Cervical Screening London

NHS England London

HPV खुद नमूना लेने का पैक

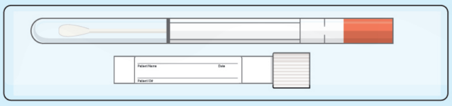
इस पैक में खुद नमूना लेने के लिए आवश्यक सामग्री है।

महत्त्वपूर्ण जानकारी

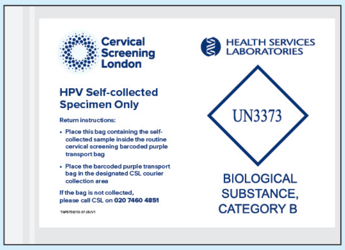
- अपना नमूना लेने का प्रयास करने से पहले कृपया इन निर्देशों को ध्यानपूर्वक और पूरी तरह से पढ़ें।
- यदि निर्देशों का पालन किया जाता है, तो आपको कम से कम असुविधा और कोई दर्द नहीं होना चाहिए।
- नमूना नहीं लिया जाना चाहिए: माहवारी (आपके मासिक धर्म) के दौरान, गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के बाद के तीन महीनों में, यदि आपका हाल ही में स्त्री रोग संबंधी ऑपरेशन हुआ है, या असामान्य रक्तस्राव या श्रोणि में दर्द है।
- यदि पिछले 3 दिन में आपने योनि के ओवूल्स (योनि में रखे जाने वाले डिवाइस), क्रीम या वॉश, योनि में उपयोग किए जाने वाले गर्भनिरोधक या कंडोम का उपयोग किया है, तो नमूना नहीं लिया जाना चाहिए।
- यदि आपने पिछले 2 दिनों में संभोग किया है, अल्ट्रासाउंड स्कैन या स्त्री रोग संबंधी जाँच करवाई है, तो नमूना नहीं लिया जाना चाहिए।
- यदि आपको कोई समस्या हो, आप अस्वस्थ/सिर चकराने जैसा महसूस करें, तो कृपया रुकें या अपने स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से परामर्श लें।
- स्वैब में मूल रूप से पशुओं से आई कोई सामग्री नहीं है।

नमूना पैक की सामग्री

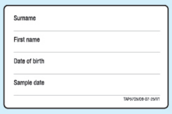
कृपया जांच लें कि पैक में नीचे दी गई सभी चीज़ें मौजूद हैं। अगर कोई चीज़ गायब या क्षतिग्रस्त है, तो नमूना लेना शुरू न करें, सहायता के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से संपर्क करें।



योनि के लिए स्वैब और नमूना एकत्रित करने की ट्यूब



नमूना वापस करने के लिए बैग



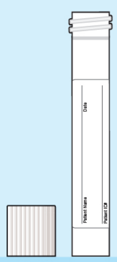
नमूने के लिए लेबल

रोगी के लिए निर्देश – स्वैब नमूना

1

अपने हाथ गर्म साबुन वाले पानी से धोएँ। स्वैब और नमूना एकत्रित करने की ट्यूब वाले पैक को खोलें।

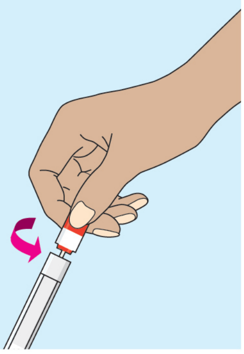
नमूना एकत्रित करने की ट्यूब का ढक्कन हटाकर उसे एक तरफ रख दें।



2

नमूना लेते समय आरामदायक संतुलन बनाए रखना महत्त्वपूर्ण है। आप आपना नमूना खड़े होकर ले सकती हैं।

नमूना लेने से पहले स्वैब ट्यूब के ढक्कन को घुमाकर सील खोलें।

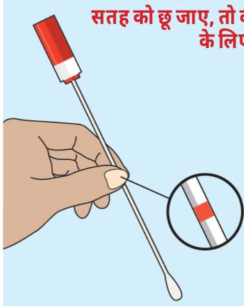


3

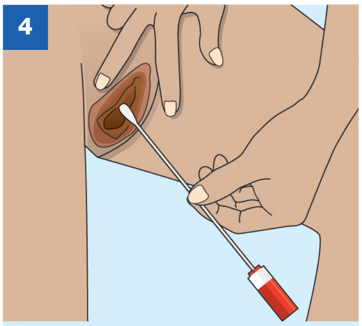
स्वैब को ट्यूब से बाहर निकालें और नमूना लेने के लिए डंडी के बीच में लाल निशान पर अपनी उंगलियों से पकड़ें। **इसे लाल सिरे वाले ढक्कन से न पकड़ें।**

कृपया नमूना लेते समय स्वैब के सफ़ेद सिरे को किसी भी सतह को न छूने दें।

अगर किसी भी समय स्वैब किसी सतह को छू जाए, तो कृपया नए पैक के लिए निवेदन करें।

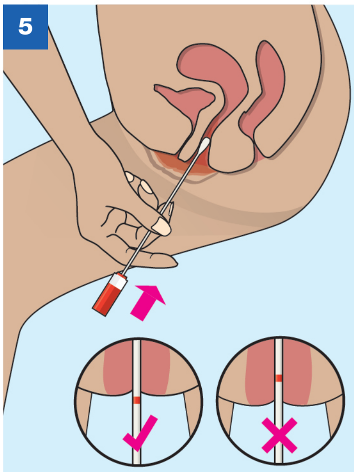


4



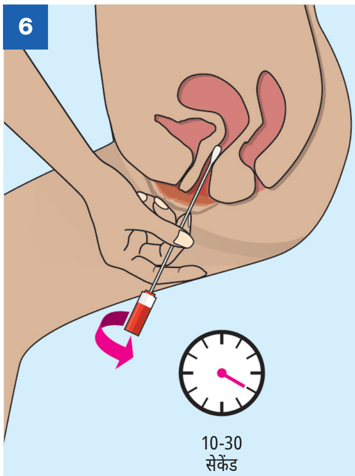
स्वैब को अपनी योनि में डालते या निकालते समय उसे सीधा पकड़ें। अपने दूसरे हाथ से, योनि के बाहर की त्वचा को नर्मी से फैलाएँ। स्वैब के सिरे को योनि द्वार में डालें। सिरे को अपनी पीठ के निचले हिस्से की ओर रखें और अपनी मांसपेशियों को ढीला छोड़ दें।

5



स्वैब को दिखाए अनुसार अपनी योनि में डालें। अगर स्वैब आसानी से अंदर नहीं जा रहा है, तो इसे डालते समय नर्मी से घुमाएँ। लाल रेखा पर आपकी उंगलियां आपको बहुत दूर तक जाने से रोकेंगी। अगर यह बहुत मुश्किल हो, तो जारी रखने की कोशिश न करें।

6

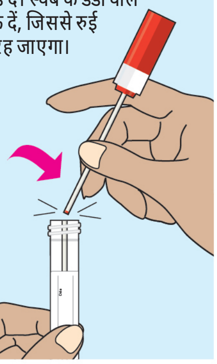


स्वैब को 10-30 सेकंड तक घुमाएँ, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह आपकी योनि की दीवारों को छू रहा हो, फिर स्वैब को सावधानी से निकाल लें।

7

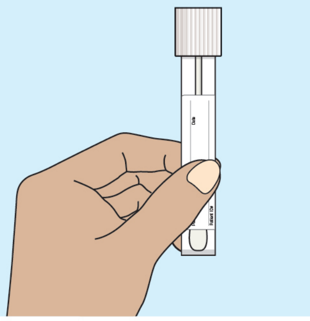
स्वैब को सावधानी से नमूना एकत्रित करने की ट्यूब में डालें।

ट्यूब को स्थिर रखते हुए, डंडी को लाल रेखा पर तोड़ दें। स्वैब के डंडी वाले सिरे को फेंक दें, जिससे रुई वाला सिरा रह जाएगा।



8

नमूना एकत्रित करने की ट्यूब पर ढक्कन को घुमा कर कस कर बंद कर दें।



अब आप स्वैब को अपने स्वास्थ्य सेवा पेशेवर को वापस सौंपने के लिए तैयार हैं। वे आपके नमूने को परीक्षण के लिए भेजने से पहले इसके लिए आवश्यक प्रक्रिया पूरी करेंगे।

स्वैब एकत्रित करने की ट्यूब, साफ़ नमूना बैग, नमूना लेबल और यह निर्देश पत्रक अपने स्वास्थ्य सेवा पेशेवर को सौंप दें।

इन निर्देशों को अन्य भाषाओं में देखने के लिए कृपया इस वेबसाइट पर जाएं:

www.hslpathology.com/cervical-screening-self-collection

© The Doctors Laboratory Limited, 2025.

चित्र: © Jag Matharu/Thin Air Productions

TAP5692-HINDI/30-09-25/V8