ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਇਸ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ✓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਹਰ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਵੀਡਿਓ ਦੇਖੋ: screeningbc.ca/cervix

ਇਸ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ:

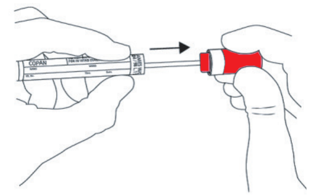
- ✗ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡ ਆਇਆ ਹੋਵੇ। ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ✗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਪੈਸਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਟੈੱਸਟ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ✗ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਿਕਸ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਟਲ ਹਿਸਟਰੈਕਟੋਮੀ)। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰਵਿਕਸ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

1

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ।

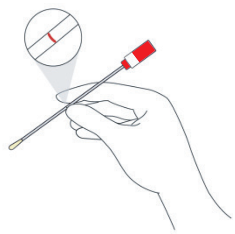
2

ਸਵਾਬ ਭਾਵ ਤੂੰਬੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: ਟਿਊਬ ਵਿੱਚੋਂ ਸਵਾਬ ਭਾਵ ਤੂੰਬਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਲਾਲ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। **ਸਵਾਬ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।**



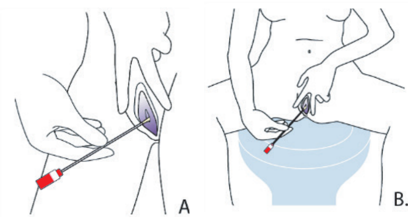
3

ਸਵਾਬ ਨੂੰ ਲਾਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਫੜੋ।



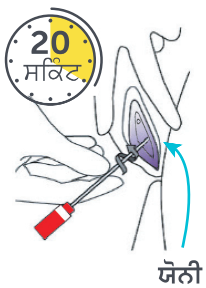
4

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲਉ: ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ (1) ਜਾਂ ਬੈਠੋ (ਬੀ)। ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।



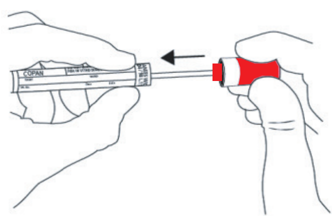
5

ਸਵਾਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਟੈਂਪੋਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਵੁਲਵਾ) ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਸਵਾਬ ਨੂੰ **ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 20 ਗਿਣਨ** ਤੱਕ ਘੁਮਾਉ। ਸਵਾਬ ਨੂੰ ਕੱਢੋ।



6

ਸਵਾਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।



ਜੇ ਕਿੱਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ:

7

ਦੋ ਵਾਰ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ ਉੱਪਰ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਾਇਆ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਬੈਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

8

ਸੀਲਬੰਦ ਬੈਗ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਹੈ, ਉਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰੋ।

9

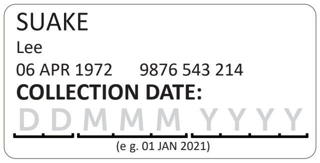
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਬ ਦੇ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੈਬ ਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ।

ਜਾਂ

ਜੇ ਕਿੱਟ ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ:

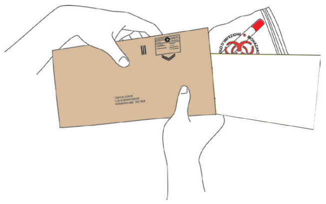
7

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਟਿਊਬ ਦੇ ਲੇਬਲ **ਅਤੇ** ਲੈਬ ਲਈ ਪੇਪਰ ਦੋਨਾਂ 'ਤੇ **ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼** ਲਿਖੋ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਬੈਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।



8

ਸੀਲਬੰਦ ਬੈਗ ਅਤੇ ਲੈਬ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਪੇਡ ਵਾਪਸੀ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਪਾਉ।



9

ਲਿਫਾਫੇ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਆਫਿਸ ਵਿਚ ਦਿਉ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਬੌਕਸ ਵਿਚ ਪਾਉ।

ਟੈੱਸਟ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵਾਂਗੀ? ਕੀ ਦੁੱਖ ਲੱਗੇਗਾ?

ਸਰਵਿਕਸ ਦੀ ਆਪ ਜਾਂਚ ਸੌਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਸੌਖ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਸਵਾਬ ਡਿਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਂ ਸਵਾਬ ਡਿਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲੈਬ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਸਵਾਬ ਕਿਸੇ ਗਿੱਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਵਿਅਰਥ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ। ਗਿੱਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਕੁਝ ਨਮੂਨਾ ਧੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਹੈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣੇ ਹਨ?

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਡਾਕ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਤਕਰੀਬਨ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ healthgateway.gov.bc.ca ’ਤੇ **ਹੈਲਥਗੇਟਵੇਅ** ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।

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

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਐੱਚ ਪੀ ਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਜਾਂ ਕੋਲਪੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਇਹ ਕਿੱਟ ਸਿਰਫ ਐੱਚ ਪੀ ਵੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਟੈੱਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈਜ਼) ਲਈ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਗੁਆ ਲਈ/ਖਰਾਬ ਕਰ ਲਈ ਹੈ; ਕੀ ਮੈਂ ਨਵੀਂ ਮੰਗ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਗੁਆ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਸਰਵਿਕਸ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-877-702-6566.

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ’ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ’ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਉਸ ਦਿਨ ਹੀ ਵਾਪਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਉਸੇ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਬੌਕਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਛੱਡੋ।

ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ; ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਕ) ਵਿਚ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਿਕਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੌਰਮਲ ਵੀ ਆਏ ਹੋਣ।

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

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਵਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੇ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਪੀ, ਸੋਧ ਜਾਂ ਵੰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
Version: February 2024

BC CANCER CERVIX SCREENING
Provincial Health Services Authority