

15. Placez la carte portant la tache de sang séché au moins 15 minutes à température ambiante. Placez-la sur une surface sèche, à l'abri du soleil.

16. Placez à nouveau la carte portant la tache de sang séché dans le sac à fermeture par pression, sans retirer le sachet absorbant, et fermez-le de manière étanche.

17. Placez le sac dans l'enveloppe de retour avec l'adresse. Gardez la 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.

18. Pour créer votre compte rendu de résultat, connectez-vous par 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.

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

EL Εξέταση ωμέγα-3

Η εξέταση cerascreen® Omega-3 Test είναι ένα kit διαγνωστικής προς αποστολή για τη μέτρηση του λίγνου ωμέγα-6/3, του δείκτη τη ωμέγα-3, καθώς και των λιπαρών οξέων. Η εξέταση καθορίζει τον σχετιζόμενο με τα λιπαρά οξεία κίνδυνο που διατρέχετε για καρδιαγγειακό συμβάντα και για πιθανή ανεπάρκεια λιπαρών οξέων ωμέγα-3. Η διαδικασία είναι ανώδυνη και μπορεί να πραγματοποιηθεί εύκολα στο σπίτι. Το δείγμα ανθρώπινου τριχοειδικού αίματος αναλύεται in vitro στο εξειδικευμένο, συνεργαζόμενο διαγνωστικό εργαστήριο της cerascreen®.

ΣΤΟ ΚΙΤ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΤΑ ΕΞΗΣ

A 1 μαντηλάκι αλκοόλης
CE, B 1 τραυμάτιο
CE, B 1 βαμβακοφόρος στυλό
CE, C 1 καρτέλα σταγόνας αποξηραμένου αίματος σε αεροστεγή συσκευασία,
D 2 βελόνες
CE 0050, E 1 φάκελος επιστροφής,
F 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 αναιμία που μεταβιβάζεται με το αίμα, όπως η ηπατιτίδα ή η HIV.
- Φυλάξτε αυτό το kit μακριά από παιδιά.
- Το kit μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για ενήλικες άνω των 18 ετών.
- Εάν έχετε έγκυος ή θηλάζετε, χρησιμοποιήστε το kit μόνο αφού συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.
- Εάν πάσχετε από κάποια συγηνή ή επίκτητη διαταραχή της πήξης του αίματος ή εάν λαμβάνετε αντιπηκτική φαρμακευτική αγωγή, χρησιμοποιήστε το kit μόνο αφού συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

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

Σημαντικές πληροφορίες
Μπορείτε να κάνετε ανάλυση του δείματός σας μόνο εάν **ενεργοποιήσετε την εξέτασή σας με το ID εξέτασης της κάρτας ID εξέτασης που διαβιβέται. Περισσότερες πληροφορίες για αυτό υπάρχουν στο βήμα 18.**

- Αυτή την εξέταση απαιτείται ησθένια 12 ωρών (καθόλου φαγητό ή ροφήματα, εκτός από νερό).**
- Διαβάστε προσεκτικά τις Οδηγίες χρήσης πριν ξεκινήσετε και ακολουθήστε τα βήματα που παρατίθενται.
- Μην λαμβάνετε δείγμα αίματος αμέσως μετά από έντονη φυσική δραστηριότητα.
- Εάν αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε ανοκλασία με την αιμολιμία ή εάν το kit δεν είναι πλήρες, επικουνησείτε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών, το οποίο θα χειριστεί αυτό το θέμα με εξυμέχωση.
- Το παρόν προϊόν είναι ένα kit εξέτασης αίματος μέσω χρήσης για αυτοέξταση!
- Μην αγνίετε την καρτέλα αποξηραμένου αίματος στο σημείο μέσα από τη σήμανση και διατρέχετε τη χωρίς σκόνη.

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, στείλετέ μας ένα e-mail (help@cerascreen.com) 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 διαγνωστικλίας. **Συμβουλή:** Ο μέσος και ο παράμεσος του αριστερού χεριού είναι συνήθως η καλύτερη λύση.
- Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό. Κρατήστε το χέρι που επιλέξατε κάτω από ζεστό νερό για **τουλάχιστον 15 έως 30 δευτερόλεπτα** για να διαχειρίρετε την κυκλοφορία του αίματος. Στεγνώστε προσεκτικά το χέρι σας με μια καθαρή πετσέτα.
- Περικλείψτε κυκλικά το χέρι που επιλέξατε 5 έως 10 φορές, τελείως τυγχνωμένο εάν είναι δυνατό, με το μέγιστο κίνηση για να διαχειρίρετε την κυκλοφορία του αίματος.
- Αφαιρέστε το μαντηλάκι αλκοόλης από τη συσκευασία του και χρησιμοποιήστε το για να απολυμάνετε το άκρο του δακτύλου που πρόκειται να χρησιμοποιήσετε. Περιμένετε μέχρι να στεγνώσει καλά το δάκτυλο (15 δευτερόλεπτα).

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

tenendo la mano al di sotto del cuore.

- Far cadere una goccia grande di sangue sul cerchio contrassegnato sulla cartina con la goccia di sangue secco. Nel caso in cui la goccia non cada da sola dal dito, mantenere la cartina con la goccia di sangue secco accuratamente contro la goccia senza toccare la carta con il dito.
- Per un'analisi adeguata del campione, è necessaria una goccia più ampia possibile di sangue. La goccia di sangue deve coprire il cerchio all'interno del contrassegno completamente, o almeno per metà.
- Ripetere la procedura fino a completare due cerchi.
- Dopo aver prelevato il campione di sangue, premere il tamponc ortoneo l'area di sanguinamento. Quando il sanguinamento rallenta, applicare il cerchio alla ferita.
- Rimuovere l'adesivo con il codice QR dalla scheda contenente l'ID del test ed attaccarlo sulla cartina con la goccia di sangue secco nell'area per la data e il nome.
- Lasciar asciugare la cartina con la goccia di sangue secco per almeno 15 minuti a temperatura ambiente. Assicurarsi di sistemarla in posizione piana su una superficie asciutta, lontana dalla luce del sole.
- Sistemare la cartina con la goccia di sangue secco all'interno del sacchetto con chiusura a pressione senza rimuovere il sacchetto asorbente e chiudere ermeticamente.
- Sistemare il sacchetto nella busta affrancata e riportante l'indirizzo. Conservare la scheda contenente l'ID del test, inviaria per attivare il test. Chiudere la busta accuratamente ed enviarla immediatamente per posta senza affrancarla.
- Per creare un documento con i risultati, accedere attraverso l'App My cerascreen® (Android, iOS) o sulla 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 gettarli nei rifiuti domestici.

11. Om het bloed optimaal te kunnen beoordelen, is een zo groot mogelijk bloeddruppel nodig. De bloeddruppel moet de cirkel binnen de markering volledig, maar minimaal voor de helft, bedekken.

- Herhaal deze procedure totdat u twee cirkels hebt bedekt.
- Druk, nadat u het bloed hebt afgenomen, het wattenstaafje tegen de prikladits. Plaak een pleister op de prikladits zodat het bloeden minder is geworden.
- Haal de vierkante codesticker van de test-ïd-kaart en plak deze in de ruimte op de bloedsptkaart die bedoeld is voor de prikladits en uw naam.
- Laat de bloedsptkaart ten minste 15 minuten lang bij kamertemperatuur drogen. Leg deze daarvoor op een vlakke, droge ondergrond, en uit de zon.
- Stop de bloedsptkaart terug in de zak met drokluftsluiting zonder het droogzakje eruit te halen, en sluit de zak weer goed.
- Stop de zak in de reeds gedresseerde retourenvoel. Bewaar de test-ïd-kaart, want u hebt deze nodig om uw test te activeren. Plak de envelopp goed dicht en stuur deze mettest per briefpost op. Dit kan ongefrankeerd.
- Om uw resultaatrapport aan te maken, dient u zich aan te melden via de My cerascreen-app (Android, iOS) of via my.cerascreen.com. Voer het zescifreige id-nummer, dat op uw test-ïd-kaart staat vermeld, in bij "test activeren" en volg de aanwijzingen.
- Doe de gebruikte onderdelen van de testset in het doorzichtige plastic zakje en gooi dit weg bij huisvuil.

NO Omega-3-test

cerascreen® Omega-3-test er et prøvesett som skal sendes inn for å måle serum omega-6/3-ratioen, omega-3-indeksen, samt fettsyre, testes finner din fettsyreassosierte risiko for kardiovaskulære hendelser og en mulig omega-3 fettsyre mangel.
Prosessen er smertefri og kan enkelt gjøres hjemmefra.
Prøven av human kapillærblod analyseres in vitro i det spesialiserte cerascreen®-partner diagnostiske laboratoriet.

Testsettet inneholder

A 1 alkoholdoekje
CE, B 1 plaster
CE, C 1 palyttine
CE, C 1 mikrokort til blod i trykkåpsel,
D 2 lansetter
CE 0050, E 1 returkolvullt,
F 1 ID-kort for test med klistremerke

Informasjon om testen

ⓘ Les bruksanvisningen nøye før du begynner, og følg de angitte trinnene.

Advarsel

- Ikke bruk dette settet hvis du lider av en blodbåren smittsom sykdom som hepatitis eller HIV.
- Oppbevar dette settet utlilgjengelig for barn.
- Settet bør bare brukes av voksne i alderen 18 og oppover.
- Hvis du er gravid eller ammer, må du bare bruke settet etter å ha konsultert med din lege.
- Hvis du lider av en medfødt eller ervervet blodproppsforstyrrelse eller tar antikoagulerende medikamenter, må du bare bruke settet etter å ha konsultert med din lege.
- Hvis du har problemer med å se blod eller blodprøver, ta bare prøven i nærheten av en annen person eller kontakt legen din eller apoteket.
- Les bruksanvisningen nøye før du begynner, og følg de angitte trinnene.
- Ikke ta en blodprøve umiddelbart etter anstrengende fysisk aktivitet.
- Hvis du har problemer med å utføre blodprøven, eller hvis settet er utfullstendig, kontakt vår kundeserviceavdeling, som vil behandle saken konfidensielt.
- Dette er et engangs blodprøvesett for selvtesting!
- Ikke rør merkene på mikrokortet for blod, og hold det støvfritt.

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

Bruksanvisning

- Legg alt innholdet i testsettet på en ren overflate. Før du begynner, velg prøvepunktet. **Tips:** Lang- og ringfingeren på venstre hånd fungerer som regel best.
- Vask hendene med såpe og varmt vann. Hold ønsket hånd under varmt vann i **minst 15 til 30 sekunder** for å stimulere blodsirkulasjonen. Tørk hånden nøye med et turt håndkle.
- Sving den armen du foretrekker rundt i en sirkel 5 til 10 ganger, fullt utstrakt hvis mulig, i store bevegelser for å stimulere blodsirkulasjonen.
- Ta alkoholtervietten fra pakningen og bruk den til å desinfisere tungen på den foretrekte fingeren. Vent til fingeren er tørr igjen (15 sek).
- Ta lansetten. (1) Roter beskyttelsesdekslet en gang rundt ders asc ke. (2) Fjern forsiktig beskyttelsesdekslet. **Forsiktig:** Ikke bruk en lansett med et lost eller manglende beskyttelsesdeksel.
- Legg hånden på en fast overflate. Plasser lansetten diagonalt på fingertuppen som vist på illustrasjonen. Trykk lansetten fast mot fingeren til den kommer ut. **Forsiktig:** Lansetten kan kun komme ut en gang!
- Trykk tumulpen på den andre hånden under prøvetakningsstedet, og trekk huden litt tilbake.
- Hold hånden din horisontalt i hofte høyde (for eksempel mens du står ved kanten av et bord) og masser fingeren fra håndflaten ned til fingertuppen fram til det kommer en bloddråpe.
- Før du begynner å ta blod, bruk vattpinnen til å fjerne den første bloddråpen. Vent til en ny stor bloddråpe kommer. Stett denne prosessen ved å stå oppe og hold hånden din under hjert nivå.
- La en stor bloddråpe falle på den merkede sirkelen på mikrokortet. Hvis dråpen ikke faller fra fingeren selv, må du holde mikrokortet forsiktig mot dråpet uten å berøre papiret med fingeren.
- For best mulig vurdering av prøven er det nødvendig med størst mulig bloddråpe. Blodfallet bør dekke sirkelen inne i merkingen helt, i hvert fall halvparten.
- Gjenta denne prosessen til du har fullført to sirkler.
- Etter å ha tatt blodprøven, trykk vattpinnen mot blødningsstedet. Når bløttingen blir mindre, sett plâstret på såret.
- Fjern det frakantede klistremerke med kode fra test-ID-kortet og sett det på mikrokortet i området beregnet for dato og navn.

- La mikrokortet tørke i minst 15 minutter i romtemperatur. Sørg for å plassere det flatt på en tørr overflate, beskyttet mot sollys.
- Plasser det tørkede mikrokortet tilbake i trykkåpselen uten å fjerne den absorberende posen og lukk den godt.
- Plasser posen i returkolvullnet med adresse. Behold test-ID-kortet – du trenger dette for å aktivere testen din. Lukk kolvullneten forsiktig og send den umiddelbart med posten gratis.
- For å opprette resultatrapporten din, logg deg på via My Cerascreen-appen (Android, iOS) eller på my.cerascreen.com. Skriv inn ditt seksifrege ID-nummer i henhold til ditt test-ID-kort under „aktivert test“ og følg instruksjonene.
- Kast de brukte delene av testsettet i den gjennomsiktige plastposen i husholdningsavfallet.

PL Test Omega-3

Opracowany przez firmę cerascreen® test na zawartość kwasów omega-3 jest testem wysłkowym, którego celem jest określenie współczynnika kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3, wskaźnika omega-3 oraz kwasów tłuszczowych. Test ten pomaga ustalić ryzyko wystąpienia zdarzenia sercowo-naczyniowego związanego z działaniem kwasów tłuszczowych oraz ewentualny niedobór kwasów tłuszczowych omega-3. Proces jest bezbolesny i można go łatwo przeprowadzić w domu. Próbką analizowaną jest w sposób in vitro w wyspecjalizowanym laboratorium diagnostycznym współpracującym z firmą cerascreen®.

Zestaw testowy zawiera

A 1 wacik nasączony alkoholem
CE, B 1 plaster
CE, C 1 palyttczek do wymazu
CE, C 2 pasek do testu suchej kropli krwi w torbie zamkniętej ciśnieniowo,
D 2 lancety
CE 0050, E 1 koperta zwrotna,
F 1 karta z numerem identyfikacyjnym testu z naklejką

Informacja na temat testu

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

ostrzeżenia

- Prosimy nie stosować tego zestawu, jeżeli cierpi Pan/Pani z powodu choroby zakaźnej spowodowanej zakażeniem wirusami krwiopochodnymi, 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.
- Lancety przeznaczone są wyłącznie do użytku własnego.
- Jeżeli widok krwi lub pobranie próbki krwi stanowi dla Pana/Pani problem, prosimy pobrac próbkę wyłącznie w obecności drugiej osoby lub skontaktować się ze swoim lekarzem/terapeutą lub farmaceutą.

Ważna informacja

Próbka może zostać poddana analizie jedynie w sytuacji, gdy test zostanie aktywowany za pomocą numeru identyfikacyjnego testu widocznego na karcie z numerem identyfikacyjnym testu! Więcej informacji na ten temat można znaleźć w Kroku 18.

- W przypadku tego testu wymagany jest 12-godzinny post (powstrzymanie się od spożywania pokarmów lub płynów, z wyjątkiem wody).
- Denne testen krever en 12-timers faste (ingen mat eller drikke, bortset fra vann).
- Les bruksanvisningen nøye før du begynner, og følg de angitte trinnene.
- Ikke ta en blodprøve umiddelbart etter anstrengende fysisk aktivitet.
- Hvis du har problemer med å utføre blodprøven, eller hvis settet er utfullstendig, kontakt vår kundeserviceavdeling, som vil behandle saken konfidensielt.
- Dette er et engangs blodprøvesett for selvtesting!
- Ikke rør merkene på mikrokortet for blod, og hold det støvfritt.
- Prosimy nie dotykać paska do testu suchej kropli krwi w obrębie oznaczeń i nie dopuścić do jego zaskrzepienia.

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

Instrukcje stosowania

- Ciąg zawartości zestawu testowego należy umieścić na czystej powierzchni. Przed rozpoczęciem należy wybrać miejsce pobrania próbki. **Wskazówki:** zazwyczaj najlepiej sprawdza się palec środkowy i serdeczny lewej ręki.
- Ławe as suas mãos com sabonete e água quente. Mantenha a mão escolhida sob água quente durante **pelo menos 15 a 30 segundos** para estimular a circulação sanguínea. Seque bem a mão com uma toalha limpa.
- Rode o braço escolhido completamente esticado ao longo do corpo 5 a 10 vezes, em movimentos amplos para estimular a circulação sanguínea.
- Retire o toalhete embebido em álcool da sua película e utilize-o para desinfetar a ponta do dedo escolhido. Aguarde até que o dedo volte a estar novamente seco (15 segundos).
- Pegue na lanceta. (1) Rode a cobertura protetora uma vez em torno do seu eixo. (2) Retire a cobertura protetora com cuidado. **Cuidado:** Não utilize a lanceta com uma cobertura protetora solta ou em falta.
- Coloque a sua mão numa superfície firme. Coloque a lanceta na diagonal na ponta do seu dedo conforme mostrado na figura. Pressione a lanceta com firmeza contra o dedo até que esta se solte. **Cuidado:** A lanceta apenas pode ser solta uma vez!
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da outra mão por baixo do ponto de recolha da mesma e afaste ligeiramente a pele para trás.
- Mantenha a sua mão na horizontal à altura da anca (por exemplo quanto está em pé junto a uma mesa) e massageie o seu dedo desde da palma da mão até a ponta do dedo até que se forma uma gota de sangue.
- Antes de iniciar a recolha de saque, utilize o cotome para remover a primeira gota de sangue. Aguarde até que se forme uma nova gota grande de sangue. Apoie este processo ao pôr-se de pé e mantendo a mão abaixo do nível do coração.
- Pressione o polegar da