ਹੁਣ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ!

Cancer Council SA

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25-74 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਿਆ ਗਿਆ ਨਮੂਨਾ ਵੀ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਨਮੂਨੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਟੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ GP ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਦੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ, ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ
ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ 13 11 20 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
cancersa.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ
Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

Cancer Council SA

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਫ਼ੰਬੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਫ਼ੰਬੇ ਦੀ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। HPV ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।

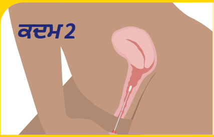
ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਨਰਸ ਜਾਂ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਕਦਮ 1

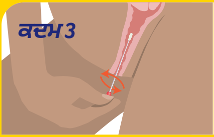
- ਲਾਲ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਮਰੋੜੋ ਅਤੇ ਫ਼ੰਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਫ਼ੰਬੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2



- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।
- ਇਸ ਫ਼ੰਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 3



- ਫ਼ੰਬੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੰਮਾਓ।

ਕਦਮ 4

- ਫ਼ੰਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।