

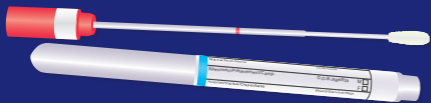


自我采集的样本就像家庭医生或护士采集的样本一样精确。  
您可以在家庭医生诊所自我采样, 通常在隐私隔屏后或卫生间内进行。该测试是免费的, 而且简单可靠。

如果您年龄介于 25 和 74 岁之间, 且有过性生活, 请每隔五年接受一次宫颈筛查测试 (Cervical Screening Test)。

# 自我采样现已成为宫颈筛查的一种采样方式。

保护您自己, 远离宫颈癌。  
自我采样简单便利!



如果您需要进行宫颈筛查测试，现在可以用一个拭子来自行采集您的阴道样本。采样后的拭子将接受人乳头状瘤病毒（Human Papillomavirus，简称 HPV）测试。检测 HPV 是保护您免遭宫颈癌的最佳方式。

请咨询您的家庭医生或护士如何自我采样。

## 如何用四个简单的步骤进行采样：

### 第一步



- 旋转红色盖子并抽出拭子。
- 观察拭子并找到红色标记。

### 第二步



- 找到一个舒适的姿势。
- 将拭子插入您的阴道内，尽量插到红色标记为止。

### 第三步



- 轻轻地将拭子转动一到三次。

### 第四步



- 拔出拭子，放回试管内。
- 将样本交给您的家庭医生、护士或医护人员。两周后与诊所联系，获取测试结果。