

- Rete aktif. Fè egzèsis modere, ki bon pou ou ak pou tibebe a
- Eseye pa bwè bagay ki gen kafeyin (tankou kafe, kola, ak te)
- Eseye pa pran kontak avèk pwodui chimik (tankou ensektisid oswa pwodui pou netwaye kay)
- Ale nan klas pou moun ansent
- Pran yon miltivitamin ki gen asid folik

• • •

Ou ka telefone pou mande plis enfòmasyon; tanpri rele:

The National Women's Health Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at
1-800-230-7526.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou egzamen pou sante fi nan entènèt, nan adrès:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov

U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

Pou w jwenn klinik pre kote ou rete a, ki fè tès Pap ak mamogram gratis oubyen san mande chè, ou mèt gade nan:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

Men non kote ki finanse piblikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefòn: 202 • 347 • 3507
Faks: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Kredi pou Foto a: Rose McNulty

Egzamen Sante Woutin Pou Fi (Routine Health Exams for Women)

(Haitian Creole)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

VIV AN SANTE

TÈS PAP

Tès Pap la, ki rele tou yon fwotis vajinal, se yon egzamen woutin kote doktè a oubyen enfimyè a sèvi avèk yon ti bwòs pou pran yon echantyon selil nan kòl matris yon fi. Menm si l fè w santi yon ti malèz, se yon tès senp ki pèmèt wè si w gen yon kansè nan kòl matris ki kapab yon danje pou lavi w. Tout fi ki gen plis pase 18 an dwe fè yon tès Pap chak ane. Si yon fi koumanse fè lanmou anvan li gen 18 an, li dwe fè yon tès Pap chak ane tou.

Pou fè tès Pap la, yo pral mande w retire pantalèt, ak jip, ak jipon w, epi kouche sou do sou yon tab. Yo pral leve pye w. Doktè oubyen enfimyè a pral chita nan mitan janm ou avèk yon limyè epi zouti medikal li.

Ou ka mande pou yon lòt enfimyè vin rete nan sal la avèk ou. Doktè oubyen enfimyè a pral gade pati fi w, epi l ap manyen andan w, pou fè tès Pap la. Aksyon sa yo nesès pou gade si w pa gen okenn pwoblèm sante nan pati fi w ak nan kòl matris ou.

Pou rezilta tès la ka pi klè, men sa ou pa dwe fè pandan 3 jou ki anvan jou yo pral fè tès Pap la pou ou:

- Pa pran douch*
- Pa sèvi avèk tanpon
- Pa mete okenn krèm vajinal, ni sipozitwa, ni medikaman anndan pati fi w
- Pa sèvi avèk vaporizatè ni poud kòm dezodoran nan pati fi w
- Pa fè lanmou

** Pifò doktè yo konsye pou fi yo pa pran okenn douch. Kò yon fi netwaye poukont li natirèlman, kidonk douch la kapab lakòz enfeksyon, oubyen li ka fè yon enfeksyon vin pi grav. Douch la kapab lakòz ou pran maladi pi fasil nan fè lanmou. Douch la PA pral anpeche w ansent.*

EGZAMEN TETE

Si gen yon boul nan tete yon fi, sa kapab siyal yon maladi grav ki ka yon danje pou lavi fi a. Fi yo dwe fè doktè oubyen enfimyè egzaminen tete yo chak ane lè yo ale fè egzamen anyèl la. Doktè oubyen enfimyè a pral gade si gen boul, oswa kote ki antre, oswa kote ki wouj nan tete fi a.

Chak fi dwe egzaminen tete l poukont li tou chak mwa, pou wè si gen boul, kote ki antre, oswa kote ki wouj, oubyen likid k ap koule nan pwent tete l, oubyen lòt chanjman ki parèt. Gen boul ki konn nòm, men li pi bon si w fè yon doktè oubyen yon enfimyè gade kote ou ta wè ki gen nouvo boul oubyen boul k ap gwosi nan tete w. Li enpòtan pou w egzaminen tete w chak mwa, pou w ka konnen si gen anyen k ap chanje ladan yo, ki pa parèt ou nòm.

MAMOGRAM

Yon mamogram se yon radyografi ki pèmèt gade si w gen kansè nan tete w. Depi yon fi depase karant an, li dwe fè yon mamogram chak ane oubyen chak 2 an.

Pou fè yon mamogram, doktè a oubyen enfimyè a pral mete tete w nan mitan 2 plak. Lè sa a, machin lan ap fèmen pou l ka pran pòtre tete w aklè. Sa ka fè w santi ou pa alèz, men pwosedi a dire sèlman yon minit. Egzamen tete ak mamogram jwe yon wòl enpòtan anpil nan deteksyon yon kansè tete depi li koumanse.

SWEN ANVAN AKOUCHMAN

Swen anvan akouchman se swen yo ba ou, ansanm ak tibebe nan vant ou an, pandan ou ansent. Swen anvan akouchman yo enpòtan pou w ka fè yon tibebe an sante. Tout fi ki ansent dwe koumanse resevwa swen anvan

akouchman regilyèman depi nan koumansman gwosès la.

Li enpòtan tou pou yo suiv direktiv doktè a, ki ka rekòmande yo:

- Manje anpil fwi ak legim
- Pa fimen, ni bwè alkòl, ni pran dwòg

