HPV ਖੁਦ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਕ

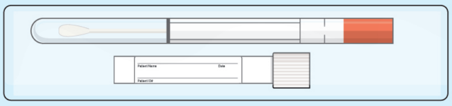
ਇਸ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

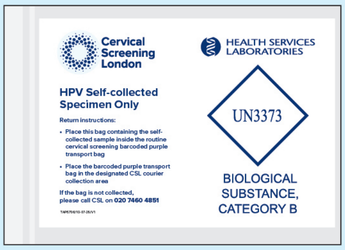
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ: ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ (ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ) ਦੌਰਾਨ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ-ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਖੂਨ ਵਗਣ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਓਵੂਲਸ (ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਿਵਾਈਸ), ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਵਾਸ਼, ਯੋਨੀ ਵਾਲੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਜਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਨਾਰੀ-ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ/ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰੁਕ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਸਵੈਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਮੂਨਾ ਪੈਕ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

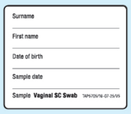
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗਾਇਬ ਹੈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਨਮੂਨਾ ਨਾ ਲਓ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਯੋਨੀ ਲਈ ਸਵੈਬ ਅਤੇ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਟਿਊਬ



ਨਮੂਨਾ ਵਾਪਸੀ ਬੈਗ



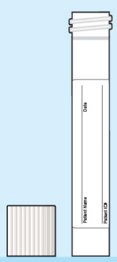
ਨਮੂਨਾ ਲੇਬਲ

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ – ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ

1

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਵੈਬ ਅਤੇ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਟਿਊਬ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

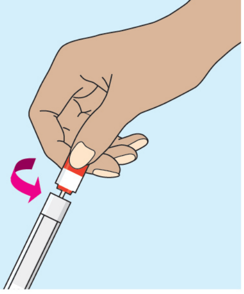
ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਢੱਕਣ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।



2

ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

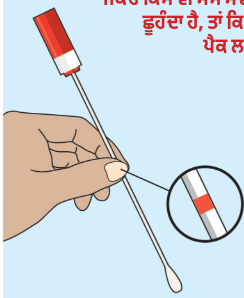
ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈਬ ਟਿਊਬ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਸੀਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।



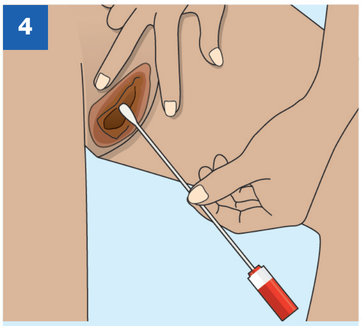
3

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚੋਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਡੰਡੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ‘ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜੋ। **ਇਸਨੂੰ ਲਾਲ ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਤੋਂ ਨਾ ਫੜੋ।**

ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਵੈਬ ਕਿਸੇ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਪੈਕ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

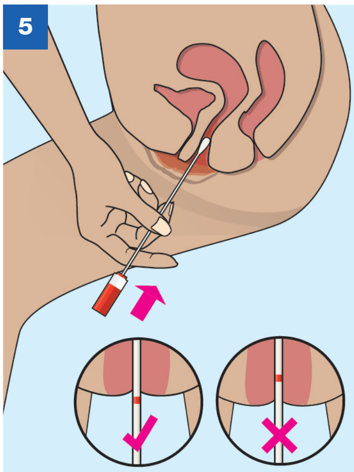


4



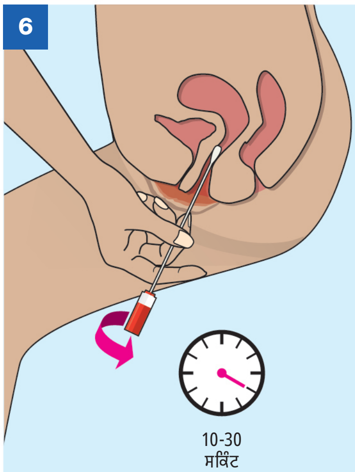
ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੜੋ। ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਫੈਲਾਓ। ਸਵਾਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।

5



ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਜੇ ਸਵੈਬ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਓ। ਲਾਲ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

6

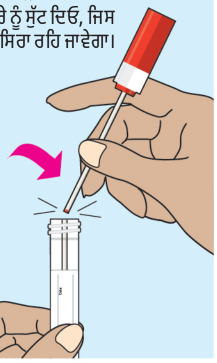


ਸਵੈਬ ਨੂੰ 10-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੁੰਮਾਓ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ।

7

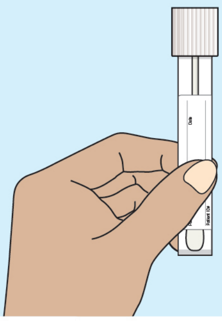
ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਲਾਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਤੋੜ ਦਿਓ। ਸਵੈਬ ਦੇ ਡੰਡੀ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੂੰ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ।



8

ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਟਿਊਬ ‘ਤੇ ਕੱਸ ਦਿਓ।



ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੌਂਪਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ।

ਸਵੈਬ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਟਿਊਬ, ਸਾਫ਼ ਨਮੂਨਾ ਬੈਗ, ਨਮੂਨਾ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ੀਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿਓ।

ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ:

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

© The Doctors Laboratory Limited, 2025.
ਤਸਵੀਰਾਂ: © Jag Matharu/Thin Air Productions

TAP5692-PUNJABI-Gurmukhi/04-08-25/V8