

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम
ساؤتھ ایشین بیلٹھ سپورٹ پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 3
2024/2025

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

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

مقصد

سُرੀਜਕ کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروع کی مداخلت کے ذریعے بانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

लक्ष्य: हांगकांग की दक्षिण एशियाई समुदाय आधारित स्वास्थ्य समर्धन के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

उद्देश्य : रणनीतिक कमिउनिटी अपारत सिहत प्रैतਸाहन दखलअंदाज़ी दुआरा हांगकांग विच दੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।

In This Issue :



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

11/F, 1106, Rightful Centre, 12 Tak
Hing Street, Jordan

Tel: 23443019 Fax: 23575332

Whatsapp: 56221771

Email: sahp@ucn.org.hk

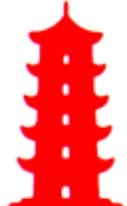
Website: www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org

Human Papillomavirus (HPV) Vaccination

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.



Human Papillomavirus (HPV) Vaccination Catch-up Programme

The Department of Health (DH) has launched the Human Papillomavirus (HPV) Vaccination Catch-up Programme in the 2024/25 school year to offer a **one-off FREE catch-up HPV vaccination** to eligible **female Hong Kong residents born between 2004 and 2008**.

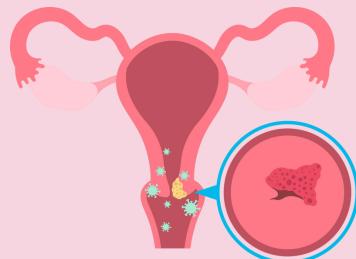
About the Catch-up Programme

With an aim to gradually boost the herd immunity of the community against high-risk HPV infection to prevent cervical cancer, the Government plans to implement a one-off HPV vaccination programme to provide catch-up vaccination to eligible female Hong Kong residents born between 2004 and 2008 and have not been covered by the Hong Kong Childhood Immunisation Programme (HKCIP).



Dosage:

Each of the eligible person can receive two doses of vaccination for free, while immunocompromised person have to receive three doses (free of charge) of vaccination.



Implementation:

The programme will be implemented in three phases for about **two years**. The first phase has started from December 2, 2024.



Eligibility

Female students (i.e. those who have not completed the HPV vaccination series) in Hong Kong who fulfil the following criteria are eligible to receive HPV vaccination free of charge through the Catch-up Programme:

Phase	#Targeted Vaccine Recipients (Born between 2004 and 2008)	Via
I	Full-time female students (including secondary sections of special schools) studying Secondary 5 or above (or equivalent grade) in Hong Kong	Outreach Vaccination Teams
II	Female Hong Kong residents studying in local post-secondary institutions or universities who were born between 2004 and 2008	To Be Announced
III	Female Hong Kong residents born between 2004 and 2008 who have completed their studies in Hong Kong	To Be Announced

Method: Schools can liaise with participating doctors and confirm vaccination dates, and engage outreach vaccination teams to provide free HPV vaccines to eligible female students. Parents, please engage with schools proactively for your girls to get HPV catch-up vaccination!

All eligible persons participating in this programme must have been registered with [eHealth](#).

Reference:

1. <https://www.chp.gov.hk/en/features/108084.html>
2. <https://www.facebook.com/share/p/15aYq8ninb/?mibextid=WC7FNe>



हियुमन प्यापिलोमाभाइरस (HPV) खोप क्याच-अप कार्यक्रम

स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) (DH) ले 2004 र 2008 भित्र जन्मेका हडकडका योग्य महिला बासिन्दाहरूलाई एक पटक निःशुल्क क्याच-अप HPV खोप प्रदान गर्ने 2024/25 शैक्षिक वर्षमा हियुमन प्यापिलोमाभाइरस (HPV) खोप क्याच-अप कार्यक्रम सुरु गरेको छ ।

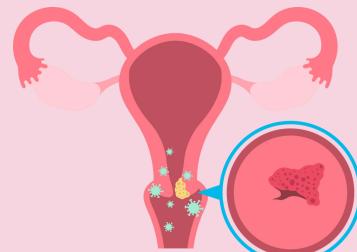
क्याच-अप कार्यक्रम बारे

जोखिम युक्त HPV संक्रमणबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट बच्न समुदायमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई क्रमशः वृद्धि गर्ने उद्देश्यले, सरकारले 2004 र 2008 भित्र जन्मेका हडकडका योग्य महिला बासिन्दाहरू र हडकड बाल्यकाल खोप कार्यक्रम (HCIP) ले नसमेटेकाहरूलाई एक पटकको लागि HPV खोप कार्यक्रम अन्तर्गत क्याच-अप खोप प्रदान गर्ने योजना बनाएको छ ।



खुराक :

प्रत्येक योग्य व्यक्तिले निःशुल्क खोपको दुई खुराक प्राप्त गर्न सक्छ, जबकि कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका व्यक्तिले खोपको तीन खुराक (निःशुल्क) प्राप्त गर्नुपर्छ।



कार्यान्वयन:

कार्यक्रम तीन चरणमा करिब दुई वर्ष सम्म लागू हुनेछ । पहिलो चरण 2 डिसेम्बर 2024 देखि सुरु भएको छ ।



योग्यता

हडकडमा निम्न मापदण्डहरू पूरा गर्ने महिला विद्यार्थीहरू (अर्थात् HPV खोपको खुराक पूरा नगरेकाहरू) ले क्याच-अप कार्यक्रम मार्फत निःशुल्क HPV खोप प्राप्त गर्न योग्य छन्:

चरण	#लक्षित खोप प्रापकहरू (2004 देखि 2008 भित्रजन्मेका)	मार्फत
I	हडकडमा पूर्ण-समय माध्यमिक 5 वा सोभन्दा माथि (वा समकक्ष कक्षा) अध्ययनरत महिला विद्यार्थीहरू (विशेष विद्यालयका माध्यमिक विद्यालयहरु सहित)	आउटरिच खोप टोलीहरू
II	2004 र 2008 भित्र जन्मिएका स्थानीय पोस्ट-सेकेन्डरी संस्था वा विश्वविद्यालयहरूमा अध्ययनरत हडकडका महिला बासिन्दाहरू	घोषणा गर्न बाकी
III	2004 र 2008 भित्र जन्मेका महिला हडकड निवासी जसले हडकडमा आफ्नो अध्ययन पूरा गरेका छन्	घोषणा गर्न बाकी

प्रणाली: विद्यालयहरूले सहभागी डाक्टरहरूसँग सम्पर्क गर्न सक्छन् र खोप लगाउने मितिहरू तय गरी, आउटरिच खोप टोलीहरूलाई संलग्न गराई योग्य महिला विद्यार्थीहरूलाई निःशुल्क HPV खोपहरू उपलब्ध गराउन सक्छन् । अभिभावकहरू, कृपया आफ्ना छोरीहरूलाई HPV क्याच-अप खोप लगाउनको लागि विद्यालयहरूसँग सक्रिय रूपमा संलग्न हुनुहोस्!

यस कार्यक्रममा सहभागी हुने सबै योग्य व्यक्तिहरू eHealth मा दर्ता भएको हुनुपर्छ।

Reference:

- <https://www.chp.gov.hk/en/features/108084.html>
- <https://www.facebook.com/share/p/15aYq8ninb/?mibextid=WC7FNe>



بیومن پیپیلوما وائرس (HPV) ویکسینیشن کیچ-اپ پروگرام

محکمہ صحت (DH) نے 25/2024 تعلیمی سال میں بیومن پیپیلوما وائرس (HPV) ویکسینیشن کیچ اپ پروگرام شروع کیا ہے تاکہ 2004 اور 2008 کے درمیان پیدا ہونے والی بانگ کانگ کی اہل خواتین کو ایک بار مفت کیچ اپ HPV ویکسینیشن کی پیشکش کی جا سکے۔

کیچ-اپ پروگرام کے بارے میں

سروائیکل کینسر کی روک تھام کے لیے شدید خطرہ والے HPV انفیکشن کے خلاف کمیونٹی کی اجتماعی قوت مدافعت کو بتدریج بڑھانے کے مقصد سے، حکومت 2004 اور 2008 کے درمیان پیدا ہونے والی بانگ کی اہل خواتین ریائشی جنہوں نے بانگ کانگ چائلڈ بُڈ امیونائزیشن پروگرام (HKCIP) سے ٹیکہ نہیں لگوایا کو کیچ-اپ ویکسینیشن فراہم کرنے کے لیے ایک بار HPV ویکسینیشن پروگرام نافذ کرنے کا ارادہ رکھتی ہے۔

خوراک:

بر اہل فرد ویکسینیشن کی دو خوراکیں مفت حاصل کر سکتا ہے، جبکہ اس شخص کو جس کا مدافعتی نظام جزوی یا کلی طور پر کمزور بو ویکسینیشن کی تین خوراکیں (بلا معاوضہ) حاصل کرنا ہوں گی۔

نفاد:

یہ پروگرام تقریباً دو سال تک تین مرحلوں میں نافذ کیا جائے گا۔ پہلا مرحلہ 2 دسمبر 2024 سے شروع ہوا ہے۔ دوسرا اور تیسرا مرحلے کی تفصیلات کا اعلان وقت پر کیا جائے گا۔

ابلیت

بانگ کانگ میں خواتین طالبات (یعنی جنہوں نے HPV ویکسینیشن سیریز مکمل نہیں کی ہے) جو درج ذیل معیار پر پورا اترنی ہیں وہ کیچ اپ پروگرام کے ذریعے بلا معاوضہ HPV ویکسینیشن حاصل کرنے کی اہل ہیں:



بذریعہ	#مطلوبہ ویکسین وصول کنندگان (اور 2008 کے درمیان پیدائش 2004)	مرحلہ
آٹھ ریج ویکسینیشن ٹیمیں۔	بانگ کانگ میں سیکنڈری 5 یا اس سے اوپر (یا اس کے مساوی گریڈ) کی تعلیم حاصل کرنے والی کل وقتی طالبات (خصوصی بچوں کے اسکولوں کے سیکنڈری حصوں سمیت)	I
اعلان کیا جائے گا	مقامی پوسٹ سیکنڈری اداروں یا یونیورسٹیوں میں بڑھنے والی بانگ کانگ کی ریائشی خواتین جو 2004 اور 2008 کے درمیان پیدا ہوئی تھیں۔	II
اعلان کیا جائے گا	2004 اور 2008 کے درمیان پیدا ہونے والی بانگ کانگ کی خواتین ریائشی جنہوں نے بانگ کانگ میں اپنی تعلیم مکمل کی ہے	III

طریقہ: اسکول شرکت کرنے والے ڈاکٹروں کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں اور ویکسینیشن کی تاریخوں کی تصدیق کر سکتے ہیں، اور اہل طالبات کو مفت ایچ پی وی ویکسین فراہم کرنے کے لیے آٹھ ریج ویکسینیشن ٹیموں کو شامل کر سکتے ہیں۔

والدین، براہ مہربانی اپنی لڑکیوں کو کیچ-اپ ایچ پی وی ویکسین لگوانے کے لیے اسکولوں کے ساتھ فعال طور پر مشغول رہیں۔

اس پروگرام میں حصہ لینے والے تمام اہل افراد کا ای بیلٹھ کے ساتھ رجسٹر ہونا ضروری ہے۔

Reference:

1. <https://www.chp.gov.hk/en/features/108084.html>

2. <https://www.facebook.com/share/p/15aYq8ninb/?mibextid=WC7FNe>



ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) टीकाकरण कैच-अप (पुनःआरंभ) कार्यक्रम

स्वास्थ्य विभाग (DH) ने 2024/25 स्कूल वर्ष में ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) टीकाकरण कैच-अप कार्यक्रम शुरू किया है, ताकि 2004 और 2008 के बीच पैदा हुई पात्र महिला हांगकांग निवासियों को एक बार निःशुल्क कैच-अप HPV टीकाकरण की पेशकश की जा सके।

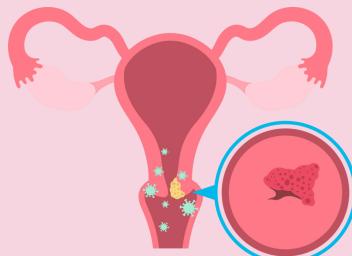
कैच-अप कार्यक्रम के बारे में

गर्भाशय-ग्रीवा के केंसर को रोकने के लिए उच्च जोखिम वाले एचपीवी (HPV) संक्रमण के खिलाफ समुदाय की सामूहिक प्रतिरक्षा को धीरे-धीरे बढ़ाने के उद्देश्य से, सरकार ने 2004 और 2008 के बीच पैदा हुई, और जो हांगकांग बाल्यकाल टीकाकरण कार्यक्रम (HKCIP) के अंतर्गत नहीं आती हैं, उन पात्र महिला हांगकांग निवासियों को कैच-अप टीकाकरण प्रदान करने के लिए एक बार एचपीवी (HPV) टीकाकरण कार्यक्रम को लागू करने की योजना बनाई है।



खुराक :

प्रत्येक पात्र व्यक्ति को एचपीवी (HPV) टीकाकरण की दो खुराकें निःशुल्क मिल सकती हैं, जबकि प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर व्यक्ति को एचपीवी (HPV) टीके की तीन खुराक (निःशुल्क) लेनी होती है।



कार्यान्वयन:

यह कार्यक्रम लगभग तीन चरणों में दो वर्षों के लिए लागू किया जाएगा। पहला चरण 2 दिसंबर, 2024 से शुरू हो चुका है।



पात्रता

हांगकांग की महिला छात्राएं (अर्थात् जिन्होंने एचपीवी (HPV) टीकाकरण शृंखला पूरी नहीं की है) जो निम्नलिखित मानदंडों को पूरा करती हैं, वे कैच-अप कार्यक्रम के माध्यम से निःशुल्क एचपीवी (HPV) टीकाकरण प्राप्त करने के लिए पात्र हैं:

चरण	#नक्षित टीका प्राप्तकर्ता (2004 से 2008 के बीच पैदा हुई)	माध्यम
I	हांगकांग में सेकेंडरी 5 या उससे ऊपर (या समकक्ष ग्रेड) की पूर्णकालिक पढ़ाई करने वाली महिला छात्राएं (विशेष स्कूलों के सेकेंडरी अनुभागों सहित)	आउटरीच टीकाकरण टीमें
II	स्थानीय उच्चतर शिक्षा संस्थानों या विश्वविद्यालयों में अध्ययन करने वाली हांगकांग की महिला निवासी, जो 2004 से 2008 के बीच पैदा हुई थीं।	घोषित किया जाना है
III	2004 से 2008 के बीच पैदा हुई हांगकांग की महिला निवासी जिन्होंने हांगकांग में अपनी पढ़ाई पूरी की है	घोषित किया जाना है

विधि: स्कूल भाग लेने वाले चिकित्सकों के साथ समन्वय कर सकते हैं और टीकाकरण की तारीखों की पुष्टि कर सकते हैं, और पात्र महिला छात्रों को निःशुल्क एचपीवी (HPV) टीके प्रदान करने के लिए आउटरीच टीकाकरण टीमों को संलग्न कर सकते हैं।

माता-पिता, कृपया अपनी बेटियों को एचपीवी (HPV) कैच-अप टीकाकरण प्राप्तकरण के लिए स्कूलों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ें।

इस कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी पात्र व्यक्तियों को eHealth में पंजीकृत होना चाहिए।

Reference:

- <https://www.chp.gov.hk/en/features/108084.html>
- <https://www.facebook.com/share/p/15aYq8ninb/?mibextid=WC7FNe>

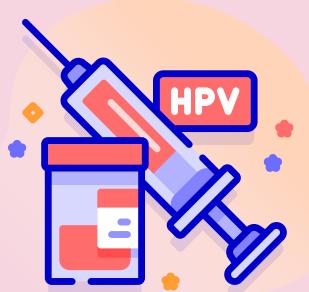


ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੈਚ-ਅੱਪ (ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (DH) ਨੇ 2024/25 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਕੈਚ-ਅੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ 2004 ਅਤੇ 2008 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਜਨਮੀਆਂ ਯੋਗ ਅੰਦਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੁਫ਼ਤ ਕੈਚ-ਅੱਪ HPV ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।

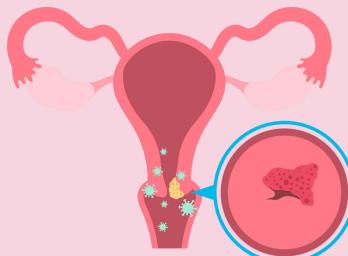
ਕੈਚ-ਅੱਪ (ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੁੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ HPV ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ, ਸਰਕਾਰ 2004 ਅਤੇ 2008 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਜਨਮੀਆਂ ਯੋਗ ਮਹਿਲਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਚ-ਅੱਪ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰੀ HPV ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਬਚਪਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (HKCIP) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਖੁਰਾਕ:

ਹਰੇਕ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਵਿੱਚ ਅੱਸਮਰਥ (ਇਮੁਨੋ-ਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ) ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਮੁਫ਼ਤ) ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।



ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ:

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਵ 2 ਦਸੰਬਰ, 2024 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।



ਯੋਗਤਾ

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ (ਭਾਵ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ HPV ਟੀਕਾਕਰਨ ਲੜੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੈਚ-ਅੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ HPV ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ:

ਪੜਾਵ	# ਟੀਚਾਬੱਧ ਵੈਕਸਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (2004 ਅਤੇ 2008 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ)	ਰਾਹੀਂ
I	#ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ 5 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ (ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਗਰੇਡ) ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਭਾਗਾਂ ਸਮੇਤ)	ਆਉਟਰੀਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਟੀਮਾਂ
II	ਸਥਾਨਕ ਪੇਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੀਆਂ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜੋ 2004 ਅਤੇ 2008 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਨ	ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ
III	2004 ਅਤੇ 2008 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ	ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ

ਵਿਧੀ: ਸਕੂਲ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਯੋਗ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ HPV ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਟਰੀਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ HPV ਕੈਚ-ਅੱਪ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੋ!

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ eHealth ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

Reference:

- <https://www.chp.gov.hk/en/features/108084.html>
- <https://www.facebook.com/share/p/15aYq8ninb/?mibextid=WC7FNe>



Photos In Action



World Diabetes Day 2024



School Health Talk



Diabetes Mellitus Support Group



Health Talk for Women



Exercise Class



Healthy 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. सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग (पैप स्मीयर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जांच
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी समर्थन 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 ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੁਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਾਰੁੱਪ

بماری خدمات

Location	Day of the Month	Time	Urdu Version
Ngau Tau Kok	3rd TUE	2pm-4pm	1. ہیلتھ ایڈوکیٹ والٹریٹریننگ 2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
Jordan	Last TUE	10am-1pm	3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، کولیسٹرول اور بਾਡੀ ਫੀਚ) جسم کی چربی (نਾਪਨਾ) چਿਕ کرنا
Yuen Long	Last FRI	2pm-4pm	4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کਿਨਸਰ کی جانچ (پ੍ਰੈਪ ਸੈਮੀਟ)
Tin Shui Wai	2nd WED	2pm-4pm	5. دل کا چਿਕ اپ 6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن 7. شوگر کے مریضوں کا سਪੋਰਟ 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