

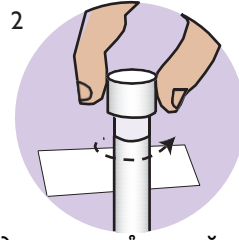
ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਨਮੂਨਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

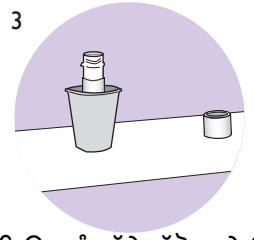
- ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਠੀਕ ਟਿਊਬ ਵਰਤੋ (ਗਲਾ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਲੇਬਲ ਵਾਲੀ)
- ਜੇ ਟਿਊਬ ਵਿਚੋਂ ਤਰਲ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਟਿਊਬ ਜਾਂ ਕਿੱਟ ਮੰਗੋ।



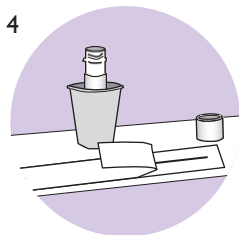
1 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



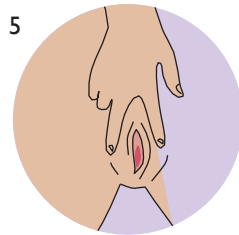
2 ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਟਿਊਬ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ।



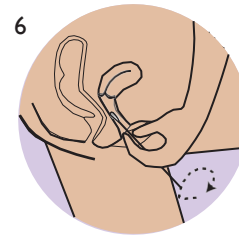
3 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੱਪ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



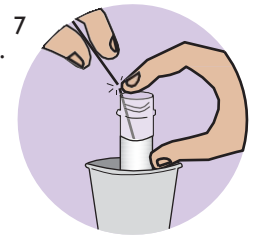
4 ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੋ। ਡੰਡੀ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।



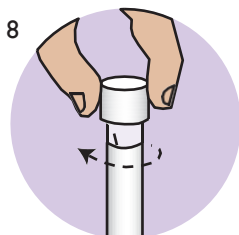
5 ਐਸੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ (ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਪੈਰ ਟਾਇਲੈਟ ਸੀਟ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ)।



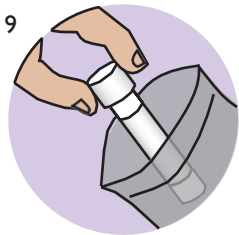
6 ਡੰਡੀ ਦੇ ਰੁੱ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾਓ। 10-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਘੁਮਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਡੰਡੀ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਛੁੱਹਦੀ ਰਹੇ।



7 ਡੰਡੀ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੋੜ ਦਿਓ। ਜੇ ਤਰਲ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਟਿਊਬ ਮੰਗੋ।



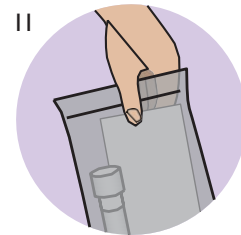
8 ਟਿਊਬ ਤੇ ਢੱਕਣ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।



9 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਾਇਓ- ਹੈਜ਼ਰਡ ਬੈਗ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।



10 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



11 ਬੈਗ ਵਾਪਸ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ:

- ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਟਿਊਬ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੀ ਹੈ।
- ਨਮੂਨਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬਾਇਓ ਹੈਜ਼ਰਡ ਬੈਗ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੈਬ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮ ਬਾਹਰਲੀ ਪੈਕਟ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ?

ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਿਆ ਨਮੂਨਾ ਉਤਰਾ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ।

