

Vidéo sur comment faire

Balayez le code à l'aide de la caméra du téléphone et regardez la vidéo d'instruction.

Il est aussi possible d'aller sur le site **BCCDC.ca** et chercher la « vidéo sur les gargarismes ».



Lisez toutes les instructions avant de

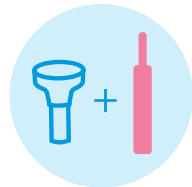
commencer. Il ne faut pas manger, boire, vapoter, fumer, se brosser les dents ou mâcher de la gomme pendant une heure avant le test.



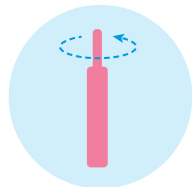
- 1 Portez votre masque facial.



- 2 Utilisez un désinfectant pour les mains ou lavez-vous les mains à l'eau et au savon.



- 3 Prenez le récipient et le tube rose d'eau salée.



- 4 Dévissez le haut du tube rose. Enlevez votre masque.



- 5 Pressez **TOUTE** l'eau salée dans votre bouche. **N'avalez PAS l'eau.**



- 6 Remettez votre masque.



Agitation

Déplacez l'eau salé dans votre bouche.

- 7 **Agitez** pendant 5 secondes.

Penchez votre tête vers l'arrière et **faites un gargarisme** pendant 5 secondes.

Recommencez :

- Agitez** pendant 5 secondes.

Gargarisez pendant 5 secondes.

Recommencez :

- Agitez** pendant 5 secondes.

Gargarisez pendant 5 secondes.

Durée totale : 30 secondes



Gargarisme

Penchez votre tête vers l'arrière. Faites couler l'eau au fond de la gorge, ouvrez la bouche et émettez le son « ahhh ». N'avalez pas l'eau salée.



- 8 Enlevez votre masque. Crachez délicatement le liquide dans le récipient.



- 9 Remettez votre masque.



- 10 Rendez le récipient à la personne qui vous l'a donné.



- 11 Utilisez un désinfectant pour les mains ou lavez-vous les mains à l'eau et au savon.