

# ਥੁੱਕ ਕਿੱਦਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤਪਦਿਕ (ਟੀ ਬੀ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਥੁੱਕ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀ ਬੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਥੁੱਕ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥੁੱਕ ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਲਿਆ ਲੁਆਬ ਜਾਂ ਆਪੇ ਬਣਿਆ ਥੁੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਮੂਨੇ (ਸੈਂਪਲ) ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਆਪਣਾ ਥੁੱਕ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦਮ ਉਠਾਉ। ਇਹ ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਰਤੋ; ਸ਼ੀਸ਼ੀ #1 ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ #3 ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ।

- 1) ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣਾ ਥੁੱਕ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ। ਨਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ, ਨਾ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਨਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਓ ਨਾ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਥੁੱਕ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਲਵੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਕੇ ਥੁੱਕ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਰਹੇਗੀ।
- 2) ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਥੈਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦਾ ਫ਼ਾਰਮ ਨਾ ਕੱਢੋ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੋ। ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉ।
- 3) 2-3 ਵਾਰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚੋਂ ਥੁੱਕ ਕੱਢ ਲਵੋ। (ਗਾੜ੍ਹਾ ਥੁੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 2 ਚਮਚੇ ਥੁੱਕ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- 4) ਥੁੱਕ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਲਵੋ। ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਦਾ ਢੱਕਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
- 5) ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਜ਼ਿੱਪ-ਲੌਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
- 6) ਜਿਸ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਥੁੱਕ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਲਈ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- 7) ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।

ਜਦੋਂ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਜਾਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਥੁੱਕ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ / ਸਮਾਂ: \_\_\_\_\_



ਜੇ ਟੀ ਬੀ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ **905-5406-2063** ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।