

# South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

ساوتھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
دੱ�ਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 3  
2020/2021

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

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

**مقصد**  
سڑیجک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے بانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا ہے۔

**उद्देश्य :** हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

**میس਼ن :** ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ ।

## In This Issue:

## COVID-19 : Mental Health Tips



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

### LANGUAGES

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

### CONTACT INFORMATION

**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)

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.



# COVID-19: Mental Health Tips

English

Research shows that COVID-19 pandemic has substantially affected individuals' mental health. More mental illness cases, especially depression were found worldwide.

## Warning Signs of Depression

1. Depressed mood most of the day
2. Loss of interests/ pleasure
3. Significant weight or appetite change (loss or gain)
4. Insomnia or hypersomnia
5. Psychomotor agitation or retardation
6. Fatigue or loss of energy
7. Feeling worthlessness
8. Decreased concentration
9. Recurrent thoughts of death / suicide



These signs can be part of life's normal lows but when someone has more than 5 symptoms including 1 and 2 within 2 weeks, they may have a mood disorder of depression.

## Tips of Self-Care

Small lifestyle tweaks can have positive effects on psychological well-being

1. Get enough sleep
2. Eat balanced diet
3. Do physical exercise
4. Do mindfulness exercise
5. Engage in prayer
6. Engage in enjoyable activity



7. Switch off from the anxious information
8. Avoid excessively checking Covid-19 news



## Tips of Care for Your Family

Life is interrupted - children studying at home, adults working from home or even no work at all.

- Maintain routine for waking up, work, meal time, play time and bedtime
- Engage in fun activities such as playing games, watching movies
- Address children's fear and reassure them they are safe
  - Healthy daily routine can improve people sense of security
  - Love itself is a positive energy, say "I love you" more often



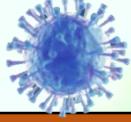
## Tips of Care for Your Community

Social support is a powerful booster: without physical connection, virtual connection is still required

1. Stay connected with your relatives and friends by using mobile technology & online platforms
2. Avoid flooding negative information, rather spread positive message that makes you smile
3. Practice acts of kindness everyday by giving little joy to your friends
4. Check on elderly family members and neighbors
5. Help each other, reach out to people in self-isolation



**Stay Healthy, Both Physically and Mentally!**



# कोभिड-19 मानसिक स्वास्थ्य सल्लाह

Nepali  
version

अनुसन्धानबाट पता लगाएको छ कि, कोभिड-19 महामारीले धेरै व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा ठूलो असर पारेको छ । अधिकतम मानसिक रोगका केसहरू, विशेष गरी निराश हुने (डिप्रेसन) विश्वव्यापी रूपमा पाइएको छ ।

## तल दिईएका डिप्रेसनको चेतावनी संकेतहरू हुन्:

1. दिनभरि अधिकांश समयमा **उदास मानसिक अवस्था**
2. प्रायः सबै गतिविधिहरूमा **रुचि/ खुशी वा आनन्द हराउनु**
3. असामान्य रूपमा **वजन वा भोकमा परिवर्तन (हराउनु वा लाभहनु)**
4. अनिद्रा वा अत्यधिक / अधिक अनिद्रा
5. साइकोमोटर एजिटेसन (मानसिक अवस्थामा हुने गतिशक्ति विकार उत्तेजना) वा मंदता
6. **थकान वा उर्जा हराउनु**
7. अयोग्यता महसुस हुनु
8. एकाग्रता घट्नु
9. **मृत्यु/ आत्महत्या गर्ने बारम्बार विचारहरु आउनु**



याद राख्नुहोस् आफ्नो मानसिक अवस्था कमजोर महसुस हुँदा यी लक्षणहरू सामान्यतया हन सक्छन । तर कसैले पाँच वा सोभन्दा बढी संकेतहरू, जसमा (1) र / वा (2) एकैचोटि दुई हप्ताको अवधिसम्म महसुस गर्नेन्, तिनौहरूलाई निराश हुने मानसिक अवस्थाको विकार (डिप्रेसनको मूड डिसअर्डर) भएको हुनसक्छ ।

## स्वयंको लागि हेरचाह गर्ने सुझावहरू

जीवनशैलीमा केहि परिवर्तन गरेमा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

1. **निन्द्रा** पर्याप्तसँग पुर्याउनुहोस्
2. **सन्तुलित भोजन खानुहोस्**
3. **शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस्**
4. **सावधानीपूर्वक व्यायाम गर्नुहोस्**
5. **प्रार्थनामा संलग्न हुनुहोस्**
6. **रमाईलो कार्यक्रममा संलग्न हुनुहोस्**



7. **चिन्ताजनक जानकारीहरु नलिनुहोस्**
8. **कोभिड-19 बारे समाचारहरु अत्यधिक नहेर्नुहोस्**



## तपाईंको परिवारको लागि हेरचाह गर्ने सुझावहरू

घरमा अध्ययन गर्ने बच्चाहरू, घरबाट काम गर्ने व्यक्तिहरू वा कुनै पनि काम नभएका व्यक्तिहरुका जीवन अवरुद्ध भईरहेका छन् ।

- **नियमित उठ्ने**, कार्य गर्ने, खाना खाने, खेल्ने, सुने समयको दैनिक तालिका राख्नुहोस् ।
- खेलहरू खेल्ने, चलचित्र हेर्ने जस्ता रमाईलो कार्यक्रमहरूमा **संलग्न हुनुहोस्** ।
- **बच्चाहरूको डरलाई बुझ्नुहोस्** र उनीहरू सुरक्षित छन् भन्ने आश्वासन दिनुहोस् ।
  - दैनिक स्वस्थ्य तालिका कायम गर्नाले सुरक्षाको भावनामा सुधार ल्याउन सक्छ ।
  - माया आफैंमा एउटा सकारात्मक शक्ति हो, "म तिमीलाई माया गर्छ" धेरै भन्नुहोस् ।



## तपाईंको समुदायको लागि हेरचाहको सुझावहरू

सामाजिक समर्थन एउटा शक्तिशाली सहारा हो । भौतिक सम्बन्ध नभएको बेलामा, टेक्नोलोजी सम्बन्धको आवश्यकता पर्दछ ।

1. **मोबाइल टेक्नोलोजी** र अनलाइन प्लेटफर्महरूको प्रयोग गरेर आफन्त र साथीभाईहरूसँग **सम्पर्कमा रहनुहोस्** ।
2. नकारात्मक जानकारी बाट टाढा रहनुहोस्, **सकारात्मक सन्देश** फैलाउनुहोस् जसले तपाईंलाई **मुस्कान दिन्च** ।
3. दैनिकरूपमा **दयालु कार्यहरू** गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्, आफ्ना साथीभाईहरूलाई केही मात्रामा **आनन्द दिनुहोस्** ।
4. परिवारका **वृद्ध सदस्यहरू** र छरछिमेकीहरूलाई याद गर्नुहोस् र उनीहरुको **सन्चोबिसन्चो सोध्नुहोस्** ।
5. एक अर्कालाई **सहयोग गर्नुहोस्**, आफै-अलग आईसोलेसनमा बसेका मानिसहरू सँग **सम्पर्क गर्नुहोस्** ।



## स्वस्थ्य रहनुहोस्, दुवै शारीरिक र मानसिक रूपमा !



# کوڈ-19 دماغی صحت سے متعلق رہنمائی

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کوڈ-19 کی وبا مرض نے لوگوں کی ذہنی صحت کو کافی حد تک متاثر کیا ہے۔ دنیا بھر میں ذہنی امراض، خاص کر ڈپریشن کے زیادہ کیسز پائے گئے ہیں۔



## ذہنی تناؤ کی انتباہی علامات ذیل ہیں۔

- (1) دن کا بیشتر حصہ مزاج کا افسردہ رہنا
- (2) تقریباً تمام سرگرمیوں میں خوشی / دلچسپی میں کمی
- (3) وزن یا بھوک میں نمایاں تبدیلی ہونا (کم یا زیادہ)
- (4) بے خوابی یا نیند کی زیادتی
- (5) نفسیاتی خیالات کا ال جھاؤ یا تاخیر

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ علامات زندگی کے معمول کے نہ ہوں۔ لیکن جب کسی میں اسی دو ہفتوں کے دوران پانچ یا اس سے زیادہ علامات (جس میں 1 اور 2 لازماً شامل ہوں تو، ان کو ڈپریشن کا موڈس آرڈر ہوسکتا ہے۔

## خود کی دیکھ بھال کے ہدایات

طرز زندگی کے چھوٹے روبدل سے نفسیاتی فلاح و بہبود پر مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ ہدایات ذیل میں ہیں:



6. **لطف اندوڑ سرگرمی** میں مشغول ہوں
7. پریشان کن معلومات سے دور رہیں
8. **کوڈ-19 کی خبروں** کی زیادہ جانچ پڑھانے سے گریز کریں

1. مناسب نیند لیں
2. متوازن کھانا کھائیں
3. جسمانی ورزش کریں
4. ذہنی ورزش کریں
5. عبادت میں مشغول ہوں

## اپنے اہل خانہ کی دیکھ بھال کے لیے ہدایات

گھر میں تعلیم حاصل کرنے والے بچوں، گھر سے کام کرنے والے بڑوں یا یہاں تک کہ بالکل کام نہ کرنے سے زندگی میں خلل پڑ جاتا ہے



- روزمرہ صحت کا معمول رکھیں جو لوگوں کے تحفظ کے احساس کو بہتر بناسکے
- تفریحی سرگرمیوں میں مشغول ہوں جیسے کھیل کھیلانا، فلمیں دیکھنا وغیرہ۔
- بچوں کے خوف کے بارے میں بات کریں اور انہیں یقین دلائیں کہ وہ محفوظ ہیں



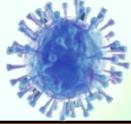
- روزمرہ صحت کا معمول رکھیں جو لوگوں کے تحفظ کے احساس کو بہتر بناسکے
- محبت خود ایک مثبت توانائی ہے، اکثر کہا کریں "میں تم سے پیار کرتا/کرتی ہوں"

## اپنی کمیونٹی کی دیکھ بھال کے لیے ہدایات

معاشرتی معاونت ایک طاقتور افزائش ہے۔ جسمانی رابطہ کے بغیر، ورچوئل رابطے کی پھر بھی ضرورت ہوتی ہے۔

1. **موبائل ٹیکنالوژی** اور آن لائن پلیٹ فارمز کا استعمال کر کے اپنے رشتہ داروں اور دوستوں سے رابطے میں رہیں
2. بہت ساری منفی معلومات سے بچیں، مثبت پیغام پھیلاتیں جو آپ کو مسکراہٹ اور خوشی دیں
3. ہر دن **رحم دلی کے کاموں** پر عمل کریں اپنے دوستوں کو تھوڑی بہت خوشی دیں
4. کنبہ کے بزرگ افراد اور پڑوؤسیوں کی خبر گیری کریں
5. خود علیحدگی میں رہنے والے لوگوں تک پہنچیں ایک دوسرے کی مدد کریں

**جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند رہیں!**



# कोविद-19 मानसिक स्वास्थ्य युक्तियाँ

Hindi  
version

अनुसंधान से पता चलता है कि कोविड-19 महामारी ने व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य को काफी प्रभावित किया है। दुनिया भर में मानसिक बीमारी के अधिक मामले पाए गए, विशेष रूप से तनाव के।

## तनाव के चेतावनी संकेत निम्न हैं :

- 1) दिन के अधिकांश समय **उदास मनोदशा**
- 2) लगभग सभी गतिविधियों में **रुचि / खुशी की कमी**
- 3) वजन या भूख में महत्वपूर्ण परिवर्तन (**कमी या वृद्धि**)
- 4) अनिद्रा या अतिनिद्रा
- 5) सचेत मानसिक गतिविधि (साइकोमोटर) में उत्तेजना या मंदता
- 6) थकान या **ऊर्जा की कमी**
- 7) व्यर्थता की भावना
- 8) एकाग्रता में कमी
- 9) **मृत्यु / आत्महत्या** के बारम्बार विचार



यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ये लक्षण जीवन के सामान्य उतार का हिस्सा हो सकते हैं। लेकिन जब किसी को पांच या अधिक लक्षण होते हैं जिसमें दो सप्ताह के दौरान (1) और / या (2) शामिल होने आवश्यक हैं, तो उन्हें अवसाद का मूड विकार हो सकता है।

## स्व- देखभाल की युक्तियाँ

जीवनशैली में छोटे -छोटे से सुधार का मनोवैज्ञानिक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं :

1. पर्याप्त **नींद** लें
2. संतुलित भोजन करें
3. शारीरिक **व्यायाम** करें
4. संचेतना से **व्यायाम** करें
5. **प्रार्थना** में संलग्न हों
6. सुखद गतिविधियों में संलग्न हों



7. **चिंताजनक जानकारी** से दूर रहें
8. **कोविड-19** के बारे में अत्यधिक समाचार देखने से बचें



## आपके परिवार की देखभाल के लिए युक्तियाँ

घर पर पढ़ने वाले बच्चों, घर से काम करने वाले वयस्कों या यहां तक कि कोई काम न करने से जीवन बाधित होता है। अपने परिवार की देखभाल करने के सुझाव नीचे दिए गए हैं:

- जागने, कामकाज करने, भोजन का समय, खेलने, सोने का **नियमित दिनचर्या** बनाए रखें।
- मज़ेदार गतिविधियों जैसे खेल खेलना, फ़िल्म देखना आदि में **संलग्न** हों।
- बच्चों के डर को संबोधित करें और उन्हें आश्वस्त करें कि वे सुरक्षित हैं।



- रोजाना स्वस्थ दिनचर्या बनाए रखें जिससे लोगों में सुरक्षा की भावना बेहतर हो सकती है।
- प्रेम अपने आप में एक सकारात्मक ऊर्जा है, "मैं तुमसे प्यार करता/ करती हूँ" अकसर कहें।



## आपके समुदाय की देखभाल के लिए युक्तियाँ

सामाजिक समर्थन एक शक्तिशाली प्रोत्साहक है, भौतिक संपर्क के बिना आभासी संपर्क अभी भी आवश्यक है।

1. मोबाइल प्रौद्योगिकी और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स का उपयोग करके अपने रिश्तेदारों और दोस्तों के **साथ जुड़े रहें।**
2. नकारात्मक जानकारी की संग्रह से बचें, **सकारात्मक संदेश** फैलाएं जिससे आप मुस्कुराएं या खुश रहें।
3. प्रतिदिन **दयालुता के व्यवहार** का अभ्यास करें, अपने दोस्तों को थोड़ी खुशी दें।
4. परिवार के **बुजुर्ग सदस्यों** और पड़ोसियों पर नज़र रखें।
5. एक दूसरे की **मदद** करें, स्व-एकांतवास में लोगों तक पहुंचें।



## स्वस्थ रहें, शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से !

उपरोक्त जानकारी, मनोवैज्ञानिक काउंसलर जेनेट के डब्ल्यू. सम, द्वारा प्रदान की गई है।



# ਕੋਵਿਡ -19 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਝਾਅ

Punjabi  
version

ਖੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੇਸ, ਖਾਸਕਰ ਤਣਾਅ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ।

## ਹੇਠਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ:

1. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ **ਉਦਾਸ ਮੂਡ**
2. ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ **ਦਿਲਚਸਪੀ / ਅਨੰਦ ਦੀ ਕਮੀ**
3. ਭਾਰ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਬਦੀਲੀ (**ਕਮੀ ਜਾਂ ਵਾਧਾ**)
4. ਅਨੰਦਰਾ ਰੋਗ ਜਾਂ **ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ**
5. ਚੇਤਨਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਸਾਈਕੋਮੋਟਰ) ਵਿੱਚ **ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਦੇਰੀ**
6. ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ **ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ**
7. **ਨਾਲਾਗਿਕ ਹੋਣ** ਦੀ ਭਾਵਨਾ
8. ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
9. **ਮੌਤ / ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ** ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ



ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਮ ਉਤਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋਹਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ (1) ਅਤੇ / ਜਾਂ (2)) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੂਡ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

1. **ਉਚਿਤ ਨੀਂਦ ਲਓ**
2. **ਸੈਤੁਲਿਤ ਭੇਜਨ ਖਾਓ**
3. **ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ**
4. **ਚੇਤੰਨਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ**
5. **ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮੂਲੀਅਤ**
6. **ਅਨੰਦਮਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ**



7. **ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ**
8. **ਤੋਂ ਦੁਰ ਰਹੋ**  
**ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**



## ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

- ਜਾਗਣ ਦੀ, ਕੰਮ ਦੀ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੀ, ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ, ਸੌਣ ਦੀ **ਰੁਟੀਨ ਰੱਖੋ**
- **ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ** ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖਣਾ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਪਤਾ** ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।



- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਪਿਆਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਾਕਤ ਹੈ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ" ਅਕਸਰ ਕਰੋ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਮਰੱਥਕ ਹੈ; ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ, ਆਭਾਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

1. ਮੇਬਾਈਲ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ **ਜੁੜੇ ਰਹੋ**।
2. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਤੋਂ ਬਚੋ, **ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼** ਫੈਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਜਾਂ **ਖੁਸ਼ੀ** ਦਿੱਦਾ ਹੈ।
3. ਹਰ ਰੋਜ਼ **ਦਿਆਲਤਾ ਵਾਲੇ ਕੰਮ** ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੱਓ।
4. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ **ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੌਬਾਰਾਂ** ਅਤੇ ਗੁਆਢੀਆਂ ਦੀ ਪੱਛ ਗਿੱਛ ਕਰੋ।
5. ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ **ਮਦਦ** ਕਰੋ, ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।



## ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ!

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜੈਨੋਟ ਕੇ ਡਬਲਯੂਯੂ. ਸਮ, ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

This three-weeks practicum has provided me with a great opportunity to look into how health promotion works. First, I would like to thank the UCN colleagues for all the guidance and support. Throughout the practicum, I have had chances being exposed to health promotion video editing, newsletter designing, as well as providing assistance in health checkups in a real clinic setting. These hands-on experiences are precious and unforgettable, especially under the COVID-19 pandemic. Unlike in a classroom setting, real-life experience had enabled me to communicate with the South Asians and gained better understanding in terms of their lifestyles and needs. Although outreach programs have been paused during a period of my practicum, I still had the chance to help with the preparation of promotion materials and items, for instance, preparing first aid boxes for the school health program. These experiences are certainly rare and they have broadened my view on health promotion. Last but not least, I am thankful for having this internship opportunity and being exposed to a variety of interesting people and letting me used what I have learnt in a real-life setting, it was really a great experience.

*Lee Sai Chung, Anthony, Student intern, the Chinese University of Hong Kong, Public Health*

## Intern's feedback



Sep- Oct 2020

## PHOTOS IN ACTION



**Healthy Cooking Class**



**Women's Health Workshop**



**Men's Health Workshop**



**School Health Programme**

# 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

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

## Punjabi Version

੧. ਅੰਤਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੁਰਨਾ
੨. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਧਰ, ਸੈਕਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਬੀ
੩. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲਡ ਪੈਸ਼ਟ, ਬਲਡ ਕੋਲੇਸਟੋਲ, ਬਲਡ ਸੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
੪. ਬਚੇਦਾਨੀ ਕੈਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
੫. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
੬. ਮਾਂਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
੭. ਸੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

## Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Location	Day of the month	Time
Kwun Tong	1 <sup>st</sup> Monday	2:00pm – 4:00pm
Jordan	Last Tuesday	10:00am - 1:00pm
Yuen Long	Last Friday	2:00pm – 4:00pm
Tin Shui Wai	2 <sup>nd</sup> Wednesday	2:00pm – 4:00pm

ਹਾਸ਼ਮੀ ਸੇਵਾਹਰੁ

## Nepali Version

१. ਮਹਿਲਾਹਰੂਲਾਈ ਸ਼ਵਾਸਥ ਅਧਿਵਕਤਾ ਤਾਲਿਮ
੨. ਸਮੁਦਾਯ, ਸਾਮਾਜਿਕ ਸੱਸਥਾਹਰੁ ਰ ਸ਼ਕੂਲਹਰੂਮਾ ਸ਼ਵਾਸਥ ਬਾਰੇ ਜਾਨਕਾਰੀ ਰ ਪ੍ਰਚਾਰ
੩. ਸਮੁਦਾਯਮਾ ਸ਼ਵਾਸਥ ਅਭਿਆਨ ਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਗਰੁੰਕੋ ਸਾਥੈ ਨਿਸ਼ਲਕ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸਰ, ਬਲਡ ਸੁਗਰ, ਕੋਲੇਸਟੋਲ ਰ ਸ਼ਰੀਰਮਾ ਛੁੱਨੇ ਬੋਸੋਕੋ ਪ੍ਰਤਿਸਤ
੪. ਮਹਿਲਾਹਰੂਕੋ ਲਾਗਿ ਪਾਠੇਘਰਕੋ ਕਾਨਾਨਸਰਕੋ ਜਾਂਚ (ਪਾਪ ਸ੍ਮੇਰ ਟੇਸਟ)
੫. ਹੁਦਾਯ ਸ਼ਵਾਸਥ ਜਾਂਚ
੬. ਹਰੇਕ ਮਹਿਨਾ ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਵਾਸਥ ਦਿਨ
੭. ਮਧੁਮੇਹ ਭਏਕੋ ਵਿਰਾਮੀਹਰੂਕੋ ਲਾਗਿ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ

ਹਮਾਰੀ ਸੇਵਾਏ

## Hindi Version

१. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
३. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशलक ब्लड प्रैसर, ब्लड सुगर, कोलेस्ट्रोल और शरीर कि चरबी प्रतिसत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांਚ (पाप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हुदायके जांਚ
६. महिला स्वास्थ्य दिन—हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

ہماری خدمات

## Urdu Version

1. بیلٹھے ایڈووکیٹ والنٹر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں بیلٹھے ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، کولیسٹرول اور باڈی فیٹ) جسم کی چربی نپانا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (بیبپ سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ

## Contact Details



2344 3019



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

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



5622 1771



emhealthhk