



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 3
2018/19

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

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

مقصد : سرپٹچک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

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

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਜੋਨਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In This Issue:

Ways to Manage Back Pain



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

Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
Tel : 2344 3019 **Fax:** 2357 5332
Whatsapp 📞 56221771
Email: sahp@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org

This project is supported by The Community Chest

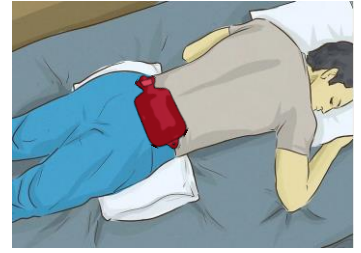
In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.ucn-emhealth.org for other health related information in South Asian languages.

Ways to Manage Low Back Pain at Home

Most adults experience lower back pain at some point in their lifetime. It is usually caused by wrong way of lifting something heavy, or degenerative changes in the spine. For severe low back pain, it is best to consult a doctor at once. However for mild low back pain, **here are few management you may try at home.**

1) Heat Management

- Apply hot pack (~70°C), electronic heat blanket or hot towel to the affected area for 20 minutes.
- It is suitable for chronic back pain resulting from degeneration, pain from overuse in daily activities and muscle tightness.



2) Rest and Exercises

- For severe pain caused by recent back sprain, bed rest is always the first choice. However, early mobilization and exercise is the key for back pain rehabilitation.
- Once the back pain nearly subsides, daily activities can be resumed such as going for walk, going for shopping and some exercises, as long as the pain is not provoked. It helps to keep your spine mobile and maintain back muscle strength.



3) Be aware of your posture

Improving posture can relieve existing back pain and reduce back strain.

- Slouching when sitting or standing makes it hard for your back to support your weight.
- Never bend from your waist in lifting heavy objects, instead bend from the hips and knees.



4) Be aware of your weight and diet

- Eat a balanced diet and exercise to keep your weight within a healthy range for your height.
- Being overweight puts excess stress on your spine.

See a doctor immediately :

1. If your lower back pain is severe, doesn't go away after a few days, or hurts even when at rest or lying down.
2. Have weakness or numbness in legs, or have trouble standing or walking.
3. Lose control over bowels or bladder.



घरमा ढाड दुखाइ कम गर्ने तरिका

लगभग सबैले कहिलेकाहीं आफ्नो जीवनमा ढाड दुखाइको पिडा अनुभव गर्नुहुन्छ । यो दुखाइ गलत तरिकाले केही भारी सामान वा मेरूदण्डमा केही समस्या हुँदा हुन्छ । यदि गम्भिर छ भने तुरुन्तै डाक्टरलाई देखाउन पर्छ । यदि पिडा कम छ भने **यहाँ उल्लेखित तरिकाहरु घरमार्ने अपनाउन सकिन्छ ।**

1) तापबाट प्रबंधन

- हट प्याक ७० डिग्री सेल्सियसमा अथवा बिद्युतबाट चलने तातो कम्बल वा तातो तौलियाले २० मिनेटको लागि प्रभावित क्षेत्रमा सेक्ने ।
- यस तरिकाले पुरानो ढाड दुखाइ घटाउन, धेरै दैनिक क्रिया कलापबाट हुने पिडा र माइसपेशी कस्न मदत गर्दछ ।



2) आराम र ब्यायाम

- हालै ढाड मर्कनको कारणले पिडा भएको खण्डमा घरमै आराम गर्नु पहिलो प्राथमिकता हो । तथापी प्रारम्भिक गतिशिलता र ब्यायाम गरेर दुखाइ कम गर्न सकिन्छ ।
- पिडा कम हुँदै जादा दैनिक कृयाकलाप जस्तै हिंड्नु, किनमेल गर्नु र कसरत गर्न सकिन्छ यदि ढाड मा कुनै प्रकारको पिडा हुँदैन भने । कसरत र आरामले तपाईंको ढाड चलन र ढाडको मांसपेशीलाई बलियो गर्न मदत गर्छ

3) शरीरको अवस्था र तौल बारे सचेत हुनु

सिधा तरिकाले नबस्दा तपाईंको ढाडले ज्यानको तौललाई टेको दिन गर्छो हुन्छ ।

- भारी सामानहरु उठाउदा आफ्नो शरीरको अवस्था बारेमा साबधान रहनुहोस् ।
- कम्मर बाट कहिल्यै ननिहुरिनुहोस् । बरु घुडा सिधा पारेर मात्र निहुरिनुहोस् ।



4) वजन र आहार बारे सावधान रहनुहोस्

- तपाईंको उचाई र तौल अनुसारको संतुलित आहार र ब्यायाम गर्नुपर्छ ।
- बढि तौल हुँदा पनि ढाड लाई बढि भार हुन्छ ।

तुरुन्तै डाक्टरलाई देखाउनुहोस्

1. यदि तपाईंको ढाड को दुखाइ गंभीर छ र केहि दिनपछि निको नभएको खण्डमा या आराम गर्दा या पल्टिरहदा पनि दुखाई छ भने ।
2. खुट्टा कमजोर अथवा लाटो भएमा वा उभिदा, हिंड्दा समस्या भएमा ।
3. दिसा वा मुत्रथैली नियन्त्रणम गर्न नसक्दा ।

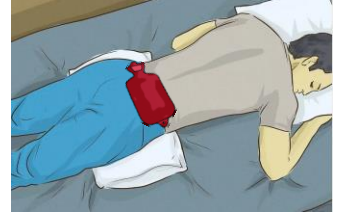


کمر درد کے لئے گھریلو علاج کے طریقے

تقریباً ہر کسی کو اپنی زندگی میں کمر کے کچھ حصوں میں درد ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر بھاری چیزوں کو غلط طریقے سے اٹھانے سے یا ریڑھ کی ہڈی میں عمر کے ساتھ ہونے والی تبدیلی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ شدید کمر درد کیلئے آپ کو ایک دفعہ ڈاکٹر کو دیکھنا چاہیے۔ کم کمر درد کیلئے، نیچے دئے گئے کچھ آسان علاج ہیں جو آپ گھر میں کر سکتے ہیں۔

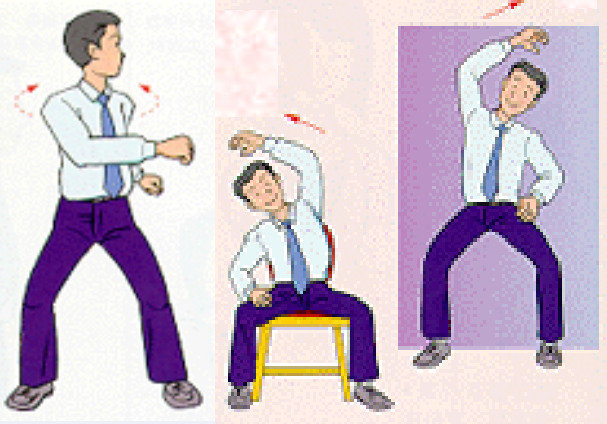
[1] ہیٹ ٹریٹمنٹ

- یہ ہاٹ پیک (70°C) سے بھی کیا جا سکتا ہے۔ بجلی سے گرم ہونے والا کمبل یا گرم تولیہ 20 منٹ کیلئے متاثرہ حصے پر رکھیں۔ یہ عمر بڑھنے کے ساتھ روزانہ کی زیادہ سرگرمیوں اور پٹھوں کے کجھاؤ سے ہونے والی دائمی کمر کی درد کیلئے مناسب ہے۔



[2] آرام اور ایکسرسائز

- شدید درد یا اچانک کمر کی موج کیلئے ڈاکٹر کو دیکھانے کے ساتھ بستر پر آرام کرنا پہلی ترجیح ہے تاہم، ابتدائی متحرک اور ورزش کمر درد ٹھیک ہونے کی کلیدی اہمیت ہے۔
- کمر کا درد تقریباً ٹھیک ہو جانے کے بعد، آپ روزمرہ کی سرگرمیاں کر سکتے ہیں جیسی کہ کام، شاپنگ اور ایکسرسائز کیلئے جانا۔ اور آپ کو درد بھی زیادہ نہ ہو۔ وہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی حرکت کو صحیح رکھنے اور کمر کے پٹھوں کی طاقت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہیں



[3] اپنی پوسچر کو جانے

- صبح پوسچر آپ کی کمر دود اور کمر کے کجھاؤ کو کم کر سکتی ہے۔
- بیٹھتے ہوئے یا کھڑا ہو تو کمر کو جھکانا آپ کی کمر کیلئے وزن کو سپورٹ کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔
- بھاری چیزوں کو اٹھانے ہوئے اپنی کمر کو کبھی بھی نہ جھکائیں، اس کی بجائے کولھے اور گھٹنوں کو جھکائیں۔



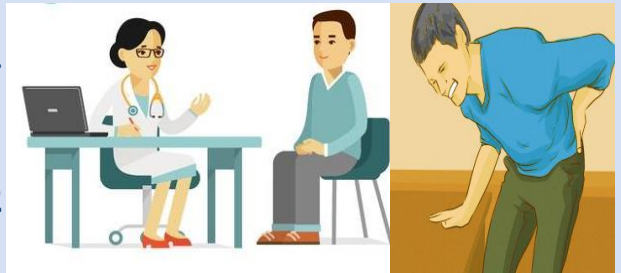
[4] اپنے وزن اور غذا کو جانے

- اپنے وزن کو قد کے مطابق برقرار رکھنے کیلئے متوازن غذا کھائیں اور ورزش کریں
- مٹاپہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی پر اضافی دباؤ ڈالتا ہے۔



فوری طور پر ڈاکٹر دیکھیں

1. اگر آپ کی کمر کا درد شدید ہے، چند دنوں میں ٹھیک نہیں ہوا، یا آپ کو آرام کرتے یا لیٹتے ہوئے بھی درد ہوتا ہے۔
2. آپ کی ٹانگوں میں کمزوری یا سن ہو جاتی ہیں، یا اگر آپ کو کھڑے ہونے یا چلنے میں مشکل ہے۔
3. آپ کو پاخانہ یا پیشاب کو کنٹرول کرنے میں مشکل ہو۔



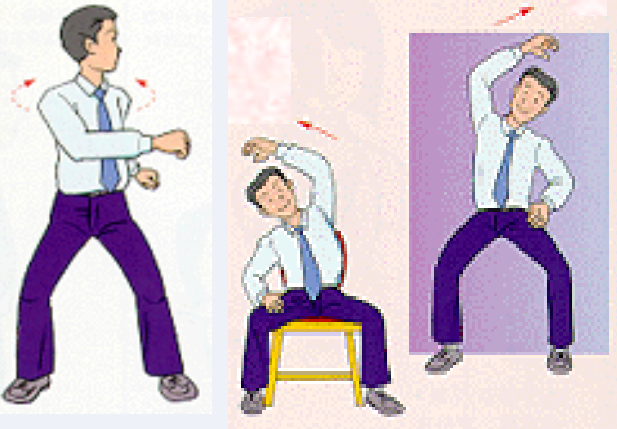
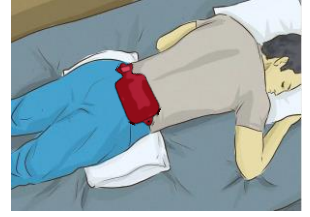
घर पर पीठ के निचले हिस्से में दर्द को प्रबंधित करने के तरीके

HINDI version

लगभग हर कोई अपने जीवन में कभी न कभी पीठ दर्द का अनुभव करता है, पीठ के निचले हिस्से में दर्द की शुरुआत के कारण अलग-अलग हो सकते हैं। यह गलत तरीके से किसी भारी चीज को उठाने या रीढ़ में अपक्षयी परिवर्तन के कारण हो सकता है, लेकिन यदि स्थिति गंभीर है, तो आपको तुरन्त डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। पीठ के निचले हिस्से में हल्के दर्द के लिए **यहां कुछ सरल प्रबंधन उपाय हैं जो आप घर पर आजमा सकते हैं।**

1) ताप से प्रबंधन

- गर्म पैक (~ 70 ° C) बिजली से गर्म होने वाला कंबल या गर्म तौलिये को 20 मिनट के लिए प्रभावित जगह पर लगाए, अधः पतन के परिणामस्वरूप पुरानी पीठ दर्द, दैनिक गतिविधियों में अति प्रयोग से दर्द और मांसपेशियों की जकड़न के लिए उपयुक्त।



2) आराम और अभ्यास

- हाल ही में पीठ की मोच के कारण होने वाले गंभीर दर्द के लिए बिस्तर पर आराम हमेशा पहला विकल्प है। हालांकि, जल्दी चलना-फिरना और व्यायाम पीठ दर्द पुनर्वास के लिए महत्वपूर्ण है।
- एक बार जब पीठ दर्द लगभग कम हो जाता है तो दैनिक गतिविधियों को फिर से शुरू किया जा सकता है जैसे कि टहलना, खरीदारी के लिए जाना और कुछ व्यायाम, दर्द को बढ़ाए बिना।
- वे आपको रीढ़ की हड्डी को गतिशील बनाए रखने और पीठ की मांसपेशियों की ताकत बनाए रखने में मदद करते हैं।

3) अपनी मुद्रा से अवगत रहें

मुद्रा में सुधार करने से मौजूदा पीठ दर्द से राहत मिल सकती है और पीठ के तनाव को कम किया जा सकता है।

- झुकी हुई पीठ से बैठने से आपकी पीठ आपके वजन को सहारा देने में असहाय होती है।
- भारी वस्तुओं को उठाने समय अपने आसन का ध्यान रखें। कभी भी कमर से झुकना नहीं चाहिए। इसके बजाय, घुटनों से झुके और खड़े हो।

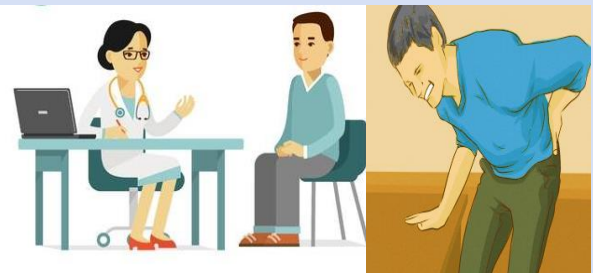


4) अपने आहार और वजन से अवगत रहें

- अपने वजन को अपनी ऊंचाई के अनुपात में एक स्वस्थ सीमा के भीतर रखने के लिए संतुलित आहार और व्यायाम का उपयोग करें।
- अधिक वजन होने से आपकी रीढ़ पर अतिरिक्त तनाव पड़ता है।

तुरंत डॉक्टर संपर्क करें

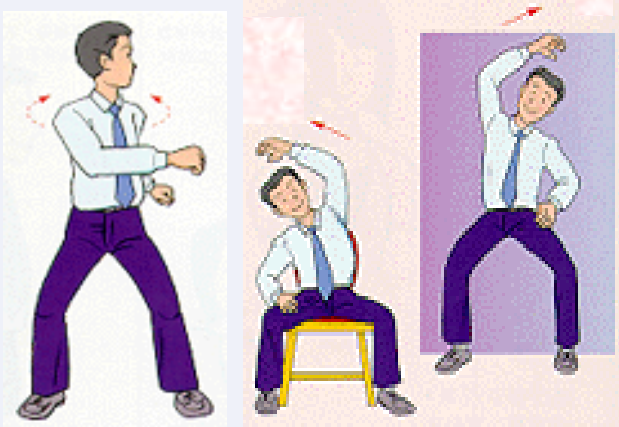
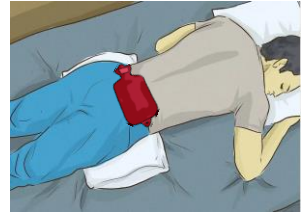
1. यदि आपकी निचली पीठ का दर्द गंभीर है और कुछ दिनों के बाद दूर नहीं हो जाता है, या जब आप आराम कर रहे हों या लेट रहे हों तब भी दर्द होता है।
2. यदि आपके पैरों में कमजोरी या सुन्नता है, या आपको खड़े होने या चलने में परेशानी है।
3. यदि आप अपने आंत्र या मूत्राशय पर नियंत्रण खो देते हैं।



ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਮਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁਝ ਭਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਲਈ, **ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

1) ਸੋਕ ਨਾਲ ਇਲਾਜ

- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਪੈਕ (~70 °C) ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਗਰਮੀ ਵਾਲਾ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਤੌਲੀਆਂ ਲਗਾਉ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਅਕੜਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਉਚਿਤ।



2) ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ:

- ਕਮਰ ਮੁੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਮੰਜੇ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾ ਤਰੀਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ, ਛੋਟੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਲਈ ਮੁੱਖ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕਮਰ ਦਰਦ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦਰਦ ਵਧਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਮੁਦਰਾ ਸੁਧਾਰਨ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਪੀੜ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜੀ ਕਮਰ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਾ ਮੁੜੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੋ।

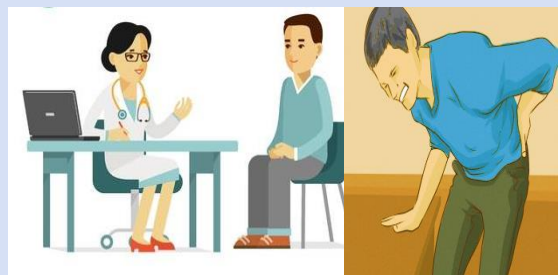


4) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

- ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਵੇਖੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੇਠਲਾ ਕਮਰ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੇਟਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸੰਨਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।





PHOTOS IN ACTION



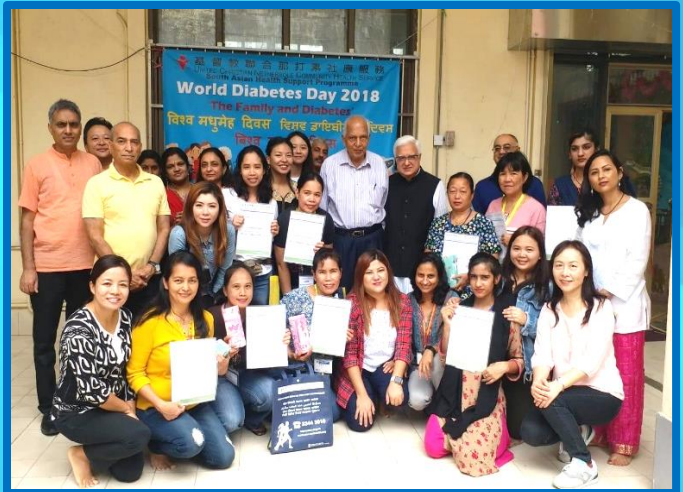
Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



World Diabetes Day 2018



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

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Version

੧. ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
੨. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
੩. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
੪. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੇਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
੫. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
੬. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
੭. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

हाम्रो सेवाहरू

Nepali Version

੧. ਮਹਿਲਾਹਰੁਲਾਈ ਸਵਾਸਥ ਅਧਿਵਕਤਾ ਤਾਲਿਮ
੨. ਸਮੁਦਾਯ,ਸਾਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਹਰੁ ਰ ਸਕੂਲਹਰੁਮਾ ਸਵਥ ਚਾਰੇ ਜਾਨਕਾਰੀ ਰ ਪ੍ਰਚਾਰ
੩. ਸਮੁਦਾਯਮਾ ਸਵਾਸਥ ਅਭਿਯਾਨ ਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਗਰੁਨੁਕੋ ਸਾਥੈ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਬਲਡ ਪ੍ਰੇਸਰ, ਬਲਡ ਸੁਗਰ, ਕੋਲੇਸਟੇਰੋਲ ਰ ਸ਼ਰੀਰਮਾ ਹੁਨੇ ਬੋਸੋਕੋ ਪ੍ਰਤਿਸਤ
੪. ਮਹਿਲਾਹਰੁਕੋ ਲਾਗਿ ਪਾਠੇਘਰਕੋ ਕਯਾਨਸਰਕੋ ਜਾੱਚ (ਪ੍ਯਾਪ ਸਮੇਰ ਟੇਸਟ)
੫. ਹੁਦਯ ਸਵਾਸਥ ਜਾੱਚ
੬. ਹਰੇਕ ਮਹਿਨਾ ਮਹਿਲਾ ਸਵਾਸਥ ਦਿਨ
੭. ਮਧੁਮੇਹ ਆਏਕੋ ਵਿਰਾਮੀਹਰੁਕੋ ਲਾਗਿ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ

हमारी सेवाएं

Hindi Version

੧. ਮਹਿਲਾਓਂ ਕੋ ਸਵਾਸਥ ਅਧਿਵਕਤਾ ਤਾਲਿਮ
੨. ਸਮੁਦਾਯਿਕ ਸੰਸਥਾਓਂ ਔਰ ਸਕੂਲੋਂ ਮੇ ਸਵਥ ਕੇ ਚਾਰੇ ਬਤਾਨਾ
੩. ਸਮੁਦਾਯ ਮੇ ਸਵਾਸਥ ਅਭਿਯਾਨ ਔਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇ ਸਾਥ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਬਲਡ ਪ੍ਰੇਸਰ, ਬਲਡ ਸੁਗਰ, ਕੋਲੇਸਟੇਰੋਲ ਔਰ ਸ਼ਰੀਰ ਕਿ ਚਰਬੀ ਪ੍ਰਤਿਸਤ
੪. ਮਹਿਲਾਓਂ ਕੇ ਲਿਏ ਸਰਭਾਙਕਲ ਕਯਾਨਸਰ ਕਿ ਜਾਚ (ਪ੍ਯਾਪ ਸਮੇਰ ਟੇਸਟ)
੫. ਸਵਾਸਥ ਹੁਦਯਕੇ ਜਾਚ
੬. ਮਹਿਲਾ ਸਵਾਸਥ ਦਿਨ-ਹਰ ਮਹਿਨੇ
੭. ਮਧੁਮੇਹ ਰੋਗਿਯੋਂ ਕੇ ਲਿਏ ਸਹਾਯਤਾ ਸਮੂਹ

Call us at 23443019 or

Whatsapp  56221771

Visit our website



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

Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

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

ہماری خدمات

Urdu Version

1. بيلتھ ايڈووکیٹ والنٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں بيلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بِلڈ پریشر، بِلڈ شوگر، کولیسٹرول اور باڈی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ