ការពិនិត្យមាត់ស្បូន

របៀបធ្វើតេស្ត HPV ដោយខ្លួនឯង

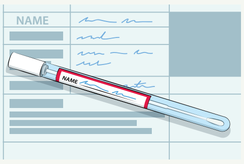
TimeToCervicalScreen.nz

មានសុវត្ថិភាព

លទ្ធផលត្រឹមត្រូវ

Time to screen — National Cervical Screening Programme

គោលការណ៍ណែនាំនេះ អាចជួយអ្នកក្នុងការប្រមូលសំណាកទ្វារមាសរបស់អ្នក សម្រាប់យកទៅពិនិត្យ ។ ប្រសិនបើអ្នក យល់មិនច្បាស់ ត្រង់ចំណុចណាមួយ ឬមានការលំបាកណាមួយ ចំពោះការធ្វើតេស្តនេះ សូមសួរនាំអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។



បើអ្នក សម្រេចធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង គេនឹងឲ្យអ្នកនូវឧបករណ៍សម្រាប់ធ្វើតេស្ត ដោយមានការណែនាំលម្អិតអំពីអ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើ ។ បើអ្នកមានសំណួរ ឬពិបាកធ្វើតេស្ត សូមស្នើសុំជំនួយពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព របស់អ្នក ។

ត្រូវប្រាកដខ្លួនឯងថា ព័ត៌មានលម្អិតរបស់អ្នកនៅលើស្លាក និងទម្រង់បែបបទ គឺត្រឹមត្រូវ ហើយបន្ថែមព័ត៌មានណាដែលនៅខ្វះខាត ។ អ្នកអាចត្រូវបំពេញព័ត៌មានមួយចំនួន ដូចជាកាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកធ្វើតេស្ត ។

តើអាចមានបញ្ហាអ្វីទេ បើខ្ញុំធ្វើខុសត្រង់ចំណុចណាមួយ?

វាមិនពិបាកទេ ក្នុងការប្រមូលសំណាកដោយខ្លួនឯង ហើយការយកសំណាកដោយខ្លួនឯង គឺមានភាពត្រឹមត្រូវ ដូចការយកសំណាក ដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែរ ។ វាមិនងាយនឹងមានកំហុសអ្វីឡើយ ។

វាមិនមានបញ្ហាអ្វីឡើយ ក្នុងការបន្តការធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើ ៖

- ម្រាមដៃអ្នក បានប៉ះសំឡីសម្រាប់ប្រមូលសំណាក (បើទោះបីជាការល្អ គឺត្រូវចៀសវាងកុំឲ្យប៉ះសំឡីក៏ដោយ)
- អ្នកបានស៊កដងសំឡី ចូលក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នក តែអ្នកមិនច្បាស់ថា អ្នកបានស៊កវាចូលជ្រៅគ្រប់គ្រាន់ដែរឬទេ ។

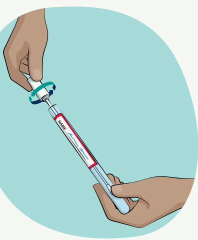
បើអ្នកបានធ្វើឲ្យសំឡីជ្រុះទៅដី សូមប្រាប់ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពឲ្យបានដឹង ដើម្បីសុំដូរសំឡីថ្មី ។

ជំហានទី 1.

លាងសំអាតដៃ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ហើយជូតឲ្យស្ងួតល្អ ។

ជំហានទី 2.

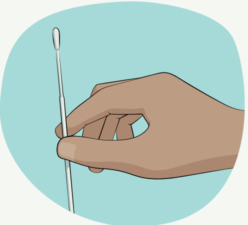
រកកន្លែងដែលមិនមានអ្នករំខាន ហើយសម្រួលឥរិយាបថ ដើម្បីយកសំណាក ។ អ្នកអាចអង្គុយ ឈរ ដេក ឬអង្គុយច្រហោង ។ ប្រសិនបើ មិនមានឥរិយាបថមួយណា ដែលអាចឲ្យអ្នកងាយស្រួលសម្រាប់យកសំណាកទេ សូមសួរយោបល់ពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។



ជំហានទី 3.

យកបំពង់ដែលដាក់សំឡីចេញពីថង់ ហើយដកយកដងសំឡីចេញ ។ សូមកាន់ដងសំឡីឲ្យជាប់ ហើយមួលគម្រប ដើម្បីផ្តាច់ ក្រូមេក្រដាស ។

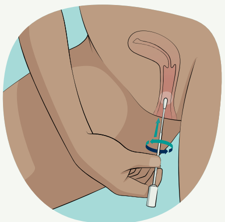
ព្យាយាមកុំឲ្យចុងសំឡីប៉ះនឹងម្រាមដៃ ឬប៉ះនឹងផ្ទៃអ្វីមួយ ។



ជំហានទី 4.

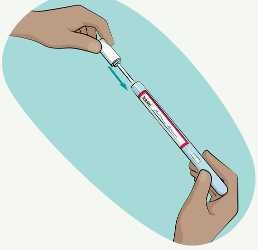
កាន់ដងសំឡីពាក់កណ្តាល ដោយដាក់វាសំយុងចុះក្រោម យកដៃដែលនៅទំនេរបើកទ្វារមាស ហើយស៊កចុងសំឡីថ្នមៗចូលក្នុងរន្ធយោនី ឲ្យជ្រៅប្រហែលពី 4-5 សម (ប្រហែលស្មើនឹងប្រវែងមេដៃរបស់អ្នកគឺធ្វើដូចគ្នានឹងការស៊កបញ្ចូលសំឡីឃាត់ឈាមរដូវអញ្ចឹងដែរ) ។

មនុស្សភាគច្រើនយល់ថា វាងាយស្រួល និងមិនធ្វើឲ្យអ្នកមានភាពមិនសុខស្រួលក្នុងខ្លួនឡើយ ។ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់ សូមដកដងសំឡីចេញមកវិញបន្តិចរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថា វាលែងឈឺទៀត ឬសុំឲ្យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជួយ ។



ជំហានទី 5.

បង្វិលដងសំឡីឲ្យបាន ប្រហែល 4 ជុំ (ប្រហែល 20 វិនាទី) ដោយសង្កត់វាឲ្យប៉ះថ្នមៗ នឹងជញ្ជាំងសាច់យោនី រួចហើយ សូមដកដងសំឡីនោះចេញមកក្រៅវិញ ។



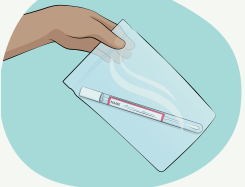
ជំហានទី 6.

នៅពេលដែលអ្នកបានប្រមូលសំណាករួចរាល់ហើយ សូមអានការណែនាំ អំពីជំហានបន្ទាប់ ថាតើអ្នកត្រូវយកសំឡីដែលដកចេញមកនេះ ទៅធ្វើអ្វីបន្ត ។

សូមប្រាកដថាគម្របគ្របសំណាករបស់អ្នកគឺគ្របបានតឹងល្អ ដើម្បីឲ្យវាជិតល្អ ។

ជំហានទី 7.

របស់ដែលនៅសល់ពីការប្រមូលសំណាក ត្រូវបោះចោលក្នុងធុងសម្រាម រួចហើយត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ហើយជូតឲ្យស្ងួតល្អ ។



ជំហានទី 8.

ដាក់សំណាកដែលបានធ្វើរួចរាល់ និងបែបបទដែលបានបំពេញព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ចូលក្នុងថង់វិញ បិទឲ្យជាប់ល្អ ហើយប្រគល់វាទៅឲ្យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកវិញ ។

TimeToCervicalScreen.nz

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

ចំពោះ ដងសំឡី សម្រាប់ប្រមូលសំណាក អាចមានភាពខុសគ្នា ពីអ្វីដែលបានបង្ហាញក្នុងគោលការណែនាំនេះ និងដងសំឡីដែលអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក កំពុងប្រើ ។

HE1352 March 2024 - KHMER