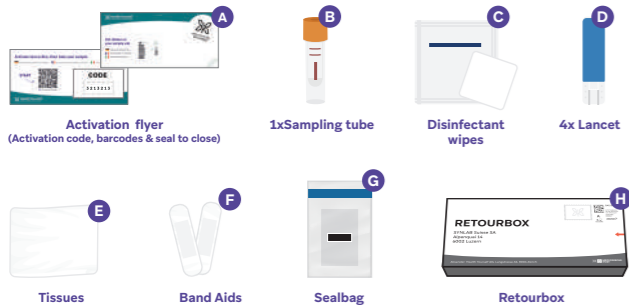


Kit for self-collection of a capillary blood sample, which is then tested for vitamin B12 in the laboratory. The test is recommended for anyone at risk for B12 deficiency, especially vegetarians and vegans or competitive athletes. This test must not be performed by persons with blood clotting abnormalities.

**Package contents**



Do the test in the afternoon on a weekday, so that you can drop your sample in a Swiss Post mailbox before the evening collection time.

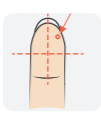
**Step 1: Online test activation**



Watch the detailed video instruction in the online activation process before you start taking your sample!

**Step 2: Take your sample**

- Wash your hands and wrists with warm water for about 4 minutes to increase the blood flow. Do NOT rub or clap your hands! This can falsify your results.
- Take the sampling materials out of the test package and place them on a table in front of you. Unscrew the sample tube B, attach the lid to the bottom of the tube and place it on the table.
- Use a disinfectant wipe C to disinfect the fingertip of the finger you intend to prick with the lancet. We recommend the ring finger of your non-dominant hand, but you can also use any other finger aside from your thumbs and pinky fingers.
- Remove the white protective pin from the lancet D by turning the pin to the left and then pulling it off (see picture).
- Stand up and press the nail of the disinfected finger firmly onto the edge of a table (fingertip pointing upwards). With the thumb of the same hand apply pressure below the tip of the ring finger so that the skin of the fingertip tightens. With your free hand, press the lancet against the tightened fingertip (see image for correct placement of the lancet). Press firmly on the lancet until it "clicks".



A small cut is made, which may hurt a little. Stop applying pressure to the fingertip with your thumb and wipe off the first drop of blood with the tissue E.

- Hold the finger with the cut pointing downwards over the test tube. The palm of your hand should continue to face you, so you avoid blood running into your nail. Wait until a drop of blood has formed and then wipe it off on the inner edge of the tube.
- Ensure continuous blood flow using the "fingertip pump": Continue to hold the bleeding finger over the sample tube. Pinch the fingertip of your bleeding finger between the thumb & index finger of your free hand (see picture). You should be able to apply pressure to the fingertip (skin should tighten). When you apply pressure on the fingertip, a drop of blood should form. Release the pressure, wipe the blood drop off at the inner edge of the tube.

**Important: Wait 5-10 seconds to allow more blood to flow into your finger tip.** Then apply pressure again.

**Not clear? Check out the instruction video in the activation process.**

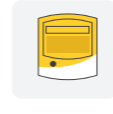
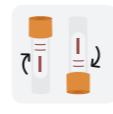
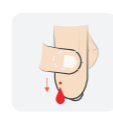
- Repeat the "fingertip pumping process" until the test tube is filled to between the two brown marking strips. If your finger stops bleeding before the vial is filled, repeat the same process on another finger using a new lancet. Cover the cut with a band-aid F once you are done.
- Detach the cap from the bottom of the sampling tube and use it to close the tube. You will hear a "click" when lid is properly closed. Turn the tube upside down 5 times after closing. Dispose the lancets in a suitable - ideally sharps - container.
- Wipe off any blood on the outside of your closed vial. **Take the barcode sticker from the back of your activation flyer and stick it onto the sampling vial as shown in the image.**
- Put the sampling vial in the Sealbag G. Close the bag by pulling off the adhesive strip. Write your last name on the barcode label on the Sealbag. Put the Sealbag into the Retourbox H and close the Retourbox with the seal sticker from the back of your activation flyer. Put the Retourbox in a yellow mailbox (no stamp necessary) before the last collection of the day.

**In extreme heat or extreme cold, use a protected mailbox or post office for shipping to the laboratory.**

**Step 3: Laboratory results**

Your results will normally be available 2-3 business days after submitting your sample. You can log in to access your results here: <https://yourself.health/pages/mytests>

This product is intended for single use only. Do not use the test if any content of the package, in particular the lancets or the sampling tubes, is damaged or if the expiry date of the test (see outer package) has passed. Ask for a new test by contacting service@yourself.health. Underfilling or overfilling of the sampling tubes leads to an incorrect ratio of blood to preparation/additive and can lead to incorrect analysis results. In case of direct contact of a third person with the blood sample or a puncture injury of a third person with a used lancet, consult a physician, as this may transmit HIV, HCV, HBV or other infectious diseases. Store and transport at room temperature. Any serious incident related to the device must be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State where the user and/or the patient resides.



Kit zur Selbstentnahme einer Kapillarblutprobe, die dann im Labor auf Vitamin-B12 untersucht wird. Der Test wird für alle Personen empfohlen, bei denen ein Risiko für einen B12-Mangel besteht, insbesondere für Vegetarier und Veganer oder Leistungssportler. Dieser Test darf nicht von Personen mit Blutgerinnungsanomalien durchgeführt werden.

**Paketinhalt**



Mache den Test nachmittags an einem Wochentag, so dass du deine Probe vor der Abendlieferung in einen Briefkasten der Schweizer Post werfen kannst.

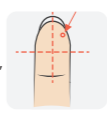
**Schritt 1: Test online aktivieren**



Schauen Sie das Anleitungs-Video im online Aktivierungsprozess an, bevor du mit der Probenentnahme startest!

**Schritt 2: Probe entnehmen**

- Hände für ca. 4 Minuten mit warmem Wasser waschen. Lass das Wasser auch über die Handgelenke laufen. NICHT die Hände reiben oder klatschen! Das kann deine Ergebnisse verfälschen.
- Materialien für die Probenentnahme auspacken und vor dir auf einen Tisch legen. Das Probenröhrchen B aufdrehen, Deckel unten an das Röhrchen stecken und auf den Tisch stellen.
- Mit dem Reinigungstupfer C die Fingerkuppe des Fingers, den du zur Blutentnahme verwenden möchtest, desinfizieren. Wir empfehlen den Ringfinger der nicht-dominanten Hand, du kannst aber auch jeden anderen Finger ausser Daumen und kleinen Finger benutzen.
- Weissen Schutz-Stift von der Lanzette D entfernen, indem du den Stift nach links drehst und dann abziehst (siehe Bild).
- Aufstehen und den Nagel des desinfizierten Fingers fest auf die Tischkante pressen (Fingerkuppe zeigt nach oben). Mit dem Daumen der gleichen Hand unterhalb der Ringfingerkuppe Druck ausüben, sodass sich die Haut der Fingerkuppe spannt. Mit der freien Hand die Lanzette gegen die gespannte Fingerkuppe drücken (Position siehe Bild). Fest auf die Lanzette drücken bis es "Klick" macht.



Es wird ein kleiner Schnitt gemacht, der etwas weh tun kann. Aufhören, mit deinem Daumen Druck auf die Fingerkuppe auszuüben und den ersten Blutstropfen mit dem Tupfer E abwischen.

- Halte den Finger mit dem Schnitt über das Probenröhrchen. Die Handfläche sollte weiterhin zu dir zeigen. So vermeidest du, dass Blut in deinen Nagel läuft. Warten, bis sich ein Blutstropfen gebildet hat und dann am Innenrand des Röhrchens abstreifen.
- Mit der "Fingerkuppen-Pumpe" kontinuierlichen Blutfluss sicherstellen: blutenden Finger weiter über das Probenröhrchen halten. Fingerkuppe des blutenden Fingers zwischen Daumen & Zeigefinger deiner freien Hand "einklemmen" (siehe Bild). Du solltest Druck auf die Fingerkuppe ausüben können (Haut sollte sich straffen). Wenn du Druck mit dem Daumen auf die Fingerkuppe ausübst, sollte sich ein Blutstropfen bilden. Druck lösen, Blutstropfen am Röhrchen abstreifen.

**Wichtig: 5-10 Sekunden warten, damit Blut in die Fingerspitze nachfliessen kann.** Dann erneut Druck ausüben.

**Nicht klar? Schau dir das Anleitungsvideo an (Teil der online Aktivierung des Tests).**

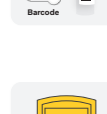
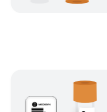
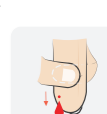
- "Fingerkuppen-Pump-Prozess" wiederholen, bis das Probenröhrchen bis zwischen den zwei braunen Markierungsstreifen gefüllt ist. Falls der Finger aufhört zu bluten, bevor das Röhrchen gefüllt ist, den gleichen Vorgang an einem anderen Finger mit einer weiteren Lanzette wiederholen. Schnitt mit einem Pflaster F abdecken sobald du fertig bist.
- Löse die Deckel vom Boden des Probenröhrchens und benutze ihn, um das Röhrchen zu verschliessen. Es macht „Klick“ wenn das Röhrchen korrekt verschlossen ist. Das Röhrchen nach dem Verschliessen 5 Mal auf den Kopf drehen. Lanzetten an einem geeigneten Ort - idealerweise für scharfe Objekte - entsorgen.
- Wische jegliches Blut, das aussen an dem Probenröhrchen ist, ab. **Klebe den Barcode-Aufkleber von der Rückseite deines Aktivierungsflyers A wie im Bild gezeigt auf das Probenröhrchen.**
- Stecke das Probenröhrchen in den Sealbag G und verschliese den Sealbag, indem du den Klebestreifen an der Öffnung abziehst. Schreibe deinen Nachnamen auf das Barcode Etikett auf dem Sealbag. Stecke den Sealbag in die Retourbox H und verschliese diese mit dem Aufkleber auf der Rückseite deines Aktivierungsflyers. Wirf die Retourbox in einen gelben Briefkasten der Post (keine Briefmarke notwendig) bevor dieser geleert wird.

**Nutze bei extremer Hitze oder extremer Kälte einen geschützten Briefkasten oder eine Postfiliale für den Versand ins Labor.**

**Schritt 3: Testergebnisse**

Deine Ergebnisse sind im Normalfall 2-3 Werktage nach Einsenden der Probe verfügbar. Du kannst dich hier einloggen, um auf deine Ergebnisse zuzugreifen: <https://yourself.health/pages/mytests>

Dieses Produkt ist nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Verwende den Test nicht, falls irgendein Inhalt der Verpackung, insbesondere die Lanzetten oder die Probenröhrchen, beschädigt sind oder das Verfallsdatum des Tests (siehe äussere Verpackung) abgelaufen ist. Fordere in diesem Fall über service@yourself.health einen neuen Test an. Eine Unterfüllung oder Überfüllung der Probenröhrchen führt zu einem falschen Verhältnis von Blut zu Zubereitung/Zusatz und kann zu fehlerhaften Analyseergebnissen führen. Im Falle direkten Kontakts einer dritten Person mit der Blutprobe oder einer Stichverletzung einer dritten Person mit einer benutzten Lanzette konsultiere einen Arzt, da dies HIV, HCV, HBV oder andere Infektionskrankheiten übertragen kann. Bei Raumtemperatur aufbewahren und transportieren. Jeder schwerwiegende Vorfall im Zusammenhang mit dem Material muss dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaates, in dem der Anwender und/oder der Patient ansässig ist, gemeldet werden.

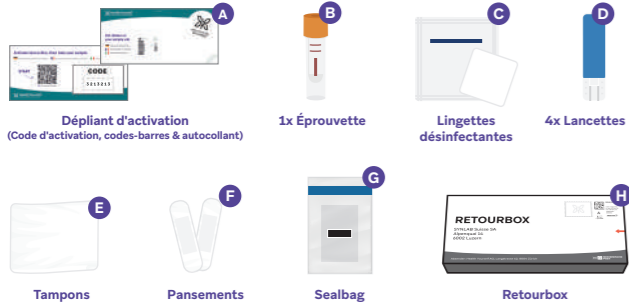


## Vitamin B12 Tracking



Kit pour l'auto-prélèvement d'un échantillon de sang capillaire, qui sera ensuite analysé en laboratoire pour la vitamine B12. Ce test est recommandé pour toutes les personnes présentant un risque de carence en vitamine B12, en particulier les végétariens, les végétaliens ou les sportifs de haut niveau. Ce test ne doit pas être réalisé par des personnes présentant des anomalies de la coagulation sanguine.

### Contenu du paquet



Fais le test l'après-midi, un jour de semaine, de manière à pouvoir déposer ton échantillon dans une boîte à lettres de la Poste suisse avant le vidage du soir.

### Étape 1: Activer le test en ligne



Regarde la vidéo d'instructions pendant le processus d'activation en ligne avant de commencer la collecte de l'échantillon!

### Étape 2: Prends ton échantillon

- Lave tes mains avec de l'eau chaude pendant environ 4 minutes. Laisse l'eau également couler sur les poignets. Il NE faut ni frotter, ni taper les mains ! Cela pourrait altérer tes résultats.
  - Déballé les matériaux pour le prélèvement d'échantillon et dispose-les devant toi sur une table. Dévisse l'éprouvette, place le couvercle sous l'éprouvette et pose-la sur la table.
  - Avec la lingette désinfectante, désinfecte le bout du doigt dans lequel tu feras une petite incision avec la lancette. Nous recommandons l'annulaire de la main non dominante, mais tu peux aussi utiliser n'importe quel autre doigt sauf le pouce et l'auriculaire.
  - Retire le stylo de protection blanc de la lancette en le tournant vers la gauche pour le retirer par la suite (voir image).
  - Lève-toi et appuie fermement l'ongle de l'annulaire désinfecté sur le bord de la table (le bout du doigt est dirigé vers le haut). Avec le pouce de la même main, exerce une pression en dessous de l'annulaire de manière que la peau du bout du doigt se tende. Avec la main libre, presse la lancette contre le bout du doigt tendu (position voir photo). Appuie sur la lancette jusqu'à ce qu'un "clic" se fasse entendre.
- Une petite incision est pratiquée, qui peut être un peu douloureuse. Arrête d'exercer de la pression sur le bout du doigt avec ton pouce et essuie la première goutte de sang avec le tampon.

- Tiens ton doigt avec l'incision au-dessus de l'éprouvette. La paume de la main devrait toujours être tournée vers toi, tu éviteras ainsi que du sang ne coule dans ton ongle. Le mieux est d'attendre à chaque fois qu'une goutte de sang se soit formée, puis de l'essuyer sur le bord intérieur du tube.
- Assure-toi qu'il y ait un flux sanguin continu avec la "pompe des extrémités des doigts": continue à maintenir le doigt saignant au-dessus de l'éprouvette. Pince la pointe du doigt saignant entre le pouce et l'index de ta main libre (voir image). Tu devrais pouvoir exercer une pression sur la pointe du doigt (la peau devrait se tendre). Lorsque tu exerces une pression sur la pointe du doigt à l'aide du pouce, une goutte de sang devrait se former. Relâche la pression, essuie la goutte de sang sur le tube.

Important: Attends 5 à 10 secondes pour permettre au sang de refluer dans la pointe du doigt. Puis exerce à nouveau une pression.

Pas clair? Regarde la vidéo d'instructions (partie du processus d'activation en ligne du test).

- Répète le "processus de la pompe des extrémités des doigts" jusqu'à ce que l'éprouvette soit remplie entre les deux bandes marrons. Si le doigt cesse de saigner avant que le tube soit rempli, répète le même processus sur un autre doigt avec une nouvelle lancette. Couvre la coupure avec un pansement une fois que tu auras fini.
  - Retire le couvercle du bas de l'éprouvette et utilise-le pour la fermer. Il y aura un "clic" lorsque le tube est correctement fermé. Après la fermeture, tourne le tube 5 fois à l'envers.
  - Essuie tout sang à l'extérieur de l'éprouvette. Colle l'autocollant avec le code-barres de l'arrière de ton dépliant d'activation sur l'éprouvette, comme indiqué sur l'image.
  - Place l'éprouvette fermée dans le Sealbag et scelle-le en retirant la bande adhésive à l'ouverture. Inscris le nom de famille sur l'étiquette à barres du Sealbag. Place le Sealbag dans la Retourbox et ferme celle-ci avec l'autocollant de scellage situé à l'arrière de ton dépliant d'activation. Dépose la Retourbox dans une boîte à lettres jaune de la poste (pas besoin d'affranchir le colis) avant la dernière levée.
- En cas de chaleur ou de froid extrême, utilise une boîte aux lettres protégée ou un bureau de poste pour l'expédition.

### Étape 3: Résultats de laboratoire

Tes résultats sont normalement disponibles dans les 2-3 jours ouvrés après l'envoi de l'échantillon. Tu peux te connecter pour accéder à tes résultats: <https://yourself.health/pages/mytests>

Ce produit est destiné à l'usage unique en exclusivité. N'utilise pas le test si l'emballage est endommagé, en particulier les lancettes ou les éprouvettes, ou si la date d'expiration du test (voir l'emballage extérieur) est dépassée. Dans ce cas, demande un nouveau test via [service@yourself.health](mailto:service@yourself.health). La sous-charge ou la surcharge des éprouvettes entraîne un rapport incorrect entre le sang et la préparation/additif, pouvant conduire à des résultats d'analyse erronés. En cas de contact direct d'une tierce personne avec l'échantillon sanguin ou de piqûre d'une tierce personne avec une lancette utilisée, consulte un médecin, car il y a un risque de transmission du VIH, du VHC, du VHB ou d'autres maladies infectieuses. Conserve et transporte à température ambiante. Tout incident grave lié au produit doit être signalé au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre où l'utilisateur et/ou le patient réside.

## Vitamin B12 Tracking



Kit per l'auto-prelievo di un campione di sangue capillare, che verrà successivamente analizzato in laboratorio per la vitamina B12. Questo test è raccomandato per tutte le persone che presentano un rischio di carenza di vitamina B12, in particolare per i vegetariani, i vegani o gli atleti professionisti. Questo test non deve essere effettuato da persone con anomalie della coagulazione del sangue.

### Contenuto della confezione



Fai il test nel pomeriggio di un giorno feriale, in modo da poter lasciare il tuo campione in una cassetta delle lettere prima che venga svuotata la sera.

### Passo 1: Attivare il test online



Guarda il video di istruzioni durante il processo di attivazione online prima di iniziare il prelievo del campione!

### Passo 2: Prelevare un campione

- Lava le mani con acqua calda per circa 4 minuti. Lascia che l'acqua scorra anche sui polsi. NON strofinare o battere le mani! Questo potrebbe falsare i tuoi risultati.
  - Estrai il materiale per il campionamento e mettilo davanti a te su un tavolo. Svita il tappo della provetta del campione, incastralo sotto alla provetta e posiziona la provetta sul tavolo.
  - Con la salvietta disinfettante, disinfetta la punta del dito in cui farai un piccolo taglio con la lancetta. Raccomandiamo l'anulare della mano non dominante, ma puoi anche usare qualsiasi altro dito tranne il pollice e il mignolo.
  - Rimuovi il perno protettivo bianco dalla lancetta girandolo verso sinistra e poi staccandolo (vedi foto).
  - Alzati e premi con forza l'unghia dell'anulare disinfettato sul bordo del tavolo (polpastrello rivolto verso l'alto). Con il pollice della stessa mano, applica una pressione sotto la punta dell'anulare in modo che la pelle del polpastrello si stringa. Con la mano libera, premi la lancetta contro il polpastrello teso (vedi immagine per la posizione corretta della lancetta). Premi sulla lancetta fino a sentire un "clic".
- Viene fatto un piccolo taglio, che può fare un po' male. Rilascia la pressione con il pollice sul polpastrello e raccogli la prima goccia di sangue con il tampone.

- Tieni il dito con il taglio sopra la provetta. Il palmo della mano deve essere ancora rivolto verso di te per evitare che il sangue finisca nell'unghia. È meglio aspettare che si formi una goccia di sangue per poi raccogliarla sul bordo interno della provetta.
- Assicurati un flusso continuo di sangue "pompando il dito": continua a tenere il dito sanguinante sopra la provetta del campione. Pizzica la punta del dito sanguinante tra il pollice e l'indice della tua mano libera (vedi immagine). Dovresti essere in grado di esercitare una pressione sulla punta del dito (la pelle dovrebbe irrigidirsi). Quando eserciti pressione sulla punta del dito con il pollice, dovrebbe formarsi una goccia di sangue. Rilascia la pressione e asciuga la goccia di sangue sul bordo interno della provetta.

Importante: aspetta 5-10 secondi per permettere al sangue di rifluire nella punta del dito. Poi esercita nuovamente pressione.

Non è chiaro? Guarda il video di istruzioni (parte del processo di attivazione online del test).

- Ripeti il "pompaggio del dito" fino a riempire la provetta di campionamento tra le due strisce marroni. Se il dito smette di sanguinare prima che la provetta sia riempita, ripeti lo stesso processo su un altro dito con un'altra lancetta. Copri il taglio con un cerotto una volta che hai finito.
  - Togli il coperchio dalla base della provetta di campionamento e usalo per chiuderla. Si sentirà un "clic" quando la provetta viene chiusa correttamente. Dopo la chiusura, gira la provetta 5 volte in giù.
  - Pulisci qualsiasi traccia di sangue presente all'esterno della provetta chiusa. Incolla l'adesivo con il codice a barre dal retro del tuo foglietto di attivazione sulla provetta, come mostrato nell'immagine.
  - Inserisci la provetta sigillata nel Sealbag. Sigilla il Sealbag staccando la striscia adesiva all'apertura e premendo insieme i due lati del Sealbag. Scrivi il tuo cognome sull'etichetta con il codice a barre. Inserisci il Sealbag nella Retourbox e chiudi quest'ultima con l'adesivo sulla parte posteriore del tuo foglietto di attivazione. Lascia la Retourbox in una cassetta postale (senza affrancarla) prima che venga svuotata.
- In caso di caldo o freddo estremo, utilizza una cassetta postale protetta o un ufficio postale per la spedizione al laboratorio.

### Passo 3: Risultati di laboratorio

I tuoi risultati saranno disponibili 2-3 giorni lavorativi dopo l'invio del tuo campione. Qui puoi effettuare il login per accedere ai tuoi risultati: <https://yourself.health/pages/mytests>

Questo prodotto è destinato esclusivamente a un uso singolo. Non utilizzare il test se qualsiasi contenuto dell'imballaggio, in particolare le lancette o le provette, è danneggiato o se la data di scadenza del test (vedi confezione esterna) è già passata. In tal caso, richiedi un nuovo test tramite [service@yourself.health](mailto:service@yourself.health). Un riempimento eccessivo o insufficiente delle provette può portare a un rapporto errato tra il sangue e la preparazione/additivo e causare risultati delle analisi errati. Nel caso una terza persona entri in contatto diretto con il campione di sangue o si punga con una lancetta usata, consulta un medico, poiché ciò potrebbe trasmettere l'HIV, l'HCV, l'HVB o altre malattie infettive. Conserva e trasporta il campione a temperatura ambiente. Ogni incidente grave correlato al prodotto deve essere segnalato al produttore e all'autorità competente dello Stato membro in cui risiede l'utente e/o il paziente.