Time to screen

BreastScreen Aotearoa

ਪੰਜਾਬੀ **(Punjabi)**

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ

TimeToBreastScreen.nz

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੈਂਫਲੈਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

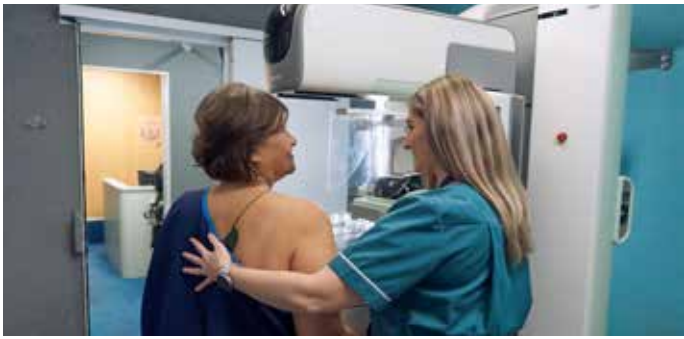
ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਦੋ ਮਾਹਰ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟਾਂ (ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ) ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਿਛਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਾਉਰਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **0800 270 200** 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬੁਕਿੰਗ ਲਿੰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੱਦਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਵਧਾਈ ਗਈ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ 70 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ **TimeToBreastScreen.nz** 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਬਸ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਫ਼ਤ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਕੋਲ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
hdc.org.nz/your-rights

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਲਗਭਗ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗੰਢ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਸ ਜਾਣਾ, ਸੁੰਗੜਨਾ, ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਖੁਜਲੀ
- ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਲੀ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਜ ਦਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦਰਦਨਾਕ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਜ ਦੀ ਫੇਰੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟਿੱਪਣੀ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਾਂਗੇ।

Scan the QR code to access available translations of BSA brochures into languages other than English and formats including Braille, audio, Large Print, Easy Read and NZSL.

Time to screen BreastScreen Aotearoa

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

This resource is available from **healthed.govt.nz** or your local Authorised Provider. Revised September 2026. **HE10117-PAN**