

# थूक को कैसे इकट्ठा करें

बलगम संग्रह क्षय रोग (टीबी) की जांच का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इस टेस्ट से पता लगता है कि आपको टीबी की बीमारी है या नहीं। बलगम फेफड़ों से आता है। यह गहरी खांसी द्वारा निर्मित होता है और छाती से आता है। बलगम मुँह का थूक या राल नहीं है।

आपको थूक के नमूने इकट्ठा करने के लिए तीन प्लास्टिक की बोतलें और तीन प्रयोगशाला बैग और प्रयोगशाला प्रपत्र (फार्म) दिये जाएंगे।

अपने थूक को इकट्ठा करने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करिए। **हर सुबह, 3 दिनों के लिए** ऐसा करिए। **प्रत्येक दिन एक अलग प्लास्टिक की बोतल का उपयोग करिए;** बोतल # 1 के साथ शुरू करिए और बोतल # 3 के साथ समाप्त करिए।

- 1) सुबह जागने पर अपना बलगम इकट्ठा करिए। खाना, पीना दाँत ब्रश नहीं करना है, या माउथवॉश का उपयोग नहीं करना है और धूम्रपान भी नहीं करना है। आप बलगम इकट्ठा करने से पहले गर्म स्नान ले सकते हैं; यह आपको आसानी से खाँस कर बलगम निकालने में सहायता करेगा।
- 2) प्लास्टिक की थैली से प्लास्टिक की बोतल निकालें। बैग से प्रयोगशाला फार्म न निकालें। प्लास्टिक की बोतल खोलें। बोतल या ढक्कन को अंदर से न छुएँ।
- 3) गहराई से 2-3 बार साँस लें और फिर फेफड़ों से बलगम बाहर लाने के लिए सीने से गहरा खाँसिये। (गाढ़ा बलगम रात भर फेफड़ों में जमा होता है।) कम से कम 1-2 चम्मच खांसी के द्वारा निकालने की कोशिश करें।
- 4) प्लास्टिक की बोतल में बलगम थूकें। प्लास्टिक की बोतल का ढक्कन कसकर बंद करें।
- 5) बोतल को प्लास्टिक की थैली में रखें और जिप्लोक की सुविधा का उपयोग कर इसे बंद कर दें।
- 6) बलगम की बोतल वाले बैग को फ्रिज़ में ठंडा रखने के लिए तुरंत रखिए। बलगम की बोतल को फ्रीज़ नहीं करना है।
- 7) अपने हाथ धो लें।

जब बलगम के नमूने एकत्र हो जायेंगे, तब आपकी नर्स बलगम की बोतलों के बैग लेंगी और परीक्षण के लिए के लिए प्रयोगशाला में उन्हें भेज देंगी।

संग्रह तिथि / समय: \_\_\_\_\_

यदि आप बलगम के नमूने एकत्र करने या टीबी के बारे में प्रश्न पूछना चाहते हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें या एक सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से इस नंबर पर बात चीत करें: **905-546-2063**

