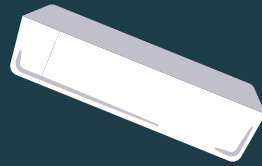


Treoracha maidir leis an trealamh scagthástála putóige a úsáid Teastóidh na nithe seo a leanas uait...

rud éigin ar féidir leat do chac a ghabháil ann, mar shampla seanchoimeádán glan

trealamh tástála (ag gabháil leis seo)



nó páipéar leithris.

peann

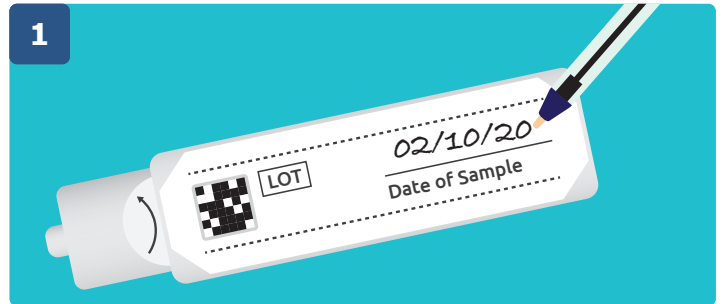


Irish

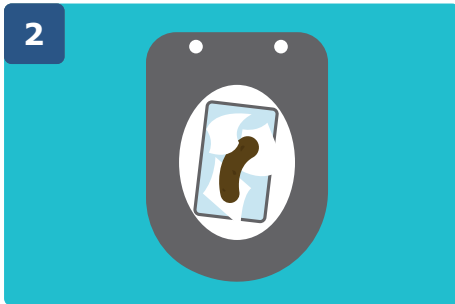
An-Tábhachtach

Scríobh síos ar an trealamh tástála an dáta thóg tú an sampla. Mura ndéanann tú é sin, tá seans ann nach mbeidh muid ábalta é a thástáil.

1

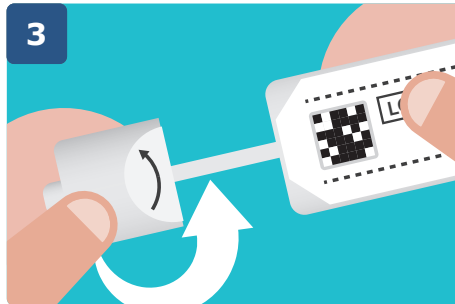


2



Cuir coimeádán nó páipéar leithris isteach sa leithreas chun do chac a ghabháil. Ná lig don chac na taobhanna den leithreas ná an t-uisce a thadhall.

3



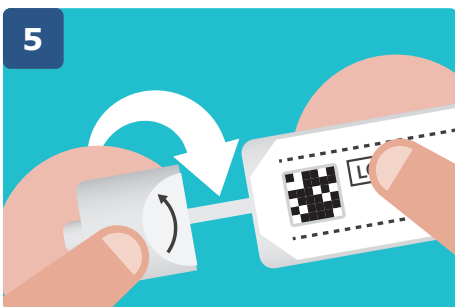
Bain an caipín den fheadán chun an maide a bhaint.

4



Tum ceann an mhaide isteach i do chac. Ná líon ach an dá eitre bheaga ag an cheann - ná cuir an iomarca ann.

5



Cuir an maide ar ais san fheadán. Dún an feadán ach an caipín a chur ar ais air.

6



Má bhain tú úsáid as coimeádán, cuir i mála plaisteach é agus faigh réidh leis i mbosca bruscair lasmuigh. Ná déan dearmad ar do lámha a ní.

7



A luaithe a bheidh sé sin déanta agat, cuir an trealamh tástála isteach sa chlúdach stuáilte atá tugtha agus seol é chugainn tríd an phost a luaithe is féidir.

Líne Chabhrach Saorghlao: 0800 015 2514

(Relay UK 18001 0800 015 2514

do dhaoine atá bodhar nó a bhfuil lagú cainte orthu)

Chun tuilleadh faisnéise a fháil, téigh chuig:

www.nidirect.gov.uk/articles/bowel-cancer-screening



Public Health Agency

Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:

