

1



## ПРОСМОТРИТЕ ВИДЕО

- Перед началом процедуры посмотрите 4-минутное видео с ее описанием на сайте [VirtualCheckup.com/video](http://VirtualCheckup.com/video)
- Вы также можете отсканировать этот QR-код с помощью камеры телефона, чтобы получить доступ к видео.

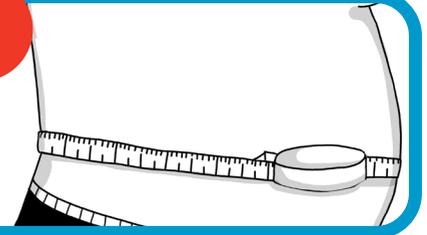
2



## ЗАПОЛНИТЕ ФОРМУ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ

- Данные, которые вы запишите в эту форму, являются конфиденциальными.
- Необходимо заполнить все поля.
- Точные и честные ответы гарантируют максимальную помощь с нашей стороны!
- Измерьте свой вес, запишите рост и вес.
- Ответьте на вопрос о лечебном голодании.

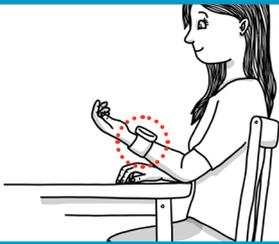
3



## ИЗМЕРЬТЕ ОКРУЖНОСТЬ ЖИВОТА

- Возьмите измерительную ленту из набора.
- Измерьте окружность брюшной полости на уровне выше тазовой кости.
- Параметр окружности живота не равен размеру брюк.
- Этот параметр часто больше размера брюк.
- Запишите результаты в форме информированного согласия.

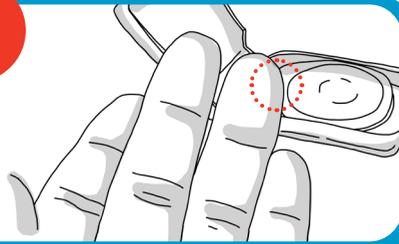
4



## ПРОВЕРЬТЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- Сядьте на стул, придвинутый к столу.
- Разместите ступни в плоском положении на полу.
- Держите спину ровно, а локоть — на столе.
- Вставьте батарейки в тонометр и наденьте его на левое запястье.
- Экран должен быть видим, когда ладонь смотрит вверх (а не вниз, как при ношении часов).
- Расслабьте запястье и кисть, поднимите запястье до уровня сердца.
- Снимите показания кровяного давления, запишите их в форме информированного согласия, а затем подождите 3 минуты.
- Проверьте давление еще раз и запишите результат в форме информированного согласия. Также запишите свой пульс.

5



## ПОДГОТОВКА

- Откройте мешочек из фольги и снимите зеленое пластмассовое устройство для сбора проб.
- Разместите устройство для сбора проб (место взятия образца направлено вверх) на плоской и ровной поверхности.
- НЕ снимайте прозрачную пластмассовую крышку с белого углубления для сбора проб.
- Помойте руки теплой водой.
- Повернув ладонь вверх, возьмите безымянный палец для отбора пробы. Идеальное место прокола кожи — на **кончике пальца**. НЕ используйте центральную часть крайней фаланги.

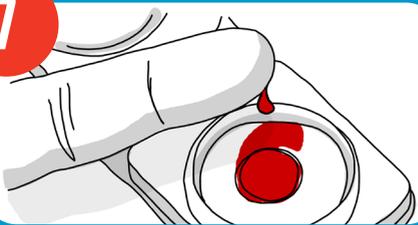
6



## ПРОСТОЙ ПРОКОЛ ПАЛЬЦА

- Очистите место для прокола спиртовой прокладкой.
- Активизируйте приток крови, свесив руку вниз и совершая движения вверх-вниз на протяжении 15-20 секунд.
- Открутите крышечку со скарификатора в комплекте. Разместите руку на твердой поверхности ладонью вверх.
- Установите скарификатор на правой стороне пальца, как показано на рисунке. Сильно вдавите скарификатор в палец, пока не услышите щелчок.
- Вытрите первую каплю крови марлевой салфеткой и выбросьте ее.

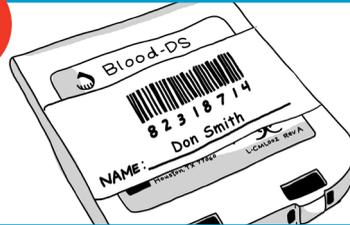
7



## ДОСТАТОЧНО 4 КАПЕЛЬ КРОВИ

- Сдавите место над суставом пальца, чтобы выдавить кровь для пробы.
- Капли крови начнут свободно падать.
- Если кровь не появится, протрите место марлевой салфеткой и слегка помассируйте палец от центра ладони к кончику пальца.
- **Необходимо, чтобы четыре (4) большие капли** попали в центральное отверстие прозрачной крышки.
- Позвольте каплям падать непрерывно. НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ и не ждите между каплями.

8



## ЗАКРОЙТЕ ПРОБУ И ПРОМАРКИРУЙТЕ

- После впитывания 4 капель подождите 3 минуты, а затем плотно закройте устройство.
- Убедитесь, что защелки зафиксированы.
- Снимите одну бирку со штрих-кодом с формы информированного согласия и прикрепите ее снаружи устройства для сбора проб.
- Устройство для сбора проб с образцом вашей крови можно непродолжительное время хранить при комнатной температуре (65°-72° градусов Фаренгейта) перед отправкой в лабораторию.

9



## ОТПРАВЬТЕ СВОЮ ПРОБУ И ФОРМУ

- Убедитесь в точности и полноте информации в форме информированного согласия. Подпишите и поставьте дату.
- Снимите вторую бирку со штрих-кодом и прикрепите ее к карточке участника, расположенной внутри. Сохраните эту карточку.
- **Разместите устройство для сбора проб и подписанную форму информированного согласия в предоставленном оплаченном конверте с обратным адресом.**
- Ваш образец крови и форму информированного согласия необходимо отправить по почте (US MAIL) в течение 24 часов с момента забора крови.

# Что входит в комплект портативного набора?

Все поля в форме требований к тесту и информированного согласия **должны быть заполнены**. Форму следует вернуть вместе с образцом крови.



**НЕ ОТКРЫВАЙТЕ** мешочек из фольги до момента начала отбора образца крови. Устройство для сбора проб внутри мешочка **следует использовать в течение 30 минут** после его вскрытия.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Важная информация по отбору проб**

Неправильный отбор образцов крови может повлиять на лабораторные результаты. Внимательно прочитайте инструкции и соблюдайте их. Лица, которые болеют гемофилией или проходят антикоагулянтную терапию, обязаны проконсультироваться с лицензированным врачом или другим квалифицированным специалистом перед использованием набора.

Перед началом процедуры рекомендуем посмотреть видео на сайте [VirtualCheckup.com/video](https://VirtualCheckup.com/video)

Вы также можете отсканировать этот QR-код с помощью камеры телефона, чтобы получить доступ к видео.



**Catapult** VirtualCheckup™  
HEALTH

200 NE Missouri Road, Suite 304 Lee's Summit, MO 64086 | [coremedicalabs.com](https://coremedicalabs.com)

Мы рады  
представить  
вам



**Catapult** VirtualCheckup™  
HEALTH

удобный комплект для самостоятельного отбора проб