ਸਪੁਟਮ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰੀਏ

How to collect a sputum sample

ਸਪੁਟਮ (ਥੁੱਕ, ਖੰਘਾਰ) ਉਹ ਲੇਸਦਾਰ ਬਲਗਮ (ਜਾਂ ਕਫ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਖੰਘ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲਾਰ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛਿਓਂ ਆਇਆ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪੁਟਮ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ

- **ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ**, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸੈਂਪਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹ

- ਸੈਂਪਲ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
  (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾਂ ਹੋਵੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ)

ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ

1. ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀ ਮਿਤੀ ਸੈਂਪਲ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੇ ਲਿਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਓ।
3. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
4. 2 ਤੋਂ 3 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
5. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਖੰਘੋ ਤ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ ਕੇ ਕੁੱਝ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ,
   (ਕ) ਸੈਂਪਲ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਖੋਲੋ।
   (ਖ) ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਥੁੱਕ ਦਿਓ। ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਡਿੱਗੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
7. ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਦਿਓ।
8. ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰ 10-15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ 4 ਤੋਂ 7 **ਤੱਕ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਓ।**
9. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਢੱਕਣ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਹੋਏ।
10. ਸੈਂਪਲ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ ਲਿਖ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ।
11. ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੈਂਪਲ ਨੂੰ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਾ ਆਓ।

FH Print Shop # 264414VCH Print Shop # FA.140.H169.PU (January 2015) Punjabi