Ontario Health
Cancer Care Ontario

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ ਸਮੱਗਰੀ ਬਲਾਕ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ/ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਈ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰਾਂ, ਈਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰੋ

ਸਿਰਲੇਖ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ
ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਸ਼ਿਖਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ

100 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 811 (TTY: 1-866-797-0007) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

150 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 811 (TTY: 1-866-797-0007) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਚਾਰ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ: ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕੋਲੋਨ ਕੈਂਸਰ ਚੈਕ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਲੰਗ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

200 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦ

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ*

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ*

ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

- 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ*

* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 811 (TTY: 1-866-797-0007) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

250 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦ- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੋਗਤਾ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੋਗਤਾ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰ੍ਵਿਕਸ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, 21 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ*।

ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

- 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ*। ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਫੀਕਲ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ (fecal immunochemical test, FIT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Ontario Breast Screening Program, OBSP) ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ OBSP ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (magnetic resonance imaging, MRI) (ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇਕਰ MRI ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 30 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ* ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

*ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 811 (TTY: 1-866-797-0007) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।