


⚠️BELANGRIJK: Zorg dat je stap 1 t/m 3 hebt voltooid voordat je verder gaat met stap 4.

Stap 4  Open de bloedafnamekaart zodat de 5 cirkels zichtbaar zijn. Leg het alcoholvrije desinfectieoekje en de pleisters klaar. Draai vervolgens het dopje van de vingerprikker om deze te verwijderen. De vingerprikker is nu klaar voor gebruik. Elke vingerprikker kan slechts één keer worden gebruikt.


Stap 5  Selecteer de vingerprikplaats. De beste locatie voor afname is de binnenkant van zowel de middel- als ringvinger bij de vingertop en iets opzij. Gebruik het meegeleverde alcohol-oekje om de vinger goed te desinfecteren. Laat vervolgens de vinger goed opdrogen. Voor overige bloedafnametips verwijzen we je naar onze website: www.homediq.com/nl/bloedafnametips.

Stap 6  Plaats de vingerprikker tegen de gedesinfecteerde vinger. Druk de vingerprikker hard aan totdat je een klik hoort. Vraag iemand anders dit te doen als je hier moeite mee hebt. Veeg de eerste druppel bloed weg met het meegeleverde alcoholvrije desinfectieoekje.

Stap 7  Ga staan en houd de hand naar beneden. Masseer de vinger voorzichtig vanaf de handpalm richting de vingertop zodat er zich een grote bloeddruppel vormt. Houd de vinger boven de bloedafnamekaart en laat de bloeddruppel op een van de gemarkeerde cirkels vallen zonder de kaart aan te raken. Herhaal deze procedure voor de resterende 4 cirkels. **BELANGRIJK:** Als de bloeddruppels niet vanzelf van je vinger vallen breng je de kaart voorzichtig in contact met de bloeddruppel zonder de kaart met je vinger aan te raken. De 5 cirkels moeten zo volledig mogelijk binnen de markeringen worden gevuld (minimaal twee derde vol). Gebruik indien nodig de tweede vingerprikker om stap 5 tot 7 met een andere vinger te herhalen.


Stap 8  Leg de open bloedafnamekaart op een droge plaats beschermd tegen zonlicht en laat deze 3 tot 4 uur drogen. **BELANGRIJK:** Plaats de kaart niet op een radiator of andere warmtebron.


OPTIE A: VAGINALE SWAB


Stap A  Was je handen met warm water gedurende 30 seconden en droog deze daarna af.

Stap B  Haal het wattenstaafje uit de verpakking. Raak het witte puntje van het wattenstaafje niet aan.


Stap C  Ga zitten of staan en stop het wattenstaafje ongeveer 4 tot 5 cm in je vagina (zoals je een tampon zou plaatsen).


Stap D  Beweeg het wattenstaafje voorzichtig heen en weer terwijl je 25 tot 30 seconden telt en haal het wattenstaafje er vervolgens weer uit.


Stap E  Plaats het wattenstaafje met het witte puntje eerst in de buis met vloeistof en zorg ervoor dat de vloeistof in de testbuis er niet uit loopt.

Stap F  Breek voorzichtig het stokje van het wattenstaafje af op de breukrand. Draai vervolgens de dop op de testbuis met het wattenstaafje erin.

OPTIE B: ANALE SWAB

Stap A  Was je handen met warm water gedurende 30 seconden en droog deze daarna af.

Stap B  Haal het wattenstaafje uit de verpakking. Raak het witte puntje van het wattenstaafje niet aan.


Stap C  Ga staan en doe voorzichtig je billen iets uit elkaar en stop vervolgens het wattenstaafje ongeveer 3 tot 4 cm in je anus.


Stap D  Beweeg voorzichtig het wattenstaafje langs de randen en doe dat voor ongeveer 10 seconden.

Stap E  Open de testbuis door de dop er voorzichtig af te draaien en houdt deze rechtop zodat de vloeistof er niet uit kan lopen. Plaats het wattenstaafje met het witte puntje eerst in de buis met vloeistof.

Stap F  Breek voorzichtig het stokje van het wattenstaafje af op de breukrand. Draai vervolgens weer de dop op de testbuis met het wattenstaafje erin.

OPTIE C: KEEL SWAB

Stap A  Was je handen met warm water gedurende 30 seconden en droog deze daarna af.

Stap B  Haal het wattenstaafje uit de verpakking. Raak het witte puntje van het wattenstaafje niet aan.

Stap C  Ga voor de spiegel staan en open je mond breed. Houd de wattenstaaf vast en wrijf met de punt van de wattenstaaf over de volgende plekken in de mond: amandelen, achterwand en huid.

Stap D  Open de testbuis door de dop er voorzichtig af te draaien en houdt deze rechtop zodat de vloeistof er niet uit kan lopen. Plaats het wattenstaafje met het witte puntje eerst in de buis met vloeistof.

Stap E  Breek voorzichtig het stokje van het wattenstaafje af op de breukrand. Draai vervolgens weer de dop op de testbuis met het wattenstaafje erin.

VERZENDPROCES

Stap 9  Doe het buisje en de bloedkaart in de bijgeleverde beschermzak en sluit deze met de plastic plakrand.

Stap 10  Plaats vervolgens het beschermzakje met monsters in de testdoos en sluit deze af met behulp van de witte plakstrip aan de binnenkant van de deksel.

Stap 11  Stuur de doos terug per reguliere post naar het adres vermeld op de doos. Het testmonster past in de reguliere brievenbus. Mocht je besluiten het pakket bij een postkantoor af te geven dan verzoeken we je om **GEEN TRACK & TRACE** aan de zending toe te voegen, dit vertraagt het verzendproces. De kosten van de retourzending zijn reeds voldaan. *Je testmonster wordt alleen verwerkt indien deze is geactiveerd via onze website.*

CHECKLIST CHECKLISTE CHECKLIST

CHECKLIST - ENGLISH

- Step A** Make sure to activate your test online at www.homediq.com/activate. If your test is not activated, the laboratory cannot process the test.
- Step B** Be sure to follow the step-by-step instructions in this manual and to provide all requested samples.
- Step C** Place the sample materials in the supplied plastic pouch and close the bag using the plastic adhesive edge. Place the pouch in the test box and seal it using the white adhesive strip on the inside of the lid. Return the test by post to the address stated on the box.
- Step D** Once you have collected the test material, you should immediately mail the test kit to the return address on the test box. *If the temperature outside is under 3°C or above 25°C, please take the package to a post point rather than dropping it in a mailbox.*

CHECKLISTE - DEUTSCH


- Schritt A** Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Test online unter www.homediq.com/aktivieren aktiviert haben. Wenn Ihr Testkit nicht aktiviert ist, kann das Labor Ihre Testdaten leider nicht verarbeiten.
- Schritt B** Befolgen Sie unbedingt die schrittweisen Anweisungen in diesem Handbuch und stellen Sie alle angeforderten Proben zur Verfügung.
- Schritt C** Legen Sie die Probenmaterialien in den mitgelieferten Kunststoffbeutel und verschließen Sie den Beutel mit dem Kunststoff-Klebestreifen. Legen Sie den Beutel in die Testbox und verschließen Sie sie mit dem weißen Klebestreifen auf der Innenseite des Deckels. Schicken Sie den Test per Post an die auf der Schachtel angegebene Adresse.
- Schritt D** Sobald Sie Ihre Probe gesammelt haben, sollten Sie das Testkit sofort an die auf der Box angegebene Rücksendeadresse schicken. *Wenn die Außentemperatur unter 3°C oder über 25°C liegt, bringen Sie das Paket bitte zu einer Poststelle, anstatt es in einen Briefkasten zu werfen.*


CHECKLIST - NEDERLANDS


- Stap A** Zorg ervoor dat je je test online activeert op www.homediq.com/activeren. Als je je testkit niet hebt geactiveerd kan het laboratorium je testgegevens helaas niet verwerken.
- Stap B** Volg de stapsgewijze instructies in deze handleiding en lever alle gevraagde testmonsters aan.
- Stap C** Doe de monstermaterialen in het meegeleverde plastic zakje en sluit het zakje met de plastic plakrand. Plaats het zakje in de testdoos en sluit deze af met de witte plakstrip aan de binnenkant van de deksel. Stuur de test per post terug naar het adres dat op de doos staat.
- Stap D** Zodra je het testmateriaal hebt afgenomen, dien je de testkit onmiddellijk op te sturen naar het adres vermeld op de doos. *Indien de buitentemperatuur onder de 3°C of boven de 25°C ligt, verzoeken wij je het pakketje af te geven bij een postkantoor.*

NEXT STEPS NÄCHSTE SCHRITTE VOLGENDE STAPPEN


ENGLISH


Step 1  Once the lab has received your test sample, they will process it.


Step 2  Your test results will be reviewed by our medical team.

Step 3  We will contact you immediately once your test results are ready.


DEUTSCH

Schritt 1  Sobald das Labor Ihre Probe erhalten hat, wird diese analysiert.

Schritt 2  Ihre Testergebnisse werden von unserem medizinischen Team überprüft.

Schritt 3  Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen, sobald Ihre Testergebnisse vorliegen.

NEDERLANDS

Stap 1  Zodra het laboratorium je testmonster heeft ontvangen zullen ze deze verwerken.

Stap 2  Je testresultaten worden beoordeeld door ons medisch team.

Stap 3  We nemen onmiddellijk contact met je op zodra je testresultaten gereed zijn.

INSTRUCTION VIDEO INSTRUCTIEVIDEO

ANLEITUNGSVIDEO

Scan the QR code to view our instructional video.

Scannen Sie den QR-Code, um unsere Anleitungsvideos anzusehen.

Scan de QR code om onze instructievideo te bekijken.



QUESTIONS? FRAGEN? VRAGEN?

homediq.com/faq
homediq.com/de/faq
homediq.com/nl/faq

support@homediq.com

TERMS & CONDITIONS ALGEMENE VOORWAARDEN

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

homediq.com/en/terms-conditions
homediq.com/de/geschäftsbedingungen
homediq.com/nl/algemene-voorwaarden

INSTRUCTION MANUAL BEDIENUNGSANLEITUNG HANDLEIDING

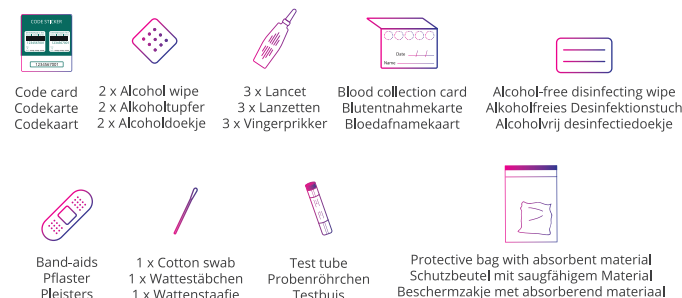


DRIED BLOOD SPOT AND SWAB TEST

DBS UND ABSTRICHTEST

DBS EN SWABTEST

YOUR TEST KIT CONTAINS THE FOLLOWING MATERIALS: IHR TESTKIT ENTHÄLT FOLGENDES: JE TESTKIT BEVAT DE VOLGENDE MATERIALEN:



Your test sample will only be processed if it has been activated via our website. Ihre Probe wird nur analysiert, wenn der Test über unsere Webseite aktiviert wurde. Je testmonster wordt alleen verwerkt indien deze is geactiveerd via onze website.

Scan the QR code to view our instructional video. Scannen Sie den QR-Code, um unsere Anleitungsvideos anzusehen. Scan de QR code om onze instructievideo te bekijken.



PREPARATION

Step 1 In the test box you will find a green code card. Write your date of birth on the barcode stickers and place them on the collection tube and DBS card.

Step 2 **IMPORTANT:** Go to www.homediq.com/activate and activate your test with the 12-digit ID number printed on the green code card and the barcode stickers you have just placed on the collection tube and DBS card. If you do not do this, the lab will not be able to process your test sample.

TAKE YOUR BLOOD TEST

Step 3 **IMPORTANT: A.** Make sure to drink adequate water 30 minutes before taking the blood sample. **B.** Wash your hands with warm water for 30 seconds and dry them well. **C.** Next, hold your hands against a cup of warm water for 2 minutes to stimulate blood circulation. **D.** Finally, vigorously swing your arms at your sides 8-10 times.

Step 4 Open the blood collection card so that the 5 circles are visible. Open the alcohol-free disinfecting wipe and band-aids. Then, twist the cap of the lancet to remove it. The lancet is now ready to use. Each lancet can be used only once.

Step 5 Select the site of the finger prick. The best location for blood collection is both the middle and ring fingers, on the fingertip and slightly to the side. Use the included alcohol wipes to properly disinfect the finger. Let the finger dry thoroughly. For other blood collection tips, please visit our website: www.homediq.com/en/blood-collection-tips.

Step 6 Place the lancet against the disinfected finger. Press the lancet firmly until you hear a click. If you have trouble with this, ask someone else to help you. Wipe the first drop of blood that appears with the included alcohol-free disinfecting wipe.

Step 7 Stand up and keep your hand below chest height. Gently massage the finger from the palm towards the puncture site so that another large blood droplet forms. Hold the finger over the blood collection card and allow the blood droplet to fall onto one of the marked circles without touching the card. Repeat this procedure for the remaining 4 circles. **IMPORTANT:** If the blood droplets do not fall from your finger independently, carefully bring the card into contact with the blood droplet without touching the card with your finger. The 5 circles should be filled as completely as possible within the markings (at least two-thirds full). If necessary, use the second lancet to repeat steps 5-7 with another finger.

Step 8 Place the open blood collection card in a dry place protected from sunlight and leave it to dry for 3 to 4 hours. **IMPORTANT:** Do not place the card on a radiator or other heat source.

OPTION A: VAGINAL SWAB

Step A Wash your hands with warm water for 30 seconds.

Step B Remove the collection swab from the package and ensure you do not touch the cotton bud end. Hold the swab with your thumb and forefinger.

Step C Sit or stand and insert the swab about 4 to 5 cm into your vagina (similar to how you would insert a tampon).

Step D Gently rotate the swab for 25 to 30 seconds, then remove the swab from your vagina without touching your skin.

Step E Uncap the sample collection tube and keep it upright. Do not pour out the clear liquid. Place the swab into the tube.

Step F Carefully break the stick of the swab along the indicated breakline. Then secure the cap on the test tube with the cotton swab inside it.

OPTION B: ANAL SWAB

Step A Remove the collection swab from the package and ensure you do not touch the cotton bud end. Hold the swab with your thumb and forefinger.

Step B Squat or lift one leg onto a raised surface. Insert the swab 3-4 cm into your anus.

Step C Gently rotate the swab for 10 seconds.

Step D Uncap the sample collection tube and keep it upright. Do not pour out the clear liquid. Place the swab into the tube.

Step E Align the score line with the top edge of the collection tube and carefully break the shaft of the swab. Place the cap back on the test tube and tighten.

OPTION C: THROAT SWAB

Step A Wash your hands with warm water for 30 seconds.

Step B Remove the collection swab from the package and ensure you do not touch the cotton bud end. Hold the swab with your thumb and forefinger.

Step C Stand in front of the mirror and open your mouth wide. Touch the end of the swab to the following areas of the throat: tonsils, posterior wall, and uvula. Repeat 5-6 times.

Step D Uncap the sample collection tube and keep it upright. Do not pour out the clear liquid. Place the swab into the tube.

Step E Align the score line with the top edge of the collection tube and carefully break the shaft of the swab. Place the cap back on the test tube and tighten.

SHIPPING PROCESS

Step 9 Place the sample materials in the supplied protective bag and close it using the plastic adhesive edge.

Step 10 Next, place the protective bag containing the samples in the test box and seal it using the white adhesive strip on the inside of the lid.

Step 11 Return the test by post to the address stated on the box. The test sample fits in the regular letterbox. If you decide to drop off the package at a post office, we request that you **DO NOT ADD TRACK & TRACE** to the shipment, this will delay the shipping process. The costs of return shipping have been prepaid. *Your test sample will only be processed if it has been activated via our website.*

ANWEISUNGEN - DEUTSCH

VORBEREITUNG

Schritt 1 In der Testbox finden Sie eine grüne Codekarte. Schreiben Sie Ihr Geburtsdatum auf den Barcode-Aufkleber und kleben Sie sie senkrecht auf das Entnahmeröhrchen und die DBS-Karte.

Schritt 2 **WICHTIG:** Gehen Sie auf www.homediq.com/aktivieren und aktivieren Sie Ihren Test mit der 12-stelligen ID-Nummer, die auf der grünen Codekarte aufgedruckt ist, und den Barcode-Aufklebern, die Sie gerade auf das Entnahmeröhrchen und die DBS-Karte geklebt haben. Wenn Sie dies nicht tun, kann das Labor Ihre Probe nicht verarbeiten.

DURCHFÜHRUNG DES BLUTTESTS

Schritt 3 **WICHTIG: A.** Achten Sie darauf, 30 Minuten vor der Blutentnahme ausreichend Wasser zu trinken. **B.** Waschen Sie Ihre Hände 30 Sekunden lang mit warmem Wasser und trocknen Sie diese dann gut ab. **C.** Halten Sie anschließend Ihre Hände 2 Minuten lang gegen eine Tasse mit warmem Wasser, um die Durchblutung anzuregen. **D.** Schwingen Sie dann die Arme an beiden Seiten 8 bis 10 Mal.

Schritt 4 Öffnen Sie die Blutentnahmekarte so, dass die 5 Kreise sichtbar sind. Öffnen Sie das alkoholfreie Desinfektionstuch und das Pflaster. Drehen Sie dann die Kappe der Lanzette, um sie zu entfernen. Die Lanzette ist nun einsatzbereit. Jede Lanzette kann nur einmal verwendet werden.

Schritt 5 Wählen Sie die Einstichstelle für den Finger. Die beste Stelle für die Blutentnahme ist sowohl der Mittel- als auch der Ringfinger, an der Fingerkuppe und leicht seitlich. Verwenden Sie die mitgelieferten Alkoholtücher, um den Finger gründlich trocken. Weitere Tipps zur Blutentnahme finden Sie auf unserer Website: www.homediq.com/de/tipps-zur-blutabnahme.

Schritt 6 Setzen Sie die Lanzette auf den desinfizierten Finger. Drücken Sie die Lanzette fest an, bis Sie ein Klicken hören. Wenn Sie damit Schwierigkeiten haben, bitten Sie eine andere Person, Ihnen zu helfen. Wischen Sie den ersten Blutstropfen mit dem mitgelieferten alkoholfreien Desinfektionstuch ab.

Schritt 7 Stehen Sie auf und halten Sie Ihre Hand unterhalb der Brusthöhe. Massieren Sie den Finger sanft von der Handfläche in Richtung Einstichstelle, so dass sich ein weiterer großer Blutstropfen bildet. Halten Sie den Finger über die Blutentnahme Karte und lassen Sie den Blutstropfen auf einen der markierten Kreise fallen, ohne die Karte zu berühren. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die restlichen 4 Kreise. **WICHTIG:** Wenn die Blutstropfen nicht selbstständig von Ihrem Finger fallen, bringen Sie die Karte vorsichtig mit dem Blutstropfen in Kontakt, ohne die Karte mit dem Finger zu berühren. Die 5 Kreise sollten so vollständig wie möglich innerhalb der Markierungen gefüllt werden (mindestens zwei Drittel voll). Wiederholen Sie bei Bedarf die Schritte 5-7 mit einem anderen Finger und verwenden Sie die zweite Lanzette.

Schritt 8 Legen Sie die geöffnete Blutentnahmekarte an einen trockenen, vor Sonnenlicht geschützten Ort und lassen Sie diese 3 bis 4 Stunden lang trocknen. **WICHTIG:** Legen Sie die Karte nicht auf einen Heizkörper oder eine andere Wärmequelle.

MÖGLICHKEIT A: VAGINALABSTRICH

Schritt A Waschen Sie Ihre Hände 30 Sekunden lang mit warmem Wasser.

Schritt B Nehmen Sie das Wattestäbchen aus der Verpackung. Halten Sie den Tupfer mit Daumen und Zeigefinger fest. Berühren Sie nicht die weiße Spitze des Tupfers.

Schritt C Setzen oder stehen Sie und führen Sie das Wattestäbchen etwa 4 bis 5 cm in Ihre Vagina ein (Ähnlich wie beim Einführen eines Tampons).

Schritt D Drehen Sie den Tupfer vorsichtig 25 bis 30 Sekunden lang und entfernen Sie dann den Tupfer aus Ihrer Vagina, ohne Ihre Haut zu berühren.

Schritt E Führen Sie den Tupfer mit der weißen Spitze zuerst in das Flüssigkeitsröhrchen ein und achten Sie darauf, dass die Flüssigkeit im Sammelröhrchen nicht ausläuft.

Schritt F Brechen Sie das Stäbchen des Tupfers vorsichtig entlang der angezeigten Bruchlinie. Befestigen Sie dann die Kappe auf dem Sammelröhrchen mit dem Wattestäbchen darin.

MÖGLICHKEIT B: ANALABSTRICH

Schritt A Waschen Sie Ihre Hände 30 Sekunden lang mit warmem Wasser.

Schritt B Nehmen Sie das Wattestäbchen aus der Verpackung. Halten Sie den Tupfer mit Daumen und Zeigefinger fest. Berühren Sie nicht die weiße Spitze des Tupfers.

Schritt C Gehen Sie in die Hocke oder heben Sie ein Bein auf eine erhöhte Fläche. Führen Sie den Tupfer 3-4 cm in den Anus ein.

Schritt D Drehen Sie den Tupfer 10 Sekunden lang sanft.

Schritt E Öffnen Sie das Proben Sammelröhrchen und halten Sie es aufrecht. Schütten Sie die klare Flüssigkeit nicht aus. Legen Sie den Tupfer in das Röhrchen.

Schritt F Richten Sie die Kerblinie am oberen Rand des Sammelröhrchens aus und brechen Sie den Schaft des Tupfers vorsichtig ab. Setzen Sie den Deckel wieder auf das Sammelröhrchen und ziehen Sie ihn fest.

MÖGLICHKEIT C: RACHENABSTRICH

Schritt A Waschen Sie Ihre Hände 30 Sekunden lang mit warmem Wasser.

Schritt B Nehmen Sie den Entnahme Tupfer aus der Verpackung und achten Sie darauf, das Ende des Wattestäbchens nicht zu berühren. Halten Sie den Tupfer mit Daumen und Zeigefinger fest.

Schritt C Stellen Sie sich vor den Spiegel und öffnen Sie Ihren Mund weit. Berühren Sie mit dem Ende des Tupfers die folgenden Bereiche des Rachens: Mandeln, hintere Wand und Zäpfchen. 5-6-mal wiederholen.

Schritt D Öffnen Sie das Proben Sammelröhrchen und halten Sie es aufrecht. Schütten Sie die klare Flüssigkeit nicht aus. Legen Sie den Tupfer in das Röhrchen.

Schritt E In der Testbox finden Sie eine grüne Codekarte. Schreiben Sie Ihr Geburtsdatum auf den Barcode-Aufkleber und kleben Sie sie senkrecht auf das Entnahmeröhrchen und die DBS-Karte.

VERSANDPROZESS

Schritt 9 Legen Sie das Probenmaterial in den mitgelieferte Schutzbeutel und verschließen Sie ihn mit dem Kunststoff-Kleberand.

Schritt 10 Legen Sie dann den Schutzbeutel mit der Proben in die Testbox und verschließen Sie sie mit dem weißen Klebestreifen auf der Innenseite des Deckels.

Schritt 11 Senden Sie den Karton mit der an der Außenseite sich befindenden Adresse zurück. Die Probe passt in den normalen Briefkasten. Wenn Sie sich entscheiden, das Paket bei einer Postfiliale abzugeben, bitten wir Sie, **DER SENDUNG KEINE SENDUNGSVERFOLGUNG HINZUZUFÜGEN**, da dies den Versandprozess verzögert. Die Kosten der Rücksendung sind im Voraus bezahlt worden. *Ihre Probe wird nur analysiert, wenn der Test über unsere Webseite aktiviert wurde.*

INSTRUCTIES - NEDERLANDS

VOORBEREIDING

Stap 1 In de testbox vind je een groene codekaart. Schrijf je geboortedatum op de barcodestickers en plaats ze verticaal op de opvangbuis en de DBS-kaart.

Stap 2 **BELANGRIJK:** Ga naar www.homediq.com/activeren en activeer je test met het 12-cijferige ID-nummer dat op de groene codekaart staat en de barcodestickers die je net op het opvangbuisje en de DBS-kaart hebt geplakt. Als je dit niet doet, kan het lab je monster niet verwerken.

NEEM BLOEDTEST AF

Stap 3 **BELANGRIJK: A.** Zorg dat je 30 minuten voordat je start met de bloedafname voldoende water hebt gedronken. **B.** Was je handen met warm water gedurende 30 seconden en droog deze daarna goed af. **C.** Houd je handen vervolgens 2 minuten tegen een kop warm water aan om de bloedsomloop te stimuleren. **D.** Zwaai vervolgens 8 tot 10 keer met je armen langs het lichaam.

vervolg >>