



INSTRUCCIONES PARA LA EXTRACCIÓN DE SANGRE

- Evite el estrés antes y durante la extracción.
- No haga ejercicios vigorosos durante 3 días antes de la extracción.
- No ingiera bebidas alcohólicas ni fume antes ni durante la extracción.
- Permanezca en ayunas de 8 a 12 horas antes de la extracción. Durante el ayuno puede beber agua.
- Preséntese en el lugar de la extracción a la hora indicada.



INSTRUCCIONS PER A L'EXTRACCIÓ DE SANG

- Eviti l'estrès abans i durant l'extracció.
- No faci exercicis vigorosos durant 3 dies abans de l'extracció.
- No ingereixi begudes alcohòliques ni fumi abans ni durant l'extracció.
- Romangui en dejú de 8 a 12 hores abans de l'extracció. Durant el dejuni pot beure aigua.
- Presenti's al lloc de l'extracció a l'hora indicada.