

### Video Hướng dẫn

Rọi mã số bằng máy ảnh điện thoại của quý vị và xem video hướng dẫn.

Quý vị cũng có thể đến [BCCDC.ca](https://www.bccdc.ca) và tìm "gargle video" (video súc cổ họng).



### Xin đọc hết chỉ dẫn trước khi bắt đầu

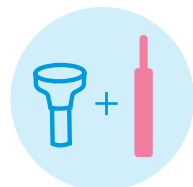
Đừng ăn, uống, hút thuốc điện tử, hút thuốc lá, đánh răng hoặc nhai kẹo cao su ít nhất là 1 tiếng trước khi thử nghiệm.



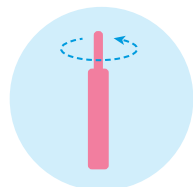
- 1 Đeo mặt nạ (khẩu trang).



- 2 Dùng thuốc khử trùng tay hoặc rửa tay bằng xà bông và nước.



- 3 Cầm lấy lọ đựng và một ống tuýp nước muối màu hồng.



- 4 Vặn đầu ống tuýp hồng để mở ống. Cởi mặt nạ ra.



- 5 Bóp ống cho **TẤT CẢ** nước muối chảy vào mồm (miệng). **ĐỪNG NUỐT NƯỚC NÀY.**



- 6 Đeo lại mặt nạ.



**Súc miệng**  
Súc nước muối trong miệng.

- 7 **Súc miệng** trong 5 giây.

Ngửa đầu ra và **súc cổ họng** trong 5 giây.

Lặp lại:

**Súc miệng** trong 5 giây.

**Súc cổ họng** trong 5 giây.

Lặp lại:

**Súc miệng** trong 5 giây.

**Súc cổ họng** trong 5 giây.

Tổng thời gian: 30 giây



**Súc cổ họng**  
Ngửa đầu ra sau. Súc nước trong cổ họng, há miệng ra và kêu thành tiếng "ahhh". Đừng nuốt nước muối này.



- 8 Cởi mặt nạ ra. Nhổ nước nhẹ nhẹ vào lọ đựng.



- 9 Đeo lại mặt nạ.



- 10 Giao lại lọ đựng cho người đã đưa lọ này cho quý vị.



- 11 Dùng thuốc khử trùng tay hoặc rửa tay bằng xà bông và nước.