Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

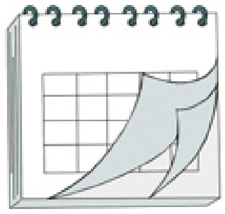
Australian Government

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

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿਗ ਟੈਸਟ – ਤੁਹਾਡ ਵਿਕਲਪਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਹਰ 5 ਸਾਲਾ ਵਿੱਚ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋਵਾ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

1. ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ - ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕੋ।**

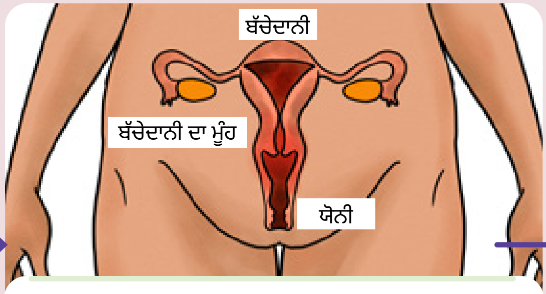


2. ਇਹ ਇੱਕ **ਝਟਪਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਹੈ** ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ **5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ** HPV ਨਾਮਕ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

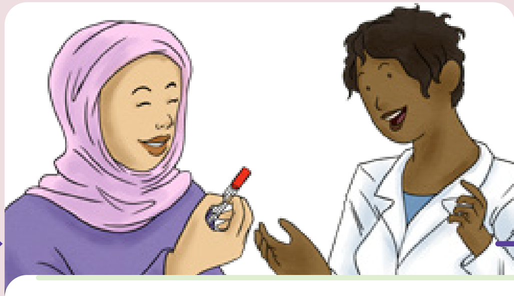
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 25-74 ਸਾਲ ਦੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ **ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

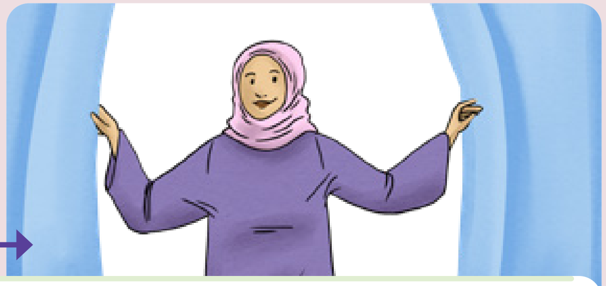
4. ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ **ਵਿਕਲਪ** ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ 2 ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

5. **ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਾਦਰ ਵਿੱਚ ਲੇਟਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।



6. ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਲਵੇਗੀ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਸਹਿਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਹੀ ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।





7. ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ **ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਾਈਡ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

8. ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ 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।