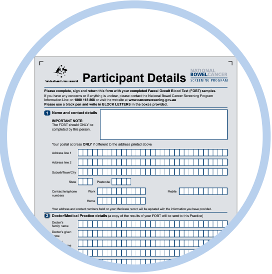
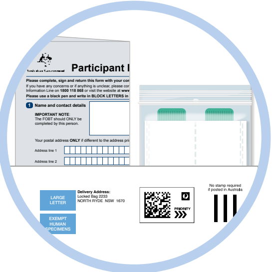
चरण ४ – पठाउनु

1. सहभागी विवरण फारम भर्नुहोस्।



2. आफ्नो नाम र ठेगाना भुक्तान गरिसकेको फिर्ता खामको पछाडि तर्फ लेख्नुहोस् र अगाडि हस्ताक्षेर गर्नुहोस्।

3. सहभागी विवरण फारम र दुईवटा नमूना ट्यूबहरुलाई (सिल्बन्दी गरिएको जिपलक झोलामा) भुक्तान गरिसकेको फिर्ता खाममा सिल्बन्दी गरिदिनुहोस्।



4. खामलाई **२४ घण्टा भित्र** हुलाक कार्यालयमा पुऱ्याउनुहोस्, वा अष्ट्रेलिया पोष्ट मेल बक्समा **ढिलोमा दिउँसोको (६ बजे भित्र) मा पठाउनुहोस्।**

नमूनालाई चिसो राख्नु पर्दछ, त्यसैले त्यसलाई तातो ठाउँ जस्तै गाडीमा नछोड्नुहोस्।

प्रश्नहरु

यदि तपाईसंग कसरी परीक्षण गर्ने बारेमा प्रश्न छ भने परीक्षण मद्दतलाईन **१८०० ९३० ९९८** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ (सोमबार देखि शुक्रबार बिहान ७:३० - रातीको १० बजे AEST/AEDT/ शनिबार देखि आइतबार बिहान ९ - रातीको ७ बजे AEST/AEDT) वा **www.cancerscreening.gov.au/bowel** मा छोटो भिडियो हेर्न सक्नुहुन्छ।

अनुवादहरु

आफ्नो भाषामा जानकारी चाहिएमा www.cancerscreening.gov.au/translations **वा १३ १४ ५० मा अनुवादन तथा दोभाषिक सेवामा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।**

तपाईको नतिजा

तपाईको नजिता तपाईले पठाउनु भएको नमूनाहरुको केहि हप्तापछि तपाई र तपाईको चिकित्सककोमा (यदि मनोनित गर्नुभएको छ भने) पठाइन्छ।

प्याथोलोजी सेवाहरु

SONIC HEALTHCARE
Quality is in our DNA

प्रायोजक

r-biopharm

34 WOODFIELD BOULEVARD CARINGBAH NSW 2229

निर्माता

EIKEN CHEMICAL CO.,LTD.

www.cancerscreening.gov.au

Australian Government

NATIONAL BOWELCANCER SCREENING PROGRAM

घरमा परीक्षण गर्ने सामाग्री निर्देशनहरु

४ सजिलो तरिकाहरु जसले तपाईको जीवन बचाउँन मद्दत गर्दछ।

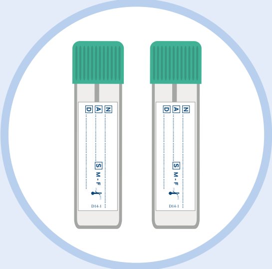
परीक्षण सामाग्रीको लागि मद्दतलाईन १८०० ९३० ९९८

www.cancerscreening.gov.au

निर्देशनहरु

तपाईको सामाग्री भित्र निम्न चिजहरु समावेश छन्

२ x शौचालय लाइनरहरु



२ x संकलन ट्यूबहरु

१ x जिपलक झोला (फसनर भएको झोला)

१ x फिर्ता पठाउनको लागि भुक्तानी गरिसकेको खाम

शुरु गर्नु भन्दा पहिले

जान्नु पर्ने कुराहरु

✓ तपाईले आफ्नो खाना वा औषधीमा कुनै पनि परिवर्तन गरिरहन आवश्यक पर्दैन।

✓ तपाईले दुई सानो (थोरै) नमूनाहरु दुई फरक समयको दिसाको संकलन गर्न आवश्यक पर्दछ - प्रत्येक दिसाकों एक एक छुट्टै नमूना। तपाईले आफ्नो दुई नमूनाहरु जति सक्दो नजिकको समयमा संकलन गर्नु पर्दछ।

✓ जबसम्म तपाईले आफ्नो संकलित नमूनाहरु पठाउनु हुदैन तबसम्म यसलाई २°C देखि ८°C मा भण्डार गर्नु पर्दछ (खासगरेर फ्रिजमा तर जम्न नदिनुहोस्)।

यदि तपाईलाई निम्न अवस्थाहरुमा हुनुहुन्छ भने परीक्षण **नगर्नुहोस्** :

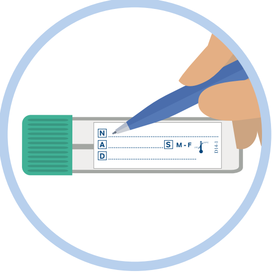
✗ अल्काइ (मलद्वारको नसामा हुने घाउ) छ र रगत बगिरहेको छ भनेतपाई चिकित्सकलाई देखाउनुहोस्।

✗ यदि शौचालयको कचौरामा वा दिसा-पिसाबमा रगत आउछ भने चिकित्सकलाई देखाउनुहोस्।

✗ तपाईको महिनावारी भएको अवधि। महिनावारी भएको कम्तिमा तीन दिनसम्म परीक्षण गर्न पर्खिनुहोस्।

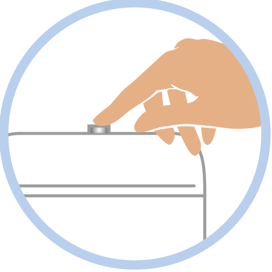
चरण १ – तयारी

1. तपाईको ट्यूब लेबलमा कुनै मध्ये एकमा निम्न चिजहरु लेख्नुहोस्



- पूरा नाम [N] मा
- जन्म मिति [A] मा
- तपाईले नमूना लिएको मिति नमूना [D] मा

2. नमूना संकलन गर्नु पहिले आफ्नो मूत्राशय खालि गर्नुहोस् (पिसाब गर्नुहोस्) र शौचालय सफा गर्नुहोस्।



3. शौचालय कचौरामा पानी राखि त्यसमाथि शौचालय लाईनर राख्नुहोस्।

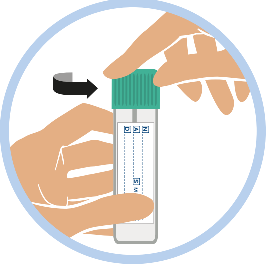
लेखेको पट्टी माथितिर फर्केको हुनु पर्दछ।

4. यदि शौचालयमा लाईनर डुब्छ भने पनि, यो नमूना लिनको लागि अझै पनि ठीक छ, वा नयाँ सामाग्रीको लागि माग गर्न सक्नुहुन्छ।

चरण २ – संकलन

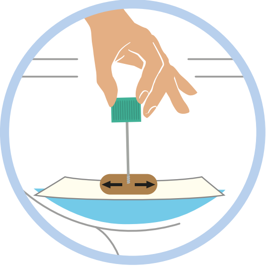
1. शौचालय लाईनर माथि दिसा गर्नुहोस्।

2. संकलन ट्यूबलाई खोल्नुको लागि त्यसको हरियो बिर्कोलाई **धुमाउनुहोस्**।



3. दिसाको विभिन्न सतहमा लट्ठिको छेउले चलाउनुहोस्।

नमूना सानो हुनु आवश्यक छ - चामलको दाना भन्दा सानो।



4. लट्ठिलाई पुनः संकलन ट्यूबमा राख्नुहोस् र **बिर्को बन्द गर्नुहोस्**।

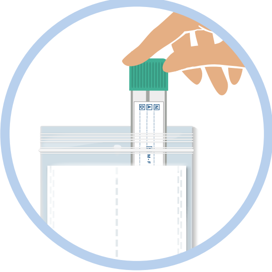
ट्यूबलाई तल माथि बारम्बार **हल्लाउनुहोस्**। लट्ठिलाई फेरि ननिकाल्नुहोस्।

5. शौचालय लाईनर र दिसालाई सफा गर्नुहोस्।

आफ्नो हात धुनुहोस्।

चरण ३ – भण्डारण र दोहोराउनु

1. ट्यूबलाई जिपलक झोलामा राख्नुहोस्।



2. नमूनालाई फ्रिजमा राख्नुहोस् **(जम्न नदिनुहोस्)**।

3. दोश्रो संकलनको लागि ट्यूबको साथमा चरण **१ - ३ दोहोराउनुहोस्** जब तपाई अर्को दिसा गर्नुहुन्छ (एकै दिनमा, अर्को दिन वा जति सक्दो चाँडै)।

चरण ४ को लागि यसलाई पल्टाउनुहोस्।

> *“परीक्षण अलिक चाखलाग्दो नलाग्न सक्छ, तर यो सफा र सजिलो छ र तपाईको जीवन बचाउन सक्छ। यसमा खालि शौचालयमा दुई पटक जानु पर्दछ, त्यसपछि नमूनालाई पठाउनुपर्दछ र सकिन्छ।”*