Australian Government

NATIONAL BOWELCANCER SCREENING PROGRAM

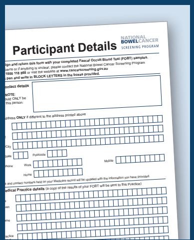
ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਦੋ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਲਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

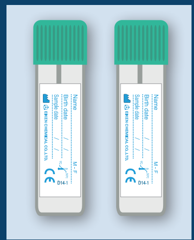
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

- ☐ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਅਗਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ☐ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਪਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਫਾਰਮ ਵੀ ਪਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

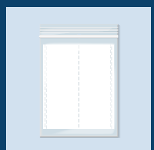


1 x ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਾਰਮ



2 x ਨਮੂਨਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟਿਊਬਾਂ

2 x ਟਾਇਲਟ ਲਾਈਨਰ



1 x ਜ਼ਿਪਲਾਕ ਬੈਗ

1 x ਜਵਾਬ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰੋ

- ✔ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰਹੇਗਾ।
- ✔ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਲਗਾ ਲਓ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਲਵੋਗੇ।
- ✔ ਕਿੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਿੱਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿੱਟ ਬਦਲਣ ਲਈ 1800 627 701 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ✔ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਹੀ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ✗ ਬਵਾਸੀਰ (ਹੈਮੋਰੋਇਡਜ਼) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ✗ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਹੈ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਬਾਊਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ✗ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਇਹ ਟੈਸਟ ਬਾਅਦ ਕਰੋ
- ✗ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਹੋਈ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਡਾਕ ਰਹਿਣ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

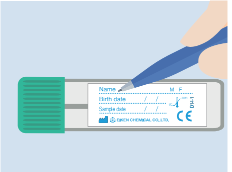
ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ
www.health.gov.au/nbcsp

ਹਦਾਇਤਾਂ

1 ਤਿਆਰੀ



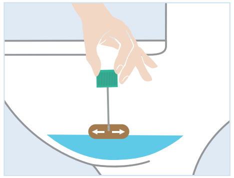
ਇੱਕ ਟਿਊਬ ‘ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ **ਲਿਖੋ।**

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ **ਫਲੱਸ਼** ਕਰ ਦਿਓ।

ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਾਇਲਟ ਲਾਈਨਰ ਲਗਾਓ ਜਿਸਦਾ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

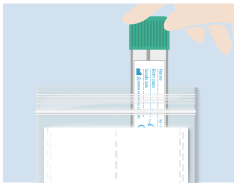
2 ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ

ਇਸ ਲਾਈਨਰ ‘ਤੇ **ਟੱਟੀ** ਕਰੋ।



ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਡੰਡੀ ਦੀ ਨੋਕ ਰਾਹੀਂ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਮੂਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਗਲਨ ਯੋਗ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ **ਫਲੱਸ਼** ਕਰੋ।



ਇਸ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਜ਼ਿਪਲਾਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਇਸ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਿੱਜ। ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

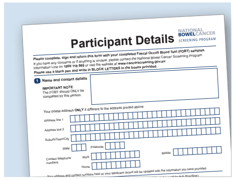
3 ਦੁਹਰਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਗੀ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **ਕਦਮ 1 ਅਤੇ 2 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।** ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਦੋਵੇਂ ਨਮੂਨੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

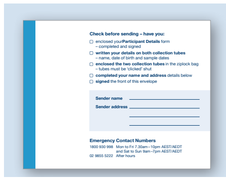
ਫਿਰ ਕਦਮ 4 ‘ਤੇ ਜਾਓ।

4 ਭੇਜਣਾ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ।



ਭਾਗੀਦਾਰ ਵੇਰਵੇ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ‘ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰੋ।



ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ‘ਤੇ, ਅੱਗੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਿਖੋ।

ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ। ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਆਓ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਡਾਕਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।

? ਸਵਾਲ

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1800 930 998

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ:
1800 627 701

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ:
www.health.gov.au/nbcsp

Interpreter ਅਨੁਵਾਦ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
www.health.gov.au/nbcsp-translations

ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ: 13 14 50

PATHOLOGY SERVICES
SONIC HEALTHCARE

SPONSOR
r-biopharm

MANUFACTURER
EIKEN CHEMICAL CO.,LTD.