

# मूत्र नमुना - महिला (क्लीन क्याच)

## 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.

यो जाँच मूत्राशय वा मूत्र नलीमा संक्रमण जाँच गरिन्छ। तपाईंको मूत्राशयमा कम्तीमा दुईदेखि तीन घण्टा मूत्र रहेको अवस्थामा मूत्रको नमुना लिने सर्वोत्तम समय हुन्छ। तपाईं विहान उठ्ने बित्तिकै मूत्रको नमुना लिने सुझाव हामी दिन्छौं।

### 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.

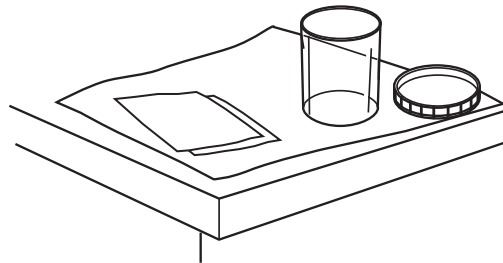
### यी पाइलोहरूको अनुगमन गर्नुहोस्

1. आफ्ना हात साबुन र पानीले धुनुहोस्। आफ्नो हात सुक्का पार्नुहोस्।
2. मूत्र नमुना किट लिनुहोस्। किटमा एउटा ढक्कनयुक्त कप हुन्छ र त्यसलाई पुछ्ने वाइप हुन्छन्।
3. शौचालयबाट सजिलै पुग्न सकिने काउन्टर वा सतहमा सफ्फा कागज वा लुगाको तौलिया ओछ्याउनुहोस्।

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.

4. पुछ्ने वाइप खोल्नुहोस् र तौलियामाथि ओछ्याउनुहोस्।

5. कपको ढक्कन खोल्नुहोस्। ढक्कनलाई तौलियामा उत्तानो पारेर राख्नुहोस्। कप वा ढक्कनको भित्रपट्टि नछुनुहोस्।



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.

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.

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

6. टायलेटमा बसेर आफ्ना खुट्टा फैलाउनुहोस्। दुई औंलीको प्रयोग गरेर लेबिया (labia) लाई फैलाउनुहोस्। लेबिया भनेको तपाईंको योनीको दुवैतिरका छाला हुन्। मूत्रको नमुना नलिउञ्जेल लेबियालाई खुल्ला राख्नुहोस्।

7. अर्को हातले, आफ्नो लेबिया सफा गर्न वाइप्सको प्रयोग गर्नुहोस्।

- **पहिलो वाइपले**, भित्री लेबियालाई अगाडिदेखि पछाडिको दिशामा एकैपल्टमा पुछ्नुहोस्। वाइपलाई फोहोर प्याँक्ने ढ्वाङमा प्याँक्नुहोस्।

- **दोस्रो वाइपले** आफ्नो मूत्रद्वारको मध्यभाग सफा गर्नुहोस्। यहींबाट पिसाब बाहिर आउँदछ। यो योनीको प्वालको ठीक माथि हुन्छ। वाइपलाई फोहोर प्याँक्ने ढ्वाङमा प्याँक्नुहोस्।

8. अलिकति पिसाब टायलेटमा फेरुनुहोस्, अनि त्यसपछि रोक्नुहोस्।



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. पिसाबको कपलाई तपाईंको मूत्रद्वारभन्दा केही माथि राख्नुहोस्। कप करिब आधा भर्नेगरि पिसाब फेर्नुहोस्। पिसाब रोक्नुहोस्। योनीको किनारलाई छोडिदिनुहोस्, र आवश्यक भए, टायलेटमा पिसाब फेर्नुहोस् (कपमा होइन)।

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



10. कपको ढक्कन राम्रोसँग बन्द गर्नुहोस्। कप वा ढक्कनको भित्री भाग नछुन सावधानी राख्नुहोस्।

11. Wash your hands with soap and water.

11. आफ्ना हात साबुन र पानीले धुनुहोस्।

- 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 तपाईं अस्पतालमा हुनुहुन्छ भने**, ताजा नमुना लिनका लागि नर्सलाई बोलाउनुहोस्। नमुनालाई कोठामा नराख्नुहोस्।

**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 तपाईं घरमा हुनुहुन्छ भने**, कपलाई प्लास्टिक ब्यागमा राख्नुहोस् र नमुना ताजा राख्न त्यो ब्यागलाई रेफ्रिजरेटरमा राख्नुहोस्। नमुनालाई निर्देशनअनुसार प्रयोगशाला वा डक्टरको कार्यालयमा जाँदा आफूसँगै लिएर जानुहोस्।

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

परीक्षणका नतिजाहरू चिकित्सकलाई पठाइन्छ। तपाईंको चिकित्सकले तपाईंसँग नतिजाहरू साझा गर्नुहुनेछ।

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

**तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।**