



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 3
 2025/2026

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

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

مقصد

سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صحت 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 सम्बर्धन 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 :

Breast Cancer Screening Phase II

第三階段

**乳癌篩查
 先導計劃**

**Breast Cancer Screening
 Pilot Programme Phase II**



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
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.

Government-Subsidised Breast Cancer Screening Pilot Programme – Phase II

The Hong Kong Government is offering subsidized breast cancer screening for high-risk women to promote early detection and better health outcomes.





Eligibility

- **Women aged 35–74** (or 10 years before the youngest affected relative's diagnosis age of breast cancer, but **not before 30**)
- Hong Kong ID holder or Certificate of Exemption holder
- Registered in the Electronic Health Record Sharing System (eHRSS)
- No symptoms, no prior breast cancer
- No mammogram within the past one year, or due for mammography screening as advised by her doctor at time of enrolment to the Programme
- High-risk individuals (e.g., BRCA mutation carriers or strong family history of breast/ovarian cancer) are advised to screen yearly



Coverage of the programme

What is covered? 	<ol style="list-style-type: none">1. 2D Mammogram (*Provide clear imaging but may cause temporary discomfort)2. Additional Breast Ultrasound (if recommended by doctor)
What is NOT covered? 	Further diagnostics (e.g., MRI, genetic testing) are not included, but referrals could be provided.

Steps to apply

1. Register in the **Electronic Health Record Sharing System (eHRSS)**.
2. Choose a clinic from the **Programme's approved list**.
3. **Book** your screening and **pay** the co-payment (\$225 or less).

Important Reminders



1. **No test is 100% accurate**—false results or over-diagnosis are possible.
2. **Discuss risks & benefits with your doctor** before screening.
3. **Follow up with your doctor** for results and next steps.
4. **Stay breast-aware—regular checks** are key for early detection.

Take Action Today!

Early detection saves lives.

Check if you qualify and book your screening now!

 **More info & clinic list:** <https://www.breastscreen.gov.hk/en/>

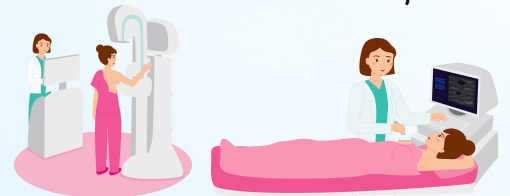
सरकारद्वारा अनुदानित स्तन क्यान्सर परीक्षण पाइलट कार्यक्रम - चरण II

हङकङ सरकारले उच्च जोखिमयुक्त महिलाहरूमा प्रारम्भिक पहिचान र उच्च स्वास्थ्य परिणामहरू प्रवर्द्धन गर्न अनुदानित स्तन क्यान्सर परीक्षण (स्क्रिनिंग) प्रदान गर्दछ ।



योग्यता

- 35-74 वर्ष उमेरका महिलाहरू (वा आफन्तमा स्तन क्यान्सर निदान भएको उमेर भन्दा 10 वर्ष कान्छो, तर 30 वर्ष भन्दा कम उमेरको हुनु हुँदैन)
- हङकङ परिचयपत्र वाहक वा छुट प्रमाणपत्र वाहक
- विद्युतीय स्वास्थ्य रेकर्डस् साझेदारी प्रणाली (इलेक्ट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड सेरिड सिस्टम (eHRSS)) मा दर्ता गरेका
- कुनै लक्षण नदेखिएको, यस अघि स्तन क्यान्सर नभएको
- विगत एक वर्ष भित्र म्यामोग्राम नगरेको, वा कार्यक्रममा दर्ता हुने समयमा डाक्टरले सल्लाह दिए अनुसार म्यामोग्राफी स्क्रिनिङ (जाँच) गर्नुपर्ने
- उच्च जोखिमयुक्त व्यक्तिहरूलाई (जस्तै, BRCA उत्परिवर्तन वाहकहरू वा स्तन/अण्डाशयको क्यान्सर भएको पारिवारिक इतिहास) वार्षिक रुपमा जाँच गर्न सल्लाह दिइन्छ



यस कार्यक्रममा समावेश गरिका सेवाहरू

के-के समावेश छन् ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2D म्यामोग्राम (*स्पष्ट चित्र /तस्विर प्रदान गर्दछ तर केहि समयको लागि असहज महसुस हुन सक्छ) 2. थप स्तनको अल्ट्रासाउन्ड (डाक्टरले सिफारिस गरेमा)
के समावेश गरिएको छैन ?	<p>थप जाँचहरू (जस्तै: MRI, आनुवंशिक परीक्षण) समावेश छैन, तर सिफारिसहरू प्रदान गर्न सकिन्छ ।</p>

आवेदनका चरणहरू

1. विद्युतीय स्वास्थ्य रेकर्ड साझेदारी प्रणाली (इलेक्ट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड सेरिड सिस्टम (eHRSS)) मा दर्ता गर्नुहोस् ।
2. कार्यक्रम स्वीकृत सूचीबाट एउटा क्लिनिक छनौट गर्नुहोस् ।
3. आफ्नो परीक्षण गर्न बुक गर्नुहोस् र सहभुक्तानी (\$225 वा कम) भुक्तान गर्नुहोस् ।

ध्यान दिनुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू

1. कुनै पनि जाँच 100% सही हुँदैन - गलत परिणाम वा अत्याधिक निदान हुनसक्ने सम्भावना हुन्छ ।
2. जाँच गर्नु अघि आफ्नो डाक्टरसँग जोखिम र फाइदाबारे छलफल गर्नुहोस् ।
3. परिणामहरू र आगामी चरणहरूबारे जान्न तपाईंको डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
4. स्तन क्यान्सरबारे सचेत रहनुहोस्- प्रारम्भिक पहिचानको लागि नियमित जाँच गर्न महत्त्वपूर्ण छ ।

आजैबाट शुरु गर्नुहोस् !

प्रारम्भिक पहिचानले जीवन बचाउँछ ।

तपाईं योग्य हुनुहुन्छ वा हुनु हुन्न भनि थाहा पाउनुहोस् र अहिले नै परीक्षण(स्क्रिनिङ)को लागि बुक गर्नुहोस् ।

थप जानकारी र क्लिनिकको सूची: <https://www.breastscreen.gov.hk/en/>

حکومت کی طرف سے بریسٹ کینسر (چھاتی کے سرطان) کی

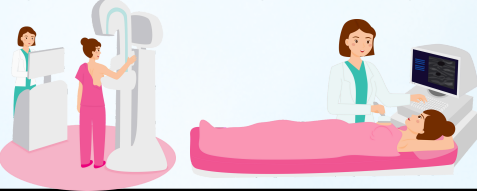
تشخیص کا رعایتی پروگرام - مرحلہ II





ہانگ کانگ کی حکومت ابتدائی تشخیص اور بہتر صحت کے نتائج کو فروغ دینے کے لیے زیادہ خطرے میں مبتلا خواتین کے لیے چھاتی کے سرطان کی رعایتی تشخیص کی پیش کش کر رہی ہے۔

اہلیت

- 35-74 سال کی عمر کی خواتین (یا چھاتی کے کینسر کی سب سے کم عمر متاثرہ رشتہ دار کی تشخیص کی عمر سے 10 سال پہلے، لیکن 30 سال سے پہلے نہیں)
- ہانگ کانگ آئی ڈی بولڈر یا استثنیٰ بولڈر کا سرٹیفکیٹ
- الیکٹرانک ہیلتھ ریکارڈ شیئرنگ سسٹم (eHRSS) میں رجسٹرڈ
- کوئی علامات نہیں، پہلے چھاتی کے کینسر نہیں۔
- پچھلے ایک سال کے اندر کوئی میموگرام نہیں ہوا، یا پروگرام میں اندراج کے وقت اس کے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق میموگرافی اسکریننگ کی وجہ سے
- زیادہ خطرہ والے افراد (مثلاً، BRCA اٹیوورتن کیریئرز یا بریسٹ/ڈمبگرنٹی کینسر کی مضبوط خاندانی تاریخ) کو سالانہ اسکریننگ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔



پروگرام کی کوریج

<p>اس میں کیا شامل ہے</p> 	<p>1. 2D میموگرام (*واضح امیجنگ فراہم کریں لیکن عارضی تکلیف کا سبب بن سکتے ہیں)</p> <p>2. اضافی چھاتی کا الٹراساؤنڈ (اگر ڈاکٹر کے ذریعہ تجویز کیا گیا ہو)</p>
<p>اس میں کیا شامل نہیں ہے</p> 	<p>مزید تشخیص کے لیے (اس میں ایم آر آئی، جینیاتی جانچ) شامل نہیں ہے، لیکن ہم آپ کو ریفیل فراہم کر سکتے ہیں۔</p>

اپلائی کرنے کے اقدامات

1. الیکٹرانک ہیلتھ ریکارڈ شیئرنگ سسٹم (eHRSS) میں رجسٹر ہوں۔
2. پروگرام کی منظور شدہ فہرست میں سے کلینک کا انتخاب کریں۔
- اپنی اسکریننگ بک کریں اور شریک ادائیگی (\$225 یا اس سے کم) ادا کریں۔



اہم یاد دہانیاں

1. کوئی بھی ٹیسٹ 100% درست نہیں ہے - غلط نتائج یا زیادہ تشخیص ممکن ہے۔
 2. اسکریننگ سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے خطرات اور فوائد کے بارے میں بات کریں۔
 3. نتائج اور اگلے اقدامات کے لیے اپنے ڈاکٹر کے ساتھ فالو اپ کریں۔
- چھاتی سے باخبر رہیں - جلد پتہ لگانے کے لیے باقاعدہ جانچیں کلیدی حیثیت رکھتی ہیں۔

آج ہی ایکشن لیں!

ابتدائی پتہ لگانے سے جان بچ جاتی ہے۔

چیک کریں کہ آیا آپ اہل ہیں اور اپنی اسکریننگ ابھی بک کروائیں!

مزید معلومات اور کلینک کی فہرست: <https://www.breastscreen.gov.hk/en/>

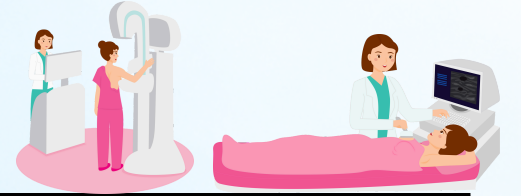
सरकारी-अनुदानित स्तन कैंसर जाँच पायलट कार्यक्रम - चरण II

हांगकांग सरकार उच्च जोखिम वाली महिलाओं के लिए स्तन कैंसर की जल्दी पहचान और बेहतर स्वास्थ्य परिणामों को बढ़ावा देने के लिए अनुदानित स्तन कैंसर जाँच की पेशकश कर रही है।



पात्रता

- 35-74 वर्ष की आयु की महिलाएँ (या स्तन कैंसर से प्रभावित सबसे कम उम्र के रिश्तेदार में रोग की पहचान की आयु से 10 वर्ष पहले, लेकिन 30 वर्ष की आयु से पहले नहीं)
- हांगकांग पहचान पत्र धारक या छूट प्रमाणपत्र धारक
- इलेक्ट्रॉनिक स्वास्थ्य रिकॉर्ड साझाकरण प्रणाली (eHRSS) में पंजीकृत
- कोई लक्षण नहीं, पूर्व में स्तन कैंसर नहीं हुआ हो
- पिछले एक साल में कोई मैमोग्राम न कराया हो, या कार्यक्रम में नामांकन के समय डॉक्टर की सलाह के अनुसार मैमोग्राफी स्क्रीनिंग करवानी हो
- उच्च जोखिम (जैसे, BRCA उत्परिवर्तन वाहक या स्तन/अण्डाशय के कैंसर के पारिवारिक इतिहास) वाली महिला को सालाना जाँच कराने की सलाह दी जाती है



कार्यक्रम का कवरेज

इसमें क्या शामिल है?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2D मैमोग्राम (*स्पष्ट इमेजिंग (चित्र) प्रदान करता है, लेकिन अस्थायी असुविधा हो सकती है) 2. स्तन का अतिरिक्त अल्ट्रासाउंड (यदि डॉक्टर द्वारा अनुशंसित हो / सिफारिश की गई हो)
इसमें क्या शामिल नहीं है?	<p>आगे के निदान (जैसे, MRI, आनुवंशिक परीक्षण) शामिल नहीं हैं, लेकिन रेफरल (परामर्श करने की सिफारिश) प्रदान किए जा सकते हैं</p>

आवेदन करने के चरण

1. इलेक्ट्रॉनिक स्वास्थ्य रिकॉर्ड साझाकरण प्रणाली (eHRSS) में पंजीकरण करें।
2. कार्यक्रम की अनुमोदित सूची में से एक क्लिनिक चुनें।
3. अपनी जाँच बुक करें और सह-भुगतान (\$225 या उससे कम) का भुगतान करें।

महत्वपूर्ण अनुस्मारक



1. कोई भी परीक्षण 100 प्रतिशत सटीक नहीं होता—गलत परिणाम या अति-निदान संभव है।
2. जाँच से पहले अपने डॉक्टर से जोखिमों और लाभों पर चर्चा करें।
3. परिणामों और अगले चरणों के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
4. स्तन के प्रति सचेत रहें—जल्दी पता लगाने के लिए नियमित जाँच महत्वपूर्ण है।

आज ही कदम उठाएँ !

जल्दी पता लगाने से जान बचती है।

जाँचें कि क्या आप योग्य हैं और अभी अपनी जाँच (स्क्रीनिंग) बुक करें!

अधिक जानकारी और क्लिनिक सूची: <https://www.breastscreen.gov.hk/en/>

ਸਰਕਾਰੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੜਾਅ II

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਸਰਕਾਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।



ਯੋਗਤਾ

- 35-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ (ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਰ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ।)
- ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ID ਧਾਰਕ ਜਾਂ ਛੋਟ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਧਾਰਕ
- ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (eHRSS) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ
- ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ
- ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ
- ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, BRCA ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਛਾਤੀ/ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ) ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਕਵਰੇਜ

ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2D ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (*ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਥਾਈ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ) 2. ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ (ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ?	ਹੋਰ ਜਾਂਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, MRI, ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਂਚ) ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਦਮ

1. ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (eHRSS) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।
2. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਚੁਣੋ।
3. ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ (\$225 ਜਾਂ ਘੱਟ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਟੈਸਟ 100% ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ- ਗਲਤ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਦਾਨ ਸੰਭਵ ਹੈ।
2. ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
3. ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
4. ਛਾਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ—ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ!
ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਜਾਨਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਹੁਣੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ!

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: <https://www.breastscreen.gov.hk/en/>



Photos In Action



School Parent's Day



Diabetes Mellitus Support Group



Health Advocate Volunteer Training



Men's Workshop



Volunteer Training



Home Visit

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 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%

Contact Details



2344 3019



www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org



5622 1771



emhealthhk



South Asian Health
Support Programme 8