# घरायसी परीक्षण किट प्रयोग गर्ने निर्देशनहरू

दुईवटा साना नमूनाहरू सङ्कलन गर्नुहोस्, तिनीहरूलाई हुलाकबाट पठाउनुहोस् अनि तपाईंको काम पूरा भयो।

## महत्वपूर्ण जानकारी

* यस परीक्षणलाई अर्को २ हप्ताभित्र पूरा गर्नुहोस् ।
* तपाईंले आफ्नो नमूनाहरू फर्काउँदा खाममा आफ्नो फारम समावेश गर्नुहोस् ।

## तपाईंको किटमा परीक्षण गर्न चाहिने आवश्यक सबै कुरा छन्

* १‍ सहभागी विवरण फाराम
* २ सङ्कलन ट्यूबहरू
* २ ट्वाइलेट लाइनरहरू
* १ जिपलक झोला
* १ हुलाक शुल्क तिरिसकेको एक खाम

## तपाईंले परीक्षण गर्नुअघि

* शौचालयको छेउमा परीक्षणलाई राख्नुहोस् जहाँ तपाईंले परीक्षण गर्न सम्झनुहुनेछ ।
* तपाईंले आफ्नो नमूना लिने दिनको लागि रिमाइन्डर सेट गर्नुहोस्।
* किट को पछाडिको म्याद समाप्त हुने मिति जाँच गर्नुहोस्। यदि किटको म्याद सकिएको छ भने, प्रतिस्थापनको लागि १८०० ६२७ ७०१ मा फोन गर्नुहोस्।
* तपाईंले खाइरहेका औषधि तथा खानाहरू संधै झै खानुहोस्।

### यदि तपाईंलाई यस्तो भएको छ भने परीक्षण नगर्नुहोस्:

* पाइल्स (हेमोरोइड्स) जसबाट रगत बग्छ। यदि यस्तो हुन्छ भने, आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस् ।
* तपाईंको पिसाबमा रगत वा शौचालयको बाउलमा रगत देखियो। यदि यस्तो हुन्छ भने, आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस् ।
* तपाईंको महिनावारीको भएको छ। तपाईंको महिनावारी समाप्त भएको ३ दिनपछि परीक्षण गर्नुहोस् ।
* भर्खरै कोलोनोस्कोपी भएको थियो ।

## तपाईंको परीक्षणको नतिजा

तपाईंले आफ्नो नमूनाहरू हुलाकबाट पठाएपछि ४ हप्ताभित्र तपाईंको नतिजा तपाईं र तपाईंको डाक्टरलाई पठाइनेछ।

**नकारात्मक** नतिजाको मतलब कुनै रगत फेला परेन। तपाईंले २ वर्षमा फेरि परीक्षण गर्नुपर्छ।

**सकारात्मक** नतिजाको मतलब रगत भेटियो। यसको मतलब सधैँ तपाईलाई आन्द्राको क्यान्सर छ भन्ने होइन। धेरै कारणहरू हुन्छन् जसले तपाईंको दिसामा रगत हुन सक्छ,र धेरैजसो क्यान्सरसँग सम्बन्धित छैनन्। थप जानकारी पाउनको लागि सकेसम्म चाँडो आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नको लागि समय मिलाउनुहोस् I

# निर्देशनहरू

## चरण १ — तयार गर्नुहोस्

* आफ्नो नाम, जन्ममिति र तपाईंले परीक्षण गर्ने मितिलाई कुनै एक ट्यूबमा लेख्नुहोस्
* पिसाब फेर्नुहोस् र शौचालय फ्लश गर्नुहोस्।
* ट्वाइलेटमा एउटा ट्वाइलेट लाइनर राख्नुहोस् लेखेकोलाई माथिपट्टि पारेर। यदि यो भिज्यो भने पनि ठीकै छ ।

## चरण २ — सङ्कलन गर्नुहोस्

* लाइनरमा पर्नेगरी दिसा गर्नुहोस्
* ट्युबलाई घुमाएर खोल्नुहोस्। स्टिकको टुप्पोलाई दिसाबाट तान्नुहोस् । तपाईंको नमूना सानो हुनु आवश्यक छ।
* स्टिकलाई फेरि ट्यूबमा राख्नुहोस् र यसलाई क्लिक गरेर बन्द गर्नुहोस्। बायोडिग्रेडेबल लाइनरलाई शौचालयमा फ्लश गर्नुहोस्।
* ट्यूबलाई जिपलक झोलामा राख्नुहोस्।
* झोलालाई कतै चिसो ठाउँमा राख्नुहोस्, जस्तै फ्रिजमा। जम्न नदिनुहोस।

## चरण ३ — दोहोर्याउनुहोस्

* जब तपाईं अर्को पटक दिसा गर्नुहुन्छ भने अर्को ट्यूब प्रयोग गरेर चरण १ र २ दोहोर्याउनुहोस्। एक अर्काको ३ दिनभित्र दुवै नमूनाहरू संकलन गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
* त्यसपछि चरण ४ मा जानुहोस्।

## चरण ४ — नमूना पठाउनुहोस्

* तपाईंको नमूनाहरू सकेसम्म चाँडो हुलाकबाट पठाउनुहोस्।
* सहभागी विवरण फाराम भर्नुहोस् । तपाईंको नमूनाहरू लिइएको मितिहरू लेख्नुहोस् र फाराममा हस्ताक्षर गर्नुहोस्।
* खाममा, अगाडि हस्ताक्षर गर्नुहोस् र पछाडि आफ्नो नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।
* फाराम र नमूनाहरूलाई खाममा राख्नुहोस् ।
* खाम हुलाकबाट पठाउनुहोस् । नमूनाहरू सकेसम्म लामो समयसम्म चिसो रहनु पर्छ । यसलाई दिनको चिसो समयमा हुलाक बाकस (मेलबक्स) मा खसाल्नुहोस् वा यसलाई हुलाक कार्यालयमा लैजानुहोस् ।

परीक्षण कसरी गर्ने भन्नेबारे यो भिडियो हेर्नुहोस्ः [**www.health.gov.au/nbcsp**](http://www.health.gov.au/nbcsp)

## प्रश्नहरु भएमा

परीक्षण किट हेल्पलाइन: **१८०० ९३० ९९८**

राष्ट्रिय क्यान्सर स्क्रीनिंग रजिस्टर: **१८०० ६२७ ७०१**

हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस्: [**www.health.gov.au/nbcsp**](http://www.health.gov.au/nbcsp)

## अनुवाद

तपाईंको भाषामा जानकारी पाउनको लागि [**www.health.gov.au/nbcsp-translations**](http://www.health.gov.au/nbcsp-translations)

भाषा र अनुवाद सेवाहरू: **१३ १४ ५०**