

punzar con la lanceta una única vez!

- Haga presión con el dedo pulgar de su otra mano debajo del punto de muestra y retire un poco la piel.

- Facilite la extracción de sangre poniéndose de pie y poniendo la mano debajo del corazón. Masajea suavemente el dedo desde la palma de la mano hasta la punta, hasta que se forme una gota de sangre.

- Antes de comenzar a recoger la sangre, coja la gasa y límpie la primera gota de sangre. Espere hasta que se vuelva a formar una gota grande.
- Deje que caiga una gota grande de sangre dentro del círculo marcado en la tarjeta para muestras de sangre. Si esta no cae de su dedo por sí sola, apriete cuidadosamente el punto de sangre seca de la tarjeta contra la gota sin tocar el papel con el dedo.
- Para que la evaluación de la muestra sea óptima, se requiere una muestra de sangre lo más grande posible. La gota de sangre debería cubrir el círculo marcado completamente.
- Repita este proceso hasta que ha rellenado los 2 círculos. Si llená más del nivel necesario, su prueba será inutilizada.
- Después de tomar la sangre, utilice el frotis y el parche para tratar la herida.
- Retire el adhesivo cuadrado con el código de la tarjeta ID de la prueba y péguelo sobre la tarjeta de muestras de sangre en la zona prevista para la fecha y el nombre.
- Deje que la sangre de los puntos de la tarjeta se seque de **2 a 3 horas** a temperatura ambiente. Asegúrese de colocarla horizontalmente en una superficie seca y protegida de la incidencia directa de la luz solar.
- Vuelva a colocar la tarjeta en las muestras de sangre en la bolsa a presión sin retirar el sobre absorbente, y ciérrela bien.
- Coloque las tarjetas de manchas de sangre secas en el sobre de devolución pre-dirigido. Cierre el sobre con cuidado y envíelo inmediatamente por correo postal de forma gratuita. Compruebe si la prueba se ha activado y desheche las partes usadas del kit de prueba en la bolsa de plástico transparente en la basura doméstica.

FR Test des oméga-3

Le test oméga-3 de cerascreen® est un coffret de test à envoyer permettant de mesurer le rapport sérique oméga-6/3, l'index oméga-3, mais également les acides gras dans votre sang. Le test détermine votre risque d'événements cardiovasculaires associé aux acides gras, et une éventuelle carence en acides gras oméga-3.

Votre coffret de test contient

A 1 tampon imbibé d'alcool, **B** 2 sparadraps **C**€ 1 écouvillon **C**€, **C** 1 carte portant une tache de sang séché **C**€ dans un sac à fermeture pression, **D** 2 lancettes **C**€ 0050, **E** 1 enveloppe de retour, **F** 1 carte d'identification du test avec autocollant

Informations et instructions

 Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant de commencer, puis suivre les étapes indiquées.

IMPORTANT
- Les échantillons doivent être prélevés exclusivement entre le dimanche et le mardi (au plus tard) et envoyés le jour même. Veuillez tenir compte des jours fériés. - Avant d'envoyer votre prélèvement, activez votre test en saisissant votre code d'identification de test. Ce n'est qu'ainsi que le laboratoire peut assigner votre prélèvement et que vous pourrez obtenir les résultats de votre test. Vous en saurez plus dans l'étape 2. - Ce test nécessite d'être à jeun pendant 12 heures (sans nourriture ni boisson, à l'exception de l'eau).

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Ne pas prélever d'échantillon sanguin immédiatement après avoir effectué une activité physique intense.
- Si vous avez des difficultés à prélever l'échantillon sanguin ou si le coffret est incomplet, veuillez contacter notre service client, qui traitera ce sujet de manière confidentielle (<https://help.cerascreen.com/>).
- Produit à usage unique.
- Veuillez ne pas toucher la carte portant la tache de sang séché à l'intérieur des marques, et la conserver à l'abri de la poussière.
- Il n'est malheureusement pas possible d'analyser les échantillons sanguins qui contiennent une quantité insuffisante de sang.

MALADIES CONTAGIEUSES

- Ne pas utiliser ce coffret si vous présentez une maladie contagieuse transmissible par le sang, par exemple une hépatite ou une infection par le VIH.

RISQUES ET EFFETS SECONDAIRES

- La prise de sang peut favoriser l'apparition d'ecchymoses autour de la blessure pendant quelques jours et/ou des hématomes dans le site d'injection. En outre, la piqûre peut être visible pendant quelques jours.
- Note:** Tout accident grave lié au produit doit être signalé au fabricant et à l'autorité compétente de l'état membre où demeure l'utilisateur.

MISES EN GARDE

- Conserver le coffret hors de portée des enfants.
- Le coffret ne doit être utilisé que chez les adultes âgés d'au moins 18 ans.
- Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, veuillez n'utiliser le coffret qu'après avoir consulté votre médecin.
- Si vous présentez un trouble de la coagulation congénital ou acquis ou si vous êtes traité(e) par un médicament anticoagulant, veuillez n'utiliser le coffret qu'après avoir consulté votre médecin.
- Utilisez les lancettes uniquement selon la manière décrite dans les instructions.

Si vous avez des questions, consultez notre portail d'assistance: <https://help.cerascreen.com/>

- Si la vue du sang ou le prélèvement de sang vous pose des problèmes, veuillez ne prélever l'échantillon qu'en présence d'une autre personne ou veuillez contacter votre médecin ou votre pharmacien.

En cas de questions, consultez notre portail d'assistance: <https://help.cerascreen.com/>

Instructions d'utilisation

- Vérifier si les conditions requises sont satisfaites pour effectuer le test. Veuillez lire avec attention le chapitre « Informations et instructions ».
- Si vous êtes un nouveau client, veuillez créer un compte sur my.cerascreen.com ou sur l'application **my cerascreen®**. Consultez notre rubrique FAQ sur <https://help.cerascreen.com/> pour plus d'informations. Pour créer votre compte rendu de résultat, contactez-vous par l'application **my cerascreen®** (Android, iOS) ou sur le site my.cerascreen.com. Indiquez votre numéro d'identification figurant sur votre carte d'identification du test sous la mention « activer le test » et suivez les instructions.
- Placez les différents éléments du coffret de test sur une surface propre. Avant de commencer, choisissez l'endroit du prélèvement. **CONSEIL:** le majeur et l'annulaire de la main gauche sont généralement les doigts qui fonctionnent le mieux.
- Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon. Placez votre main que vous avez choisie dans l'eau chaude pendant au moins **15 secondes** pour stimuler la circulation sanguine. Séchez soigneusement votre main avec un linge propre.
- Faites tourner le bras que vous avez choisi de façon circulaire cinq à dix fois en faisant de larges mouvements et en le maintenant tendu si possible, afin de stimuler la circulation sanguine.
- Retirez le tampon d'alcool de son film, et utilisez-le pour désinfecter l'extrémité du doigt que vous avez choisi. Attendez jusqu'à ce que le doigt soit de nouveau sec (15 secondes).
- Prenez la lancette. **(1)** Tournez le capuchon protecteur une fois autour de son axe. **(2)** Retirez le capuchon protecteur avec soin. **AVERTISSEMENT :** Ne pas utiliser une lancette dont le capuchon protecteur est mal fixé ou manquant.
- Placez votre main sur une surface solide. Placez la lancette diagonalement sur l'extrémité de votre doigt, comme le montre l'illustration. Pour moins d'inconfort, utilisez uniquement le côté du doigt comme site de prélèvement. Appuyez fermement la lancette contre le doigt jusqu'à ce qu'elle soit libérée. **AVERTISSEMENT :** La lancette ne peut être libérée qu'une seule fois !
- Appuyez le pouce de l'autre main sous l'endroit du prélèvement et tirez légèrement la peau.
- Vous pouvez faciliter le prélèvement de sang en vous levant et en tenant votre main au-dessous du cœur. Massez doucement votre doigt, en allant de la paume de votre main vers le bout de votre doigt, jusqu'à ce qu'une goutte de sang se forme.
- Avant de commencer à prélever le sang, prenez l'écouvillon et essayez la première goutte de sang. Attendez qu'une autre grosse goutte se forme.
- Laissez tomber une grosse goutte de sang dans le cercle marqué se trouvant sur la carte portant la tache de sang séché. Si la goutte ne tombe pas d'elle-même du doigt, amenez la carte portant la tache de sang séché avec soin au contact de la goutte, sans toucher le papier avec votre doigt.
- Pour la meilleure évaluation de l'échantillon, la goutte de sang doit être la plus importante possible. La goutte de sang doit recouvrir complètement le cercle à l'intérieur de la marque.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que 2 champs circulaires soient remplis. Le test sera analysé même au cas vous dépassez la quantité de prélèvement prévue.
- Après avoir prélevé le sang, utilisez l'écouvillon et le pansement pour traiter la plaie.
- Retirez l'autocollant carré portant le code de la carte d'identification du test et collez-le sur la carte portant la tache de sang séché à l'endroit prévu pour la date et le nom.
- Laissez sécher la carte portant la tache de sang séché **2 à 3 heures** à température ambiante. Placez-la sur une surface sèche, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- 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.
- Placez les cartes de taches de sang séché dans l'enveloppe de retour pré-adressée. Fermez soigneusement l'enveloppe et envoyez-la immédiatement par la poste sans frais. Vérifiez que le test a été activé et jetez les parties usagées du kit de test dans le sac en plastique transparent avec les déchets ménagers.

IT Test omega 3

Il Test Omega 3 cerascreen® è un kit di spedizione per il prelievo del sangue per misurare il rapporto del siero omega-6/3, l'indice omega-3 e gli acidi grassi; il test determina il rischio associato agli acidi grassi di eventi cardiovascolari e una possibile carenza di acido grasso omega-3.

Il kit per il test contiene

A 1 batuffolo imbevuto di alcool, **B** 2 cerotti **C**€, 1 tampone **C**€, **C** 1 cartina per il sangue secco **C**€ in un sacchetto con chiusura a pressione, **D** 2 lancette **C**€ 0050, **E** 1 busta affrancata, **F** 1 scheda con ID del test munita di adesivo

Informazioni e note

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

IMPORTANTE
- Il campione andrebbe prelevato tra la domenica e (non oltre) il martedì, e inviato il giorno stesso. Si prega tenere presente gli eventuali giorni festivi. - Potremo analizzare il suo campione soltanto dopo che avrà attivato il suo test utilizzando l'ID riportato sulla scheda relativa al test. Per maggiori informazioni fare riferimento al passaggio 2. - Questo test richiede 12 ore di digiuno (non è possibile ingerire né cibo né bevande, ad eccezione dell'acqua)

INFORMAZIONI GENERALI

- Non prelevare immediatamente il campione di sangue dopo una strenua attività fisica.
- In caso di difficoltà nel prelevare il campione di sangue o se il kit è incompleto, contattare il nostro servizio clienti che si occuperà del problema in modo confidenziale (<https://help.cerascreen.com/>).
- Il prodotto è monouso.
- Non toccare la cartina con la goccia di sangue secco all'interno dei segni e tenerla lontana dalla polvere.
- Purtroppo non è possibile analizzare campioni contenenti una quantità di sangue inferiore a quella richiesta.

MALATTIE CONTAGIOSE

Non utilizzare il kit se si soffre di una malattia contagiosa a trasmissione ematica quale l'epatite o l'HIV.

RISCHI ED EFFETTI COLLATERALI

- Dopo il prelievo di sangue, il dolore alla pressione intorno alla ferita può verificarsi per alcuni giorni e/o si forma un livido nel sito di iniezione. Inoltre, il sito di iniezione potrebbe essere visibile per alcuni giorni.
- Nota:** Qualsiasi incidente grave correlato al prodotto deve essere segnalato al fabbricante e all'autorità competente dello Stato membro in cui l'utente è stabilito.

AVVERTENZE

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

Per qualsiasi domanda ti invitiamo a visitare il nostro portale di supporto: <https://help.cerascreen.com/>

Indicazioni per l'uso

- Verificare che tutti i requisiti per il campionamento siano soddisfatti. Leggere attentamente la sezione «Informazioni e note».
- I nuovi clienti sono pregati di creare un account su my.cerascreen.com o tramite l'app **my cerascreen®**. Per le istruzioni consultare la sezione FAQ su <https://help.cerascreen.com/>. Per ricevere il rapporto dei risultati è necessario accedere all'App **my cerascreen®** (Android, iOS) o a my.cerascreen.com. Digitare sotto «attiva test» il numero dell'ID riportato sulla scheda ID del test e seguire le istruzioni.
- Sistemare il contenuto del kit per il test su una superficie pulita. Prima di iniziare, scegliere il punto per il prelievo. **SUGGERIMENTO:** generalmente vengono utilizzati il dito medio e l'anulare della mano sinistra.
- Lavare le mani con sapone ed acqua tiepida. Tenere la mano che si preferisce sotto l'acqua tiepida per almeno **15 secondi** per stimolare la circolazione sanguigna. Asciugare la mano accuratamente con un asciugamano pulito.
- Ruotare il braccio che si preferisce per 5–10 volte, mantenendolo, se possibile, disteso, ed effettuando movimenti ampi per stimolare la circolazione.
- Rimuovere il batuffolo imbevuto di alcool dalla pellicola e utilizzarlo per disinfettare la punta del dito scelto. Attendere finché il dito non sarà nuovamente asciutto (15 sec.).
- Prendere la lancetta. **(1)** Ruotare una volta la copertura protettiva attorno al suo asse. **(2)** Rimuovere con cura la copertura protettiva. **ATTENZIONE:** Non utilizzare la lancetta se la copertura protettiva è allentata o assente.
- Posizionare la mano su una superficie salda. Sistemare la lancetta diagonalmente sulla punta del dito come mostrato in figura. Effettuare la puntura di lato per limitare il disagio. Premere fermamente la lancetta contro il dito fino al rilascio.

- ATTENZIONE:** La lancetta può essere rilasciata solo una volta! Posizionare il pollice dell'altra mano al di sotto del punto di prelievo del campione e tirare leggermente indietro la pelle.
- Per favorire la raccolta del sangue stare in piedi e tenere la mano al di sotto del cuore. Massaggiare delicatamente il dito con movimenti dal palmo della mano al polpastrello fino a che non si formerà una goccia di sangue.

- Prima di iniziare il prelievo rimuovere la prima goccia di sangue con il tampone. Attendere fino a che non si sarà formata una nuova goccia grande.
- Far cadere una goccia grande di sangue sul cerchio contrassegnato nella cartina per il sangue secco. Nel caso in cui la goccia non cada da sola dal dito, mantenerla la cartina accuratamente contro la goccia senza toccarla 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.
- Ripetere questo processo, finché non si sono riempiti 2 cerchi. Anche se si fosse riempito di più, il campione sarà valutato normalmente.
- Dopo il prelievo utilizzare il tampone e il cerotto per medicare la ferita.
- Rimuovere l'adesivo con il codice QR dalla scheda contenente l'ID del test ed attaccarlo sulla cartina per il sangue secco nell'area per la data e il nome.
- Lasciar asciugare la cartina per il sangue secco per **2-3 ore** a temperatura ambiente. Assicurarsi di sistemarla in posizione piana su una superficie asciutta, lontana dalla luce diretta del sole.
- Sistemare la cartina per il sangue secco all'interno della busta con chiusura a pressione senza rimuovere il sacchetto assorbente e chiuderla ermeticamente.
- Metta le carte delle macchie di sangue essiccate nella busta di ritorno preindirizzata. Chiudere accuratamente la busta e spedirla immediatamente per posta gratuita. Controlli se il test è stato attivato e smaltisca le parti usate del kit di test nel sacchetto di plastica trasparente nei rifiuti domestici.

NL Omega-3 Index Test

De omega 3-test van cerascreen® is een bloedprikverzendset om het serum de verhouding tussen omega 6 en omega 3, de omega 3-index en vetzuren te meten. De test bepaalt de mate waarin u risico loopt op hart- en vaatziekten en een eventueel tekort aan het vetzuur omega 3.

Uw testset omvat

A 1 alcoholdoekje, **B** 2 pleisters **C**€, 1 absorberend doekje **C**€, **C** 1 bloedspotkaart **C**€ in zak met druksluiting, **D** 2 lancetten **C**€ 0050, **E** 1 retourenvelop, **F** 1 test-id-kaart met sticker

Informatie en instructies

 Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door alvorens de stappen op te volgen.

BELANGRIJK
- Het monster dient te worden afgenomen tussen zondag en (uiterlijk) dinsdag en nog dezelfde dag te worden opgestuurd. Houd rekening met eventuele feestdagen. - Activeer uw test door uw test-ID op te geven voordat u het monster verzendt. Alleen zo kan het laboratorium uw monster toewijzen en kunt u uw testresultaat ontvangen. Meer hierover in stap 2. - Voor deze test mag u 12 uur lang niet eten en drinken (behalve water).

ALGEMENE INFORMATIE

- Neem geen bloedmonster af na grote fysieke inspanning.
- Als u moeite hebt met bloedprikken of als de set incompleet is, dient u contact op te nemen met onze klantenservice. Deze zullen u op vertrouwelijke wijze helpen (<https://help.cerascreen.com/>).
- Het product is voor eenmalig gebruik.
- Sluit het drogebloeddoosje niet voordat u het bloed heeft afgenomen. Het drogebloeddoosje kan niet meer worden geopend.
- Helaas is het niet mogelijk bloedmonsters te analyseren die minder dan de vereiste hoeveelheid bloed bevatten.

BESMETTELIJKE ZIEKTEN

Gebruik deze set niet als u een besmettelijke, via bloed overdraagbare aandoening hebt, zoals hepatitis of hiv.

RISICO'S EN BIJWERKINGEN

- Na de bloedafname, kan er gedurende enkele dagen zich drukpijn voordoen rondom het wont en / of kan zich een blauwe plek op de injectieplaats vormen. Bovendien kan de prikplaats enkele dagen zichtbaar zijn.
- Opmerking!** Alle ernstige voorvallen die zich hebben voorgedaan met betrekking tot dit product, moeten onmiddellijk worden gemeld aan de producent en aan de bevoegde autoriteit van de lidstaat waarin de gebruiker is gevestigd.

WAARSCHUWINGEN

- Bewaar deze set buiten het bereik van kinderen.
- De set mag uitsluitend worden gebruikt voor personen die minimaal 18 jaar oud zijn.
- Als u zwanger bent of borstvoeding geeft, dient u eerst met uw behandelaar te overleggen alvorens de set te gebruiken.
- Als u lijdt aan een aangeboren of verworven bloedstollingsstoornis, of als u antistollingsmedicatie gebruikt, dient u eerst met uw behandelaar te overleggen alvorens de set te gebruiken.
- Gebruik de lancetten uitsluitend volgens de gebruiksaanwijzing.
- Als u problemen heeft met het zien van bloed of met bloedprikken, prik dan alleen bloed in het bijzijn van iemand anders of neem contact op met uw behandelaar of apotheker.

Voor vragen kunt u terecht op ons helpportaal: <https://help.cerascreen.com/>

Gebruiksaanwijzing

- Controleer of aan alle vereisten voor monstername is voldaan. Lees het gedeelte "Informatie en instructies" zorgvuldig door.
- Bent u een nieuwe klant? Maak dan een account aan op my.cerascreen.com of met de **my cerascreen®**-app. Voor meer informatie en veelgestelde vragen kunt u <https://help.cerascreen.com/>

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

- Leg de inhoud van de testset op een zuivere ondergrond. Bepaal waar u wilt prikken voordat u begint. **TIP:** de middelvinger en ringvinger aan uw linkerhand zijn meestal de beste plekken.
- Was uw handen met zeep en warm water. Houd de hand waarin u gaat prikken ten minste **15 seconden** lang onder warm water om de bloedsomloop te stimuleren. Droog uw hand goed af met een schone handdoek.
- Draai uw arm vijf tot tien keer, het liefst helemaal uitgestrekt, in grote bewegingen rond om de bloedsomloop te stimuleren.
- Haal het alcoholdoekje uit de verpakking en ontsmet hiermee de vingertop waarin u gaat prikken. Wacht totdat de vinger weer droog is (15 seconde).
- Pak de lancet. **(1)** Draai de beschermhoes eenmaal om zijn as. **(2)** Verwijder voorzichtig de beschermhoes. **LET OP:** Als de beschermhoes loszit of ontbreekt, mag u de lancet niet gebruiken.
- Leg uw hand op een stevige ondergrond. Plaats de lancet diagonaal op de top van uw vinger, zoals afgebeeld. Gebruik alleen de zijkant van de vingertop als prikplaats. Dit zorgt voor minder ongemak. Druk de lancet stevig tegen de vinger aan totdat de lancet loskomt. **LET OP:** De lancet kan slechts eenmaal loskomen!
- Druk met de duim van uw andere hand onder de prikplaats en trek de huid ietsjes terug.
- Ondersteun de bloedafname door op te staan en je hand onder het hart te houden. Masseer zachtjes uw vinger vanaf de handpalm naar de vingertop totdat er een druppel bloed is ontstaan.
- Voordat u begint het bloed af te nemen, moet u met het wattenstaafje de eerste bloeddruppel afvegen. Wacht tot er een nieuwe grote druppel is ontstaan.
- Laat een grote bloeddruppel op de gemarkeerde cirkel op de bloedspotkaart vallen. Als de bloeddruppel niet spontaan van uw vinger valt, kunt u de bloedspotkaart voorzichtig tegen de druppel aanhouden zonder het papier met uw vinger aan te raken.

- Om het bloed optimaal te kunnen beoordelen, is een zo groot mogelijke bloeddruppel nodig. De bloeddruppel moet de cirkel binnen de markering volledig bedekken.
- Herhaal deze procedure totdat u 2 cirkels hebt gevuld. Als u meer heft gevuld, wordt uw monster eveneens gewoon geanalyseerd.
- Verzorg na het bloedprikken het wondje met het absorberend doekje en het doekje.
- Haal de vierkante codestickers van de test-id-kaart en plak deze in de ruimte op de bloedspotkaart die bedoeld is voor de prikdatum en uw naam.
- Laat de bloedspotkaart **2 à 3 uur** bij kamertemperatuur drogen. Leg deze daarvoor op een vlakke, droge ondergrond, en uit de zon.
- Stop de bloedspotkaart terug in de zak met druksluiting zonder het droogzakje eruit te halen, en sluit de zak weer goed.
- Doe de gedroogde bloedvlekkaarten in de voorgedraaide retourenveloppe. Sluit de envelop zorgvuldig en verstuur hem onmiddellijk gratis per post. Controleer of de test geactiveerd is en gooi de gebruikte onderdelen van de testkit in de doorzichtige plastic zak bij het huisvuil.

- Merk:** Alle alvorlige hendelser som oppstår i forbindelse med dette produktet må rapporteres umiddelbart til produsenten og til den kompetente myndigheten i medlemslandet der brukeren bor.
- Etter at blodprøven er tatt, kan det oppstå trykksmerter rundt såret i noen dager, og / eller det kan oppstå blåmerker på injeksjons-stedet. Vider kan punkteringsstedet Være synlig i noen dager.

- Opbevar** dette settet utligeligelig 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.
- Bare bruk lansettene som beskrevet i bruksanvisningen.
- Hvis du har problemer med å se blod eller blodprøve, ta bare prøven i nærheten av en annen person eller kontakt legen din eller apoteket.

Du kan besøke hjelpeportalen hvis du har spørsmål: <https://help.cerascreen.com/>

Bruksanvisning

- Sjekk om alle krav for å ta en prøve er oppfylt. Les grundig gjennom Rubrikken «Informasjon og tips».
- Hvis du er en ny kunde, må du opprette en konto på my.cerascreen.com eller med **my cerascreen®**-appen. Se FAQ-delen på <https://help.cerascreen.com/> for mer informasjon.
- For å opprette resultatrapporten din, logg deg på via **my cerascreen®**-appen (Android, iOS) eller på my.cerascreen.com. Skriv inn ditt ID-nummer i henhold til ditt test-ID-kort under «aktiver test» og følg instruksjonene.
- Legg alt innholdet i testsettet på en ren overflate. Før du begynner, vel 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 sekunder** for å stimulere blod-sirkulasjonen. Tørk hånden nøye med et tørt håndkle.
- Swing den armen du foretrekker rundt i en sirkel 5 til 10 ganger, fullt utstrakt hvis mulig, i store bevegelser for å stimulere blodsirkulasjonen.
- La alkoholservietten fra pakningen og bruk den til å desinfisere tuppen av den foretrukne fingeren. Vent til fingeren er tørr igjen (15 sek).
- La lansetten. **(1)** Roter beskyttelsesdeksleet en gang rundt dens akse. **(2)** Fjern forsiktig beskyttelsesdeksleet. **FORSIKTIG:** Ikke bruk en lansett med et løst eller manglende beskyttelsesdeksel.
- Legg hånden på en fast overflate. Plasser lansetten diagonalt på fingertuppen som vist på illustrasjonen. Bare bruk siden av fingertuppen for å minimere ubehag. Trykk lansetten fast mot fingeren til den kommer ut. **FORSIKTIG:** Lansetten kan kom komme ut en gang!
- Trykk kommelen på den andre hånden under prøvetakningsstedet, og trekk huden litt tilbake.
- Hjelp blodsamlingen ved å stå opp og holde hånden din under hjertet. Masser fingeren din forsiktig fra håndflaten til fingertuppen inntil en bloddråpe formes.
- Før du begynner blodtakningen, bruker du pinnen til å fjerne den første bloddråpen. Vent til en stor bloddråpe formes på nytt.
- La 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.
- Før best mulig vurdering av prøven er det nødvendig med størst mulig bloddråpe. Blodflaten bør dekke sirkelen inne i

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 fettstyrer i blodet ditt, testen finner din fettstyrerassosierte risiko for kardiovaskulære hendelser og en mulig omega-3-fettsyre mangel.

Testsettet inneholder

A 1 alkoholserviett, **B** 2 plaster **C**€, 1 vattpinne **C**€, **C** 1 mikrokort til blod **C** i trykklåspose, **D** 2 lansetter **C**€ 0050, **E** 1 returkonvolutt, **F** 1 ID-kort for test med klistremerke

Informasjon og tips

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

VIKTIG
- Prøven bør kun tas mellom søndag og tirsdag (senest) og sendes på samme dag. Ta hensyn til offentlige fridager. - Aktiver testen din ved å oppgi Test-ID før du sender inn prøven. Dette er nødvendig for at laboratoriet skal kunne tilordne prøven slik at du mottar testresultatet. Du finner mer informasjon om dette i trinn 2. - Denne testen krever en 12-timers faste (ingen mat eller drikke, bortsett fra vann).

GENERELL INFORMASJON

- Ikke ta en blodprøve umiddelbart etter anstrengende fysisk aktivitet.
- Hvis du har problemer med å utføre blodprøven, eller hvis settet er ufullstendig, kontakt vår kundeserviceavdeling, som vil behandle saken konfidensielt (<https://help.cerascreen.com/>).
- Produktet er til engangsbruk.
- Ikke rør merkene på mikrokortet for blod, og hold det støvritt.
- Dessverre er det ikke mulig å analysere blodprøver som inneholder mindre enn den nødvendige mengden blod.

SMITTSOMME SYKDOMMER

Ikke bruk dette settet hvis du lider av en blodbåren smittsom sykdom som hepatitt eller HIV.

RISIKO OG BIVIRKNINGER

- Etter at blodprøven er tatt, kan det oppstå trykksmerter rundt såret i noen dager, og / eller det kan oppstå blåmerker på injeksjons-stedet. Vider kan punkteringsstedet Være synlig i noen dager.
 - Merk:** Alle alvorlige hendelser som oppstår i forbindelse med dette produktet må rapporteres umiddelbart til produsenten og til den kompetente myndigheten i medlemslandet der brukeren bor.
- ADVARSLER**
- Opbevar dette settet utligeligelig 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.
 - Bare bruk lansettene som beskrevet i bruksanvisningen.
 - Hvis du har problemer med å se blod eller blodprøve, ta bare prøven i nærheten av en annen person eller kontakt legen din eller apoteket.

Du kan besøke hjelpeportalen hvis du har spørsmål: <https://help.cerascreen.com/>

Bruksanvisning

- Sjekk om alle krav for å ta en prøve er oppfylt. Les grundig gjennom Rubrikken «Informasjon og tips».
- Hvis du er en ny kunde, må du opprette en konto på my.cerascreen.com eller med **my cerascreen®**-appen. Se FAQ-delen på <https://help.cerascreen.com/> for mer informasjon.