

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ!

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਖਾਈਂ ਦੀ ਤਯਾਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- 3 ਤਲ ਲਗਾਂ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ (poop) ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਤਰੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਖਾਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ 7 ਮਿਨੀਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਨਮੂਨੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ।
- ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਿਆਂ ਇੱਥੋਂ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਤਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਇਹ ਹਾਨੂੰ ਹਾਡੇ ਪਖਾਨੇ ਤੱਥ ਖੂਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਹਾਲੀ ਤੱਥ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਇਸੀ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ 3 ਤਲ ਪਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ।
- ਇਸੀ ਹਾਲ ਹੀ ਤੱਥ ਕਲੋਨੋਸਕੋਪੀ (colonoscopy) ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਤਲਾਂ ਤੱਥ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ।

ਖੁਗਾਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

ColonCheck ਨਾਲ ਇਹ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਣ ਜਾਂ ਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਤੁਟਾਤਾਕ ਸੀ ਦਿਲਾਵਾ ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਖੁਗਾਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਤਕਾਂਤਕਿਸਦੀ ਤਯਾਦਾ ਮਾਰੀ ਰਾ ਇਹ ਪਖਾਨੇ ਤੱਥ ਖੂਨ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ 3 ਤਲ ਪਤਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਤਲ ਤੱਥ 250 ਤਮਗਾਂ ਵੱਧ ਭੇਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਤੱਥ ਤੁਟਾਤਾਕ ਸੀ ਲੈਣ ਦੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਵੱਧ ਤੁਟਾਤਾਕ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ, ਕਾਲੀਆਂ ਤਸਚਾਂ, ਸਟਾਬੇਰੀ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੁਸ, ਸੀਂ ਰੇ, ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ। ਤੁਟਾਤਾਕ ਸੀ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਸੰਪੰਨ ਸੂਰੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੌਲ ਕਰੋ ਜਾਂ GetCheckedManitoba.ca ਜਾਓ। ਕੁਝ ਮਲਟੀਤਵਾਤਾਕ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੱਥ ਤੁਟਾਤਾਕ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

A ਟੈਸਟ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣਾ



- ਕਾਰਡ ਦੇ ਭਾਗ 1 ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਤਮੀਂ ਤਲੀਂ ਲਿਖੋ।

B ਟਾਇਲਟ ਛਿਆਰ ਕਰੋ

- ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਫਲੱਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਉਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਤੱਤੀ। (ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟਾਇਲਟ ਬਾਉਲ ਕਲੀਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਗੀ ਨਾ ਕਰੋ।)



- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- ਇੱਕ ਟਾਇਲਟ ਬਾਉਲ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਖੋਲੋ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੜ੍ਹਾ ਦੀ ਰੱਖੇ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਬਾਉਲ ਦੇ ਤਕਾਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਢੱਕਣ ਤੱਤੀ।
- ਸੀਟ ਹੋਣਾਂ ਕਰ ਤੱਤੀ ਅਤੇ ਲੈਟਰੀਨ ਕਰੋ। ਇਹਡਾ ਪਖਾਨਾ ਟਾਇਲਟ ਬਾਉਲ ਲਾਈਨਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤਾਂਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕਟੋਨਰ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬਣੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਗੀ ਕਰੋ।



ਕਿਵੇਂ ਲਾਪ: ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਂ ਗਏ ਟਾਇਲਟ ਬਾਉਲ ਲਾਈਨਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤਾਂਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕਟੋਨਰ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬਣੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਗੀ ਕਰੋ।

C ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਤਰੀ ਕਰੋ

- ਕਾਰਡ ਦੇ ਭਾਗ 1 ਦਾ ਮੂਹਰਲਾ ਫਲੈਪ ਖੋਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਛੋਟਾ ਤਜ਼ਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੀਲੀ ਦੀ ਵਰਗੀ ਕਰੋ।
- ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਤਜ਼ਾ ਲੇਪ ਕਰਕੇ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੋ।



ਦੁਸਰਾ ਪਾਸਾ ਵੇਖੋ →

C ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਨਮੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤੀਰਿਓ ਕਰਨਾ

4. ਉਸੇ ਪੀਲੀ ਦੀ ਵਰਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਤੱਥੇ ਜਿਵੇਂ ਦੂਸਰਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤੀਰੀ ਕਰੋ।

5. ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਪੰਡ ਲਾ ਤਜ਼ਾ ਲੇਪ ਕਰਕੇ ਬਾਕਸ B ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਫ਼ਰੀ ਰੂਂਦ ਢਕੋ।



D ਸਮਾਪਤੀ ਕਰਨਾ



1. ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਬਾਉਲ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਛਲੱਸ ਕਰੋ।
2. ਪੀਲੀ ਨੂੰ ਕੁੜੇ ਤੱਥੇ ਸੁੱਟ ਤੱਥੇ ਤੱਥੇ ਤੱਥੇ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
4. ਭਾਗ 1 ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਫਲੈਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਲੈਟਰੀਨ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਪਿਕਾਡੇ A ਤੱਥੇ ਪਾ ਕੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਤੱਥੇ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਹਾਲੇ ਸੀਲ ਨਾ ਕਰੋ।

E ਦੁਹਰਾਓ

1. ਅਗਲੇ 2 ਤਲਾਂ ਵਿੱਚ A ਤੋਂ D ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

F ਟੈਸਟ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ

1. ਸਮੀਤਥਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਤਥੀ।

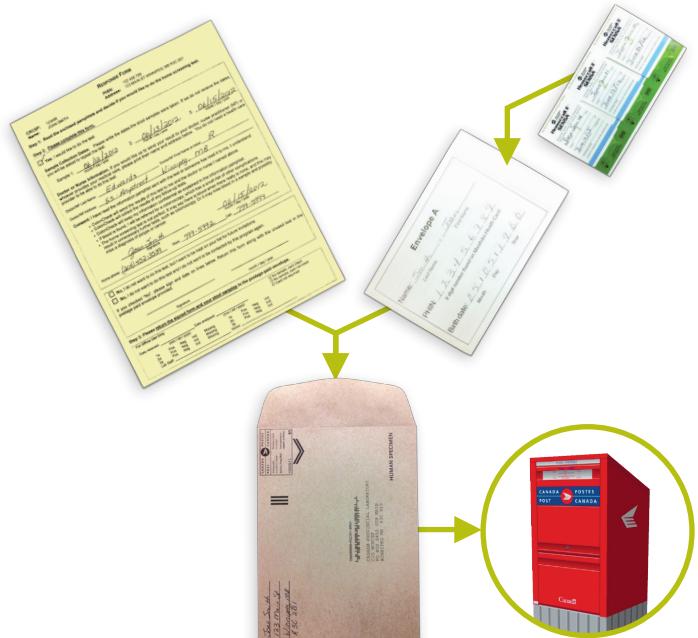
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਛਿਕਾਡੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਰ ਲਈਆਂ ਹਨ:

- ਪੀਲਾ ਜਵਾਬ ਫਾਰਮ (response form)।
- ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤੀਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ (collection card) ਦੇ 3 ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਫਲੈਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਇਕੱਤੀਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਮਾਂ।

ਗੁਣ ਉਮੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ:

- ਪਿਕਾਡੇ A ਵਿੱਚ ਲੇਬਲ ਭਰਨ ਲਈ।
- ਪੂਰਾ ਕੀਂਹ ਹੋਇਆ ਕਾਰਡ ਪਿਕਾਡੇ A ਤੱਥੇ ਪਾ ਕੇ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਪਿਕਾਡੇ A ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਕੀਂਹ ਹੋਏ ਪੀਲੇ ਜਵਾਬ ਫਾਰਮ (Response Form) ਨੂੰ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟੇਜ ਦਾ ਭੁਗ੍ਗਾ ਨਾਲ ਕੀਂਹ ਗਏ ਲਫਾਡੇ ਤੱਥੇ ਪਾਉਣ ਲਈ।
- ਭੂਰੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਭੇਜ ਤਥੀ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲੈਬ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਛਿੱਲ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



Get Checked Manitoba.ca

1-855-95-CHECK (24325) ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
ColonCheck@cancercare.mb.ca

Veuillez nous contacter pour obtenir ces renseignements en français.

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਫਰੈਂਚ, ਚਾਈਨੀਜ਼, ਜਰਮਨ, ਪੰਜਾਬੀ, ਟੈਗਾਲੋਗ ਜਾਂ ਵੀਅਨਾਮੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੱਥੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਂਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

