Cervical Screening London

NHS England London

HPV சுய-சேகரிப்பு பேக்

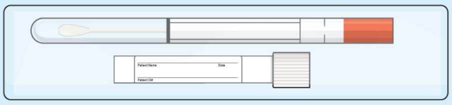
இந்த பேக்கில் மாதிரி சுய-சேகரிப்பிற்குத் தேவையான பொருட்கள் உள்ளன.

முக்கிய தகவல்

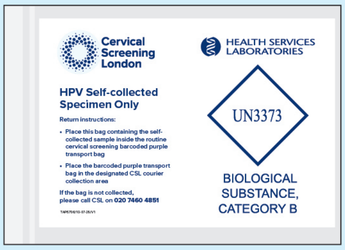
- மாதிரியைச் சேகரிக்க முயற்சிக்கும் முன்பு தயவுசெய்து இந்த அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாகவும், முழுமையாகவும் படிக்கவும்.
- இந்த அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றினால், நீங்கள் மிகக் குறைந்த அசௌகரியத்தை உணர்வீர்கள் அல்லது வலியே இருக்காது.
- பின்வரும் நேரங்களில் மாத்திரிகளைச் சேகரிக்கக்கூடாது: மாதவிடாய் காலத்தில் (உங்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டிருக்கும்போது), கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, பிரசவத்திற்குப் பின் மூன்று மாதங்களுக்கு, சமீபத்தில் உங்களுக்கு இனப்பெருக்க அமைப்புகளில் அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தால், அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான இரத்தப்போக்கு அல்லது இடுப்பு பகுதியில் வலி இருந்தால்.
- 3 நாட்களுக்கு முன்னர் பெண் பிறப்புறுப்பில் மாத்திரைகள், கிரீம்கள் அல்லது வாஷ்களை பயன்படுத்தி இருந்தால், பெண் பிறப்புறுப்பு கருத்தடை சாதனங்கள் அல்லது கருத்தடை உறைகளை பயன்படுத்தி இருந்தால் மாதிரிகளைச் சேகரிக்கக்கூடாது.
- 2 நாட்களுக்கு முன்னர் உடலுறவு, அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன்கள் அல்லது இனப்பெருக்க அமைப்புகளில் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தால், மாதிரிகளைச் சேகரிக்கக்கூடாது.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனைகள், உடல் நலக்குறைவு / தலைச்சுற்றல் இருந்தால், மாதிரியைச் சேகரிக்க வேண்டாம் அல்லது உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசிக்கவும்.
- ஸ்வாபில் விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்பட்ட பொருட்கள் ஏதுமில்லை.

மாதிரி பேக் உள்ளடக்கங்கள்

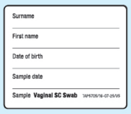
தயவுசெய்து கீழே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் பொருட்கள் அனைத்தும் பேக்கில் இருக்கிறதா எனச் சரிபார்க்கவும். ஏதேனும் ஒரு பொருள் இல்லை என்றால் அல்லது சேதமடைந்திருந்தால், மாதிரியைச் சேகரிக்க வேண்டாம் மேலும் உதவிக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.



பெண் பிறப்புறுப்பு ஸ்வாப் மற்றும் சேகரிப்பு குழாய்



மாதிரியைத் திருப்பி தரும் பை



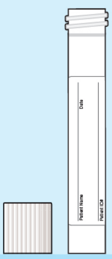
மாதிரி லேபிள்

நோயாளி அறிவுறுத்தல்கள் – ஸ்வாப் மாதிரி

1

வெதுவெதுப்பான சோப்பு தண்ணீரில் கைகளைக் கழுவவும். ஸ்வாப் மற்றும் சேகரிப்புக் குழாய் இருக்கும் பேக்கைத் திறக்கவும்.

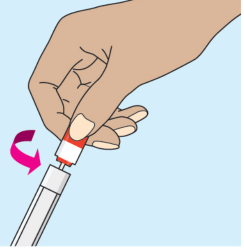
சேகரிப்புக் குழாயின் மூடியை அகற்றி அதைத் தனியாக வைக்கவும்.



2

மாதிரியைச் சேகரிக்கும்போது வசதியான சமநிலையில் இருப்பது முக்கியம். நிற்கும் நிலையில் கூட மாதிரியைச் சேகரிக்கலாம்.

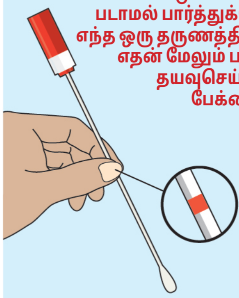
மாதிரியைச் சேகரிப்பதற்கு முன், ஸ்வாப் குழாயின் சீலைத் திறக்க அதன் முடியைத் திருகவும்.



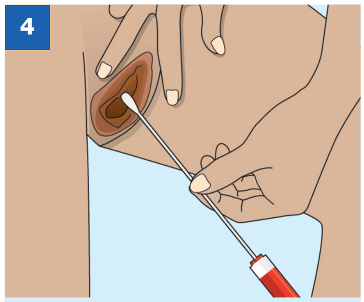
3

குழாயிலிருந்து ஸ்வாபை வெளியே எடுத்து, மாதிரியைச் சேகரிக்க, அந்த ஸ்டிக்கில் இருக்கும் சிவப்பு நிற குறி நடுவில் இருக்கும் நிலையில் அதை விரல்களில் பிடித்துக்கொள்ளவும். **சிவப்பு முனை மூடியில் பிடிக்க வேண்டாம்.**

தயவுசெய்து மாதிரியைச் சேகரிக்கும்போது ஸ்வாபின் வெள்ளை முனை எதன் மேலும் படாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். எந்த ஒரு தருணத்திலும் ஸ்வாப் எதன் மேலும் பட்டுவிட்டால், தயவுசெய்து ஒரு புதுப் பேக்கை கோரவும்.

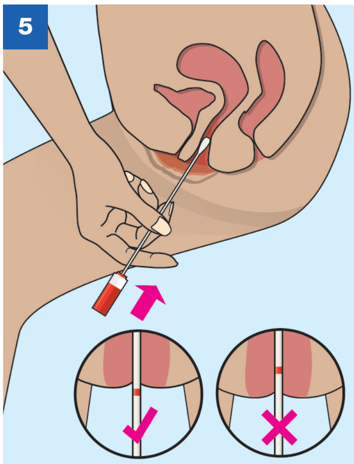


4



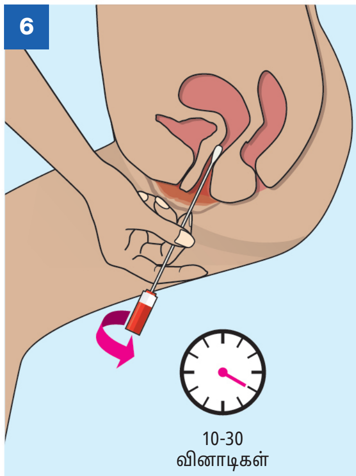
உங்கள் பெண் பிறப்புறுப்பில் ஸ்வாபை உள்ளே செருகும்போது அல்லது வெளியே எடுக்கும்போது, ஸ்வாபை நேராகப் பிடிக்கவும். மற்றொரு கையால் பெண் பிறப்புறுப்பை மென்மையாக வெளிப்புறமாக விரிக்கவும். பெண் பிறப்புறுப்பின் விரிக்கப்பட்ட பிளவிற்குள் ஸ்வாப் முனையைச் செருகவும். முனை உங்கள் பின்புற கீழ்ப் பகுதியை நோக்கி இருக்கும் நிலையில் பிடித்துக்கொண்டு உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

5



படத்தில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளபடி ஸ்வாபை உங்கள் பெண் பிறப்புறுப்பிற்குள் செருகவும். ஸ்வாப் சுலபமாக உள்ளே செல்லவில்லை என்றால், அதை உள்ளே செருகும்போது மெதுவாகச் சுழற்றவும். சிவப்பு நிற கோட்டில் இருக்கும் உங்கள் விரல்கள் அது உள்ளே தூரமாகப் போவதைத் தடுக்கும். உள்ளே செருக மிகவும் சிரமமாக இருந்தால், தொடர்வதை நிறுத்தி விடவும்.

6

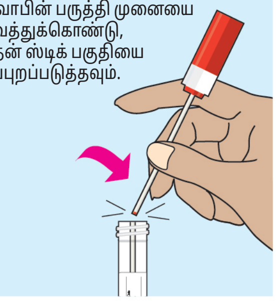


ஸ்வாபை 10-30 வினாடிகள் சுழற்றவும், அது பெண் பிறப்புறுப்பின் சுவர்களைத் தொட்டதை உறுதிப்படுத்திக்கொண்டு, கவனமாக வெளியே எடுக்கவும்.

7

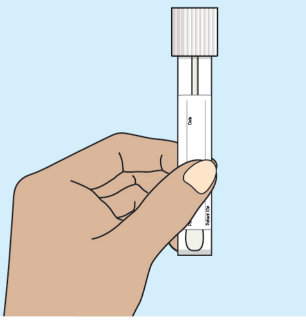
ஸ்வாபைக் கவனமாக சேகரிப்புக் குழாயில் வைக்கவும்.

குழாயை நன்றாகப் பிடித்துக்கொண்டு, ஸ்டிக்கை சிவப்பு நிறக் கோட்டில் உடைக்கவும். ஸ்வாபின் பருத்தி முனையை வைத்துக்கொண்டு, அதன் ஸ்டிக் பகுதியை அப்புறப்படுத்தவும்.



8

சேகரிப்புக் குழாயின் மூடியை மீண்டும் இறுக்கமாக மூடவும்.



இப்போது நீங்கள் ஸ்வாபை உங்கள் மருத்துவரிடம் மீண்டும் ஒப்படைக்கத் தயாராகிவிட்டீர்கள். அவர்கள் பரிசோதனைக்கு அனுப்புவதற்கு முன் உங்கள் மாதிரிக்குத் தேவையான மற்ற நடைமுறைகளைப் பூர்த்தி செய்வார்கள்.

ஸ்வாப் சேகரிப்புக் குழாய், சுத்தமான மாதிரி பை, மாதிரி லேபிள் மற்றும் இந்த அறிவுறுத்தல் தாளை உங்கள் மருத்துவரிடம் ஒப்படைக்கவும்.

இந்த அறிவுறுத்தல்களைப் பிற மொழிகளில் காண தயவுசெய்து பார்வையிடவும்:
www.hslpathology.com/cervical-screening-self-collection

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

TAP5692-TAMIL/04-08-25/V8