הנחיות לביצוע בדיקת רוק

החומרים הדרושים:

1. 2 מקלוני צמר גפן מפלסטיק לניקוי אוזניים: של חברת Balloons, או Cotton או Best. ראו כאן
   (אם לא מצאתם תוכלו להשתמש במקלות אוזניים רגילים וללפף סביבם עוד צמר גפן)
2. כוס
3. 2 מדבקות

אופן לקיחת הדגימה:

1. שטפו את הכוס עם מים (למניעת הדבקות הרוק לכוס).
2. שטפו את הפה עם מים (לסילוק שיירי אוכל).
3. בצעו תנועות לעיסה (בלי שיש דבר בפה) - בכדי להגביר ייצור הרוק. יש לירוק את הרוק שהצטבר בפה לתוך הכוס ולהמשיך לבצע את תנועות הלעיסה ולירוק לכוס
   המנעו מלמצוץ את החניכיים בזמן היריקה (כדי שלא יופרש דם לרוק).
4. קחו את שני המקלונים וטבלו כל אחד מהם, בשני קצותיו, ברוק. השהו אותם מספר דקות בתוך הרוק על מנת שיהיו ספוגים בו.
5. לאחר שכל 4 הקצוות של המקלונים ספוגים ברוק הניחו אותם לייבוש, **למשך 12 שעות**, על שני עפרונות, או על כוס, כאשר הצמר גפן **באוויר**.
6. הדביקו במרכזו של כל מקלון מדבקה שעליה מצויין שמכם המלא וסוג הדם שלכם (לפפו את המדבקה במרכז הפלסטיק של המקלון באופן שניתן יהיה לקרוא את הכתוב).
7. הכניסו את המקלונים **המיובשים** לשקית ניילון נקייה (שקית של סנדויצ'ים).
   אין להכניסם לשקית לפני שהרוק מתייבש.

אפן שליחת הדגימה:

מלאו את הטופס מטה. ושלחו אותו בדואר יחד עם הדגימה (המקלונים) לכתובת הבאה:
רינה אבידור.
משגב דב , מיקוד 7686700.

שלחו את המעטפה בדואר 24, על מנת שהדגימה תגיע מהר למעבדה.

אופן התשלום:

יצרו אתכם קשר כאשר הדגימה תגיע למעבדה. ואז העבירו את התשלום על סך 250 ש"ח בביט למספר טלפון . 054-4591411. (רינה אבידור)

עידית ברמץ
נטורופתית
והרבליסטית קלינית

למעוניינים, ניתן לשלם בשיק אותו יש לצרף לדגימה הנשלחת.
על השיק רשמו : לפקודת רינה אבידור.

הערה: לבירור אם הבדיקה הגיעה ניתן להתקשר, לאחר 4 ימים ממועד השליחה, לטלפון 054-4591411 (רינה)

<u>נא למלא טופס זה ולשלוח עם בדיקת הרוק:</u>

תאריך לקיחת הדגימה: _____

שם הנבדק: _____

סוג הדם: _____ (חובה)

מספר טלפון: _____

שם המטפלת: <u>עידית ברמץ</u>

עידית ברמץ
נטורופתית
והרבליסטית קלינית