

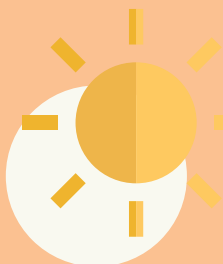
راهنمایی جمع آوری بلغم

1



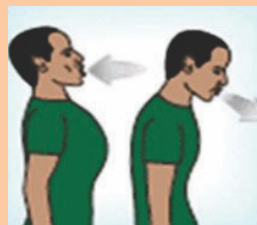
قبل از رفتن به
خواب آب بنوشید

2



صبح، دهان تان را با
آب فیلتر شده بشوئید

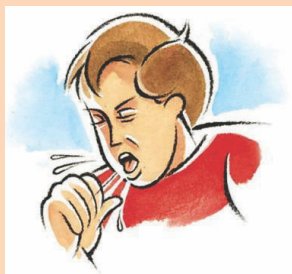
3



نفس های عمیق و
آهسته بکشید

x 3

4



استنشاق کنید
سپس به شدت
سرفه کنید تا بلغم
تولید شود

5



بلغم را در تیوب
یا لوله تف کنید

6



حداقل 5 میلی لیتر
بگیرید و ظرف
را محکم بسته
کنید

5 میلی لیتر

7



لیبل بزنید و در
دریخچال بگذارید