



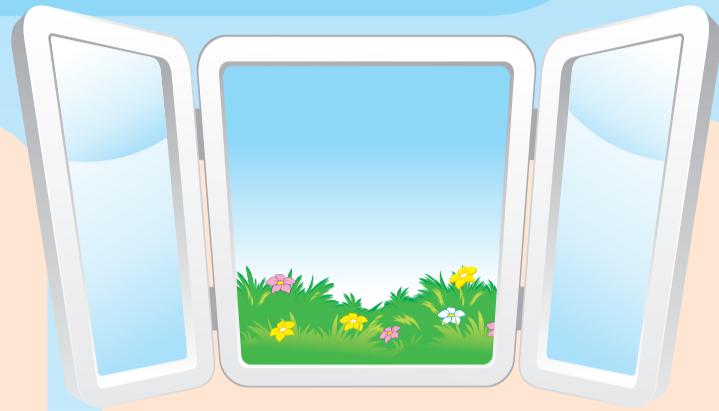
# ПРАВИЛА ЗБОРУ МОКРОТИННЯ



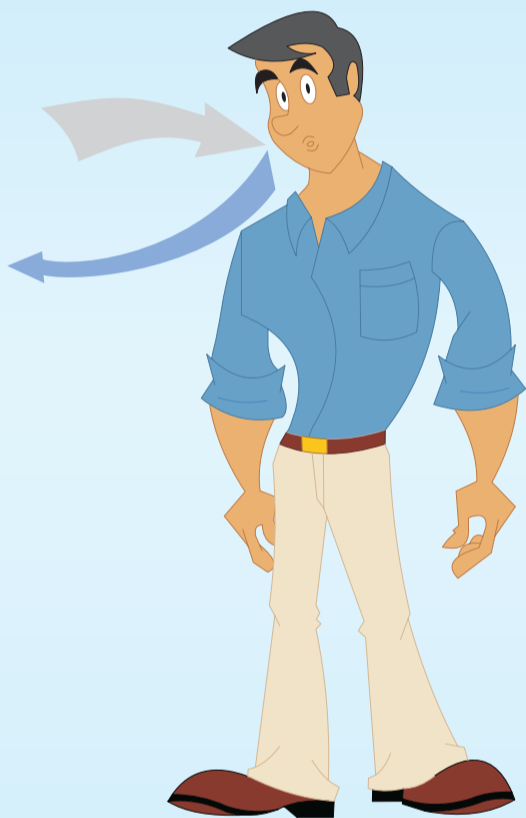
Найкраще збирати мокротиння вранці, натщесерце.



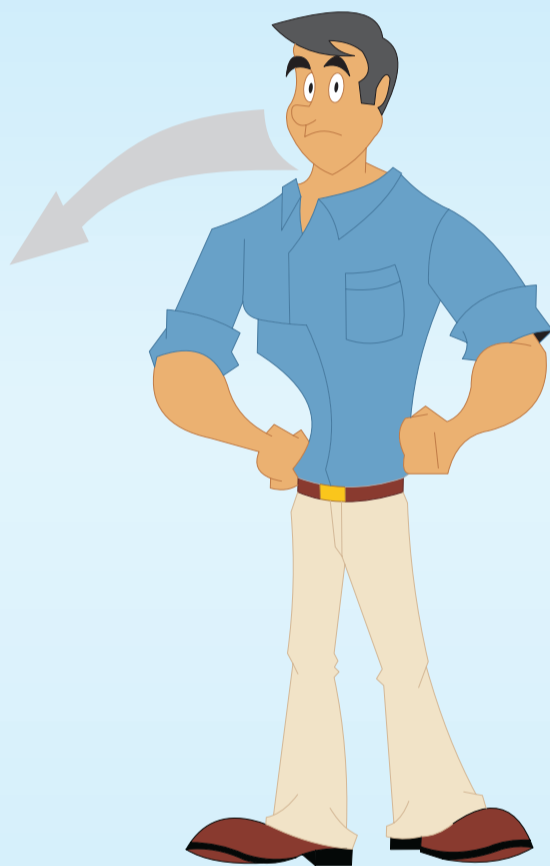
Попередньо прополощіть рот.



Збирайте мокротиння в спеціально відведеному місці біля відкритого вікна або на вулиці.



Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання протягом кількох секунд, потім повільно видихніть. Вдихніть-видихніть 2-3 рази.



Після цього зробіть глибокий вдих і різко виштовхніть повітря з легень, щоб викликати кашель.



Відкрийте кришку, піднесіть якомога ближче до рота стерильний контейнер.



Сплюньте в контейнер порцію мокротиння, щільно закрийте кришку.



Вимийте руки з милом.



**LHSI**

Соціальні ініціативи  
з охорони праці та здоров'я

Stop TB Partnership  
**TB REACH**

<http://www.lhsi.org.ua>