څنګه د ادرار پاکه نمونه راټوله کړئ

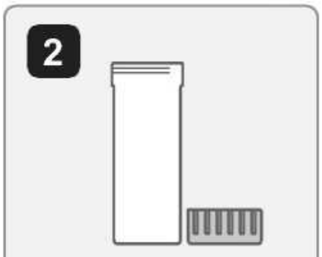
د ماشومانو او کم عمره کوچنیانو لپاره

د پاکي نمونې راټولولو طریقه

1

د نمونې له راټولولو مخکې او وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو ومینځئ.

2

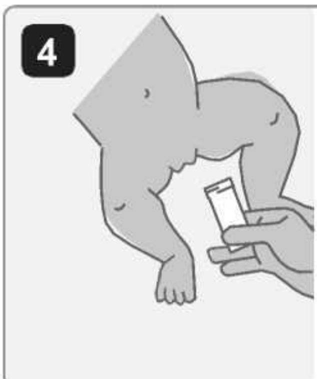


د لوښي سر لرې کړئ او پر یوې پاکې سطحې یې داسې کېږدئ چې دننی برخه یې پورته خوا ته وي.

3

د هغو ماشومانو لپاره چې د تشناب کارول یې زده کړي وي، ځان داسې ځای پر ځای کړئ چې ماشوم د ادرار کولو پر مهال وکولای شئ د هغه لړ ادرار په لوښي کې راټول کړئ. هڅه وکړئ د ادرار لومړني څو څاڅکي مه راټولوئ، او د ادرار د منځنۍ برخې نمونه راټوله کړئ. لوښی تر هغه ځایه د ادرار څخه ډک کړئ چې نه تویېږي، یا که پر لوښي نښه موجوده وي، تر هماغې نښې پورې یې ډک کړئ.

4



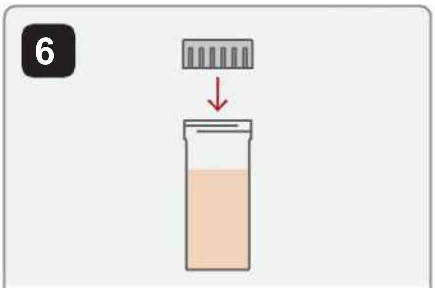
ډیر ماشومان او کوچنیان به د څښاک یا تغذیې وروسته سمدلاسه متیازې وکړي. تاسو کولی شئ د شیدو له ورکولو وروسته، د یو ساعت په موده کې چې ماشوم ډایپر نه وي تړلی، د ادرار د نمونې راټولولو هڅه وکړئ.

- لوښی له مخکې چمتو کړئ او د ماشوم ډایپر لرې کړئ. د ماشوم تناسلي برخه پاکه او وچه کړئ.
- ماشوم پر یوه داسې ټوکر یا پډ باندې کېږدئ چې مینځل کېدای شي، او په دقت یې وڅارئ.
- کله چې ماشوم ادرار پیل کړي، لوښی د هغه له پوستکي لږ لرې ونیسئ او لږ ادرار پکې راټول کړئ.

5

د ماشوم د خېټې ښکته منځنۍ برخه (suprapubic area) په یخو او لندو ګاز یا پنبې سره په نرمۍ ومښئ؛ دا کار ښایي ماشوم ادرار کولو ته وهڅوي.

6



کله چې نمونه راټوله کړئ، سمدلاسه د لوښي سر پرې کېږدئ او ښه یې کلک وتړئ.

7

د ادرار د راټولولو لپاره له پډ، پنبې، ګاز یا بل هر ډول موادو څخه کار مه اخلئ، ځکه دا د ازموینې پر پایلو اغېز کولی شي.

عمومي سپارښتنې

- د نمونې له راټولولو مخکې د ماشوم تناسلي غړي پاک او نښه وچ کړئ.
- تل د ادرار د هرې نمونې له راټولولو مخکې او وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو ومينځئ.
- سټريل لوښی تر هغه مه پرانيزئ، څو چې د نمونې راټولولو ته بشپړ چمتو نه ياست.
- د لوښي دننۍ برخې ته له لاس وهلو ډډه وکړئ، او مه پرېږدئ چې د ماشوم تناسلي غړي د لوښي له هرې برخې سره تماس پيدا کړي.
- که ستاسو روغتيايي کارکوونکي درڅخه غوښتنه کړې وي، د نمونې له راټولولو مخکې پر لوښي ليبل ولګوئ.

لنډ معلومات

د ادرار پاکه نمونه څه ده؟
د ادرار پاکه نمونه هغه نمونه ده چې ادرار يکې نيغ په نيغه لوښي ته راټولېږي، پرته له دې چې د پوستکي، تناسلي برخې يا بلې هرې سطحې سره تماس پيدا کړي.

ولې بايد د ادرار پاکه نمونه راټوله کړم؟
دا طريقه د بدن له بهر څخه ادرار ته د ميکروبونو د ننوتلو مخه نيسي، نو د ازموينې پايلې ډېرې دقيقې وي.

ايا کولی شم له کور څخه بوتل يا لوښی وکاروم؟
تاسو بايد د نمونې د راټولولو لپاره هماغه لوښی وکاروئ چې ستاسو روغتيايي مسلکي کس درکړی وي.

ايا مهمه ده چې نمونه په کوم وخت کې راټوله کړم؟
هڅه وکړئ چې نمونه د خپلې ټاکل شوې ليدنې (اپواينټمنټ) وخت ته تر ټولو نږدې راټوله کړئ، ترڅو د غوره کيفيت لرونکې نمونه ترلاسه شي. هڅه وکړئ چې د ماشوم د انټي بيوټيک له اخيستلو مخکې د ادرار نمونه راټوله کړئ.

د ادرار د نمونې د ساتلو لپاره لارښوونې

نمونه ژر بېرته وسپارئ. هڅه وکړئ چې دا ژر تر ژره خپل روغتيايي خدمت وړاندې کوونکي ته يوسئ، او غوره ده چې د 2 ساعتونو دننه يې وسپارئ.

نمونه يخه وساتئ
که نمونه ژر نه شئ رسولای، هغه په يوه پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ او تر سپارلو پورې يې په يخچال کې وساتئ.

د نمونې د سپارلو وختونه وپوښتئ
وپوښتئ چې د نمونو د سپارلو وروستی وخت څه دی، ترڅو نمونه هماغه ورځ لابراتوار ته ورسېږي.

د ځانګړو سټريل لوښو کارول
ځينې لوښي د ساتونکي پوډر او د ډکولو لپاره له ټاکل شوې کرښې سره وي. هڅه وکړئ چې ادرار تر ټاکل شوې کرښې پورې واچوئ، خو که دا ممکن نه وي، نو څومره چې کولی شئ هماغومره ادرار راټول کړئ.

د نورو معلوماتو لپاره **دلته سکين وکړئ.**

© Crown copyright 2026. نسخه 1. خپور شوی: جولای 2026. د بياکتنې نېټه: جولای 2029. دا سند د روغتيايي مسلکي کسانو، ناروغانو او مسلکي طبي ادارو په همکارۍ چمتو شوی دی. TARGET د UK Health Security Agency له خوا اداره کېږي.