

MEN KI JAN POU PASYAN KOLEKTE "SPUTUM" OU BYEN "FLEM"

ETAP 1

Aswe, avan w al domi, bwe youn bon ve dlo.



ETAP 2

Le w leve nan maten, pa manje, pa bwe, pa fimèn e pa bwose dan w avan w kolekte flem nan.



ETAP 3

Souke dlo nan bouch ou epi jete li.



ETAP 4

Soti deyo ou byen ale pi pre youn fenet ki louvri kote pa gen peson n moun ki pre w espesyalman ti moun.



ETAP 5

Ouvri ti flakon maron an. Le w fini, ouvri sa ki an metal la pou w ka jwenn sa ki an plastik la.



ETAP 6

Ouvri ti flakon plastik ki gen bouchon ble a. Kenbe bouchon ble a tou pre w.



ETAP 7

Fe plizye kout respire byen fon jis nan pwatrinn ou jiskaske w santi gen flem nan lestomak ou.



ETAP 8

Touse pou flem nan soti nan lestomak ou pou l vin n nan bouch ou.



ETAP 9

Kenbe flakon plastik la devan bouch ou. Krache flem nan ak prekosyon nan ti flakon plastik la.



ETAP 10

Si flem ou jwenn nan pa ka plen youn ti kwiye te, repete menm sa w te fe nan nimero 7, 8, e 9 pou w jwenn plis.



ETAP 11

Femen ti flakon plastik la byen sere ak bouchon ble a.



ETAP 12

Mete ti flakon plastik la nan flakon metal la. Femen flakon metal la ak bouchon pa l.



ETAP 13

Mete flakon metal la anndan flakon maron an. Femen flakon maron an byen sere ak pwop bouchon n.



ETAP 14

Mete flakon maron an nan frijide.



Kolekte flem nan selman youn fwa pa jou.