ਹਿਦਾਇਤਾਂ

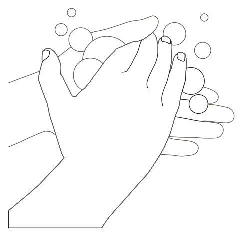
ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ✓ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

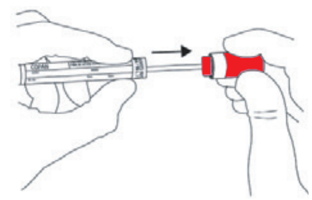
ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਨਾ ਕਰੋ:

- ✗ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ✗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾਉ।
- ✗ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਠੋਸ ਅੰਗ (ਸੌਲਿਡ ਔਰਗਨ) ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾਉ।

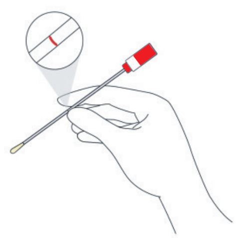
1) ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਉ।



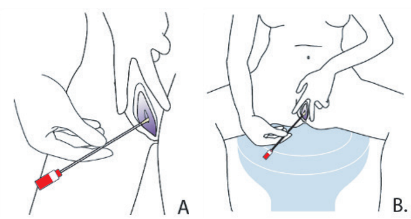
2) ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚੋਂ ਤੂੰਬਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਲਾਲ ਟੋਪੀ (ਕੈਪ) ਨੂੰ ਫੜੋ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੂੰਬੇ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ।



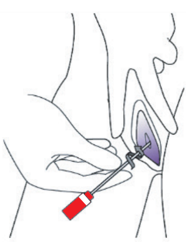
3) ਤੂੰਬੇ ਨੂੰ ਲਾਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਫੜੋ।



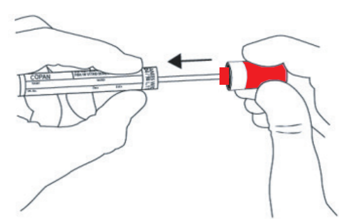
4) ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰ ਕੇ (ਏ) ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ (ਬੀ) ਬੈਠੋ। ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ।



5) ਤੂੰਬੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਯੋਨੀ ਦੇ ਰਾਹ ਜਾਂ ਬੁੱਲਾਂ) ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਣ।



6) ਤੂੰਬੇ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।



ਜੇ ਟੈੱਸਟ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

7) ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ।

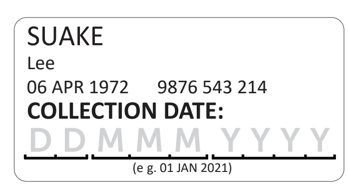
8) ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਵਾਲੇ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬੈਗ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।

9) ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲੈਬ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਬ ਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ।

ਜਾਂ

ਜੇ ਟੈੱਸਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

7) ਟਿਊਬ ਦੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਲੈਬ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੇ ਸਾਫ ਸਾਫ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਲਿਖੋ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ।



8) ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬੈਗ ਅਤੇ ਲੈਬ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਲਿਫਾਫੇ (ਰਿਟਰਨ ਐਨਵੀਲੌਪ) ਵਿੱਚ ਪਾਉ।

9) ਅੱਜ ਹੀ ਲਿਫਾਫੇ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਕੇ ਆਉ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈ ਸਕਾਂਗੀ? ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਲੱਗੇਗਾ?

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਜਾਂਚ ਸੌਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਸਿਰਫ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਮੂਨਾ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਲੈਬ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਮਾਈਕੇਅਰਕੰਪਾਸ (ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈ ਈਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮਾਈ ਰਿਜ਼ਲਟਸ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ) ’ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ www.bc.mycarecompass.lifelabs.com ’ਤੇ ਇਸ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਸਾਈਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਐੱਚ ਪੀ ਵੀ ਦੀ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਐੱਚ ਪੀ ਵੀ ਦੀ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਜਾਂ ਕੌਲਪੋਸਕੋਪੀ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਾਪਸ ਨਾ ਲਿਆ ਸਕਾਂ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੇ ਆਫਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕੋ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਬੌਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕੋ। ਪਰ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੇ ਆਫਿਸ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਕਿੱਟ ਗਵਾਚ ਗਈ ਹੈ/ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੈ; ਕੀ ਮੈਂ ਨਵੀਂ ਕਿੱਟ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਗਵਾਚ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਂ ਕਿੱਟ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਸਰਵਿਕਸ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਨੂੰ 1-877-702-6566 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨਮੂਨਾ ਇਕ ਖਾਸ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ’ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ’ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਬੋਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਕੀ ਇਹ ਕਿੱਟ ਐੱਚ ਪੀ ਵੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰੇਗੀ?

ਇਹ ਕਿੱਟ ਸਿਰਫ ਐੱਚ ਪੀ ਵੀ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਹੈ ਟੈੱਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਸੈਕਸੁਅਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼-ਐੱਸ ਟੀ ਆਈਜ਼) ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸ ਰਹੇ ਹਨ?

ਜੇ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਸਧਾਰਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ; ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਕ) ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ – ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾਰਮਲ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਸਰਵਿਕਸ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
1-877-702-6566
www.screeningbc.ca/cervix-pilot

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪਣ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੰਡਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
Version: May 2022

BC CANCER CERVIX SCREENING
Provincial Health Services Authority