



基督教聯合醫務協會  
UNITED CHRISTIAN MEDICAL SERVICE



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

Newsletter 1  
2026/2027

## SOUTH ASIAN HEALTH SUPPORT PROGRAMME

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین ہیلتھ سپورٹ پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



THIS PROJECT IS SUPPORTED BY  
THE COMMUNITY CHEST

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

ਉਦੇਸ਼ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੱਖਿਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸਮੂਹਮਾ ਆਧਾਰਿਤ ਸੁਥਾਰ ਲਿਆਉਣਾ।

مقصد

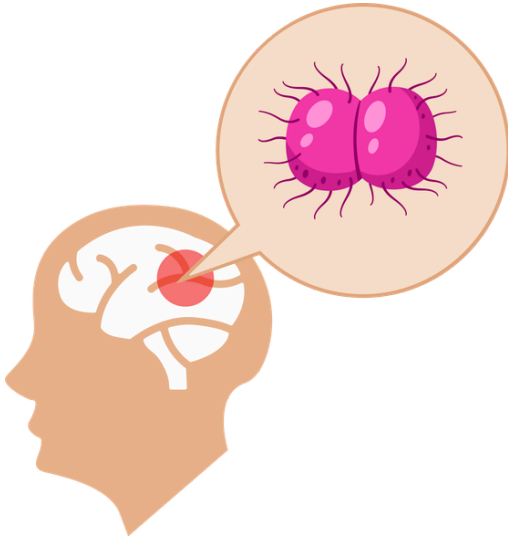
ਸ਼੍ਰੀਯੋਗਕਿਮੋਨੀ ਪਰ ਮਨੀ ਸਤ ਕੇ ਫਰੋਗ ਕੇ ਮਦਾਲਤ ਕੇ ਝਰੀਏ ਬਾਂਗ ਕਾਂਗ ਮੀਂ ਜਨੂਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੁਥਾਰ ਲਿਆਉਣਾ।

ਲਕਸ਼: ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੀ ਦੱਖਿਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸਮੁਦਾਏ ਆਧਾਰਿਤ ਸੁਥਾਰ ਸੰਬੰਧਨ ਕੇ ਮਾਧਿਅਮ ਸੁਥਾਰ ਲਿਆਉਣਾ।

ਉਦੇਸ਼ : ਰਣਨੀਤਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

## In This Issue :

# Meningococcal Infection



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

**South Asian Health Support  
Programme**

11/F, 1106, Rightful Centre,

11-12 Tak Hing Street, Jordan

Tel: 23443019 Fax: 23575332

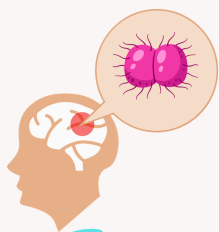
Whatsapp: 56221771

Email: [sahp@ucn.org.hk](mailto:sahp@ucn.org.hk)

Website: [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)

[www.emhealth.hk](http://www.emhealth.hk)

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.emhealth.hk](http://www.emhealth.hk) for other health related information in South Asian languages.



# Meningococcal Infection

Meningococcal infection is caused by the **bacteria**, *Neisseria meningitidis*. It presents mainly as **meningococcaemia** or **meningococcal meningitis**.

## CLINICAL FEATURES

1

### MENINGOCOCCAEMIA

- It is characterised by sudden onset of fever, intense headache, purpura, shock and rapid deterioration. Severe cases may progress to death.
- Complications include joint inflammation, heart muscle inflammation, posterior eye chamber inflammation, and chest infection.

### MENINGOCOCCAL MENINGITIS

- A rapidly progressive neurological illness presenting with high fever, severe headache, stiff neck, vomiting, photophobia, rash, and altered consciousness.
- Long-term consequences include brain damage, intellectual impairment, hearing loss, electrolyte imbalance, and intellectual disability.

2

### MODE OF TRANSMISSION

Spread mainly through droplets from coughing or sneezing, or direct contact with respiratory secretions.



3

### INCUBATION PERIOD

Ranges from 2 to 10 days



4

### MANAGEMENT

Meningococcal infection is a serious illness requiring prompt antibiotic treatment. Close contacts need medical surveillance and may receive preventive medication.

5

### PREVENTION

#### Personal Hygiene

Frequent handwashing, proper disposal of tissues, mask-wearing when symptomatic, and maintaining good immunity.



#### Environmental Hygiene

Regular disinfection of surfaces with diluted bleach, use of alcohol for metallic surfaces, and maintaining ventilation.

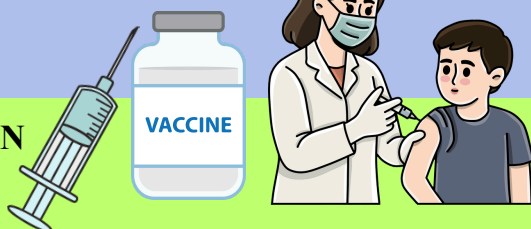


#### Traveller Advice

Travellers to high-risk areas should seek medical advice and consider vaccination.

6

### VACCINATION



Registered vaccines in Hong Kong are recommended for high-risk travellers, immunocompromised individuals, and laboratory workers exposed to *N. meningitidis*.

# मेनिङ्गोकोकल संक्रमण

मेनिङ्गोकोकल संक्रमण निसेरिया मेनिङ्जाइटिस नामक ब्याक्टेरियाको कारणले हुन्छ । यो मुख्यतया मेनिङ्गोकोकेमिया वा मेनिङ्गोकोकल मेनिङ्जाइटिसको रूपमा देखा पर्छ ।

1

## मेनिङ्गोकोकेमिया

- यसका लक्षणहरू अचानक ज्वरो आउनु, तीव्र टाउको दुख्नु, रातो दाग निस्कनु, आघात र द्रुत गतिमा कमजोर हुनु । गम्भीर अवस्थाहरूमा मृत्यु पनि हुन सक्छ ।
- जटिलताहरूमा जोर्नी सुन्निनु, मुटुको मांसपेशी सुन्निनु, आँखाको पछाडिको भाग सुन्निनु, र छातीको संक्रमण ।

## क्लिनिकल लक्षणहरू

## मेनिङ्गोकोकल मेनिङ्जाइटिस

- द्रुत गतिमा बढ्दै गएको स्नायु रोग जसमा उच्च ज्वरो, गम्भीर टाउको दुख्ने, घाँटी कडा हुने, बान्ता हुने, फोटोफोबिया हुने, बिबिरा आउने, र चेतनामा परिवर्तन आउने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन् ।
- दीर्घकालीन परिणामहरूमा मस्तिष्क क्षति, बौद्धिक हानि, श्रवणशक्तिमा कमी, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, र बौद्धिक अशक्तता समावेश छन् ।

2

## संक्रमणको माध्यम

मुख्यतया खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा निस्कने छिटाहरू, वा श्वासप्रश्वास सावहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट फैलिन्छ ।

5

## रोकथाम

### व्यक्तिगत सरसफाई

बारम्बार हात धुने, टिस्युको उचित व्यवस्थापन गर्ने, लक्षण देखिएमा मास्क लगाउने, र राम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कायम राख्ने ।

### वातावरणीय स्वच्छता

पातलो ब्लिचले सतहहरूको नियमित कीटाणुशोधन, धातुको सतहहरूको लागि अल्कोहलको प्रयोग, र भेन्टिलेसन कायम राख्ने ।

### यात्रीको लागि सल्लाह

उच्च जोखिम भएका क्षेत्रहरूमा जाने यात्रुहरूले चिकित्सा सल्लाह लिनु पर्छ र खोप लगाउने बारे विचार गर्नुपर्छ ।

3

## इनक्यूबेसन अवधि

2 देखि 10 दिन सम्मको हुन्छ ।



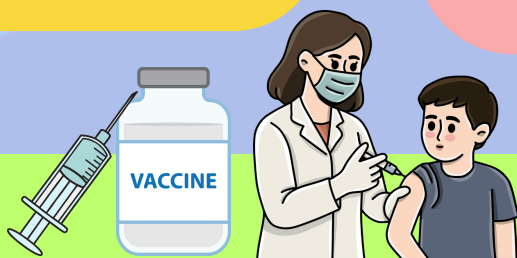
4

## व्यवस्थापन

मेनिङ्गोकोकल संक्रमण एक गम्भीर रोग हो जसलाई तुरुन्तै एन्टिबायोटिक उपचार आवश्यक पर्दछ । नजिकको सम्पर्कमा रहेकाहरूलाई चिकित्सा निगरानी आवश्यक पर्दछ र निवारक औषधि पनि लिन सकिन्छ ।

6

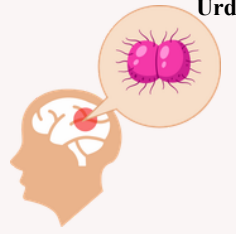
## खोप



हडकडमा दर्ता भएका खोपहरू उच्च जोखिममा रहेका यात्रुहरू, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरू र निसेरिया मेनिङ्जाइटिसको सम्पर्कमा आएका प्रयोगशाला कामदारहरूका लागि सिफारिस गरिन्छ ।

# مینگوکوکل انفیکشن

مینگوکوکل انفیکشن بیکٹیریا نائسیریا مینجائٹس (Neisseria meningitidis) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر مینگوکوکیمیا یا مینگوکوکل مینجائٹس کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔



## طبی خصوصیات

1

### مینگوکوکیمیا

- اس کی خصوصیت اچانک بخار، شدید سر درد، پرپورا (جلد پر خون کے دھبے)، جھٹکے (شاک) اور تیزی سے بگڑتی حالت۔ سنگین صورتوں میں موت واقع ہونا
- شامل ہیں۔ پیچیدگیوں میں جوڑوں کی سوزش، دل کے پٹھوں کی سوزش، آنکھ کے پچھلے حصے میں سوزش، اور سینے کا انفیکشن شامل ہیں۔

### مینگوکوکل مینجائٹس

- ایک تیزی سے بڑھنے والی اعصابی بیماری جو شدید بخار، شدید سر درد، گردن کا سخت ہونا، قے، روشنی سے حساسیت، داغ اور شعور میں تبدیلی کے ساتھ ظاہر ہوتی ہے۔
- طویل مدتی نتائج میں دماغی نقصان، ذہنی کمزوری، سننے کی صلاحیت میں کمی، الیکٹرو لائٹ کے توازن میں خرابی، اور ذہنی معذوری شامل ہیں۔

2

### منتقلی کا طریقہ

یہ زیادہ تر کھانسی یا چھینک سے نکلنے والے قطرات یا سانس کے اخراج سے براہ راست رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔

5

### روک تھام

#### ذاتی حفظان صحت

بار بار ہاتھ دھونا، ٹشوز کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا، علامتی طور پر ماسک پہننا، اور اچھی قوت مدافعت برقرار رکھنا۔

#### ماحولیاتی حفظان صحت

پتلی بلیچ کے ساتھ سطحوں کی باقاعدگی سے جراثیم کشی، دھاتی سطحوں کے لیے الکحل کا استعمال، اور وینٹیلیشن کو برقرار رکھنا۔

3

### انکوبیشن کا عرصہ

دو سے دس دن تک کے درمیان

4

### انتظام

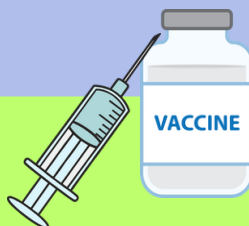
مینگوکوکل انفیکشن ایک سنگین بیماری ہے جس کے لیے فوری اینٹی بائیوٹک علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ قریبی رابطوں کو طبی نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں احتیاطی دوائیں مل سکتی ہیں۔

### مسافروں کا مشورہ

زیادہ خطرہ والے علاقوں کے مسافروں کو طبی مشورہ لینا چاہیے اور ویکسینیشن پر غور کرنا چاہیے۔

6

### ٹیکہ لگوانا



ہانگ کانگ میں رجسٹرڈ ویکسینز ان لوگوں کے لیے تجویز کی جاتی ہیں جو زیادہ خطرے میں ہیں، امیون سسٹم کمزور افراد، اور وہ لیبارٹری کارکن جو N. meningitidis کے سامنے آتے ہیں۔



# मेनिंगोकोकल (Meningococcal) संक्रमण

मेनिंगोकोकल संक्रमण निस्सेरिया मेनिंगिटिडाइड्स जीवाणु के कारण होता है। यह मुख्य रूप से मेनिंगोकोसीमिया या मेनिंगोकोकल मेनिन्जाइटिस के रूप में होता है।

1

## मेनिंगोकोसीमिया

- इसमें अचानक बुखार आना, तीव्र सिरदर्द, पपुआ (चमड़ी के नीचे रक्तस्राव पैदा करने वाला रोग), सदमा और तेजी से हालत बिगड़ती है। गंभीर मामलों में मृत्यु तक हो सकती है।
- जटिलताओं में जोड़ों की सूजन, हृदय की मांसपेशी की सूजन, आंख के पक्ष कक्ष की सूजन और छाती का संक्रमण शामिल हैं।

## नैदानिक लक्षण

## मेनिंगोकोकल मेनिन्जाइटिस

- एक तीव्र प्रगतिशील तंत्रिका संबंधी (न्यूरोलॉजिकल) बीमारी जो तेज बुखार, तीव्र सिरदर्द, गर्दन में अकड़न, उल्टी, प्रकाश-संवेदनशीलता (फोटोफोबिया), चकत्ते और चेतना में परिवर्तन के साथ होती है।
- दीर्घकालिक परिणामों में मस्तिष्क क्षति, बौद्धिक हानि, सुनने में कमी, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन और बौद्धिक अक्षमता शामिल हैं।

2

## संक्रमण का तरीका

मुख्य रूप से खाँसी या छींक से निकलने वाली बूंदों से, या श्वसन स्राव के सीधे संपर्क के माध्यम से फैलता है।

5

## रोकथाम

### व्यक्तिगत स्वच्छता

बार-बार हाथ धोना, टिशू को सही तरीके से फेंकना, लक्षण दिखने पर मास्क पहनना और अच्छी प्रतिरक्षा बनाए रखना।

### पर्यावरण स्वच्छता

पतले किए हुए ब्लिच से सतहों का नियमित कीटाणुशोधन, धात्विक सतहों के लिए अल्कोहल का उपयोग, और वेंटिलेशन (हवा-संचार) बनाए रखना।

### यात्रियों के लिए सलाह

उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों में जाने वाले यात्रियों को चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए और टीकाकरण पर विचार करना चाहिए।

3

## ऊष्मायन अवधि

2 से 10 दिनों तक होती है।

4

## प्रबंधन

मेनिंगोकोकल संक्रमण एक गंभीर बीमारी है जिसके लिए तुरंत एंटीबायोटिक उपचार की आवश्यकता होती है। निकट संपर्क वालों को चिकित्सा निगरानी की आवश्यकता होती है और उन्हें निवारक दवा दी जा सकती है।

6

## टीकाकरण

हांगकांग में पंजीकृत टीके उच्च जोखिम वाले यात्रियों, प्रतिरक्षाविहीन व्यक्तियों और एन. मेनिंगिटिडाइड्स के संपर्क में आने वाले प्रयोगशाला कर्मचारियों के लिए अनुशंसित हैं।

# ਮੈਨਿਨਗੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੀਸੇਰੀਆ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਡਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨਿਗੋਕੋਕੀਮੀਆ ਜਾਂ ਮੈਨਿਗੋਕੋਕਲ ਮੈਨਿਜਾਈਟਿਸ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1

## ਮੈਨਿਗੋਕੋਕੀਮੀਆ

- ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਬੁਖਾਰ, ਤੀਬਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਪੁਰਪੁਰਾ (ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ), ਸ਼ਾਕ (ਰਕਤ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ) ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਦਿਲ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸੋਜ, ਅੱਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਚੈਂਬਰ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਕਲੀਨਿਕਲ ਲੱਛਣ

## ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ

- ਇਹ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਨਰਵ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਤੇਜ਼ ਸਿਰਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ, ਉਲਟੀਆਂ, ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਡਰ (ਫੋਟੋਫੋਬੀਆ), ਧੱਫੜ ਅਤੇ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਬੌਧਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

2

## ਫੈਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

5

## ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਰੋਕਥਾਮ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ, ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

3

**ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ**  
2 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



4

## ਇਲਾਜ

ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਪਤਲੇ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

## ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6

## ਟੀਕਾਕਰਨ



ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਟੀਕੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਐਨ. ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਡਿਸ (N. meningitidis) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

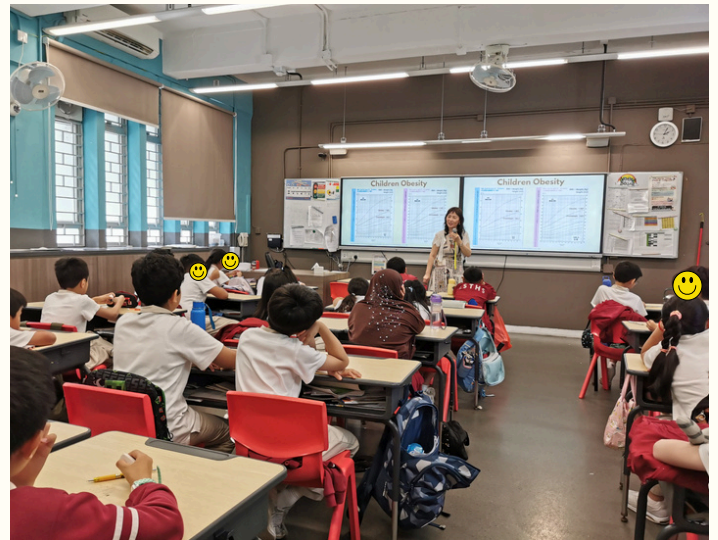




# Photos In Action



**Oral Health Workshop with HOME Centre**



**School Health Talk**



**Health Talk for Women**



**Home Visit**



**Exercise Class**



**DM Support Group**



# 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

## नेपाली संस्करण Nepali Version

1. महिलाका लागि स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. समुदाय, विद्यालयहरू, र सामुदायिक संगठनहरूमा स्वास्थ्य वार्ता
3. समुदायमा आधारित स्वास्थ्य अभियान र स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रॉल र शरीर को बोसो प्रतिशत माप)
4. पाठेघरको क्यान्सर स्क्रीनिंग (प्याप स्मीयर टेस्ट)
5. मुटु स्वास्थ्य स्क्रीनिंग
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी समर्थन समूह

## हिंदी संस्करण Hindi Version

1. महिला स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. सामुदायिक स्तर स्कूल और सामुदायिक संगठन पर स्वास्थ्य वार्ता,
3. समुदाय आधारित स्वास्थ्य अभियान और स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रॉल और शरीर में वसा प्रतिशत को मापना)
4. सर्वाङ्कल कैंसर स्क्रीनिंग (पैप स्मीयर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जांच
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी सहायता समूह

## ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ Punjabi Version

1. ਔਰਤਾਂ 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

## Urdu Version

## بماری خدمات

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ و انٹیئر 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

| Location     | Day of the Month | Time      |
|--------------|------------------|-----------|
| Jordan       | Last Wed         | 10am-12pm |
| Yuen Long    | Last FRI         | 2pm-4pm   |
| Tin Shui Wai | 2nd WED          | 2pm-4pm   |

## Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%



2344 3019



emhealthhk



South Asian Health  
Support Programme



[www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)

[www.emhealth.hk](http://www.emhealth.hk)