



တီဘီရောဂါအတွက် သလိပ်စုဆောင်းရန် ညွှန်ကြားချက်များ

နံနက်စောစော သလိပ် နမူနာများ သုံးမျိုးကို စုဆောင်းစေလိုပါသည်။ ပါဝင်သော ခရီးဆောင် လျှပ်ကာကွန်တိန်နာ (Esky) ကို သင့်အား ပေးအပ်ထားပါသည်။

- အပြာရောင်ရေခဲအုတ်ခဲတစ်ခု ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် အထဲသို့ ထည့်ရန် သင်၏ **ရေခဲသေတ္တာ** အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ
- နံပါတ်တပ်ထားသော သလိပ်စုဆောင်းရေးအိုးသုံးလုံး 1၊ 2 နှင့် 3
- အညိုရောင် စက္ကူအိတ်သေးသုံးလုံး
- ဤစုဆောင်းမှုလမ်းညွှန်ချက်များ။

ဤစစ်ဆေးမှုအတွက် ပါးစပ်မှ တံတွေး **မဟုတ်** အဆုတ်မှ သလိပ်ကို ပေးသွင်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရင်ဘတ်နှစ်ဖက်ကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖိထားရင်း အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ချောင်းဆိုးလျှင် သလိပ်ကို တက်လာစေပါမည်။

သလိပ်ထွက်ရန်အတွက် ပြဿနာရှိရင် ရေချိုးခန်းတံခါးကိုပိတ်ပြီး အခန်းကို ရေနွေးငွေ့ဖြည့်ဖို့ ရေနွေးပူပူကိုဖွင့်လိုက်ပါ။ **ရေပူနှင့် ဆူပွက်ခြင်းများကို ရှောင်ရှားရန် ကျေးဇူးပြု၍ ဂရုစိုက်ပါ။** ချမ်းအေးသောအခန်းတွင် ငါးမိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ခန့်ထိုင်ပြီး ထပ်စမ်းကြည့်ပါ။ တနည်းအားဖြင့် သလိပ်ကို ချောင်းဆိုးရန် မကြိုးစားခင် ရေနွေးနွေးနဲ့ ရေချိုးပါ။

ညွှန်ကြားချက်များ

နမူနာစုဆောင်းထားသော ဗူးအတွင်းပိုင်းကို မထိမိစေရန် သတိပြုပါ။

1. မနက်အိပ်ရာနိုးတာနဲ့ ဘာမှမစားခင် သို့မဟုတ် မသောက်ခင် ဒါမှမဟုတ် သွားတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါ **နံပါတ် 1** နဲ့ အမှတ်အသားပြုထားသော သလိပ်စုဆောင်းသောဗူးထဲကို ပထမဆုံးနမူနာကို ချောင်းဆိုးလိုက်ပါ။ ယိုစိမ့်မှုမဖြစ်စေရန် အဖုံးကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဆပ်ပြာဖြင့် ကြွပ်ပေးပါ။
2. သလိပ်စုဆောင်းသည့်အိုးပေါ်တွင် ရက်စွဲနှင့်အချိန်ကို ရေးပါ။
3. စုဆောင်းထားသော ပုလင်းကို ပေးထားသော စက္ကူအိတ်သေးသေးလေးထဲသို့ ထည့်ပြီး ရေခဲခဲအခန်းမဟုတ်ဘဲ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
4. သလိပ်စုဆောင်းသည့်အိုး **နံပါတ် 2 နှင့် 3 ကိုအသုံးပြုပြီး နောက်နှစ်မနက်အတွက် အဆင့် 1 မှ 3 ထပ်လုပ်ပါ။**
5. နောက်ဆုံးသလိပ်ကို စုဆောင်းပြီးနောက် ဖြစ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှ အပြာရောင်ရေခဲအုတ်ခဲကို ယူကာ စုဆောင်းထားသော သလိပ်သုံးခုနှင့်အတူ esky ကိုယူပြီး တီဘီဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ ရောဂါဗေဒဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပြန်သွားပေးရန်။

နမူနာများကို ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ရောဂါဗေဒဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ဆောင်စဉ် အအေးခံပြီး နေရောင်ခြည်မှ ကာကွယ် ထားရှိရန် လိုအပ်သည်။



WA တီဘီရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအစီအစဉ်
Anita Clayton Centre, 1/311 Wellington Street,
Perth WA 6000
☎ (+61) 08 9222 8500
✉ ACCadmin@health.wa.gov.au



ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သော ဆိုက်တစ်ခုဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ယူပါသည်။ ဆေးလိပ်မသောက်တာ ဒါမှမဟုတ် vaping မလုပ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

တောင်းဆိုချက်အရ ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။



Instructions for collecting sputum for tuberculosis

We would like you to collect three early morning sputum (phlegm) samples.

You have been given an esky containing:

- A blue ice brick in a plastic bag to put into your **freezer** when you arrive home
- Three labelled sputum collection jars numbered 1, 2 and 3
- Three small brown paper bags
- These collection instructions.

It is essential you supply sputum from the lungs, **not** saliva from the mouth for this test. Breathing deeply while pressing firmly on the sides of your chest, followed by a deep cough, will help bring up the sputum.

If you have a problem producing the sputum, try closing the door to the bathroom and turning on the hot tap to fill the room with steam. **Please take care to avoid hot water overflow and scalding.** Sit in the steamy room for five to 10 minutes and then try again. Alternatively, have a warm shower or bath before trying to cough up the sputum.

Instructions

Please be careful not to touch the inside of the specimen collection jar.

1. When you wake in the morning and before you eat or drink anything, or clean your teeth, cough up your first specimen into the sputum collection jar marked with the **number 1**. Please screw the lid tightly on the jar to avoid leakage.
2. Write the date and time on the sputum collection jar.
3. Place the collection jar into the small paper bag provided and store in the fridge, not the freezer.
4. Repeat steps 1 to 3 for the next two mornings using the sputum collection jars **numbered 2 and 3**.
5. As soon as possible after the last sputum has been collected, take the blue ice brick from the freezer and place into the esky with the three collected sputums to return them to the TB clinic or local Pathwest pathology laboratory.

The specimens need to be kept cool and out of sunlight during transport to the clinic or pathology laboratory.



WA Tuberculosis Control Program

📍 Anita Clayton Centre,
1/311 Wellington Street, Perth WA 6000

☎ (+61) 08 9222 8500

✉ ACCadmin@health.wa.gov.au



We are proud to be a smoke-free site.
Thank you for not smoking or vaping.

This document can be made available
in alternative formats on request.