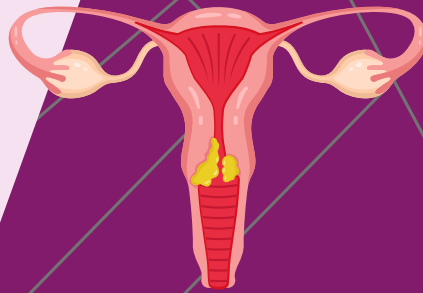




کمنترین کصیحتن
KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH



SARINGAN KANSER SERVIKS: UJIAN HPV CERVICAL CANCER SCREENING: HPV TEST

Panduan Pengambilan Sampel Sendiri Self-sampling Guide

Persediaan Sebelum Pengambilan Sampel Sendiri

Pengambilan sampel sendiri dilakukan sekurang-kurangnya **5 hari selepas haid berakhir**

ELAKKAN melakukan perkara berikut **48 jam sebelum** pengambilan sampel sendiri:



Melakukan hubungan kelamin



Memancutkan air ke dalam saluran faraj



Menggunakan krim atau memasukkan ubat-ubatan ke dalam faraj



Mandi berendam

Preparation Before Self-Sampling

Take your sample when you are **at least of 5 days post-menstruation.**

AVOID doing the following **48 hours prior to self-sampling:**



Vaginal intercourse



Using water jet into the vagina



Using intravaginal cream or intravaginal drugs



Having a bath

Untuk maklumat lebih lanjut, sila hubungi pusat kesihatan yang berdekatan:

Please contact your nearest health centre for further information:



SCAN ME

Panduan Cara Pengambilan Sampel / Self-sampling Technique Instructions

Langkah 1: Sebelum Bermula

Cuci dan keringkan tangan. Keluarkan swab dari tiub plastik. Pegang swab pada penutup tiub plastik. Pastikan dayang tidak menyentuh hujung swab bagi mengelakkan dari tercemar.



Step 1: Before Starting

Wash and dry your hands. Remove the cotton swab from the plastic tube. Hold the swab on the cap of the plastic tube. Careful not to touch and contaminate the cotton tip.

Langkah 2: Posisi

Tanggalkan seluar dalam. Cari posisi yang selesa. Kemudian letakkan sebelah kaki di atas permukaan yang lebih tinggi untuk memudahkan proses pengambilan sampel.



Step 2: Positioning

Remove your underwear. Find a comfortable position. Then place one leg on a raised surface to make it easier for you to collect the sample.

Langkah 3: Masukkan Swab

Dengan perlahan masukkan hujung swab sambil memutar swab pada arah pusingan yang sama ke dalam saluran faraj sedalam mungkin hingga ke satu tahap ia terhenti sendiri.



Step 3: Inserting the Swab

Carefully insert the swab into the vagina while rotating it in one direction until you feel firm resistance.

Langkah 4: Pengambilan Sampel

Pada posisi ini, lakukan 3-5 kali putaran dengan perlahan dengan pusingan arah yang sama. Kemudian keluarkan hujung swab dengan perlahan-lahan. Pastikan awda tidak menyentuh hujung swab.



Step 4: Taking the Sample

In this position, rotate the swab 3-5 times slowly in the same direction. Take the swab out carefully and avoid touching the tip of the swab.

Langkah 5: Penyimpanan Sampel

Masukkan kembali swab ke dalam tiub plastik dan letakkan ke dalam beg sampel 'Biohazard' yang telah disediakan.



Step 5: Storing the sample

Put the swab back into the tube and then into the BioHazard bag provided.