

1



XEM VIDEO

- Trước khi bạn bắt đầu, hãy xem video "hướng dẫn" dài 4 phút của chúng tôi tại VirtualCheckup.com/video
- Bạn cũng có thể quét Mã QR này bằng camera điện thoại của bạn để truy cập video.

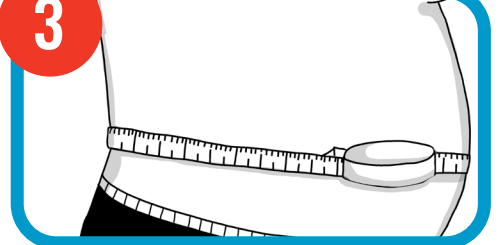
2



ĐIỀN MẪU CHẤP THUẬN

- Các thông tin bạn điền vào mẫu này đều được bảo mật.
- Tất cả các trường đều là bắt buộc.
- Bạn càng chính xác và trung thực, chúng tôi càng có thể giúp bạn nhiều hơn!
- Tự cân đo, ghi lại chiều cao và cân nặng của bạn.
- Trả lời câu hỏi về việc nhịn ăn.

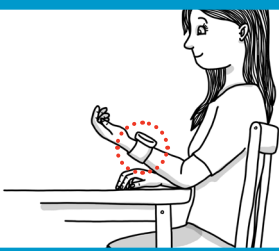
3



ĐO VÒNG BỤNG CỦA BẠN

- Xác định vị trí băng đo trong bộ.
- Đo khoảng cách quanh bụng, ngay trên xương hông và quanh bụng.
- Số đo vòng bụng của bạn không giống với kích thước ống quần của bạn.
- Vòng bụng thường lớn hơn kích thước ống quần.
- Ghi vào mẫu chấp thuận.

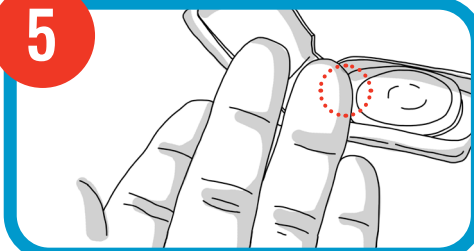
4



KIỂM TRA HUYẾT ÁP CỦA BẠN

- Ngồi trên ghế kéo đến một chiếc bàn.
- Đặt bàn chân của bạn bằng phẳng trên sàn.
- Lưng thẳng, chống khuỷu tay lên bàn.
- Lắp pin vào máy đo huyết áp, đeo vào cổ tay trái.
- Màn hình sẽ hiển thị khi bạn hướng lòng bàn tay lên (ngược lại với việc đeo đồng hồ).
- Thả lỏng cổ tay và bàn tay, nâng cổ tay lên ngang với tim.
- Đo huyết áp, ghi vào mẫu chấp thuận, sau đó chờ 3 phút.
- Đọc lại lần thứ hai và ghi vào mẫu chấp thuận. Ghi thêm cả nhịp tim của bạn.

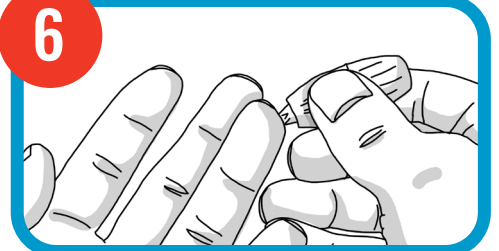
5



CHUẨN BỊ SẴN SÀNG MỌI THỨ

- Mở túi giấy bạc và lấy thiết bị lấy máu bằng nhựa màu xanh lá cây ra.
- Đặt thiết bị lấy máu (với mặt lấy máu hướng lên trên) trên bề mặt phẳng và bằng phẳng.
- KHÔNG tháo lớp nhựa trong suốt che chỗ lấy máu màu trắng.
- Rửa sạch tay trong nước ấm.
- Với lòng bàn tay hướng lên, hãy chọn ngón đeo nhẫn để lấy máu. Vị trí đâm thủng phải ở **phía đầu ngón tay** để dễ lấy máu. **KHÔNG** sử dụng chính giữa đầu ngón tay.

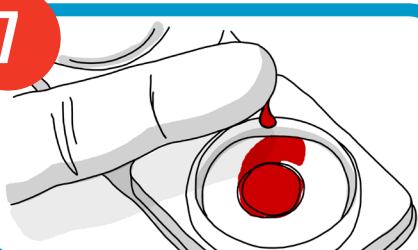
6



ĐỂ DÀNG ĐÂM VÀO NGÓN TAY

- Làm sạch vị trí lấy máu bằng bông tẩm cồn.
- Kích thích lưu lượng máu bằng cách để tay buông thõng bên hông và lắc qua lại trong 15-20 giây.
- Vận nắp mũi trích. Đặt tay, úp lòng bàn tay lên trên một bề mặt cứng.
- Định vị mũi trích ở bên phải ngón tay như hình minh họa. Nhấn chặt mũi trích vào một bên đầu ngón tay cho đến khi nó "kêu lách cách".
- Dùng gạc để lau và loại bỏ giọt máu đầu tiên.

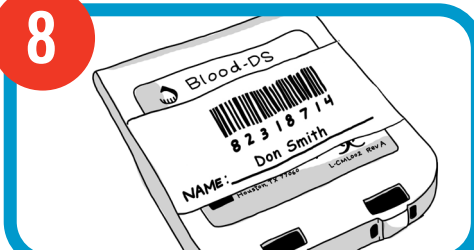
7



4 GIỌT LÀ TẤT CẢ

- Bóp nhẹ phía trên đốt ngón tay để bắt đầu lấy máu.
- Các giọt máu chảy tự do.
- Nếu không hình thành giọt máu, hãy lau vị trí lấy máu bằng gạc và nhẹ nhàng xoa bóp ngón tay từ lòng bàn tay đến đầu ngón tay.
- **Cần bốn (4) giọt lớn** rơi qua lỗ chính giữa của nắp trong suốt lên bề mặt ứng dụng.
- Đưa vào các giọt liên tục. **KHÔNG DỪNG** hoặc chờ giữa các giọt.

8



ĐÓNG VÀ GHI NHÃN MẪU

- Sau khi 4 giọt máu được hấp thụ, đợi 3 phút sau đó đóng chặt thiết bị bằng cách gấp lên trên.
- Đảm bảo rằng các mũi trích được giữ chắc chắn.
- Lấy một nhãn mã vạch khỏi mẫu chấp thuận và dán vào bên ngoài thiết bị lấy máu.
- Thiết bị lấy máu có chứa mẫu máu của bạn có thể được bảo quản trong thời gian ngắn ở nhiệt độ phòng (65° -72°) trước khi gửi đến phòng thí nghiệm.

9



GỬI MẪU & MẪU CHẤP THUẬN CỦA BẠN

- Xác minh tất cả thông tin là chính xác và đầy đủ trên mẫu đồng ý. Ký tên và ghi ngày tháng.
- Lấy nhãn mã vạch thứ hai và dán vào Thẻ người tham gia nằm trong khay hộp. Giữ lại thẻ này.
- **Đặt thiết bị lấy máu và Mẫu chấp thuận đã ký của bạn vào phong bì trả trước đã cung cấp.**
- Mẫu máu và mẫu chấp thuận của bạn phải được gửi qua đường bưu điện (US MAIL) trong vòng 24 giờ sau khi lấy máu.

Bộ kit tại nhà của bạn gồm những gì?

Phải điền **tất cả các trường** trong Biểu mẫu Yêu cầu Xét nghiệm và Mẫu chấp thuận của bạn. Các biểu mẫu này phải được gửi lại cùng với mẫu máu của bạn.



KHÔNG MỞ túi giấy bạc cho đến khi bạn sẵn sàng bắt đầu lấy mẫu máu của mình. Thiết bị lấy máu bên trong túi **phải được sử dụng trong vòng 30 phút** sau khi mở túi giấy bạc.

CẢNH BÁO: Thông tin Lấy máu Quan trọng

Lấy mẫu máu không đúng cách có thể ảnh hưởng đến kết quả xét nghiệm. Đọc kỹ và làm theo hướng dẫn lấy máu. Những người bị bệnh ưa chảy máu hoặc liệu pháp chống đông máu nên tham khảo ý kiến của bác sĩ được cấp phép hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi sử dụng bộ kit này.

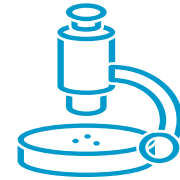
Trước khi bạn bắt đầu, hãy xem video của chúng tôi tại VirtualCheckup.com/video

Bạn cũng có thể quét Mã QR này bằng camera điện thoại của bạn để truy cập video.



Catapult VirtualCheckup™
HEALTH

200 NE Missouri Road, Suite 304 Lee's Summit, MO 64086 | coremedicalabs.com



Chào mừng đến với
Catapult VirtualCheckup™
HEALTH

Bộ kit tự lấy máu tiện lợi