

# عينة البول - أنثى (تجميع نظيف)

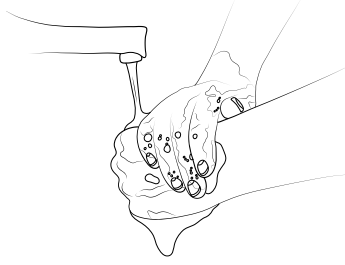
## Urine Sample – Female (Clean Catch)

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.

يتم إجراء هذا الاختبار للتحقق من التهابات المثانة أو المسالك البولية. أفضل وقت للحصول على عينة بول هو عندما يكون البول متجمعاً في مثانتك لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل. نقترح أن تحصل على العينة عند الاستيقاظ في الصباح.

### Follow These Steps

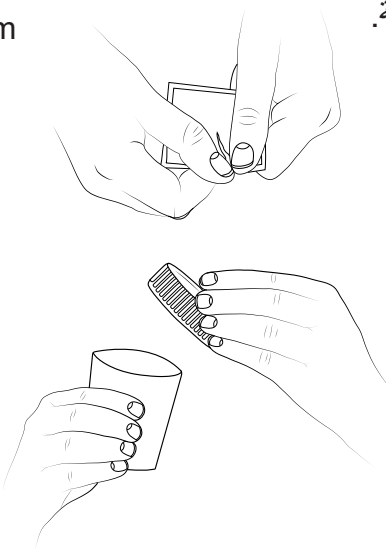
1. Wash your hands with soap and water. Dry your hands well.
2. Get the urine sample kit. The kit has a cup with a lid and a packet of wipes.
3. Spread a clean paper or cloth towel out on a counter or surface you can reach from the toilet.
4. Open the wipes and place them on the towel.



1. اغسلي يديك بالماء والصابون. جففي يديك جيداً.

2. يمكن استخدام مجموعة تجميع عينات البول. حيث تحتوي المجموعة على كوب بغطاء وعلبة مناديل.

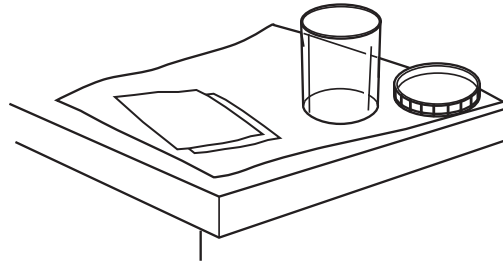
5. Take the lid off of the cup. Put the lid flat side down on the towel. Do not touch the inside of the cup or lid.



3. انشري منشفة ورقية أو قماشية نظيفة على منضدة أو سطح يمكنك الوصول إليه من المراض.

4. افتحي المناديل المبللة وضعها على المنشفة.

5. انزعي غطاء الكوب. ضعي الغطاء على المنشفة على الجانب المسطح. لا تلمسي الكوب أو الغطاء من الداخل.



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. اجلسي على المراض وافركي بين ساقيك. استخدم إصبعي يد واحدة لفرد الشفرين. الشفرين هما طيات الجلد على جانبي المهبل. أبقى الشفرين مفتوحين حتى تحصلتي على عينة البول.

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. استخدمتي المناديل المبللة بيدك الأخرى لتنظيف الشفرين.

- باستخدام المنديل المبلل الأول، امسحي الطيات الشفوية الداخلية من الأمام إلى الخلف بتمريرة واحدة. تخلصي من المنديل في سلة المهملات.
- باستخدام المنديل المبلل الثاني نظفي في المنتصف فوق فتحة مجرى البول (الإحليل). هذا هو المكان الذي يخرج منه بولك. إنه أعلى فتحة المهبل مباشرة. تخلصي من المناديل في سلة المهملات.

تخلصي من المناديل

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

8. تبولي كمية صغيرة في المراض، ثم أوقف التدفق.



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. امسكي بكوب البول على بعد بوصات قليلة من فتحة مجرى البول. تبولي في الكوب حتى يمتلئ نصفه تقريبًا. أوقفي التدفق. اتركي الشفرين، وإذا لزم الأمر، أكملّي التبول في المراض (وليس الكوب).

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



10. ضعي الغطاء بإحكام على الكوب. احرصي على عدم لمس الكوب أو الغطاء من الداخل.

11. Wash your hands with soap and water.

11. اغسلي يديك بالماء والصابون.

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. إذا كنت في المستشفى، فيُرجى الاتصال بالمرمضة لأخذ العينة الجديدة. لا يجب ترك العينة في الغرفة.

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.

إذا كنت في المنزل، ضعي الكوب في كيس بلاستيكي وضعي الكيس في الثلاجة للحفاظ على العينة طازجة. خذي العينة معك عندما تذهب إلى المختبر أو عيادة الطبيب، حسب التوجيهات.

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

يتم إرسال نتائج الاختبار إلى طبيبك. سيشارك طبيبك النتائج معك.

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

يُرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.