



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 3, 2015/16



Protect the Ones You Love Child Injuries are Preventable!

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 : سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صحت 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 ।

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

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

Languages

English Version Page 2

Urdu Version(Pakistani)

اردو ورژن Page 3

Hindi Version (Indian)

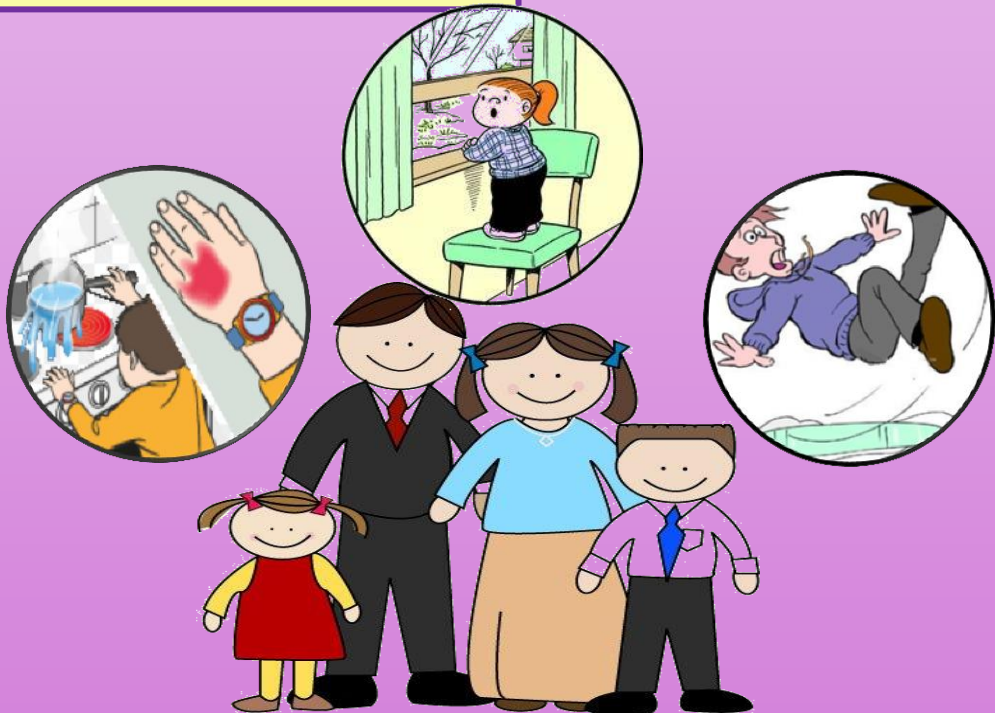
(हिन्दी संस्करण) Page 4

Nepali Version (Nepalese)

(नेपाली संस्करण) Page 5

Punjabi Version (Indian)

ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ Page 6



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.



Protect the One You Love

Child Injuries can be Prevented!

Majority of injuries at home are caused by negligence or ignorance. Extra precaution is needed to be taken when there are children <6 years old at home. Common injuries at home:

1. Falls



Causes: Unbarred bunk beds, windows without guards, slippery or obstruction on the floor

Prevention:

- Restrict children <6 yrs. to sleep on the top level of the bunk bed.
- Don't leave the clutter on the floor. Keep the floor dry.
- Install window guards. Never leave children alone at home.

2. Burns



Causes: Heat, fire, electricity, chemical

Prevention:

- Keep hot foods and drinks out of reach of small children. Always test the temperature of hot food and drinks before giving to children.
- Avoid using a tablecloth.
- Do not play with fire and matches. Cover the electrical outlets with socket.

3. Poisoning from medicine and chemicals



Causes: Unattended medicine, cleaning chemicals, pesticide

Prevention:

- Medicine and chemicals should be stored in containers out of reach from children.

Management:

- If the child is conscious, give plenty of water or milk. Do not give any food or drink if unconscious. Seek medical aid promptly.

English Version

4. Injuries caused by toys



Causes: Sharp edge, bite size objects (<5cm)

Prevention:

- Avoid toys with sharp edges and corners.
- Small objects such as earrings, rings, buttons, etc., should be kept out of reach of children.

COMMON HOME INJURIES



5. Cuts

Management:

- If bleeding, apply direct pressure on the wound by hands or with clean gauze for around 5 minutes.
- Do not apply any unsterilized powder or ointment.
- Clean the wound with plain water.
- Do not wash the blood clot away.
- For severe bleeding seek medical aid promptly

آپ حفاظت کریں جن سے پیار کرتے ہیں

چائلڈ انجریز کو روکا جاسکتا ہے!

گھر میں اکثریت چوٹوں کی وجہ غفلت یا بے احتیاطی ہے۔ جہاں بچوں کی عمر 6 سال سے کم ہو وہاں گھر پر زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ گھر میں عام چوٹیں

Urdu Version

4. کھلونوں کی وجہ سے چوٹیں



- وجوہات:** شارپ کنارے، نوالے کے سائز جتنی اشیاء
- روک تھام**
- شارپ کناروں اور کونے والے کھیلونوں سے بچیں۔
 - چھوٹی اشیاء مثال کے طور پر کان کی بالیاں، بٹن وغیرہ کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھنا چاہئے

2. جلنا



- وجوہات:** گرمی، آگ، بجلی، کیمیکل
- روک تھام**
- گرم کھانے کی اشیاء اور مشروبات چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ہمیشہ بچوں کو دینے سے پہلے گرم کھانا اور مشروبات کا درجہ حرارت چیک کریں
 - میزپوش کے استعمال سے بچیں
 - آگ اور مچس کے ساتھ مت کھیلیں۔ ساکٹ کے ساتھ بجلی کے سونچوں کو بند کریں

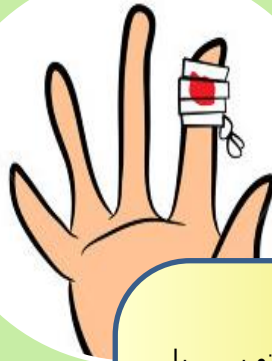
گھر میں ہونے والی عام چوٹیں

3. ادویات اور کیمیکلز کے زہریلے اثرات



- وجوہات:** نزدیک پڑی دوائی، صفائی کرنے والے کیمیکل، کیڑے مار دوائی
- روک تھام**
- دوائی اور کیمیکلز بچوں کی پہنچ سے باہر کنٹینر میں رکھنا چاہئے۔
- انتظام**
- بچہ ہوش میں ہے تو، پانی یا دودھ کی کافی مقدار دیں۔ اگر بے ہوش ہے تو کوئی کھانے یا پینے والی چیز نہیں دینی چاہیے۔ فوری طور پر طبی امداد لیں

5. گرنا



- انتظام**
- اگر خون بہہ رہا ہے تو، ہاتھ سے یا تقریباً 5 منٹ کے لئے صاف گوج کے ساتھ زخم پر براہ راست دباؤ ڈالیں۔
 - کوئی پاؤڈر یا مرہم مت لگائیں۔
 - سادہ پانی سے زخم صاف کریں
 - جملہ ہوا خون مت دھوئیں
 - زیادہ بہتے ہوئے خون کے لئے فوری طور پر طبی امداد حاصل کرنے کی کوشش کریں

उसकी रक्षा करे जिसे आप प्यार करते हैं बच्चों को चोट लगने से बचाया जा सकता है !

घर पर ज्यादातर लगने वाली चोटें लापरवाही या अज्ञानता के कारण होता है। घर पर अतिरिक्त एहतियात उठाने की जरूरत है जब बच्चा <6 साल का हो। घर पर होने वाली सामान्य चोटें:

Hindi Version

1. गिरना



कारण : बिना ढांचा वाले बंक बेड्स, बिना सुरक्षावाले खिड़कियां, फर्श पर फिसलन या रुकावट

रोकथाम :

- <6 साल के बच्चे को बंक बेड की उपरी भाग पर सोने से प्रतिबंधित करे।
- फर्श पर अस्तव्यस्त न छोड़े। फर्श को सुखा रखें।
- खिड़कियों पर गार्ड लगाएं, बच्चों को घर पर कभी अकेला न छोड़े।



4. खिलौने की वजह से चोट लगने की घटनाएं

कारण : नोकदार किनारा, वस्तुएं जो काटने के आकार का हों (<5 सेमी)

रोकथाम

- तेज किनारों और कोनों के साथ वाले खिलौने से बचें,
- छोटी चीजें जैसे कि कान की बाली, अँगूठी, बटन, आदि को बच्चों के पहुँच से दूर रखना चाहिए।

2. जलाना



कारण : गरमी, आग, बिजली, रसायनिक पदार्थ

रोकथाम

- गर्म खाने को और पेय पदार्थों को छोटे बच्चों के पहुँच से दूर रखें। बच्चों को देने से पहले गरम खाने का और पेय पदार्थों एक मेज़पोश का प्रयोग करने से बचें।
- एक मेज़पोश का प्रयोग करने से बचें।
- आग और माचिस के साथ मत खेले। बिजली के आउटलेट को साँकेट के साथ कवर करे।

3. दवा और रसायन की विषाक्तता



कारण : बिना रखवाली दवा, सफाई के लिए प्रयोग होने वाले रसायन, कीटनाशक

रोकथाम :

- दवा और रसायनों को बच्चों के पहुँच से दूर कंटेनरो मे रखना चाहिए।

प्रबंधन :

- यदि बच्चा होश मे हो तो, पर्याप्त मात्रा में पानी या दूध दें। यदि अचेतावस्था मे है तो किसी भी प्रकार का भोजन या पेय न दें। तुरंत चिकित्सा सहायता की तलाश करे।



5. कटाव

प्रबंधन :

- यदि खून बह रहा हो तो, 5 मिनट के लिए हाथ से या साफ कपड़े की टुकड़ा से घाव के उपर सीधा दबाव बनाए रखे।)
- किसी भी तरह का विसंक्रमित न किया हुआ पाउडर या मरहम न लगाए।
- सादे पानी से घाव को साफ करे।
- जमे हुए खून को न धोएं।
- गंभीर रक्तस्राव के लिए तुरंत चिकित्सा सहायता की तलाश करे।

घर के सामान्य चोटें

आफ्नो प्रियजनलाई बचाउँ

बच्चाबच्चीलाई हुने चोटपटकहरु
रोगथाम गर्न सकिन्छ !

धेरैजसो घरमा चोटपटक लापरवाही वा अज्ञानताका कारण हुने गर्छ। यदि घरमा ६ वर्षदेखि मुनिका बच्चाबच्ची छन् भने अतिरिक्त सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ। घरमा हुने सामान्य चोटपटकहरु:

Nepali Version

1. लड्नु



कारण : बार विनाको बंक बेड, सुरक्षा विनाको भ्यालहरु, चिप्लो या भुइमा बाधा हुने सामानहरु भएमा

रोकथाम :

- ६ वर्ष मुनिका बच्चाबच्चीलाई बंक बेडको माथिल्लो तल्लामा सुत्न नदिने।
- लथालिङग सामानहरु नछोड्ने। भुइ जहिले पनि सुख्खा राख्ने।
- भ्यालमा ग्रील राख्ने। घरमा बच्चाबच्चीलाई कहिल्यै पनि एकलै नछोड्ने।



4. खेलौना बाट हुने चोटपटक

कारण : तिखो किनारा ५cm भन्दा कम आकार भएको वस्तुहरु

रोकथाम :

- तिखो किनारा र कुना भएको खेलौना नदिनुहोस्।
- सानो वस्तुहरु जस्तै कानमा लगाउने भुमका, औठी, बटन, इत्यादी बच्चाबच्चीहरु देखि टाढा राख्नुहोस्।

2. जल्नु



कारण : राप, आगो, विजुली, रसायन

रोकथाम :

- तातो खाना र पेय पदार्थ बच्चाबच्चीहरुबाट टाढा राख्नुहोस्। बच्चाबच्चीहरुलाई तातो खाना र पेय पदार्थ दिनु अघि जहिले पनि तापक्रम जाँच गर्नुहोस्।
- टेबलकलोथ प्रयोग नगर्नुहोस्।
- आगो र सलाईसँग नखेल्नुहोस्। विजुलीका स्रोतहरुलाई सकेटले बन्द गर्नुहोस्।

घरमा हुने सामान्य चोटपटकहरु

3. औषधी र रसायनिक बिष



कारण : औषधी, सरसफाई गर्ने केमिकल, रसायनिक पदार्थ जथाभवी राख्नाले।

रोकथाम :

- औषधी र रसायनिक पदार्थ बट्टामा हालेर बच्चाहरुबाट टाढा राख्नुहोस्।

ब्यवस्थापन :

- बच्चा होसमा छ भने पानी वा दूध प्रयाप्त मात्रामा पिउन दिनुहोस्। यदि बच्चा बेहोश छ भने खाना वा पेय पदार्थ नदिनुहोस्। तुरुन्त चिकित्सककोमा लानुहोस्।



5. काट्नु

ब्यवस्थापन :

- यदि रक्तस्राप भएमा हातमा सफा कपडा राखी घाउमा ५ देखि १५ मिनेट सम्म थिच्नुहोस्।
- कुनै पनि किटाणुरहित नभएको पाउडर र मलमलहरु प्रयोग नगर्नुहोस्।
- सफा पानिले घाउ सफा गर्नुहोस्।
- रगत जम्मा भएको भाग नधुनुहोस्।
- गम्भीर रक्तस्राप भएमा तुरुन्त अस्पताल जानुहोस्।

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ
ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਘਰ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿਚ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਘਰ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ:

1. ਡਿੱਗਣਾ



ਕਾਰਨ : ਰੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉੱਪਰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਿਡਕੀਆਂ, ਫਰਸ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣ

ਰੋਕਥਾਮ :

- 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਮਨਾਂ ਕਰੋ।
- ਫਰਸ ਤੇ ਖਿਲਾਰਾ ਨਾ ਪਾਓ। ਫਰਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਖਿਡਕੀਆਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰਡ ਲਗਾਓ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।



4. ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ

ਕਾਰਨ : ਤਿੱਖੀ ਕਿਨਾਰੇ, ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (<5cm)

ਰੋਕਥਾਮ :

- ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ, ਛਾਪਾਂ, ਬਟਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਜਲਨਾ



ਕਾਰਨ : ਗਰਮ, ਅੱਗ, ਬਿਜਲੀ, ਰਸਾਇਣ

ਰੋਕਥਾਮ :

- ਗਰਮ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚ ਲਵੋ।
- ਟੇਬਲ ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਅੱਗ ਅਤੇ ਤੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਟ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਘਰ
ਵਿਚ ਲੱਗਣ
ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ

3. ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜਨਾ



ਕਾਰਨ : ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਹਿਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈ

ਰੋਕਥਾਮ :

- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਪ੍ਰਬੰਧ :

- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ, ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।



5. ਚੀਰੇ

ਪ੍ਰਬੰਧ :

- ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹੱਥ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਨਾਲ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਓ।
- ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਨਾ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੀ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਨਾ।
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

PHOTOS IN ACTION



Cooking Class



Women's Health Talk



School Health Programme



Outdoor Health Campaign



Exercise Class



Home Visit



हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक सस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य 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. महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक
६. पुरुष र महिलाहरुमा ब्लड प्रेसर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी
७. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह

Our Services

English Version

1. Health Advocate Training for women
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

हमारी सेवाएं

Hindi Version

१. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदायिक सस्थाओं 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 प्रतिसत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हृदयके जांच
६. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Vision

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

Find us



www.health-southasian.hk



Call us

23443019

Our Health events with screening

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 (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

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
Shum Shui Po	1:30-3:30pm	Last Monday of the month

