

# MGA TAGUBILIN PARA SA PAGKOLEKTA NG PLEMA SA BAHAY

1. Sa gabi bago ang araw na ito, sipilyuhin ang inyong ngipin bago matulog



2. Pagkagising, magmumog gamit ang tubig lamang.

HUWAG SIPILYUHIN ANG INYONG NGIPIN. Kolektahin ang plema sa: Petsa \_\_\_\_ Umaga



3. Huminga ng 3 malalim



4. Palabasin ang plema (o anumang lalabas sa iyong bibig o lalamunan).



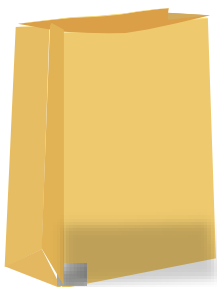
5. Idura sa lalagyan ng koleksyon na ibinigay. Huwag ilagay ang iyong bibig sa tubo.



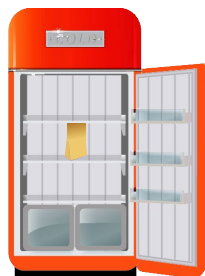
6. Ibalik ang takip sa tubo at higpitang mabuti.



7. Ilagay ang lalagyan sa loob ng plastik na bag. At saka ilagay ang plastik na bag sa loob ng ibinigay na papel na bag.



8. Ilagay ang papel na bag sa sa reprimyerytor buong magdamag. Iwasang ilagay ang bag sa ilalim ng direktang sikat ng araw o init.



9. Ibalik ang papel na bag sa klinika sa:

Petsa: \_\_\_\_\_

Oras: \_\_\_\_\_

