



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

سאותھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 1
2018/19

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

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

مقصد : سڑیچک کیمونٹی پر مبنی صت 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:

Vaginal Candidiasis

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

Address:

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.

Vaginal Candidiasis

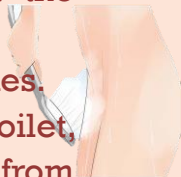
I) Background

- Common in women of childbearing age.
- Caused by overgrowth of naturally occurring yeast-like fungus called *Candida albicans* in the genital area.

- Under normal conditions, small amount of *Candida* is always present in the vagina.
- If there is a change in the acidic environment of the vagina, there will be overgrowth of *Candida*, women have higher chance of getting this infection.

VI) Prevention

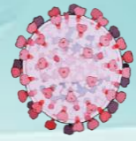
1. Maintain good personal hygiene. **Wash** panties frequently.
2. Avoid nylon or overly-tight underpants, wear **cotton** panties.
3. Do **NOT** use antiseptics to clean vagina. This will only irritate your skin and make germs more easily infect the irritated skin.
4. Do **NOT** use douches.
5. After using the toilet, wipe the vulva from front to back. This may prevent the bacteria that normally live in rectum from getting into vagina.
6. Avoid using scented sanitary pads and perfumed toilet paper.



II) Risk factors



1. Using antibiotic



2. Weakened immune system



3. Suffering from Diabetes Mellitus

4. During Pregnancy

III) Signs and Symptoms

1. White and Clumpy discharge



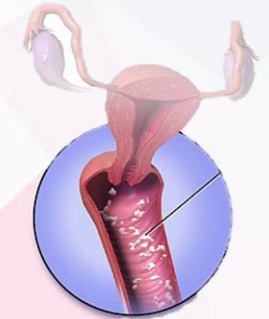
5. Itching of the vulva



2. Redness, or irritation of the vulva and vagina



4. Pain when urinating



3. Pain during sex



IV) Treatment

- ✓ If you have any of the above signs and symptoms, seek medical advice for appropriate medication.
- ✓ It can recur after treatment.



V) Treatment of Partners

- There is no evidence to support treatment of asymptomatic partners.
- If partner becomes symptomatic, both should undergo treatment to prevent cross infection.



योनि कैंडिडिआसिस

I) पृष्ठभूमि

- सामान्यता बच्चा जन्माउन सक्षम महिलाहरूमा हुन्छ । प्राकृतिक रूप रहने खमीर-जस्तो फेन्गस *Candida albicans* को धेरै उत्पन्न हुनाले।

- सामान्य परिस्थितिमा, *Candida* को सानो मात्रा सधैं योनिमा उपस्थित हुन्छ।
- यदि योनिको अम्लीय वातावरणमा परिवर्तन भएमा, *Candida* को उत्पादन घेरै हुन्छ, महिलाहरूमा यो संक्रमण सम्भव धेरै हुन्छ ।

VI) रोकथाम

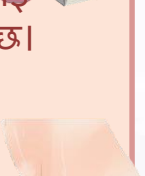
1. राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुहोस्। प्यान्टिसहरू नियमित धुनुहोस् ।



1. नायलॉन वा कसीलो उन्डरवेर नलगाउनुहोस् सुतिको उन्डरवेर लगाउनुहोस् ।



2. योनि सफा गर्न एंटीसेप्टिक्स प्रयोग नगर्नुहोस्। यसले तपाईंको छाला चिन्नेछ र रोगहरू लाई अझ सजिलै संक्रमण गर्नेछ।



3. डच प्रयोग नगर्नुहोस्।

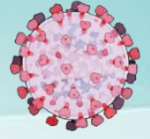


4. शौचालयको प्रयोग पछि, पछाडिबाट अगाडी सफा नगर्नुहोस् । यसले सामान्यत मलाद्वारमा रहने ब्याक्टेरियालाई योनीमा आउनबाट रोक्छ ।



5. सुगन्धित सेनेटरी पैड र सुगन्धित शौचालय पेपर प्रयोग नगर्नुहोस् ।

II) जोखिम कारकहरू



1. इन्टिबायोटिक प्रयोग
2. कमजोर प्रतिरक्षण क्षमता



3. मधुमेहबाट पीडित



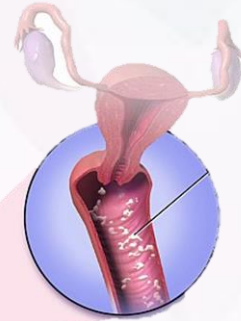
4. गर्भावस्था को समयमा

III) संकेत र लक्षणहरू

1. सेतो र दहीजस्तो दिस्चार्ज



2. भोलुभा र योनिमा, रातो र जलन



5. योनी चिलाउने



4. पिसाब गर्दा दुख्ने



3. यौनसम्पर्क गर्दा दुख्ने



IV) उपचार

- ✓ यदि तपाईंमा माथिको शंकेत र लक्षणहरू छन् भने उपयुक्त औषधिको लागि चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस् ।
- ✓ यो उपचार पछि फेरि पनि पुनरावृत्ति हुन सक्छ।



V) पार्टनरको उपचार

- लक्षण नदेखिएको संगीको उपचारको समर्थन गर्न कुनै प्रमाण छैन।
- यदि संगीमा लक्षण देखिएमा, क्रस संक्रमणलाई रोक्नको लागि उपचार गर्नु पर्छ।

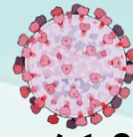


اندام نہانی کینیڈیاسس

(I) پس منظر

- بچہ جننے کی صلاحیت رکھنے والی خواتین میں عام ہیں۔
- اور یہ تناسلی علاقے میں قدرتی طور پر واقع ہونے والے خمیر کے جیسے فنگس کی بہت زیادہ بڑھوتری سے پیدا ہوتی ہیں جسے کینیڈیا البیکانز کہا جاتا ہے

(II) خطرے کے عناصر



2- کمزور
مدافعتی نظام



1. اینٹی بائیوٹکس کا
استعمال



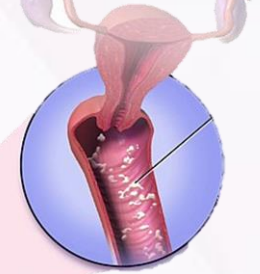
4. حمل کے دوران 3. ذیابیطس میں مبتلا ہونا

(III) علامات



2. اندام نہانی

اور باہروالے
حصے کا سرخی
مائل اور جلن کا
ہونا



3. جنسی ملاپ کے
دوران درد کا ہونا

1. سفید اور جھلی
دار پانی نکلنا



2. اندام نہانی
کے باہروالے حصے
میں خارش



4. پیشاب کرتے
ہوئے درد ہونا



(IV) علاج

- ✓ اگر آپ مندرجہ بالا علامات سے دوچار ہیں تو اپنے معالج سے مناسب علاج کی صلاح لیں
- ✓ یہ علاج کے بعد دوبارہ بھی ہوسکتا ہے



(V) شریک حیات کا علاج

- بیماری کی علامات سے غیر متاثر شرکاء کے علاج کے لیے کوئی ثبوت نہیں ہے۔



- اگر آپ کے شریک حیات کو بھی اسی وقت بیماری کی علامات ہوجاتی ہیں، تو آپ دونوں علاج کراکر ایک دوسرے سے ہونے والے انفیکشن کی روک تھام کریں

(VI) روک تھام

1. اچھے حفظان صحت کا



خیال رکھیں۔ اپنی پینٹی کو
بار بار دھوئیں

2. نائلوں کی یا بہت زیادہ

چست زیرجامہ استعمال نہ
کریں، اس کی بجائے سوتی
زیر جامہ پہنیں۔

3. اپنے اندام نہانی کو صاف



کرنے کے لیے جراثیم کش
دوائی کا استعمال نہ کریں۔ اس
سے آپ کی جلد میں سوزش
ہی ہوگی اور جراثیم سوزش
والے حصے میں آسانی سے
انفیکشن پیدا کریں گی۔

4. ڈوچنگ کا استعمال نہ کریں۔

5. بیت الخلاء سے فارغ ہونے

کے بعد، اندام نہانی کی
طرف سے پیچھے تک پونچھ
لیں۔ اس سے عام طور پر آپ
کے آنت میں رہنے والے
بیکٹیریا کو آپ کے اندام نہانی
میں جانے سے روکنے میں
مدد مل سکتی ہے۔

6. خوشبودار صفائی کے پیٹ



اور پرفیوم والے ٹوائلٹ پیپر
کا استعمال نہ کریں

योनि कैंडीडियासिस

I) पृष्ठभूमि

- जननांगी कैंडीडियासिस प्रसव वाली उम्र की महिलाओं में आम है।
- यह जननांगी क्षेत्र में कैंडीडा एल्बिकन्स नामक प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला खमीर जैसा कवक के अधिक बढ़ने की वजह से होता है।

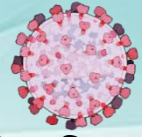
- सामान्य परिस्थितियों में, कैंडीडा की थोड़ी मात्रा योनि में हमेशा मौजूद होती है।
- अगर योनि के अम्ल परिस्थिति में बदलाव होता है, तो कैंडीडा अधिक बढ़ती है और महिलाओं को योनिक कैंडीडियासिस संक्रमण होने की ज्यादा संभावना रहती है।

VI) रोकथाम

1. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता कायम रखें। निकर को अक्सर धोएं।
2. नाइलन या अत्याधिक सूस्त जांघिया न पहनें, कपास निकर पहनें।
3. योनिमुख को साफ करने के लिए रोगाणु रोधक (एंटीसेप्टिक) का प्रयोग न करें। यह केवल आपकी त्वचा को परेशान करेगा और परेशान त्वचा को जीवाणुओं आसानी से संक्रमित कर सकते हैं।
4. पानी के फव्वारे (इंशस) से योनि को न साफ करें।
5. शौचालय जाने के बाद, योनिमुख से पीछे की ओर पोछें। यह आपके गुदा में आमतौर पर होने वाले बैक्टीरिया को आपके योनि में आने से रोकने में मदद कर सकता है।
6. सुगंधित सैनिटरी पैड और सुगंधित टॉयलेट पेपर का उपयोग करने से बचें।



II) जोखिम कारक



1. एंटीबायोटिक उपयोग

2. कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली



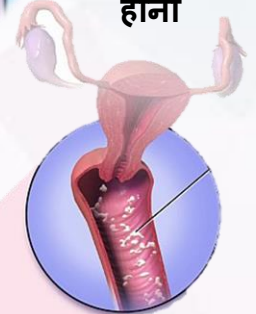
3. मधुमेहसे पीड़ित

4. गर्भावस्था के दौरान

III) संकेत और लक्षण

1. सफेद और भारी निर्वहन

2. योनिमुख और योनि में लाली या जलन होना



5. योनिमुख की खुजली

3. संभोग के दौरान दर्द



4. पेशाब करते समय दर्द



IV) उपचार

- ✓ यदि आपको ऊपर दिया गए संकेत और लक्षण हैं, तो उचित दवाओं के लिए चिकित्सीय सलाह लें।
- ✓ यह उपचार के बाद दुबारा हो सकता है।



V) सहभागी का उपचार

- अलक्षणी सहभागी के इलाज का समर्थन करने के लिए कोई सबूत नहीं है।
- अगर सहभागी को भी लक्षण होते हैं तो दोनों को एक-दूसरे से संक्रमण को रोकने के लिए इलाज करना चाहिए।



ਜਣਨ ਕੈਂਡੀਡਾਇਸਿਸ

I) ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ

- ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਕੈਂਡੀਡਾਇਸਿਸ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਡੀਡਾ ਐਲਬੀਕੋਨਸ ਨਾਮ ਦੀ ਉੱਲੀ ਵਰਗੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਖਮੀਰ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਂਡੀਡਾ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਯੋਨੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਂਡੀਡਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਕੈਂਡੀਡਾਇਸਿਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

VI) ਰੋਕਥਾਮ

- ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਪੈਂਟੀਸ ਅੰਡਰਵਰਅਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਧੋਵੋ।



- ਨਾਈਲੋਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤੰਗ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਪਾਓ।

- ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਲਖੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਲਖੀ ਪੈਦਾ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

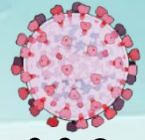
- ਡਾਂਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਟੈਇਲਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਲੇਵਾ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਪੁੰਡੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਕਦੇ ਟੈਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



II) ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ



- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਰਤੋਂ

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ



- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੇਲਿਟਸ

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

III) ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਸਫੈਦ ਅਤੇ ਗੁੱਛੇਦਾਰ ਨਿਕਾਸ



- ਵਲੇਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ, ਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼



- ਵਲੇਵਾ ਦਾ ਖਾਰਸ਼



- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ

- ਯੋਨ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ



IV) ਇਲਾਜ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰਲੇ ਆਸਾਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



V) ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਦਦ ਵਜੋਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਸਾਥੀ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰੈਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।





PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Health Event



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

1. ਐਰਤਾਂ 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 ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

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

हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

1. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वस्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
3. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
4. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जाँच
6. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह

हमारी सेवाएं

Hindi Version

1. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वस्थ्य के बारे बताना
3. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चरबी प्रतिसत
4. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. स्वास्थ्य हृदयके जांच
6. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
7. 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 باڈی 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