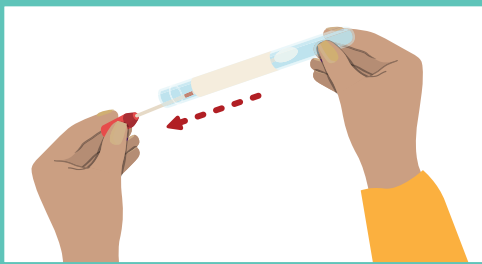


# วิธีตรวจคัดกรองปากมดลูกของคุณเอง

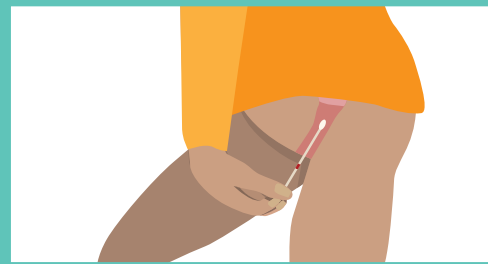


NATIONAL  
CERVICAL SCREENING  
PROGRAM  
A joint Australian, State and Territory Government Program



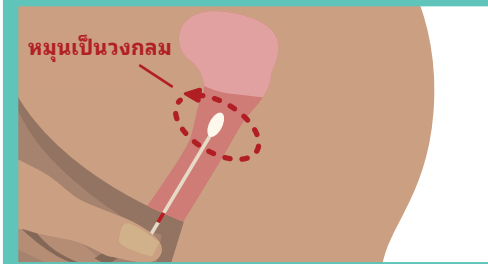
## ขั้นตอนที่หนึ่ง

- ดึงกางเกงในของคุณลงมา
- บิดเปิดฝาไม้พันสำลีแล้วดึงไม้พันสำลีออกจากหลอด
- ดึงไม้พันสำลีและสังเกตเครื่องหมายสีแดงที่อยู่ใกล้ที่สุดกับปลายไม้ด้านที่นุ่ม



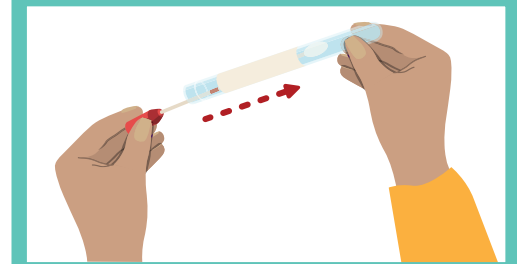
## ขั้นตอนที่สอง

- อยู่ในท่าที่สบาย คุณจะยืน นั่ง หรือนอนราบก็ได้
- สอดไม้พันสำลีเข้าไปในช่องคลอดของคุณโดยตั้งเป้าที่จะสอดเข้าไปจนถึงเครื่องหมายสีแดงเล็ก ๆ (ความยาวเท่ากับนิ้วชี้ของคุณ)



## ขั้นตอนที่สาม

- หมุนไม้พันสำลีเบา ๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที
- จากนั้นนำไม้พันสำลีออก
- ไม่ควรรู้สึกเจ็บ



## ขั้นตอนที่สี่

- ใส่ไม้พันสำลีกลับเข้าไปในหลอด
- ส่งหลอดคืนให้กับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณ



ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณจะให้ไม้พันสำลีแก่คุณ หาก你有คำถามใด ๆ โปรดสอบถามผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณ

