



# 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 ہیلتھ سپورٹ پروگرام  
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 2  
2025/2026

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

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

مقصد

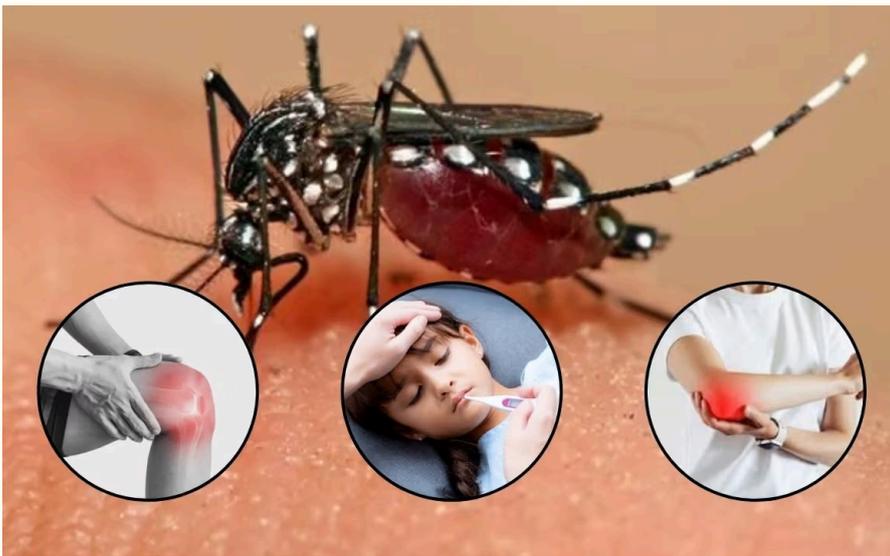
سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے بانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

लक्ष्य: हांगकांग की दक्षिण एशियाई समुदाय आधारित स्वास्थ्य सम्वर्धन के माध्यम स्वास्थ्य मे सुधार लाना है ।

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

## In This Issue :

# Chikungunya Fever



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

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

[www.ucn-emhealth.org](http://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](http://www.ucn-emhealth.org) for other health related information in South Asian languages.



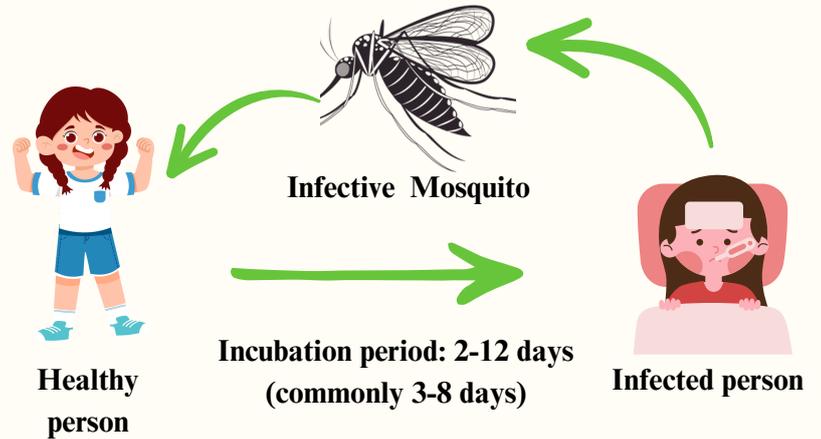
# Chikungunya Fever

Chikungunya fever is a mosquito-borne viral disease caused by the chikungunya virus. The disease has been identified in over 110 countries in Africa, Asia, Europe, the Americas and islands in the Indian and Pacific Oceans.



## Mode of Transmission

Commonly transmitted to humans through the bites of infective female Aedes mosquitoes



## Clinical Features

- Fever
- Debilitating joint pain
- Muscle pain
- Headache
- Nausea
- Fatigue
- Rash

## Treatment

- No specific antiviral drug treatment.
- Treatment is directed primarily at relieving the symptoms, including using anti-pyretics, analgesics and replacement of fluids.

## Prevention of mosquito bites:

- Wear loose, light-colored, long-sleeved tops and trousers
- Use DEET-containing insect repellent on exposed parts of the body and clothing
- Avoid using fragrant cosmetics or skin care products
- Re-apply insect repellent according to instructions
- If both insect repellent and sunscreen are used, apply insect repellent after sunscreen



## Prevention of mosquito proliferation:

1. Prevent accumulation of stagnant water, e.g.
  - Change the water in vases once a week
  - Avoid using saucers underneath flower pots
  - Ensure air-conditioner drip trays are free of stagnant water
2. Control vectors and reservoir of diseases
  - Store food and dispose of garbage properly



If feeling unwell e.g. having a fever, the person should seek medical advice promptly, and provide travel details to the doctor.



**At present, there is no locally registered chikungunya fever vaccine available in Hong Kong.**



# चिकनगुनिया ज्वरो

चिकनगुनिया ज्वरो लामखुटेबाट सर्ने भाइरल रोग हो जुन चिकनगुनिया भाइरसको कारणले हुन्छ। यो रोग अफ्रिका, एसिया, युरोप, अमेरिका र इन्डियन तथा प्यासिफिक महासागरका टापुहरूका ११० भन्दा बढी देशहरूमा पहिचान गरिएको छ।



## नैदानिक विशेषता

- ज्वरो
- कमजोर पार्ने जोर्नी दुखाइ
- मांसपेशी दुख्नु
- टाउको दुख्नु
- वाकवाकी
- थकान
- बिबिरा

## प्रसारणको माध्यम

सामान्यतया संक्रमित पोथी एडिस लामखुटेको टोकाइबाट मानिसमा सर्छ



## उपचार

- कुनै विशेष एन्टिभाइरल औषधि उपचार छैन
- उपचार मुख्यतया लक्षणहरू कम गर्ने उद्देश्यले गरिन्छ, जसमा एन्टी-पाइरेटिक्स, एनाल्जेसिक्स र तरल पदार्थ प्रतिस्थापन गर्ने समावेश छ

## लामखुटेको टोकाइबाट बच्ने उपाय:

- खुकुलो, हल्का रंगको लामो बाहुला भएको टप र प्यान्ट लगाउनुहोस्
- कपडा र शरीरको खुला भागहरूमा DEET युक्त कीट विकर्षक प्रयोग गर्नुहोस्
- सुगन्धित सौन्दर्य प्रसाधन वा छाला हेरचाह उत्पादनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्
- निर्देशन अनुसार कीट विकर्षक पुनःप्रयोग गर्नुहोस्
- यदि कीट विकर्षक र सनस्क्रिन दुवै प्रयोग गरिन्छ भने, सनस्क्रिन पछिकीट विकर्षक प्रयोग गर्नुहोस्



## लामखुटे फैलावटको रोकथाम:

1. स्थिर पानी जम्मा हुनबाट रोक्नुहोस्, जस्तै:
  - हप्तामा एक पटक फूलदानीको पानी बदल्नुहोस्
  - फूलदानी मुनि प्लेटहरू प्रयोग नगर्नुहोस्
  - एयर कन्डिसनर ड्रिप ट्रेहरू जमेको पानीबाट मुक्त छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्
2. रोगहरूको नियन्त्रण वाहक र भण्डार
  - खाना राम्ररी भण्डारण गर्नुहोस् र फोहोर राम्ररी ब्यास्थापन गर्नुहोस्



यदि तपाईंलाई अस्वस्थ महसूस भइरहेको छ जस्तै ज्वरो आएको छ भने, व्यक्तिले तुरुन्तै चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ र डाक्टरलाई यात्रा विवरणहरू प्रदान गर्नुपर्छ।



हाल, हडकडमा स्थानीय रूपमा दर्ता गरिएको चिकनगुनिया ज्वरोको खोप उपलब्ध छैन।



# چکن گونیا بخار

چکن گونیا بخار مچھروں سے پھیلنے والی وائرل بیماری ہے جو چکن گونیا وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ افریقہ، ایشیا، یورپ، امریکہ اور بحر ہند اور بحرالکابل کے جزائر کے 110 سے زائد ممالک میں اس بیماری کی نشاندہی کی گئی ہے۔

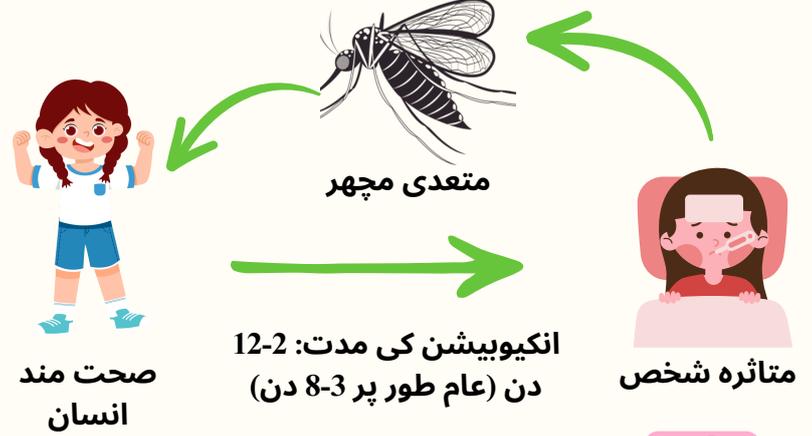


## طبی خصوصیات۔

- بخار
- جوڑوں کا کمزور کرنے والا درد
- پٹھوں میں درد
- سر درد
- متلی
- تھکاوٹ
- ریش

## ٹرانسمیشن کا طریقہ۔

عام طور پر متعدی مادہ ایڈیس مچھر کے کاٹنے سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے۔



## علاج

- کوئی مخصوص اینٹی وائرل منشیات کا علاج نہیں۔
- علاج بنیادی طور پر علامات کو دور کرنے پر ہوتا ہے، بشمول اینٹی پائریٹکس، اینالجیسک اور سیالوں کی تبدیلی۔

## مچھر کے کاٹنے سے بچاؤ:



- ڈھیلے، ہلکے رنگ کے، لمبی بازو والے ٹاپس اور ٹراؤزر پہنیں۔
- جسم کے بے نقاب حصوں اور کپڑوں پر DEET پر مشتمل کیڑے مار دوا کا استعمال کریں۔
- خوشبودار کاسمیٹکس یا جلد کی دیکھ بھال کی مصنوعات کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- ہدایات کے مطابق کیڑوں سے بچنے والی دوا دوبارہ لگائیں۔
- اگر کیڑوں کو بھگانے والی اور سن اسکرین دونوں کا استعمال کیا جاتا ہے تو سن اسکرین کے بعد کیڑوں کو بھگانے والا استعمال کریں۔

## مچھروں کے پھیلاؤ سے بچاؤ:



1. ٹھہرے ہوئے پانی کو جمع ہونے سے روکیں، جیسے ہفتے میں ایک بار گلدانوں میں پانی تبدیل کریں۔
- پھولوں کے برتنوں کے نیچے طشتری استعمال کرنے سے گریز کریں۔
2. یقینی بنائیں کہ ایئر کنڈیشنر کی ڈرپ ٹرے پانی کے ساکن سے پاک ہیں۔
- بیماریوں کے ویکٹر اور ذخائر کو کنٹرول کریں۔ کھانے کو مناسب ذخیرہ کریں اور کوڑے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔

اگر طبیعت ناساز ہو مثلاً بخار ہونے پر، فرد کو فوری طور پر طبی مشورہ لینا چاہیے، اور ڈاکٹر کو سفر کی تفصیلات فراہم کرنی چاہیے۔

فی الحال، بانگ کانگ میں مقامی طور پر رجسٹرڈ چکن گونیا بخار کی ویکسین دستیاب نہیں ہے۔



# चिकनगुनिया बुखार

चिकनगुनिया बुखार एक मच्छर जनित वायरल रोग है जो चिकनगुनिया वायरस के कारण होता है। यह रोग अफ्रीका, एशिया, यूरोप, अमेरिका तथा हिंद और प्रशांत महासागर के द्वीपों के 110 से अधिक देशों में पाया गया है।

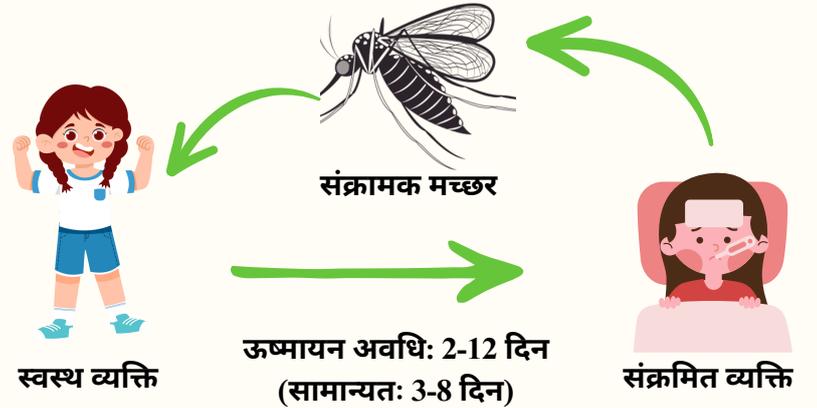


## नैदानिक विशेषताएँ

- बुखार
- दुर्बल करने वाला जोड़ों का दर्द
- मांसपेशियोंका दर्द
- सिरदर्द
- मतली
- थकान
- दाने

## संचरण की विधा

आमतौर पर संक्रामक मादा एडीज़ मच्छरों के काटने से मनुष्यों में फैलता है



## इलाज

- कोई विशिष्ट एंटीवायरल दवा उपचार नहीं
- उपचार मुख्य रूप से लक्षणों से राहत देने पर केंद्रित होता है, जिसमें ज्वरनाशक, दर्दनाशक दवाओं का उपयोग और तरल पदार्थों का प्रतिस्थापन शामिल है

## मच्छर के काटने से बचाव:

- ढीले, हल्के रंग के लंबी बाजू वाले कपड़े पहनें
- शरीर के खुले हिस्सों और कपड़ों पर DEET युक्त कीट विकर्षक का उपयोग करें
- सुगंधित सौंदर्य प्रसाधनों या त्वचा देखभाल उत्पादों के उपयोग से बचें
- निर्देशों के अनुसार कीट विकर्षक पुनः लगाएँ
- यदि कीट विकर्षक और सनस्क्रीन दोनों का उपयोग किया जाता है, तो सनस्क्रीन के बाद कीट विकर्षक लगाएं



## मच्छरों के प्रसार की रोकथाम:

1. रुके हुए पानी को जमा होने से रोकें, जैसे
  - सप्ताह में एक बार फूलदान में पानी बदलें
  - फूलों के बर्तनों के नीचे तश्तरी का उपयोग करने से बचें
  - सुनिश्चित करें कि एयर कंडीशनर ड्रिप ट्रे स्थिर पानी से मुक्त हैं
2. रोगों के वाहक और भंडार को नियंत्रित करें
  - भोजन को स्टोर करें और कचरे का निपटान ठीक से करें



यदि व्यक्ति अस्वस्थ महसूस कर रहा हो, जैसे बुखार हो, तो उसे तुरंत चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए, तथा डॉक्टर को यात्रा विवरण उपलब्ध कराना चाहिए।



**वर्तमान में, हांगकांग में डेंगू बुखार के लिए कोई स्थानीय स्तर पर पंजीकृत टीका नहीं है।**



# ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਬੁਖਾਰ

ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਬੁਖਾਰ ਇੱਕ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਅਫਰੀਕਾ, ਏਸ਼ੀਆ, ਯੂਰਪ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਹਿੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਮਹਾਸਾਗਰਾਂ ਦੇ ਟਾਪੂਆਂ ਦੇ 110 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਹੈ।



## ਕਲੀਨੀਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

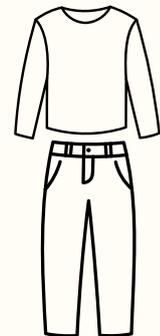
- ਬੁਖਾਰ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲਾ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਤਲੀ
- ਥਕਾਵਟ
- ਧੱਫੜ

## ਇਲਾਜ

- ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਰੋਧਕ ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ
- ਇਲਾਜ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਪਾਇਰੀਟਿਕਸ, ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

## ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:

- ਢਿੱਲੇ , ਹਲਕੇ ਰੂੰਗ ਦੇ, ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਕਮੀਜ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਪਹਿਨੋ
- ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ DEET ਵਾਲੀ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਰੀਪੈਲੈਂਟ ਲਗਾਓ
- ਸੁਗੰਧਿਤ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀੜੇ ਦੇ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਗਾਓ
- ਜੇਕਰ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਵੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲਗਾਓ



## ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:

1. ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ
  - ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੁੱਲਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ
  - ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਸ਼ਤਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
  - ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਡ੍ਰਿਪ ਟ੍ਰੇ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ



2. ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵੈਕਟਰ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ
  - ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਫਿਲਹਾਲ ਹਾਂਗਕਾਂਗ 'ਚ ਡੋਂਗੂ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।





# Photos In Action



Health Campaign on Sports Day



Mental Health Talk



Promoting Colorectal cancer Screening



Healthy Cooking Class



School Health Talk



Health talk for women

# 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

## 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

## Location Day of the Time Month

Jordan	Last TUE	10am-1pm
Yuen Long	Last FRI	2pm-4pm
Tin Shui Wai	2nd WED	2pm-4pm

## 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

## ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ Punjabi Version

1. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, 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 والنٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، کولیسٹرول اور ہاڈی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمر 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%



2344 3019

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

[www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org)



## Contact Details



5622 1771



emhealthhk



South Asian Health

Support Programme 8