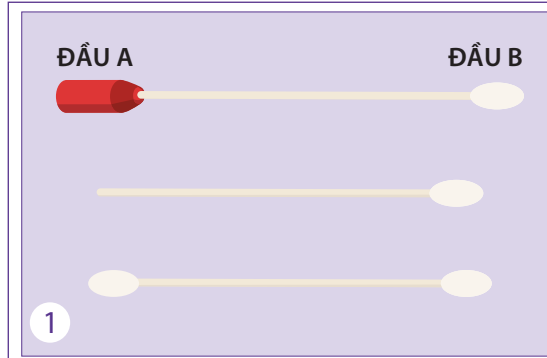


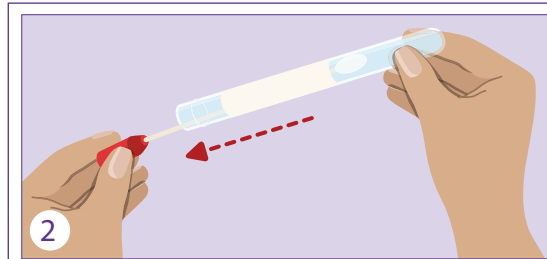
# Kiểm tra Sàng lọc Cổ tử cung: Cách tự lấy mẫu của mình

Hướng dẫn này sẽ giúp bạn tự lấy mẫu âm đạo của mình để sàng lọc cổ tử cung. Nếu bạn không chắc chắn về bất cứ điều gì hoặc có bất kỳ câu hỏi nào, bạn có thể nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của bạn.



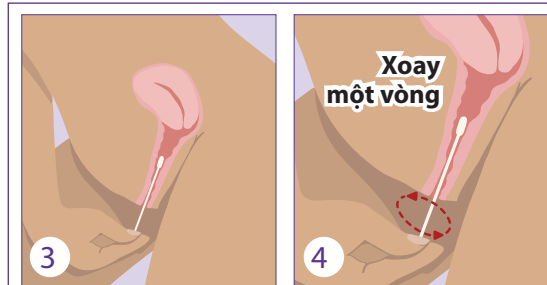
## 1. Trước khi bắt đầu

- Nhân viên y tế sẽ cung cấp cho bạn một chỗ riêng tư để lấy mẫu của mình. Chỗ này có thể sau một màn chắn hoặc trong phòng tắm. Sau đó bạn sẽ nhận một cái gói. Bên trong là một cái tăm bông (que phết). Tăm bông của bạn có thể khác với tăm bông trong ảnh này.
- Trước khi bạn mở cái gói ra, hãy chắc chắn rằng bạn biết đầu nào của tăm bông có thể cầm được (Đầu A), và đầu nào để lấy mẫu (Đầu B). Nếu bạn không chắc đầu nào là đầu nào, hãy hỏi nhân viên y tế.
- Hãy chắc chắn rằng tay của bạn sạch sẽ và khô ráo, cho mình vào vị trí thoải mái và kéo quần lót xuống.



## 2. Chuẩn bị tăm bông

- Vặn nắp và lấy tăm bông ra khỏi đồ đựng.
- Hãy chắc là đừng đụng vào Đầu B dùng để nhét vào lấy mẫu.
- Đừng để tăm bông xuống.

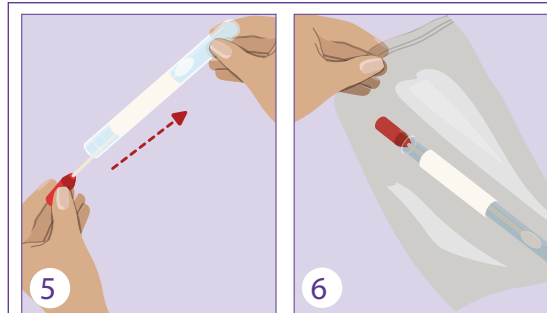


## 3. Đưa tăm bông vào trong

- Dùng tay còn lại để di chuyển những nếp gấp của da ở cửa âm đạo.
- Nhẹ nhàng đưa đầu B vào âm đạo vài cm.
- Que phết có thể có một dòng hoặc dấu trên đó cho bạn biết bạn phải chèn bao xa.

## 4. Lấy mẫu

- Nhẹ nhàng xoay tăm bông khoảng 10-30 giây (theo bất kỳ hướng nào). Việc này có thể khiến bạn cảm thấy hơi khó chịu nhưng không nên gây đau.



## 5. Lưu trữ mẫu

- Vẫn tiếp tục giữ Đầu A, nhẹ nhàng lấy tăm bông ra khỏi âm đạo.
- Đưa Đầu B của tăm bông vào dụng cụ đựng trước.
- Vặn nắp lại. Mặc đồ và đưa dụng cụ đựng cho nhân viên y tế.

## 6. Gửi mẫu đi

- Mẫu sẽ được gửi đến phòng thí nghiệm để kiểm tra HPV.
- Kết quả xét nghiệm sẽ được gửi cho nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của bạn.

## Chuyện gì xảy ra nếu...?

|                                                                   |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Nếu tôi lỡ chạm ngón tay vào Đầu B/que phết (tăm bông) thì sao?   | Xin hãy tiếp tục lấy mẫu.                                                          |
| Nếu tôi đánh rơi Đầu B hoặc tăm bông trên một bề mặt khô thì sao? | Xin hãy tiếp tục lấy mẫu.                                                          |
| Nếu tôi đánh rơi Đầu B hoặc que phết trên một bề mặt ướt thì sao? | Hãy báo cho nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của bạn biết và xin họ một que phết mới. |

**Nếu phát hiện có HPV, bạn sẽ cần quay lại nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của mình để họ thu thập một mẫu từ cổ tử cung của bạn hoặc bạn có thể được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa để làm thêm các xét nghiệm.**

Tờ hướng dẫn này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin. Có thể có một số loại tăm bông khác nhau cho việc tự lấy mẫu trong hướng dẫn này so với loại tăm bông do nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hoặc phòng thí nghiệm sử dụng. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của bạn nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào về quy trình tự lấy mẫu.