MINNESOTA DEPARTMENT OF HEALTH

د ټي.بي لپاره د بلغم راټولولو لپاره لارښوونې

د بلغم ټیسټ ولې لازمي دی؟

ستاسې ډاکټر غواړي ستاسې د سږو څخه په ټوخي کې راوتونکی لړ بلغم د ټیسټ لپاره واخیستل شي. لابرتوار به د توبرکلوز (ټي.بي) میکروب لپاره بلغم ټیسټ کړي. ستاسې د بلغم ټیسټ کول د دې معلوماولو لپاره ترټولو غوره لاره ده چې آیا تاسې د ټي.بي ناروغي لرئ. که تاسې واردمخه د ټي.بي لپاره درمل خورئ، نو ستاسې د بلغم ټیسټ کول ترټولو غوره لاره ده چې وکتل شي آیا درمل کار کوي که نه. د دې ډاډ ترلاسه کولو لپاره چې ټیسټ صحیح وشي، تاسې باید د خپلو سږو دننه ژورې برخې څخه په ټوخي سره بلغم راوباسئ. ستاسې د سږو څخه راوتونکی بلغم عموماً ټینګ او سریښناک وي. ستاسې د خولې نه راوتونکې لاړې اوبزنې او نروب وي. لاړې مه راټولوئ.

لارښوونه: که تاسې په ټوخي کې بلغم نشئ رابهر کولی، نو د ګرم شاور یا د جوش اوبو لوخي څخه د بخار په ساه کې د کش کولو هڅه وکړئ.

د بلغم بیلګې راټولولو څرنګوالی

ستاسې ډاکټر یا نرس به ستاسې د بلغم راټولولو لپاره یو ځانګړی پلاستیکي لوخی تاسې ته درکړي. دا ګامونه په توجه سره تعقیب کړئ:

1. لوخی ډیر پاک وي. تر هغه وخت پورې چې کارولو ته یې چمتو نه اوسئ مه یې پرانیزئ.
2. هرکله چې سهار مهال د خوب نه راپاڅیدئ (مخکې لدې چې کوم څه وخورئ یا وڅښئ)، خپل غاښونه برس کړئ او خوله موړ اوبو سره کنګال کړئ. د خولې مینځلو مواد مه کاروئ.
3. که ممکن وي، بهر ته لاړ شئ یا کړکی خلاصه کړئ مخکې لدې چې د بلغم بیلګه راټوله کړئ. دا د ټي.بي میکروب څخه د نورو خلکو محافظت کولو کې مرسته کوي کله چې تاسې ټوخی کوئ.
4. ژور ساه واخلئ او د 5 ثانیو لپاره ساه ونیسئ. ورو بهر ته ساه وباسئ. بل ځل ژور ساه واخلئ او سخت ټوخی وکړئ تر هغه وخت پورې چې یو څه بلغم ستاسې خولې ته پورته راشي.
5. دغه بلغم په پلاستیکي لوخي کې تو کړئ.
6. دې کار ته تر هغه وخت پورې دوام ورکړئ چې بلغم په پلاستیکي لوخي کې د 5 ملي لیتر لیکې (یا ډیر) ته ورسي. دا شاوخوا 1 قاشق بلغم کیږي.
7. په لوخي سر کلک کړئ چې لیک نشي.
8. په لوخي هغه نیټه ولیکئ په کومه مو چې بلغم راټول کړی وي.
9. لوخی په هغه بکس یا کڅوړه کې کیږدئ چې ترس تاسې ته درکړی.
10. لوخی خپل کلینیک یا نرس ته ورکړئ. که لازمي وي تاسې کولی شئ د شپې مهال دا لوخی په یخچال کې کیږدئ. په فریزر کې یې مه ږدئ یا د خونې تودوخه کې یې پریږدئ.

Minnesota Department of Health
Tuberculosis Prevention and Control Program
651-201-5414
www.health.state.mn.us/tb

09/22/21 (Pashto) *په بل فارمیټ یا بڼه د دې معلوماتو ترلاسه کولو لپاره تلیفون وکړئ651-201-5414.*