ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅੰਤੜੀਆਂ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ (ਅੰਤਰਿਮ) ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤੜੀ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ

- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- ncsr.gov.au

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **Cancer Council SA (ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ SA)** ਨੂੰ **13 11 20** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਰੋਤ Cancer Council SA ਅਤੇ BreastScreen SA ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਦੀ ਛਪਾਈ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ Country SA PHN ਦੁਆਰਾ ਫ਼ੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

Breast Screen SA

Government of South Australia
SA Health

phn COUNTRY SA
An Australian Government Initiative

Cancer Council SA

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ* ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ ਤੱਕ:

- ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ **13 11 20** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- **cancersa.org.au** 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।
- ਈਮੇਲ **askanurse@cancersa.org.au**

ਮੁਫ਼ਤ* ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ **131 450** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

*ਲੋਕਲ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ

ਫਰਵਰੀ 2025 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

Cancer Council SA

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
13 11 20
cancersa.org.au

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

45-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

45-49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ: ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਔਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੈਸਟ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

50–74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Cancer Council SA ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ, ਪੇਟ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

- **ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਬਦਲਵਾਂ ਟੈਸਟ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ।**
- **ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ।**

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

BreastScreen SA, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ 50–74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ।

ਆਪਣੀ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 13 20 50 'ਤੇ BreastScreen SA ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਔਰਤਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰੈਫ਼ਰਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Cancer Council SA ਅਤੇ BreastScreen SA ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ:

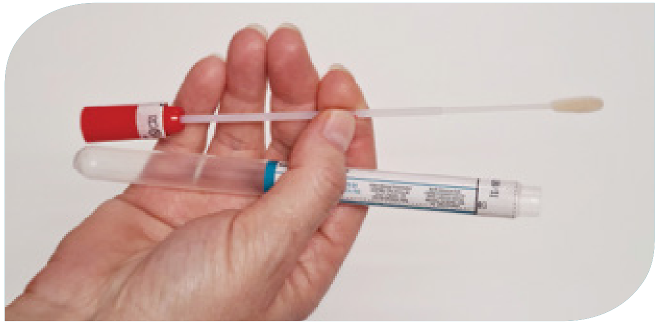
- ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਕਰਵਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਆਮ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣ ਸਕੋ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਢ, ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਅ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

breastscreen.sa.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ:

- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ।
- ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ।

ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

- **ਆਪਣੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ।**



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (HPV) ਪ੍ਰਤੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

25-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਪ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ/self-collection), ਜਾਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Cancer Council SA ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- HPV ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ। ਇਹ ਟੀਕਾ 12-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ। 7ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦਾ (self-collection) ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।