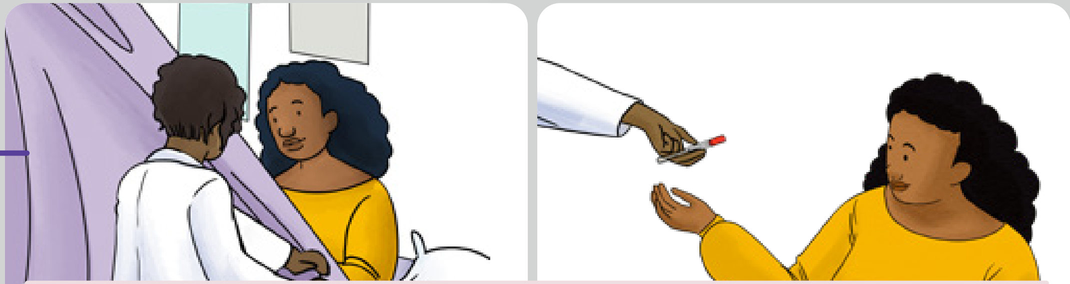
Urdu | اردو

NATIONAL
CERVICAL SCREENING
PROGRAM
A joint Australian, State and Territory Government Program

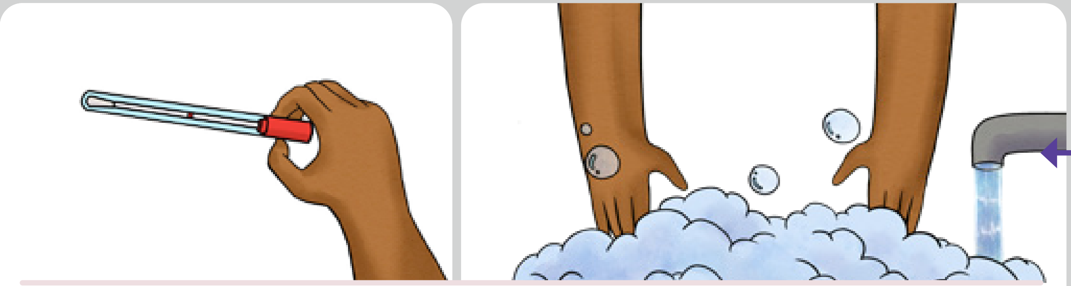
Australian Government

سرویکل سکریننگ ٹیسٹ - خود اپنا نمونہ حاصل کرنے کا طریقہ

ہر 5 سال بعد سرویکل سکریننگ ٹیسٹ کروانے سے آپ خود **اپنے لیے اور اپنے گھرانے کے لیے صحتمند رہ سکیں گی۔**

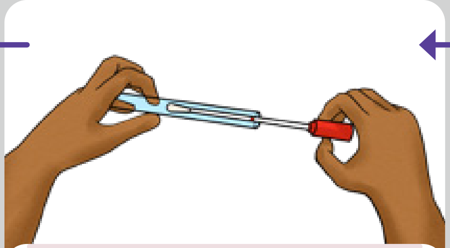


1۔ آپ کی ڈاکٹر یا نرس آپ کو سیلف کلیکشن (اپنا نمونہ خود لینے کے لیے) سواب دیں گی اور ایک پردے والی جگہ مہیا کریں گی۔

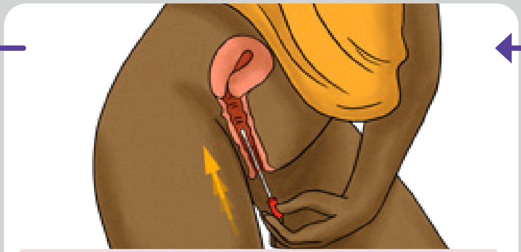


2۔ اپنے ہاتھ دھو کر خشک کریں۔ سیلف کلیکشن سواب کو دیکھیں۔ سواب کا ایک سرا پکڑنے کے لیے ہے اور دوسرا سرا اپنا نمونہ حاصل کرنے کے لیے ہے۔

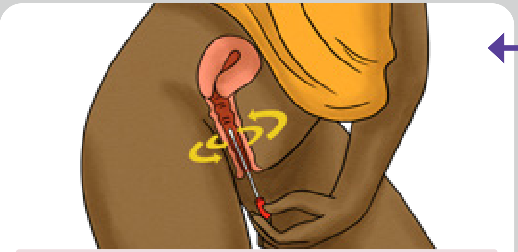
3. آرام دہ پوزیشن اختیار کریں اور کمر سے نیچے کے کپڑے اور انڈرویئر اتار دیں۔ آپ باقی جسم پر لباس رکھ سکتی ہیں۔



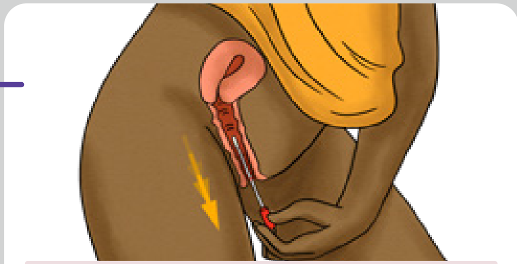
4. ڈھکن گھمائیں اور سواب کو پیکٹ سے نکالیں۔ نمونہ حاصل کرتے ہوئے سواب کے اوپری سرے کو نہ چھوئیں۔



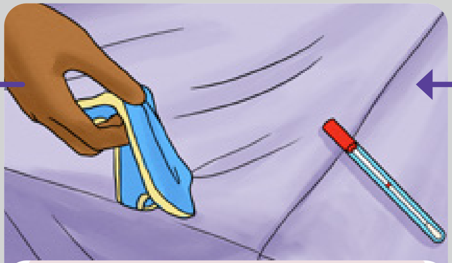
5. سواب کو وجائنا میں چند سینٹی میٹر تک اندر ڈالیں۔ ممکن ہے سواب پر ایک لکیر یا نشان ظاہر کرتا ہو کہ آپ نے اسے کتنا اندر پہنچانا ہے۔



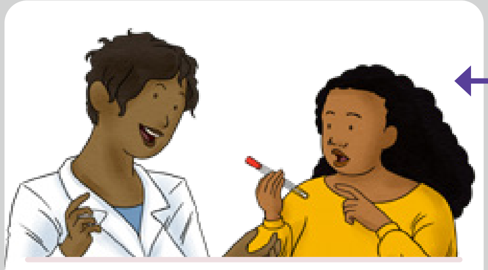
6. سواب کو نرمی سے 10 سے 30 سیکنڈ تک دائروں میں گھمائیں۔ اس سے تکلیف نہیں ہونی چاہیے لیکن تھوڑی سی زحمت محسوس ہو سکتی ہے۔



7. وجائنا (فرج) میں سے سواب نکال کر اسے واپس پیکٹ میں ڈال دیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ وجائنا سے نکالے جانے والے سواب کا اوپری سرا کسی چیز سے نہ چھوئے۔



8. کپڑے پہن لیں اور دوبارہ ہاتھ دھوئیں۔



9. سیلف کلیکشن سواب اپنی ڈاکٹر یا نرس کو دے دیں۔ ٹیسٹ کا نتیجہ آپ کی ڈاکٹر یا نرس کو بھیجا جائے گا۔

اگر آپ کا کوئی سوال ہو یا آپ کے خیال میں آپ سے غلطی ہوئی ہو تو اپنی ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ آپ :

- سرویکل سکریننگ کے متعلق مزید معلومات health.gov.au/NCSP-multicultural پر بھی لے سکتی ہیں
- **1800 627 701** پر کال کر سکتی ہیں
- اپنی زبان میں مدد حاصل کرنے کے لیے **13 14 50** پر ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹرپریٹنگ سروس کو کال کر سکتی ہیں۔