



## अध्याय 7: हडकडमा स्वास्थ्य हेरचाह

### हडकड अस्पताल अधिकारी

हडकड अस्पताल अधिकारी (HA) हडकडमा भएको सबै स्थानीय अस्पतालहरू व्यवस्थित गर्नका लागि जिम्मेवार छ। HA का कमचारीले चिनियाँ (मुख्यगरी कान्टोनिज भाषा) र / वा अंग्रेजीमा कुराकानी गर्न सक्छन्। यदि अन्य भाषाको लागि व्याख्या आवश्यक छ भने, HA ले बिरामीहरूको लागि तेस्रो पक्षहरू / वाणिज्य दुतावासद्वारा प्रदान गरिने निःशुल्क व्याख्या सेवाको व्यवस्था गर्न उचित प्रयास गर्नेछ।

सार्वजनिक अस्पतालहरूको सम्पर्क विवरणहरू सहित HA को बारेमा जानकारी यसको वेबसाइट [www.ha.org.hk](http://www.ha.org.hk) मा पाउन सकिन्छ। दुर्घटना र आकस्मिक विभाग सम्बन्धी जानकारी र सामान्य बाह्य-विरामी क्लिनिकहरू वेबसाइटमा बहासा इन्डोनेशियाली, हिन्दी, नेपाली, पञ्जाबी (भारतीय), पञ्जाबी (पाकिस्तानी), ट्यागालग, थाइ, उर्दु नामका आँठ अन्य भाषाहरूमा पनि उपलब्ध छ।

### दुर्घटना र आकस्मिक सेवाहरू

दुर्घटना र आकस्मिक (A&E) सेवाहरू HA अन्तर्गत 18 सार्वजनिक अस्पतालमा उपलब्ध गराएका छन्। तिनीहरूले चिकित्साको ध्यान अत्यावश्यक भएका गम्भीर रूपमा बिरामी भएका वा चोटपटक लागेका व्यक्तिहरूको लागि सेवाको उच्च मानक डेलिभर गर्छ। तिनीहरूले पनि प्रकोपहरूका पीडितहरूका लागि चिकित्सा समर्थन उपलब्ध गराउँछ। धेरै गम्भीर अवस्थाहरू भएका बिरामीहरूलाई चिकित्सा उपचारमा उच्च-प्राथमिकतासँग सहमति गरिन्छन् भनी सुनिश्चित गर्न, HA ले उहाँहरूको क्लिनिकल अवस्थाहरू अनुसार A&E विभागमा उपस्थित भइ बिरामीहरू पाँच वर्गहरूमा वर्गीकरण गर्ने ट्राइग प्रणाली अपनाउँछ: नाजुक, आकस्मिक, अत्यावश्यक, आवश्यक वा आवश्यक नभएको। आकस्मिक उपस्थिति आवश्यक नहुने बिरामीहरूले सार्वजनिक वा निजी क्लिनिकहरूमा चिकित्सा उपचार खोज्नुपर्छ।

अस्पताल	ठेगाना	टेलिफोन	सेवा समय
Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital	11 Chuen On Road Tai Po, NT	2689-2000	24 घण्टा
Caritas Medical Centre	111 Wing Hong Street Sham Shui Po, Kowloon	3408-7911	
Kwong Wah Hospital	25 Waterloo Road, Kowloon	2332-2311	
North District Hospital	9 Po Kin Road Sheung Shui, NT	2683-8888	
North Lantau Hospital	1/F, 8 Chung Yan Road Tung Chung, Lantau, N.T.	3467-7000	
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital	3 Lok Man Road Chai Wan, Hong Kong	2595-6111	
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	

### सामान्य बाह्य-बिरामी क्लिनिक

HA ले यसको सामान्य बाह्य-बिरामी क्लिनिकहरू (GOPCs) मार्फत समुदाय-आधारित प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहार सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ। संयोगिक रोगसँग बिरामीहरूका लागि GOPCs मा अपोइन्टमेन्ट पुस्तकको लागि, बिरामीले व्यक्तिगत क्लिनिकको डिजाइन गरिएको बुकिङ नम्बर डायल गरी HA को one-stop mobile application “HA Go” मा “Book GOPC” प्रकार्य वा GOPC टेलिफोन अपोइन्टमेन्ट सेवा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। दुवै “Book GOPC” मोबाइल अनुप्रयोग प्रकार्य र GOPC टेलिफोन अपोइन्टमेन्ट सेवा HA मा पहिला दर्ता गरेको वा सेवाहरू प्रयोग गरेको योग्य व्यक्तिलाई प्रदान गरिन्छ। बिरामीको चिकित्सा अवस्था(हरू) लाई फलो अप अपोइन्टमेन्ट आवश्यक हुन्छ भने, यो चिकित्सा परामर्शको अवधिमा प्रस्ताव गरिनेछ।

GOPC को आगमनमा, बिरामीलाई दर्ता गर्न र दर्ता शुल्क भुक्तानी गर्न आवश्यक छ। बिरामीले आफ्नो पहिचान कागजात लिएर आउनपर्छ।

### HONG KONG ISLAND

नाम	ठेगाना	क्लिनिक टेलिफोन	नाम लेखाउने टेलिफोन
*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

नाम	ठेगाना	क्लिनिक टेलिफोन	नाम लेखाउने टेलिफोन
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	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 2353-3812	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, Kowloon	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 Mong Kok	2393-8161	3157-0112
Nam Shan General Out-patient Clinic	G/F, Nam Yiu House Nam Shan Estate	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	2 Berwick Street Shek Kip Mei	2788-3023	3157-0119
Shun Lee General Out-patient Clinic	G/F, Lee Foo House Shun Lee Estate	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 Cheung Sha Wan	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

नाम	ठेगाना	क्लिनिक टेलिफोन	नाम लेखाउने टेलिफोन
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 General Out-patient Clinic (प्रत्येक बुधवार र बिहीवार (साँझ 6:00 देखि रातीको 10:00 बजेसम्म) साँझको क्लिनिक सेवाहरू)	125 Tai Pak Tin Street Kwai Chung	2418-8501	3157-0101

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	2443-8511	3543-5007



## NEW TERRITORIES EAST AND OUTLYING ISLANDS

नाम	ठेगाना	क्लिनिक टेलिफोन	नाम लेखाउने टेलिफोन
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 Sha Tin	2692-8730	3157-0972
#Ma On Shan Family Medicine Centre	G/F, 609 Sai Sha Road Ma On Shan, Sha Tin	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	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 Sha Tau Kok	2674-0231	3165-1070
Sha Tin (Tai Wai) General Out-patient Clinic	G/F, 2 Man Lai Road Sha Tin	2691-1618	3157-0992
*Shek Wu Hui Jockey Club General Out-patient Clinic	G/F, 108-130 Jockey Club Clinic 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 Sha Tin	2647-3383	3157-0995

((#), (\*), (^), (~) बाहेकको चिन्हको लागि) GOPCs को लागि सेवा समयहरू:

सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म: बिहानको 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म  
दिउँसो 2:00 बजेदेखि 5:00 बजेसम्म  
शनिवार: बिहानको 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म

(#) चिन्ह भएका क्लिनिकहरू साँझ (साँझ 6:00 देखि रातीको 10:00 बजेसम्म) मा सोमवार देखि शुक्रवारसम्म पनि सेवाहरू उपलब्ध गराउँछन्।

(\* ) चिन्ह भएका क्लिनिकहरू साँझ (साँझ 6:00 देखि रातीको 10:00 बजेसम्म) मा सोमवार देखि शुक्रवारसम्म, आइतवार (बिहानको 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म) र सार्वजनिक बिदामा पनि सेवाहरू उपलब्ध गराउँछन्।

(^ ) चिह्न भएका क्लिनिकहरूले सामयिक सेवा र (~) चिह्न भएका क्लिनिकहरू सेवाहरू विभिन्न सेवा समयमा उपलब्ध गराउँछन्। कृपया थप विवरणको लागि HA को वेबसाइटको [www.ha.org.hk](http://www.ha.org.hk) मा सन्दर्भ लिनुहोस्।

लागू गरिएका परिस्थितिहरू अन्तर्गत (उदाहरण नवीनीकरणको कारण क्लिनिक सेवाहरूमा स्थानान्तरण) विशेष सेवा व्यवस्था गर्न, धेरै च्यानलहरू मार्फत सार्वजनिक गरिन्छ। कृपया थप विवरणको लागि HA को वेबसाइटको [www.ha.org.hk](http://www.ha.org.hk) मा सन्दर्भ लिनुहोस्।

## लामो बिदा अवधिमा उपचार

लामो बिदा अवधिमा तपाईंलाई डाक्टरको मा देखाउन आवश्यक भएमा, MediLink हटलाइन **90000-222-322 मा फोन गर्नुहोस्।** यो सेवा कान्टोनिज, मनडारिन र अंग्रेजी भाषामा उपलब्ध छ।

जब तपाईंले फोन गर्नुहुन्छ, तिनीहरूले तपाईंलाई निम्न कुराहरू भन्छन्:

- हडकडको प्रत्येक जिल्लामा काममा रहनुभएका निजी डक्टरहरूको नाम र टेलिफोन नम्बर।
- विस्तारित बिदाको समयावधिमा तपाईंलाई कस्तो सामान्य बाह्य-बिरामी सेवाहरू उपलब्ध छन्।

बिदा-नभएका दिनमा, Medical ले सामान्य चिकित्सा ज्ञान सम्बन्धि जानकारी प्रदान गर्नेछ।

## हडकडका आधिकारिक डाक्टरहरू

हडकड चिकित्सा एसोशियसनले दर्ता गरिएका सबै हडकड डाक्टरहरूको लागि जानकारीको विस्तृत सेट आयोजन गर्ने अनलाइन डाटाबेस कायम गर्छ। कृपया [www.hkdoctors.org](http://www.hkdoctors.org) मा वेबसाइट हेर्नुहोस्।

### क्षयरोग र छाती सेवा

क्षयरोग र छाती रोगहरू निम्न बाह्य-बिरामी क्लिनिकहरूमा निः शुल्क उपचार गरिन्छः

*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, NT	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	1/F, Shek Kip Mei Health Centre 2 Berwick Street, Kowloon	2777-4535
*Sheung Shui Chest Clinic	1/F, Shek Wu Hui Jockey Club Clinic 108 Jockey Club Road Sheung Shui, NT	2670-0211 Ext. 20
South Kwai Chung Chest Clinic	G/F, 310 Kwai Shing Circuit Kwai Chung, NT	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, NT	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, NT	2647-6445
*Yuen Long Chest Clinic	G/F, Yuen Long Jockey Club Health Centre, 269 Castle Peak Road Yuen Long, NT	2443-8540
Yung Fung Shee Chest Clinic	1/F, Yung Fung Shee Memorial Centre 79 Cha Kwo Ling Road, Kowloon	2727-8250

\* तारा चिह्न भएका क्लिनिकहरू आंशिक-समयमा खुल्ने छाती क्लिनिकहरू हुन्।

### यौन प्रसारित रोगहरूका लागि क्लिनिकहरू

निम्न सामाजिक स्वास्थ्य क्लिनिकहरू (SHCs) ले योग्य व्यक्तिहरूको लागि निः शुल्क उपचार प्रदान गर्छ।

योग्य तथा अयोग्य व्यक्तिहरूको लागि विभिन्न शुल्क प्याकेज विशेषज्ञ क्लिनिकले लिने शुल्कको आधारमा लागू हुनेछ।

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

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 Social Hygiene Clinic	6/F, Fanling Health Centre 2 Pik Fung Road, Fanling, NT	2639-1437

### छाला रोगको लागि क्लिनिकहरू

डाक्टरहरूको सिफारिस र पूर्व भेटघाट समय आवश्यक छ। निम्न चर्म रोग क्लिनिकहरू र सामाजिक स्वास्थ्य क्लिनिकहरूले जनतालाई उपचार प्रदान गर्छन्।

योग्य तथा अयोग्य व्यक्तिहरूको लागि विभिन्न शुल्क प्याकेज विशेषज्ञ क्लिनिकले लिने शुल्कको आधारमा लागू हुनेछ।

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	12/F, Yau Ma Tei Specialist Clinic Extension, 143 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 Integrated Treatment Centre (SHS)	6/F, Fanling Health Centre 2 Pik Fung Road, Fanling, NT	2639-1437
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, NT	2459-2958

### AIDS सँग सम्बन्धित सेवाहरू

AIDS का रोकथाम तथा हेरचाह सेवाहरूमा निम्न कुराहरू समावेश गर्छ:

- गोप्य परामर्श सेवा;
- नि: शुल्क, नखुलाइने, गोप्य HIV एन्टीबडी जाँच;
- AIDS को सामान्य जानकारी;
- जाँच उपचार, परामर्श र समर्थन;
- यौन साथी / नसालु औषधीको सुई लिने साथीहरू, र संक्रमित व्यक्तिहरूका परिवारका सदस्यहरूको लागि परामर्श;
- स्वास्थ्य सम्बन्धि कुराकानीको व्यवस्था;
- AIDS सम्बन्धि प्रकाशनहरू।

कान्टोनिज, प्युटोगुवा र अंग्रेजी भाषामा 24 सै घण्टा हटलाइन सेवा (2780-2211) ले AIDS / यौन सञ्चारित रोग सम्बन्धि पहिले-रेकर्ड गरिएको जानकारी उपलब्ध गराउँछ। नर्स-परामर्श सेवाको पहुँच गर्न सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म, बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म पनि उपलब्ध छ। पुरुषसँग यौन सम्पर्क भएका पुरुषहरूको परामर्श र HIV परीक्षण अपोइन्टमेन्टको लागि पुरुषबाट प्रत्यक्ष फोनहरू प्राप्त

गर्न समलिङ्गी पुरुष HIV परीक्षण हटलाइन (2117-1069) पनि कायम गरिएको छ। निशुल्क, नखुलाइने र गोप्य HIV एन्टीबडी परीक्षणको लागि अपोइन्टमेन्ट यी हटलाइनहरू मार्फत व्यवस्थित गरिन्छ।

ट्यागालग, भियतनामी र थाइल्यान्ड भाषामा एड्स सम्बन्ध पहिले-रेकर्ड गरिएको सन्देश 2359-9112 मा फोन गरेर सुन्न सकिन्छ।

हिन्दी, इन्डोनेसिया, नेपाली र उर्दु भाषामा एड्स सम्बन्ध पहिले-रेकर्ड गरिएको सन्देश 2112-9980 मा फोन गरेर सुन्न सकिन्छ।

कान्टोनियज, प्युन्टोगुवा र अंग्रेजी भाषामा एड्स र यसको क्षति कम गर्ने सम्बन्ध पहिले-रेकर्ड गरिएको सन्देश 2112-9977 मा फोन गरेर सुन्न सकिन्छ।

### पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा

शिक्षा विभाग (DH) को परिवार स्वास्थ्य सेवाले जन्मेदेखि 5 वर्ष उमेरका बच्चाहरू र 64 वर्षका वा सो भन्दा मुनिका महिलाहरूको लागि आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्य केन्द्रहरू (MCHCs) र महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरू (WHCs) को सञ्जाल मार्फत स्वास्थ्यको सरल प्रवर्द्धन र रोग रोकथाम सेवा प्रदान गर्छ।

तिनीहरूका सेवाहरू हुन:

- (1) बालबालिकाको लागि खोप, स्वास्थ्य र विकासात्मक निरीक्षण साथसाथै आभिभावक र स्याहारकर्ताहरूका लागि अभिभावकीय कार्यक्रम उपलब्ध गराउने;
- (2) गर्भवती महिलाहरूको लागि प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर उपलब्ध गराउने;
- (3) महिलाहरूको लागि परिवार योजना र सर्भिक्स जाँच सेवा प्रदान गर्ने।
- (4) WHC र 10 वटा निर्दिष्ट गरिएका MCHC मा महिला स्वास्थ्य कार्यक्रम उपलब्ध गराउने।

प्रत्येक केन्द्रसँग फरक फरक काम गर्ने समय र सेवा अवधि छ। कृपया व्यक्तिगत केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् वा स्वास्थ्य विभागको पारिवारिक स्वास्थ्य सेवाको 24 सै घण्टा जानकारी दिने हटलाइन 2112-9900 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि तपाईंले हाम्रो गृहपृष्ठ [www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk) मा पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।



## HONG KONG ISLAND

Anne Black MCHC	2/F, Anne Black Health Centre 140 Tsat Tsz Mui Road, North Point	2562-1709
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

EEast Kowloon MCHC	1/F, East Kowloon Polyclinic 160 Hammer Hill Road, Diamond Hill	2321-7822
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
Wang Tau Hom MCHC	G/F, Wang Tau Hom Jockey Club Clinic 200 Junction Road East, Wang Tau Hom	3143-7180

West Kowloon MCHC	2/F, West Kowloon Health Centre Cheung Sha Wan Government Offices 303 Cheung Sha Wan Road Sham Shui Po	2150-7260
Wu York Yu MCHC	1/F, Wu York Yu Health Centre 55 Sheung Fung Street, Wong Tai Sin	2325-5224
Yaumatei MCHC	1/F, 10 Yan Cheung Road Yau Ma Tei	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 Mui Wo, Lantau Island	2984-2193

## 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
South Kwai Chung MCHC	1/F, South Kwai Chung Jockey Club Polyclinic, 310 Kwai Shing Circuit Kwai Chung	2615-7350
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

### महिला हेरचाह केन्द्रहरू

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

### हङ्कङ्लाई आफ्नो घरजस्तै सोच्नुहोस्

हङ्कङ्लाई सफा र बस्नको लागि आनन्दमय स्थान बनाउन तपाईंले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुभएको छ। यी मापदण्डलाई अनुसरण गर्नुहोस्:

## व्यक्तिगत स्वास्थ्यविज्ञान

- बराम्बर हात स्वास्थ्य राख्ने:
  - जब हात फोहोर हुन्छ वा शरीरका तरल पदार्थसँग संक्रमित हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ आफ्नो हातलाई साबुनले सफा गर्नुहोस्। हातहरूमा देखिने गरी फोहोर छैन भने, 70-80% अल्कोहलमा आधारित ह्यान्डरबसँग हातको सरसफाई प्रभावकारी वैकल्पिक हो।
  - आफ्नो हातलाई सधैं निम्न अवस्थाहरूमा सफा गर्नुहोस्:
    - आँखा, नाक, वा मुख छुनुअघि; वा रेलिडहरू वा ढोकाका चुक्कलहरू जस्ता सार्वजनिक सामग्रीहरू छोएपछि;
    - खाना खानु वा पकाउनुअघि;
    - चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि;
    - नाक पुछिसकेपछि, हाच्छिउँ गरेपछि वा खोकेपछि।
  - रूमाल साटासाट नगर्नुहोस्।
- खोकी व्यवस्थित गर्ने:
  - हाच्छिउँ गर्दा वा खोक्दा मुख र नाख नरम कागजले ढाक्नुहोस्।
  - फोहोर नरम कागजलाई ढकनी भएको फोहोर फ्याँक्ने भाँडामा राख्नुहोस्।
  - हाछ्यु गरिसकेपछि वा खोकेपछि तरल साबुनले पूरै हातलाई धुनुहोस्।
  - श्वास लक्षणहरू देखा पर्दा चिकित्सा मास्क लगाउनुहोस्।
- खाने भाँडा साझा नगर्नुहोस् - चम्चा वा काँटा चम्चा प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने तुरुन्तै डाक्टर कहाँ जानुहोस्। विद्यालयमा उपस्थित नहुनुहोस् वा काममा जानुहोस्।
- सन्तुलित भोजन खाएर, नियमित व्यायाम गरेर र पर्याप्त आराम गरेर आफ्नो शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउनुहोस्। धूम्रपान नगर्नुहोस्।

## वातावरणीय स्वास्थ्य

- सार्वजनिक स्थानहरूमा:
  - फोहोर नगर्नुहोस् वा नथुक्नुहोस्।
  - आफ्नो घरपालुवा जनावर(हरू)लाई बाटोमा दिसापिसाब गर्न नदिनुहोस्।

● घरमा:

- सबै सतहलाई कम्तीमा दिनहुँ सर्फ वा संक्रामण नगर्नेले र पानीले सफा गर्नुहोस् (यानी 5.25% सोडियम कार्बोहाइड्रेट भएको ब्लिच प्रयोग गरिएकोमा आधारित, ब्लिचको 1 भागलाई पानीको 99 भागमा मिलाउनुहोस्) यदि आवश्यक छ भने। पानीले धुनुहोस् र त्यसपछि सतहलाई सुख्खा हुने गरी पुछ्नुहोस्।
- फोहोरलाई फ्याँक्ने भाँडोमा राख्नुअघि राम्ररी बन्द गर्नुहोस्।
- कम्तिमा हप्ताको एकपटक बोटबिरूवामा पानी राख्नुहोस्। फुलदानीहरूको तल ससहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। लामखुट्टे वृद्धिको रोकथाम गर्न जमेको पानीको एयर कन्डिस्नर ड्रिप ट्रेहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- सबै नाली र पाइपहरूले राम्ररी काम गरेको छ निश्चित गर्नुहोस्। जिवाणु फैलिनबाट जोगाउन प्रत्येक नालीको पाइपमा पानी राख्ने काम जारी राख्न नियमित रूपले (करीब हप्तामा एकपटक) आधा लिटर पानी खन्याउनुहोस्।
- जहिले सम्भव छ भित्रको स्वस्थ भेन्टिलेसन कायम राख्न झ्यालहरू खुला राख्नुहोस्।

फोहर गर्ने, थुक्ने, अस्वीकृत रसिदहरू वा पोष्टरहरूको प्रदर्शन गर्ने, वा बाटोमा कुकुरलाई दिसापिसाब गराउने कुनैपनि व्यक्तिले तोकिएको जरिमाना तिर्नुपर्ने दायित्व हुन्छ।

स्वास्थ्य सम्बन्धि थप जानकारीका लागि, कृपया स्वास्थ्य विभागको 24-घण्टा खुला स्वास्थ्य शिक्षा हटलाइन **2833-0111** मा फोन गर्नुहोस् वा केन्द्रिय स्वास्थ्य संरक्षण वेबसाइट [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk) मा र केन्द्रिय स्वास्थ्य सुरक्षा Facebook प्यानपृष्ठ मा जानुहोस्।

## रोग रोकथाम

चिनियाँ र अङ्ग्रेजीको अतिरिक्तमा, स्वास्थ्य विभागले (हिन्दी, नेपाली, उर्दु, थाइ, बहासा इन्डोनेसिया र टागालगसहित) 6 भाषाहरू स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी र सरुवा रोग, नसर्ने रोगहरू तथा स्वस्थ जीवनयापन आदिको बारेमा उपयोगी लिङ्कहरू प्रदान गर्दछ।

कोरोना भाइरस रोग 2019 (कोभिड-19) र कोभिड-19 खोपसँग सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण जानकारी (हिन्दी, नेपाली, उर्दु, थाइ, बहासा इन्डोनेसिया, टागालग, सिन्हाला, बेङ्गाली र भियतनामी सहित) 9 भाषामा उपलब्ध छन्।

[www.coronavirus.gov.hk](http://www.coronavirus.gov.hk)

[www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)

स्वास्थ्य सम्बन्धि थप जानकारीका लागि, कृपया स्वास्थ्य विभागको स्वास्थ्य शिक्षाको इन्फोलाइनलाई 2833-0111 मा फोन गर्नुहोस् वा केन्द्रिय स्वास्थ्य संरक्षण वेबसाइट [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk) मा र केन्द्रिय स्वास्थ्य सुरक्षा Facebook प्यानपृष्ठ मा जानुहोस्।