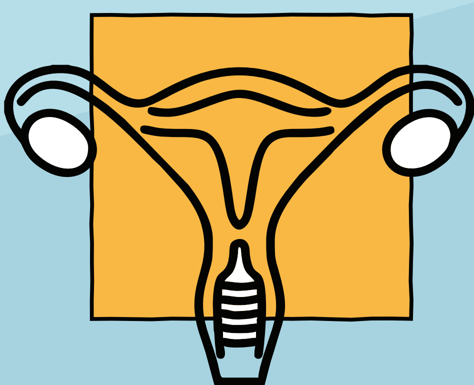
Groundswell
Out of homelessness

NHS

ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ



ਇਹ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਇਸ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਲੰਦਨ ਦੇ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ 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।

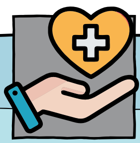
ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੈ?

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

ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਕਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਇਮ ਬਰੱਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ **HPV (ਹਯੂਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ)** ਨਾਮਕ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। HPV ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

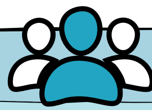
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ HPV ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹ ਅਸਧਾਰਨ ਤਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀਆਂ। ਇਹ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹੈ।



ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬੱਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ 83% ਮੌਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਸਿਰਫ਼ 4 ਨੂੰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ' ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ) ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਰੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਕਸ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੱਕ ਦੇ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਸਰਵਿਕਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਔਰਤ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਔਰਤ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ ਔਰਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਲਿੰਗ ਔਰਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਲਿੰਗ ਪੁਰਸ਼ ਦਰਜ ਕਰਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਵੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਪਏਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਔਰਤ ਹੋ ਜਾਂ ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ ਪੁਰਸ਼ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਰਵਿਕਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

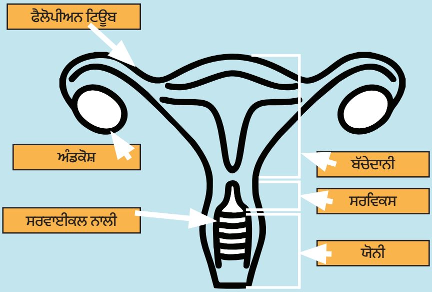
- ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ ਔਰਤ ਸੀ, ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਜਾਂ ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਕਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ (ਹਿਸਟਰੈਕਟਾਮੀ) ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਅਤੇ ਸਰਵਿਕਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 25-49 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50-64 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ 64 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੱਦਾ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇਗਾ ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛਲਾ ਟੈਸਟ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਅਤੇ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਣਨਾਂਗ ਚਿਕਿਤਸਾ (GUM) ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?



- ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

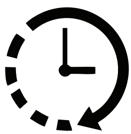
- ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਕੇ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਚਾਦਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਲਗਾ ਕੇ ਇੱਕ ਸਪੈਕਯੁਲਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਕਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਕਸ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਸਪੈਕਯੁਲਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗੀ।

- ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਮੁਲਾਇਮ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗੀ।

- ਇਹ ਟੈਸਟ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



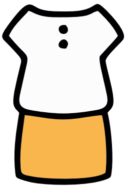
ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਜਾਰੀ...

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਹਿਜਤਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਿਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਰੁਕਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੈਲਵਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ।
- ਸਪੈਕਯੁਲਮ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਬਰੀਕੈਂਟ ਲਗਾ ਕੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਸਪੈਕਯੁਲਮ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ

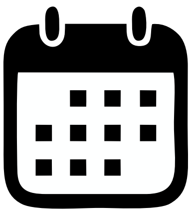
ਬਿਹਤਰ ਸੁਝਾਅ

- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਰਟ ਜਾਂ ਡਰੈੱਸ।)



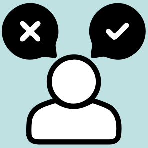
- ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੁੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਕਮਰ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲਿਟਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।)



ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

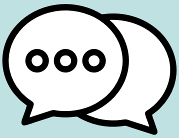
ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



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।

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਕਟਿਵ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



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।

ਸਰਵਾਈਕਲ 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 ਜਾਂਚ ਦੇ ਸੱਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਪਤੇ ‘ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:
https://www.gov.uk/government/publications/opting-out-of-the-nhs-population-screening-programmes/opting-out-of-screening

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 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।

ਮੇਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਡਾਕਟਰ (GP) ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ/GUM ਕਲੀਨਿਕ (ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਜਲਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਬਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ/GUM ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖ ਕੇ ਆਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਪਰਿਚਿਤ ਹੋ ਸਕੋ।

ਜਾਂਚ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਸ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ।

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 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਣ, ਪਰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜੀ ਹੈ।

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।

- HPV ਲਾਗ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਪਾਉਂਦਾ।
- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤਿੰਨ-ਸਾਲਾ ਜਾਂ ਪੰਜ-ਸਾਲਾ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ।
- ਇਸਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਵਿਕਸ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਯਾਦ ਰਹੇ

- STI (ਜਿਨਸੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੈਮੀਡੀਆ, ਗੋਨੋਰੀਆ, HIV (ਹਯੂਮਨ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫੀਸਿਐਂਸੀ ਵਾਇਰਸ) ਅਤੇ ਸਿਫਲਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਵਰਗੀ **ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ** ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- HPV ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ HIV **ਵਰਗਾ** ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। HPV ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

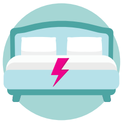
ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੀ ਗਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਸੱਦੇ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ – **ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਰਜੋਧਰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਨੀ ਵਿਸਰਜਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣਾ



ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਚੂਲੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਪੈਲਵਿਸ(ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਬਰੌਇਡਸ ਜਾਂ ਐਂਡੋਮੈਟਰਿਓਸਿਸ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਇਨਾਕੌਲਜੀ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ 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।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

56 ਡੀਨ ਸਟ੍ਰੀਟ ਸੋਹੋ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ, ਜੋ ਲਾਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ LGBTQI+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਵਿਕਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ 020 3315 5656** 'ਤੇ **ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**।

ਮਾਈ ਬਾਡੀ ਬੈਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ, ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਦੇਖਭਾਲ, STI ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਖੁਦ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਚੱਲਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮੇਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਹੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ 'ਅਗਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਪਾਇਆ, ਤਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।' ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਅਜ਼ੀਬ ਲੱਗਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਰਥਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ।

Ashleigh, ਉਮਰ 30 ਸਾਲ – Haringey.

ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀਆਂ

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ ਗ੍ਰਾਉਂਡਸਵੈੱਲ 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 3: https://www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-easy-read-guide

www.groundswell.org.uk
@ItsGroundswell

ਗ੍ਰਾਉਂਡਸਵੈੱਲ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1089987

ਜੁਲਾਈ 2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ / ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜੁਲਾਈ 2025