

## EN Long-Term Blood Sugar Test

The cerascreen® Long-Term Blood Sugar Test is a send-in blood sampling kit to determine your average blood sugar levels of the last 2–3 months. The test is used to analyse the concentration of glycated haemoglobin (HbA1c) in human capillary blood. The sample is analysed in vitro in our specialised cerascreen® partner diagnostics laboratory.

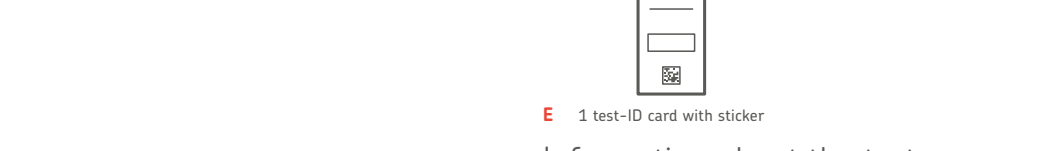
### Your test kit contains



**A** 2 plaster **CE**, 1 swab **CE**
**B** 1 foil pouch (blood collection device) with absorbent sachet **CE**



**C** 3 lancets **CE** 0050
**D** 1 return envelope



**E** 1 test-ID card with sticker

### Information about the test

Read the instructions for use carefully before you begin and follow the listed steps.

- Warnings**
- Do not use this kit if you suffer from a blood-borne contagious illness such as hepatitis or HIV.
- Store this kit out of reach of children.
- The kit may be used only for adults aged 18 and over.
- If you are pregnant or are breastfeeding, use the kit only after consulting your therapist.
- If you suffer from a congenital or acquired blood-clotting disorder or are taking anticoagulant medication, use the kit only after consulting your therapist.
- Use the lancets only as described in the instructions for use.
- If you have problems with the sight of blood or blood sampling, take the sample only in the presence of another person or contact your therapist.

**Important Information**

- The sample should only be taken between Sunday and Tuesday (latest) and sent off on the same day. Please take into account any public holidays.**

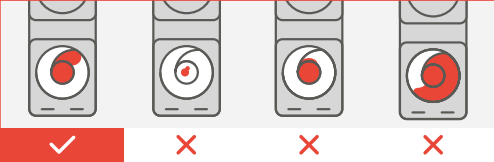
- We can only analyse your sample if you activate your test with the test-ID of your test-ID card! More details on this can be found in step 16 + 17.**
- Do NOT open the foil pouch until you're ready to begin collecting your blood sample. The blood collection device must be used within 30 minutes after opening the foil pouch.**
- Unfortunately, it is not possible to analyze blood samples that contain less than the required amount of blood.**
- Do not take a blood sample immediately after strenuous physical activity.**
- This is a blood sampling kit for personal single use only!**

If you have any questions, please send us an e-mail ([help@cerascreen.info](mailto:help@cerascreen.info)) or visit our help website: [help.cerascreen.com](http://help.cerascreen.com).

### Directions for Use

- Place all contents of the test kit on a clean surface. Before you start, choose the sampling spot. **Tip:** the middle and ring finger of the left hand usually works best.
- Retrieve the blood collection device from the foil pouch. Place the device with collection side up, on a flat and level surface. Do NOT remove the clear cover.
- Wash your hands with soap and warm water. Hold your preferred hand under warm water for at least 15 seconds to stimulate blood circulation. Dry your hand carefully with a clean towel.
- Swing your preferred arm around in a circle 5 to 10 times, fully extended if possible, in large movements to stimulate blood circulation. Remove the alcohol wipe from its film and use it to disinfect the tip of the preferred finger. Wait until the finger is dry again (15 sec).
- Take the lancet. (1) Rotate the protective cover once around its axis. (2) Carefully remove the protective cover. **Caution:** Do not use a lancet with a loose or missing protective cover.
- Place your hand on a firm surface. Place the lancet diagonally on the top of your finger as shown in the illustration. **Do NOT** use the centre of the fingertip. Only use the side of the finger tip pad as the puncture site for less discomfort. Press the lancet firmly against the finger until it releases. **Caution:** The lancet can only be released once!
- Press the thumb of your other hand below the sampling spot and slightly pull back the skin. Encourage blood flow by getting up and holding your hand below the heart. Gently massage your finger from the palm of your hand to your fingertip until a drop of blood flows.
- Before you start taking the blood, take the swab and wipe off the first drop of blood. Wait until a big drop has formed again.
- Let the blood drop fall in the centre of the blood collection device.
- Repeat until you have collected 4 large drops of blood. Apply drops continuously. If blood flow stops, gently massage finger from your palm to the fingertip.

- After applying 4 drops, wait 3 minutes for blood drops to soak into the white membrane.
- After taking the blood, use the swab and patch to clean and cover the wound.
- After absorption, close the blood collection device firmly by folding over the top. Make sure the latches are secure.
- Remove the square code sticker from the test-ID card and stick it on the top portion of the blood collection device.
- Place the blood collection device in the return envelope with the address. Keep the test-ID card – you will need this to activate your test. Close the envelope carefully and send it immediately by post free of charge.
- If you are a new customer, please create an account at [my.cerascreen.com](http://my.cerascreen.com) or with the **my cerascreen®** app. See our FAQs on [help.cerascreen.com](http://help.cerascreen.com) for further instructions.



- To create your result report, log in via the **my cerascreen®** app (Android, iOS) or on [my.cerascreen.com](http://my.cerascreen.com). Insert your six-digit ID-number according to your test-ID card under 'activate test' and follow the instructions.
- Dispose of the used parts of the test kit in the transparent plastic bag in the household waste.

## CS Dlouhodobý test hladiny cukru v krvi

Sada cerascreen® Dlouhodobý test hladiny cukru v krvi je sada pro odběr vzorků a jejich zpětné zaslání k určení vašich průměrných hladin krevních cukrů za poslední 2–3 měsíce. Test se používá pro analýzu koncentrace glykovaného hemoglobinu (HbA1c) v lidské kapilární krvi. Vzorek je analyzován in vitro v naší specializované partnerské diagnostické laboratoři cerascreen®.

### Vaše testovací sada obsahuje

**A** 2 náplast **CE**, 1 tampon **CE**, 1 dezinfekční ubrousek **CE**, **B** 1 fóliový váček (zařazený na sběr krve) s absorpčním sáčkem **CE**, **C** 3 lancety **CE** 0050, **D** 1 zpáteční obálku, **E** 1 aktivizační kartu s nálepkou

Přečtím než začnete, přečtěte si pozorně návod k použití a řiďte se uvedenými pokyny.

#### Varování

- Tuto sadu nepoužívejte, pokud trpíte infekční nemocí přenášanou krví, jako je například hepatitida nebo HIV.
- Uchovávejte tuto sadu mimo dosah dětí.
- Sadu smí používat pouze osoby od 18 let věku.
- Jestliže jste těhotná nebo kojíte, používejte tuto sadu pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem.
- Pokud trpíte vrozenou nebo získanou poruchou srážlivosti krve nebo užíváte léky proti srážení krve, používejte tuto sadu pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem.
- Lancety používejte pouze tak, jak je popsáno v návodu k použití.
- Pokud špatně snášíte pohled na krev nebo máte problémy s odběrem krve, provádějte odběr pouze v přítomnosti další osoby nebo kontaktujte svého ošetřujícího lékaře či lékárníka.

#### Důležité informace

- Odběr vzorku provádějte pouze od neděle do úterý (nejpozději) a vzorek odešlete nejvýše v den odběru. Vezměte prosím v potaz případné státní svátky.
- Analýzu vašeho vzorku lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivizační kartě! Více podrobností k tomuto tématu najdete v kroku 16 + 17.
- Fóliobeautel erst öffnen, wenn Sie bereit sind mit der Blutentnahme zu starten. Die Trockenblutschalulle muss innerhalb von 30 Minuten nach dem Öffnen des Fóliobeutels verwendet werden.
- Leider ist es nicht möglich, Blutproben zu analysieren, die weniger als die erforderliche Menge an Blut enthalten.
- Entnehmen Sie keine Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Das Blutentnahmekit dient der einmaligen Eigenanwendung!

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie uns eine E-Mail ([fragen@cerascreen.de](mailto:fragen@cerascreen.de)) oder besuchen Sie unser Hilfe-Portal ([www.cerascreen.de/fragen](http://www.cerascreen.de/fragen)).

### Anleitung

1. Legen Sie alle im durchsichtigen Kunststoffbeutel enthaltenen Utensilien auf eine saubere Unterlage. Wählen Sie vorab Ihre Einstichstelle. **Tipp:** Am besten eignen sich Mittelfinger und Ringfinger der linken Hand.

### Návod k použití

- Položte veškerý obsah testovací sady na čistý podklad. Přečtím než začnete, vyberte vhodné místo vpichu. **Tip:** Ideální je prostředníček nebo prsteníček levé ruky.
- Vyjměte zařízení na sběr krve z fóliového váčku. Umístěte zařízení sběrnou stranou nahoru na plochý a rovný povrch. **NEODSTRAŇUJTE** průhledný kryt.
- Umyjte si ruce mýdlem a teplou vodou. Pro stimulaci krevního oběhu ponořte upřednostňovanou ruku do teplé vody po dobu alespoň 15 sekund. Poté ruku pečlivě osušte čistým ručníkem.
- 5–10 krát zakružte upřednostňovanou paži, pokud možno zcela nataženou a s velkými pohyby, abyste podpořili krevní oběh. Vyjměte dezinfekční ubrousek z fólie a vydezinfikujte jim špičku upřednostňovaného prstu. Počkejte, dokud nebude prst opět suchý (15 sekund).
- Uchopte lancetu. (1) Otočte ochranný uzávěr jednou kolem vlastní osy. (2) Opatrně odstraňte ochranný uzávěr. **Pozor:** Nepoužívejte lancetu s uvolněným nebo chybějícím ochranným uzávěrem.
- Položte ruku na pevný podklad. Přiložte lancetu diagonálně ke špičce prstu, jak je znázorněno na obrázku. **Poznámka:** **NEPOUŽÍVEJTE** prostředek špičky prstu. Pro větší komfort používejte jako místo vpichu jin stranu špičky prstu. Přiložte lancetu pevně k prstu, dokud nedojde k jejímu spuštění. **Pozor:** Ke spuštění lancety může dojít pouze jednou!
- Palec druhé ruky přiložte pod místo vpichu a jemně zatáhněte kůži zpět. Napomozte odběru krve tím, že se postavíte a budete držet ruku pod srdcem. Jemně si promasírujte prst od dlaně ruky až ke špičce prstu, dokud se nevytoří kapka krve.
- Před začátkem odběru krve si vezměte tampon a otřete první kapku krve. Počkejte, než se znovu vytvoří velká kapka.
- Nechte kapku krve skápnout do středu zařízení na sběr krve. Opačujte, dokud neshromáždíte 4 velké kapky krve. Kapky odebírejte plynule. Jestliže se vytékání krve zastaví, promasírujte si jemně prst od dlaně ruky až ke špičce prstu.
- Po shromáždění 4 kapek počkejte 3 minuty, než se kapky krve vsáknou do bílé membrány.
- Po odebrání krve si s použitím tamponu a náplasti ošetřete ranku. **Do** absorpci zavřete pevně zařízení na sběr krve přehnutím horní části. Ujistěte se, že jsou uzávěry bezpečně zavřené.
- Sejměte z aktivizační karty čtvercovou nálepku s kódem a nalepte ji na horní část zařízení na sběr krve.
- Vložte zařízení na sběr krve do zpáteční obálky s adresou. Aktivizaí kartu si ponechejte – budete ji potřebovat k aktivaci testu. Pečlivě uzavřete obálku a obraceť ji zdarma odešlete spolu.
- Pokud jste nový zákazník, vytvořte si účet na webové stránce [my.cerascreen.com](http://my.cerascreen.com) nebo pomocí aplikace **my cerascreen®**. Další pokyny najdete v často kladených dotazech (FAQ) na naší webové stránce [help.cerascreen.com](http://help.cerascreen.com).
- Pro vytvoření zprávy o výsledcích se přihlaďte do aplikace **my cerascreen®** (Android, iOS) nebo na stránce [my.cerascreen.com](http://my.cerascreen.com). V sekci „Activate test“ (Aktivovat test) zadejte šestmístní identifikační číslo, které je uvedeno na vaší aktivizační kartě, a postupujte podle instrukcí.
- Použité součásti testovací sady vložte do průhledného plastového sáčku a vyhoďte do domovního odpadu.
- Mür die Erstellung Ihres Ergebnisberichts loggen Sie sich in der **mein cerascreen®** App (Android, iOS) oder auf [www.cerascreen.de](http://www.cerascreen.de) ein. Geben Sie unter „Test aktivieren“ die 6-stellige ID-Nummer

## DE Langzeit-Blutzucker Test

Der cerascreen® Langzeit-Blutzucker Test ist ein Probenahme- und Einsendekit zur Ermittlung des durchschnittlichen Blutzuckerspiegels in den letzten 2–3 Monaten. Der Test dient der Konzentrationsbestimmung des glykosylierten Hämoglobins (HbA1c) im humanen Kapillarblut. Die Probe wird im spezialisierten cerascreen® Diagnostik-Partnerfachlabor in vitro ausgewertet.

### Ihr Testkit beinhaltet

**A** 2 Pflaster **CE**, 1 Tupfer **CE**, 1 Desinfektionstuch **CE**, **B** 1 Folienbeutel (Trockenblutschalulle) mit Sorbentpäckchen **CE**, **C** 3 Lanzetten **CE** 0050, **D** 1 Rücksendeumschlag, **E** 1 Test-ID-Karte mit Aufkleber

### Hinweise zum Test

Bevor Sie beginnen, lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Halten Sie sich an die aufgeführten Schritte.

#### Warnhinweise

- Verwenden Sie dieses Kit nicht, wenn Sie an einer durch Blut übertragbaren Erkrankung leiden, wie z.B. Hepatitis oder HIV!
- Bewahren Sie das Kit unzugänglich für Kinder auf.
- Die Anwendung darf nur durch Erwachsene ab 18 Jahren erfolgen.
- Wenn Sie schwanger sind oder stillen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten.
- Wenn Sie an einer angeborenen bzw. erworbenen Blutgerinnungsstörung leiden oder blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten.
- Verwenden Sie die Lanzetten nur wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Wenn Sie Probleme beim Anblick oder mit der Abnahme von Blut haben, führen Sie die Entnahme nur im Beisein einer weiteren Person durch oder wenden Sie sich an Ihren Therapeuten oder Apotheker.

#### Wichtige Hinweise

- Führen Sie die Probennahme nur von Sonntag bis Dienstag durch und versenden Sie die Probe noch am Tag der Entnahme. Berücksichtigen Sie etwaige Feiertage.**
- Eine Auswertung Ihrer Probe ist nur in Verbindung mit der Online-Aktivierung Ihres Tests unter Angabe Ihrer Test-ID möglich!** Näheres dazu in Schritt 16 + 17.
- Folienbeutel erst öffnen, wenn Sie bereit sind mit der Blutentnahme zu starten.** Die Trockenblutschalulle muss innerhalb von 30 Minuten nach dem Öffnen des Folienbeutels verwendet werden.
- Leider ist es nicht möglich, Blutproben zu analysieren, die weniger als die erforderliche Menge an Blut enthalten.**
- Entnehmen Sie keine Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.**
- Das Blutentnahmekit dient der einmaligen Eigenanwendung!**

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie uns eine E-Mail ([fragen@cerascreen.de](mailto:fragen@cerascreen.de)) oder besuchen Sie unser Hilfe-Portal ([www.cerascreen.de/fragen](http://www.cerascreen.de/fragen)).

### Anleitung

- Legen Sie alle im durchsichtigen Kunststoffbeutel enthaltenen Utensilien auf eine saubere Unterlage. Wählen Sie vorab Ihre Einstichstelle. **Tipp:** Am besten eignen sich Mittelfinger und Ringfinger der linken Hand.
- Entnehmen Sie die Trockenblutschalulle aus dem Folienbeutel. Legen Sie die Schalulle mit der Blutausgangsvorrichtung nach oben auf eine ebene Fläche. Entfernen Sie NICHT die transparente Abdeckung.
- Waschen Sie Ihre Hände mit Seife und warmem Wasser. Halten Sie die bevorzugte Hand dann 15 Sekunden unter warmes Wasser, um die Blutgefäße zu erweitern. Trocknen Sie Ihre Hand sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.
- Kreisen Sie Ihren Arm 5 bis 10 mal mit Schwung, möglichst voll durchgestreckt, in großen Bewegungen, um die Blutzirkulation anzuregen. Entnehmen Sie das Desinfektionstuch aus der Folie und desinfizieren Sie damit die Spitze eines Fingers. Warten Sie, bis der Finger wieder trocken ist (15 Sek.).
- Nehmen Sie die Lanzette, drehen Sie die Schutzkappe einmal um die eigene Achse (1.) und ziehen Sie sie dann vorsichtig ab (2.). **Achtung:** Verwenden Sie keine Lanzette ohne zw. mit loser Schutzkappe.
- Legen Sie Ihre Hand auf eine feste Unterlage. Setzen Sie die Lanzette, wie in der Abbildung gezeigt, schräg auf die Spitze des Fingers auf. **Hinweis:** Verwenden Sie NICHT die Mitte der Fingerkuppe. Verwenden Sie die Seite der Fingerspitze als Einstichstelle, um Beschwerden zu minimieren. Drücken Sie die Lanzette fest gegen den Finger, bis sie auslöst. **Achtung:** Die Lanzette kann nur einmal auslösen!
- Setzen Sie den Daumen der anderen Hand unterhalb der Einstichstelle an und ziehen Sie die Haut leicht zurück. Unterstützen Sie die Blutentnahme durch aufstehen und halten Sie Ihre Hand unterhalb des Herzens. Massieren Sie Ihren Finger in der Handinnenfläche hin zur Fingerspitze, bis sich ein Tropfen Blut bildet.
- Bevor Sie mit der Blutentnahme beginnen, nehmen Sie den Tupfer (NICHT das Desinfektionstuch) und wischen den ersten Blutropfen ab. Warten Sie bis sich erneut ein großer Tropfen gebildet hat.
- Lassen Sie den Blutstropfen in die Mitte der Trockenblutschalulle fallen.
- Wiederholen Sie dies, bis Sie 4 große Blutropfen gesammelt haben. Tropfen kontinuierlich auftragen. Wenn der Blutfluss nachlässt, massieren Sie den Finger sanft von der Handfläche bis zur Fingerspitze.
- Nach dem Auftragen von 4 Blutstropfen, 3 Minuten warten, bis die Blutstropfen in die weiße Membran eingedrungen sind.
- Nach der Blutentnahme verwenden Sie den Tupfer und das Pflaster zur Wundversorgung.
- Verschließen Sie die Trockenblutschalulle fest durch Zuklappen und Andrücken des Deckels bis der Verschluss einrastet.
- Ziehen Sie den quadratischen Code-Aufkleber von der Test-ID-Karte und kleben Sie ihn auf die Trockenblutschalulle.
- Geben Sie die Trockenblutschalulle in den Rücksendeumschlag mit Adresse. Behalten Sie die Test-ID-Karte – Sie benötigen diese zur Aktivierung Ihres Tests. Verschließen Sie den Umschlag sorgfältig und versenden Sie ihn umgehend kostenfrei per Post.
- Sind Sie Neukunde, dann erstellen Sie sich ein Benutzerkonto unter [my.cerascreen.de](http://my.cerascreen.de) oder in der **mein cerascreen®** App. In unseren „Häufig gestellte Fragen“ auf [www.cerascreen.de/fragen](http://www.cerascreen.de/fragen) finden Sie eine Anleitung für die Erstellung.
- Mür die Erstellung Ihres Ergebnisberichts loggen Sie sich in der **mein cerascreen®** App (Android, iOS) oder auf [www.cerascreen.de](http://www.cerascreen.de) ein. Geben Sie unter „Test aktivieren“ die 6-stellige ID-Nummer

gemäß Ihrer Test-ID-Karte ein und folgen Sie den Anweisungen.

- Entsorgen Sie die benutzten Bestandteile des Testkits im durchsichtigen Kunststoffbeutel mit dem Hausmüll.

## DA Langtids Blodsukker test

cerascreen® Langtids Blodsukker test er et prøvekitt til bestemmelse af dit gennemsnitlige glukoseniveau inden for de seneste 2–3 måneder. Testen indsendes til vores laboratorium, der analyserer koncentrationen af glykeret hæmoglobin (HbA1c) i blodet. Prøven analyseres in vitro i vores specialiserede cerascreens® partner-diagnoselaboratorie.

### Dit testkit indeholder

**A** 2 plaster **CE**, 1 svaber **CE**, 1 alkoholserviet **CE**, **B** 1 foliepose (blodprøvebeeh) med fugtighedsabsorbierende tørrepøse **CE**, **C** 3 lancetter **CE** 0050, **D** 1 returkuvert, **E** 1 test-id-kort med mærkat

## Oplysninger om testen

Læs brugsanvisningen omhyggeligt inden du begynder, og følg de opførte trin.

#### Advarsel

- Brug ikke dette sæt, hvis du lider af en blodbåren smitsom sygdom som f.eks. leverbetændelse eller hiv.
- Opbevar dette sæt uden for børns rækkevidde.
- Dette sæt må kun bruges af voksne over 18 år.
- Hvis du er gravid eller ammer, må du kun bruge sættet efter du har søgt råd hos din behandelnde læge.
- Hvis du lider af en medfødt eller erhvervet blodkoagulerings sygdom eller tager antikoagulant medicin, må du kun bruge sættet efter du har søgt råd hos din behandelnde læge.
- Lancetten må kun bruges som beskrevet i brugsanvisningen.
- Hvis du ikke kan tåle synet af blod eller blodprøver, skal du kun tage prøven i en anden persons tilstedeværelse, eller kontakt din læge eller dit apotek.

#### Vigtige oplysninger

- Prøven må kun tages mellem søndag og tirsdag (senest) og skal sendes afsted samme dag. Vær opmærksom på hellig- og lukkedage.**
- Vi kan kun analysere din prøve, hvis du aktiverer din test med test-id-et og dit dit test-id-kort!** Flere oplysninger om dette findes i trin 16 + 17.
- Du må IKKE åbne folieposen, før du er klar til at påbegynde blodprøvetagningen.** Blodprøvebeehden skal bruges inden for 30 minutter efter åbning af folieposen.
- Desværre er det ikke muligt at analysé blodprøver, som indeholder mindre end den nødvendige mængde blod.**
- Blodprøven må ikke tages umiddelbart efter anstrengende fysisk aktivitet.**
- Dette er et blodprøvesæt til engangsbrug, som du kan tage selv!**

Hvis du har nogen spørgsmål, kan du sende os en e-mail ([help@cerascreen.info](mailto:help@cerascreen.info)) eller besage vores hjælpeportal: [help.cerascreen.com](http://help.cerascreen.com).

## Brugsanvisning

- Læg hele testkittets indhold på en ren overflade. Inden du starter, skal du vælge sted hvor du tager prøven. **Tip:** venstre hånds langefinger eller ringfinger fungerer som regel bedst.
- Tag blodprøvebeehden ud af folieposen. Anbring enheden med prøvetagningsinden opad på en flad og plan overflade. Du må IKKE fjerne det gennemsnitige cover.
- Vask hænderne med sæbe og varmt vand. Hold din foretrukne hånd under varmt vand i mindst 15 sekunder for at stimulere blodmodløbet. Trø din hånd omhyggeligt med et rent håndklæde.
- Sving din foretrukne arm rundt i en cirkel 5 til 10 gange, om muligt helt udstrakt. I store bevægelser for at stimulere blodmodløbet. Tag alkoholservietten ud af dens folie og brug den til at desinficere spidsen af den foretrukne finger. Vent til fingeren er tør igen (15 sek).
- Tag lancetten. (1) Drej beskyttelses hætten om dens akse en gang. (2) Tag forsigtigt beskyttelses hætten af. **Forsigtig:** Brug ikke en lancet med en løs beskyttelses hætte eller hvis beskyttelses hætten mangler.
- Placer din hånd på en fast overflade. Placer lancetten diagonalt på spidsen af din finger som vist i illustrationen. **Bemærk:** Brug IKKE midten af fingerspiden. Brug kun siden af fingerspiden som indstiksted, da du derved oplever mindre ubehag. Tryk lancetten mod fingeren indtil den frigøres. **Forsigtig:** Lancetten kan kun frigøres en enkelt gang!
- Tryk din anden håndes tommelfinger under prøvestedet og træk huden en smule tilbage. Understøt blodprøvningsprocessen ved at rejse dig op og placere din hånd lavere end hjertet. Masser blidt din finger fra håndfladen til fingerspiden, indtil der dannes en bloddråbe.
- Inden du begynder at indsamle blodet, skal du tage vatpinden og tørre den første bloddråbe væk. Vent, indtil der dannes en ny, stor bloddråbe.
- Lad bloddråben falde ned i midten af blodprøvebeehden.
- Gentag, indtil du har indsamlet 4 store bloddråber. Indsaml dråberne umiddelbart efter hinanden. Hvis blodstrømmen stopper, skal du give dig selv en blid massage fra håndfladen til fingerspiden.
- Når du har indsamlet 4 dråber, skal du vente 3 minutter, mens blodet trænger ind i den hvide membran.
- Når du er færdig med at tage blodprøven, skal du pleje indstikstedet med vatpinden og plastet.
- Når blodet er absorberet, lukker du blodprøvebeehden ved at klikke låget sikkert på plads. Sørg for, at lukkemekanismen sidder stramt til.
- Tag det firkantede kodeklistermærke af test-ID-kortet, og anbring det ovenpå den fyldte blodprøvebeehden.
- Anbring blodprøvebeehden i returkuverten med adressen. Gem test-ID-kortet – du skal bruge det til at aktivere din test. Luk kuverten godt, og send den afsted med det samme. Portoen er betalt.
- Hvis du er førstegangskunde, bedes du oprette en brugerkonto på [my.cerascreen.com](http://my.cerascreen.com) eller via appen **my cerascreen®**. Se vores FAQ på [help.cerascreen.com](http://help.cerascreen.com) for yderligere vejledning.
- For at oprette din resultatrapport, skal du logge på via appen **my cerascreen®** (Android, iOS) eller på [my.cerascreen.com](http://my.cerascreen.com). Indtast dit seksificred id-nummer i henhold til dit test-id-kort under 'aktivér test' og følg instruktionerne.Anbring transportåret med blodprøvsamlingsprøven i returkuverten. Behold test-ID-kortet – du skal bruge det til at aktivere din test.
- Bortskaf de brugte dele af testkittet i den gennemsnitige plasticpose husholdningsaffaldet.

## ES Prueba de glucosa a largo plazo

La prueba de glucosa a largo plazo cerascreen® es un kit de toma de muestras para envío para determinar los niveles medios de azúcar en sangre de los últimos 2–3 meses. Esta prueba permite analizar la concentración de hemoglobina glucosilada (HbA1c) en la sangre capilar humana. La muestra es analizada in vitro en nuestro laboratorio de diagnóstico asociado especializado de cerascreen®.

## Su kit de prueba contiene

**A** 2 apósito **CE**, 1 froitis **CE**, 1 paño con alcohol **CE**, **B** 1 bolsa de aluminio (dispositivo de extracción de sangre) con bolsa absorbente **CE**, **C** 3 lancetas **CE** 0050, **D** 1 sobre de devolución, **E** 1 tarjeta de identificación de prueba con etiqueta

### Información sobre la prueba

Lea las instrucciones de uso atentamente antes de comenzar y siga los pasos indicados.

#### Advertencias

- No use este kit si sufre una enfermedad contagiosa a través de la sangre, como hepatitis o VIH.
- Mantenga este kit fuera del alcance de los niños.
- El kit solo puede ser usado por adultos mayores de 18 años.
- Si está embarazada o en periodo de lactancia, use el kit solo después de consultar con su médico.
- Si sufre un trastorno congénito o de coagulación sanguínea adquirido, o si está tomando medicación anticoagulante, use el kit solo después de consultar con su médico.
- Utilice las lancetas únicamente como se indica en las instrucciones de uso.
- Si ver sangre o tomar muestras de sangre res resulta incómodo, tome la muestra únicamente en la compañía de otra persona o póngase en contacto con su médico o farmacéutico.

#### Información relevante

- La muestra solo deberá ser tomada entre el domingo y el martes (como muy tarde) y se debe enviar el mismo día. Le rogamos que tenga en cuenta los días festivos.**
- Solo podemos analizar su prueba si la activa con el identificador de su tarjeta de ID!** Más detalles al respecto en el paso 16 + 17.
- No abra la bolsa de aluminio hasta que esté preparado para tomar la muestra de sangre.** El dispositivo de extracción de sangre debe utilizarse dentro de los 30 minutos posteriores a la apertura de la bolsa de aluminio.
- No es posible analizar muestras de sangre que contengan una cantidad de sangre inferior a la necesaria.**
- No realice la prueba inmediatamente después de practicar actividades físicas con intensidad.**
- ¡Este kit de toma de muestras de sangre autodiagnóstico está pensado para un solo uso!**

Si tiene preguntas, le rogamos que nos envíe un correo electrónico ([help@cerascreen.info](mailto:help@cerascreen.info)) o visite nuestro sitio web: [help.cerascreen.com](http://help.cerascreen.com).

## Instrucciones de uso

- Coloque el contenido del kit de toma de muestras en una superficie limpia. Antes de comenzar, elija el lugar para tomar la muestra. **Consejo:** los dedos corazon y anular de la mano izquierda suelen ser los efectivos.
- Retire el dispositivo de extracción de sangre de la bolsa de aluminio. Cóloquelo con el extremo para realizar la extracción hacia arriba sobre una superficie plana y nivelada. No quite la cubierta transparente.
- Lávese las manos con jabón y agua caliente. Mantenga la mano согodida bajo el chorro de agua caliente durante al menos 15 segundos para estimular la circulación sanguínea. Séquese la mano cuidadosamente con una toalla limpia.
- Mueva la mano согodida en círculo de 5 a 10 veces, si es posible, en posición totalmente extendida, haciendo movimientos amplios para estimular la circulación de la sangre. Retire el paño con alcohol de la película protectora y úselo para desinfectar la punta del dedo согodido. Espere hasta que el dedo haya vuelto a secarse (15 seg.).
- Coja la lanceta. (1) Gire una vez la cubierta protectora sobre su eje. (2) Retire cuidadosamente la cubierta protectora. **Precución:** No use la lanceta si la cubierta protectora parece suelta o si está ausente.
- Coloque la mano sobre una superficie firme. Coloque la lanceta en posición diagonal sobre la punta de su dedo tal como muestra la ilustración. **Nota:** NO utilice el centro de la punta del dedo. Utilice solo un lado de la yema del dedo para realizar la punción de modo que duela menos. Presione la lanceta con firmeza contra el dedo hasta que realice la punción. **Precución:** ¡Solo podrá punzar con la lanceta una única vez!
- Presione con el dedo pulgar de su otra mano debajo de la punción de muestra y retire un poco la piel. Facilite la extracción de sangre poniéndose de pie y manteniéndolo a mano debajo del corazon. Masajeo suavemente el dedo desde la palma de la mano hasta la punta, hasta que se forme una gota de sangre.
- Antes de comenzar a recoger la sangre, coja el froitis y limpie la primera gota de sangre. Espere hasta que se vuelva a formar una gota grande.
- Deje caer la gota de sangre en el centro del dispositivo de extracción.
- Repita estos pasos hasta que haya recogido 4 gotas grandes de sangre. Extraiga las gotas sin interrupción. Si se detiene el flujo de sangre, masajee suavemente el dedo desde la palma de la mano hasta la punta.
- Después de recoger 4 gotas, espere 3 minutos a que las gotas se absorban en la membrana blanca.
- Después de tomar la sangre, utilice el froitis y el parche para tratar la herida.
- Una vez absorbida la sangre, cierre el dispositivo de extracción firmemente plegando la parte superior. Compruebe que los cierres queden bien sujetos.
- Retire la etiqueta cuadrada con el código de la tarjeta ID de prueba y péguelo sobre la parte superior del dispositivo de extracción de sangre.
- Introduzca el dispositivo de extracción de sangre en el sobre para devolución con la dirección. Guarde la tarjeta ID de prueba; la necesitará para activar su prueba. Cierre el sobre con cuidado y envíelo inmediatamente por correo postal con franco pago.
- Si es un nuevo cliente, cree una cuenta en [my.cerascreen.com](http://my.cerascreen.com) o con la app **my cerascreen®**. Consulte nuestras preguntas frecuentes en [help.cerascreen.com](http://help.cerascreen.com) para conocer el procedimiento a seguir.
- Para crear el informe con sus resultados, inicie sesión usando la

aplicación **my cerascreen®** (Android, iOS) o en [my.cerascreen.com](http://my.cerascreen.com). Inserte el número ID de seis dígitos de su tarjeta ID de la prueba en "activar prueba" y siga las instrucciones.

- Puede desearchar los componentes usados del kit de prueba de la bolsa transparente de plástico junto a los residuos domésticos.

## FI Pitkääikainen verensokeritesti

cerascreen®-pitkääikainen verensokeritesti on viimeisten 2–3 kuukauden verensokeritasojen keskivaro määrittämiseen käytettävä kotona suoritettava testi. Testin avulla saatua näytettä käytetään ihmisen kapillaariverein glykotoituneen hemoglobinin (HbA1c) pitoisuuden analysointiin. Näyte analysoidaan in vitro -menetelmällä erikoistuneen cerascreen®-kumppanimme diagnostisessa laboratorioissa.



retour avec l'adresse. Conservez votre carte d'identification du test, vous en aurez besoin pour activer votre test. Fermez l'enveloppe avec soin et envoyez-la immédiatement par la poste gratuitement.

16. Si vous êtes un nouveau client, veuillez créer un compte sur my.cerascreen.com ou sur l'application **my cerascreen®**. Consultez notre rubrique FAQ sur help.cerascreen.com pour plus d'informations.

17. Pour créer votre compte rendu de résultat, connectez-vous par l'application **my cerascreen®** (Android, iOS) ou sur le site my.cerascreen.com. Indiquez votre numéro d'identification à six chiffres figurant sur votre carte d'identification du test sous la mention « activer le test » et suivez les instructions.

18. Éliminez les parties usagées du coffret de test dans le sac plastique transparent avec les déchets ménagers.

## ΕΛ Μακροχρόνια εξέταση ακαθάρτου αίματος

Η Μακροχρόνια εξέταση ακαθάρτου αίματος cerascreen® είναι ένα kit δειγματοληψίας προς αποστολή, το von καθορισμό των μέσων επιπέδων της γλυκόζης του αίματος σας για τους τελευταίους 2-3 μήνες. Η εξέταση χρησιμοποιείται για την ανάλυση της συγκέντρωσης της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c) στο ανθρώπινο τριχοειδή αίμα. Το δείγμα αναλύεται in vitro στο εξειδικευμένο διαγνωστικό εργατήριο συνεργάτης της cerascreen®.

## Στο kit εξετάσης περιέχονται τα εξής

**A** 2 τραυματοκάτ **€**, **1** βαμβυκοφόρο στυλέο **€**, **1** μαντηλάκι ακοχλής **€**, **B** **1** αλουμινένια θήκη (διάταξη συλλογής αίματος) με απορροφητικό σκαοκάκι **€**, **C** **3** βελόνες **€** **0050**, **D** **1** φάκελος επιστροφής, **E** **1** κάρτα ID εξέτασης με αυτοκόλλητο.

### Πληροφορίες για την εξέταση

Διαβάστε προσεκτικά τις Οδηγίες χρήσης πριν ξεκινήσετε και ακολουθήστε τα βήματα που παρατίθενται.

#### Προειδοποιήσεις

- Μην χρησιμοποιείτε αυτό το kit εάν πάσχετε από κάποια ασθένεια που μεταδίδεται με το αίμα, όπως η ηπατίτιδα ή ο HIV.
- Φοράστε αυτό το kit μακριά από παιδιά.
- Το kit μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για ενήλικες άνω των 18 ετών.

- Εάν είστε έγκυος ή θηλάζετε, χρησιμοποιήστε το kit μόνο αφού συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

- Εάν πάσχετε από κάποια ουγενική ή επίκτητη διαβητική της πήξης του αίματος ή εάν λαμβάνετε αντιπηκτική φαρμακευτική αγωγή, χρησιμοποιήστε το kit μόνο αφού συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

- Οι βελόνες προορίζονται αποκλειστικά για δική σας χρήση.
- Εάν αντιμετωπίσετε πρόβλημα με τη βία του αίματος ή τη λήψη αίματος, λάβετε το δείγμα μόνο εφόσον είναι παρόν και κάποιο άλλο άτομο ή επικινυνώστε με τον ιατρό ή το φαρμακοποιό σας.

#### Σημαντικές πληροφορίες

→ **Το δείγμα θα πρέπει να λαμβάνεται μεταξύ Κυριακής και Τρίτης (το αργότερο) και να αποστέλλεται εντός της ίδιας ημέρας. Λάβετε υπόψη τυχόν δημόσιες αργίες.**

→ **Μπορείτε να κάνουμε ανάλυση του δείματός σας μόνο εάν ενεργοποιήσετε την εξέτασή σας με το ID εξέτασης της κάρτας ID εξέτασης που διαβείτε! Περισσότερες πληροφορίες για αυτό υπάρχουν στο βήμα 16 + 17.**

→ **ΜΗΝ ανοίγете την αλουμινένια θήκη πριν να είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε τη συλλογή του δείματός σας! Η διάταξη συλλογής αίματος ΠΡΕΠΕΙ να χρησιμοποιηθεί μέσα σε 30 λεπτά αφού ανοιχθεί η αλουμινένια θήκη.**

→ **Δυστυχώς, δεν είναι δυνατό η ανάλυση δείγμάτων αίματος που περιέχουν μικρότερη ποσότητα αίματος από την απαιτούμενη.**

→ **Μην λαμβάνετε δείγμα αίματος αμέσως μετά από έντονη φυσική δραστηριότητα.**

→ **Το παρόν προϊόν είναι ένα kit εξέτασης αίματος μίας χρήσης για αυτοεξέταση!**

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, στείλετε μας ένα e-mail (help@cerascreen.info) ή επισκεφτείτε τη σελίδα βοήθειας στον ιστότοπό μας: help.cerascreen.com.

### Οδηγίες χρήσης

- Τοποθετήστε όλο το περιεχόμενο του kit εξέτασης επάνω σε μια καθαρή επιφάνεια. Πριν ξεκινήσετε, επιλέξτε το σημείο δειγματοληψίας. **Συμβουλή:** Ο μέσος και ο παράμεσος του αριστερού χεριού είναι συνήθως η καλύτερη θέση.
- Βγάλτε τη διάταξη συλλογής αίματος από την αλουμινένια θήκη. Τοποθετήστε τη διάταξη με την πλευρά της συλλογής προς τα πάνω, σε μια επιφάνη και ίσια επιφάνεια. ΜΗΝ ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΟ ΔΙΑΝΟΜΟ ΚΑΛΥΜΜΑ.
- Πλύνετε τα χέρια σας με σαπόνι και ζεστό νερό. Κρατήστε το χέρι που επιλέξατε κάτω από ζεστό νερό για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα για να διαβείτε την κυκλοφορία του αίματος. Στεγνώστε προσεκτικά τα χέρια σας με μια καθαρή πετσέτα...
- Περιστρέψτε κυκλικά το χέρι που επιλέξατε 5 έως 10 φορές, τελείως τυμπάνιο εάν είναι δυνατό, με μεγάλες κινήσεις για να διαβείτε την κυκλοφορία του αίματος. Αφαιρέστε το μαντηλάκι αλκοόλης από τη συσκευασία του και χρησιμοποιήστε το για να απολυμάνετε το άκρο του δακτύλου του ποματίου. Περιστρέψτε μέχρι να στεγνώσουν εντάς το δάκτυλο (15 δευτερόλεπτα).
- Πάρτε τη βελόνα. (1) Περιστρέψτε το προστατευτικό κάλυμμα μία φορά γύρω από τον άκρο του. (2) Αφαιρέστε προσεκτικά το προστατευτικό κάλυμμα. **Προσοχή:** Μην χρησιμοποιήσετε τη βελόνα εάν το προστατευτικό κάλυμμα είναι χαλαρό ή λείπει.
- Τοποθετήστε το χέρι σας επάνω σε μια σταθερή επιφάνεια. Τοποθετήστε τη βελόνα διαγώνια στο άκρο του δακτύλου σας, όπως φαίνεται στην εικόνα. **Σημείωση:** ΜΗ χρησιμοποιήστε το κέντρο του ακροδάκτυλου. Χρησιμοποιήστε μόνο το πλαϊνό μέρος του ακροδάκτυλου ως θέση για το τρίπημα, για λιγότερη δυσφορία. Πίεστε σταθερά τη βελόνα ελαφρώς στο δάκτυλό μέχρι να απελευθερωθεί μόνο μία φορά!
- Πιέστε το τον αντίχειρα του άλλου σας χεριού κάτω από το σημείο δειγματοληψίας και τραβήξτε ελαφρώς τα πίσω το δείγμα. Ενεργοήστε τη συλλογή του αίματος στεκόμενοι όρθιοι και κρατώντας το χέρι σας χαμηλότερα από το ύψος της καρδιάς. Κάντε απαλάς μαλαδίες στο δάκτυλό σας ξεκινώντας από την παλάμη του χεριού έως το ακροδάχτυλο, μέχρι να σχηματιστεί μια σταγόνα αίματος.

8. Προτού ξεκινήσετε τη λήψη του αίματος, πάρτε τον βαμβυκοφόρο στυλέο και αποστειρίτε την πρώτη σταγόνα αίματος. Περιμένετε να σχηματιστεί ξανά μια μεγάλη σταγόνα.

9. Αφού έτε τη σταγόνα να πέσει στο κέντρο της διάταξης συλλογής αίματος.

10. Επαναλάβετε έως ότου συλλέξετε 4 μεγάλες σταγόνες αίματος. Ρίχνετε τις σταγόνες ανεχόμενα. Εάν σταματήσει η ροή του αίματος, κάντε απαλάς μαλαδίες στο δάκτυλό σας από την παλάμη έως το ακροδάχτυλο.

11. Αφού το πρίεζε τις 4 σταγόνες, περιστρέψτε 3 λεπτά για να αποφοφοβθούν οι σταγόνες από τη λευκή μεμβράνη.

12. Μετά τη λήψη του αίματος, χρησιμοποιήστε τον βαμβυκοφόρο στυλέο και το επιβήμα για να περιποιηθείτε το τρίπημα.

13. Μετά την απορρόφηση, κλείστε σταθερά τη διάταξη συλλογής αίματος διακλώνοντας από πάνω το κάλυμμα. Βεβαιωθείτε ότι έγινε ασφαλεία ο γυατίζετε.

14. Βγάλτε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με τον κωδικό από την κάρτα ID εξέτασης και κολλήστε το στο επάνω μέρος της διάταξης συλλογής αίματος.

15. Τοποθετήστε τη διάταξη συλλογής αίματος στον φάκελο επιστροφής με τη διεύθυνση. Κρατήστε την κάρτα ID εξέτασης, θα σας χρειαστεί για να ενεργοποιήστε την εξέταση σας. Κλείστε προσεκτικά τον φάκελο και στείλετε τον αμέσως μέσω ταχυδρομείου, χωρίς χρέωση.

16. Εάν είστε νέος πελάτης, δημιουργήστε ένα λογαριασμό στο my.cerascreen.com ή μέσω της εφαρμογής **my cerascreen®**. Αντρέψτε στις συχνές ερωταπαντήσεις (FAQ) στο help.cerascreen.com για περαιτέρω οδηγίες.

17. Για να δημιουργήσετε την αναφορά το αποτελεμάτος σας, συνδέψτε μέσω της εφαρμογής **my cerascreen®** (Android, iOS) ή μέσω του my.cerascreen.com. Εισαγάγετε τον εξειρωμένο αριθμό ID σας, σύμφωνα με την κάρτα ID εξέτασης, στην ενότητα «κativate tests» (ενεργοποίηση εξέτασης) και ακολουθήστε τις οδηγίες.

18. Απορρίψτε τα χρησιμοποιημένα είδη του kit εξέτασης υποβιβώντας τα στη διάφανα πλαστική σακούλα και στα οικιακά απορρίμματα.

### IT Test emoglobina glicata

Il test cerascreen® emoglobina glicata è un kit per il prelievo con inwio che misura i livelli medi di zucchero nel sangue degli ultimi 2-3 mesi. È utilizzato per analizzare la concentrazione di emoglobina glicata (HbA1c) nel sangue capillare umano. Il campione viene analizzato in vitro presso il laboratorio specialistico di diagnostica operante come partner cerascreen®.

### Il kit per il test contene

**A** 2 cerotto **€**, **1** tampone **€**, **1** batuffolo imbevuto di alcool **€**, **B** **1** bustina in pellicola (dispositivo di raccolta del sangue) con sacchetto assorbente **€**, **C** **3** lancette **€** **0050**, **D** **1** busta affrancata, **E** **1** scheda con ID del test numero di adesivo

### Informazioni sul test

Leggere le Istruzioni per l'Uso attentamente prima di iniziare e seguire i passaggi indicati.

#### Avvertenze

- Non utilizzare il kit se si soffre di una malattia contagiosa a trasmissione ematica quale l'epatite o l'HIV.
- Conservare il kit lontano dalla portata dei bambini.
- Il kit può essere utilizzato esclusivamente da adulti con età dai 18 anni in su.
- Se si è incinta o si allatta, utilizzare il kit solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Se soffre di un difetto congenito o di un disturbo della coagulazione acquisito o se sta assumendo anticoagulanti, utilizzare il kit solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Utilizzare le lancette solo come descritte nelle istruzioni per l'uso.
- In caso di problemi con la vista del sangue o con il prelievo, prelevare il campione solo in presenza di un'altra persona o contattare il proprio medico o farmacista.

#### Informazioni importanti

→ **Il campione andrebbe prelevato tra la domenica e (non oltre) il martedì, e inviato il giorno stesso. Si prega tenere presente gli eventuali giorni festivi.**

→ **Potremo analizzare il suo campione soltanto dopo che avrà attivato il suo test utilizzando l'ID riportato sulla scheda realtiva al test. Per maggiori informazioni fare riferimento al paragrafo 16 + 17.**

→ **Aprire la bustina in pellicola SOLO quando si sarà pronti per raccogliere il campione di sangue. Il dispositivo di raccolta DEVE essere utilizzato entro 30 minuti dall'apertura della bustina in pellicola.**

→ **Quattropp non è possibile analizzare campioni contenenuti una quantità di sangue inferiore a quella richiesta.**

→ **Non prelevare immediatamente il campione di sangue dopo una strenua attività fisica.**

→ **Questo kit per prelevare campioni di sangue è monouso!**

Per qualsiasi domanda, inviare un'e-mail a help@cerascreen.info o visitare la pagina di aiuto sul nostro sito web all'indirizzo help.cerascreen.com.

### Indicazioni per l'uso

- Sistemare il contenuto del kit per il test su una superficie pulita. Prima di iniziare, scegliere il punto per il prelievo. **Suggerimento:** generalmente vengono utilizzati il dito medio e l'anulare della mano sinistra.
- Estrarre il dispositivo di raccolta del sangue dalla bustina in pellicola e posizionarlo con il lato per la raccolta verso l'alto, su una superficie liscia e piana. NON rimuovete il coperchio trasparente.
- Lavare le mani con sapone ed acqua tiepida. Tenere la mano che si preferisce sotto l'acqua tiepida per almeno **15-30 secondi** per stimolare la circolazione sanguigna. Asciugare la mano accuratamente con un asciugamano pulito.
- Con il braccio che si preferisce disegnare un cerchio per 5-10 volte, mantenendolo, se possibile, disteso, ed effettuando movimenti ampi per stimolare la circolazione. Rimuovere il batuffolo imbevuto di alcool dalla pellicola e utilizzarlo per disinfettare la punta del dito scelto. Attendere finché il dito non sarà nuovamente asciutto (15 sec.).
- Prendere la lancetta. (1) Ruotare la copertura protettiva una volta attorno al proprio asse. (2) Rimuovere con cura la copertura protettiva. **Attenzione:** Non utilizzare la lancetta se la copertura protettiva è lenta o assente.
- Posizionare la mano su una superficie solida. Sistemare la lancetta diagonalmente sulla punta del dito come mostrato in figura. **Nota bene:** NON utilizzare il centro del polpastrello. Effettuare

la puntura di lato per limitare il disagio. Premere fermamente la lancetta contro il dito fino al rilsacio. **Attenzione:** La lancetta può essere rilasciata solo una volta!

7. Premere il pollice dell'altra mano al di sotto del punto di prelievo del campione e tirare leggermente indietro la pelle. Per favorire la raccolta del sangue stare in piedi e tenere la mano al di sotto del polso. Massaggiare delicatamente il dito con movimenti dal palmo della mano al polpastrello scelto a che non si formerà una goccia di sangue.

8. Prima di iniziare il prelievo rimuovete la prima goccia di sangue con il tampone. Attendere fino a che non si sarà formata una nuova goccia grande.

9. Fra cadere la goccia di sangue al centro del dispositivo di raccolta. Ripetere l'operazione fino ad avere 4 grandi gocce di sangue.

10. Versare le gocce in modo continuo. Se il sangue cessa di fluire massaggiare delicatamente il dito dal palmo della mano verso il polpastrello.

11. Dopo aver versato 4 gocce, attendere 3 minuti per consentire alla membrana bianca di assorbire il sangue.

12. Dopo il prelievo utilizzare il tampone e il cerotto per medicare la ferita.

- Una volta che il sangue sarà assorbito chiudere con cura il dispositivo di raccolta piegandolo nella parte alta. Accertarsi che la chiusura sia ben salda.
- Rimuovere l'etichetta adesiva quadrata dalla scheda contenente l'ID del test e incollarla sulla parte superiore del dispositivo di raccolta del sangue.
- Inserire il dispositivo di raccolta del sangue nella busta affrancata per l'invio riportante l'indirizzo. Conservare la scheda contenente l'ID del test, che servirà per attivarlo. Chiudere bene la busta e inviarla subito per posta senza affrancarla.
- I nuovi clienti sono pregati di creare un account su my.cerascreen.com o tramite l'app **my cerascreen®**. Per le istruzioni consultare la sezione FAQ su help.cerascreen.com.
- Per creare un documento con i risultati, accedere attraverso l'App **my cerascreen®** (Android, iOS) o my.cerascreen.com. Digitare il numero dell'ID a sei cifre riportato sulla scheda ID del test sotto „attiva test“ e seguire le istruzioni.
- Smaltire i componenti del kit per il test inserendoli nel sacchetto di plastica trasparente e gettari nei rifiuti domestici.

### NL Langdurige bloedsuikertest

De Langdurige bloedsuikertest van cerascreen® is een testkit voor het meten van uw gemiddelde bloedsuikervwaarden van de afgelopen 2-3 maanden. Met de test wordt de concentratie geglyceerde hemoglobine (HbA1c) in huumaan capillaire bloed geanalyseerd. Het bloedmonster wordt in vitro geanalyseerd in het diagnostisch laboratorium van de gespecialiseerde partner van cerascreen®.

### Uw testset omvat

**A** 2 pleisters **€**, **1** absorberend doekje **€**, **1** alcoholdoekje **€**, **B** **1** folieop (bloedsamingsnet) met absorberende paa **€**, **C** **3** lansetter **€** **0050**, **D** **1** retourkvvolt, **E** **1** ID-kort for test met klistremerke

### Informatie over de test

#### Voor instructies en inhoud van de verpakking, zie de gebruiksaanwijzing.

#### Waarschuwingen

- Gebruik deze set niet als u een besmettelijke, via bloed overdraagbare aandoening hebt, zoals hepatitis of hiv.
- Bewaar deze set buiten het bereik van kinderen.
- De set mag uitsluitend worden gebruikt door personen die minimaal 18 jaar of ouder zijn.
- Als u zwanger bent of borstvoeding geeft, dient u eerst met uw behandelart te overleggen alvorens de set te gebruiken.
- Als u lijdt aan een aangeboren of verworven bloedstollingsstoornis, of als u antistollingsmedicatie gebruikt, dient u eerst met uw behandelart te overleggen alvorens de set te gebruiken.
- Gebruik de lancetten uitsluitend volgens de gebruiksaanwijzing.
- Als u problemen heeft met het zien van bloed of met bloedprikken, prik dan alleen bloed in het gebied van iemand anders of neem contact op met uw behandelart of apotheker.

#### Belangrijke informatie

+ Het monster dient te worden afgenomen tussen zondag en (uiterlijk) dinsdag en nog dezelfde dag te worden opgestuurd. Houd rekening met eventuele feestdagen.

+ Wij kunnen uw bloedmonster alleen analyseren als u uw test activeert met de test-id van uw test-id-kaart! Bij stap 16 +17 wordt dit uitvoeriger beschreven.

+ Open de folieverpakking pas wanneer u gaat beginnen met het afnemen van het bloedmonster. Het bloedmonsterdoosje MOET binnen 30 minuten na de opening van de foliezak worden gebruikt.

+ Helaas is het niet mogelijk bloedmonsters te analyseren die minder dan de vereiste hoeveelheid bloed bevatten.

+ **Prik geen bloed vlak na een grote fysieke inspanning.**

+ **Deze bloedprikset is uitsluitend bedoeld voor eenmalig gebruik!**

Voor vragen kunt u via e-mail contact met ons opnemen (help@cerascreen.info) of ga naar de helppagina op onze website: help.cerascreen.com

### Gebruiksaanwijzing

Hvis du har spørgsmål, send oss en e-post (help@cerascreen.info) eller besøk vår hjelpenettside: help.cerascreen.com.

trek de huid ietsjes terug. Ondersteun de bloedafname door op te staan en je hand onder het hart te houden. Masseer zachjes uw vinger vanaf de handpalm naar de vingertop totdat er een druppel bloed is ontstaan.

8. Voordat u begint met het nemen van het bloed, neemt u het absorberend doekje (NIET het desinfecterende doekje) en veegt u de eerste druppel bloed weg. Wacht tot er weer een grote druppel is gevormd.

9. Laet de druppel bloed in het midden van het bloedmonsterdoosje vallen.

10. Herhaal dit totdat er 4 grote druppel bloed zijn opgevangen. Wacht NIET met de volgende druppel, maar zorg dat het bloed blijft druppelen. Als er verder geen druppels komen, masseer dan de vinger zachjes vanaf de handpalm naar de vingertop.

11. Nadat u 4 druppels heaft opgevangen moet u 3 minuten wachten totdat het witte membraan de druppels bloed heeft geabsorbeerd.

12. Verzorg zo het bloedprikken het wondje met het absorberend doekje.

13. Als het bloed volledig is geabsorbeerd, sluit u het bloedmonsterdoosje stevig met het klepje. Zorg dat de vergrendeling goed vastzit.

14. Haal de vierkante codestickers van de test-id-kaart en plak deze op het bovenste gedeelte van het bloedmonsterdoosje.

15. Doe het bloedmonsterdoosje in de geaddresseerde retourenvelop.

16. Bent u een nieuwe klant? Maak dan een account aan op my.cerascreen.com of met de **my cerascreen®**-app. Voor meer informatie en veegtestelde vragen kunt u help.cerascreen.com raadplegen.

17. Om uw resultatenrapport te maken, dient u zich aan te melden via de **my cerascreen®**-app (Android, iOS) of via my.cerascreen.com. Voer het zescijferige id-nummer, dat u op uw test-id-kaart vermeld staat, in bij "test activeren" en volg de aanwijzingen.

18. Doe de gebruikte onderdelen van de testset in het doorzichtige plastic zakje en gooi dit weg bij het huisvuil.

### NO Langtidsblodsukker-test

cerascreen® Langtidsblodsukker-test er et prøvessett som sendes inn for å bestemme de gjennomsnittlige blodsukkernivåene dine for de siste 2 til 3 måneder. Testen brukes til å analysere konsentrasjonen av glysert hemoglobin (HbA1c) i humant kapillærblod. Prøven analyseres in vitro i vårt spesialiserte cerascreen® diagnostiske partnerlaboratorium.

### Testsettet inneholder

**A** 2 plaster **€**, **1** palycekk du wymazu **€**, **1** wacki nasaczony alkoholem **€**, **B** **1** woreczek foliowy (przyrzad do pobierania krwi) z saszetka zawierajaca absorbent **€**, **C** **3** lancetty **€** **0050**, **D** **1** koperta zwrotna, **E** **1** karta z numerem identyfikacyjnym testu z naklejka

### Informacje na temat testu

Przed rozpoczęciem należy zapoznać się z instrukcją użycia oraz wykonać wszelkie czynności w podanej kolejności.

### Ostrzeżenia

- Prosimy nie stosować tego zestawu, jeżeli cierpi Pan/Pani z powodu choroby zakaźnej spowodowanej zakażeniem wirusami krwiochodnymi, jak np. zapalenie wątroby lub HIV.
- Zestaw należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Zestaw może być stosowany wyłącznie do badania osób dorosłych, które ukończyły 18 rok życia.
- Kobiety w ciąży lub karmiące piersią mogą stosować ten zestaw wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem/terapeutą.
- Jeżeli cierpi Pan/Pani z powodu wrodzonych lub nabytych zaburzeń krzepnięcia krwi, lub przyjmuje Pan/Pani leki przeciwzakrzepowe, prosimy stosować ten zestaw wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem/terapeutą.
- Lancetów należy używać wyłącznie w sposób opisany w instrukcji użycia.
- Jeżeli widok krwi lub pobranie próbki krwi stanowi dla Pana/Pani problem, prosimy pobrać próbki wyłącznie w obecności drugiej osoby lub skontaktować się ze swoim lekarzem/terapeutą lub farmaceutą.

#### Ważna informacja

→ **Próbka należy pobrać między niedziela a wtorek(najpóźniej) i wysłać tego samego dnia. Proszę wziąć pod uwagę wszystkie święta państwowe.**

→ **Próbka może zostać poddana analizie jedynie w sytuacji, gdy test zostanie aktywowany za pomocą numeru identyfikacyjnego testu widocznego na karcie z numerem identyfikacyjnym testu!**

→ **Worek foliowy można otworzyć dopiero po uzyskaniu gotowości do rozpoczęcia pobierania próbki. Przyrzad do pobierania krwi NALÉŻY użyć w ciągu 30 minut po otwarciu worekbi foliowej.**

→ **Niestety nie możliwości przeprowadzenia analizy próbek krwi zawierających mniejszą niż wymagana objętość krwi.**

→ **Nie należy pobierać próbki krwi bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym.**

→ **Zestaw do pobrania próbki krwi przeznaczony jest tylko do jednorazowego użyciu!**

W razie jakichkolwiek pytań prosimy skontaktować się z nami za pośrednictwem poczty elektronicznej (help@cerascreen.info) lub odwiedzić naszą stronę poświęconą pomocy: help.cerascreen.com.

### Bruksanvisning

- Legg alt innholdet i testsettet på en ren overflate. Før du begynner, vær prøveukontamert. Tips: Langs- og ringfingeren på venstre hånd fungerer som regel best.
- Ta ut blodsamingsenheten fra folieposen. Plasser enheten med samlesiden opp på et flatt og jevnt underlag. IKKE fjern det gjennomsiktige dekelet.
- Vask hendene med såpe og varmt vann. Hold ønsket hånd under varmt vann i minst 15 sekunder for å stimulere blodstrøksirkulasjonen. Tørk hånden nøyе med et tørt håndkle.
- Sving den armen du foretrekker rundt i en sirkel 5 til 10 ganger, fullt utstrakt hvis mulig, i retning bevegelse for å stimulere blodstrøksirkulasjonen. Ta alkoholservietten fra pakningen og bruk den til å desinfisere tuppen av den foretrukne fingeren. Vent til fingeren er tørr igjen (15 sek).
- Ta lansetten. (1) Roter beskyttelsesdekselen en gang rundt dens akse. (2) Fjern forsiktig beskyttelsesdekselen. **Forsiktig:** Ikke bruk en lansett med et løst eller manglende beskyttelsesdeksel.
- Legg hånden på en fast overflate. Plasser lansetten diagonalt på fingertuppen som vist på illustrasjonen. **Merke:** IKKE bruk midten av fingertuppen. Bare bruk siden av fingertuppen for å minimere ubehag. Trykk lansetten fast mot fingeren til den kommer ut. **Forsiktig:** Lansetten kan kun komme ut en gang!
- Trykk tommelem på den andre hånden under prøvetakingsstedet, og trekk huden litt tilbake. Hvis blodsamlingen ved å stå opp og holde hånden din under hjertet. Masser fingeren din forsiktig fra håndflaten til fingertuppen inntil en bloddråpe formes.
- Før du begynner blodtakningen, bruker du pinnen til å fjerne den første bloddråpen. Vent til en stor bloddråpe formes på nytt.
- La bloddråpen ligge til midten av blodsamlingsenheten.
- Gjenta inntil du har samlet 4 store bloddråper. Samle dråper

kontinuerlig. Hvis blodstrømmen stopper, masser de fingeren forsiktig fra håndflaten til fingertuppen.

11. Når du har samlet 4 dråper, vent der 3 minutter slik at bloddråpe-ene absorberes av den hvite membranen.

12. Når du har samlet blodet, bruker du pinnen og plasteret til å pleie såret.

13. Etter absorbering lukkes blodsamingsenheten godt ved å folde over toppen. Kontroller at filkene er sikret.

14. Fjern det firkantede klistremerke med kode fra test-ID-kortet og sett det på den øvre delen av blodsamingsenheten.

15. Legg blodsamingsenheten i returkonvolutten med adresse. Behold test-ID-kortet – du trenger dette for å aktivere testen din.

16. Lukk konvolutten forsiktig og send den umiddelbart gratis med posten.

17. Hvis du er en kunde, må du opprette en konto på my.cerascreen.com eller med my.cerascreen®-appen. Se FAQ-delen på help.cerascreen.com for mer informasjon.

17. For å opprette resultatrapporten din, legg deg på via **my cerascreen®**-appen (Android, iOS) eller på my.cerascreen.com. Skriv inn ditt seksifrede ID-nummer i henhold til ditt test-ID-kort under „aktivert test“ og følg instruksjonene.

18. Kast de brukte delene av testsettet i den gjennomsiktige plastposen i husholdningsavfallet.

## PL Długoterminowy test poziomu cukru we krwi

Długoterminowy test poziomu cukru we krwi cerascreen® to zestaw do samodzielnego pobierania próbek przeznaczony do wysłania i pozwalający na oznaczenie średnich poziomów glukozy we krwi w ciągu ostatnich 2-3 miesięcy. Test ten jest wykorzystywany do analizy stężenia hemoglobiny glikowanej (HbA1c) w ludzkich próbkach krwi włośniczkowej. Próbką jest analizowana w warunkach in vitro w naszym partnerskim, specjalistycznym laboratorium diagnostycznym cerascreen®.

</