သားအိမ်ခေါင်း စစ်ဆေးခြင်း

HPV ကို ကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုစစ်ဆေး မလဲ

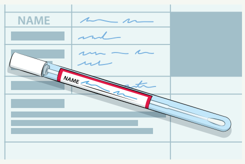
ဘေးကင်းသည်။

တိကျသည်။

Time to screen National Cervical Screening Programme

TimeToCervicalScreen.nz

ဤလမ်းညွှန်သည် မွေးလမ်းကြောင်းတို့ဖတ်နမူနာကို ကိုယ်တိုင်ယူရန် ကူညီပေးပါမည်။ သင်သည် တစ်ခုခုကို မသေချာပါက သို့မဟုတ် စစ်ဆေးရာတွင် အခက်အခဲရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အကူအညီတောင်းပါ။



သင်ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်များပါဝင်သည့် စမ်းသပ်ပစ္စည်း (test kit) တစ်စုံကို ပေးပါမည်။ စစ်ဆေးမှုတွင် မေးခွန်း သို့မဟုတ် အခက်အခဲရှိပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အကူအညီတောင်းပါ။

အညွှန်းနှင့် ဖောင်ပေါ်ရှိ သင့်အချက်အလက်များ မှန်ကန်ကြောင်း စစ်ကြည့်ပြီး လိုအပ်နိုင်မည့် အချက်အလက်တိုင်းကို ဖြည့်ပါ။ စစ်ဆေးမှုပြုသည့် ရက်စွဲကဲ့သို့ အချက်အလက်အချို့ကို ဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်အမှားလုပ်မိရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

ကိုယ်တိုင်တို့ဖတ်နမူနာယူခြင်းမှာ အလွန်လွယ်ကူပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ပြုလုပ်ပေးသကဲ့သို့ တိကျပါသည်။ အမှားအယွင်းဖြစ်နိုင်ခြေ မရှိပါ။

အကယ်၍ တို့ဖတ်တံ (swab) ထိပ်ဖျားကို

- သင့်လက်ချောင်းများနှင့် ထိသွားလျှင် (မထိတွေ့လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း) စစ်ဆေးမှုကို ဆက်လုပ်ရန် အဆင်ပြေပါသည်။
- တို့ဖတ်တံကို သင့်မွေးလမ်းကြောင်းထဲ ထည့်သွင်းထားပြီးသော်လည်း အတွင်းပိုင်းအထိ လုံလောက်အောင် ရောက်ရှိကြောင်း မသေချာလျှင် စစ်ဆေးမှုကို ဆက်လုပ်ရန် အဆင်ပြေပါသည်။

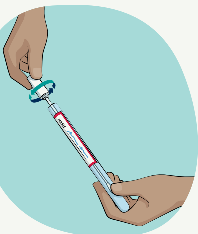
တို့ဖတ်တံ ပြုတ်ကျသွားပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အသိပေးပြီး အသစ်ထပ်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

အဆင့် 1.

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်သေချာဆေးကြောပြီး ခြောက်အောင်ထားပါ။

အဆင့် 2.

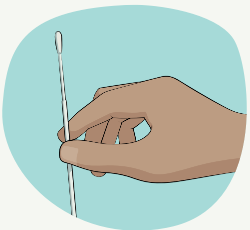
တစ်ယောက်ထဲရှိသော သီးသန့်နေရာတစ်ခုတွင် နမူနာယူရန် သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားကိုရွေးပါ။ ထိုင်ခြင်း၊ မတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ လှဲလျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်း ပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် အဆင်ပြေသည့် အနေအထားကို ရှာမတွေ့ပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အကူအညီတောင်းပါ။



အဆင့် 3.

တို့ဖတ် (swab)တံ ပါရှိသောဗူးကိုယူ၍ အိတ်ထဲမှ တို့ဖတ်တံကို ထုတ်ပါ။ စက္ကူဖြင့် ပိတ်ထားသည်ကိုဖောက်ရန် အဖုံးကိုကိုင်ထားပြီး လှည့်ပါ။

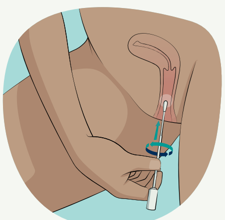
တို့ဖတ်တံထိပ်ကို လက်ချောင်း သို့မဟုတ် မည်သည့်မျက်နှာပြင်နှင့်မှ မထိပါစေနဲ့။



အဆင့် 4.

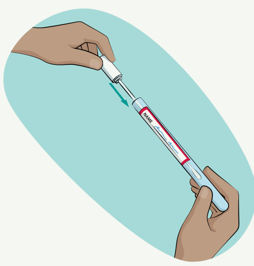
တို့ဖတ်တံကို ခလယ်မှ အောက်သို့စိုက်ကိုင်ထားပါ၊ သင်၏ အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် မွေးလမ်းကြောင်းပွင့်စေရန် ထိန်းကိုင်ပါ၊ တို့ဖတ်တံထိပ်ဖျား၏ 4.5 စင်တီမီတာခန့် (သင့်လက်မအရှည်ခန့်ကို tampon ထည့်သကဲ့သို့)ကို ညင်သာစွာထည့်သွင်းပါ။

လူအများစုအတွက် လွယ်ပြီး သက်တောင့်သက်သာ ရှိကြပါတယ်။ နာကျင်မှုခံစားရလျှင် တို့ဖတ်ကို သက်သာလာသည်အထိ အနည်းငယ်ပြန်ဆွဲပါ သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အကူအညီတောင်းပါ။



အဆင့် 5.

တို့ဖတ်တံကို မွေးလမ်းကြောင်းဘေးနံရံများအား ညင်သာစွာတို့ထိလျှက် 4 ကြိမ် (စက္ကန့် 20 ခန့်ကြာအောင်) လှည့်ပြီးနောက် ဖယ်ရှားပါ။



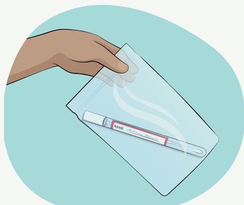
အဆင့် 6.

တို့ဖတ်နမူနာယူပြီးသည့်အခါ တို့ဖတ်တံနှင့် ဆက်လုပ်ရမည့် အဆင့်များအတွက် kit ပါ ညွှန်ကြားချက်များကို စစ်ဆေးပါ။

တို့ဖတ်နမူနာဘူးအဖုံးကို လုံအောင် တင်းကြပ်စွာပိတ်ပါ။

အဆင့် 7.

ကျန်သောပစ္စည်းတွေကို အမှိုက်ပုံးတွင်းစွန့်ပစ်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သေချာဆေးကြောပြီး ခြောက်အောင်ထားပါ။



အဆင့် 8.

ယူထားသော တို့ဖတ်နမူနာနှင့် ဖောင်စာရွက်ကို အိတ်ထဲပြန်ထည့်ပြီး အလုံပိတ်ကာ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို ပြန်ပေးပါ။

TimeToCervicalScreen.nz

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူမှ အသုံးပြုသော တို့ဖတ် (swab) တံနှင့် ဤလမ်းညွှန်တွင် ပြသထားသော ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်သည့် တို့ဖတ်တံ အမျိုးအစားမှာ ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

HE1349 March 2024 - BURMESE