

Pangongolekta ng Gabay

1

Uminom ng tubig bago matulog



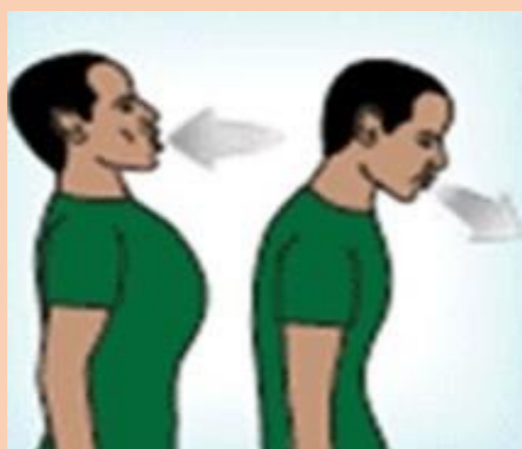
2

Sa umaga, magmumog gamit ang filtered na tubig



3

Dahan-dahang huminga



x3

4

Huminga pagkatapos umubo nang malakas para mapalabas ang plema



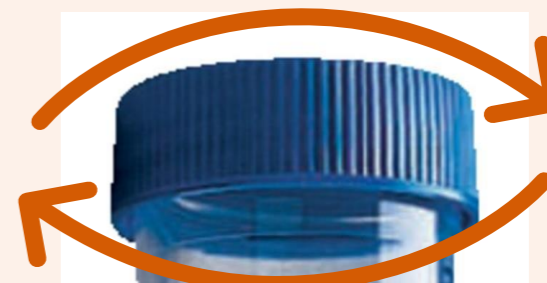
5

Dumura ng plema sa tubo



6

Magbigay ng hindi bababa sa 5mL at



5mL



7

Lagyan ng label at ilagay sa ref

