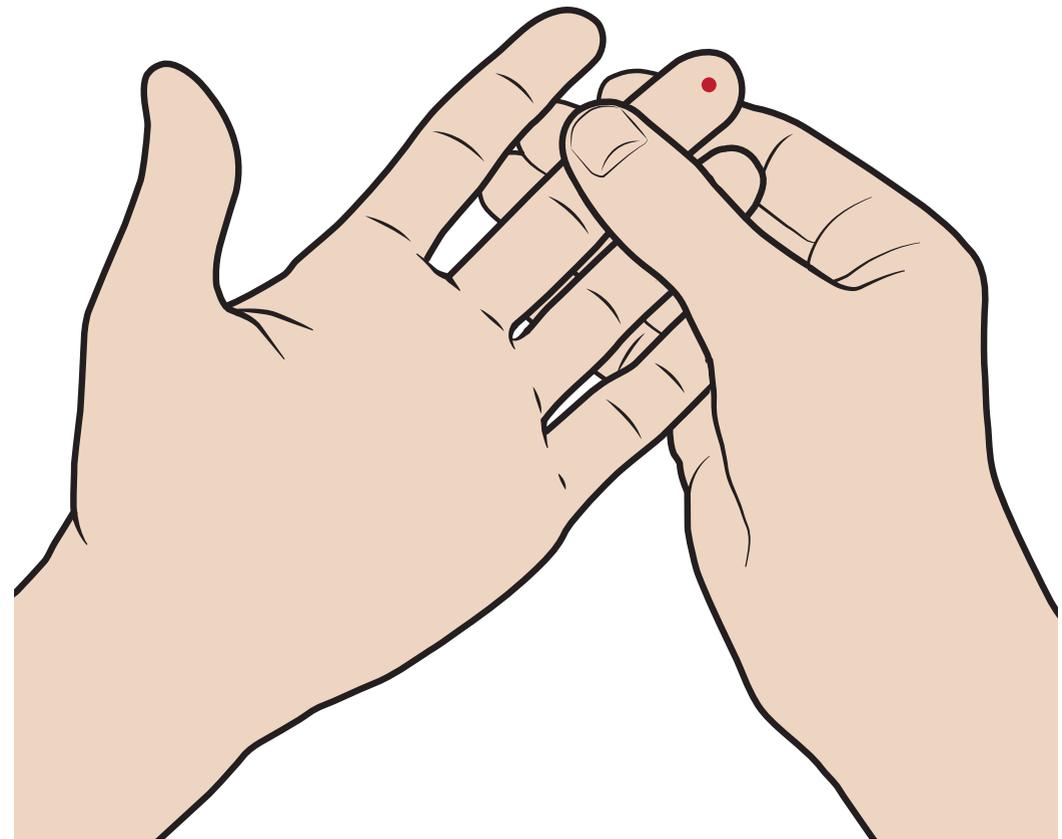
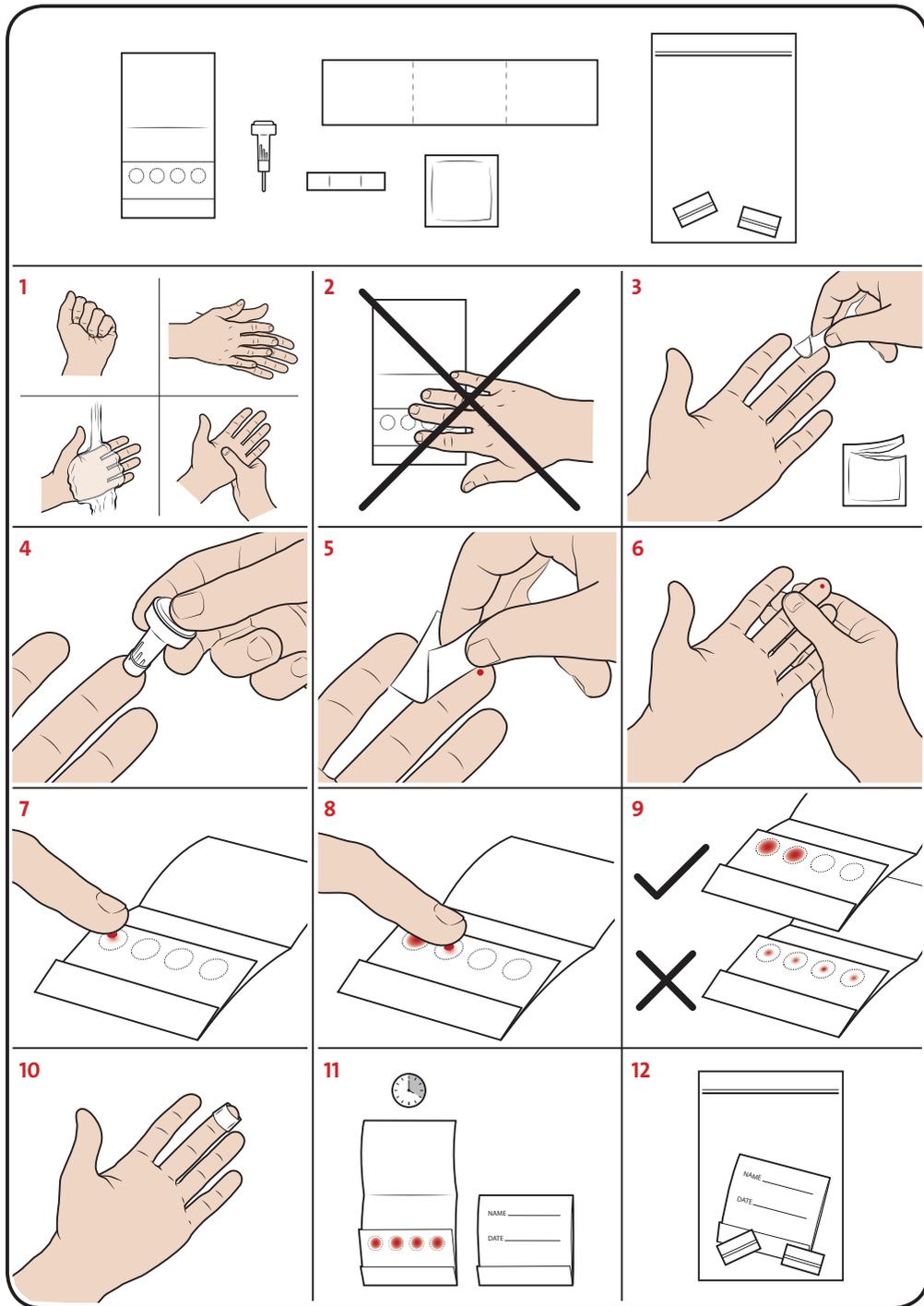


ENTNAHME VON DRIED BLOOD SPOTS





1. Hände aufwärmen: Wärmen Sie ihre Hände, indem Sie sie mehrmals zu Fäusten ballen, schütteln, aneinander reiben, in warmes Wasser halten, oder indem Sie sie massieren.

2. Filterpapier nicht berühren: Berühren Sie nicht die obere Seite des Filterpapiers, wo sich die Kreise befinden.

3. Finger desinfizieren: Reinigen Sie den Mittelfinger derjenigen Hand, mit der Sie nicht schreiben mit dem Desinfektionstüchlein. Für die meisten Personen ist dies die linke Hand. Lassen Sie den Finger mindestens 10 Sekunden trocknen, bevor Sie fortfahren.

4. Finger stechen: Legen Sie diejenige Hand, mit der Sie nicht schreiben, auf eine flache Unterlage. Benutzen Sie die andere Hand, um mit der Stechhilfe in der Mitte der Fingerspitze in die Haut zu stechen. Pressen Sie die Stechhilfe dabei fest auf die Fingerspitze und drücken Sie den Auslöseknopf.

5. Blut wegwischen: Wischen Sie den ersten Bluttröpfchen mit dem Tupfer weg.

6. Finger massieren: Massieren Sie den Finger von der Handfläche zur Fingerspitze hin. Üben Sie dabei ständig Druck auf den Finger aus, bis sich ein zweiter, grosser Bluttröpfchen an der Fingerspitze bildet.

7. Ersten Kreis füllen: Legen Sie das Filterpapier direkt unter den Finger und lassen Sie den Bluttröpfchen von alleine in den ersten Kreis fallen. Achten Sie darauf, dass Sie das Papier nicht berühren. Sie können das Papier jedoch vorsichtig an den Bluttröpfchen heranheben, falls nötig.

8. Zweiten Kreis füllen: Massieren Sie den Finger von der Handfläche zur Fingerspitze hin, bis ein weiterer Bluttröpfchen erscheint. Lassen Sie diesen Tropfen in den zweiten Kreis fallen. Jeder Kreis sollte nur mit jeweils einem Bluttröpfchen gefüllt werden. Die Flecken sollten nicht überlappen.

9. Weitere Kreise füllen: Füllen Sie die vier Kreise so rasch wie möglich. Stechen Sie sich erneut, falls der Blutfluss stoppt. Benutzen Sie hierfür die Fingerspitze des Ring- oder Zeigefingers. Benutzen Sie für jeden Stich eine neue Stechhilfe. Falls Sie merken, dass Sie die vier Kreise wahrscheinlich nicht füllen können, ist es besser, wenn Sie einen oder zwei grosse Kreise füllen anstatt drei oder vier kleine.

10. Pflaster anbringen: Bringen Sie an jedem benutzten Finger ein Pflaster an.

11. Filterpapier trocknen: Legen Sie das Filterpapier horizontal auf eine nicht-saugfähige Oberfläche und lassen Sie es während vier Stunden bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Die Sonne sollte nicht direkt auf das Papier scheinen.

12. Filterpapier verpacken: Legen Sie das trockene Filterpapier zusammen mit den Trockenmittelbeuteln in den Plastikbeutel.