## क्यान्सरलाई प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउन परीक्षणहरू

अष्ट्रेलियामा तीनवटा क्यान्सर स्क्रिनिङ (जाँच) कार्यक्रमहरू छन्। यी कार्यक्रमहरू मार्फत आन्द्रा, स्तन र पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउन साधारण परीक्षणहरूको प्रयोग गरिन्छ। प्रारम्भमा नै क्यान्सर पत्ता लागेमा उपचार गर्न सजिलो हुन्छ र बाँच्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

यी परीक्षणहरू क्यान्सरका लक्षणहरू नदेखिएका मानिसहरूका लागि हुन्। यदि तपाईंलाई क्यान्सरका लक्षणहरू छन् भने, आफ्नो डाक्टरलाई भन्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग हरियो वा नीलो (अन्तरिम) मेडिकेयर कार्ड छ भने यी तीनवटा परीक्षणहरू नि:शुल्क हुनेछन्। यदि तपाईंसँग मेडिकेयर कार्ड छैन भने, तपाईंको डाक्टरसँग यी परीक्षणहरू गराउन कति खर्च लाग्छ भनेर सोध्नुहोस्।

### क्यान्सरको स्क्रिनिङले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छ।

यदि तपाईं आन्द्रा, स्तन वा पाठेघरको मुखको क्यान्सर स्क्रिनिङको बारेमा थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने, निम्न वेबसाईटहरू हेर्नुहोस्:

- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- ncsr.gov.au

यदि तपाईंलाई क्यान्सर पत्ता लागेपछि सहयोगको आवश्यकता परेमा **Cancer Council SA** लाई **13 11 20** मा फोन गर्नुहोस्।

यो संसाधन क्यान्सर काउन्सिल एस.ए. (Cancer Council SA) र ब्रेस्टस्क्रिन एस.ए. (BreastScreen SA) द्वारा सिर्जित हो, जसको मुद्रण र अनुवादनको लागि कन्ट्री एस.ए. पी.एच.एन. (Country SA PHN) द्वारा कोष प्रदान गरिएको छ।

Breast Screen SA

Government of South Australia
SA Health

phn COUNTRY SA
An Australian Government Initiative

Cancer Council SA

क्यान्सरको बारेमा नि:शुल्क* र गोपनीय रूपमा जानकारी तथा सहायता को लागि, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म बिहान 9:00 बजेदेखि – बेलुका 5:00 बजेसम्म

- Cancer Council लाई **13 11 20** मा फोन गर्नुहोस्
- **cancersa.org.au** मा अनलाइन कुराकानी गर्नुहोस्
- **askanurse@cancersa.org.au** मा ईमेल गर्नुहोस्

नि: शुल्क* दोभाषे सेवा **131 450** मा उपलब्ध छ।

*स्थानीय फोन गर्न लाग्ने खर्च

फेब्रुअरी २०२५ मा पुनर्मूल्याङ्कन गरिएको

Nepali | नेपाली

Cancer Council SA

# क्यान्सरलाई प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउन परीक्षणहरू

## अष्ट्रेलियाको क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रमहरूका बारेमा जानकारी

क्यान्सरको प्रारम्भिक पहिचान

जानकारी र सहायता

**13 11 20**

**cancersa.org.au**

## आन्द्राको क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउने

अष्ट्रेलियामा राष्ट्रिय आन्द्राको क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम छ यो कार्यक्रमले प्राय: तपाईंमा लक्षणहरू देखिनु अघि नै आन्द्राको क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउन एक साधारण परीक्षणको प्रयोग गर्दछ। परीक्षणको नतिजा हुलाक मार्फत तपाईंको घरमा पठाइनेछ।

४५-७४ वर्षका उमेरका सबै अष्ट्रेलियालीहरूले प्रत्येक दुई वर्षमा आन्द्राको क्यान्सर परीक्षण गराउनुपर्छ।

**४५-४९ वर्षका उमेरमा:** आफ्नो पहिलो आन्द्राको क्यान्सर परीक्षण सामग्री अनलाइन मार्फत मगाउनुहोस्। त्यसपछि, तपाईंले प्रत्येक दुई वर्षमा स्वत: नयाँ परीक्षण सामग्री पाउनुहुनेछ।

**५०-७४ वर्षका उमेरमा:** तपाईंलाई प्रत्येक दुई वर्षमा आन्द्राको क्यान्सर परीक्षण सामग्री पठाइनेछ, मगाउनु पर्दैन।

**क्यान्सर काउन्सिल एस.ए. (Cancer Council SA) ले निम्न सिफारिस गर्दछ:**

- तपाईंको परीक्षण किट (सामाग्री) हुलाक मार्फत आइपुगेपछि पूरा गर्नुहोस् र फिर्ता पठाउनुहोस्।
- आन्द्राको क्यान्सरका लक्षणहरू देखिएमा डाक्टरलाई भेट्नुहोस्। लक्षणहरूमा तपाईंको मलद्वारबाट रगत बग्ने, दिसा गरिसकेपछि शौचालयमा वा ट्वाइलेट पेपरमा रगत देखिने, वा बिना कारण कब्जियत हुने वा पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरू समावेश हुन्छन्।
- यदि तपाईंको आन्द्राको क्यान्सरको पारिवारिक इतिहास छ भने आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

**निम्नका लागि क्यू.आर. (QR) कोड स्क्यान गर्नुहोस्:**

- **आफ्नो पहिलो परीक्षण किट, वा प्रतिस्थापन परीक्षण किट मगाउन।**
- **आफ्नो भाषामा जानकारी खोज्न।**

## स्तन क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउने

ब्रेस्टस्क्रिन एस.ए. (BreastScreen SA) ले स्तन क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउन नि:शुल्क म्यामोग्राम स्क्रिनिङ गर्दछ। म्यामोग्राम भनेको स्तनको एक्स-रे हो।

म्यामोग्राम स्क्रिनिङ ४० वर्ष र सो भन्दा बढी उमेरका महिलाहरूका लागि हो, विशेष गरी ५०-७४ वर्षका उमेरका महिलाहरूका लागि।

तपाईंको नि:शुल्क म्यामोग्राम बुक गर्न क्यू.आर. (QR) कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा ब्रेस्टस्क्रिन एस.ए. (BreastScreen SA) लाई 13 20 50 मा फोन गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंको अपोइन्टमेन्टका लागि महिला दोभाषे नि:शुल्क बुक गरिदिन सक्छन्।

सबै कर्मचारी महिला हुन्छन्। सहभागी हुनको लागि तपाईंलाई आफ्नो डाक्टरको सिफारिस आवश्यक पर्दैन।

**क्यान्सर काउन्सिल एस.ए. (Cancer Council SA) र ब्रेस्टस्क्रिन एस.ए. (BreastScreen SA) ले निम्न सिफारिस गर्दछन्:**

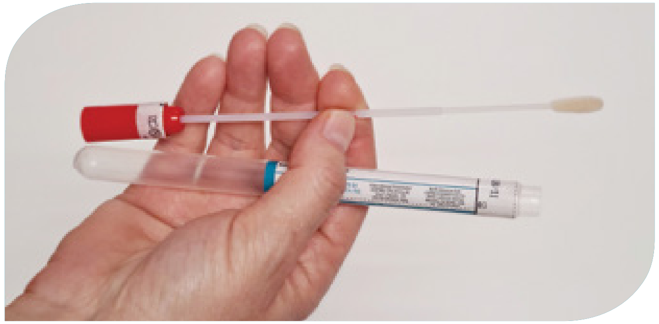
- प्रत्येक दुई वर्षमा नि:शुल्क म्यामोग्राम स्क्रिनिङ गराउनुहोस्।
- तपाईंको स्तनमा आएका कुनै पनि परिवर्तनहरू थाहा पाउन यसको सामान्य अवस्था र अनुभूतिको पहिचान गर्नुहोस्। परिवर्तनहरूमा गाँठो पर्ने, स्तनको मुन्टाबाट पिप र पानी बग्ने, वा तपाईंलाई असामान्य लाग्ने अन्य कुनै परिवर्तनहरू।
- यदि तपाईंले कुनै परिवर्तनहरू देख्नुभयो भने आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस् किनभने म्यामोग्राम स्क्रिनिङ तपाईंको लागि उपयुक्त हुँदैन।

**निम्नका लागि breastscreen.sa.gov.au मा हेर्नुहोस्:**

- म्यामोग्राम गराउनेबारे थप जानकारीको लागि।
- तपाईंको भाषामा जानकारीको लागि।

**निम्नका लागि क्यू.आर. (QR) कोड स्क्यान गर्नुहोस्:**

- **आफ्नो म्यामोग्राम अपोइन्टमेन्ट अनलाइन बुक गर्न।**



## पाठेघरको मुखको क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउने

ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस (HPV) विरूद्ध खोप लगाउँदा र नियमित रूपमा पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङ परीक्षण गर्नाले पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोक्न सकिन्छ।

२५-७४ वर्षका उमेरका महिला र पाठेघरको मुख भएका व्यक्तिहरूले प्रत्येक पाँच वर्षमा मेडिकल क्लिनिकमा यो परीक्षण गराउनुपर्छ। तपाईंले आफैं परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ (स्वयं-संकलन), वा डाक्टर वा नर्सले तपाईंको परीक्षण गरिदिन्छन्।

**क्यान्सर काउन्सिल एस.ए. (Cancer Council SA) ले निम्न सिफारिस गर्दछ:**

- HPV विरूद्ध खोप लगाउनुहोस्। यो खोप १२-२५ वर्षका उमेरका मानिसहरूका लागि नि:शुल्क छ। फार्मेसी वा मेडिकल क्लिनिकमा गएर खोप लगाउनुहोस्। कक्षा ७ का बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा खोप लगाइन्छ।
- २५ वर्षको उमेरदेखि नै पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङ परीक्षण गराउनुहोस्
- तपाईंले आफ्नो अपोइन्टमेन्ट लिँदा, यदि तपाईंलाई चाहिन्छ भने दोभाषेको व्यवस्था गरिदिन भन्नुहोस्। यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने महिला डाक्टर वा नर्सको पनि व्यवस्था गरिदिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सरका कुनै लक्षणहरू देखिएमा आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्। महिनावारी पछि रगत बग्नु वा यौनसम्पर्कको समयमा दुख्नु यसका लक्षणहरू हुन्।

स्वयं-संकलनको विकल्प सहित, पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङबारे थप जानकारीको लागि **क्यू.आर. (QR) कोड स्क्यान गर्नुहोस्**