



## Juhend bakteriaalse mikrobioomi analüüsi kogumiseks

### Proovivõtukomplekt sisaldab:

- 2 x tuub lahusega bakteriaalse mikrobioomi analüüsiks
- 2 x steriilne vatipulk
- 2 x WC-potile kinntatav abivahend „Feces catcher“
- Tagastusümbrik
- Juhend fekaaliproovi kogumiseks



### Proovi võtmine

1. **Loe juhend hoolikalt läbi ja tutvu e-kirjas oleval lingil asuva ankeedi küsimustega!** Enne proovi võtmist pese käed. Kinnita „Feces catcher“ tualetipotile nagu on näidatud sellel kujutatud joonisel.
2. Kogu fekaal „Feces catcher“ abivahendile. NB! paber laguneb, kui sellele satub uriini või vett, samuti ei suuda hoida väga suurt väljaheidet.
3. Bakteriaalse mikrobioomi analüüsi võtmiseks puuduta steriilse vatipulgaga fekaali keskmist osa nii, et pulga ots ulatuks umbes 1 cm sügavusele väljaheite sisse. Puuduta fekaali kirjeldatud moel mitmest (kolmest erinevast) kohast.
4. Keera vedelikuga täidetud proovitopsi kork lahti. Keeruta vatipulka lahuses umbes 1 minut. Veendu, et proovi oleks proovitopsis **vähemalt nii palju**, et topsi põhi oleks kaetud (vt pilti).
5. Sulge kork kindlalt. Märgi topsile proovi võtmise kuupäev ja kellaeg.
6. Kui proovivõtt ebaõnnestus, proovi teise tuubiga uuesti.
7. Aseta proovitopsikud suletavasse kilekotti ning sulge koti ülaservas olev riba.
8. Aseta kilekotis olev proovitopsik transpordiümbrikusse.
9. Proovi võtmise päeval **täida ankeet**, mille link saadeti e-mailiga. Märgi ankeeti õige **proovi kood ja e-mail**, et teaksime, kellele tulemused saata.
10. Tagasta proovid kokkulepitud kuupäevaks TFTAKi laborisse või lepi toimetamine kokku [microbiome@tftak.eu](mailto:microbiome@tftak.eu)

NB! Lahuses olevat proovi (väikesed topsid) võib **säilitada toatemperatuuril (+25 °C) kuni 7 päeva**. Siiski tuleb arvestada, et parima tulemuse saab võimalikult värskest proovist.