

## SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME

दक्षिण एशियाली स्वस्थ्य सहयोग कार्यक्रम्

ساوئہ ایشین مدد صحت پروگرام

دکشیون ایشیا ای سواستھ سہا یاتا کارے کرم

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਗਾਹ

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

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

مقصد

سੈਰਜਕ کیمونٹی پر مبنی صحت کے ذریعے بانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کم بہتر بنانا۔

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

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਣਾ।

Newsletter 1  
2022/23

### In This Issue :

# Monkeypox

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.



# Monkeypox

Infectious disease spread through zoonosis ( from an infected animal to humans)

Since mid-May 2022, cases of monkey pox has increased(WHO).

First imported case of Monkeypox confirmed in HK on 06/09/2022

## Symptoms

- Fever
- Intense headache
- Myalgia
- Painful lymph nodes
- Lesions on mouth and body(starts day 1-3 after onset of fever )



Caused by a virus named monkeypox virus

## Incubation Period

The incubation period is usually from 6 to 13 days, with a range from 5 to 21 days.

## Transmission

- Direct contact with infected animals (such as some species of primates, rodents and squirrels etc.), through bite, scratch or direct contact with their body fluids.
- Direct contact with infected humans, through respiratory droplets or direct contact with body fluids.

## Treatment

Monkeypox is usually a self-limited disease with symptoms lasting from 14 to 21 days.

Vaccination for monkey pox has arrived in Hong Kong in September 2022. Priority is given to high risk groups.

- Individuals with high risk sexual practices, e.g. multiple sexual partners, sex workers, history of sexually transmitted infection within the past 12 months.
- Healthcare workers responsible for caring of patients with confirmed monkeypox.
- Laboratory personnel working with zoonotic pox viruses.
- In case of monkeypox occurrence in animals in Hong Kong, animal care personnel, who have high risk of exposure to virus.



## Prevention

- Avoid close contact with sick persons or animals.
- Wear protective clothing and equipment including gloves and surgical masks when taking care of ill people or handling animals, and carry out regular hand washing after these procedures.
- Thoroughly cook all animal products before eating
- Seek medical advice promptly for any suspicious symptoms.

# मंकीपोक्स

यो जुनोसिस मार्फत सर्वे संक्रामक रोग हो (संक्रमित जनावरबाट मानिसमा सर्वे गर्छ)

सन् २०२२ को मध्य मे देखि, मंकी पोक्सका केसहरू बढेका छन् (WHO)

हड्कडमा ०६/०९/२०२२ मा मंकीपोक्स को पहिलो आयातित केस पुष्टि भएको थिए ।

## लक्षणहरू

- ज्वरो
- तीव्र टाउको दुखाई
- मांसपेशीको दुखाई
- लिम्प नोड्सको दुखाई
- मुख र शरीरमा घाउहरू आउनु (ज्वरो आएपछि १-३ दिन सुरु हुन्छ)



कारण मंकीपोक्स भाइरस नामक भाइरसको कारणले हुने गर्छ

## इन्क्युबेशन समय

इन्क्युबेशन अवधि सामान्यतया ६ देखि १३ दिन सम्म हुन्छ, जसको दायरा ५ देखि २१ दिन सम्म हुन्छ।

## प्रसारणको माध्यम



- संक्रमित जनावरहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क (जस्तै प्राइमेटका केही प्रजातिहरू, मूसाहरू र लोखर्केहरूको) टोकाइ वा खोसाइ मार्फत वा तिनीहरूको शरीरको तरल पदार्थले मानिसको शरीरलाई छोएमा
- संक्रमित मानिसहरु संगको प्रत्यक्ष सम्पर्क बाट, श्वासप्रश्वासका थोपाहरू मार्फत मानिसहरु बीच वा शरीरको तरल पदार्थसँग सीधा सम्पर्क भएमा

## व्यवस्थापन

मंकीपोक्स सामान्यतया स्वयम मै सीमित रहने रोग हो जसको लक्षणहरू १४ देखि २१ दिनसम्म रहन्छ ।

मंकीपोक्सको खोप सेप्टेम्बर २०२२ मा हड्कडमा आइपुगेको छ। उच्च जोखिम समूहलाई प्राथमिकता दिइनेछ।

- उच्च जोखिम यौन अभ्यास भएका व्यक्तिहरू, उदाहरणका लागि धेरै यौन साझेदारहरू, यौनकर्मीहरू, पछिल्लो १२ महिना भित्र यौन संचारित संक्रमणको इतिहास भएका
- मंकीपोक्स भएका बिरामीहरूको हेरचाह गर्न जिम्मेवार स्वास्थ्यकर्मीहरू
- जुनोटिक पोक्स भाइरससँग काम गर्ने प्रयोगशालाका कर्मचारीहरू
- हड्कडका उच्च जोखिम भएका पशु हेरचाह कर्मचारीहरू यदि जनावरहरूमा मंकीपोक्सको घटना भएमा



## रोकथाम

- बिरामी व्यक्ति वा जनावरहरूसँगको निकट सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस् ।
- बिरामी व्यक्तिहरूको हेरचाह गर्दा वा जनावरहरू रेखदेख गर्दा पञ्जा र सर्जिकल मास्क सहित सुरक्षात्मक कपडा र उपकरणहरू लगाउनुहोस्, र यी प्रक्रियाहरू पछि नियमित हात धुनुहोस् ।
- खाना खानु अघि सबै पशुजन्य उत्पादनहरू राम्ररी पकाउनुहोस् ।
- कुनै पनि शंकास्पद लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।



# مونکی پوکس

زونوسس کے ذریعے پھیلنے والی متعدد بیماری ہے (ایک متاثرہ جانور سے انسانوں میں) مئی 2022 کے وسط سے، مونکی پاکس کے کیسز میں اضافہ بوا ہے (WHO) 06/09/2022 کو بانگ کانگ میں مونکی پاکس کے پہلے درآمدی کیس کی تصدیق ہوئی۔



## علامات

- بخار
- شدید سر درد
- جسم میں درد
- تکلیف دہ لمف نوڈ
- منه اور جسم پر زخم (بخار کے شروع ہونے کے بعد 1-3 دن سے شروع ہوتا ہے)

ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جس کا نام مونکی پاکس ہے۔

انکیوبیشن پیریڈ:

انکیوبیشن کی مدت عام طور پر 6 سے 13 دن تک ہوتی ہے، جس کی رینج 5 سے 21 دن ہوتی ہے۔

## مود آف ٹرانسمیشن

- متاثرہ جانوروں سے براہ راست رابطہ (جیسے پریمیٹ، چوبی اور گلہری وغیرہ کی کچھ اقسام)، کائنے، خراشوں یا ان کے جسمانی رطوبتوں سے براہ راست رابطے کے ذریعے۔
- متاثرہ انسانوں سے براہ راست رابطہ، سانس کی بوندوں کے ذریعے یا جسمانی رطوبتوں سے براہ راست رابطہ۔



## علاج

- مونکی پوکس عام طور پر ایک خود ساختہ بیماری ہے جس کی علامات 14 سے 21 دن تک رہتی ہیں۔ بانگ کانگ میں جلد بی مونکی پوکس کی ویکسینیشن ستمبر 2022 میں بانگ کانگ میں پہنچ چکی ہے۔ بائی رسک کروپ کو ترجیح دی جاتی ہے۔
- زیادہ خطرہ والے جنسی عمل والے افراد، جیسے متعدد جنسی ساتھی، جنسی کارکن، گزشتہ 12 مہینوں میں جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کی تاریخ:
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکن جو تصدیق شدہ مونکی پوکس وائرس کے مريضوں کی دیکھ بھال کے ذمہ دار ہیں:
- زونوٹک پوکس وائرس کے ساتھ کام کرنے والے لیبارٹری کے ابلکار:
- بانگ کانگ میں جانوروں میں مونکی پوکس کی موجودگی کی صورت میں، جانوروں کی دیکھ بھال کرنے والے ابلکار، جن کے وائرس سے متاثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔



## روک تھام

- بیمار افراد یا جانوروں کے ساتھ قریبی جسمانی رابطے سے گریز کریں۔
- بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کرتے وقت یا جانوروں کو سنبھالنے وقت دستنانے اور سرجیکل ماسک سمیت حفاظتی لباس اور سامان پہنیں، اور ان طریقہ کار کے بعد باقاعدگی سے باٹھ دھوئیں
- کھانے سے پہلے تمام جانوروں کی مصنوعات کو اچھی طرح پکائیں
- کسی بھی مشتبہ علامات کے لیے فوری طور پر طبی مشورہ حاصل کریں۔

# मंकीपॉक्स

संक्रामक रोग है जो ज़ूनोसिस से फैलता है (एक संक्रमित जानवर से इंसान में फैलता है)

मई 2022 के मध्य से मंकीपॉक्स के मामलों में वृद्धि हुई है (WHO)

मंकीपॉक्स के पहले आयातित मामले की पुष्टि HK में 06/09/2022 को हुई

## लक्षण

- बुखार,
- तेज सिरदर्द
- मांसपेशियों में पीड़ा
- दर्दनाक लिम्फ नोड्स
- मुँह और शरीर पर घाव ( बुखार की शुरुआत के बाद दिन 1-3 शुरू होता है)



कारण मंकीपॉक्स वायरस नाम के वायरस के कारण होता है

## ऊष्मायन अवधि

ऊष्मायन अवधि आमतौर पर 6 से 13 दिनों तक होती है, जिसमें 5 से 21 दिनों की सीमा होती है।



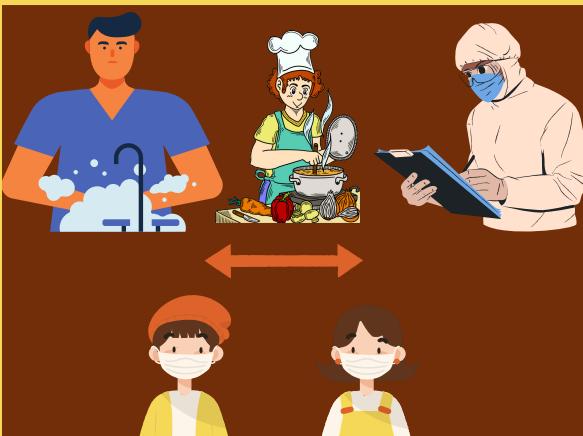
## संचरण की विधा

- संक्रमित जानवरों के साथ सीधा संपर्क (जैसे प्राइमेट्स की कुछ प्रजातियां, मूषक, गिलहरी आदि) काटने या खरोंच के माध्यम से, या उनके शरीर के तरल पदार्थ के साथ सीधे संपर्क से
- संक्रमित इंसानों के सीधे संपर्क से, श्वसन बूंदों के माध्यम से मानव-से-मानव में, या शरीर के तरल पदार्थ के साथ सीधे संपर्क के दौरान

मंकीपॉक्स आमतौर पर 14 से 21 दिनों तक चलने वाले लक्षणों के साथ एक स्व-सीमित बीमारी है।

हांगकांग में सितंबर 2022 में मंकी पॉक्स का टीका आ गया है। हाई रिस्क ग्रुप को प्राथमिकता दी जाएगी।

- उच्च जोखिम वाले यौन व्यवहार वाले व्यक्ति, उदा. कई यौन साथी, यौनकर्मी, पिछले 12 महीनों के भीतर यौन संचारित संक्रमण का इतिहास
- पुष्ट मंकीपॉक्स के रोगियों की देखभाल के लिए जिम्मेदार स्वास्थ्यकर्मी
- जूनोटिक पॉक्स वायरस के साथ काम कर रहे प्रयोगशाला कर्मचारी
- हांगकांग में जानवरों में मंकीपॉक्स होने की स्थिति में उच्च जोखिम वाले पशु देखभाल कर्मियों



## निवारण

- बीमार व्यक्तियों या जानवरों के निकट संपर्क से बचें।
- बीमार लोगों की देखभाल करते समय या जानवरों को संभालते समय दस्ताने और सर्जिकल मास्क सहित सुरक्षात्मक कपड़े और उपकरण पहनें और इन प्रक्रियाओं के बाद नियमित रूप से हाथ धोएं।
- खाने से पहले सभी पशु उत्पादों को अच्छी तरह से पका लें।
- किसी भी संदिग्ध लक्षण के लिए तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।

# ਮੰਕੀਪੈਂਕਸ

ਛੁਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੂਨੋਸਿਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ (ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਗ੍ਰੂਸਤ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ)

ਮਈ 2022 ਦੇ ਮੱਧ ਤੋਂ, ਮੰਕੀਪੈਂਕਸ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ (WHO)

06/09/2022 ਨੂੰ HK ਵਿੱਚ ਮੰਕੀਪੈਂਕਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਕੇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ

## ਲੱਛਣ

- ਬੁਖਾਰ,
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਦਰਦਨਾਕ ਗਿਲੁਟੀਆਂ
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮ (ਬੁਖਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1-3 ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)



ਕਾਰਨ: ਮੰਕੀਪੈਂਕਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਛੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ

ਪ੍ਰਛੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਤੋਂ 13 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਰ 5 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਫੈਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਮੇਟ, ਬਣਘਾਰੀ ਜਾਨਵਰ, ਚੂਰ੍ਹੇ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ, ਆਦਿ) ਦੇ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਖੁਰਚਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ।
- ਲਾਗ ਗ੍ਰੂਸਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ, ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ

## ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮੰਕੀਪੈਂਕਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸੀਮਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲੱਛਣ 14 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਂਦਰ ਪੈਂਕਸ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਤੰਬਰ 2022 ਵਿੱਚ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਜਿਨਸੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਈ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ, ਸੈਕਸ ਵਰਕਰ, ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ;
- ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਬਾਂਦਰਪੈਂਕਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਵਰਕਰ;
- ਜੂਨੋਟਿਕ ਪੈਂਕਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ; ਅਤੇ
- ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਦਰਪੈਂਕਸ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਐਕਸਪੈਜ਼ਰ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ।



## ਰੋਕਖਾਮ

- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਸਮੇਤ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ।
- ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕਾਵਾਦੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

# Photos In Action

Fasting	After eating (2 hours PG)	Result
<5.6 (100 mg/dL)	<7.8 (140mg/dL)	Normal
5.6-6.9(100 -125 mg/dL)	7.8-11.0 (140 -199 mg/dL)	Prediabetes
>=7 (126 mg/dL)	>=11.1 (200 mg/dL)	Diabetes

As each person's blood glucose level differs slightly, your doctor will tailor an appropriate range of blood glucose level for you based on your own physique.

DM Support Group - Online mode



Women's Health Talk



Health Campaign



Men's health activity



Exercise



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

## **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 सहायता समूह

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**

## **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. ਅੰਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੈਲੋਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੌਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਾਰੁੱਪ

## **بمari خدمات**

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