ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **13 11 20** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **cancervic.org.au** ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **13 14 50** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ **ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਵਿਕਟੋਰੀਆ** (Cancer Council Victoria) ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

- [ ] **ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**

ਜਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਾਊਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program) ਨੂੰ **1800 627 701** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗਾ

ਤਰੀਕ: ______________________

ਟਿਕਾਣਾ: ______________________

- [ ] **ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ (ਸਕ੍ਰੀਨ) ਬੁੱਕ ਕਰੋ**

breastscreen.org.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **13 20 50**

ਤਰੀਕ: ______________________

ਟਿਕਾਣਾ: ______________________

- [ ] **ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਸਰਵਾਈਕਲ) ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ**

cancervic.org.au/CervicalDirectory ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **13 11 20** ਉੱਤੇ **Cancer Council** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਰੀਕ: ______________________

ਟਿਕਾਣਾ: ______________________

AP1707-4/2021

Cancer Council

ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਵਾਓ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਛਾਣਬੀਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

> ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
> ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
> ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50-74 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਘਰੇਲੂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਸਤੇ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟ, ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਾਉਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ 50-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਘਰੇਲੂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਜਲਦੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ

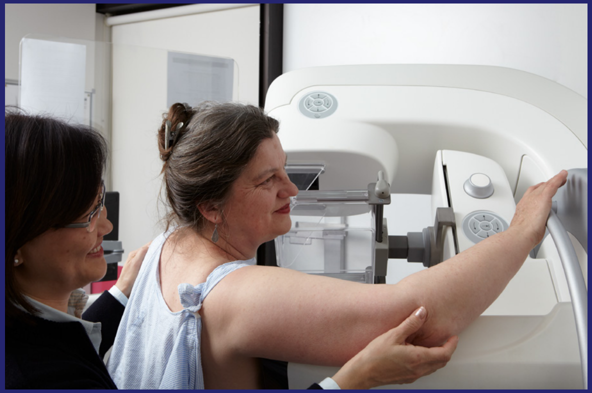
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50-74 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ (ਐਕਸਰੇ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਇਕ ਔਰਤ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ, ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (BreastScreen Victoria) ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ।



ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25-74 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

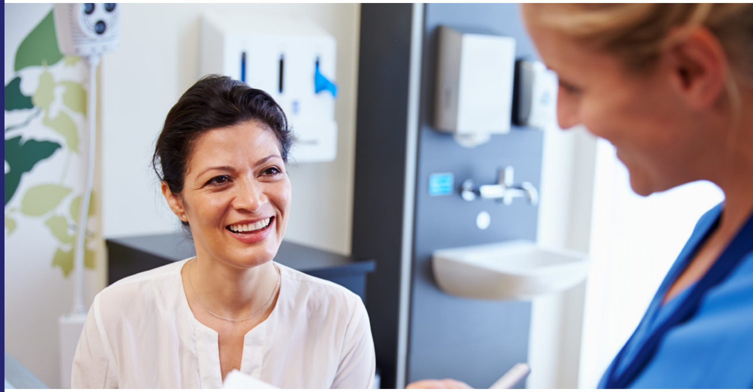
ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਪੀ ਵੀ (HPV) ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ HPV ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਲਾਗਤ: ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਫ਼ਤ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਗਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।