

# खकार सङ्कलन गर्ने मार्गदर्शन

तपाईंलाई  
चाहिने  
सामग्रीहरू...



सङ्कलन गर्ने ट्युब



प्लास्टिक ब्याग



कागजको ब्याग

1

बिहान उठ्नुहोस्

2

तीन पटक लामो श्वास लिनुहोस्

3

खोकेर खकार निकाल्नुहोस्

4

खकारलाई ट्युबमा थुक्नुहोस्

5

ट्युबलाई मुखमा नराख्नुहोस्

6

ट्युबलाई घुमाउने ढक्कनले बन्द गर्नुहोस्

7

ट्युबमा नाम र मिति लेख्नुहोस्

8

ट्युबलाई प्लास्टिकको ब्यागमा राख्नुहोस्

9

प्लास्टिक ब्यागलाई कागजको ब्यागमा राख्नुहोस्

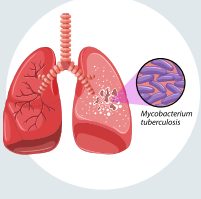
10

कागजको ब्यागलाई रेफ्रिजेरेटरमा राख्नुहोस्

11

3 दिनसम्म दिनको 1 ट्युब सङ्कलन गर्नुहोस्

# क्षयरोगको परीक्षणको लागि खकार संकलन गर्ने तरिका ।



## खकार परीक्षण किन आवश्यक छ ?

तपाईंको डाक्टरले तपाईंको फोक्सोबाट उत्पादित हुने खकार संकलन गर्न चाहनुहुन्छ । सो खकारलाई प्रयोगशालाले क्षयरोगका (टि.बि) किटाणुको निम्ति परिक्षण गर्छन् ।

तपाईंको खकारको परीक्षण तपाईंलाई टि.बि लागेको नलागेको पत्ता लगाउने सबैभन्दा उत्तम उपाय हो । यदि तपाईं टि.बि विरुद्धको औषधि सेवन गर्दै हुनुहुन्छ भने खकार परिक्षण नै औषधिले काम गरेको नगरेको थाहा पाउने उत्तम उपाय हो ।

परीक्षण सफल बनाउन तपाईंले आफ्नो फोक्सो भित्रबाट खकार निकाल्नु पर्छ । तपाईंको फोक्सो भित्रको खकार बाक्लो र टासिने हुन्छ । थुक तपाईंको मुखबाट आउँछ र यो पातलो पानी जस्तो हुन्छ । थुक संकलन नगर्नुस् ।

**उपाय:** यदि खकार निकाल्न सक्नुहुन्न भने तातो सावरको वाफ श्वास लिनुहोस वा उम्लिरहेको पानीको वाफ लिनुहोस ।

खकारको नमुना कसरी संकलन गर्ने

खकार संकलन गर्न तपाईंको डाक्टर वा नर्सले एक प्लास्टिकको कप दिनेछन् । निम्न कुराहरू ध्यान दिएर गर्नुहोस् ।

1. कप धेरै नै सफा छ । प्रयोग गर्न तयार नहुँदासम्म त्यसलाई नखोल्नुहोस ।
2. बिहान उठ्ने बित्तिकै (केहि खानु पिउनु अघि ) आफ्नो दाँत माइनुहोस र पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस् । माउथवास प्रयोग नगर्नुहोस ।
3. खकार संकलन गर्नुभन्दा अघि सम्भव भए बाहिर जानुहोस वा घरको झ्याल खोल्नुहोस । यसले अन्य व्यक्तिहरूलाई तपाईंले खोकदा टि.बि को किटाणु सर्नबाट जोगाउछ ।
4. गहिरो श्वास लिनुहोस् र 5 सेकेन्डसम्म रोक्नुहोस् । बिस्तारै श्वास छोड्नुहोस । फेरी अर्को गहिरो श्वास लिनुहोस् र केहि खकार मुखमा नआएसम्म गहिरोसँग खोक्नुहोस् ।
5. खकारलाई प्लास्टिकको कपमा थुक्नुहोस् ।
6. यो प्रक्रिया प्लास्टिकको कपको 5 मि.लि. लाइनसम्म खकार जम्मा नभएसम्म जारी राख्नुहोस् । यो करिब 1 चिया चम्चा बराबर खकार हुन आउँछ ।
7. कपको बिको बलियोसँग लगाउनुहोस् ताकि खकार नचुहियोस् ।
8. कपको बाहिरी भागलाई धोएर सुख्खा बनाउनुहोस् ।
9. कपमा तपाईंले खकार संकलन गरेको मिति लेख्नुहोस् ।
10. कपलाई नर्सले दिएको बट्टा वा झोलामा राख्नुहोस् ।
11. कपलाई क्लिनिक वा नर्सलाई फिर्ता दिनुहोस् । आवश्यक परेमा, कपलाई फ्रीजमा पनि राख्न सक्नुहुनेछ । तर कपलाई फ्रीजको बरफ जमाउने ठाउँमा वा कोठाको सामान्य तापक्रममा राख्नुहुँदैन ।

श्रोत मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग, टि.बि रोकथाम तथा  
नियन्त्रण कार्यक्रमबाट साभार

**Oregon Health Authority**

जन स्वास्थ्य कार्यालय (पब्लिक हेल्थ डिभिजन )

तपाईं यो फाराम अन्य भाषाहरू, ठुलो अक्षर, ब्रेल वा तपाईंले चाहेको अन्य तरिकाले पनि पाउन सक्नुहुनेछ । TB Control Program लाई फोन नम्बर 971-673-0169 मा सम्पर्क गर्नुहोस् । हामी सबै स्थानान्तरण गरिएको फोन स्वीकार गर्छौं वा तपाईं 711 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ ।