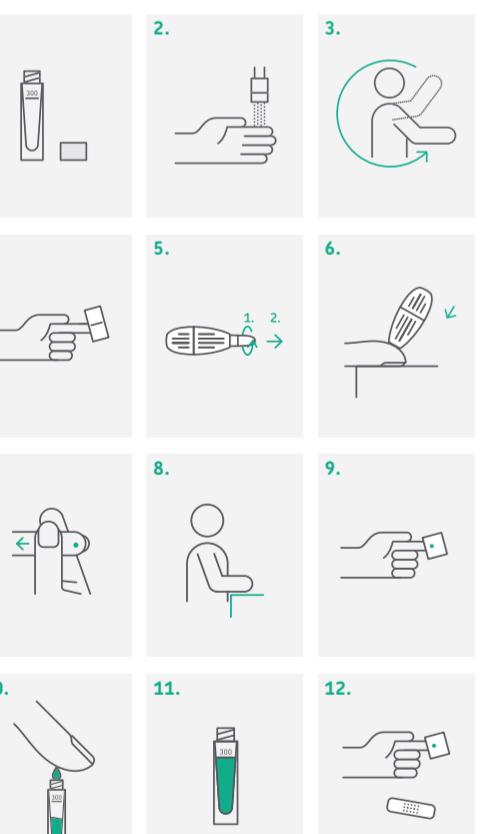


Mineral Deficiency Test

Instructions for Use
+ Návod k použití + Gebrauchsanweisung
+ Brugsanvisning + Instrucciones de uso + Käytöohjeet
+ Mode d'emploi + Odnýcie prejčjan + Istruzioni per l'uso
+ Gebruiksaanwijzing + Bruksanvisning + Instrukcja użycia
+ Instruções de Utilização + Användaranvisningar

Manufacturer:
cerascreen GmbH
Güterbahnhofstrasse 16
19059 Schwerin
Germany

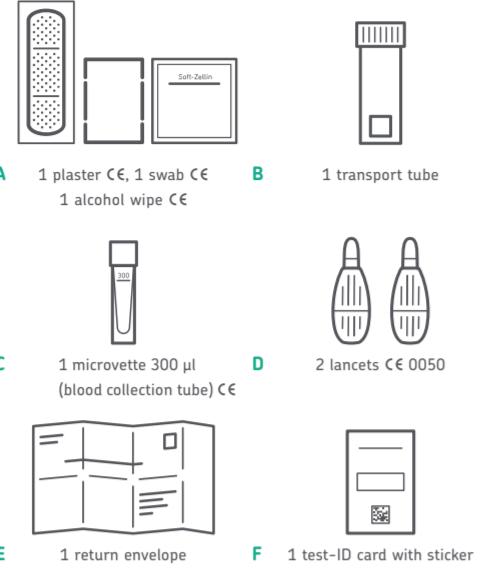
help@cerascreen.com
www.cerascreen.com



EN Mineral Deficiency Test

The cerascreen® Mineral Deficiency Test is a send-in sampling kit to measure the blood levels of magnesium, zinc and selenium if a deficiency is suspected. The sample of human capillary blood is analysed in vitro in the specialised cerascreen® partner diagnostics laboratory.

Your test kit contains



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 the 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.
- Analyse your urine vyrhánad pro vaše vlastní použití.
- Für den Vorsprung ist die Packung für die Blutentnahme bestimmt und darf nicht für andere Zwecke benutzt werden.
- Pokud trpíte vrozenou nebo získanou poruchou srážlivosti krve nebo užíváte léky proti srážení krve, použijte tuto sadu pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem.
- Lancety jsou určeny výhradně pro vaše vlastní použití.
- Opakované používání těchto jehel je významně ohrožením zdraví.
- Jestliže máte vrozenou nebo kouzlenou poruchou srážlivosti krve, nebo užíváte léky proti srážení krve, použijte tuto sadu pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem.
- Pokud trpíte vrozenou nebo získanou poruchou srážlivosti krve nebo užíváte léky proti srážení krve, použijte tuto sadu pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem.
- Uchovávejte tuto sadu mimo dosah dětí.
- Sadu smí používat pouze osoba od 18 let včlu.
- Jestliže jste těhotná nebo pojíte, použijte tuto sadu pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem.
- Pokud trpíte vrozenou nebo získanou poruchou srážlivosti krve nebo užíváte léky proti srážení krve, použijte tuto sadu pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem.
- Verwenden Sie die Lanzen nur für den eigenen Gebrauch.
- 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.

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 17.
- Unfortunately, it is not possible to analyse blood samples of volumes under 300 µl.
- Do not take a blood sample immediately after strenuous physical activity.
- If you have any difficulties performing the blood sample or if the kit is incomplete, contact our customer service department, who will treat this matter confidentially.
- This is a blood sampling kit for single use self-testing!

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

Pokud máte jakékoliv dotazy, pošlete nám prosím e-mail (help@cerascreen.com) nebo navštivte naši webovou stránku podpory: help.cerascreen.com.

Návod k použití

1. Položte veškerý obsah testovací sady na čistý podklad. Předtím než začnete, vyberte vhodné místo výpruha. **Tip:** Ideální je prostřídelník nebo prstenek levné ruky. Otevřete zlumavku pro odběr krve a postavte ji na rovný povrch. Ujistěte se, že se nemůže převrátit.
2. Umýte si ruce mydlem a teplovodní vodou. Pro stimulaci krevní oběhu ponutěte upřednostňovanou ruku do teplé vody **přesně alespoň 15 až 30 sekund**. Poté ruku pečlivě osušte čistým ručníkem.
3. Dříte ruku vodoprovodně ve výšce boku (postavte se například k okruji stolu) a masírovat prst směrem od dlani ke konečku prstu, aby bylo možno zcela nataženo a s velkým pohybem, abyste podporili krevní oběh.
4. Vymítejte dezinfekční ubrousek z fólie a využívejte jím špičku upřednostňovaného prstu. Počkejte, dokud nebude prst opět suchý (15 sekund).
5. Uchopte lanetu. (1) Otočte očerným uzávěrem jediný kolenem vlastní ruky. (2) Opatrně odstraňte ochranný uzávěr. **Pozor:** Nepoužívejte lanetu s uvořeným nebo chybějícím ochranným uzávěrem.
6. Polohu ruky na pevný podklad. Přiložte lanetu diagonálně ke spíčce prstu, jak je znázorněno na obrázku. Přiložte lanetu pevně k prstu, dokud nedojde k jejímu spuštění. **Pozor:** Ke spuštění lanety může dojít pouze jednou!
7. Palec druhé ruky přiložte pod místo výpruha a jemně zatahněte kůžu.
8. Držte ruku vodoprovodně ve výšce boku (postavte se například k okruji stolu) a masírovat prst směrem od dlani ke konečku prstu, aby bylo možno zcela nataženo a s velkým pohybem, abyste podporili krevní oběh.
9. Vymítejte dezinfekční ubrousek z fólie a využívejte jím špičku upřednostňovaného prstu. Počkejte, dokud nebude prst opět suchý (15 sekund).
10. Uchopte lanetu. (1) Otočte očerným uzávěrem jediný kolenem vlastní ruky. (2) Odstraňte ochranný uzávěr. **Pozor:** Nepoužívejte lanetu s uvořeným nebo chybějícím ochranným uzávěrem.
11. Polohu ruky na pevný podklad. Přiložte lanetu diagonálně ke spíčce prstu, jak je znázorněno na obrázku. Přiložte lanetu pevně k prstu, dokud nedojde k jejímu spuštění. **Pozor:** Ke spuštění lanety může dojít pouze jednou!
12. Palec druhé ruky přiložte pod místo výpruha a jemně zatahněte kůžu.
13. Držte ruku vodoprovodně ve výšce boku (postavte se například k okruji stolu) a masírovat prst směrem od dlani ke konečku prstu, aby bylo možno zcela nataženo a s velkým pohybem, abyste podporili krevní oběh.
14. Vymítejte dezinfekční ubrousek z fólie a využívejte jím špičku upřednostňovaného prstu. Počkejte, dokud nebude prst opět suchý (15 sekund).
15. Uchopte lanetu. (1) Otočte očerným uzávěrem jediný kolenem vlastní ruky. (2) Odstraňte ochranný uzávěr. **Pozor:** Nepoužívejte lanetu s uvořeným nebo chybějícím ochranným uzávěrem.
16. Uchopte lanetu. (1) Otočte očerným uzávěrem jediný kolenem vlastní ruky. (2) Odstraňte ochranný uzávěr. **Pozor:** Nepoužívejte lanetu s uvořeným nebo chybějícím ochranným uzávěrem.
17. Uchopte lanetu. (1) Otočte očerným uzávěrem jediný kolenem vlastní ruky. (2) Odstraňte ochranný uzávěr. **Pozor:** Nepoužívejte lanetu s uvořeným nebo chybějícím ochranným uzávěrem.
18. Uchopte lanetu. (1) Otočte očerným uzávěrem jediný kolenem vlastní ruky. (2) Odstraňte ochranný uzávěr. **Pozor:** Nepoužívejte lanetu s uvořeným nebo chybějícím ochranným uzávěrem.

16. Place the transport tube containing the blood collection tube into

DE Mineralstoff Test

the return envelope. Keep the test-ID card – you will need this to activate your test.

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

Ihr Testkit beinhaltet

Test mineralných látiek cerascreen® je sada po odběr výpruha a jejich zpätnej záslni podle podělení na nedostatek hořčíku, zinka a selenu v krvi. Vzorek lidské kapilárnej krve je analyzovaný in vitro v specializované partnerskej diagnostickej laboratórii cerascreen®.

Informace o testu

A 1 náplast €€, 1 tampon €€, 1 dezinfekční ubrousek €€, B 1 přepnávky zlumavky, C 1 mikrovette 300 µl (zlumavka pro odběr krve) €€, D 2 lancety €€ 0050, E 1 zpáteční obálka, F 1 aktivační karta s nálepou

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.
- Haben Sie ein ergriffenes oder erworbenes Blutgerinnungsproblem oder eine Thrombose mit einem Antikoagulant, müssen Sie das Kit nicht nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten verwenden.
- Verwenden Sie die Lanzen nur für den eigenen Gebrauch.
- 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 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníků.
- Tato sada pro odběr výpruha krve je určena k jednorázovému se-beteštování!
- Pravěk výpruha krve je určena pro jednorázové použití.
- Analýza výpruha výpruha lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivační kartě! Vice podrobnosti k tomuto tématu najdete v kroku 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníků.
- Tato sada pro odběr výpruha krve je určena k jednorázovému se-beteštování!
- Pravěk výpruha krve je určena pro jednorázové použití.
- Analýza výpruha výpruha lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivační kartě! Vice podrobnosti k tomuto tématu najdete v kroku 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníků.
- Tato sada pro odběr výpruha krve je určena k jednorázovému se-beteštování!
- Pravěk výpruha krve je určena pro jednorázové použití.
- Analýza výpruha výpruha lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivační kartě! Vice podrobnosti k tomuto tématu najdete v kroku 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníků.
- Tato sada pro odběr výpruha krve je určena k jednorázovému se-beteštování!
- Pravěk výpruha krve je určena pro jednorázové použití.
- Analýza výpruha výpruha lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivační kartě! Vice podrobnosti k tomuto tématu najdete v kroku 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníků.
- Tato sada pro odběr výpruha krve je určena k jednorázovému se-beteštování!
- Pravěk výpruha krve je určena pro jednorázové použití.
- Analýza výpruha výpruha lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivační kartě! Vice podrobnosti k tomuto tématu najdete v kroku 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníků.
- Tato sada pro odběr výpruha krve je určena k jednorázovému se-beteštování!
- Pravěk výpruha krve je určena pro jednorázové použití.
- Analýza výpruha výpruha lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivační kartě! Vice podrobnosti k tomuto tématu najdete v kroku 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníků.
- Tato sada pro odběr výpruha krve je určena k jednorázovému se-beteštování!
- Pravěk výpruha krve je určena pro jednorázové použití.
- Analýza výpruha výpruha lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivační kartě! Vice podrobnosti k tomuto tématu najdete v kroku 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníků.
- Tato sada pro odběr výpruha krve je určena k jednorázovému se-beteštování!
- Pravěk výpruha krve je určena pro jednorázové použití.
- Analýza výpruha výpruha lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivační kartě! Vice podrobnosti k tomuto tématu najdete v kroku 17.
- Blutproben mit einem geringeren Volumen als 300 µl können leider nicht ausgewertet werden.
- Entnehmen Sie die Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice.
- Neodebirejte vzorek krve bezprostředně po namáhavé tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletn

17. Pour créer votre compte rendu de résultat, connectez-vous à 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 Εξέταση για έλλειψη σε μεταλλικά στοιχεία

Η εξέταση για έλλειψη σε μεταλλικά στοιχεία της cerascreen® είναι ένα κατ διεγματολήμασ πρόσωπο που προερχεται για την εξέταση των επιπλέον μαγνητών, ψευδάργυρου και σελίνου στο αίμα, εάν υπάρχει υποψία έλλειψης. Το δείγμα του αυθημού προσώπου αίματος αναλύεται *in vitro* στο ειδικευμένο διαγνωστικό εργαστήριο των συνεργάτων της cerascreen®.

ΣΤΟ ΚΙΤ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΤΑ Εξής

Α 1 τραυματόλατο €€, 1 βαμβακοφόρο στυλός €€, 1 μαντλάκι αλυσίδας €€, Β 1 σωλήνα μεταφοράς, C 1 μικρογραμμάτιο 300 μιλιλίτερα, αυλογής αίματος €€, D 2 βλένες €€ 0050, E 1 φάκελος επιστροφής, F 1 κάρτα ID εξέτασης με αυτοκόλλητο

Πληροφορίες για την εξέταση

Διαβάστε προσεκτικά τις Οδηγίες χρήσης πριν ξεκινήσετε και ακολούθηστε τη βήματα που παρατίθενται.

Προειδοποίησης

• Μην χρησιμοποιήστε αυτό το κιτ εάν πάσχετε από κάποια ασθένεια που μεταδίδεται με το αίμα, όπως η παπιτίδα ή ο HIV.

• Φυλάσσετε αυτό το κιτ μακριά από παιδιά.

• Το κιτ μπορεί να χρησιμοποιηθεί μεν για εγκλικές άνω των 18 ετών.

• Εάν είστε έγκυος ή θηλαζετε, χρησιμοποιήστε το κιτ μόνο αφότου συμβουλεύετε τον ιατρό σας.

• Εάν πάσχετε από κάποια συγγενή ή επικτήτη διαταραχή της πάρησης του αίματος ή εάν λαμβάνετε αντιπιπληκτική φαρμακευτική αγωγή, χρησιμοποιήστε το κιτ μόνο αφότου συμβουλεύετε τον ιατρό σας.

• Οι βελόνες προσφίζουν με απολειτικά για δικούς σας χρήση.

• Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τη δέλτα του αίματος ή τη λίπη αίματος, λάβετε το δέλτα μόνο εφόσον είναι πάρον και κάπιο αλλά άποτο ή επικονιαστεί 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. Δέστε υπώνυμη τυχών δημόσιες αρχές.

• Μπορούν να κάνουν ανάλυση το δείγματός σας μόνο εάν ενεργοποιήσετε την εξέταση σας με το ID εξέτασης της κάρτας ID εξέτασης που διαθέτετε! Περισσότερες πληροφορίες για αυτό υπάρχουν στη δέλτα 17.

• Δυστυχώς, δεν είναι δυνατή η ανάλυση δεγμάτων αίματος όγκου κάτω των 300 μιλ.

• Μην λαμβάνετε δέλγυνα αίματος αμέσως μετά από έντονη φυσική δραστηριότητα.

• Εάν αντιμετωπίζετε οποιαδήποτε δυσκολία με την αιματολήματα ή εάν το κιτ δεν είναι πλήρες, επικουνιάνετε με το τηλέφωνο εξηγητήρης πελατών, το οποίο θα χειρίστε αυτό το θέμα με εγκυρότητα.

• Το παρόν προϊόν είναι ένα κιτ εξέτασης αίματος μίας χρήσης για αυτοεξέταση.

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, στείλτε μας ένα e-mail (help@cerascreen.com) ή παρακαλείτε τη σελίδα θοήθειας στον ιστότοπο μας: help.cerascreen.com.

Οδηγίες χρήσης

1. Τοποθετήστε όλο το περιεχόμενο του κιτ εξέτασης επάνω σε μια καθαρή επιφάνεια. Πριν ξεκινήσετε, επιλέξτε το οπίσιο διεγματολήματα. Συμβούλιο: Ο μέσος και ο παράμετος του αιριστέρου χεριού είναι συνήθως η καλύτερη λύση. Ανοίγετε το σωλήνι διεγματολήματος και τοποθετήστε το επάνω σε μια επίδειξη επιφάνειας.

2. Λύψτε τη σέρια σας με απαντών και ζετάρι νερό. Κρατήστε το χέρι που επέλεξατε κάτω από ζετάρι νερό για τουλάχιστον 15 έως 30 δευτερόλεπτα, για να διεγέρετε την κυκλοφορία του αίματος. Στεγνώστε πάνω στη σεριά έναν τόπο σε πάνω σε πάνω.

3. Περιστρέψτε κυκλικά το χέρι που επέλεξατε 5 έως 10 φορές, τελείων τυπικά ενών έναν διαγώνιο, με γενάλες κυνήσεις για να διεγέρετε την κυκλοφορία του αίματος.

4. Αφαιρέστε το μπαντόλικο από τη συσκευασία του και χρησιμοποιήστε το για να απολύταρετε το άκρο του δάκτυλου που προτίμησε. Περιμένετε μέχρι να στεγνώσετε έναν τόπο σε πάνω σε πάνω.

5. Πάρτε τη βέλονα. (1) Περιστρέψτε το προστατευτικό κάλυμμα μία φορά ώρια από τον άξονα του. (2) Αφαιρέστε προσεκτικά το προστατευτικό κάλυμμα από τον άξονα του. Προσοχή: Μην χρησιμοποιήσετε τη βέλονα εάν το προστατευτικό κάλυμμα είναι χαράδρη ή λεπτή.

6. Τοποθετήστε το χέρι σας επάνω σε μια σταθερή επιφάνεια. Τοποθετήστε τη βέλονα διαγώνια στο άκρο του δάκτυλου σας, όπου φάνεται στην επικούρια. Πάντες σταθερά τη βέλονα επάνω στο δάκτυλο μετά από απελευθερώση. Προσοχή: Η βέλονα πρέπει να απελευθερώσεται μόνο μέσω φορά!

7. Πέτετε με τον αντίκευμα του άξονα σας χειρό κάτω από το σημείο διεγματολήματος και τραβήξτε ελαφρά προς το πιο θέρμαντο.

8. Κρατήστε το χέρι σας οριζόντια στο ύψος του ισχού (για παράδειγμα, ενώ στέκεται στην άκρη ενός τραπεζού) και κάντε μασάζ στο δάκτυλο σας για να παλαύσετε τη ροή του χεριού προς τα κάτω, προς το δάκτυλο, μέχρι να σχηματιστεί μια αστράφτη.

9. Προτού αρχίσετε τη λήψη αίματος, χρησιμοποιήστε το βαμβακοφόρο στην ίδια για να φέρεστε την πρώτη σταγόνα αίματος. Περιμένετε να σχηματιστεί μια νέα, μεγάλη σταγόνα αίματος. Σταθείτε όρθιο και κρατήστε το χέρι σας κάτω από το επίπεδο της καρδιάς, για διευκόλυνση τη διαδικασία.

10. Κρατήστε το δάκτυλο σας διαγώνια στο άκρο του άρθρου συλλήνα αίματος έπειτα μετρείτε μερικά μέτρα. Συνέχιστε μασάζ στο δάκτυλο σας για να συνεχίσετε τη ροή του αίματος. Για αυτή τη διαδικασία ενδέχεται να χρειαστούν αρκετά λεπτά.

11. Ολοκλήρωστε τη λήψη του δεγμάτου μόνο όταν ο όγκος του αίματος φτάσει στο σημείο των 300 μιλ. Εδώλλως, το εργαστήριο δεν μπορεί να αναλύσει το δέλτα.

12. Ποσιτορίστε το δίτο πλαστικό από την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

13. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

14. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

15. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

16. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

17. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

18. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

19. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

20. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

21. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

22. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

23. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

24. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

25. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

26. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

27. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

28. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

29. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

30. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

31. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

32. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

33. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

34. Επιστρέψτε την πρώτη σταγόνα αίματος που πρέπει να προέρχεται από τη λήψη.

35