Hindi | हिन्दी

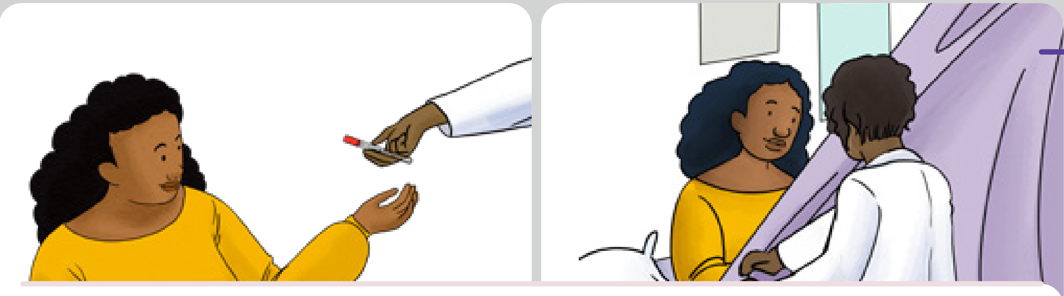
Australian Government

NATIONAL
CERVICAL SCREENING
PROGRAM

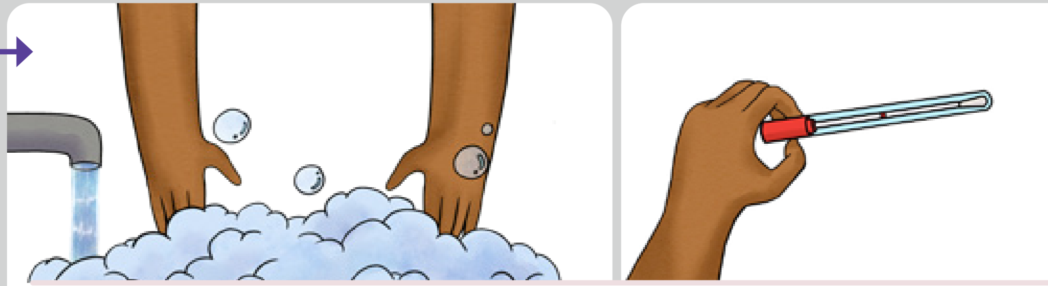
A joint Australian, State and Territory Government Program

सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट - अपना खुद का नमूना कैसे लें

5 साल में सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट कराने से **आपको अपने और अपने परिवार दोनों के लिए स्वस्थ रहने में मदद मिलेगी।**

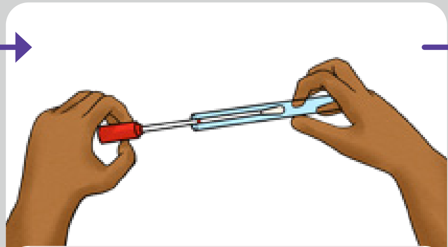


1. आपका डॉक्टर या नर्स आपको स्वयं नमूना लेने के लिए स्वैब देंगे और आपको एक निजी स्थान देंगे।

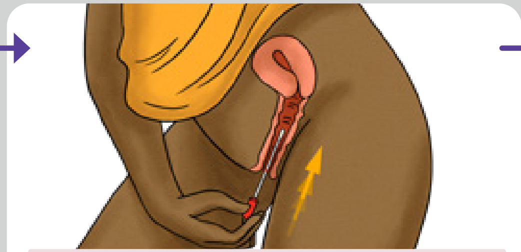


2. फिर अपने हाथ धोएं और उन्हें सुखा लें। स्वयं नमूना लेने वाले स्वाब को देखें। स्वाब का एक सिरा है जहाँ से आप उसे पकड़ सकती हैं और दूसरा सिरा आपका नमूना लेने के लिए है।

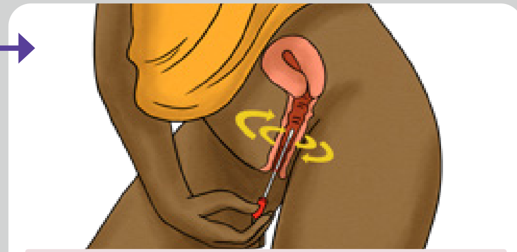
3. किसी आरामदायक स्थिति में आ जाएँऔर अपने कमर के नीचे के कपड़े निकाल दें और अपना अंडरवियर उतार दें। आप अपने बाकी के कपड़े पहने रख सकती हैं।



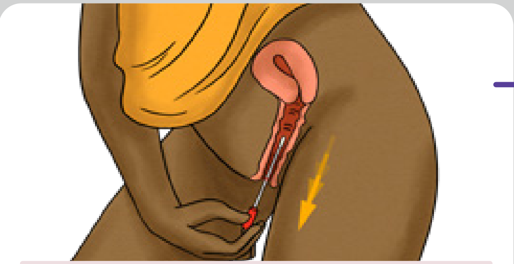
4. ढक्कन को घुमाएं और स्वाब को पैकेजिंग से निकाल लें। नमूना लेने के लिए टिप को न छुएं।



5. स्वाब को अपनी योनि के अंदर कुछ सेंटीमीटर तक डालें। स्वाब में एक लाइन या निशान हो सकता है जो यह दर्शाने के लिए है कि उसे कितना अंदर तक डालना है।

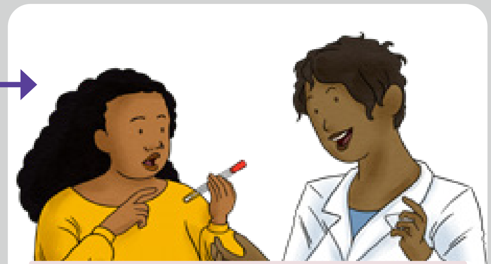


6. स्वाब को 10-30 सेकंड के लिए धीरे से गोलाकार रूप में घुमाएं। इससे दर्द तो नहीं होना चाहिए, लेकिन असहजता महसूस हो सकती है।



7. अपनी योनि से उस स्वाब को निकाल दें और इसे वापस पैकेजिंग में रखें। यह सुनिश्चित करें कि जो सिरा आपकी योनि में था, वह किसी चीज़ को न छुए।

8. कपड़ें पहन लें और फिर से अपने हाथ धो लें।



9. सेल्फ-कलेक्शन स्वाब को वापस अपने डॉक्टर या नर्स को दे दें। परीक्षण के परिणाम आपके डॉक्टर या नर्स को भेजे जाएंगे।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं या आपको लगता है कि आपने कुछ गलती कर दी है तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें। आप यह भी कर सकती हैं:

- सर्विकल स्क्रीनिंग के बारे में अधिक जानकारी के लिए **health.gov.au/NCSP-multicultural** पर जाएँ
- **1800 627 701 पर कॉल करें**
- अपनी भाषा में सहायता प्राप्त करने के लिए अनुवाद और दुभाषिया सेवा (TIS National) को **13 14 50** पर कॉल करें।