Punjabi

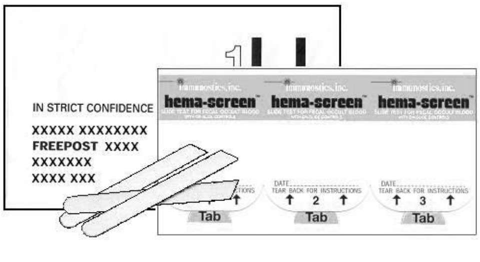
Cancer Screening Programmes

ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਬਾਓਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਕਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਟ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ☑ ਭੇਜਣ ਲਈ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ, ਜਿਹਦੇ 'ਤੇ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
- ☑ 6 ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਸਟਿੱਕਾਂ
- ☑ ਗੱਤੇ ਦੀ ਇਕ ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਟੈਸਟ ਕਿਟ



ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ

ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਿਟ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ **14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ** ਇਹਦੇ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਭੇਜ ਦਿਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਟਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਸਨਿੱਚਰਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।

1. ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ: ਕਿਟ ਨੂੰ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਟਿੱਕਾਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਜਿਸ ਪਾਸੇ 'ਤੇ 'DO NOT OPEN' ਛਪਿਆ ਹੈ ਉਸ ਪਾਸਿਓਂ ਸੀਲ ਨਾ ਲਾਹੋ, ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਾ ਪਏ।

ਕਿਟ ਦੇ 3 ਹਿੱਸੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ 3 ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਖ਼ਾਨੇ (ਟੱਟੀ) ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਇਕ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਫ਼ਲੈਪ ਨੂੰ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।

3 ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਾ ਕਰੋ

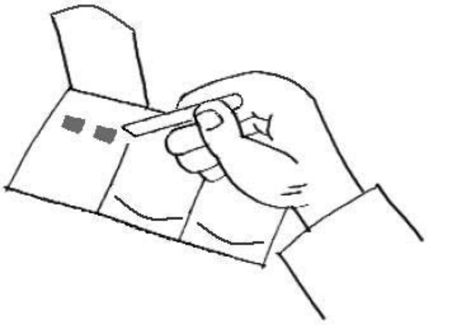
2. ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ

ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਫ਼ਲੈਪ (ਢੱਕਣ) 1 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਈ ਰੱਖੀ ਗਈ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖੋ।

- ਫ਼ਲੈਪ 1 ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਿਛਾਂਹ ਵਲ ਮੋੜੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ 'ਖਿੜਕੀਆਂ' ਦਿਸਣਗੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਮੂਨੇ ਲਾਉਣੇ ਹਨ।
- ਕਿਟ ਅਤੇ ਸਟਿੱਕਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

3. ਪਹਿਲਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ

- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਨਮੂਨਾ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਉਹ ਹਾਲੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਡਿਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦਾ ਅਸਰ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਮੂਨਾ ਫੜਨ ਦੇ ਇਹ ਢੰਗ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:
    - ਮੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ
    - ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਕ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੈਗ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ
    - ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਡੱਬਾ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਹੈ
- ਗੱਤੇ ਦੀ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚੁੱਕੋ। ਪਹਿਲੀ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਇਹਦਾ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਲੇਪ ਕਰੋ।



- ਦੂਸਰੀ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੂਸਰੀ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਇਹਦਾ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਲੇਪ ਕਰੋ।

4. ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ

- ਸਟਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਅਤੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਬਿੰਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਸਟਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ **ਨਾ ਬਹਾਓ।**
- ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਫ਼ਲੈਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਟੈਬ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਕਿਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ **ਨਾ ਰੱਖੋ,** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਵਰਤਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ।

5. ਦੂਸਰਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ

- ਫ਼ਲੈਪ 2 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖੋ।
- ਫ਼ਲੈਪ 2 ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਟੈਸਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।

6. ਤੀਸਰਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ

- ਫ਼ਲੈਪ 3 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖੋ।
- ਫ਼ਲੈਪ 3 ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਟੈਸਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨੇ ਨਮੂਨੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਚੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਛੇਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੇਪੇ ਹਨ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨਾਂ ਹੀ ਫ਼ਲੈਪਾਂ 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖੀ ਹੈ?

ਕੀ ਇਹ ਕਿਟ ਪਹਿਲਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ **14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ** ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ?

ਜੇ ਚੈਕਲਿਸਟ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ <u>ਕਿਸੇ</u> ਦਾ ਵੀ ਜਵਾਬ *ਨਹੀਂ* ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੱਬ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:
0800 707 60 60.

ਜੇ ਚੈਕਲਿਸਟ ਵਾਲੇ <u>ਸਾਰੇ</u> ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ *ਹਾਂ* ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਟ ਨੂੰ ਨਾਲ ਭੇਜੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਡਾਕ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ। (ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ 'ਤੇ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)। ਇਹ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਪੋਸਟ ਆਫ਼ਿਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਕਿ ਪੋਸਟ ਆਫ਼ਿਸ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ?
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੱਬ ਨਾਲ ਇਸ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:
ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ 0800 707 60 60

ਫ਼ੋਨ ਕਾੱਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕਿਟ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ