

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ

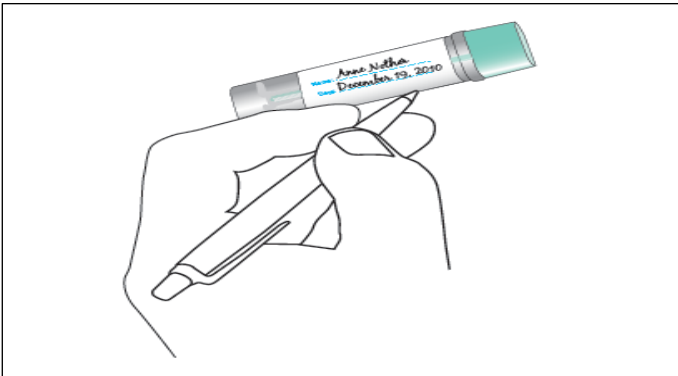
ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
 ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।
 ਲੇਬਲ ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਪੈਨ ਵਰਤੋ।
 ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰਵਾਓ, ਇਸਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
 ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

FIT (ਫੈਕਲ ਇਮਿਊਨੋਕੈਮਿਕਲ ਟੈਸਟ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਾਂਚ ਹੈ ਜੋ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੰਨੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਤੇ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਮਨਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

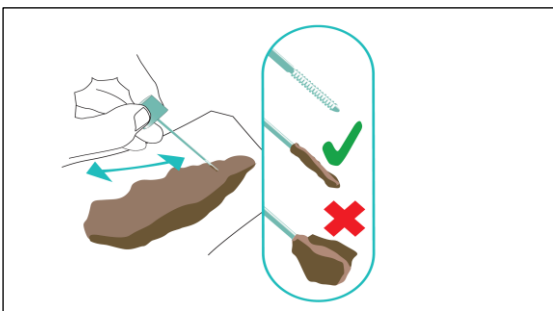
FIT ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ



ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਪੈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ।

3. ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਡਿਵਾਈਸ (ਮਲ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਜੰਤਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਓ।



ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਨੂੰ ਘੜੀ ਦੀ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਤੀਲੀ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਤੀਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਨੂੰ ਖੁਰਚ ਲਓ। ਤੀਲੀ ਉੱਤੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਫੜਣਾ ਹੈ।

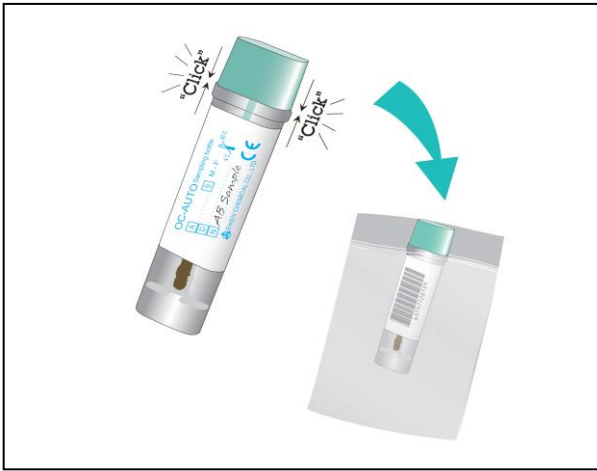


ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਸ਼ੋਚਾਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ।

ਆਪਣੇ ਮਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੀਆਂ ਲੰਬਾਈ ਵੱਲੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਕਈ ਤੈਰਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਵਰਤਕੇ-ਸੁੱਟਣ-ਯੋਗ ਪਲਾਸਟਿਕ ਥੈਗ/ਦਸਤਾਨਾ ਪਾਓ।
- ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਇੱਕ ਸਾਫ, ਵਰਤਕੇ-ਸੁੱਟਣ-ਯੋਗ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਆਮਾਨੀ ਨਾਲ ਫਿਸਲਾ ਕੇ ਗਿਰਾ ਸਕੋ।

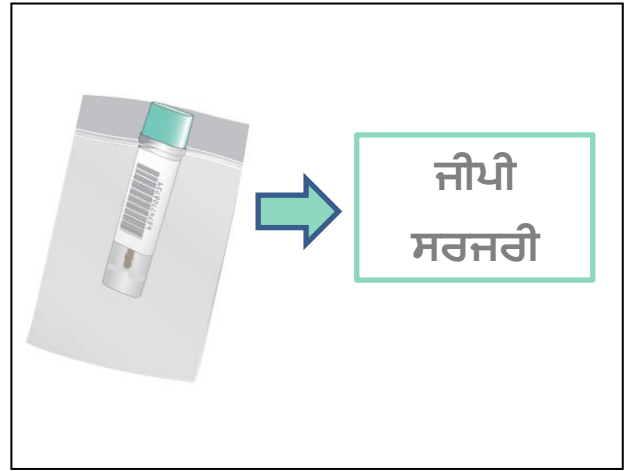
4. ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।



ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਤੀਲੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਲੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਏ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

5. ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇ ਦਿਓ

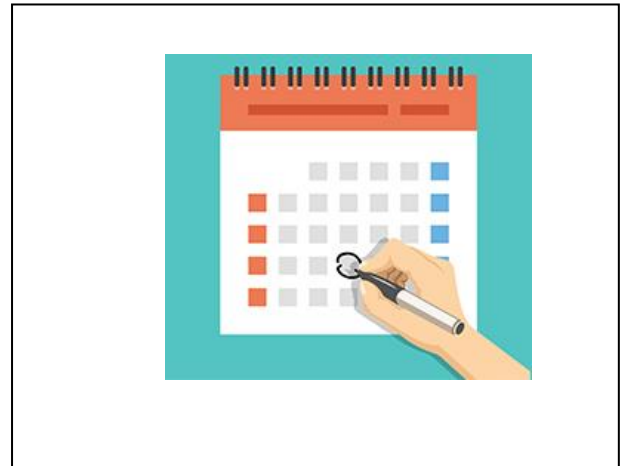


ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪੈਕਟਿਸ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੇ ਦੇ ਦਿਓ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ **7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ** ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਲਈ।

6. ਨਤੀਜੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੈਕ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪੈਕਟਿਸ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੇ ਦੇ ਦਿਓ।**

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ england.tcstlondon@nhs.net ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਰਵਿਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

TCST ਲੰਡਨ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੰਡਨ ਦੇ CCGs, ਵੈਸਟ ਐਸੈਕਸ (West Essex) CCG, ਅਤੇ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਲੰਡਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਹਿ-ਕਾਰਜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।