

How-To Video

I-scan ang code gamit ang camera ng inyong cell phone at panoorin ang instructional video.

Maari rin ninyo bisitahin ang **BCCDC.ca** at hanapin ang "gargle video".



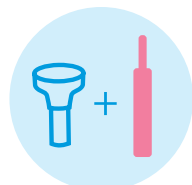
Mangyaring basahin ang lahat ng mga tagubilin bago magsimula. Huwag kumain, uminom, mag-vape, manigarilyo, magsepilyo ng ngipin, o mag-chewing gum 1 oras man lamang bago isagawa ang test.



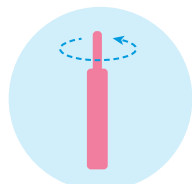
- 1 Isuot ang inyong face mask.



- 2 Gumamit ng hand sanitizer o maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig.



- 3 Kunin ang lalagyan at pink tube na naglalaman ng maalat na tubig.



- 4 Pihitin at tanggalin ang takip ng pink tube. Tanggalin ang inyong mask.



- 5 Pisilin ang tube at ilagay ang **LAHAT** ng nilalamang maalat na tubig ng tube sa inyong bibig. **HUWAG lunukin ang tubig.**



- 6 Isuot muli ang inyong mask.



Magmumog
Paikut-ikutin ang maalat na tubig sa inyong bibig.



Mag-gargle
Itaas ang inyong ulo o tumingala. Hayaang mapunta ang tubig sa likod ng inyong lalamunan, buksan ang inyong bibig at gawin ang "ahhh" na tunog. Huwag lunukin ang maalat na tubig.



- 7 **Magmumog** nang 5 segundo.

Itaas ang inyong ulo o tumingala at **mag-gargle** nang 5 segundo.

Ulitin:

Magmumog nang 5 segundo.

Mag-gargle nang 5 segundo.

Ulitin:

Magmumog nang 5 segundo.

Mag-gargle nang 5 segundo.

Kabuuang panahon: 30 segundo



- 8 Tanggalin ang inyong mask. Maingat na idura ang tubig sa lalagyan.



- 9 Isuot muli ang inyong mask.



- 10 Isauli ang lalagyan sa taong nagbigay sa inyo nito.

- 11 Gumamit ng hand sanitizer o maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig.