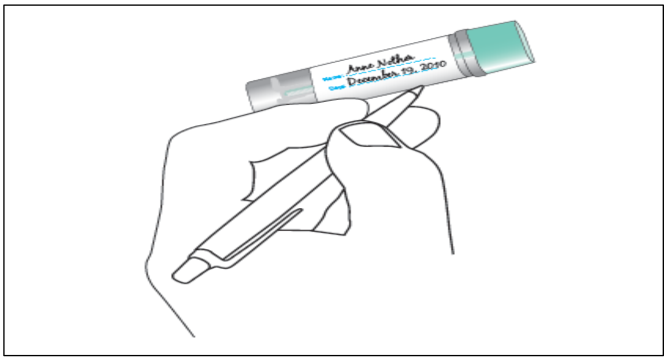
# ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
# ਤੁਹਾਡਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ

**ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ**
**ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।**
**ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ NHS ਹਸਪਤਾਲ ਨੰਬਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਪੈੱਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**

FIT (ਫੀਕਲ ਇਮਿਉਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ) ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਹੈ ਜੋ ਮੱਲ (ਪੂ) ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਖੂਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
FIT ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕੰਟੇਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੱਲ (ਪੂ) ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## 1. ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਲੇਬਲ



**ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਉਪਨਾਮ (N)**, **ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ** (A) ਉਮਰ ਨਹੀਂ (A) ਅਤੇ **NHS ਹਸਪਤਾਲ ਨੰਬਰ** ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ **ਤਾਰੀਖ (D)**ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੱਲ (ਪੂ) ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਪੈੱਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਹਨ।

## 2. ਮੱਲ (ਪੂ) ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ

| | | |
|---|---|---|
| ਟਾਇਲਟ ਉੱਤੇ ਫਿਲਮ ਲਗਾਓ (ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ) | ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ | ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਮੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਪਕੜੋ |

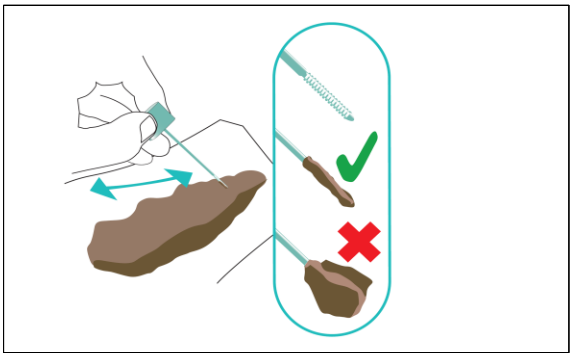
| | | |
|---|---|---|
| ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈਗ, ਜਾਂ ਦਸਤਾਨੇ | ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਖਾਲੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਟੱਬ | ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਖਾਲੀ ਟੇਕਵੇਅ ਕੰਟੇਨਰ |

**ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਲ (ਪੂ) ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੇ।**
ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਲ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

A. ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜੋ।
B. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ/ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।
C. ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ ਲਗਾਏ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਮੱਲ ਤਿਆਗੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਮੱਲ (ਪੂ) ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿਸਕਾ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੱਲ (ਪੂ) ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

## 3. ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਟੂਲ (ਪੂ) ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਓ

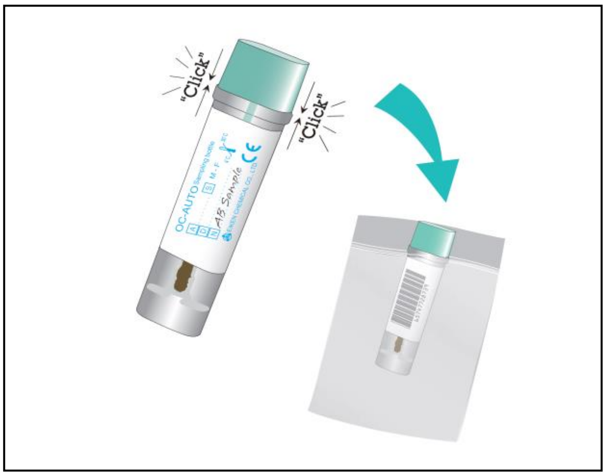


ਨਮੂਨਾ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਘੜੀ ਦੀ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ **ਮੱਲ (ਪੂ) ਦੇ ਨਾਲ ਡੰਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਖੁਰਚੋ**। ਡੰਡੀ 'ਤੇ ਮੱਲ (ਪੂ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਨੋਟ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨਾ ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ**

ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੰਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਰੀ ਹਨ...

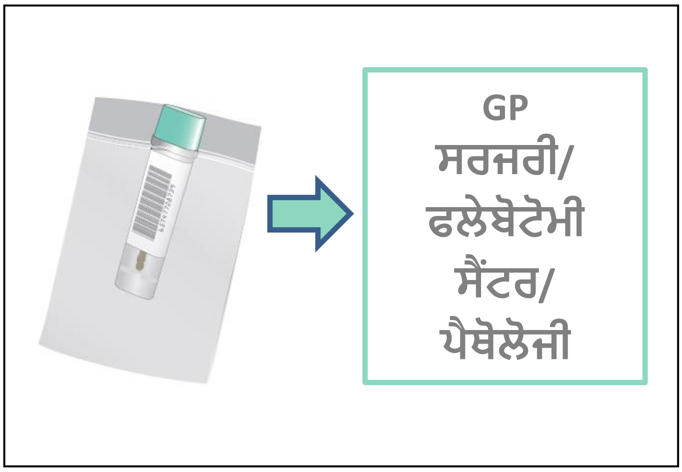
## 4. ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੀਲ ਕਰੋ




ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟਿਊਬ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

**ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!**

## 5. ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲਓ




ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪਣੇ GP ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸਥਨ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ** ਨਮੂਨਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

## 6. ਨਤੀਜੇ

ਹਸਪਤਾਲ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਢੁਕਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ fit.NEL@nhs.net 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **020 8519 3999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਯੂ.ਕੇ.:**
https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/diagnosis/visiting-your-gp/
**ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ 0808 808 0000**
**ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਯੂ.ਕੇ. 0808 800 4040**

## ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ **ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ** 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਛੱਡੋ:

**St Bartholomew's Hospital:** Clinic 1, King George 5th Wing (KGV)

**Mile End Hospital**: Outpatient Phlebotomy

**Newham Hospital**: Ground Floor, Zone 6, Health Central

**Royal London Hospital**: Outpatient blood test service (Second floor, North Tower)

**Wanstead Hospital**: Heronwood and Galleon Unit

**Whipps Cross Hospital**: Area 1 outpatients

**Newham**: Shrewsbury Health Centre (E7 8QP), Appleby Health Centre (E16 1LQ), Vicarage Lane Health Centre (E15 4ES), The Centre Manor Park (E12 6AQ)

**Waltham Forest**: St James Health Centre (E17 7NH), Silverthorn Medical Centre (E4 6UN), Langthorne Health Centre (E11 4HX), Forest Medical Centre (IG10 4PE)