LM LABS

Patient Instructions

Punjabi

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ 'ਮਿਡਸਟ੍ਰੀਮ' ਸੈਂਪਲ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ

How to collect a 'Midstream' urine sample - For Men

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ 'ਮਿਡਸਟ੍ਰੀਮ'(ਧਾਰ ਦੇ ਮੱਧ) ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

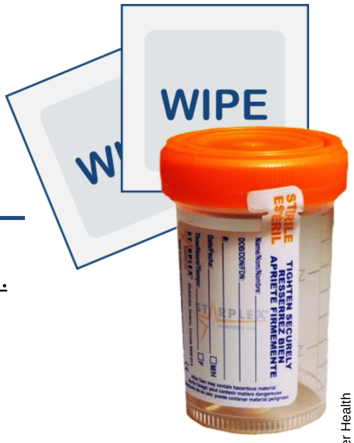
ਆਪਣਾ ਸਹੀ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓਣ ਲਈ ਹਰ ਕਦਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ)

- 2 ਪੂੰਝਣਾਂ(ਵਾਈਪਾਂ)
- ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਡਿੱਬੀ

ਡਿੱਬੀ ਜਾਂ ਵਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੋ।



© Fraser Health

ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ

1. ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਸੈਂਪਲ ਵਾਲੀ ਡਿੱਬੀ ਤੇ ਲਿਖੋ, ਜੇਕਰ ਓਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਾਂ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਖਾਓ।
3. ਸੈਂਪਲ ਵਾਲੀ ਡਿੱਬੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਢੱਕਣ ਦਾ ਮੂੰਹ ਉਪੱਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਿੱਬੀ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਈ ਹੈ।
4. 2 ਵਾਈਪਾਂ ਵਾਲੇ ਪੈਕਟ ਖੋਲੋ। ਵਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਫੈਲਾਓ ਤੇ ਡਿੱਬੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
5. ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਮੂਹਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਿਛ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।
6. ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ, ਮੂਹਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਿਛ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।
7. ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ :
   ੳ. ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਐਨ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਹੱਲੇ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਂ।
   ਅ. ਦੂਸਰੇ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਇਹ ਸਫ਼ਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ।
8. ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।
9. ਹੁਣ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਡੱਬਾ ਲਓ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਡੱਬਾ 1/4 ਤੋਂ 1/2 ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਭਰ ਲਓ।
10. ਜਦ ਇਹ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਟਿੱਸ਼ੂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਸੁਖਾ ਲਓ।
11. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
12. ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੈਂਪਲ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਵਧੀਆ ਨਤੀਜ਼ੇ ਦੇ ਲਈ, ਸੈਂਪਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਓ।

ਡਿੱਬੀ ਦੇ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਸੈਂਪਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ?

ਸੈਂਪਲ ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

January 2016 Punjabi FH Catalogue #264745 VCH Catalogue #FA.140.M46.PU

Lower Mainland Pathology & Laboratory Medicine

fraserhealth | Providence HEALTH CARE How you want to be treated. | Provincial Health Services Authority Province-wide solutions. Better health. | Vancouver CoastalHealth Promoting wellness. Ensuring care.