

कैसे-करें वीडियो

अपने फोन कैमरे का उपयोग करके कोड को स्कैन करें और निर्देशात्मक वीडियो देखें।

आप BCCDC.ca पर भी जा सकते हैं एवं "गार्गल वीडियो ढूँढें"।



कृपया शुरू करने से पहले सभी निर्देशों को पढ़ें।

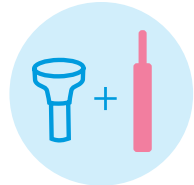
परीक्षण से कम से कम 1 घंटे पहले न खाएं, न पिएं, वेप न करें, न धूम्रपान करें, न ही ब्रश करें और न ही च्यूइंग गम चबाएं।



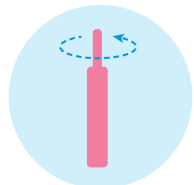
1 अपना फेस मास्क पहनें।



2 हैंड सेनिटाइजर का उपयोग करें या साबुन और पानी से हाथ धोएं।



3 कंटेनर और नमकीन पानी की गुलाबी ट्यूब लें।



4 गुलाबी ट्यूब का ऊपर का भाग घुमाएं. अपना मास्क उतार लें।



5 दबाकर सारा नमकीन पानी अपने मुंह में भर लें। नमकीन पानी को न निगलें।



6 अपना फेस मास्क वापिस पहनें।



7 कुल्ला 5 सेकेंड।

अपने सिर को पीछे कर लें व 5 सेकेंड के लिए गरारे करें।

दोहराएं:

कुल्ला 5 सेकेंड।

गरारे 5 सेकेंड।

दोहराएं:

कुल्ला 5 सेकेंड।

गरारे 5 सेकेंड।

कुल समय :30 सेकेंड



Ahhhhh

गरारे

अपने सिर को पीछे कर लें। पानी को गले के पीछे ले जाएँ, अपना मुंह खोलें और "आ" की आवाज़ निकालें। नमकीन पानी को न निगलें।



8 अपना मास्क उतारें।पानी को धीमे से कंटेनर में थूक दें।



9 अपना फेस मास्क वापिस पहनें।



10 जिस व्यक्ति ने आपको कंटेनर दिया उसे आप वापिस कर दें।



11 हैंड सेनिटाइजर का उपयोग करें या साबुन और पानी से हाथ धोएं।