

# अपने मूत्राशय या आंत्र स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं? आप निश्चित नहीं है कि आपको कोई समस्या है या नहीं?

- क्या आपको हंसते, खांसते या छींकते समय कभी रिसाव होता है? या जब आप व्यायाम करते या खेलते हैं?
- पहले से ही योजना बनाते हैं ताकि घर से बाहर आप हमेशा एक शौचालय के आस पास हों?
- क्या आपको कभी बाथरूम के लिए दौड़ना पड़ता है?
- इस बात की चिंता रहती है कि आप वहां (शौचालय में) समय पर नहीं पहुँच सकेंगे?
- वहां पहुँचना पहले कभी रिसाव हुआ है?
- क्या आप रात में दो बार या उससे ज्यादा शौचालय जाने के लिए जाग जाते हैं?
- क्या आपको कभी-कभार ऐसा महसूस होता है कि आपका मूत्राशय खाली नहीं हुआ है, यहाँ तक कि जब आप अभी-अभी शौचालय होकर आए हैं?
- क्या आपको अपने आंत्र को खाली करने के लिए जोर लगाना पड़ता है?
- क्या आपने कभी अपने अंडरवियर (कच्चे) को गंदा किया है?

अगर आपने इन सवालों में से किसी का भी हाँ में जवाब दिया है, तो आपको मूत्राशय या आंत्र की समस्या हो सकती है। हमें फोन करें और हम मदद कर सकते हैं!

☎ 0800 650 659

📍 [continence.org.nz](http://continence.org.nz)

continence **NZ**