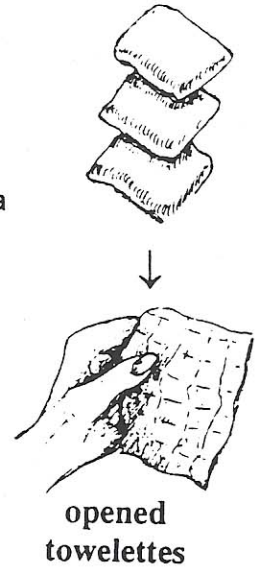
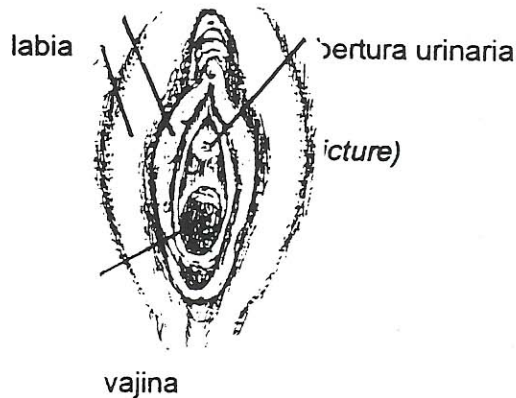


# Cómo Dar una Muestra de Orina Limpia

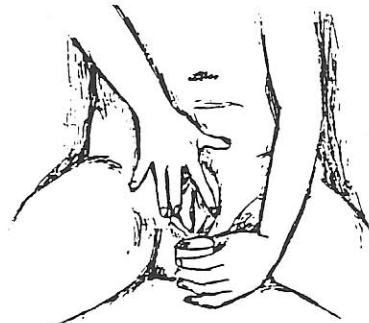
*Para mejores resultados, siga estas instrucciones cuidadosamente*

## Instrucciones para las mujeres:

1. Lave sus manos con agua y jabón, enjuáguelas y séquelas.
2. Abra todas las toallitas de papel y colóquelas sobre una superficie limpia. (por ejemplo: sobre una toalla o papel toalla)
3. Coloque a su alcance las toallas y el envase para depositar la muestra de orina.
4. Quítese la ropa.
5. Siéntese cómodamente sobre el asiento del inodoro y coloque una de las piernas hacia el lado, tan separadamente como le sea posible.
6. Con una mano, separe los labios genitales y manténgalos separados mientras los limpia y toma la muestra de orina. (vea el diagrama)



1. **LAVE** el área por donde sale la orina usando las toallitas con jabón, úselas una a la vez. Comience a lavar delicadamente desde el frente hacia atrás entre medio de los dobleces de la piel. Tire la primera toallita. Repita el proceso de limpiar desde el frente hacia atrás, usando una toalla a la vez con las otras tres toallas que le quedan.
2. **ENJUAGUE.** Enjuague con las toallitas con agua salina esterilizadas, usando una a la vez. Use el movimiento desde el frente hacia atrás. No use una toallita más de una vez.
3. **ORINE** una pequeña cantidad de orina en el inodoro, entonces orine el resto de la orina en el envase para depositar la muestra. Sostenga el envase evitando contacto con la piel o ropa. Mantenga sus dedos fuera del borde o la parte de adentro del envase.



4. Cuando termine de orinar, cierre el envase, lave sus manos, coloque la etiqueta en el envase, vístase y entregue el envase a la enfermera o técnico. Si usted se encuentra en su casa, inmediatamente lleve la muestra de orina al lugar que le indicó su doctor/enfermera (oficina o laboratorio). Es importante mantener frío el espécimen de orina.