



婦女事務委員會
Women's Commission

ہوشیار رہی
صحت مند رہیں
#صحت مند جن



Hong Kong
کی صحت اور
معاونتی خدمات
کی گائیڈ

فہرست مشمولات

1. دیباچہ

- 1.1 چیئر پرسن کی جانب سے پیغام
- 1.2 اس گائیڈ کو استعمال کرتے وقت نوٹ کرنے والے پوائنٹس
- 1.3 ہنگامی صورت حال اور مشاورت کی ہاٹ لائنز

2. خدمات کی اقسام

- 2.1 سرویکل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام
- 2.2 چھاتی کی صحت
- 2.3 سرویکل کینسر کی سکریننگ
- 2.4 مادرانہ صحت
- 2.4.1 حمل سے پہلے جسمانی معائنہ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال
- 2.4.2 چھاتی کا دودھ پلانا
- 2.5 ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام
- 2.6 سن یاس
- 2.7 ذہنی صحت
- 2.8 جنسی صحت
- 2.9 خاندانی منصوبہ بندی
- 2.10 HIV ٹیسٹنگ
- 2.11 متعدی بیماریاں
- 2.12 مینہاٹون علاج

3. خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کا خلاصہ

4. خطہ کے لحاظ سے خواتین کی صحت کی سہولیات

4.1 Hong Kong جزیرہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)

- Chai Wan Woman Health Centre** 4.1.1
- Anne Black Maternal and Child Health Centre 4.1.2
- Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre 4.1.3
- Chai Wan Maternal and Child Health Centre 4.1.4
- Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre 4.1.5
- Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre 4.1.6
- Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre 4.1.7
- Chai Wan Social Hygiene Clinic 4.1.8
- Wan Chai Female Social Hygiene Clinic 4.1.9
- Aberdeen Methadone Clinic 4.1.10
- Eastern Street Methadone Clinic 4.1.11

Shau Kei Wan Methadone Clinic	4.1.12
Violet Peel Methadone Clinic	4.1.13
Hong Kong جزیرہ (غیر سرکاری تنظیمیں)	4.2
Caritas Integrated Family Service Centre - Aberdeen	4.2.1
Caritas Integrated Family Service Centre - Shaukeiwan	4.2.2
Hong Kong AIDS Foundation	4.2.3
Hong Kong Breast Cancer Foundation	4.2.4
Hong Kong Federation of Women's Centre	4.2.5
- Jockey Club Wah Fu Centre	
Jockey Club Mental Wellness Project for Women	4.2.6
Mother's Choice	4.2.7
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated	4.2.8
Health Centre	
The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong	4.2.9
The Family Planning Association of Hong Kong	4.2.10
- Wan Chai Clinic	
The Family Planning Association of Hong Kong	4.2.11
- Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	
The Family Planning Association of Hong Kong	4.2.12
- Wan Chai Youth Health Care Centre	
TWGHs Medical Centre (North Point)	4.2.13
کولون مشرقی علاقہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)	4.3
Lam Tin Woman Health Centre	4.3.1
East Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.3.2
Kowloon City Maternal and Child Health Centre	4.3.3
Kwun Tong Maternal and Child Health Centre	4.3.4
Lam Tin Maternal and Child Health Centre	4.3.5
Robert Black Maternal and Child Health Centre	4.3.6
Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre	4.3.7
Wu York Yu Maternal and Child Health Centre	4.3.8
Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic	4.3.9
Kwun Tong Methadone Clinic	4.3.10
Ngau Tau Kok Methadone Clinic	4.3.11
Robert Black Methadone Clinic	4.3.12
Wu York Yu Methadone Clinic	4.3.13

4.4	کولون مشرقی علاقہ (غیر سرکاری تنظیمیں)
4.4.1	Caritas Integrated Family Service Centre - Tung Tau (Wong Tai Sin South West)
4.4.2	Hong Kong Breast Cancer Foundation
4.4.3	Hong Kong Women Christian Council
4.4.4	Mental Health Association of Hong Kong
4.4.5	Mother's Choice
4.4.6	Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre
4.4.7	The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic
4.4.8	The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic
4.4.9	United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre
4.4.10	United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre
4.5	کولون مغربی علاقہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)
4.5.1	West Kowloon Maternal and Child Health Centre
4.5.2	Yaumatei Maternal and Child Health Centre
4.5.3	Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic
4.5.4	Ho Man Tin Methadone Clinic
4.5.5	Hung Hom Methadone Clinic
4.5.6	Sham Shui Po Methadone Clinic
4.5.7	Yau Ma Tei Methadone Clinic
4.6	کولون مغربی علاقہ (غیر سرکاری تنظیمیں)
4.6.1	Aids Concern Foundation Limited
4.6.2	Hong Kong Single Parents Association
4.6.3	Hong Kong Young Women's Christian Association Women Affairs Team
4.6.4	Kwong Wah Hospital Well Women Clinic
4.6.5	PathFinders Limited
4.6.6	Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre
4.6.7	The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre

United Christian Nethersole Community Health Service	4.6.8
- UCN Jordan Health Centre	
نئے خطے مشرقی علاقہ (محکمہ صحت) (Department of Health) کے تحت کلینک	4.7
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1
Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2
Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3
Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and	4.7.4
Child Health Centre	
Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre	4.7.5
Fanling Social Hygiene Clinic	4.7.6
Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic	4.7.7
Shek Wu Hui Methadone Clinic	4.7.8
Tai Po Methadone Clinic	4.7.9
نئے خطے مشرقی علاقہ (غیر سرکاری تنظیمیں)	4.8
Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated	4.8.1
Family Service Centre	
Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling	4.8.2
United Christian Nethersole Community Health Service	4.8.3
- Kwong Fuk Community Health Centre	
نئے خطے مغربی علاقہ (محکمہ صحت) (Department of Health) کے تحت کلینک	4.9
Tuen Mun Woman Health Centre	4.9.1
Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre	4.9.2
North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.3
South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4
Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre	4.9.5
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre	4.9.7
Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre	4.9.8
Yan Oi Maternal and Child Health Centre	4.9.9
Tuen Mun Social Hygiene Clinic	4.9.10
Lady Trench Methadone Clinic	4.9.11
Tuen Mun Methadone Clinic	4.9.12
Yuen Long Methadone Clinic	4.9.13

4.10	نئے خطے مغربی علاقہ (غیر سرکاری تنظیمیں)
4.10.1	Caritas Integrated Family Service Centre - Tin Shui Wai
4.10.2	Caritas Integrated Family Service Centre - Tsuen Wan (East)
4.10.3	Caritas Integrated Family Service Centre - Tuen Mun
4.10.4	The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre
4.10.5	The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic
4.10.6	The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic
4.10.7	United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre
4.11	جزائر کا علاقہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)
4.11.1	Cheung Chau Maternal and Child Health Centre
4.11.2	Mui Wo Maternal and Child Health Centre
4.11.3	Tung Chung Maternal and Child Health Centre
4.11.4	Cheung Chau Methadone Clinic
4.12	Kwai Tsing District Health Centre
4.13	دیگر
4.13.1	Caritas Family Crisis Support Centre
4.13.2	RainLily
4.13.3	Tung Wah Group of Hospitals, CEASE Crisis Centre

5. Hong Kong میں خواتین کی صحت سے متعلق بنیادی معلومات

5.1 خواتین کے لیے عام بیماریوں کے واقعات اور اموات

1.1 چیئرپرسن کی جانب سے پیغام

خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات ہمیشہ عورتوں کے کمیشن (WoC) (Women's Commission) کے ایجنڈے میں سر فہرست ہیں۔ 2018 میں WoC کے تحت قائم کیا گیا، صحت اور معاونت پر کام کرنے والا گروپ (کام کرنے والا گروپ) حکومت کو خواتین کی صحت سے متعلق پالیسیوں اور معاونتی خدمات سے متعلق مشورے اور تجاویز پیش کرتا ہے اور خواتین کی صحت، حفاظت اور معاونتی خدمات سے متعلق معلومات کو فروغ دینے میں حکومت کی مدد کرتا ہے۔

کام کرنے والے گروپ نے "Hong Kong" میں خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کی گائیڈ (گائیڈ) کی تیاری میں WoC کی مدد کی۔ "صحت مند جن" کے ذریعے، ایک خاتون کی علامت کی تخلیقی تحریک سے ایک نرس کا کارٹون کردار تیار کیا گیا، گائیڈ مختلف عمر کی خواتین کو "ہوشیار رہنے، صحت مند رہنے" کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور محکمہ صحت (Department of Health)، خواتین کے گروپ اور غیر سرکاری تنظیموں کی طرف سے خواتین کی نگہداشت صحت اور صحت کی سرپرست کی خدمات کے بارے میں معلومات متعارف کراتی ہے۔ گائیڈ میں موجود معلومات میں خواتین سے متعلق بڑی بیماریاں اور ان کی علامات، کام کے اوقات اور متعلقہ نگہداشت صحت اور سرپرست کی خدمت کے فراہم کنندگان کے رابطے کی تفصیلات شامل ہیں۔ گائیڈ کا مقصد خواتین کی صحت سے متعلق آگاہی کو بڑھانا اور پیشہ ورانہ مشورہ، مناسب طبی معائنہ، تشخیص اور علاج کے لیے ان کے ابتدائی اقدام کو آسان بنانا ہے۔

گائیڈ کا باب 1 مطالعہ کنندگان کے نوٹ کرنے کے لیے نکات بیان کرتا ہے اور ہنگامی اور مشاورتی ہاٹ لائنز کی فہرست فراہم کرتا ہے۔ باب 2 خواتین میں صحت کے 12 عام اہم مسائل اور نگہداشت صحت کی متعلقہ خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ باب 3 ضلع کے لحاظ سے خدمت فراہم کنندگان کی ڈائریکٹری اور ان کی طرف سے فراہم کی جانے والی خدمات کے بارے میں ہے۔ باب 4 خدمت کے فراہم کنندگان کے بارے میں تفصیلی معلومات، جیسے کھانے کے اوقات، رابطہ کی معلومات اور خدمت کی تفصیلات فراہم کرتا ہے۔ باب 5 Hong Kong میں خواتین کی صحت سے متعلق بنیادی اعداد و شمار فراہم کرتا ہے۔

WoC نے خواتین کی نگہداشت صحت اور کسی بھی وقت، کہیں بھی صحت کی سرپرست کی خدمات کے بارے میں معلومات تک خواتین کی رسائی کو آسان بنانے کے لیے تعاملی تلاش کے عمل کے ساتھ گائیڈ کا ایک الیکٹرانک ورژن بھی تیار کیا۔ گائیڈ کا الیکٹرانک ورژن WoC کی ویب سائٹ (<https://www.women.gov.hk/en/index.html>) پر اپ لوڈ کر دیا گیا ہے۔

اس گائیڈ کی اشاعت محکمہ صحت (Department of Health) کے مکمل تعاون اور معاونت کے بغیر ممکن نہ ہوتی۔ WoC کی جانب سے محکمہ کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔

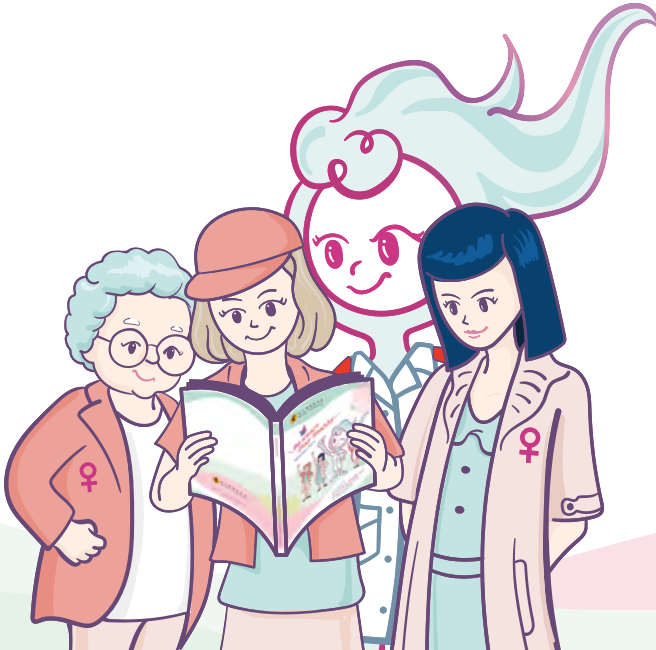
CHAN Yuen-han

چیئرپرسن، عورتوں کا کمیشن (Women's Commission)



1.2 اس گائیڈ کو استعمال کرتے وقت نوٹ کرنے والے پوائنٹس

1. اس گائیڈ میں دی گئیں معلومات خواتین کے لیے حوالہ کے طور پر کام کرتی ہیں۔ مطالعہ کنندگان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ صحت کی متعلقہ خدمات کو اپنانے کے بارے میں فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹروں سے مشورہ کریں۔ اس گائیڈ میں احاطہ کردہ بیماریوں کے علاج معالجہ کی خدمات کے بارے میں معلومات فراہم نہیں کی گئی ہیں۔ اگر ضرورت ہو، تو براہ مہربانی سرکاری/نجی کلینک اور ہسپتالوں سے رجوع کریں۔
2. اس گائیڈ میں دی گئی معلومات کی آخری تازہ کاری نومبر 2020 میں کی گئی تھی۔ چونکہ چند فراہم کنندگان کے بارے میں معلومات محدود وقت کے لیے ہو سکتی ہیں، اس لیے مطالعہ کنندگان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنی ضرورت کی خدمات کی تازہ ترین تفصیلات حاصل کرنے کے لیے متعلقہ خدمت کے فراہم کنندگان کو کال کریں۔
3. علاقائی اقلیتی افراد کے لیے جنہیں محکمہ صحت (DH) (Department of Health) کی طرف سے فراہم کردہ صحت کی خدمات حاصل کرنے کی ضرورت ہے، DH عملہ ترجمہ اور تشریح کی خدمات کا بندوبست کر سکتا ہے۔
4. بیشتر DH کلینکس میں معذور افراد کی رسائی کے لیے رکاوٹ سے پاک سہولیات موجود ہیں۔ زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) کے علاوہ خواتین کے مراکز صحت (Woman Health Centres) میں بھی معذور خواتین کے معائنہ کے کاؤچز موجود ہیں۔
5. اس گائیڈ کے بارے میں معلومات یا تبصرے کے لیے، براہ مہربانی خواتین کمیشن (Women's Commission Secretariat) کے سیکرٹریٹ سے رابطہ کریں (ای میل: women@lwb.gov.hk، فون: 2810 3827)۔



1.3 ہنگامی صورت حال اور مشاورت کی ہاٹ لائنز

2343 2255	Social Welfare Departmental Hotline Service	1
18281	Tung Wah Group of Hospitals, CEASE Crisis Centre Multi-purpose Crisis Intervention and Support 24 - hour Hotline	2
18288	Caritas Family Crisis Support Centre Hotline	3
2375 5322	Association Concerning Sexual Violence Against Women - Rainlily Hotline	4
2381 3311	Christian Family Service Centre Serene Court	5
2522 0434	Harmony House 24 Hours Women Hotline	6
2772 0047	Mental Health Association of Hong Kong (Free of charge mental health counseling services and information 24-hour hotline)	7
2386 6255	Hong Kong Federation of Women's Centres Women's Helpline & Free Legal Advice Clinic	8
8100 1155	Po Leung Kuk Refuge Centre for Women & Free Legal Consultation Hotline	9
3443 1600	Hong Kong Young Women's Christian Association Free Legal Consultation Service for Divorcing Women	10
2711 6622	YWCA Counselling Hotline	

2

خدمات کی اقسام



کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام (CRCSP)

2.1

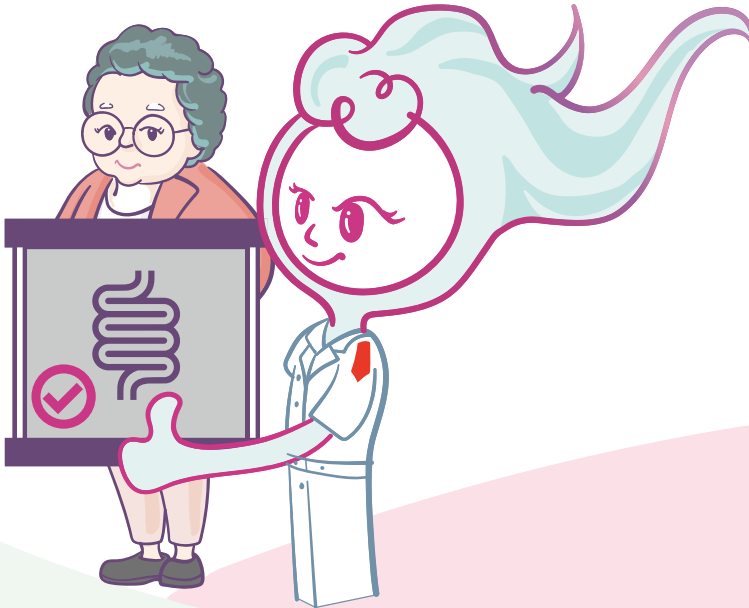


- حکومت کا کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام 50 سے 75 سال کی عمر کے بغیر علامات والے Hong kong کے باشندوں کو کولوریکٹل کینسر کی روک تھام کے لیے، نجی شعبہ میں سکریننگ کی خدمت حاصل کرنے کے لیے اعانت کی سہولت دیتا ہے۔ سکریننگز کولوریکٹل کینسر کا شکار افراد کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے، یا ایسے افراد جو کولوریکٹل کینسر کے بڑھتے ہوئے خطرے میں ہیں، ان کی نشاندہی کر سکتی ہیں اور انہیں ابتدائی علاج کرانے کے قابل بناتی ہیں، اس طرح حالت مرض کی پیشگوئی میں نمایاں بہتری آتی ہے۔ اور کولونوسکوپی کے دوران کولوریکٹل کے غدی سلعہ کو ہٹا دیا جاتا ہے، اور ان رسولی کھرنٹوں کو کینسر میں تبدیل ہونے سے بھی روکا جاتا ہے۔
- شرکاء ایک اندراج شدہ بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر (PCD) کی طرف سے طبی مشاورت میں شرکت کریں گے اور PCD کی طرف سے اہتمام کردہ فضلاتی امیونو کیمیکل ٹیسٹ (FIT) سکریننگ (پاخانہ میں کسی بھی خفیہ خون کے ٹیسٹ کے لیے) کرائیں گے۔ فی مشاورت \$280 کی حکومتی اعانت لاگو ہوتی ہے جس میں PCD کی طرف سے FIT ٹیسٹ کے مثبت نتائج کی صورت میں پیروی کرنے کے لیے دوسری مشاورت شامل ہے۔ CRCSP کے تحت، اندراج شدہ PCDs کے تقریباً 97% خدمت کے مقامات کو اضافی اخراجات کی ضرورت نہیں ہو گی۔
- اور منفی FIT کے شرکاء کے لیے، انہیں 75 سال کی عمر تک ہر دو سال بعد FIT کی دوبارہ سکریننگ کرانی چاہیے تاکہ کولوریکٹل کینسر کو روکنے کے لیے پروگرام کی صلاحیت کو بڑھایا جا سکے۔ کسی بھی اندراج شدہ PCD کلینک میں اعانت والے FIT کی دوبارہ سکریننگ کی خدمات فراہم کی جاتی ہیں۔ اہل افراد کو جلد از جلد CRCSP میں شامل ہونا چاہیے، اور صحت مند طرز زندگی گزارنے اور اچھی طرح سے منظم سکریننگ کر کے کولوریکٹل کینسر سے بچنا چاہیے۔
- کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کے پروگرام کی تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی <https://www.colonscreen.gov.hk/en/public/index.html> ملاحظہ کریں یا محکمہ صحت (Department of Health) کے کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کے پروگرام کی ہاٹ لائن 3565 6288 پر کال کریں۔

مندرجہ ذیل غیر سرکاری تنظیمیں کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام مہیا کرتی ہیں
(ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Kwong Wah Hospital Well Women Clinic	4.6.4
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre	4.6.8
United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre	4.8.3
United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre	4.10.7

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	4.2.8
TWGHs Medical Centre (North Point)	4.2.13
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre	4.4.9
United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre	4.4.10





چھاتی کی صحت

2.2



- ہر عمر کی خواتین کو روزمرہ کی زندگی میں اپنی چھاتیوں کا باقاعدگی سے مشاہدہ کرنا اور چھو کر اندازہ لگانا چاہیے (مثلاً نہاتے وقت، کپڑے بدلتے ہوئے یا لیٹتے وقت) تاکہ وہ دروی تبدیلیوں سے آگاہ رہ سکیں۔ اگر کوئی مستقل غیر معمولی پن، جیسے چھاتی کی گلیٹیاں، نپل کا اخراج یا غیر معمولی ظاہری شکل ہے، تو انہیں فوری طور پر اپنے ڈاکٹروں سے مشورہ کرنا چاہیے۔
- میموگرافی سکریننگ چھاتی کے ابتدائی کینسر کو دریافت کر سکتی ہے جس کا دستی معائنہ کے ذریعے پتہ نہیں چل سکتا۔ زیادہ خطرے والے عوامل والی خواتین کو طبی مشورہ لینا چاہیے کہ آیا انہیں باقاعدہ بنیاد پر میموگرافی کرانی چاہیے۔
- خواتین کی صحت کی خدمت 64 (WHS) (Woman Health Service) سال یا اس سے کم عمر کی خواتین کے لیے محکمہ صحت (DH) (Department of Health) کی طرف سے اپنے تین خواتین کے مراکز صحت (WHCs) (Woman Health Centres) (کل وقتی بنیادوں پر) اور 10 زچہ و بچہ مراکز صحت (MCHCs) (Maternal and Child Health Centres) (خدمت کے مختلف اوقات میں) میں مہیا کی جاتی ہے۔ اس وقت، WHS ان خواتین کے لیے میموگرافی سکریننگ مہیا کرتی ہے جنہیں طبی تشخیص کے بعد چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
- کچھ غیر سرکاری تنظیمیں بھی متعلقہ خدمات جیسے چھاتی کے خود معائنہ کی مہارتوں کی رہنمائی، طبی رہنمائی، الٹراساؤنڈ معائنہ اور میموگرافی سکریننگ فراہم کرتی ہیں۔

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں میموگرافی کی خدمت کے انتظامات فراہم کرتی ہیں (ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

سیریل نمبر	تنظیم کا نام
4.4.2	Hong Kong Breast Cancer Foundation
4.5.1	West Kowloon Maternal and Child Health Centre
4.6.4	Kwong Wah Hospital Well Women Clinic
4.7.1	Fanling Maternal and Child Health Centre
4.7.2	Lek Yuen Maternal and Child Health Centre
4.7.3	Ma On Shan Maternal and Child Health Centre
4.7.4	Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre
4.9.1	Tuen Mun Woman Health Centre

سیریل نمبر	تنظیم کا نام
4.1.1	Chai Wan Woman Health Centre
4.1.3	Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre
4.1.6	Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre
4.2.4	Hong Kong Breast Cancer Foundation
4.2.9	The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong
4.2.13	TWGHs Medical Centre (North Point)
4.3.1	Lam Tin Woman Health Centre
4.3.7	Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre

United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre	4.10.7
--	--------

South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں چھاتی کی صحت کی معلومات فراہم کرتی ہیں
(بر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

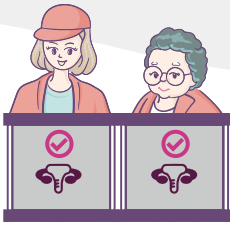
تنظیم کا نام	سیریل نمبر
West Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.5.1
Hong Kong Young Women's Christian Association Women Affairs Team	4.6.3
Kwong Wah Hospital Well Women Clinic	4.6.4
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1
Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2
Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3
Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre	4.7.4
Tuen Mun Woman Health Centre	4.9.1
South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6
United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre	4.10.7

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Chai Wan Woman Health Centre	4.1.1
Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre	4.1.3
Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre	4.1.6
Hong Kong Breast Cancer Foundation	4.2.4
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	4.2.8
The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong	4.2.9
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic	4.2.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	4.2.11
TWGHs Medical Centre (North Point)	4.2.13
Lam Tin Woman Health Centre	4.3.1
Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre	4.3.7
Hong Kong Breast Cancer Foundation	4.4.2
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8



مرکز کی تفصیلات اور خواتین کے مراکز صحت (Woman Health Centres) یا
زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم
کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health
Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> ملاحظہ کریں۔

براہ مہربانی کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے خاندانی صحت کی خدمت (Family
Health Service) کو 24 گھنٹے معلومات کی ہاٹ لائن 2112 9900 پر کال کریں۔



سرویکل کینسر کی سکریننگ

2.3



- سرویکل معائنہ سرویکس میں ابتدائی غیر معمولی تبدیلیوں کا پتہ لگانے کے لیے ایک سکریننگ ٹیسٹ ہے۔ جب ایسی تبدیلیوں کا پتہ چلتا ہے، تو ان کا علاج کینسر کے ہونے سے پہلے کیا جا سکتا ہے۔ سرویکل کینسر کی باقاعدہ سکریننگ سرویکل کینسر کی روک تھام کا ایک مؤثر طریقہ ثابت ہوئی ہے۔
- محکمہ صحت (DH) Department of Health (DH) تجویز کرتا ہے کہ 25 سے 64 سال کی عمر کی خواتین جنہوں نے کبھی جنسی تعلقات قائم کیے ہیں انہیں سرویکل کینسر کی باقاعدہ سکریننگ کرانی چاہیے۔ اگر پہلے معائنہ کا نتیجہ حسب معمول ہے تو خواتین کو ایک سال بعد اپنا دوسرا معائنہ کرانا چاہیے۔ اگر دوسرے معائنہ کا نتیجہ بھی حسب معمول ہے تو خواتین کو ہر 3 سال بعد معائنہ دہرانا چاہیے۔ ازدواجی حیثیت سے قطع نظر، خواتین کو ڈاکٹر سے باقاعدہ معائنہ جانے کے بارے میں بات کرنی چاہیے بے شک وہ سن یاس ہوں، بانجھ کاری کرانی ہو یا برسوں سے جنسی طور پر غیر فعال ہوں۔
- سرویکل سکریننگ کا پروگرام (CSP) مارچ 2004 میں نگہداشت صحت کے شعبہ کے تعاون سے شروع کیا گیا تھا تاکہ خواتین کو سرویکل کینسر کی روک تھام کے لیے سرویکل کینسر کی باقاعدہ سکریننگ کرانے کی ترغیب دی جا سکے۔ سرویکل کینسر کی سکریننگ کے پروگرام کی تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی <https://www.cervicalscreening.gov.hk/eindex.php> ملاحظہ کریں یا DH کی سرویکل کینسر کی سکریننگ ہاٹ لائن 3166 6631 پر کال کریں۔

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں سرویکل کینسر کی سکریننگ کی خدمت کی معلومات فراہم کرتی ہیں

(ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

سیریل نمبر	تنظیم کا نام
4.2.11	The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre
4.2.12	The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre
4.2.13	TWGHs Medical Centre (North Point)
4.3.1	Lam Tin Woman Health Centre
4.3.2	East Kowloon Maternal and Child Health Centre
4.3.3	Kowloon City Maternal and Child Health Centre
4.3.4	Kwun Tong Maternal and Child Health Centre
4.3.5	Lam Tin Maternal and Child Health Centre

سیریل نمبر	تنظیم کا نام
4.1.1	Chai Wan Woman Health Centre
4.1.2	Anne Black Maternal and Child Health Centre
4.1.3	Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre
4.1.4	Chai Wan Maternal and Child Health Centre
4.1.5	Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre
4.1.6	Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre
4.1.7	Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre
4.2.8	Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre
4.2.10	The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic

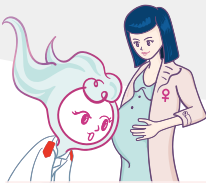
Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre	4.7.4
Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre	4.7.5
United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre	4.8.3
Tuen Mun Woman Health Centre	4.9.1
Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre	4.9.2
North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.3
South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4
Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre	4.9.5
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre	4.9.7
Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre	4.9.8
Yan Oi Maternal and Child Health Centre	4.9.9
The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre	4.10.4
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6
United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre	4.10.7
Cheung Chau Maternal and Child Health Centre	4.11.1
Mui Wo Maternal and Child Health Centre	4.11.2
Tung Chung Maternal and Child Health Centre	4.11.3

Robert Black Maternal and Child Health Centre	4.3.6
Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre	4.3.7
Wu York Yu Maternal and Child Health Centre	4.3.8
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8
United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre	4.4.9
United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre	4.4.10
West Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.5.1
Yaumatei Maternal and Child Health Centre	4.5.2
Kwong Wah Hospital Well Women Clinic	4.6.4
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre	4.6.7
United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre	4.6.8
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1
Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2
Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3



مرکز کی تفصیلات اور خواتین کے مراکز صحت (Woman Health Centres) یا زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> ملاحظہ کریں۔

براہ مہربانی کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کو 24 گھنٹے معلومات کی ہاٹ لائن 2112 9900 پر کال کریں۔



2.4 مادرانہ صحت

حمل سے پہلے جسمانی معائنہ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال

2.4.1 (فک)

- اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ میں مناسب دیکھ بھال خواتین کو ذہنی دباؤ اور حمل سے متعلق مسائل سے نمٹنے میں مدد دیتی ہے۔ اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ کے معائنہ میں وضع حمل، ذاتی اور خاندانی طبی تاریخ جانا، جسمانی اور امراض نسوان کا معائنہ، خون اور پیشاب کے ٹیسٹ وغیرہ شامل ہیں۔
- حاملہ خواتین کو قبل از پیدائش کا ایک جامع مشترکہ نگہداشت کا پروگرام 27 زچہ و بچہ مراکز صحت (MCHCs) (Maternal and Child Health Centres) کی طرف سے محکمہ صحت (DH) (Department of Health) کے تحت کام کرنے والی ہسپتال اتھارٹی کے ہسپتالوں کے وضع حمل کے شعبہ جات کے تعاون سے فراہم کیا جاتا ہے۔ یہ پروگرام حمل اور پیدائش کے دوران اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ میں دیکھ بھال، بشمول اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ میں بات چیت اور ورکشاپوں کی ایک سیریز کے ساتھ حاملہ خواتین کو مناسب سماجی خدمت کی تنظیموں کا حوالہ فراہم کرتا ہے۔
- پیدائش کے بعد، عورت کا جسمانی نظام حاملہ ہونے سے پہلے کی حالت میں واپس آ جائے گا۔ یہ دورانیہ عام طور پر چھ ہفتوں تک کا ہوتا ہے اور اسے پیورپیٹیم کہا جاتا ہے، جس کے دوران مناسب دیکھ بھال ضروری ہے۔ مکمل صحت یابی کو یقینی بنانے کے لیے بعد از پیدائش معائنہ کیا جانا چاہیے۔
- DH کے تحت MCHC بعد از پیدائش معائنہ جات کے سمیت، پیدائش کے تقریباً 6 سے 12 ہفتوں بعد عورتوں کے لیے امراض نسوان کا معائنہ اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت کے معائنہ جات فراہم کرتے ہیں۔ سرویکل کینسر کی سکریننگ بھی مناسب طور پر فراہم کی جائے گی۔ اس کے علاوہ، طبی عملہ بعد از پیدائش خواتین کو جذباتی تشخیص، پیروی اور حوالہ فراہم کرے گا تاکہ وہ جلد از جلد زندگی میں تبدیلیوں کے مطابق ڈھال سکیں۔
- Hong Kong کی خاندانی منصوبہ بندی کی ایسوسی ایشن (Family Planning Association of Hong Kong) حمل سے پہلے معائنہ اور حمل کی ابتدائی تشخیص کی خدمات فراہم کرتی ہے۔ اول الذکر بچے پیدا کرنے کی منصوبہ بندی کرنے والے جوڑوں کو حمل سے پہلے اپنی صحت اور اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت کی حیثیت کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔ سکریننگ عام موروثی بیماریوں کی شناخت کے لیے کی جاتی ہے اور اس طرح اگلی نسل کی صحت کی بہتر محافظ ہوتی ہے۔

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں حمل سے قبل معائنہ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش خدمات فراہم کرتی ہیں

(ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

سیریل نمبر	تنظیم کا نام
4.1.5	Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre
4.1.6	Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre
4.1.7	Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre

سیریل نمبر	تنظیم کا نام
4.1.2	Anne Black Maternal and Child Health Centre
4.1.3	Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre
4.1.4	Chai Wan Maternal and Child Health Centre

Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2
Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3
Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre	4.7.4
Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre	4.7.5
Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre	4.9.2
North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.3
Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre	4.9.5
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre	4.9.7
Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre	4.9.8
Yan Oi Maternal and Child Health Centre	4.9.9
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6
Cheung Chau Maternal and Child Health Centre	4.11.1
Mui Wo Maternal and Child Health Centre	4.11.2
Tung Chung Maternal and Child Health Centre	4.11.3

Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	4.2.8
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic	4.2.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	4.2.11
Kowloon City Maternal and Child Health Centre	4.3.3
Kwun Tong Maternal and Child Health Centre	4.3.4
Lam Tin Maternal and Child Health Centre	4.3.5
Robert Black Maternal and Child Health Centre	4.3.6
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8
West Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.5.1
Yaumatei Maternal and Child Health Centre	4.5.2
PathFinders Limited	4.6.5
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں صرف بعد از پیدائش خدمت فراہم کرتی ہیں
(بر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Wu York Yu Maternal and Child Health Centre	4.3.8
Mental Health Association of Hong Kong	4.4.4
South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
East Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.3.2
Wang Tau Horn Maternal and Child Health Centre	4.3.7



مرکز کی تفصیلات اور زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/d5fqn> ملاحظہ کریں۔

براہ مہربانی کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کو 24 گھنٹے معلومات کی ہاٹ لائن 2112 9900 پر کال کریں۔



2.4.2

چھاتی کا دودھ پلانا

- چھاتی کا دودھ پلانا بچوں کی بہترین افزائش اور نشوونما کے لیے غذائیت فراہم کرنے کا ایک غیر مساوی طریقہ ہے، عالمی ادارہ صحت (WHO) (World Health Organization) نے تجویز کیا ہے کہ بچوں کو پہلے چھ ماہ کے دوران صرف چھاتی کا دودھ پلایا جائے، اور اس کے بعد، دو سال یا اس سے زیادہ عمر تک چھاتی کا دودھ پلانا جاری رکھنے کے ساتھ بچوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ٹھوس غذائیں متعارف کرائی جائیں۔
- WHO کی تجویز کے جواب میں، محکمہ صحت (DH) (Department of Health) دودھ پلانے کی ایک ایسی پالیسی نافذ کرتا ہے، جو تمام زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) (MCHCs) میں دودھ پلانے کو فروغ دیتی ہے، اور اس کی معاونت اور حفاظت کرتی ہے۔ نگہداشت صحت کے پیشہ ور متوقع والدین کے لیے چھاتی کا دودھ پلانے کے بارے میں اسرار حمل کے درمیانی وقفہ کے سیشن کے دوران انفرادی مشاورت، گروپ میں مباحثہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے مہارت میں معاونت کے ذریعے مدد فراہم کرتے ہیں۔ شیرداری کے مسائل والی ماؤں کو پیشہ ورانہ مشورہ فراہم کرنے کے لیے، چھاتی کا دودھ پلانے والی ایک ہاٹ لائن (3678 7450) کام کر رہی ہے۔ تین MCHCs، یعنی Sai Ying Pun MCHC, Kowloon City MCHC اور Yaumatei MCHC نے بچوں کے لیے دوستانہ MCHCs کا عہدہ حاصل کر لیا ہے۔
- بچوں کے لیے دوستانہ ہسپتال کے ایک ابتدائی اقدام کے طور پر، تین MCHCs، یعنی Kowloon City، Sai Ying Pun اور Yaumatei MCHCs نے رہنمائی کے طور پر بچوں کے لیے ایک دوستانہ زچہ و بچہ مرکز صحت (BF-MCHC) کے عہدہ میں حصہ لیا ہے۔ انہیں جولائی سے اگست 2019 میں BF-MCHC کے طور پر نوازا گیا، اور ماؤں کو چھاتی کا دودھ پلانے کے لیے مضبوط پیشہ ورانہ مدد فراہم کی گئی۔

درج ذیل سرکاری کلینک دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات فراہم کرتے ہیں (ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

سیریل نمبر	تنظیم کا نام
4.3.2	East Kowloon Maternal and Child Health Centre
4.3.3	Kowloon City Maternal and Child Health Centre
4.3.4	Kwun Tong Maternal and Child Health Centre
4.3.5	Lam Tin Maternal and Child Health Centre
4.3.6	Robert Black Maternal and Child Health Centre
4.3.7	Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre

سیریل نمبر	تنظیم کا نام
4.1.2	Anne Black Maternal and Child Health Centre
4.1.3	Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre
4.1.4	Chai Wan Maternal and Child Health Centre
4.1.5	Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre
4.1.6	Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre
4.1.7	Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre

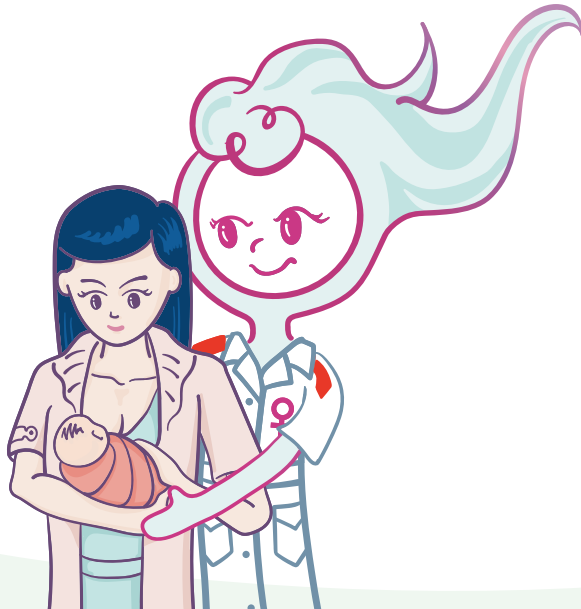
South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4
Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre	4.9.5
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre	4.9.7
Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre	4.9.8
Yan Oi Maternal and Child Health Centre	4.9.9
Cheung Chau Maternal and Child Health Centre	4.11.1
Mui Wo Maternal and Child Health Centre	4.11.2
Tung Chung Maternal and Child Health Centre	4.11.3

Wu York Yu Maternal and Child Health Centre	4.3.8
West Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.5.1
Yaumatei Maternal and Child Health Centre	4.5.2
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1
Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2
Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3
Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre	4.7.4
Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre	4.7.5
Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre	4.9.2
North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.3



مرکز کی تفصیلات اور زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/d5fqn> ملاحظہ کریں۔

براہ مہربانی کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کو 24 گھنٹے معلومات کی ہاٹ لائن 2112 9900 پر کال کریں۔



ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام

2.5

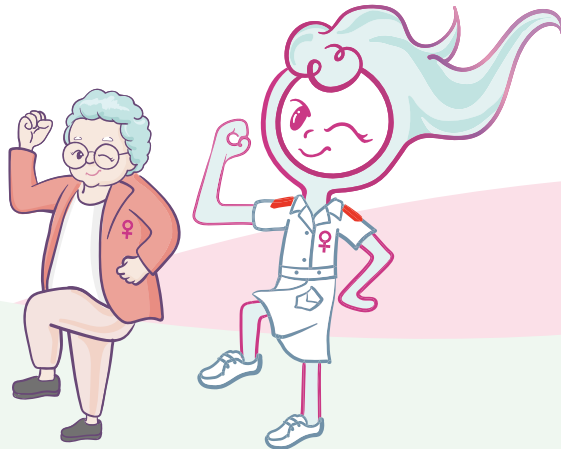


- تصلب العظام ہڈیوں کی ایک تحولی بیماری ہے جس کی علامت ہڈیوں کی کثافت میں کمی ہے جو ہڈیوں کی ساخت خراب ہونے اور فریکچر کی حساسیت کا باعث بنتی ہے۔ عام طور پر، تصلب العظام کی کوئی علامات نہیں ہوتیں لیکن ان جگہوں پر مقامیت ساز درد ہو سکتا ہے جہاں تصلب العظام سے متعلقہ فریکچر ہوتا ہے۔
- تصلب العظام کی روک تھام کے لیے، مضبوط صحت مند ہڈیاں بنانے کے لیے بچپن اور نوبلوغیت کے دوران صحت مند طرز زندگی اپنانا چاہیے۔ اس میں مناسب کیلشیم اور وٹامن D کے ساتھ متوازن غذا، سورج کی روشنی میں معتدل طور پر جانا، باقاعدہ ورزش (خاص طور پر وزن اٹھانے والی ورزشیں)، جسم کا موافق وزن برقرار رکھنا، اور تمباکو نوشی یا زیادہ الکحل یا کافین والے مشروبات سے پرہیز شامل ہے۔ اس کے علاوہ، احتیاطی تدابیر کو سمجھنا اور ان پر عمل کرنا، گر کر ہونے والے فریکچر کے امکان کو کم کر دے گا۔
- کچھ غیر سرکاری تنظیمیں، جیسے Hong Kong کی خاندانی منصوبہ بندی کی ایسوسی ایشن کا تصلب العظام کا کلینک (Family Planning Association of Hong Kong Osteoporosis Clinic) اور کوونگ واہ ہسپتال (Kwong Wah Hospital) کے صحت مند عورتوں کے کلینک (Well Clinic Tung Wah) اور تنگ واہ گروپ کے ہسپتال (Women Clinics of Kwong Wah Hospital) اور تنگ واہ گروپ کے ہسپتال (Group of Hospitals)، ضرورت مند لوگوں کے لیے ہڈیوں کی کثافت کی پیمائش، ادویات کی فراہمی اور پیروی کرنے کی خدمات بھی پیش کرتی ہیں۔ خواتین کو معلومات کے لیے اپنے خاندانی ڈاکٹروں سے مشورہ کرنا چاہیے۔
- خوراک اور صحت کے بیورو کی جانب سے قائم کیا گیا ضلعی مرکز صحت (4.12 کوئی ٹسنگ ضلعی مرکز صحت) (Kwai Tsing District Health Centre 4.12) کا مقصد روک تھام پر توجہ مرکوز کرنا ہے۔ DHC شواہد پر مبنی اقدامات کے ذریعے تصلب العظام اور تصلب العظامی فریکچر کی بنیادی روک تھام کو فروغ دینے کے لیے شرکت کرے گا، جس میں کافی کیلشیم اور وٹامن D کی سطح کے متعلق علم، وزن اٹھانے کی باقاعدہ ورزش، گرنے سے بچنا اور تمباکو اور زیادہ الکحل سے اجتناب شامل ہے۔ زیادہ خطرے والے بزرگوں کے لیے، پٹھوں کی طاقت اور توازن کی تربیت، حرکت پذیری کے لیے معاون اشیاء اور آلات کے ساتھ گھر کے خطرات اور حفاظتی مداخلت یا تغیر و تبدیلی کے بارے میں مشورے مناسب طور پر فراہم کیے جائیں گے۔ ایسے مریضوں کے لیے جنہیں ہسپتال اتھارٹی یا نیٹ ورک کے طبی پیشہ ور کوبلے کے فریکچر کی بحالی کے پروگرام میں شامل ہونے کے لیے بھیجتے ہیں، انہیں صحت کے متعلقہ پیشہ وروں (بشمول ماہرین طبعی معالجہ اور پیشہ ور ماہرین معالجات) کی طرف سے انفرادی علاج کے سیشن اور دوبارہ گرنے سے بچنے کے لیے گھر میں تغیر و تبدیلی کی تجاویز بھی پیش کی جائیں گی۔

مندرجہ ذیل غیر سرکاری تنظیمیں ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہیں
(ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre	4.4.10
Kwong Wah Hospital Well Women Clinic	4.6.4
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre	4.6.8
United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre	4.8.3
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6
United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre	4.10.7

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	4.2.8
The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong	4.2.9
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic	4.2.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	4.2.11
TWGHs Medical Centre (North Point)	4.2.13
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8
United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre	4.4.9





- زیادہ تر خواتین 45 اور 55 سال کی عمر کے دوران سن یاس سے گزرتی ہیں اور جب مابواری ختم ہونے والی یا ختم ہو جاتی ہے تو وہ بیمار محسوس کر سکتی ہیں۔ صحت مند طرز زندگی اپنانے کے علاوہ، بارمون کی تبدیلی کی تھراپی کا استعمال سن یاس کی علامات کو کم کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے، لیکن اس کے کچھ مضر اثرات ہیں۔ خواتین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ تھراپی کا فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے خاندانی ڈاکٹروں سے مشورہ لیں۔

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں سن یاسی خدمات کے متعلق معلومات، مشاورت اور تشخیص فراہم کرتی ہیں

(ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

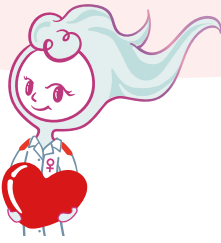
تتظیم کا نام	سیریل نمبر
West Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.5.1
Kwong Wah Hospital Well Women Clinic	4.6.4
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1
Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2
Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3
Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre	4.7.4
Tuen Mun Woman Health Centre	4.9.1
South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6

تتظیم کا نام	سیریل نمبر
Chai Wan Woman Health Centre	4.1.1
Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre	4.1.3
Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre	4.1.6
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	4.2.8
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic	4.2.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	4.2.11
TWGHs Medical Centre (North Point)	4.2.13
Lam Tin Woman Health Centre	4.3.1
Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre	4.3.7
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8



مرکز کی تفصیلات اور خواتین کے مراکز صحت (Woman Health Centres) یا زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> ملاحظہ کریں۔

براہ مہربانی کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کو 24 گھنٹے معلومات کی ہاٹ لائن 2112 9900 پر کال کریں۔



- محکمہ صحت (DH) (Department of Health) کے تحت خواتین کی صحت کی خدمت (Women's Health Service) (WHS) کے نگہداشت صحت کے پیشہ ور صارفین کے لیے تشخیص، مشاورت اور گروپ کی صحت سے متعلق علم فراہم کرتے ہیں (اس جملے میں معمولی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں) جو مزاج میں خلل، ازدواجی مسائل، سسرال اور بچوں کے ساتھ تعلقات میں مشکلات کا سامنا کرتے ہیں، یا سن یاس کے وقت تطبیق وغیرہ کی سماجی خدمات کے حوالے کے لیے مناسب انتظام کیا جائے گا۔
 - اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش خواتین کو مختلف طرح کا ذہنی دباؤ اور تطبیق کے مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ DH زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) (MCHCs) میں پیدائشی خدمات کے لیے آنے والی تمام خواتین، بشمول اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کے مسائل سے متعلق صحت کی معلومات کی ترسیل اور تقسیم کے لیے معاونت فراہم کرتا ہے، تاکہ ماؤں اور ان کے خاندان کے افراد کم پریشانیوں اور ذہنی دباؤ کے ساتھ آسانی سے اس مرحلے سے گزر سکیں۔ صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد ضرورت مند خواتین کی جلد شناخت کے لیے اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ کی جذباتی تشخیص بھی فراہم کریں گے، تاکہ مناسب پیروی اور حوالہ دیا جاسکے۔
 - کچھ غیر سرکاری تنظیمیں مختلف مسائل کا شکار خواتین کی مدد کے لیے نفسیاتی مشاورت کی خدمات بھی فراہم کرتی ہیں۔ ذہنی بہبود اور ذہنی صحت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی "کیا ہم بات کریں" ویب سائٹ <https://shallwetalk.hk/en/> ملاحظہ کریں
- درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں ذہنی صحت اور مشاورت کی خدمات کی معلومات فراہم کرتی ہیں
- (ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Jockey Club Mental Wellness Project for Women	4.2.6
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	4.2.8
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic	4.2.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	4.2.11
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre	4.2.12
Lam Tin Woman Health Centre	4.3.1
East Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.3.2
Kowloon City Maternal and Child Health Centre	4.3.3
Kwun Tong Maternal and Child Health Centre	4.3.4

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Chai Wan Woman Health Centre	4.1.1
Anne Black Maternal and Child Health Centre	4.1.2
Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre	4.1.3
Chai Wan Maternal and Child Health Centre	4.1.4
Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre	4.1.5
Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre	4.1.6
Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre	4.1.7
Chai Wan Social Hygiene Clinic	4.1.8
Wan Chai Female Social Hygiene Clinic	4.1.9
Hong Kong Federation of Women's Centres - Jockey Club Wah Fu Centre	4.2.5

Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre	4.7.4
Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre	4.7.5
Fanling Social Hygiene Clinic	4.7.6
Tuen Mun Woman Health Centre	4.9.1
Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre	4.9.2
North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.3
South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4
Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre	4.9.5
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre	4.9.7
Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre	4.9.8
Yan Oi Maternal and Child Health Centre	4.9.9
Tuen Mun Social Hygiene Clinic	4.9.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre	4.10.4
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6
United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre	4.10.7
Cheung Chau Maternal and Child Health Centre	4.11.1
Mui Wo Maternal and Child Health Centre	4.11.2
Tung Chung Maternal and Child Health Centre	4.11.3
Caritas Family Crisis Support Centre	4.13.1
RainLily	4.13.2
Tung Wah Group of Hospitals CEASE Crisis Centre	4.13.3

Lam Tin Maternal and Child Health Centre	4.3.5
Robert Black Maternal and Child Health Centre	4.3.6
Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre	4.3.7
Wu York Yu Maternal and Child Health Centre	4.3.8
Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic	4.3.9
Hong Kong Women Christian Council	4.4.3
Mental Health Association of Hong Kong	4.4.4
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8
West Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.5.1
Yaumatei Maternal and Child Health Centre	4.5.2
Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic	4.5.3
Aids Concern Foundation Limited	4.6.1
Hong Kong Single Parents Association	4.6.2
Hong Kong Young Women's Christian Association Women Affairs Team	4.6.3
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre	4.6.7
United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre	4.6.8
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1
Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2
Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3



مرکز کی تفصیلات اور خواتین کے مراکز صحت (Woman Health Centres) یا زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> ملاحظہ کریں۔

براہ مہربانی کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کو 24 گھنٹے معلومات کی ہاٹ لائن 2112 9900 پر کال کریں۔



- جنسی صحت خواتین کی صحت کا ایک اہم مسئلہ ہے جسے اکثر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ ایک محفوظ جنسی زندگی اپنے شریک حیات کے ساتھ بہتر تعلقات استوار کرنے میں مدد دیتی ہے، جبکہ غیر منصوبہ بند حمل، سرویکل کینسر اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کے امکان کو کم کرتی ہے۔
- مائع حمل کی ہنگامی خدمت (Emergency contraceptive service)، خدمت کے اوقات میں محکمہ صحت (DH) (Department of Health) کے تمام زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) (MCHCs) میں فراہم کی جاتی ہے۔ MCHCs / خواتین کے مراکز صحت (Women's Health Centres) (WHCs) (Health Centers) اپنے خاندانی منصوبہ بندی اور خاندانی صحت کی خدمت کے سیشنز کو مشاورت کی خدمات فراہم کرنے اور ضرورت مند خواتین کو ماہرین کا حوالہ دینے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ، DH کی حفظان صحت کی سماجی خدمت (ہاٹ لائن 2150 7370) جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن والے یا مشتبہ افراد کے لیے مختلف خدمات مہیا کرتی ہے، جن میں جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ اور علاج، مشاورت اور صحت کا علم، کنٹوم کی مفت تقسیم، مریضوں کو اپنے شریک حیات کو آگاہ کرنے میں مدد، حوالہ جات دینے کے ساتھ اپنے شریک حیات کے لیے سکریننگ کی خدمات بھی فراہم کرتی ہے۔ DH نے خواتین کے لیے خدمات کی فراہمی کے لیے کلینک یا خدمت کے سیشن رکھے ہیں، اور سیکس ورکرز کے لیے بہترین متعلقہ خدمات مہیا کی جاتی ہیں۔
- Hong Kong کی خاندانی منصوبہ بندی کی ایسوسی ایشن (Family Planning Association of Hong Kong) خواتین کو جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ (خون کے ٹیسٹ اور سویب ٹیسٹ) اور جنسی تربیت اور جنسی فعلیت کی خرابی کی تھراپی جیسی مشاورت کی خدمات بھی فراہم کرتی ہے۔

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں جنسی صحت کی معلومات فراہم کرتی ہیں (بر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Mother's Choice	4.2.7
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	4.2.8
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic	4.2.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	4.2.11
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre	4.2.12
Lam Tin Woman Health Centre	4.3.1
East Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.3.2
Kowloon City Maternal and Child Health Centre	4.3.3

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Chai Wan Woman Health Centre	4.1.1
Anne Black Maternal and Child Health Centre	4.1.2
Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre	4.1.3
Chai Wan Maternal and Child Health Centre	4.1.4
Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre	4.1.5
Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre	4.1.6
Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre	4.1.7
*Chai Wan Social Hygiene Clinic	4.1.8
Wan Chai Female Social *Hygiene Clinic	4.1.9

Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3
Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre	4.7.4
Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre	4.7.5
Fanling Social Hygiene Clinic*	4.7.6
Tuen Mun Woman Health Centre	4.9.1
Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre	4.9.2
North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.3
South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.4
Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre	4.9.5
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre	4.9.7
Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre	4.9.8
Yan Oi Maternal and Child Health Centre	4.9.9
Tuen Mun Social Hygiene Clinic*	4.9.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre	4.10.4
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6
Cheung Chau Maternal and Child Health Centre	4.11.1
Mui Wo Maternal and Child Health Centre	4.11.2
Tung Chung Maternal and Child Health Centre	4.11.3
RainLily	4.13.2

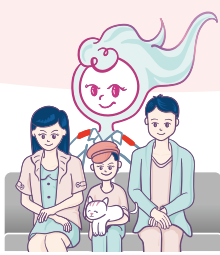
Kwun Tong Maternal and Child Health Centre	4.3.4
Lam Tin Maternal and Child Health Centre	4.3.5
Robert Black Maternal and Child Health Centre	4.3.6
Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre	4.3.7
Wu York Yu Maternal and Child Health Centre	4.3.8
Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic*	4.3.9
Hong Kong Women Christian Council	4.4.3
Mother's Choice	4.4.5
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8
West Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.5.1
Yaumatei Maternal and Child Health Centre	4.5.2
Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic*	4.5.3
Aids Concern Foundation Limited	4.6.1
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre	4.6.7
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1
Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2

* خواتین کے لیے جنسی صحت کی خدمات کی فراہمی کے لیے مقرر کردہ کلینک یا خدمت کے سیشن۔ یہ کلینک سیکس ورکرز کے لیے بہتر متعلقہ خدمات بھی فراہم کرتے ہیں۔



مرکز کی تفصیلات اور خواتین کے مراکز صحت (Woman Health Centres) یا زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> ملاحظہ کریں۔

براہ مہربانی کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کو 24 گھنٹے معلومات کی ہاٹ لائن 2112 9900 پر کال کریں۔



خاندانی منصوبہ بندی

2.9



● خاندانی منصوبہ بندی ذاتی اور خاندانی صحت اور خوشی کو یقینی بنانے میں ایک لازمی عنصر ہے۔ خاندانی منصوبہ بندی کا فروغ غیر منصوبہ بند حمل اور اس سے پیدا ہونے والی پریشانیوں سے بچنے ہوئے خوشگوار خاندانی زندگی کی اچھی بنیاد رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

● محکمہ صحت (Department of Health) کے زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) بچے پیدا کرنے والی عمر کی تمام خواتین کو اپنے بچوں کی تعداد اور وقفہ کی آزادانہ اور ذمہ داری سے منصوبہ بندی کرنے کے لیے خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ نگہداشت صحت کے پیشہ ور انفرادی ضروریات کے مطابق مانع حمل کے مناسب طریقوں بشمول کنڈوم، مانع حمل کی گولیاں، مانع حمل کے انجکشن، تانبے کے درون رحمی آلات، مانع حمل کی گولیاں اور سپرمی سائیڈز (مثلاً فومنگ کی گولیاں) تجویز کرتے ہیں۔ ان خواتین کے لیے ماہرانہ مشاورت کے لیے مشاورت اور حوالہ جات کا اہتمام کیا جا سکتا ہے جن میں کم بار آوری کے مسائل ہوں یا جو نس بندی یا حمل کے خاتمہ پر غور کر رہی ہوں۔

● Hong Kong کی خاندانی منصوبہ بندی کی ایسوسی ایشن (Family Planning Association of Hong Kong) جوڑوں کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرے گی کہ وہ انفرادی صحت اور مالی حالات، ضروریات اور توقعات کے مطابق مناسب اور مؤثر مانع حمل کا طریقہ اپنا کر خاندانی منصوبہ بندی کریں۔ مانع حمل کی خدمات کے علاوہ، یہ حمل کے ٹیسٹ اور مانع حمل کی ہنگامی خدمات بھی فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ، خواتین Hong Kong کی خاندانی منصوبہ بندی کی ایسوسی ایشن (Family Planning Association of Hong Kong) میں مقامی بے حس اور متعلقہ مشاورت کی خدمات کے ساتھ حمل کے خاتمہ کے لیے جائز سرجری کروا سکتی ہیں۔

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات فراہم کرتی ہیں (بر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Caritas Integrated Family Service Centre - Shaukeiwan	4.2.2
Mother's Choice	4.2.7
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	4.2.8
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic	4.2.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	4.2.11
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre	4.2.12
Kowloon City Maternal and Child Health Centre	4.3.3

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Anne Black Maternal and Child Health Centre	4.1.2
Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre	4.1.3
Chai Wan Maternal and Child Health Centre	4.1.4
Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre	4.1.5
Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre	4.1.6
Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre	4.1.7
Caritas Integrated Family Service Centre - Aberdeen	4.2.1

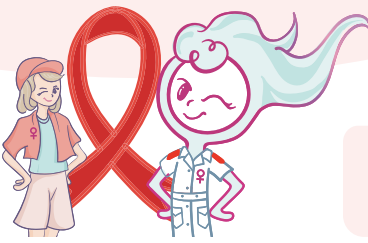
Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre	4.7.4
Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre	4.7.5
Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family Service Centre	4.8.1
Caritas Integrated Family Service Centre – Fanling	4.8.2
Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre	4.9.2
North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre	4.9.3
Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre	4.9.5
Tsing Yi Maternal and Child Health Centre	4.9.6
Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre	4.9.7
Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre	4.9.8
Yan Oi Maternal and Child Health Centre	4.9.9
Caritas Integrated Family Service Centre – Tin Shui Wai	4.10.1
Caritas Integrated Family Service Centre – Tsuen Wan (East)	4.10.2
Caritas Integrated Family Service Centre – Tuen Mun	4.10.3
The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre	4.10.4
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6
Cheung Chau Maternal and Child Health Centre	4.11.1
Mui Wo Maternal and Child Health Centre	4.11.2
Tung Chung Maternal and Child Health Centre	4.11.3

Kwun Tong Maternal and Child Health Centre	4.3.4
Lam Tin Maternal and Child Health Centre	4.3.5
Robert Black Maternal and Child Health Centre	4.3.6
Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre	4.3.7
Wu York Yu Maternal and Child Health Centre	4.3.8
Caritas Integrated Family Service Centre – Tung Tau (Wong Tai Sin South West)	4.4.1
Mother's Choice	4.4.5
Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	4.4.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8
West Kowloon Maternal and Child Health Centre	4.5.1
Yaumatei Maternal and Child Health Centre	4.5.2
PathFinders Limited	4.6.5
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	4.6.6
The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre	4.6.7
Fanling Maternal and Child Health Centre	4.7.1
Lek Yuen Maternal and Child Health Centre	4.7.2
Ma On Shan Maternal and Child Health Centre	4.7.3



مرکز کی تفصیلات اور زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/d5fqn> ملاحظہ کریں۔

براہ مہربانی کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کو 24 گھنٹے معلومات کی ہاٹ لائن 2112 9900 پر کال کریں۔



HIV ٹیسٹنگ

2.10



- HIV والے زیادہ تر لوگوں میں کوئی علامات یا نشانیائیں نہیں ہوتی ہیں، اس لیے کوئی بھی ظاہری شکل سے نہیں بتا سکتا کہ کسی شخص کو وائرس ہے یا نہیں۔ اس کی تصدیق کا واحد طریقہ HIV اینٹی باڈی ٹیسٹ ہے۔
- HIV ایک متاثرہ ماں سے اس کے بچے کو حمل، پیدائش یا چھاتی کا دودھ پلانے کے دوران منتقل ہو سکتا ہے۔ مداخلت کے بغیر، متاثرہ ماں سے اس کے بچے میں منتقل ہونے کی شرح 15% سے 40% ہے۔ حمل کے دوران، پیدائش کے دوران اور پیدائش کے بعد بچے کو مؤثر علاج اور روک تھام کے ساتھ شرح کو 1-2% تک کم کیا جا سکتا ہے۔
- HIV اینٹی باڈی ٹیسٹ محکمہ صحت (DH) (Department of Health) اور کچھ غیر سرکاری تنظیموں کی طرف سے فراہم کیے جاتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ حاملہ خاتون پیدائش سے پہلے اپنی HIV کی حیثیت جان لے۔ Hong Kong میں، تمام حاملہ خواتین کا اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ میں معائنہ میں HIV کے لیے حسب معمول ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ لہذا، کسی بھی خاتون کے لیے جس کا بچہ پیدا ہونے والا ہے اور جو ابھی تک اپنی HIV کی حیثیت نہیں جانتی، بچے کی حفاظت کے لیے مناسب اقدامات کرنے کے لیے فوری HIV ٹیسٹ کیا جانا چاہیے جس میں صرف چند منٹ لگتے ہیں۔ نیز، وہ خواتین جن کا کبھی غیر محفوظ جنسی تعلق تھا، جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن تھے یا ادویات کے انجکشن لگانے کے لیے سوئیوں کا اشتراک کرتی تھیں، ان کا جلد ٹیسٹ ہونا چاہیے۔
- DH کی ایڈز کی ہاٹ لائن 2780 2211 ڈائل کریں۔ صلاح کار نرس آپ کے لیے تعین ملاقات کرے گی۔ ٹیسٹنگ کی خدمت مفت، گمنام اور خفیہ ہے۔

درج ذیل سرکاری کلینک اور غیر سرکاری تنظیمیں HIV ٹیسٹ کرتی ہیں
(بر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic	4.4.8
Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic	4.5.3
Aids Concern Foundation Limited	4.6.1
Fanling Social Hygiene Clinic	4.7.6
Tuen Mun Social Hygiene Clinic	4.9.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic	4.10.5
The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic	4.10.6

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Chai Wan Social Hygiene Clinic	4.1.8
Wan Chai Female Social Hygiene Clinic	4.1.9
Hong Kong AIDS Foundation	4.2.3
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic	4.2.10
The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre	4.2.11
Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic	4.3.9
The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic	4.4.7

متعدی بیماریاں

2.11



- متعدی بیماریوں کی روک تھام کے لیے ذاتی حفظانِ صحت کو برقرار رکھنا اہم ہے۔ ہمیں اپنے ہاتھوں کو بار بار اور اچھی طرح دھونا چاہیے، اچھی حفظانِ صحت والی خوراک کھانی چاہیے اور باقاعدگی سے ورزش کرنی چاہیے۔ مزید برآں، ماحولی حفظانِ صحت اور صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ اسی طرح، ہمیں نجی اور عوامی دونوں جگہوں کو صاف رکھنا ہے، گھر میں اچھی ہواداری کو یقینی بنانا ہے، اپنے گھر اور عام جگہوں کو ہمیشہ صاف رکھنا ہے، اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگایا جائے۔
- محکمہ صحت (DH) (Department of Health) کا صحت کی حفاظت کا مرکز (Centre for Health Protection (CHP)) متعدی بیماریوں سے متعلق اہم معلومات کا ایک سلسلہ، بشمول متعدی بیماریوں سے متعلق صحت کے تازہ ترین مشورے، وائرس ٹیسٹنگ کی خدمت سے متعلق معلومات، عام لوگوں، اداروں اور کاروباروں، انفیکشن کنٹرول کارنر کو انفیکشن کی روک تھام سے متعلق مشورے، نیز غالب متعدی بیماریوں پر ردعمل کی سطح وغیرہ فراہم کرتا ہے، تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی CHP کی ویب سائٹ www.chp.gov.hk ملاحظہ کریں یا DH کی صحت کے علم کی معلومات کی لائن کو 2833 0111 پر کال کریں۔





میتھاڈون علاج

2.12



- ہیروئن افیون جیسی مسکن دوا ہے۔ ہیروئن کے استعمال سے صحت پر طویل المیعاد اثرات، جیسے عادت منشیات، واپسی کی علامات کا ظاہر ہونا، خراب رگیں، خواتین کے لیے ماہواری کے مسائل (یہاں تک کہ بانجھ پن کا باعث بننا)، وزن میں کمی، غذائیت کی کمی، جنسی خواہش میں کمی، اینڈوکرائٹیم اور دل کے والوز کا انفیکشن، بوسیدہ دانت اور قبض، ہو جاتے ہیں۔ افیون جیسی مسکن دوا کی زیادہ مقدار موت کا باعث بن سکتی ہے۔
- میتھاڈون علاج کے پروگرام کے تحت، منشیات کے عادی افراد ہر روز میتھاڈون کلینک جاتے ہیں جہاں وہ ہیروئن سے پاک حالت کے حصول کے لیے میتھاڈون کی مناسب خوراک لیتے ہیں، اس طرح بہتر طریقے سے برتاؤ کرنا شروع کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔
- میتھاڈون کلینک کی خدمات میں طبی تشخیص اور صحت کا علم، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھاڈون کی تقسیم پذیری، سماجی کارکنوں کی رہنمائی اور مشاورت اور دیگر ادویاتی علاج کی خدمت کی ایجنسیوں کا حوالہ شامل ہے۔

درج ذیل سرکاری کلینک میتھاڈون علاج فراہم کرتے ہیں
(ہر تنظیم کی تفصیلات باب 4 میں سیریل نمبر کے ساتھ بیان کی گئی ہیں)

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Hung Hom Methadone Clinic	4.5.5
Sham Shui Po Methadone Clinic	4.5.6
Yau Ma Tei Methadone Clinic	4.5.7
Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic	4.7.7
Shek Wu Hui Methadone Clinic	4.7.8
Tai Po Methadone Clinic	4.7.9
Lady Trench Methadone Clinic	4.9.11
Tuen Mun Methadone Clinic	4.9.12
Yuen Long Methadone Clinic	4.9.13
Cheung Chau Methadone Clinic	4.11.4

تنظیم کا نام	سیریل نمبر
Aberdeen Methadone Clinic	4.1.10
Eastern Street Methadone Clinic	4.1.11
Shau Kei Wan Methadone Clinic	4.1.12
Violet Peel Methadone Clinic	4.1.13
Kwun Tong Methadone Clinic	4.3.10
Ngau Tau Kok Methadone Clinic	4.3.11
Robert Black Methadone Clinic	4.3.12
Wu York Yu Methadone Clinic	4.3.13
Ho Man Tin Methadone Clinic	4.5.4

خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کا خلاصہ - Hong Kong جزیرہ

سیریل نمبر -	خدمات	کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام	چھاتی کی صحت	سروریکل کینسر کی سکریننگ	اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال	چھاتی کا دودھ پلانا
4.1.1	Chai Wan Woman Health Centre		1✓	✓		
4.1.2	Anne Black Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.1.3	Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	✓	✓
4.1.4	Chai Wan Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.1.5	Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.1.6	Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	✓	✓
4.1.7	Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.1.8	Chai Wan Social Hygiene Clinic					
4.1.9	Wan Chai Female Social Hygiene Clinic					
4.2.1	Caritas Integrated Family Service Centre - Aberdeen					
4.2.2	Caritas Integrated Family Service Centre - Shau Kei Wan					
4.2.3	Hong Kong AIDS Foundation					
4.2.4	Hong Kong Breast Cancer Foundation		✓			
4.2.5	Hong Kong Federation of Women's Centres - Jockey Club Wah Fu Centre					
4.2.6	Jockey Club Mental Wellness Project for Women					
4.2.7	Mother's Choice					
4.2.8	Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre	✓	✓	✓	✓	
4.2.9	The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong		✓			
4.2.10	The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic		✓	✓	✓	
4.2.11	The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre		✓	✓	✓	
4.2.12	The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre			✓		
4.2.13	TWGHs Medical Centre (North Point)	✓	✓	✓		

- 1 ان خواتین کے لیے میموگرافی سکریننگ کی پیشکش کی جاتی ہے جنہیں طبی تشخیص کے بعد چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- 2 صرف بعد از پیدائش دیکھ بھال کی خدمت کے لیے
- 3 دیگر (براہ مہربانی تنظیم کے سیریل نمبر کے مطابق تفصیلات کے لیے باب 4 ملاحظہ کریں)
- 4 سرکاری کلینکوں کی طرف سے فراہم کردہ میٹھاٹون علاج کی تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی باب 2.12 ملاحظہ کریں

خدمات	میٹھائون علاج ⁴	متعدی بیماریاں	HIV ٹیسٹنگ	خاندانی منصوبہ بندی	جنسی صحت	ذہنی صحت	سمن یاس	ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام
					✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
			✓		✓	✓		
			✓		✓	✓		
				✓				
				✓				
			✓					
(صرف چینی خدمت فراہم کی جائے گی) ✓ ³						✓		
						✓		
				✓	✓			
				✓	✓	✓	✓	✓
(صرف چینی خدمت فراہم کی جائے گی) ✓ ³								✓
			✓	✓	✓	✓	✓	✓
			✓	✓	✓	✓	✓	✓
				✓	✓	✓		
							✓	✓

خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کا خلاصہ کولون مشرقی علاقہ

سیریل نمبر	خدمات	کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام	چھاتی کی صحت	سرویکل کینسر کی سکریننگ	اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال	چھاتی کا دودھ پلانا
4.3.1	Lam Tin Woman Health Centre		1✓	✓		
4.3.2	East Kowloon Maternal and Child Health Centre			✓	2✓	✓
4.3.3	Kowloon City Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.3.4	Kwun Tong Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.3.5	Lam Tin Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.3.6	Robert Black Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.3.7	Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	2✓	✓
4.3.8	Wu York Yu Maternal and Child Health Centre			✓	2✓	✓
4.3.9	Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic					
4.4.1	Caritas Integrated Family Service Centre – Tung Tau (Wong Tai Sin South West)					
4.4.2	Hong Kong Breast Cancer Foundation		✓			
4.4.3	Hong Kong Women Christian Council					
4.4.4	Mental Health Association of Hong Kong				2✓	
4.4.5	Mother's Choice					
4.4.6	Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre	✓	✓	✓	✓	
4.4.7	The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic		✓	✓	✓	
4.4.8	The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic		✓	✓	✓	
4.4.9	United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre	✓		✓		
4.4.10	United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre	✓		✓		

- 1 ان خواتین کے لیے میموگرافی سکریننگ کی پیشکش کی جاتی ہے جنہیں طبی تشخیص کے بعد چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- 2 صرف بعد از پیدائش دیکھ بھال کی خدمت کے لیے
- 3 دیگر (براہ مہربانی تنظیم کے سیریل نمبر کے مطابق تفصیلات کے لیے باب 4 ملاحظہ کریں)
- 4 سرکاری کلینکوں کی طرف سے فراہم کردہ میٹھاٹون علاج کی تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی باب 2 کا 2.12 ملاحظہ کریں

خدمات	میٹھائون علاج ⁴	متعدی بیماریاں	HIV ٹیسٹنگ	خاندانی منصوبہ بندی	جنسی صحت	ذہنی صحت	سن یاں	ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام
					✓	✓	✓	
					✓	✓		
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
			✓		✓	✓		
				✓				
					✓	✓		
						✓		
				✓	✓			
				✓	✓	✓	✓	✓
			✓	✓	✓	✓	✓	✓
			✓	✓	✓	✓	✓	✓
								✓
✓ ³								✓

خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کا خلاصہ کولون مغربی علاقہ

سیریل نمبر	خدمات	کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام	چھاتی کی صحت	سرویگل کینسر کی سکریننگ	اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال	چھاتی کا دودھ پلانا
4.5.1	West Kowloon Maternal and Child Health Centre		✓	✓	✓	✓
4.5.2	Yaumatei Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.5.3	Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic					
4.6.1	Aids Concern Foundation Limited					
4.6.2	Hong Kong Single Parents Association					
4.6.3	Hong Kong Young Women's Christian Association Women Affairs Team		✓			
4.6.4	Kwong Wah Hospital Well Women Clinic	✓	✓	✓		
4.6.5	PathFinders Limited				✓	
4.6.6	Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre	✓	✓	✓	✓	
4.6.7	The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre			✓		
4.6.8	United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre	✓		✓		

- 1 ان خواتین کے لیے میموگرافی سکریننگ کی پیشکش کی جاتی ہے جنہیں طبی تشخیص کے بعد چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- 2 صرف بعد از پیدائش دیکھ بھال کی خدمت کے لیے
- 3 دیگر (براہ مہربانی تنظیم کے سیریل نمبر کے مطابق تفصیلات کے لیے باب 4 ملاحظہ کریں)
- 4 سرکاری کلینکوں کی طرف سے فراہم کردہ میٹھاٹون علاج کی تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی باب 2 کا 2.12 ملاحظہ کریں

خدمات	میٹھائون علاج ⁴	متعدی بیماریاں	HIV ٹیسٹنگ	خاندانی منصوبہ بندی	جنسی صحت	ذہنی صحت	سمن یا س	ہڈیوں کی صحت اور تھلپ العظام
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
			✓		✓	✓		
			✓		✓	✓		
(صرف چینی خدمت فراہم کی جائے گی)						✓		
3✓						✓		
							✓	✓
(صرف مہاجر گھریلو ملازمین کے لیے اور صرف انگریزی خدمت فراہم کی جائے گی) 3✓				✓				
				✓	✓	✓	✓	✓
				✓	✓	✓		
3✓						✓		✓

خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کا خلاصہ نئے خطے مشرقی علاقہ

سیریل نمبر	خدمات	کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام	چھاتی کی صحت	سرویکل کینسر کی سکریننگ	اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال	چھاتی کا دودھ پلانا
4.7.1	Fanling Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	✓	✓
4.7.2	Lek Yuen Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	✓	✓
4.7.3	Ma On Shan Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	✓	✓
4.7.4	Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	✓	✓
4.7.5	Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.7.6	Fanling Social Hygiene Clinic					
4.8.1	Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family Service Centre					
4.8.2	Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling					
4.8.3	United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre	✓		✓		

- 1 ان خواتین کے لیے میموگرافی سکریننگ کی پیشکش کی جاتی ہے جنہیں طبی تشخیص کے بعد چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- 2 صرف بعد از پیدائش دیکھ بھال کی خدمت کے لیے
- 3 دیگر (براہ مہربانی تنظیم کے سیریل نمبر کے مطابق تفصیلات کے لیے باب 4 ملاحظہ کریں)
- 4 سرکاری کلینکوں کی طرف سے فراہم کردہ میٹھاٹون علاج کی تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی باب 2 کا 2.12 ملاحظہ کریں

خدمات	میٹھاٹون علاج 4	متعدی بیماریاں	HIV ٹیسٹنگ	خاندانی منصوبہ بندی	جنسی صحت	ذہنی صحت	سن یاں	ہڈیوں کی صحت اور تھلپ العظام
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
			✓		✓	✓		
				✓				
				✓				
✓3								✓

خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کا خلاصہ نئے خطے مغربی علاقہ

سیریل نمبر	خدمات	کولوریٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام	چھاتی کی صحت	سرویکل کینسر کی سکریننگ	اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال	چھاتی کا دودھ پلانا
4.9.1	Tuen Mun Woman Health Centre		1✓	✓		
4.9.2	Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.9.3	North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.9.4	South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	2✓	✓
4.9.5	Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.9.6	Tsing Yi Maternal and Child Health Centre		1✓	✓	✓	✓
4.9.7	Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.9.8	Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.9.9	Yan Oi Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.9.10	Tuen Mun Social Hygiene Clinic					
4.10.1	Caritas Integrated Family Service Centre – Tin Shui Wai					
4.10.2	Caritas Integrated Family Service Centre – Tsuen Wan (East)					
4.10.3	Caritas Integrated Family Service Centre – Tuen Mun					
4.10.4	The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre			✓		
4.10.5	The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic		✓	✓	✓	
4.10.6	The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic		✓	✓	✓	
4.10.7	United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre	✓	✓	✓		

- 1 ان خواتین کے لیے میموگرافی سکریننگ کی پیشکش کی جاتی ہے جنہیں طبی تشخیص کے بعد چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- 2 صرف بعد از پیدائش دیکھ بھال کی خدمت کے لیے
- 3 دیگر (براہ مہربانی تنظیم کے سیریل نمبر کے مطابق تفصیلات کے لیے باب 4 ملاحظہ کریں)
- 4 سرکاری کلینکوں کی طرف سے فراہم کردہ میٹھاٹون علاج کی تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی باب 2.12 ملاحظہ کریں

خدمات	میٹھائون علاج 4	متعدی بیماریاں	HIV ٹیسٹنگ	خاندانی منصوبہ بندی	جنسی صحت	ذہنی صحت	سن یاں	پٹیوں کی صحت اور تصلب العظام
					✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓		
					✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓	✓	
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓		
			✓		✓	✓		
				✓				
				✓				
				✓				
				✓	✓	✓		
			✓	✓	✓	✓	✓	✓
			✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ ³						✓		✓

خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کا خلاصہ جزائر کا علاقہ

سیریل نمبر	خدمات	کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام	چھاتی کی صحت	سرویکل کینسر کی سکریننگ	اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال	چھاتی کا دودھ پلانا
4.11.1	Cheung Chau Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.11.2	Mui Wo Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓
4.11.3	Tung Chung Maternal and Child Health Centre			✓	✓	✓

خواتین کی صحت اور معاونتی خدمات کا خلاصہ - دیگر

سیریل نمبر	خدمات	کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام	چھاتی کی صحت	سرویکل کینسر کی سکریننگ	اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال	چھاتی کا دودھ پلانا
4.12	Kwai Tsing District Health Centre					
4.13.1	Caritas Family Crisis Support Centre					
4.13.2	RainLily					
4.13.3	Tung Wah Group of Hospitals CEASE Crisis Centre					

- 1 ان خواتین کے لیے میموگرافی سکریننگ کی پیشکش کی جاتی ہے جنہیں طبی تشخیص کے بعد چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- 2 صرف بعد از پیدائش دیکھ بھال کی خدمت کے لیے
- 3 دیگر (براہ مہربانی تنظیم کے سیریل نمبر کے مطابق تفصیلات کے لیے باب 4 ملاحظہ کریں)
- 4 سرکاری کلینکوں کی طرف سے فراہم کردہ مینٹائون علاج کی تفصیلات کے لیے، براہ مہربانی باب 2 کا 2.12 ملاحظہ کریں

خدمات	میٹھائون علاج 4	متعدی بیماریاں	HIV ٹیسٹنگ	خاندانی منصوبہ بندی	جنسی صحت	ذہنی صحت	سن یاں	ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓		
				✓	✓	✓		

خدمات	میٹھائون علاج 4	متعدی بیماریاں	HIV ٹیسٹنگ	خاندانی منصوبہ بندی	جنسی صحت	ذہنی صحت	سن یاں	ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام
3✓								
3✓						✓		
3✓					✓	✓		
3✓						✓		

4. خواتین کی صحت کی سہولیات

خواتین کی صحت کی خدمت (Woman health service) خواتین کے تین مراکز صحت (Woman Health Centres) (WHCs) اور دس زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) (MCHCs) میں محکمہ صحت (Department of Health) کی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کے سیشنز کی بنیاد پر مہیا کی جاتی ہے۔

مرکز کی تفصیلات اور خواتین کے مراکز صحت (Woman Health Centres) یا زچہ و بچہ مراکز صحت (Maternal and Child Health Centres) میں فراہم کردہ خدمات کے لیے، براہ مہربانی خاندانی صحت کی خدمت (Family Health Service) کی ویب سائٹ <http://s.fhs.gov.hk/olq5x> ملاحظہ کریں۔



4.1 Hong Kong جزیرہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)

Chai Wan Woman Health Centre 4.1.1

2/F, Chai Wan Health Centre, 1 Hong Man Street, Chai Wan	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 - دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 - شام 5:30	کھانے کے اوقات
ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 - دوپہر 12:00	
2897 9321	یکنگ کی ہاٹ لائن
2975 0236	معلومات کی ہاٹ لائن
2556 4454	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، صحت کا علم اور مشاورت، خواتین کی صحت کا معائنہ	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Anne Black Maternal and Child Health Centre 4.1.2

2/F, Anne Black Health Centre, 140 Tsat Tsz Mui Road, North Point	پتہ
سوموار، بدھ تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30	کھانے کے اوقات
ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00	
2562 1824	یکنگ اور معلومات کا نمبر
3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	
2562 7973	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
* اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ کی خدمت کے لیے پہلی رجسٹریشن پامیلا یوڈے نیدرسول ایسٹرن ہسپتال (Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital) میں کرانی چاہیے۔	

Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre 4.1.3

2/F, Ap Lei Chau Clinic, 161 Ap Lei Chau Main Street,
Ap Lei Chau

پتہ

سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00،
دوپہر 2:00 تا شام 5:30

ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا
دوپہر 12:00

کھانے کے اوقات

(خواتین کی صحت کی خدمت) کے کھانے کے اوقات:
(سوموار: دوپہر 2:00 تا شام 5:30)

2518 5701

3166 6631

بکنگ اور معلومات کا
نمبر

(سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)

2553 0867

فیکس نمبر

چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد
از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات،
خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت

مہیا کردہ خدمات کی
اقسام

* پہلی رجسٹریشن تسن یوک ہسپتال (Tsan Yuk Hospital) یا
کوئین میری ہسپتال (Queen Mary Hospital) میں کرانی چاہیے

Chai Wan Maternal and Child Health Centre 4.1.4

Level 2, Government Office, Block 6, New Jade Garden,
233 Chai Wan Road, Chai Wan

پتہ

سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30

ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا
دوپہر 12:00

کھانے کے اوقات

2556 6757

3166 6631

بکنگ اور معلومات کا
نمبر

(سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)

2898 0798

فیکس نمبر

سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی
دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ
بندی، صحت کا علم اور مشاورت

مہیا کردہ خدمات کی
اقسام

* پہلی رجسٹریشن پامیلا یوڈے نیدرسول ایسٹرن ہسپتال (Pamela Youde)
(Nethersole Eastern Hospital) میں کرانی چاہیے

Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre 4.1.5

2/F, Sai Wan Ho Health Centre, 28 Tai Hong Street,
Sai Wan Ho

پتہ	
کھلنے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	3620 3544 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2885 0552
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن پامیلا یوڈے نیدرسول ایسٹرن ہسپتال (Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital) میں کرانی چاہیے

Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre 4.1.6

4/F, Sai Ying Pun Jockey Club Polyclinic,
134 Queen's Road West, Sai Ying Pun

پتہ	
کھلنے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00 (خواتین کی صحت کی خدمت) کے کھلنے کے اوقات: (جمعہ: دوپہر 2:00 - شام 5:30)
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2859 8280 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2559 1703
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن تسان یوک ہسپتال (Tsan Yuk Hospital) یا کوئین میری ہسپتال (Queen Mary Hospital) میں کرانی چاہیے

Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre 4.1.7

4/F, Tang Chi Ngong Specialist Clinic, 284 Queen's Road East, Wanchai

پتہ	
منگل تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00	کھانے کے اوقات
2573 7585 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2147 0097	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن تسن یوک ہسپتال (Tsan Yuk Hospital) یا کوئین میری ہسپتال (Queen Mary Hospital) میں کرانی چاہیے	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Chai Wan Social Hygiene Clinic 4.1.8

West Wing LG5, Specialist Out-patient Block, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital, 3 Lok Man Road, Chai Wan, Hong Kong

پتہ	
سوموار اور جمعہ: دوپہر 2:00 تا شام 5:30 بدھ: صبح 8:45 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ## ہر سیشن کے اختتام سے ایک گھنٹہ پہلے رجسٹریشن بند ہو جاتی ہے	کھانے کے اوقات
کوئی تعین ملاقات درکار نہیں	معلوماتی نمبر
2595 7500	خدمت کے تعارف کی ہاٹ لائن
تشخیصی معائنہ، انتظام، علاج اور روک تھام اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کا کنٹرول، صحت سے متعلق مشاورت، صحت کے علم کی سرگرمیاں	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Wan Chai Female Social Hygiene Clinic 4.1.9

7/F, Tang Chi Ngong Specialist Clinic, 284 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong	پتہ
سوموار: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 منگل تا جمعہ: صبح 8:45 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ## ہر سیشن کے اختتام سے ایک گھنٹہ پہلے رجسٹریشن بند ہو جاتی ہے	کھلنے کے اوقات
کوئی تعین ملاقات درکار نہیں	معلوماتی نمبر
3103 2411	خدمت کے تعارف کی ہاٹ لائن
تشخیصی معائنہ، انتظام، علاج اور روک تھام اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کا کنٹرول، صحت سے متعلق مشاورت، صحت کے علم کی سرگرمیاں	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Aberdeen Methadone Clinic 4.1.10

Aberdeen Jockey Club Clinic, 10 Aberdeen Reservoir Road, Aberdeen	پتہ
کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2554 1665	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھادون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھادون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Eastern Street Methadone Clinic 4.1.11

45 Eastern Street, Sai Ying Pun	پتہ
کام کا وقت صبح 7:00 تا شام 3:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2549 5108	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Shau Kei Wan Methadone Clinic 4.1.12

Shau Kei Wan Jockey Club Clinic, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan	پتہ
کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2560 0582	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Violet Peel Methadone Clinic 4.1.13

G/F, 2 O'Brien Road, Wan Chai	پتہ
کام کا وقت صبح 7:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2835 1761	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Hong Kong 4.2 جزیرہ (غیر سرکاری تنظیمیں)

Caritas Integrated Family Service Centre - Aberdeen 4.2.1

3/F, 20 Tin Wan Street, Aberdeen, Hong Kong

پتہ	
کھانے کے اوقات	سوموار، منگل اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 5:00 بدھ اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2555 1993
فیکس نمبر	2814 0674
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	خاندانی منصوبہ بندی
ویب سائٹ	https://www.caritas.org.hk/en/service/family

Caritas Integrated Family Service Centre - Shau Kei Wan 4.2.2

2/F, Aldrich Bay Integrated Services Building,
15 Aldrich Bay Road, Shau Kei Wan

پتہ	
کھانے کے اوقات	سوموار، بدھ اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 5:00 منگل اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2896 0302
فیکس نمبر	2505 5977
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	خاندانی منصوبہ بندی
ویب سائٹ	https://www.caritas.org.hk/en/service/family

Hong Kong AIDS Foundation 4.2.3

5/F, Shau Kei Wan Jockey Club Clinic, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan, Hong Kong	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30	کھلنے کے اوقات
2513 0513	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2560 4154	فیکس نمبر
HIV مشاورت اور ٹیسٹنگ (VCT) کی رضاکارانہ خدمت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
http://www.aids.org.hk/	ویب سائٹ

Hong Kong Breast Cancer Foundation 4.2.4

21/F, Jupiter Tower, 9 Jupiter Street, North Point	پتہ
سوموار تا ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 6:00	کھلنے کے اوقات
3143 7333	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2578 2725	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.hkbcf.org/en/	ویب سائٹ

Hong Kong Federation of Women's Centres 4.2.5 - Jockey Club Wah Fu Centre

*صرف چینی خدمت فراہم کی جائے گی

Unit S31 & S32, G/F & 1/F, Commercial Complex, Wah Fu (II) Estate, Hong Kong	پتہ
سوموار تا جمعرات: صبح 9:30 تا شام 6:00 جمعہ: دوپہر 2:00 تا رات 9:00	کھلنے کے اوقات
2338 4366	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2338 4990	فیکس نمبر
ذہنی صحت، جوکی کلب کا منصوبہ 'SPA' برائے خواتین کی فلاح و بہبود	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.womencentre.org.hk/En/Services/	ویب سائٹ

Jockey Club Mental Wellness Project for Women 4.2.6

2/F, New Clinical Building, Queen Mary Hospital,
Pokfulam

پتہ	
کھانے کے اوقات	صرف تعین ملاقات کے لیے
یکنگ اور معلومات کا نمبر	3917 9579
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	ذہنی صحت، ذہنی صحت کی مفت تشخیص
ویب سائٹ	https://www.jcwow.org/

Mother's Choice 4.2.7

42B Kennedy Road, Mid-Levels, Hong Kong

پتہ	
کھانے کے اوقات	صرف تعین ملاقات کے لیے
یکنگ اور معلومات کا نمبر	2313 5678 (ہاٹ لائن) 5633 5678 (Whatsapp)
فیکس نمبر	2537 7151
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	جنسی صحت، خاندانی منصوبہ بندی
ویب سائٹ	https://www.motherschoice.org/

Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre 4.2.8

Room 1007-1008, 10/F, Hang Seng Bank North Point Building, 341 Kings Road, North Point, HK	پتہ
سو مووار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 6:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھانے کے اوقات
3589 5088	بکنگ اور معلومات کا نمبر
3643 0012	فیکس نمبر
کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، چھاتی کی صحت، سرویکل کینسر کی سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، سین یاس، ذہنی صحت، جنسی صحت، خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-making-life-beautiful-integrated-health-centre	ویب سائٹ

The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong 4.2.9

*صرف چینی خدمت فراہم کی جائے گی

Room 908, Tung Che Commercial Centre, 246 Des Voeux Road West, Sai Ying Pun, Hong Kong	پتہ
صرف تعین ملاقات کے لیے	کھانے کے اوقات
2541 2366	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2851 7721	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ، ویکسین کا انجکشن، کینسر کی روک تھام کا علم	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://ccassohk.org.hk/	ویب سائٹ

The Family Planning Association of Hong Kong 4.2.10 — Wan Chai Clinic

G/F, Southern Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا رات 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا شام 5:00	کھلنے کے اوقات
2919 7777 (معلومات) 2572 2222 (بکنگ)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2904 7425	فیکس نمبر
* ان خواتین کو خدمت مہیا کی جاتی ہے جو مانع حمل کی مشق کر رہی ہیں، شادی شدہ ہیں، یا 26 سال یا اس سے زیادہ عمر کی ہیں	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
چھاتی اور پیڑو کا معائنہ، چھاتی کا خود معائنہ، پیپ ٹیسٹ، پیڑو کی الٹراساؤنڈ سکریننگ، HPV ویکسینیشن، حمل کا ٹیسٹ، ابتدائی حمل کا اندازہ، NIFTY پرو، مانع حمل، ہنگامی مانع حمل، حمل کا خاتمہ، خواتین کی جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ، HIV ٹیسٹ	
https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-clinic-g-f	ویب سائٹ

The Family Planning Association of Hong Kong 4.2.11 — Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre

9/F, Southern Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai	پتہ
صرف تعین ملاقات سے	کھلنے کے اوقات
2572 2222	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2919 7776	فیکس نمبر
چھاتی اور پیڑو کا معائنہ، چھاتی کا خود معائنہ، پیپ ٹیسٹ، پیڑو کی الٹراساؤنڈ سکریننگ، HPV ویکسینیشن، شادی سے قبل جسمانی معائنہ، حمل سے قبل جسمانی معائنہ، بٹی کی کثافت کی پیمائش، سن پاس کی خدمت (بشمول بٹی کی کثافت کی پیمائش اور ہارمون کی دوا)، جنسی تھراپی، خواتین کی جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ، HIV ٹیسٹ، کم بار اوری کی خدمت، ہیپاٹائٹس B کی تشخیص، غذائی خدمت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-sexual-reproductive-health-centre-9-f	ویب سائٹ

The Family Planning Association of Hong Kong 4.2.12 — Wan Chai Youth Health Care Centre

8/F, Southern Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai	پتہ
صرف تعین ملاقات سے	کھلنے کے اوقات
2575 4799	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2919 7768	فیکس نمبر
<p>* 26 سال سے کم عمر کی غیر شادی شدہ خواتین کو خدمت مہیا کی جاتی ہے</p> <p>باز تخلیقی صحت کا معائنہ اور پیپ ٹیسٹ، HPV ویکسینیشن، خون کے ٹیسٹ اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ کا پیکیج، ہنگامی مائع حمل، حمل سے متعلق مشاورت، حمل سے متعلق حوالہ اور مشاورت کا اختتام، انفرادی شہوانیت کے لیے مشاورت، جنسی زیادتی کا شکار افراد کے لیے مشاورت، ڈیٹنگ اور جنسی تعلق کے لیے مشاورت، مائع حمل کے لیے صلاح کاری</p>	
https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-youth-health-care-centre	ویب سائٹ

TWGHs Medical Centre (North Point) 4.2.13

11/F, China United Centre, 28 Marble Road, North Point, Hong Kong	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھلنے کے اوقات
3703 5680	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2157 9053	فیکس نمبر
کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، چھاتی کی صحت، سرویکل کینسر کی سکریننگ، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، سن پاس	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/	ویب سائٹ

4.3 کولون مشرقی علاقہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)

Lam Tin Woman Health Centre 4.3.1

6/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 - دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 - شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 - دوپہر 12:00	کھانے کے اوقات
2952 9829	معلوماتی نمبر
2727 5332	خدمت کے تعارف کی ہاٹ لائن
2346 1334	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور مشاورت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

East Kowloon Maternal and Child Health Centre 4.3.2

1/F, East Kowloon Polyclinic, 160 Hammer Hill Road, Diamond Hill	پتہ
منگل اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 - دوپہر 12:00	کھانے کے اوقات
2321 7822 3166 6631	بکنگ اور معلومات کا نمبر
(سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	
2324 9077	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، صحت کا علم اور مشاورت * اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ کی دیکھ بھال کی کوئی خدمت فراہم نہیں کی گئی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Kowloon City Maternal and Child Health Centre 4.3.3

4/F Kowloon City Health Centre, Kowloon City Government Offices, 42 Bailey Street, Hung Hom	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 - دوپہر 12:00	کھانے کے اوقات
3572 0766 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
3572 0844	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن کوئین الزبتھ ہسپتال (Queen Elizabeth Hospital) میں کرانی چاہیے	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Kwun Tong Maternal and Child Health Centre 4.3.4

LG Floor, Kwun Tong Community Health Centre Building, 60 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00	کھانے کے اوقات
2750 4270 2750 1378 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2148 7514	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * یونائیٹڈ کرسچین ہسپتال (United Christian Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، براہ مہربانی ذاتی طور پر یا بذریعہ فون 2750 4270 / 2750 1378 پہلے سے تعین ملاقات کریں۔ کوئین الزبتھ ہسپتال (Queen Elizabeth Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ہسپتال میں کرانی چاہیے۔	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Lam Tin Maternal and Child Health Centre 4.3.5

پتہ	1/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin
کھلنے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2346 2708 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2243 7939
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * یونائیٹڈ کرسچین ہسپتال (United Christian Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، براہ مہربانی ذاتی طور پر یا بذریعہ فون 2346 2708 پہلے سے تعین ملاقات کریں۔ کوئین الزبتھ ہسپتال (Queen Elizabeth Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ہسپتال میں کرانی چاہیے۔

Robert Black Maternal and Child Health Centre 4.3.6

پتہ	1/F, Robert Black Health Centre, 600 Prince Edward Road East, San Po Kong
کھلنے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2718 2597 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2716 5839
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن کوئین الزبتھ ہسپتال (Queen Elizabeth Hospital) میں کرانی چاہیے

Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre 4.3.7

پتہ	G/F, Wang Tau Hom Jockey Club Clinic, 200 Junction Road, Wang Tau Hom
کھلنے کے اوقات	سوموار، بدھ اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 (خواتین کی صحت کی خدمت کے کھلنے کے اوقات: بدھ دوپہر 2:00 تا شام 5:30)
بکنگ اور معلومات کا نمبر	3143 7180 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2794 4527
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور مشاورت * اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ کی کوئی خدمت فراہم نہیں کی گئی

Wu York Yu Maternal and Child Health Centre 4.3.8

پتہ	1/F, Wu York Yu Health Centre, 55 Sheung Fung Street, Wong Tai Sin
کھلنے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2325 5224 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2350 4461
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ کی کوئی خدمت فراہم نہیں کی گئی

Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic 4.3.9

پتہ	4/F, Yung Fung Shee Memorial Centre, 79 Cha Kwo Ling Road, Kwun Tong, Kowloon
کھلنے کے اوقات	منگل اور جمعرات: صبح 8:45 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 # ہر سیشن کے اختتام سے ایک گھنٹہ پہلے رجسٹریشن بند ہو جاتی ہے
معلوماتی نمبر	کوئی تعین ملاقات درکار نہیں
خدمت کے تعارف کی ہاٹ لائن	2727 8315
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	تشخیصی معائنہ، انتظام، علاج اور روک تھام اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کا کنٹرول، صحت سے متعلق مشاورت، صحت کے علم کی سرگرمیاں

Kwun Tong Methadone Clinic 4.3.10

پتہ	Kwun Tong Methadone Clinic, 463 Kwun Tong Road, Kwun Tong
کھلنے کے اوقات	کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات
معلوماتی نمبر	2345 7103
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی

Ngau Tau Kok Methadone Clinic 4.3.11

پتہ	Ngau Tau Kok Jockey Club Clinic, 60 Ting On Street, Ngau Tau Kok
کھلنے کے اوقات	کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات
معلوماتی نمبر	2318 0976
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی

Robert Black Methadone Clinic 4.3.12

Robert Black Health Centre, 600 Prince Edward Road
East, San Po Kong

پتہ	
کھلنے کے اوقات	کام کا وقت صبح 7:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات
معلوماتی نمبر	2716 5211
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی

Wu York Yu Methadone Clinic 4.3.13

Wu York Yu Health Centre, 55 Sheung Fung Street,
Tsz Wan Shan

پتہ	
کھلنے کے اوقات	کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات
معلوماتی نمبر	2329 7306
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی

4.4 کولون مشرقی علاقہ (غیر سرکاری تنظیمیں)

Caritas Integrated Family Service Centre - Tung Tau 4.4.1
(Wong Tai Sin South West)

1/F, Tung Tau Community Centre, 26 Lok Sin Road, Wong Tai Sin, Kowloon	پتہ
سوموار، منگل اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 5:00 بدھ اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھلنے کے اوقات
2383 3377	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2383 2985	فیکس نمبر
خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.caritas.org.hk/en/service/family	ویب سائٹ

Hong Kong Breast Cancer Foundation 4.4.2

G/F, 28 Lung Cheung Road, Ngau Chi Wan, Kowloon	پتہ
سوموار تا ہفتہ: صبح 9:10 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 6:00	کھلنے کے اوقات
2597 3200	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2597 5200	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.hkbcf.org/en/	ویب سائٹ

Hong Kong Women Christian Council 4.4.3

17, UG/F, Lok Tai House, Lok Fu Estate, Wong Tai Sin	پتہ
صرف تعین ملاقات کے لیے	کھلنے کے اوقات
2721 0477	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2721 1438	فیکس نمبر
ذہنی صحت، جنسی صحت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://hkfcc.org.hk/	ویب سائٹ

Mental Health Association of Hong Kong 4.4.4

9/F, Kai Nang Integrated Rehabilitation Service Complex, 4 Fuk Tong Road, Kwun Tong, Kowloon	پتہ
سو مو ار تا بدھ اور جمعہ: صبح 9:00 تا شام 6:00 جمعرات: دوپہر 1:00 تا رات 9:00 ہفتہ: دوپہر 1:00 تا شام 5:00	کھلنے کے اوقات
2346 3798	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2348 2428	فیکس نمبر
بعد از پیدائش مزاج کے چیلنجز کا سامنا کرنے والی خواتین کے لیے معاونت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
http://www.mhahk.org.hk	ویب سائٹ

Mother's Choice 4.4.5

Units A, 21/F, Legend Tower, 7 Shing Yip Street, Kwun Tong, Kowloon	پتہ
صرف تعین ملاقات کے لیے	کھلنے کے اوقات
3915 5750 (معلومات) 2313 5678 (ہاٹ لائن) 5633 5678 (Whatsapp)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2537 7151	فیکس نمبر
جنسی صحت، خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.motherschoice.org/	ویب سائٹ

Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services 4.4.6
Cheerful Court Integrated Health Centre

پتہ	1/F, Cheerful Court, 55 Choi Ha Road, Ngau Tau Kok, Kowloon
کھانے کے اوقات	صرف تعین ملاقات کے لیے
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2713 1128
فیکس نمبر	2713 1171
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، چھاتی کی صحت، سرویکل کینسر کی سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، سین یاس، ذہنی صحت، جنسی صحت، خاندانی منصوبہ بندی
ویب سائٹ	https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-cheerful-court-integrated-health-centre

The Family Planning Association of Hong Kong 4.4.7
- Ma Tau Chung Clinic

پتہ	105 Ma Tau Chung Road, Kowloon
کھانے کے اوقات	سووار تا جمعہ: صبح 9:00 تا رات 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا شام 5:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2711 9271 (معلومات) 2572 2222 (بکنگ)
فیکس نمبر	2712 8528
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	* ان خواتین کو خدمت مہیا کی جاتی ہے جو مانع حمل کی مشق کر رہی ہیں، شادی شدہ ہیں، یا 26 سال یا اس سے زیادہ عمر کی ہیں چھاتی اور پیڑو کا معائنہ، چھاتی کا خود معائنہ، پیپ ٹیسٹ، پیڑو کی الٹراساؤنڈ سکریننگ، HPV ویکسینیشن، حمل کا ٹیسٹ، ابتدائی حمل کا اندازہ، NIFTY پرو، مانع حمل، ہنگامی مانع حمل، حمل کا خاتمہ، ہڈیوں کی صحت، سین یاس کی خدمت (بشمول ہڈی کی کثافت کی پیمائش اور بارمون کی دوا)، خواتین کی جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ، HIV ٹیسٹ براہ مہربانی درج ذیل خدمات کے لیے 2572 2222 پر کال کریں: غذائیت سے متعلق خدمت، شادی سے قبل جسمانی معائنہ، حمل سے قبل جسمانی معائنہ، کم بار آوری کی خدمت
ویب سائٹ	https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/ma-tau-chung-clinic-1-f

The Family Planning Association of Hong Kong 4.4.8
— Wong Tai Sin Clinic

G/F, 1-2 Lung On House, Lower Wong Tai Sin Estate II, Kowloon	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا رات 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا شام 5:00	کھلنے کے اوقات
2326 2447 (معلومات) 2572 2222 (ہکنگ)	ہکنگ اور معلومات کا نمبر
2321 2371	فیکس نمبر
* ان خواتین کو خدمت مہیا کی جاتی ہے جو مانع حمل کی مشق کر رہی ہیں، شادی شدہ ہیں، یا 26 سال یا اس سے زیادہ عمر کی ہیں	
چھاتی اور پیڑو کا معائنہ، چھاتی کا خود معائنہ، پیپ ٹیسٹ، پیڑو کی الٹراساؤنڈ سکریننگ، HPV ویکسینیشن، حمل کا ٹیسٹ، ابتدائی حمل کا اندازہ، NIFTY پرو، کم بار آوی کی خدمت، مانع حمل، ہنگامی مانع حمل، حمل کا خاتمہ، بڈیوں کی صحت، سن یاس کی خدمت (بشمول بڈی کی کثافت کی پیمائش اور ہارمون کی دوا)، خواتین کی جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ، HIV ٹیسٹ	
https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wong-tai-sin-clinic	ویب سائٹ

United Christian Nethersole Community Health Service to 4.4.9
Bradbury Kwong Tin Community Health Centre

Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin, Kowloon	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھلنے کے اوقات
2340 3022	ہکنگ اور معلومات کا نمبر
2348 9130	فیکس نمبر
کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، سرویکل کینسر کی سکریننگ، بڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، خواتین کی صحت کے معائنہ کے منصوبہ جات	
http://www.ucn.org.hk/?l=e&f=	ویب سائٹ

United Christian Nethersole Community Health Service to 4.4.10
Jockey Club Wo Lok Community Health Centre

Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Kwun Tong, Kowloon	پتہ
سوموار، بدھ اور جمعہ: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 جمعرات: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 7:00 ہفتہ: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00	کھلنے کے اوقات
2344 3444 5625 3918 (WhatsApp)	ہیکنگ اور معلومات کا نمبر
2348 9130	فیکس نمبر
کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، سرویکل کینسر کی سکریننگ، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، خواتین کی صحت کے معائنہ کے منصوبہ جات، کمیونٹی کی غذائی خدمت	مہیا کردہ خدمات کی افسام
http://www.ucn.org.hk/?l=e&f=	ویب سائٹ

4.5 کولون مغربی علاقہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)

West Kowloon Maternal and Child Health Centre 4.5.1

2/F, West Kowloon Health Centre, Cheung Sha Wan
Government Offices, 303 Cheung Sha Wan Road,
Sham Shui Po

پتہ

سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30

ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل:
صبح 9:00 تا دوپہر 12:00

کھانے کے اوقات

(خواتین کی صحت کی خدمت کے کھانے کے اوقات:
بدھ صبح 9:00 تا دوپہر 1:00)

2150 7260 / 2150 7270

3166 6631

بکنگ اور معلومات کا
نمبر

(سرویگل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)

2784 1669

فیکس نمبر

چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد
از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات،
خاندانی منصوبہ بندی، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور
مشاورت

* پرنسز مارگاریٹ ہسپتال (Princess Margaret Hospital) میں بچہ
کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی
رجسٹریشن ہسپتال میں کرانی چاہیے۔

مہیا کردہ خدمات کی
اقسام

کوئین الزبتھ ہسپتال (Queen Elizabeth Hospital) میں بچہ کی
پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن
ہسپتال میں کرانی چاہیے۔

Yau Matei Maternal and Child Health Centre 4.5.2

1/F, 10 Yan Cheung Road, Yau Matei

پتہ

سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30

ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل:
صبح 9:00 تا دوپہر 12:00

کھانے کے اوقات

2770 0044

3166 6631

بکنگ اور معلومات کا
نمبر

(سرویگل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)

2374 1361

فیکس نمبر

سرویگل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی
دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ
بندی، صحت کا علم اور مشاورت

* پہلی رجسٹریشن کوئین الزبتھ ہسپتال (Queen Elizabeth Hospital)
میں کرانی چاہیے

مہیا کردہ خدمات کی
اقسام

Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic 4.5.3

3/F, Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon	پتہ
سوموار: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 منگل: دوپہر 2:00 تا شام 5:30، شام 5:30 تا رات 8:30 بدھ، جمعرات اور جمعہ: صبح 8:45 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30	کھلنے کے اوقات
## بر سیشن کے اختتام سے ایک گھنٹہ پہلے رجسٹریشن بند ہو جاتی ہے	
کوئی تعین ملاقات درکار نہیں	معلوماتی نمبر
2388 6634	خدمت کے تعارف کی ہاٹ لائن
تشخیصی معائنہ، انتظام، علاج اور روک تھام اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کا کنٹرول، صحت سے متعلق مشاورت، صحت کے علم کی سرگرمیاں	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Ho Man Tin Methadone Clinic 4.5.4

50 Princess Margaret Road, Ho Man Tin	پتہ
کام کا وقت صبح 7:00 تا شام 3:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2713 6091	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربانی کی تھراپی کے لیے میتھائون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Hung Hom Methadone Clinic 4.5.5

Hung Hom Clinic, 22 Station Lane, Hung Hom	پتہ
کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2333 8957	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربانی کی تھراپی کے لیے میتھائون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Sham Shui Po Methadone Clinic 4.5.6

Sham Shui Po Public Dispensary, 137 Yee Kuk Street, Sham Shui Po	پتہ
کام کا وقت صبح 7:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
3468 2938	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Yau Ma Tei Methadone Clinic 4.5.7

Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon	پتہ
کام کا وقت دوپہر 3:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2770 2584	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائڈون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائڈون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

4.6 کولون مغربی علاقہ (غیر سرکاری تنظیمیں)

Aids Concern Foundation Limited 4.6.1

17B, Block F, 3 Lok Man Road, Chai Wan, Hong Kong	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:30 تا دوپہر 12:30، دوپہر 2:00 تا شام 6:00، شام 7:00 تا رات 10:00	کھلنے کے اوقات
ہفتہ اور متبادل اتوار: دوپہر 2:00 تا شام 5:00	
2394 6677	ہکنگ اور معلومات کا نمبر
2505 1682	فیکس نمبر
ذہنی صحت، جنسی صحت، HIV ٹیسٹ	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://aidsconcern.org.hk/en/	ویب سائٹ

Hong Kong Single Parents Association 4.6.2

*صرف چینی خدمت فراہم کی جائے گی

Unit G1-G7, Tung Moon House, Tai Hang Tung Estate, Shek Kip Mei, Kowloon	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا شام 6:30 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 6:30	کھانے کے اوقات
2338 1303	ہکنگ اور معلومات کا نمبر
2337 5764	فیکس نمبر
ذہنی صحت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
http://www.hkspa.org.hk	ویب سائٹ

Hong Kong Young Women's Christian Association 4.6.3 Women Affairs Team

No. 66 Begonia Road, Yau Yat Chuen, Kowloon Tong, Kowloon	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 10:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا رات 8:30 ہفتہ صبح 10:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00	کھانے کے اوقات
3443 1600	ہکنگ اور معلومات کا نمبر
3443 1620	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت، ذہنی صحت، اختتام شادی کے لیے خواتین کو قانونی مشاورت کی خدمت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.ywca.org.hk/services?nid=10	ویب سائٹ

Kwong Wah Hospital Well Women Clinic 4.6.4

4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building, Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 8:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00 ہفتہ: صبح 8:00 تا دوپہر 1:00	کھانے کے اوقات
2782 1773	ہکنگ اور معلومات کا نمبر
3517 2516	فیکس نمبر
کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، چھاتی کی صحت، سرویکل کینسر کی سکریننگ، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، سن پاس	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/	ویب سائٹ

PathFinders Limited 4.6.5

* صرف انگریزی خدمت فراہم کی جائے گی

Unit 11C, Worldwide Centre, 123 Tung Chau Street, Tai Kok Tsui, Kowloon, Hong Kong	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 10:00 تا شام 6:00	کھلنے کے اوقات
5190 4886	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2393 2422	فیکس نمبر
* صرف مہاجر گھریلو ملازمین کے لیے اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال، خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.pathfinders.org.hk/en/office	ویب سائٹ

Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei 4.6.6 Community Services Centre

Shop No. 101, Mei Kwai House, Shek Kip Mei Estate, 13 Pak Tin Street, Sham Shui Po, Kowloon	پتہ
سوموار تا ہفتہ: صبح 10:00 تا دوپہر 2:00، دوپہر 3:00 تا شام 7:00 اتوار اور عوامی تعطیلات: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھلنے کے اوقات
2390 2711	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2390 2962	فیکس نمبر
کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، چھاتی کی صحت، سرویکل کینسر کی سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش دیکھ بھال، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، سین یاس، ذہنی صحت، جنسی صحت، خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-sham-shui-po-medical-services	ویب سائٹ

The Family Planning Association of Hong Kong 4.6.7 - Mong Kok Youth Health Care Centre

Room A, 13/F, Full Win Commercial Centre, 573 Nathan Road, Kowloon	پتہ
صرف تعین ملاقات سے	کھانے کے اوقات
2770 4994	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2771 7822	فیکس نمبر
* 26 سال سے کم عمر کی غیر شادی شدہ خواتین کو خدمت مہیا کی جاتی ہے	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
باز تخلیقی صحت کا معائنہ اور پیپ ٹیسٹ، HPV ویکسینیشن، مانع حمل کے لیے صلاح کاری، ہنگامی مانع حمل، حمل سے متعلق صلاح کاری، حمل سے متعلق حوالہ اور مشاورت کا اختتام، انفرادی شہوانیت کے لیے مشاورت، جنسی زیادتی کا شکار افراد کے لیے مشاورت، ڈیٹنگ اور جنسی تعلق کے لیے مشاورت، خون کے ٹیسٹ اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ کا پیکیج	
https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/mong-kok-youth-health-care-centre	ویب سائٹ

United Christian Nethersole Community Health Service 4.6.8 - UCN Jordan Health Centre

13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road, Kowloon	پتہ
سوموار تا جمعرات: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 6:00	کھانے کے اوقات
جمعہ: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 7:00	
ہفتہ: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00	
2770 8365	بکنگ اور معلومات کا نمبر
5628 5198 (WhatsApp)	
2348 9130	فیکس نمبر
کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، سرویکل کینسر کی سکریننگ، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، ذہنی صحت، کمیونٹی کی غذائی خدمت، خواتین کی صحت کے معائنہ کے منصوبہ جات	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
http://www.ucn.org.hk/?l=e&f=	ویب سائٹ

4.7 نئے خطے مشرقی علاقہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)

Fanling Maternal and Child Health Centre 4.7.1

3/F & 5/F, Fanling Health Centre,
2 Pik Fung Road, Fanling

پتہ	
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00 (خواتین کی صحت کی خدمت کے کھانے کے اوقات: سوموار دوپہر 2:00 تا شام 5:30، جمعہ صبح 9:00 تا دوپہر 1:00)	کھانے کے اوقات
2677 6484 2671 9563 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2677 2565	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور مشاورت * پرنس آف ویلز ہسپتال (Prince of Wales Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ہسپتال میں یا بذریعہ فون 2671 9563 کرانی چاہیے۔	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Lek Yuen Maternal and Child Health Centre 4.7.2

2/F, Lek Yuen Health Centre, 9 Lek Yuen Street, Shatin

پتہ	
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00 (خواتین کی صحت کی خدمت کے کھانے کے اوقات: منگل مکمل دن اور جمعہ دوپہر 2:00 – شام 5:30)	کھانے کے اوقات
2692 8741 2692 8286 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2604 5250	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور مشاورت * پرنس آف ویلز ہسپتال (Prince of Wales Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ہسپتال میں یا بذریعہ فون 2692 8741 کرانی چاہیے۔	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Ma On Shan Maternal and Child Health Centre 4.7.3

پتہ	1/F, Ma On Shan Health Centre, 609 Sai Sha Road, Ma On Shan
کھانے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00 (خواتین کی صحت کی خدمت کے کھانے کے اوقات: جمعرات صبح 9:00 تا دوپہر 1:00)
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2640 4724 2641 3843 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2640 0641
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور مشاورت * پرنس آف ویلز ہسپتال (Prince of Wales Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ہسپتال میں یا بذریعہ فون 2640 4724 کرانی چاہیے۔

Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre 4.7.4

پتہ	1/F, Tseung Kwan O Po Ning Road Health Centre, 28 Po Ning Road, Tseung Kwan O
کھانے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00 (خواتین کی صحت کی خدمت کے کھانے کے اوقات: بدھ صبح 9:00 تا دوپہر 1:00)
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2191 1086 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2191 1486
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور مشاورت * یونائیٹڈ کرسچین ہسپتال (United Christian Hospital) یا ٹسیاوانگ کوان او ہسپتال (Tseung Kwan O Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، براہ مہربانی ذاتی طور پر یا بذریعہ فون 2191 1086 پر پہلے سے تعین ملاقات کریں کوئین الیزبتھ ہسپتال (Queen Elizabeth Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ہسپتال میں کرانی چاہیے

Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre 4.7.5

پتہ	1/F, Wong Siu Ching Clinic, 1 Po Wu Lane, Tai Po
کھلنے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2652 3745 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2658 4461
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پرنس آف ویلز ہسپتال (Prince of Wales Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ہسپتال میں یا بذریعہ فون 2652 3744 کرانی چاہیے۔

Fanling Social Hygiene Clinic 4.7.6

پتہ	6/F, Fanling Health Centre, 2 Pik Fung Road, Fanling, New Territories
کھلنے کے اوقات	سوموار: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 منگل، بدھ، جمعرات اور جمعہ: صبح 8:45 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30
معلوماتی نمبر	# ہر سیشن کے اختتام سے ایک گھنٹہ پہلے رجسٹریشن بند ہو جاتی ہے کوئی تعین ملاقات درکار نہیں
خدمت کے تعارف کی ہاٹ لائن	2639 1437
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	تشخیصی معائنہ، انتظام، علاج اور روک تھام اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کا کنٹرول، صحت سے متعلق مشاورت، صحت کے علم کی سرگرمیاں

Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic 4.7.7

پتہ	Sha Tin (Tai Wai) Clinic, 2 Man Lai Road, Tai Wai, Sha Tin
کھانے کے اوقات	کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات
معلوماتی نمبر	2604 5355
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائون کی دوا سازی

Shek Wu Hui Methadone Clinic 4.7.8

پتہ	Shek Wu Hui Jockey Club Clinic, 108 Jockey Club Road, Sheung Shui
کھانے کے اوقات	کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات
معلوماتی نمبر	2671 9484
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائون کی دوا سازی

Tai Po Methadone Clinic 4.7.9

پتہ	Tai Po Jockey Club Clinic, 37 Ting Kok Road, Tai Po
کھانے کے اوقات	کام کا وقت شام 6:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات
معلوماتی نمبر	2664 5020
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائون کی دوا سازی

4.8 نئے خطے مشرقی علاقہ (غیر سرکاری تنظیمیں)

Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family 4.8.1 Service Centre

Units 101-107, G/F, Block A, Herring Gull House, Cha Kok Estate, Shatin	پتہ
سوموار، منگل اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 5:00 بدھ اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھلنے کے اوقات
2649 2977	ہکنگ اور معلومات کا نمبر
2686 8740	فیکس نمبر
خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.caritas.org.hk/en/service/family	ویب سائٹ

Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling 4.8.2

3/F & 4/F, Fanling South Government Complex, 7 Wo Ming Lane, Fanling	پتہ
سوموار، منگل اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 5:00 بدھ اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھلنے کے اوقات
2669 2316	ہکنگ اور معلومات کا نمبر
2676 2273	فیکس نمبر
خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.caritas.org.hk/en/service/family	ویب سائٹ

United Christian Nethersole Community Health Service 4.8.3

- Kwong Fuk Community Health Centre

19, G/F, Kwong Yan House, Kwong Fuk Estate, Tai Po, New Territories	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:30 تا شام 7:00 ہفتہ: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00	کھلنے کے اوقات
2638 3846 6226 5342 (WhatsApp)	یکنگ اور معلومات کا نمبر
2348 9130	فیکس نمبر
کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، سرویکل کینسر کی سکریننگ، ہڈیوں کی صحت اور تصلب العظام، کمیونٹی کی غذائی خدمت، خواتین کی صحت کے معائنہ کے منصوبہ جات	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
http://www.ucn.org.hk/?l=e&f=	ویب سائٹ

4.9 نئے خطے مغربی علاقہ

(محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت کلینک)

Tuen Mun Woman Health Centre 4.9.1

Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun	پتہ
سوموار تا جمعہ صبح 9:00 - دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 - شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 - دوپہر 12:00	کھلنے کے اوقات
2451 5310	معلوماتی نمبر
2451 6667	خدمت کے تعارف کی ہاٹ لائن
2459 4593	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، صحت کا علم اور مشاورت، خواتین کی صحت کا معائنہ	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

معلوماتی نمبر

معلوماتی نمبر

Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre 4.9.2

1/F, Madam Yung Fung Shee Health Centre, 26 Sai Ching Street, Yuen Long	پتہ
سو موar تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00	کھلنے کے اوقات
2443 8421 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2474 9285	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * ٹیون من ہسپتال (Tuen Mun Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ذاتی طور پر یا بذریعہ فون 2443 8421 کرانی چاہیے۔	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre 4.9.3

1/F, North Kwai Chung Clinic, 125 Tai Pak Tin Street, Kwai Chung	پتہ
سو موar تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00	کھلنے کے اوقات
2418 8550 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2425 9540	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن پرنسز مارگاریٹ ہسپتال (Princess Margaret Hospital) میں کرانی چاہیے۔	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre 4.9.4

1/F, South Kwai Chung Jockey Club Polyclinic,
310 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung

پتہ	
سوموار اور بدھ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30	
بر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00	کھانے کے اوقات
(خواتین کی صحت کی خدمت کے کھانے کے اوقات: بدھ دوپہر 2:00 تا شام 5:30)	
2615 7350	بکنگ اور معلومات کا
3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	نمبر
2406 9664	فیکس نمبر
چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور مشاورت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
*اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ کی کوئی خدمت فراہم نہیں کی گئی	

Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre 4.9.5

1/F, Tin Shui Wai Health Centre, 3 Tin Shui Road,
Tin Shui Wai

پتہ	
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30	
بر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00	کھانے کے اوقات
2448 5580	بکنگ اور معلومات کا
2445 6835	نمبر
3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	
2616 4129	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
* ٹیون من ہسپتال (Tuen Mun Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ذاتی طور پر یا بذریعہ فون 2448 5580 / 2445 6834 کرانی چاہیے۔	

Tsing Yi Maternal and Child Health Centre 4.9.6

پتہ	3/F, Cheung Hong Commercial Complex, Phase I, Cheung Hong Estate, Tsing Yi
کھلنے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00 (خواتین کی صحت کی خدمت کے کھلنے کے اوقات: سوموار دوپہر 2:00 تا شام 5:30)
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2497 0431 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2434 4065
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	چھاتی کی صحت، سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، خواتین کی صحت کا معائنہ، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن پرنسز مارگاریٹ ہسپتال (Princess Margaret Hospital) میں کرانی چاہیے

Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre 4.9.7

پتہ	9/F, Block C, Yan Chai Hospital, 7-11 Yan Chai Street, Tsuen Wan
کھلنے کے اوقات	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2615 5500 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2490 9425
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن پرنسز مارگاریٹ ہسپتال (Princess Margaret Hospital) میں کرانی چاہیے

Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre 4.9.8

2/F, Tuen Mun Wu Hong Clinic, 2 Wu Hong Street,
Tuen Mun

پتہ	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30
کھلنے کے اوقات	ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2458 1694 2458 7477 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2457 0651
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * ٹیون من ہسپتال (Tuen Mun Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ذاتی طور پر یا بذریعہ فون 2458 7477 کرانی چاہیے۔

Yan Oi Maternal and Child Health Centre 4.9.9

1/F, Yan Oi Polyclinic, 6 Tuen Lee Street, Tuen Mun

پتہ	سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30
کھلنے کے اوقات	ہر ماہ کے دوسرے اور چوتھے ہفتے غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 12:00
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2404 3720 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
فیکس نمبر	2440 4554
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * ٹیون من ہسپتال (Tuen Mun Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ذاتی طور پر یا بذریعہ فون 2404 3720 کرانی چاہیے۔

Tuen Mun Social Hygiene Clinic 4.9.10

5/F, Tuen Mun Eye Centre, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun, New Territories	پتہ
سوموار: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 بدھ اور جمعہ: صبح 8:45 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 #پر سیشن کے اختتام سے ایک گھنٹہ پہلے رجسٹریشن بند ہو جاتی ہے	کھلنے کے اوقات
کوئی تعین ملاقات درکار نہیں	معلوماتی نمبر
2459 2958	خدمت کے تعارف کی ہاٹ لائن
تشخیصی معائنہ، انتظام، علاج اور روک تھام اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کا کنٹرول، صحت سے متعلق مشاورت، صحت کے علم کی سرگرمیاں	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Lady Trench Methadone Clinic 4.9.11

Lady Trench Polyclinic, 213 Sha Tsui Road, Tsuen Wan	پتہ
کام کا وقت صبح 7:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2869 5611	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Tuen Mun Methadone Clinic 4.9.12

Tuen Mun Clinic, 11 Tsing Yin Street, Tuen Mun	پتہ
کام کا وقت دوپہر 3:00 تا رات 10:00 بجے تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2452 9113	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھائون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھائون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Yuen Long Methadone Clinic 4.9.13

Yuen Long Jockey Club Health Centre, 269 Castle Peak Road, Yuen Long	پتہ
سو مووار تا جمعہ (سوائے عوامی تعطیلات کے): شام 6:00 تا رات 10:00 ہفتہ، اتوار اور عوامی تعطیلات: دوپہر 3:00 تا شام 7:00	کھانے کے اوقات
2470 9307	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھادون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھادون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

4.10 نئے خطے مغربی علاقہ
(غیر سرکاری تنظیمیں)

Caritas Integrated Family Service Centre - Tin Shui Wai 4.10.1

G/F, Shui Lung House, (Wing B & C), Tin Shui (I) Estate, Tin Shui Wai	پتہ
سو مووار، منگل اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 5:00 بدھ اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھانے کے اوقات
2474 7312	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2447 0665	فیکس نمبر
خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.caritas.org.hk/en/service/family	ویب سائٹ

Caritas Integrated Family Service Centre - Tsuen Wan (East) 4.10.2

G/F, Block A, Shek To House, Shek Wai Kik Estate, Tsuen Wan	پتہ
سو مووار، بدھ اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 5:00 منگل اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00	کھانے کے اوقات
2402 4669	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2492 3151	فیکس نمبر
خاندانی منصوبہ بندی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://www.caritas.org.hk/en/service/family	ویب سائٹ

Caritas Integrated Family Service Centre - Tuen Mun 4.10.3
Unit 1-5, G/F, Leung Chun House, Leung King Estate,
Tuen Mun

پتہ	سو موار، منگل اور جمعرات: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 5:00 بدھ اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 12:30، دوپہر 1:30 تا شام 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00
کھلنے کے اوقات	
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2466 8622
فیکس نمبر	2462 6032
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	خاندانی منصوبہ بندی
ویب سائٹ	https://www.caritas.org.hk/en/service/family

The Family Planning Association of Hong Kong 4.10.4
- Kwai Fong Youth Health Care Centre

Unit 702-705, Level 7, Tower II, Metroplaza,
223 Hing Fong Road, Kwai Chung

پتہ	صرف تعین ملاقات سے
کھلنے کے اوقات	
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2443 2773
فیکس نمبر	3579 4667
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	* 26 سال سے کم عمر کی غیر شادی شدہ خواتین کو خدمت مہیا کی جاتی ہے باز تخلیقی صحت کا معائنہ اور پیپ ٹیسٹ، HPV ویکسینیشن، مانع حمل کے لیے صلاح کاری، ہنگامی مانع حمل، حمل سے متعلق صلاح کاری، حمل سے متعلق حوالہ اور مشاورت کا اختتام، انفرادی شہوانیت کے لیے مشاورت، جنسی زیادتی کا شکار افراد کے لیے مشاورت، ڈیٹنگ اور جنسی تعلق کے لیے مشاورت، خون کے ٹیسٹ اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ کا پیکیج
ویب سائٹ	https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/kwai-fong-youth-health-care-centre

The Family Planning Association of Hong Kong 4.10.5 — Tsuen Wan Clinic

Room 1621-1622, 16/F, Nan Fung Centre, 264-298 Castle Peak Road, Tsuen Wan	پتہ
سوموار تا جمعہ: صبح 9:00 تا رات 8:00 ہفتہ: صبح 9:00 تا شام 5:00	کھلنے کے اوقات
2742 8183 2572 2222 2310 1574	بکنگ اور معلومات کا نمبر فیکس نمبر
<p>* ان خواتین کو خدمت مہیا کی جاتی ہے جو مانع حمل کی مشق کر رہی ہیں، شادی شدہ ہیں، یا 26 سال یا اس سے زیادہ عمر کی ہیں</p> <p>چھاتی اور پیڑو کا معائنہ، چھاتی کا خود معائنہ، پیپ ٹیسٹ، پیڑو کی الٹراساؤنڈ سکننگ، HPV ویکسینیشن، شادی سے قبل جسمانی معائنہ، حمل سے قبل جسمانی معائنہ، حمل کا ٹیسٹ، ابتدائی حمل کا اندازہ، NIFTY پرو، کم بار آوی کی خدمت، مانع حمل، ہنگامی مانع حمل، حمل کا خاتمہ، ہڈیوں کی صحت، سن پاس کی خدمت (بشمول ہڈی کی کثافت کی پیمائش اور ہارمون کی دوا)، خواتین کی جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ، HIV ٹیسٹ، غذائی خدمت</p>	
https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/tsuen-wan-clinic	ویب سائٹ

The Family Planning Association of Hong Kong 4.10.6 — Yuen Long Clinic

149-153 On Ning Road, Yuen Long	پتہ
صرف تعین ملاقات کے لیے	کھلنے کے اوقات
2477 3201 2572 2222 2442 5747	بکنگ اور معلومات کا نمبر فیکس نمبر
<p>* ان خواتین کو خدمت مہیا کی جاتی ہے جو مانع حمل کی مشق کر رہی ہیں، شادی شدہ ہیں، یا 26 سال یا اس سے زیادہ عمر کی ہیں</p> <p>چھاتی اور پیڑو کا معائنہ، چھاتی کا خود معائنہ، پیپ ٹیسٹ، پیڑو کی الٹراساؤنڈ سکننگ، HPV ویکسینیشن، شادی سے قبل جسمانی معائنہ، حمل سے قبل جسمانی معائنہ، مانع حمل، ہنگامی مانع حمل، حمل کا خاتمہ، حمل کا ٹیسٹ، ابتدائی حمل کا اندازہ، NIFTY پرو، ہڈیوں کی صحت، سن پاس کی خدمت (بشمول ہڈی کی کثافت کی پیمائش اور ہارمون کی دوا)، خواتین کی جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی سکریننگ، HIV ٹیسٹ</p>	
https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/yuen-long-clinic-g-f	ویب سائٹ

United Christian Nethersole Community Health Service 4.10.7

- Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre

Unit 103, 1/F, Tin Ching Amenity and Community Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, New Territories

پتہ	سوموار، بدھ اور جمعہ: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30 منگل اور جمعرات: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 7:00 ہفتہ: صبح 8:30 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00
کھلنے کے اوقات	
بکنگ اور معلومات کا نمبر	3156 9000
فیکس نمبر	2348 9130
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	کولوریکٹل کینسر کی سکریننگ کا پروگرام، سرویکل کینسر کی سکریننگ، بٹیوں کی صحت اور تصلب العظام، ذہنی صحت، کمیونٹی کی غذائی خدمت، خواتین کی صحت کے معائنہ کے منصوبہ جات
ویب سائٹ	http://www.ucn.org.hk/?l=e&f=

4.11 جزائر کا علاقہ (محکمہ صحت (Department of Health) کے تحت

(کلینک)

Cheung Chau Maternal and Child Health Centre 4.11.1

G/F, St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Cheung Chau

پتہ	منگل: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00
کھلنے کے اوقات	
بکنگ اور معلومات کا نمبر	2981 7762
فیکس نمبر	3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)
	2981 2614
مہیا کردہ خدمات کی اقسام	سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت * پہلی رجسٹریشن تسان یوک ہسپتال (Tsan Yuk Hospital) یا کوئین میری ہسپتال (Queen Mary Hospital) میں کرانی چاہیے

Mui Wo Maternal and Child Health Centre 4.11.2

1/F, Mui Wo Clinic, 2 Ngan Kwong Wan Road, Mui Wo, Lantau Island	پتہ
بر ماہ کے دوسرے اور چوتھے سوموار غیر عوامی تعطیل: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:00	کھانے کے اوقات
2984 2193 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2984 1081	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت *پہلی رجسٹریشن تسان یوک ہسپتال (Tsan Yuk Hospital) یا کوئین میری ہسپتال (Queen Mary Hospital) میں کرانی چاہیے	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Tung Chung Maternal and Child Health Centre 4.11.3

G/F, Tung Chung Health Centre, 6 Fu Tung Street, Tung Chung, Lantau Island	پتہ
منگل، جمعرات اور جمعہ: صبح 9:00 تا دوپہر 1:00، دوپہر 2:00 تا شام 5:30	کھانے کے اوقات
3575 8370 3166 6631 (سرویکل سکریننگ کی خدمت کے لیے تعین ملاقات)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2109 0436	فیکس نمبر
سرویکل سکریننگ، اسفرار حمل کے درمیانی وقفہ اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال*، چھاتی کا دودھ پلانے کی تربیت کی خدمات، خاندانی منصوبہ بندی، صحت کا علم اور مشاورت *پرنسز مارگاریٹ ہسپتال (Princess Margaret Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن ہسپتال میں کرانی چاہیے کوئین میری ہسپتال (Queen Mary Hospital) میں بچہ کی پیدائش کی منصوبہ بندی کرنے والے صارفین کے لیے، پہلی رجسٹریشن کوئین میری ہسپتال (Queen Mary Hospital) یا تسان یوک ہسپتال (Tsan Yuk Hospital) میں کرانی چاہیے	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Cheung Chau Methadone Clinic 4.11.4

St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Cheung Chau	پتہ
کام کا وقت دوپہر 1:00 تا رات 8:00 تک، سوموار تا اتوار، بشمول عوامی تعطیلات	کھلنے کے اوقات
2981 5399	معلوماتی نمبر
افیون آمیز دوا کا غلط استعمال کرنے والوں کو میتھادون کا علاج مہیا کرنا، بحالی یا سم ربائی کی تھراپی کے لیے میتھادون کی دوا سازی	مہیا کردہ خدمات کی اقسام

Kwai Tsing District Health Centre 4.12

30/F, Tower II, Kowloon Commerce Centre, 51 Kwai Cheong Road, Kwai Chung, New Territories	پتہ
سوموار تا ہفتہ: صبح 10:00 تا رات 8:00	کھلنے کے اوقات
1878222	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2363 8322	فیکس نمبر
صحت سے متعلق بات چیت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
https://kwtdhc.org.hk/en/contact_us-2/	ویب سائٹ

Caritas Family Crisis Support Centre 4.13.1

50, Kwun Tong Road, Kowloon	پتہ
24 گھنٹے	کھلنے کے اوقات
18288 (24- گھنٹے ہاٹ لائن)	بکنگ اور معلومات کا نمبر
2383 2231	فیکس نمبر
ذہنی صحت	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
http://fcsc.caritas.org.hk/	ویب سائٹ

RainLily 4.13.2

P.O. Box 74120, Kowloon Central Post Office, Hong Kong	ڈاک گھر
صرف تعین ملاقات کے لیے	کھانے کے اوقات
2375 5322 (جنسی تشدد کی ہیلپ لائن)	بکنگ اور معلومات کا
2392 2569 (عام معلومات)	نمبر
2625 1572	فیکس نمبر
تمام سہولیات والا جنسی تشدد کا مرکز، جنسی تشدد سے متاثرہ افراد کے لیے معاونتی خدمات (مشاورت؛ فوری اور تشدد کے بعد طبی امداد؛ معاملہ کی اطلاع اور عدالتی طریقہ کار کی ہم ربطیگی اور ہم آہنگی؛ مشاورتی گروپ؛ قانونی مشاورت)	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
محفوظ بات چیت کی آن لائن معاونت: http://rainlily.org.hk/eng/safechat	
https://rainlily.org.hk/	ویب سائٹ

Tung Wah Group of Hospitals, CEASE Crisis Centre 4.13.3

6/F, Tung Wah Group of Hospitals Wong Fung Ling Memorial Building, 12 Po Yan Street, Sheung Wan, Hong Kong (CEASE Crisis Centre کریں)	پتہ
24 گھنٹے سماجی کارکن ڈیوٹی پر ہوتا ہے (مرکز عوام کے لیے نہیں کھلا ہوا)	کھانے کے اوقات
18281	بکنگ اور معلومات کا
2703 4111	نمبر
ذہنی صحت، آزمائشی وقت میں مداخلت اور معاونتی خدمات، مکمل اعانت، حد رسائی کی خدمات، کم میعاد ریہائی خدمات	فیکس نمبر
جنسی تشدد کے متاثرین کی معاونت کرنے والی انسانی خدمات کا ویب صفحہ: http://18281.tungwahcsd.org/Phase1_MyStory.htm	مہیا کردہ خدمات کی اقسام
جنسی تشدد کے متاثرین کے لیے آن لائن مشاورت کی خدمات کی معاونت http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm	ویب سائٹ

5.1 خواتین کے لیے عام بیماریوں کے واقعات اور اموات

2019 میں جنسی تعلق کی وجہ سے موت کا کل اموات کی تعداد سے موازنہ

درجہ	موت کی وجہ*	اموات کی تعداد		
		مرد	عورت	نا معلوم
1	خطرناک گلٹی یا رسولی	8 645	6 226	0
2	نمونیا	5 026	4 245	0
3	دل کے امراض	3 409	2 687	0
4	دماغی عروقی بیماریاں	1 543	1 427	0
5	بیماری اور شرح اموات کی بیرونی وجوہات ^Δ	1 219	629	0
6	ورم گردہ، کلوی سنٹروم اور انحطاط گردہ	810	857	0
7	دیوانگی	545	945	0
8	نظام تنفس کے نچلے حصہ کی دائمی بیماریاں	1 042	331	0
9	خون میں عفونت	598	467	0
10	ذیابیطس شکر	249	244	0
	دیگر وجوہات	4 010	3 550	2
	تمام وجوہات	27 096	21 608	2

نوٹس:

اس جدول میں اموات کے اعداد و شمار "رجسٹرڈ" اموات کی تعداد کی بنیاد پر ہیں۔

* بیماریوں کی درجہ بندی اور موت کی وجوہات، بیماریوں اور متعلقہ صحت کے مسائل کی بین الاقوامی شماریاتی درجہ بندی کی (ICD) دسویں نظر ثانی کی بنیاد پر ہیں۔

Δ ICD کی دسویں نظر ثانی کے مطابق، جب بیماری کی حالت XIX باب کے تحت "چوٹ، زہر لینے یا دینے اور بیرونی وجوہات کے چند دیگر نتائج" کے طور پر قابل درجہ بندی ہوتی ہے، تو باب XX کے تحت "بیماری اور شرح اموات کی بیرونی وجوہات" کے لیے کوڈز کو موت کی بنیادی وجہ کے طور پر استعمال کیا جانا چاہیے۔

ماخذ: محکمہ صحت (Department of Health)

2018 میں 10 عام کینسر – خواتین

درجہ	جگہ	نمبر۔	متعلقہ تعدد۔	خام شرح*
1	چھاتی	4 618	27.2%	114.3
2	کولوریکٹم	2 375	14.0%	58.8
3	پھیپھڑا	2 007	11.8%	49.7
4	رحم کا حصہ	1 165	6.9%	28.8
5	غده درقیہ	806	4.7%	19.9
6	بیضہ دانی اور پیڑو کا پردہ	664	3.9%	16.4
7	گردن	582	3.4%	14.4
8	معدہ	538	3.2%	13.3
9	سیاہ گومڑ کے بغیر جلد	531	3.1%	13.1
10	غیر ہاجکن لمفی نسیج کی رسولی	441	2.6%	10.9

2018 میں کینسر سے ہونے والی اموات کی 10 بڑی وجوہات - خواتین

درجہ	جگہ	نمبر۔	متعلقہ تعدد۔	خام شرح*
1	پھیپھڑا	1 328	21.9%	32.9
2	کولوریکٹم	1 005	16.6%	24.9
3	چھاتی	753	12.4%	18.6
4	جگر	398	6.6%	9.8
5	لبلبہ	318	5.2%	7.9
6	معدہ	273	4.5%	6.8
7	بیضہ دانی اور پیڑو کا پردہ	265	4.4%	6.6
8	گردن	163	2.7%	4.0
9	غیر ہاجکن لمفی نسیج کی رسولی	152	2.5%	3.8
10	سرطان خون	139	2.3%	3.4

نوٹ: * فی 100 000 آبادی کے لحاظ سے

ماخذ: Hong Kong کینسر رجسٹری، ہسپتال اتھارٹی



婦女事務委員會
Women's Commission

Website: www.women.gov.hk
Tel: 2810 3827