

जातीय अल्पसंख्यक समूहों एवं नए आप्रवासियों के लिए धूम्रपान त्याग कार्यक्रम

जातीय अल्पसंख्यकों और नए प्रवासियों के लिए हांगकांग में धूम्रपान मुक्त संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए, स्वास्थ्य विभाग 2013 से "जातीय अल्पसंख्यकों और नए प्रवासियों के लिए धूम्रपान समाप्ति कार्यक्रम" को लागू करने के लिए **यूसीएन** को सब्सिडी दे रहा है। हम क्लिनिक और साथ ही आउटरीच आधारित धूम्रपान बंद करने की सेवा प्रदान करते हैं जैसे के स्वास्थ्य शिक्षा, परामर्श और निकोटीन की लत के लिए उपचार।

समुदाय में एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए और धूम्रपान रहित रहने के लिए, हम धूम्रपान छोड़ने वाले को तथा उनके परिवार व दोस्तों को "क्वीट एम्बेसेडर" प्रशिक्षण भी देते हैं।



सेवा दल

हमारी टीम में हांगकांग, नेपाल, भारत, पाकिस्तान, फिलीपींस, इंडोनेशिया के सदस्य हैं जिनमें मेडिकल, नर्सिंग, मनोविज्ञान की योग्यताएँ हैं जो उन्हें स्थानीय चीनी, जातीय अल्पसंख्यकों और अन्य समूहों को उनकी मूल भाषाओं में संलग्न करने में सक्षम बनाती हैं।

सेवा हॉटलाइन ☎ 3156 9012

उपरोक्त सेवाएं निःशुल्क हैं। जो लोग धूम्रपान छोड़ने का इरादा रखते हैं या "क्वीट एम्बेसेडर" प्रशिक्षण में शामिल होना चाहते हैं, कृपया हॉटलाइन पर कॉल करें।

जातीय अल्पसंख्यक र नयाँ आप्रवासीका लागि धूम्रपान त्याग कार्यक्रम

अल्पसंख्यक र नयाँ आप्रवासीहरूका लागि धूम्रपान मुक्त संस्कृति प्रवर्द्धन गर्न स्वास्थ्य विभागले 2013 देखि "जातीय अल्पसंख्यक र नयाँ आप्रवासीका लागि धूम्रपान त्याग कार्यक्रम" लागू गर्न यू सी एन लाई अनुदान दिदै आएको छ । हामी क्लिनिक र आउटरीच आधारित धूम्रपान निवारण सेवा प्रदान गर्दछौं, जस्तै स्वास्थ्य शिक्षा, परामर्श, र निकोटीनको लतको लागि उपचार ।

समुदायमा स्वस्थ जीवन शैली प्रचार गर्न र धूम्रपान मुक्त रहन धूम्रपान छोडेका व्यक्ति उनको परिवार र साथीहरूलाई "क्वीट एम्बेसेडर" प्रशिक्षण पनि प्रदान गर्दछौं।

सेवा टोली

हाम्रो टोलीमा हांगकांग, नेपाल, भारत, पाकिस्तान, फिलिपिन्स, इन्डोनेशियाका, चिकित्सक, नर्स, मनोविज्ञान योग्यताका सदस्यहरू छन्, जसले गर्दा उनीहरू स्थानीय चिनियाँ, जातीय अल्पसंख्यक र अन्य समूहहरूलाई आफ्नै मातृ भाषा मा संलग्न गराउन सक्षम छन् ।



सेवा हटलाइन ☎ 3156 9012

माथिका सेवाहरू निःशुल्क प्रदान गरिन्छ। धूम्रपान छोड़ने वा "क्वीट एम्बेसेडर" प्रशिक्षणमा सहभागी हुन चाहनेहरू, कृपया हटलाइनमा कल गर्नुहोस्।

Service Network

- Jockey Club Wo Lok Community Health Centre**
 Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Kwun Tong, Kowloon
 Transportation: Ngau Tau Kok MTR Station Exit A ⇌ KMB Route 95M ⇌ Wo Lok Estate Station Exit A
 Transportation: Kwun Tong MTR Station Exit A1 ⇌ Green Minibus Route 50 ⇌ Wo Lok Estate Station Exit A1
- Jordan Health Centre**
 13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road, Kowloon
 Transportation: Jordan MTR Station Exit A
- 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
 Transportation: Tin Shui Wai MTR Light Rail Stop ⇌ Tin Yuet/Tin Sau Stop (Route 705, 706)
- Tai Po Wellness Centre**
 Unit 201E, 2/F Tai Yuen Commercial Centre, 10 Ting Kok Road, Tai Po, New Territories
 Transportation: Tai Po Market MTR Station Exit A2 ⇌ Bus Route K12

Service Booking & Enquiry

- ☎ 3156 9012
- 📞 5625 3928 (Chinese)
- 📞 6695 2523 (English)
- 🌐 facebook.com/smokingcessationprogramme

Headquarters

- 📍 L1, KEC Administrative Building, No. 2 Po Ning Lane, Hang Hau, Tseung Kwan O
- ☎ 2717 1989
- ✉ info@ucn.org.hk
- 🌐 www.ucn.org.hk
- 📱 facebook.com/ucnchs
- 📷 instagram.com/ucn_healthcare

Smoking Cessation Programme



Leading a Healthy Life

Smoking Cessation Programme for Ethnic Minorities and New Immigrants

In order to promote a smoke-free culture in Hong Kong for ethnic minorities and new immigrants, the Department of Health has been subsidizing UCN to implement the "Smoking" Cessation Programme for Ethnic Minorities and New Immigrants" since 2013. The programme was renamed Smoking Cessation Programme on April 2023.

We provide clinic as well as outreach based smoking cessation service, such as health education, counselling, and treatment for nicotine addiction. Our service targets including local Hong Kong residents, ethnic minorities and new arrivals.

To promote a healthy lifestyle in the community and stay smoke-free, we also deliver "Quit Ambassadors" training to quitters, their families and friends.



Service Team

Our team consists of members from Hong Kong, Nepal, India, Pakistan, Philippines and Indonesia, with medical, nursing and psychology qualifications, which enable them to engage local Chinese, ethnic minorities and other groups in their native languages.



Service Hotline ☎ 3156 9012

The above services are free of charge. For those who intend to quit smoking or join "Quit Ambassadors" training, please call the hotline for enquiry.

نسلی اقلیتوں اور نئے تارکین وطن کے لئے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا پروگرام

نسلی اقلیتوں اور نئے تارکین وطن کے لئے ہانگ کانگ میں سگریٹ نوشی سے پاک کلچر کو فروغ دینے کے لئے، محکمہ صحت یو سی این کو 2013 سے "نسلی اقلیتوں اور نئے تارکین وطن کے لئے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا پروگرام" کو نافذ کرنے کے لئے سبسڈی دے رہا ہے۔ ہم کلینک کے ساتھ ساتھ آؤٹ ریچ پر مبنی سگریٹ نوشی سے متعلق خاتمے کی خدمت بھی فراہم کرتے ہیں، جیسے صحت کی تعلیم، مشاورت، اور نیکوٹین کی لت کا علاج۔

معاشرے میں صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے اور سگریٹ نوشی سے پاک رہنے کے لئے سگریٹ نوشی چھوڑنے والوں، ان کے اہل خانہ اور دوستوں کو "ترک کرنے والے سفیر" کی تربیت دی جاتی ہے۔



سروس ٹیم

بھاری ٹیم ہانگ کانگ، نیپال، بھارت، پاکستان، فلپائن، انڈونیشیا کے ممبروں پر مشتمل ہے، جن میں میڈیکل، نرسنگ، نفسیات کی قابلیت ہے، جو انہیں مقامی چینی، نسلی اقلیتوں اور دیگر گروہوں کو اپنی مادری زبان میں منسلک کرنے کے قابل بناتا ہے۔

3156 9012 ☎ سروس ہاٹ لائن

مندرجہ بالا خدمات مفت ہیں۔ ان لوگوں کے لئے جو سگریٹ نوشی چھوڑنے کا ارادہ رکھتے ہیں یا "سفیر چھوڑیں" کی تربیت میں شامل ہونے کا ارادہ رکھتے ہیں، براہ کرم انکواری کے لئے ہاٹ لائن پر کال کریں۔

ਅਲਪ - ਸੰਖਿਆਕ ਵਰਗ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਨਸਲੀ ਘੱਟਗਿਣਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਮੁਕਤ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ، ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ **ਯੂ.ਸੀ.ਐਨ** ਨੂੰ "ਨਸਲੀ ਘੱਟਗਿਣਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਸਮਾਪਤੀ ਪਰੋਗਰਾਮ" ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਲ 2013 ਤੋਂ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਊਟਰੀਚ ਅਧਾਰਤ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ، ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ، ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ، ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਲਈ ਇਲਾਜ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਰਹਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ، ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ "ਕੁਵਿਟ ਅੰਬੈਸਡਰ" ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸੇਵਾ ਸਮੂਹ

ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ، ਨੇਪਾਲ، ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਫਿਲਪੀਨਜ਼, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ, ਨਰਸਿੰਗ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਚੀਨੀ, ਨਸਲੀ ਘੱਟਗਿਣਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਸਰਵਿਸ ਹਾਟਲਾਈਨ ☎ 3156 9012

ਉਪਰੋਕਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਜੇ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਜਾਂ "ਕੁਵਿਟ ਅੰਬੈਸਡਰ" ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।