

Instrucciones para recoger tu muestra en 7 pasos:

1

Lávate las manos con agua y jabón.



2

Levanta la tapa del inodoro y coloca papel higiénico para que las heces caigan sobre el papel. Para mayor facilidad, siéntate al revés en el inodoro.



3

Procede a la expulsión de heces. Evita orinar en la muestra.

4

Coge el frasco de recolección para transportar la muestra sin apretarlo demasiado. Con el frasco en vertical, desenrosca la tapa y saca la varilla hacia arriba sin derramar el líquido interior. Este líquido será necesario para conservar la muestra.



5

Con la varilla, frota e incrusta varias veces en diferentes partes y direcciones la superficie de la materia fecal. Con una pequeña muestra es suficiente.

6

Vuelve a introducir la varilla con la muestra dentro del frasco de recolección y enrosca la tapa. Agita el frasco vigorosamente para que la muestra se mezcle con el líquido.



7

Finalmente, lávate las manos antes de introducir el frasco con la muestra dentro del estuche del kit. Puedes conservarlo fuera de la nevera hasta que la empresa de envíos pase a recogerlo.

¿Cómo enviar tu muestra al laboratorio?

Una vez recolectada tu muestra deberás enviarla al laboratorio para que puedan analizarla.

1

Dentro del kit encontrarás una pegatina con un código identificador. Este identificador asegura que el proceso sea anónimo. Pega esta pegatina sobre el frasco de recolección.



2

Entra en la web de www.39ytu.com y accede con tu usuario y contraseña al área privada.



3

Dentro de tu área privada, ve a "Mis pedidos". Localiza el pedido donde adquiriste tu Test de microbioma.

4

Cuando localices tu pedido, deberás introducir el código identificador de la pegatina en un formulario. En este paso también podrás elegir la fecha y el domicilio en los que deseas que la empresa de envíos recoja tu muestra. También podrás elegir llevar tú mismo la muestra a una sucursal de Correos Express si lo deseas.



5

Por último, introduce tu frasco de recolección de nuevo en la caja del kit con tu muestra. Dentro de la caja también encontrarás un sobre de envío. Saca el sobre e introduce la caja del kit con tu muestra en el interior del sobre.

¡Recuerda!

El test no debe hacerse si has tomado antibióticos durante los últimos dos meses.