FOBT (ਟੱਟੀ ਵਿਚਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗੁਝੀ ਜਾਂਚ) ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ (ਗੁਦਾ ਦੀ ਰਾਹ) ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਣ 'ਤੇ, 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸਰਲ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ੳ. ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

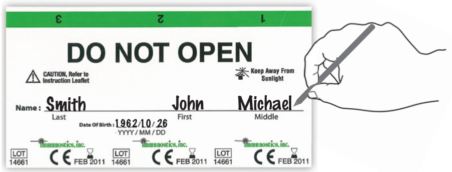
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ: 3 ਫ਼ਲੈਪਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਾਰਡ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਟੱਟੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ।

ਟੈਸਟ ਤੋਂ **ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ** ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ **ਦੌਰਾਨ** ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਜੂਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਵੈਸੇ ਵੀ, ਆਪਣੀ ਆਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

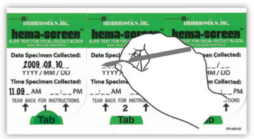
ਅ. ਟੈਸਟ ਕਾਰਡ ਭਰਨਾ



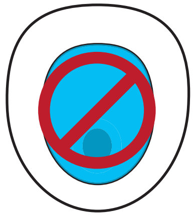
• ਬਾੱਲਪੁਆਇੰਟ ਪੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਤਾਰੀਖ਼ ਟੈਸਟ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋਗੇ।
- ਟੈਸਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਤਿੰਨ ਫ਼ਲੈਪ ਹਨ - ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਇੱਕ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫ਼ਲੈਪ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਹਰ ਫ਼ਲੈਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੋ ਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਮੂਨੇ ਲਾਉਣੇ ਹਨ।

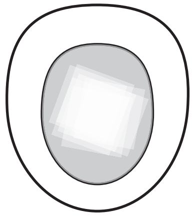
ੲ. ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ



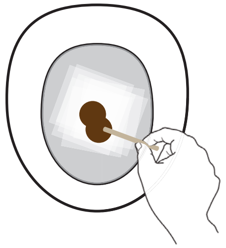
1. ਫ਼ਲੈਪ 1 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ (ਸਾਲ/ਮਹੀਨਾ/ਦਿਨ) ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ। ਪਹਿਲਾ ਨਮੂਨਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ਲੈਪ 1 ਨੂੰ ਪਿਛਿਓਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।



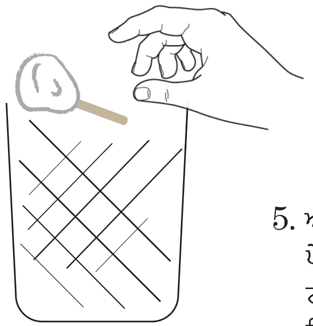
2. ਬਾਉਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾੱਇਲਟ ਨੂੰ ਫ਼ਲਸ਼ ਕਰੋ। ਟਾੱਇਲਟ ਵਿੱਚ ਬਾਉਲ ਕਲੀਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੂਇੰਗ ਏਜੰਟ।

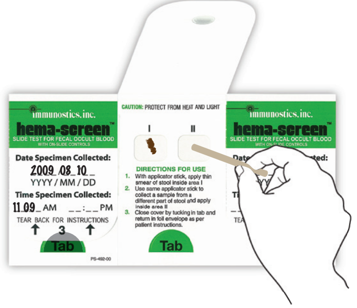


3. ਟੱਟੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ (ਡੱਬੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟਾੱਇਲਟ ਦੇ ਬਾਉਲ ਵਿੱਚ ਟਾੱਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਲਾਓ।



4. ਟੱਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਥਾਂ I 'ਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ **ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨ** ਲਾਓ। ਟੱਟੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥਾਂ II 'ਤੇ ਟੱਟੀ ਦੀ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜਾ ਨਮੂਨਾ ਲਾਓ। ਫ਼ਲੈਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖੋ।



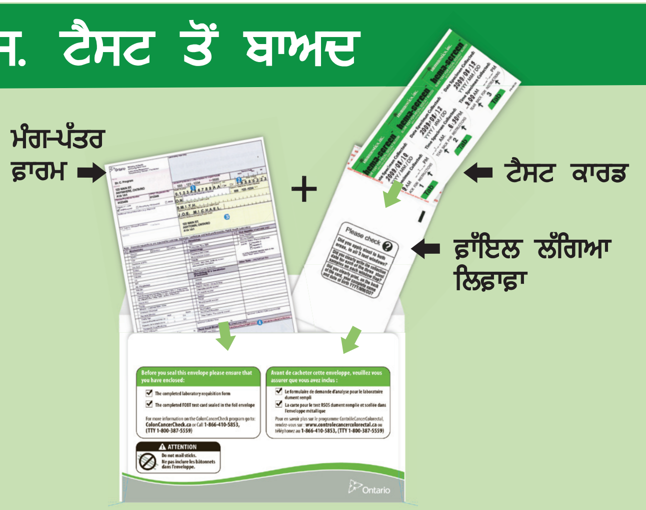


5. ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਸਟਿਕ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਟਾੱਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਟਾੱਇਲਟ ਫ਼ਲਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਨਮੂਨਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ!

6. ਟੈਸਟ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਫ਼ਾੱਇਲ ਲੱਗੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ 3 ਦਿਨ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਇਸ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ ਸੀਲ ਨਾ ਕਰੋ।

7. ਟੱਟੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ 1 ਤੋਂ 6 ਪੜਾਅ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ 2 ਅਤੇ 3 ਫ਼ਲੈਪਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੋ ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਨਮੂਨੇ ਲਾਓ।

ਸ. ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਫ਼ਾੱਇਲ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਟੈਸਟ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਫ਼ਾੱਇਲ ਲੱਗਿਆ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਅਤੇ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮੰਗ-ਪੱਤਰ ਫ਼ਾਰਮ ਰਖੋ।

ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਦੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਉਥੇ ਪਾਓ।

ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ? ਕੋਈ ਸੁਆਲ? ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ontario.ca/coloncancercheck

ਜਾਂ **1-866-410-5853** (TTY 1-800-387-5559) 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ

March 2010 Catalogue # 014782 Punjabi © 2010 Queen's Printer of Ontario