

# ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ 'ਮਿਡਸਟ੍ਰੀਮ' ਸੈਂਪਲ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਔਰਤਾਂ ਲਈ

## How to collect a 'Midstream' urine sample - For Women

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 ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

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

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

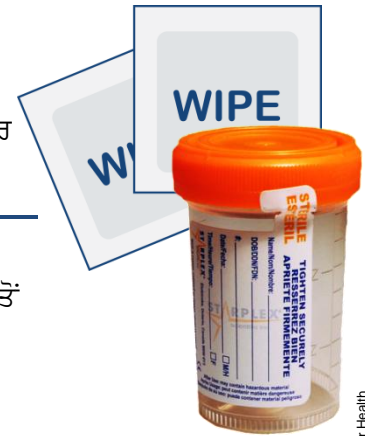
### ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

(ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ)

- 2 ਪ੍ਰੋਝਣਾਂ(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 ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਿੱਬੀ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਈ ਹੈ।
4. 2 ਵਾਈਪਾਂ ਵਾਲੇ ਪੈਕਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਵਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਫੈਲਾਓ ਤੇ ਡਿੱਬੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
5. ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਪਿਛ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਹੋ ਕੇ, ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ।
6. ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵੱਟਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ (ਤਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ)।
7. ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ :  
ਓ. ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਐਨ ਮੂਰੂਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਹੱਲੇ ਪੁੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।  
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 ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਟਿੱਸੂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਖਾ ਲਓ।
11. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
12. ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੈਂਪਲ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ 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 ਫਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।