



ਅੱਗੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ...

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹ

ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਪਰੋਗਰਾਮ (ਐੱਸ.ਐਮ.ਪੀ.) ਅਧੀਨ ਬੀ.ਸੀ.ਦੀਆਂ **40 ਤੋਂ 79** ਵਰ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਮੁਫਤ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ **15** ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੀ ਨੇੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ
1-800-663-9203 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਛਾਤੀ ਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਚੰਗੇਰੇ ਮੌਕੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈਦੇਖੋ: www.smpbc.ca



BC Cancer Agency

CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

Screening Mammography Program



ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ **25%** ਤੱਕ ਘਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਾਰੀਖ: _____

ਸਮਾਂ: _____

ਥਾਂ: _____

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ:

- ਦੋ ਕਪੜੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨੋ
- ਪਾਉਡਰ, ਇਤਰ ਜਾਂ ਡਿਓਡਰੈਂਟ ਨਾ ਲਾਓ

ਨਾਜ਼ੁਕ ਛਾਤੀਆਂ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫਤਾ ਪਿੱਛੋਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਫੀਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਅੱਗੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ...

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐੱਸ.ਐਮ.ਪੀ.ਬੀ.ਸੀ.)
ਅਧੀਨ 40 ਤੋਂ 79 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਬੀ. ਸੀ.ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ
ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਮੁਫਤ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੀ ਨੇੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਐਬਟਸਫੋਰਡ (Abbotsford)	604-851-7027
ਬਰਨਬੀ (Burnaby)	604-436-0691
ਚਿਲਿਵੈਕ (Chilliwack)	1-800-663-9203
ਕੋਕੁਇਟਲਮ (Coquitlam)	604-927-2130
ਡੈਲਟਾ (Delta)	604-877-6187
ਲੈਂਗਲੀ (Langley)	604-514-6044
ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ (North Vancouver)	604-903-3860
ਰਿਚਮੰਡ (Richmond)	604-244-5505
ਸਰ੍ਹੀ (Surrey)	604-586-2772
ਵਾਈਟ ਰੌਕ (White Rock)	604-535-4512
ਵੈਨਕੂਵਰ (Vancouver)	
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਸ਼ਨੋਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	604-775-0022
ਮਾਊਂਟ ਸੇਂਟ ਜੋਸਫ਼ ਹਾਸਪੀਟਲ	604-877-8388
5752 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਡਰਾਈਵ	604-321-6770
#505-750 ਵੈਸਟ ਬਰਾਡਵੇ	604-879-8700

ਸੈਂਟਰਲ ਬੁਕਿੰਗ ਲਈ 604-877-6187 (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ) ਜਾਂ
1-800-663-9203 (ਬਾਕੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

- ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਾਰਣ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਚੰਗੇਰੇ ਮੌਕੇ।

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਾਰੀਖ: _____

ਸਮਾਂ: _____

ਥਾਂ: _____

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ

- ਦੋ ਕਪੜੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨੋ
- ਪਾਊਡਰ, ਇਤਰ ਜਾਂ ਡਿਓਡਰੈਂਟ ਨਾ ਲਾਓ

ਨਾਜ਼ੁਕ ਛਾਤੀਆਂ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਿੱਛੋਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਫੀਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ www.smpbc.ca



BC Cancer Agency

CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

Screening Mammography Program



The Best Place on Earth