पाठेघरको मुखको जाँचको लागि स्व-संकलन अब एउटा विकल्प हो।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट आफूलाई बचाउनुहोस्। *यो गर्न सजिलो छ!*

Cancer Council SA

यदि तपाईं २५-७४ वर्षको हुनुहुन्छ र कुनै समय यौन सक्रिय रहनु भएको छ भने, प्रत्येक पाँच वर्षमा पाठेघरको मुखको परीक्षण गराउनुहोस्।

स्व-संकलन GP वा नर्सद्वारा लिइएको नमूना (sample) जस्तै सही हुन्छ।

तपाईंले आफ्नो स्वाब GP को चिकित्सालयमा, सामान्यतया गोपनीयता रहेको पर्दा पछाडि वा स्नान कक्षमा लिन सक्नुहुन्छ। परीक्षण नि:शुल्क, सजिलो र भरपर्दो हुन्छ।

जानकारी र सहयोगका लागि **क्यान्सर परिषदलाई 13 11 20 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।**

cancersa.org.au**मा जानुहोस्।**

Nepali | नेपाली

Cancer Council SA

यदि तपाईंको पाठेघरको मुखको परीक्षणको गर्ने बेला भएको छ भने, तपाईंले अब स्वाबको साथ आफ्नै योनिको नमूना (sample) लिन सक्नुहुन्छ। स्वाबमा ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस (Human Papillomavirus, छोटकारीमा HPV) को परीक्षण गरिनेछ। HPV पत्ता लगाउनु पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको सबैभन्दा उत्तम सुरक्षा हो।

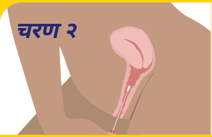
आफ्नो जीपी वा नर्सलाई स्व-संकलनको बारेमा सोध्नुहोस्।

चार सरल चरणहरूमा परीक्षण कसरी गर्ने:

चरण १

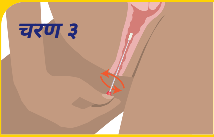
- रातो बिर्को बटार्नुहोस् र स्वाब बाहिर तान्नुहोस्।
- स्वाब हेर्नुहोस् र रातो चिन्ह याद गर्नुहोस्।

चरण २



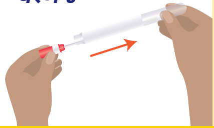
- आफुलाई सजिलो हुने तरिकाले बस्नुहोस्।
- रातो चिन्हसम्म पुर्याउने लक्ष्य राखेर, आफ्नो योनिमा स्वाब घुसाउनुहोस्।

चरण ३



- बिस्तारै स्वाबलाई एक देखि तीन चोटिसम्म घुमाउनुहोस्।

चरण ४



- स्वाब हटाउनुहोस् र यसलाई फेरि नलीमा राख्नुहोस्।
- यसलाई आफ्नो GP, नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीलाई फिर्ता दिनुहोस्। आफ्नो परिणामको लागि दुई हप्तामा चिकित्सालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।