



اگر وقتش رسیده است که تست معاینه گردنه رحم خود را انجام دهید، حالا خودتان می‌توانید نمونه از آلت تناسلی خود با سواب بگیرید. این سواب برای ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) تست خواهد شد. شناسایی کردن HPV بهترین محافظت شما در برابر سرطان گردنه رحم است.

از داکتر فامیلی یا نرس خود راجع به اینکه خودتان نمونه بردای کنید سوال کنید.

## چگونه این تست را در چهار مرحله ساده انجام دهیم:

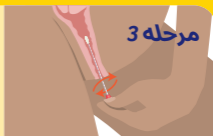
- سرپوش سرخ رنگ را بچرخانید و سواب را بیرون بکشید.
- به سواب نگاه کنید و علامت سرخ رنگ را یادداشت کنید.



- خودتان را در یک موقعیت راحت قرار دهید.
- سواب را داخل آلت تناسلی خود قرار دهید، سواب را تا علامت سرخ رنگ داخل کنید.



- یک تا سه بار سواب را به آرامی بچرخانید.



- سواب را بیرون کنید و دوباره در داخل لوله قرار دهید.
- سپس آن را به داکتر عمومی، پرستار یا کارمند صحتی خود برگردانید. با کلینیک تماس بگیرید تا نتایج خود را در دو هفته دریافت کنید.

