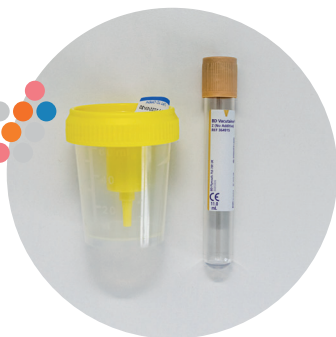


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРУ МОЧИ

- Лучше всего брать пробу мочи утром после пробуждения.
- Рекомендуется не есть и не пить за 8 часов до сбора пробы, и с предыдущего мочеиспускания должно пройти не менее 4 часов.
- Перед взятием пробы вымойте руки и наружные половые органы чистой водой. Не используйте мыло или дезинфицирующие средства. Высушите руки и наружные половые органы бумажным полотенцем.
- Для сбора мочи используйте только предназначенные для проб контейнеры: стерильный стаканчик и вакуумную пробирку объемом 10 мл.
- Сначала соберите мочу в предназначенный для этого стаканчик, причем он должен быть заполнен примерно на $\frac{3}{4}$:

☐ **Первая струя мочи** – начните мочиться сразу в контейнер для пробы, затем опорожните мочевого пузыря в унитаз.

- ☐ **Средняя порция мочи** – начните мочиться в унитаз, соберите среднюю часть струи мочи в контейнер для проб, а затем опорожните мочевого пузыря в унитаз.
- Плотно закройте контейнер для проб и аккуратно перемешайте мочу перед ее перемещением в вакуумную пробирку.
 - Частично снимите защитную наклейку на стаканчике и прижмите вакуумную пробирку с колпачком ко дну отверстия. Игла на дне отверстия проткнет колпачок, и пробирка заполнится мочой с помощью вакуума.
 - Снова закройте отверстие на крышке стаканчика наклейкой. Вылейте оставшуюся мочу в унитаз, а стаканчик выбросьте в бытовые отходы.
 - **Напишите на пробирке (не на стаканчике) свои имя, фамилию и дату рождения или личный код, а также дату и время сбора мочи.**
 - Принесите контейнер с пробой как можно скорее в кабинет приема проб. Запрещается держать пробу при комнатной температуре более 2 часов.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРУ КАЛА

Кал собирают для микробиологических и паразитологических исследований, а также исследований на скрытую кровь в кале.

Перед исследованием на скрытую кровь:

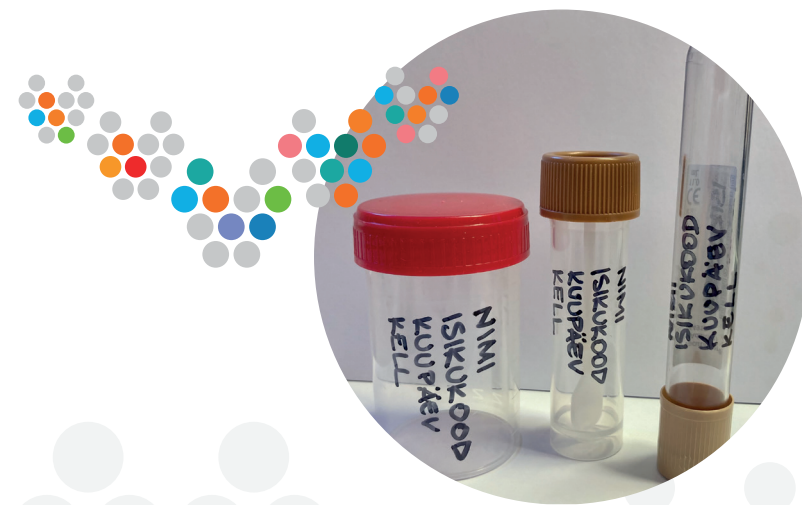
- За 72 часа до сбора пробы ограничьте потребление мяса, печени и других железосодержащих продуктов (например, яблок, паприки и шпината).
- Не принимайте железосодержащие препараты, противовоспалительные лекарства или слабительные средства за 72 часа до взятия пробы.
- У женщин не рекомендуется брать пробу во время менструации.

Перед паразитологическим исследованием:

- В течение одной недели не используйте противодиарейные препараты, антибиотики или препараты, содержащие висмут (это может изменить морфологию паразитов).

Сбор пробы кала:

- Соберите кал в чистую емкость (ночной горшок, подкладное судно и т. п.).
- Затем с помощью ложечки, прикрепленной к крышке выданного вам контейнера для проб, положите от 3 до 5 ложечек кала в контейнер для проб.
- При наличии слизи и крови в кале возьмите пробу именно из этих мест.
- Избегайте попадания воды и мочи в пробу.
- **Напишите на контейнере для проб (не на крышке контейнера) свои имя, фамилию и дату рождения или личный код, а также дату и время сбора пробы.**
- Принесите контейнер с пробой как можно скорее в кабинет приема проб. Запрещается держать пробу при комнатной температуре более 2 часов.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРУ МОКРОТЫ

- Соберите пробу утром после пробуждения, перед едой и после чистки зубов.
- Предварительно дважды прополощите рот и горло охлажденной кипяченой водой.
- Откройте стерильный контейнер для проб и колпачок, положите их на стол, не касаясь внутренней поверхности контейнера и крышки.
- Чтобы отхаркнуть мокроту, глубоко покашляйте и соберите выделившуюся мокроту в контейнер для проб, а затем убедитесь, что в контейнере для проб собрано 1–2 мл мокроты и как можно меньше слюны.
- **Напишите на контейнере для проб (не на крышке контейнера) свои имя, фамилию и дату рождения или личный код, а также дату и время сбора пробы.**
- Принесите контейнер с пробой как можно скорее в кабинет приема проб.
- Если это невозможно, пробу можно хранить в холодильнике (при 2–8°C) не более 12 часов.

Контейнеры для проб можно получить в процедурном кабинете, а также приобрести в аптеке.

СДАЧА ПРОБЫ КРОВИ

Информацию о необходимости голодания, точном времени забора крови и других возможных ограничениях предоставляет лечащий врач.

☐ **Кровь, сдаваемая натощак** необходимо не есть в течение 12 часов до сдачи крови)

Общие рекомендации:

- Перед тем, как сдать кровь, в любом случае следует избегать:
 - приема пищи в течение 8 часов;
 - напитков, содержащих сахар и кофеин;
 - сильных физических нагрузок;
 - курения.
- В период голодания рекомендуется употреблять чистую воду.
- Приходите на обследование отдохнувшими, а также перед сдачей крови рекомендуется посидеть не менее 15 минут, чтобы сбалансировать кровообращение.
- Если у вас есть аллергия (например, на латекс), сразу сообщите об этом специалисту по забору крови.
- После сдачи крови сядьте спокойно и прижмите место прокола примерно на 5 минут, не сгибая руку в локте. Сгибание руки, а также недостаточный нажим увеличивают вероятность образования гематомы («синяка»).
- Если вы принимаете антикоагулянты (препараты, препятствующие свертываемости крови), следует прижать место забора крови примерно на 10 минут после сдачи крови.
- Незначительный синяк и небольшая болезненность в месте прокола являются нормальными явлениями и проходят за несколько дней.
- В редких случаях возможны головокружение, слабость или обморок.
- Все инструменты, используемые для забора крови, стерильные и одноразовые, чтобы свести к минимуму риск инфицирования. Если в месте прокола возникнет воспаление, немедленно обратитесь к семейному врачу или семейной медсестре!

КАБИНЕТЫ ЗАБОРА КРОВИ

Для сдачи пробы вы можете обратиться в подходящий вам процедурный кабинет.

**Для сдачи пробы крови
ЗАБРОНИРУЙТЕ ВРЕМЯ НА САЙТЕ!**



ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ МЕРИМЕТСА

Палдиское шоссе (Paldiski mnt) 68a, I этаж, кабинет 137
07:30-17:00

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ХААБЕРСТИ

Ул. Ёйсмяэ теэ (Õismäe tee) 179, II этаж, кабинеты 225 и 226
08:00-15:00

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ МУСТАМЯЭ

Ул. Эхитаяте теэ (Ehitajate tee) 27, I этаж, кабинет 108
07:30-15:00

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕЛЬГУЛИННА

Ул. Сыле (Sõle) 23, I этаж, кабинет B104
08:00-15:00

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ПЫХЬЯ-ТАЛЛИННА

Ул. Сыле (Sõle) 63, I этаж, кабинет 247
08:00-15:00

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ НЫММЕ

Ул. Яама (Jaama) 11, I этаж, кабинет 114
07:30-15:00

Время работы может меняться,
более подробную информацию
можно найти на сайте!



Ляэне-Таллиннская центральная больница

К СВЕДЕНИЮ ПАЦИЕНТА

Подготовка к взятию пробы крови
Сбор пробы мочи
Сбор пробы кала
Сбор пробы мокроты