



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 4
2016/17

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

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

مقصد

سرٹیفک 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 ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In this Issue:

Healthy Ageing-Benefits of Exercise

वृद्धाहरुका लागि ब्यायामको फाईदा
صحت مند بڑھاپہ - ورزش کے فوائد
बुर्जुग लोगो के लिए व्यायाम का लाभ
ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ



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
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.

Healthy Ageing

Benefits of exercise for older adults

Physical activity and exercise benefit most individuals regardless of health status or disease state throughout the lifespan.

The following are the list of benefits for participating in regular physical activities or exercise especially for the elderly:

- Reduce risk of developing certain diseases and health problems common in old age such as heart disease, hypertension, diabetes, osteoporosis, bone fractures and cancer.
- Reduce feeling of depression and anxiety while improving mood state and self-esteem.
- Improve quality of life.

Types, Intensity and Duration of Exercise

- 30 minutes of moderate intensity physical activity everyday.
- The 30 minutes session can be divided into 2 or 3 sessions throughout the day with 10 to 15 minutes per session respectively.
- A balanced activity program for older adults should incorporate four basic types of exercise – endurance, strength, balance and stretching as in the table.

ENDURANCE

Health Benefits

- ✓ Improve health of heart and lungs
- ✓ Improve stamina



Activity

- Cycling
- Walking
- Dancing
- Swimming

Frequency and amount

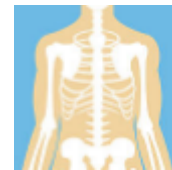
3-7 days / week
20-60mins/session



STRENGTH

Health Benefits

- ✓ Strengthen bones & muscles
- ✓ Ease arthritic pain



Activity

- Lift or push weights
- Working with pulley

Frequency and amount

2-3 days / week
1-3 sets of major muscle groups
with 8-12 repetitions



TYPES OF EXERCISE

BALANCE

Health Benefits

- ✓ Reduce risk of fall and fractures



Activity

- Standing on 1 leg
- Climbing up & down the steps slowly
- Standing on heels & toes

Frequency and amount

1-7 days / week
15-30 mins/ session



STRETCHING

Health Benefits

- ✓ Increase flexibility of movement
- ✓ Improve posture



Activity

- Stretching of major muscles

Frequency and amount

1-7 days / week
20 sec for each stretch



Safety : Progress slowly, perform warm up, drink adequate liquids, wear stable shoes, ensure safe environment, perform stretching with slow and steady movement.

स्वस्थ वृद्धा अवस्था

Nepali Version

वृद्धाहरुका लागि ब्यायामको फाईदा

शारीरिक क्रियाकलाप र व्यायामले स्वास्थ्य अवस्था वा विरामी स्थित मानिसलाई प्राय जिवनभर फाईदा गर्छ ।

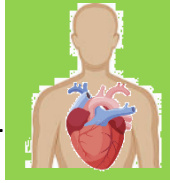
नियमित शारीरिक क्रियाकलाप र व्यायाममा भाग लिनाने विशेषगरी वृद्धाहरुमा निम्न लिखित फाईदाहरु हुन्छ :

- वृद्धा अवस्थामा लाग्ने रोगहरु जस्तै हृदय रोग , उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हड्डी खिईने, हड्डी भाचीने, र क्यानसर को जोखिम कम गर्छ ।
- निरासापन र चिन्ताको भावना कम गर्छ ।
- जीवनको स्थरता वृद्धि गर्छ ।

प्रकार, तीव्रता, र ब्यायामको अवधि

- दैनिक ३० मिनट मध्यम खालको शारीरिक क्रियाकलापमा भाग लिने ।
- दिनभरमा ३० मिनेटको सेसनलाई २ वा ३ भागमा विभाजन ,गरेर १० वा १५ मिनेट मा गर्न सकिन्छ ।
- वृद्धाहरुका लागि सन्तुलित गतिविधि र शारीरिक ब्यायाममा चार प्रकारको ब्यायाम समावेश गर्नु पर्छ -धैर्य, शक्ति, सन्तुलन र तन्काउने ।

धैर्य



स्वास्थ्यमा फाईदा

- ✓ हृदय र फोक्सोको स्वास्थ्यमा सुधार
- ✓ शक्ति वृद्धि

क्रियाकलाप

- साईकल चलाउने
- हिड्ने
- नाच्ने
- पौडने

आवृत्ति र मात्रा

हप्ताको ३-७ दिन सम्म
२०-६० मिनेट/सेसन



ताकत

स्वास्थ्यमा फाईदा

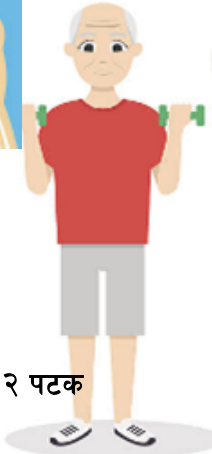
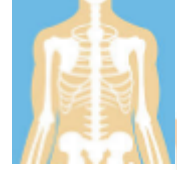
- ✓ हड्डी र मांसपेशी बलियो पार्ने
- ✓ बाथ रोगको दुखाई कम गर्ने

क्रियाकलाप

- वजनलाई तान्ने वा उठाउने
- धिनीलाई तान्ने

आवृत्ति र मात्रा

हप्ताको २-३ दिन सम्म
१-३ मांसपेशीको समूहलाई ८-१२ पटक
दोहोर्‍याउने



ब्यायामको प्रकार

सन्तुलन

स्वास्थ्यमा फाईदा

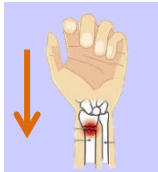
- ✓ लड्न र फैंक्चर हुने जोखिम कम गराउछ

क्रियाकलाप

- एउटा खुट्टामा उभिने
- बिस्तारै माथि चढ्ने र मुनि ओर्लने
- एडी र औलाहरुमा उभिने

क्रियाकलाप

हप्ताको १-७ दिन सम्म
१५-३० मिनेट/सेसन



तन्काउनु

स्वास्थ्यमा फाईदा

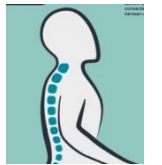
- ✓ शरीरमा लचकता वृद्धि गर्छ
- ✓ शरीरको अवस्था ठिक गर्छ

क्रियाकलाप

- प्रमुख मांसपेशीलाई तन्काउने

क्रियाकलाप

हप्ताको १-७ दिन सम्म
प्रतेक पटक २० सेकेण्ड सम्म तन्काउने



सुरक्षा : बिस्तारै सुरु गर्ने, पहिले हल्का व्यायामले शरीरलाई तताउने, प्रयाप्त तरल पदार्थ पिऊने ,सजिलो जुत्ता लगाउने, सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्ने, शरीरलाई हल्का र बिस्तारै तन्काउने ।

صحت مند بڑھاپہ

Urdu Version

زیادہ عمر کے بالغوں کے لئے ورزش کے فوائد

جسمانی مشقت اور ورزش ہر ایک کیلئے زیادہ فائدہ مند ہے چاہے وہ صحت کے مسائل یا بیماری کا شکار ہوں۔ خاص طور پر بوڑھے لوگوں کے لئے باقاعدگی سے ورزش یا ورزش میں حصہ لینے کے فوائد کی فہرست مندرجہ ذیل ہیں:

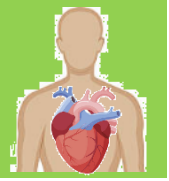
- اس طرح بڑھاپے میں دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، آسٹیوپوروسس، ہڈی کا ٹوٹنا اور کینسر جیسی عام بیماریوں اور صحت کے مسائل کو بڑھنے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
- ڈپریشن اور بے چینی کے احساس کم کرتی ہے جبکہ دماغ کی حالت اور خود اعتمادی کو بہتر بناتی ہے
- زندگی کے معیار کو بہتر بناتی ہے۔

اقسام، شدت اور ورزش کی مدت

روزانہ 30 منٹ کیلئے اعتدال پسند جسمانی سرگرمی 30 منٹ سیشن بالترتیب فی سیشن 15 یا 10 منٹ کے ساتھ پورے دن میں 2 یا 3 سیشن میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ نیچے دیئے گئے ٹیبل کے مطابق بڑی عمر کے بالغوں کے لئے ایک متوازن سرگرمی پروگرام کے لئے چار اقسام کی بنیادی ورزش کو شامل کرنا چاہئے - برداشت، طاقت، توازن اور اسٹریچنگ۔

برداشت

صحت کے فوائد



- ✓ دل اور پھیپھڑوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔
- ✓ صلاحیت کو بہتر بنانا

سرگرمیاں

- سائکلنگ
- پیدل چلنا
- رقص
- تیراکی

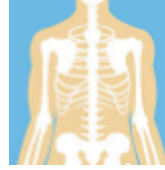
باقاعدگی اور تعدد

ہفتے میں 3-7 دن
20-60 منٹ/ہفتہ



مضبوطی

صحت کے فوائد



- ✓ ہڈیوں & پٹھوں کو مضبوط بنانا
- ✓ جوڑوں کے درد میں آسانی

سرگرمیاں

- وزن اٹھانا یا دھکیلنا
- جرخوں کے ساتھ لٹکنا

باقاعدگی اور تعدد

2-3 دن/ہفتہ

1-3 بڑے گروپ کے پٹھوں کیلئے
3 سیٹس کو 8-12 دفعہ دہرائیں



ورزش کی اقسام

توازن

صحت کے فوائد



- ✓ گرنے اور فریکچر کے خطرے کم کرنا ہے

سرگرمیاں

- 1 ٹانگ پر کھڑے ہونا
- چڑھانی چھڑنا اور اترنا قدم آہستہ اٹھانیں
- ایڑیوں اور پنچوں پر کھڑے ہوں

باقاعدگی اور تعدد

1-7 دن/ہفتہ

15-30 منٹ/سیشن



کچھاؤ

صحت کے فوائد



- ✓ نفل و حرکت میں اضافہ
- ✓ پوسچر کو بہتر بنانیں

سرگرمیاں

- بڑے پٹھوں کو کھینچنا

باقاعدگی اور تعدد

1-7 دن/ہفتہ

15-30 منٹ/سیشن



حفاظتی اقدامات : پیش رفت آہستہ آہستہ، آرام سے جسم گرم کرنا، آہستہ اور آرام سے اسٹریچنگ انجام دیں، مناسب پانی ساتھ لیں، آرام دہ جوتے پہننا، محفوظ ماحول کو یقینی بنائیں۔

बुर्जुग लोगो के लिए व्यायाम का लाभ

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम अधिकांश व्यक्तियों का स्वास्थ्य स्थिति या बीमारी के बावजूद जीवन भर लाभ करता है। विशेष रूप में बुर्जुग के लिए नियमित शारीरिक गतिविधियों और व्यायाम करने से निम्न लाभ होता है

- बुढापे में हृदय रोग उच्च रक्तचाप, मधुमेह, आस्टियोपोरोसिस, हड्डी के फ्रैक्चर और कैंसर जैसे कुछ बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं को विकसित करने का जोखिम कम कर सकते हैं।
- आवसाद और चिंता की भावना को कम करते हुए मनोदशा और आत्मसम्मान को सुधारता है।
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाते हैं।

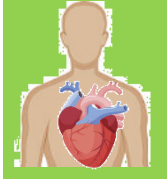
प्रकार, तीव्रता और व्यायाम की अवधि

- रोज ३० मिनट की मध्यम तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि।
- ३० मिनट की मात्रकी व्यायाम दिन में २ या ३ में विभाजित कर के हर भागमें १० या १५ मिनट व्यायाम कर सकते हैं।
- वृद्ध वयस्कों के लिए एक संतलित शारीरिक गतिविधि को चार बनियादी प्रकार के व्यायाम शामिल करना चाहिए- धीरज, शक्ति, संतुलन और खीचना

धीरज

स्वास्थ्य लाभ

- ✓ दिल और फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार
- ✓ सहनशक्ति में सुधार



गतिविधि

- सायक्लिंग
- पैदल चलना
- नृत्य
- तैरना

बार और मात्रा

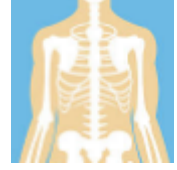
- ३ - ७ दिन / सप्ताह
- २० - ६० मिनट / सत्र



ताकत

स्वास्थ्य लाभ

- ✓ हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करता है
- ✓ गठिया के दर्द को कम करता है



गतिविधि

- भार उठाना या ढकेलना
- पुली के साथ व्यायाम करना

बार और मात्रा

- ✓ २ - ३ दिन / सप्ताह
- ✓ १-३ प्रमुख मांसपेशी समूहों को ८-१२ बार दोहराना

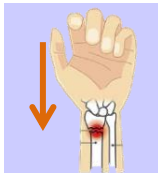


व्यायाम के प्रकार

संतुलन

स्वास्थ्य लाभ

- ✓ फ्रैक्चर और गिरने का जोखिम कम करता है



गतिविधि

- १ पैर पे खड़ा होना
- सिडि में धीरे धीरे ऊपर और नीचे चढ़ना
- एडी और पैर की उंगलियों पर खड़ा होना

बार और मात्रा

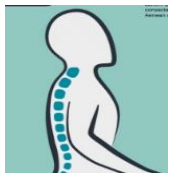
- १-७ दिन / सप्ताह
- १५ - ३० मिनट / सत्र



खीचना

स्वास्थ्य लाभ

- ✓ शरीर संचालन की लचीलापन बढ़ता है
- ✓ आसन में सुधारे आता है



गतिविधि

- प्रमुख मांसपेशियों को खीचना

बार और मात्रा

- १-७ दिन / सप्ताह
- २० सेकेन्ड हर खीच



सावधानी : धीरे धीरे प्रगति बढ़ना, शरीरको धीरे तालीम से गरम करीए, पर्याप्त तरल पदार्थ पिए, स्थिर जूते पहनें, सुरक्षित वातावरण सनिश्चित करे, धीरे और स्थिर गतिमें खींचे

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਯੀ ਉਮਰ

Punjabi Version

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਲਾਭ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਲਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲਾਭ ਦੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਹੇਠਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਹੱਡੀ ਭੰਜਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਨਾਲ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰਨ।
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।

ਕਿਸਮ, ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ

- ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਮਿੰਟ
- 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ 2 ਜਾਂ 3 ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ 15 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਚਾਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹਿਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਧੀਰਜ, ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਖਿੱਚਿਆ ਅਭਿਆਸ।

ਧੀਰਜ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ✓ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ



ਸਰਗਰਮੀ

- ਸਾਈਕਲਿੰਗ
- ਤੁਰਨਾ
- ਨੱਚਣਾ
- ਤੈਰਾਕੀ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ

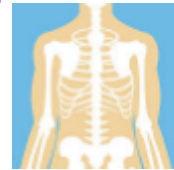
ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 3-7 ਦਿਨ
20-60 ਮਿੰਟ/ਸੈਸ਼ਨ



ਤਾਕਤ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ
- ✓ ਗਠੀਏ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਸੌਖ

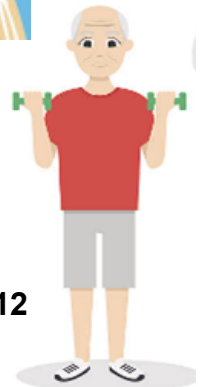


ਸਰਗਰਮੀ

- ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
- ਪੁਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ

2-3 ਦਿਨ / ਹਫ਼ਤੇ
1-3 ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ 8-12 ਦੁਹਰਾਉ



ਕਸਰਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸੰਤੁਲਨ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਭੰਜਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਘਾਟ



ਸਰਗਰਮੀ

- 1 ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜਨਾ
- ਪੈੜੀ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੌਲੀ ਚੜ੍ਹਨ
- ਏੜੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਓੰਗਲਾਂ 'ਤੇ ਖੜਨਾ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 1-7 ਦਿਨ
15-30 ਮਿੰਟ/ਸੈਸ਼ਨ



ਖਿੱਚਿਆ ਅਭਿਆਸ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਗਤੀ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਓ
- ✓ ਆਸਣ ਸੁਧਾਰ



ਸਰਗਰਮੀ

- ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਖਿੱਚਿਆ ਅਭਿਆਸ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 1-7 ਦਿਨ
20 ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਕਸਰਤ



ਸੁਰੱਖਿਆ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ, ਸਰਗਰਮੀ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ ਉਪ, ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ, ਸਥਿਰ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨਣ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਹੌਲੀ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚਿਆ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ।



Photos in Action



Women's Health Day



Men's Health Workshop



Exercise Class



Outdoor Health Campaigns



School Health Program



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

हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वस्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
४. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. हृदय स्वास्थ्य जाँच
६. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
७. मधुमेह भएको विरामीहरुको 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 स्वस्थ्य के बारे बताना
३. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चरबी प्रतिसत
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. ہیلتھ ایڈووکیٹ والنٹیر ٹریننگ
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 ہائی 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



www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org



Call Us
23443019

Health events with health 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