

# सर्वाइकल स्क्रीनिंग (गर्भाशय ग्रीवा जाँच)

## HPV (एचपीवी) की जाँच स्वयं कैसे करें

सुरक्षित

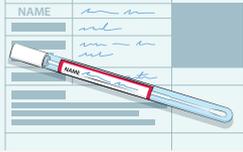
सटीक।



National Cervical Screening Programme

TimeToCervicalScreen.nz

यह मार्गदर्शिका आपको अपना स्वयं का योनि नमूना एकल करने में मदद करेगी। यदि आप किसी भी चीज़ के बारे में अनिश्चित हैं या टैस्ट करने में कोई कठिनाई है, तो मदद के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें।



यदि आप स्वयं टैस्ट करने का चुनाव करती हैं तो आपको क्या करना है इसके बारे में विस्तृत निर्देशों के साथ एक टैस्ट किट दी जाएगी। यदि आपके मन में टैस्ट को लेकर कोई प्रश्न या कठिनाई है, तो मदद के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें।

सुनिश्चित करें कि लेबल और फॉर्म पर आपके विवरण सही हैं और अगर कुछ छूट गया हो तो उसे जोड़ दें। आपको कुछ जानकारी भरने की जरूरत हो सकती है, जैसे कि टैस्ट करने की तारीख।

### अगर मैं कोई गलती कर दूँ तो क्या होगा?

अपना स्वयं का नमूना लेना बहुत आसान है और यह किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा लिए गए नमूने जितना ही सटीक होता है। इसकी संभावना बहुत कम है कि आप कुछ भी गलत करेंगी।

टैस्ट को जारी रखना ठीक है, यदि:

- आपने अपनी उंगलियों से स्वाब टिप को छू लिया है (हालाँकि ऐसा करने से बचाव करना सबसे अच्छा है)
- आपने स्वाब को अपनी योनि में डाल दिया है, लेकिन आप निश्चित नहीं हैं कि आपने इसे उचित दूरी तक डाला है या नहीं।

यदि आपसे आपका स्वाब गिर जाता है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएं और उनसे बदले में दूसरा स्वाब देने के लिए कहें।

### चरण 2.



#### चरण 1.

अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं और उन्हें पूरी तरह से सुखा लें।



एकान्त स्थान में, अपना नमूना लेने के लिए एक आरामदायक स्थिति ढूंढें। हो सकता है कि आप बैठना, खड़े होना, लेटना या उकड़ूँ बैठना चाहें। यदि आपको कोई ऐसी स्थिति नहीं मिल रही है जो आपके लिए उपयुक्त या आरामदायक हो, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मदद लें।



#### चरण 3.

स्वाब वाली ट्यूब को बैग से बाहर निकालें और स्वाब स्टिक को हटा दें। पेपर की सील को तोड़ने के लिए आपको ढक्कन को पकड़ने और मोड़ने की जरूरत हो सकती है।

कोशिश करें कि स्वाब टिप आपकी उंगलियों से या किसी भी सतह को न छुए।



#### चरण 4.

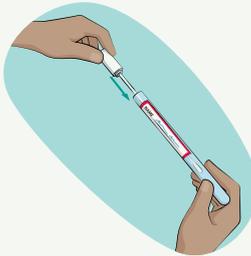
स्वाब स्टिक को आधा नीचे पकड़कर, अपनी योनि को खोलने के लिए अपने खाली हाथ का उपयोग करें और स्वाब की नोक को धीरे से लगभग 4-5 सेमी (लगभग अपने अंगूठे की लंबाई के बराबर, टैम्पोन डालने के बराबर) अंदर डालें।

अधिकांश लोगों के लिए यह करना आसान और आरामदायक होता है। यदि आप कोई दर्द महसूस करती हैं, तो स्वाब को थोड़ा पीछे खींच लें जब तक कि यह अधिक आरामदायक न हो जाए या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सहायता के लिए कहें।



#### चरण 5.

स्वाब को लगभग 4 बार (लगभग 20 सैकंड तक) घुमाएँ, योनि के किनारों को धीरे से छूएँ, फिर हटा दें।



#### चरण 6.

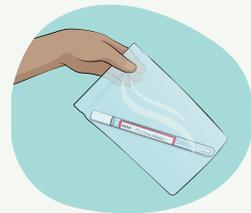
एक बार जब आप अपना नमूना इकट्ठा कर लें, तो स्वाब के साथ क्या करना है इसके अगले चरण के लिए किट के निर्देशों की जाँच करें।

सुनिश्चित करें कि आपके नमूने पर ढक्कन कसकर लगाया गया है, ताकि यह अच्छी तरह से सील (बंद) हो जाए।



#### चरण 7.

किसी भी बचे हुए पदार्थ को कूड़ेदान में फेंक दें, फिर अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें और उन्हें अच्छी तरह से सुखा लें।



#### चरण 8.

भरे हुए नमूने और फॉर्म को वापस बैग में रखें, इसे सील करें और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को वापस दें।

TimeToCervicalScreen.nz



Health New Zealand  
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga  
o Aotearoa  
New Zealand Government

इस मार्गदर्शिका में दिखाए गए स्वयं जाँच के स्वाब के प्रकार और आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा उपयोग किए जाने वाले स्वाब के बीच कुछ भिन्नता हो सकती है।

HE1345 March 2024 - HINDI