

# South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम  
 ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام  
 दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
 ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 4  
2020/21

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

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

**مقصد :** سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا ہے۔

**उद्देश्य :** हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

**ਮਿਸ਼ਨ :** ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

## In This Issue:

# COVID-19 Preventive measures

## LANGUAGES

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 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 |

## CONTACT INFORMATION

**South Asian Health Support Programme,**  
 5/F, Block J, United Christian Hospital, 130 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon  
**Tel :** 2344 3019 **Fax:** 2357 5332  
**Whatsapp:** 5622 1771  
**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.

COVID-19 is mainly transmitted through respiratory droplets. The virus can also be transmitted through contact

## Common symptoms

- Fever , Malaise, Dry Cough, shortness of breath

## Other symptoms

- Nasal congestion, headache, conjunctivitis, sore throat, diarrhoea, loss of taste or smell, skin rash or discoloration of fingers or toes.

As some people infected with COVID-19 only have mild symptoms, seek medical advice promptly when feeling unwell (even if having very mild symptoms only), so that appropriate diagnosis and management can be given at the earliest possible time.

## COVID-19 testing

To cut the transmission chain individuals who perceive themselves as having a higher risk of exposure and who experience mild discomfort should undergo a COVID-19 test.



## Vaccination:

Vaccines work by preparing the body's natural defences – the immune system – to recognize and fight off the viruses and bacteria they target. After vaccination, if the body is exposed to those disease-causing germs, the body is immediately ready to destroy them, preventing illness.

### COVID -19 Vaccine:

As of March 2021, there are 2 types of vaccines available in Hong Kong

#### 1. Sinovac

COVID -19 Vaccine (Vero Cell), Inactivated – **CoronaVac**

#### 2. BioNtech

COVID -19 mRNA Vaccine – **Comirnaty™**



Safe and effective vaccines will help to fight this pandemic: but being vaccinated does not mean that we can throw caution to the wind and put others and ourselves at risk, particularly because it is still not clear the degree to which the vaccines can protect not only against disease but also against infection and transmission.

So for foreseeable future, we must continue the following preventive measures

- Wash hands properly (7 steps, at least 20 seconds)
- Wear a mask in all public places.
- Maintain social distancing, minimize meal gathering and avoid crowded places
- Maintain drainage pipes properly, regularly pour water into drain outlets (U-traps)
- After toilet, put the toilet lid down before flushing to avoid spreading germs



The Hong Kong Government has launched the website “COVID-19 Thematic Website “for the latest updates on COVID-19 infection ,health advice ,COVID-19 testing and COVID-19 vaccination in **English language** please visit (<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html> )

COVID-19 मुख्यतया श्वासप्रश्वासको थोपा र सम्पर्क मार्फत पनि सर्दछ ।

## COVID-19 को सबै भन्दा सामान्य लक्षणहरूमा

- ज्वरो, अस्वस्थता, सुख्खा खोकी र सास फेर्न गाह्रो हुने ।

## अन्य लक्षणहरूमा

- नाक बन्द, टाउको दुख्ने, आखा पाक्ने रोग, घाँटी दुख्ने, पखाला, स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने, खटिरा आउने वा आँलाको रंग परिवर्तन हुने।

COVID-19 संक्रमित केही व्यक्तिहरूमा हल्का लक्षणहरू मात्र देखा पर्छ, त्यसैले अस्वस्थ महसुस हुँदा तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस् (हल्का लक्षणहरू मात्र भए पनि) यसो यसो गर्नाले उचित निदान र व्यवस्थापन चाँडो भन्दा चाँडो प्रदान गर्न सकिन्छ ।

## COVID-19 परीक्षण

समुदायमा सङ्क्रमण श्रृंखला काट्न, सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरू वा तोकिएको अवधिमा कोभिड-19 पहिचान गरिएको सान्दर्भिक ठाउँहरूमा उपस्थित भएका व्यक्तिहरूले तोकिएको समयमा अनिवार्य रूपमा परीक्षण बाट गुज्रिनु पर्दछ ।



## खोप:

खोपले शरीरको प्राकृतिक अभावहरू - प्रतिरक्षा प्रणाली तयार गरि लक्षित भाइरसहरू र ब्याक्टेरियाहरूको पहिचान गर्न र सामना गर्न प्रशिक्षण दिन्छ। खोप लगाए पछि, यदि शरीरले ती रोग निम्त्याउने जीवाणुहरूको सामना गर्‍यो भने, शरीरले तुरुन्तै यी जीवाणुहरूको नाश गर्छ र रोग लाग्न बाट बचाउँछ ।

## COVID -19 खोप :

होंगकोंगमा मार्च २०२१ देखि २ प्रकारका खोपहरू उपलब्ध छन्;

### 1. Sinovac (साइनो भाय्क)

कोविड-19 खोप (वेरो सेल), निष्क्रिय – कोरोनावाइरस

### 2. BioNtech (बायोएनटेक)

कोविड-19 एमआरएनए खोप - कोमिर्नाटी टीएम



कोभिड-19 एमआरएनए खोप - कोमिर्नाटि, सुरक्षित एवं असरदार खोपले यो महामारी सँग लड्न मद्दत गर्छ, तर खोप लगाइएको भनेको मतलब हामीले सबै सावधानी हावामा पर्याप्तदिने र अरु र आफूहरूलाई जोखिममा पार्ने होइन, विशेषत किनभने यो खोपहरूले रोग बिरुद्ध मात्र होइन सङ्क्रमण र प्रसारणको बिरुद्ध कति मात्रामा सुरक्षा दिन्छ भन्ने अझै स्पष्ट भैसकेको छैन ।

अतः भविष्यमा, हामीले रोकथामका लागी निम्न कार्यहरू जारी राख्नुपर्दछ

- हात राम्रोसँग धुनुहोस् (७ स्टेप्सहरू, कम्तिमा २० सेकेन्ड)
- सबै सार्वजनिक स्थानहरूमा मास्क लगाउनुहोस्।
- सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस्, खाना खाने बेला दूरी कायम गर्नुहोस् र भीडहुने ठाउँहरूबाट जोगिनुहोस् ।
- ड्रेनेज पाइपहरू राम्रोसँग मर्मत गर्नुहोस् र नियमित रूपमा यू- पाइपहरूमा पानी हाल्नुहोस्।
- शौचालय पछि, कीटाणुहरू फैलिनबाट जोगिनका लागी, फ्लश गर्नु अघि शौचालयको ढक्कन बन्द गर्नुहोस्।





# کووڈ-19 احتیاطی تدابیر

کووڈ-19 بنیادی طور پر سانس کی بوندوں کے ذریعے اور رابطے کے ذریعے بھی پھیلتا ہے۔

## عام علامتیں

• بخار ، عارضہ ، خشک کھانسی ، اور سانس کی قلت

## دیگر علامتیں

• ناک بند ، سر درد ، آشوب چشم ، گلے کی سوزش ، اسہال ، ذائقہ یا بو کی کمی ، جلد پر خارش ، ہاتھوں پیروں کی انگلیوں کی رنگت بدلنا۔

چونکہ کووڈ-19 سے متاثرہ افراد میں صرف ہلکے علامات ہوتے ہیں ، بیمار ہونے پر فوری طور پر طبی مشورے کریں (یہاں تک کہ اگر بہت ہلکے علامات بھی ہوں) ، تاکہ مناسب تشخیص اور انتظام جلد از جلد ممکن ہوسکیں۔

## کووڈ-19 ٹیسٹ

کمیونٹی کے افراد میں پھیلاؤ کی چین کو روکنے کے لئے جو کسی مخصوص مدت کے لئے متعلقہ کووڈ-19 شناخت شدہ جگہوں پر رابطہ کرتے تھے یا موجود تھے ، ایک مخصوص وقت کے اندر لازمی جانچ کرنی ہوگی۔

## ویکسینیشن

ویکسین جسم کے قدرتی دفاع کو تیار کرتے ہیں۔ یہ دفاعی نظام۔ ان وائرسوں اور بیکٹیریا کو پہچان سکیں اور ان کے خلاف لڑ سکیں۔ ویکسینیشن کے بعد ، اگر جسم ان بیماریوں کا سبب بننے والے جراثیم سے دوچار ہوجائے تو ، جسم ان جراثیم کو ختم کرنے کے لئے فوری طور پر تیار ہوجاتا ہے ، اور بیماری کو روکتا ہے۔

## کووڈ-19 ویکسین

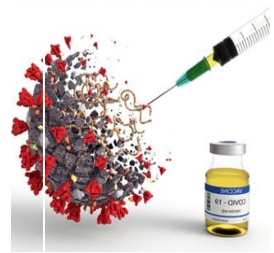
ہانگ کانگ میں مارچ 2021 تک ، روک تھام کے لئے 2 قسم کی ویکسینیشن دستیاب ہے

### 1. Sinovac (سائینوویک)

کووڈ-19 ویکسین (ویرو سیل) ، غیر فعال – کوروناویک

### 2. BioNtech (بائیو این ٹیک)

کووڈ-19 mRNA Vaccine - کومیرانٹی TM



محفوظ اور موثر ویکسین اس وبائی بیماری سے لڑنے میں مدد فراہم کرتی ہیں: لیکن ویکسین لگانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم احتیاط نہ برتیں اور دوسروں اور خود کو بھی خطرے میں ڈال سکتے ہیں ، خاص طور پر اس لئے کہ ابھی تک یہ معلوم نہیں ہے کہ ویکسین نہ صرف بیماری کے خلاف حفاظت کر سکتی ہے بلکہ انفیکشن اور اس کے پھیلاؤ کے خلاف بھی۔

لہذا مستقبل قریب کے لئے ، ہمیں مندرجہ ذیل حفاظتی اقدامات کو جاری رکھنا چاہیے



- ہاتھوں کو صحیح طریقے سے دھوئیں (7 اقدام ، کم از کم 20 سیکنڈ)
- تمام عوامی مقامات پر ماسک پہنیں۔
- سماجی دوری برقرار رکھیں ، مل جل کر کھانے کی پارٹی کو کم سے کم کریں اور بھیڑ والی جگہوں سے بچیں
- نکاسی آب کے پائپوں کو صحیح طریقے سے برقرار رکھیں ، نالیوں میں باقاعدگی سے پانی ڈالیں (پو-ٹریپ)
- ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد ، جراثیم سے پھیلنے سے بچنے کے لئے فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن نیچے رکھیں



The Hong Kong Government has launched the website “COVID-19 Thematic Website” for the latest updates on COVID-19 infection ,health advice ,COVID-19 testing and COVID-19 vaccination in Urdu language please visit (<https://www.chp.gov.hk/en/features/102786.html> )

# कोविड-19 - निवारक उपाय

कोविड-19 मुख्य रूप से श्वसन बूंदों के माध्यम से और संपर्क के माध्यम से प्रेषित होता है।

## कोविड-19 के सबसे सामान्य लक्षणों में

बुखार, अस्वस्थता, सूखी खांसी और सांस की तकलीफ शामिल हैं।

## अन्य लक्षणों में

नाक बंद, सिरदर्द, आँख आना, गले में खराश, दस्त, स्वाद या गंध की अनुभूति को खो देना, त्वचा पर चकत्ते या उंगलियों या पैर की उंगलियों का रंग बिगाड़ना शामिल हैं।

जैसा कि कोविड-19 से संक्रमित कुछ लोगों में केवल हल्के लक्षण होते हैं, अस्वस्थ महसूस करने पर तुरंत चिकित्सा सलाह लें (भले ही बहुत हल्के लक्षण हों), ताकि उचित निदान और प्रबंधन जल्द से जल्द संभव समय पर दिया जा सके।

## कोविड-19 परीक्षण:

एक निश्चित अवधि के लिए संबंधित कोविड-19 पहचाने गए स्थानों पर संपर्क करने वाले व्यक्ति या संपर्क करने वाले सामुदायिक व्यक्तियों में संचरण श्रृंखला में कटौती करने के लिए उन लोगों को एक निर्दिष्ट समय के भीतर अनिवार्य परीक्षण से गुजरना होगा।



## टीकाकरण:

टीके प्रशिक्षण और शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा को तैयार करने और उनके द्वारा लक्षित वायरस और बैक्टीरिया से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। टीकाकरण के बाद, यदि शरीर उन रोग-जनित कीटाणुओं के संपर्क में है, तो बीमारी को रोकने के लिए शरीर तुरंत उन्हें नष्ट करने के लिए तैयार है।

## COVID -19 Vaccine:

हांग कांग में मार्च 2021 तक 2 प्रकार के टीकाकरण से बचाव उपलब्ध है:

## Sinovac साइनो भ्यक

कोविड-19 वैक्सीन (वेरो सेल), निष्क्रिय – कोरोनावैक

## BioNtech बायोएनटेक

कोविड-19 एमआरएनए वैक्सीन - कोमिर्नाटी टीएम

सुरक्षित और प्रभावी टीके इस महामारी से लड़ने में मदद करेंगे, लेकिन टीका लगाए जाने का मतलब यह नहीं है कि हम सतर्क न रहें और दूसरों को और खुद को खतरे में डाल सकते हैं, खासकर क्योंकि यह अभी भी स्पष्ट नहीं है कि टीके न केवल बीमारी से रक्षा कर सकते हैं तथा संक्रमण और संचरण के खिलाफ भी।



## तो भविष्य के लिए, हमें निवारक उपायों को जारी रखना चाहिए

- अच्छी तरह से हाथ धोएं (7 सेकंड, कम से कम 20 सेकंड)
- सभी सार्वजनिक स्थानों पर मास्क पहनें
- सामाजिक दूरी बनाए रखें, भोजन संग्रह कम से कम करें और भीड़ भरे स्थानों से बचें
- जल निकासी पाइप को ठीक से बनाए रखें, नियमित रूप से नाली के आउटलेट (यू-ट्रेप) में पानी डालें
- टॉयलेट के बाद, फैलने वाले कीटाणुओं से बचने के लिए फ्लशिंग से पहले टॉयलेट का ढक्कन बंद करें



The Hong Kong Government has launched the website "COVID-19 Thematic Website" for the latest updates on COVID-19 infection, health advice, COVID-19 testing and COVID-19 vaccination in

**Hindi language** please visit (<https://www.chp.gov.hk/en/static/22554.html>)



ਕੋਵਿਡ -19 ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

## ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ

ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਬਿਮਾਰੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

### ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ

ਸਿਰਦਰਦ, ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਦਸਤ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਉਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗੀਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ (ਭਾਵੇਂ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋਣ), ਤਾਂ ਜੋ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ।

## ਕੋਵਿਡ -19 ਟੈਸਟਿੰਗ

ਜਨਤਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਕੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅਵਧੀ ਲਈ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਏਗੀ।



## ਟੀਕਾਕਰਣ:

ਟੀਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬਚਾਅ - ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ - ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਮਾਰਚ 2021 ਤੱਕ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

## Sinovac ਸਿਨੋਵਾਕ

ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ (ਵੇਰੋ ਸੈੱਲ), ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ - ਕੋਰੋਨਾਵੈਕ

## BioNtech ਬਾਇਓਨਟੈਕ

ਕੋਵਿਡ -19 mRNA ਟੀਕਾ - ਕੋਮਿਰਨੋਟੀ ਟੀ.ਐੱਮ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਟੀਕੇ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸਕਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਬਚਾਓ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪਰ ਲਾਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ।



ਇਸ ਲਈ ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ (7 ਕਦਮ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ)
- ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਭੇਜਨ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਡਰੇਨੇਜ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਡਰੇਨੇਜ ਪਾਈਪਾਂ (ਯੂ-ਟਰੈਪਸ) ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਡੋਲੋ
- ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਫਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਡਕਣ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ



The Hong Kong Government has launched the website "COVID-19 Thematic Website" for the latest updates on COVID-19 infection, health advice, COVID-19 testing and COVID-19 vaccination in

**Hindi language** please visit (<https://www.chp.gov.hk/en/static/22554.html>)

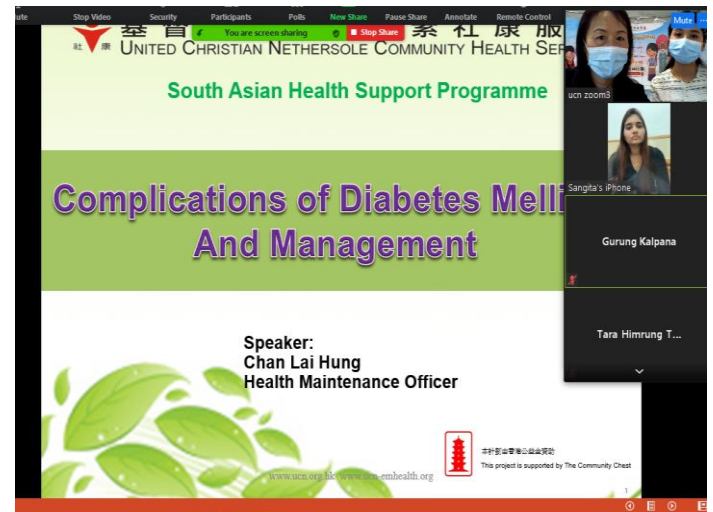






# 基督教聯合那打素社康服務 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE **PHOTOS IN ACTION**

From January to March 2021, total of 58 health activities were conducted on online mode using Zoom and Team



## Health advocated volunteer training

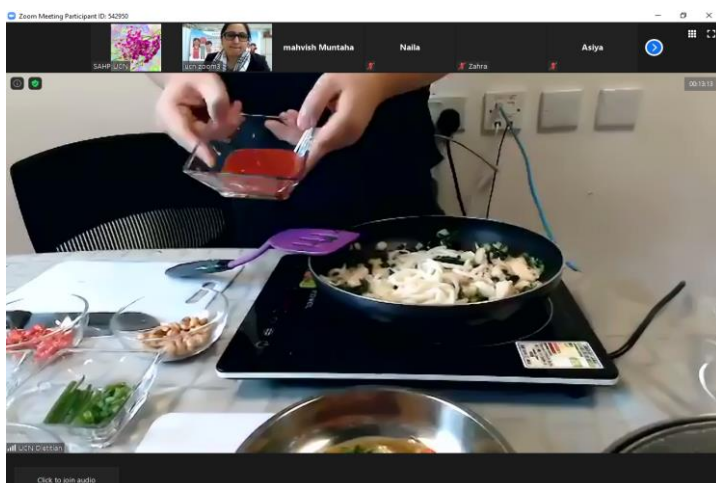


## School Health Programme

## Diabetes Mellitus Support Group



## Women's Health Talk



## Healthy Cooking Class



## Health Campaign

# 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

## ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

### Punjabi Version

੧. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
੨. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
੩. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲਡ ਚੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਚਾ)
੪. ਬਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
੫. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
੬. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
੭. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

## हाम्रो सेवाहरु

### Nepali Version

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
४. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. हृदय स्वास्थ्य जाँच
६. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
७. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह

## हमारी सेवाएं

### Hindi Version

१. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
३. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चर्बी प्रतिसत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हृदयके जांच
६. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

## ہماری خدمات

### Urdu Version

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 (بڈ پریشر، بڈ شوگر، کولیسٹرول اور بڈی 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%

| Location     | Day of the month          | Time             |
|--------------|---------------------------|------------------|
| Kwun Tong    | 1 <sup>st</sup> Monday    | 2:00pm – 4:00pm  |
| Jordan       | Last Tuesday              | 10:00am - 1:00pm |
| Yuen Long    | Last Friday               | 2:00pm – 4:00pm  |
| Tin Shui Wai | 2 <sup>nd</sup> Wednesday | 2:00pm – 4:00pm  |

## Contact Details



2344 3019



5622 1771



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



[emhealthhk](https://www.instagram.com/emhealthhk)

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