FOBT (મળમાં લોહીની તપાસ માટેનો ખાનગી ટેસ્ટ) ના સૂચનો

જો પ્રારંભિક અવસ્થામાં કોલોરેકટલ (આંતરડા કે ગુદાને લગતું) કેન્સર પકડાઈ જાય તો 10 માંથી 9 જણને બચાવી શકાય તેમ છે. પ્રારંભિક તબકકામાં અત્યારસુધી તેના ચિહ્નો કે લક્ષણો ન દેખાણા હોય તો પણ આ સરળ અને સહેલું ટેસ્ટ તમારી જીદંગી બચાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

મહેરબાની કરીને આ સૂચનો પૂરેપૂરા વાંચો.

ક. શરૂઆત કરતાં પહેલા

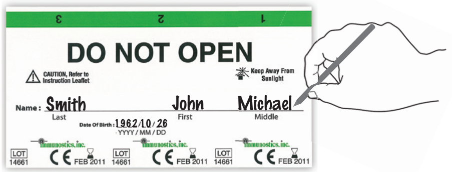
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

અગત્યનું: ટેસ્ટ કાર્ડમાં 3 ફલેપ પૂરા થયા બાદ તેને જેમ બને તેમ વહેલી તકે મોકલી આપો, પણ પહેલું મળ લીધા બાદ 10 દિવસ ન થવા જોઈએ.

મળનું સેમ્પલ લેવાના પીરીયડ **દરમિયાન** અને તેના **ત્રણ દિવસ પહેલા** વિટામીન સી યુકત ખોરાક, ખાટા ફળ અને જયુસ લેવાનું પણ ટાળવું જોઈએ.

તે સિવાય તમે તમારો રોજિંદો ખોરાક ખાઈ શકો છો અને તમને લખી આપેલ દવાઓ લઈ શકો છો.

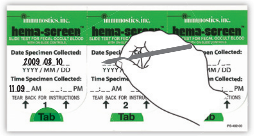
ખ. ટેસ્ટ કાર્ડ ભરવાની રીત



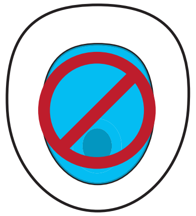
- બોલપેનનો ઉપયોગ કરો, તમારા હેલ્થ કાર્ડમાં જે હોય તે પ્રમાણે તમારૂં નામ અને જન્મની તારીખ ટેસ્ટ કાર્ડમાં લખો.

- દસ દિવસના સમયગાળા દરમિયાન તમારે ત્રણ જુદા–જુદા દિવસે મળનો નમૂનો ભેગો કરવો પડશે.
- ટેસ્ટ કાર્ડમાં ત્રણ ફલેપ હશે – દરેક દિવસ માટે એક. દર વખતે એક જ ફલેપ ખોલો.
- ફલેપની અંદર બે નાની જગ્યા હશે જયાં તમારે પોતાનો નમૂનો મૂકવાનો રહેશે.

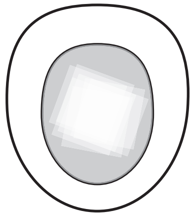
ગ. ટેસ્ટ કરતી વખતે



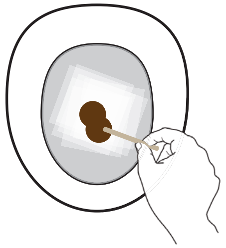
1. ફલેપ 1 ઉપર પોતાના પહેલા સેમ્પલની તારીખ (વર્ષ/મહિનો/તારીખ) અને સમય લખો. ફલેપ 1 ની પાછળ ખોલીને પહેલું સેમ્પલ મુકો.



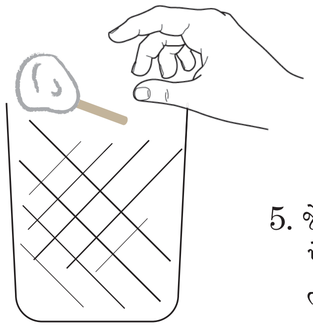
2. ટોઈલેટના ટબને સાફ કરવા માટે પહેલાં ફલશ કરો. પણ ફલશકલીન માટે ઉપયોગમાં લેવાતી બ્લુ રંગવાળી ટીકડીવાળા પાણીથી ટબને સાફ ન કરવું.



3. મળ લેવા માટે કાં તો ફેંકી દેવાય તેવા કોઈ કન્ટેનરનો ઉપયોગ કરો અથવા તો ટોઈલેટ પેપરના અમુક થર ટોઈલેટ બાઉલમાં મુકો જેથી તે મળને રોકવા માટે ટેકો આપી શકે.



4. મળનો નમૂનો લેવા માટે સાથે આપેલી સ્ટીકનો ઉપયોગ કરો. પહેલી જગ્યાએ (એરિયા I) **ખૂબ જ પાતળું ટપકું** મૂકો. તે જ સ્ટીકથી ફરીથી બીજો નમૂનો લો અને બીજી જગ્યાએ (એરિયા II) પર તેને મૂકો. ફલેપને બંધ કરો અને સુરક્ષિત રાખો.

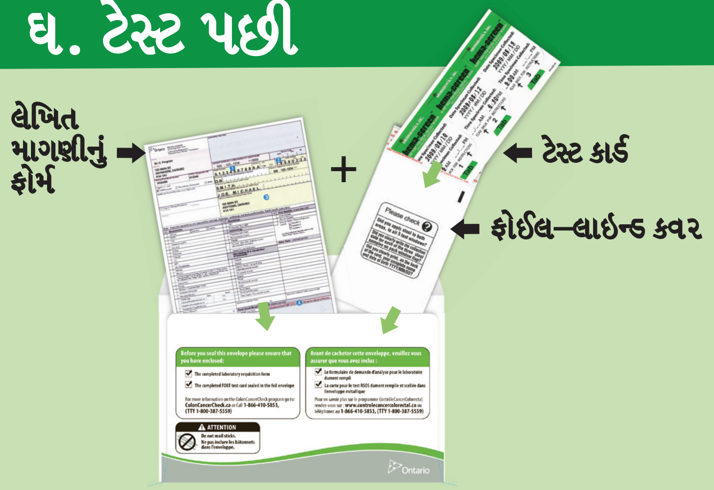


5. જે સ્ટીકથી મળ લીધું હોય તે સ્ટીકની ફરતે ટોઈલેટ પેપર વીટાળીને તેને ફેંકી દો. ટોઈલેટ ફલશ કરો. તમે પોતાનું પહેલો નમૂનો પૂરો કર્યો!

6. ટેસ્ટ કાર્ડને ફોઈલ–લાઈન્ડ કવરમાં મૂકો અને તમારો બીજો નમૂનો લેવાના સમય સુધી તેને રૂમ તાપમાનમાં રાખો. જયાં સુધી તમારા 3 દિવસના નમૂના ન લેવાઈ જાય ત્યાં સુધી કવરને સીલ બંધ ન કરશો.

7. બીજા બે અન્ય દિવસોએ મળનો નમૂનો લઈને આજ રીતે મુકવા માટે 1-6 સ્ટેપનું પુનરાવર્તન કરતાં ફલેપ 2 અને 3 નો ઉપયોગ કરો.

ઘ. ટેસ્ટ પછી



- ✔ **ફોઈલ લાઈન્ડ કવરની અંદર ફકત ટેસ્ટ કાર્ડ મૂકો અને ટાઈટ બંધ કરો.**
- ✔ **તમારા હેલ્થ કેર પ્રોવાઈડર (સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખનાર)એ તમને જે કવર આપ્યું હોય તેમાં ફોઈલ્ડ લાઈન્ડ કવર અને લેખિત માગણીનું ફોર્મ ભરીને મૂકો.**
- ✔ **કોમ્યુનિટી લેબોરેટરી કલેકશન સેન્ટરમાં આ કવર મેઈલ કરો અથવા ત્યાં પહોંચતું કરો.**

મદદ જોઈએ છે? કોઈ પ્રશ્નો હોય તો :

ontario.ca/coloncancercheck ની મુલાકાત લો અથવા

1-866-410-5853 (TTY 1-800-387-5559)પર ફોન કરો

March 2010 Catalogue # 014774 Gujarati © 2010 Queen's Printer of Ontario