

Instructions for Use

In total, sampling procedure takes **1 hour and 10 minutes** due to 1h of not eating or drinking and 10 min prior to sample collection.

In case of **symptoms of sickness postpone the sampling** until you are back to health.

Perform the **sampling on the same day you intend to send the sample** via post.

Do not eat, drink (except for water), smoke, brush teeth or chew gum for **1 h** before collecting the sample. Rinse your mouth with water and wait **10 min** before a buccal swab collection.

Before collecting the sample, scan the QR code using your mobile phone or enter the link via PC. **Create an account** or **log in** to register the test using the **sample CODE** provided on the swab.

Please fill out the **lifestyle questionnaire**.

Open the **swab** and hold the swab by the handle.

Firmly roll the swab **20 times** against one side of the **inner cheek**. Use the index and middle finger of the other hand to press on the cheek while collecting the swab.

Then, **repeat** sample collection with the same swab on the **other side** and firmly roll the swab **20 times** as well. When taking the sample, make sure that you apply **sufficient pressure** along the respective cheek!

Close the **swab**.

Send the sample on the **same day** via post to the testing laboratory with the provided **return envelope**.



Anleitung

Insgesamt dauert die Probenahme **1 Stunde und 10 Minuten**, da du 1 Stunde lang nichts essen oder trinken darfst plus eine Wartezeit von 10 Minuten vor Probenahme.

Im **Fall von Krankheitssymptomen** verschiebe die Probenahme, bis du wieder gesund bist.

Führe die Probenahme am **selben Tag durch, an dem du die Probe per Post** verschicken willst.

In der Stunde vor Probenahme nicht essen, trinken (außer Wasser), rauchen, Zähne putzen oder Kaugummi kauen. Spüle deinen Mund vor der Probenahme mit Wasser und warte daraufhin **10 Minuten** bevor du mit dem Tupfer die Probe nimmst.

Scanne **vor** der Probenahme den QR-Code mit deinem Mobiltelefon oder gib den Link über den PC ein. **Erstelle einen Account** oder **logge dich ein**, um den Test mit dem **Proben-CODE** zu registrieren. Du findest den Proben-Code auf dem Tupfer.

Bitte fülle den **Fragebogen zum Lebensstil** aus.

Öffne den **Tupfer** und halte den Tupfer am Griff fest.

Rolle den Abstrichtupfer **20 Mal** fest gegen eine Seite der **inneren Wange**. Drücke dabei mit Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand auf die Wange.

Wiederhole die Probenahme mit dem Tupfer auf der **anderen Seite**, in dem Du den Tupfer ebenfalls **20 Mal** fest abrollst. Achte bei der Probenahme darauf, dass Du mit **ausreichend Druck** die jeweilige Wange entlangstreichst!

Schließe den **Tupfer**.

Versende die Probe noch am **selben Tag** per Post mit dem **mitgelieferten frankierten Rückschlag** an das Untersuchungslabor.

