

### فيديو التوضيح

امسح الكود باستخدام كاميرا هاتفك وشاهد الفيديو التعليمي.

يمكنك أيضًا زيارة [BCCDC.ca](http://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.



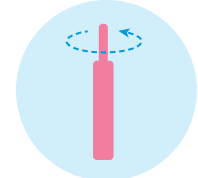
2 استخدم معقم اليدين أو اغسل يديك بالماء والصابون.



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.

