

## How to Collect a Saliva Sample for a Cortisol Test

### General Information

Read all the instructions before collecting a saliva sample. It's important to follow the instructions so the sample is collected the right way. This will help your test results be correct.

### Before You Take a Sample

- Do not brush your teeth before collecting the sample.
- Do not eat or drink 15 minutes before collecting the sample.
- Use the SARSTEDT® Salivette® collection device only.
- Do not touch the swab with your fingers.
- Collect the sample between 11 p.m. and midnight.

**Important:** Your health care provider may have you collect the sample at a different time. Follow any instructions that your provider gives you.

## Cómo tomar una muestra de saliva para una prueba de cortisol

### Información general

Lea todas las instrucciones antes de tomar una muestra de saliva. Es importante seguir las instrucciones para que la muestra se tome de la manera correcta. Esto ayudará a que los resultados de la prueba sean correctos.

### Antes de tomar una muestra

- No se cepille o lave los dientes antes de tomar la muestra.
- No coma ni beba nada 15 minutos antes de tomar la muestra.
- Utilice únicamente el dispositivo de recolección SARSTEDT® Salivette®.
- No toque el hisopo con los dedos.
- Tome la muestra entre las 11 p.m. y la medianoche.

**Importante:** Es posible que su proveedor de atención médica le haga tomar la muestra a una hora diferente. Siga las instrucciones que le dé su proveedor.

## How to Take a Sample

- Remove the top cap of the tube. You will see the swab.
- Place the swab directly into your mouth by tipping the tube so that the swab falls into your mouth.
- Do not touch the swab with your fingers.
- Keep the swab in your mouth for two minutes. Roll the swab around in your mouth. Do not chew the swab.
- Put the swab back into the container without touching the swab.
- Put the cap back on the tube. Make sure it is closed tightly.
- Write your name, date of birth and the time the sample was collected on the label.
- Bring the sample back to your clinic the next day.

## Cómo tomar una muestra

- Quítele la tapa superior al tubo. Verá el hisopo.
- Póngase el hisopo directamente en la boca inclinando el tubo para que el hisopo caiga en la boca el hisopo.
- No toque el hisopo con los dedos.
- Mantenga el hisopo en la boca durante dos minutos. Mueva el hisopo en la boca. No mastique el hisopo.
- Ponga el hisopo de vuelta en el recipiente sin tocar el hisopo.
- Vuelva a colocar la tapa en el tubo. Asegúrese de que esté bien cerrado.
- Escriba su nombre, la fecha de nacimiento y la hora en que se tomó la muestra en la etiqueta del recipiente .
- Lleve la muestra a la clínica el día siguiente.