**Памятка для сбора общего анализа мочи:**

Накануне сдачи анализа рекомендуется не употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь и пр.), не принимать диуретики.

Перед сбором мочи надо произвести тщательный гигиенический туалет половых органов.

Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструации.

**1. Подготовка посуды.**

* выберите ёмкость (банку или бутылку) из белого прозрачного стекла объмом около 100мл с плотно прилегающей крышкой;
* тщательно вымойте и крышку в мыльном растворе и обдайте кипятком. Не вытирая, поставьте ёмкость сушиться горлышком вниз и приготовтесь к сбору анализа.

**2. Подготовка к сбору анализа**

* вымойте руки с мылом;
* тщательно (с мылом) вымойте головку полового члена.

**3. Сбор анализа**

* выпустите немного мочи в унитаз и приостановите мочеиспускание;
* возьмите емкость в руку, стараясь не касаться краёв (горлышка);
* удерживайте крайнюю плоть в отведённном положении, направте струю мочи в ёмкость, наполните её до половины;
* тщательно закройте ёмкость крышкой.