



الوقاية خير من العلاج

关爱自己的乳房和健康

इलाज से बेहतर है निरोध

علاج سے بہتر ہے پرہیز

La salute delle donne

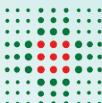
Progetto a cura di



CITTÀ DI CARPI
Assessorato alle Politiche sociali
Assessorato alle Pari Opportunità



Commissione Pari Opportunità



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Coordinatrice del progetto:
Daniela De Pietri

Hanno collaborato:
Yoggita Marazzi
Hao Xu
Saadia Bounadar

Grafica di Fabrizio Ascari servizio comunicazione Comune di Carpi
dal progetto originale di Dago&Ross

Art. 32. Costituzione Italiana

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.

DIRITTO ALLA SALUTE PER TUTTE partecipa ai programmi di prevenzione gratuiti dei tumori femminili

الفصل 32 من الدستور الإيطالي

تهتم الجمهورية برعاية مجال الصحة باعتباره حق أساسي للفرد و مصلحة عامة للمجتمع، كما أنها تقوم بضمان علاجات مجانية للمحتاجين.

لا يمكن إجبار أي أحد على تلقي علاج مميز إلا إذا كان بأمر قانوني.
لا يمكن للقانون أن يتعدى أو يتجاوز الحدود الموضوعة لاحترام الفرد البشري.

**قانون و حق الصحة للجميع:
شارك في البرامج المجانية الخاصة بالوقاية من السرطانات التي تصيب
العنصر النسوي.**

意大利宪法第 32 章规定

保护大众健康，是个人基本权力和集体的利益，还要保证穷人免费治疗。

如果不是法律规定，不能强迫任何人进行一种规定的医疗治疗。
法律不违背尊重人权界限。

所有人的健康权力： 参加妇女肿瘤免费预防规划

दफा 32

यह गणराज्य, स्वस्थ्य जीवन हर नागरिक का बुनियादी अधिकार मानता है और यह समझता है के यह समाज की भलाई के लिए भी यह बहुत जरूरी है और बीमार लोगों को मुफ्त इलाज देने की जिम्मेदारी लेता है।

किसी व्यक्ति पर जबरदस्ती कोई इलाज नहीं किया जा सकता ,अगर उसका प्रबंध कानून द्वारा ना किया होता, लेकिन फिर भी कानून व्यक्तिगत अधिकारों का उल्लंघन नहीं कर सकता।

स्वस्थ्य जीवन हर नारी का अधिकार है:

आप भी कैसर निरोध के लिए बनाए गए प्रोग्रामों में हिस्सा ले।

تند رست زندگی ہر عورت کا حق ہے

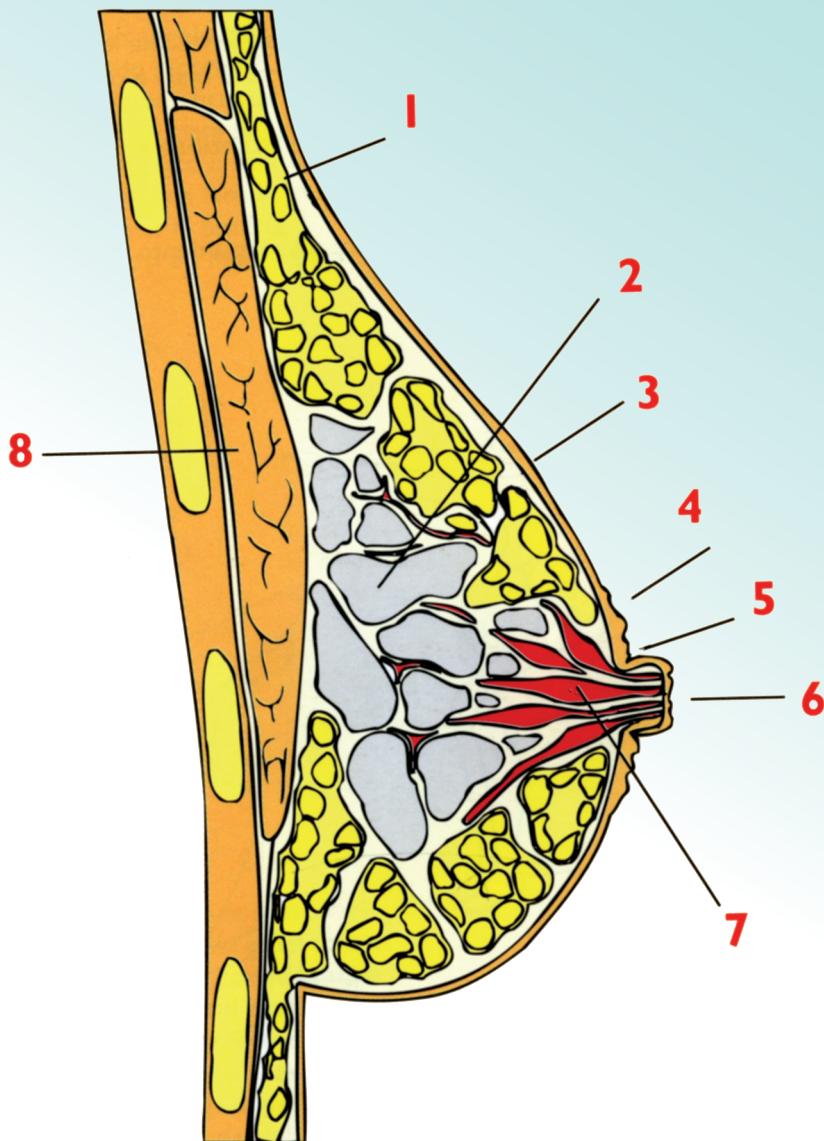
آپ پھی کیسر سے بچنے کے لئے بنائے گئے پروگرام میں شامل ہو جاؤ یہ۔

یہ ملک سمجھتا ہے کہ تند رست زندگی ہر انسکن کا حق ہے اور یہ معاشرے کی بھلائی کے لیے ہے

بہت ضروری ہے۔ اس کے سوا بمار لوگوں کو مفت علاج دینے کی زمدادی بھی لیتا ہے۔

اگر قانون اجازت دے تو کسی کو بھی زبردستی علاج کے لیے مجبور نہیں کیا جا سکتا

ہے۔ قانون کسی صورت بھی انسانی تحفظ کے تحت مقرر کر دہ حدود کی خلاف ورزی نہیں کر سکتا



ہماری چھاتی کیسے بنی ہے

اگر چھاتی کو آدھا کاٹ کر دیکھا جائے تو وہ اس طرح دیکھتی ہے

1. چربی والا حصہ ، جوڑ کر رکھنے حصہ، نسیں ، دودھ بنانے والی گانٹھوں کو گھرنے والی خون کی نلیاں
2. دودھ بنانے والی گانٹھیں جن کی شکل انگور کے گوچھوں کی طرح ہوتی ہے
3. باہر کی جلد جوک گانٹھوں اور چربی والے حصے کو سمبھالتی ہے
4. آریولا ، گھرے رنگ والا حصہ
5. موٹنگو میری نلیاں
6. نپل
7. دودھ کی نلیاں
8. چھاتی کے پٹھے جو کی دودھ بنانے والی گانٹھوں کو سہارا دیتے ہیں

4

ضروری مشورے

چھوٹی عمر سے اپنی چھاتی کو پہچانیں اور اس کا خیال رکھیں۔

وقت بوقت چھاتی کو چیک کرواترے رہیں۔
اگر شک ہوں یا کوئی پریشانی ہو تو ڈاکٹر

سے رجوع کریں
اپنی فیملی اور پہچان کی عورتوں سے بھی اس
بارے میں بات کریں

خود کا چیک اپ کیوں ضروری ہے۔

ہماری چھاتی صرف خوبصرتی کے لیئے نہیں ہوتی بلکہ پورے جسم کی طرح اسے ہی چھوٹی بڑی بماریاں ہو سکتیں ہیں اس لیے ضروری ہے کہ ہم وقت پر خود اسے چیک کرتے رہیں - زیادہ تر عورتوں میں کنسر کی بماری خود ہم چھاتی چیک کرتی وقت شروع میں ہی پتاچل جاتی ہے۔

وقت ب وقت پر اپنی چھاتی خود چیک کرتے رہنے سے ہم اُسے اچھی طرح پہچان جاتے ہے ، اور اگر ہماری چھاتی میں کوئی بھی تبدیلی ہو تو اُسے فوراً پہچان کر علاج کروا سکتے ہیں ۔ لیکن ایسے میں ضروری ہے کہ آپ ڈاکٹر کی صلاح ، مشورہ لے تاکہ وہ آپ کے سبھی چیک اپ کروا سکے۔

آپ کو اپنی چھاتی کا کب چیک اپ کرنا چاہیئے ؟

بہتر ہے کہ آپ اپنی چھاتی کا چیک اپ مہواری کے ختم ہونے کے بعد کریں کیونکہ اسے میں اپ کی چھاتی کافی سُوجی ہوتی ہے ۔

اگر آپ کے مہواری ختم ہو چکے ہیں تو آپ چھاتی کا چیک اپ (جانچ پڑتال) کسی وقت بھی کر سکتی ہیں

- اپنی چھاتی کو اچھی طرح جانئے کر لیئے ضروری ہے کہ آپ پہلی بار اپنی چھاتی کا چیک اپ کروایں
- یہ چیک اپ کہاں کروا سکتے ہیں
 1. کنسٹلوریؤ میں (عورتوں کے بنے بسپتال) ۔
 2. کسی بھی آم ڈاکٹر سے۔
 3. گائیونکولوجسٹ سے (بیجے دافی کا سپیشلسٹ) ۔
 4. کسی بھی سپیشلسٹ سے۔

خود کا چک اپ کرنا ضروری ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہیں کہ آپ کو ہسپتال میں وقت وفت پر چیک اپ کروانے کی ضرورت نہیں ہیں ۔
ہسپتال میں ہونی والی دو چیک اپ کے درمیان جو وقت ہوتا ہے اس کے دوران آپ کو یہ چیک اپ خود کرتے رہنا چاہیئے

ہر مہینے خود کا چیک اپ (جانچ)

1. شیشے کے سامنے آرام سے اپنی بازوں کو نیچے کی طرف رکھیں اور غور سے اپنی چھاتی اور نیپل کو دکھئے، آپ دکھینے کی کام کی دونوں چھاتیاں برابر نہیں ہیں یہ ایک آم بات ہے۔ وقت کے ساتھ اگر کوئی بھی تبدیلی ہو تو اس کو فوراً پہچان لئے نگی

2. شیشے کے سامنے اپنی چھاتی کو سائیڈ سے دکھئے، اس بات پر اغور کریں کہ وقت کے ساتھ ان میں کوئی تبدیلی تو نہیں ہے۔ خاص کر جلد کو غور سے دیکھیں اس پر کوئی جھوڑیاں یا گاندھیں تو نہیں ہیں۔

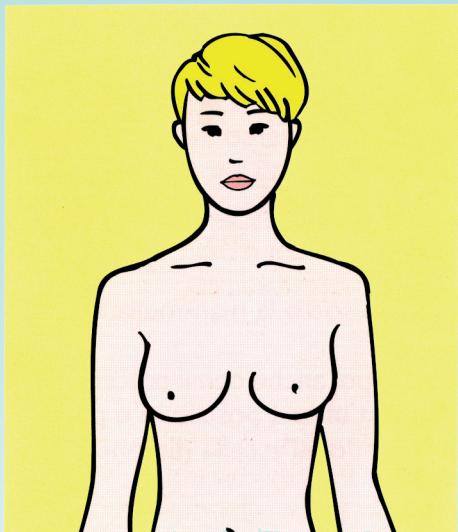
3. پھر اپنی بازوں کو اوپر اونٹھائیں اور اپنی چھاتی کو غور سے دیکھیں۔ اس وقت آپ کو چھاتی اور نیپل کی شکل صاف نظر آئے گی آپ کو اس پر غور کرنا ہے۔

4. اب آپ کو دونوں ہاتھوں کو پیٹ کے سائیڈ پر رکھنا ہے اور اپنی سانس کے کو اندر چھاتیں کر کو۔ اس حالت میں جلد کھیچی ہوتی ہے لہازا اگر اس میں کوئی تبدیلی ہو تو فوراً نظر آ جاتی ہے۔ اس طرح اپنی چھاتی کے سُوجے پن پر بھی غور کرنا ہے وہ ہر دونوں طرف برابر ہونا چاہیے۔

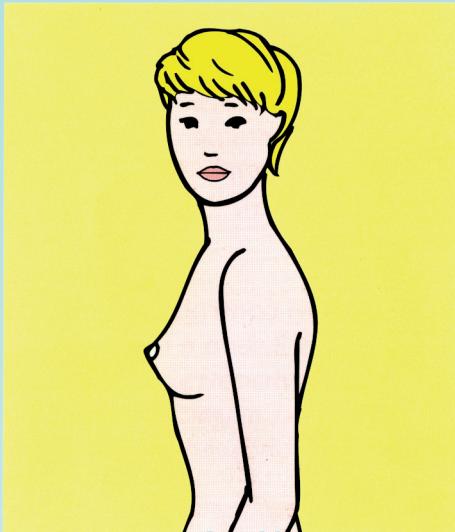
کن حالتوں میں ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیئے؟

- اگر آپ کی چھاتی کی شکل یا اہمار میں تبدیلی ہو۔
- اگر آپ کے نیپل میں کوئی تبدیلی نظر آئے۔
- سائیڈ سے دیکھنے پر اگر آپ کو کوئی تبدیلی نظر آئے۔
- جلد میں کوئی تبدیلی، جھوڑیاں یا گاندھیں نظر آئے۔

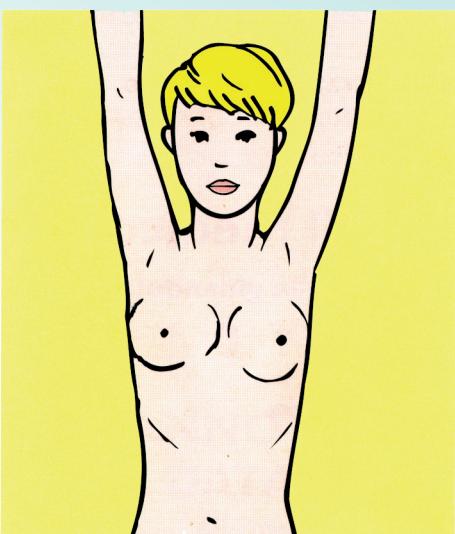
کیسے چیک اپ کرنا ہے تشویر خور سے دیکھیں



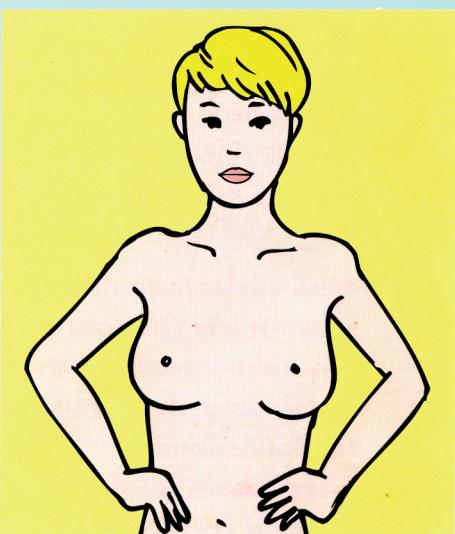
1



2



3



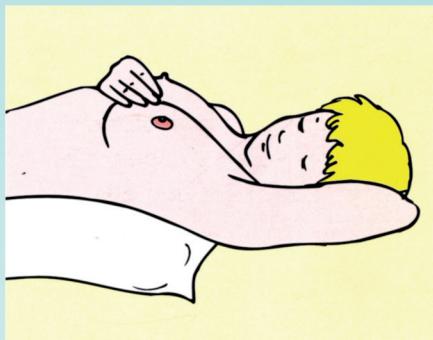
4

1. آرام سے لیٹ جائیں اور اپنے بائیں کندھے کر نیچے تکیہ رکھیں اور اپنے بائیں ہاتھ سے اپنے سر کو سہارا دیں۔ پھر اپنے دائیں ہاتھ سے اپنی چھاتی کو چیک کریں۔
2. چھاتی کو جاننے کے لیئے کھلے ہاتھ کو چھاتی کے طرف سے اندر کی طرف نیل تک پھیریں۔ اس بات کا غور کریں کہ کوئی گانٹھ یا سخت حصہ تو نہیں ہے۔
3. اب آپ کو بازو کے اندر کے حصے کو جانچنا ہے۔ اس کے لیئے آپ کو ہاتھ کو چھاتی کے نیچے والے حصے سے بازو کے اندر والے حصے تک لے جانا ہے اور اس بات کا غور کرنا ہے کہ اس میں کوئی تبدیلی تو نہیں ہے۔
4. اپنی انگلیوں سے نیپل کو دائیں اس بات پر غور کریں کہ دبانے سے اُس میں سے رس تو نہیں نکل رہا۔ اگر رس ہو تو اُس کا رنگ دیکھیں اور ڈاکٹر سے اُس کے بارے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اس طرح اپنے دائیں کندھے کے نیچے تکیہ رکھیں، دائیں بازو سے سر کو سہارا دیکر اور دائیں چھاتی کو جانچیں

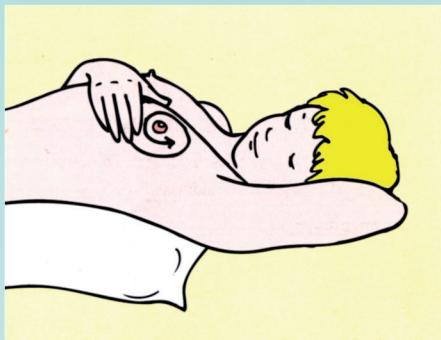
کن حالتوں میں ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیئے؟

- اگر چھاپی اور بازو کے اندر والے حصے میں کوئی چھوتی وقت آپ کو محسوس ہوں کہ کوئی گانٹھ ہے تب۔
- اگر جلد کے نیچے کوئی سخت چیز محسوس ہوں۔
- اگر نیپل کی شکل میں کوئی تبدیلی ہوں۔
- اگر نیپل سے رسیلامادہ نکلتا ہوں۔
- اگر جلد پر خارش کی وجہ سے لال دانے نیکلتے ہوں تب

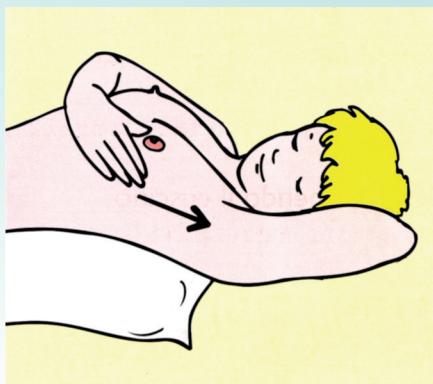
کلینڈر پر خود کیوں چیک اپ (جانج) کی تاریخ لکھیں



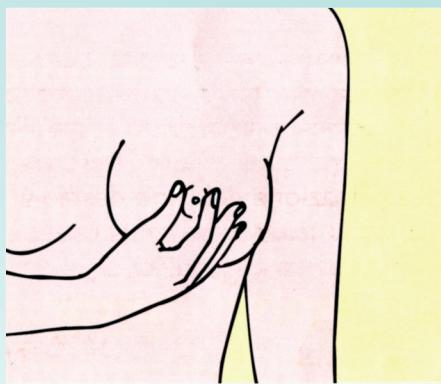
1



2



3



4

پیپ ٹیسٹ

بچے دانی کی گردن میں ہونے والے کینسر سے بچنے کے لیے کیا جانے والے ٹیسٹ یہ ٹیسٹ اُن عورتوں کے لیے ہے جنکی عمر 25 سال سے 64 کے بیچ ہے۔ دُنیا بھر میں دیکھا گیا ہے کہ ٹیسٹ کرتے رہنے سے بچے دانی کی گردن کو کنسر سے بچایا جا سکتا ہے۔ امیلیا رومانیا میں تقریباً ایک کروڑ اور ایک لاکھ عورتوں کی حالت پر نظر رکھی جا رہی ہے۔ اس لیے پر تین سال بعد اس ٹیسٹ کے لیے عورتوں کو کرسٹوریو یا ہسپتال کے سپشل سنٹر میں خط بھج کر بلا�ا جاتا ہے۔ اس پروگرام میں شامل پیپ ٹیسٹ اور باقی سبھی ٹیسٹ مفت ہیں۔

پیپ ٹیسٹ کیا ہے؟

پیپ ٹیسٹ ایک بہت ضروری اسا ٹیسٹ ہے، جس میں بچے دانی کی گردن سے کچھ خلیئے لر کر دیکھا جاتا ہے کہ کنہی وہ کینسر خلیئے تو نہیں بن سکتے، یا بچے دانی کی گردن پر کینسر سے پہلے ہونے والے زخم تو نہیں ہیں۔ اس ٹیسٹ میں خلیئے کو اکٹھا کرنے کے لیے ایک چھوٹی سی پٹی اور برش کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اکٹھے کیئے خلیئے کو ایک شیشے کی پٹی پر پھیلایا جاتا ہے اور پھر اسکو مایکروسکوپ کے نیچے غور سے جانچا جاتا ہے۔

آپ کو یہ ٹیسٹ کیوں کروانا چاہیئے؟

بچے دانی کی گردن پر ہونے والا کینسر بہت آپت بڑھتا ہے اس لیے ڈاکٹر (گائیونکولوجیسٹ) صرف دیکھ کر اُس کا پتا نہیں لگتا۔ یہ کنسر ہونے کے بعد بھی بہت وقت تک اس کا پتا نہیں لگتا، لکن اگر اسکا فوراً علاج نہ کیا جائے تو یہ بہت جٹرناک ہر سکتا ہے۔

کس عمر میں اور کب کب یہ ٹیسٹ کیا جاتا ہے؟

25 سال سے 64 سال تک کسی عورتوں کو اس ٹیسٹ کو کروانے کے لیئے پر 3 سال بعد خط بھیج کر بلا�ا

اس کی قیمت؟

پیپ ٹیسٹ اور اس ضرورت ہونے پر کیئے جانے والے سبھی دیگر سپیشل ٹیسٹ مفت ہیں۔

پیپ ٹیسٹ کیا خطرناک یا دردناک ہے؟

پیپ ٹیسٹ بالکل خطرناک یا دردناک نہیں ہوتی ہے

اگر پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ صحیح نہ ہو تو پھر کیا جاتا ہے؟

ضرورت پڑنے پر ہونے والے سبھی علاج مفت کیئے جاتے ہیں اور اس دوران عورت کا پورا خیال رکھا جاتا ہے۔

پیپ ٹیسٹ کا دور آنی (لیمٹ) کیا ہے؟

کئے بار پیپ ٹیسٹ کرنے کرے بعد بھی بچھے دانی کی گردن پر ہونے والے زخموں کا پتا نہیں چلتا۔ لیکن یہ بتانا بھی ضروری ہے کہ بچھے دانی کی گردن پر ہونے والے پر زخم کینسر کی بیماری نہیں بنتے اور کئے بار وہ وقت کرے ساتھ خود ٹھیک ہو جاتے ہے

کنسلتوریو میں (عورتوں کے بنے ہسپتال)

کاربیہ ، ویا ڈون سٹورزو ، 21	059 6554170
سولیئر را ویا 25 اپرل ، 30	059 2134959
کاموگلینو پیزا پاچے 2	059 2134764
نوجوی دی مودنا پیازا 1 ماجو ، 18	059 6554104
میرانڈولا ، ویا چی - باتیستی ، 53 ،	053 602815
موڈینا ، ویا مولزا ، 5	059 2134359-360
ویا مینزونی ، 121	059 2134006 -007
سساؤلو ، ویا کاؤلوتی ، 136 ،	0536 863729
پاولو ، ویا مارتی ، 63	0536 29369
ونیولا ، ویا مارکونی ، 4	059 7574527
کستیلفرانکو امیلیا ، کورسر مارتی 368 ،	059 929508

سپسیسیو جوؤنی (نوجوانوں لڑکوں اور لڑکیوں کے لیئے بنا سنٹر)

صحت اور جنس کے بارے میں معلومات دینے والا سنٹر	موڈینا ، ویا مولزا ، 3 ،
کاربیہ ، ویا ڈون سٹورزو ، 21	059 435366
سساؤلو ، ویا کاؤلوتی ، 136 ،	053 629386
سپیل امپرتو ، ویا مارکونی ، 4 ،	059 7574528

فری انٹری

لڑکوں اور لڑکیوں کے لیئے سنٹر	کاربیہ ، ویا دی۔ آمیچیس ، 59 (ترانا قصائی گھر)
موڈینا ، ویا چیزے باتیستی ، 53 (کنسلتوریو کے نزدیک)	059 649274
میرانڈولا ، ویا چیزے باتیستی ، 53 (کنسلتوریو کے نزدیک)	053 527525
ساساولو ، پیاسالے آوانسینی (کتاب خانہ کے نزدیک)	053 6863658
موڈینا میں نوجوانوں لڑکوں اور لڑکیوں کے لیئے سنٹر	موڈنا ، ویا مولزا ، 3
	059 2134366