

## Làm thế nào để thu thập một mẫu đờm

### How to collect a sputum sample

Đờm là chất nhầy mà bạn ho ra từ phổi của mình. Nó không phải là nước bọt (nước miếng) từ miệng hoặc chất nhầy ở cổ họng. Thời gian tốt nhất để thu thập mẫu đờm là vào buổi sáng, ngay sau khi bạn vừa thức dậy sau một giấc ngủ đêm.

### Những điều cần chú ý

- Xin đọc kỹ bảng hướng dẫn này **trước khi thu thập mẫu**.
- Thu thập mẫu đờm **trước khi** bạn đánh răng hoặc sử dụng nước súc miệng tiết trùng, trước khi hút thuốc hoặc ăn bất cứ thứ gì

**Thực hiện theo thứ tự các bước dưới đây để đảm bảo bạn thu thập mẫu một cách chính xác.**

### Những gì bạn cần

- Lọ chứa mẫu mà chúng tôi cung cấp cho bạn (Đừng mở nắp nó ra. Chỉ mở khi bạn đã sẵn sàng để sử dụng nó.)



### Các bước thu thập mẫu

1. Ghi họ tên đầy đủ và ngày tháng năm sinh của bạn trên lọ chứa mẫu.
2. Rửa tay bằng nước và xà phòng.
3. Súc miệng bằng nước sạch.
4. Hít thở sâu 2 đến 3 lần.
5. Cố gắng ho (khạc) ra chất nhầy từ sâu trong lồng ngực của bạn.
6. Khi đã ho ra một ít chất nhầy, hãy:
  - a. Mở lọ chứa mẫu ra.
  - b. Cẩn thận nhỏ mẫu đờm vào lọ chứa mẫu. Cẩn thận đừng để đờm vẩy ra bên ngoài lọ chứa mẫu.
7. Vặn chặt nắp lại.
8. Mỗi 10-15 phút trong một giờ tiếp theo, **lặp lại các bước từ 4 đến 7**.
9. Đảm bảo nắp lọ chứa mẫu đã được vặn chặt.
10. Ghi lại trên lọ chứa mẫu ngày giờ bạn bắt đầu thu thập mẫu.
11. Đưa mẫu đờm đến phòng xét nghiệm trong thời gian sớm nhất có thể.