal discharge each day. Normal vaginal discharge can be white, clear, or thick, but usually does not smell bad.

2) The amounts of vaginal discharge are different for each person, also it is normal to have more or less vaginal discharge at different times. For example,

### • More discharge:



During pregnancy



While using birth control that contains hormones



During the 2 weeks before menstruation



### • Less vaginal discharge:



if menopause

## 3) Symptoms of abnormal vaginal discharge:

- Itching of the vagina or the area around the vagina
- Redness, pain, or swelling around the vagina
- Discharge that is foamy, greenish-yellow, or has blood in it
- Discharge that smells bad
- Pain when urinating or having sex
- Pain in the lower part of the belly
- Fever

## 4) Common causes of abnormal vaginal discharge:

- Infection in the vagina, cervix, or uterus
- Reaction to something in the vagina, such as a tampon or condom
- Reaction to a soap or other product used in the vagina
- Changes in the body that happen after menopause

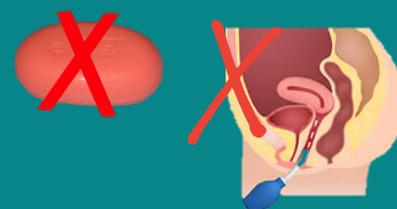
## 5) Treatment : depend on the cause of the abnormal vaginal discharge.

- Different vaginal infections are treated with different medicines.
- If abnormal vaginal discharge is caused by certain types of infections, the sex partner(s) will also need to see a doctor for treatment. (You might have to stop having sex until you know what is causing your symptoms.)



## 6) Prevention:

- Use warm water and unscented non-soap cleanser to wash vulva (the vulva is the area of skin around the outside of the vagina)
- Take baths in plain warm water, do not use scented bath products
- Do not use sprays or powders on vagina
- No douching (putting liquid inside the vagina to rinse it out)
- Do not use baby wipes or scented toilet paper after using the toilet



Women need to maintain a healthy lifestyle, such as do regular exercise (30 mins/day), eat 3-5 portions of fruit and vegetable/day, take good rest everyday

## 1) योनी डिस्चार्ज:

योनी र पाठेघरको कोशिकाहरू, ब्याक्टेरिया, म्यूकस र पानीबाट बनेको योनीबाट निस्कने तरल पदार्थलाई "योनी डिस्चार्ज" भनिन्छ । सामान्यतया, मासिक महिनावारी हुने महिलाहरूमा हरेक दिन योनीबाट थोरै मात्रामा डिस्चार्ज हुन सक्छ । सामान्य योनी डिस्चार्ज सेतो, सफा, वा बाक्लो हुन सक्छ, तर सामान्यतया नराम्रो गन्ध भने हुँदैन ।

2) योनी डिस्चार्जको मात्रा प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक हुन्छ, साथै फरक फरक समयमा योनी डिस्चार्ज कम वा धेरै हुनु सामान्य हो । उदाहरणको लागि,

### • धेरै योनी डिस्चार्ज :



गर्भावस्थाको समयमा हार्मोन भएको गर्भनिरोधक प्रयोग गर्दा

महिनावारी हुनुभन्दा 2 हप्ता अघि

### • कम योनी डिस्चार्ज:



मेनोपज

## 3) असामान्य योनी डिस्चार्जको लक्षणहरू:

- योनी वा योनी वरपरको भाग चिलाउने
- योनीको वरिपरि रातो हुनु, दुख्नु वा सुन्निनु
- फिज भएको, हरियो-पहेलो वा रगत भएको डिस्चार्ज
- दुर्गन्धित डिस्चार्ज
- पिसाब गर्दा वा यौनसम्पर्क गर्दा दुख्ने
- पेटको तल्लो भागमा दुख्नु
- ज्वरो

## 4) असामान्य योनी डिस्चार्जको कारणहरू:

- योनी, पाठेघरको मुख वा पाठेघरमा संक्रमण
- ट्याम्पोन वा कन्डम जस्ता योनीमा प्रयोग गरिने कुनै सामग्रीको एलर्जी
- योनीमा प्रयोग गरिएको साबुन वा अन्य उत्पादनको एलर्जी
- मेनोपज पछि शरीरमा हुने परिवर्तनहरू

## 5) उपचार : असामान्य योनी डिस्चार्जको कारणमा निर्भर गर्दछ ।

- विभिन्न योनी संक्रमणहरूको उपचार विभिन्न औषधिहरूद्वारा गरिन्छ ।
- यदि असामान्य योनी डिस्चार्ज निश्चित प्रकारका संक्रमणहरूको कारणले गर्दा भएमा, यौन पार्टनर(हरू) ले पनि उपचारको लागि डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्दछ । (तपाईंको लक्षणहरू कारण पत्ता नलाएसम्म तपाईंले यौन सम्पर्क बन्द गर्नुपर्ने हुन सक्छ ) ।



## 6) असामान्य योनी डिस्चार्जको रोकथाम:

- भल्भा सफा गर्न मनतातो पानी र गन्धरहित साबुन नभएको क्लिन्जर प्रयोग गर्नुहोस् (भल्भा भन्नाले योनीको बाहिरी गुप्ताङ्गको भागलाई जनाउँदछ) ।
- सादा मनतातो पानीले नुहाउनुहोस्, र सुगन्धित नुहाउने उत्पादनहरू प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- योनीमा स्प्रे वा पाउडर प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- डचिङ नगर्नुहोस् (योनी भित्र तरल पदार्थ राखेर यसलाई सफा गर्ने प्रक्रिया) ।
- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि बेबी वाइप वा सुगन्धित ट्वाइलेट पेपरले नपुछनुहोस् ।



महिलाहरूले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुपर्छ, नियमित व्यायाम (३० मिनेट/दिनको) गर्नुपर्छ, दिनमा ३-५ भाग फलफूल र तरकारी खानुपर्छ, दिनहुँ राम्रो आराम गर्नुपर्छ ।

# خواتین کی صحت: اندام نہانی سے خارج ہونا

## (1) ویجائینل ڈسچارج (اندام نہانی سے خارج ہونے والا مادہ)

ویجائینل ڈسچارج اس مادہ کے لیے ایک اصطلاح ہے جو اندام نہانی سے نکلتا ہے جو کہ اندام نہانی اور گریوا (سرویکس، بچہ دانی کے نچلے سرے کو بنانے والا تنگ راستہ) بیکیٹیریا، لیس دار اور پانی کے خلیوں سے بنتا ہے۔ عموماً خواتین جن کو ماہانہ مابواری ہوتی ہے ان کو ہر روز تھوڑی مقدار میں ویجائینل ڈسچارج ہو سکتا ہے۔ عام ویجائینل ڈسچارج سفید، شفاف یا گاڑھا ہو سکتا ہے، لیکن عام طور پر اس کی بدبو نہیں ہوتی۔

(2) ویجائینل ڈسچارج کی مقدار ہر فرد کے لیے مختلف ہوتی ہے، مختلف اوقات میں ویجائینل ڈسچارج کا کم یا زیادہ ہونا بھی عام ہے۔ مثال کے طور پر،

## • زیادہ ویجائینل ڈسچارج



Menstrual calendar						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



حیض سے پہلے 2 ہفتوں کے دوران

مانع حمل کے استعمال کے دوران

حمل

سن یاس (مینو پاز)



• کم ویجائینل ڈسچارج

## (4) غیر معمولی ویجائینل ڈسچارج کی وجوہات:

- اندام نہانی، گریوا، یا بچہ دانی میں انفیکشن
- اندام نہانی میں کسی چیز سے ردعمل، جیسے ٹیمپون یا کنڈوم
- صابن یا دوسری مصنوعات سے ردعمل جو اندام نہانی میں تھا
- جسم میں تبدیلیاں جو مینو پاز کے بعد ہونے والی تبدیلی ہوتی ہیں

## (3) غیر معمولی اندام نہانی خارج ہونے کی عام وجوہات:

- اندام نہانی یا اندام نہانی کے ارد گرد کے حصے کی خارش
- اندام نہانی کے ارد گرد لالی، درد، یا سوجن
- خارج ہونے والا مادہ جو جھاگ دار، سبز پیلا ہو، یا اس میں خون ہو
- خارج ہونے والا مادہ جس سے بدبو آتی ہو
- پیشاب کرتے وقت یا جنسی تعلق کرتے وقت درد
- پیٹ کے نچلے حصے میں درد
- بخار

## (5) علاج کا انحصار غیر معمولی ویجائینل ڈسچارج وجہ پر ہے۔



- مختلف اندام نہانی کے انفیکشن کا علاج مختلف ادویات سے کیا جاتا ہے۔
- گر اندام نہانی سے غیر معمولی اخراج بعض اقسام کے انفیکشنز کی وجہ سے ہوتا ہے، تو جنسی ساتھی (ساتھیوں) کو بھی علاج کے لیے ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت ہوگی۔ (آپ کو اس وقت تک جنسی تعلقات کو روکنا پڑسکتا ہے جب تک کہ آپ کو معلوم نہ ہو کہ آپ کی علامات کیا ہیں۔

## (6) معمولی ویجائینل ڈسچارج کی روک تھام

- ولوا کو دھونے کے لیے گرم پانی اور بنا خوشبو کے صاف کرنے والے صابن کا استعمال کریں (ولوا اندام نہانی کے باہر کی جلد کا حصہ ہے) سادہ گرم پانی میں غسل کریں، اور خوشبو دار غسل کی مصنوعات کا استعمال نہ کریں۔
- اندام نہانی پر سپرے یا پاؤڈر استعمال نہ کریں۔
- ڈوچنگ سے پرہیز کریں (اندام نہانی کے اندر مائع ڈال کر اسے دھونا)
- بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد بیبی وائپس یا خوشبو دار ٹوائلٹ پیپر سے پونچھنے سے پرہیز کریں

خواتین کو چاہیے کہ وہ صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھیں، روزانہ 30 منٹ کی ورزش کریں، پھل اور

سبزیوں کے 3-5 حصے کھائیں، روزانہ اچھا آرام کریں۔

# महिलाओं का स्वास्थ्य: योनि स्राव

## 1) योनि स्राव:

"योनि स्राव" योनि से निकलने वाले तरल पदार्थ के लिए एक शब्द है जो योनि और गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं, बैक्टीरिया, बलगम और पानी से बना होता है। आम तौर पर, मासिक धर्म होने वाली महिलाओं को हर दिन थोड़ी मात्रा में योनि स्राव हो सकता है। सामान्य योनि स्राव सफेद, साफ या गाढ़ा हो सकता है, लेकिन आमतौर पर इससे बदबू नहीं आती है।

2) योनि स्राव की मात्रा हर महिला में अलग-अलग होती है, साथ ही अलग-अलग समय पर कम या ज्यादा योनि स्राव होना सामान्य है। उदाहरण के लिए,

### • अधिक स्राव:



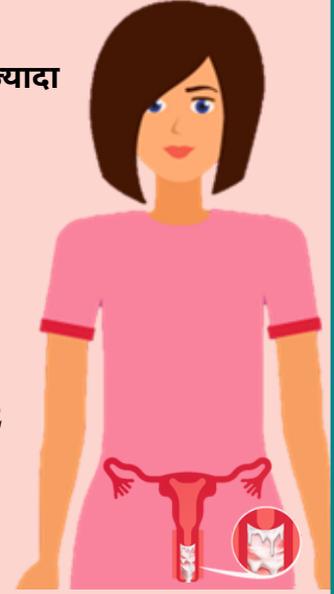
गर्भावस्था के दौरान



गर्भ निरोधक का उपयोग करते समय जिसमें हार्मोन्स होते हैं



मासिक धर्म से पहले 2 सप्ताह के दौरान



### • कम योनि स्राव :



रजोनिवृत्ति का समय

## 3) असामान्य योनि स्राव के लक्षण:

- योनि या योनि के आसपास के क्षेत्र में खुजली
- योनि के आसपास लालिमा, दर्द या सूजन
- स्राव जो झागदार, हरा-पीला हो या उसमें खून हो
- ऐसा स्राव जिससे बदबू आती है
- पेशाब करते समय दर्द या सेक्स करते समय दर्द
- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- बुखार

## 4) असामान्य योनि स्राव के कारण:

- योनि, गर्भाशय ग्रीवा या गर्भाशय में संक्रमण
- योनि में किसी चीज से एलर्जी, जैसे टैम्पोन या कंडोम
- योनि में मौजूद साबुन या अन्य उत्पाद से एलर्जी
- रजोनिवृत्ति के बाद शरीर में होने वाले परिवर्तन

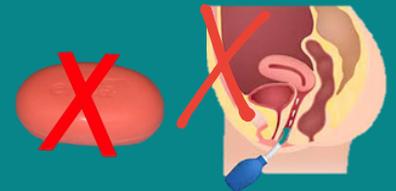
## 5) उपचार असामान्य योनि स्राव के कारण पर निर्भर करता है।

- विभिन्न योनि संक्रमणों का इलाज विभिन्न दवाओं से किया जाता है।
- यदि असामान्य योनि स्राव कुछ प्रकार के संक्रमणों के कारण होता है, तो यौन साथी को भी इलाज के लिए डॉक्टर से मिलने की आवश्यकता होगी। (आपको अपने लक्षणों का कारण पता चलने तक सेक्स करना बंद करना पड़ सकता है।)



## 6) असामान्य योनि स्राव की रोकथाम:

- वल्वा को धोने के लिए गुनगुने पानी और बिना सुगंध वाले साबुन का प्रयोग करें (वल्वा, योनि के बाहर की त्वचा का क्षेत्र है)
- सादे गुनगुने पानी से स्नान करें, और सुगंधित स्नान उत्पादों का प्रयोग न करें
- योनि पर स्प्रे या पाउडर का प्रयोग न करें
- डूशिंग न करें (योनि के अंदर के हिस्से को तरल पदार्थ से साफ करने की प्रक्रिया)
- शौचालय का उपयोग करने के बाद बेबी वाइप्स या सुगंधित टॉयलेट पेपर से न पोंछें।



महिलाओं को स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखनी चाहिए, नियमित रूप से 30 मिनट/दिन व्यायाम करना चाहिए, दिन में 3-5 भाग फल और सब्जी खाना चाहिए, प्रतिदिन अच्छा आराम करना चाहिए।

## 1) ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ):

ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ" ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਸਫ਼ੈਦ, ਸਾਫ਼, ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

2) ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ,

### • ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਸਚਾਰਜ:



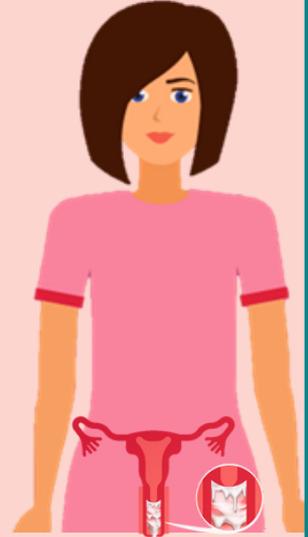
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ



ਜਣਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ



### • ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਯੋਨੀ ਘੱਟ ਡਿਸਚਾਰਜ

## 3) ਅਸਧਾਰਨ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ, ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼
- ਡਿਸਚਾਰਜ ਜੋ ਝੱਗਦਾਰ, ਹਰੇ-ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਡਿਸਚਾਰਜ ਜਿਸ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਬੁਖਾਰ

## 4) ਅਸਧਾਰਨ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ:

- ਯੋਨੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੁਹਾਨੇ, ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਂਪੋਨ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਨਰਮ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼) ਜਾਂ ਕੰਡੋਮ ਨਾਲ
- ਕਿਸੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜੋ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਸੀ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

## 5) ਇਲਾਜ ਅਸਧਾਰਨ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੇ ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸਧਾਰਨ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। (ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ।)



## 6) ਅਸਧਾਰਨ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:

- ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਗੈਰ ਸਾਬਣ ਕਲੀਨਜ਼ਰ (ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਸਾਢੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਯੋਨੀ 'ਤੇ ਸਪ੍ਰੇ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਪਿਚਕਾਰੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ (ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਤਰਲ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ)
- ਟੋਆਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਬੀ ਵਾਈਪਸ (ਗਿੱਲੇ ਟਿਸ਼ੂ) ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਨਾ ਪੂੰਝੋ



ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 30 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਦਿਨ ਦੇ 3-5 ਹਿੱਸੇ ਖਾਓ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੰਗਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।



# Photos In Action



**Health advocated volunteer training (through Zoom)**



**Women's Health Talk**



**Health Campaign**



**School Health Programme**



**Mental 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

## 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

## 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

## 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 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 ہاڈی 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

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

## Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%



2344 3019



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

## Contact Details



5622 1771



emhealthhk