Cervical Screening London

NHS England London

HPV स्व-सङ्कलन प्याक

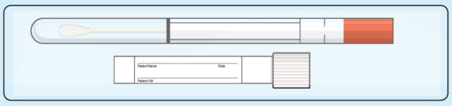
यस प्याकमा नमूनाको स्व-सङ्कलनका लागि चाहिने सामग्रीहरू छन्।

महत्त्वपूर्ण जानकारी

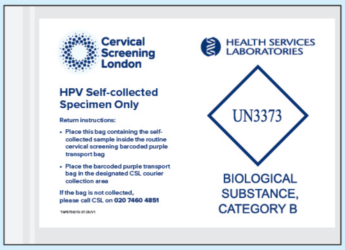
- आफ्नो नमूना सङ्कलन गर्ने प्रयास गर्नुअघि कृपया यी निर्देशनहरू ध्यानपूर्वक र पूरा पढ्नुहोस्।
- यदि यी निर्देशनहरूको अनुगमन गरियो भने तपाईंलाई न्यूनतम असहजता हुनेछ र कुनै पीडा हुने छैन।
- नमूना सङ्कलन गरिनु हुँदैन: मासिक धर्मको (तपाईंलाई महिनावारी भएको) अवधिमा, गर्भावस्थाको बेलामा, नानी जन्माएपछि तीन महिनासम्म, यदि हालैमा तपाईंको स्त्री-रोगसम्बन्धी शल्यक्रिया भएको छ, वा असामान्य रक्तस्राव, वा पेल्भिक पीडा भएको बेलामा।
- यदि तपाईंले 3 दिन पहिलेसम्म योनी ओभ्युल्स (योनीभित्र राखिने उपकरण), क्रीम वा वाशहरू, योनी गर्भनिरोधकहरू वा कन्डोमहरूको प्रयोग गर्नुभएको छ भने नमूना सङ्कलन गरिनु हुँदैन।
- यदि तपाईंले 2 दिन अघिसम्म सम्भोग गर्नुभएको छ, अल्ट्रासाउन्ड स्क्यानहरू गराउनुभएको छ वा स्त्री-रोगसम्बन्धी परीक्षणहरू गराउनुभएको छ भने नमूना सङ्कलन गरिनु हुँदैन।
- यदि तपाईंलाई कुनै समस्या छ, बिसञ्चो/हल्का रिङ्गटा चलेको महसुस हुँदैछ भने कृपया रोकिनुहोस् वा आफ्ना स्वास्थ्य सेवा पेशेवरसँग परामर्श गर्नुहोस्।
- यस स्वाबमा पशुजनित कुनै सामग्री समावेश छैन।

नमूना प्याकमा रहेका सामग्रीहरू

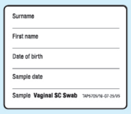
कृपया यस प्याकमा तल निर्दिष्ट सबै वस्तुहरू छन् भनी जाँच्नुहोस्। यदि यी मध्ये कुनै वस्तुहरू गायब छन् वा क्षतिग्रस्त छन् भने नमूना सङ्कलन गर्ने प्रक्रियामा अगाडि नबढ्नुहोस्, सहायताका लागि आफ्ना स्वास्थ्य सेवा पेशेवरसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।



योनी स्वाब र सङ्कलन ट्युब



नमूना फिर्ता ब्याग



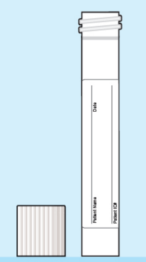
नमूना लेबल

बिरामी निर्देशनहरू – स्वाब नमूना

1

मनतातो साबुन पानीले आफ्ना हात धुनुहोस्। स्वाब र सङ्कलन ट्युब रहेको प्याक खोल्नुहोस्।

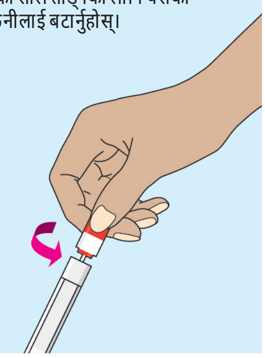
सङ्कलन ट्युबको ढक्कनी खोल्नुहोस् र एकातिर राख्नुहोस्।



2

नमूना सङ्कलन गर्ने क्रममा सहज सन्तुलन कायम राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंले उभिएको अवस्थामा आफ्नो नमूना सङ्कलन गर्न सक्नुहुन्छ।

आफ्नो नमूना सङ्कलन गर्नुअघि स्वाब ट्युबको सील तोड्नका लागि यसको ढक्कनीलाई बटार्नुहोस्।

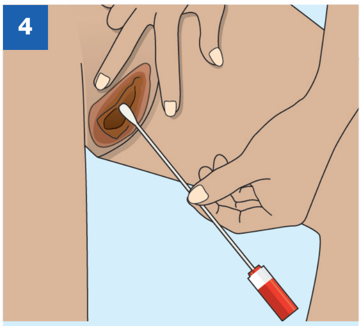


3

ट्युबबाट स्वाब बाहिर निकाल्नुहोस् र आफ्नो नमूना सङ्कलन गर्नका लागि डण्डीको माझमा रहेको रातो निसानमा औँलाहरूले समात्नुहोस्। **यसलाई टुप्पोतिरको रातो ढक्कनीमा नसमात्नुहोस्।**

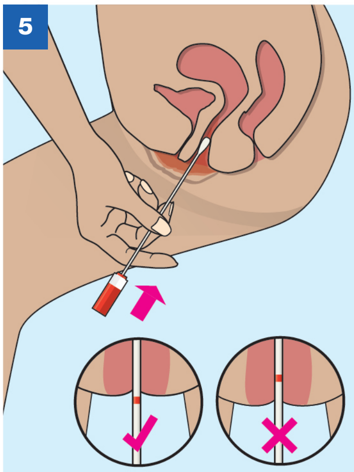
कृपया नमूना सङ्कलनको क्रममा सेतो स्वाबले कुनैपनि सतहलाई छुन नदिनुहोस्। यदि कुनैपनि समयमा स्वाबले कुनै सतहलाई छुन्छ भने कृपया नयाँ प्याक दिने अनुरोध गर्नुहोस्।

4



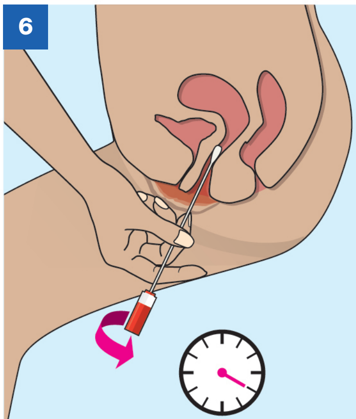
आफ्नो योनीमा स्वाब प्रवेश गर्दा वा निकाल्दा स्वाबलाई सोझो समात्नुहोस्। तपाईंको अर्को हातले योनी बाहिरको छालालाई बिस्तारै फैलाउनुहोस्। स्वाबको टुप्पोलाई योनी द्वारमा प्रवेश गराउनुहोस्। टुप्पोलाई आफ्नो तल्लो नितम्बतिर सोझ्याउनुहोस् र आफ्ना मांसपेशीहरूलाई आराम दिनुहोस्।

5



स्वाबलाई आफ्नो योनीमा देखाइएअनुसार प्रवेश गराउनुहोस्। यदि स्वाब सजिलै भित्र पस्दैन भने प्रवेश गराउँदै विस्तारै घुमाउनुहोस्। रातो लाइनमा तपाईंका औंलाहरूले धेरै गहिराइसम्म प्रवेश गर्नबाट रोक्नेछ। यदि यो धेरै कठिन हुन्छ भने जारी राख्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

6



10-30 सेकेन्ड

स्वाबले तपाईंको योनीका भित्ताहरूलाई छोओस् भन्ने सुनिश्चित गर्दै यसलाई 10-30 सेकेन्ड घुमाउनुहोस्, त्यसपछि स्वाबलाई ध्यानपूर्वक निकाल्नुहोस्।

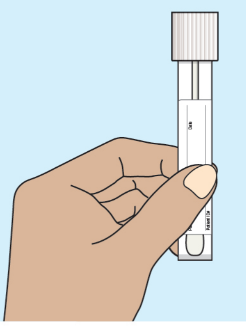
7

स्वाबलाई सावधानीपूर्वक सङ्कलन ट्युबमा राख्नुहोस्।

ट्युबलाई सोझो समातेर डण्डीलाई रातो लाइनको निसानबाट तोड्नुहोस्। स्वाबको रूई भएको टुप्पोलाई छोडेर अर्कोतिरको डण्डीलाई फ्याँक्नुहोस्।

8

सङ्कलन ट्युबको ढक्कनी कसेर लगाउनुहोस्।



अब तपाईं यो स्वाब आफ्ना स्वास्थ्य सेवा पेशेवरलाई फर्काउन तयार हुनुहुन्छ। तपाईंको नमूनालाई परीक्षणका लागि पठाउनुअघि उनीहरूले सबै आवश्यक प्रक्रियाहरू पूरा गर्नेछन्।

स्वाब सङ्कलन ट्युब, पारदर्शी नमूना ब्याग, नमूना लेबल र यो निर्देशन पर्चा आफ्ना स्वास्थ्य सेवा पेशेवरलाई दिनुहोस्।

अन्य भाषाहरूमा यी निर्देशनहरू हेर्नका लागि कृपया हेर्नुहोस्:
www.hslpathology.com/cervical-screening-self-collection

© The Doctors Laboratory Limited, 2025.
चित्रहरू: © Jag Matharu/Thin Air Productions
TAP5692-NEPALI/04-08-25/V8