LM LABS

Patient Instructions

Punjabi

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ 'ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ' ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ

How to collect a 'First Catch' urine sample For Women

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ 'ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ' ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਰੂਰੀ

- **ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ,** ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਘੰਟਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਮੂਨਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਡੱਬੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਆਂਗੇ।
  (ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ)

ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ

1. ਜੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਦਾ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
4. ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
5. ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਪਰ ਕਰ ਕੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।
6. ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਨਨ-ਅੰਗ (ਗੁਪਤ ਅੰਗ) ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
7. ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਡੱਬੀ ਨੂੰ ਯੋਨੀ (ਗੁਪਤ ਅੰਗ) ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।
8. ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।
9. ਡੱਬੀ ਨੂੰ ½ ਤੋਂ ¾ ਤੱਕ ਭਰੋ। ਬਾਕੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਕਰੋ।
10. ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੱਬੀ ਤੇ ਢੱਕਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
11. ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡੱਬੀ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਦਿਓ।
12. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
13. ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਨਮੂਨਾ ਲੈਬ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਓ। ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਓ।

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਡੱਬੀ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਲੈਬ ਵਿਚ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ? ਤਾਂ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਨਮੂਨਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈਬ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਓ।

January 2016
FH Catalogue # 265262 VCH Catalogue # FA.140. W66.PU