



## સમાચાર પત્ર વિષય વસ્તુ વિભાગ

ન્યૂઝલેટર્સમાં વિષય વસ્તુ માટે, દર્દીઓ/જાહેર લોકોને ઈમેલ મોકલવા માટે અથવા વેબસાઇટ્સ માટે નીચેનાં વિષય વસ્તુનો ઉપયોગ કરો અને સ્વીકારો.

### મુખ્ય ભલામણો

કેન્સર સ્ક્રીનિંગ નું મહત્વ  
કેન્સરની તપાસ કરાવવી.  
તમારી કેન્સર સ્ક્રીનિંગ માં અગ્રતા પર રહેવું

### 100 શબ્દો અથવા ઓછા

તમારા સ્વાસ્થ્યને અગ્રતા આપવી મહત્વપૂર્ણ છે. કેન્સર સ્ક્રીનિંગ એવા લોકો પર કરવામાં આવે છે જેઓને કેન્સર થવાનું જોખમ હોય, પરંતુ જેમને કોઈ લક્ષણો નથી અને સામાન્ય રીતે સારું લાગે છે. નિયમિત તપાસ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે જ્યારે સારવાર કરવાની વધુ સારી તક હોય ત્યારે તે કેન્સરને વહેલા શોધી શકે છે અથવા લોકોને કેટલાક કેન્સર થતા અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

તમારા માટે કયો સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ યોગ્ય છે તે વિશે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો. જો તમારી પાસે ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર ન હોય, તો તમે આરોગ્ય સંપર્ક ઓન્ટારિયોને 811 (TTY: 1-866-797-0007) પર કોલ કરી શકો છો અથવા [અહીં](#) મુલાકાત લઈ શકો છો.

### 150 શબ્દો અથવા ઓછા

તમારા સ્વાસ્થ્યને અગ્રતા આપવી મહત્વપૂર્ણ છે. નિયમિત સ્ક્રીનિંગ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે જ્યારે સારવાર કરવાની સારી તક હોય અથવા લોકોને કેટલાક કેન્સર થવાથી રોકવામાં મદદ મળે, ત્યારે તે કેન્સરને વહેલા શોધી શકે છે. કેન્સર સ્ક્રીનિંગ એવા લોકો પર કરવામાં આવે છે, જેઓને કેન્સર થવાનું જોખમ હોય, પરંતુ જેમને કોઈ લક્ષણો નથી અને તેઓ સામાન્ય રીતે સારું લાગે છે. તમે કયા સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ માટે લાયક છો તે વિશે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો. જો તમારી પાસે ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર ન હોય, તો

તમે હેલ્થ કનેક્ટ ઓન્ટારિયોને 811 (TTY: 1-866-797-0007) પર કોલ કરી શકો છો અથવા [અહીં](#) મુલાકાત લઈ શકો છો.

ઓન્ટેરિયોમાં ચાર કેન્સર સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ છે: ઓન્ટેરિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ, ઓન્ટેરિયો સર્વિકલ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ, કોલોન કેન્સર ચેક અને ઓન્ટેરિયો લંગ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ.

## 200 શબ્દો અથવા ઓછા

કેન્સર સ્ક્રીનિંગ એવા લોકો પર કરવામાં આવે છે, જેઓને કેન્સર થવાનું જોખમ હોય, પરંતુ જેમને કોઈ લક્ષણો નથી અને તેઓ સામાન્ય રીતે સારું લાગે છે. નિયમિત તપાસ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે જ્યારે સારવાર કરવાની સારી તક હોય ત્યારે તે કેન્સરને વહેલા શોધી શકે છે અથવા લોકોને કેટલાક કેન્સર થવાથી અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

### સર્વિકલ સ્ક્રીનિંગ

- સર્વિક્સ ધરાવતી કોઈપણ વ્યક્તિ કે જે ક્યારેય સેક્સ્યુઅલી એક્ટિવ છે અથવા તેને સર્વાઇકલ કેન્સર થઈ શકે છે. સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ કેન્સર શરૂ થાય તે પહેલા તેના ચિહ્નો માટે તપાસ કરે છે.
- સર્વાઇકલ કેન્સરને રોકવામાં મદદ કરવા માટે ટેસ્ટ દ્વારા તપાસ કરાવવા વિશે તમારા ડૉક્ટર, નર્સ પ્રેક્ટિશનર અથવા મિડવાઇફ સાથે વાત કરો.\*

### બ્રેસ્ટ કેન્સર સ્ક્રીનિંગ

- જો તમારી ઉંમર 50 કે તેથી વધુ છે, તો તમારા સ્તન સ્વાસ્થ્ય અને સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટના વિકલ્પો વિશે તમારા ફેમિલી ડૉક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો\*

### કોલોન કેન્સર ચેક

- 50 થી 74 વર્ષની વયના લોકોએ કોલોન કેન્સર માટે તપાસ કરાવવી જોઈએ, પછી ભલે તેમના પરિવારમાં કોઈને આ રોગ ન હોય.

- તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો કે કોલોન કેન્સરની તપાસ કરવા માટે તમારા ઘરે મફત ટેસ્ટ કેવી રીતે કરાવવો\*

\*જો તમારી પાસે ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર ન હોય, તો તમે હેલ્થ કનેક્ટ ઓન્ટારિયોને 811 (TTY: 1-866-797-0007) પર કોલ કરી શકો છો અથવા [અહીં](#) મુલાકાત લઈ શકો છો.

## 250 શબ્દો અથવા ઓછા- સ્ક્રીનીંગ પાત્રતા

### ઓન્ટેરિયો કેન્સર સ્ક્રીનીંગ એલિજિબિલીટી

#### ઓન્ટેરિયો સર્વિકલ સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામ

- હાલમાં, ઓન્ટેરિયો સર્વિકલ સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામ ભલામણ કરે છે કે સર્વિક્સ ધરાવતી કોઈપણ વ્યક્તિ કે જેઓ લૈંગિક રીતે સક્રિય હોય અથવા તો તેઓ દર 3 વર્ષે 21 વર્ષની ઉંમરે સર્વાંકલ સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ કરાવે. જો કે, અમે આ ભલામણને અપડેટ કરવાની પ્રક્રિયામાં છીએ. જો તમારી ઉંમર 25 વર્ષથી ઓછી હોય, તો સર્વાંકલ સ્ક્રીનીંગ શરૂ કરતા પહેલા તમારે 25 વર્ષની ઉંમર સુધી રાહ જોવી જોઈએ કે કેમ તે વિશે તમારા ફેમિલી ડૉક્ટર, નર્સ પ્રેક્ટિશનર અથવા મિડવાઇફ સાથે વાત કરો\*

#### કોલોન કેન્સર ચેક

- 50 થી 74 વર્ષની વયના લોકોએ કોલોન કેન્સર માટે તપાસ કરાવવી જોઈએ, પછી ભલે તેમના પરિવારમાં કોઈને આ રોગ ન હોય. કોલોન કેન્સરની તપાસ કરવા માટે, તમારા માટે કયો સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ શ્રેષ્ઠ છે તે નક્કી કરવા માટે તમારા ફેમિલી ડૉક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો. જો લાયક હોય, તો તમે તમારા પસંદગીના સરનામા પર મેઇલ કરેલ ફેકલ ઇમ્યુનોકેમિકલ ટેસ્ટ (FIT) તરીકે ઓળખાતી એક મફત, ઘરે-ઘરે ટેસ્ટ કરાવી શકો છો.

#### ઓન્ટેરિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામ

- જો તમારી ઉંમર 50 થી 74 વર્ષની હોય, તો ઓન્ટેરિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામ (OBSP) ભલામણ કરે છે કે તમારા વયજૂથના મોટા ભાગના લોકો દર 2 વર્ષે મેમોગ્રામ દ્વારા તપાસવામાં આવે.
- જો તમારી ઉંમર 30 થી 69 વર્ષની હોય અને હાઈ રિસ્ક OBSP માટે યોગ્યતાના માપદંડને પૂર્ણ કરો, તો પ્રોગ્રામ ભલામણ કરે છે કે તમે વર્ષમાં એક વખત મેમોગ્રામ અને બ્રેસ્ટ મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ ઇમેજિંગ (MRI) (અથવા જો MRI તબીબી રીતે યોગ્ય ન હોય તો, બ્રેસ્ટની સ્ક્રીનીંગ અલ્ટ્રાસાઉન્ડથી કરાવો ).
- જો તમે 30 થી 69 વર્ષના છો અને તમને લાગે છે કે તમારા અંગત અથવા પારિવારિક ઇતિહાસના આધારે તમને સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે, તો તમારે તમારા ફેમિલી ડૉક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર\* સાથે વાત કરવી જોઈએ.

\*જો તમારી પાસે ફેમિલી ડૉક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર ન હોય, તો તમે હેલ્થ કનેક્ટ ઓન્ટારિયોને 811 (TTY: 1-866-797-0007) પર કોલ કરી શકો છો અથવા [અહીં](#) મુલાકાત લઈ શકો છો.

