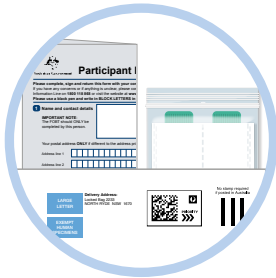
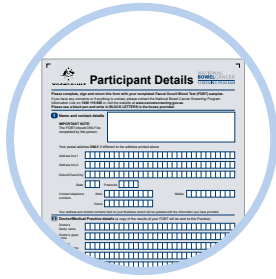


ਕਦਮ 4 – ਭੇਜੋ

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਫਾਰਮ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
2. ਟਿਕਟ ਲੱਗੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਿਫਾਫੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਤੇ ਪਤਾ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ।
3. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਟਿਊਬਾਂ (ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਜਿੱਪ ਵਾਲੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ) ਟਿਕਟ ਲੱਗੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
4. 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਫਾਫੇ ਨੂੰ ਡਾਕਖਾਨੇ ਲੈ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰੇ ਬਾਅਦ (ਸ਼ਾਮੀਂ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਪੋਸਟ ਦੇ ਲਾਲ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।



ਨਮੂਨਿਆਂ ਦਾ ਠੰਢਾ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ।

? ਸਵਾਲ

ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂਚ ਕਿੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 930 998** (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ 7:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰ – 10 ਵਜੇ ਰਾਤ ਏਈਐਸਟੀ/ਏਈਡੀਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ 9 ਵਜੇ ਸਵੇਰ – 7 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਏਈਐਸਟੀ/ਏਈਡੀਟੀ) ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.cancerscreening.gov.au/bowel ਉਪਰ ਜਾ ਕੇ ਛੋਟੀ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ।

ਅਨੁਵਾਦ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.cancerscreening.gov.au/translations ਉਪਰ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **13 14 50** ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੇ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।



Australian Government

**NATIONAL
BOWELCANCER**

SCREENING PROGRAM

ਘਰੇਲੂ ਜਾਂਚ ਕਿੱਟ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਨਮੂਨਾ ਜਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ



**SONIC
HEALTHCARE**
Quality is in our DNA

ਸਰਪਰਸਤ

r-biopharm



34 WOODFIELD BOULEVARD CARINGBAH NSW 2229

ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ



EIKEN CHEMICAL CO., LTD.

www.cancerscreening.gov.au

4 ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਾਂਚ ਕਿੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ **1800 930 998**

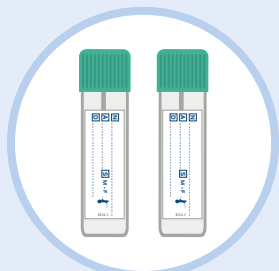
www.cancerscreening.gov.au

ਨਿਰਦੇਸ਼

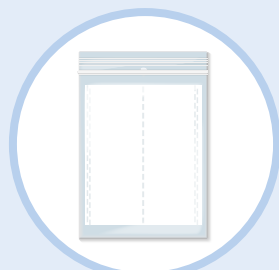
ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹਨ



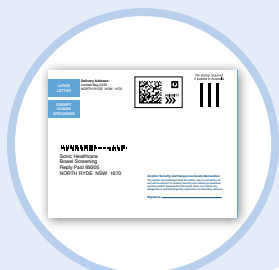
2 ਟਾਇਲਟ ਲਾਈਨਰ



2 ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ



1 ਜਿੱਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਥੈਲਾ



1 ਟਿਕਟ ਲੱਗਿਆ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਲਿਫਾਫਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

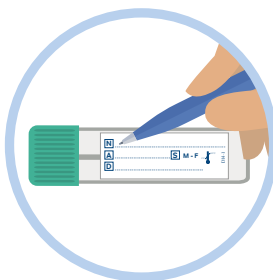
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ – ਇਕ ਵਾਰ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨਮੂਨਾ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਮੂਨੇ ਜਿੰਨੇ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਇਹਨਾਂ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਭਾਲੋ (ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਮਾਓ ਨਾ) ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ।

ਇਹ ਜਾਂਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹਨ:

- ✗ ਬਵਾਸੀਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਏਦਾਂ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।
- ✗ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਏਦਾਂ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।
- ✗ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

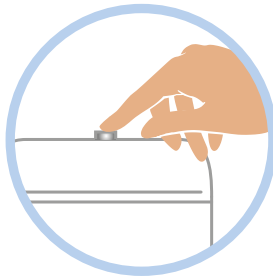
ਕਦਮ 1 – ਤਿਆਰੀ

1. ਇਕ ਟਿਊਬ ਦੇ ਲੇਬਲ ਉਪਰ, ਆਪਣਾ ਲਿਖੋ



- ਪੂਰਾ ਨਾਮ [N] ਉਪਰ
- ਜਨਮ ਦੀ ਤਰੀਕ [A] ਉਪਰ
- ਤਰੀਕ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆ ਸੀ ਨਮੂਨਾ [D] ਉਪਰ

2. ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਲਵੋ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਲਵੋ) ਅਤੇ ਟੌਇਲੈਟ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰ ਲਵੋ।



3. ਟਾਇਲਟ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਟੱਟੀਖਾਨੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਪਰ ਲਗਾ ਦਿਓ।



ਲਿਖਾਈ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

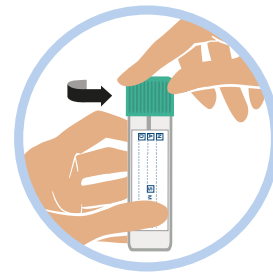
4. ਜੇ ਟਾਇਲਟ ਲਾਈਨਰ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਕਿੱਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 2 – ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ

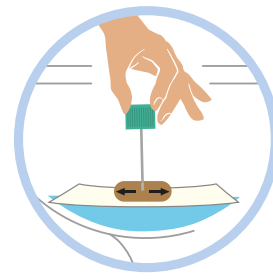
1. ਟਾਇਲਟ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਉਪਰ ਟੱਟੀ ਕਰੋ।



2. ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਹਰਾ ਢੱਕਣ ਘੁਮਾ ਕੇ ਖੋਲੋ।

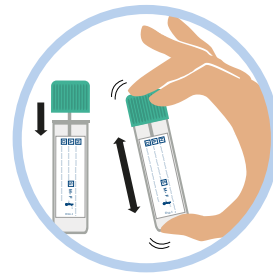


3. ਡੰਡੀ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਦੀ ਸਤਹ ਉਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਘੁਸਾਓ।



ਨਮੂਨਾ ਸਿਰਫ ਛੋਟਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਤੋਂ ਵੀ ਛੋਟਾ

4. ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



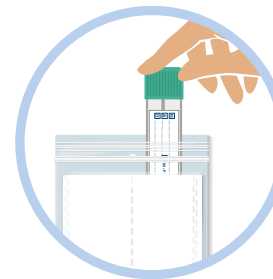
ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹਿਲਾਓ। ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਦੇਬਾਰਾ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢੋ।

5. ਟਾਇਲਟ ਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।



ਕਦਮ 3 – ਸੰਭਾਲਣਾ ਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣਾ

1. ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਜਿੱਪ ਵਾਲੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।
2. ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। (ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਜਮਾਓ ਨਾ)।
3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਬਾਰਾ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਓ ਦੂਸਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਨਾਲ 1 – 3 ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ (ਉਸੇ ਦਿਨ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ)।



ਕਦਮ 4 ਵਾਸਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੇਖੋ।

“ ਇਹ ਜਾਂਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬੁਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਫ ਤੇ ਸੌਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਚਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਦੋ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਖਤਮ। ”