

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.

Your test kit contains

			
A	2 plaster €€, 1 swab €€, 1 alcohol wipe	B	1 foil pouch (blood collection device) with absorbent sachet €€
C	2 lancets €€ 0050	D	1 return envelope
			
E	1 test-ID card with sticker		

	
Manufacturer: cerascreen GmbH Güterbahnhofstrasse 16 19059 Schwerin Germany	cerascreen ®
SKU: 99090947 CRS3-Bloodsugar_INT_002	Valid from October 2022
www.cerascreen.info	

CE
Supplier | **Lieferant** | **Verleverand** | **Proveedor** | **Fournisseur** | **Fornitore** | **Levancaric** | **Verleverand** | **Levartör** | **A:** PAUL HARTMANN AG, Paul-Hartmann-Straße 12, 89522 Heidenheim, Germany
B: CoreMedica, 200 NE Missouri Rd Suite #304, Lee's Summit, MO 64086, US
C: Becton Dickinson GmbH, Tullastrasse 8 – 12, Postfach 101629, 6900 Heidelberg, Germany

			
			
			
			

1.	2.	3.
		
4.	5.	6.
		
7.	8.	9.
		
10.	11.	12.
		

CONTAGIOUS ILLNESSES Do not use this kit if you suffer from a blood-borne contagious illness such as hepatitis or HIV.

RISKS AND SIDE EFFECTS

- After taking a sample of your blood, pressure sores may occur around the wound for a few days and/or a bruise may form at the injection site. Additionally, the puncture site may be visible for a few days.
- Note: Any serious incident related to the product should be reported to the manufacturer and to the competent authority of the Member State where the user is established.

WARNINGS

- Store this kit out of reach of children.
- The kit may only be used by adults aged 18 and older.
- If you are pregnant or are breastfeeding, use the kit only after consultation with your medical professional or pharmacist.
- If you suffer from a congenital or acquired blood-clotting disorder or are taking anticoagulant medication, use the kit only after consultation with your medical professional.
- 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 medical professional or pharmacist.

If you have any questions, please visit our help website: help.cerascreen.com

Directions for Use

- Check that all conditions are fulfilled for sample taking. Please read the section 'Information and tips' carefully.
- If you are a new customer, create your user account on my.cerascreen.com or in the **my cerascreen**® App. In our "Frequently Asked Questions" in help.cerascreen.com you will find a guide for that. 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.
- Place all contents of the test kit on a clean surface. Before you begin, choose a spot for the prick. **TIP:** the middle or 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 tip of your finger as shown in the illustration. Only use the side of finger tip pad as the puncture site to minimize 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 pull back on the skin slightly.
- Encourage blood flow by standing 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 forms.
- Before you start collecting the blood, take the swab (**NOT the alcohol wipe**) 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 plaster 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 into the testkit box, then place the box into the preaddressed return envelope. Close the envelope carefully and send it immediately by post free of charge. Please check if the test has been activated and 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 zpětně 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.

Vaše testovací sada obsahuje

A 2 omítky €€, **1** tampon €€, **1** dezinfekční ubrousek, **B** 1 fóliový váček (zařízení na sběr krve) s absorpčním sáčkem €€, **D** 2 lancety €€ 0050, **E** 1 zpáteční obálku, **F** 1 aktivční kartu s nálepkou

Informace a tipy

Předtím než začnete, přečtěte si pozorně návod k použití a řídte se uvedenými pokyny.

DŮLEŽITÉ
<ul style="list-style-type: none">Odběr vzorku provádějte pouze od neděle do úterý (nejpozději) a vzorek odešlete ještě v den odběru. Vezměte prosím v potaz případné státní svátky. Před zasláním vzorku aktivujte svůj test s uvedením svého identifikačního čísla testu. Jen tak může laborař přiřadit Váš vzorek, abyste dostali výsledek svého testu. Blíží informace k tomu najdete v kroku 2. NEOTEVÍREJTE fóliový váček, dokud nebudete připraveni začít s odběrem svého vzorku krve. Zařízení na sběr krve MUSÍ být použito nejpozději do 30 minut po otevření fóliového váčku. Uzavřenou krabičku na zaslchou krve uzavřete až po odebrání krve. Krabičku na zaslchou krve nete otevíť.

OBECNÉ INFORMACE

- Neodebírejte vzorek krve bezprostředně po namáhavě tělesné aktivitě.
- Jestliže máte potíže s odběrem krve nebo je-li sada nekompletní, obraťte se s důvěrou na naše oddělení služeb zákazníkům. (help.cerascreen.com)
- Produkt je pouze na jednorázové použití.
- Bohužel nelze analyzovat vzorky krve, které obsahují méně než požadované množství krve.

NAKAŽLIVÉ CHOROBY

Tuto sadu nepoužívejte, pokud trpíte infekční nemocí přenášenou krví, jako je například hepatitida nebo HIV.

RIZIKA A VEDLEJŠÍ ÚČINKY

- Po odebrání vzorku krve mohou kolem místa odběru vzniknout pohmožděniny a/nebo modřiny, které do několika dnů zmizí. Značka po vpichu může být vidět několik dnů.
- Poznámka: Jakýkoli vážný incident související s produktem by měl být hlášen výrobcí a příslušnému orgánu členského státu, kde uživatel sídlí.

VAROVÁNÍ

- 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.

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.

Ihr Testkit beinhaltet

A 2 Pflaster €€, **1** Tupfer €€, **1** Alkoholtupfer, **B** 1 Folienbeutel (Trockenblutschatulle) mit Sorbentpackchen €€, **C** 2 Lanzetten €€ 0050, **D** 1 Rücksendeumschlag, **E** 1 Test-ID-Karte mit Aufkleber

Informationen & Hinweise

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

WICHTIG!
<ul style="list-style-type: none">Führen Sie die Probenahme nur von Sonntag bis Dienstag durch und versenden Sie die Probe noch am Tag der Entnahme. Berücksichtigen Sie etwaige Feiertage. Aktivieren Sie vor dem Probenversand Ihren Test unter Angabe Ihrer Test-ID. Nur so kann das Labor Ihre Probe zuordnen, sodass Sie Ihr Testergebnis erhalten. Näheres dazu in Schritt 2. Folienbeutel erst öffnen, wenn Sie bereit sind, mit der Blutentnahme zu starten. Die Trockenblutschatulle MUSS innerhalb von 30 Minuten nach dem Öffnen des Folienbeutels verwendet werden. Verschließen Sie die Trockenblutschatulle erst nachdem Sie das Blut entnommen haben. Die Trockenblutschatulle lässt sich nicht mehr öffnen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Entnehmen Sie keine Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an unseren Kundenservice (www.cerascreen.de/fragen).
- Das Produkt dient der einmaligen Anwendung.
- Leider ist es nicht möglich, Blutproben zu analysieren, die weniger als die erforderliche Menge an Blut enthalten.

ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN

Verwenden Sie dieses Kit nicht, wenn Sie an einer durch Blut übertragbaren Erkrankung leiden, wie z. B. Hepatitis oder HIV!

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

- Nach der Blutentnahme können für wenige Tage Druckschmerzen um die Wunde herum auftreten und/oder sich ein Bluterguss an der Einstichstelle bilden. Des Weiteren ist ggf. die Einstichstelle für wenige Tage sichtbar.
- Hinweis: Alle im Zusammenhang mit diesem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind unverzüglich dem Hersteller sowie der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der* die Anwender*in niedergelassen ist, zu melden.

WARNHINWEISE

- Bewahren Sie das Kit unzugänglich für Kinder auf.
- Die Anwendung darf nur an und durch Erwachsene ab 18 Jahren erfolgen.
- Wenn Sie schwanger sind oder stillen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihren Therapeuten.
- Wenn Sie an einer angeborenen bzw. erworbenen Blutgerinnungsstörung leiden oder blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihren Therapeuten.
- Verwenden Sie die Lanzetten nur wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Wenn Sie Probleme beim Aktivier oder mit der Abnahme von Blut haben, führen Sie die Entnahme nur im Beisein einer weiteren Person durch oder wenden Sie sich an Ihre*n Therapeut*in oder Apotheker*in.

Wenn Sie Fragen haben besuchen Sie unser Hilfe-Portal (www.cerascreen.de/fragen).

Anleitung

- Prüfen Sie, ob alle Voraussetzungen für die Probenahme gegeben sind. Lesen Sie sich hierzu die Rubrik „Informationen und Hinweise“ aufmerksam durch.
- Sind Sie neu bei uns, dann erstellen Sie sich ein Benutzerkonto unter my.cerascreen.de oder in der **mein cerascreen**®-App. In unseren „Häufig gestellte Fragen“ auf www.cerascreen.de/fragen finden Sie eine Anleitung für die Erstellung. Damit wir Ihren Ergebnisbericht erstellen können, loggen Sie sich auf my.cerascreen.de oder in der **mein cerascreen**®-App (Android, iOS) ein. Geben Sie unter „Test aktivieren“ die 6-stellige ID-Nummer gemäß Ihrer Test-ID-Karte ein und folgen Sie den Anweisungen.
- Legen Sie alle im Testkit enthaltenen Utensilien auf eine saubere Unterlage und überprüfen Sie ob alle Komponenten enthalten sind. Wählen Sie vorab Ihre Einstichstelle. **TIPP:** Am besten eignen sich Mittelfinger und Ringfinger der linken Hand.
- Entnehmen Sie die Trockenblutschatulle aus dem Folienbeutel. Legen Sie die Schatulle mit der Blutauffangvorrichtung 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 den Alkoholtupfer aus der Folie und desinfizieren Sie damit die Spitze des bevorzugten Fingers. Warten Sie, bis der Finger wieder trocken ist (15 Sek.).
- Nehmen Sie die Lanzette, drehen Sie die Schutzkappe

Hvis du har spørgsmål, kan du besøge vores hjælpeportal help.cerascreen.com

Brugsanvisning

- Kontrollér at alle forhold er opfyldt til at kunne tage prøverne. Vær venlig at læse afsnittet „Information og tips“ grundigt.
- Hvis du er førstegangskunde, bedes du oprette en brugerkonto på my.cerascreen.com eller via appen **my cerascreen**®. Se vores FAQ på 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. Indtast dit seksificrede id-nummer i henhold til dit test-id-kort under „aktivér testog følg instruktionerne“.
- Læg hele testkittets indhold på en ren overflade. Inden du starter, skal du vælge stedet hvor du tager prøven. **TIP:** venstre hånds langfinger eller ringfinger fungerer som regel bedst.
- Tag blodprøveenheden ud af folieposen. Anbring enheden med prøvetagningsiden opad på en flad og plan overflade. Du må IKKE fjerne det gennemsigtige cover.
- Vask hænderne med sæbe og varmt vand. Hold din foretrukne hånd udsat for fingerens ind i mindst **15 sekunder** for at stimulere blodmålet. Tør 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 blodmålet.
- 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 lacetten. (1) Drej beskyttelseshætten om dens akse en gang. (2) Tag forsigtigt beskyttelseshætten af. **FORSIGTIG:** Brug ikke en lancet med en løs beskyttelseshætte eller hvis beskyttelseshætten mangler.
- Placer din hånd på en fast overflade. Placer lancetten diagonalt på spidsen af din finger som vist i illustrationen. Brug kun siden af fingerspidsen 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 hånds 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 fingerspidsen, indtil der dannes en bloddråbe.
- Inden du begynder ind i indsamle blodet, skal du tage vat-pinden og tørre den første bloddråbe væk. Vent, indtil der dannes en ny, stor bloddråbe.
- Lad bloddråben falde ned i mindsten af blodprøveenheden. Tag blod, 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 fingerspidsen.
- 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 plastret.
- Når blodet er absorberet, lukker du blodprøveenheden 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 blodprøveenhed.
- Anbring blodprøveenheden i returkuverten med adressen. Luk kuverten godt, og send den afsted med det samme. Portoen er betalt. Kontrollér at kuverten er aktiveret og bortskaft af individuelle bestanddele i en gennemsigtig pose i husholdningsaffaldet.

VIGTIGT
<ul style="list-style-type: none">Prøven må kun tages mellem søndag og tirsdag (senest) og skal sendes afsted samme dag. Vær opmærksom på hellig- og lukkedage. Aktivér din test ved at angive dit test-ID, før prøvetag-sendeisen. Dette er den eneste måde, hvorpå laborato-riet kan tildele din prøve, så du får dit testresultat. Mere herom i trin 2. Du må IKKE åbne folieposen, før du er klar til at på-begynde blodprøvetagningen. Blodprøveenheden SKAL bruges inden for 30 minutter efter åbning af folieposen. Luk kun dit tørrede blodkort-etu i efter at du har taget blodprøven. Det tørrede blodkort-etu må ikke åbnes.

GENERELLE OPLYSNINGER

- Blodprøven må ikke tages umiddelbart efter anstrengende fysisk aktivitet.
- Hvis du har problemer med at tage blodprøven, eller hvis der mangler dele af sættet, skal du sætte dig i forbindelse med vores kundeservice, som tager sig af sagen i al fortrolighed (help.cerascreen.com).
- Produktet er til engangsbrug.
- Desværre er det ikke muligt at analysere blodprøver, som indeholder mindre end den nødvendige mængde blod.

SMITSOMME SYGDOMME

Brug ikke dette sæt, hvis du lider af en blodbåren smitsom sygdom som f.eks. leverbetændelse eller hiv.

RISICI OG BIVIRKNINGER

- Når man har taget en blodprøve, kunne der opstå tryksmerter rundt om såret i nogle få dage og/eller blåt mærke på injektionsstedet. Det kan faktisk ske at indstikstedet vil være synligt i flere dage.
- Bemærk: Alle alvorlige betændelser, der opstår i forbindelse med dette produkt, skal straks rapporteres til producenten og til den kompetente myndighed i den medlemsstat, hvor brugeren er etableret.

ADVARSLER

- 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 behandlende læge.
- Hvis du lider af en medfædt eller erhvervet blodkoagulerings-sygdom eller tager antikoagulant medicin, må du kun bruge sættet efter du har søgt råd hos din behandlende læge.
- Lancetten må kun bruges som beskrevet i brugsanvisningen.
- Hvis du ikke kan tåle synet af blod eller blodprøver, bør du kun tage prøven i en anden persons tilstedeværelse, eller kontakte din læge eller dit apotek.

ES Test de glucosa a largo plazo

El test 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.

Su kit de prueba contiene

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

Información y consejos

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

IMPORTANTE
<ul style="list-style-type: none">La muestra solo deberá ser tomada entre el domingo y el martes (como muy tarde) y se enviará el mismo día. Le rogamos que tenga en cuenta los días festivos. Active su prueba indicando el ID de esta antes de enviar la muestra. De lo contrario, el laboratorio no podrá asignar su muestra para que pueda recibir el resultado. Más información al respecto en el paso 2. 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. Cierre el estuche de sangre seca sólo después que ha tomado su sangre. El estuche de sangre seca no se puede abrir.

INFORMACIÓN GENERAL

- No realice la prueba inmediatamente después de practicar actividades físicas con intensidad.
- Póngase en contacto con el departamento de atención al cliente si tiene dificultades a la hora de tomar la muestra de sangre o el kit está incompleto. El departamento se ocupará de la incidencia de forma confidencial. ([help.cerascreen.com](http://cerascreen.com))
- El producto es para un solo uso.
- No es posible analizar muestras de sangre que contengan una cantidad de sangre inferior a la necesaria.

ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

No use este kit si sufre una enfermedad contagiosa a través de la sangre, como hepatitis o VIH.

RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS

- Después de tomar una muestra de su sangre, úlceras de presión pueden presentarse alrededor de la herida para unos días y/o un moretón se puede formar en el lugar de la inyección. Además, el lugar de la inyección puede ser visible durante unos días.
- Nota: Cualquier incidente grave relacionado con el producto debe ser comunicado al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro donde esté establecido el usuario.

ADVERTENCIAS

- 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 período 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 le resulta incómodo, tome la muestra únicamente en la compañía de otra persona o póngase en contacto con su médico o farmacéutico.

Si tiene preguntas, visite nuestro portal de ayuda: help.cerascreen.com

Instrucciones de uso

- Verifique que todas las condiciones están cumplidas para tomar una muestra. Por favor, lea con atención la sección «Información y consejos».
- Si es un nuevo cliente, cree una cuenta en my.cerascreen.com o con la app **my cerascreen**®. Consulte nuestras preguntas frecuentes en help.cerascreen.com para conocer el procedimiento a seguir. Para descargar el informe con sus resultados, inicie sesión usando la aplicación **my cerascreen**® (Android, iOS) o en my.cerascreen.com. Inserte el número ID de seis dígitos de su tarjeta ID de la prueba en «activar prueba» y siga las instrucciones.
- Coloque el contenido del kit de prueba en una superficie limpia. Antes de comenzar, elija el lugar para tomar la muestra. **CONSEJO:** los dedos corazón y anular de la mano izquierda suelen ser los más cómodos.
- Retire el dispositivo de extracción de sangre de la bolsa de aluminio. Colóquelo con el extremo para realizar la extracción hacia arriba sobre una superficie plana y nivelada. No quite la cubierta transparente.
- Lávase las manos con jabón y agua caliente. Mantenga la mano escogida 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 el brazo 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 apósito con alcohol de la película protectora y úselo para desinfectar la punta del dedo escogido. Espere

