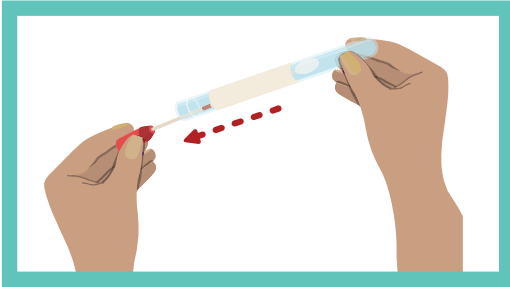


ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ HPV ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



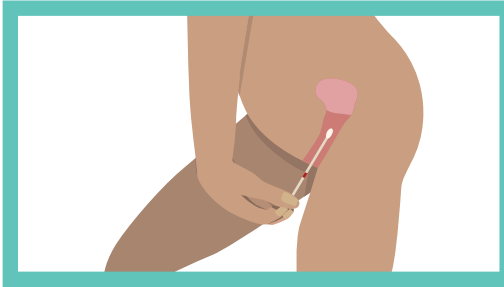
VCS Pathology



ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਿਤ ਚਿੱਤਰ: ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਵਿਕਟੋਰੀਆ

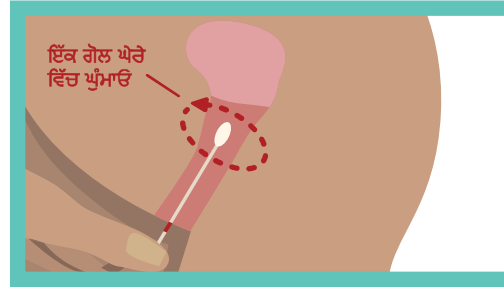
ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ

- ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ
- ਲਾਲ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਮਰੋੜਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ



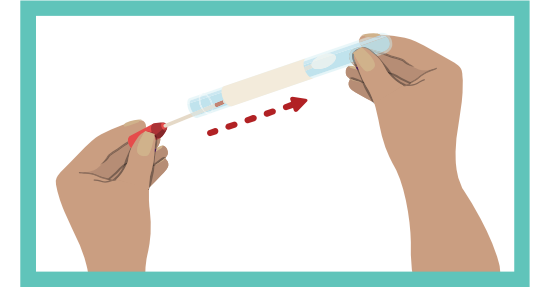
ਦੂਸਰਾ ਕਦਮ

- ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ, ਬੈਠ ਜਾਂ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਪਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਓ (ਇਹ ਲਗਭਗ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)



ਤੀਸਰਾ ਕਦਮ

- ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਓ
- ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ



ਚੌਥਾ ਕਦਮ

- ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਟਿਊਬ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦਿਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ



ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੰਬਾ ਦੇਵੇਗਾ

