

SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین ہیلتھ سپورٹ پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 1
2024/2025

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

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

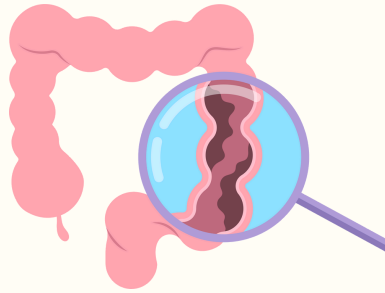
लक्ष्य: हांगकांग की दक्षिण एशियाई समुदाय आधारित स्वास्थ्य सम्वर्धन के माध्यम स्वास्थ्य मे सुधार लाना है ।

ਉਦੇਸ਼ : ਰਣਨੀਤਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

In This Issue :



Colorectal Cancer



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

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.

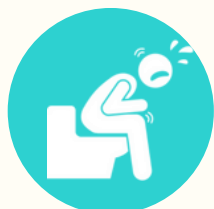
Colorectal Cancer

Colorectal cancer is one of the commonest cancers in Hong Kong. More than 90% of which occurred in patients 50 years of age or older.

Colorectal cancer is ranked second in Hongkong. 2,270 people died of colorectal cancer in 2022.

Common symptoms:

- Early colorectal cancer may have no symptoms.



Change in bowel habits (diarrhea or constipation) with unknown reason and lasting for more than 2 weeks



Blood or a large amount of mucus in the stool



Persistent urge after passing stool





Abdominal discomfort (persistent pain, bloating, fullness or cramps)





Weight loss and tiredness with unknown reason

Other risk factors:

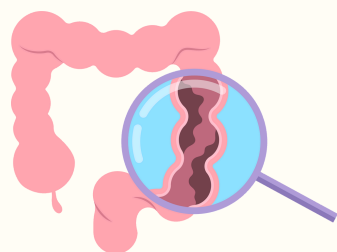
- Men at or above the age of 50 
- Some hereditary bowel diseases, e.g. familial adenomatous polyposis or Lynch Syndrome
- A long history of inflammation of the bowel, e.g. ulcerative colitis
- History of colonic polyps 
- Family history of colorectal cancer, particularly in close relatives (parents, siblings or children)

Lifestyle risk factors:

- Low fibre intake
- High consumption of red and processed meat 
- Lack of physical activity
- Obesity 
- Alcohol consumption
- Smoking

Colorectal Cancer Screening

- Screening means examining people without symptoms in order to detect disease or identify people at increased risk of disease. It is often the first step in making a definitive diagnosis. The purpose of colorectal cancer screening is to identify people who have colorectal cancer before they have any symptoms, so that treatment could be commenced earlier.



Colorectal Cancer Screening Programme

- The Government's Colorectal Cancer Screening Programme subsidises asymptomatic Hong Kong residents aged between 50 and 75 to receive screening service in private sector for prevention of colorectal cancer.
- Participants will first take a Faecal Occult Blood Test (**FOBT**) that can detect small amounts of blood in stool, even if they are invisible to the naked eye. If there is blood, colonoscopy will be arranged to remove polyps, if any, to prevent them from developing into cancer.



कोलोरेक्टल क्यान्सर

कोलोरेक्टल क्यान्सर हडकडमा प्रायः देखिने क्यान्सरहरु मध्ये एक हो । जसमध्ये 90% भन्दा बढी 50 वर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिहरुमा हुने गर्दछ ।

हडकडमा कोलोरेक्टल क्यान्सर दोस्रो स्थानमा पर्दछ। सन् 2022 मा कोलोरेक्टल क्यान्सर बाट 2,270 जनाको मृत्यु भएको थियो ।

प्रायः देखिने लक्षणहरु:

- कोलोरेक्टल क्यान्सरको प्रारम्भिक चरणमा कुनै लक्षणहरु नदेखिनु सक्छ ।



कारण नै बिना दिसा गर्ने बानीमा परिवर्तन (कब्जियत हुनु वा पखाला लाग्नु) आउनु र दुई हप्ता भन्दा बढी समयसम्म हुनु ।

दिसामा रगत वा ठूलो मात्रामा र्याल(म्यूकस) देखा पर्नु ।

दिसा गरिसेकपछि पनि फेरी दिसा आए जस्तो हुनु

पेटमा असहज महसुस गर्नु (दुखाई भइरहनु, पेट फुल्लिनु, पेट ढाडिए जस्तो हुनु वा बाउडिनु)

अज्ञात कारणले वजन घट्नु र थकान हुनु

अन्य जोखिम कारकहरु:

- 50 वर्ष वा सोभन्दा माथिका पुरुषहरु
- केहि वंशाणुगत आन्द्राको रोग, जस्तै: फेमिलियल एडेनोमेटस पोलिपोसिस वा लिंच सिन्ड्रोम
- लामो समयदेखि आन्द्रा सुन्निने समस्या, जस्तै: अल्सरटिभ कोलाइटिस
- कोलोनिक्स पोलिप्स भएको ईतिहास
- पारिवारमा कसैलाई कोलोरेक्टल क्यान्सर भएको ईतिहास, विशेष गरी नजिकको आफन्तहरुमा (जस्तै: आमाबाबु, भाईबहिनी वा छोराछोरीहरु)



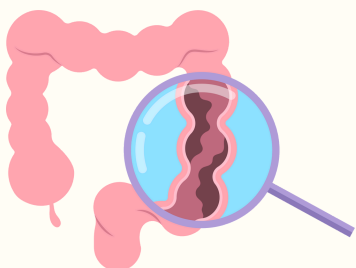
जोखिम जीवनशैली कारकहरु:

- रेशायुक्त आहारको कम सेवन
- फल मासु (रेड मिट) र प्रशोधित मासुको अधिक सेवन
- शारीरिक क्रियाकलापको कमी,
- मोटोपना
- मदिरा सेवन
- धुम्रपान गर्नु



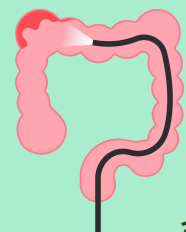
कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रीनिङ (परीक्षण)

- स्क्रीनिङ भनेको लक्षणहरु देखा नपरेका मानिसहरुमा रोग पत्ता लगाउन वा रोगको बढ्दो जोखिममा रहेका व्यक्तिहरुको पहिचान गर्न गरिने जाँच हो । यो प्रायः एक निश्चित रोग निरूपण गर्ने पहिलो चरण हो । कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रीनिङको उद्देश्य कोलोरेक्टल क्यान्सर भएका व्यक्तिहरुलाई कुनै लक्षण देखिनु अघि नै पहिचान गरी प्रारम्भिक उपचार सुरु गर्न हो ।



कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रीनिङ कार्यक्रम

- सरकारको कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रीनिङ कार्यक्रमले कोलोरेक्टल क्यान्सरको रोकथामका निम्ति लक्षण विहिन 50 देखि 75 वर्ष उमेर बीचका हडकड निवासीहरुलाई निजी क्षेत्रमा स्क्रीनिङ गर्न अनुदान प्रदान गर्दछ ।
- सहभागीहरुले पहिले फेकल ओकल्ट ब्लड टेस्ट (FOBT) गर्नेछ, जुन हाम्रो नाङ्गो आँखाले नदेखिने थोरै मात्रा भएपनि दिसामा रगतको मात्रा पत्ता लगाउन सक्छ । यदि रगत पाईएमा, साथै यदि पोलिप्स छ भने, तिनीहरुलाई क्यान्सरमा परिणत हुनबाट रोक्न पोलिप्स हटाउनको लागि कोलोनोस्कोपीको व्यवस्था पनि गरिनेछ ।



بڑی آنت کا سرطان

بڑی آنت کا سرطان ہانگ کانگ میں سب سے عام سرطانوں میں سے ایک ہے۔ جو 90 فیصد سے زیادہ 50 سال یا اس سے زیادہ عمر کے مریضوں میں پایا جاتا ہے۔
بڑی آنت کا سرطان دوسرے نمبر پر مہلک کینسر ہے۔ 2022 میں آنتوں کے سرطان سے 2,270 افراد ہلاک ہوئے ہیں۔

عام علامات:

• ابتدائی بڑی آنت کے سرطان کی کوئی علامات نہیں ہوتی۔



نامعلوم وجہ سے
وزن میں کمی اور
تھکاوٹ



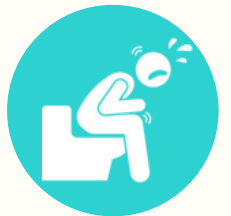
پیٹ میں تکلیف
(مسلسل درد،
اُبھارہ، بھرا ہوا یا
اگڑن محسوس
کرنا)



پاخانہ کرنے کے بعد
مستقل حاجت کا
احساس



پاخانہ میں خون
یا بلغم کی بڑی
مقدار



نامعلوم وجہ سے
معدے کی عادات
میں تبدیلی
(اسہال یا قبض)
اور دو ہفتوں سے
زیادہ دیر تک رہنا



دیگر خطرے کے عوامل:

- 50 سال یا اس سے زیادہ عمر کے مرد
- کچھ موروثی آنتوں کی بیماریاں، جیسے فیملیئل ایڈینومیٹس پولیپوسس یا لنچ سنڈروم
- معدے کی سوزش کی ایک طویل تاریخ، جیسے السرٹیو کولائٹس
- کولونک پولیپس (ڈنڈی دار رسولی) کی تاریخ
- بڑی آنت کے سرطان کی خاندانی تاریخ، خاص طور پر قریبی رشتہ داروں میں (والدین، بہن بھائی یا بچے)

طرز زندگی کے خطرے کے عوامل:



- ریشہ دار خوراک کم مقدار میں کھانا
- سرخ اور پروسس شدہ گوشت کا زیادہ کھانا

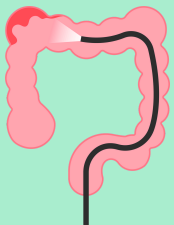


- جسمانی سرگرمی کی کمی
- موٹاپا
- شراب کا استعمال
- تمباکو نوشی



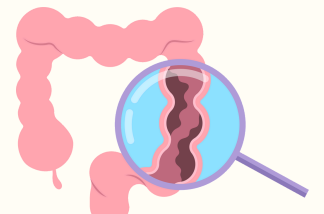
بڑی آنت کے سرطان کے معائنے کا پروگرام

- حکومت کا بڑی آنت کے سرطان کے معائنے کا پروگرام 50 سے 75 سال کے درمیان کی عمر کے بنا علامات والے ہانگ کانگ کے رہائشیوں کو آنتوں کے سرطان کی روک تھام کے لیے نجی شعبے میں معائنے کی خدمات حاصل کرنے کے لیے امداد دیتا ہے۔
- شرکاء سب سے پہلے فیکل اوکلٹ بلڈ ٹیسٹ (FOBT) دیں گے جو پاخانہ میں خون کی تھوڑی مقدار کا پتہ لگا سکتا ہے، بھلے ہی وہ انسانی آنکھ سے نظر نہ آئے۔ اگر خون ہے تو، کولونوسکوپ کی انتظام کیا جائے گا تاکہ رسولی کو ہٹایا جائے، اگر کوئی ہو تو، انہیں سرطان میں تبدیل ہونے سے روکا جاسکے۔



بڑی آنت کے سرطان کا معائنے

معائنے کا مطلب بیماری کا پتہ لگانے یا بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرے والے لوگوں کی شناخت کرنے کے لیے علامات کے بغیر لوگوں کی جانچ کرنا ہے۔ یہ اکثر حتمی تشخیص کرنے کے لیے پہلا قدم ہوتا ہے۔ بڑی آنت کے سرطان کے معائنے کا مقصد ان لوگوں کی شناخت کرنا ہے جنہیں علامات ظاہر ہونے سے پہلے بڑی آنت کے سرطان ہو، تاکہ علاج جلد شروع کیا جاسکے۔



कोलोरेक्टल कैंसर

कोलोरेक्टल कैंसर हांगकांग में सबसे आम पाए जाने वाले कैंसर में से एक है। जिन में से 90% से अधिक मामले 50 वर्ष या उससे अधिक उम्र के रोगियों में होते हैं।

हांगकांग में कोलोरेक्टल कैंसर दूसरे स्थान पर है। 2022 में कोलोरेक्टल कैंसर से 2,270 लोगों की मृत्यु हुई।

सामान्य लक्षण:

- प्रारंभिक कोलोरेक्टल कैंसर के कोई लक्षण नहीं हो सकते हैं।



अज्ञात कारणों से 2 सप्ताह से अधिक समय तक आँतों की प्रक्रिया में बदलाव रहना (जैसे दस्त या कब्ज की शिकायत)

मल में रक्त या बड़ी मात्रा में बलगम होना

मल त्याग के बाद भी लगातार इच्छा होना

पेट में परेशानी (लगातार दर्द, सूजन, परिपूर्णता या ऐंठन)

अज्ञात कारण से वजन कम और थकान होना

अन्य जोखिम कारक:

- 50 वर्ष या उससे अधिक आयु के पुरुष
- कुछ वंशानुगत आंत्र रोग, जैसे पारिवारिक एडिनोमेटस पॉलीपोसिस या लिंग सिंड्रोम
- आंत्र की सूजन का एक दीर्घकालिक इतिहास, जैसे अल्सरेटिव कोलाइटिस
- कोलोनिनिक (बड़ी आंत में) पॉलीप्स का इतिहास
- कोलोरेक्टल कैंसर का पारिवारिक इतिहास, विशेष रूप से करीबी रिश्तेदारों (माता-पिता, भाई-बहन या बच्चों) में



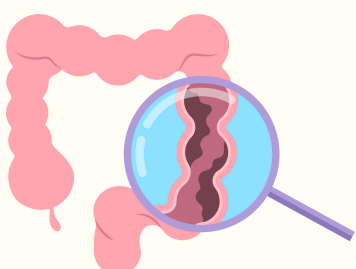
जीवनशैली से संबंधित जोखिम कारक:

- कम रेशे वाले पदार्थों का सेवन
- लाल और प्रसंस्कृत मांस का अधिक सेवन
- शारीरिक गतिविधि की कमी
- मोटापा
- शराब का सेवन
- धूम्रपान



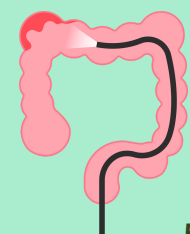
कोलोरेक्टल कैंसर स्क्रीनिंग

- स्क्रीनिंग का उद्देश्य उन लोगों की जांच करना है जिनमें रोग के लक्षण नहीं हैं, ताकि रोग का पता लगाया जा सके या उन लोगों की पहचान की जा सके जो रोग के उच्च जोखिम में हैं। यह प्रायः निश्चित निदान करने में पहला कदम होता है। कोलोरेक्टल कैंसर स्क्रीनिंग का उद्देश्य लोगों में कोई भी लक्षण दिखने से पहले कोलोरेक्टल कैंसर की पहचान करना है, ताकि उपचार पहले ही शुरू किया जा सके।



कोलोरेक्टल कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम

- सरकार का कोलोरेक्टल कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम 50 से 75 वर्ष की आयु के बिना लक्षण वाले हांगकांग निवासियों को कोलोरेक्टल कैंसर की रोकथाम के लिए निजी क्षेत्र में स्क्रीनिंग सेवा प्राप्त करने के लिए सब्सिडी देता है।
- प्रतिभागियों को सबसे पहले फिकल ऑकल्ट ब्लड टेस्ट (मल गुप्त रक्त परीक्षण) (FOBT) कराना होगा, जिससे मल में रक्त की थोड़ी मात्रा का पता लगाया जा सकता है, भले ही वह खुली आंखों से दिखाई न दे। यदि रक्त मौजूद है, तो कोलोनोस्कोपी की व्यवस्था की जाएगी ताकि यदि कोई पॉलिप्स हों, तो उन्हें कैंसर में विकसित होने से रोकने के लिए हटाया जा सके।



ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਰੀਜ਼ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪਾਏ ਗਏ।

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈ। 2022 ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ 2,270 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਆਮ ਲੱਛਣ:

- ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ (ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇ।



ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ।



ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣਾ।



ਪੇਟ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ (ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ, ਅਫਰੇਵਾਂ, ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲਾਂ)



ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ

ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ:

- 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ
- ਵਿਰਾਸਤੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਉਦਾਹਰਨ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਐਡੀਨੋਮੇਟਸ ਪੌਲੀਪੋਸਿਸ ਜਾਂ ਲਿੰਚ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਇਤਿਹਾਸ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ
- ਕੋਲੋਨਿਕ ਪੌਲੀਪਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ)



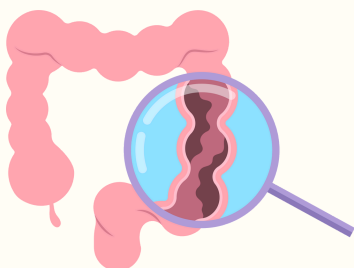
ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ:

- ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਪਤ
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ



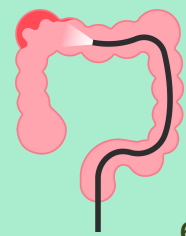
ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 50 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫੇਕਲ ਓਕਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ (FOBT) ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਮਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਲਈ ਅਦਿੱਖ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੌਲੀਪਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।





Photos In Action



Health Campaign



School Health Talk



Health Advocate Volunteer Training



DM Support Group



Exercise class



Youth Health Workshop

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. सर्वाङ्कल कैंसर स्क्रीनिंग (पैप स्मीयर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जांच
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी सहायता 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 ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੇਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

Urdu Version

بماری خدمات

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ والنظیر 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
Ngau Tau Kok	3rd TUE	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

www.ucn-emhealth.org

Contact Details



5622 1771



emhealthhk