

# MULTILINGUAL CANCER SCREENING OUTREACH TOOLKIT

**Communications resources for Breast, Cervical, and  
Colon Cancer Screening Community Outreach**

January 2023

# INTRODUCTION

**Purpose:** The aim of this toolkit is to provide front-line and community outreach staff access to information on breast, cervical, and colon cancer screening that can be shared with the communities they serve. The toolkit should provide easy access to shareable screening information available in multiple languages.

**Toolkit:** This toolkit has been developed through the Ottawa Health Team-Équipe Santé Ottawa Cancer Screening Initiative. Collaborators from The Champlain Regional Cancer Program, The Ottawa Hospital, Ottawa Public Health, Ottawa Community Immigrant Services Organization, and Lowertown Community Resource Centre supported the development of a curated source of outreach materials.

**What's Included:** Included are outreach materials that can support organizations' communications activities through key messages, newsletter content, and social media posts. Additionally, the toolkit includes printable materials such as posters, postcards, and information and/or fact sheets. Printable materials can be shared with individuals or used to facilitate conversations about screening. Lastly, information about the screening referral pathway for each screening type are also available in this toolkit.

**Source Materials:** Cancer screening materials included in this toolkit have been sourced through Ontario Health - Cancer Care Ontario. Ontario Health - Cancer Care Ontario provides health professionals, organizations and policy-makers with the most up-to-date cancer knowledge and tools to prevent cancer and deliver high-quality patient care. For more information go to [cancercareontario.ca](http://cancercareontario.ca).

**Disclaimer:** The materials included in this toolkit are a compilation of existing resources developed by Ontario Health - Cancer Care Ontario. Not all languages are reflected in this toolkit and not all materials are available for each language. It is intended that the toolkit be developed and updated over time as more resources are updated and become available.

# TABLE OF CONTENTS

## ENGLISH PACKAGE

All - Key Messages.....	8
All - Social Media Posts.....	9
All - Newsletter Content .....	13
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	16
Postcard .....	17
Information Sheet .....	19
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	21
Postcard .....	22
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	24
Postcard .....	25
Fact Sheets .....	27

## FRENCH PACKAGE

All - Key Messages.....	30
All - Social Media Posts.....	32
All - Newsletter Content .....	36
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	39
Postcard .....	40
Information Sheet .....	42
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	44
Postcard .....	45
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	47
Postcard .....	48
Fact Sheets .....	50

## ARABIC PACKAGE

All - Newsletter Content .....	53
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	56
Postcard .....	57
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	59
Postcard .....	60
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	62
Postcard .....	63
Fact Sheets.....	65

## TRADITIONAL CHINESE PACKAGE

All - Newsletter Content .....	68
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	71
Postcard .....	72
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	74
Postcard .....	75
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	77
Postcard .....	78
Fact Sheets.....	80

## SIMPLIFIED CHINESE PACKAGE

All - Newsletter Content .....	83
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	86
Postcard .....	87
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	89
Postcard .....	90
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	92
Postcard .....	93
Fact Sheets.....	95

## SPANISH PACKAGE

All - Newsletter Content .....	98
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	101
Postcard .....	102
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	104
Postcard .....	105
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	107
Postcard .....	108
Fact Sheets.....	110

## PUNJABI PACKAGE

<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	113
Postcard .....	114
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	116
Postcard .....	117
<b>Colon Cancer</b>	



Poster.....	119
Postcard .....	120
Fact Sheets.....	122

### FARSI PACKAGE

All - Newsletter Content .....	125
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	128
Postcard .....	129
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	131
Postcard .....	132
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	134
Postcard .....	135
Fact Sheets.....	137

### TAGALOG PACKAGE

All - Newsletter Content .....	140
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	143
Postcard .....	144
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	146
Postcard .....	147
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	149
Postcard .....	150
Fact Sheets.....	152

### URDU PACKAGE

All - Newsletter Content .....	155
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	158
Postcard .....	159
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	161
Postcard .....	162
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	164
Postcard .....	165
Fact Sheets.....	167

### HINDI PACKAGE

All - Newsletter Content .....	170
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	173
Postcard .....	174

<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	176
Postcard .....	177
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	179
Postcard .....	180
Fact Sheets.....	182
<b>ITALIAN PACKAGE</b>	
All - Newsletter Content .....	185
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	188
Postcard .....	189
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	191
Postcard .....	192
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	194
Postcard .....	195
Fact Sheets.....	197
<b>TAMIL PACKAGE</b>	
All - Newsletter Content .....	200
<b>Breast Cancer</b>	
Poster.....	203
Postcard .....	204
<b>Cervical Cancer</b>	
Poster.....	206
Postcard .....	207
<b>Colon Cancer</b>	
Poster.....	209
Postcard .....	210
Fact Sheets.....	212
<b>ADDITIONAL RESOURCES</b>	
Breast Cancer Screening Referral Pathway.....	215
Cervical Cancer Screening Referral Pathway.....	216
Colon Cancer Screening Referral Pathway.....	217
Refugee613 – RENO Brochure.....	218

# ENGLISH PACKAGE



## Cancer Screening Key Messages

### Importance of cancer screening

- Regular screening is important because it can help prevent people from getting some cancers or find cancer early when treatment has a better chance of working.
- Cancer screening is testing done on people who are at risk of getting cancer, but who have no symptoms and generally feel fine
- Ontario has four cancer screening programs: the Ontario Breast Screening Program, Ontario Cervical Screening Program, ColonCancerCheck, and the Ontario Lung Screening Program
- It is important that people who are due or overdue for cancer screening talk to their health care provider
- Health care providers and hospitals in Ontario follow strict infection control measures so that patients can visit in person
- If you are due or overdue for breast, cervical or colon cancer screening tests, please contact your family doctor, nurse practitioner or Ontario Breast Screening Program site for more information
- For more information on screening, visit [www.cancercareontario.ca/en/get-checked-cancer](http://www.cancercareontario.ca/en/get-checked-cancer)

### Ontario Cervical Screening Program

- Cervical cancer is almost always preventable
- Regular screening is important for preventing cervical cancer
- Anyone with a cervix who is or who has ever been sexually active can get cervical cancer. A cervical screening test checks for the signs of cancer before it starts
- Talk to your family doctor, nurse practitioner or midwife about getting checked with a cervical screening test to help prevent cervical cancer
- For more information on cervical screening, visit [www.cancercareontario.ca/cervical](http://www.cancercareontario.ca/cervical)


### Ontario Breast Screening Program


- Breast cancer is the most commonly diagnosed cancer in Ontario women. One in nine women will get breast cancer in her lifetime.
- Regular screening is important because it can find breast cancer early when treatment has a better chance of working.
- More people in Ontario survive breast cancer than almost every other cancer.
- The Ontario Breast Screening Program provides breast screening throughout Ontario to eligible people.
- No screening test is perfect. If you are 50 or over, talk with your family doctor or nurse practitioner about your breast health and screening test options.
- For more information on breast screening, visit [www.cancercareontario.ca/breast](http://www.cancercareontario.ca/breast)


SOCIAL POSTS

**Screening messages for OH-CCO, Regional Cancer Programs, Health Care Providers, and Health System Supporters**

#	COPY ENGLISH	COPY FRENCH	Recommended Imagery
<b>Breast</b>			
Twitter			
1	1 in 9 women will get breast cancer in her lifetime. Talk to your family doctor, nurse practitioner or visit an Ontario Breast Screening Program site to learn about breast cancer screening. <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a>	1 femme sur 9 aura un cancer du sein au cours de sa vie. Communiquez avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien ou rendez-vous à un centre participant au Programme ontarien pour en savoir plus sur le dépistage. <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a>	
2	Are you overdue for breast cancer screening? Learn more about breast cancer screening: <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a>	Vous avez du retard dans votre dépistage du cancer du sein? Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein, visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a>	
3	Regular screening is important because it can find breast cancer early when treatment has a better chance of working. Learn more about getting checked for breast cancer <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a>	Il est important de se faire dépister régulièrement afin de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est	

		<p>plus élevée. Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a></p>	
Facebook			
1	<p>1 in 9 women will get breast cancer in her lifetime. Talk to your family doctor or nurse practitioner about your breast health and screening test options.</p> <p>Learn more about the Ontario Breast Screening Program  <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a></p> <p>You can also book a mammogram at your local Ontario Breast Screening Program site. Find the nearest location:  <a href="https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations">https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations</a></p>	<p>1 femme sur 9 aura un cancer du sein au cours de sa vie. Parlez donc de votre santé mammaire et des différents examens de dépistage avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien.</p> <p>Pour en savoir plus sur le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a></p> <p>Vous pouvez également prendre rendez-vous pour une mammographie auprès d'un centre local participant au Programme. Pour trouver le centre le plus proche, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein">https://www.cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein</a></p>	
2	<p>Regular screening is important because it can find breast cancer early when treatment has a better chance of working. Learn more about getting checked for breast cancer  <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a></p> <p>You can also book a mammogram at your local Ontario Breast Screening Program site. Find the nearest location:  <a href="https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations">https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations</a></p>	<p>Il est important de se faire dépister régulièrement afin de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est plus élevée. Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a></p> <p>Vous pouvez également prendre rendez-vous pour une mammographie auprès d'un centre local</p>	

	For Indigenous-led health centres, visit <a href="https://iphcc.ca/meet-our-members/">https://iphcc.ca/meet-our-members/</a> and <a href="https://www.afhto.ca/find-team-near-you">https://www.afhto.ca/find-team-near-you</a>	<p>participant au Programme ontarien de dépistage du cancer du sein. Pour trouver le centre le plus proche, visitez :</p> <p><a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein">https://www.cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein</a></p> <p>Pour les centres de santé dirigés par des Autochtones, visitez :</p> <p><a href="https://www.iphcc.ca/home/iphcc_members/">https://www.iphcc.ca/home/iphcc_members/</a> et <a href="https://www.afhto.ca/find-team-near-you">https://www.afhto.ca/find-team-near-you</a> (en anglais seulement)</p>	
<b>Cervical</b>			
<b>Twitter</b>			
1	Talk to your doctor, nurse practitioner or midwife if you are overdue for your cervical screening test. Learn more about cervical screening: <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a>	Si vous avez du retard dans votre test Pap, parlez-en à votre médecin, à votre infirmier praticien ou à votre sage-femme. Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus, visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a>	
2	Are you overdue for your cervical screening test? Learn more about cervical screening: <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a>	Vous avez du retard dans votre test Pap? Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus, visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a>	
3	Is it time for your cervical screening test? If you live in a First Nation community, visit your nursing station or health centre to learn more about getting checked for cervical cancer. <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a>	Il est temps d'effectuer votre test Pap? Si vous vivez dans une communauté des Premières Nations, rendez-vous à votre poste de soins infirmiers ou votre centre de santé pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a>	

Facebook			
1	<p>Are you overdue for your cervical screening test? Talk to your doctor, nurse practitioner or midwife to learn about cervical screening. For more information, visit: <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a></p>	<p>Vous avez du retard dans votre test Pap? Communiquez avec votre médecin, votre infirmier praticien ou votre sage-femme pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus. Pour de plus amples renseignements, visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a></p>	
2	<p>Is it time for your cervical screening test? Talk to your family doctor, nurse practitioner or midwife about screening for cervical cancer.</p> <p>If you live in a First Nation community, visit your nursing station or health centre for more information. Learn more: <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a></p> <p>For Indigenous-led health centres, visit <a href="https://iphcc.ca/meet-our-members/">https://iphcc.ca/meet-our-members/</a> and <a href="https://www.afhto.ca/find-team-near-you">https://www.afhto.ca/find-team-near-you</a></p>	<p>Il est temps d'effectuer votre test Pap? Parlez avec votre médecin, votre infirmier praticien ou votre sage-femme du dépistage du cancer du col de l'utérus.</p> <p>Si vous vivez dans une communauté des Premières Nations, rendez-vous à votre poste de soins infirmiers ou votre centre de santé pour en savoir plus ou visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a></p> <p>Pour les centres de santé dirigés par des Autochtones, visitez : <a href="https://www.iphcc.ca/home/iphcc_members/">https://www.iphcc.ca/home/iphcc_members/</a> et <a href="https://www.afhto.ca/find-team-near-you">https://www.afhto.ca/find-team-near-you</a> (en anglais seulement)</p>	





## Newsletter Content Blocks

Use and adapt the below for content in newsletters, email blasts to patients/public, or for websites

### Title Recommendations

**Importance of cancer screening**  
**Getting checked for cancer**  
**Staying on top of your health**

### 100 words or less

It's important to stay on top of your health. Cancer screening is testing done on people who are at risk of getting cancer, but who have no symptoms and generally feel fine. Regular screening is important because it can find cancer early when treatment has a better chance of working or help prevent people from getting some cancers.

Talk to your doctor or nurse practitioner about what screening tests are right for you.

### 150 words or less

It's important to stay on top of your health. Regular screening is important because it can find cancer early when treatment has a better chance of working or help prevent people from getting some cancers. Speak to your family doctor or nurse practitioner about what screening tests you are eligible for. Cancer screening is testing done on people who are at risk of getting cancer, but who have no symptoms and generally feel fine.

Ontario has four cancer screening programs: the Ontario Breast Screening Program, Ontario Cervical Screening Program, ColonCancerCheck, and the Ontario Lung Screening Program.

---

## 200 words or less

Cancer screening is testing done on people who are at risk of getting cancer, but who have no symptoms and generally feel fine. Regular screening is important because it can find cancer early when treatment has a better chance of working or help prevent people from getting some cancers.

### **Cervical Screening**

- Anyone with a cervix who is or has ever been sexually active can get cervical cancer. A cervical screening test checks for the signs of cancer before it starts
- Talk to your doctor, nurse practitioner or midwife about getting checked with a test to help prevent cervical cancer

### **Breast Cancer Screening**

- If you are 50 or over, talk with your family doctor or nurse practitioner about your breast health and screening test options

---

## 250 words or less- Screening Eligibility

### Ontario Cancer Screening Eligibility

#### Ontario Cervical Screening Program

- Currently, the Ontario Cervical Screening Program recommends that anyone with a cervix who is or has ever been sexually active have a cervical screening test every 3 years starting at age 21. However, we are in the process of updating this recommendation. If you are under age 25, talk to your family doctor, nurse practitioner or midwife about whether you should wait until age 25 before starting cervical screening.

#### Ontario Breast Screening Program

- If you are age 50 to 74, the Ontario Breast Screening Program (OBSP) recommends that most people in your age group get checked every 2 years with a mammogram.
- If you are age 30 to 69 and meet the eligibility criteria for the High Risk OBSP, the program recommends that you get checked once a year with both a mammogram and breast magnetic resonance imaging (MRI) (or screening breast ultrasound if MRI is not medically appropriate)
- If you are 30 to 69 years old and think you may be at high risk of getting breast cancer based on your personal or family history, you should speak with your family doctor or nurse practitioner.

# Getting checked for breast cancer is important.

If you are 50 or over talk to your family doctor or nurse practitioner about getting checked for breast cancer.



To learn more, visit  
[cancercareontario.ca/breast](https://cancercareontario.ca/breast)

# Getting checked for breast cancer is important.

---

If you are 50 or over talk to your family doctor or nurse practitioner about getting checked for breast cancer.





## Getting checked for breast cancer

---

Regular screening is important because it can find breast cancer early when treatment has a better chance of working.

More people in Ontario survive breast cancer than almost every other cancer.



Visit [cancercareontario.ca/breast](https://cancercareontario.ca/breast) to find your **closest screening site** and for more information about the Ontario Breast Screening Program. To book your mammogram, call **1.800.668.9304**. A referral from a family doctor or nurse practitioner is not required.

**Need this information in an accessible format?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQC05042

## Talk to your family doctor or nurse practitioner

---

The Ontario Breast Screening Program provides breast screening throughout Ontario to eligible people.

No screening test is perfect. Talk with your family doctor or nurse practitioner about your breast health and screening test options.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# What you should know about breast cancer screening

## What is breast cancer?

Breast cancer is cancer that is found in the breast. It starts in the cells that line the ducts (tubes that carry milk) or the lobules (glands that make milk) of the breast.

Breast cancer is one of the most diagnosed cancers in Ontario. However, more people in Ontario survive breast cancer than almost every other cancer.

## What is cancer screening?

Cancer screening (getting checked for cancer) is testing done on people who have a chance of getting cancer, but who have no symptoms and generally feel fine.

The Ontario Breast Screening Program (OBSP) is a province-wide screening program that aims to lower deaths from breast cancer through regular screening.

Getting checked regularly with mammography (a type of X-ray) is important because it can find cancer early when it is less likely to have spread to other parts of the body. Treatment may also have a better chance of working when breast cancer is found early.

## Who should get checked for breast cancer?

The OBSP checks 2 groups of people: those at average risk of getting breast cancer and those at high risk of getting breast cancer.

**Average risk:** The OBSP recommends that most women, as well as trans and nonbinary people ages 50 to 74 who qualify for the program get checked with mammography every 2 years. People in Ontario are eligible if they:

- Have no breast cancer symptoms \*
- Have not had breast cancer
- Do not have breast implants
- Have not had a mastectomy (surgery to remove one or both breasts)
- Have not had a screening mammogram in the last 11 months

\* If you notice changes in your breasts or have any concerns, please see your family doctor or nurse practitioner. Most changes are not cancer, but they should be checked right away.

Some people will get checked again in 1 year instead of 2 years based on their medical or family history.

## How do I get a mammogram?

Contact your local OBSP site to get a mammogram. To find a site, call 1.800.668.9304 or visit [cancercareontario.ca/obsplocations](https://cancercareontario.ca/obsplocations)

Eligible people in Ontario ages 50 to 74 can get a mammogram through the OBSP without a referral from a doctor or nurse practitioner.

Breast cancer screening is free for people who are eligible for the OBSP.

**Talk to your family doctor or nurse practitioner about your breast screening options.**



# More people in Ontario survive breast cancer than almost every other cancer.

**High risk:** People ages 30 to 69 who are at high risk of getting breast cancer may be eligible for the High Risk OBSP. People in the High Risk OBSP get screened once a year with mammography and breast MRI (or breast ultrasound if breast MRI is not medically appropriate).

Women, trans and nonbinary people may qualify for screening in the High Risk OBSP if they have certain gene changes, have a higher chance of getting breast cancer based on their family or personal health history, or have had previous radiation therapy to the chest. To find out if you are eligible for the High Risk OBSP, talk to your doctor or nurse practitioner or visit the [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](https://www.ontariohealth.ca/cancer-care-ontario) website for more information.

## How do I get checked for breast cancer?

### Mammography (average risk and high risk people)

- Mammography is a test that uses X-rays to make images (mammograms) of the breasts.
- During this test, a medical radiation technologist will place the breast on the mammography machine. A plastic plate will move down slowly to press the breast and hold it in place. There will be some pressure on the breast for a few seconds, much like a tight blood pressure cuff. This pressure does not harm the breast tissue.
- Mammograms are taken of each breast from 2 different angles and appointments usually take about 15 minutes.
- Most people with an abnormal mammogram do not have breast cancer. Someone with an abnormal mammogram needs to get more tests to find out whether they have cancer. The OBSP site will notify your family doctor or nurse practitioner and may also help to schedule a follow-up appointment.

**For more information on breast cancer screening, please visit: [cancercareontario.ca/breast](https://cancercareontario.ca/breast)**

### Need this information in an accessible format?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

### Breast magnetic resonance imaging (MRI) (high risk people only)

- Breast MRI uses radio waves and a magnetic field to make images that can be viewed on a computer.
- Most people getting breast MRIs need to get dye put into their arm through an intravenous (IV) line as part of the test.
- During a breast MRI, people are asked to lie on their stomach.
- Appointments usually take 20 to 60 minutes, depending on the OBSP site.

## Mammography is not a perfect test

- It may miss some breast cancers. This is called a “false-negative” result. Some cancers may also grow in the time between screens. This is why regular screening is important.
- Sometimes mammograms are abnormal, but more tests (such as biopsies) may show that there is no cancer. This is called a “false-positive” result.
- It is important to talk with your family doctor or nurse practitioner to understand the benefits and risks of breast cancer screening to determine what tests are right for you.

## How can I lower my chances of getting breast cancer?

Some risk factors (things that can raise your chances of getting a disease) cannot be changed, such as your age, height, genetic makeup, having dense breasts and hormone changes throughout your life (for example, having your period early or starting menopause later). But here are 4 things you can do to lower your chances of getting breast cancer:

- Try not to drink alcohol
- Quit smoking
- Be physically active as part of everyday life
- Have a healthy body weight



# Get back on track with your cervical screening.

Talk to your doctor, nurse practitioner or midwife about getting checked with a test to prevent cervical cancer.



To learn more, visit  
[cancercareontario.ca/cervical](https://cancercareontario.ca/cervical)

# Get back on track with your cervical screening.

---

Talk to your doctor, nurse practitioner or midwife about getting checked with a test to prevent cervical cancer.



# Know the facts

---

Get checked with a test to help prevent cervical cancer.

Anyone with a cervix who is or has ever been sexually active can get cervical cancer. A cervical screening test checks for the signs of cancer before it starts.

HPV causes cervical cancer.

Human papillomavirus (HPV) is common and usually goes away on its own. If HPV does not go away for many years, it can lead to cervical cancer.

Regular screening is important for preventing cervical cancer. Talk to your doctor, nurse practitioner or midwife if you are overdue for your cervical screening test.



To learn more, visit [cancercareontario.ca/cervical](https://cancercareontario.ca/cervical)

**Need this information in an accessible format?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

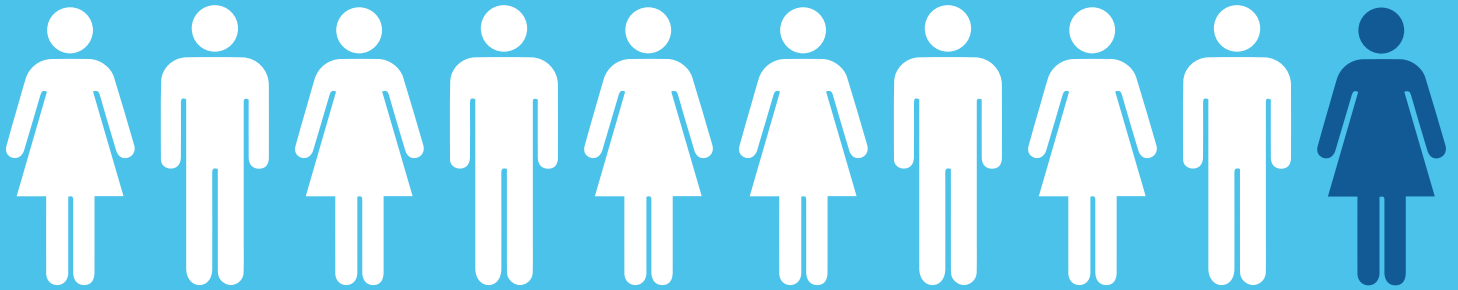
CQC05042



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario



# 9 out of 10 people can be cured if colon cancer is caught early



## Get checked

The new fecal immunochemical test (FIT) is an at-home test to check for colon cancer:

- FIT is safe and painless
- Only takes a few minutes to do
- You only need one stool (poop) sample
- You can eat and take medications as usual
- The test can be mailed to your address of choice

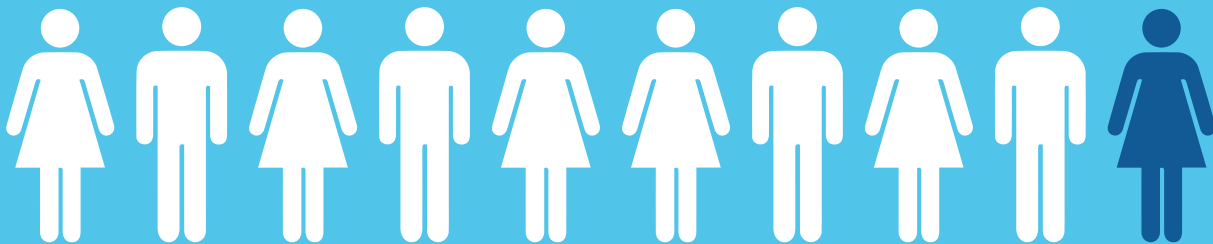


Learn more about getting  
checked for colon cancer:  
[cancercare.on.ca/colon](https://cancercare.on.ca/colon)



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

**9 out of 10 people can be cured  
if colon cancer is caught early**



**Get checked**

If you are ages 50 to 74,  
talk to your family doctor  
or nurse practitioner about  
getting checked for colon  
cancer with the fecal  
immunochemical test (FIT).

## FIT is a free at-home test for eligible Ontarians

---

- FIT is safe and painless
- Only takes a few minutes to do
- You only need one stool (poop) sample
- You can eat and take medications as usual
- The test can be mailed to your address of choice



Learn more about getting checked for colon cancer:

[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)

Need this information in an accessible format?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4209



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# What you should know about colon cancer screening

## What is colon cancer?

Colon cancer is cancer of the colon (lower part of the digestive system) or rectum (the last 6 inches of the colon). It is also known as colorectal cancer or bowel cancer. It is one of the most common cancers people die from in Ontario. However, when colon cancer is caught early, 9 out of 10 people with the disease can be cured.

Colon cancer starts from abnormal growths on the lining of the colon or rectum, called polyps. Not all polyps turn into cancer, but some polyps may turn into cancer over time.

## What is cancer screening?

Cancer screening (getting checked for cancer) is testing done on people who are at risk of getting cancer but have no symptoms and generally feel fine.

ColonCancerCheck is a screening program in Ontario that encourages people who are at risk of getting colon cancer to get screened regularly for the disease.

## Who should get screened for colon cancer?

ColonCancerCheck screens 2 groups of eligible people: those at average risk of getting colon cancer and those at increased risk of getting colon cancer.

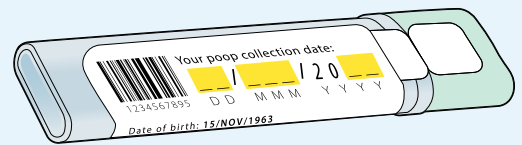
**Average risk:** People who are 50 to 74 years old and have had no parents, brothers, sisters or children (first-degree relatives) with colon cancer.

If you are at average risk, you should get screened with a **fecal immunochemical test (FIT)** every 2 years starting at age 50.

**Increased risk:** People who have had 1 or more parents, brothers, sisters or children (first-degree relatives) with colon cancer.

If you are at increased risk, you should get screened with a colonoscopy starting at age 50, or 10 years earlier than the age your first-degree relative was diagnosed with colon cancer, whichever comes first. How often you get screened depends on the age your first-degree relative was diagnosed.

**Talk to your family doctor or nurse practitioner about getting screened.**



The fecal immunochemical test (FIT) is a stool based test

## How do I get a FIT?

Talk to your family doctor or nurse practitioner to find out if a FIT is right for you.

If you do not have a family doctor or nurse practitioner, you can get a FIT by calling Telehealth Ontario at 1-866-828-9213.

If you live in a First Nation community, you can contact your health centre or nursing station for more information.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 9 out of 10 people can be cured if colon cancer is caught early.

## How do I get screened for colon cancer?

### Fecal immunochemical test (FIT)

A FIT checks your stool (poop) for tiny amounts of blood, which could be caused by colon cancer or some types of polyps.

- The FIT is safe and painless
- It can be done at home and only takes a few minutes to do
- You only need to collect 1 stool sample
- You can eat and take medications as usual
- The FIT is free for eligible people through the ColonCancerCheck program
- The FIT can be mailed to your address of choice

An abnormal FIT result means there is blood in your stool. Having blood in your stool does not always mean you have cancer. You will need to get a colonoscopy to find out.

### Colonoscopy

A colonoscopy is an exam done at a hospital or clinic that allows a doctor to look at the lining of the entire colon to check for problems. During the exam, the doctor passes a long, flexible tube with a tiny camera on the end through the colon and rectum.

Colonoscopy is for people with an abnormal FIT result or people who are at increased risk of getting colon cancer because they have had 1 or more parents, brothers, sisters or children (first-degree relatives) with the disease. Screening with colonoscopy is not recommended for people at average risk.

## What are the symptoms and problems caused by colon cancer?

People usually have no symptoms or problems early on in the disease. As colon cancer grows over time, the following symptoms or problems may start:

- Low red blood cells (anemia) caused by a cancer that is bleeding
- Blood (bright red or very dark) in the stool (poop)
- Unexplained weight loss
- A change in bowel habits (new and persistent diarrhea or constipation) or feeling like the bowel does not empty completely
- New and persistent stomach discomfort

If you are having any of these symptoms or problems, talk to your family doctor or nurse practitioner.

## How can I lower my risk of getting colon cancer?

- Have a healthy body weight
- Be physically active as part of everyday life
- Eat a diet rich in fibre (including vegetables, fruit and whole grain)
- Limit red meat and try not to eat processed meat (e.g., bologna, salami)
- Limit alcohol
- Quit smoking and stop using tobacco products
- Consume milk products or calcium rich alternatives
- **Get screened regularly for colon cancer**

**For more information on colon cancer screening, please visit:**  
[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

### Need this information in an accessible format?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4200



# FRENCH PACKAGE

## Messages clés sur le dépistage du cancer

### Importance du dépistage du cancer

- Il est important de se faire dépister régulièrement afin de prévenir l'apparition de certains cancers, ou bien de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est plus élevée.
- Le dépistage du cancer consiste en un examen ou test pour les personnes risquant de développer un cancer, mais qui ne présentent aucun symptôme et qui se sentent globalement en bonne santé.
- L'Ontario offre quatre programmes de dépistage du cancer : le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein, le Programme ontarien de dépistage du cancer du col de l'utérus, ContrôleCancerColorectal et le Programme ontarien de dépistage du cancer du poumon.
- Il est important que les personnes devant effectuer ou tardant à effectuer leur dépistage parlent à leur fournisseur de soins de santé.
- Les fournisseurs de soins de santé et les hôpitaux de l'Ontario respectent des mesures strictes de contrôle des infections afin que les patients puissent leur rendre visite.
- S'il est temps pour vous de vous soumettre aux examens ou tests de dépistage du cancer du sein, du col de l'utérus ou du côlon, veuillez communiquer avec votre médecin de famille, votre infirmier praticien ou un centre du Programme ontarien de dépistage du cancer du sein pour obtenir de plus amples renseignements.
- Pour en savoir plus sur le dépistage, consultez la page suivante :  
<https://www.cancercareontario.ca/fr/proceder-a-un-depistage-du-cancer>

### Programme ontarien de dépistage du cancer du col de l'utérus

- Il est presque toujours possible de prévenir le cancer du col de l'utérus.
- Le dépistage régulier est important pour prévenir cette forme de cancer.
- Toute personne ayant un col de l'utérus qui est ou a déjà été sexuellement active peut développer ce type de cancer. Le test de dépistage du cancer du col de l'utérus recherche les signes de cancer avant son apparition.
- Parlez à votre médecin de famille, à votre infirmier praticien ou à votre sage-femme du test de dépistage pour prévenir l'apparition du cancer du col de l'utérus.
- Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus, consultez la page suivante :  
<https://www.cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-col-de-uterus/depistage>

### Programme ontarien de dépistage du cancer du sein


- Le cancer du sein est la forme de cancer la plus couramment diagnostiquée chez les Ontariennes. Une femme sur neuf recevra un diagnostic de cancer du sein au cours de sa vie.
- Il est important de se faire dépister régulièrement afin de détecter le cancer du sein à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est plus élevée.


- 
- En Ontario, plus de personnes survivent au cancer du sein qu'à presque toutes les autres formes de cancer.
  - Le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein offre des examens de dépistage aux personnes admissibles dans toute la province.
  - Aucun examen de dépistage n'est parfait. Si vous avez 50 ans ou plus, discutez de votre santé mammaire et des différents examens de dépistage avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien.
  - Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein, consultez la page suivante :  
<https://www.cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-sein/depistage-du-cancer-du-sein>.

SOCIAL POSTS

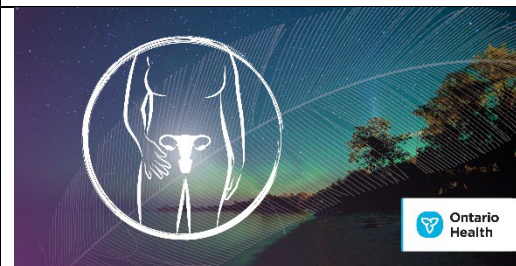
**Screening messages for OH-CCO, Regional Cancer Programs, Health Care Providers, and Health System Supporters**

#	COPY ENGLISH	COPY FRENCH	Recommended Imagery
<b>Breast</b>			
Twitter			
1	1 in 9 women will get breast cancer in her lifetime. Talk to your family doctor, nurse practitioner or visit an Ontario Breast Screening Program site to learn about breast cancer screening. <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a>	1 femme sur 9 aura un cancer du sein au cours de sa vie. Communiquez avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien ou rendez-vous à un centre participant au Programme ontarien pour en savoir plus sur le dépistage. <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a>	
2	Are you overdue for breast cancer screening? Learn more about breast cancer screening: <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a>	Vous avez du retard dans votre dépistage du cancer du sein? Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein, visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a>	
3	Regular screening is important because it can find breast cancer early when treatment has a better chance of working. Learn more about getting checked for breast cancer <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a>	Il est important de se faire dépister régulièrement afin de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est	

		<p>plus élevée. Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a></p>	
<b>Facebook</b>			
1	<p>1 in 9 women will get breast cancer in her lifetime. Talk to your family doctor or nurse practitioner about your breast health and screening test options.</p> <p>Learn more about the Ontario Breast Screening Program  <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a></p> <p>You can also book a mammogram at your local Ontario Breast Screening Program site. Find the nearest location:  <a href="https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations">https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations</a></p>	<p>1 femme sur 9 aura un cancer du sein au cours de sa vie. Parlez donc de votre santé mammaire et des différents examens de dépistage avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien.</p> <p>Pour en savoir plus sur le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a></p> <p>Vous pouvez également prendre rendez-vous pour une mammographie auprès d'un centre local participant au Programme. Pour trouver le centre le plus proche, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein">https://www.cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein</a></p>	
2	<p>Regular screening is important because it can find breast cancer early when treatment has a better chance of working. Learn more about getting checked for breast cancer  <a href="https://www.cancercareontario.ca/breast">https://www.cancercareontario.ca/breast</a></p> <p>You can also book a mammogram at your local Ontario Breast Screening Program site. Find the nearest location:  <a href="https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations">https://www.cancercareontario.ca/en/find-cancer-services/breast-screening-locations</a></p>	<p>Il est important de se faire dépister régulièrement afin de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est plus élevée. Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/breast">https://www.cancercareontario.ca/fr/breast</a></p> <p>Vous pouvez également prendre rendez-vous pour une mammographie auprès d'un centre local</p>	

	<p>For Indigenous-led health centres, visit <a href="https://iphcc.ca/meet-our-members/">https://iphcc.ca/meet-our-members/</a> and <a href="https://www.afhto.ca/find-team-near-you">https://www.afhto.ca/find-team-near-you</a></p>	<p>participant au Programme ontarien de dépistage du cancer du sein. Pour trouver le centre le plus proche, visitez :  <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein">https://www.cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein</a></p> <p>Pour les centres de santé dirigés par des Autochtones, visitez :  <a href="https://www.iphcc.ca/home/iphcc_members/">https://www.iphcc.ca/home/iphcc_members/</a> et <a href="https://www.afhto.ca/find-team-near-you">https://www.afhto.ca/find-team-near-you</a> (en anglais seulement)</p>	
<b>Cervical</b>			
Twitter			
1	<p>Talk to your doctor, nurse practitioner or midwife if you are overdue for your cervical screening test. Learn more about cervical screening: <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a></p>	<p>Si vous avez du retard dans votre test Pap, parlez-en à votre médecin, à votre infirmier praticien ou à votre sage-femme. Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus, visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a></p>	
2	<p>Are you overdue for your cervical screening test? Learn more about cervical screening: <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a></p>	<p>Vous avez du retard dans votre test Pap? Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus, visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a></p>	
3	<p>Is it time for your cervical screening test? If you live in a First Nation community, visit your nursing station or health centre to learn more about getting checked for cervical cancer.  <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a></p>	<p>Il est temps d'effectuer votre test Pap? Si vous vivez dans une communauté des Premières Nations, rendez-vous à votre poste de soins infirmiers ou votre centre de santé pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a></p>	

Facebook		
1	<p>Are you overdue for your cervical screening test? Talk to your doctor, nurse practitioner or midwife to learn about cervical screening. For more information, visit: <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a></p>	<p>Vous avez du retard dans votre test Pap? Communiquez avec votre médecin, votre infirmier praticien ou votre sage-femme pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du col de l'utérus. Pour de plus amples renseignements, visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a></p>
2	<p>Is it time for your cervical screening test? Talk to your family doctor, nurse practitioner or midwife about screening for cervical cancer.</p> <p>If you live in a First Nation community, visit your nursing station or health centre for more information. Learn more: <a href="https://www.cancercareontario.ca/cervical">https://www.cancercareontario.ca/cervical</a></p> <p>For Indigenous-led health centres, visit <a href="https://iphcc.ca/meet-our-members/">https://iphcc.ca/meet-our-members/</a> and <a href="https://www.afhto.ca/find-team-near-you">https://www.afhto.ca/find-team-near-you</a></p>	<p>Il est temps d'effectuer votre test Pap? Parlez avec votre médecin, votre infirmier praticien ou votre sage-femme du dépistage du cancer du col de l'utérus.</p> <p>Si vous vivez dans une communauté des Premières Nations, rendez-vous à votre poste de soins infirmiers ou votre centre de santé pour en savoir plus ou visitez : <a href="https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical">https://www.cancercareontario.ca/fr/cervical</a></p> <p>Pour les centres de santé dirigés par des Autochtones, visitez : <a href="https://www.iphcc.ca/home/iphcc_members/">https://www.iphcc.ca/home/iphcc_members/</a> et <a href="https://www.afhto.ca/find-team-near-you">https://www.afhto.ca/find-team-near-you</a> (en anglais seulement)</p>





## Guide de contenu pour les bulletins d'information

Utilisez et adaptez le contenu ci-dessous dans vos bulletins d'information, votre publipostage électronique destiné aux patients/au public, ainsi que vos sites Web.

### Recommandations de titre

**Importance du dépistage du cancer**  
**Dépistage du cancer**  
**Maintien d'une bonne santé**

### 100 mots ou moins

Il est important de rester en bonne santé. Le dépistage du cancer consiste en un examen ou test pour les personnes risquant de développer un cancer, mais qui ne présentent aucun symptôme et qui se sentent globalement en bonne santé. Il est donc important de se faire dépister régulièrement afin de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est plus élevée, ou bien de prévenir certains cancers.

Demandez à votre médecin ou à votre infirmier praticien quels sont les tests ou examens de dépistage adaptés à vos besoins.

### 150 mots ou moins

Il est important de rester en bonne santé. Par conséquent, il est important de se faire dépister régulièrement afin de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est plus élevée, ou bien de prévenir certains cancers. Parlez avec votre médecin ou votre infirmier praticien des tests ou examens de dépistage auxquels vous êtes admissible. Le dépistage du cancer consiste en un examen ou test pour les personnes risquant de développer un cancer, mais qui ne présentent aucun symptôme et qui se sentent globalement en bonne santé.

L'Ontario offre quatre programmes de dépistage du cancer : le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein, le Programme ontarien de dépistage du cancer du col de l'utérus, ContrôleCancerColorectal et le Programme ontarien de dépistage du cancer du poumon.



---

## 200 mots ou moins

Le dépistage du cancer consiste en un examen ou test pour les personnes risquant de développer un cancer, mais qui ne présentent aucun symptôme et qui se sentent globalement en bonne santé. Il est important de se faire dépister régulièrement afin de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est plus élevée, ou bien de prévenir certains cancers.

### **Dépistage du cancer du col de l'utérus**

- Toute personne ayant un col de l'utérus qui est ou a déjà été sexuellement active peut développer ce type de cancer. Le test de dépistage du cancer du col de l'utérus recherche les signes de cancer avant son apparition.
- Parlez à votre médecin, à votre infirmier praticien ou à votre sage-femme du test de dépistage pour prévenir l'apparition du cancer du col de l'utérus.

### **Dépistage du cancer du sein**

- Si vous avez 50 ans ou plus, discutez de votre santé mammaire et des différents examens de dépistage avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien.

---

## 250 mots ou moins – Admissibilité au dépistage

### Admissibilité au dépistage du cancer en Ontario

#### Programme ontarien de dépistage du cancer du col de l'utérus

- À l'heure actuelle, le Programme recommande à toute personne ayant un col de l'utérus qui est ou a déjà été sexuellement active d'effectuer un test de dépistage du cancer du col de l'utérus tous les trois ans à partir de l'âge de 21 ans. Nous sommes cependant en train de mettre à jour cette recommandation. Si vous avez moins de 25 ans, demandez à votre médecin de famille, à votre infirmier praticien ou à votre sage-femme si vous devriez attendre d'atteindre cet âge pour commencer le dépistage du cancer du col de l'utérus.

#### Programme ontarien de dépistage du cancer du sein

- Si vous avez entre 50 et 74 ans, le Programme recommande à la plupart des personnes de votre groupe d'âge d'effectuer une mammographie tous les deux ans.
- Si vous avez entre 30 et 69 ans et que vous répondez aux critères d'admissibilité du PODCS pour les personnes à haut risque, il vous est recommandé d'effectuer une mammographie et une IRM du sein chaque année (ou une échographie mammaire de dépistage si l'IRM n'est pas médicalement appropriée).
- Vous devriez consulter votre médecin de famille si vous avez entre 30 et 69 ans et vous pensez présenter un risque élevé de cancer du sein en raison de vos antécédents personnels ou familiaux.

# Le dépistage du cancer du sein est important.

Si vous avez 50 ans ou plus, discutez du dépistage du cancer du sein avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien.



Pour en savoir plus, consultez la page [cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-sein/depistage-du-cancer-du-sein](https://cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-sein/depistage-du-cancer-du-sein)



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario

# Le dépistage du cancer du sein est important.

---

Si vous avez 50 ans ou plus, discutez du dépistage du cancer du sein avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien.



## Dépistage du cancer du sein

---

Il est important de se faire dépister régulièrement afin de détecter tout cancer du sein à un stade précoce, lorsque la probabilité de succès du traitement est plus élevée.

En Ontario, plus de personnes survivent au cancer du sein qu'à presque toutes les autres formes de cancer.



Vous pouvez aussi trouver le **centre de dépistage le plus proche de chez vous** et obtenir de plus amples renseignements sur le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein en consultant la page **[cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-sein/depistage-du-cancer-du-sein](http://cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-sein/depistage-du-cancer-du-sein)**.

Pour prendre rendez-vous pour une mammographie, composez le **1 800 668-9304**. Vous n'avez pas besoin d'une orientation de votre médecin de famille ou de votre infirmier praticien.

## Parlez-en à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien

---

Le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein offre des examens de dépistage aux personnes admissibles dans toute la province.

Aucun examen de dépistage n'est parfait. Discutez de votre santé mammaire et des différents examens de dépistage avec votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien.

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1 877 280-8538, ATS 1 800 855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQC05042



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario



# Ce qu'il faut savoir sur le dépistage du cancer du sein

## Qu'est-ce que le cancer du sein?

Le cancer du sein est une forme de cancer se déclarant dans les cellules de la paroi des canaux galactophores (canaux transportant le lait) ou des lobules (groupes de glandes mammaires produisant le lait) du sein.

Le cancer du sein est la forme de cancer la plus couramment diagnostiquée dans la province. Toutefois, en Ontario, plus de personnes survivent au cancer du sein qu'à presque toutes les autres formes de cancer.

### En quoi consiste le dépistage du cancer?

Le dépistage du cancer consiste en un examen ou un test pour les personnes risquant de développer un cancer, mais qui ne présentent aucun symptôme et qui se sentent globalement en bonne santé.

Le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein (PODCS) est un programme provincial visant à réduire la mortalité imputable au cancer du sein grâce au dépistage régulier.

Il est important de passer régulièrement une mammographie de dépistage (un type de radiographie) afin de détecter tout cancer à un stade précoce, lorsqu'il est moins probable qu'il se soit propagé à d'autres parties du corps. La probabilité de succès du traitement est plus élevée lorsque le cancer du sein est diagnostiqué à un stade précoce.

### Quelles personnes devraient se soumettre à un dépistage du cancer du sein?

Le PODCS s'adresse aux personnes présentant un risque moyen et un risque élevé de développer un cancer du sein.

**Risque moyen :** Le PODCS recommande à la plupart des femmes et des personnes trans et non binaires âgées de 50 à 74 ans admissibles au programme de passer une mammographie tous les deux ans.

En Ontario, une personne est admissible si :

- elle ne présente aucun signe de cancer du sein\*;
- elle n'a jamais eu de cancer du sein;
- elle n'a pas d'implants mammaires à l'heure actuelle;
- elle n'a jamais subi de mastectomie (enlèvement chirurgical d'un sein ou des deux seins);
- elle n'a pas passé de mammographie de dépistage au cours des 11 derniers mois.

\* Si vous remarquez des changements dans vos seins ou vous vous inquiétez à leur sujet, veuillez consulter votre médecin de famille ou votre infirmier praticien. La plupart des changements ne sont pas les signes d'un cancer, mais ils doivent être examinés au plus tôt.

Certaines personnes devront se faire dépister tous les ans, au lieu de tous les 2 ans, au vu de leurs antécédents médicaux ou familiaux.

### Comment puis-je passer une mammographie?

Prenez rendez-vous pour une mammographie auprès d'un centre de dépistage local participant au PODCS. Pour trouver le centre le plus proche de chez vous, composez le 1 800 668-9304 ou consultez la page [cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein](https://cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/centres-regionaux-cancerologie/centre-depistage-cancer-sein)

En Ontario, les personnes admissibles âgées de 50 à 74 ans peuvent passer une mammographie dans le cadre du Programme sans avoir à y être orientées par un médecin ou un infirmier praticien.

L'examen de dépistage du cancer du sein est gratuit pour les personnes admissibles au PODCS.

**Parlez avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien de vos options de dépistage du cancer du sein.**



# En Ontario, plus de personnes survivent au cancer du sein qu'à presque toutes les autres formes de cancer.

**Risque élevé :** Les personnes âgées de 30 à 69 ans présentant un risque élevé de développer un cancer du sein peuvent être admissibles au PODCS pour les personnes à haut risque. Les personnes admissibles au PODCS pour les personnes à haut risque doivent passer une mammographie et une IRM du sein (ou une échographie mammaire si l'IRM n'est pas appropriée sur le plan médical) tous les ans.

Les femmes et les personnes trans et non binaires peuvent être admissibles au PODCS pour les personnes à haut risque si elles sont porteuses de certaines mutations génétiques, présentent des antécédents familiaux ou personnels indiquant un risque plus élevé de développer un cancer du sein, ou ont déjà suivi une radiothérapie de la poitrine. Pour en savoir plus sur votre admissibilité au PODCS pour les personnes à haut risque, adressez-vous à votre médecin ou à votre infirmier praticien, ou bien consultez le site Web de [Santé Ontario \(Action Cancer Ontario\)](#).

## En quoi consiste le dépistage du cancer du sein?

### Mammographie (personnes présentant un risque moyen à élevé)

- La mammographie est un examen radiographique qui permet de réaliser des images des seins (clichés mammaires).
- Pour obtenir ces clichés mammaires, un ou une technologue en radiation médicale place d'abord le sein dans un appareil à mammographie. Une plaque en plastique descend ensuite lentement sur le sein pour l'aplatir et le maintenir en place. Une pression semblable à celle d'un brassard de tensiomètre sera exercée sur le sein durant quelques secondes. Cette pression n'endommage pas le tissu mammaire.
- Le ou la technologue prend alors des images de chaque sein sous deux angles différents. Cet examen dure environ 15 minutes.
- La plupart des personnes recevant des résultats anormaux à leur mammographie n'ont pas de cancer du sein. Elles devront toutefois passer des examens supplémentaires pour savoir si elles sont atteintes d'un cancer. Le centre de dépistage du PODCS informera votre médecin de famille ou votre infirmier praticien de vos résultats et pourra également fixer un rendez-vous de suivi.

**Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein, veuillez consulter la page suivante : [cancercareontario.ca/fr/breast](http://cancercareontario.ca/fr/breast)**

### Imagerie par résonance magnétique (IRM) du sein (uniquement pour les personnes présentant un risque élevé)

- L'IRM du sein consiste en un examen utilisant des ondes radio et un champ magnétique pour créer des images numériques.
- La plupart des personnes s'y soumettant doivent recevoir une injection intraveineuse (IV) de colorant dans leur bras pour les besoins de l'IRM.
- On demande également aux patients de s'allonger sur le ventre pour réaliser cet examen.
- Ces rendez-vous prennent généralement de 20 à 60 minutes, selon le centre de dépistage du PODCS.

## La mammographie n'est pas un examen parfait.

- Certains cancers du sein peuvent passer inaperçus avec cette méthode. Il s'agit alors d'un résultat « faussement négatif ». Certains cancers peuvent aussi se développer entre deux dépistages. Il est donc important de se faire dépister régulièrement.
- Parfois, les résultats d'une mammographie sont anormaux, mais d'autres examens (comme des biopsies) peuvent montrer l'absence de cancer. Il s'agit alors d'un résultat « faussement positif ».
- Il est important de discuter avec votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien des avantages et des risques du dépistage du cancer du sein afin de savoir quels sont les examens adaptés à vos besoins.

## Comment puis-je réduire mon risque de développer un cancer du sein?

Certains facteurs de risque (facteurs associés à l'apparition d'un problème de santé) ne peuvent être modifiés, comme votre âge, votre taille, votre constitution génétique, votre densité mammaire et les changements hormonaux s'opérant tout au long de votre vie (par exemple, avoir vos règles à un âge précoce ou commencer votre ménopause à un âge avancé). Vous pouvez toutefois suivre ces 4 mesures pour réduire votre risque de cancer de sein :

- Essayer de ne pas boire d'alcool;
- Arrêter de fumer;
- Faire quotidiennement de l'exercice physique;
- Maintenir un poids santé.

### Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1 877 280-8538, ATS 1 800 855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQCO5042



# Effectuez régulièrement un dépistage du cancer du col de l'utérus.

Parlez à votre médecin, à votre infirmier praticien ou à votre sage-femme du test de dépistage pour prévenir l'apparition d'un cancer du col de l'utérus.



Pour en savoir plus, consultez la page [cancercareontario.ca/fr/cervical](https://cancercareontario.ca/fr/cervical)

# Effectuez régulièrement un dépistage du cancer du col de l'utérus.

---

Parlez à votre médecin, à votre infirmier praticien ou à votre sage-femme du test de dépistage pour prévenir l'apparition d'un cancer du col de l'utérus.



# Réalités à connaître

Effectuez un test de dépistage pour prévenir l'apparition d'un cancer du col de l'utérus.

Toute personne ayant un col de l'utérus qui est ou a déjà été sexuellement active peut développer ce type de cancer. Le test de dépistage du cancer du col de l'utérus recherche les signes de cancer avant son apparition.

Le cancer du col de l'utérus est causé par le virus du papillome humain (VPH).

L'infection au VPH est très courante et disparaît généralement d'elle-même. Toute infection persistant de nombreuses années peut engendrer l'apparition d'un cancer.

Il est important de se faire dépister régulièrement pour prévenir le cancer du col de l'utérus. Veuillez vous adresser à votre médecin de famille, votre infirmier praticien ou votre sage-femme si vous devez effectuer un dépistage du cancer du col de l'utérus.



Pour en savoir plus, consultez la page [cancercareontario.ca/fr/cervical](https://cancercareontario.ca/fr/cervical)

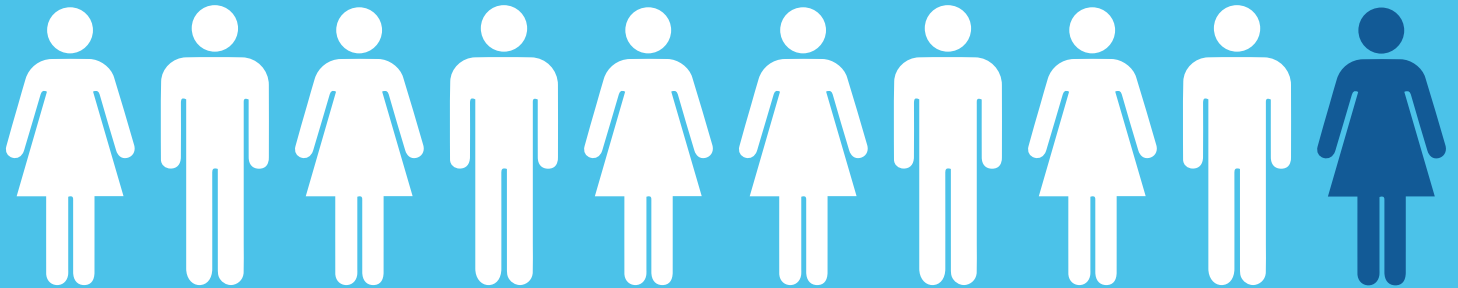
**Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?**

1 877 280-8538, ATS 1 800 855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQC05042



# Si le cancer du côlon est décelé tôt, neuf personnes sur dix peuvent être guéries.



## Faites-vous dépister

Le nouveau test immunochimique fécal (TIF) est un test à domicile pour dépister le cancer du côlon :

- Le TIF est sans danger et indolore
- Le test prend seulement quelques minutes
- Vous devrez prélever seulement un échantillon de selles
- Vous pouvez suivre votre régime alimentaire et médicamenteux habituel
- La trousse de TIF peut être envoyée par courrier à l'adresse de votre choix

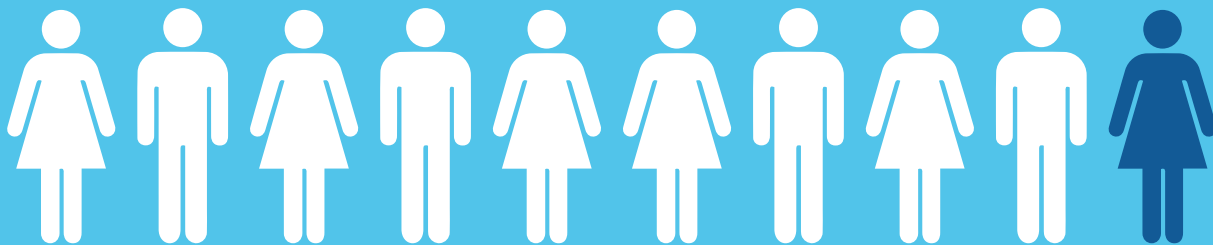


Pour de plus amples renseignements sur le dépistage du cancer du côlon, consultez la page : [cancercareontario.ca/fr/depistagecolorectal](https://cancercareontario.ca/fr/depistagecolorectal)



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario

Si le cancer du côlon est décelé tôt, neuf personnes sur dix peuvent être guéries.



Faites-vous  
dépister

Si vous avez entre 50 et 74 ans, parlez à votre médecin de famille ou votre infirmier praticien du dépistage du cancer du côlon à l'aide du test immunochimique fécal (TIF).

## Le TIF est un test à réaliser à domicile, offert gratuitement aux Ontariens admissibles

- Le TIF est sans danger et indolore
- Le test prend seulement quelques minutes
- Vous devrez prélever seulement un échantillon de selles
- Vous pouvez suivre votre régime alimentaire et médicamenteux habituel
- La trousse de TIF peut être envoyée par courrier à l'adresse de votre choix



Pour de plus amples renseignements sur le dépistage du cancer du côlon, consultez la page : [cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-colorectal/depistage-du-cancer-colorectal](https://cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-colorectal/depistage-du-cancer-colorectal)

# Ce que vous devez savoir au sujet du dépistage du cancer du côlon

## Qu'est-ce que le cancer du côlon?

Le cancer du côlon est un cancer du côlon (qui constitue la partie inférieure du système digestif) ou du rectum (les six derniers pouces [15 cm] du côlon). Il est aussi appelé cancer colorectal. C'est l'un des cancers les plus mortels en Ontario. Toutefois, si le cancer du côlon est décelé tôt, neuf personnes sur dix peuvent être guéries.

Le cancer du côlon commence par des excroissances anormales, appelées polypes, qui se développent sur la paroi du côlon ou du rectum. Tous les polypes ne deviennent pas cancéreux, mais cela peut être le cas pour certains polypes au fil du temps.

## Qu'est-ce que le dépistage du cancer?

Le dépistage du cancer (recherche d'un cancer) est un test réalisé chez des personnes qui présentent un risque de développer un cancer, mais qui n'ont pas de symptômes et se sentent généralement bien.

ContrôleCancerColorectal est un programme de dépistage ontarien qui encourage les personnes présentant un risque de développer un cancer du côlon à se soumettre régulièrement au test de dépistage de la maladie.

## Qui doit se faire dépister pour le cancer du côlon?

ContrôleCancerColorectal réalise le dépistage de deux groupes de personnes admissibles : les personnes présentant un risque moyen de développer un cancer du côlon et celles présentant un risque accru de développer un cancer du côlon.

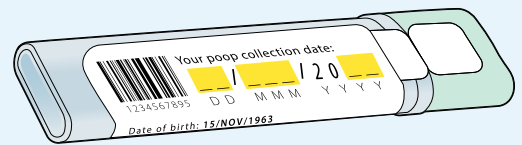
**Risque moyen :** Personnes âgées de 50 à 74 ans dont aucun parent au premier degré (parent, frère/sœur ou enfant) n'a développé un cancer du côlon.

Si vous présentez un risque moyen, vous devez vous faire dépister à l'aide d'un **test immunochimique fécal (TIF)** tous les deux ans à partir de l'âge de 50 ans.

**Risque accru :** Personnes dont au moins un parent au premier degré (parent, frère/sœur ou enfant) a développé un cancer du côlon.

Si vous présentez un risque accru, une coloscopie est recommandée dès l'âge de 50 ans, ou 10 ans avant l'âge auquel votre proche au premier degré a reçu son diagnostic de cancer du côlon, selon la première de ces éventualités. La fréquence du dépistage dépend de l'âge auquel votre proche au premier degré a été diagnostiqué.

**Discutez du dépistage avec votre médecin de famille ou infirmier praticien.**



Le test immunochimique fécal (TIF) est un test de dépistage réalisé à partir d'un recueil des selles.

## Comment me procurer un TIF?

Demandez à votre médecin de famille ou votre infirmier praticien si le TIF est le test approprié dans votre cas.

Si vous n'avez pas de médecin de famille ni d'infirmier praticien, vous pouvez vous procurer un TIF en téléphonant à Télésanté Ontario au 1 866-828-9213.

Si vous vivez dans une collectivité des Premières Nations, veuillez communiquer avec votre centre de santé ou le poste de soins infirmiers pour de plus amples renseignements.



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario



# Si le cancer du côlon est décelé tôt, neuf personnes sur dix peuvent être guéries.

## Comment se déroule le dépistage du cancer du côlon?

### Test immunochimique fécal (TIF)

Un TIF consiste en l'analyse des selles de la personne pour y détecter de petites gouttes de sang, qui peuvent être causées par un cancer du côlon ou par certains types de polypes.

- Le TIF est sans danger et indolore.
- Vous pouvez effectuer ce test chez vous, et cela ne prendra que quelques minutes.
- Vous devrez prélever seulement un échantillon de selles.
- Vous pouvez suivre votre régime alimentaire et médicamenteux habituel.
- Le TIF est gratuit pour les personnes admissibles au programme ContrôleCancerColorectal.
- La trousse de TIF peut être envoyée par courrier à l'adresse de votre choix.

Si vos résultats sont anormaux, cela signifie qu'il y a du sang dans vos selles. La présence de sang ne signifie pas toujours que vous avez un cancer. Vous devrez vous soumettre à une coloscopie pour le découvrir.

### Coloscopie

Une coloscopie est un examen réalisé à l'hôpital ou à la clinique, qui permet à un médecin d'examiner la paroi de tout votre côlon à la recherche d'anomalies. Pendant l'examen, le médecin fait passer à l'intérieur du côlon et du rectum un long tube flexible équipé d'une minuscule caméra à l'extrémité.

La coloscopie est réservée aux personnes ayant reçu des résultats anormaux au TIF ou aux personnes dont au moins un parent au premier degré (parent, frère/sœur ou enfant) ayant eu la maladie, qui présentent donc un risque accru de développer un cancer du côlon. Le dépistage à l'aide d'une coloscopie n'est pas recommandé pour les personnes présentant un risque moyen.

## Quels sont les symptômes et les problèmes causés par le cancer du côlon?

Il n'y a généralement pas de symptômes ni de problèmes aux premiers stades de la maladie. Avec l'évolution du cancer au fil du temps, les symptômes et problèmes suivants peuvent survenir :

- Faible nombre de globules rouges (anémie) entraîné par des saignements dus au cancer;
- Présence de sang (rouge vif ou très foncé) dans les selles;
- Perte de poids inexplicquée;
- Troubles du transit (diarrhée ou constipation nouvelle et persistante) ou sensation d'évacuation incomplète;
- Gêne abdominale nouvelle et persistante.

Consultez votre médecin de famille ou votre infirmier praticien si vous constatez un ou plusieurs de ces symptômes ou problèmes.

## Comment puis-je réduire le risque de développer un cancer du côlon?

- Maintenir un poids santé
- Avoir une activité physique au quotidien
- Avoir une alimentation riche en fibres (notamment légumes, fruits et céréales complètes)
- Limiter la consommation de viande rouge et éviter la viande transformée (p. ex., bolognaise, salami)
- Limiter la consommation d'alcool
- Cesser de fumer et de consommer des produits du tabac
- Consommer des produits laitiers ou d'autres produits riches en calcium
- **Se soumettre régulièrement à un dépistage du cancer du côlon**

Pour de plus amples renseignements sur le dépistage du cancer du côlon, veuillez consulter la page : [cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-colorectal/depistage-du-cancer-colorectal](http://cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-colorectal/depistage-du-cancer-colorectal)

### Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1 877-280-8538, ATS 1 800-855-0511, info@ontariohealth.ca

PCC4200

# ARABIC PACKAGE



## مجموعات محتوى الرسالة الإخبارية

استخدم النص التالي وقم بتكليفه للمحتوى في الرسائل الإخبارية أو رسائل البريد الإلكتروني للمرضى / الجمهور أو لمواقع الويب

### توصيات العنوان

أهمية فحص السرطان أثناء COVID-19 وما بعده  
إجراء فحص السرطان  
انتبه لحالتك الصحية بشكل دائم

### 100 كلمة أو أقل

من المهم أن تداوم على الاهتمام بصحتك خاصة أثناء COVID-19. فحص السرطان هو اختبار يتم إجراؤه للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسرطان، ولكن ليس لديهم أعراض ويشعرون عمومًا بحالة صحية جيدة. يعد الفحص المنتظم للسرطان أمرًا مهمًا لأنه يمكن أن يكتشف السرطان مبكرًا في مرحلة يكون العلاج أفضل خلالها.

تحدث إلى طبيبك أو ممرضك الممارس حول اختبارات الفحص المناسبة لك.

### 150 كلمة أو أقل

من المهم أن تداوم على الاهتمام بصحتك خاصة أثناء COVID-19. فحص السرطان هو اختبار يتم إجراؤه للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسرطان، ولكن ليس لديهم أعراض ويشعرون عمومًا بحالة صحية جيدة. يمكن لفحص السرطان المنتظم اكتشاف السرطان مبكرًا عندما تكون هناك فرص كبيرة للعلاج.

يوجد في أونتاريو أربعة برامج لفحص السرطان: برنامج أونتاريو لفحص الثدي، وبرنامج أونتاريو لفحص عنق الرحم، وفحص سرطان القولون (ColonCancerCheck)، وبرنامج أونتاريو لفحص الرئة.

تحدث إلى طبيب الأسرة أو ممرضك الممارس لمعرفة حول اختبارات الفحص المناسبة لك.

## 200 كلمة أو أقل

من المهم أن تداوم على الاهتمام بصحتك خاصة أثناء COVID-19. فحص السرطان هو اختبار يتم إجراؤه للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسرطان، ولكن ليس لديهم أعراض ويشعرون عمومًا بحالة صحية جيدة. يعد الفحص المنتظم للسرطان أمرًا مهمًا لأنه يمكن أن يكتشف السرطان مبكرًا في مرحلة يكون العلاج أفضل خلالها.

### فحص عنق الرحم

- يمكن لأي شخص لديه عنق رحم ولم يكن نشطًا جنسيًا على الإطلاق أن يصاب بسرطان عنق الرحم. يتحقق اختبار فحص عنق الرحم من علامات السرطان قبل أن يبدأ
- تحدثي إلى طبيبك أو الممرضة المتمرسية أو ممرضة التوليد حول الخضوع لفحص للمساعدة في الوقاية من سرطان عنق الرحم

### فحص سرطان الثدي

- إذا كنتِ تبلغين 50 عامًا أو أكبر، فتحدثي مع طبيبك الأسرة أو الممرضة المتمرسية حول صحة الثدي واختبارات الفحص.

### ColonCancerCheck

- يجب فحص الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عامًا للكشف عن سرطان القولون، حتى لو لم يكن أحد من أفراد أسرهم مصابًا بالمرض
- تحدث إلى طبيبك الأسرة أو الممرض المتمرس حول كيفية إجراء الاختبار المجاني في المنزل للكشف عن سرطان القولون

## 250 كلمة أو أقل - الأهلية لإجراء الفحص أهلية إجراء اختبار أونتاريو للكشف عن السرطان

### برنامج أونتاريو لفحص عنق الرحم

- يوصي برنامج أونتاريو لفحص عنق الرحم حاليًا بأن تخضع النساء اللاتي مازلن يمارسن العلاقة الجنسية أو كن يمارسها لاختبار سرطان عنق الرحم كل ثلاث سنوات بدءًا من سن 21 عامًا حتى سن 70 عامًا على الأقل أو عندما ينصح الطبيب أو الممرضة الممارسة بالتوقف عن إجراء الاختبار. نحن بصدد تحديث هذه التوصية. إذا كان عمرك أقل من 25 عامًا، فتحدثي مع طبيب الأسرة أو الممرضة الممارس حول ما إذا كان يجب عليك الانتظار حتى سن 25 عامًا قبل بدء فحص عنق الرحم باستخدام اختبار سرطان عنق الرحم.

### ColonCancerCheck

- يجب فحص الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عامًا للكشف عن سرطان القولون، حتى لو لم يكن أحد من أفراد أسرهم مصابًا بالمرض. للكشف عن سرطان القولون، يمكنك الحصول على اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) وهو اختبار منزلي مجاني لسكان أونتاريو المؤهلين.

### برنامج أونتاريو لفحص الثدي

- إذا كان عمرك من 50 إلى 74 عامًا، يوصي برنامج أونتاريو لفحص الثدي (OBSP) بأن يتم فحص معظم الأشخاص في فئتك العمرية كل عامين باستخدام تصوير الثدي الشعاعي (ماموجرام).
- إذا كان عمرك من 30 إلى 69 عامًا وتفين بمعايير الأهلية لبرنامج أونتاريو لفحص الثدي (OBSP) للحالات عالية الخطورة، فمن المستحسن أن يتم فحصك مرة واحدة سنويًا باستخدام كل من التصوير الشعاعي للثدي والتصوير بالرنين المغناطيسي للثدي (MRI) (أو فحص الثدي بالموجات فوق الصوتية إذا لم يكن التصوير بالرنين المغناطيسي مناسبًا لأسباب طبية)
- إذا كان عمرك من 30 إلى 69 عامًا وتعتقدين أنك معرضة لخطر كبير للإصابة بسرطان الثدي بناءً على تاريخك الشخصي أو العائلي، فيجب عليك التحدث مع طبيب الأسرة.

# الخصوع لفحص سرطان الثدي أمر بالغ الأهمية.



إذا كان عمرك 50 أو أكبر، فيرجى التحدث إلى طبيب الأسرة أو الممرضة المتدربة حول إجراء فحص سرطان الثدي.

إذا كنت تعيشين في مجتمع الشعوب الأصلية، فيرجى زيارة مركز التمريض أو المركز الصحي للحصول على مزيد من المعلومات.



# الخضوع لفحص سرطان الثدي أمر بالغ الأهمية.



سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعا بين السيدات في أونتاريو.  
واحدة من كل ثماني سيدان ستصاب بسرطان الثدي في حياتها.



## إجراء فحص سرطان الثدي

بعد الفحص المنتظم أمرًا مهمًا لأنه يمكن أن يكتشف سرطان الثدي مبكرًا في مرحلة يكون العلاج أفضل خلالها. ينجوا عدد كبير من الأشخاص المصابين بسرطان الثدي في أونتاريو أكبر من أي نوع آخر من أنواع السرطان.

## تحدثي إلى طبيب الأسرة أو الممرض الممارس

يوفر برنامج أونتاريو لفحص الثدي إجراء فحص الثدي في جميع أنحاء أونتاريو للأشخاص المؤهلين. لا يوجد اختبار مثالي بشكل كامل. تحدثي مع طبيب الأسرة أو الممرضة الممارسة حول صحة الثدي وخيارات اختبار الفحص.

يرجى زيارة [cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam) للعثور على أقرب موقع لإجراء الفحص وللحصول على مزيد من المعلومات حول برنامج أونتاريو لفحص الثدي. لحجز تصوير الثدي الشعاعي (ماموجرام) الخاص بك، يرجى الاتصال على **1.800.668.9304**. لا يجب توفير إحالة من طبيب الأسرة أو ممرض ممارس.



# هل تأخرت في الكشف؟



في أغلب الأحيان يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم.  
تحدثي إلى طبيبك أو الممرضة المتمرسية أو ممرضة التوليد حول  
الخضوع لفحص للمساعدة في الوقاية من سرطان عنق الرحم.



# هل تأخرت في الكشف؟



في أغلب الأحيان يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم.

# تعرفي على الحقائق

الفحص المنتظم مهم للوقاية من سرطان  
عنق الرحم. تحدثي إلى طبيبك أو الممرضة  
الممارسة أو ممرضة التوليد إذا تأخرت عن  
موعد اختبار فحص عنق الرحم.

احصلي على فحص للمساعدة في الوقاية من  
سرطان عنق الرحم.

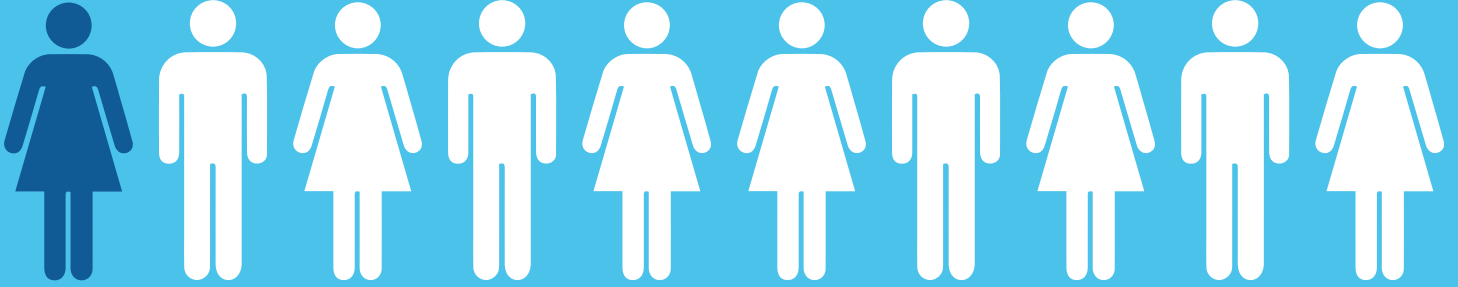
يمكن لأي شخص لديه عنق رحم ولم يكن نشطاً جنسياً على الإطلاق  
أن يصاب بسرطان عنق الرحم. يتحقق اختبار فحص عنق الرحم  
من علامات السرطان قبل أن يبدأ.

يسبب فيروس الورم الحليمي (HPV) الإصابة  
بسرطان عنق الرحم.

فيروس الورم الحليمي (HPV) شائع وعادة ما يختفي من تلقاء نفسه.  
إذا لم يختفي فيروس الورم الحليمي (HPV) لسنوات عديدة، فقد  
يؤدي ذلك إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة  
[cancercareontario.ca/ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw) 

# يمكن علاج 9 من كل 10 أشخاص إذا تم اكتشاف سرطان القولون مبكرًا



اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT)  
الجديد هو اختبار منزلي للكشف عن  
سرطان القولون:

- اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) آمن ولا يسبب ألمًا
- يستغرق بضع دقائق لإجرائه
- كل ما تحتاجه هو عينة براز (تغوط) واحدة
- يمكنك الأكل وتناول الأدوية كالمعتاد
- يمكن إرسال اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) عبر البريد إلى العنوان الذي تختاره

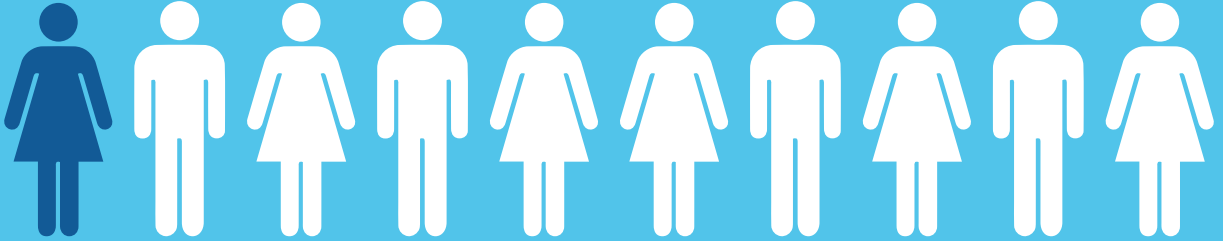
## بالفحص

تعرف على المزيد حول فحص  
سرطان القولون:

[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



يمكن علاج 9 من كل 10 أشخاص إذا تم  
اكتشاف سرطان القولون مبكرًا



## اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) هو اختبار مجاني يتم إجراؤه في المنزل لسكان مقاطعة أونتاريو المؤهلين

- اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) آمن ولا يسبب ألماً
- يستغرق بضع دقائق لإجرائه
- كل ما تحتاجه هو عينة براز (تغوط) واحدة
- يمكنك الأكل وتناول الأدوية كالمعتاد
- يمكن إرسال اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) عبر البريد إلى العنوان الذي تختاره

إذا كان عمرك يتراوح بين 50 و74 عامًا، تحدث إلى طبيب الأسرة أو الممرض الممارس حول إجراء فحص لسرطان القولون من خلال اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT).

تعرف على المزيد حول فحص سرطان القولون:

[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)





# ما يجب أن تعرفه عن فحص سرطان القولون

## ما هو سرطان القولون؟

سرطان القولون هو سرطان بالقولون (الجزء السفلي من الجهاز الهضمي) أو المستقيم (آخر 6 بوصات من القولون). يُعرف أيضًا باسم سرطان القولون والمستقيم أو سرطان الأمعاء. إنه أحد أكثر أنواع السرطانات شيوعًا التي يموت الناس بسببها في أونتاريو. ومع ذلك، عندما يتم اكتشاف سرطان القولون مبكرًا، يمكن علاج 9 من كل 10 أشخاص مصابين بهذا المرض. يبدأ سرطان القولون من نمو غير طبيعي في بطانة القولون أو المستقيم، يُطلق عليه الزوائد اللحمية. لا تتحول جميع الأورام الحميدة إلى سرطان، ولكن قد تتحول بعض الأورام الحميدة إلى سرطان بمرور الوقت.

## ما هو فحص السرطان؟

فحص السرطان (الفحص بحثًا عن السرطان) هو اختبار يتم إجراؤه على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسرطان ولكن ليس لديهم أعراض ويشعرون عمومًا بأنهم بخير.

فحص ColonCancerCheck هو برنامج فحص في أونتاريو يشجع الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بسرطان القولون على إجراء فحوصات منتظمة للكشف عن المرض.

## من يجب أن يخضع لفحص سرطان القولون؟

يقوم فحص ColonCancerCheck بفحص مجموعتين من الأشخاص المؤهلين: الأشخاص المعرضين لخطر متوسط للإصابة بسرطان القولون، والأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بسرطان القولون.

**المخاطر المتوسطة:** الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عامًا وليس لديهم آباء أو إخوة أو أخوات أو أطفال (أقارب من الدرجة الأولى) مصابين بسرطان القولون.

إذا كنت من فئة معرضة لخطر متوسط، يجب أن تخضع للفحص عبر اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) كل عامين بدءًا من سن 50.

**المخاطر المتزايدة:** الأشخاص الذين لديهم واحد أو أكثر من الآباء أو الإخوة أو الأخوات أو الأطفال (أقارب من الدرجة الأولى) مصابين بسرطان القولون.

إذا كنت من فئة معرضة لخطر متزايد، يجب أن تخضع للفحص باستخدام فحص القولون بالمنظار بدءًا من سن 50، أو قبل 10 سنوات من تاريخ تشخيص قريبك من الدرجة الأولى بسرطان القولون، أيهما أقرب. يعتمد عدد المرات التي يتم فيها فحصك على العمر الذي تم تشخيص قريبك من الدرجة الأولى.



اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT)  
هو اختبار يعتمد على البراز

## كيف يمكنني إجراء اختبار FIT؟

تحدث إلى طبيب الأسرة أو الممرض الممارس لمعرفة ما إذا كان اختبار FIT مناسبًا لك.

إذا لم يكن لديك طبيب أسرة أو ممرض ممارس، فيمكنك الحصول على اختبار FIT عن طريق الاتصال بـ

Telehealth Ontario على الرقم  
1-866-828-9213

إذا كنت تعيش في مجتمع الشعوب الأصلية، فيمكنك الاتصال بالمركز الصحي أو مركز التمريض للحصول على مزيد من المعلومات.



# يمكن علاج 9 من كل 10 أشخاص إذا تم اكتشاف سرطان القولون مبكرًا.

## ما هي الأعراض والمشاكل التي يسببها سرطان القولون؟

عادة لا يعاني الناس من أعراض أو مشاكل في وقت مبكر من المرض. مع نمو سرطان القولون بمرور الوقت، قد تبدأ الأعراض أو المشاكل التالية:

- انخفاض خلايا الدم الحمراء (فقر الدم) الناجم عن السرطان الذي يسبب نزيف
- دم (أحمر فاتح أو داكن جدًا) في البراز
- فقدان الوزن غير المبرر
- تغير في عادات الأمعاء (إسهال أو إمساك جديد ومستمر) أو الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل
- شعور جديد ومستمر بعدم الارتياح بالمعدة
- إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض أو المشاكل، فتحدث إلى طبيب الأسرة أو الممرض الممارس.

## كيف يمكنني تقليل مخاطر إصابتي بسرطان القولون؟

- الاحتفاظ بوزن صحي
- كن نشيطًا بدنيًا كجزء من الحياة اليومية
- اتباع نظام غذائي غني بالألياف (بما في ذلك الخضار والفواكه والحبوب الكاملة)
- قلل من تناول اللحوم الحمراء وحاول ألا تأكل اللحوم المصنعة (مثل بولونيا والسلامي)
- قلل من تناول الكحول
- الإقلاع عن التدخين والتوقف عن استخدام منتجات التبغ
- استهلك منتجات الألبان أو البدائل الغنية بالكالسيوم
- اخضع لفحص سرطان القولون بانتظام

## كيف يتم فحص سرطان القولون؟

### اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT)

يفحص اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) برازك بحثًا عن كميات ضئيلة من الدم، والتي يمكن أن تكون ناجمة عن سرطان القولون أو بعض أنواع الأورام الحميدة.

- اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) آمن ولا يسبب ألمًا
- يمكن القيام به في المنزل وبستغرق بضع دقائق فقط
- ما عليك سوى جمع عينة براز واحدة
- يمكنك الأكل وتناول الأدوية كالمعتاد
- اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) مجاني للأشخاص المؤهلين من خلال برنامج ColonCancerCheck
- يمكن إرسال اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) عبر البريد إلى العنوان الذي تختاره

تعني نتيجة اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) غير الطبيعية وجود دم في البراز. لا يعني وجود دم في البراز دائمًا أنك مصاب بالسرطان. سوف تحتاج إلى إجراء فحص القولون بالمنظار لمعرفة ذلك.

### فحص القولون بالمنظار

فحص القولون بالمنظار هو فحص يتم إجراؤه في مستشفى أو عيادة يسمح للطبيب بفحص بطانة القولون بالكامل للتحقق من وجود مشاكل. أثناء الفحص، يمرر الطبيب أنبوبًا طويلًا ومرنًا بكاميرا صغيرة في نهايته عبر القولون والمستقيم.

فحص القولون بالمنظار مخصص للأشخاص الذين يعانون من نتيجة غير طبيعية لاختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) أو الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بسرطان القولون لأن لديهم واحدًا أو أكثر من الوالدين أو الإخوة أو الأخت أو الأطفال (أقارب من الدرجة الأولى) مصابين بالمرض. لا ينصح بالفحص باستخدام فحص القولون بالمنظار للأشخاص المعرضين لخطر متوسط.

لمزيد من المعلومات حول فحص سرطان القولون، يرجى زيارة:  
[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

هل تحتاج إلى هذه المعلومات بتنسيق مناسب لذوي الاحتياجات الخاصة؟

# TRADITIONAL CHINESE PACKAGE



## 訂閱郵件內容塊

在訂閱郵件、向患者/大眾群發的電子郵件或網站上，使用或改寫下面內容

### 標題建議

新冠疫情期間及後疫情時代乳腺癌篩查的重要性  
進行癌症檢查  
掌控自己的健康狀況

### 100字及以內

掌控自己的健康狀況非常重要，尤其是在疫情期間。癌症篩查是為存在患癌風險、但尚無症狀且普遍感覺正常的人群進行的檢測。定期進行癌症篩查非常重要，因為這樣可以早期發現癌症，而越早發現的癌症，治療效果就越好。

聯繫您的醫生或護士，瞭解哪項篩查檢測適合您。

### 150字或以內

掌控自己的健康狀況非常重要，尤其是在疫情期間。癌症篩查是為存在患癌風險、但尚無症狀且普遍感覺正常的人群進行的檢測。定期進行癌症篩查可以早期發現癌症，而越早發現的癌症，治療效果就越好。

安省有四項癌症篩查計劃：安省乳腺癌篩查計劃、安省宮頸癌篩查計劃、結腸癌檢查、及安省肺癌篩查計劃。

聯繫您的醫生或護士，瞭解哪項篩查檢測適合您。

## 200字或以內

掌控自己的健康狀況非常重要，尤其是在疫情期間。癌症篩查是為存在患癌風險、但尚無症狀且普遍感覺正常的人群進行的檢測。定期進行癌症篩查非常重要，因為這樣可以早期發現癌症，而越早發現的癌症，治療效果就越好。

### 宮頸癌篩查

- 任何曾經發生過性行為、長有子宮頸的人都有患宮頸癌的風險。宮頸癌篩查檢測可在癌症開始前即檢查出癌症的體征
- 聯繫您的醫生、護士或助產士，瞭解如何通過一項檢測幫助您預防宮頸癌

### 乳腺癌篩查

- 如果您的年齡在 50 歲或以上，聯繫您的家庭醫生或護士，瞭解您的乳腺健康及篩查檢測選擇

### 結腸癌檢查

- 年齡在 50-74 歲的人群均應進行結腸癌檢查，即便家族中無人罹患結腸癌。
- 聯繫您的家庭醫生或護士，瞭解如何進行居家結腸癌免費檢測。

## 250 字或以內一篩查資格

### 安省癌症篩查資格

#### 安省宮頸癌篩查計劃

- 目前，安省宮頸癌篩查計劃建議目前或之前有性生活的女性自 21 歲起，每三年進行一次 Pap 檢測，直至至少 70 歲或遵醫生或護士醫囑停止檢查。我們正在更新這條建議。如果您不滿 25 歲，請諮詢您的醫生或護士，瞭解您是否應等到 25 歲再開始進行 Pap 宮頸癌篩查。

#### 結腸癌檢查

- 年齡在 50-74 歲的人群均應進行結腸癌檢查，即便家族中無人罹患結腸癌。要想進行結腸癌檢查，您可以選擇糞便免疫化學檢測 (FIT)，該檢測對符合資格的安省居民是一項免費的居家檢測。

#### 安省乳腺癌篩查計劃

- 如果您的年齡在 50-74 歲，安省乳腺癌篩查計劃 (OBSP) 建議該年齡組的大多數人每兩年進行一次乳腺 X 光檢查。
- 如果您在 30-69 歲、且符合 OBSP 高風險資格條件，則建議您每年進行一次乳腺 X 光檢查和乳腺核磁共振 (MRI) (或乳腺超聲篩查，如果 MRI 在醫學上不適合)
- 如果您在 30-69 歲、且認為您由於個人史或家族史可能存在罹患乳腺癌的高風險，您應諮詢您的家庭醫生。

# 進行乳腺癌檢查 非常重要。



如果您的年齡在50歲或以上，聯繫您的家庭醫生或護士，瞭解如何進行乳腺癌檢查。

如果您生活在原住民社區，訪問您當地的護士站或健康中心瞭解更多資訊。



# 進行乳腺癌檢查 非常重要。



乳腺癌是安省女性中最常見的癌症。每八位女性中，就有一位會在一生中某個階段患上乳腺癌。

## 進行乳腺癌檢查

---

定期篩查很重要，可以早期發現乳腺癌，越早發現的乳腺癌治療效果越好。

在安省，乳腺癌的存活率比幾乎其他所有癌症都高。

## 聯繫您的家庭醫生或護士

---

安省乳腺癌篩查計劃為全安省符合資格的人群提供乳腺癌篩查。

沒有哪項篩查檢測是完美的。聯繫您的家庭醫生或護士，瞭解有關您的乳腺健康和篩查檢測選擇。



訪問 [cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam) 瞭解 **離您最近的篩查檢測點** 以及有關安省乳腺篩查計劃的更多資訊。如需預約乳腺X光檢查，請撥打 **1.800.668.9304**。  
無需家庭醫生或護士的轉診。

需要這份資訊的無障礙格式版本嗎？

1-877-280-8538, 文本電話 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQCO5001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 您是否 逾期未查？



幾乎所有的宮頸癌都是可以預防的。

聯繫您的醫生、護士或助產士，瞭解如何通過一項檢測幫助您預防宮頸癌。

# 您是否 逾期未查？



幾乎所有的宮頸癌都是可以預防的。

# 瞭解事實

## 進行一項檢測即可幫助您預防宮頸癌。

任何曾經發生過性行為、並且長有子宮頸的人都有患宮頸癌的風險。宮頸癌篩查檢測可在癌症開始前即檢查出癌症的體征。

## HPV導致宮頸癌。

HPV感染很常見，通常會自行消失。  
如果HPV感染持續多年未消失，則可能導致宮頸癌。

定期篩查對於預防宮頸癌非常重要。  
如果您逾期未進行宮頸癌篩查，請聯繫您的醫生、護士或助產士。

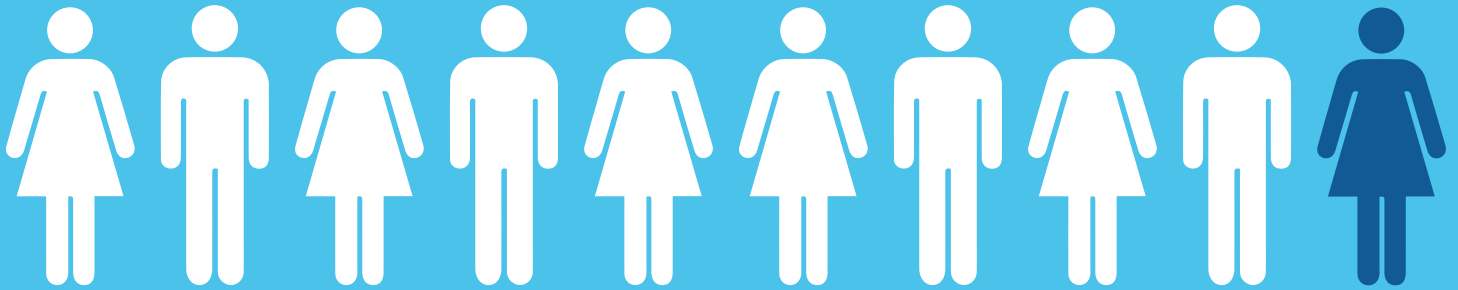
 如需更多資訊，請訪問  
[cancercareontario.ca/ccaw](https://cancercareontario.ca/ccaw)

需要這份資訊的無障礙格式版本嗎？

1-877-280-8538, 文本電話 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQCO5001

# 如果能夠早期發現結腸癌， 十分之九的人可被治癒



## 進行 檢查

新型的糞便免疫化學檢測 (FIT)  
是一項結腸癌居家檢查：

- FIT安全無痛
- 僅需幾分鐘即可完成
- 您只需要採集一份糞便(大便)樣本
- 您可照常飲食和吃藥
- 本檢測可通過郵寄的方式寄送至您選擇的地址

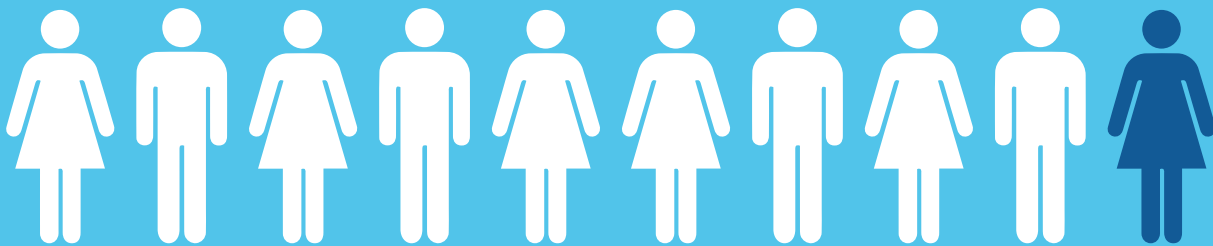


瞭解更多有關結腸癌檢查的資訊：  
[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



Ontario Health  
Cancer Care Ontario

如果能夠早期發現結腸癌，  
十分之九的人可被治癒



進行檢查



如果您的年齡在50-74歲，  
請聯繫您的家庭醫生或護士，  
瞭解如何通過糞便免疫化學  
檢測 (FIT) 進行結腸癌檢查。

**FIT對符合資格的安省居民而言，是一項免費的檢測，在家即可完成。**

- FIT安全無痛
- 僅需幾分鐘即可完成
- 您只需要採集一份糞便 (大便) 樣本
- 您可照常飲食和吃藥
- 本檢測可通過郵寄的方式寄送至您選擇的地址



如需瞭解更多有關結腸癌檢查的資訊：

[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)

需要這份資訊的無障礙格式版本嗎？

1-877-280-8538, 文本電話 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca) PCC4209



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 有关结肠癌筛查,您要知道的事情

## 什么是结肠癌?

结肠癌是发生于结肠(消化系统下端)或直肠(结肠的最后6英寸)的癌症。它也被称为结直肠癌或肠癌。它是安省最常见的致命癌症之一。但如果结肠癌发现得早,则十分之九的患者可被治愈。

结肠癌来自于结肠或直肠内壁的异常生长,称为息肉。并非所有息肉都会转变为癌,但某些息肉会随着时间推移发展为癌症。

## 什么是癌症筛查?

癌症筛查(检查是否存在癌症)是对存在患癌风险但尚无症状且通常感觉良好的人群进行的检查。

ColonCancerCheck(结肠癌检查)是安省的一项筛查计划,旨在鼓励存在结肠癌风险的人群定期进行筛查。

## 谁应该进行结肠癌筛查?

ColonCancerCheck(结肠癌检查)对两组人群进行筛查:患结肠癌风险在平均水平的人群,和患结肠癌风险在更高水平的人群。

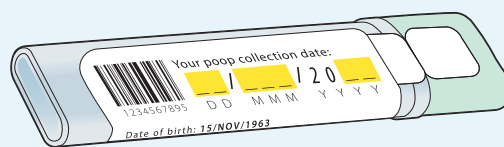
**平均风险:**年龄在50-74岁间、且父母、兄弟姐妹或子女(即一级亲属)均无结肠癌的人群。

如果您处于平均风险,您应从50岁开始每两年进行一次**粪便免疫化学检测(FIT)筛查**

**更高风险:**父母、兄弟姐妹或子女(即一级亲属)中有1位或多位患结肠癌的人群。

如果您处于更高风险,您应从50岁起、或比一级亲属确诊结肠癌的年龄提早十年进行结肠镜筛查,以两者中较早的时间为准。您进行筛查的频率取决于您一级亲属确诊时的年龄。

**联系您的家庭医生或护士,了解如何进行筛查。**



粪便免疫化学检测(FIT)  
是一项粪便检测

## 我如何进行FIT检测?

联系您的家庭医生或护士,了解FIT是否适合您。

如果您没有家庭医生或护士,您可拨打电话1-866-828-9213联系Telehealth Ontario(安省健康热线)来预约FIT检测。

如果您居住在原住民社区,您可以联系当地的健康中心或护士站以获取更多信息。



# 如果结肠癌可以早期发现,十分之九的患者可被治愈。

## 我如何进行结肠癌筛查?

### 粪便免疫化学检测 (FIT)

FIT检查您的粪便(大便),查看其中是否存在微量血液,因为出血可能是由结肠癌或某些种类的息肉导致的。

- FIT安全无痛
- 可在家完成,仅需几分钟即可
- 您只需要采集一份粪便样本
- 您可照常饮食和吃药
- FIT对符合ColonCancerCheck(结肠癌检查)计划资格的人群是免费的
- FIT可通过邮寄的方式寄送至您选择的地址

FIT结果异常,意味着在您的粪便样本中发现有血。粪便中有血并不总是意味着患有癌症。您需要做次结肠镜检查,以查明出血原因。

### 结肠镜

结肠镜检查需在医院或诊所进行,它让医生可以看到整个结肠的内壁,以判断是否存在问题。在检查过程中,医生会将一根末端装有微型摄像机的细长灵活的软管伸入结肠和直肠。

结肠镜检查适用于FIT检测结果异常的人群,或因父母、兄弟姐妹或子女(即一级亲属)中有1位或多位确诊结肠癌而患结肠癌风险更高的人群。对于平均风险的人群,并不推荐使用结肠镜进行筛查。

## 结肠癌的症状和不良反应有哪些?

疾病早期,人们通常没有任何症状或不良反应。随着结肠癌的不断增长,可能出现下述症状或不良反应:

- 由于癌症出血造成血红细胞低(贫血)
- 粪便(大便)带血(鲜红色或暗黑色)
- 无法解释的体重减轻
- 排便习惯发生变化(新出现或持续出现腹泻或便秘)或感觉排便不尽
- 新出现或持续出现胃部不适

如果您存在任何上述症状或不良反应,请联系您的家庭医生或护士。

## 我如何降低患结肠癌的风险?

- 保持健康体重
- 日常坚持运动
- 多吃富含纤维的食物(包括蔬菜、水果和全谷类)
- 限制红肉摄入,并尽量不吃加工肉类(如博洛尼亚香肠、萨拉米肠)
- 限制饮酒
- 戒烟并停止使用烟草产品
- 多吃奶制品或其他富含钙质的食物
- **定期进行结肠癌筛查**

如需了解更多有关结肠癌筛查的信息,请访问:  
[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

### 需要这份信息的无障碍格式版本吗?

1-877-280-8538, 文本电话1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca) PCC4200

# SIMPLIFIED CHINESE PACKAGE



## 订阅邮件内容块

在订阅邮件、向患者/大众群发的电子邮件或网站上，使用或改写下面内容

### 标题建议

新冠疫情期间及后疫情时代乳腺癌筛查的重要性  
进行癌症检查  
掌控自己的健康状况

### 100字及以内

掌控自己的健康状况非常重要，尤其是在疫情期间。癌症筛查是为存在患癌风险、但尚无症状且普遍感觉正常的人群进行的检测。定期进行癌症筛查非常重要，因为这样可以早期发现癌症，而越早发现的癌症，治疗效果就越好。

联系您的医生或护士，了解哪项筛查检测适合您。

### 150字或以内

掌控自己的健康状况非常重要，尤其是在疫情期间。癌症筛查是为存在患癌风险、但尚无症状且普遍感觉正常的人群进行的检测。定期进行癌症筛查可以早期发现癌症，而越早发现的癌症，治疗效果就越好。

安省有四项癌症筛查计划：安省乳腺癌筛查计划、安省宫颈癌筛查计划、结肠癌检查、及安省肺癌筛查计划。

联系您的医生或护士，了解哪项筛查检测适合您。

## 200字或以内

掌控自己的健康状况非常重要，尤其是在疫情期间。癌症筛查是为存在患癌风险、但尚无症状且普遍感觉正常的人群进行的检测。定期进行癌症筛查非常重要，因为这样可以早期发现癌症，而越早发现的癌症，治疗效果就越好。

### 宫颈癌筛查

- 任何曾经发生过性行为、长有子宫颈的人都有患宫颈癌的风险。宫颈癌筛查检测可在癌症开始前即检查出癌症的体征
- 联系您的医生、护士或助产士，了解如何通过一项检测帮助您预防宫颈癌

### 乳腺癌筛查

- 如果您的年龄在 50 岁或以上，联系您的家庭医生或护士，了解您的乳腺健康及筛查检测选择

### 结肠癌检查

- 年龄在 50-74 岁的人群均应进行结肠癌检查，即便家族中无人罹患结肠癌。
- 联系您的家庭医生或护士，了解如何进行居家结肠癌免费检测。

## 250 字或以内一筛查资格

### 安省癌症筛查资格

#### 安省宫颈癌筛查计划

- 目前，安省宫颈癌筛查计划建议目前或之前有性生活的女性自 21 岁起，每三年进行一次 Pap 检测，直至至少 70 岁或遵医生或护士医嘱停止检查。我们正在更新这条建议。如果您不满 25 岁，请咨询您的医生或护士，了解您是否应等到 25 岁再开始进行 Pap 宫颈癌筛查。

#### 结肠癌检查

- 年龄在 50-74 岁的人群均应进行结肠癌检查，即便家族中无人罹患结肠癌。要想进行结肠癌检查，您可以选择粪便免疫化学检测（FIT），该检测对符合资格的安省居民是一项免费的居家检测。

#### 安省乳腺癌筛查计划

- 如果您的年龄在 50-74 岁，安省乳腺癌筛查计划（OBSP）建议该年龄组的大多数人每两年进行一次乳腺 X 光检查。
- 如果您在 30-69 岁、且符合 OBSP 高风险资格条件，则建议您每年进行一次乳腺 X 光检查和乳腺核磁共振（MRI）（或乳腺超声筛查，如果 MRI 在医学上不适合）
- 如果您在 30-69 岁、且认为您由于个人史或家族史可能存在罹患乳腺癌的高风险，您应咨询您的家庭医生。



# 进行乳腺癌检查 非常重要。



如果您的年龄在 50岁 或以上,联系您的家庭医生或护士,  
了解如何进行乳腺癌检查。

如果您生活在原住民社区,访问您当地的护士站或健康中  
心了解更多信息。

# 进行乳腺癌检查 非常重要。



乳腺癌是安省女性中最常见的癌症。每八位女性中，就有一位会在一生中某个阶段患上乳腺癌。

## 进行乳腺癌检查

---

定期筛查很重要，可以早期发现乳腺癌，越早发现的乳腺癌治疗效果越好。

在安省，乳腺癌的存活率比几乎其他所有癌症都高。

## 联系您的家庭医生或护士

---

安省乳腺癌筛查计划为全安省符合资格的人群提供乳腺癌筛查。

没有哪项筛查检测是完美的。联系您的家庭医生或护士，了解有关您的乳腺健康和筛查检测选择。



访问 [cancercareontario.ca/bcam](https://cancercareontario.ca/bcam) 了解 **离您最近的筛查检测点** 以及有关安省乳腺筛查计划的更多信息。如需预约乳腺X光检查，请拨打 **1.800.668.9304**。  
无需家庭医生或护士的转诊。

需要这份信息的无障碍格式版本吗？

1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQCO5001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 您是否 逾期未查？



几乎所有的宫颈癌都是可以预防的。

联系您的医生、护士或助产士，了解如何通过一项检测帮助您预防宫颈癌。

# 您是否 逾期未查？



几乎所有的宫颈癌都是可以预防的。

# 了解事实

进行一项检测即可帮助您预防宫颈癌。

任何曾经发生过性行为、长有子宫颈的人都有患宫颈癌的风险。宫颈癌筛查检测可在癌症开始前即检查出癌症的体征。

HPV导致宫颈癌。

HPV感染很常见，通常会自行消失。  
如果HPV感染持续多年未消失，则可能导致宫颈癌。

定期筛查对于预防宫颈癌非常重要。  
如果您逾期未进行宫颈癌筛查，  
请联系您的医生、护士或助产士。



如需更多信息，请访问  
[cancercareontario.ca/ccaw](https://cancercareontario.ca/ccaw)

需要这份信息的无障碍格式版本吗？

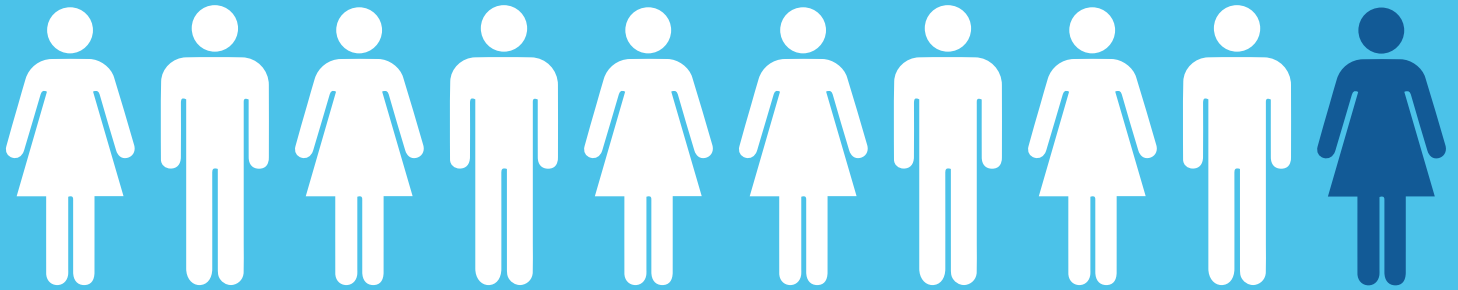
1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQCO5001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 如果能够早期发现结肠癌， 十分之九的人可被治愈



## 进行 检查

新型的粪便免疫化学检测 (FIT)  
是一项结肠癌居家检查：

- FIT安全无痛
- 仅需几分钟即可完成
- 您只需要采集一份粪便(大便)样本
- 您可照常饮食和吃药
- 本检测可通过邮寄的方式寄送至您选择的地址



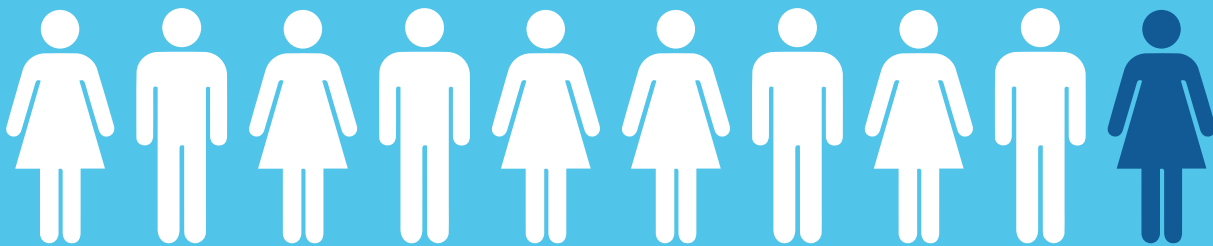
了解更多有关结肠癌检查的信息：  
[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



Ontario Health  
Cancer Care Ontario



如果能够早期发现结肠癌，  
十分之九的人可被治愈



进行检查

如果您的年龄在50-74岁，  
请联系您的家庭医生或护士，  
了解如何通过粪便免疫化学  
检测 (FIT) 进行结肠癌检查。

**FIT对符合资格的安省居民而言，是一项免费的检测，在家即可完成。**

- FIT安全无痛
- 仅需几分钟即可完成
- 您只需要采集一份粪便 (大便) 样本
- 您可照常饮食和吃药
- 本检测可通过邮寄的方式寄送至您选择的地址



如需了解更多有关结肠癌检查的信息：

[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)

需要这份信息的无障碍格式版本吗？

1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4209



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 有關結腸癌篩查，您需要知道的事情

## 什麼是結腸癌？

結腸癌是發生於結腸（消化系統下端）或直腸（結腸的最後6英寸）的癌症。它也被稱為結直腸癌或腸癌。它是安省最常見的致命癌症之一。但如果結腸癌發現得早，則十分之九的患者可被治癒。

結腸癌來自於結腸或直腸內壁的異常生長，稱為息肉。並非所有息肉都會轉變為癌，但某些息肉會隨著時間推移發展為癌症。

## 什麼是癌症篩查？

癌症篩查（檢查是否存在癌症）是對存在患癌風險但尚無症狀且通常感覺良好的人群進行的檢查。

ColonCancerCheck（結腸癌檢查）是安省的一項篩查計劃，旨在鼓勵存在結腸癌風險的人群定期進行篩查。

## 誰應該進行結腸癌篩查？

ColonCancerCheck（結腸癌檢查）對兩組人群進行篩查：患結腸癌風險在平均水準的人群，和患結腸癌風險在更高水準的人群。

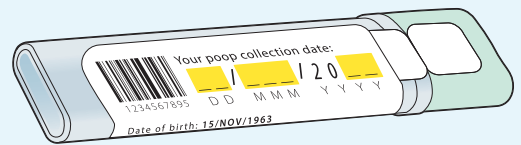
**平均風險：**年齡在50-74歲間、且父母、兄弟姐妹或子女（即一級親屬）均無結腸癌的人群。

如果您處於平均風險，您應從50歲開始每兩年進行一次**糞便免疫化學檢測（FIT）**篩查

**更高風險：**父母、兄弟姐妹或子女（即一級親屬）中有1位或多位患結腸癌的人群。

如果您處於更高風險，您應從50歲起、或比一級親屬確診結腸癌的年齡提早十年進行結腸鏡篩查，以兩者中較早的時間為準。您進行篩查的頻率取決於您一級親屬確診時的年齡。

**聯繫您的家庭醫生或護士，瞭解如何進行篩查。**



糞便免疫化學檢測（FIT）  
是一項糞便檢測

## 我如何進行FIT檢測？

聯繫您的家庭醫生或護士，瞭解FIT是否適合您。

如果您沒有家庭醫生或護士，您可撥打電話1-866-828-9213 聯繫Telehealth Ontario（安省健康熱線）來預約FIT檢測。

如果您居住在原住民社區，您可以聯繫當地的健康中心或護士站以獲取更多資訊。



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 如果結腸癌可以早期發現，十分之九的患者可被治癒。

## 我如何進行結腸癌篩查？

### 糞便免疫化學檢測 (FIT)

FIT檢查您的糞便(大便)，查看其中是否存在微量血液，因為出血可能是由結腸癌或某些種類的息肉導致的。

- FIT安全無痛
- 可在家完成，僅需幾分鐘即可
- 您只需要採集一份糞便樣本
- 您可照常飲食和吃藥
- FIT對符合ColonCancerCheck(結腸癌檢查)計劃資格的人群是免費的
- FIT可通過郵寄的方式寄送至您選擇的地址

FIT結果異常，意味著在您的糞便樣本中發現有血。糞便中有血並不總是意味著患有癌症。您需要做次結腸鏡檢查，以查明出血原因。

### 結腸鏡

結腸鏡檢查需在醫院或診所進行，它讓醫生可以看到整個結腸的內壁，以判斷是否存在問題。在檢查過程中，醫生會將一根末端裝有微型攝像機的細長靈活的軟管伸入結腸和直腸。

結腸鏡檢查適用於FIT檢測結果異常的人群，或因父母、兄弟姐妹或子女(即一級親屬)中有1位或多位確診結腸癌而患結腸癌風險更高的人群。對於平均風險的人群，並不推薦使用結腸鏡進行篩查。

## 結腸癌的症狀和不良反應有哪些？

疾病早期，人們通常沒有任何症狀或不良反應。隨著結腸癌的不斷增長，可能出現下述症狀或不良反應：

- 由於癌症出血造成血紅細胞低(貧血)
- 糞便(大便)帶血(鮮紅色或暗黑色)
- 無法解釋的體重減輕
- 排便習慣發生變化(新出現或持續出現腹瀉或便秘)或感覺排便不盡
- 新出現或持續出現胃部不適

如果您存在任何上述症狀或不良反應，請聯繫您的家庭醫生或護士。

## 我如何降低患結腸癌的風險？

- 保持健康體重
- 日常堅持運動
- 多吃富含纖維的食物(包括蔬菜、水果和全穀類)
- 限制紅肉攝入，並儘量不吃加工肉類(如博洛尼亞香腸、薩拉米腸)
- 限制飲酒
- 戒煙並停止使用煙草產品
- 多吃乳製品或其他富含鈣質的食物
- 定期進行結腸癌篩查

如需瞭解更多有關結腸癌篩查的資訊，請訪問：  
[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

### 需要這份資訊的無障礙格式版本嗎？

1-877-280-8538, 文本電話1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca) PCC4200

# SPANISH PACKAGE



## Bloques de contenido del boletín informativo

Utilice y adapte la siguiente información para el contenido de boletines informativos, envíos masivos de correos electrónicos a pacientes/público, o para sitios web

### Recomendaciones de títulos

**Importancia de la detección del cáncer durante el COVID-19 y más allá**  
**Realización de un examen de detección del cáncer**  
**Mantenerse informado sobre su salud**

### 100 palabras o menos

Es importante mantenerse informado sobre su salud, especialmente durante el COVID-19. Los exámenes de detección del cáncer se realizan en personas que corren el riesgo de contraer cáncer, pero que no presentan síntomas y, en general, se sienten bien. Los exámenes de detección del cáncer periódicos son importantes porque pueden detectar el cáncer en forma temprana cuando el tratamiento tiene más posibilidades de funcionar.

Hable con su médico o enfermero practicante sobre qué exámenes de detección son adecuados para usted.

### 150 palabras o menos

Es importante mantenerse informado sobre su salud, especialmente durante el COVID-19. Los exámenes de detección del cáncer se realizan en personas que corren el riesgo de contraer cáncer, pero que no presentan síntomas y, en general, se sienten bien. Los exámenes de detección del cáncer periódicos pueden detectar el cáncer en forma temprana cuando el tratamiento tiene más posibilidades de funcionar.

Ontario cuenta con cuatro programas de detección del cáncer: el Programa de detección de cáncer de mama de Ontario, el Programa de detección de cáncer de cuello uterino de Ontario, ColonCancerCheck y el Programa de detección de cáncer de pulmón de Ontario.

Hable con su médico de cabecera o enfermero practicante para averiguar qué exámenes de detección son adecuados para usted.

---

## 200 palabras o menos

Es importante mantenerse informado sobre su salud, especialmente durante el COVID-19. Los exámenes de detección del cáncer se realizan en personas que corren el riesgo de contraer cáncer, pero que no presentan síntomas y, en general, se sienten bien. Los exámenes de detección del cáncer periódicos son importantes porque pueden detectar el cáncer en forma temprana cuando el tratamiento tiene más posibilidades de funcionar.

### **Exámenes de detección de cáncer de cuello uterino**

- Cualquier persona con un cérvix que alguna vez haya sido sexualmente activa puede contraer cáncer de cuello uterino. Un examen de detección de cáncer de cuello uterino busca signos de cáncer antes de que comience
- Hable con su médico, enfermero practicante o partera sobre la posibilidad de realizarse un examen de detección para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino

### **Detección de cáncer de mama**

- Si tiene 50 años o más, hable con su médico de cabecera o enfermero practicante sobre su salud mamaria y las opciones de exámenes de detección.

### **ColonCancerCheck**

- Las personas que tengan entre 50 y 74 años de edad deben hacerse un examen de detección de cáncer de colon, incluso si nadie en su familia ha tenido la enfermedad
- Hable con su médico de cabecera o enfermero practicante sobre cómo obtener su prueba gratuita casera para la detección de cáncer de colon

---

## 250 palabras o menos - Requisitos para la realización de exámenes de detección

### Requisitos para la realización de exámenes de detección del cáncer de Ontario

#### Programa de detección de cáncer de cuello uterino de Ontario

- Actualmente, el Programa de detección de cáncer de cuello uterino de Ontario recomienda que las mujeres que son o han sido sexualmente activas se realicen una prueba de Papanicolaou cada tres años a partir de los 21 años hasta por lo menos los 70 años o cuando un médico o enfermero practicante les recomiende que dejen de hacerlo. Estamos en proceso de actualizar esta recomendación. Si tiene menos de 25 años, hable con su médico de cabecera o enfermero practicante para saber si debe esperar hasta los 25 años antes de comenzar con el examen de detección de cáncer de cuello uterino a través de la prueba de Papanicolaou.

#### ColonCancerCheck

- Las personas que tengan entre 50 y 74 años de edad deben hacerse un examen de detección de cáncer de colon, incluso si nadie en su familia ha tenido la enfermedad. Para la detección de cáncer de colon, puede obtener la prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés), que es una prueba gratuita casera para los residentes de Ontario que reúnan los requisitos.

#### Programa de detección de cáncer de mama de Ontario

- Si tiene entre 50 y 74 años, el Programa de detección de cáncer de mama de Ontario (OBSP, por sus siglas en inglés) recomienda que la mayoría de las personas de su grupo de edad se hagan un control cada dos años a través de una mamografía.
- Si tiene entre 30 y 69 años y cumple con los criterios correspondientes para el OBSP de alto riesgo, se recomienda que se haga un control una vez al año a través de una mamografía y una resonancia magnética (MRI) de mama (o una ecografía mamaria si la MRI no resulta adecuada desde un punto de vista médico)
- Si tiene entre 30 y 69 años y cree que puede tener un alto riesgo de contraer cáncer de mama según sus antecedentes personales o familiares, debe hablar con su médico de cabecera.



# Es importante hacerse un examen de detección de cáncer de mama.



Si tiene 50 años o más, hable con su médico de cabecera o enfermero practicante sobre la posibilidad de realizarse un examen de detección de cáncer de mama.

Si vive en una comunidad de las Primeras Naciones, visite su estación de enfermería o centro de salud para obtener más información.

 Para obtener más información, visite  
**[cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam)**

CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

Es importante hacerse un examen de detección de cáncer de mama.



El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres de Ontario. Una de cada ocho mujeres desarrollará cáncer de mama a lo largo de su vida.

## Exámenes de detección de cáncer de mama

---

Los exámenes de detección periódicos son importantes porque pueden detectar el cáncer de mama en forma temprana, cuando el tratamiento tiene más posibilidades de funcionar.

Más personas en Ontario sobreviven al cáncer de mama que a casi todos los demás tipos de cáncer.

## Hable con su médico de cabecera o enfermero practicante

---

El Programa de detección de cáncer de mama de Ontario ofrece exámenes de detección de cáncer de mama en todo Ontario a las personas que reúnen los requisitos.

Ningún examen de detección es perfecto. Hable con su médico de cabecera o enfermero practicante sobre la salud mamaria y las opciones de exámenes de detección.



Visite [cancercareontario.ca/bcam](https://cancercareontario.ca/bcam) para encontrar su **centro de exámenes de detección más cercano** y para obtener más información sobre el programa de detección de cáncer de mama de Ontario.

Para reservar un turno para la realización de una mamografía, llame al **1.800.668.9304**.

No se requiere derivación de un médico de cabecera o un enfermero practicante.

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-877-280-8538, TTY (Teléfono de texto) 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQCO5001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# ¿Está atrasada con sus exámenes de detección?



El cáncer de cuello uterino casi siempre se puede prevenir.

Hable con su médico, enfermero practicante o partera sobre la posibilidad de realizarse un examen de detección para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino.



Para obtener más información, visite  
**[cancercareontario.ca/ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw)**

CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

¿Está atrasada  
con sus exámenes  
de detección?



El cáncer de cuello uterino casi siempre se puede prevenir.

# Conozca la realidad sobre el cáncer de cuello uterino

Hágase un examen de detección para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino.

Cualquier persona con un cérvix que alguna vez haya sido sexualmente activa puede contraer cáncer de cuello uterino. Un examen de detección de cáncer de cuello uterino busca signos de cáncer antes de que comience.

El VPH causa cáncer de cuello uterino.

El VPH es común y generalmente desaparece por sí solo. Si el VPH no desaparece por muchos años, puede provocar cáncer de cuello uterino.

Los exámenes de detección periódicos son importantes para prevenir el cáncer de cuello uterino. Hable con su médico, enfermero practicante o partera si está atrasada con su examen de detección de cáncer de cuello uterino.



Para obtener más información, visite [cancercareontario.ca/ccaw](https://cancercareontario.ca/ccaw)

¿Necesita esta información en un formato accesible?

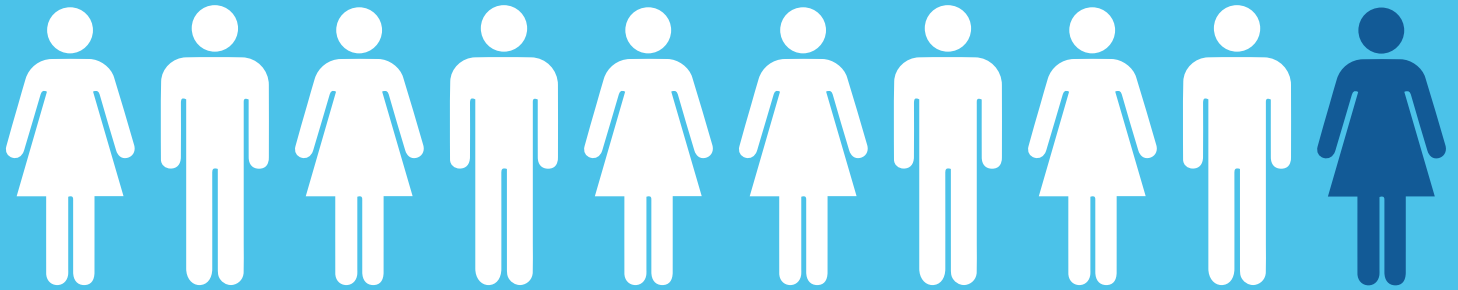
1-877-280-8538, TTY (Teléfono de texto) 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

**9** de cada **10** personas pueden curarse si el cáncer de colon se detecta en forma temprana



**Hágase un examen de detección**

La nueva prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) es una prueba casera para detectar cáncer de colon:

- FIT es una prueba segura e indolora
- Su realización solo lleva unos minutos
- Solo necesita una muestra de heces (caca)
- Puede comer y tomar sus medicamentos como de costumbre
- La prueba se puede enviar por correo a la dirección que elija

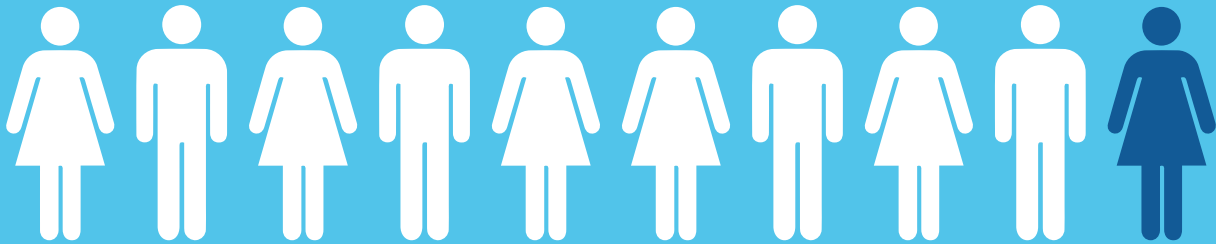


Obtenga más información sobre cómo hacerse un examen de detección de cáncer de colon:  
[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

**9 de cada 10 personas pueden curarse si el cáncer de colon se detecta en forma temprana**



**Hágase un examen de detección**



Si tiene entre 50 y 74 años, hable con su médico de cabecera o enfermero practicante sobre la posibilidad de hacerse un examen de detección de cáncer de colon con la prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés).

## **FIT es una prueba gratuita casera para residentes de Ontario que reúnen los requisitos.**

- FIT es una prueba segura e indolora
- Su realización solo lleva unos minutos
- Solo necesita una muestra de heces (caca)
- Puede comer y tomar sus medicamentos como de costumbre
- La prueba se puede enviar por correo a la dirección que elija



Obtenga más información sobre cómo hacerse un examen de detección de cáncer de colon:

**[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)**

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-877-280-8538, TTY (Teléfono de texto) 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4209



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# ¿Qué debe saber sobre la detección del cáncer de colon?

## ¿Qué es el cáncer de colon?

El cáncer de colon es el cáncer del colon (la parte inferior del sistema digestivo) o del recto (las últimas 6 pulgadas del colon). También se denomina cáncer colorrectal o cáncer de intestino. Es uno de los cánceres más comunes por el que mueren las personas en Ontario. No obstante, cuando el cáncer se detecta de forma temprana, 9 de cada 10 personas con la enfermedad pueden curarse.

El cáncer de colon comienza con crecimientos anormales en el recubrimiento del colon o recto, que se denominan pólipos. No todos los pólipos se convierten en cáncer, pero algunos pólipos pueden causar cáncer con el tiempo.

## ¿Qué son las pruebas de detección de cáncer?

Las pruebas de detección de cáncer (realizarse un examen para detectar cáncer) son exámenes que se realizan a personas con riesgo de padecer cáncer, pero que no tienen síntomas y por lo general se sienten bien.

ColonCancerCheck es un programa de detección en Ontario que anima a las personas con riesgo de padecer cáncer de colon a realizarse los exámenes de la enfermedad en forma periódica.

## ¿Quiénes deben realizarse las pruebas de detección de cáncer de colon?

ColonCancerCheck selecciona a 2 grupos de personas elegibles: aquellas con riesgo promedio de padecer cáncer de colon y aquellas con mayor riesgo de padecer cáncer de colon.

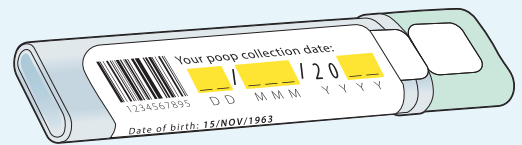
**Riesgo promedio:** Personas de entre 50 y 74 años que no han tenido padres, hermanos, hermanas o hijos (familiares en primer grado) con cáncer de colon.

Si tiene un riesgo promedio, debe realizarse la prueba de detección **Prueba inmunológica fecal (FIT)** cada 2 años a partir de los 50 años.

**Riesgo mayor:** Personas que han tenido 1 o más padres, hermanos, hermanas o hijos (familiares en primer grado) con cáncer de colon.

Si su riesgo es mayor, debe realizarse una colonoscopia a partir de los 50 años, o 10 años antes de la edad que tenía su familiar en primer grado cuando le diagnosticaron cáncer de colon, lo que ocurra primero. La frecuencia con la que se realizan las pruebas de detección depende de la edad en la que fue diagnosticado su familiar en primer grado.

**Hable con su médico de cabecera o enfermero profesional sobre las pruebas de detección.**



La prueba inmunológica fecal (FIT) es una prueba basada en las heces fecales

## ¿Cómo me realizo la FIT?

Hable con su médico de cabecera o enfermero profesional para averiguar si la FIT es adecuada para su caso.

Si no tiene un médico de cabecera o enfermero profesional, puede comunicarse con Telehealth Ontario al 1-866-828-9213 para realizarse la FIT.

Si vive en una comunidad de las Primeras Naciones, puede comunicarse con su centro de atención médica o estación de enfermería para obtener más información.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

**9 de cada 10 personas pueden curarse si el cáncer de colon se detecta tempranamente.**

## ¿Cuáles son las pruebas de detección de cáncer de colon que puedo realizarme?

### Prueba de inmunoquímica fecal (FIT)

La prueba de inmunoquímica fecal (FIT) examina sus heces (caca) para detectar cantidades diminutas de sangre, que podrían ser causadas por cáncer de colon o algunos tipos de pólipos.

- La FIT es una prueba segura y sin dolor.
- Puede realizarla en su casa y apenas lleva unos minutos.
- Solo tiene que tomar 1 muestra de heces.
- Puede comer y tomar sus medicamentos como lo hace habitualmente.
- La FIT es gratis para las personas elegibles a través del programa ColonCancerCheck.
- La FIT se puede enviar por correo postal a la dirección que indique.

El resultado anormal de la prueba FIT significa que hay sangre en las heces. Tener sangre en las heces no siempre significa que tiene cáncer. Deberá realizarse una colonoscopia para averiguarlo.

### Colonoscopia

Una colonoscopia es un examen que se hace en un hospital o una clínica, en el que el médico puede observar el recubrimiento de todo el colon para detectar problemas. Durante el examen, el médico pasa un tubo flexible y largo que tiene una cámara pequeña en el extremo a través del colon y recto.

La colonoscopia está indicada para personas con un resultado anormal de la prueba FIT o para aquellos que tienen un riesgo mayor de padecer cáncer de colon porque han tenido 1 o más padres, hermanos, hermanas o hijos (familiares en primer grado) con la enfermedad. La colonoscopia como prueba de detección no se recomienda para personas con riesgo promedio.

**Para obtener más información sobre las pruebas de detección de cáncer de colon, visite: [cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)**

## ¿Cuáles son los síntomas y problemas causados por el cáncer de colon?

Las personas generalmente no tienen síntomas o problemas en la etapa temprana de la enfermedad. A medida que el cáncer de colon se desarrolla con el tiempo, pueden comenzar a aparecer los siguientes síntomas o problemas:

- Bajo recuento de glóbulos rojos (anemia) provocado por un cáncer que produce sangrado
- Sangre (roja brillante o muy oscura) en las heces (caca)
- Pérdida de peso sin explicación
- Un cambio en los hábitos intestinales (diarrea o estreñimiento nuevo o persistente) o la sensación de que el intestino no se vació por completo.
- Molestias estomacales nuevas y persistentes

Si tiene alguno de estos síntomas o dificultades, hable con su médico de cabecera o enfermero profesional.

## ¿Cómo puedo disminuir mi riesgo de padecer cáncer de colon?

- Tener un peso corporal saludable
- Estar físicamente activo como parte de su vida cotidiana
- Llevar una dieta rica en fibras (incluidas verduras, frutas y granos integrales)
- Limitar el consumo de carnes rojas e intentar no comer carne procesada (por ej., salchicha de Bolonia, salame)
- Limitar el consumo de alcohol
- Dejar de fumar y dejar de consumir productos de tabaco
- Consumir productos lácteos o alternativas ricas en calcio
- **Realizarse periódicamente las pruebas de detección de cáncer de colon**

## ¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4200

# PUNJABI PACKAGE

# ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਜਾਂ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਸਟ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਟੇ ਸ਼ਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਂਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ  
ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਅਕਸਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਠ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ

---

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਆਪਣੀ **ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਸਾਈਟ** ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਆਪਣਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, **1.800.668.9304** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

---

ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ?



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ,  
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ,

[cancercareontario.ca/ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw) 'ਤੇ ਜਾਓ

CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ  
ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ  
ਕਰਵਾਈ ਹੈ?



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਤੱਥ ਜਾਣੋ

## ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਸਰਵਿਕਸ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਦੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## HPV, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

HPV ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਾਫੀ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ HPV ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

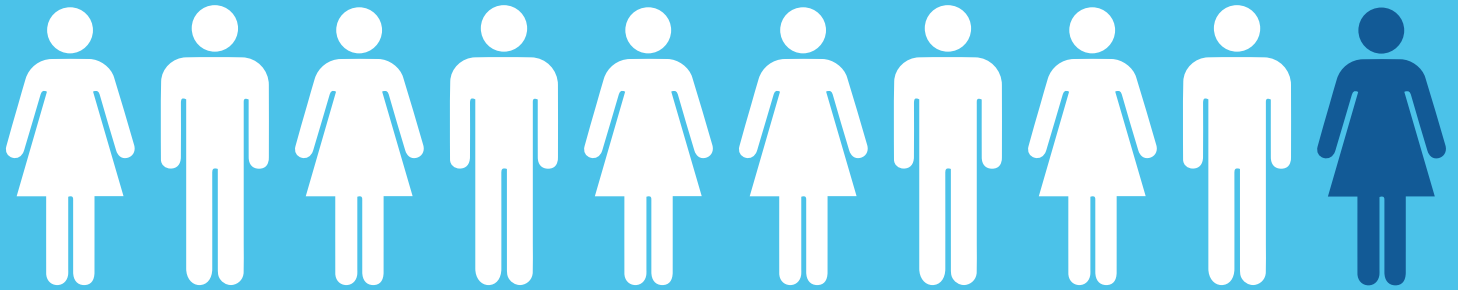
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ,  
[cancercareontario.ca/ccaw](https://cancercareontario.ca/ccaw) 'ਤੇ ਜਾਓ



# ਜੇ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



## ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ

ਨਵੇਂ ਫੈਕਲ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ (FIT) ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- FIT ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੈ
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਭੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਤੇ 'ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ

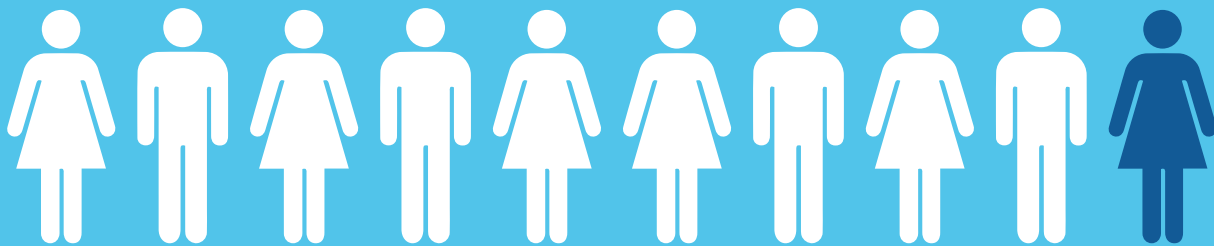


ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ  
ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ:  
[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



Ontario Health  
Cancer Care Ontario

ਜੇ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ  
ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9  
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਤੋਂ ਲੈਕੇ 74  
ਸਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੈਕਲ  
ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ (FIT) ਨਾਲ  
ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ  
ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ  
ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## FIT, ਯੋਗ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਾਂਚ ਹੈ

- FIT ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੈ
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਭੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਤੇ 'ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ



ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ:  
[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)



# ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ, ਕੋਲਨ (ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਜਾਂ ਗੁਦੇ (ਕੋਲਨ ਦੇ ਆਖਰੀ 6 ਇੰਚ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ, ਕੋਲਨ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੀ ਪਰਤ 'ਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੌਲੀਪਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪੌਲੀਪਸ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਪੌਲੀਪਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਲਨਕੈਂਸਰਚੈਕ (ColonCancerCheck) ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਣ।

## ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੋਲਨਕੈਂਸਰਚੈਕ (ColonCancerCheck) ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ 2 ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਔਸਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

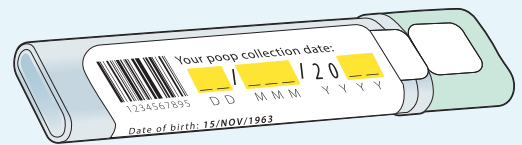
**ਔਸਤ ਖ਼ਤਰਾ:** ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭਰਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ (ਪਹਿਲੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ **ਫੇਕਲ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ (FIT)** ਦੇ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਜਾਂਚ) ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ:** ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ, ਭਰਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ (ਪਹਿਲੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਜਾਂਚ (ਸਕ੍ਰੀਨ) ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**



ਫੇਕਲ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ (FIT)  
ਇੱਕ ਸਟੂਲ (ਮਲ-ਤਿਆਗ) ਅਧਾਰਿਤ ਟੈਸਟ ਹੈ

## ਮੈਂ ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. (FIT) ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. (FIT) ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 1-866-828-9213 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# ਜੇਕਰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

### ਫੇਕਲ ਇਮਯੂਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ (FIT)

ਇੱਕ ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. (FIT) ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਲੀਪਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. (FIT) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੈ
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ 1 ਸਟੂਲ (ਟੱਟੀ) ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. (FIT) ਕੋਲਨਕੈਂਸਰਚੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ
- ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. (FIT) ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. (FIT) ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੂਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੂਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੋਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਕੋਲਨ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਡਾਕਟਰ ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅੰਤ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੰਮੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਪਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਅਸਧਾਰਨ ਐੱਫ.ਆਈ.ਟੀ. (FIT) ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ, ਭਰਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ (ਪਹਿਲੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਸਤ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

## ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਖੂਨ ਵਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਘਟਨਾ (ਅਨੀਮੀਆ)
- ਸਟੂਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ (ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ)
- ਭਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼) ਜਾਂ ਆਂਤੜੀ ਲਈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਟ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ
- ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਲਓ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸਮੇਤ)
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਬੇਲੋਗਨਾ, ਸਲਾਮੀ)
- ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ
- **ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ**

**ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:**  
[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

**ਕੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4200

# FARSI PACKAGE





## بخش محتوای خبرنامه

موارد زیر را انطباق داده و از آن‌ها به‌عنوان محتوای خبرنامه، مطالب ایمیل ارسالی به بیماران/عموم یا برای وب‌سایت‌ها استفاده کنید

### توصیه‌هایی برای عنوان

اهمیت غربالگری سرطان در طول کووید-19 و فراتر  
انجام معاینه سرطان  
حفظ سلامت به بهترین نحو

### 100 لغت یا کمتر

حفظ سلامت به بهترین نحو، به‌ویژه در طول کووید-19، بسیار مهم است. غربالگری سرطان به معاینه انجام‌شده روی افرادی گفته می‌شود که در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند، اما علائمی ندارند و وضعیت عمومی‌شان خوب است. غربالگری منظم سرطان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چراکه می‌تواند باعث تشخیص سرطان در مراحل ابتدایی شود و در این زمان، احتمال موفق بودن درمان بالاتر است.

برای اطلاع از اینکه کدام تست‌های غربالگری برای شما مناسب است، با پزشک یا پرستار متخصص خود صحبت کنید.

### 150 لغت یا کمتر

حفظ سلامت به بهترین نحو، به‌ویژه در طول کووید-19، بسیار مهم است. غربالگری سرطان به معاینه انجام‌شده روی افرادی گفته می‌شود که در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند، اما علائمی ندارند و وضعیت عمومی‌شان خوب است. غربالگری منظم می‌تواند باعث تشخیص سرطان در مراحل ابتدایی شود و در این زمان، احتمال موفق بودن درمان بیشتر است.

انتاریو دارای چهار برنامه غربالگری سرطان است: برنامه غربالگری سینه انتاریو، برنامه غربالگری دهانه رحم انتاریو، ColonCancerCheck و برنامه غربالگری ریه‌های انتاریو.

برای اطلاع از اینکه کدام تست غربالگری برای شما مناسب است، با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید.

## 200 لغت یا کمتر

حفظ سلامت به بهترین نحو، به‌ویژه در طول کووید-19، بسیار مهم است. غربالگری سرطان به معاینه انجام‌شده روی افرادی گفته می‌شود که در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند، اما علائمی ندارند و وضعیت عمومی‌شان خوب است. غربالگری منظم سرطان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چراکه می‌تواند باعث تشخیص سرطان در مراحل ابتدایی شود و در این زمان، احتمال موفق بودن درمان بالاتر است.

### غربالگری دهانه رحم

- تمام افراد دارای دهانه رحم که از نظر جنسی فعال هستند ممکن است به سرطان دهانه رحم مبتلا شوند. در تست غربالگری دهانه رحم، علائم سرطان پیش از شروع آن بررسی می‌شود
- در مورد تست دادن برای کمک به پیشگیری از ابتلا به سرطان دهانه رحم، با پزشک، پرستار متخصص یا مامای خود صحبت کنید

### غربالگری سرطان سینه

- افراد 50 ساله یا بالاتر باید در رابطه با سلامت سینه و گزینه‌های تست‌های غربالگری با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنند

### ColonCancerCheck

- افراد 50 تا 74 ساله باید معاینه سرطان روده بزرگ شوند، حتی اگر هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌شان دچار این بیماری نشده‌اند
- در مورد نحوه دریافت تست‌های رایگان در منزل جهت معاینه سرطان روده بزرگ، با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید

## 250 لغت یا کمتر - واجد شرایط بودن برای غربالگری

### واجد شرایط بودن برای غربالگری سرطان در انتاریو

#### برنامه غربالگری دهانه رحم انتاریو

- در حال حاضر، برنامه غربالگری دهانه رحم انتاریو به خانم‌هایی که از نظر جنسی فعال بوده‌اند یا فعال هستند توصیه می‌کند آزمایش پاپ اسمیر را از 21 سالگی تا حداقل 70 سالگی یا زمانی که پزشک یا پرستار متخصص به آن‌ها بگویند دیگر نیازی به انجام آن نیست هر سه سال یکبار انجام دهند. در حال به‌روزرسانی این توصیه هستیم. اگر زیر 25 سال هستید، از پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود سؤال کنید که آیا باید منتظر بمانید 25 ساله شوید تا غربالگری دهانه رحم را از طریق آزمایش پاپ اسمیر شروع کنید.

#### ColonCancerCheck

- افراد 50 تا 74 ساله باید معاینه سرطان روده بزرگ شوند، حتی اگر هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌شان دچار این بیماری نشده‌اند. برای بررسی رایگان سرطان روده بزرگ می‌توانید تست ایمونوشیمی مدفوع (FIT) تهیه کنید که یک تست رایگان در منزل برای ساکنین واجد شرایط انتاریو است.

#### برنامه غربالگری سینه انتاریو

- اگر 50 تا 74 ساله هستید، برنامه غربالگری سینه انتاریو (OBSP) به اکثر افراد گروه سنی شما توصیه می‌کند هر دو سال یکبار ماموگرافی انجام دهید.
- اگر 30 تا 69 ساله هستید و الزامات OBSP پرخطر دارید، توصیه می‌شود هر سال ماموگرافی و ام‌آر‌آی (MRI) از سینه انجام دهید (یا اگر MRI از نظر پزشکی مناسب نیست، سونوگرافی سینه انجام دهید)
- اگر 30 تا 69 ساله هستید و فکر می‌کنید به دلیل سابقه شخصی یا خانوادگی‌تان ممکن است شدیداً در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار داشته باشید، باید با پزشک خانواده خود صحبت کنید.

# انجام معاینه سرطان سینه مهم است.



افراد 50 ساله یا بالاتر باید در رابطه با معاینه سرطان سینه با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنند.

اگر در جامعه First Nation زندگی می‌کنید، برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید با ایستگاه پرستاری یا مرکز بهداشت خود تماس بگیرید.

# انجام معاینه سرطان سینه مهم است.



سرطان سینه شایع‌ترین سرطان در بین زنان انتاریو است. یک زن از هر هشت زن در طول زندگی‌اش دچار سرطان سینه خواهد شد.

## با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید

## معاینه سرطان سینه

برنامه غربالگری سینه انتاریو خدمات غربالگری سینه را در سرتاسر انتاریو به افراد واجد شرایط ارائه می‌کند.

هیچ آزمایش غربالگری بی‌نقص نیست. در رابطه با سلامت سینه و گزینه‌های آزمایش غربالگری با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید.

غربالگری منظم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چراکه می‌تواند باعث تشخیص سرطان سینه در مراحل ابتدایی شود و در این زمان، احتمال موفق بودن درمان بالاتر است.

نسبت به سرطان‌های دیگر، میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان سینه در بین ساکنین انتاریو کمتر است.

با مراجعه به نشان اینترنتی [cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam) می‌توانید نزدیک‌ترین مرکز غربالگری را پیدا کنید و اطلاعات بیشتری در مورد برنامه غربالگری سینه انتاریو به دست آورید. برای رزرو نوبت ماموگرافی، با شماره **1.800.668.9304** تماس بگیرید. به ارجاع از پزشک خانواده یا پرستار متخصص نیاز نیست.



# زمان انجام تست گذشته است؟



سرطان دهانه رحم تقریباً همیشه قابل پیشگیری است.

در مورد تست دادن برای کمک به پیشگیری از ابتلا به سرطان دهانه رحم،  
با پزشک، پرستار متخصص یا مامای خود صحبت کنید.



# زمان انجام تست گذشته است؟



سرطان دهانه رحم تقریباً همیشه قابل پیشگیری است.



# اطلاع از حقایق

غربالگری منظم در پیشگیری از سرطان دهانه رحم حائز اهمیت است. اگر زمان انجام تست غربالگری دهانه رحم شما گذشته است، با پزشک یا پرستار متخصص یا مامای خود صحبت کنید.

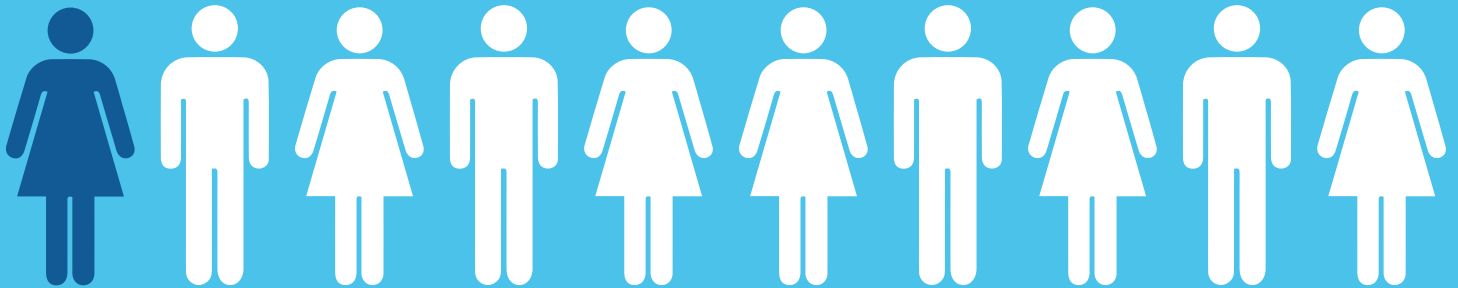
اطلاعات بیشتر را از طریق نشانی اینترنتی [cancercareontario.ca/ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw) به دست آورید 

برای پیشگیری از ابتلا به سرطان دهانه رحم، تست دهید. تمام افراد دارای دهانه رحم که از نظر جنسی فعال هستند ممکن است به سرطان دهانه رحم مبتلا شوند. در تست غربالگری دهانه رحم، علائم سرطان پیش از شروع آن بررسی می‌شود.

ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) عامل سرطان دهانه رحم است.

HPV شایع است و معمولاً خودبه‌خود از بین می‌رود. اگر HPV پس از گذشت چند سال از بین نرفت، ممکن است باعث سرطان دهانه رحم شود.

9 نفر از هر 10 نفر می‌توانند در صورت  
تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ درمان شوند



تست ایمونوشیمی مدفوع (Fecal  
immunochemical test, FIT) جدید  
یک تست خانگی برای بررسی سرطان روده  
بزرگ است:

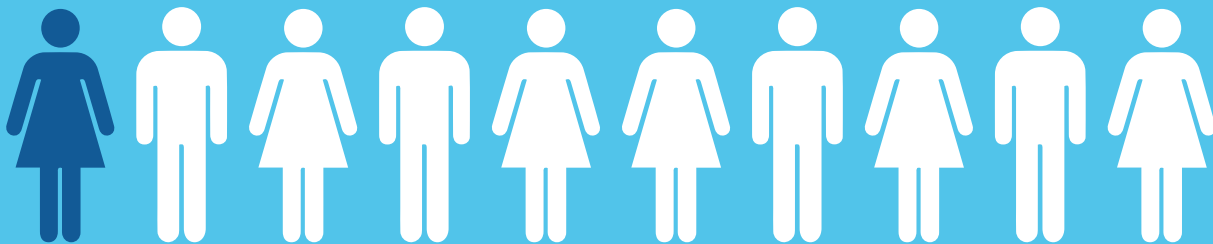
- FIT بی‌خطر و بدون درد است
- فقط چند دقیقه طول می‌کشد
- فقط به نمونه مدفوع شما نیاز است
- می‌توانید طبق معمول غذا بخورید و داروهایتان را مصرف کنید
- ارسال پستی FIT به نشانی دلخواه شما امکان‌پذیر است

معاینه  
شوید

در رابطه با معاینه سرطان روده بزرگ بیشتر بدانید:

[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)

9 نفر از هر 10 نفر می‌توانند در صورت تشخیص  
زودهنگام سرطان روده بزرگ درمان شوند



## FIT تست رایگان در منزل است که از ساکنین واجد شرایط انتاریو انجام می‌شود

- FIT بی‌خطر و بدون درد است
- فقط چند دقیقه طول می‌کشد
- فقط به نمونه مدفوع شما نیاز است
- می‌توانید طبق معمول غذا بخورید و داروهایتان را مصرف کنید
- ارسال پستی FIT به نشانی دلخواه شما امکان‌پذیر است

اگر 50 تا 74 ساله هستید، در رابطه با معاینه سرطان روده بزرگ از طریق تست ایمنوشیمی مدفوع (Fecal immunochemical test, FIT) با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید.

در مورد معاینه سرطان روده بزرگ بیشتر بدانید:

[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)



# آنچه باید در مورد غربالگری سرطان روده بزرگ بدانید

## سرطان روده بزرگ چیست؟

به سرطان روده بزرگ (بخش انتهایی سیستم گوارش) یا مقعد (6 اینچ [15.24 سانتی‌متر] انتهایی روده بزرگ) سرطان روده بزرگ گفته می‌شود. این سرطان همچنین با نام سرطان کولورکتال یا سرطان روده شناخته می‌شود و از شایع‌ترین سرطان‌هایی است که باعث مرگ‌ومیر ساکنین انتاریو می‌شود. البته، در صورت تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ، 9 نفر از هر 10 بیمار می‌توانند درمان شوند.

سرطان روده بزرگ با رشد غیرعادی لایه‌های داخلی روده بزرگ یا مقعد که پولیپ نام دارد، شروع می‌شود. همه پولیپ‌ها به سرطان تبدیل نمی‌شوند، اما بعضی از آن‌ها ممکن است به تدریج به سرطان تبدیل شوند.

## غربالگری سرطان چیست؟

غربالگری سرطان (بررسی علائم سرطان از طریق معاینه) به معاینه انجام‌شده روی افرادی گفته می‌شود که در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند، اما علائمی ندارند و وضعیت عمومی‌شان خوب است.

ColonCancerCheck برنامه غربالگری در انتاریو است که افرادی را که در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند، ترغیب می‌کند به‌طور منظم برای این بیماری غربالگری شوند.

## چه کسی باید غربالگری سرطان روده بزرگ را انجام دهد؟

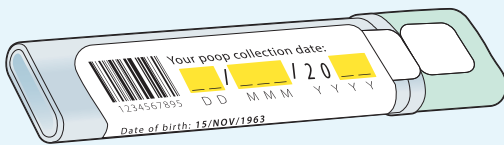
ColonCancerCheck دو گروه از افراد واجد شرایط را غربالگری می‌کند: افرادی که در معرض خطر متوسط ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارند و افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارند.

خطر متوسط: افراد 50 تا 74 ساله که هیچ‌کدام از والدین، برادرها، خواهرها یا فرزندانشان (بستگان درجه یک) سرطان روده بزرگ نداشته‌اند.

اگر در معرض خطر متوسط قرار دارید، باید از 50 سالگی به بعد، هر دو سال یکبار تست ایمونوشیمی مدفوع (Fecal Immunochemical Test, FIT) بدهید.

خطر زیاد: افرادی که یکی از والدین آن‌ها یا هر دو، یک یا چند برادر، خواهر یا فرزندشان (بستگان درجه یک) سرطان روده بزرگ داشته‌اند.

اگر در معرض خطر زیاد هستید، باید از 50 سالگی یا 10 سال زودتر از سن بستگان درجه یک شما در زمان تشخیص سرطان روده بزرگ در آن‌ها، هر کدام که زودتر بود، کولونوسکوپی را شروع کنید. تعداد دفعات غربالگری به سن عضو خانواده درجه یک شما در زمان تشخیص بیماری در او بستگی دارد.



تست ایمونوشیمی مدفوع (FIT) روی مدفوع انجام می‌شود

## چگونه آزمایش FIT را انجام دهم؟

برای اطلاع از اینکه آیا تست FIT برای شما مناسب است، با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید.

اگر پزشک خانواده یا پرستار متخصص ندارید، می‌توانید برای انجام تست FIT با سلامت از راه دور انتاریو (Telehealth Ontario) به شماره 1-866-828-9213 تماس بگیرید.

اگر در جامعه First Nation زندگی می‌کنید، برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید با مرکز بهداشت یا ایستگاه پرستاری خود تماس بگیرید.



## در صورت تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ، 9 نفر از هر 10 نفر می‌توانند درمان شوند.

### سرطان روده بزرگ چه علائم و مشکلاتی به همراه دارد؟

- معمولاً هیچ علائم یا مشکلاتی در مراحل اولیه بیماری مشاهده نمی‌شود. سرطان روده بزرگ به تدریج پیشرفت می‌کند و این علائم و مشکلات ممکن است در فرد ظاهر شود:
- کاهش گلبول‌های قرمز (کم‌خونی) ناشی از سلولی سرطانی که در حال خون‌ریزی است
  - وجود خون (قرمز روشن یا بسیار تیره) در مدفوع
  - کاهش بدون دلیل وزن
  - تغییر در عادات مدفوع کردن (اسهال یا یبوست ناگهانی و مداوم) یا احساسی شبیه اینکه تمام مدفوع کاملاً از بدن خارج نمی‌شود
  - ناراحتی ناگهانی یا مداوم معده
- اگر هر کدام از این علائم یا مشکلات را دارید، با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید.

### چگونه می‌توانم خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در خود کاهش دهم؟

- وزن خود را در محدوده سالم حفظ کنید
- فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید
- مواد غذایی سرشار از فیبر مصرف کنید (از جمله سبزیجات و میوه‌ها و غلات کامل)
- مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و گوشت فرآوری شده (به‌عنوان مثال سوسیس بولونیا، سالامی) مصرف نکنید
- مصرف الکل را محدود کنید
- مصرف سیگار و دخانیات را متوقف کنید
- محصولات لبنی یا جایگزین‌های سرشار از کلسیم مصرف کنید
- به‌طور منظم غربالگری سرطان روده بزرگ انجام دهید

### چگونه می‌توانم غربالگری سرطان روده بزرگ را انجام دهم؟

#### تست ایمونوشیمی مدفوع (FIT)

در تست FIT، مدفوع شما از نظر وجود مقادیر اندک خون بررسی می‌شود؛ وجود خون می‌تواند ناشی از سرطان روده بزرگ یا بعضی از انواع پولیپ باشد.

- تست FIT بی‌خطر و بدون درد است
- این تست که تنها چند دقیقه طول می‌کشد، در منزل قابل‌انجام است
- فقط به یک نمونه مدفوع برای تست نیاز است
- می‌توانید طبق معمول غذا بخورید و داروهایتان را مصرف کنید
- برای افراد واجد شرایط، انجام تست FIT از طریق برنامه ColonCancerCheck رایگان است
- ارسال پستی FIT به نشانی دلخواه شما امکان‌پذیر است

نتیجه غیرعادی تست FIT بیانگر وجود خون در مدفوع شماست. وجود خون در مدفوع الزاماً به این معنا نیست که سرطان دارید. برای اطلاع از ابتلا به سرطان باید آزمایش کولونوسکوپی انجام دهید.

#### کولونوسکوپی

کولونوسکوپی آزمایشی است که در بیمارستان یا کلینیک انجام می‌شود؛ در این آزمایش، پزشک با نگاه به لایه‌های داخلی کل روده بزرگ، مشکلات آن را بررسی می‌کند. در طول آزمایش، پزشک لوله‌ای بلند و انعطاف‌پذیر را که دوربینی کوچک در انتهای آن تعبیه شده است وارد روده و مقعد می‌کند.

کولونوسکوپی روی افرادی انجام می‌شود که نتیجه تست FIT آن‌ها غیرطبیعی است یا روی افرادی انجام می‌شود که در معرض خطر زیاد ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارند، زیرا یکی از والدین آن‌ها یا هر دو، یک یا چند برادر، خواهر یا فرزندشان (بستگان درجه یک) سرطان روده بزرگ داشته‌اند. غربالگری از طریق کولونوسکوپی برای افرادی که در معرض خطر متوسط قرار دارند، توصیه نمی‌شود.

با بازدید از نشانی اینترنتی زیر می‌توانید به اطلاعات بیشتری در مورد غربالگری سرطان روده بزرگ دست پیدا کنید:  
[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

در فرمت قابل‌دسترسی به این اطلاعات نیاز دارید؟

# TAGALOG PACKAGE



## Mga Nilalaman ng Newsletter

Gamitin at iaangkop ang nasa ibaba para sa nilalaman sa mga newsletter, email sa mga pasyente/publiko, o para sa mga website

### Mga Rekomendasyon sa Pamagat

**Kahalagahan ng screening para sa kanser sa panahon ng COVID-19 at pagkatapos nito**  
**Pagpapasuri para sa Kanser**  
**Pananatiling malusog**

#### 100 salita o mas kaunti

Mahalagang manatiling malusog, lalo na sa panahon ng COVID-19. Ang screening para sa kanser ay isang pagsusuring isinasagawa para sa mga taong malaki ang posibilidad na magkaroon ng kanser, ngunit walang sintomas at mabuti ang pakiramdam sa pangkalahatan. Mahalaga ang regular na screening para sa kanser dahil maaari nitong matuklasan nang maaga ang kanser, kung kailan may mas malaking tsansang gumana ang paggamot.

Makipag-usap sa inyong doktor o nurse practitioner kung aling mga screening test ang akma para sa inyo.

#### 150 salita o mas kaunti

Mahalagang manatiling malusog, lalo na sa panahon ng COVID-19. Ang screening para sa kanser ay isang pagsusuring isinasagawa para sa mga taong malaki ang posibilidad na magkaroon ng kanser, ngunit walang sintomas at mabuti ang pakiramdam sa pangkalahatan. Sa tulong ng regular na screening para sa kanser, maaaring matuklasan nang maaga ang kanser, kung kailan may mas malaking tsansang gumana ang paggamot.

Ang Ontario ay may apat na programa sa screening para sa kanser: ang Programa sa Screening para sa Suso ng Ontario, Programa sa Screening para sa Cervix ng Ontario, ColonCancerCheck, at Programa sa Screening para sa Baga ng Ontario.

Makipag-usap sa inyong pampamilyang doktor o nurse practitioner upang malaman kung aling mga screening test ang akma para sa inyo.



---

## 200 salita o mas kaunti

Mahalagang manatiling malusog, lalo na sa panahon ng COVID-19. Ang screening para sa kanser ay isang pagsusuring isinasagawa para sa mga taong malaki ang posibilidad na magkaroon ng kanser, ngunit walang sintomas at mabuti ang pakiramdam sa pangkalahatan. Mahalaga ang regular na screening para sa kanser dahil maaari nitong matuklasan nang maaga ang kanser, kung kailan may mas malaking tsansang gumana ang paggamot.

### **Screening para sa Cervix**

- Ang sinumang may cervix na aktibo sa mga sekswal na aktibidad ay maaaring magkaroon ng kanser sa cervix. Sinusuri ng screening test para sa kanser sa cervix ang mga palatandaan ng kanser bago ito magsimula
- Makipag-usap sa inyong doktor, nurse practitioner, o kumadrona tungkol sa pagpapasuri upang makatulong na maiwasan ang kanser sa cervix

### **Screening para sa Kanser sa Suso**

- Kung kayo ay 50 taong gulang o mas matanda pa, makipag-usap sa inyong pampamilyang doktor o nurse practitioner tungkol sa kalusugan ng inyong suso at mga opsyon ninyo para sa mga screening test

### **ColonCancerCheck**

- Dapat magpasuri para sa kanser sa colon ang mga taong 50 hanggang 74 na taong gulang, kahit na wala sa kanilang pamilya ang nagkaroon ng sakit na ito
- Makipag-usap sa inyong pampamilyang doktor o nurse practitioner tungkol sa kung paano ninyo makukuha ang inyong libreng pagsusuri sa bahay para sa kanser sa colon

## 250 salita o mas kaunti - Pagiging Kwalipikado sa Screening

### Pagiging Kwalipikado sa Screening para sa Kanser ng Ontario

#### Programa sa Screening para sa Cervix ng Ontario

- Sa kasalukuyan, inirerekomenda ng Programa sa Screening para sa Cervix ng Ontario na sumailalim sa Pap test ang mga kababaihang aktibo o naging aktibo sa mga sekswal na aktibidad kada tatlong taon pagtungtong nila ng 21 taong gulang hanggang sa hindi bababa sa 70 taong gulang o kapag pinayuhan ng isang doktor o nurse practitioner na huminto. Nasa proseso kami ng pag-update sa rekomendasyong ito. Kung wala pa kayong 25 taong gulang, makipag-usap sa inyong pampamilyang doktor o nurse practitioner kung dapat kayong maghintay na maging 25 taong gulang bago simulan ang screening para sa cervix sa pamamagitan ng Pap test.

#### ColonCancerCheck

- Dapat magpasuri para sa kanser sa colon ang mga taong 50 hanggang 74 na taong gulang, kahit na wala sa kanilang pamilya ang nagkaroon ng sakit na ito. Upang magpasuri para sa kanser sa colon, maaari kayong sumailalim sa fecal immunochemical test (FIT) na isang pagsusuri para sa mga kwalipikadong taga-Ontario na libre at sa bahay isinasagawa.

#### Programa sa Screening para sa Suso ng Ontario

- Kung kayo ay 50 hanggang 74 na taong gulang, inirerekomenda ng Programa sa Screening para sa Suso ng Ontario (Ontario Breast Screening Program, OBSP) na magpasuri ang karamihan sa mga tao sa inyong grupo ng edad kada dalawang taon sa pamamagitan ng mammogram.
- Kung kayo ay 30 hanggang 69 na taong gulang at natutugunan ninyo ang mga pamantayan sa pagiging kwalipikado para sa High Risk OBSP, inirerekomendang magpasuri kayo nang isang beses kada taon sa pamamagitan ng mammogram at breast magnetic resonance imaging (MRI) (o screening breast ultrasound kung hindi medikal na naaangkop ang MRI)
- Kung kayo ay 30 hanggang 69 na taong gulang at sa palagay ninyo ay maaaring malaki ang posibilidad na magkaroon kayo ng kanser sa suso batay sa inyong personal na kasaysayan o kasaysayan ng pamilya, dapat kayong makipag-usap sa inyong pampamilyang doktor.

# Mahalaga ang pagpapasuri para sa kanser sa suso.



Kung ikaw ay 50 taong gulang o mas matanda, makipag-usap sa doktor o nurse practitioner ng iyong pamilya tungkol sa pagpapasuri para sa kanser sa suso.

Kung nakatira ka sa isang First Nation na komunidad, bisitahin ang iyong nursing station o center para sa kalusugan para sa higit pang impormasyon.

Mahalaga ang  
pagpapasuri para  
sa kanser sa suso.



Ang kanser sa suso ang pinakakaraniwang kanser sa mga babae sa Ontario. Isa sa walong babae ang magkakaroon ng kanser sa suso sa kanyang buhay.

## Pagpapasuri para sa kanser sa suso

---

Mahalaga ang regular na pagpapa-screen dahil matutukoy nito nang maaga ang kanser sa suso kung kailan may mas mataas pang tsansang gumana ang paggamot.

Mas maraming tao sa Ontario ang gumagaling sa kanser sa suso kumpara sa halos lahat ng iba pang mga uri ng kanser.



Bisitahin ang [cancercareontario.ca/bcam](https://cancercareontario.ca/bcam) para makahanap ng **lugar para sa pag-screen na pinakamalapit** sa iyo at para sa higit pang impormasyon tungkol sa Ontario Breast Screening Program. Para makapagpa-book ng iyong mammogram, tumawag sa **1.800.668.9304**.

Hindi kinakailangan ang pagkuha ng referral mula sa doktor o nurse practitioner ng pamilya.

**Kailangan mo ba ang impormasyong ito sa isang naa-access na format?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQC05001

## Makipag-usap sa doktor o nurse practitioner ng iyong pamilya

---

Ang Ontario Breast Screening Program ay nagbibigay ng serbisyo sa pag-screen sa suso sa buong Ontario para sa mga kwalipikadong indibidwal.

Walang perpektong pagsusuri para sa pag-screen. Makipag-usap sa doktor o nurse practitioner ng iyong pamilya tungkol sa kalusugan ng iyong suso at mga opsyon sa pagsusuri para sa pag-screen.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# Overdue ka na ba?



Halos karaniwang naiiwasan ang kanser sa cervix. Makipag-usap sa iyong doktor, nurse practitioner, o komadrona tungkol sa pagsailalim sa isang pagsusuri para makatulong na maiwasan ang kanser sa cervix.

# Overdue ka na ba?



Halos karaniwang naiiwasan ang kanser sa cervix.

# Alamin ang mga detalye

Magpasuri upang makatulong na maiwasan ang kanser sa cervix.

Maaaring magkaroon ng kanser sa cervix ang sinumang may cervix na aktibo sa pakikipagtalik. Hinahanap ng isang pagsusuri para sa pag-screen sa cervix ang mga senyales ng kanser bago pa magsimula ang mga ito.

Ang HPV ay nagdudulot ng kanser sa cervix.

Karaniwan ang HPV at madalas itong nawawala nang kusa. Kung hindi mawawala ang HPV pagkalipas ng maraming taon, maaari itong humantong sa kanser sa cervix.

Mahalaga ang regular na pagpapa-screen para maiwasan ang kanser sa cervix. Makipag-usap sa iyong doktor, nurse practitioner, o komadrona kung overdue ka na para sa iyong pagsusuri para sa pag-screen sa cervix.

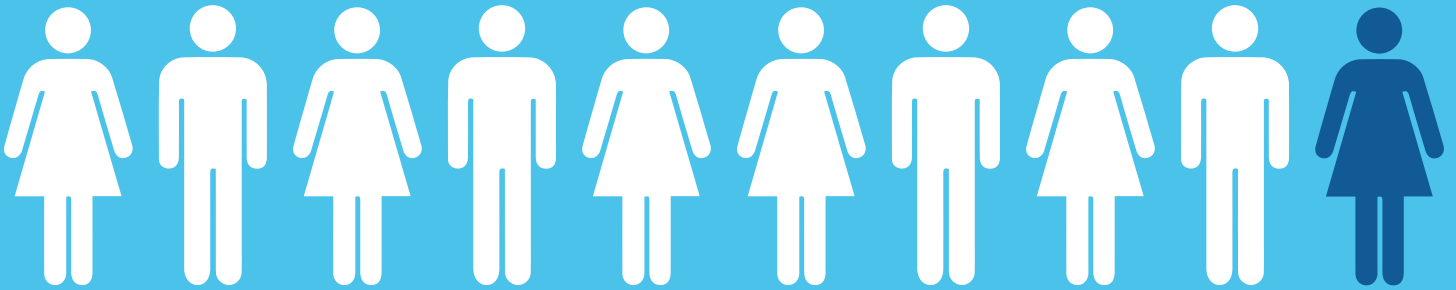


Upang matuto pa, bisitahin ang [cancercareontario.ca/ccaw](https://cancercareontario.ca/ccaw)

**Kailangan mo ba ang impormasyong ito sa isang naa-access na format?**  
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca) CQCO5001



# Magagamot ang 9 sa 10 tao kung matutukoy nang maaga ang kanser sa colon



## Magpasuri

Ang bagong fecal immunochemical test (FIT) ay isang pagsusuring ginagawa sa bahay para sa pagtingin ng kanser sa colon:

- Ligtas at hindi masakit ang FIT
- Aabutin lang nang ilang minuto ang paggawa nito
- Kailangan mo lang mangolekta ng isang sample ng dumi (tae)
- Maaari ka pa ring kumain at uminom ng mga gamot gaya ng karaniwan
- Maaaring ipadala ang pagsusuri sa address na pipiliin mo

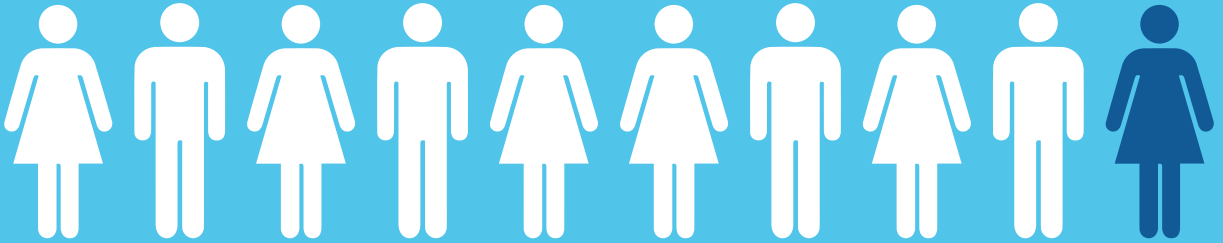


Matuto pa tungkol sa pagpapasuri para sa kanser sa colon:  
[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

**Magagamot ang 9 sa 10 tao  
kung matutukoy nang maaga  
ang kanser sa colon**



**Magpasuri**

Kung ikaw ay nasa edad na 50 hanggang 74 na taong gulang, makipag-usap sa doktor o nurse practitioner ng iyong pamilya tungkol sa pagpapasuri para sa kanser sa colon sa pamamagitan ng fecal immunochemical test (FIT).

## Ang FIT ay isang libreng pagsusuring ginagawa sa bahay para sa mga kwalipikadong Ontarian

- Ligtas at hindi masakit ang FIT
- Aabutin lang nang ilang minuto ang paggawa nito
- Kailangan mo lang mangolekta ng isang sample ng dumi (tae)
- Maaari ka pa ring kumain at uminom ng mga gamot gaya ng karaniwan
- Maaaring ipadala ang pagsusuri sa address na pipiliin mo



Matuto pa tungkol sa pagpapasuri para sa kanser sa colon:  
[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)



# Ang dapat mong malaman tungkol sa pag-screen sa kanser sa bituka

## Ano ang kanser sa bituka?

Ang kanser sa bituka ay kanser ng bituka (ibabang bahagi ng digestive system) o rectum (ang dulong 6 na pulgada ng bituka). Kilala rin ito bilang colorectal cancer. Ito ang isa sa mga pinakakaraniwang kanser na ikinamamatay ng mga tao sa Ontario. Gayunpaman, kung matutukoy nang maaga ang kanser sa bituka, magagamot ang 9 sa 10 taong may sakit na iyon.

Nagsisimula ang kanser sa bituka mula sa mga abnormal na pagtubo sa lining ng bituka o rectum, na tinatawag na mga polyp. Hindi nagiging kanser ang lahat ng polyp, ngunit maaaring maging kanser ang ilang polyp sa paglipas ng panahon.

## Ano ang pag-screen sa kanser?

Ang pag-screen sa kanser (pagpapasuri para sa kanser) ay pagsusuring isinasagawa sa mga taong nanganganib na magkaroon ng kanser ngunit walang sintomas at maayos ang pakiramdam sa pangkahalatan.

Ang ColonCancerCheck ay isang programa ng pag-screen sa Ontario na humihikayat sa mga taong nanganganib na magkaroon ng kanser sa bituka na regular na magpa-screen para sa sakit na ito.

## Sino ang dapat magpa-screen para sa kanser sa bituka?

Nagsi-screen ang ColonCancerCheck ng 2 grupo ng kwalipikadong tao: ang mga average ang panganib na magkaroon ng kanser sa bituka, at ang mga malaki ang panganib na magkaroon ng kanser sa bituka.

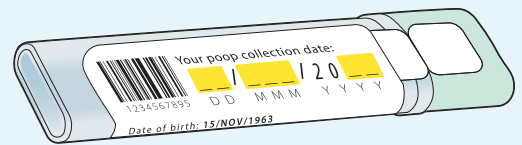
**Average ang panganib:** Mga taong nasa 50 hanggang 74 na taong gulang, at walang magulang, kapatid, o anak (mga malapit na kamag-anak) na nagkaroon ng kanser sa bituka.

Kung average ang panganib mo, dapat kang magpa-screen sa pamamagitan ng **fecal immunochemical test (FIT)** bawat 2 taon simula sa edad 50.

**Malaki ang panganib:** Mga taong nagkaroon ng 1 o higit pang magulang, kapatid, o anak (mga malapit na kamag-anak) na may kanser sa bituka.

Kung malaki ang panganib mo, dapat kang magpa-screen sa pamamagitan ng colonoscopy simula sa edad 50, o mas maaga nang 10 taon kaysa sa edad na na-diagnose sa kanser sa bituka ang iyong malapit na kamag-anak, alinman ang mas maaga. Nakadepende ang dalas ng pagpapa-screen mo sa edad na na-diagnose ang iyong malapit na kamag-anak.

**Makipag-usap sa doktor o nurse practitioner ng iyong pamilya tungkol sa pagpapa-screen.**



Ang fecal immunochemical test (FIT) ay pagsusuring nakabatay sa dumi

## Paano ako kukuha ng FIT?

Makipag-usap sa doktor o nurse practitioner ng iyong pamilya upang malaman kung para sa iyo ang FIT.

Kung walang doktor o nurse practitioner ang iyong pamilya, maaari kang kumuha ng FIT sa pamamagitan ng pagtawag sa Telehealth Ontario sa 1-866-828-9213.

Kung nakatira ka sa isang First Nation na komunidad, maaari kang makipag-ugnayan sa iyong sentro ng kalusugan o istasyon ng nars para sa higit pang impormasyon.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# Magagamot ang 9 sa 10 tao kung matutukoy nang maaga ang kanser sa bituka.

## Paano ako magpapa-screen para as kanser sa bituka?

### Fecal immunochemical test (FIT)

Sinusuri ng FIR kung may kaunting dugo ang iyong dumi (tae), na maaaring dulot ng kanser sa bituka o iba pang uri ng mga polyp.

- Ligtas at hindi masakit ang FIT
- Magagawa ito sa bahay at aabutin lang ng ilang minuto
- Kailangan mo lang mangolekta ng 1 sample ng dumi
- Maaari kang kumain at gumamit ng mga gamot gaya ng karaniwan
- Libre ang FIT para sa mga kwalipikadong tao sa pamamagitan ng programang ColonCancerCheck
- Maaaring ipadala ang FIT sa address na pipiliin mo

Nangangahulugan ang isang abnormal na resulta ng FIT na may dugo sa iyong dumi. Kapag may dugo sa iyong dumi, hindi kaagad ibig sabihing mayroon kang kanser. Kakailanganin mong kumuha ng colonoscopy upang malaman ito.

### Colonoscopy

Ang colonoscopy ay isang pagsusuring isinasagawa sa isang ospital o klinika na nagbibigay-daan sa isang doktor na tingnan ang lining ng buong bituka upang makita kung may problema. Sa pagsusuri, may ipapasok ang doktor na mahaba at flexible na tubo na may maliit na camera sa bituka at rectum.

Ang colonoscopy ay para sa mga taong may abnormal na resulta ng FIT, o mga taong malaki ang panganib na magkaroon ng kanser sa bituka dahil nagkaroon sila ng 1 o higit pang magulang, kapatid, o anak (mga malapit na kamag-anak) na mayroon ng sakit na ito. Hindi inirerekomenda ang pag-screen sa pamamagitan ng colonoscopy para sa mga taong average ang panganib.

## Anu-ano ang mga sintomas at problemang dulot ng kanser sa bituka?

Karaniwang walang sintomas o problema ang mga tao sa simula ng sakit. Habang lumalaki ang kanser sa bituka sa paglipas ng panahon, maaaring magsimula ang mga sumusunod na sintomas o problema:

- Kaunting red blood cell (anemia) dulot ng kanser na nagdurugo
- Dugo (matingkad na pula o maitim na maitim) sa dumi (tae)
- Hindi maipaliwanag na pagbabawas sa timbang
- Pagbabago sa gawi sa pagdurumi (bago at paulit-ulit na pagtatae o paninigas ng dumi) o pakiramdam na parang hindi nababakante nang husto ang bituka
- Bago at paulit-ulit na kawalan ng ginhawa sa tiyan

Kung nagkakaroon ka ng alinman sa mga sintomas o problemang ito, makipag-usap sa doktor o nurse practitioner ng iyong pamilya.

## Paano ko mapapaliit ang panganib na magkaroon ako ng kanser sa bituka?

- Magkaroon ng malusog na timbang ng katawan
- Maging pisikal na aktibo bilang bahagi ng pang-araw-araw na buhay
- Kumain ng diet na may maraming fiber (kabilang ang mga gulay, prutas, at whole grain)
- Limitahan ang pulang karne at subukang hindi kumain ng processed meat (hal. bologna, salami)
- Limitahan ang alak
- Huminto sa paninigarilyo at paggamit ng mga produktong tabako
- Kumain o uminom ng mga produktong may gatas o alternatibong mayaman sa calcium
- **Regular na magpa-screen para sa kanser sa bituka**

**Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pag-screen ng kanser sa bituka, pakibisita ang: [cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)**

**Kailangan mo ba ang impormasyong ito sa accessible na format?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4200

# URDU PACKAGE



## خبر نامہ کے مشمولات کے بلاکس

مریضوں/ عوام کے نام، یا ویب سائٹس کے لیے خبر ناموں، ای میل بلاسٹس میں مواد کے لیے ذیل کا استعمال اور انہیں اختیار کریں

### عنوان کی تجاویز

کووڈ-19 کے دوران اور اس کے بعد کینسر کی اسکریننگ کی اہمیت  
کینسر کی جانچ کروانا  
اپنی صحت کے معاملے میں مقدم رہنا

### 100 الفاظ یا کم

اپنی صحت کے معاملے میں، خاص طور پر کووڈ-19 کے دوران مقدم رہنا اہم ہے۔ کینسر کی اسکریننگ ان لوگوں کے لیے کی جانے والی ٹیسٹنگ ہے جو کینسر ہونے کے خطرے میں مبتلا ہیں، لیکن ان میں کوئی علامت نہیں ہے اور عام طور پر اچھا محسوس کرتے ہیں۔ کینسر کی باقاعدہ اسکریننگ اس وجہ سے اہم ہے کہ اس سے کینسر کا بروقت پتہ چل سکتا ہے جب علاج کارگر ہونے کا بہتر امکان ہوتا ہے۔

اپنے ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے اس بارے میں بات کریں کہ کون سے اسکریننگ ٹیسٹ آپ کے لیے ٹھیک ہیں۔

### 150 الفاظ یا کم

اپنی صحت کے معاملے میں، خاص طور پر کووڈ-19 کے دوران مقدم رہنا اہم ہے۔ کینسر کی اسکریننگ ان لوگوں کے لیے کی جانے والی ٹیسٹنگ ہے جو کینسر ہونے کے خطرے میں مبتلا ہیں، لیکن ان میں کوئی علامت نہیں ہے اور عام طور پر اچھا محسوس کرتے ہیں۔ کینسر کی باقاعدہ اسکریننگ سے کینسر کا بروقت پتہ چل سکتا ہے جب علاج کارگر ہونے کا بہتر امکان ہوتا ہے۔

اونٹاریو میں کینسر کی اسکریننگ کے چار پروگرام ہیں: اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام (Ontario Breast Screening Program)، اونٹاریو سروائیکل اسکریننگ پروگرام (Ontario Cervical Screening Program)، قولون کینسر چیک (ColonCancerCheck)، اور اونٹاریو لنگ اسکریننگ پروگرام (Ontario Lung Screening Program)۔

اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کر کے پتہ کریں کہ کون سے اسکریننگ ٹیسٹ آپ کے لیے ٹھیک ہیں۔

## 200 الفاظ یا کم

اپنی صحت کے معاملے میں، خاص طور پر کووڈ-19 کے دوران مقدم رہنا اہم ہے۔ کینسر کی اسکریننگ ان لوگوں کے لیے کی جانے والی ٹیسٹنگ ہے جو کینسر ہونے کے خطرے میں مبتلا ہیں، لیکن ان میں کوئی علامت نہیں ہے اور عام طور پر اچھا محسوس کرتے ہیں۔ کینسر کی باقاعدہ اسکریننگ اس وجہ سے اہم ہے کہ اس سے کینسر کا بروقت پتہ چل سکتا ہے جب علاج کارگر ہونے کا بہتر امکان ہوتا ہے۔

### عنق رحم کی اسکریننگ

- عنق رحم والا جو کوئی بھی فرد جنسی لحاظ سے فعال رہا ہو اسے عنق رحم کا کینسر ہو سکتا ہے۔ عنق رحم کی اسکریننگ ٹیسٹ میں کینسر شروع ہونے سے پہلے اس کی علامات کی جانچ ہوتی ہے۔
- عنق رحم کے کینسر کو روکنے میں مدد کے لیے ایک ٹیسٹ کی مدد سے جانچ کروانے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر یا دایہ سے بات کریں۔

### پستان کے کینسر کی اسکریننگ

- اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے زیادہ ہے تو، اپنے پستان کی صحت اور اسکریننگ ٹیسٹ کے اختیارات کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔

### قولون کے کینسر کی جانچ

- 50 سے 74 سال کی عمر کے لوگوں کو قولون کے کینسر کے مدنظر جانچ کروانی چاہیے، چاہے ان کی فیملی میں کسی کو بھی یہ مرض نہ ہو
- قولون کے کینسر کی جانچ کے لیے گھر پر مفت میں اپنا ٹیسٹ کروانے کے طریقے کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔



## 250 الفاظ یا کم- اسکریننگ کے لیے اہلیت

اونٹاریو میں کینسر کی اسکریننگ کے لیے اہلیت

### اونٹاریو سروائیکل اسکریننگ پروگرام

- فی الحال، اونٹاریو سروائیکل اسکریننگ پروگرام کی تجویز ہے کہ جو خواتین جنسی لحاظ سے فعال ہیں یا رہی ہیں وہ 21 سال کی عمر سے شروع کر کے 70 سال کی عمر تک یا جب ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر کے ذریعے روک دینے کا مشورہ دیا جائے تب تک ہر تین سال پر پیپ (Pap) ٹیسٹ کروائیں۔ ہم اس تجویز کو اپ ڈیٹ کرنے کے عمل میں ہیں۔ اگر آپ کی عمر 25 سال سے کم ہے تو اس بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں کہ آیا پیپ ٹیسٹ کے ساتھ عنق رحم کی اسکریننگ شروع کرنے سے قبل آپ کو 25 سال کی عمر تک انتظار کرنا چاہیے۔

### قولون کے کینسر کی جانچ

- 50 سے 74 سال کی عمر کے لوگوں کو قولون کے کینسر کی جانچ کروانی چاہیے، چاہے ان کی فیملی میں کسی کو بھی یہ مرض نہ ہو۔ قولون کے کینسر کی جانچ کرنے کے لیے آپ فیکل امیونو کیمیکل ٹیسٹ (Fecal Immunochemical Test, FIT) کروا سکتے ہیں، جو اونٹاریو کے اہل باشندوں کے لیے مفت، گھر پر کیا جانے والا ٹیسٹ ہے۔

### اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام

- اگر آپ کی عمر 50 سے 74 سال ہے تو اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام (OBSP) کی تجویز ہے کہ آپ کی عمر کے گروپ کے بیشتر لوگ میموگرام کے ساتھ ہر دو سال پر جانچ کروائیں۔
- اگر آپ کی عمر 30 سے 69 سال ہے اور آپ زیادہ خطرے والے OBSP کی کسوٹی پر پورا اترتی ہیں تو، تجویز کی جاتی ہے کہ آپ میموگرام اور پستان کی میگنیٹک ریزوننس امیجنگ (magnetic resonance imaging, MRI) دونوں کے ساتھ سال میں ایک بار چیک (یا اگر MRI طبی لحاظ سے مناسب نہیں ہے تو پستان کے الٹرا ساؤنڈ کی اسکریننگ) کروائیں
- اگر آپ کی عمر 30 سے 69 سال ہے اور آپ کا خیال ہے کہ آپ کی ذاتی یا فیملی کی سرگزشت کی بنیاد پر آپ پستان کا کینسر ہونے کے زیادہ خطرے میں مبتلا ہو سکتی ہیں تو، آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

# چھاتی کے کینسر کی جانچ کروانا اہم ہے۔



اگر آپ کی عمر 50 یا زائد ہے تو، چھاتی کے کینسر کی جانچ کروانے کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔

اگر آپ فرسٹ نیشن کمیونٹی میں رہتے ہیں تو، مزید معلومات کے لیے اپنے نرسنگ اسٹیشن یا صحت مرکز پر تشریف لے جائیں۔

# چھاتی کے کینسر کی جانچ کروانا اہم ہے۔



اونٹاریو کی خواتین میں چھاتی کا کینسر سب سے عام کینسر ہے۔ آٹھ میں سے ایک خاتون کو ان کی زندگی میں چھاتی کا کینسر ہوگا۔

## اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹشنر سے بات کریں

## چھاتی کے کینسر کی جانچ کروانا

اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام پورے اونٹاریو میں اہل لوگوں کو چھاتی کی اسکریننگ فراہم کرتا ہے۔

کوئی بھی اسکریننگ ٹیسٹ کامل نہیں ہوتا ہے۔ اپنی چھاتی کی صحت اور اسکریننگ ٹیسٹ کے اختیارات کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹشنر سے بات کریں۔

باقاعدہ اسکریننگ اہم ہے کیونکہ اس سے چھاتی کے کینسر کا جلد پتہ چل سکتا ہے اور تب علاج کے کارگر ہونے کا بہتر امکان ہوتا ہے۔

تقریباً ہر دیگر کینسر کی بہ نسبت اونٹاریو کے زیادہ تر لوگ چھاتی کے کینسر سے بچ جاتے ہیں۔

ملاحظہ کر کے اپنی **قریب ترین اسکریننگ سائٹ** اور اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام کے بارے میں مزید معلومات تلاش کریں۔ اپنا میموگرام بک کرنے کے لیے، **1.800.668.9304** پر کال کریں۔  
فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹشنر کی جانب سے ایک حوالہ مطلوب نہیں ہوتا ہے۔



# آپ کی تاریخ گزر گئی ہے؟



عنق رحم کا کینسر تقریباً ہمیشہ قابل تدارک ہوتا ہے۔

عنق رحم کا کینسر روکنے میں مدد کے لیے جانچ کروانے کے بارے میں اپنے

ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر یا دایہ سے بات کریں۔

کیا آپ کی

تاریخ گزر گئی ہے؟



عنق رحم کا کینسر تقریباً ہمیشہ قابل تدارک ہوتا ہے۔

# حقائق کو جانیں

عنق رحم کے کینسر کی روک تھام کے لیے باقاعدہ اسکریننگ اہم ہے۔ اگر آپ کے عنق رحم کے اسکریننگ ٹیسٹ کی تاریخ گزر گئی ہے تو اپنے ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر یا دایہ سے بات کریں۔

عنق رحم کا کینسر روکنے میں مدد کے لیے جانچ کروائیں۔

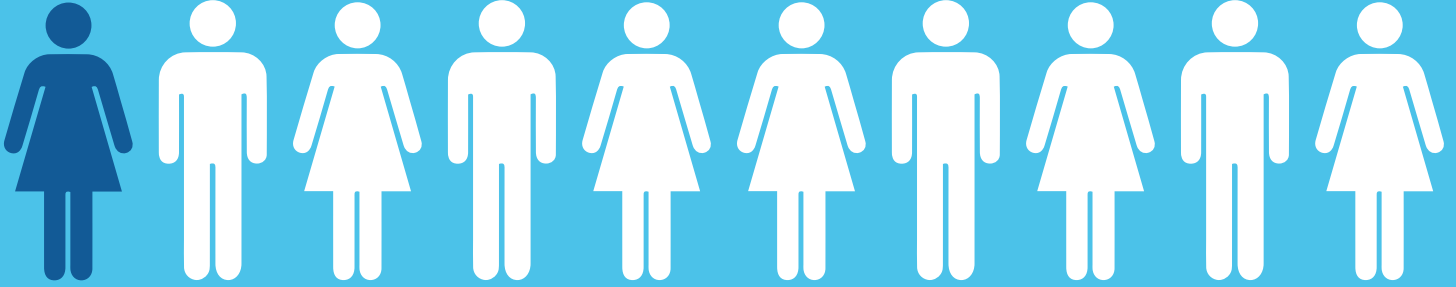
عنق رحم والا جو کوئی بھی فرد کبھی بھی جنسی لحاظ سے فعال رہا ہو اسے عنق رحم کا کینسر ہو سکتا ہے۔ عنق رحم اسکریننگ ٹیسٹ کینسر شروع ہونے سے پہلے اس کی علامات کی جانچ کرتا ہے۔

PV "a عنق رحم کے کینسر کا سبب بنتا ہے۔

PV "a عام ہے اور عموماً اپنے آپ ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اگر "a PV سالوں تک ختم نہ ہو تو، یہ عنق رحم کے کینسر کا سبب بن سکتا ہے۔

مزید جاننے کے لیے، ملاحظہ کریں  
[cancercareontario.ca/ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw) 

# اگر قولون کا کینسر کی شناخت بروقت ہو جائے تو 10 میں سے 9 لوگوں کو شفا مل سکتی ہے



نیا فیسل امیونو کیمیکل ٹیسٹ (FIT)  
قولون کے کینسر کی جانچ کرنے کے لیے گھر پر کیا  
جانے والا ایک ٹیسٹ ہے۔

- FIT محفوظ اور بلا درد ہے
- اسے کرنے میں صرف چند منٹ لگتے ہیں
- آپ کو صرف پاخانہ (براز) کا نمونہ درکار ہوتا ہے
- آپ حسب معمول کھا سکتے اور مُعالجہ لے سکتے ہیں
- ٹیسٹ آپ کی پسند کے پتے پر میل کیا جا سکتا ہے

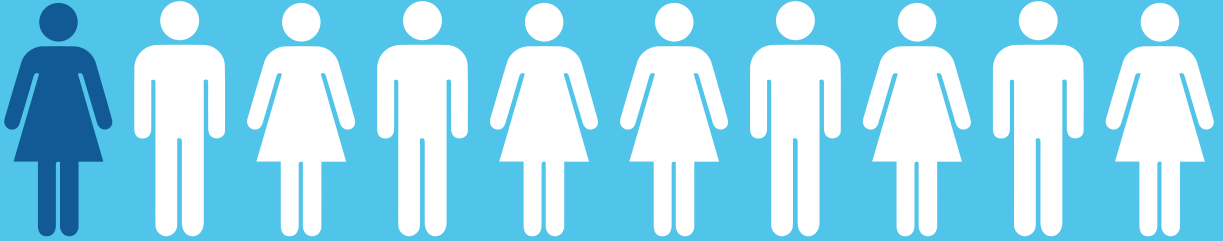
## چیک کروائیں

قولون کے کینسر کی جانچ کروانے کے بارے میں مزید جانیں:

[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



اگر قولون کا کینسر کی شناخت بروقت ہو جائے  
تو 10 میں سے 9 لوگوں کو شفا مل سکتی ہے



## FIT اوٹاریو کے اہل باشندوں کے لیے گھر پر کیا جانے والا مفت ٹیسٹ ہے۔

- FIT محفوظ اور بلا درد ہے
- اسے کرنے میں صرف چند منٹ لگتے ہیں
- آپ کو صرف پاخانہ (براز) کا نمونہ درکار ہوتا ہے
- آپ حسب معمول کھا سکتے اور مُعالجہ لے سکتے ہیں
- ٹیسٹ آپ کی پسند کے پتے پر میل کیا جا سکتا ہے

اگر آپ کی عمر 50 تا 74 سال ہے تو، فیسل امیونو کیمیکل ٹیسٹ (FIT) کی مدد سے قولون کے کینسر کی جانچ کروانے کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔

قولون کے کینسر کی جانچ کروانے کے بارے میں مزید جانیں:

[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)



# قولون کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں آپ کو کیا جاننا چاہیے

## قولون کا کینسر کیا ہے؟

قولون کا کینسر قولون (آپ کے انہضامی نظام کے نچلے حصے) یا مقعد (قولون کے آخری 6 انچ) کا کینسر ہے۔ یہ کولوریکٹل کینسر یا آنت کے کینسر کے بطور بھی جانا جاتا ہے۔ یہ اونٹاریو میں کینسر سے وفات پانے والے لوگوں میں سب سے عمومی کینسر میں سے ایک ہے۔ تاہم، قولون کے کینسر کا بروقت پتہ چل جانے پر، مرض میں مبتلا 10 لوگوں سے 9 کو شفا ہو سکتی ہے۔

قولون کا کینسر قولون یا مقعد کی لائٹنگ پر سلعہ مخاطی نامی خلاف معمول افزائش سے شروع ہو تا ہے۔ تمام سلعہ مخاطی کینسر نہیں بنتے ہیں، مگر کچھ سلعہ مخاطی وقت گزرنے پر کینسر بن سکتے ہیں۔

## کینسر کی اسکریننگ کیا ہے؟

کینسر کی اسکریننگ (کینسر کی جانچ کروانا) ایک ٹیسٹنگ ہے جو ان لوگوں پر کی جاتی ہے جنہیں کینسر ہونے کا خطرہ ہے لیکن انہیں کوئی علامت درپیش نہیں ہے اور عام طور پر ٹھیک محسوس کرتے ہیں۔

ColonCancerCheck اونٹاریو میں ایک اسکریننگ پروگرام ہے جو قولون کا کینسر ہونے کے خطرے میں مبتلا لوگوں کو مرض کے مدنظر باقاعدگی سے اسکریننگ کروانے کی ترغیب دیتا ہے۔

## کس کو قولون کے کینسر کی اسکریننگ کروانی چاہیے؟

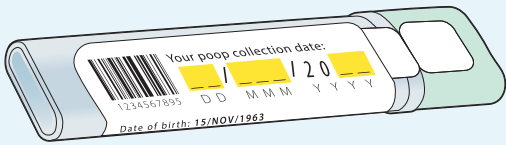
ColonCancerCheck اہل لوگوں کے 2 گروپوں کی اسکریننگ کرتا ہے: وہ لوگ جنہیں قولون کا کینسر ہونے کا اوسط خطرہ لاحق ہے اور وہ لوگ جنہیں قولون کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

**اوسط خطرہ:** جن لوگوں کی عمر 50 سے 74 سال ہے اور جن کے والدین، بھائیوں، بہنوں یا بچوں (پہلے درجہ کے رشتہ داروں) میں سے کسی کو قولون کا کینسر نہیں ہے۔

اگر آپ اوسط خطرے میں مبتلا ہیں تو، آپ کو 50 سال کی عمر سے ہر 2 سال پر **فیسل امیونوکیمیکل ٹیسٹ (Fecal Immunochemical Test, FIT)** کروانا چاہیے۔

**زیادہ خطرہ:** وہ لوگ جن کے 1 یا زائد والدین، بھائیوں، بہنوں یا بچوں (پہلے درجہ کے رشتہ داروں) کو قولون کا کینسر ہے۔

اگر آپ اضافی خطرے میں مبتلا ہیں تو، آپ کو 50 سال کی عمر سے، یا جس عمر میں آپ کے پہلے درجہ کے رشتہ داروں میں قولون کینسر کے تشخیص ہوئی تھی اس سے 10 سال پہلے ہی، جو بھی پہلے آ جائے، قولون اسکوپی کی مدد سے اسکریننگ کروانی چاہیے۔ آپ کو کتنی بار اسکریننگ کروانی چاہیے اس کا انحصار اس عمر پر ہے جس عمر میں آپ کے پہلے درجہ کے رشتہ دار میں اس کی تشخیص ہوئی تھی۔



فیسل امیونوکیمیکل ٹیسٹ (FIT) پاکخانہ پر مبنی ایک ٹیسٹ ہے

## میں FIT کیسے کراؤں؟

اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کر کے پتہ کریں کہ آیا FIT آپ کے لیے ٹھیک ہے۔

اگر آپ کے پاس فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر نہیں ہے تو، آپ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو 1-866-828-9213 پر کال کر کے FIT کروا سکتے ہیں۔

اگر آپ فرسٹ نیشن والی کمیونٹی میں رہتے ہیں تو، مزید معلومات کے لیے آپ ہیلتھ سنٹر یا نرسنگ اسٹیشن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

## اگر قولون کینسر بروقت پکڑ میں آ جائے تو، 10 لوگوں سے 9 کو شفا ہو سکتی ہے۔

### میں قولون کے کینسر کی اسکریننگ کیسے کرواؤں؟

فیسل امیونوکیمیکل ٹیسٹ (FIT)

FIT میں خون کی تھوڑی سی مقدار کے مدنظر آپ کے پاخانہ (براز) کی جانچ ہوتی ہے، جو قولون کے کینسر یا بعض اقسام کی سلعہ مخاطی کے سبب ہو سکتا ہے۔

• FIT محفوظ اور بے درد ہے

• یہ گھر پر کیا جا سکتا ہے اور اسے کرنے میں صرف چند منٹ لگتے ہیں

• آپ کو بس پاخانے کا 1 نمونہ لینا ہوتا ہے

• آپ معمول کے مطابق کھا سکتے اور دوائیں لے سکتے ہیں

• FIT اہل لوگوں کے لیے ColonCancerCheck پروگرام کی معروف مفت ہے

• FIT کو آپ کی پسندیدہ پتے پر میل کیا جا سکتا ہے

FIT کے خلاف معمول نتیجے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاخانے میں خون موجود ہے۔ آپ کے پاخانے میں خون کی موجودگی کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو کینسر ہے۔ پتہ کرنے کے لیے آپ کو قولونو اسکوپ کروانی ہوگی۔

### قولونو اسکوپ

قولونو اسکوپ ہسپتال یا کلینک میں کیا جانے والا ایک معائنہ ہے جو ڈاکٹر کو مسائل چیک کرنے کے مدنظر پورے قولون کی لائننگ پر نگاہ ڈالنے کی سہولت دیتا ہے۔ معائنے کے دوران، ڈاکٹر، ایک طویل، لچک پذیر ٹیوب جس کے آخری سرے پر کیمرہ ہوتا ہے قولون اور مقعد کے راستے گزارتا ہے۔

قولونو اسکوپ FIT کے خلاف معمول نتیجہ والے لوگوں کے لیے یا ان لوگوں کے لیے ہے جنہیں قولون کا کینسر ہونے کا اس وجہ سے زیادہ خطرہ ہے کہ ان کے والدین، بھائیوں، بہنوں یا بچوں (پہلے درجہ کے رشتہ داروں) میں سے 1 یا زائد کو یہ مرض ہے۔ اوسط خطرہ والے لوگوں کے لیے قولونو اسکوپ کی مدد سے اسکریننگ کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔

### قولون کے کینسر کی وجہ سے ہونے والی علامات اور مسائل کیا ہیں؟

لوگوں میں عموماً مرض کے آغاز میں کوئی علامات یا مسائل نہیں ہوتے ہیں۔ وقت گزرنے پر قولون کا کینسر بڑھنے پر، درج ذیل علامات یا مسائل شروع ہو سکتے ہیں:

• کینسر کی وجہ سے کم سرخ دموی خلیے (قلت دم) جس سے خون بہتا ہے

• پاخانہ (براز) میں خون (ہلکا سرخ یا کافی گاڑھا)

• بلا وجہ وزن گرنا

• رفع حاجت کی عادات میں تبدیلی (نیا اور مستقل اسہال یا قبض)، یا یوں محسوس ہونا گویا معدہ پوری طرح سے خالی نہیں ہوتا ہے

• نئی اور مستقل پیٹ میں تکلیف

اگر آپ کو ان علامات یا مسائل کا سامنا ہے تو، اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔

### میں قولون کا کینسر ہونے کے اپنے خطرے کو کس طرح کم کر سکتا ہوں؟

• جسم کا صحت مند وزن برقرار رکھیں

• روزمرہ کی زندگی کے حصے کے طور پر جسمانی لحاظ سے فعال رہیں

• ریشے سے بھرپور خوراک (بشمول سبزیاں، پھل اور سالم اناج) کھائیں۔

• سرخ گوشت محدود کریں اور کوشش کریں کہ پروسیس کردہ گوشت (جیسے بولوگنا، سلامی) نہ کھائیں

• الکحل محدود کریں

• سگریٹ نوشی چھوڑیں اور تمباکو کے پروڈکٹس استعمال کرنا روکیں

• دودھ کے پروڈکٹس اور کیلشیم سے بھرپور متبادل کا استعمال کریں

• قولون کے کینسر کے مدنظر باقاعدگی سے اسکریننگ کروائیں

قولون کے کینسر کی اسکریننگ سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں:

[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

یہ معلومات کسی قابل رسائی فارمیٹ میں درکار ہیں؟

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

# HINDI PACKAGE



## न्यूज़लेटर सामग्री ब्लॉक

न्यूज़लेटर्स में सामग्री के लिए, रोगियों/जनता को देखें ईमेल करने के लिए, या वेबसाइटों के लिए निम्न का उपयोग और पालन करें

### शीर्षक अनुशंसाएं

COVID-19 और उसके बाद के दौरान कैंसर जांच का महत्व  
कैंसर की जांच कराएं  
अपने स्वास्थ्य के उच्च शिखर पर बने रहें

### 100 शब्द या कम

अपने स्वास्थ्य के उच्च शिखर पर रहना महत्वपूर्ण है, खासतौर पर COVID-19 के दौरान। कैंसर स्क्रीनिंग में उन लोगों की कैंसर की जांच की जाती है जिन्हें कैंसर होने का खतरा होता है, लेकिन जिनमें कोई लक्षण नहीं होते हैं और वे आमतौर पर बेहतर महसूस करते हैं। कैंसर की जांच नियमित रूप से करवाना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे कैंसर का जल्द ही पता लगा सकता है जब उपचार के काम करने की संभावना बेहतर होती है।

अपने डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से बात करें कि आपके लिए कौन सा स्क्रीनिंग परीक्षण सही है।

### 150 शब्द या कम

अपने स्वास्थ्य के उच्च शिखर पर रहना महत्वपूर्ण है, खासतौर पर COVID-19 के दौरान। कैंसर स्क्रीनिंग में उन लोगों की कैंसर की जांच की जाती है जिन्हें कैंसर होने का खतरा होता है, लेकिन जिनमें कोई लक्षण नहीं होते हैं और वे आमतौर पर बेहतर महसूस करते हैं। कैंसर की जांच नियमित रूप से करवाना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे कैंसर का जल्द ही पता लगा सकता है जब उपचार के काम करने की संभावना बेहतर होती है।

ओंटारियो में कैंसर हेतु चार स्क्रीनिंग कार्यक्रम हैं: ओंटारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम, ओंटारियो सरवाइकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम, कोलनकैंसर चेक, और ओंटारियो फ्रेड्डे की स्क्रीनिंग प्रोग्राम।

यह जानने के लिए कि आपके लिए कौन से स्क्रीनिंग परीक्षण सही हैं, अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स व्यवसायी से बातचीत करें।

## 200 शब्द या कम

अपने स्वास्थ्य के उच्च शिखर पर रहना महत्वपूर्ण है, खासतौर पर COVID-19 के दौरान। कैंसर स्क्रीनिंग में उन लोगों की कैंसर की जांच की जाती है जिन्हें कैंसर होने का खतरा होता है, लेकिन जिनमें कोई लक्षण नहीं होते हैं और वे आमतौर पर बेहतर महसूस करते हैं। कैंसर की जांच नियमित रूप से करवाना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे कैंसर का जल्द ही पता लगा सकता है जब उपचार के काम करने की संभावना बेहतर होती है।

### सर्वाइकल स्क्रीनिंग

- गर्भाशय ग्रीवा वाला इंसान जो कभी यौन रूप से सक्रिय रहा हो, उसे सर्वाइकल कैंसर हो सकता है। सर्वाइकल स्क्रीनिंग परीक्षण शुरू होने से पहले कैंसर के लक्षणों की जांच करता है
- सर्वाइकल कैंसर को रोकने में सहायता हेतु अपने डॉक्टर, नर्स प्रैक्टिशनर या दार्ई से जांच कराने के बारे में बात करें

### स्तन कैंसर की जांच

- यदि आपकी आयु 50 वर्ष या उससे अधिक है, तो अपने परिवार के डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से अपने स्तन के स्वास्थ्य और स्क्रीनिंग परीक्षणों के विकल्पों के बारे में बातचीत करें

### कोलनकैंसर चेक

- 50 से 74 वर्ष के बीच की आयु के लोगों को कोलन कैंसर की जांच करवानी चाहिए, भले ही उनके परिवार में किसी को भी यह बीमारी ना रही हो
- अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से बातचीत करें कि किस तरह से कोलन कैंसर की जांच के लिए आप अपने घर पर ही अपना निःशुल्क परीक्षण करवा सकते हैं

## 250 शब्द या कम - स्क्रीनिंग पात्रता

### ऑंटारियो कैंसर स्क्रीनिंग पात्रता

#### ऑंटारियो सरवाइकल स्क्रीनिंग कार्यक्रम

• वर्तमान में, ऑंटारियो सरवाइकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम सुझाव देता है कि जो महिलाएं यौन रूप से सक्रिय हैं या सक्रिय रही हैं, उनका हर तीन साल में 21 साल की उम्र से लेकर कम से कम 70 साल की उम्र तक या डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर द्वारा मना किए जाने तक पैप परीक्षण करवाया जाना चाहिए। हम इस अनुशंसा को अपडेट करने की प्रक्रिया में हैं। यदि आपकी आयु 25 वर्ष से कम है, तो अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से इस बारे में बात करें कि क्या आपको पैप परीक्षण सहित गर्भाशय ग्रीवा की जांच शुरू करने से पहले 25 वर्ष की आयु तक इंतजार करना चाहिए।

#### कोलनकैंसर चेक

• 50 से 74 साल के लोगों को कोलन के कैंसर की जांच करवानी चाहिए, भले ही उनके परिवार में किसी को भी यह बीमारी ना रही हो। कोलन कैंसर की जांच के लिए आप फेकल इम्यूनोकेमिकल परीक्षण (FIT) करवा सकते हैं, जो कि ऑंटारियो के योग्य लोगों के लिए एक निःशुल्क, घर पर ही किया जाने वाला परीक्षण है।

#### ऑंटारियो स्तन जांच कार्यक्रम

- यदि आपकी आयु 50 से 75 वर्ष के बीच है, तो ऑंटारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम (OBSP) सुझाव देता है कि आपके आयु वर्ग में आने वाले अधिक से अधिक लोग हर दो साल में मैमोग्राम से जांच करवाएं।
- यदि आपकी आयु 30 से 69 वर्ष के बीच है और उच्च जोखिम वाले OBSP के लिए पात्रता मानदंड को पूरा करते हैं, तो यह सुझाव दिया जाता है कि आप वर्ष में एक बार मैमोग्राम और स्तन मैग्नेटिक रेज़नन्स इमेजिंग (MRI) दोनों जांच करवाएं (अगर MRI चिकित्सकीय रूप से उपयुक्त नहीं है तो स्तन का अल्ट्रासाउंड स्क्रीनिंग कराएं)।
- अगर आपकी आयु 30 से 69 वर्ष के बीच है और आपको ऐसा लगता है कि आपके व्यक्तिगत या पारिवारिक इतिहास की वजह से आपको स्तन कैंसर होने का जोखिम ज्यादा हो सकता है, तो आपको अपने पारिवारिक डॉक्टर से बातचीत करनी चाहिए।



# स्तन कैंसर की जांच करवाना जरूरी है।



यदि आपकी उम्र 50 या उससे अधिक है, तो अपने परिवार के डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से स्तन कैंसर की जांच करवाने के बारे में बात करें।

यदि आप फ़र्स्ट नेशन समुदाय में रहते हैं, तो अधिक जानकारी के लिए अपने नर्सिंग स्टेशन या स्वास्थ्य केंद्र पर



अधिक जानकारी के लिए  
[cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam) पर जाएं। CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# स्तन कैंसर की जांच करवाना जरूरी है।



ऑंटारियो की महिलाओं में स्तन कैंसर सबसे आम कैंसर है। आठ में से एक महिला को अपने जीवनकाल में स्तन कैंसर होगा।

## स्तन कैंसर की जांच कराएं

---

नियमित स्क्रीनिंग महत्वपूर्ण है क्योंकि यह स्तन कैंसर का जल्द पता लगा सकती है जब उपचार के सफल होने की बेहतर संभावना होती है।

लगभग हर दूसरे कैंसर की तुलना में ओंटारियो में अधिक लोग स्तन कैंसर से जीवित रहते हैं।

## अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टीशनर से बात करें

---

ओंटारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम पात्र लोगों को पूरे ओंटारियो में ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रदान करता है।

कोई स्क्रीनिंग टेस्ट बिल्कुल सही नहीं होता है। अपने स्तन के स्वास्थ्य और स्क्रीनिंग परीक्षण विकल्पों के बारे में अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टीशनर से बात करें।



अपनी "निकटतम स्क्रीनिंग साइट" खोजने और ओंटारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम के बारे में अधिक जानकारी के लिए "[cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam)" पर जाएं। अपना मैमोग्राम बुक करने के लिए **1.800.668.9304** पर कॉल करें।" पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टीशनर से रेफरल की आवश्यकता नहीं है।

यह जानकारी किसी सुलभ प्रारूप में चाहिए?"

1-877-280-8538; VVV "1-800-855-0511," lqf r @r qvdlur k hdok.f d GQGS 5001

# क्या आप ओवरड्यू हैं?



सर्वाइकल कैंसर का ईलाज लगभग हमेशा संभव है।

सर्वाइकल कैंसर को रोकने में मदद करने के लिए अपने डॉक्टर, नर्स प्रैक्टीशनर या मिडवाइफ़ से जांच करवाने के बारे में बात करें।



अधिक जानकारी के लिए

[cancercareontario.ca/ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw) पर जाएं। CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# क्या आप ओवरड्यू हैं?



सर्वाङ्कल कैंसर का इलाज लगभग हमेशा संभव है।

# तथ्यों को जानें

सर्वाइकल कैंसर को रोकने में मदद करने के लिए जांच करवाएं।

गर्भाशय ग्रीवा सर्विक्स)वाला कोई भी व्यक्ति जो कभी यौन सक्रिय रहा हो, उसे सर्वाइकल कैंसर हो सकता है। सर्वाइकल स्क्रीनिंग टेस्ट कैंसर शुरू होने से पहले उसके लक्षणों की जांच करता है।

HPV सर्वाइकल कैंसर का कारण बनता है।

HPV आम है और आमतौर पर अपने आप सही हो जाता है। यदि HPV कई वर्षों तक ठीक नहीं होता है, तो यह सर्वाइकल कैंसर का कारण बन सकता है।

सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए नियमित जांच जरूरी है। यदि आप अपने सर्वाइकल स्क्रीनिंग टेस्ट के लिए ओवरड्यू हैं तो अपने डॉक्टर, नर्स प्रैक्टीशनर या मिडवाइफ़ से बात करें।



अधिक जानकारी के लिए  
[cancercareontario.ca/  
ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw)पर जाएं।

यह जानकारी की किसी सुलभ प्रारूप में चाहिए?

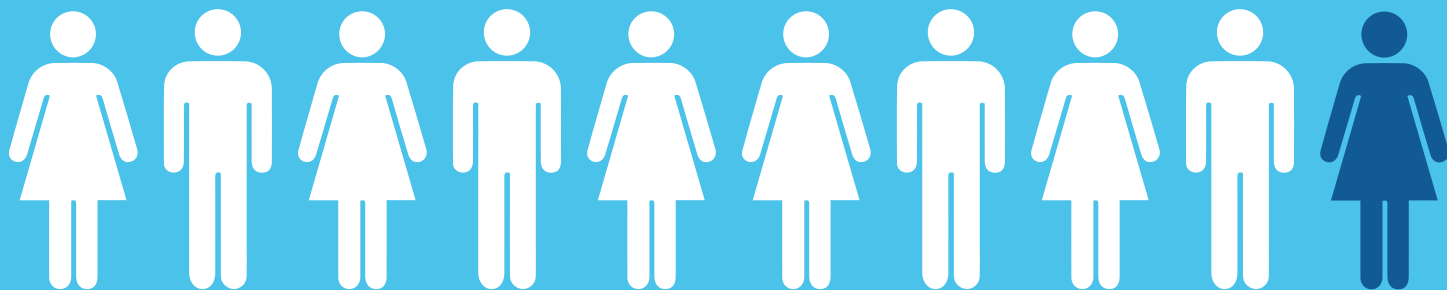
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# अगर कोलन कैंसर का आरंभिक चरण में पता लग जाए, तो 10 में से 9 लोगों का इलाज संभव है



## जांच करवाएँ

कोलन कैंसर की जांच के लिए नया फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (FIT) की घर पर जांच संभव है:

- FIT सुरक्षित और दर्द रहित है
- इसे करने में केवल कुछ मिनट का समय लगता है
- आपको केवल मल (पूप) के नमूने की आवश्यकता है
- आप हमेशा की तरह खा सकते हैं और दवाएं ले सकते हैं
- जांच के परिणाम को आपकी पसंद के पते पर डाक से भेजा जा सकता है

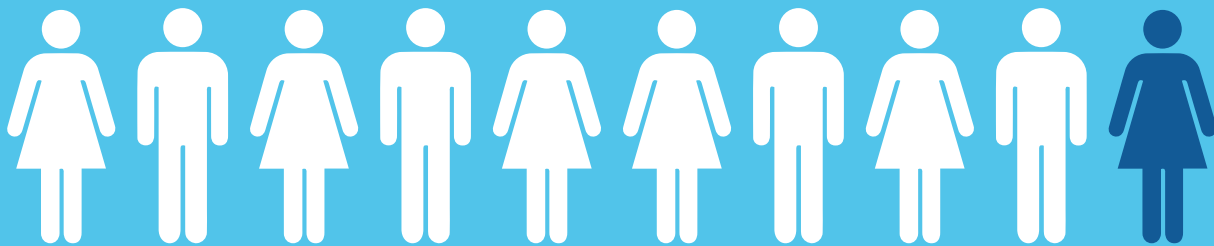


कोलन कैंसर की जांच कराने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें:  
[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

अगर कोलन कैंसर का आरंभिक  
चरण मे पता लग जाए,  
तो 10 मे से 9 लोगों का ईलाज संभव है



जांच करवाएँ



अगर आपकी उम्र 50 से 74 है, तो अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टीशनर से फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (मल की इम्यूनोरासायनिक जाँच, FIT) से कोलन कैंसर की जांच कराने के बारे में बात करें।

## FIT ऑंटारियो के योग्य निवासियों के लिए घर पर होने वाला निःशुल्क परीक्षण है।

- FIT सुरक्षित और दर्द रहित है
- इसे करने में केवल कुछ मिनट का समय लगता है
- आपको केवल मल (पूप) के नमूने की आवश्यकता है
- आप हमेशा की तरह खा सकते हैं और दवाएं ले सकते हैं
- जांच के परिणाम को आपकी पसंद के पते पर डाक से भेजा जा सकता है



कोलन कैंसर की जांच कराने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें:

[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)

यह जानकारी की किसी सुलभ प्रारूप में चाहिए?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4209



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# कोलन कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में आपको क्या जानकारी होनी चाहिए

## कोलन कैंसर क्या है?

कोलन कैंसर कोलन (पाचन तंत्र का निचला हिस्सा) या मलाशय (कोलन का अंतिम 6 इंच भाग) का कैंसर है। इसे कोलोरेक्टल कैंसर या बड़ी आंत का कैंसर भी जाना जाता है। यह ओंटरियो में कैंसर से मरने वाले लोगों में सबसे आम कैंसर है। हालांकि, कोलन कैंसर का जल्दी पता चलने पर इस बीमारी से पीड़ित 10 में से 9 लोगों को ठीक किया जा सकता है।

कोलन कैंसर, कोलन या मलाशय की सतह पर असामान्य वृद्धि से शुरू होता है, जिसे पॉलीप कहा जाता है। सभी पॉलीप कैंसर में परिवर्तित नहीं होते हैं, लेकिन कुछ पॉलीप समय के साथ कैंसर में बदल सकते हैं।

## कैंसर स्क्रीनिंग क्या है?

कैंसर स्क्रीनिंग (कैंसर के लिए जाँच करवाना) कोलन कैंसर के जोखिम वाले उन लोगों पर किया जाने वाला परीक्षण है, जिनमें कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं और वे आमतौर पर ठीक महसूस करते हैं।

ColonCancerCheck ओंटरियो का एक स्क्रीनिंग प्रोग्राम है जो कोलन कैंसर के जोखिम वाले लोगों को बीमारी की नियमित जाँच करवाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

## कोलन कैंसर की स्क्रीनिंग किसे करानी चाहिए?

ColonCancerCheck जोखिम वाले लोगों के 2 समूहों की जाँच करता है: वे जिन्हें कोलन कैंसर होने का औसत जोखिम होता है और वे जिन्हें कोलन कैंसर होने का अधिक जोखिम होता है।

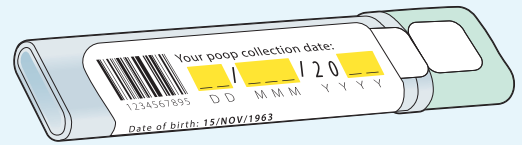
**औसत जोखिम:** वे लोग जिनकी उम्र 50 से 74 वर्ष है और जिनके माता-पिता, भाई, बहन या बच्चे (प्रथम स्तर(करीबी) के रिश्तेदार) को कोलन कैंसर नहीं है।

यदि आपको औसत जोखिम है, तो आपको 50 वर्ष की आयु के बाद से प्रत्येक 2 वर्ष में **फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (FIT)** करवाना चाहिए।

**अधिक जोखिम:** वे लोग जिनके माता-पिता, भाई, बहन या बच्चे (प्रथम स्तर(करीबी) के रिश्तेदार) में से एक या अधिक कोलन कैंसर से पीड़ित हैं।

यदि आपको अधिक जोखिम है, तो आपको 50 वर्ष की आयु या आपके पहले स्तर(करीबी) के रिश्तेदार को जिस उम्र में कोलन कैंसर होने की जानकारी हुई थी उस उम्र से 10 साल पहले, जो भी पहले हो, कॉलोनुस्कोपी की जाँच करवानी चाहिए। आपको कितनी बार जाँच करवानी है यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके प्रथम स्तर(करीबी) के रिश्तेदार को किस उम्र में डायग्नोस हुआ था।

**जाँच करवाने के बारे में आपके पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से बात करें।**



फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (FIT)  
एक मल आधारित परीक्षण है

## मैं FIT कैसे करवा सकता हूँ?

यह जानने के लिए क्या FIT आपके लिए सही है या नहीं, अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से बात करें।

अगर आपका पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर नहीं है, तो आप टेलीहेल्थ ओंटरियो को 1-866-828-9213 पर कॉल करके FIT करवा सकते हैं।

यदि आप स्वदेशी लोगों के समुदाय में रहते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य केंद्र या नर्सिंग स्टेशन से संपर्क करके अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# अगर कोलन कैंसर को जल्दी ही पहचान लिया जाए तो 10 में से 9 लोगों को ठीक किया जा सकता है।

## मैं कोलन कैंसर के लिए मेरी जाँच कैसे करवा सकता हूँ?

### फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (FIT)

एक FIT यह जाँच करता है कि क्या आपके मल (पूप) में रक्त की कुछ मात्रा है, जो कोलन कैंसर या किसी प्रकार के पॉलीप के कारण हो सकता है।

- FIT सुरक्षित और दर्द रहित है
- इसे घर पर किया जा सकता है और इसे करने में केवल कुछ मिनट लगते हैं
- आपको केवल मल का 1 नमूना लेना है
- आप हमेशा की तरह भोजन कर सकते हैं और दवाएँ ले सकते हैं
- ColonCancerCheck प्रोग्राम के माध्यम से पात्र लोगों के लिए FIT मुफ्त है
- FIT को आपके मनचाहे पते पर मेल किया जा सकता है

FIT के असामान्य परिणाम का अर्थ है कि आपके मल में रक्त है। आपके मल में खून होने का मतलब हमेशा यह नहीं होता कि आपको कैंसर है। इसका पता लगाने के लिए आपको कोलोनोस्कोपी करानी होगी।

### कोलोनोस्कोपी

कोलोनोस्कोपी, अस्पताल या क्लिनिक में किया जाने वाला परीक्षण है जो डॉक्टर समस्या की जाँच के लिए पूरे कोलन की परत की जांच करने में सक्षम बनाता है। परीक्षण के दौरान, डॉक्टर कोलन और मलाशय में एक लंबी, लचीली ट्यूब डालता है जिसमें आगे छोटा कैमरा होता है।

कोलोनोस्कोपी उन लोगों के लिए है जिनका FIT का परिणाम असामान्य होता है या जिन्हें कोलन कैंसर होने का जोखिम अधिक है क्योंकि उनके माता-पिता, भाई, बहन या बच्चे (प्रथम स्तर(करीबी) के रिश्तेदार) में से 1 या अधिक इस बीमारी से पीड़ित हैं। औसत जोखिम वाले लोगों को कोलोनोस्कोपी स्क्रीनिंग की सलाह नहीं की जाती है।

## कोलन कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया [cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon) पर जाएँ

### यह जानकारी एक सुलभ प्रारूप में चाहिए?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4200

## कोलन कैंसर के लक्षण और उसके कारण होने वाले समस्याएँ क्या हैं?

आमतौर पर इस बीमारी की शुरूआत में लोगों में कोई लक्षण या समस्या नहीं होती है। समय के साथ जैसे-जैसे कोलन कैंसर बढ़ता है, निम्नलिखित लक्षण या समस्याएँ शुरू हो सकती हैं:

- कैंसर के कारण लाल रक्त कोशिकाओं में कमी (एनीमिया) जिसमें रक्तस्त्राव होता है
- मल (पूप) में रक्त (बहुत गाढ़ा)
- अप्रत्याशित रूप से वजन कम होना
- पाचन में बदलाव (नए और नियमित दस्त या कब्ज) या ऐसा महसूस होना कि पेट पूरी तरह खाली नहीं होता है
- नई और नियमित पेट की परेशानी

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण या समस्या हो रही है, तो अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से बात करें।

## मैं स्वयं को कोलन कैंसर होने के जोखिम को कैसे कम कर सकता हूँ?

- शरीर का स्वस्थ वजन बनाए रखें
- दैनिक जीवन के हिस्से के रूप में शारीरिक रूप से सक्रिय रहें
- फ़ाइबर से भरपूर आहार लें (सब्जियों, फ़लों और साबुत अनाज सहित)
- रेड मीट सीमित मात्रा में खाएँ और कोशिश करें कि प्रोसेस्ड मीट (जैसे बोलोग्ना, सलामी) ना खाएं
- शराब कम मात्रा में लें
- धूम्रपान छोड़ दें और तंबाकू उत्पादों का सेवन बंद करें
- दुग्ध उत्पादों या कैल्शियम युक्त विकल्पों का सेवन करें
- कोलन कैंसर के लिए नियमित रूप से जाँच करवाएँ

# ITALIAN PACKAGE



## Contenuto della newsletter

Usare e adattare quanto segue come contenuto di newsletter, invio di e-mail a pazienti/pubblico o per i siti web

### Raccomandazioni per i titoli

**L'importanza dello screening per il cancro durante il COVID-19 e oltre**  
**Sottoporsi ai controlli per il cancro**  
**Dare priorità alla salute**

### 100 parole o meno

È importante dare priorità alla salute, soprattutto durante il COVID-19. Con screening per il cancro si intende indicare una serie di test che viene riservata alle persone che sono a rischio di sviluppare un cancro, ma che non hanno sintomi e in genere stanno bene. I controlli regolari per il cancro sono importanti perché consentono di rilevare la presenza del tumore in modo precoce quando i trattamenti hanno migliori possibilità di funzionare.

Parla al tuo medico o all'infermiere qualificato per sapere quali test di controllo sono adatti a te.

### 150 parole o meno

È importante dare priorità alla salute, soprattutto durante il COVID-19. Con screening per il cancro si intende indicare una serie di test che viene riservata alle persone che sono a rischio di sviluppare un cancro, ma che non hanno sintomi e in genere stanno bene. I controlli regolari per il cancro consentono di rilevare la presenza del tumore in modo precoce quando i trattamenti hanno migliori possibilità di funzionare.

L'Ontario ha quattro programmi di screening per il cancro: Ontario Breast Screening Program, Ontario Cervical Screening Program, ColonCancerCheck e Ontario Lung Screening Program.

Parla al tuo medico di famiglia o all'infermiere qualificato per scoprire quali test di controllo sono adatti a te.

---

## 200 parole o meno

È importante dare priorità alla salute, soprattutto durante il COVID-19. Con screening per il cancro si intende indicare una serie di test che viene riservata alle persone che sono a rischio di sviluppare un cancro, ma che non hanno sintomi e in genere stanno bene. I controlli regolari per il cancro sono importanti perché consentono di rilevare il tumore in modo precoce quando i trattamenti hanno migliori possibilità di funzionare.

### **Screening per la cervice**

- Le persone con una cervice, sessualmente attive, possono ammalarsi di cancro alla cervice. Il test per il controllo della cervice controlla la presenza di segni di cancro prima che inizi
- Parla al medico, a un infermiere o all'ostetrica per sottoporsi ai controlli per la prevenzione del cancro della cervice

### **Screening per il cancro al seno**

- Se hai almeno 50 anni, parla al medico o a un infermiere per i controlli del seno e le opzioni di test di controllo

### **ColonCancerCheck**

- Le persone da 50 a 74 anni devono sottoporsi ai controlli per il cancro del colon anche se nessuno in famiglia ha la malattia
- Parla al medico o a un infermiere per ricevere il test da fare a casa per il controllo del cancro del colon

---

## 250 parole o meno - Idoneità allo screening

### Idoneità allo screening per il cancro in Ontario

#### Ontario Cervical Screening Program

- Attualmente l'Ontario Cervical Screening Program raccomanda alle donne sessualmente attive un Pap test ogni tre anni a partire dai 21 anni fino ad almeno 70 anni o all'età indicata dal medico o dall'infermiere. Ora stiamo aggiornando questa raccomandazione. Se hai meno di 25 anni, parla al medico o a un infermiere sulla necessità di attendere fino ai 25 anni per iniziare lo screening della cervice con il Pap test.

#### ColonCancerCheck

- Le persone da 50 a 74 anni devono sottoporsi ai controlli per il cancro del colon anche se nessuno in famiglia ha la malattia. Per il controllo del cancro del colon, si esegue un test immunochimico delle feci (FIT) che è un test gratuito, da fare a casa, per i cittadini idonei in Ontario.

#### Ontario Breast Screening Program

- Se hai da 50 a 74 anni, l'Ontario Breast Screening Program (OBSP) ti raccomanda di sottoposti ogni due anni alla mammografia.
- Se hai da 30 a 69 anni e rispondi ai criteri di idoneità per l'OBSP ad alto rischio, ti viene raccomandato di sottoposti ai controlli una volta all'anno con mammografia e risonanza magnetica al seno (oppure ecografia al seno se la risonanza magnetica non è appropriata da un punto di vista medico).
- Se hai da 30 a 69 anni e pensi di poter essere ad alto rischio di sviluppare il cancro al seno per la tua storia personale o familiare, parla con il tuo medico.

# Farsi controllare per il cancro al seno è importante.



Se hai almeno 50 anni, parla al tuo medico di famiglia o a un infermiere qualificato per i controlli sul cancro al seno.

Se vivi in una comunità First Nation, visita il nostro centro sanitario o la nostra casa di cura per maggiori informazioni.



Farsi controllare  
per il cancro al  
seno è importante.



Il cancro al seno è il tumore più comune nelle donne in Ontario.  
Una donna su otto si ammala di cancro al seno nel corso della vita.

## Farsi controllare per il cancro al seno

---

I controlli regolari sono importanti perché consentono di rilevare la presenza del tumore in modo precoce quando i trattamenti hanno migliori possibilità di funzionare.

In Ontario un numero maggiore di persone sopravvive al cancro al seno rispetto a quasi tutti gli altri tipi di tumore.

## Parla al medico di famiglia o a un infermiere qualificato

---

L'Ontario Breast Screening Program fornisce alle persone idonee un programma di controlli per il seno in tutto l'Ontario.

Nessun test di controllo è perfetto. Parla al medico di famiglia o a un infermiere qualificato della salute del tuo seno e delle opzioni di controllo.



Visita [cancercareontario.ca/bcam](https://cancercareontario.ca/bcam) per trovare la sede più vicina per i controlli e per maggiori informazioni sull'Ontario Breast Screening Program. Per prenotare una mammografia, telefona al numero **1.800.668.9304**. Non è necessaria la prescrizione del medico di famiglia o dell'infermiere.

Hai bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQCO5001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# Sei in ritardo?



Il cancro della cervice può quasi sempre essere prevenuto.

Parla al tuo medico, a un infermiere qualificato o all'ostetrica per sottoposti ai controlli per la prevenzione del cancro della cervice.



Per saperne di più, visita  
**[cancercareontario.ca/ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw)** COC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# Sei in ritardo?



Il cancro della cervice può quasi sempre essere prevenuto.

# Conoscere il problema

Sottoporsi a un test per contribuire alla prevenzione del cancro della cervice.

Tutte le persone con una cervice, che sono o sono state sessualmente attive, possono ammalarsi di cancro della cervice. Il test per il controllo della cervice verifica la presenza di segni di cancro prima che inizi.

L'HPV provoca il cancro della cervice.

L'HPV è comune e di solito guarisce da sé. Se l'HPV non guarisce per molti anni, può portare al cancro della cervice.

I controlli regolari sono importanti per la prevenzione del cancro della cervice. Parla al tuo medico, all'infermiere qualificato o all'ostetrica se sei in ritardo con i test per il controllo del cancro della cervice.



Per saperne di più, visita [cancercareontario.ca/ccaw](https://cancercareontario.ca/ccaw)

Hai bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?

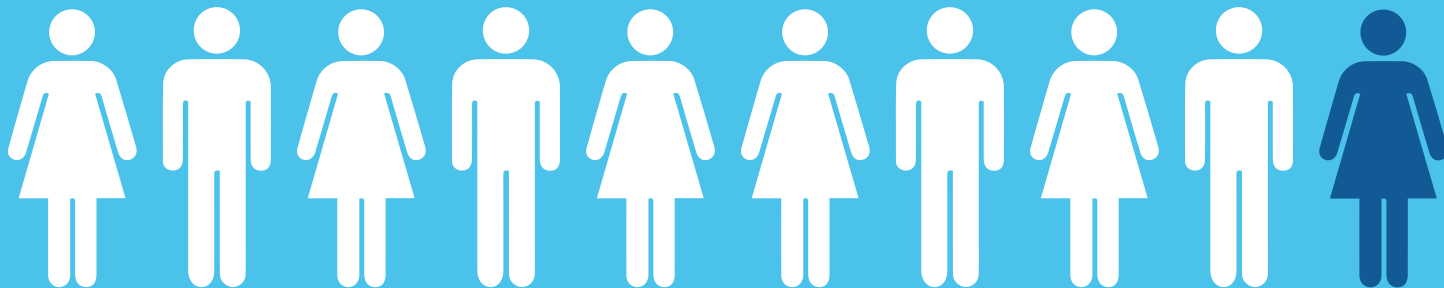
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

**9 persone su 10  
possono essere curate  
se il cancro del colon viene  
rilevato precocemente**



**Fatti  
controllare**

**Il nuovo test immunochimico  
delle feci (FIT) è un test da fare  
in casa per il cancro del colon:**

- Il FIT è un test sicuro e indolore
- Ci vogliono solo pochi minuti per farlo
- Hai bisogno solo di un campione di feci
- Puoi mangiare e assumere i farmaci come al solito
- Il test può essere spedito al tuo indirizzo di scelta

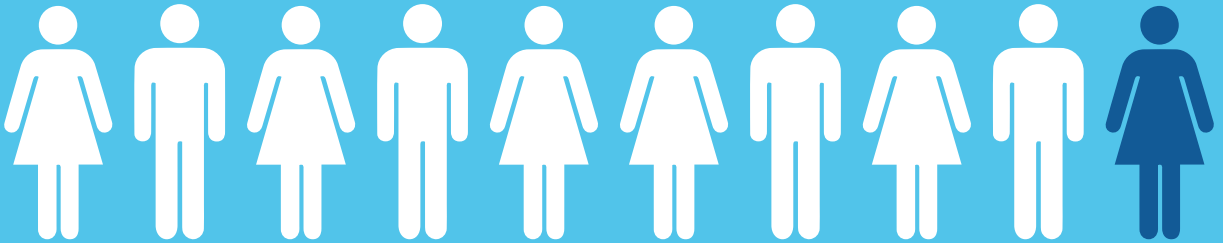


Per avere maggiori informazioni  
sui test per il cancro del colon:  
**[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)**



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

**9 persone su 10 possono essere curate se il cancro del colon viene rilevato precocemente**



**Fatti  
controllare**

Se hai da 50 a 74 anni, parla al tuo medico di famiglia o a un infermiere qualificato per sottoporsi ai controlli per il cancro del colon con il test immunochimico delle feci (FIT).

## Il FIT è un test da fare a casa, gratuito per i cittadini idonei dell'Ontario

- Il FIT è un test sicuro e indolore
- Ci vogliono solo pochi minuti per farlo
- Hai bisogno solo di un campione di feci
- Puoi mangiare e assumere i farmaci come al solito
- Il test può essere spedito al tuo indirizzo di scelta



Per avere maggiori informazioni sui test per il cancro del colon:

[cancercareontario.ca/colon](https://cancercareontario.ca/colon)

Hai bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4209



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario



# Cose da conoscere sullo screening per il cancro al colon

## Che cos'è il cancro al colon?

Il cancro al colon è il tumore del colon (la parte inferiore del sistema digerente) o del retto (gli ultimi 15 cm del colon). È noto anche come tumore del colon-retto o tumore dell'intestino. Si tratta di uno dei tumori più comuni e fatali per le persone in Ontario. Tuttavia se il cancro al colon è rilevato in modo precoce, 9 persone su 10 affette da queste patologie possono essere curate.

Il cancro al colon inizia dalla crescita anomala del rivestimento del colon o del retto: questi sono definiti polipi. Non tutti i polipi diventano un cancro, ma alcuni polipi possono diventarlo nel tempo.

## Che cos'è lo screening per il cancro?

Lo screening per il cancro (sottoporsi a controlli per rilevare la presenza del cancro) è un test effettuato sulle persone che sono a rischio di sviluppare un cancro ma non hanno sintomi e si sentono generalmente bene.

ColonCancerCheck è un programma di screening in Ontario che incoraggia le persone che sono a rischio di sviluppare un cancro al colon a sottoporsi regolarmente ai controlli per la malattia.

## Chi deve sottoporsi allo screening per il cancro al colon?

ColonCancerCheck esamina 2 gruppi di persone idonee: le persone con un rischio medio di sviluppare il cancro al colon e quelle con un rischio maggiore di svilupparlo.

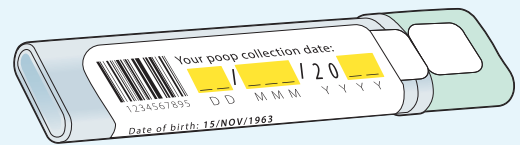
**Rischio medio:** Le persone che hanno da 50 a 74 anni e non hanno avuto genitori, fratelli, sorelle o figli (familiari di primo grado) con cancro al colon.

Chi ha un rischio medio, deve sottoporsi a uno screening con un **test immunochimico fecale (FIT)** ogni 2 anni a partire dai 50 anni.

**Rischio maggiore:** Le persone che hanno avuto una o più persone tra genitori, fratelli, sorelle o figli (familiari di primo grado) con cancro al colon.

Chi ha un rischio maggiore, deve sottoporsi a una colonscopia a partire dai 50 anni o 10 anni prima rispetto all'età in cui il familiare di primo grado ha ricevuto la diagnosi di cancro al colon, a seconda di quale data giunga prima. La frequenza dello screening dipende dall'età della diagnosi del familiare di primo grado.

**Parla al medico di famiglia o all'infermiere per sottoporsi allo screening.**



Il test immunochimico delle feci (FIT) è un test basato sulle feci

## Come faccio a sottopormi a un FIT?

Parla al medico di famiglia o all'infermiere per scoprire se il FIT è giusto per te.

Se non hai un medico o un infermiere di riferimento, puoi sottoporsi a un FIT telefonando a Telehealth Ontario al numero 1-866-828-9213.

Se vivi in una comunità First Nation, puoi contattare il centro sanitario o la casa di cura di riferimento per maggiori informazioni.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

## 9 persone su 10 possono essere curate se il cancro al colon è rilevato in modo precoce.

### Come faccio a sottopormi allo screening per il cancro al colon?

#### Test immunochimico delle feci (FIT)

Un FIT controlla le feci per rilevare la presenza di piccole quantità di sangue, che potrebbero essere provocate da un cancro al colon o da qualche tipo di polipo.

- Il FIT è sicuro e indolore
- Può essere svolto a casa e ci vogliono solo pochi minuti
- Devi solo raccogliere 1 campione di feci
- Puoi mangiare e assumere i farmaci come al solito
- Il FIT è gratuito per le persone idonee secondo il programma ColonCancerCheck
- Il FIT può essere spedito al tuo indirizzo di scelta

Un risultato anomalo per il FIT significa che c'è sangue nelle feci. La presenza di sangue nelle feci non sempre significa che hai un cancro. Devi sottoporsi a una colonscopia per scoprirlo.

#### Colonscopia

La colonscopia è un esame che viene svolto in ospedale o in clinica e che consente al medico di valutare il rivestimento di tutto il colon per rilevare eventuali problemi. Durante l'esame il medico fa passare un tubo lungo e flessibile con una piccola videocamera all'estremità attraverso il colon e il retto.

La colonscopia deve essere svolta dalle persone che hanno un risultato FIT anomalo o dalle persone con un rischio maggiore di sviluppare un cancro al colon perché hanno avuto una o più persone tra genitori, fratelli, sorelle o bambini (familiari di primo grado) con la malattia. Lo screening con la colonscopia non è raccomandato alle persone con un rischio medio.

**Per maggiori informazioni sullo screening per il cancro al colon, visita:**  
[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

#### Hai bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4200

### Quali sono i sintomi e i problemi causati dal cancro al colon?

Le persone di solito non hanno sintomi o problemi nella fase iniziale della malattia. Man mano che il cancro al colon cresce nel tempo, possono iniziare i seguenti sintomi o problemi:

- Globuli rossi bassi (anemia) provocati da un cancro che sanguina
- Sangue (rosso vivo o molto scuro) nelle feci
- Perdita di peso inspiegabile
- Una modifica nelle abitudini intestinali (diarrea o costipazione nuove e persistenti) o la sensazione che l'intestino non si svuoti completamente
- Problemi nuovi e persistenti allo stomaco

Se hai uno di questi sintomi o problemi, parla al medico o all'infermiere.

### Come posso fare per ridurre il mio rischio di sviluppare il cancro al colon?

- Mantenere un peso corporeo sano
- Fare esercizio fisico come parte della routine quotidiana
- Scegliere una dieta ricca di fibre (che includa verdure, frutta e cereali integrali)
- Limitare le carni rosse e provare a non mangiare carne lavorata (ad es. mortadella, salumi)
- Limitare l'alcol
- Smettere di fumare e di usare prodotti a base di tabacco
- Consumare prodotti a base di latte o alternative ricche di calcio
- **Sottoporsi regolarmente allo screening per il cancro al colon**

# TAMIL PACKAGE



## செய்திமடல் உள்ளடக்கக் கட்டங்கள்

செய்திமடல்களில், நோயாளிகளுக்கான / பொதுமக்களுக்கான மின்னஞ்சல் பரப்பல்களில், அல்லது வலைத்தளங்களுக்கான உள்ளடக்கத்தில் கீழ்வருவனவற்றைப் பயன்படுத்தவும் தகவமைக்கவும் செய்க

### தலைப்புப் பரிந்துரைகள்

**கோவிட்-19 இன் போதும் அதற்கப்பாலும் புற்று நோயைச் சோதித்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம்**  
புற்று நோயுள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்வது  
உமது சுகாதாரத்தின் மீது தங்கியிருத்தல்

### 100 அல்லது குறைவான சொற்கள்

உமது சுகாதாரத்தின் மீது தங்கியிருத்தல், விசேடமாக கோவிட்-19 இன் போது முக்கியமானது. புற்று நோய்த் தகுதி காணல் என்பது புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய இடர்ப்பாட்டிலுள்ள போதிலும் நோயறிகுறிகள் இல்லாமலும் பொதுவாக நல்லதாக உணரவும் செய்யும் ஆட்களிடம் சோதிக்கப்படுகிறது. சிகிச்சை செய்வது வேலை செய்யச் சிறப்பான வாய்ப்புள்ள தொடக்க நிலையிலேயே புற்று நோயைக் கண்டு கொள்ளலாம் என்பதால் வழமையாகச் சோதித்துக் கொள்வது முக்கியம்.

உமக்குப் பொருத்தமான தகுதிகாண் சோதனைகள் யாவையென உமது மருத்துவரிடமோ தாதியிடமோ உரையாடுக.

### 150 அல்லது குறைவான சொற்கள்

உமது சுகாதாரத்தின் மீது தங்கியிருத்தல், விசேடமாக கோவிட்-19 இன் போது முக்கியமானது. புற்று நோய்த் தகுதி காணல் என்பது புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய இடர்ப்பாட்டிலுள்ள போதிலும் நோயறிகுறிகள் இல்லாமலும் பொதுவாக நல்லதாக உணரவும் செய்யும் ஆட்களிடம் சோதிக்கப்படுகிறது. வழமையாகச் சோதித்துக் கொள்ளல் சிகிச்சை செய்வது வேலை செய்யச் சிறப்பான வாய்ப்புள்ள தொடக்க நிலையிலேயே புற்று நோயைக் கண்டு கொள்ளலாம். ஒந்தாரியோவில் ஒந்தாரியோ மார்க்பு புற்று நோய் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம், ஒந்தாரியோ கருப்பைவாய்ச் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம், பெருங்குடற் புற்று நோய்ச் சோதிப்பு, ஒந்தாரியோ நுரையீரல் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம் என நான்கு புற்று நோய் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களுள்ளன.

எத்தகுதிகாண் சோதனைகள் உமக்குச் சரியானவையெனக் கண்டறிய உமது குடும்ப மருத்துவருடனோ தாதியுடனோ உரையாடுக.

## 200 அல்லது குறைவான சொற்கள்

உமது சுகாதாரத்தின் மீது தங்கியிருத்தல், விசேடமாக கோவிட்-19 இன் போது முக்கியமானது. புற்று நோய்த் தகுதி காணல் என்பது புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய இடர்ப்பாட்டிலுள்ள போதிலும் நோயறிகுறிகள் இல்லாமலும் பொதுவாக நல்லதாக உணரவும் செய்யும் ஆட்களிடம் சோதிக்கப்படுகிறது. சிகிச்சை செய்வது வேலை செய்யச் சிறப்பான வாய்ப்புள்ள தொடக்க நிலையிலேயே புற்று நோயைக் கண்டு கொள்ளலாம் என்பதால் வழமையாகச் சோதித்துக் கொள்வது முக்கியம்.

### கருப்பைவாய்ச் சோதிப்பு

- பாலியலில் செயற்பாடுள்ள ஒரு கருப்பைவாயுள்ள எவருக்கும் கருப்பைவாய்ப் புற்று நோய் ஏற்படலாம். ஒரு கருப்பைவாய்த் தகுதிகாண் சோதனை புற்று நோய் தொடங்க முன்னரே அதன் சைகைகள் உள்ளனவாவெனச் சோதிக்கிறது
- கருப்பைவாய்ப் புற்று நோயைத் தடுக்க உதவ ஒரு சோதனையைச் செய்து கொள்வதைப் பற்றி உமது மருத்துவரிடமோ தாதியிடமோ செவிலியிடமோ உரையாடுக

### மார்பகப் புற்று நோய்ச் சோதிப்பு

- நீர் 50 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதினராக இருந்தால், உமது முலைச் சுகாதாரத்தையும் தகுதிகாண் சோதனைகளுக்கான தெரிவுகளையும் பற்றி உமது குடும்ப மருத்துவரிடமோ தாதியிடமோ உரையாடுக

### பெருங்குடற் புற்று நோய்ச் சோதிப்பு

- 50 முதல் 74 வயது வரையுள்ளோர் தமது குடும்பத்தில் எவருக்கும் நோய் இருந்திராத போதிலும் பெருங்குடற் புற்று நோயுள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்
- பெருங்குடற் புற்று நோயுள்ளதாவெனச் சோதிப்பதற்கான வீட்டிற் செய்து கொள்ளும் உமது இலவசச் சோதனையைப் பெறும் முறையைப் பற்றி உமது குடும்ப மருத்தவருடனோ தாதியுடனோ உரையாடுக

## 250 அல்லது குறைவான சொற்கள் - சோதிப்புத் தகுதி

### ஒந்தாரியோ புற்று நோய்ச் சோதிப்புத் தகுதி

#### ஒந்தாரியோ கருப்பைவாய்ச் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

- பாலியலில் ஈடுபாடாக இருக்கும் அல்லது இருந்த பெண்கள் 21 வயதில் தொடங்கி 70 வயது அல்லது நிறுத்துமாறு ஒரு மருத்துவராலோ தாதியாலோ ஆலோசனை கூறப்படும் வரையாவது ஒரு பப்பாச் சோதனையைச் செய்து கொள்ளுமாறு தற்போது ஒந்தாரியோ கருப்பைவாய்ச் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம் பரிந்துரைக்கிறது. நாம் இப்பரிந்துரையை இற்றைப்படுத்தும் செயன்முறையில் இருக்கிறோம். நீர் 25 வயதை விடக் குறைவானவராக இருந்தால், நீர் பப்பாச் சோதனை மூலம் கருப்பைவாய்ச் சோதிப்பைத் தொடங்க முன்னர் 25 வயது வரை காத்திருக்க வேண்டுமாவென உமது குடும்ப மருத்துவரியமோ தாதியிடமோ உரையாடுக.

#### பெருங்குடற் புற்று நோய்ச் சோதிப்பு

- 50 முதல் 74 வயது வரையானோர் தமது குடும்பத்தில் எவருக்கும் நோய் இருந்திராத போதிலும் பெருங்குடற் புற்று நோயுள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். பெருங்குடற் புற்று நோயுள்ளதாவெனச் சோதிக்க, நீர் தகுதி பெறும் ஒந்தாரியோவினருக்கான வீட்டிற் செய்து கொள்ளும் ஒரு சோதனையான மல நிர்ப்பீடனவிரசாயனச் சோதனையை (FIT) பெறலாம்.

#### ஒந்தாரியோ முலைச்ச் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

- நீர் 50 முதல் 74 வயது வரையானவராக இருந்தால், ஒந்தாரியோ முலைச்ச் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம் (OBSP) உமது வயதுக் குழுவிலுள்ள பெரும்பாலானோர் ஒரு முலைச் சோதிப்பின் மூலம் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை சோதித்துக் கொள்வதைப் பரிந்துரைக்கிறது.
- நீர் 30 முதல் 69 வயது வரையானவராக இருந்து உயர் இடர்ப்பாட்டு OBSP இற்கான தகுதி நிருணயங்களை அடைந்து கொண்டிருந்தால் ஒரு முலைச் சோதிப்பின் மூலமும் முலைக் காந்த ஒத்ததிர்வுத் தோற்றுருவாக்கத்தின் (MRI) (அல்லது மருத்துவ அடிப்படையில் MRI பொருத்தமாக இராவிடின் சோதிப்பு முலைக் கழியொலி) மூலமும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை சோதித்துக் கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- நீர் 30 முதல் 69 வயது வரையானவராக இருந்து உமது தனிப்பட்ட அல்லது குடும்ப வரலாற்றின் அடிப்படையில் நீர் மார்பகப் புற்று நோயேற்படும் உயர் இடர்ப்பாட்டில் இருப்பதாக நினைத்தால், நீர் உமது குடும்ப மருத்துவருடன் உரையாட வேண்டும்.

# மார்பகப் புற்று நோய் உள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்வது முக்கியம்.



நீங்கள் 50 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதினராக இருந்தால், மார்பகப் புற்று நோய் உள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்வதைப் பற்றி உமது குடும்ப மருத்தவரிடம் அல்லது தாதி வேலை செய்பவரிடம் உரையாடுக.

நீர் ஒரு முதற்குடிச் சமூகத்தில் வசிக்கிறீரெனின், மேலும் தகவல்களுக்காக நீர் உமது தாதி நிலையத்துக்கு அல்லது சுகாதார நிலையத்துக்குச் செல்க.



மேலும் அறிய

[cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam) இற்குச் செல்க CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

மார்பகப் புற்று நோய்  
உள்ளதாவெனச்  
சோதித்துக் கொள்வது  
முக்கியம்.



மார்பகப் புற்று நோய் ஒந்தாரியோப் பெண்களிடம் ஆகப் பொதுவான புற்று நோயாகும். எட்டுப் பெண்களில் ஒருவருக்கு அவரது வாழ்நாளில் மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படுகிறது.



## மார்பகப் புற்று நோய் உள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்வது

சிகிச்சை செய்வது வேலை செய்யச் சிறப்பான வாய்ப்புள்ள தொடக்க நிலையிலேயே மார்பகப் புற்று நோயைக் கண்டு கொள்ளலாம் என்பதால் வழமையாகச் சோதித்துக் கொள்வது முக்கியம்.

ஒந்தாரியோவிலுள்ள அதிகமானோர் மற்ற ஒவ்வொரு புற்று நோயையும் விட மார்பகப் புற்று நோயிலிருந்து பிழைக்கின்றனர்.



உமது **ஆக அண்மைய சோதிப்புத் தளத்தைக்** கண்டு கொள்ளவும் ஒந்தாரியோ முலைச் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தைப் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காகவும் [cancercareontario.ca/bcam](http://cancercareontario.ca/bcam) இற்குச் செல்க. உமது முலையூடுகதிர்ப்படத்துக்குப் பதிவு செய்ய **1.800.668.9304** ஐ அழைக்க. ஒரு குடும்ப மருத்துவரிடம் அல்லது தாதி வேலை செய்பவரிடமிருந்து ஒரு பரிந்துரை தேவையில்லை.

இத்தகவல்களை ஒரு அணுகக்கூடிய வடிவில் தேவையா?  
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca) CQCO5001

## உமது குடும்ப மருத்துவரிடம் அல்லது தாதி வேலை செய்பவரிடம் உரையாடுக

ஒந்தாரியோ முலைச் சோதிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம் ஒந்தாரியோ முழுவதிலும் தகுதியுள்ள ஆட்களுக்கு முலைச் சோதிப்பை வழங்குகிறது.

தகுதிகாண் சோதனை எதுவுமே நிரப்பமானதல்ல. உமது முலைச் சுகாதாரத்தையும் தகுதிகாண் சோதனைத் தெரிவுகளையும் பற்றி உமது குடும்ப மருத்தவரிடம் அல்லது தாதி வேலை செய்பவரிடம் உரையாடுக.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# நீர் பிந்தி விட்டீரா?



கருப்பைவாய்ப்பு புற்று நோய் கிட்டத்தட்ட  
எப்போதும் தவிர்க்கக் கூடியது.

கருப்பைவாய்ப்பு புற்று நோயைத் தடுக்க உதவ  
ஒரு சோதனையைச் செய்து கொள்வதைப் பற்றி  
உமது மருத்துவரிடம், தாதி வேலை செய்பவரிடம்  
அல்லது செவிலியிடம் உரையாடுக.



மேலும் அறிய

[cancercareontario.ca/ccaw](http://cancercareontario.ca/ccaw) இற்குச் செல்க

CQC05001



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# நீர் பிந்தி விட்டீரா?



கருப்பைவாய்ப்பு புற்று நோய் கிட்டத்தட்ட எப்போதும்  
தவிர்க்கக் கூடியது.

# உண்மைகளை அறிக

கருப்பைவாய்ப்பு புற்று நோயைத் தடுக்க உதவ ஒரு சோதனையைச் செய்து கொள்க.

பாலியலில் செயற்பாடுள்ள ஒரு கருப்பைவாய்ப்புள்ள எவருக்கும் கருப்பைவாய்ப்பு புற்று நோய் ஏற்படலாம். ஒரு கருப்பைவாய்ப்பு தகுதிகாண் சோதனை புற்று நோய் தொடங்க முன்னரே அதன் சைகைகள் உள்ளனவாவெனச் சோதிக்கிறது.

HPV கருப்பைவாய்ப்பு புற்று நோயை ஏற்படுத்துகிறது.

HPV பொதுவானதும் வழமையாக தானாகவே சென்று விடுவதும் ஆகும்.

HPV பல ஆண்டுகளாகச் சென்று விடாதிருந்தால், அது கருப்பைவாய்ப்பு புற்று நோய்க்கு வழி வகுக்கலாம்.

இத்தகவல்களை ஒரு அணுகக்கூடிய வடிவில் தேவையா?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca CQC05001

வழமையாகச் சோதித்துக் கொள்வது கருப்பைவாய்ப்பு புற்று நோயைத் தடுக்க முக்கியமானது. நீர் உமது கருப்பைவாய்ப்பு தகுதிகாண் சோதனைக்குப் பிந்தி விட்டிருந்தால் உமது மருத்துவரிடம், தாதி வேலை செய்பவரிடம் அல்லது செவிலியரிடம் உரையாடுக.

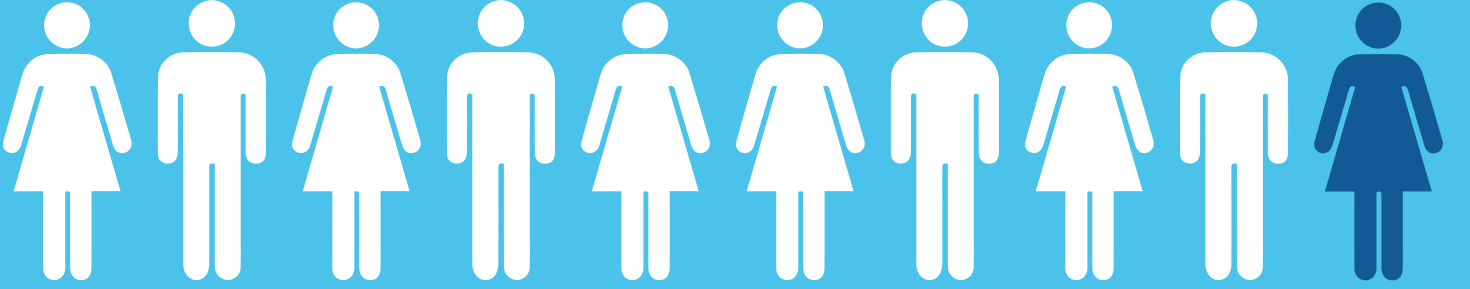


மேலும் அறிய  
[cancercareontario.ca/](http://cancercareontario.ca/)  
ccaw இற்குச் செல்க



Ontario Health  
Cancer Care Ontario

பெருங்குடற் புற்று நோய்  
தொடக்கத்திலேயே அறியப்பட்டால்  
10 பேரில் 9 பேரைக் குணப்படுத்தலாம்



சோதித்துக்  
கொள்க

புதிய மல நிர்ப்பீடனவிரசாயனச்  
சோதனை (FIT) பெருங்குடற் புற்று  
நோய் உள்ளதாவெனச் சோதிக்க  
ஒரு வீட்டிற் செய்து கொள்ளும்  
சோதனையாகும்:

- FIT பாதுகாப்பானதும் வலியற்றதும் ஆகும்
- செய்யச் சில நிமிடங்களே எடுக்கிறது
- உமக்கு ஒரு மல (பீ) மாதிரி மட்டுமே தேவை
- நீர் வழமையைப் போன்று உண்ணவும் மருந்து உட்கொள்ளவும் செய்யலாம்
- சோதனையை நீர் தெரிவு செய்யும் முகவரிக்கு அஞ்சலிடலாம்

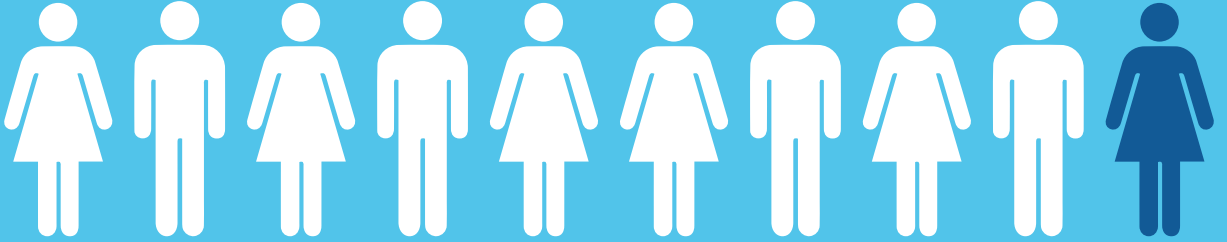


பெருங்குடற் புற்று நோய்  
உள்ளதாவெனச் சோதித்துக்  
கொள்வதைப் பற்றி இன்னும் அறிக:  
[cancercare.on.ca/colon](http://cancercare.on.ca/colon)



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

பெருங்குடற் புற்று நோய் தொடக்கத்திலேயே  
அறியப்பட்டால் 10 பேரில் 9 பேரைக்  
குணப்படுத்தலாம்



சோதித்துக் கொள்க

நீர் 50 முதல் 74 வயது வரையுள்ளவராக இருந்தால், பெருங்குடற் புற்று நோய் உள்ளதாவெனச் சோதிக்க மல நிர்ப்பீடனவிரசாயனச் சோதனை (FIT) மூலம் சோதித்துக் கொள்வதைப் பற்றி உமது குடும்ப மருத்தவரிடம் அல்லது தாதி வேலை செய்பவரிடம் உரையாடுக.

**FIT என்பது தகுதி வாய்ந்த ஒந்தாரியோவினருக்கு வீட்டிற் செய்து கொள்ளும் ஒரு இலவசச் சோதனை ஆகும்**

- FIT பாதுகாப்பானதும் வலியற்றதும் ஆகும்
- செய்யச் சில நிமிடங்களே எடுக்கிறது
- உமக்கு ஒரு மல (பீ) மாதிரி மட்டுமே தேவை
- நீர் வழமையைப் போன்று உண்ணவும் மருந்து உட்கொள்ளவும் செய்யலாம்
- சோதனையை நீர் தெரிவு செய்யும் முகவரிக்கு அஞ்சலிடலாம்



பெருங்குடற் புற்று நோய் உள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்வதைப் பற்றி இன்னும் அறிக:

[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

இத்தகவல்களை ஒரு அணுகக்கூடிய வடிவில் தேவையா?  
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca PCC4209



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# பெருங்குடற் புற்று நோயைப் பற்றி நீர் அறிய வேண்டியது

## பெருங்குடற் புற்று நோய் என்றால் என்ன?

பெருங்குடற் புற்று நோய் என்பது பெருங்குடலின் (சமிபாட்டுத் தொகுதியின் கீழ்ப் பகுதியின்) அல்லது நேர்குடலின் (பெருங்குடலின் இறுதி 6 அங்குலத்தின்) புற்று நோயாகும். இது மலக்குடற் புற்று நோய் அல்லது வயிற்றுப் புற்று நோய் என்றும் அறியப்படுகிறது. இது ஒந்தாரியோவில் ஆட்கள் இறக்கும் ஆகப் பொதுவான புற்று நோய்களில் ஒன்றாகும். ஆயினும், பெருங்குடற் புற்று நோய் தொடக்கத்திலேயே கண்டறியப்படும் போது நோயுள்ள 10 பேரில் 9 பேர் குணமாக்கப்படலாம்.

பெருங்குடற் புற்று நோய் என்பது பெருங்குடலின் அல்லது நேர்குடலின் மேற்றோலில் விழுதுகள் எனப்படும் அசாதாரண வளர்ச்சிகளினால் ஏற்படுகிறது. எல்லா விழுதுகளும் புற்று நோயாவதில்லை, எனினும் சில விழுதுகள் காலப் போக்கில் புற்று நோயாக மாறலாம்.

### புற்று நோய்த் தகுதி காணல் என்றால் என்ன?

புற்று நோய்த் தகுதி காணல் (புற்று நோயுள்ளதாவெனச் சோதித்தல்) என்பது புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய இடர்ப்பாட்டிலுள்ள போதிலும் நோயறிகுறிகள் இல்லாமலும் பொதுவாக நல்லதாக உணரவும் செய்யும் ஆட்களிடம் சோதிக்கப்படுகிறது.

ColonCancerCheck என்பது பெருங்குடற் புற்று நோய் ஏற்படும் இடர்ப்பாட்டிலுள்ள ஆட்களை நோயுள்ளதாவென வழமையாகச் சோதித்துக் கொள்ள ஊக்குவிக்கும் ஒந்தாரியோவிலுள்ள ஒரு தகுதிகாணல் நிகழ்ச்சித் திட்டமாகும்.

### பெருங்குடற் புற்று நோயுள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டியோர் யாவர்?

ColonCancerCheck ஆனது பெருங்குடற் புற்று நோயேற்படும் சராசரி இடர்ப்பாட்டிலுள்ளோரும் பெருங்குடற் புற்று நோயேற்படும் அதிக இடர்ப்பாட்டிலுள்ளோருமெனத் தகுதி பெறும் 2 ஆட்குழுக்களைச் சோதிக்கிறது.

**சராசரி இடர்ப்பாடு:** 50 முதல் 74 வயது வரை இருப்பதுடன் பெற்றோருக்கோ சகோதரர்களுக்கோ சகோதரிகளுக்கோ பிள்ளைகளுக்கோ (முதல் நிலை உறவினர்களுக்கு) பெருங்குடற் புற்று நோய் இல்லாதிருந்தோர்.

நீர் சராசரி இடர்ப்பாட்டிலிருந்தால், நீங்கள் 50 வயது முதல் 2 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை ஒரு **மல நிர்ப்பீடனவிரசாயனச் சோதனையைச் (FIT)** செய்து கொள்ள வேண்டும்.

**அதிக இடர்ப்பாடு:** பெற்றோரிலோ சகோதரர்களிலோ சகோதரிகளிலோ பிள்ளைகளிலோ ஒருவருக்கோ பலருக்கோ (முதல் நிலை உறவினர்களுக்கு) பெருங்குடற் புற்று நோய் இருந்தோர்.

நீர் அதிக இடர்ப்பாட்டிலிருந்தால், நீர் 50 வயதில் அல்லது உமது முதல் நிலை உறவினருக்குப் பெருங்குடற் புற்று நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்ட வயதுக்கு 10 ஆண்டுகளுக்கு முன் என்பவற்றில் எது முந்தியதோ அதில் நீர் ஒரு பெருங்குடல் நோக்கலின் மூலம் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர் எவ்வளவு அடிக்கடி சோதிக்க வேண்டும் என்பது உமது முதல் நிலை உறவினருக்கு நோயறியப்பட்ட வயதைப் பொறுத்தது.

**சோதித்துக் கொள்வதைப் பற்றி உமது குடும்ப மருத்துவரிடம் அல்லது தாதி வேலை செய்பவரிடம் உரையாடுக**



**மல நிர்ப்பீடனவிரசாயனச் சோதனை (FIT)** என்பது மலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு சோதனையாகும்

### நான் ஒரு FIT ஐச் செய்து கொள்வது எப்படி?

ஒரு FIT என்பது உமக்குச் சரியானதா எனக் கண்டறிய உமது குடும்ப மருத்துவருடன் அல்லது தாதி வேலை செய்பவருடன் உரையாடுக.

உமக்கு ஒரு குடும்ப மருத்துவரோ தாதி வேலை செய்பவரோ இல்லாவிடின், 1-866-828-9213 இல் Telehealth Ontario ஐ அழைத்து நீர் ஒரு FIT ஐச் செய்து கொள்ளலாம்.

நீர் ஒரு முதற்குடிச் சமூகத்தில் வசிக்கிறீரெனின், மேலும் தகவல்களுக்காக நீர் உமது சுகாதார நிலையத்தை அல்லது தாதி நிலையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario



# பெருங்குடற் புற்று நோய் தொடக்கத்திலேயே அறியப்பட்டால் 10 பேரில் 9 பேரைக் குணப்படுத்தலாம்.

## நான் பெருங்குடற் புற்று நோயுள்ளதாவெனச் சோதித்துக் கொள்வது எப்படி?

### மல நிர்ப்பீடனவிரசாயனச் சோதனை (FIT)

ஒரு FIT ஆனது பெருங்குடற் புற்று நோயினால் அல்லது சில விழுது வகைகளால் ஏற்படக்கூடிய சின்னஞ்சிறு அளவுகளில் குருதி இருக்கிறதா என்று உமது மலத்தை (பீயை) சோதிக்கிறது.

- FIT பாதுகாப்பானதும் வலியற்றதும் ஆகும்
- அதனை வீட்டிற் செய்து கொள்ளலாம், அதைச் செய்யச் சில நிமிடங்களே ஆகிறது
- உமக்கு வேண்டியது 1 மல மாதிரி மட்டுமே
- நீர் வழமையைப் போன்று உண்ணவும் மருந்து உட்கொள்ளவும் செய்யலாம்
- FIT ஆனது ColonCancerCheck நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினூடாகத் தகுதி பெறும் ஆட்களுக்கு இலவசம்
- FIT ஐ நீர் தெரிவு செய்யும் முகவரிக்கு அஞ்சலிடலாம்

ஒரு அசாதாரண FIT பெறுபேறு என்பது உமது மலத்தில் குருதி இருக்கிறது என்று பொருள். உமது மலத்தில் குருதி இருப்பது உமக்குப் புற்று நோயுள்ளதென்று எப்போதும் பொருளாவதில்லை. கண்டு கொள்ள உமக்கு ஒரு பெருங்குடல் நோக்கல் எடுக்கத் தேவைப்படும்.

### பெருங்குடல் நோக்கல்

ஒரு பெருங்குடல் நோக்கல் என்பது ஒரு மருத்துவமனையிலோ சிகிச்சையகத்திலோ ஒரு மருத்துவருக்கு பிரச்சினைகள் உள்ளனவா என்பதை பார்க்க முழுப் பெருங்குடலினதும் மேற்றோலை நோக்க வழி செய்யும் ஒரு பரீட்சை ஆகும். பரீட்சையின் போது, மருத்துவர் ஒரு முனையில் ஒரு சின்னஞ்சிறு கமெராவுள்ள ஒரு நீண்ட நெகிழும் குழாயைப் பெருங்குடலினதும் நேர்குடலினதும் ஊடாகச் செலுத்துவார்.

பெருங்குடல் நோக்கல் என்பது ஒரு அசாதாரண FIT பெறுபேறு உள்ளோருக்கு அல்லது தமது பெற்றோரில், சகோதரர்களில், சகோதரிகளில் அல்லது பிள்ளைகளில் (முதல் நிலை உறவினர்களில்) ஒருவருக்கு அல்லது பலருக்கு நோயுள்ளமையால் பெருங்குடற் புற்று நோயேற்படும் அதிக இடர்ப்பாட்டில் இருப்போருக்கு ஆகும். பெருங்குடல் நோக்கலின் மூலம் சோதிப்பது சாதாரண இடர்ப்பாட்டிலுள்ளோருக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.

## பெருங்குடற் புற்று நோயால் ஏற்படும் நோயறிகுறிகளும் பிரச்சினைகளும் யாவை?

நோயின் தொடக்கத்தில் ஆட்களுக்குப் பொதுவாக நோயறிகுறிகளோ பிரச்சினைகளோ இருப்பதில்லை. பெருங்குடற் புற்று நோய் காலப்போக்கில் வளரும் போது, பின்வரும் நோயறிகுறிகளோ பிரச்சினைகளோ தொடங்கலாம்:

- குருதிப் போக்குள்ள ஒரு புற்று நோயினால் செங்குருதிக்கலங்கள் குறைதல் (குருதிச் சோகை)
- மலத்தில் (பீயில்) குருதி (வெளிச்சமான சிவப்பு அல்லது மிகவும் கடுமையான நிறத்தில்) இருக்கலாம்
- காரணம் தெரியாத நிறையிழப்பு
- வயிற்று நிலைமைகளில் ஒரு மாற்றம் (புதிதாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் வயிற்றுப் போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்) அல்லது வயிற்றிலிருந்து மலம் முற்றாக வெளியேறாதது போல் உணர்தல்
- புதிதாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் வயிற்று அசௌகரியம் உமக்கு இந்நோயறிகுறிகளில் அல்லது பிரச்சினைகளில் ஏதேனும் இருந்தால், உமது குடும்ப மருத்துவருடன் அல்லது தாதி வேலை செய்பவருடன் உரையாடுக.

## நான் எனக்குப் பெருங்குடற் புற்று நோய் ஏற்படும் இடர்ப்பாட்டை எப்படிக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்?

- ஒரு சுகாதாரமான உடல் நிறையைக் கொண்டிருக்க
- அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக உடலளவில் ஊக்கமாக இருக்க
- (மரக்கறிகளும் பழங்களும் முழுத் தானியமும் உட்பட) நார்ப்பொருள் நிறைந்த ஒரு உணவை உட்கொள்க
- சிவப்பு இறைச்சியை மட்டுப்படுத்துவதுடன் (பொலொக்னா, சலாமி என்பன போன்ற) பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை உண்ணாதிருக்க முயல்க
- மதுபானத்தை மட்டுப்படுத்துக
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்தி விடுக, புகையிலைத் தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துக
- பாற்பொருட்களையோ கல்சியம் நிறைந்த மாற்றீடுகளையோ நுகர்க
- பெருங்குடற் புற்று நோயுள்ளதாவென வழமையாகச் சோதித்துக் கொள்க

பெருங்குடற் புற்று நோய்ச் சோதிப்பைப் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காகச் செல்க: [cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)

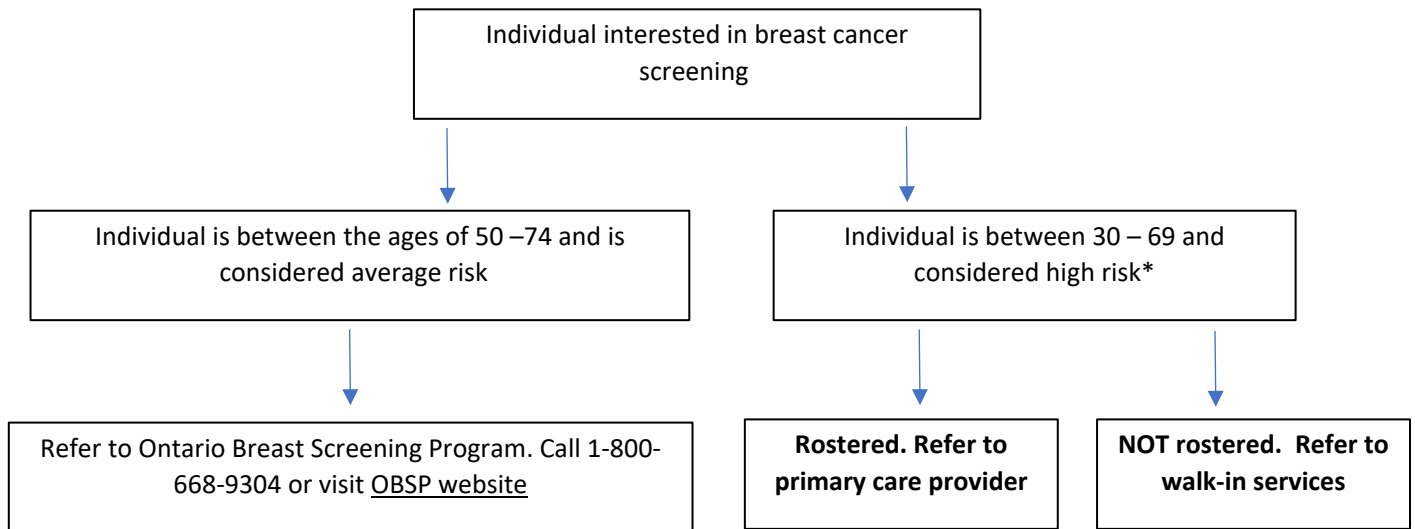
இத்தகவல்களை ஒரு அணுகக்கூடிய வடிவில் தேவையா?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca) PCC4200

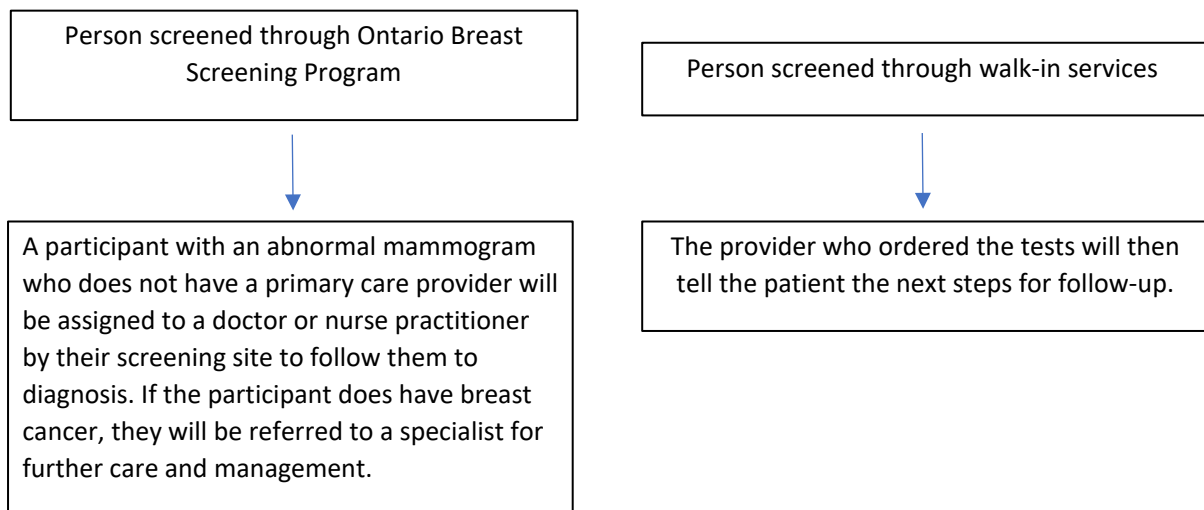
# ADDITIONAL RESOURCES

# Screening Referral Pathway: Breast Cancer

## Pathway: Breast Cancer Screening



## No Provider Pathway: Positive Mammogram Screen

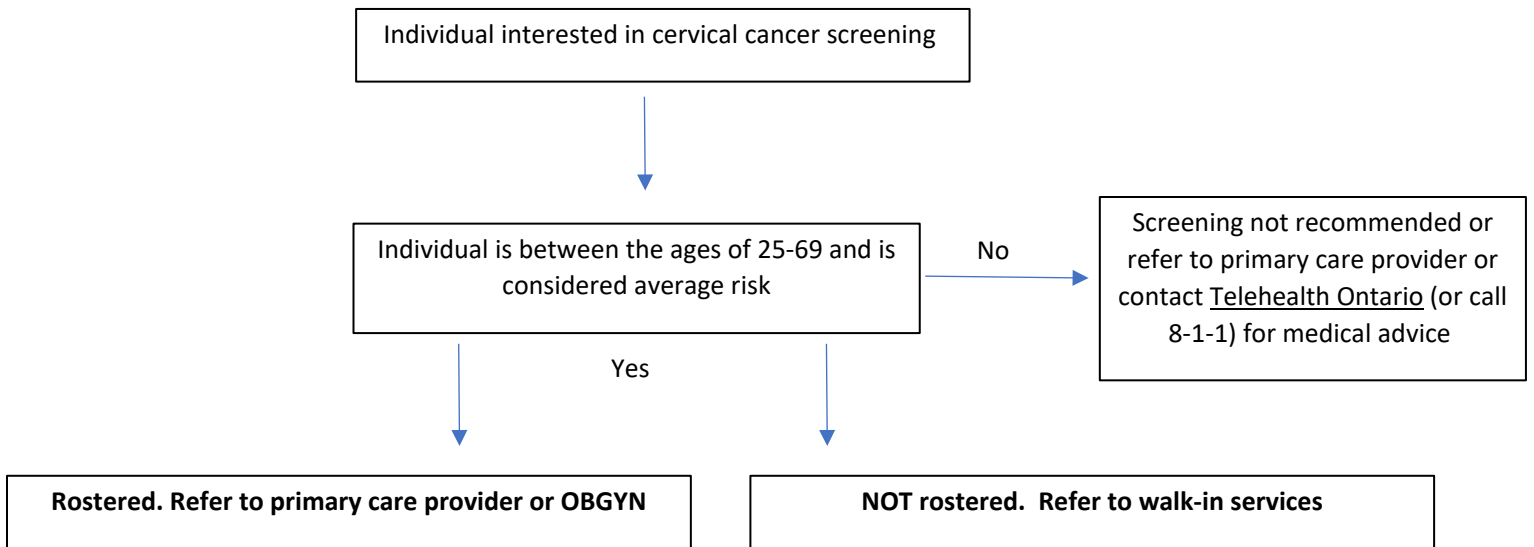


### **\*High risk:**

- Are known to have a gene mutation that increases their risk for breast cancer
- Are first-degree relatives (parent, brother, sister or child) of someone who has a gene mutation that increases their risk for breast cancer
- Have been assessed by a genetics clinic as having a 25% or greater lifetime risk of breast cancer based on personal family history
- Have had radiation therapy to the chest to treat another cancer or condition before age 30 and at least 8 years ago

# Screening Referral Pathway: Cervical Cancer

## Pathway: Cervical Cancer Screening

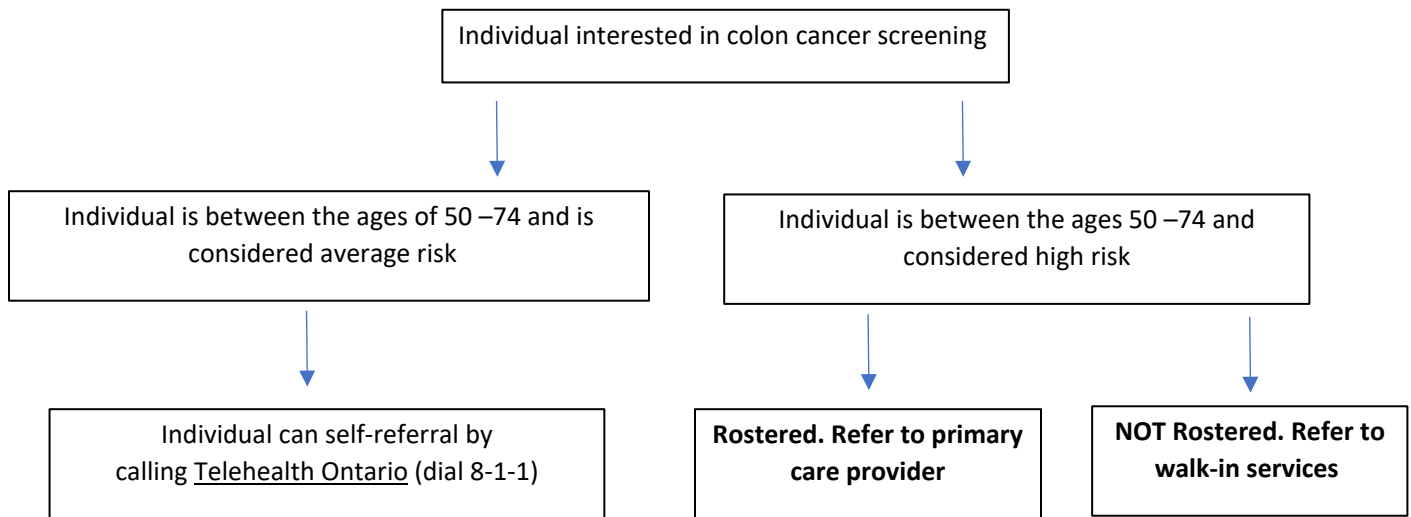


## No Provider Pathway: Positive Pap Screening

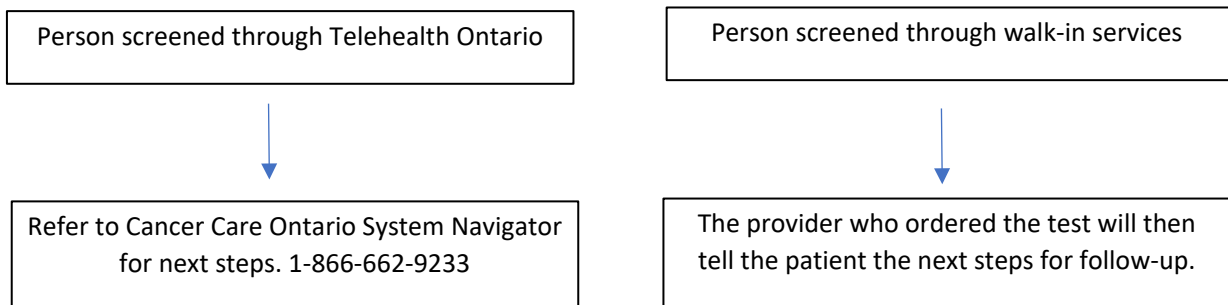
The provider who did the test will then tell the patient the next steps for follow-up.

# Screening Referral Pathway: Colon Cancer

## Pathway: Colon Cancer Screening



## No Provider Pathway: Positive FIT Screen



### **\*High risk:**

- Family history of colorectal cancer that includes 1 or more first degree relatives (Parent, sibling or child) with colorectal cancer.

## Welcome to Canada!

Discover what Ottawa services are available to you inside.



This brochure was designed to help refugee claimants in Ottawa start to find the services they need.

### Where to get help?

Settlement agencies help all immigrants start their life in Canada.

To find the nearest settlement agency, visit: [settlement.org/findhelp/ontario/ottawa/settlement-services/](http://settlement.org/findhelp/ontario/ottawa/settlement-services/)



Services listed in this brochure are generally open from 9 am to 5 pm.



If you need help outside those hours, call 311 or 211 to be connected to emergency services.

#### YMCA/YWCA Newcomer Information Centre

180 Argyle Ave.  
4th floor  
613 788-5001

[www.ymcaywca.ca](http://www.ymcaywca.ca)



Visit the YMCA/YWCA centre to get help connecting with legal information, health care, settlement and financial services, as well as shelter.

Select the services that you need most by numbering them in the order that works for you. Use this brochure to help work through your claim with a worker.

### Where to find:

#### Food

To find a food bank near you visit: [www.ottawafoodbank.ca/get-help](http://www.ottawafoodbank.ca/get-help)

Or call the Ottawa Food Bank  
613 745-7001



For affordable meals, call 211 or visit:

\*Halal food is available.

[211ontario.ca/211-topics/food/free-low-cost-meals/](http://211ontario.ca/211-topics/food/free-low-cost-meals/)

#### Money

Refugee claimants may be eligible for social assistance. Ask any worker about Ontario Works. You can apply by phone or online.

To apply for Ontario Works, dial 311.



For more information, visit:

[www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social/ow/apply.aspx](http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social/ow/apply.aspx)

If you are denied, talk to your worker about an appeal.

Notes:

---

---

---

---

#### Clothing

Here are organizations who offer clothing programs to people with low income. Call for eligibility criteria and hours.



*Sisters of Charity of Ottawa - Chez Mère Bruyère, Free Clothing Program for Children: 613 744-5920*

*The Salvation Army Ottawa Booth Centre: 613 241-1573*

*Shepherds of Good Hope: 613 789-8210*

*Snowsuit Fund: 613 746-8719*

*Ottawa Mission: 613 234-1144*

#### Shelter

Dial 311 on your phone at any time to find a place to stay.



### Where to get help with your claim?

As a refugee claimant a top priority is legal service, since delays in submitting your claim may harm your case.



Get legal help as soon as possible. There are very strict deadlines.

Need the basis of claim form? Visit: [www.irb-cisr.gc.ca/Eng/res/form/Documents/RpdSpr0201\\_e.pdf](http://www.irb-cisr.gc.ca/Eng/res/form/Documents/RpdSpr0201_e.pdf)

Need the refugee claim process explained? Visit: [refugee.cleo.on.ca/en/refugee-claim-flowchart](http://refugee.cleo.on.ca/en/refugee-claim-flowchart)

### Where to find a lawyer?

You may be able to find legal representation by dialing 211 on your phone.



You may also be eligible for legal representation from these organizations:

*Legal Aid Ontario*  
1-800-668-8258  
[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)



*Ottawa Legal Clinics*  
613 596-1641

*Connecting Ottawa*  
613 744-2892 ext. 1063 or 1064  
[www.connectingottawa.com/contact](http://www.connectingottawa.com/contact)

*Clinique Juridique Francophone de l'est d'Ottawa*  
613 744-2892

[www.cscvanier.com/fr/juridique](http://www.cscvanier.com/fr/juridique) Page 218

## Where to find transportation?

To know where to buy an OC Transpo fare, visit:  
[www.octranspo.com/tickets-and-passes/where\\_to\\_buy](http://www.octranspo.com/tickets-and-passes/where_to_buy)

To plan your trips in Ottawa and Gatineau visit:  
[plan.octranspo.com/plan](http://plan.octranspo.com/plan)



To apply for a reduced monthly pass or per-ride fare (EquiPass) visit:  
[www.octranspo.com/tickets-and-passes/equipass](http://www.octranspo.com/tickets-and-passes/equipass)

For information on *Para Transpo*, call:  
613-741-4390

## How to get emergency health care?

Dial 911 or go to any hospital.

If it is not an emergency, you still receive care. Show your Refugee Protection Claimant Document to avoid charges.



If you have to pay, ask your worker for advice, or call *IFHP*:  
1-888-242-2100

## Is health care free?

As soon as your claim is found eligible for a hearing, you are entitled to health care under the *Interim Federal Health Program (IFHP)*.

To learn more about *IFHP* or to apply:

Call:  
1-888-242-2100

Visit:  
[www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/application/application-forms-guides/application-interim-federal-health-program.html](http://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/application/application-forms-guides/application-interim-federal-health-program.html)



## Where to get health care?

Find a community health centre and make an appointment at:  
[www.coalitionottawa.ca/en/find-your-chrc.aspx](http://www.coalitionottawa.ca/en/find-your-chrc.aspx)

*Ottawa Newcomer Health Centre*  
613 691-0192  
ext. 6001  
[www.onhc.ca](http://www.onhc.ca)



If you are a medical professional interested in providing support to refugee claimants, connect with the *Ottawa Newcomer Health Centre*.

## Where to find a school for your children?

All children aged **6-18** can attend school in Ontario for free. To enroll your children in school call one of these school boards:



*Ottawa-Carleton District School Board Family Reception Centre*  
613 239-2416

*Ottawa Catholic School Board Ottawa Family Welcome Centre*  
613-233-5670

*Conseil des Écoles Publiques de l'Est de l'Ontario*  
613 742-8960

*Conseil des Écoles Catholique du Centre-Est*  
613 746-3837

## Where to learn English and French?

Learn English and French after having your language assessment.

To register for classes and assessment, visit:

*Language Assessment and Referral Centre*  
240 Catherine Street  
Unit 308  
613 238-5462



Notes:

---

---

---

---

## Have you been sexually assaulted?

Call the free and confidential, 24-hour support line for help.



*Sexual Assault Support Centre of Ottawa*  
613 234-2266  
[sascottawa.com](http://sascottawa.com)

*Le CALACS francophone d'Ottawa*  
613 789-8096  
[calacs.ca](http://calacs.ca)

## Have you been the victim of a crime?



*Emergency*

Dial 911, the operator will send help.

*Non-emergency*

Visit a police station, or call:  
613 236-1222 or report online at:  
[www.ottawapolice.ca/en/contact-us/Online-Reporting.asp](http://www.ottawapolice.ca/en/contact-us/Online-Reporting.asp)

In collaboration with



Produced by



Design by Marley Lewington  
Published March 2018