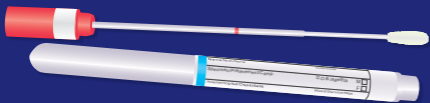




**Nếu quý vị đang trong độ tuổi từ 25 đến 74  
và đã từng quan hệ tình dục, hãy làm Xét  
nghiệm Kiểm tra Cổ tử cung 5 năm một lần.**  
Việc tự mình lấy mẫu cũng chính xác như khi bác sĩ gia đình  
hoặc y tá lấy mẫu.  
Quý vị có thể lấy mẫu tại phòng khám của bác sĩ gia đình,  
thường là phía sau bức màn chắn kín đáo hoặc trong phòng vệ  
sinh. Xét nghiệm này miễn phí, dễ dàng và đáng tin cậy.

**Tự lấy mẫu để xét nghiệm hiện là  
một cách để phát hiện sớm những  
bất thường nơi cổ tử cung.**

*Hãy tự bảo vệ quý vị khỏi ung thư cổ tử cung.  
Làm việc này thật dễ dàng!*



Hiện nay, nếu đến hạn làm Xét nghiệm Kiểm tra Cổ tử cung, quý vị có thể tự lấy mẫu trong âm đạo của mình bằng tăm bông (que phết). Tăm bông sẽ được xét nghiệm để tìm vi rút HPV (Human Papillomavirus). Tìm ra vi rút HPV là cách bảo vệ quý vị tốt nhất chống lại ung thư cổ tử cung.

**Hỏi bác sĩ gia đình, y tá hoặc Nhân viên Y tế Thổ dân của quý vị về việc tự lấy mẫu.**

## Cách thực hiện lấy mẫu xét nghiệm theo bốn bước đơn giản:

### Bước 1



- Vặn nắp màu đỏ và kéo tăm bông ra.
- Nhìn vào tăm bông và lưu ý dấu đỏ.

### Bước 2



- Chuẩn bị ở tư thế thoải mái.
- Đưa tăm bông vào trong âm đạo, cố gắng đưa tăm bông vào đến vạch đỏ.

### Bước 3



- Nhẹ nhàng xoay tăm bông từ một đến ba lần.

### Bước 4



- Kéo tăm bông ra và đặt lại vào ống.
- Gửi lại cho bác sĩ gia đình, y tá hoặc nhân viên y tế của quý vị. Liên hệ với phòng khám để biết kết quả của quý vị sau hai tuần.