

فيديو التوضيح

امسح الكود باستخدام كاميرا هاتفك وشاهد الفيديو التعليمي.

يمكنك أيضًا زيارة BCCDC.ca والبحث عن "فيديو الغرغرة".



يرجى قراءة كل التعليمات قبل البدء.

تجنب الأكل أو الشرب أو التدخين بأنواعه أو تفريش أسنانك أو مصغ اللبان (العلكة) لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل الاختبار.

1 ارتد قناع وجهك.



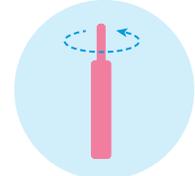
2 استخدم معقم اليدين أو اغسل يديك بالماء والصابون.



3 أمسك الحاوية والأنبوب الزهري للماء المالح.



4 لف طرف الأنبوب الزهري لقطعه. انزع قناع وجهك.



5 أفرغ كل الماء المالح في فمك بالضغط على الأنبوب. لا تبتلع الماء.



6 أعد ارتداء قناعك.



المضمضة
حرك الماء
المالح في
أنحاء فمك

7 مضمض لمدة 5 ثوانٍ.

أرجع رأسك للخلف وتغرغر لمدة 5 ثوانٍ.

كرر:

مضمض لمدة 5 ثوانٍ.

تغرغر لمدة 5 ثوانٍ.



الغرغرة
أرجع رأسك إلى
الخلف حرك الماء إلى
الجزء الخلفي
من الحلق وافتح
فمك ليصدر صوت
"الغرغرة". لا تبتلع
الماء المالح.

كرر:

مضمض لمدة 5 ثوانٍ.

تغرغر لمدة 5 ثوانٍ.

الزمن الإجمالي: 30 ثانية

8 انزع قناع وجهك. ابصق الماء بلطف في الحاوية.



9 أعد ارتداء قناعك.



10 أرجع الحاوية إلى الشخص الذي أعطاه لك.



11 استخدم معقم اليدين أو اغسل يديك بالماء والصابون.

