



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 4
2024/2025

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

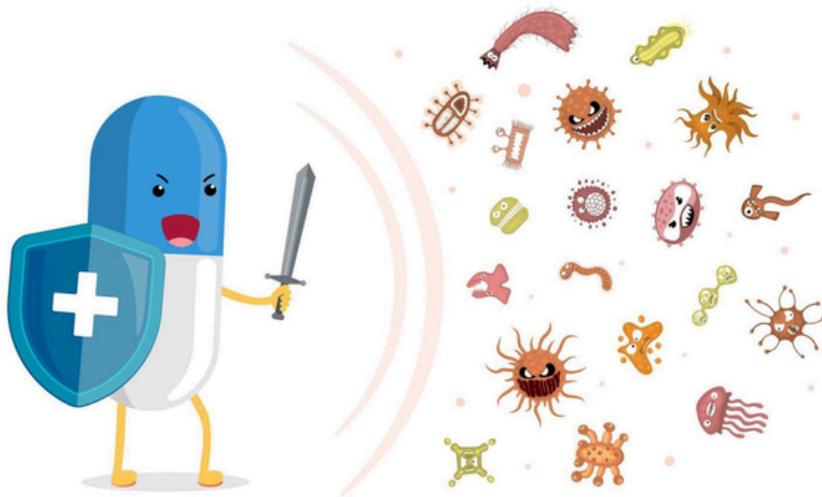
سرٹیجک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے بانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

लक्ष्य : हांगकांग की दक्षिण एशियाई समुदाय आधारित स्वास्थ्य 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 :

Combat Antimicrobial Resistance



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.

Combat Antimicrobial Resistance



What is Antimicrobial Resistance (AMR)?

AMR happens when microorganisms (e.g. bacteria, viruses, fungi and parasites) evolve to become resistant to previously effective medications (i.e. antimicrobials).

What causes AMR?

AMR occurs naturally over time through genetic changes. It develops when microorganisms adapt and grow in the presence of antimicrobials (including properly used antimicrobials).

However, AMR is accelerated by misuse and overuse of antimicrobials (examples include misuse of antibiotics for treatment of viral infections such as common cold and influenza, and improper use of antimicrobials on food animals).

What are the consequences of AMR?

If the problem of AMR does not improve, existing antimicrobials would become ineffective and infections could not be cured, resulting in prolonged illness and increased risk of death.

What should the general public do to combat AMR?



- Do not demand antibiotics from your doctor



- Follow your doctor's advice when taking antibiotics



- Do not stop taking antibiotics by yourselves even if you are feeling better



- Practise frequent hand hygiene, especially before eating and taking medicine, and after going to the toilet



- Ensure your vaccination is up-to-date



- Maintain cough etiquette, wear a surgical mask if you have respiratory symptoms

Antimicrobials are a precious resource and their effectiveness must be preserved to protect us from infections.



एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्ट (AMR) सँग लड्नुहोस्



एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्ट(AMR) के हो?

AMR तब हुन्छ जब सूक्ष्मजीव (जस्तै: जीवाणु, विषाणु, दुसी र परजीवी) पहिले प्रभावकारी रहेका औषधिहरू(अर्थात् एन्टिमाइक्रोबियल) प्रति प्रतिरोधी बन्छन् ।

AMR के कारणहरूले हुने गर्दछ ?

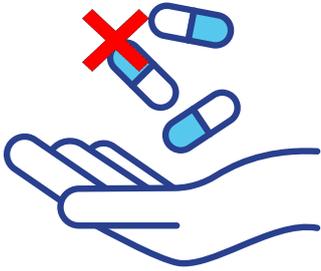
AMR आनुवंशिक परिवर्तनहरू मार्फत समयसँगै प्राकृतिक रूपमा हुन्छ। यो तब विकसित हुन्छ जब सूक्ष्मजीवहरू एन्टिमाइक्रोबियलहरूको उपस्थितिमा अनुकूल हुन्छन् र बढ्छन् (राम्ररी प्रयोग गरिएका एन्टिमाइक्रोबियलहरू सहित)।

यद्यपि, AMR लाई एन्टिमाइक्रोबियलको दुरुपयोग र अत्यधिक प्रयोगले तीव्र बनाउँछ (उदाहरणहरूमा सामान्य रुघाखोकी र इन्फ्लुएन्जा जस्ता भाइरल संक्रमणको उपचारको लागि एन्टिबायोटिकको दुरुपयोग र खाद्य जनावरमा एन्टिमाइक्रोबियलको गलत प्रयोग समावेश छन्)।

AMR को नतिजा के के हुन् ?

यदि AMR को समस्या सुधार हुँदैन भने, अवस्थित एन्टिमाइक्रोबियलहरू प्रभावहीन हुनेछन् र संक्रमणहरू निको हुन सक्दैनन्, जसको परिणामस्वरूप दीर्घकालिन रोग लाग्नको साथै मृत्युको जोखिम बढ्नेछ।

सर्वसाधारणले AMR विरुद्ध लड्न के गर्नुपर्छ?



- तपाईंको डाक्टरलाई एन्टिबायोटिकको माग नगर्नुहोस्



- एन्टिबायोटिक सेवन गर्दा आफ्नो डाक्टरको सल्लाह पालना गर्नुहोस्



- तपाईंलाई आराम महसुस भएतापनि आफ्नो ईच्छाले एन्टिबायोटिक सेवन गर्न नछोड्नुहोस्



- बारम्बार हात सफा गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्, विशेष गरी खाना खानु अघि र औषधि लिनु अघि, र शौचालय गएपछि



- तपाईंको खोप अद्यावधिक भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्

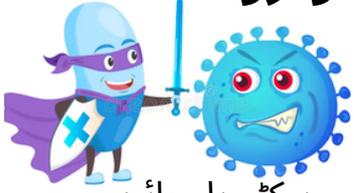


- खोकीको शिष्टाचार कायम राख्नुहोस्, यदि तपाईंलाई श्वासप्रश्वासको लक्षणहरू छन् भने सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्

एन्टिमाइक्रोबियलहरू एक अमूल्य स्रोत हुन् र हामीलाई संक्रमणबाट बचाउनका लागि यसको प्रभावकारितालाई जोगाउनुपर्छ ।



اینٹی مائکروبیئل کے خلاف مزاحمت (AMR) کو روکنا



اینٹی مائکروبیئل کے خلاف مزاحمت (AMR) کیا ہے

اینٹی مائکروبیئل کے خلاف مزاحمت (AMR) اس وقت ہوتی ہے جب جراثیم (جیسے بیکٹیریا، وائرس، فنگس، اور پیرا سائٹس) پہلے سے مؤثر ادویات (یعنی اینٹی بائیوٹکس) کے خلاف مزاحمت اختیار کر لیتے ہیں۔

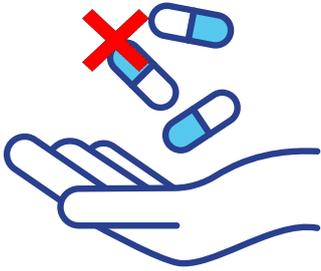
AMR کس وجہ سے ہوتا ہے؟

AMR قدرتی طور پر وقت کے ساتھ جینیاتی تبدیلیوں کے باعث ہوتا ہے۔ یہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب اینٹی بائیوٹکس (بشمول مناسب طریقے سے استعمال ہونے والی اینٹی بائیوٹکس) کی موجودگی میں جراثیم موافقت اختیار کرتے اور نشوونما پاتے ہیں۔ تاہم، اینٹی بائیوٹکس کے غلط اور ضرورت سے زیادہ استعمال سے AMR میں تیزی آتی ہے (مثال کے طور پر وائرس سے ہونے والے انفیکشن جیسے عام ٹھنڈ لگ جانا اور انفلوئنزا کے علاج کے لیے اینٹی بائیوٹکس کا غلط استعمال، اور کھائے جانے والے جانوروں پر اینٹی مائکروبیئل ادویات کا بے جا استعمال شامل ہے)۔

AMR کے خلاف مزاحمت کے نتائج کیا ہیں؟

اگر AMR کا مسئلہ بہتر نہیں ہوتا ہے تو، موجودہ اینٹی بائیوٹکس غیر مؤثر ہو جائیں گی اور انفیکشن کا علاج نہیں ہو سکے گا، جس کے نتیجے میں طویل المدت بیماری ہوسکتی ہے اور موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

AMR کو روکنے کے لیے عام لوگوں کو کیا کرنا چاہیے؟



• اپنے ڈاکٹر سے اینٹی بائیوٹکس کا مطالبہ نہ کریں



• اینٹی بائیوٹکس لیتے وقت اپنے ڈاکٹر کے مشورہ پر عمل کریں



• خود سے اینٹی بائیوٹکس لینا بند نہ کریں چاہے آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں



• ہاتھوں کی صفائی متواتر کریں، خاص طور پر کھانا کھانے اور دوا لینے سے پہلے، اور ٹوائلٹ جانے کے بعد۔



• یقینی بنائیں کہ آپ کی ویکسینیشن تجدید شدہ ہے



• کھانسی کے آداب کا خیال رکھیں، اگر آپ کو سانس لینے سے متعلق کچھ علامات ہیں تو سرجیکل ماسک پہنیں

اینٹی مائکروبیئل ایک قیمتی ذریعہ ہیں اور ہمیں انفیکشن سے بچانے کے لیے ان کی تاثیر کو محفوظ رکھنا ضروری ہے۔



एंटीमाइक्रोबियल प्रतिरोध (AMR) को रोकना



एंटीमाइक्रोबियल प्रतिरोध (AMR) क्या है?

AMR तब होता है जब सूक्ष्मजीव (जैसे बैक्टीरिया, वायरस, फफूंद और परजीवी) पहले की प्रभावी दवाओं (अर्थात् एंटीमाइक्रोबियल) के प्रति प्रतिरोधी बन जाते हैं।

AMR का कारण क्या है?

AMR समय के साथ आनुवंशिक परिवर्तनों के माध्यम से स्वाभाविक रूप से होता है। यह तब विकसित होता है जब सूक्ष्मजीव एंटीमाइक्रोबियल दवाओं (जिनमें उचित रूप से उपयोग की जाने वाले एंटीमाइक्रोबियल दवाएं भी शामिल हैं) की उपस्थिति में रूपांतरित और विकसित होते हैं।

हालांकि, एंटीमाइक्रोबियल दवाओं के दुरुपयोग और अधिक प्रयोग से AMR में तेजी आती है (उदाहरण के लिए, वायरल संक्रमण जैसे कि सामान्य सर्दी और इन्फ्लूएंजा के उपचार के लिए एंटीबायोटिक दवाओं का दुरुपयोग, तथा खाए जाने वाले जानवरों पर एंटीमाइक्रोबियल दवाओं का अनुचित प्रयोग)।

AMR के परिणाम क्या हैं?

यदि AMR की समस्या में सुधार नहीं हुआ, तो मौजूदा एंटीमाइक्रोबियल दवाएं अप्रभावी हो जाएंगी और संक्रमण का इलाज नहीं हो सकेगा, जिसके परिणामस्वरूप बीमारी लंबी चलेगी और मृत्यु का खतरा बढ़ जाएगा।

सामान्य जनता को AMR को रोकने के लिए क्या करना चाहिए?



- अपने डॉक्टर से एंटीबायोटिक्स की मांग न करें



- एंटीबायोटिक्स लेते समय अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करें



- यदि आप बेहतर महसूस कर रहे हैं तो भी एंटीबायोटिक्स लेना स्वयं बंद न करें



- हाथों की स्वच्छता का नियमित अभ्यास करें, विशेष रूप से खाने और दवा लेने से पहले, और शौचालय जाने के बाद।



- अपने टीकाकरण को अद्यतित रखें



- खांसने का शिष्टाचार बनाए रखें, यदि आपको श्वसन संबंधी लक्षण हों तो सर्जिकल मास्क पहनें

एंटीमाइक्रोबियल दवाएं एक बहुमूल्य संसाधन हैं और उनकी प्रभावशीलता को बनाए रखना चाहिए ताकि हम संक्रमणों से बचे रह सकें।



ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (AMR) ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋ



ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (AMR) ਕੀ ਹੈ?

AMR ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੂਖਮ ਜੀਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਾਣੂ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ, ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀ) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ) ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਬਣਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

AMR ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

AMR ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਨੁਵੰਸ਼ਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ (ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ AMR ਵੱਧਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)।

AMR ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇਕਰ AMR ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

AMR ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰੋ



- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



- ਆਪਣੇ ਆਪ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।



- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ।



- ਖੰਘ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।





Photos In Action



Outdoor Health Campaign



School Parent's Day



**Promotion of HPV Vaccine
 Catch-up programme**



Health Workshop for men



Home Visit



Occupational 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 ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (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 والنظیر 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%



2344 3019

www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org



Contact Details



5622 1771



emhealthhk