



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
ساؤڈھ ایشین مدد صحت پروگرام
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 4
2019/20

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 ।

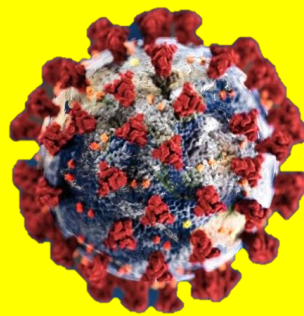
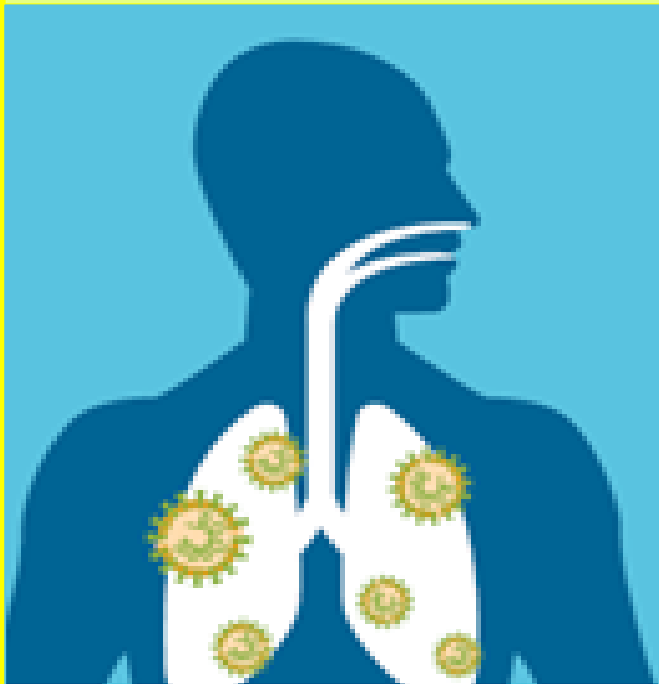
مقصد : سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا ہے۔

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

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In This Issue:

Novel Coronavirus 2019 (COVID -19)



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 📞: 5622 1771
Email: sahp@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org



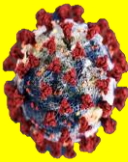
This project is supported by The Community Chest

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. **1**

Novel Coronavirus 2019 (COVID-19)

ENGLISH

COVID-19 is the infectious disease caused by the most recently discovered coronavirus. This new virus and disease were unknown before the outbreak began in Wuhan, China, in December 2019.



Symptoms : Fever, Cough, Shortness of breath, people can also be infected before symptom shows. Older age or having underlying disease are at a higher risk of deterioration into serious condition.

Mode of transmission: mainly through respiratory droplets and also through contact. Most estimates of the incubation period range from 1 to 14 days

Prevention:

- There is no vaccine and specific treatment for this infectious disease at the moment
- Good personal and environmental hygiene practice as following is crucial for prevention:

1) Wear a surgical mask when taking public transport or staying in crowded places. It is also important to wear a proper mask and wear it properly.

2) Perform hand hygiene frequently, especially before touching one's mouth, nose or eyes, after touching public installations such as handrails or door knobs, or when hands are contaminated by respiratory secretions after coughing or sneezing;

-Wash hands with liquid soap and water, and rub for at **least 20 seconds**. Then rinse with water and dry with a disposable paper towel.

If hand washing facilities are not available, or when hands are not visibly soiled, perform hand hygiene with 70 to 80 per cent alcohol-based hand rub.

3) Cover your mouth and nose with tissue paper when sneezing or coughing. Dispose soiled tissues into a **lidded rubbish bin**.

4) Maintain drainage pipes properly and regularly (about once a week) pour **about half a liter of water into each drain outlet** (U-traps)

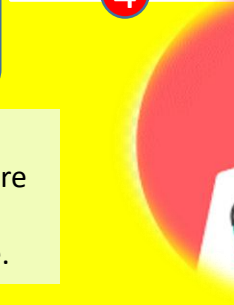
-Cover all floor drain outlets when they are not in use

5) After using the toilet, put the toilet lid down before flushing to avoid spreading germs

If you are having **respiratory symptoms**, wear a **surgical mask**, **refrain from work or attending class at school**, **avoid going to crowded places** and **seek medical advice promptly**.

Travel advice

- Keep up to date on the latest COVID-19 hotspots (cities or local areas where COVID-19 is spreading widely). Avoid non essential traveling to places – especially if you are an older person or have diabetes, heart or lung disease.



Wear **3 layer surgical mask** for adequate protection from germs and bacteria

- 1) **Metallic strip** uppermost.
- 2) **Completely cover** mouth, nose and chin
- 3) **Colour part** outside



For updated information on COVID-19 and videos on hygiene practice -visit Centre for Health Protection – Hong Kong website at
<https://www.chp.gov.hk/en/index.html>

Source of information :

CHP- Department of Health Hong Kong : <https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/102466.html>

WHO- World Health Organization : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

नोवेल कोरोनाभाइरस 2019 (COVID-19)



COVID-19, संक्रामक रोग हो, जसको कारण भर्खर पत्ता लागेको कोरोनाभाइरस हो । यो नयाँ भाइरस र रोग डिसेम्बर 2019 मा चीनको वुहानमा फैलिनु अघि अज्ञात थियो।

लक्षण: ज्वरो, खोकी, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, मानिसहरू लक्षण देखिनु अघि नै संक्रमित हुन सक्छ । वृद्ध उमेरका व्यक्तिहरू वा अन्तर्निहित रोग भएका व्यक्तिहरू गम्भीर अवस्था हुनमा उच्च जोखिममा हुन्छन्।

सर्ने माध्यम: मुख्य बिधि श्वासप्रश्वासको थोपा हो र सम्पर्कमार्फत पनि सर्न सक्छ। प्रायले अनुमान अनुसार (COVID-19) को इन्क्यूबेशन अवधि 1 देखि 14 दिन सम्म हुन्छ।

रोकथाम:

- यस संक्रामक रोगको लागि अहिलेसम्म कुनै खोप छैन ।
- राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता अभ्यास रोकथामको लागि महत्त्वपूर्ण छ।

1) सार्वजनिक यातायातमा चढ्दा वा भिडभाड भएको ठाउँहरूमा रहँदा **सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्**। उचित तरीका को मास्क र त्यसलाई राम्रोसँग लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ ।

2) हातको सरसफाइ नियमित रुपमा गर्नुहोस्, विशेष रुपमा मुख, नाक वा आँखा, हातले छुनु अघि, सार्वजनिक स्थापनाहरू को हेन्डरेल वा ढोकाको हेन्डल छोएपछि वा खोकदा वा हाँच्छिउँ गरेपछि हातमा स्वास्ननलि को तरल पदार्थ त्यागेमा;

- तरल साबुन र पानीले कम्तिमा **20 सेकेन्डसम्म** हात मिचेर धुनुहोस्। त्यसपछि पानीले पखाल्नुस् र डिस्पोजेबल पैपर टावेलले हात सुकाउनुहोस्।

-यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध नभएमा, वा हातमा देखिने फोहोर नभएमा 70 देखि 80% एल्कोहोल-आधारित ह्यान्डरबलाई उचित विकल्पको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

3) हाँच्छिउँ गर्दा वा खोकदा तपाईंको **मुख र नाक टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस्**। फोहोर टिस्युहरूलाई ढक्कन भएको बिनमा फ्याक्नुहोस्

4) पानीको ड्रेनेज पाइपहरू राम्रोसँग प्रबन्ध मिलाउनुहोस् (करिब हप्ताको एक पटक) **करिब आधा लिटर पानी प्रत्येक नलीका आउटलेट (यु-ट्याप) मा हाल्नुहोस्**;

-सबै भुईँमा भएको ड्रेन आउटलेटहरू प्रयोगमा नभएमा छोप्नुहोस्।

5) शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि, जिवाणुहरू फैलिन नदिनको लागि फ्लस गर्नुअघि **शौचालयको लिड बन्द गर्नुहोस्**।



1



2



3



4



5



श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षणहरू हुँदा, सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा स्कूल नजानुहोस्, भिडभाड भएको ठाउँहरूबाट टाढा रहनुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुहोस्।

यात्रा सल्लाह

•पछिल्लो COVID-19 हटस्पटहरू (शहरहरू वा स्थानीय क्षेत्रहरू जहाँ COVID-19 व्यापक रूपमा फैलँदै छ) मा अद्यावधिक रहनुहोस्। अनावश्यक यात्रा गर्नबाट बच्नुहोस्-विशेष गरी यदि तपाईं वृद्ध व्यक्ति हुनुहुन्छ वा मधुमेह, मुटु वा फोक्सो रोग छ।

जानकारीको स्रोत :

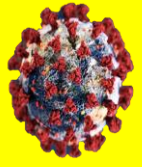
CHP- स्वास्थ्य विभाग हङकङ: <https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/102466.html>

WHO- विश्व स्वास्थ्य संगठन : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

कोविड -१९ बारे अद्यावधिक जानकारी र स्वच्छता अभ्यासमा भिडियोहरूको लागि-स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि केन्द्र भ्रमण गर्नुहोस्- हङकङको वेबसाइटमा <https://www.chp.gov.hk/en/index.html>



ناول کورونا وائرس 2019 (کوویڈ-19)



کوویڈ-19 ایک متعدی بیماری ہے جو حال ہی میں دریافت ہونے والے کورونا وائرس کی وجہ سے ہے۔ یہ نیا وائرس اور بیماری دسمبر 2019 میں چین کے شہر ووبان میں وبا شروع ہونے سے پہلے معلوم نہیں تھا۔

علامات: بخار ، کھانسی ، سانس کی قلت ، علامت ظاہر ہونے سے پہلے ہی لوگ بھی انفیکشن کا شکار ہوسکتے ہیں۔ زائد العمر افراد یا ایسے افراد جن کے اندر کوئی بیماری پہلے سے موجود ہو ان کو شدید خطرہ ہوتا ہے۔
ٹرانسمیشن کا طریقہ: بنیادی طور پر سانس کی بوندوں کے ذریعے بھی اور رابطے کے ذریعہ۔ انکیوبیشن پیریڈ کے بیشتر تخمینے 1 سے 14 دن تک ہوتے ہیں

روک تھام:

- اس وقت اس متعدی بیماری کے لئے کوئی ویکسین اور مخصوص علاج موجود نہیں ہے
- اچھے ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کے مشق کی روک تھام کے لئے مندرجہ ذیل ہیں:

(1) عوامی نقل و حمل کرتے وقت یا بھیڑ والی جگہوں پر رہتے ہوئے سرجیکل ماسک پہنیں۔ مناسب ماسک پہنا اور اسے مناسب طریقے سے پہنا بھی ضروری ہے

(2) ہاتھ کی حفظان صحت کو کثرت سے انجام دیں ، خاص طور پر کسی کے منہ ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے ، عوامی تنصیبات جیسے ہینڈریلز یا دروازے کے دستک کو چھونے کے بعد ، یا جب کھانسی یا چھینکنے کے بعد ہاتھ سانس کی رطوبتوں سے آلودہ ہوجاتے ہیں۔

- مائع صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئے ، اور کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں۔ اس کے بعد پانی سے کلا کریں اور ڈسپوزایبل پیپر تولیہ سے خشک کریں۔

- اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات میسر نہیں ہیں ، یا جب ہاتھ صاف نظر نہیں آتے ہیں تو ، 70 سے 80 فیصد الکحل پر مبنی ہاتھ سے ملنے والے ہاتھ سے ہاتھ کی صفائی کریں۔

(3) چھینکنے یا کھانسی ہونے پر اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے ڈھانپیں۔ گندے ہونے وٹکوں کو ڈھکنے والے کوڑے دان کے ڈبے میں نکال دیں۔

(4) نکاسی آب کے پانیوں کو صحیح طور پر اور باقاعدگی سے برقرار رکھیں (ایک ہفتے میں ایک بار) ہر نالی نکالنے والے سوراخ میں تقریباً آدھا لیٹر پانی ڈالیں (انڈر ٹریپس)

• تمام فرش نکاسی آب نکالنے کے سوراخوں کا احاطہ کریں جب وہ استعمال میں نہیں ہوں

(5) ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد ، جراثیم پھیلنے سے بچنے کیلئے فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن نیچے رکھیں



جراثیم اور بیکٹیریا سے مناسب تحفظ کیلئے 3 پرتوں کا سرجیکل ماسک پہنیں

(1) دھاتی پٹی سب سے اوپر۔

(2) منہ ، ناک اور ٹھوڑی کو مکمل طور پر ڈھانپیں

(3) رنگین حصہ باہر



اگر آپ کو سانس کی علامات ہو رہی ہیں تو ، سرجیکل ماسک پہنیں ، کام سے یا اسکول میں کلاس جانے سے گریز کریں ، بھیڑ والی جگہوں پر جانے سے گریز کریں اور فوری طور پر طبی مشورے تلاش کریں۔

سفری مشورے

تازہ ترین کوویڈ-19 ہاٹ سپاٹ پر باخبر رہیے (شہر یا مقامی علاقے جہاں کوویڈ-19 بڑے پیمانے پر پھیل رہا ہے)۔ مقامات پر غیر ضروری سفر کرنے سے گریز کریں - خاص طور پر اگر آپ بوڑھے ہو یا ذیابیطس ، دل یا پھیپھڑوں کی بیماری ہو



नोवेल कोरोनावायरस 2019 (COVID-19)

HINDI



COVID-19 संक्रामक रोग है जो हाल ही में खोजे गए कोरोनावायरस के कारण होता है। यह नया वायरस और बीमारी दिसंबर 2019 में चीन के वुहान में फैलने से पहले अज्ञात थी।

लक्षण : बुखार, खांसी, सांस की तकलीफ, लक्षण दिखाने से पहले लोग संक्रमित भी हो सकते हैं। बड़ी उम्र के लोग या अंतर्निहित बीमारी वाले लोगों में इसके गंभीर रूप से बिगड़ने का अधिक खतरा होता है।

संचरण की विधा : मुख्य साधन सांस की छोटी बूंद है और संसर्ग द्वारा भी प्रसारित होता है। इन्क्यूबेशन अवधि के लिए अधिकांश अनुमान 1 से 14 दिन।

निवारण :

- इस संक्रामक बीमारी का फिलहाल कोई टीका नहीं है।
- रोकथाम के लिए अच्छा व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता अभ्यास महत्वपूर्ण है।

1) सार्वजनिक परिवहन लेते समय या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहने के दौरान **सर्जिकल मास्क पहनें**। मास्क सही तरीका के और उसको ठीक से पहनना महत्वपूर्ण है।

2) **हाथ की अक्सर सफाई रखें**, विशेषकर मुंह, नाक या आंखों को छूने से पहले, सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंड्रिल या डोर नॉब्स को छूने के बाद, या जब खांसी या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाएं तब

तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं, और **कम से कम 20 सेकंड** के लिए रगड़ें। फिर पानी से धोएं और एक डिस्पोजेबल पेपर तौलिया या हैंड ड्रायर के साथ सूखाएं।

यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से हाथ रगड़ें।

3) खांसते या छींकते समय **टिशू पेपर से मुंह और नाक को ढक लें**। गंदे टिशू पेपर को ढक्कनदार कूड़ादान में अच्छी तरह से व्यवस्थित करें।

4) **जल निकासी पाइप को ठीक से और नियमित रूप से ठीक रखें** (लगभग सप्ताह में एक बार) प्रत्येक नाली के मुहाने (यू-ट्रेप) में **लगभग आधा लीटर पानी डालें**;

जब वे उपयोग में न हों तो सभी फ्लोर ड्रेन आउटलेट्स को कवर करें

5) शौचालय का उपयोग करने के बाद, कीटाणुओं को फैलाने से बचने के लिए **फ्लशिंग से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे करें**;



कीटाणुओं और जीवाणुओं से पर्याप्त सुरक्षा के लिए **3 लेयर सर्जिकल मास्क** पहनें

- 1) **धातु की पट्टी** ऊपरवाला.
- 2) मुंह, नाक और ठुड्डी को **पूरी तरह से ढक लें**
- 3) **रंग भाग** बाहर



यदि आपको **श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, सर्जिकल मास्क पहनें, काम या स्कूल में कक्षा में भाग ना ले, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लें।**

यात्रा सलाह

- नवीनतम COVID-19 हॉटस्पॉट (शहर या स्थानीय क्षेत्र जहां COVID-19 व्यापक रूप से फैल रहा है) पर अद्यतित रहें- स्थानों पर यात्रा करने से बचें- खासकर यदि आप एक बड़ी उम्र के व्यक्ति हैं या आपको मधुमेह, हृदय या फेफड़ों की बीमारी है।

सूचना का स्रोत :

CHP- स्वास्थ्य हांगकांग का विभाग : <https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/102466.html>

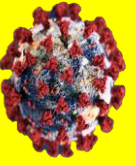
WHO- विश्व स्वास्थ्य संगठन : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Covid -19 और स्वच्छता अभ्यास पर वीडियो की अद्यतन जानकारी के लिए - स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए केंद्र का दौरा करें-हांगकांग की वेबसाइट पर <https://www.chp.gov.hk/en/index.html>



ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 2019 (ਕੋਵਿਡ -19)

PUNJABI



ਕੋਵਿਡ -19 ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਲੱਭੇ ਗਏ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਵੁਹਾਨ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਜਾਣ ਸੀ।

ਲੱਛਣ: ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਅੰਡਰਲਾਈਗ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹਨ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਢੰਗ: ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਵੀ। ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਅਵਧੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨੁਮਾਨ 1 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ:

- ਇਸ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫਿਲਹਾਲ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

1) ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਸਰਵਜਨਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲੈਣ ਜਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ। ਸਹੀ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

2) ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਡੰਡੇ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸਾਹ ਦੀ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

-ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ **ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ** ਲਈ ਰੁਕੋ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਕਾਰਜ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

-ਜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ 70 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ੍ਰਬ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਰਗੜ ਕਰੋ

3) ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਡਕੋ। ਗੰਦੀਆਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜਾਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।

4) ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ) ਹਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ **ਪਾਈਪ (ਜੂ-ਟਰੈਪਸ) ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।**

-ਸਾਰੇ ਫਰਸ਼ ਨਿਕਾਸੀ ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਡਕੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

5) ਗੁਸਲ ਖਾਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ **ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

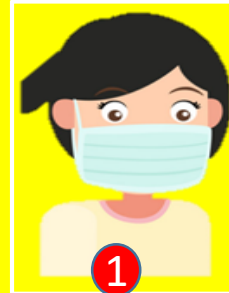
ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਨਵੀਨਤਮ COVID-19 ਹੋਟਸਪੋਟਸ (ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ) 'ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ - ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਰ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ:

CHP- ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਗਾਂਗ ਕਾਂਗ : <https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/102466.html>

WHO- ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



1



2



3



4



5



ਕੋਵਿਡ -19 ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈਜੀਨ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਵਿਡੀਓ - ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ - ਵਿਜ਼ਟ ਸੈਟਰ ਫੋਰ ਹੇਲਥ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਜ਼ - ਗਾਂਗ ਕਾਂਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ - <https://www.chp.gov.hk/en/index.html>



PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Event



Exercise Class



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. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
੨. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
੩. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲਡ ਸੁਗਰ, ਬਲਡ ਚੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
੪. ਬਚੇਦਾਨੀ ਕੈਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
੫. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
੬. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
੭. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेशर, 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

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 प्रेशर, 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 (بڈ پریشر، بڈ 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

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

Contact Details



2344 3019



www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org



5622 1771



[emhealthhk](https://www.instagram.com/emhealthhk)