

बलगम का नमूना कैसे दें

टीबी की जाँच के लिए



बलगम और थूक एक चीज नहीं हैं

हमें **छाती के अंदर से खाँसकर निकाला हुआ गाढ़ा पदार्थ** चाहिए — मुँह का थूक नहीं। थूक का नमूना देना ही वह सबसे आम कारण है जिससे टीबी की रिपोर्ट गलत तरीके से नेगेटिव आती है, और फिर सब कुछ दोबारा करना पड़ता है। कृपया इसे ठीक से करने में समय दें।

क्रम से करें

1. **सुबह उठते ही, सबसे पहले** नमूना दें — रात भर में बलगम इकट्ठा होता है।
2. **पहले सादे पानी से अच्छी तरह कुल्ला करें।** माउथवॉश या टूथपेस्ट इस्तेमाल न करें, और नमूना देने से पहले कुछ न खाएँ।
3. **खुली, हवादार जगह में या बाहर जाएँ,** लोगों से दूर। बंद कमरे में परिवार के बीच यह कभी न करें।
4. **दो गहरी साँसें** लें, हर बार कुछ सेकंड रोककर धीरे-धीरे छोड़ें।
5. **तीसरी गहरी साँस लें, फिर छाती की गहराई से जोर लगाकर खाँसें।**
6. डिब्बी खोलें, उसे होंठों के पास लाएँ और **खाँसकर निकला पदार्थ सीधे उसी में डालें।** डिब्बी या ढक्कन के अंदरूनी हिस्से को हाथ न लगाएँ।
7. तब तक दोहराएँ जब तक लगभग **दो चम्मच (5 मि.ली.)** न हो जाए — डिब्बी पर बने निशान तक।
8. **ढक्कन कसकर बंद करें** और देख लें कि रिस तो नहीं रहा। साबुन से हाथ धोएँ।

अगर कुछ न निकले

गरम पानी या चाय पिएँ, गरम पानी की भाप लें, थोड़ा चलें-फिरें, और 15-20 मिनट बाद दोबारा कोशिश करें। उसकी जगह थूक न दें। सचमुच कुछ न निकले तो हमें बताएँ — नमूना लेने के और भी तरीके हैं।

रखना और लाना

शुरू करने से पहले डिब्बी पर **अपना नाम और तारीख** लिखें। उसे सीधा खड़ा करके ठंडी जगह या फ्रिज में रखें (डीप फ्रीजर में नहीं), और **उसी दिन** लैब में पहुँचाएँ। आमतौर पर दो नमूने चाहिए होते हैं — आपको जो कहा गया है वही मानें।

