

You can screen for cervical cancer at home:

Step-by-Step Instructions for a Vaginal Swab

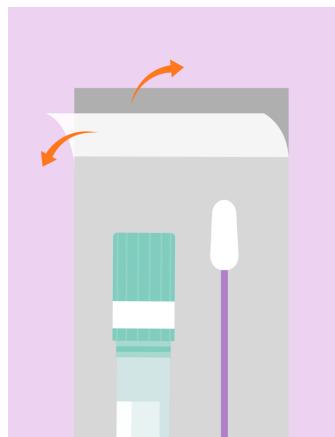
One way to test for HPV at home is by using a vaginal swab. If you have questions, or think you made a mistake, call the **Unidos contra el VPH** team (915-308-1148) or **Project Vida** (915-465-1191). We are here to help you even if you are testing at home.

Please read all the steps before you start. Avoid distractions. Once you start the process, finish all the steps.



1. Wash your hands

Wash your hands with soap and water. Don't touch things that you don't need for the test.



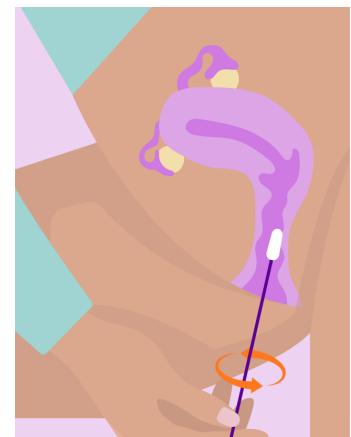
2. Open packaging

Tear open the paper envelope at the top, away from where the expiration date is printed. Inside you'll find the swab and tube.



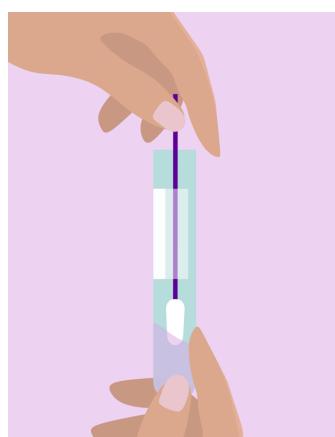
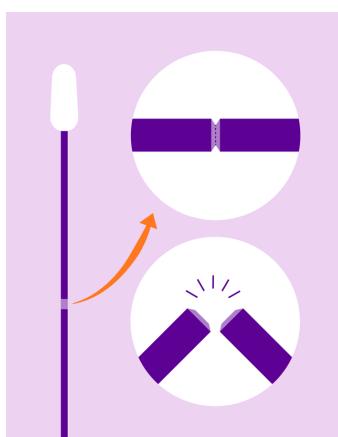
3. Take out the swab

Open the package where it says, "Peel here" and pull out the swab. Don't touch the cotton tip of the swab.



4. Swab the vagina

Gently insert the swab about the length of a finger. Turn the swab in circles for about 30 seconds and make sure the swab touches the walls of the vagina. Then, remove the swab. Don't set the swab down; keep it in your hand.



5. Break the swab

The swab is long so you need to break it so it fits in the tube. Break the swab where the red dot is. You should be able to snap the piece off.

6. Put the swab in the tube

Hold the swab and with the same hand unscrew the cap from the tube. Put the cotton tip of the swab into the red liquid inside the tube.

7. Check the cap is screwed on tight

The cap must be on tight. Turn the cap to the right until it won't turn anymore. Turn the tube upside down, over the sink, to check the cap is on completely.

8. Put sample tube inside of orange biohazard bag

Seal the biohazard bag once your sample is safely in the bag. This will be like closing a Ziploc bag.

Packing your test sample for mailing

Step 1: Take the packing slip from inside of the box and stick it to the outside of the box.

Step 2: Put biohazard bag with sample tube inside the box.

Step 3: Close and seal the prepaid FedEx box.

Step 4: Keep your tracking information.

Returning your test

We want to make it easy to return your test sample. There are two ways to return the test.

Option 1: Call the Unidos Contra el VPH team (915-308-1148) to schedule a pick-up from your home.

- You can call or text our team at 915-308-1148.
- Please tell us:
 - When you'll be home
 - Address (including apartment number if you have one)
 - Any other info to help us find your home

Option 2: Drop off your sample at a FedEx store.

- The box already has paid postage.
- You just need to drop off the box at the FedEx counter.

What to expect after mailing your sample

You'll get your test results in about two weeks. Our team or your Project Vida doctor will call you with the results.

If you have any questions, please call the Unidos Contra el VPH team (915-308-1148).

Puede hacer una prueba para detectar el cáncer de cérvix en casa:



Instrucciones Paso a Paso para un Hisopo Vaginal

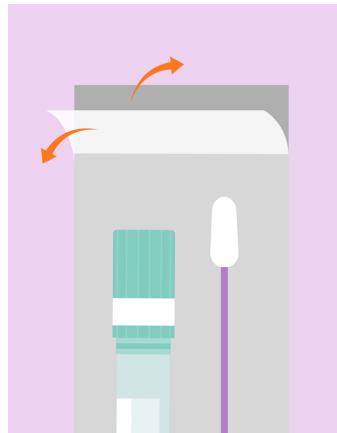
Una forma de hacerse la prueba de VPH en casa es usando un hisopo vaginal. Si tiene preguntas o cree que cometió un error, llame al equipo de **Unidos Contra el VPH** (915-308-1148) o a **Project Vida** (915-465-1191). Estamos aquí para ayudarle, incluso si está haciendo la prueba en casa.

Por favor, lea todos los pasos antes de comenzar. Evite distracciones. Una vez que comience el proceso, complete todos los pasos.



1. Lávese las manos

Lávese las manos con agua y jabón. No toque cosas que no necesite para la prueba.



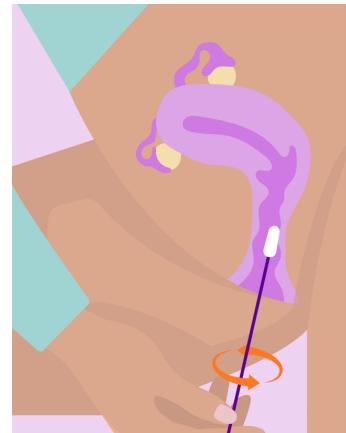
2. Abra el empaque

Rompa la parte de arriba del sobre de papel, lejos de donde está la fecha de vencimiento. Adentro encontrará el hisopo y el tubo.



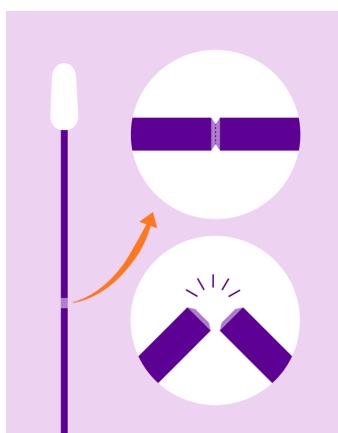
3. Saque el hisopo

Abra el paquete donde dice "Peel here" y saque el hisopo. No toque la punta de algodón del hisopo.



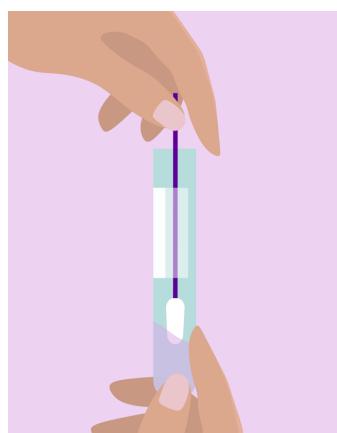
4. Tome la muestra vaginal

Inserte suavemente el hisopo en la vagina hasta que sienta un poco de resistencia. Gire el hisopo en círculos durante unos 30 segundos, asegúrese de que el hisopo toque las paredes de la vagina. Luego, saque el hisopo sin dejarlo tocar ninguna superficie. Manténgalo en la mano.



5. Rompa el hisopo

El hisopo es largo, así que debe romperlo para que quepa en el tubo. Rompa el hisopo donde está la marca roja. Debería romperse fácilmente.



6. Coloque el hisopo en el tubo

Sostenga el hisopo y, con la misma mano, destape el tubo. Meta la punta de algodón del hisopo en el líquido rojo dentro del tubo.



7. Asegúrese que la tapa esté bien cerrada

La tapa debe estar bien apretada. Gire la tapa hacia la derecha hasta que ya no se pueda girar. Voltee el tubo boca abajo, sobre el lavabo, para asegurarse que la tapa esté bien cerrada.



8. Coloque el tubo de muestra dentro de la bolsa naranja de bioseguridad

Meta el tubo con la muestra dentro de la bolsa de bioseguridad naranja. Selle bien la bolsa, como cuando cierra una bolsa Ziploc.

Empaque su muestra para envío

Paso 1: Saque la etiqueta de envío dentro de la caja y péguela en el exterior de la caja.

Paso 2: Coloque la bolsa de bioseguridad con la muestra dentro de la caja.

Paso 3: Cierre y selle la caja de FedEx prepagada.

Paso 4: Guarde su información de rastreo.

Devolución de su prueba

Queremos hacer que el proceso de devolver su muestra sea fácil. Hay dos maneras de devolver la prueba.

Opción 1: Llame al equipo de Unidos Contra el VPH (915-308-1148) para programar la recolección en su hogar.

- Puede llamar o enviar un mensaje de texto a nuestro equipo al 915-308-1148.
- Por favor, indíquenos:
 - Cuándo estará en casa
 - Dirección (incluido el número de apartamento, si tiene)
 - Cualquier otra información que nos ayude a encontrar su domicilio

Opción 2: Entregue su muestra en una tienda FedEx.

- La caja ya tiene el envío pagado.
- Solo necesita dejar la caja en el mostrador de FedEx.

Qué esperar después de enviar su muestra

Recibirá los resultados en aproximadamente dos semanas. Nuestro equipo o su médico de Proyecto Vida le llamará con los resultados.

Si tiene preguntas, por favor llame al equipo de Unidos Contra el VPH (915-308-1148).

You can screen for cervical cancer at home:



Step-by-Step Instructions for a Urine Test

One way to test for HPV at home is by giving a urine sample. If you have questions, or think you made a mistake, call the **Unidos contra el VPH** team (915-308-1148) or **Project Vida** (915-465-1191). We are here to help you even if you are testing at home.

Please read all the steps before you start. Avoid distractions. Once you start the process, finish all the steps.



1. Wash your hands

Wash your hands with soap and water. Don't touch things that you don't need for the test.

2. Urinate in the cup

The urine test can be done at any time of day. The most important thing is to collect the sample at the start of urination, because that's when the most HPV can be detected. Try to fill the cup to the 20mL mark.



3. Wash your hands

Check the cup cap is screwed on tight. The cap must be on tight. Turn the cap on the cup until you hear a clicking sound. Once it clicks the cup will be secure for mailing.

4. Put sample cup inside of the orange biohazard bag

Seal the biohazard bag once your sample is safely in the bag. This will be like closing a Ziploc bag.

Packing your test sample for mailing

Step 1: Take the packing slip from inside of the box and stick it to the outside of the box.

Step 2: Put biohazard bag with sample tube inside the box.

Step 3: Close and seal the prepaid FedEx box.

Step 4: Keep your tracking information.

Returning your test

We want to make it easy to return your test sample. There are two ways to return the test.

Option 1: Call the Unidos Contra el VPH team (915-308-1148) to schedule a pick-up from your home.

- You can call or text our team at 915-308-1148.
- Please tell us:
 - When you'll be home
 - Address (including apartment number if you have one)
 - Any other info to help us find your home

Option 2: Drop off your sample at a FedEx store.

- The box already has paid postage.
- You just need to drop off the box at the FedEx counter.

What to expect after mailing your sample

You'll get your test results in about two weeks. Our team or your Project Vida doctor will call you with the results.

If you have any questions, please call the Unidos Contra el VPH team (915-308-1148).

Puede hacer una prueba para detectar el cáncer de cérvix en casa:



Instrucciones Paso a Paso para una Prueba de Orina

Una forma de hacerse la prueba de VPH en casa es dando una muestra de orina. Si tiene preguntas o cree que cometió un error, llame al equipo de **Unidos Contra el VPH** (915-308-1148) o a **Project Vida** (915-465-1191). Estamos aquí para ayudarle, incluso si está haciendo la prueba en casa.

Por favor, lea todos los pasos antes de comenzar. Evite distracciones. Una vez que comience el proceso, complete todos los pasos.



1. Lávese las manos

Lávese las manos con agua y jabón. No toque cosas que no necesite para la prueba.



2. Orine en el vaso

La prueba de orina se puede hacer en cualquier momento del día. Lo más importante es recoger la muestra al inicio de la orina, porque es cuando se puede detectar más VPH. Trate de llenar el vaso hasta la marca de 20 mL.



3. Asegúrese que la tapa del vaso esté bien cerrada

La tapa debe estar bien cerrada. Gire la tapa del vaso hasta que escuche un clic. Una vez que haga clic, el vaso estará seguro para enviarlo por correo.



4. Coloque el vaso de muestra dentro de la bolsa naranja de bioseguridad

Selle la bolsa de bioseguridad una vez que su muestra esté dentro de la bolsa. Esto será como cerrar una bolsa Ziploc.

Empaque su muestra para envío

Paso 1: Saque la etiqueta de envío dentro de la caja y péguela en el exterior de la caja.

Paso 2: Coloque la bolsa de bioseguridad con la muestra dentro de la caja.

Paso 3: Cierre y selle la caja de FedEx prepagada.

Paso 4: Guarde su información de rastreo.

Devolución de su prueba

Queremos hacer que el proceso de devolver su muestra sea fácil. Hay dos maneras de devolver la prueba.

Opción 1: Llame al equipo de Unidos Contra el VPH (915-308-1148) para programar la recolección en su hogar.

- Puede llamar o enviar un mensaje de texto a nuestro equipo al 915-308-1148.
- Por favor, indíquenos:
 - Cuándo estará en casa
 - Dirección (incluido el número de apartamento, si tiene)
 - Cualquier otra información que nos ayude a encontrar su domicilio

Opción 2: Entregue su muestra en una tienda FedEx.

- La caja ya tiene el envío pagado.
- Solo necesita dejar la caja en el mostrador de FedEx.

Qué esperar después de enviar su muestra

Recibirá los resultados en aproximadamente dos semanas. Nuestro equipo o su médico de Proyecto Vida le llamará con los resultados.

Si tiene preguntas, por favor llame al equipo de Unidos Contra el VPH (915-308-1148).