

ਅਧਿਆਇ 7: ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ (HA) ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। HA ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਚੀਫ਼ੀ (ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਟੋਨੀਜ਼ ਬੋਲੀ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ HA ਤੀਜੀ ਧਿਰਾਂ/ਦੂਤਘਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਫਤ ਦੁਬਾਜ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ।

HA ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਇਸਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.ha.org.hk 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਬਾਹਰੀ-ਮਰੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਔਠ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹਾਸਾ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆਈ, ਹਿੰਦੀ, ਨੇਪਾਲੀ, ਪੰਜਾਬੀ (ਭਾਰਤੀ), ਪੰਜਾਬੀ (ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ), ਟੈਗਾਲੋਗ, ਥਾਈ, ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ (A&E) ਸੇਵਾਵਾਂ HA ਅਧੀਨ 18 ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, HA ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਈਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਪਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ A&E ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਨਾਜ਼ਕ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਜ਼ਰੂਰੀ, ਅਰਧ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Hospital	Address	Telephone	Service Hours
Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital	11 Chuen On Road, Tai Po, NT	2689-2000	24 hours
Caritas Medical Centre	111 Wing Hong Street Sham Shui Po, Kowloon	3408-7911	
Kwong Wah Hospital	25 Waterloo Road, Kowloon	2332-2311	
North District	9 Po Kin Road, Sheung	2683-8888	

Hospital	Shui, NT		
North Lantau Hospital	1/F, 8 Chung Yan Road, Tung Chung, Lantau, N.T.	3467-7000	
Hospital	Address	Telephone	Service Hours
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital	3 Lok Man Road Chai Wan, Hong Kong	2595-6111	24 hours
Pok Oi Hospital	Au Tau, Yuen Long, NT	2486-8000	
Prince of Wales Hospital	30-32 Ngan Shing Street Sha Tin, NT	3505-2211	
Princess Margaret Hospital	2-10 Princess Margaret Hospital Road, Lai Chi Kwok, Kowloon	2990-1111	
Queen Elizabeth Hospital	30 Gascoigne Road, Kowloon	3506-8888	
Queen Mary Hospital	102 Pokfulam Road, Hong Kong	2255-3838	
Ruttonjee Hospital	266 Queen's Road East Wan Chai, Hong Kong	2291-2000	
St. John Hospital	Cheung Chau Hospital Road Tung Wan, Cheung Chau	2986-2100	
Tin Shui Wai Hospital	11 Tin Tan Street, Tin Shui Wai, NT	3513-5000	
Tseung Kwan O Hospital	2 Po Ning Lane, Hang Hau Tseung Kwan O, NT	2208-0111	
Tuen Mun Hospital	23 Tsing Chung Koon Road Tuen Mun, NT	2468-5111	
United Christian Hospital	130 Hip Wo Street Kwun Tong, Kowloon	3949-4000	
Yan Chai Hospital	7-11 Yan Chai Street Tsuen Wan, NT	2417-8383	

ਜਨਰਲ ਬਾਹਰੀ-ਮਰੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕ

HA ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਬਾਹਰੀ-ਮਰੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕਾਂ (GOPCs) ਰਾਹੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ GOPCs ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਰੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ ਮਨੋਨੀਤ ਬੁਕਿੰਗ

ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ HA ਦੀ ਵਨ-ਸਟਾਪ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ "HA Go" ਜਾਂ GOPC ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ "Book GOPC" ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਬੁੱਕ GOPC" ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ GOPC ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਸੇਵਾ ਦੋਵੇਂ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ HA ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ(ਆਂ) ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। GOPC ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

HONG KONG ISLAND

Name	Address	Clinic Telephone	Booking Telephone
*Aberdeen Jockey Club General Out-patient Clinic	10 Aberdeen Reservoir Road, Aberdeen	2555-0381 2555-0382	3543-5011
Anne Black General Out-patient Clinic	1/F, 140 Tsat Tse Mui Road, North Point	2561-6161	3157-0055
Ap Lei Chau General Out-patient Clinic	161 Ap Lei Chau Main Street, Ap Lei Chau	2518-5610	3543-5022
Central District Health Centre General Out-patient Clinic	1 Kau U Fong, Central	2545-1485	3543-5033
Chai Wan General Out-patient Clinic	G/F, 1 Hong Man Street, Chai Wan	2556-0261	3157-0088
Kennedy Town Jockey Club General Out-patient Clinic	45 Victoria Road, Kennedy Town	2817-3215	3543-5088
Sai Wan Ho General Out-patient Clinic	1/F, 28 Tai Hong Street, Sai Wan Ho	3620-3314	3157-0066
#Sai Ying Pun Jockey Club General Out-patient Clinic	134 Queen's Road West, Sai Ying Pun	2859-8203	3543-5000

*Shau Kei Wan Jockey Club General Out-patient Clinic	1/F, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan	2560-0211	3157-0077
^ Stanley General Out-patient Clinic	G/F, 14 Wong Ma Kok Road, Stanley	2813-6741	3157-0011
Tung Wah Eastern Hospital General Out-patient Department	G/F, Main Block, Tung Wah Eastern Hospital, 19 Eastern Hospital Road, Causeway Bay	2162-6022 2162-6023	2162-6880
Tung Wah Hospital General Out-patient Clinic	G/F, Hawkins Wing, Tung Wah Hospital, 12 Po Yan Street, Sheung Wan	2589-8518	3543-5958
*Violet Peel General Out-patient Clinic	LG, Tang Shiu Kin Hospital, Community Ambulatory Care Centre, 282 Queen's Road East, Wan Chai	3553-3116	3157-0000
Wan Tsui General Out-patient Clinic	G/F, Block 12, Wan Tsui Estate, Chai Wan	2897-5527	3157-0099

KOWLOON

Name	Address	Clinic Telephone	Booking Telephone
Caritas Medical Centre Family Medicine Clinic	G/F, Wai Ming Block, Caritas Medical Centre, 111 Wing Hong Street, Sham Shui Po	3408-7001	3157-0123
# Central Kowloon Health Centre	147A Argyle Street, Kowloon	2762-1456	3157-0810
# Cheung Sha Wan Jockey Club General Out-patient Clinic	2 Kwong Lee Road, Cheung Sha Wan	2387-8211	3157-0122
East Kowloon General Out-patient Clinic	160 Hammer Hill Road, Diamond Hill	2320-4240	3157-0117
Hong Kong Buddhist Hospital General Out-patient Clinic	LG, Block A, Hong Kong Buddhist Hospital, 10 Heng Lam Street, Lok Fu	2339-6117	3157-0800

Hung Hom Clinic	22 Station Lane, Hung Hom	2353-3811	3157-0816
Kowloon Bay Health Centre General Out-patient Clinic	1/F, 9 Kai Yan Street, Kowloon Bay	2116-2812	3157-0678
# Kwong Wah Hospital General Out-patient Department	1/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building, Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Yau Ma Tei	3517-2981	3157-0125
*Kwun Tong Community Health Centre	UG, 60 Hip Wo Street, Kwun Tong	2389-0331	3157-0687
Lam Tin Polyclinic General Out-patient Clinic	99 Kai Tin Road, Lam Tin	2346-2853	3157-0679
Lee Kee Memorial Dispensary	99 Carpenter Road, Kowloon City	2382-1096	3157-0868
# Li Po Chun General Out-patient Clinic	22 Arran Street, Mongkok	2393-8161	3157-0112
Nam Cheong Family Medicine Clinic	G/F, Treasury Building, 3 Tonkin Street West, Cheung Sha Wan	3742-3876	3543-5795
Nam Shan General Out-patient Clinic	G/F, Nam Yiu House, Nam Shan Estate, Sham Shui Po	2779-5688	3157-0120
Ngau Tau Kok Jockey Club General Out-patient Clinic	G/F, 60 Ting On Street, Ngau Tau Kok	3518-7710	3157-0680
*Our Lady of Maryknoll Hospital Family Medicine Clinic	G/F, Out-patient Block, Our Lady of Maryknoll Hospital, 118 Shatin Pass Road, Wong Tai Sin	2354-2267	3157-0118
*Robert Black General Out-patient Clinic	600 Prince Edward Road East, San Po Kong	2383-3311	3157-0113
Shek Kip Mei General Out-patient Clinic	201B, 2/F, Mei Hei House, Shek Kip Mei Estate, Sham Shui Po	2788-3023	3157-0119

Shun Lee General Out-patient Clinic	G/F, Lee Foo House, Shun Lee Estate, Kwun Tong	2343-0247	3157-0682
Shun Tak Fraternal Association Leung Kau Kui Clinic	2/F, Tokwawan Market & Government Offices Building, 165 Ma Tau Wai Road, Kowloon City	2715-9538	3157-0850
Wang Tau Hom Jockey Club General Out-patient Clinic	200 Junction Road, Wang Tau Hom	3143-7100	3157-0115
West Kowloon General Out-patient Clinic	G/F, Cheung Sha Wan Government Offices, 303 Cheung Sha Wan Road, Sham Shui Po	2150-7200	3157-0121
Wu York Yu General Out-patient Clinic	55 Sheung Fung Street, Tsz Wan Shan	2325-5221	3157-0116
*Yau Ma Tei Jockey Club General Out-patient Clinic	1/F, 145 Battery Street, Yau Ma Tei	2272-2400	3157-0880

NEW TERRITORIES WEST REGION

Name	Address	Clinic Telephone	Booking Telephone
Ha Kwai Chung General Out-patient Clinic	77 Lai Cho Road, Kwai Chung	3651-5411	3157-0100
^~Kam Tin Clinic	200 Kam Tin Road, Shek Kong	2488-1437	3543-5008
*Lady Trench General Out-patient Clinic	213 Sha Tsui Road, Tsuen Wan	2614-4789	3157-0107
Madam Yung Fung Shee Health Centre	26 Sai Ching Street, Yuen Long	2443-8400	3543-5009
Mrs Wu York Yu General Out-patient Clinic	310 Wo Yi Hop Road, Lei Muk Shue, Kwai Chung	2401-0124	3157-0108
North Kwai Chung	125 Tai Pak Tin Street,	2418-8501	3157-0101

General Out-patient Clinic (Evening clinic service (6:00 pm – 10:00 pm) on every Wednesday and Thursday)	Kwai Chung		
South Kwai Chung Jockey Club General Out-patient Clinic	310 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung	2615-7333	3157-0102
#Tin Shui Wai Health Centre (Tin Shui Road)	3 Tin Shui Road, Tin Shui Wai	2448-5511	3543-5006
Tin Shui Wai (Tin Yip Road) Community Health Centre	3, Tin Yip Road, Tin Shui Wai (Opposite Hong Kong Wetland Park and Vianni Cove of Tin Kwai Road)	3124-2200	2469-9222
#Tsing Yi Cheung Hong General Out-patient Clinic	3/F, Tsing Yi Cheung Hong Estate Commercial Complex, Cheung Hong Estate, Tsing Yi	2719-8130	3157-0103
Tsing Yi Town General Out-patient Clinic	21 Tsing Luk Street, Tsing Yi	2434-6205	3157-0105
*Tuen Mun Clinic	11 Tsing Yin Street, San Hui, Tuen Mun	2452-9111	3543-0886
Tuen Mun Wu Hong Clinic	2 Wu Hong Street, Tuen Mun	2458-3788	3543-0887
Yan Chai Hospital General Practice Clinic	3/F, Block C, Yan Chai Hospital, 7-11 Yan Chai Street, Tsuen Wan	2417-8825	3157-0109
Yan Oi General Out-patient Clinic	G/F, 6 Tuen Lee Street, Tuen Mun	2404-3700	3543-0888
*Yuen Long Jockey Club Health Centre	269 Castle Peak Road (Yuen Long), Yuen Long	2443-8511	3543-5007

NEW TERRITORIES EAST REGION AND OUTLYING ISLANDS

Name	Address	Clinic Telephone	Booking Telephone
Fanling Family Medicine Centre	1/F, Fanling Health Centre, 2 Pik Fung Road, Fanling	2639-4601	3157-0937
*Lek Yuen General Out-patient Clinic	G/F, 9 Lek Yuen Street, Shatin	2692-8730	3157-0972
#Ma On Shan Family Medicine Centre	G/F, 609 Sai Sha Road, Ma On Shan	2644-5521	3157-0982
Mona Fong General Out-patient Clinic	G/F, 23 Man Nin Street, Sai Kung	2792-2601	3157-0652
Mui Wo General Out-patient Clinic	G/F & 1/F, Mui Wo Government Offices, 2 Ngan Kwong Wan Road, Mui Wo, Lantau Island	2984-2080	3165-1078
North Lamma General Out-patient Clinic	G/F, 100 Main Street, Yung Shue Wan, Lamma Island	2982-0213	3165-1038
#North Lantau Community Health Centre	3/F, North Lantau Hospital, No. 8 Chung Yan Road, Tung Chung, Lantau Island	3467-7374	3157-0106
~Peng Chau General Out-patient Clinic	G/F, 1A Shing Ka Road, Peng Chau	2983-1110	3165-1058
^~Sha Tau Kok General Out-patient Clinic	G/F, 58 Sha Tau Kok Road (Shek Chung Au), Sha Tau Kok	2674-0231	3165-1070
Shatin (Tai Wai) General Out-patient Clinic	G/F, 2 Man Lai Road, Tai Wai	2691-1618	3157-0992
*Shek Wu Hui Jockey Club General Out-patient Clinic	G/F, 108-130 Jockey Club Road, Shek Wu Hui, Sheung Shui	2670-0211	3157-0965
^~Sok Kwu Wan General Out-patient Clinic	G/F, 1 Second Street, Sok Kwu Wan, Lamma Island	2982-8350	3165-1062

St. John Hospital General Out-patient Department	1/F, Out-patient Department Block, St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Tung Wan, Cheung Chau	2986-2100	3165-1090
^~Ta Kwu Ling General Out-patient Clinic	G/F, Ta Kwu Ling Rural Centre Government Building, 136 Ping Che Road, Ta Kwu Ling	2674-4283	3165-1072
Tai O Jockey Club General Out-patient Clinic	G/F, 103 Shek Tsai Po Street, Tai O, Lantau Island	2985-7236	3165-1067
*Tai Po Jockey Club General Out- patient Clinic	G/F, 37 Ting Kok Road, Tai Po	2664-2039	3157-0906
Tseung Kwan O Jockey Club General Out-patient Clinic	G/F, 99 Po Lam Road North, Tseung Kwan O	2701-9922	3157-0662
*Tseung Kwan O (Po Ning Road) General Out-patient Clinic	G/F, 28 Po Ning Road, Tseung Kwan O	2191-1083	3157-0660
Wong Siu Ching Family Medicine Centre	G/F, 1 Po Wu Lane, Tai Po	2658-9182	3157-0926
Yuen Chau Kok General Out-patient Clinic	G/F, 29 Chap Wai Kon Street, Shatin	2647-3383	3157-0995

GOPCs ਲਈ ਸੇਵਾ ਘੰਟੇ ((#), (*), (^), (~) ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ
ਦੁਪਹਿਰ 2:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ
ਸ਼ਨੀਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ

(#) ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਲੀਨਿਕ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮ (ਸ਼ਾਮ 6:00 ਵਜੇ - ਰਾਤ 10:00

ਵਜੇ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(* ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਲੀਨਿਕ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ (ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ) ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ (ਸ਼ਾਮ 6:00 ਵਜੇ - ਰਾਤ 10:00 ਵਜੇ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(^ ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਸੈਸ਼ਨਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ (~) ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ HA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.ha.org.hk ਵੇਖੋ।

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਵਿਵਸਥਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸਥਾਨ ਬਦਲਣਾ), ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕਈ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ HA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.ha.org.hk ਵੇਖੋ।

ਲੰਬੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ MediLink ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 90000-222-322 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਕੈਨੇਡੀਜ਼, ਮੈਡੀਰਿਨ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ:

- ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਦੇ ਹਰੇਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਡਿਊਟੀ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ।
- ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਬਾਹਰੀ-ਮਰੀਜ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਗੈਰ-ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, MediLink ਆਮ ਡਾਕਟਰੀ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਕਟਰ

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਾਰੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਡੇਟਾਬੇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ

ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.hkdoctors.org 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤਪਦਿਕ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ

ਤਪਦਿਕ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਆਊਟ-ਮਰੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

*Cheung Chau Chest Clinic	G/F, St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Tung Wan Cheung Chau	2986-2201
East Kowloon Chest Clinic	G/F, East Kowloon Polyclinic, 160 Hammer Hill Road, Kowloon	2352-0077
Kowloon Chest Clinic	G/F, 147A Argyle Street, Kowloon	2711-2086
*Sai Kung Chest Clinic	G/F, Mona Fong Clinic, 23 Man Nin Street, Sai Kung, New Territories	2792-2601
Sai Ying Pun Chest Clinic	2/F, Sai Ying Pun Jockey Club Polyclinic, 134 Queen's Road West, Hong Kong	2859-8227
Shaukeiwan Chest Clinic	2/F, Shau Kei Wan Jockey Club Polyclinic, 8 Chai Wan Road, Hong Kong	2560-4522
Shek Kip Mei Chest Clinic	<p style="color: red;">With effect from 27 January 2024 (Saturday), all services provided at Shek Kip Mei Chest Clinic had been suspended until the completion of the construction works of Shek Kip Mei Community Health Centre Building at the original site. Please contact Kowloon Chest Clinic or Yaumatei Chest Clinic when necessary.</p>	
*Sheung Shui Chest Clinic	1/F, Shek Wu Hui Jockey Club Clinic, 108 Jockey Club Road, Sheung Shui, New Territories	2670-0211 Ext. 20
South Kwai Chung Chest Clinic	G/F, 310 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung, New Territories	2419-1721
Tai Po Chest Clinic	1/F, Tai Po Jockey Club Clinic 37 Ting Kok Road, Tai Po, NT	2689-5600

*Tung Chung Chest Clinic	1/F, Tung Chung Health Centre, 6 Fu Tung Street, Tung Chung, Lantau Island	3575-8393
Wan Chai Chest Clinic	1/F, Wanchai Polyclinic, 99 Kennedy Road, Wan Chai, Hong Kong	2591-1195
Yan Oi Chest Clinic	2/F, Yan Oi Polyclinic, 6 Tuen Lee Street, Tuen Mun, New Territories	2404-3740
Yaumatei Chest Clinic	2/F, Yaumatei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Kowloon	2388-5939
Yuen Chau Kok Chest Clinic	1/F, 29 Chap Wai Kon Street Sha Tin, New Territories	2647-6445
*Yuen Long Chest Clinic	G/F, Yuen Long Jockey Club Health Centre, 269 Castle Peak Road, Yuen Long, New Territories	2443-8540
Yung Fung Shee Chest Clinic	1/F, Yung Fung Shee Memorial Centre, 79 Cha Kwo Ling Road, Kowloon	2727-8250

* ਇੱਕ ਤਾਰੇ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਲੀਨਿਕ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਫਾਈ ਕਲੀਨਿਕ (SHCs) ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਾਰਜ ਪੈਕੇਜ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕਲੀਨਿਕ ਚਾਰਜਿੰਗ ਫੀਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।

Chai Wan SHC	West Wing LG5, Specialist Out-patient Block, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital, 3 Lok Man Road, Chai Wan, Hong Kong	2595-7500
Wan Chai Male SHC	6/F, Tang Chi Ngong, Specialist Clinic, 284 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong	3103-2400
Wan Chai Female	7/F, Tang Chi Ngong Specialist	3103-2400

SHC	Clinic, 284 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong (Registration office is located at 6/F)	
Yau Ma Tei Male SHC	4/F, Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon	2359-4377
Yau Ma Tei Female SHC	3/F, Yau Ma Tei, Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon	2388-6634
Yung Fung Shee SHC	4/F, Yung Fung Shee Memorial Centre, 79 Cha Kwo Ling Road Kwun Tong, Kowloon	2727-8315
Tuen Mun SHC	5/F, Tuen Mun Eye Centre, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun, NT	2459-2958
Fanling SHC	6/F, Fanling Health Centre, 2 Pik Fung Road, Fanling, NT	2639-1437

ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ

ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਫਾਈ ਕਲੀਨਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਾਰਜ ਪੈਕੇਜ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕਲੀਨਿਕ ਚਾਰਜਿੰਗ ਫੀਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।

Sai Ying Pun Dermatological Clinic	3/F, Sai Ying Pun Jockey Club Polyclinic, 134 Queen's Road West, Sai Ying Pun, Hong Kong	2859-8302
Yau Ma Tei Dermatological Clinic	9/F, Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon	2770-4639
Yung Fung Shee Dermatological Clinic	4/F, Yung Fung Shee, Memorial Centre, 79 Cha Kwo Ling Road, Kwun Tong, Kowloon	2727-8319
Cheung Sha Wan Dermatological Clinic	3/F, West Kowloon Health Centre Cheung Sha Wan Government Offices, 303 Cheung Sha Wan Road, Kowloon	2150-7373
Fanling SHC	6/F, Fanling Health Centre 2 Pik Fung Road, Fanling,	2639-1437

	New Territories	
Chai Wan SHC	West Wing LG5, Specialist Out-patient Block, Pamela Youde Nethersole, Eastern Hospital, 3 Lok Man Road, Chai Wan, Hong Kong	2595-7500
Wan Chai Male SHC	6/F, Tang Chi Ngong Specialist Clinic, 284 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong	3103-2400
Wan Chai Female SHC	7/F, Tang Chi Ngong Specialist Clinic, 284 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong (Registration office is located at 6/F)	3103-2400
Tuen Mun SHC	5/F, Tuen Mun Eye Centre, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun, New Territories	2459-2958

ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੋਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿੰਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੋਟਲਾਈਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ HIV/AIDS ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਟਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਅਗਿਆਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਟਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਾਲਰ ਪਛਾਣ ਫੰਕਸ਼ਨ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

AIDS Hotline	(852) 2780 2211	<ul style="list-style-type: none"> English, Cantonese and Putonghua Individual counselling by experienced and trained nurse-counsellors is available Appointments for voluntary counselling and testing could also be easily arranged
AIDS Hotline	(852) 2359 9112	<ul style="list-style-type: none"> Tagalog, Vietnamese and Thai Provides pre-recorded messages only
Gay Men HIV Testing Hotline	(852) 2117 1069	<ul style="list-style-type: none"> English, Cantonese and Putonghua

		<ul style="list-style-type: none"> • Individual counselling by experienced and trained nurse-counsellors is available • Appointments for voluntary counselling and testing could also be easily arranged
--	--	--

ਜਾਂਚ ਸੇਵਾ

ਏਡਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਐੱਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। HIV ਦੀ ਜਾਂਚ HIV ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਬਚਾਅ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ HIV ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋ HIV ਜਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਟੈਸਟ ਬੇਨਾਮੀ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹਨ।

AIDS Counselling and Testing Service (ACTS)	<ul style="list-style-type: none"> • The service is provided by experienced and trained nurse-counsellors • The service includes assessment and counselling, rapid HIV antibody test, and conventional tests of HIV and syphilis • The service is provided by appointment only. Appointment booking service is available via AIDS Hotline (2780 2211) or HIV Testing Service website (https://www.hivtest.gov.hk) • Service hours of ACTS: Monday to Friday: 8:30 am – 5:15 pm Saturday, Sunday and Public Holiday: Closed
HIV self-test kits ordering service	<ul style="list-style-type: none"> • Two types of HIV self-test kits are available for ordering, including oral fluid-based and blood-based (fingerprick) testing kits. • The testing kits can be collected

	<p>at various pick-up locations in Hong Kong.</p> <ul style="list-style-type: none"> • For details and to order, please visit the HIV Testing Service website (https://www.hivtest.gov.hk)
--	--

HIV ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ HIV-ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਦੋ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਾਰਜ ਪੈਕੇਜ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।

ਕੋਲੂਨ ਬੇ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸੈਂਟਰ ਐੱਚਆਈਵੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵਨ-ਸਟਾਪ ਐੱਚਆਈਵੀ-ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਮੰਤਵੀ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਿਗਿਆਨ, ਜੈਨੀਟੋਰੀਨਰੀ ਦਵਾਈ, ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦੀ ਉਪਚਾਰਕ ਰੋਕਥਾਮ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ HIV ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫੋਨ: (852) 2195 6588

ਯੋ ਮਾ ਤੇਈ ਜੋਕੀ ਕਲੱਬ ਪੌਲੀਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਯੋ ਮਾ ਤੇਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ, ਐੱਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸਮੇਤ ਵਨ-ਸਟਾਪ ਵਿਆਪਕ ਕਲੀਨਿਕ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Phone: (852) 2195 6588

ਦੋ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਘੰਟੇ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਦੁਪਹਿਰ 2:00 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 5:15 ਵਜੇ ਤੱਕ
(ਸੋਮਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 5:30 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ਸ਼ਨੀ, ਐਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ: ਬੰਦ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (DH) ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ (MCHCs) ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰ (WHCs) ਦੇ ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 64 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਲੜੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ:

1. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ;
2. ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ;
3. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
4. WHCs ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਨੋਨੀਤ MCHCs ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਹਰੇਕ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਸੰਚਾਲਨ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਹੋਮਪੇਜ www.fhs.gov.hk 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੱਚਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ

HONG KONG ISLAND

Anne Black MCHC	2/F, Anne Black Health Centre 140 Tsat Tsz Mui Road, North Point	2562-1824
Ap Lei Chau MCHC	2/F, Ap Lei Chau Clinic 161 Ap Lei Chau Main Street Ap Lei Chau	2518-5701
Chai Wan MCHC	Level 2, Government Office Block 6, New Jade Garden 233 Chai Wan Road, Chai Wan	2556-6757
Sai Wan Ho MCHC	2/F, Sai Wan Ho Health Centre 28 Tai Hong Street, Sai Wan Ho	3620 3544
Sai Ying Pun MCHC	4/F, Sai Ying Pun Jockey Club Polyclinic 134 Queen's Road West, Sai Ying Pun	2859-8280
Tang Chi Ngong MCHC	4/F, Tang Chi Ngong Specialist Clinic 284 Queen's Road East, Wan Chai	2573-7585

KOWLOON

East Kowloon MCHC	1/F, East Kowloon Polyclinic 160 Hammer Hill Road, Diamond Hill	2718-2597
Kowloon City MCHC	4/F, Kowloon City Health Centre Kowloon City Government Offices 42 Bailey Street, Hung Hom	3572-0766
Kwun Tong MCHC	LG Floor, Kwun Tong Community Health Centre Building 60 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon	2750-4270
Lam Tin MCHC	1/F, Lam Tin Polyclinic 99 Kai Tin Road, Lam Tin	2346-2708
Robert Black MCHC	1/F, Robert Black Health Centre 600 Prince Edward Road East San Po Kong	2718-2597
West Kowloon MCHC	2/F, West Kowloon Health Centre Cheung Sha Wan Government Offices 303 Cheung Sha Wan Road Sham Shui Po	2150-7260
Yaumatei MCHC	1/F, 10 Yan Cheung Road, Yaumatei	2770-0044

NEW TERRITORIES EAST (INCLUDING ISLANDS)

Fanling MCHC	3/F & 5/F, Fanling Health Centre 2 Pik Fung Road, Fanling	2677-6484
Lek Yuen MCHC	2/F, Lek Yuen Health Centre 9 Lek Yuen Street, Sha Tin	2692-8741
Ma On Shan MCHC	1/F, Ma On Shan Health Centre 609 Sai Sha Road, Ma On Shan	2640-4724
Tseung Kwan O Po Ning Road MCHC	1/F, Tseung Kwan O Po Ning Road Health Centre 28 Po Ning Road, Tseung Kwan O	2191-1086
Tung Chung MCHC	G/F, Tung Chung Health Centre 6 Fu Tung Street, Tung Chung Lantau Island	3575-8370
Wong Siu Ching MCHC	1/F, Wong Siu Ching Clinic 1 Po Wu Lane, Tai Po	2652-3745
Cheung Chau MCHC	G/F, St. John Hospital Cheung Chau Hospital Road Cheung Chau	2981-7762
Mui Wo MCHC	1/F, Mui Wo Clinic 2 Ngan Kwong Wan Road	2984-2193

	Mui Wo, Lantau Island	
--	-----------------------	--

NEW TERRITORIES WEST

Madam Yung Fung Shee MCHC	1/F, Madam Yung Fung Shee Health Centre, 26 Sai Ching Street Yuen Long	2443-8421
North Kwai Chung MCHC	1/F, North Kwai Chung Clinic 125 Tai Pak Tin Street, Kwai Chung	2418-8550
Tin Shui Wai MCHC	1/F, Tin Shui Wai Health Centre 3 Tin Shui Road, Tin Shui Wai	2448-5580
Tsuen Wan MCHC	9/F, Block C, Yan Chai Hospital 7-11 Yan Chai Street, Tsuen Wan	2615-5500
Tsing Yi MCHC	3/F, Cheung Hong Commercial Complex, Phase I, Cheung Hong Estate, Tsing Yi	2497-0431
Tuen Mun Wu Hong MCHC	2/F, Tuen Mun Wu Hong Clinic 2 Wu Hong Street, Tuen Mun	2458-1694
Yan Oi MCHC	1/F, Yan Oi Polyclinic 6 Tuen Lee Street, Tuen Mun	2404-3720

Woman Health Centres

Chai Wan WHC	2/F, Chai Wan Health Centre 1 Hong Man Street, Chai Wan Hong Kong	2975-0236
Lam Tin WHC	6/F, Lam Tin Polyclinic 99 Kai Tin Road, Lam Tin, Kowloon	2727-5332
Tuen Mun WHC	Tuen Mun Woman Health Centre Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street Tuen Mun, NT	2451-6667

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਮਝੋ

ਤੁਸੀਂ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ! ਬਸ ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ:
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੈਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ 70-80% ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
 - ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:
 - ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ;
 - ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ;
 - ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ;
 - ਨੱਕ ਵਗਣ, ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖੰਘ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
 - ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖੰਘ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਦਾਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:
 - ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
 - ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਓ।
 - ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
 - ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।
- ਖਾਣ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਚੱਮਚ ਅਤੇ ਚੋਪਸਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦੁਕਵਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਓ। ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ

- ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ:
 - ਕੂੜਾ ਸੁੱਟੋ ਨਾ ਜਾਂ ਖੁੱਕੋ ਨਾ।
 - ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਦ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ:
 - ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲਾ 990 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਗੈਰ-ਧਾਤੂ ਲਈ ਅਤੇ ਧਾਤੂ ਸਤਹਾਂ ਲਈ 70% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ) 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਪਤਲਾ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟੋ।
 - ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਸਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਾਤਾਅਨੁਕੂਲਿਤ ਡ੍ਰਿੱਪ ਟਰੇਆਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਡਰੇਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਈਪਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਲੇ ਵਜੋਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਡਰੇਨ ਆਊਟਲੈਟ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ) ਪਾ ਕੇ ਜਾਲ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣ, ਖੁੱਕਣ, ਬਿੱਲਾਂ ਜਾਂ ਪੋਸਟਰਾਂ ਦੀ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ, ਜਾਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਮਲ ਦੁਆਰਾ ਗਲੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਅਪਰਾਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜੁਰਮਾਨੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਨੂੰ 2833-0111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.chp.gov.hk 'ਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਫੈਨਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ 6 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (ਹਿੰਦੀ, ਨੇਪਾਲੀ, ਉਰਦੂ, ਥਾਈ, ਬਹਾਸਾ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਤਾਗਾਲੋਗ ਸਮੇਤ) ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਗੈਰ-ਲਾਗ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਅਤੇ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ 9 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (ਹਿੰਦੀ, ਨੇਪਾਲੀ, ਉਰਦੂ, ਥਾਈ, ਬਹਾਸਾ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਤਾਗਾਲੋਗ, ਸਿੰਹਾਲਾ, ਬੰਗਾਲੀ ਅਤੇ ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਸਮੇਤ) ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

www.coronavirus.gov.hk

www.chp.gov.hk/en/features/106934.html

ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਨੂੰ 2833-0111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.chp.gov.hk 'ਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਫੈਨਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।