



Council for
Intellectual Disability



स्वास्थ्य जाँचों के प्रकार

स्वास्थ्य तथ्य पत्रक



पढ़ने में आसान

www.cid.org.au

विषय-वस्तु

निवारक स्वास्थ्य	1
वार्षिक स्वास्थ्य जाँच	2
वैक्सीन (टीका)	4
डेन्टिस्ट	5
आँखें	6
सुनने की शक्ति	7
कैंसर स्क्रीनिंग (जाँच)	8
सारांश	14

चेतावनी – यह तथ्य पत्रक में कुछ नग्न तस्वीरें हैं।

निवारक स्वास्थ्य



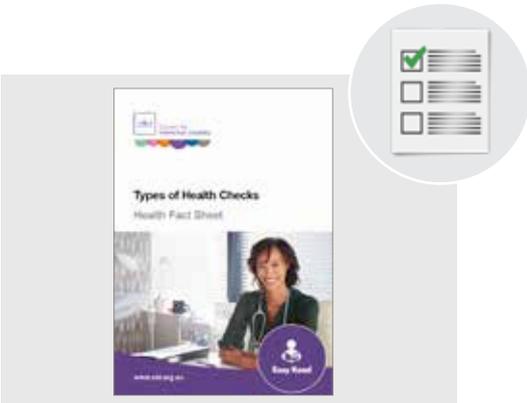
निवारक स्वास्थ्य का अर्थ उस स्वास्थ्य देखभाल से है जो आपको स्वस्थ रखती है।



यह शुरूआत में ही बीमारी का पता लगाने के लिए आपके द्वारा उठाए जाने वाले कदम होते हैं।

इस तरह से यह स्थिति बिगड़ नहीं जाएगी।

कदम जैसे कि स्वास्थ्य जाँच करवाना।



यह तथ्य पत्रक आपको अलग-अलग स्वास्थ्य जाँचों के बारे में बताता है।

वार्षिक स्वास्थ्य जाँच



वार्षिक स्वास्थ्य जाँच उसे कहते हैं जब आपका डॉक्टर साल में 1 बार आपके स्वास्थ्य की जाँच करता है।



आपका डॉक्टर आपके शरीर के अलग-अलग भागों की जाँच करेगा।



हो सकता है कि आपको निम्नलिखित अतिरिक्त जाँचों के लिए किसी अन्य पेशेवर को दिखाने की ज़रूरत पड़े

- ब्लड टेस्ट (रक्त जाँच)
- स्किन चेक (त्वचा की जाँच)
- बोन चेक (हड्डियों की जाँच)



आपका डॉक्टर आपको बता सकता है कि आपको किन जाँचों की ज़रूरत है।



वार्षिक स्वास्थ्य जाँच करवाने के लिए अपने डॉक्टर को फोन करें।

लम्बी बुकिंग के लिए कहें।



हो सकता है कि आपका डॉक्टर आपकी वार्षिक स्वास्थ्य जाँच से पहले आपको फॉर्म भरने को कहे।

आप इसे घर पर भरेंगे।

आप इसे भरने में किसी से सहायता माँग सकते/ती हैं।



आपको हर साल स्वास्थ्य जाँच करवानी चाहिए।

यदि आप स्वस्थ हों तो भी आपको यह करवानी चाहिए।



वार्षिक स्वास्थ्य जाँचों से सम्बन्धित अधिक जानकारी इस वेबसाइट पर है

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet

वैक्सीन (टीका)



वैक्सीन एक दवा है जो आपको बीमार पड़ने से रोकती है।

वैक्सीन आपके शरीर को बीमारी से लड़ने में सहायता देती है।

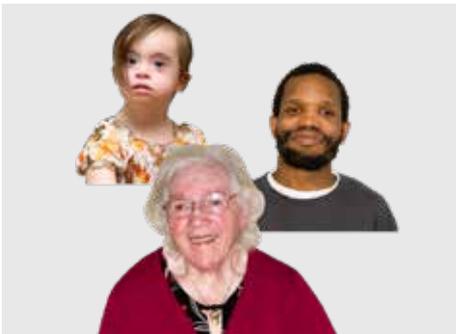
कई वैक्सीन सुई से लगाई जाती है।



अलग-अलग रोगों के लिए अलग-अलग वैक्सीन होती हैं।

1 प्रकार की वैक्सीन फ़्लू वैक्सीन है।

दूसरी भी बहुत सी वैक्सीन होती हैं।



कुछ वैक्सीन बच्चों के लिए होती हैं।

कई वैक्सीन आप साल में 1 बार लगवाते हैं।

कुछ वैक्सीन आपको समय-समय पर लगवानी पड़ती हैं।



यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने लिए ज़रूरी वैक्सीन लगवाएँ।

यह आपको स्वस्थ रहने में मदद देगी।

आपका डॉक्टर आपको बता सकता है कि आपको कौन सी वैक्सीनों की ज़रूरत है।

डेन्टिस्ट



डेन्टिस्ट आपके दाँतों और मुँह को स्वस्थ रख सकता है।



दाँतों की समस्याएँ अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को भी पैदा कर सकती हैं।



दाँतों की समस्याओं का पता शुरू में ही लगाना अच्छा होता है।



हर 6 महीने में डेन्टिस्ट को दिखाना अच्छी आदत है।

आँखें



ऑप्टोमेट्रिस्ट एक स्वास्थ्य कर्मचारी होता है जिसे आँखों के बारे में बहुत सी जानकारी होती है।

ऑप्टोमेट्रिस्ट आपकी आँखों की जाँच कर सकता है।



वे आपकी आँखों की जाँच समस्याओं के लिए कर सकते हैं।

वे आपको बता सकते हैं कि क्या आपको चश्मों की ज़रूरत है।



वे आपको बता सकते हैं कि क्या आपको अपनी आँखों के साथ अन्य सहायता की ज़रूरत है।



हर 2 साल बाद अपनी आँखों की जाँच करवाना अच्छी आदत है।

सुनने की शक्ति



ऑडियोलॉजिस्ट एक स्वास्थ्य कर्मचारी होता है जिसे सुनने की शक्ति के बारे में बहुत जानकारी होती है।



ऑडियोलॉजिस्ट आपके सुनने की शक्ति की जाँच कर सकता है।



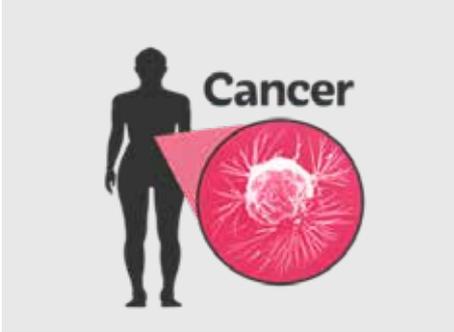
यदि आपको सुनने की शक्ति से सम्बन्धित समस्याएँ हैं तो ऑडियोलॉजिस्ट सहायता कर सकता है।

वे आपको बता सकते हैं यदि आपको हेयरिंग एड्स (सुनने में उपयोगी साधनों) की ज़रूरत है।



अपने डॉक्टर से पूछें यदि आपको अपनी सुनने की शक्ति की जाँच करवानी चाहिए।

कैंसर स्क्रीनिंग (जाँच)



कैंसर के संकेतों के लिए अपने शरीर की जाँच करना महत्वपूर्ण है।

इसे **कैंसर स्क्रीनिंग** कहते हैं।



कुछ तरह की कैंसर स्क्रीनिंग अपने हाथों का प्रयोग करके की जाती है।

आप अपने डॉक्टर को इसे करने के लिए कह सकते हैं।

अपने डॉक्टर से आपको दिखाने के लिए कहें कि इसे कैसे करना है।



कुछ तरह की कैंसर स्क्रीनिंग मशीनों के साथ की जाती है।



हम अलग-अलग प्रकार की कैंसर स्क्रीनिंग का विवरण नीचे देते हैं।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग (स्तन की जाँच)



यह देखने के लिए अपने स्तनों की जाँच करना महत्वपूर्ण है कि क्या उनमें बदलाव हुआ है।

आपके स्तनों में बदलावों का अर्थ कैंसर का होना हो सकता है।

परन्तु सभी बदलाव कैंसर नहीं होते हैं।



आप अपने स्तनों की जाँच अपने हाथों से कर सकती हैं।

आपका डॉक्टर आपको दिखा सकता है कि अपने स्तनों की जाँच कैसे करें।



हर महीने में 1 बार अपने स्तनों की जाँच करना अच्छी आदत है।



यदि आपको बदलाव का पता लगता है तो अपने डॉक्टर को बताएँ।



50

जब आपकी आयु 50 साल से अधिक हो जाती है तो आपके स्तनों के लिए अतिरिक्त जाँचें होती हैं।



इसे **मैमोग्राम** कहते हैं।

मैमोग्राम वह परीक्षण होता है जब मशीन आपके स्तनों की जाँच करती है।



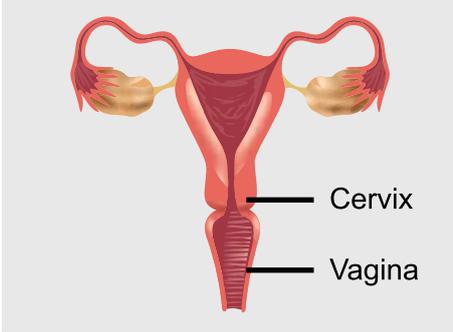
जब आपकी आयु 50 साल से अधिक हो जाए तो आपको हर 2 साल बाद मैमोग्राम करवाना चाहिए।



मैमोग्राम के बारे में और अधिक जानकारी इस वेबसाइट पर उपलब्ध है।

www.fpns.org.au/justchecking/easyenglish

गर्भाशय ग्रीवा की जाँच



आपकी **गर्भाशय ग्रीवा** आपके शरीर में आपकी योनि के ऊपरी भाग में स्थित होती है।

आपकी गर्भाशय ग्रीवा की जाँच कैंसर के लिए किए जाना ज़रूरी होता है।



आपकी डॉक्टर कैंसर के लिए आपकी गर्भाशय ग्रीवा की जाँच कर सकती है।

इसे **सर्वाइकल स्क्रीनिंग टेस्ट (गर्भाशय ग्रीवा जाँच परीक्षण)** कहते हैं।

कुछ लोग इसे **पैप स्मीयर** कहते हैं।



यह टेस्ट करवाने के लिए आप अपनी पीठ के बल लेटती हैं।

आपकी डॉक्टर आपकी योनि के अंदर आपकी गर्भाशय ग्रीवा को देखेगी।

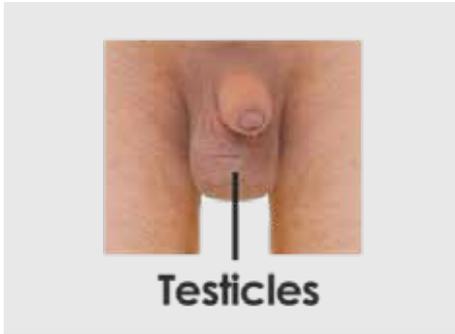
वे आपकी गर्भाशय ग्रीवा से स्वैब लेंगे।



गर्भाशय ग्रीवा के बारे में और अधिक जानकारी यहाँ उपलब्ध है।

www.fpns.org.au/justchecking/easyenglish

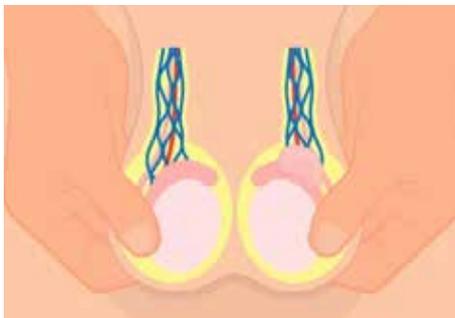
टेस्टिकल स्क्रीनिंग (अंडकोष की जाँच)



अंडकोष को **बॉल्स** भी कहा जाता है।

यह देखने के लिए अपनी **बॉल्स** की जाँच करना महत्वपूर्ण है कि कहीं इनमें बदलाव तो नहीं हुआ है।

बॉल्स में हुए बदलाव कैंसर हो सकते हैं।



आप अपने हाथों से अपनी बॉल्स की जाँच कर सकते/ती हैं।

आपका डॉक्टर आपके लिए आपकी बॉल्स की जाँच कर सकता है।

आपका डॉक्टर आपको दिखा सकता है कि इसे कैसे करें।



1
month

आपको महीने में एक बार अपनी बॉल्स की जाँच करनी चाहिए।

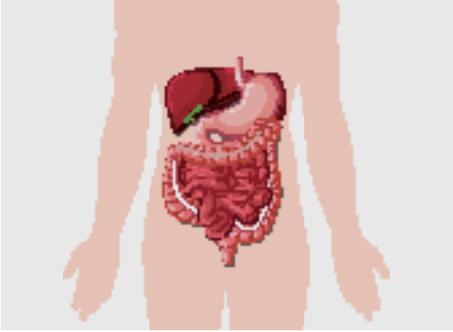
यदि आपको कोई बदलाव दिखाई देते हैं तो अपने डॉक्टर को बताएँ।



अपनी बॉल्स की जाँच कैसे करें, इसके बारे में और अधिक जानकारी यहाँ उपलब्ध है।

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-23345-how-to-check-your-balls-testicles.aspx>

बाउल स्क्रीनिंग (आंत की जाँच)



आपके बाउल्स (आंत) को आपके गट्स (अंतड़ी) के नाम से भी जाना जाता है।

आपकी आंतें मल बनाती हैं।



आपके 50 साल के हो जाने के बाद कैंसर के लिए आपको अपनी आंतों की जाँच करवानी चाहिए।



आपको डाक में एक टेस्ट मिलेगा।

आप अपने मल का छोटा भाग क्लेकट करेंगे।

आप इसे टेस्ट करने के लिए वापस भेजेंगे।



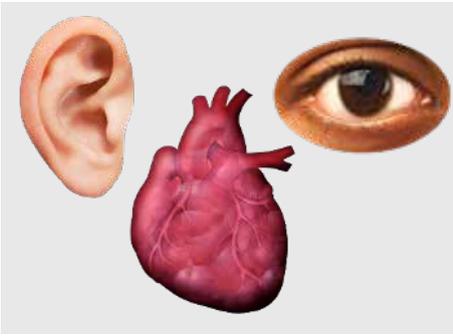
बाउल स्क्रीनिंग के बारे में और अधिक जानकारी यहाँ उपलब्ध है

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

सारांश



स्वस्थ रहने के लिए ऐसे बहुत से कदम हैं जो आप उठा सकते/ती हैं।



अपने शरीर के अलग-अलग भागों की जाँच करना अच्छी आदत है।

अक्सर अपने स्वास्थ्य की जाँच करना अच्छी आदत है।



जाँचों से शुरूआत में ही बीमारी का पता लगाया जा सकता है।

ये आपको स्वस्थ रहने में सहायता दे सकती हैं।



स्वास्थ्य जाँचों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

साल में कम से कम 1 बार स्वास्थ्य जाँच करवाएँ।

CID (सी.आई.डी.) स्वास्थ्य तथ्य पत्रक



हमारे पास इस वेबसाइट पर **वार्षिक स्वास्थ्य जाँचों** के बारे में जानकारी है

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet



हमारे पास इस वेबसाइट पर **अच्छी स्वास्थ्य देखभाल के लिए आपके अधिकार** के बारे में जानकारी है।

www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet



हमारे पास इस वेबसाइट पर **अपने दाँतों की देखरेख करना** के बारे में जानकारी है

www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet



हमारे पास और भी बहुत से अन्य स्वास्थ्य तथ्य पत्रक हैं।

आप इन्हें इस वेबसाइट से डाउनलोड कर सकते/ती हैं

www.cid.org.au/resource-category/health

अन्य स्वास्थ्य तथ्य पत्रक



पढ़ने में आसान कुछ तथ्य पत्रक यहाँ दिए गए हैं।



कैंसर जाँचों के बारे में और अधिक जानकारी यहाँ उपलब्ध है

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



ब्लड टेस्ट (रक्त जाँचों) के बारे में और अधिक जानकारी यहाँ उपलब्ध है

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



एक्स-रे और अन्य टेस्टों के बारे में और अधिक जानकारी यहाँ उपलब्ध है

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



CID से संपर्क करें



1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability

यह तथ्य पत्रक 2021 में बनाया गया था।

पृष्ठ 11 में 1 चित्र का प्रयोग Family Planning NSW की अनुमति के साथ किया गया था।

यह जानकारी ऑस्ट्रेलियाई सरकार के Department of Health (स्वास्थ्य विभाग) से मिले वित्त-पोषण का प्रयोग करके तैयार की गई थी।