

Méthode d'autodépistage par gargarisme pour le diagnostic de la COVID-19 à la maison

1

Transvider l'eau du tube dans le gobelet.

2

Se gargariser avec l'eau dans le gobelet.



3

Cinq secondes dans la bouche



Cinq secondes dans la gorge



Cinq secondes dans la bouche



Cinq secondes dans la gorge



4

Cracher le contenu de la bouche dans le gobelet.



5

Verser le contenu du gobelet dans le tube, bien mettre le bouchon sur le tube et le visser fermement.



6

Déposer le tube dans le sac et jeter le gobelet.

7

Se laver les mains et jeter ce document.