**ПАМЯТКА ПО СБОРУ МОКРОТЫ**

1. Лучше всего собирать мокроту утром.
2. Накануне вечером тщательно почистить зубы.
3. Перед сдачей мокроты прополоскать рот водой, чтобы удалить частицы пищи и загрязняющую микрофлору ротовой полости (исключение составляет утренний сбор мокроты дома, перед которым он должен почистить зубы).
4. Сделать два глубоких вдоха, задерживая дыхание на несколько секунд после каждого глубокого вдоха и медленно выдыхая. Затем вдохнуть в третий раз и с силой выдохнуть (вытолкнуть) воздух. Еще раз вдохнуть и хорошо откашляться.
5. Поднести контейнер как можно ближе ко рту и осторожно сплюнуть в него мокроту после откашливания.
6. Плотно закрыть контейнер крышкой.
7. Вымыть руки с мылом.