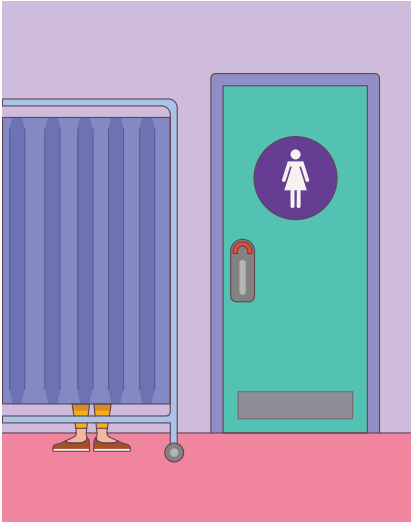
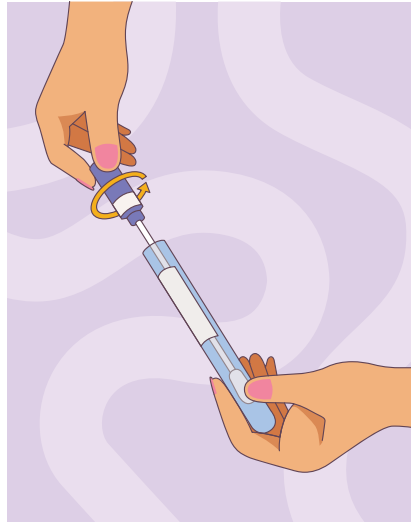


# ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ



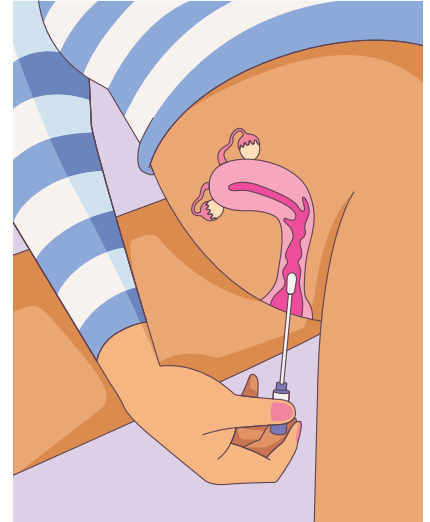
## ਕਦਮ 1.

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



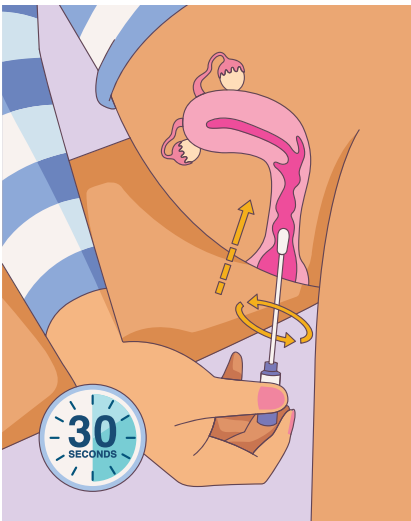
## ਕਦਮ 2.

ਢੱਕਣ (ਕੈਪ) ਨੂੰ ਮਰੋੜੇ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਕੈਪ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹੋ।



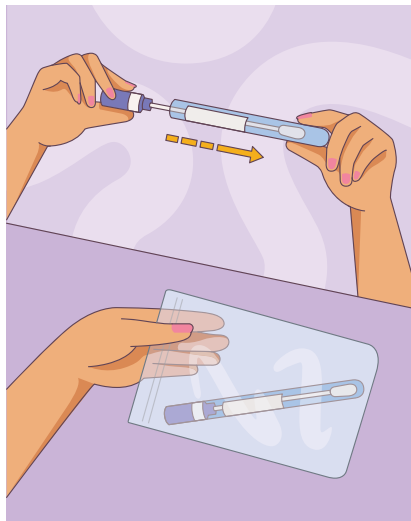
## ਕਦਮ 3.

ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਸੇ ਹਟਾਓ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਪਾਓ।



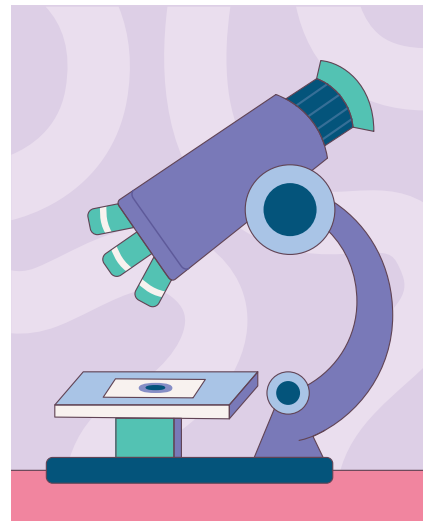
## ਕਦਮ 4.

ਸਵੈਬ ਨੂੰ 10-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ।



## ਕਦਮ 5.

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਓ।



## ਕਦਮ 6.

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇਗਾ।