ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਸਰੀਰਕ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅੰਤੜੀ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening

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 Wellbeing SA, BreastScreen SA ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ SA ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2017 ਵਿੱਚ CALD ਵੂਮੈਨਜ਼ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅੰਬੈਸਡਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

Government of South Australia
Wellbeing SA

Breast Screen SA

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

ਦਸੰਬਰ 2022 ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

Cancer Council SA

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

131120

cancersa.org.au

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਫੀਕਲ ਓਕਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ (FOBT) ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। FOBT ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 50-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ FOBT ਕਿੱਟ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇਗਾ।

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ SA ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋਣਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50-74 ਸਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ FOBT ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ncsr.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ ਨੂੰ **1800 627 701** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ FOBT ਕਿੱਟ ਕਦੋਂ ਭੇਜੇਗਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ FOBT ਕਿੱਟ ਗੁਆਚ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬਦਲਵੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਭੇਜਣ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂਚ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ SA ਅਤੇ BreastScreen SA ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

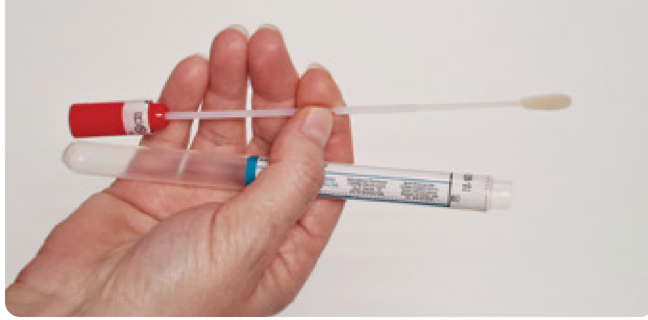
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ BreastScreen SA ਨਾਲ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40-49 ਜਾਂ 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸਕਰੀਨ ਜਾਂਚ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ BreastScreen SA ਨੂੰ 13 20 50 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤਹਿ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

breastscreen.sa.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ:

- ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ।



ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾ ਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਸਵੈ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ, ਜੋ ਕਿ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੀ-ਡੰਡੀ ਵਾਲੇ ਰੂੰਅ ਦੇ ਫੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਜੀਪੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
2. GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਨਮੂਨਾ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਪੇਕੁਲਮ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਸੈੱਲ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੋਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਬਰਾਬਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਸਹੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ
- ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦੋਹਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ SA ਅਤੇ Wellbeing SA ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 25-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 12-13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਸਾਧਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ **cancersa.org.au** 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ।