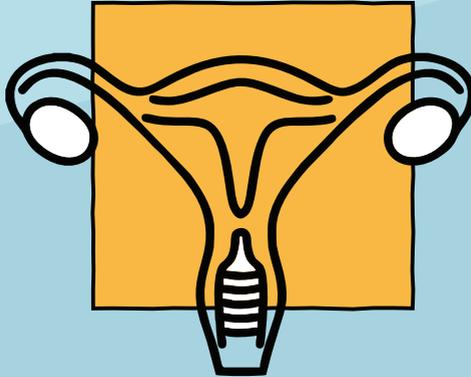


# सर्विकल स्क्रीनिंग में भाग लेना





## यह पत्रक किसके लिए है?

यह पत्रक लंदन में बेघर लोगों को सर्विकल स्क्रीनिंग में भाग लेने के तरीके के बारे में जानकारी प्रदान करता है।

यह जानकारी उन प्रमुख कर्मचारियों और/या सेवा प्रदाताओं के लिए भी मददगार हो सकती है जो बेघर लोगों को स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने में सहायता करते हैं।

## सर्विकल स्क्रीनिंग क्या है?

स्क्रीनिंग बिना लक्षण वाले लोगों की पहचान करने का एक तरीका है, जिन्हें किसी विशेष स्वास्थ्य समस्या का अधिक जोखिम हो सकता है। NHS विभिन्न प्रकार के स्क्रीनिंग टेस्ट उपलब्ध कराता है जोमुफ्त हैं।

सर्विकल स्क्रीनिंग आपके सर्विक्स में होने वाले परिवर्तनों की जांच करती है। सर्विकल स्क्रीनिंग में एक नरम ब्रश का इस्तेमाल किया जाता है जो **HPV (ह्यूमन पेपिलोमावायरस)** नामक वायरस की जांच के लिए कोशिकाओं को उठाता है। HPV बहुत आम है और ज़्यादातर इसके बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।

आप किसी भी तरह के सेक्स या किसी दूसरे व्यक्ति के साथ यौन स्पर्श से वायरस प्राप्त कर सकते हैं।

यदि HPV मौजूद है, तो कोशिकाओं की जांच की जाएगी कि क्या वे असामान्य होने लगी हैं। यह सर्विकल कैंसर होने के जोखिम को कम करने में एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है।



सर्विकल स्क्रीन आपकी जान बचा सकती है।



नियमित सर्विकल स्क्रीनिंग में भाग लेने से सर्विकल कैंसर से होने वाली 83% मौतों को रोका जा सकता है।



सर्विकल स्क्रीनिंग करवाने वाले हर 100 लोगों में से केवल 4 में 100 लोगों को ही आगे के टेस्टों के लिए आमंत्रित किया जाएगा।

## सर्विकल स्क्रीनिंग किसके लिए है?

सर्विकल स्क्रीनिंग कार्यक्रम (जिसे पहले 'स्मीयर टेस्ट' कहा जाता था) के लिए आपका निमंत्रण आपकी आयु और लिंग और आपके GP सर्जरी में पंजीकृत लिंग, और आपके पास सर्विक्स है या नहीं इस पर निर्भर करता है। सर्विक्स आपकी योनि से आपके गर्भाशय का द्वार है।

- यदि आप जन्म के समय सिस-जेंडर महिला, ट्रांस पुरुष या नॉन-बाइनरी के रूप में पहचानी जाने वाली महिला हैं, और आप GP के पास महिला के रूप में पंजीकृत हैं, तो आपको सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए निमंत्रण प्राप्त होंगे।
- यदि आप GP के पास पुरुष के रूप में पंजीकृत ट्रांस पुरुष हैं, तो आपको स्वचालित निमंत्रण प्राप्त नहीं होंगे। आपको अभी भी सर्विकल स्क्रीनिंग करवानी चाहिए। आपको अपॉइंटमेंट के लिए अपने GP सर्जरी से पूछना होगा।

आपको सर्विकल स्क्रीनिंग की आवश्यकता नहीं है यदि:

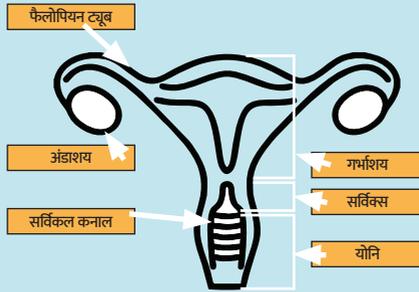
- आप एक ट्रांस महिला या नॉन-बाइनरी व्यक्ति हैं, जिन्हें जन्म के समय पुरुष माना गया था, क्योंकि आपके पास सर्विक्स नहीं है।
- आप जन्म के समय महिला, ट्रांस पुरुष या नॉन-बाइनरी के रूप में जाना गया है और आपने अपने सर्विक्स को हटाने के लिए कुल हिस्टेरेक्टॉमी करवाई है।

सभी महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों को 25-49 वर्ष की आयु के बीच हर 3 वर्ष और 50-64 वर्ष की आयु के बीच हर 5 वर्ष में आमंत्रित किया जाएगा। आपको 25 वर्ष की आयु होने से 6 महीने पहले तक आमंत्रित किया जाएगा और यदि आपका अंतिम टेस्ट असामान्य है, 64 वर्ष की आयु के बाद भी आमंत्रण प्राप्त करना जारी रहेगा।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने अपनी स्क्रीनिंग आमंत्रणों को मिस कर दिया है। यदि आपकी आयु 25 से 64 वर्ष के बीच है, तो आप अपनी सर्विक्स की जांच करवाने के लिए अपने GP से बात कर सकते हैं। कुछ क्षेत्रों में आपकी यौन स्वास्थ्य सेवाएँ या जननांग चिकित्सा (GUM) सेवाएँ सर्विक्स स्क्रीनिंग प्रदान कर सकती हैं। अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए संबंधित क्लिनिक से संपर्क करें।

यदि आपकी आयु 25 वर्ष से कम है, तो सर्विकल स्क्रीनिंग की अनुशंसा नहीं की जाती है।

## सर्विकल स्क्रीनिंग कैसे काम करती है?



- सर्विकल स्क्रीनिंग आमतौर पर एक महिला नर्स या डॉक्टर द्वारा की जाती है, लेकिन यदि आप चाहें, तो आप अपनी अपॉइंटमेंट बुक करते समय किसी विशिष्ट लिंग वाले स्वास्थ्य पेशेवर से अनुरोध कर सकते हैं।
- कमर से नीचे तक कपड़े उतारने के लिए आपके पास एक निजी स्थान होगा।
- जब आप तैयार हों, तो आप अपने घुटनों को मोड़कर और घुटने खोलकर बिस्तर पर लेट जाएंगी। आपके पास औढ़ने के लिए एक साफ चादर होगी।

- लुब्रिकेंट युक्त एक स्पेकुलम को धीरे से आपकी योनि में डाला जाएगा। यह खुलता है ताकि स्वास्थ्य पेशेवर आपके सर्विक्स को देख सके। स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर आपके सर्विक्स को स्पष्ट रूप से देखने के लिए सही आकार के स्पेकुलम का इस्तेमाल करेंगे।



- वे कोशिकाओं का नमूना लेने के लिए एक छोटे, मुलायम ब्रश का इस्तेमाल करेंगे।



- यह टेस्ट त्वरित है और आमतौर पर इसमें दर्द नहीं होता है, लेकिन थोड़े समय के लिए असुविधाजनक हो सकता है।



## सर्विकल स्क्रीनिंग कैसे काम करती है? जारी रखा...

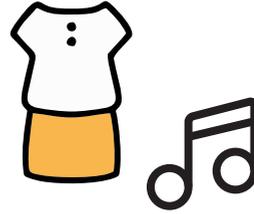
यदि आपको प्रक्रिया के दौरान कोई असुविधा या दर्द महसूस होता है, तो आप स्वास्थ्य पेशेवर से आपको सहज महसूस कराने के लिए कह सकते हैं:

- आपके लिए इसे और अधिक आरामदायक बनाने के लिए एक पल के लिए रुकना।
- आपको और आपकी पैल्विक मांसपेशियों को आराम देने के लिए धीमी, गहरी साँस लेने में मदद करना।
- स्पेकुलम के किनारे पर थोड़ी मात्रा में लुब्रिकेंट लगाना।
- आपको स्वयं ही स्पेकुलम डालने देना

### टॉप टिप्स



- ऐसे कपड़े पहनें जिससे निचले हिस्से और अंडरवियर निकालना आसान हो (जैसे, स्कर्ट या ड्रेस)।
- अपनी अपॉइंटमेंट के दौरान संगीत सुनें ताकि आपको आराम मिले।
- यदि आप पीठ के बल लेटी हैं, तो आप अपने हाथों को अपने नितंबों के नीचे रखकर अपने कूल्हों को उठा सकती हैं।
- यदि पीठ के बल लेटना ज्यादा मुश्किल है, तो आप अपने घुटनों को मोड़कर अपने बाएं हाथ की तरफ लेटने के लिए कह सकती हैं।
- ऐसे समय के लिए अपॉइंटमेंट बुक करना सबसे अच्छा है जब आपको पीरियड न हो।
- साथ ही, ब्लीडिंग से पहले या बाद के दो दिनों में जाने से जाने से बचें (यदि आपको पीरियड नहीं हो रहे हैं, तो आप किसी भी समय बुक कर सकती हैं)।



## मुझे ऐसा क्यों करना चाहिए?

किसी समस्या के बारे में जल्दी पता लगाने का मतलब यह हो सकता है कि उपचार अधिक प्रभावी है।



यह पता लगाना कि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, या स्वास्थ्य समस्या की संभावना बढ़ गई है, तो आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में बेहतर निर्णय लेने में मदद मिल सकती है।

स्क्रीनिंग टेस्ट करवाना है या नहीं, यह तय करना एक व्यक्तिगत विकल्प है और इसे केवल आप ही ले सकते हैं।



इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि आपकी लैंगिकता क्या है या आप यौन रूप से सक्रिय हैं या नहीं।



आप स्क्रीनिंग टेस्ट के किसी भी पहलू पर स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा कर सकते हैं और तय कर सकते हैं कि यह आपके लिए सही है या नहीं।

# मैं सर्विकल स्क्रीनिंग में कैसे भाग ले सकती हूँ?

स्क्रीनिंग तक पहुँचने के लिए आपको GP सर्जरी के पास पंजीकृत होना चाहिए। ऐसा करने के लिए, आप या एक विश्वासपात्र व्यक्ति परिवार चिकित्सक सेवाएं पंजीकरण फ़ॉर्म (GMS1) डाउनलोड कर सकते हैं, से हाथ से भरें और इसे GP सर्जरी में सौंप दें:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



## याद रखें

सभी को स्वास्थ्य सेवा पाने का अधिकार है। आपको GP के पास पंजीकरण के लिए किसी आईडी या किसी निश्चित पते की आवश्यकता नहीं है और आपकी प्रवासन स्थिति कोई मायने नहीं रखती।

यह महत्वपूर्ण है कि GP के पास आपके लिए सटीक जानकारी हो, विशेष रूप से:

- आपका नाम
- आपकी जन्मतिथि
- आपका लिंग
- आपका संपर्क विवरण जैसे कि मोबाइल नंबर और आपके स्वास्थ्य पत्रों के लिए एक सहमत पता, जैसे कि देखभाल (सी/ओ) पता।



आपका स्क्रीनिंग आमंत्रण एक पत्र होगा जो आपके द्वारा अपने GP सर्जरी को दिए गए पते पर भेजा जाएगा और आपसे अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए कहा जाएगा।



यदि आप सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए आमंत्रित नहीं होना चाहते हैं, तो अपने GP सर्जरी से संपर्क करें या ऑफ आउट ऑनलाइन फॉर्म भरने में सहायता मांगें:

<https://www.gov.uk/government/publications/opting-out-of-the-nhs-population-screening-programmes/opting-out-of-screening>



यदि आप अपॉइंटमेंट बुक करते हैं, तो आपके GP सर्जरी के रिकॉर्ड में दर्ज मोबाइल नंबर पर एक टेक्स्ट रिमाइंडर भेजा जाएगा, जो आपको आपके आगामी अपॉइंटमेंट की याद दिलाएगा।

## मेरी अपॉइंटमेंट मैनेज करना

अपने GP सर्जरी या यौन स्वास्थ्य सेवा/GUM क्लिनिक (यदि वे सर्विकल स्क्रीनिंग प्रदान करते हैं) में अपॉइंटमेंट का समय इस आधार पर पूछें कि आप कब उपस्थित हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, यदि आपको सोने में कठिनाई होती है, तो सुबह जल्दी अपॉइंटमेंट लेना एक चुनौती हो सकती है)।



यदि आपको अतीत में अपनी अपॉइंटमेंट में कुछ मुश्किल हुई हो, या आप बहुत घबराए हुए हों, तो आप दोहरी अपॉइंटमेंट के लिए कह सकते हैं।

यदि आपको अपॉइंटमेंट याद रखने में परेशानी होती है, तो आप ये कर सकते हैं:

- किसी मित्र या सहायक कार्यकर्ता से आपको याद दिलाने के लिए कहें।
- अपने फ़ोन पर अलार्म या रिमाइंडर सेट करें।



अपने मार्ग की योजना पहले से बना लें और समय दें ताकि आपको जल्दबाजी न लगे। यदि आपको उपस्थित होने में मदद की ज़रूरत है, तो स्थानीय सहायता सेवा या मुख्य कार्यकर्ता से बात करें - वे मदद कर सकते हैं।

किसी विश्वसनीय मित्र या सहायक कार्यकर्ता से अपॉइंटमेंट में आपके साथ उपस्थित होने या उसके बाद चैट करने के लिए उपलब्ध रहने के लिए कहें। यदि आपको चिंता हो रही है, तो यह जानना एक अच्छा विकर्षण हो सकता है कि प्रतीक्षा करते समय कोई आपसे बात कर सकता है।



यदि आपने पहले से ही वहां अपॉइंटमेंट बुक कर लिया है तो प्रैक्टिस या यौन स्वास्थ्य सेवा/जीयूएम क्लिनिक पर जाएं ताकि आप वहां की सेटिंग से परिचित हो सकें।

स्क्रीनिंग प्रक्रिया पर चर्चा करने के लिए नर्स से अपॉइंटमेंट लें।

याद रखें कि स्वास्थ्य पेशेवर आपकी कहीं गई हर बात को गोपनीय रखते हैं। किसी भी शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य चुनौती या विकलांगता को साझा करने से मदद मिल सकती है ताकि वे बदलाव कर सकें, जिससे आप अधिक सहज महसूस कर सकें, लेकिन यह आपका निर्णय है।

## आपको निर्णय लेने में मदद करते हैं

**कोई भी स्क्रीनिंग टेस्ट 100% विश्वसनीय नहीं है।** इसमें भाग लेने से पहले विचार करने योग्य कुछ फ़ायदे और नुकसान हैं।

- HPV संक्रमण या असामान्य कोशिकाओं की पहचान कभी-कभी नहीं हो पाती।
- यदि नियमित तीन-वर्षीय या पाँच-वर्षीय स्क्रीनिंग छूट जाती है, तो असामान्य कोशिकाएँ विकसित हो सकती हैं और स्क्रीनिंग टेस्टों के बीच कैंसर में बदल सकती हैं।
- इस बात की थोड़ी संभावना है कि सर्विक्स के सामान्य होने पर भी परिणाम में असामान्य कोशिकाएँ पाई जाएँ।
- यदि स्क्रीनिंग में असामान्य कोशिकाएँ नहीं पाई जाती हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपके अंदर वे कोशिकाएँ नहीं हैं, या भविष्य में वे कभी विकसित नहीं होंगी।

## याद रखें

- STI (यौन संचारित संक्रमण) जैसे क्लैमाइडिया, गोनोरिया, HIV (मानव इम्यूनोडिफ़ीसिअन्सी वायरस) और सिफलिस के लिए स्क्रीनिंग सर्विकल स्क्रीन के **समान नहीं है**, लेकिन इसके लिए भी अनुरोध किया जा सकता है।
- HPV HIV के समान नहीं है। HPV किसी में भी पाया जा सकता है और आमतौर पर समय के साथ ठीक हो जाता है। हालांकि, सर्विकल स्क्रीन से वायरस का पता लगाने और असामान्य कोशिकाओं की पहले ही जांच करने में मदद मिल सकती है।

यह मार्गदर्शिका और सर्विकल स्क्रीनिंग कार्यक्रम द्वारा आपको भेजे गए निमंत्रण आपको यह निर्णय लेने के लिए जानकारी देते हैं कि आप स्क्रीनिंग करवाना चाहते हैं या नहीं **यह आपका निर्णय है।**

## आपको कब डॉक्टर के पास जाना और उनसे मिलना चाहिए

सर्विकल कैंसर के लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:



योनि से रक्तस्राव जो आपके लिए असामान्य है - जिसमें सेक्स के दौरान या बाद में, आपके मासिक धर्म के बीच या रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव, या सामान्य से ज़्यादा मासिक धर्म होना शामिल है



योनि स्राव में बदलाव



सेक्स के दौरान दर्द



आपकी पीठ के निचले हिस्से में, आपके कूल्हे की हड्डियों (पेल्विस) के बीच या आपके पेट के निचले हिस्से में दर्द

यदि आपको फाइब्रॉएड या एंडोमेट्रियोसिस जैसी कोई दूसरी बीमारी है, तो आपको नियमित रूप से इस तरह के लक्षण हो सकते हैं। यदि आपको इनमें से कोई भी बदलाव महसूस हो, तो अपनी अगली सर्वाइकल स्क्रीनिंग अपॉइंटमेंट का इंतज़ार न करें। जितनी जल्दी हो सके अपने GP से मिलें। आपका GP आपकी जांच कर सकता है और ज़रूरत पड़ने पर आपको स्त्री रोग क्लिनिक में रेफर कर सकता है। आमतौर पर, इन लक्षणों का मतलब यह नहीं होगा कि आपको कैंसर है। लेकिन यदि आपको कैंसर पाया जाता है, तो इसका जल्दी निदान और इलाज करवाने से आपके बचने की संभावना ज़्यादा हो सकती है।

## मुझे और क्या जानने की आवश्यकता है?



- ✓ यदि आप अपना नाम, पता या फ़ोन नंबर बदलते हैं, तो GP सर्जरी को बताएँ।
- ✓ अपना पता अपडेट करते समय, आप दूसरे संपर्क के रूप में अपने मुख्य कार्यकर्ता का संपर्क विवरण प्रदान कर सकते हैं।
- ✓ यदि आप किसी नए स्थान पर जाते हैं, तो आप किसी अन्य GP सर्जरी के पास पंजीकरण कर सकते हैं।
- ✓ यदि आपका कोई निश्चित पता नहीं है, तो आप अपने GP सर्जरी से अपने रिकॉर्ड को उनके पते के साथ अपडेट करने के लिए कह सकते हैं।

### [सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए एक आसान मार्गदर्शिका](#)

[56 Dean Street Soho](#) में एक यौन स्वास्थ्य क्लिनिक है, जो संक्रमण को कम करने और LGBTQI+ समुदाय के बीच यौन कल्याण को बढ़ावा देने में विशेषज्ञता रखता है। यदि आप 25 वर्ष से अधिक उम्र की हैं और सर्विक्स से संबंधित कोई समस्या है तो आप मंगलवार शाम को **020 3315 5656** पर कॉल करके क्लिनिक में निःशुल्क सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए अपॉइंटमेंट बुक करा सकती हैं।

[माई बॉडी बैक परियोजना](#) यौन हिंसा का अनुभव करने वाले लोगों के लिए सर्विकल स्क्रीनिंग, गर्भनिरोधक देखभाल, एसटीआई टेस्ट और मातृत्व देखभाल प्रदान करती है।



एक युवा वयस्क के रूप में मुझे किसी भी स्वास्थ्य सेवा की तलाश करने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया गया था, न ही मैंने खुद को किसी GP के पास पंजीकृत कराया था। हालाँकि, जब मैं 25 वर्ष का हुआ, तो स्व-चिकित्सा के अच्छे नहीं होने के बावजूद, मैं एक सहायक संबंध में था। उस समय मेरा साथी ही था जिसकी वजह से मैंने अपनी आत्म-देखभाल और वैल्यू की कमी के बावजूद अपनी पहली सर्विकल स्क्रीनिंग करवाई। मुझे याद है कि उसने मुझसे कहा था कि 'यदि मैं इसे टाल दूँ और किसी भी असामान्यता का प्रारंभिक चरण में पता न चलने का जोखिम उठाऊँ, इसलिए GP में 5 मिनट बिताना वर्षों तक कैंसर के उपचार से बेहतर है'। जबकि मुझे यह एक असुविधाजनक जांच लगती है, मैंने एक भी स्क्रीनिंग नहीं छोड़ी है। मेरे लिए स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने के लिए एक मजबूत सहायता नेटवर्क महत्वपूर्ण है।

एशले, 30 - हैरिंगे।



सर्विकल स्क्रीनिंग के बारे में अधिक जानकारी के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें

### स्वीकृतियाँ

यह पत्रक ग्राउंडस्वेल द्वारा उत्तर मध्य लंदन कैंसर एलायंस, RM पार्टनर्स उत्तर पश्चिम और दक्षिण पश्चिम लंदन कैंसर एलायंस, उत्तर पूर्व लंदन कैंसर एलायंस, दक्षिण पूर्व लंदन कैंसर एलायंस और NHS इंग्लैंड (लंदन क्षेत्र) कैंसर स्क्रीनिंग कमीशनिंग टीम के साथ साझेदारी में तैयार किया गया है।

छवि श्रेय

पेज 3: <https://www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-easy-read-guide>

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)



@ItsGroundswell

ग्राउंडस्वेल का पंजीकृत चैरिटी नंबर 1089987

जुलाई 2024 को प्रकाशित / समीक्षा तिथि: जुलाई 2025