

## RECOMANACIONS

---

### EXTRACCIÓ DE SANG

- La nit abans de l'extracció podeu prendre un sopar lleuger.
- Estigueu de 8 a 10 hores en dejú abans de l'extracció (en el cas dels triglicèrids és necessari 12 hores en dejú). Podeu beure aigua.
- Vestiu roba amb mànigues i punys amples.
- No feu exercici intens ni fumeu abans de l'extracció.
- Sigueu puntual, però no vingueu abans de l'hora per evitar que els pacients s'acumulin a la sala d'espera.
- Després de l'extracció, pressioneu la zona punxada durant 10 minuts i mentrestant mantingueu el braç lleugerament aixecat.

### RECOLLIDA DE MOSTRA D'ORINA

#### MATERIAL NECESSARI:

- Recipient de plàstic estèril amb tap hermètic.

#### PROCEDIMENT:

- En llevar-vos al matí i abans de recollir l'orina, renteu-vos els genitals amb sabó neutre, esbandiu-vos amb aigua abundant i eixugueu-vos amb una tovallola neta.
- Recolliu la primera micció del matí, sense el primer raig d'orina ni l'últim. Procureu que l'orina no toqui la pell: els homes han de retirar la pell del prepuci i les dones separar els llavis genitals.
- Tapeu bé el recipient.
- Si preneu alguna medicació, cal que ho indiqueu.
- Cal evitar fer la prova durant els dies de la menstruació.