ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
(COLORECTAL CANCER SCREENING)

SCREENING FOR LIFE.CA

ਫ਼ੀਕਲ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ (ਐਫ਼ਆਈਟੀ) ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ
(Instructions for the Fecal Immunochemical Test (FIT))

PUNJABI

ਫ਼ੀਕਲ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੈ?
(What is a Fecal Immunochemical Test?)

ਫ਼ੀਕਲ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂਚ (ਐਫ਼ਆਈਟੀ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਔਸਤਨ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਲੈਬ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਜਾਂਚ ਲਈ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ?
(Do I have to follow a diet or stop taking my medicine for the test?)

ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੇਮ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗੀ?
(Why would I have to repeat the test?)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਫ਼ਆਈਟੀ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ:

- ਨਮੂਨਾ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈਬ ਨਹੀਂ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਟਾੱਇਲਟ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ **ਨਾ** ਕਰੋ (ਮਾਹਵਾਰੀ, ਬਵਾਸੀਰ/ਖ਼ੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ, ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ)।

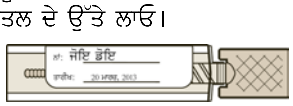
1. ਐਫ਼ਆਈਟੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਮੁੜ-ਸੀਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਪੈਡ, ਐਲਬਰਟਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਿਦਾਇਤ ਪਰਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
2. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਫਿਰ:

ਕ) ਬੋਤਲ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਲੇਬਲ ਲਾਓ:

- ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਅਖ਼ੀਰਲਾ ਨਾਂ
- ਪੀਐਚਐਨ/ਯੂਐਲਆਈ (ਐਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ)

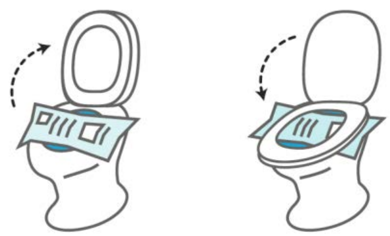
ਜਾਂ

ਖ) ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਉੱਤੇ ਲਾਓ।



3. ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਬ ਮੰਗ ਫ਼ਾਰਮ ਲਿਆਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦੂਜੇ ਕਾਗਜ਼ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਮੰਗ ਫ਼ਾਰਮ ਉੱਤੇ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੂੜੇਦਾਨੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
5. ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ:

ਕ) ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕਵਰ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਟਾੱਇਲਟ ਸੀਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਪਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। **ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ।**

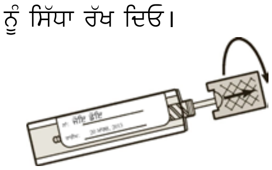


ਜਾਂ

ਖ) ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ (ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ) ਡੱਬੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬਾਲਟੀ, ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਪਲੇਟ)।

6. ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ।ਟਾੱਇਲਟ ਪੇਪਰ ਕੂੜੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

7. ਬੋਤਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁਮਾਕੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦਿਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਢੱਕਣ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ ਤੇ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਦਿਓ।

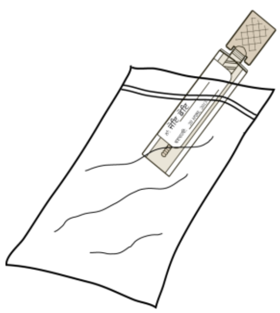


8. ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸੋਟੀ ਮਾਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦ ਤਕ ਸੋਟੀ ਦਾ ਸਿਰਫ ਨਾਲੀਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਟੱਟੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਢੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।ਜੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੱਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

9. ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ੳ) **ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।**
ਬ) ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸਮਾਨ ਕੂੜੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

10. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੀਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਉਸ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਜੋ ਕਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਟਪਕਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਪੈਡ ਵੀ ਹੈ, ਜੇ ਬੋਤਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ:

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਉੱਤੇ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ
- ਨਮੂਨਾ ਸੋਟੀ ਦਾ ਨਾਲੀਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਲਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

11. ਲੈਬ ਮੰਗ ਫ਼ਾਰਮ ਨੂੰ ਉਸ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਮੁੜ-ਸੀਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਥੈਲੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਕਿਟ ਨੂੰ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

12. ਮੰਗ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫ਼ੌਲੋ ਅਪ ਕਰੇਗਾ।

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.screeningforlife.ca ਤੇ ***Common Questions*** ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 1-866-727-3926 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਲਬਰਟਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ACRCSP) ਬਾਰੇ (About the Alberta Colorectal Cancer Screening Program (ACRCSP))

ਐਲਬਰਟਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ACRCSP) ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਲੋਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।ACRCSP, ਐਫ਼ਆਈਟੀ ਘਰੇਲੂ ਮਲ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜੇ ਸਬੰਧੀ ਪੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਐਲਬਰਟਨਸ ਨੂੰ 50 ਅਤੇ 74 ਦੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ACRCSP ਤੋਂ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਤਾ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਵਿੱਚ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ; 310-0000 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 780-427-1432 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ। ਛਾਤੀ, ਸਰਵਾਈਕਲ, ਅਤੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
Cancer Screening Programs
ਟੈਲੀਫੋਨ: 1-866-727-3926
ਫ਼ੈਕਸ: 1-888-944-3388
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: screeningforlife.ca

ਜੂਨ 2015
ਚਿੱਤਰਾਂ ਲਈ ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ

Alberta Health Services

Alberta Colorectal Cancer Screening Program