



Council for  
Intellectual Disability



# ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ



ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ  
(ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ)

[www.cid.org.au](http://www.cid.org.au)

# ਤਤਕਰਾ ਪੰਨਾ

ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਸਿਹਤ	1
ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ	2
ਵੈਕਸੀਨ	4
ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ	5
ਅੱਖਾਂ	6
ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ	7
ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ	8
ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ	14

ਚੇਤਾਵਨੀ - ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਗਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ।

# ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਸਿਹਤ



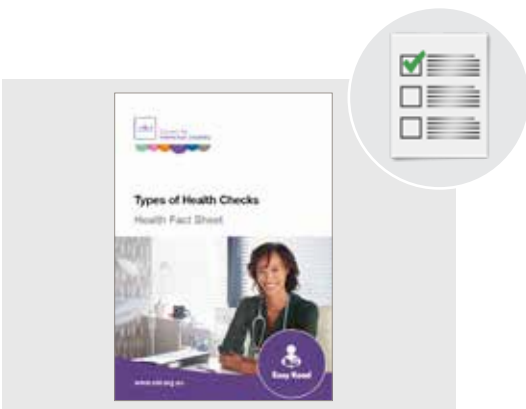
ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।



ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

# ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ



ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਹਰ ਸਾਲ 1 ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।



ਵਾਧੂ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਖੂਨ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ



ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਬੁਕਿੰਗ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।



ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।



ਇੱਥੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet)

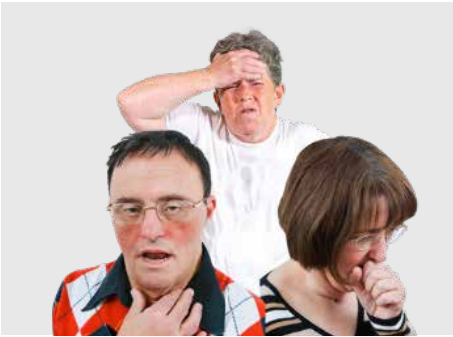
# ਵੈਕਸੀਨ



ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

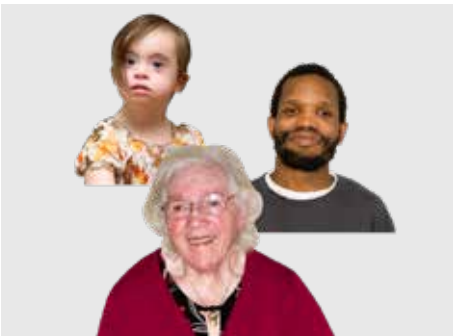
ਕਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਨ।

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ 1 ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਨ।



ਕੁੱਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

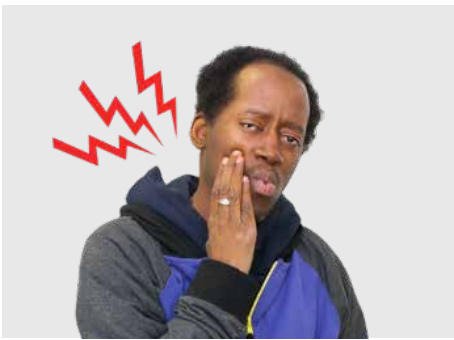
ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

# ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ



ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



# ਅੱਖਾਂ



ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਉਹ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ



ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ (ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਉਹ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।



ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



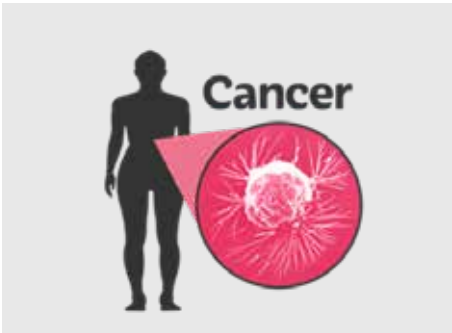
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

# ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ



ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

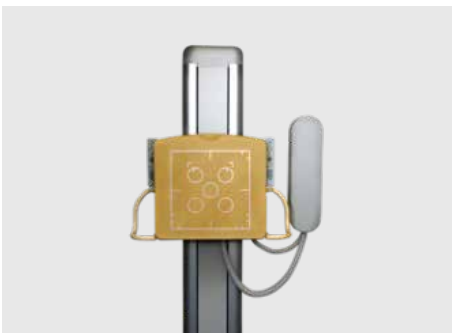
ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਜਾਂਚਾਂ) ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

## ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ



ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਬਦਲਾਅ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਅ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਹਰ ਮਹੀਨੇ 1 ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

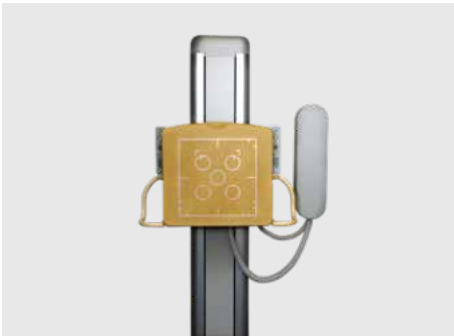


ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



50

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਇਸ ਨੂੰ **ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ।



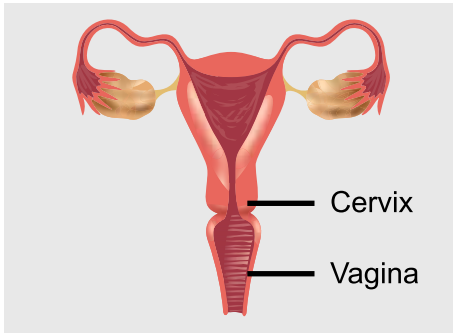
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

# ਸਰਵਿਕਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ) ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ



ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਵਾਏਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਪੈਪ ਸਮੀਖਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ।

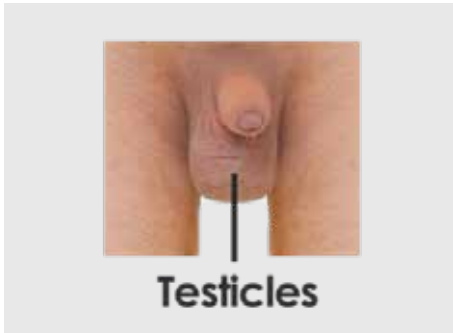
ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਰੁੱਝੀ ਦੇ ਫੁੱਫੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਗੇ।



ਸਰਵਿਕਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

# ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ



ਅੰਡਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਗੋਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ।

ਗੋਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗੋਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਗੋਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



ਆਪਣੇ ਗੋਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

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

## ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ)



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਟੱਟੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਮਿਲੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ।



ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

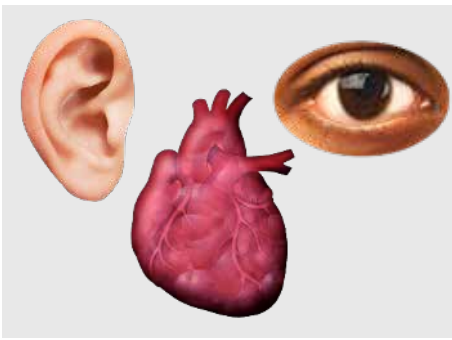
[www.fpns.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpns.org.au/justchecking/easyenglish)



## ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜਾਂਚਾਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਵਾਰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਓ।

# ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਲਈ ਕੌਂਸਲ (CID) ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

[www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet)



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

[www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet)



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

[www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet)



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [www.cid.org.au/resource-category/health](http://www.cid.org.au/resource-category/health) ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ



ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹਨ



ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਹੈ

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)



ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਹੈ

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



ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਹੈ

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



## CID ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



1800 424 065



[info@cid.org.au](mailto:info@cid.org.au)



[www.cid.org.au](http://www.cid.org.au)



[facebook.com/NSWCID](https://facebook.com/NSWCID)



[twitter.com/CIDvoice](https://twitter.com/CIDvoice)



[instagram.com/council\\_intellectualdisability](https://instagram.com/council_intellectualdisability)

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 2021 ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਪੰਨਾ 11 'ਤੇ 1 ਤਸਵੀਰ Family Planning NSW ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health) ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।