

Video instructivo

Escanee el código con la cámara de su teléfono y vea el video instructivo.

También puede visitar la página [BCCDC.ca](https://www.bccdc.ca) y buscar "gargle video" (video de gárgaras).



Lea todas las instrucciones antes de empezar

No coma, beba, use cigarrillos electrónicos, fume, se lave los dientes ni masque goma durante al menos una hora antes de la prueba.



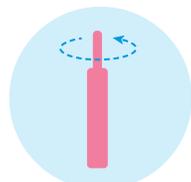
- 1 Use su tapabocas.



- 2 Use desinfectante de manos o láveselas con agua y jabón.



- 3 Tome el recipiente y el tubo rosa de agua salada.



- 4 Gire la tapa del tubo rosa para abrirlo. Quítese el tapabocas.



- 5 Oprima el tubo para verter **TODA** el agua salada en su boca. **NO se trague el agua.**



- 6 Vuélvase a poner el tapabocas.



Haga buches

Mueva el agua salada dentro de su boca.



Haga gárgaras

Incline hacia atrás la cabeza. Mueva el agua hacia la parte posterior de la garganta, abra la boca y diga "ahhh". No se trague el agua salada.



- 7 **Haga buches** durante 5 segundos.

Incline hacia atrás la cabeza y haga **gárgaras** durante 5 segundos.

Repita:

Haga buches durante 5 segundos.

Haga gárgaras durante 5 segundos.

Repita:

Haga buches durante 5 segundos.

Haga gárgaras durante 5 segundos.

Tiempo total: 30 segundos



- 8 Quítese el tapabocas. Escupa cuidadosamente el agua en el recipiente.



- 9 Vuelva a ponerse el tapabocas.
- 10 Devuélvale el recipiente a la persona que se lo dio.



- 11 Use desinfectante de manos o láveselas con agua y jabón.