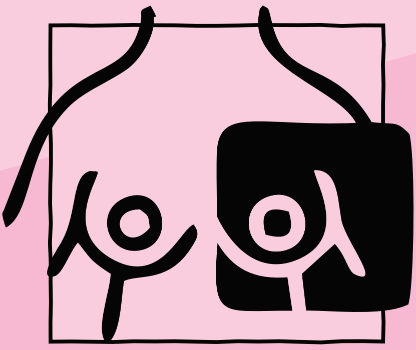
Groundswell

Out of homelessness

NHS

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ



ਇਹ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਇਸ ਸੁਚਨਾ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਲੰਦਨ ਦੇ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

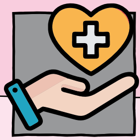
ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਂਚ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। NHS ਵੱਲੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ **ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ**।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ **ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ** ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

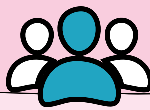
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 50 ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਔਰਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੱਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ 75% ਲੋਕ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਜੀਵਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ 96% ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

50 ਤੋਂ 71 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਲਿੰਗ ਔਰਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

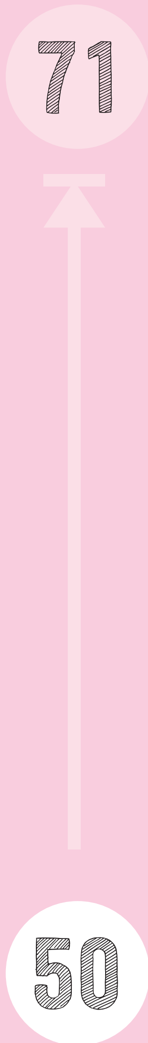
- ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ ਪੁਰਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਜੋ ਹੁਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ ਔਰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ (ਮੈਸਟੇਕਟਾਮੀ) ਜਾਂ ਟੌਪ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਤੋਂ 71 ਸਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ ਪੁਰਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਜੋ ਹੁਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ ਔਰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ (ਮੈਸਟੇਕਟਾਮੀ) ਜਾਂ ਟੌਪ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ।

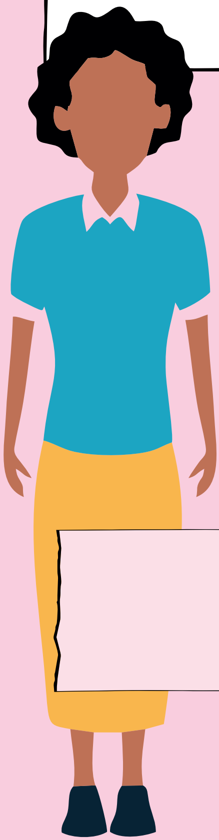
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸੱਦਾ 50 ਅਤੇ 53 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਲੇਗਾ।)

ਉਮਰ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 71 ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 71ਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੰਦਨ ਦੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂਚ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਲੰਦਨ ਦੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਲੰਦਨ ਦਾ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ
020 3758 2024

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

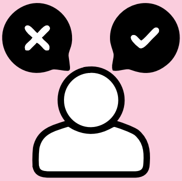
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੈਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਐਕਸੈਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਾਸ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਰਸ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫਰ (ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਲੈਂਦੀ ਹੈ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਮਿਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗੀ।
- ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੌਪ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਢੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪਲੇਟ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਰੱਖੇਗੀ। ਇਸ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਜਾਂਚ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਸਮੇਤ ਮੋਬਾਈਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੈਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਿਹਤਰ ਸੁਝਾਅ

- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ, ਜਿਸਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰ ਸਕੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕੋਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਕਰਟ), ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਡੀਓਡਰੈਂਟ ਲਗਾ ਕੇ ਨਾ ਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਮੇਜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

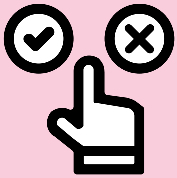
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਮਝਦਾਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਮਰਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਂਚ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਛਾਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। (ਪੰਨਾ 10 ਦੇਖੋ।)

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਇਲਾਜ ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ (GP) ਕੋਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਸੇਵਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ (GMS1) ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋਗੇ, ਇਸਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ GP ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਓਗੇ: https://www.gov.uk/government/publications/gms1

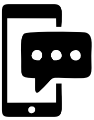
ਯਾਦ ਰਹੇ

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। GP ਕੋਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਡੀ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਪਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

GP ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- **ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ**
- **ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ**
- **ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪੱਤਰ ਜਾਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ (c/o) ਪਤਾ।**

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸੱਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

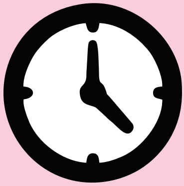


ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜੋ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਾ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਦਨ ਦੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ **020 3758 2024**'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

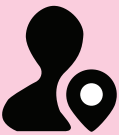
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਜਲਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।) ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਦਨ ਦੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ **020 3758 2024**'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਸਮਾਂ, ਮਿਤੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਜਾਂ ਰਿਮਾਇੰਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਰੂਟ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਲਾਨ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਕਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ – ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।



ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ 'ਤੇ 100% ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਓ।

ਡਾਕਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਗ਼ੈਰ-ਜਾਨਲੇਵਾ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਮੁੱਖ ਜੋਖਿਮ ਹੈ।

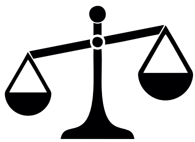
ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹੋਰ ਜੋਖਿਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ – ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਪਾਉਂਦਾ।

- ਐਕਸ-ਰੇ – 20 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਜੋਖਿਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੀ ਗਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਸੱਦੇ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ – **ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।**

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

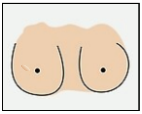
ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਜਾਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ **TLC**:

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਲਰ ਬੋਨ (ਹੰਸਲੀ) ਕੋਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ।

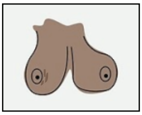
ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਕੁੱਝ ਵੀ ਬਦਲਿਆ-ਬਦਲਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

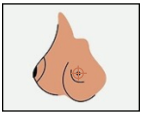
ਛਾਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਬਦਲਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:



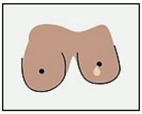
ਗੰਢ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ



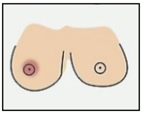
ਚਮੜੀ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ – ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਨਿੱਪਲ (ਦੁੱਧੀ) ਦੀ ਦਿਖ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੋਣਾ



ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੁੱਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ (ਤਰਲ) ਰਿਸਣਾ



ਦੁੱਧੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਾਣੇ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ✓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ✓ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ (GP) ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੰਦਨ ਦੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨੰਬਰ **020 3758 2024** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ।

ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਾਈਡ (NHS)

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ: ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (NHS)

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ? (NHS)

ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲੰਦਨ ਛਾਤੀ ਜਾਂਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀਆਂ

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ ਗ੍ਰਾਊਂਡਸਵੈੱਲ ਦੁਆਰਾ ਨੋਰਥ ਸੈਂਟਰਲ ਲੰਡਨ ਕੈਂਸਰ ਅਲਾਇੰਸ, RM ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਨੋਰਥ ਵੈਸਟ ਐਂਡ ਸਾਊਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਕੈਂਸਰ ਅਲਾਇੰਸ, ਨੋਰਥ ਈਸਟ ਲੰਡਨ ਕੈਂਸਰ ਅਲਾਇੰਸ, ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਲੰਡਨ ਕੈਂਸਰ ਅਲਾਇੰਸ ਅਤੇ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ (ਲੰਡਨ ਖੇਤਰ) ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਮੀਸ਼ਨਿੰਗ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
ਪੰਨਾ 4: https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide
ਪੰਨਾ 9: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf

www.groundswell.org.uk
@ItsGroundswell

ਗ੍ਰਾਊਂਡਸਵੈੱਲ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1089987

ਜੁਲਾਈ 2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ / ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜੁਲਾਈ 2025