Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

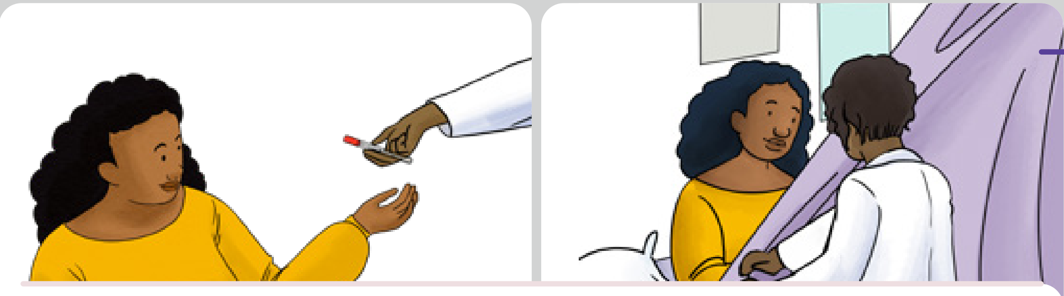
Australian Government

NATIONAL
CERVICAL SCREENING
PROGRAM

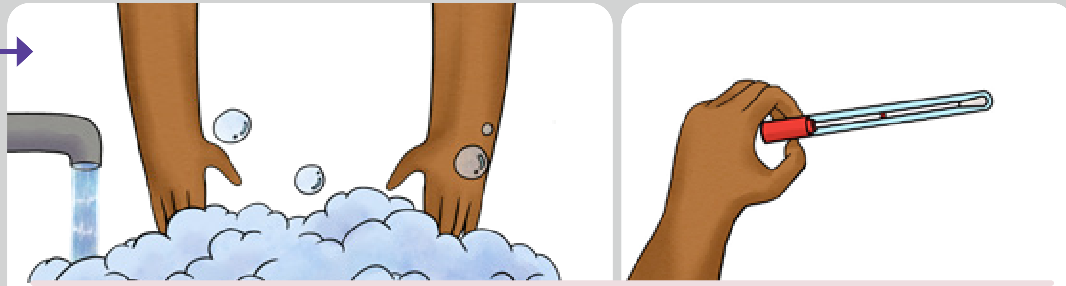
A joint Australian, State and Territory Government Program

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ - ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ

ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।**

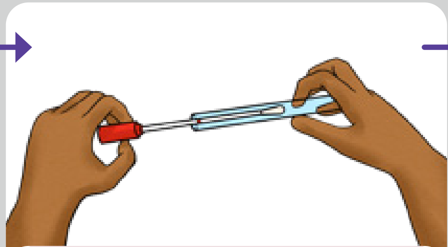


1. ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਸਵੈਬ (ਰੂੰ ਦਾ ਫ਼ੰਬਾ) ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

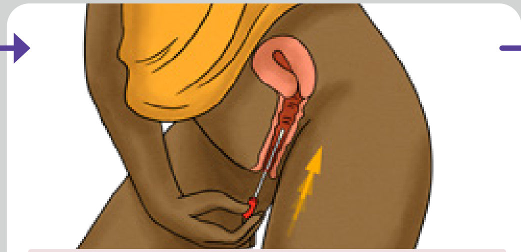


2. ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵੈਬ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਸਵੈਬ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸਿਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

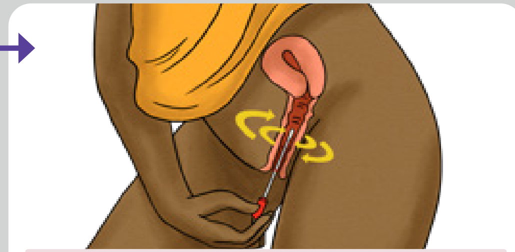
3. ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



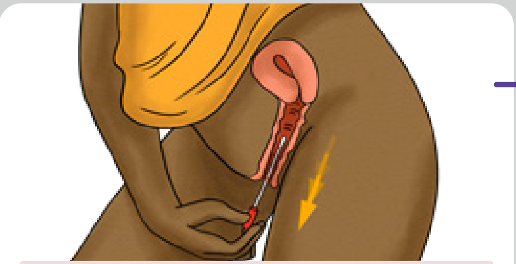
4. ਕੈਪ ਨੂੰ ਮਰੋੜੋ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਤੋਂ ਕੱਢੋ। ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।



5. ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਪਾਓ। ਸਵੈਬ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।

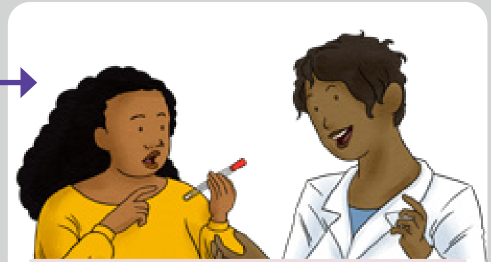


6. 10-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁੰਮਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



7. ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਸੀ।

8. ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਧੋਵੋ।



9. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲਏ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਓ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **health.gov.au/NCSP-multicultural**'ਤੇ ਜਾਓ
- **1800 627 701** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ (TIS ਨੈਸ਼ਨਲ) ਨੂੰ **13 14 50** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।