

मूत्र का नमूना - महिला (क्लीन कैच)

Urine Sample – Female (Clean Catch)

This test is done to check for bladder or urinary tract infections. The best time to get a urine sample is when the urine has been in your bladder for at least two to three hours. We suggest that you get the sample when you first wake up in the morning.

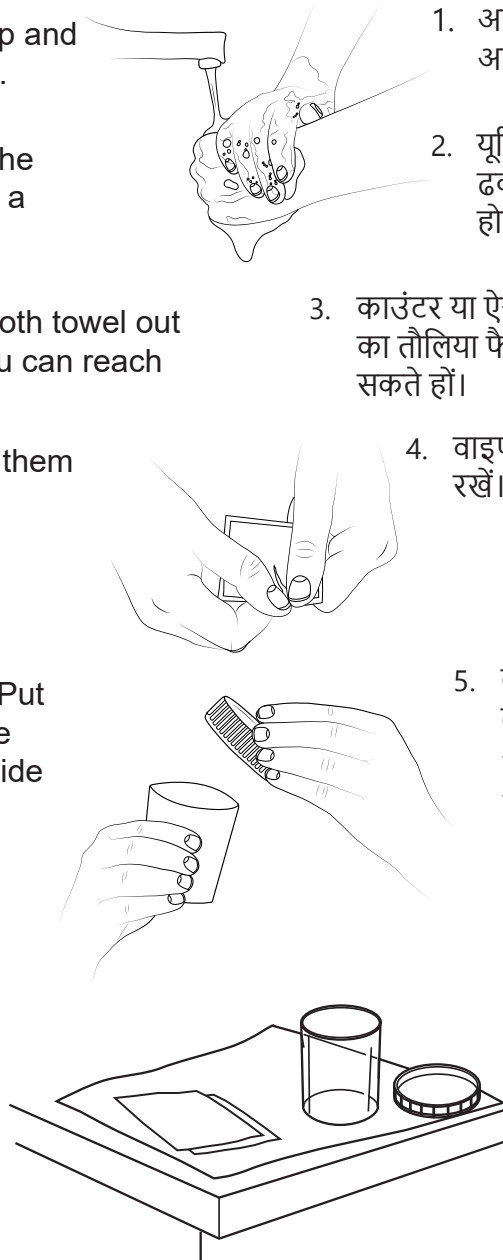
यह परीक्षण मूत्राशय या मूत्र मार्ग के संक्रमणों की जाँच के लिए किया जाता है। मूत्र का नमूना लेने का सबसे अच्छा समय वह है जब मूत्र आपके मूत्राशय में कम से कम दो से तीन घंटे तक रहा हो। हमारा सुझाव है कि जब आप सुबह पहली बार उठें, तब मूत्र का नमूना लें।

Follow These Steps

1. Wash your hands with soap and water. Dry your hands well.
2. Get the urine sample kit. The kit has a cup with a lid and a packet of wipes.
3. Spread a clean paper or cloth towel out on a counter or surface you can reach from the toilet.
4. Open the wipes and place them on the towel.
5. Take the lid off of the cup. Put the lid flat side down on the towel. Do not touch the inside of the cup or lid.

इन चरणों का पालन करें

1. अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ। अपने हाथों को अच्छी तरह से सुखा लें।
2. यूरिन सैंपल किट लें। किट में एक ढक्कनदार कप और वाइप्स का एक पैकेट होता है।
3. काउंटर या ऐसी सतह पर एक स्वच्छ कागज़ या कपड़े का तौलिया फैलाएँ जिस तक आप शौचालय से पहुँच सकते हों।
4. वाइप्स को खोलें और उन्हें तौलिया पर रखें।
5. कप से ढक्कन को हटा दें। ढक्कन को तौलिया पर सपाट सतह पर नीचे की ओर करके रखें। कप या ढक्कन के आंतरिक भाग को न छुएँ।



6. Sit on the toilet and spread your legs apart. Use two fingers on one hand to spread open your labia. The labia are the folds of skin on each side of your vagina. Hold the labia open until you get the urine sample.

6. शौचालय पर बैठ जाँ और अपने पैरों को फैलाएँ। अपने भगोष्ठ को खोलने के लिए एक हाथ की दो उँगलियों का प्रयोग करें। भगोष्ठ आपकी योनि के प्रत्येक तरफ त्वचा की परतें हैं। जब तक आपको मूत्र का नमूना न मिले तब तक भगोष्ठ को खुला रखें।

7. With your other hand, use the wipes to clean your labia.

- With the **first wipe**, wipe from front to back of inner labial folds in one stroke. Throw away the wipe in the trash.
- Use the **second wipe** to clean in the middle over the opening to your urethra. This is where your urine comes out. It is just above the opening to your vagina. Throw away wipe in the trash.



7. अपने दूसरे हाथ से, अपने भगोष्ठ को साफ़ करने के लिए वाइप्स का प्रयोग करें।

- **पहले वाइप** से, एक ही झटके में आंतरिक भगोष्ठीय परतों को सामने से पीछे की ओर पोंछें। वाइप को कचरे में फेंक दें।
- **दूसरे वाइप** का प्रयोग अपने मूत्रमार्ग के मुहाने पर मध्य भाग की सफ़ाई करने के लिए करें। यहीं से आपका मूत्र निकलता है। यह आपकी योनि के मुहाने के ठीक ऊपर होता है। वाइप को कचरे में फेंक दें।

8. Urinate a small amount into the toilet, and then stop the flow.

8. शौचालय में थोड़ी मात्रा में पेशाब करें, और उसके बाद प्रवाह को रोक दें।



9. Hold the urine cup a few inches from your urethra. Urinate into the cup until it is about half full. Stop the flow. Let go of your labia, and if needed, finish urinating into the toilet (not the cup).



9. यूरिन कप को अपने मूत्रमार्ग से कुछ इंच की दूरी पर पकड़ कर रखें। कप में लगभग आधा भरने तक पेशाब करें। प्रवाह को रोकें। अपने भगोष्ठ को छोड़ दें, और यदि आवश्यक हो, तो शौचालय में (कप में नहीं) पेशाब करना समाप्त करें।

10. Put the lid tightly on the cup. Be careful not to touch the inside of the cup or lid.



10. कप पर ढक्कन कस कर लगाएँ। सावधान रहें कि कप या ढक्कन के आंतरिक भाग को न छुएँ।

11. Wash your hands with soap and water.

11. अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ।

- 12. If you are in the hospital**, call the nurse to take the fresh specimen. Do not allow the sample to sit in the room.

12. **यदि आप अस्पताल में हैं**, तो ताज़ा नमूना लेने के लिए नर्स को बुलाएँ। सैपल को कमरे में पड़ा न रहने दें।

If you are at home, put the cup in a plastic bag and put the bag in the refrigerator to keep the sample fresh. Take the sample with you when you go to the laboratory or doctor's office, as directed.

यदि आप घर पर हैं, तो कप को प्लास्टिक के बैग में रखें और नमूने को ताज़ा रखने के लिए बैग को फ्रिज़ में रखें। जब आप प्रयोगशाला या डॉक्टर के ऑफ़िस (क्लिनिक) में जाएँ, तो सैपल को निर्देशानुसार, अपने साथ ले जाएँ।

Test results are sent to your doctor. Your doctor will share the results with you.

परीक्षण के परिणाम आपके डॉक्टर को भेजे जाते हैं। आपका डॉक्टर आपके साथ परिणामों को साझा करेगा।

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।