



Mos hani, pini, pini duhan, përtpni çamçakiz, lani dhëmbët ose mos përdorni solucion për shpëlarje goje për të paktën 30 minuta para se të jepni kampionin tuaj



1. Hapni tubin e dhënë.
2. Lëvizni gjuhën rreth e rrotull në gojë për të lejuar pështymën të mbledhet në gojën tuaj.
3. Vendoseni gojën në anën e hapur të tubit dhe pështyni pështymën e grumbulluar në tub.
4. Përsëriteni këtë rrotullim të gjuhës tuaj, derisa të ketë një minimum prej 2 ml pështymë në tub, afërsisht gjysmën e rrugës për në vijën e shënuar 5mL në tub.



Pështyma juaj duhet të plotësojë të pakten deri këtu



- Vendosni si duhet kapakun në tub dhe vidhoseni fort.
- Vendosni tubin e grumbullimit që përmban kampionin tuaj në qesen plastike të specimenit. Ju lutemi sigurohuni që qesja të jetë e puthitur plotësisht.