

### 示範短片

用手提電話的相機掃描此碼，從短片觀看有關步驟。

您亦可以進入 **BCCDC.ca** 網址搜索 “gargle video” (漱口短片)。



### 請於開始前先細閱所有指示。

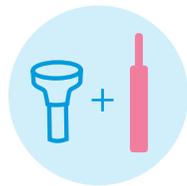
進行測試前最少一小時，切勿進食、喝飲料、吸電子煙、吸煙、刷牙或咀嚼口香糖。



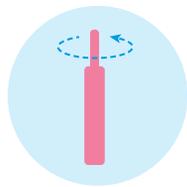
1 戴上口罩。



2 使用搓手消毒液或用肥皂和清水洗手。



3 拿取容器和盛有鹹水的粉紅色管子。



4 扭開粉紅色管子的頂部。除下您的口罩。



5 將**全部**鹹水擠進口內。含著鹹水，**不要吞下**。



6 戴回口罩。



沖口  
使鹹水在口腔內滾動。

7 沖口 5 秒。

頭部仰後，**漱口** 5 秒。

重複：

沖口 5 秒。

漱口 5 秒。

重複：

沖口 5 秒。

漱口 5 秒。

總時：30 秒



漱口  
頭部仰後，將水移至喉嚨後方，張開口弄出“呀...”聲。不要吞下鹹水。

8 除下口罩，輕輕地將水吐進容器內。



9 戴回口罩。



10 將容器交回給您這容器的人員。



11 使用搓手消毒液或用肥皂和清水洗手。

