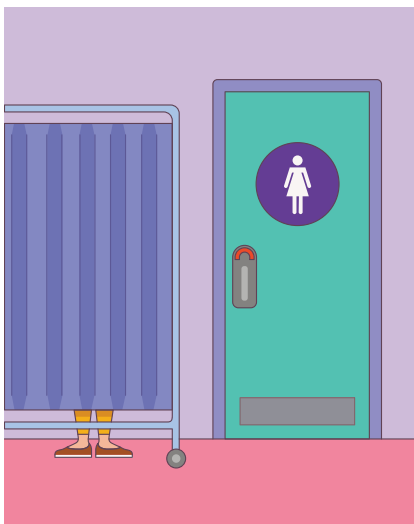
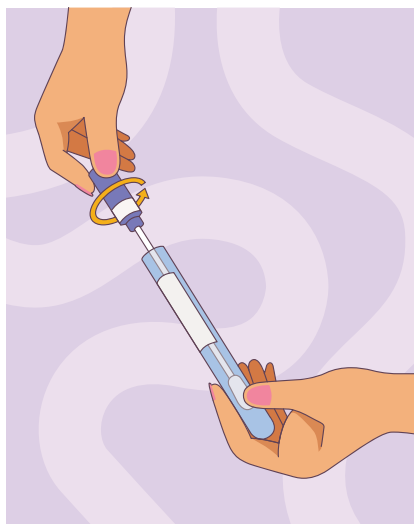


# अपना खुद का नमूना कैसे लें



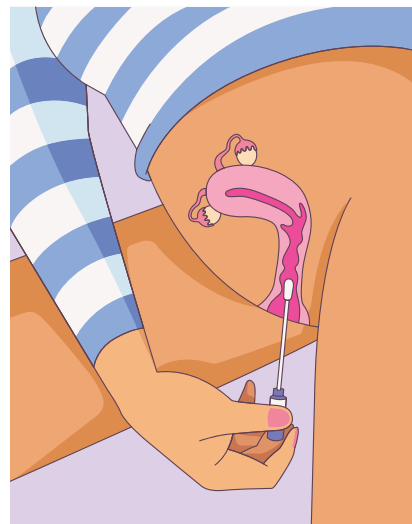
## स्टेप 1

आपको अपना नमूना लेने के लिए एक एकांत स्थान दिया जाएगा।



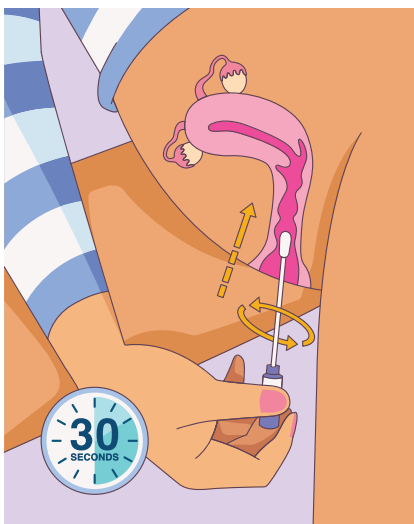
## स्टेप 2

सिरे को घुमाकर खोलें और स्वाब को ट्यूब में से निकाल दें। ढक्कन को पकड़ें और स्वाब के सिरे को न छुएं।



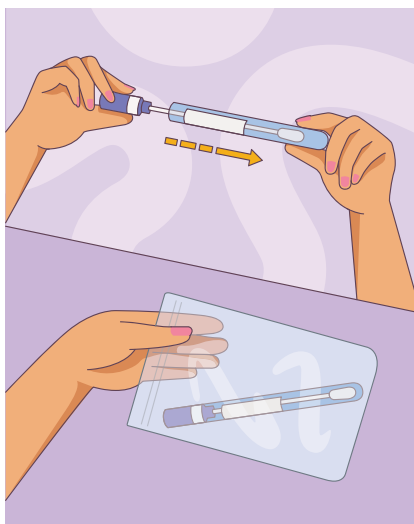
## स्टेप 3

अपने दूसरे हाथ से अपनी योनि के चारों ओर की त्वचा की परतों को धीरे से खोलें। स्वाब को अपनी योनि में कुछ सेंटीमीटर तक डालें।



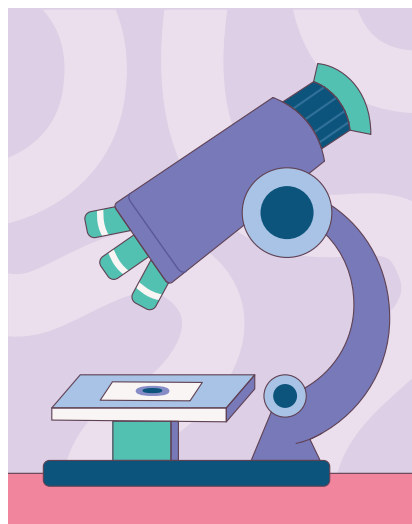
## स्टेप 4

10-30 सेकंड के लिए स्वाब को धीरे-धीरे घुमाएं।



## स्टेप 5

धीरे से अपनी योनि में से स्वाब को निकाल दें। स्वाब को वापस ट्यूब में रखें, ढक्कन को वापस बंद करें और इसे अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को लौटा दें।



## स्टेप 6

आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके नमूने को परीक्षण के लिए पैथोलॉजी लैब में भेजेगा।