

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम
साउथ एशियन मदद सवत प्रोग्राम
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम
दੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 1, 2016/17

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

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

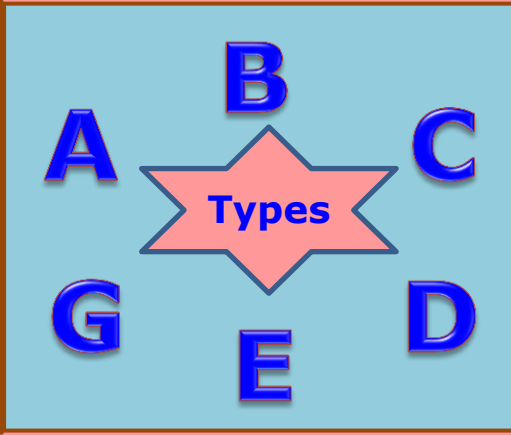
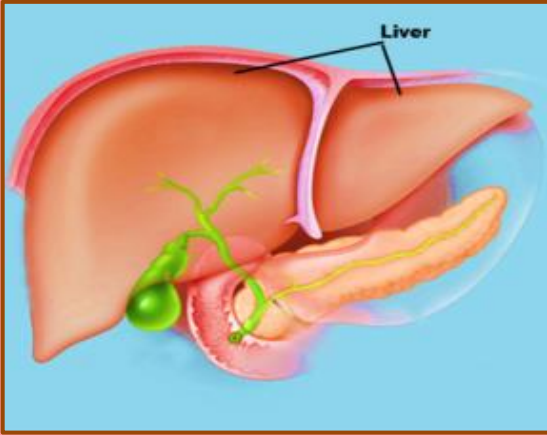
مقصد

سرٹيٹجک کيمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانے۔

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

मिशन : हांगकांग विੱच दੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੇਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In this Issue : Hepatitis



Zika Virus



Languages

English Version Page 2
Urdu Version (Pakistani)
اردو ورژن Page 3
Hindi Version (Indian)
(हिन्दी संस्करण) Page 4
Nepali Version (Nepalese)
(नेपाली 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
Email: sahp@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk,
www.health-southasian.hk

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.health-southasian.hk for other health related information in South Asian languages.











HEPATITIS

Hepatitis is the inflammation of the liver







Causes: Hepatitis virus (most common), toxic substances, autoimmune disease

English Version

Signs and Symptoms:

							
Fever	Joint pain	Loss of appetite	Jaundice	Nausea and vomiting	Gray-colored stools	Fatigue	Abdominal Pain

Mode of Transmission for Hepatitis:

HEPATITIS A E	Hepatitis B C D G
 <p>Caused by ingestion of contaminated food and water</p>	 <p>Spread through infected blood or body fluids</p>  <p>tattooed or pierced with unsterilized equipment</p>  <p>sexual contact with infected person</p>
	 <p>sharing of contaminated needles, syringes or other injection drug equipment, needle sticks</p>  <p>mother to infant transmission</p>

Types of Hepatitis:

- A** • Almost everyone recovers fully.
- B** • It is a serious disease that harms the liver
• It can be acute to chronic infections, and has high risk of death from cirrhosis and liver cancer.
- C** • It can be acute to chronic infections with no vaccine
• It can lead to lifelong illness
• It can develop cirrhosis or liver cancer
- D** • Infections which occur to those who was infected with HBV.
• Dual infection of HBV and HDV can lead to more serious illness
• Vaccine of HBV provides protection for HDV infection.
- E** • It is an acute infection.
• It is a common cause of hepatitis outbreaks in developing countries.
• Vaccine have been developed but not widely available
- G** • It's uncommon in Hong Kong.
• No vaccine is available

Prevention of Hepatitis

-  **Get vaccinated - for Hepatitis A and B**
-  **Clean and wash foods thoroughly.**
-  **Wash hands regularly and properly.**
-  **Wear gloves when handling blood and body fluids**
-  **Practice safe sex. Use condom.**
-  **Clean and dress wound adequately.**
-  **Do not share toothbrush, razor or nail clippers.**

ZIKA Virus Infection

It is a mosquito- born disease caused by Zika Virus.



At present, the most effective preventive measures are the control of mosquito population and prevention of mosquito bites in at-risk individuals, especially pregnant women.

Tips for prevention of Zika virus infection

		
Remove stagnant water	Use insect repellent	Wear light-coloured long-sleeved clothing

For those planning to travel:

- Pay attention to the areas with ongoing Zika virus transmission (affected areas)
- Pregnant women and women preparing for pregnancy should consider deferring their trip to affected areas.



ہیپاٹائٹس کی اقسام اے بی سیز

Urdu Version

ہیپاٹائٹس جگر کی سوزش ہے۔

وجوہات: ہیپاٹائٹس وائرس (سب سے زیادہ عام)، زہریلے مادے، قوت مدافعت پہ اثر کرنے والی بیماری

عام علامات:



بخار

جوڑوں کا درد

بھوک، متلی

یرقان

قے اور پیٹ میں درد

جوڑوں کا درد

تھکاوٹ

سرمئی رنگ کا پاخانہ

ہیپاٹائٹس کے پھیلنے کے طریقے

G D C B ہیپاٹائٹس

آلودہ خون اور جسم کے سیال



آلودہ سونیوں کا استعمال کرنے سے



سرنج یا دوسرے

انجکشن کی چوبن، ٹیٹو یا غیر نشفل

سامان

انجکشن کی چوبن



متاثرہ شخص کے ساتھ جنسی

رابطے سے



ماں سے بچے کو



E A ہیپاٹائٹس



آلودہ کھانا اور پانی پینے

کی وجہ سے ہوتا ہے

ہیپاٹائٹس کی اقسام:

روک تھام

ہیپاٹائٹس اے اور بی کیلئے حفاظتی ٹیکے لگوانیں



خوراک کو اچھی طرح صاف کریں اور دھوئیں۔



ہاتھ باقاعدگی سے اور مناسب طریقے سے دھو لیں



خون اور جسم کے سیال کی دیکھ بھال کیلئے دستاے پہنیں



محفوظ جنسی ملاپ کریں۔ کنڈوم کا استعمال کریں



مناسب طور پر زخموں کو صاف کریں اور مرہم پٹی کریں



سرنج، بلیڈ، نیل کٹر اور ٹوتھ برش کا اشتراک نہ کریں



• تقریباً ہر کوئی مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتا ہے۔

A

• یہ جگر کو نقصان پہنچانے کی ایک سنگین بیماری ہے
• دائمی انفیکشن شدید ہو سکتا ہے، سروسس اور جگر کے کینسر سے موت کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

B

• دائمی انفیکشن شدید ہو سکتا ہے، کوئی ویکسین نہیں ہے
• زندگی بھر کی بیماری کا باعث بن سکتی ہے۔
• اس سے سروسس یا جگر کا کینسر ہو سکتا ہے

C

• یہ انفیکشن جن کو ہیپاٹائٹس بی وائرس سے متاثر کیا گیا تھا ان لوگوں کو ہوتا ہے۔
• ہیپاٹائٹس بی اور ہیپاٹائٹس ڈی وائرس کے دوپہرے انفیکشن سے زیادہ سنگین بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔
• ہیپاٹائٹس بی کی ویکسین ہیپاٹائٹس ڈی انفیکشن کے لئے بھی تحفظ فراہم کرتی ہے۔

D

• شدید انفیکشن
• اس ہیپاٹائٹس پھیلنے کی عام وجہ ترقی پذیر ممالک میں ہے
• اس کیلئے ویکسین تیار کی گئی ہیں لیکن بڑے پیمانے پر دستیاب نہیں ہے۔

E

• یہ بانگ کانگ میں غیر معمولی ہے۔
• کوئی ویکسین دستیاب نہیں ہے

G

ان لوگوں کے لئے جو سفر کا ارادہ رکھتے ہوں:



- جہاں زیکا وائرس کا پھیلاؤ ہے ان علاقوں پر توجہ دیں (متاثرہ علاقوں)
- حاملہ خواتین اور جو حمل کے لئے تیاری کر رہی ہوں ان عورتوں کو متاثرہ علاقوں میں سفر کرنے پر غور کرنا چاہئے۔



زیکا وائرس سے انفیکشن کی روک تھام کے لئے تجاویز



زیکا وائرس سے انفیکشن

اس سے زیکا وائرس کے سبب ایک مچھر سے پیدا ہونے والی بیماری ہے۔



موجودہ وقت میں، سب سے زیادہ موثر حفاظتی اقدامات مچھروں کی نشوونما کو کنٹرول کرنا اور مچھر کے کاتنے کی روک تھام ہے خاص طور پر حاملہ خواتین۔

हेपटाइटीस

हेपटाइटीस जिगर की सूजन है।

कारण : हेपेटाइटिस भाइरस (सबसे सामान्य), जहरीला पदार्थ, स्व-प्रतिरक्षित रोग।

Hindi Version

लक्षण और संकेत



बुखार



जोड़ों में दर्द



भुख कम



जांडिस



मतली और वमन



भूरा रंग का मल



थकान



पेट में दर्द

प्रसार विधि :

हेपेटाइटिस A E

A E



दूषित खाना और पानी के कारण से प्रसार होती है

हेपेटाइटिस B C D G

B C D G



दूषित खून और शरीरका तरल पदार्थ से प्रसार



टेदु या संकमित उपकरण के साथ छेद करना



संकमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध



दूषित सुइयों को बाटना, सिरिंज या अन्य दवा उपकरण के सुइ



मां से शिशु को प्रसार

हेपेटाइटिस के प्रकार

A

- लगभग सभी लोग पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं।

B

- ये एक गंभीर रोग है जो जीगर को हानि पहुँचाता है।
- तिव्र से क्रोनिक संक्रमण तक हो सकता है, सिरोसिस और जीगर कैंसर से देहान्त के ज्यादा जोखिम हैं।

C

- तिव्र से क्रोनिक संक्रमण होना, टीका ना लगने से
- आजीवन बिमारी हो सकती है।
- सिरोसिस या जीगर कैंसर विकसित कर सकता है।

D

- जो पहले हेपेटाइटिस बी विषाणु से संक्रमित थे उनको हो सकता है।
- एचबीसी और एचडीसी के दोहरी संक्रमण से गंभीर बीमार हो सकता है।
- एचबीसीका टीका एचडी के लिए संरक्षण प्रदान करता है।

E

- ये तिव्र संक्रमण है।
- विकासशिल देश में हेपेटाइटिस प्रकोपका आम कारण है।
- टीका है लेकिन व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं है।

G

- ये हांगकांग में आम नहीं है।
- कोई टीका उपलब्ध नहीं है।

हेपेटाइटिस के रोकथाम



टीका लगाइयें हेपेटाइटिस ए और बी के लियें



भोजन को साफ और अच्छे से धोएं



हाथ नियमित और अच्छी तरह से धोएं



जब खून और शरीर के तरल पदार्थ से निपटने तो दस्ताने पहने



सुरक्षित यौन संबंध करें। कंडोम प्रयोग करें



घाउ को पर्याप्तसाफ करें और पट्टी लगायें



सिरिंज, रेजर, नाखून कतरनी और दांतोका ब्रश ना सांझा करें

जिका विषाणु का संक्रमण

ये एक मच्छर-जनित रोग है जो जिका विषाणु से संभव होता है।



वर्तमान में, निवारक उपाय मच्छर आबादी का नियंत्रण है और मच्छर के काटने की रोकथाम है, खास तौर पर जादा जोखिम वाले व्यक्ती जैसे गर्भवती महिलाओं

जिका विषाणु के संक्रमण की रोकथाम के लिये सुभावाँ



उन्हे जो यात्रा के योजना बना रहे हैं :

•जिन प्रभावित क्षेत्रा में चल रहे जिका विषाणु संचरण पर ध्यान दिजीयें

•गर्भवती महिलाओं और गर्भावस्था की तैयारी कर रही महिलाओं को प्रभावित क्षेत्रों की यात्रा को स्थगित करने पर बिचार करना चाहिएं।



हेपटाइटीस

हेपटाइटीस कलेजो संक्रमण अवस्था हो ।

कारणहरू : हेपटाइटीस भाइरस (सबैभन्दा सामान्य), विषालु पदार्थ, शरीरको आफ्नै कारण (अटो इम्युन) ले हुने रोग

Nepali Version

लक्षण र संकेतहरू



ज्वरो आउने



जोडनीहरू दुख्ने



खाना नरुच्ने



कमल पित्त
(पहेलो हुने)



वाकवाकी वा
उलटी आउने



खैरो रंगको दिसा



थाक्ने



पेट दुख्ने

हेपटाइटीस सर्ने माध्यम :

हेपटाइटीस A E

A E



दुषित खाना र पानीको कारणले सर्ने गर्छ

हेपटाइटीस B C D G

B C D G



रगत र शरीरको अन्य तरल पदार्थ द्वारा संक्रमण फैलिन्छ ।



टाटु वा छेड्दा दुशीत सामानको प्रयोग ।



संक्रमित व्यक्तिसंग यौन सम्पर्क गर्दा ।



मैला सुइ, सीरिज र अरु दबाई उपकरणको सुइ, सुइको लाठी साटासाट ।



आमा देखि बच्चामा प्रसारण ।

हेपटाइटीस प्रकारहरू :

A

- प्राय सबै पुन रुपमा ठीक हुन्छन् ।

B

- यो एउटा गम्भीर खालको रोग हो जसले कलेजोलाई असर पार्छ ।
- तीव्र देखि क्रोनिक संक्रमणसम्म हुन सक्छ, । सिरसिस (कलेजो नस्ट हुने) र कलेजोको क्यान्सर बाट मृत्यु हुने जोखिम हुन्छ

C

- तीव्र देखि क्रोनिक संक्रमण हुन्छ र यसको लागि खोप छैन
- जीवनभर विमारी बनाउन सक्छ
- यसले कलेजो नस्ट गर्ने र कलेजोको क्यान्सर सम्म हुन सक्छ

D

- हेपटाइटीस वी बाट संक्रमण भएकाहरूलाई उत्पन्न हुने संक्रमण हो ।
- एचवीभी र एचडीभी (दुबै) ले संक्रमण भएका विमारीलाई बढी गम्भीर बनाउन सक्छ ।
- एचवीभीको खोपले एचडीभी संक्रमणको लागि पनि सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

E

- यो तीव्र संक्रमण हो ।
- विकाशील देशहरूमा पाइने गर्छ ।
- खोप विकासित गरिएको छ तर व्यापक रुपमा उपलब्ध छैन ।

G

- यो हंगकंगमा असामान्य छ ।
- खोप उपलब्ध छैन ।

हेपटाइटीसको रोकथाम :



हेपटाइटीस ए र वीको खोप लगाउने



खाना सफा र राम्ररी धुनुहोस् ।



हातहरू नियमित र ठीक तरिकाले धुनुहोस् ।



रगत र शरीरको अन्य तरल पदार्थ समाल्दा पन्जा लगाउनुहोस्



सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नुहोस् ।
कंडोम प्रयोग गर्नुहोस् ।



घाउ सफा राख्ने र पट्टी लगाउनुहोस् ।



X सीरिज, दारी फाल्ने रेजर, नङ् काट्ने यन्त्र, दात माभ्ने ब्रश साटासाट नगर्नुहोस् ।

जीका भाइरसको संक्रमण

यो लामखुट्टेबाट सर्ने र जीका भाइरसको कारणले उत्पन्न हुने रोग हो ।



तत्कालको लागि, यसको रोकथाम भनेको लामखुट्टेको रोकथाम र लामखुट्टेको टोकाइबाट अति जोखिम बर्गलाई जोगीने, विशेष गरी गर्भवती महिलाहरू ।

जीका भाइरस संक्रमणबाट रोकथाम गर्ने उपायहरू



विदेश यात्रा योजना गर्नेहरूको लागि

- जीका भाइरस भएका (संक्रमित) क्षेत्रहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।
- गर्भवती महिला र गर्भावस्थाको तयारीमा रहेका महिलाले संक्रमित क्षेत्रमा भ्रमण स्थगित गर्नु पर्छ ।



ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ

ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ।

ਕਾਰਨ: ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ ਵਾਇਰਸ (ਬਹੁਤ ਆਮ), ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਆਟੋਇਮੂਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

Punjabi Version

ਆਮ ਲੱਛਣ:



ਫੈਲਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ A E



ਗੰਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ

ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ B C D G



ਗੰਦੇ ਲਹੂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਆਰਾ



ਬਗੈਰ ਸਟਿਰਲਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਟੈਟੂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ



ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ



ਗੰਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਵੰਡਣ ਨਾਲ, ਸਰਿੰਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਡਰੱਗ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਤੋਂ, ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਤੋਂ



ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ

ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ :

A • ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

B • ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
• ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

C • ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਤੀਬਰ; ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ
• ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
• ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

D • ਉਹੀ ਲਾਗ ਜਿਹੜੇ ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
• **HBV** ਅਤੇ **HDV** ਦੋਨਾ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
• **HBV** ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ **HDV** ਦੇ ਲਾਗ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

E • ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ
• ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ ਦਾ ਭੜਕਣਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ
• ਟੀਕਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ

G • ਇਹ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ
• ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ

ਰੋਕਥਾਮ :



ਟੀਕਾ ਲਵੋ- ਰੈਪੈਟਾਈਟਸ A ਅਤੇ B



ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੋਵੋ



ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਵੋ



ਜਦ ਵੀਲਹੂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਬੱਠੋ



ਸਰਿੰਜ, ਉਸਤਰਾ, ਨਹੁੰ ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਸ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ

ਇਹ ਇੱਕ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਵੇਲੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਮੱਛਰ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਚੱਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ।

ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ:

• ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ (ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ)
• ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾ ਜੋ ਗਰਭ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਥਗਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



PHOTOS IN ACTION

Women's Health Talk



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Health Campaign



Exercise Class



Healthy Cooking Class





Our Services

1. Health Advocate Training for women *English Version*
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

हाम्रो सेवाहरू

Nepali Version

१. महिलाहरूलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरू र स्कूलहरूमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिशत
४. महिलाहरूको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक
६. पुरुष र महिलाहरूमा ब्लड प्रेसर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी
७. मधुमेह भएको विरामीहरूको लागि समर्थन समूह

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Version

१. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
२. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
३. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
४. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
५. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
६. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
७. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

हमारी सेवाएं

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 निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चरबी प्रतिशत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हृदयके जांच
६. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

ہماری خدمات

Urdu Version

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

Our Health events with screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Kwun Tong	2-4pm	First Monday of the month
Jordan	10am-1pm	Last Tuesday of the month
Yuen Long	2-4pm	Last Friday of the month
Tuen Mun	2-4pm	Last Wednesday of the month



Call Us **2344 3019**



www.ucn.org.hk

www.health-southasian.hk