*Community and Health Services Department*
*Public Health Branch*

# ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਮੂੰਨੇ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨੇ ਹਨ

ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਮੂੰਨੇ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਤਿੰਨ (3) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਅੰਦਰ ਟੀਬੀ ਦੇ ਜਰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਹੇ ਇਸ ਲਈ ਥੁੱਕ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਥੁੱਕ (ਚਿਚਿਪਾ ਮਾਦਾ ਜਾਂ ਬਲਗਮ) ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੇ ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਚਿਪਚਿਪਾ ਮਾਦਾ ਇਸ ਟੈਸਟ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਹ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਮੂੰਨੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ:

1. ਕਿਉਂਕਿ ਰਿੱਸਣ ਅਤੇ ਸੰਘਣਾ ਥੁੱਕ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ (ਸਵੇਰੇ) ਬੈੱਡ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਓਦੋਂ ਥੁੱਕ ਦਾ ਨਮੂੰਨਾ ਲਵੋ। ਹਰੇਕ ਨਮੂੰਨੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵਾਂ ਡੱਬਾ ਵਰਤੋ।
2. ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਰਿੱਸਣ ਢਿੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ (ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ) ਪੀਣ ਉੱਤੇ ਸੀਮਾ ਲਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
3. ਥੁੱਕ ਦਾ ਨਮੂੰਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਨਾ** ਖਾਓ ਜਾਂ **ਨਾ** ਪੀਓ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ **ਨਾ** ਕਰੋ, ਮਾਊਥ ਵਾਸ਼ ਵਰਤ ਕੇ ਮੂੰਹ **ਨਾ** ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਮੂੰਨਾ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਦੂਜੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਸਦੇ ਹਨ)
4. ਥੁੱਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝੱਟ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਭਾਫ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਅੰਦਰ ਰਿਸਣਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਆਪ ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਕਓ। ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
6. ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਰਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਥੁੱਕ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖੰਘੋ।
7. ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਨਟੇਨਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਕਨਟੇਨਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ (ਤਾਂ ਜੋ ਨਮੂੰਨਾ ਦੂਸ਼ਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ) ਥੁੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5ml (ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ; ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਾਂ ਕੁ ਨਮੂੰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
8. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ **ਘੁੱਟ ਕੇ** ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਕਨਟੇਨਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਖੰਘ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।
9. (ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਪਾਉਣ ਲਈ) ਇਸ ਨਮੂੰਨੇ ਨੂੰ ਤੁਰਤ ਹੀ ਫ਼ਿਰੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਮੂੰਨੇ ਨੂੰ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
10. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੁੱਕ ਦਾ ਤੀਜਾ ਨਮੂੰਨਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੂਚਤ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹ ਕਨਟੇਨਰ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ/ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**

______________________ ਵਿਖੇ ________________________________