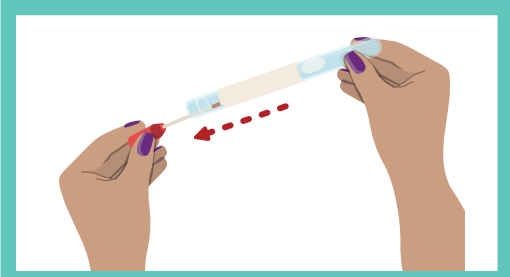


ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ HPV ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



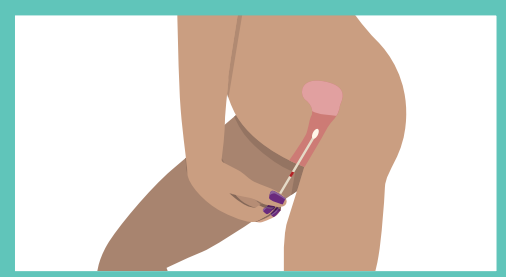
VCS Pathology



ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਿਲ ਵਿਕਟੋਰੀਆ

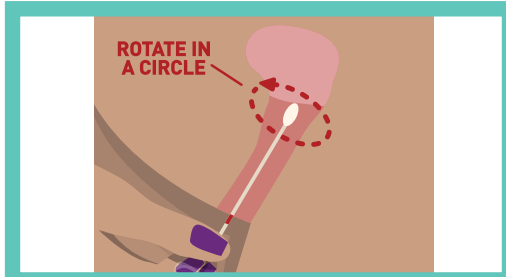
ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

- ਆਪਣੀ ਕੱਛੀ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਖਿਸਕਾਓ
- ਲਾਲ ਟੇਪੀ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ, ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ



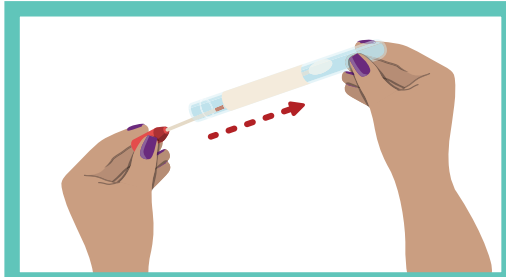
ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰੋ



ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

- ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 1 - 3 ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ
- ਫਿਰ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ
- ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ



ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ

- ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ
- ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

