



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 1  
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

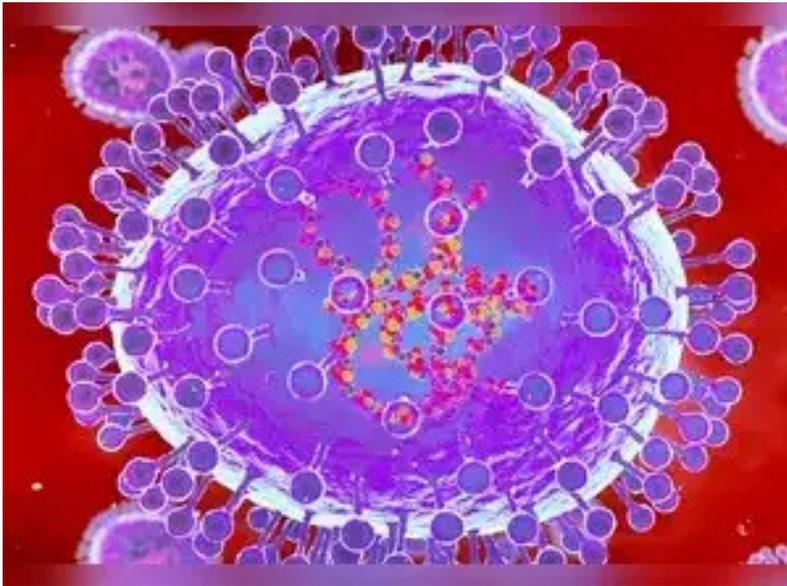
سرٹیفک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے بانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی  
پروفائل کو بہتر بنانا۔

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 :

## Norovirus 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

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

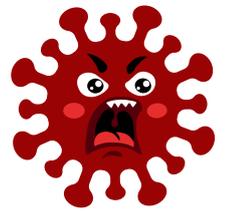
[www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org)

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.



# Norovirus Infection

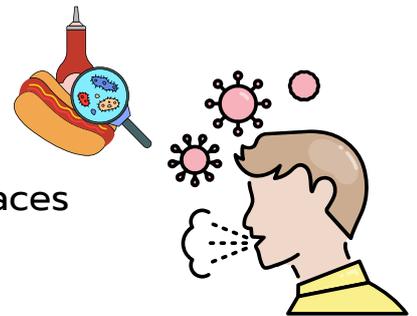


## What is Norovirus ?

Norovirus is a highly contagious RNA virus (family Caliciviridae) causing acute gastroenteritis, often linked to foodborne outbreaks. It spreads rapidly in crowded settings like schools, nursing homes, and cruise ships, affecting all ages, especially in winter. Previously called "Norwalk-like viruses," it leads to nausea, vomiting, diarrhea, abdominal pain, and mild fever. Symptoms are self-limiting, resolving within 1–3 days.

## Transmission

- Contaminated food/water
- Contact with infected vomit/feces or contaminated surfaces
- Airborne droplets from vomit



**Incubation :** Symptoms appear 12–48 hours post-exposure.

**Treatment :** Focuses on hydration; antibiotics are ineffective.

## Prevention

### 1. Personal Hygiene

- Wash hands with soap for 20 seconds.
- When hands are not visibly soiled, hand hygiene with 70 to 80% alcohol-based hand rub may be considered
- Use gloves/masks when handling vomit/feces
- Refrain from work or attending class at school, and seek medical advice if suffering from fever, vomiting or diarrhea.
- Isolate infected individuals, especially food handlers.



### 2. Food Safety

Follow the "5 Keys to Food Safety":

- Choose (Choose safe raw materials);
- Clean (Keep hands and utensils clean);
- Separate (Separate raw and cooked food);
- Cook food thoroughly, so that the center of the food is at least 75°C.
- Safe Temperature to prevent foodborne diseases. Keep food at safe temperature. Temperature Danger Zone between 4°C and 60°C that favours microbial growth.



**Avoid raw shellfish, unpeeled fruits, and untreated water**

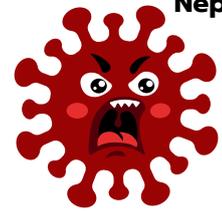
### 3. Environmental Hygiene

- Disinfect contaminated areas immediately.
- Ensure proper ventilation and drainage.



**There is No vaccine for Norovirus**

# नोरोभाइरस संक्रमण

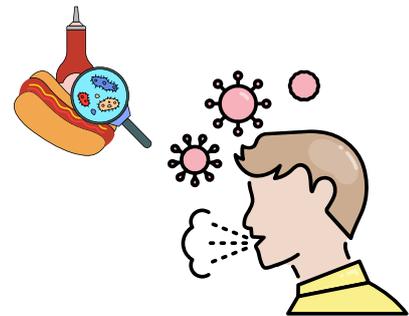


## नोरोभाइरस भनेको के हो?

नोरोभाइरस एक अत्यधिक संक्रामक RNA भाइरस (फैमिली क्यालिसिभिरिडे) हो जसले तीव्र ग्यास्ट्रोएन्टेराइटिस निम्त्याउँछ, जुन प्रायः खानाबाट हुने प्रकोपसँग सम्बन्धित छ । यो विशेष गरी जाडो मौसममा स्कूल, नर्सिङ होम र क्रूज जहाज जस्ता भीडभाड भएका ठाउँहरूमा द्रुत गतिमा फैलिन्छ, जसले सबै उमेर समूहलाई असर गर्छ । पहिले "नर्वाक-लाईक भाइरस" भनिने, यसले वाकवाकी, बान्ता, पखाला, पेट दुख्ने र हल्का ज्वरो निम्त्याउँछ । लक्षणहरू स्व-सीमित हुन्छन्, जुन 1-3 दिन भित्र समाधान हुन्छन् ।

## माध्यम

- दूषित खाना/पानी
- संक्रमित बान्ता/दिसा वा दूषित सतहहरूसँग सम्पर्क
- बान्ताबाट हावामा निस्कने थोपा/छिटाहरू



**इन्क्युबेशन** सम्पर्कमा आएको 12-48 घण्टा पछि लक्षणहरू देखा पर्छन् ।

**उपचार** हाइड्रेशन (प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने)मा ध्यान दिनु पर्दछ; एन्टिबायोटिकहरूले असर गर्दैनन् ।

## रोकथाम

### 1. व्यक्तिगत सरसफाई



- साबुन पानीले 20 सेकेण्ड सम्म हात धुनुहोस्
- हातहरूमा देखिने गरी फोहोर नभएको बेला, 70 देखि 80% अल्कोहल-भएको ह्यान्ड रबले हात सफा गर्न सकिन्छ ।
- बान्ता/दिसा सफा गर्दा पन्जा/मास्क प्रयोग गर्नुहोस् ।
- काममा वा स्कूल नजानुहोस्, र ज्वरो, बान्ता वा पखाला लागेमा चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस् ।
- संक्रमित व्यक्तिहरू, विशेष गरी खाना ह्यान्डल गर्नेहरूलाई अलग्गै राख्नुहोस् ।

### 2. खाद्य सुरक्षा



"खाद्य सुरक्षाका लागि 5 बुँदाहरू" पालना गर्नुहोस्:

- छनौट (सुरक्षित कच्चा पदार्थ छनौट गर्नुहोस्);
- सरसफाई (हात र भाँडाकुँडाहरू सफा राख्नुहोस्);
- अलग (काँचो र पकाएको खाना अलग राख्नुहोस्);
- खाना राम्ररी पकाउनुहोस्, ताकि खानाको भित्री भाग कम्तिमा 75 °C रहोस् ।
- खाद्यजन्य रोगहरू रोकथाम गर्न सुरक्षित तापक्रम। खाद्य सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस् । 4°C र 60°C बीचको तापक्रम खतरनाक क्षेत्र हो, जुन सूक्ष्मजीव वृद्धिका लागि अनुकूल हुन्छ ।

### 3. वातावरणीय स्वच्छता

- दूषित क्षेत्रहरूलाई तुरुन्तै कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
- उचित भेन्टिलेसन र निकास सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

**काँचो सीपदार माछा, बोक्रा ननिकालिएको फलफूल र शुद्धिकरण नगरिएको पानी नपिउनुहोस् ।**



**नोरोभाइरसको लागि कुनै खोप छैन ।**

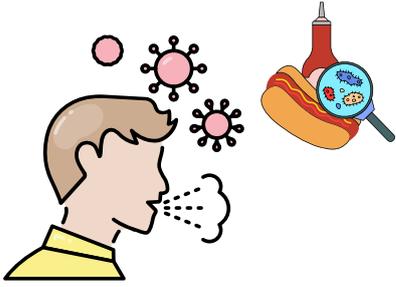
# نور وائرس انفیکشن



## نور وائرس کیا ہے؟

نور وائرس ایک انتہائی متعدی RNA وائرس (فیملی کلیسیوریڈائی) ہے جو معدے اور انتڑیوں کے ورم کا سبب بنتا ہے، جو اکثر کھانے سے پیدا ہونے والی وباؤں سے منسلک ہوتا ہے۔ یہ اسکولوں، نرسنگ ہومز اور بحری جہازوں جیسے پر ہجوم ماحول میں تیزی سے پھیلتا ہے، خاص طور پر موسم سرما میں، ہر عمر کو متاثر کرتا ہے۔ پہلے اسے "نور واک لائک وائرس" کہا جاتا تھا، یہ متلی، قے، اسہال، پیٹ میں درد اور ہلکے بخار کا باعث بنتا ہے۔ علامات خود محدود ہوتی ہیں، جو 1-3 دنوں میں حل ہو جاتی ہیں۔

## منتقلی



- آلودہ کھانا/پانی
- متاثرہ الٹی / پاخانے یا آلودہ سطحوں سے رابطہ
- قے سے نکلنے والی بوندیں

## انکوبیشن

علامات متاثر ہونے کے 12-48 گھنٹے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

## علاج:

ہائیدریشن (مناسب مقدار میں جسم میں پانی) پر توجہ مرکوز کریں! اینٹی بائیوٹکس غیر مؤثر ہیں۔

## روک تھام

### 2 غذائی تحفظ (فوڈ سیفٹی)



- "غذائی تحفظ کی 5 کلیدوں" پر عمل کریں:
- منتخب کریں (محفوظ خام مال کا انتخاب کریں)؛
- صاف رکھیں (ہاتھوں اور برتنوں کو صاف رکھیں)؛
- الگ رکھیں (کچا اور پکا ہوا کھانا الگ رکھیں)؛
- کھانے کو اچھی طرح پکائیں، تاکہ کھانے کے مرکزی حصے کا درجہ حرارت کم از کم 75 ڈگری سینٹی گریڈ ہو۔
- کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریوں کو روکنے کے لیے محفوظ درجہ حرارت رکھیں۔
- کھانے کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں
- 4 ڈگری سینٹی گریڈ اور 60 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان درجہ حرارت خطرے کا زون ہے جو جرثوموں کی نشوونما کے لیے بہتر ہے۔

- کچی شیلفش، بغیر چھلکے اتارے ہوئے پھل اور غیر عمل شدہ پانی سے پرہیز کریں۔



### 1. ذاتی حفظان صحت



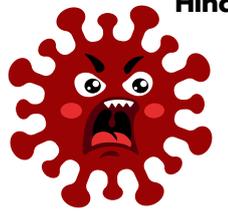
- صابن سے 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھوئیں۔
- جب ہاتھ بظاہر گندے نہ ہوں تو 70 سے 80 فیصد الکحل پر مبنی محلول کے ساتھ ہاتھ کی صفائی پر غور کیا جا سکتا ہے۔
- قے / پاخانے کو صاف کرتے وقت دستانے / ماسک استعمال کریں۔
- کام پر یا اسکول میں کلاس میں جانے سے گریز کریں، اور اگر بخار، الٹی یا اسہال میں مبتلا ہوں تو طبی مشورہ لیں۔
- متاثرہ افراد کو الگ کر دیں، خاص طور پر کھانے کی تیاری پر معمور کارکنان۔

### 3. ماحولیاتی حفظان صحت

- آلودہ جگہوں کو فوری طور پر جراثیم سے پاک کریں۔
- مناسب ہوا کی آمدورفت اور نکاسی آب کو یقینی بنائیں۔

نور وائرس کے لیے کوئی ویکسین نہیں ہے۔

# नोरोवायरस संक्रमण

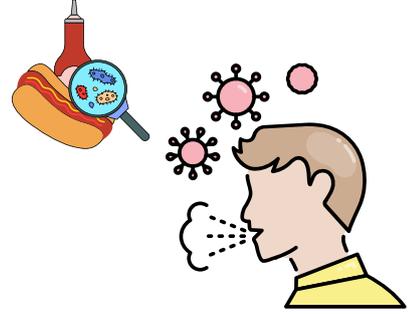


## नोरोवायरस क्या है?

नोरोवायरस एक अत्यधिक संक्रामक RNA वायरस (कैलीसिविरिडे परिवार) है, जो तीव्र आंत्रशोथ (दस्त और उल्टी की बीमारी) का कारण बनता है, जो अक्सर खाद्य जनित प्रकोपों से जुड़ा होता है। यह स्कूल, नर्सिंग होम और समुद्र-पर्यटन के जहाज (क्रूज शिप) जैसे भीड़-भाड़ वाले स्थानों में तेजी से फैलता है तथा सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित करता है, विशेषकर सर्दियों में। पहले इसे "नॉरवॉक-जैसे वायरस" कहा जाता था, इससे मतली, उल्टी, दस्त, पेट दर्द और हल्का बुखार होता है। लक्षण स्वतः सीमित होते हैं तथा 1-3 दिनों में ठीक हो जाते हैं।

## संचरण

- दूषित भोजन/पानी
- संक्रमित उल्टी/मल या दूषित सतहों के संपर्क में आना
- उल्टी से हवा में फैली बूंदें



**ऊष्मायन** लक्षण संपर्क के 12-48 घंटे बाद प्रकट होते हैं।

**उपचार** जलयोजन पर ध्यान केन्द्रित करें; एंटीबायोटिक्स अप्रभावी हैं।

## रोकथाम

### 1. व्यक्तिगत स्वच्छता



- हाथों को साबुन से 20 सेकंड तक धोएं।
- जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंड रब से हाथ साफ करने पर विचार किया जा सकता है
- उल्टी/मल को साफ करते समय दस्ताने/मास्क का उपयोग करें
- काम करने या स्कूल में कक्षा में जाने से बचें, तथा बुखार, उल्टी या दस्त होने पर चिकित्सकीय सलाह लें।
- संक्रमित व्यक्तियों को अलग रखें, विशेषकर भोजन परोसने वालों को।

### 2. खाद्य सुरक्षा



"खाद्य सुरक्षा के लिए 5 युक्तियां" अपनाएं:

- चुनें (सुरक्षित खाद्य सामग्री चुनें);
- साफ-सफाई रखें (हाथ और बर्तन साफ रखें);
- अलग करें (बिना पका और पका हुआ भोजन अलग रखें);
- भोजन को अच्छी तरह पकाएं, ताकि भोजन का मध्य भाग कम से कम 75°C तापमान पर रहे।
- खाद्य जनित रोगों को रोकने के लिए सुरक्षित तापमान रखें। भोजन को सुरक्षित तापमान पर रखें। 4°C और 60°C के बीच का तापमान खतरे का क्षेत्र है जो सूक्ष्मजीवों के विकास के लिए अनुकूल है।

### 3. पर्यावरण स्वच्छता

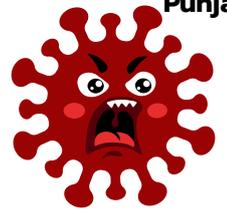
- दूषित क्षेत्रों को तुरंत कीटाणुरहित करें।
- उचित वेंटिलेशन और जल निकासी सुनिश्चित करें।

**बिना पकी सीपदार मछली, बिना छिलके वाले फल और अनुपचारित पानी से बचें।**



**नोरोवायरस के लिए कोई टीका नहीं है।**

# ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ

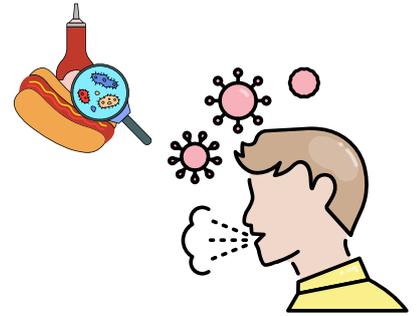


## ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੁੱਤ ਵਾਲਾ RNA ਵਾਇਰਸ (ਕੈਲੀਵਿਰੀਡੇ ਪਰਿਵਾਰ) ਹੈ ਜੋ ਤੀਬਰ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰਾਈਟਿਸ (ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੂਲਾਂ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਾਂ ਅਤੇ ਕਰੂਜ਼ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ "ਨੋਰਵਾਕ ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਫੈਲਣਾ

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ/ਪਾਣੀ
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਉਲਟੀ/ਮਲ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ
- ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ



**ਪ੍ਰਸਾਰ ਅਵਧੀ** ਲੱਛਣ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 12 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਦਿਲਾਜ** ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ; ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬੇਅਸਰ ਹਨ।

## ਰੋਕਥਾਮ

### 1. ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਲਟੀ/ਮਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ/ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ।



### 2. ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

"ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕੁੰਜੀਆਂ" ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਚੁਣੋ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਚੀ ਸਮੱਗਰੀ ਚੁਣੋ);
- ਸਫ਼ਾਈ (ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ);
- ਵੱਖ ਕਰੋ (ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖੋ);
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 75°C ਹੋਵੇ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਖ਼ਤਰਾ ਖੇਤਰ 4°C ਅਤੇ 60°C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



### 3. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

**ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

**ਕੱਚੀ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਬਿਨਾਂ ਛਿੱਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਧੇ ਪਾਣੀ (ਜੋ ਫਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ) ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।**





# Photos In Action



**Colorectal Cancer Screening Workshop**



**Diabetes Mellitus Support Group**



**Wellness Programme**



**School Workshop**



**Volunteer Training**



**Health Talk**

# 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 ہائی 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%



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