ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਬੋਅਲ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(National Bowel Cancer Screening Program)

Australian Government

NATIONAL BOWEL CANCER SCREENING PROGRAM

ਤਤਕਰਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program) ਬਾਰੇ 3

ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ 5

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ...8

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਹਾਂ ਵਿੱਚ (ਪੌਜ਼ਟਿਵ) ਆਉਂਦਾ ਹੈ 9

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ 10

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ 12

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ ਬਾਰੇ...13

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ 15

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੇਧ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਪੀਰਾਈਟ

© Commonwealth of Australia 2024.

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ- ਗ਼ੈਰ-ਵਪਾਰਕ-ਨੋ-ਡੈਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:

- ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਕੋਟ ਆਫ਼ ਆਰਮਜ਼ ਤੋਂ
- ਇਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਲੋਗੋ ਤੋਂ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ
- ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ, ਅਤੇ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਤੋਂ।

ਇਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (Creative Commons Website) 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਇੱਥੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ: Communication Branch, Department of Health and Aged Care, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, ਜਾਂ copyright@health.gov.au 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਰਾ ਦੇਣਾ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਿਹਰਾ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:
© Commonwealth of Australia 2024

ਜੁਲਾਈ 2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program) ਬਾਰੇ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program) ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

45 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੋਗ ਲੋਕ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿੱਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ✓ 45 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ।
- ✓ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕ ਵੀ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਉਮਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ।
- ✓ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਸਫ਼ਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਕਟਰ 45 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ (**ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ**, ਪੰਨਾ 11 ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

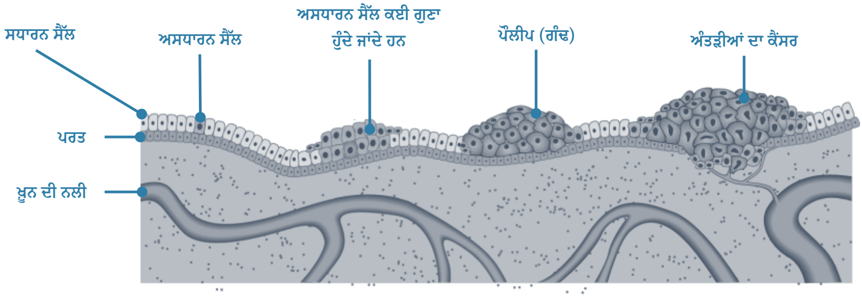
80%

ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕੀ ਲੱਭਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਫੇਕਲ ਓਕਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਜਾਂ iFOBT ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ (ਪੂ) ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਤਰਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਅਕਸਰ ਅਦਿੱਖ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਪੌਲੀਪਸ (ਛੋਟੀਆਂ ਗੰਢਾਂ) ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ 'ਤੇ ਵੀ ਉੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਉੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੰਢਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਰਿਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 1: ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਪੌਲੀਪਸ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਦੇਖੋ **ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ**, ਪੰਨਾ 8)।

ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ

ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਸਰਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਇਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ
- ਇਸਨੂੰ ਅਗਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਲਗਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਲਵੋਗੇ।

ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿਚਲੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੱਟੀ ਦੇ ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣੇ ਹਨ।

ਭਾਗੀਦਾਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਿਤੀਆਂ ਭਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਸਨ, ਇਸ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ-ਤੋਂ-ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਜਵਾਬ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ **www.health.gov.au/nbcsp-kit-video** 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 7.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ **1800 930 998** 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Test Kit Helpline) ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹੀ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਟੈਸਟ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਬੀਤਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਦੋਵੇਂ ਨਮੂਨੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ - ਲੈਬ ਨੂੰ ਲਏ ਗਏ ਨਮੂਨੇ, ਪਹਿਲੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਲਏ ਜਾਣ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ (ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਠੁਹਾਡੀ ਥਾਂ) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ-ਤੋਂ-ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਜਵਾਬੀ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਵੇਲੇ, ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਡਾਕਖਾਨੇ ਲੈ ਜਾਓ)
- ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦੀ ਜ਼ਿਪ ਬੰਦ ਹੈ। ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿੱਟ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ **ਦੇਰੀ** ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਕ ਮਿਤੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਬਾਹਰ (ਔਪਟ-ਆਊਟ)** ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਪੱਤਰ-ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ ਨਾਲ **www.ncsr.gov.au** 'ਤੇ ਜਾਂ **1800 627 701** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਣਚਾਹੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਉਹ 45 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਡਾਕ ਪਤੇ ਵਾਲੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **www.ncsr.gov.au/boweltest** 'ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ **1800 627 701** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਿੱਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.health.gov.au/nbcsp** 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿੱਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ-ਰਹਿਤ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ-ਰਹਿਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ (My Health Record) 'ਤੇ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਮੂਨੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਵੇਰਵੇ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ My Health Record ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਉਥੋਂ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ My Health Record ਵਿੱਚ ਲੌਗਇਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ **1800 723 471** 'ਤੇ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ

ਨੈਗੇਟਿਵ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ) ਨਤੀਜਾ

ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨਿੰਕਲਦਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 10 ‘ਤੇ **ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ** ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ)।

ਪੌਜ਼ਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ) ਨਤੀਜਾ

ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਲੀਪਸ, ਹੇਮੋਰੇਇਡਜ਼ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗ਼ੈਰ-ਫ਼ੈਸਲਾਕੁੰਨ ਜਾਂ ਬੇ-ਨਤੀਜਾ ਹੋਣਾ

ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਫ਼ੈਸਲਾਕੁੰਨ ਜਾਂ ਬੇ-ਨਤੀਜਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਨਮੂਨੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਫ਼ੈਸਲਾਕੁੰਨ ਨਤੀਜਾ ਉਦੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਨਾ-ਕਾਫ਼ੀ ਟੱਟੀ ਸੀ
- ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸਾਨੀ ਗਈ ਸੀ
- ਕਿੱਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਗਈ ਸੀ (ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ‘ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ’ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)
- ਪਹਿਲਾਂ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
- ਟਿਊਬਾਂ ਜਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਵੇਰਵੇ ਫਾਰਮ ‘ਤੇ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਹਾਂ ਵਿੱਚ (ਪੌਜ਼ਟਿਵ) ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ (ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ) ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਪੌਲੀਪਸ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਕੈਮਰਾ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਇੱਕ ਤੰਗ ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ

ਜਨਤਕ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਰਚਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖ਼ਰਚੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਪੌਲੀਪਸ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਸਫ਼ਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਲੱਭੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (**ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ**, ਪੰਨਾ 11 ਦੇਖੋ)।.

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਜੇਕਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੌਰਾਨ ਪੌਲੀਪਸ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਪੌਲੀਪਸ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੌਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਖਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਸ 'ਸਕਿੱਪ ਰਾਊਂਡ' ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਭੇਜਾਂਗੇ - ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਭੇਜਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਲਨ ਜਾਂ ਗੁਦਾ (ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਅਲ (ਅੰਤੜੀ) ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ

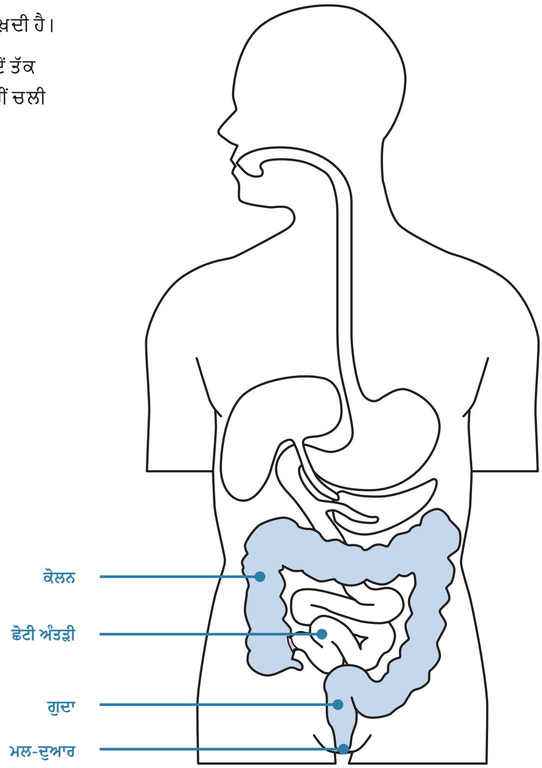
ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਅਲ (ਅੰਤੜੀ) ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਲ-ਤਿਆਗ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਅਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

- ਕੋਲਨ - ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ਼ਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ - ਜੋ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੋਖ਼ਦੀ ਹੈ।
- ਗੁਦਾ – ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ (ਮਲ-ਦੁਆਰ) ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਪਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਪੌਲੀਪਸ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।
- ਪੌਲੀਪਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਬਾਊਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਤਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੇਵਜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

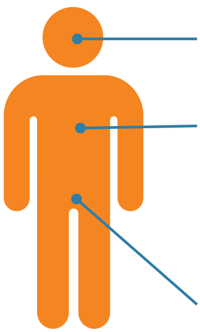
ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੋ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਖਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਜਾਂਚ ਸਹੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ
- ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ-ਰਹਿਤ ਰਸੌਲੀਆਂ (ਟਿਊਮਰ) ਸਨ
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਭਰਾ, ਜਾਂ ਭੈਣ); ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲਾਂ, ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼) ਯੁਕਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ।
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਨ, ਹੈਮ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੌਸੇਜ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੈਠੋ
- ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ ਬਾਰੇ

ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਟੈਲਸਟ੍ਰਾ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
- ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ
- ਅਗਲੇ ਟੈਸਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਇਸ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਪੱਤਰ-ਵਿਹਾਰ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ
- ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ
- ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ।

ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੌਣ ਦੇਖੇਗਾ?

ਇਸ ਰਜਿਸਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ (Australian Government Department of Health and Aged Care) ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ
- ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਨੂੰ
- ਰਾਜ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਾਲੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਫੇਅਰ ਨੂੰ
- ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਗੁਪਤਤਾ ਬਿਆਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ *ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਐਕਟ 1988 (Privacy Act 1988)* ਅਤੇ *ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ ਐਕਟ 2016 (National Cancer Screening Register Act 2016)* ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Department of Health and Aged Care) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ (National Cancer Screening Register) (NCSR) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ (National Bowel Cancer Screening Program) ਲਈ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਐਂਡ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼) (Services Australia (Medicare and Department of Veterans' Affairs)) ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਲਈ ਵੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ NCSR ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ, ਖੋਜ ਕਰਨ, ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਆਰਡਰ ਦੁਆਰਾ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ, ਲਈ ਹੋਰ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **www.ncsr.gov.au/about-us/privacy-policy.**

For information in your language go to www.health.gov.au/nbcsp-translations or call the Translating and Interpreting Service on 13 14 50.

ARABIC

للحصول على المعلومات بلغتك، اطّلع على الموقع
www.health.gov.au/nbcsp-translations أو اتصل بخدمة الترجمة الخطية
والشفهية [Translating and Interpreting Service] على الرقم 13 14 50.

ASSYRIAN

ܠܡܢܝܢܐ ܡܘܕܥܢܘܬܐ ܒܠܫܢܘܟܘܢ، ܦܬܝܚܘܢ ܠܐܬܪܐ
www.health.gov.au/nbcsp-translations ܝܢ ܦܬܝܚܘܢ ܩܪܘ ܠܚܠܡܬܐ ܕܡܦܫܩܢܘܬܐ
(Translating and Interpreting Service) ܥܠ ܡܢܝܢܐ 13 14 50.

CHINESE SIMPLIFIED

有关您所使用语言的信息，请访问
www.health.gov.au/nbcsp-translations 或致电 翻译及口译服务
(Translating and Interpreting Service) 电话13 14 50。

CHINESE TRADITIONAL

如需獲得中文資訊，請拜訪 www.health.gov.au/nbcsp-translations 或撥打
翻譯和口譯服務 [Translating and Interpreting Service]的電話 13 14 50。

CROATIAN

Za informacije na vašem jeziku, posjetite
www.health.gov.au/nbcsp-translations ili nazovite Službu za prevođenje
i tumačenje (Translating and Interpreting Service) na 13 14 50.

GREEK

Για πληροφορίες στη γλώσσα σας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
www.health.gov.au/nbcsp-translations ή καλέστε την Υπηρεσία Μετάφρασης
και Διερμηνείας (Translating and Interpreting Service) στον αριθμό 13 14 50.

HAZARAGI

بلده کسب مالومات زیادتر به زیبون خود خو به نشانی
www.health.gov.au/nbcsp-translations بورید یا بلده خدمات ترجمانی شفاهی
و کتبی (Translating and Interpreting Service) د شماره 13 14 50 زنگ دید.

HINDI

अपनी भाषा में जानकारी के लिए www.health.gov.au/nbcsp-translations पर
जाएँ या अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को
13 14 50पर फोन करें।

ITALIAN

Per informazioni nella tua lingua, visita www.health.gov.au/nbcsp-translations,
o chiama il Servizio di interpretariato e traduzione (Translating and Interpreting
Service) al numero 13 14 50.

KHMER

សម្រាប់ព័ត៌មានជាភាសារបស់អ្នក សូមទៅកាន់គេហទំព័រ
www.health.gov.au/nbcsp-translations ឬហៅទូរសព្ទទៅ សេវាបកប្រែភាសាសរសេរ
និងភាសាផ្ទាល់មាត់ (Translating and Interpreting Service) តាមលេខ 13 14 50។

KOREAN

한국어로 된 정보를 원하시면 www.health.gov.au/nbcsp-translations를
방문하거나 13 14 50번으로 통번역 서비스 (Translating and Interpreting
Service)에 전화하십시오.

MACEDONIAN

За информации на вашиот јазик, појдете на веб-страницата
www.health.gov.au/nbcsp-translations или јавете се во
Службата за писмено и усно преведување (Translating and
Interpreting Service) на 13 14 50.

NEPALESE

तपाईंको भाषामा जानकारीको लागि www.health.gov.au/nbcsp-translations
मा जानुहोस् वा अनुवाद र दोभाषे सेवालाई (Translating and Interpreting
Service) 13 14 50 मा फोन गर्नुहोस् ।

PERSIAN

برای اطلاعات به زبان خودتان، مراجعه کنید به
www.health.gov.au/nbcsp-translations یا زنگ بزنید به خدمات ترجمه کتبی
و ترجمه شفاهی (Translating and Interpreting Service) به شماره 13 14 50.

POLISH

Aby uzyskać informacje w swoim języku, wejdź na stronę
www.health.gov.au/nbcsp-translations lub zadzwoń do Telefonicznej
Służby Tłumaczy (Translating and Interpreting Service) pod numer
13 14 50.

PORTUGUESE

Para informações em seu idioma, acesse
www.health.gov.au/nbcsp-translations ou ligue para o Serviço de
Tradução e Interpretação (Translating and Interpreting Service) em
13 14 50.

PUNJABI

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.health.gov.au/nbcsp-translations 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ
13 14 50 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆਂ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) ਨੂੰ
ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

RUSSIAN

Для получения информации на вашем языке посетите сайт
www.health.gov.au/nbcsp-translations или позвоните в Службу
письменного и устного перевода (Translating and Interpreting
Service) по номеру 13 14 50.

SERBIAN

За информације на вашем језику, посетите
www.health.gov.au/nbcsp-translations или позовите Службу
за превођење и тумачење (Translating and Interpreting Service)
на 13 14 50.

SPANISH

Para obtener información en su idioma, visite
www.health.gov.au/nbcsp-translations o llame al Servicio de Traducción
e Interpretación (Translating and Interpreting Service) al 13 14 50.

TURKISH

Kendi dilinizde bilgi almak için www.health.gov.au/nbcsp-translations
adresini ziyaret edin veya 13 14 50 numaralı telefondan Yazılı ve Sözlü
Çeviri Hizmetini [Translating and Interpreting Service] arayın.

VIETNAMESE

Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của mình, hãy truy cập trang mạng
www.health.gov.au/nbcsp-translations hoặc gọi cho Dịch vụ Phiên
dịch và Thông ngôn (Translating and Interpreting Service) theo số
13 14 50.

ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ, ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ	1800 627 701 www.ncsr.gov.au

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚਲਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ	1800 930 998 ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ www.health.gov.au/nbcsp

ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program)	www.health.gov.au/ nbcsp-resources-low-vision

ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਟਾਈਪ ਰਾਈਟਰ (TTY) ਸੇਵਾ	1800 810 586

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕੈਂਸਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ	13 11 20 www.cancer.org.au

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੱਤਰ-ਵਿਹਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program)	www.health.gov.au/ nbcsp-translations

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service)	13 14 50 www.tisnational.gov.au

Interpreter

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

www.health.gov.au/nbcsp

DT0004073_ਦਸੰਬਰ 2023