

# ធ្វើតេស្តខ្លួនឯង នៅផ្ទះ

## របៀបប្រើ iHealth COVID-19 ធ្វើតេស្តខ្លួនឯង

1

### ជំហានទី 1៖ ត្រៀមសំភារៈរបស់អ្នក

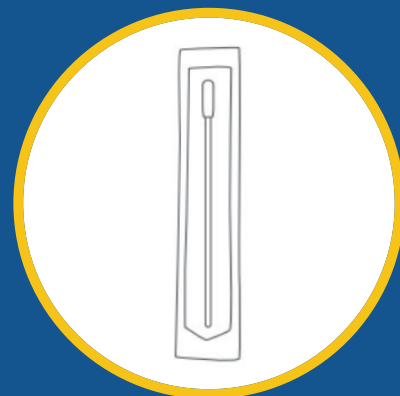
ប្រដាប់ធ្វើតេស្តរបស់អ្នក នឹងមកដោយមាន៖



- បំពង់ធ្វើតេស្ត COVID-19 មួយ



- បំពង់មួយ បានបំពេញដោយទឹកធ្វើតេស្ត

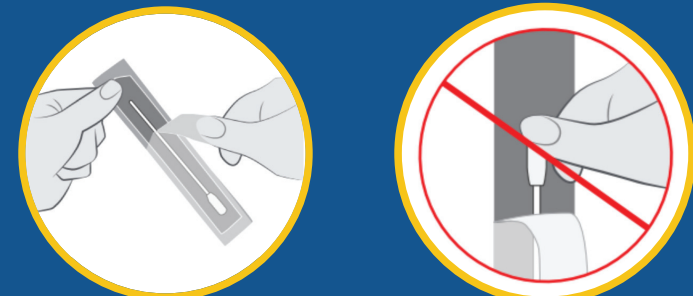


- សំឡីផ្តិតមួយ

លើកកញ្ចប់ក្រដាសក្តីៗ នៃបំពង់ធ្វើតេស្ត COVID-19 នៅពេលអ្នកបានស្រេចចាប់ ដើម្បីបន្តជាមួយការធ្វើតេស្ត

2

### ជំហានទី 2៖ យកសំណាករបស់អ្នក



យកសំឡីផ្តិត ចេញពីកញ្ចប់។ ចាក់ប៉ះចុងសំឡីផ្តិត ជាមួយម្រាមដៃរបស់អ្នក។ រក្សាកញ្ចប់សំឡីផ្តិត សំរាប់ប្រើនៅពេលក្រោយទៀត។

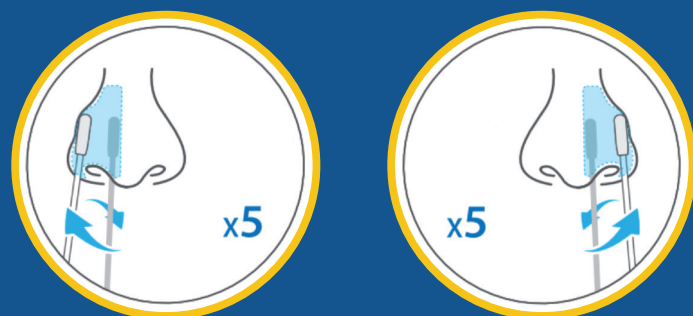


សឹកចុងសំឡីផ្តិតទាំងអស់ ដោយថ្មមៗ (តាមធម្មតា 1/2 ទៅ 3/4 អ៊ីញ) ចូលក្នុងន្រ្ទចម្រុះរបស់អ្នក។ ជាមួយនឹងក្មេងៗ អ្នកអាចសឹកសំឡីផ្តិត ឲ្យបានឆ្ងាយបំផុត ចូលក្នុងន្រ្ទចម្រុះ អាចនឹងតិចជាង 3/4 អ៊ីញ ហើយអ្នកអាចនឹងត្រូវឲ្យមានមនុស្សទីពីរ ដើម្បីទប់ក្បាលរបស់ក្មេង ក្នុងខណៈកំពុងផ្តិត។

ក្រដាសសំឡីផ្តិត ផ្តុំបន្ទាងក្នុងន្រ្ទចម្រុះរបស់អ្នក ជាម្លូងមូល យ៉ាងហោច 5 ដង។

ត្រូវឲ្យរឹងមាំ និងយឺតៗ - ចំណាយពេលយ៉ាងហោច 15 វិនាទី ដើម្បីយកសំណាក និងត្រូវឲ្យប្រាកដ ដើម្បីយកដៃដែលហូរ ក្នុងន្រ្ទចម្រុះ ដាក់លើសំឡីផ្តិត។

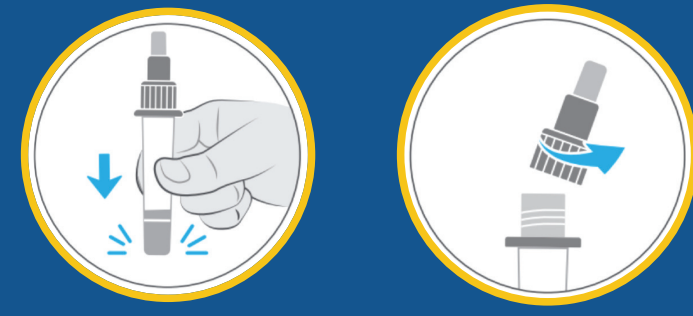
ការប្រើ សំឡីផ្តិតដដែល ដោយធ្វើតាមរបៀបច្រើនដល់ សំរាប់ន្រ្ទចម្រុះម្ខាងទៀត។



អ្នកអាចនឹងបានលទ្ធផលមិនត្រឹមត្រូវឡើយ បើសិនអ្នកមិនយកសំណាក ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ជាមួយនឹងសំឡីផ្តិតរបស់អ្នក។

3

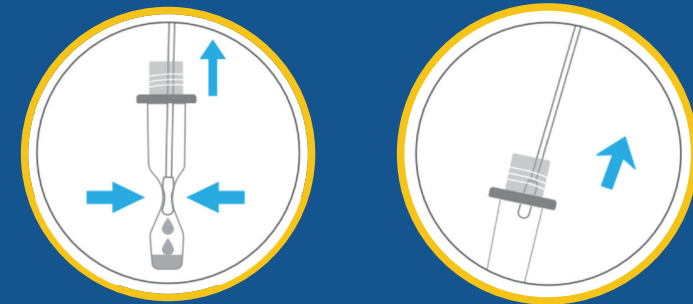
### ជំហានទី 3៖ ពិនិត្យសំណាករបស់អ្នក



គោះបំពង់ ដោយបញ្ឈូននៅលើតុ និងមូលគំរប់ធំពណ៌ក្រចក ដើម្បីបើក។



កូរចុងសំឡីផ្តិត ឲ្យទៅដល់បាតនៃបំពង់ យ៉ាងហោច 15 ដង។



ច្របាច់ចំហៀងនៃបំពង់ ដើម្បីយកសំណាកឲ្យបានច្រើនបំផុត ចេញពីសំឡីផ្តិត។

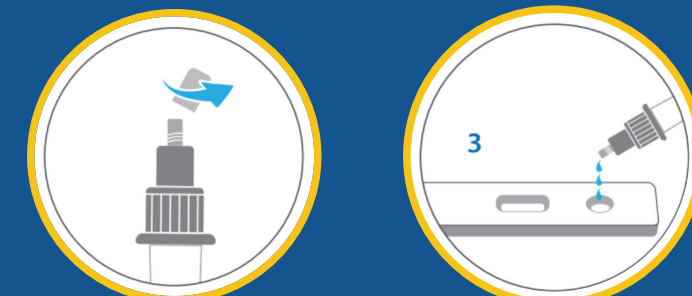
វាអាចនឹងមិនមានសំភារៈសំណាកគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីធ្វើតេស្តបានត្រឹមត្រូវទេ បើសិនអ្នកមិនច្របាច់សំឡីផ្តិត។



យកសំឡីផ្តិតចេញ និងមូលក្អិត គំរប់ធំពណ៌ក្រចក វិញ នៅលើបំពង់។ ដាក់សំឡីផ្តិត ចូលក្នុងចេញវិញ ដើម្បីបោះចោល។

4

### ជំហានទី 4៖ ថែមសំណាក



សំណាករបស់អ្នក ឥឡូវនេះនៅក្នុងបំពង់ហើយ។ បើគំរប់ពណ៌សតូចនៃបំពង់ ដោយមូលវា ដើម្បីធ្វើតេស្តសំណាករបស់អ្នក។ ថែមសំណាក 3 ដំណាក់ ទៅក្នុងប្រហោងសំណាក នៃបំពង់ធ្វើតេស្ត COVID-19។ មូលក្អិត គំរប់ពណ៌សតូច វិញ។



រង់ចាំ 15 នាទី សំរាប់លទ្ធផល របស់អ្នកបានស្រេចចាប់។

