

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ 10 ਤਰੀਕੇ

ਕੈਂਸਰ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਥੇ 10 ਕੰਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।
- ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕੋਚ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ nysmokefree.com 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 866-697-8487 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸਟਾਰਟਰ ਕਿੱਟ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ।

2 ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਖਾਓ।



- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਉਹ ਮੀਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਰਮੈਂਟ ਜਾਂ ਸਮੇਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਕਨ, ਹੈਮ, ਸੈਸਿਜ, ਡੋਲੀ ਮੀਟ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਕੱਟਸ, ਅਤੇ ਝਟਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।

3 ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਓ।



- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੋਡੀਅਮ-ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਣਾ ਵੀ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੋਲ-ਵੀਟ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ, ਓਟਮੀਲ, ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਉਨ ਰਾਇਸ।

4 ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ।



- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੇਜ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

5 ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।



- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੱਧਮ ਕਸਰਤ (ਜਿਵੇਂ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ) ਜਾਂ 75 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ (ਜਿਵੇਂ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ) ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋਗੇ, ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ, ਸਟੋਰ ਤੱਕ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਵੇਅ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6 ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



- ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਉਸਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

7 ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (ultraviolet, UV) ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।



- ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ UV ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹੈ। UV ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਪ ਅਤੇ ਇਨਡੋਰ ਟੈਨਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਦੇ ਸੁੱਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲਦਾ ਹੋਇਆ ਤਿਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

8 ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (human papillomavirus, HPV) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।



- HPV ਯੂ.ਐੱਸ. ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗ ਹੈ।
- HPV ਦਾ ਟੀਕਾ HPV ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 9 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਕੁਝ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੰਜੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ HPV ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।



- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10 ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।



- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:
 - 50 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 80 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਉਹ ਸਲਾਨਾ ਫੇਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਗਣਨਾ ਕੀਤੀ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - 45 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਨਾਲ ਕੋਲਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਜਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਜਾਂ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੱਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - 40 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 49 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 50 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 74 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - 21 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 29 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪੈਪ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 30 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 65 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪੈਪ ਟੈਸਟ, ਜਾਂ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਪੈਪ ਟੈਸਟ ਅਤੇ HPV ਟੈਸਟ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "cancer prevention and screening" (ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।