

ਵੀਡੀਓ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ

ਇਸ ਕੋਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਤੇ BCCDC.ca ਜਾ ਕੇ "gargle video" ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



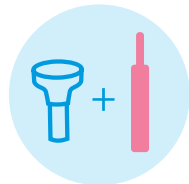
ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਾਓ, ਪੀਓ, ਵੈਪ, ਸਿਗਰਟ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਚਵਿੰਗਮ ਆਦਿ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ।



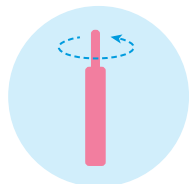
1 ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।



2 ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



3 ਡੱਬਾ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਗੁਲਾਬੀ ਟਿਊਬ ਲਵੋ।



4 ਗੁਲਾਬੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮਾਸਕ ਹਟਾਓ।



5 ਸਾਰਾ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘਾਉਣਾ।



6 ਮਾਸਕ ਲਗਾ ਲਵੋ।



ਚੁਲੀਆਂ
ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਘੁਮਾਓ।

7 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੁਲੀਆਂ ਕਰੋ (ਪਾਣੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਘੁਮਾਓ)।

ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ।

ਦੁਹਰਾਓ:

5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੁਲੀਆਂ ਕਰੋ।

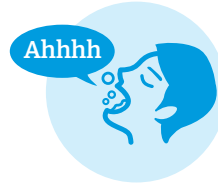
5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ।

ਦੁਹਰਾਓ:

5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੁਲੀਆਂ ਕਰੋ।

5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ।

ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ: 30 ਸਕਿੰਟ



ਗਰਾਰੇ
ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ। ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ "ਆਆਆ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘਾਉਣਾ।

8 ਆਪਣੀ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰੋ। ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਖੁੱਕ ਦਿਓ।



9 ਮਾਸਕ ਲਗਾ ਲਵੋ।



10 ਡੱਬਾ ਉਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।



11 ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

