



Chăm sóc Bản thân Khi Làm nghề nail

- Đeo khẩu trang và găng tay nitrile khi làm việc.
- Nghỉ giải lao bên ngoài tiệm hoặc đi ra chỗ có không khí trong lành hơn.
- Không ăn hoặc uống tại nơi làm việc.
- Sử dụng chai đựng để hạn chế sự bay hơi của hóa chất từ các sản phẩm nail.
- Luôn đầy nắp thùng rác.
- Thực hiện các động tác cơ giãn tay chân để giảm căng thẳng cơ bắp giữa các lần phục vụ khách.
- Nếu phát sinh vấn đề về sức khỏe, hãy đi khám càng sớm càng tốt.

Nếu bạn cần trợ giúp để đặt lịch hẹn tầm soát ung thư và/hoặc truy cập thông tin tầm soát ung thư, vui lòng gọi cho NTN theo số (416) 779-7666.

Các nguồn hỗ trợ trong cộng đồng



Khám phá thông tin chi tiết về sàng lọc ung thư



Whatsapp 647-636-6292



IG [nail.technicians.network](https://www.instagram.com/nail.technicians.network)



pqwchc.ca/nails



168 Bathurst St, Toronto



Tài liệu này do Mạng lưới Kỹ thuật viên Nail (NTN) tại Trung tâm Y tế Cộng đồng Parkdale Queen West (PQWCHC) soạn, tháng 9 năm 2025. Tài liệu này được Dragonfly Ventures tài trợ.



TẦM SOÁT UNG CỐ TỬ CUNG

Mạng lưới Kỹ thuật viên Nail

www.pqwchc.org/nails



PARKDALE
QUEEN WEST
Community
Health Centre

TẦM SOÁT UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

Xét nghiệm HPV – Human Papillomavirus

Ung thư Cổ tử cung là gì?

Ung thư cổ tử cung phát sinh ở cổ tử cung và hầu như luôn do papillomavirus ở người (HPV) gây ra. HPV lây truyền qua đường tình dục. Virus này phổ biến và thường biến mất mà không gây hại gì. Một số loại HPV có thể gây ra những thay đổi tế bào có thể tiến triển thành ung thư cổ tử cung.

Tầm soát Ung thư Cổ tử cung là gì?

Đây là xét nghiệm nhằm kiểm tra các loại HPV đôi khi có thể gây ung thư cổ tử cung. Xét nghiệm này cũng kiểm tra những thay đổi tế bào ở cổ tử cung do các loại HPV này gây ra.

Lưu ý: Bắt đầu từ tháng 3 năm 2025, tầm soát HPV sẽ thay thế xét nghiệm PAP vì nó có hiệu quả hơn trong việc giúp ngăn ngừa ung thư cổ tử cung.

Ai Nên Được Tầm soát?

- Những người từ 25 tuổi trở lên
- Có cổ tử cung
- Đã từng quan hệ tình dục với người khác
- KHÔNG có các triệu chứng như chảy máu âm đạo bất thường hoặc tiết dịch (chất lỏng trong/vàng) từ âm đạo.
 - Nếu bạn có một hoặc nhiều triệu chứng, điều đó chưa hẳn có nghĩa là bạn bị ung thư. Điều quan trọng là bạn phải đi khám càng sớm càng tốt.

Những điều khác bạn nên biết về sàng lọc

- Bạn vẫn nên được tầm soát ngay cả khi bạn
 - Cảm thấy khỏe mạnh, đã tiêm vaccine HPV, đã trải qua thời kỳ mãn kinh, không có thân nhân nào mắc ung thư cổ tử cung
 - Không có quan hệ tình dục, có một bạn tình hoặc cùng một bạn tình trong một thời gian dài; hoặc trong một mối quan hệ đồng giới
- Hầu hết những người đủ điều kiện nên được tầm soát 5 năm một lần.
- Bạn có thể cần được tầm soát 3 năm một lần nếu bạn có hệ miễn dịch suy yếu. Hãy nói chuyện với bác sĩ về vấn đề này.
- Hầu hết mọi người có thể ngừng tầm soát ung thư cổ tử cung ở độ tuổi từ 65 đến 69. Hãy nói chuyện với bác sĩ.

Giảm nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung

- Làm tầm soát thường xuyên
- Tiêm vaccine HPV (từ 9 đến 45 tuổi)
- Thực hành tình dục an toàn hơn: sử dụng bao cao su, hạn chế số bạn tình
- Bỏ thuốc lá/không hút thuốc
- Để tìm hiểu thêm về các yếu tố rủi ro, hãy truy cập My CancerIQ: www.mycanceriq.ca/About/CervicalCancer.
 - Nếu bạn muốn đánh giá rủi ro cá nhân, hãy cuộn xuống cuối trang và nhấp vào đường dẫn “Take Our Cervical Cancer Assessment” (“Thực hiện Bài đánh giá Ung thư Cổ tử cung của Chúng tôi”).

Đặt lịch hẹn Tầm soát HPV

- Gọi cho bác sĩ để đặt lịch hẹn.
- Nếu bạn không có bác sĩ, bạn có thể:
- Gọi Health811 theo số 811 để tìm phòng khám có làm tầm soát cổ tử cung.
- Truy cập www.health811.ontario.ca/static/guest/find-a-service, sau đó nhập “cervical screening test” (“xét nghiệm tầm soát cổ tử cung”) vào ô đầu tiên và địa chỉ nhà/nơi làm việc của bạn vào ô thứ hai và nhấp vào “search” (“tìm kiếm”).
- Bay Centre Sexual Health (Women’s College Hospital) theo số 416-351-3700
- IWHC Toronto (trước đây là Immigrant Women’s Health Centre) theo số 416-323-9986

Trong quá trình Tầm soát Ung thư Cổ tử cung

Mẫu tế bào được lấy từ cổ tử cung bằng một cây cọ mềm nhỏ. Cảm giác giống như xét nghiệm Pap.

Sau Tầm soát Ung thư Cổ tử cung

- Bạn sẽ nhận được kết quả tầm soát qua thư.
- Người thực hiện tầm soát, chẳng hạn như bác sĩ của bạn hoặc bất kỳ ai thực hiện tầm soát, sẽ nhận được bản sao kết quả tầm soát của bạn. Họ sẽ trả lời các câu hỏi của bạn và trao đổi với bạn về các bước tiếp theo nếu cần.