



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority



COVID-19

آزمایش شستشوی دهان / غرغره Mouth Rinse / Gargle Test

ویدیوی آموزشی

این کد را با دوربین تلفن خود اسکن کنید و ویدیوی آموزشی را ببینید.

همچنین می‌توانید به [BCCDC.ca](https://www.bccdc.ca) مراجعه کرده و "gargle video" را جستجو کنید.



قبل از شروع، لطفاً تمام این دستورات را مطالعه کنید.

حداقل یک ساعت پیش از انجام این آزمایش، چیزی نخورید، نیشامید، از ویپ (سیگار الکترونیک) استفاده نکنید، سیگار نکشید، مسواک نزنید و آدامس نجوید.

7 آب نمک را بمدت 5 ثانیه در دهان بچرخانید.



بچرخانید
آب نمک را
در داخل دهان
بچرخانید.

سر خود را بعقب برده و بمدت 5 ثانیه غرغره کنید.

تکرار کنید:

5 ثانیه در دهان بچرخانید.
5 ثانیه غرغره کنید.



غرغره کنید
سر را عقب نگه دارید.
آب نمک را بسمت ته
گلو برده و دهان خود را
باز کنید و صدای "آههههه"
را ایجاد کنید. آب نمک
را قورت ندهید.

تکرار کنید:

5 ثانیه در دهان بچرخانید.
5 ثانیه غرغره کنید.

مجموعاً: 30 ثانیه

8 ماسک خود را بردارید.
آب نمک داخل دهانتان را به آرامی در
داخل ظرف بریزید.



9 ماسک را روی صورتتان بگذارید.



10 ظرف را بشخصی که آنرا به شما داده
بود، بدهید.



11 با مایع ضد عفونی و یا صابون
دستان خود را بشویید.



1 ماسک خود را روی صورتتان
بگذارید.



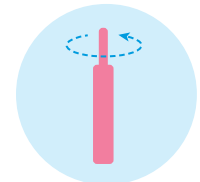
2 با مایع ضد عفونی یا صابون دستهایتان
را بشویید.



3 ظرف و لوله آب نمک صورتی را
بردارید.



4 قسمت درپوش لوله صورتی را بچرخانید.
ماسک را از صورتتان بردارید.



5 با فشار دادن لوله، تمام محلول آب نمک را
در داخل دهان بریزید. این آب را قورت ندهید.



6 ماسک را روی صورتتان بگذارید.

