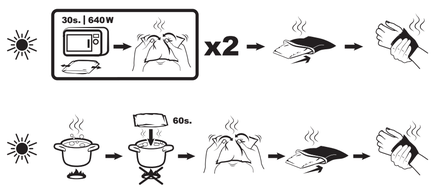
3M

Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic



3M Deutschland GmbH Health Care Business
Carl-Schurz-Str.1, 41453 Neuss, Germany
Made in Germany

MD CE UK CA

© 2022 3M. All rights reserved.
3M and Nexcare are trademarks of 3M.
3M.com
DV-2663-0009-9/0922

fr Coussin de gel froid / chaud réutilisable

Le coussin 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic peut être utilisé froid ou chaud et représente une solution pratique pour les personnes qui souhaitent se soigner naturellement, sans médicament. Une housse de protection du coussin de gel est incluse, permettant une application facile et confortable. Le gel est non toxique et sûr pour toute la famille. L'ingestion accidentelle d'une petite quantité de gel n'est pas nocive.

Thérapie par le froid

Le froid permet de soulager les gonflements, les inflammations et la douleur.

Quand utiliser le coussin ColdHot Classic?

- *Maux de tête*
- *Soulage les symptômes de la fièvre*
- *Entorses par ex. de la cheville*
- *Gonflement suite à chocs ou foulures*

Préparation - Froid

Réfrigérateur ou congélateur

Placer le coussin de gel dans le réfrigérateur ou le congélateur pendant 2 h minimum avant utilisation. Le coussin de gel sera toujours prêt à l'emploi s'il est conservé en permanence dans le réfrigérateur ou le congélateur.

Toujours insérer le coussin de gel dans la housse fournie ou dans une serviette propre lors de l'application sur la peau. Ne pas appliquer pendant plus de 20 minutes. Attendre 20 minutes avant d'appliquer à nouveau le coussin de froid.

Thérapie par la chaleur

La chaleur aide à réduire les spasmes musculaires et la douleur, elle décontracte et relaxe.

Quand utiliser le coussin ColdHot Classic?

- *Raideurs du cou, de l'épaule*
- *Douleurs lombaires*
- *Arthrite du poignet. Comme traitement d'appoint de la polyarthrite rhumatoïde (sans inflammation aiguë)*
- *Pour se réchauffer*
- *Douleurs menstruelles (règles)*
- *Raideurs articulaires (genou) ou musculaires (jambes) arthrite rhumatoïde*

Préparation - Chaud

Eau chaude	***Four à micro-ondes***
Faire bouillir de l'eau et le retirer du feu. Immerger le coussin de gel dans de l'eau bouillie (tenir compte de la température) pendant 60 sec. Retirer le coussin de gel de l'eau chaude avec précaution. Le malaxer pour répartir la chaleur de manière uniforme!	*Déposer le coussin de gel à plat dans le four à micro-ondes, régler sur 640W et chauffer pendant 2 x 30 sec. Retirer le coussin de gel du four à micro-ondes avec précaution. Le malaxer pour répartir la chaleur de manière uniforme!*

Toujours insérer le coussin de gel dans la housse fournie ou dans une serviette propre lors de l'application sur la peau. Utiliser aussi longtemps qu'il ne génère pas d'inconfort. Réchauffer le coussin une fois que celui-ci est à température ambiante.

Mises en garde et précautions d'emploi

- *Réservé à un usage externe.*
- *Ne pas utiliser sur une peau sensible ou présentant des lésions.*
- *Les personnes souffrant de troubles nerveux ou circulatoires connus ou suspectés ne doivent pas utiliser ce produit sauf si prescription médicale.*
- *Ne jamais l'utilisation du produit chez les enfants ou chez les personnes porteuses d'un handicap cognitif.*
- *Les femmes enceintes doivent demander l'avis d'une sage-femme ou d'un gynécologue avant utilisation.*
- *Ne jamais chauffer les coussins lorsque ceux-ci sont pliés, froissés ou gravés. Cela peut causer une fuite.*
- *Le coussin de gel sera endommagé en cas de surchauffe.*
- *Ne pas chauffer le produit dans un four ou dans un grill.*
- *Le coussin de gel n'est pas destiné à être chauffé en continu.*
- *Vérifier que le coussin ne fuit pas avant utilisation.*
- *Ne pas utiliser un coussin de gel endommagé: Jeter le coussin s'il fuit.*
- *Ne pas utiliser en cas de dégradation du produit:*
  - *Liquéfaction du gel*
  - *Coussin percé causant une fuite du gel*
- *Si la puissance du micro-ondes est inconnue, utiliser la plus basse (mode décongélation) et chauffer par cycles de 30 secondes.*
- *Rester prudent lorsque vous retirez à mains nues le coussin chaud du four à micro-ondes.*
- *Si le coussin de gel est trop chaud, attendre qu'il refroidisse avant de l'appliquer sur le corps.*
- *Ne jamais utiliser le coussin de gel directement sur la peau. Utiliser la housse fournie ou envelopper le coussin dans un linge propre.*
- *Ne pas s'asseoir ou s'appuyer sur le coussin de gel ni appliquer une pression excessive, car celui-ci pourrait se rompre et/ou cela pourrait provoquer des fuites du gel. Ne pas utiliser pendant le sommeil.*
- *Veiller à éviter les engelures et toute lésion des nerfs superficiels.*
- *Un échauffement excessif du coussin de gel peut provoquer des brûlures.*
- *La chaleur peut être suffisamment analgésique pour provoquer des brûlures locales.*
- *Arrêter l'application en cas de gêne.*
- *Si le problème persiste, consulter un médecin.*
- *En cas de doute, consulter un médecin et/ou un pharmacien.*

Instructions d'entretien du coussin de gel

Le coussin de gel ColdHot Classic peut être lavé à la main, avec un détergent doux.
Ne pas utiliser d'alcool ou autres solvants pour nettoyer le coussin de gel.
Conserver dans un endroit sombre.

Mise au rebut

Jeter le produit avec les déchets ménagers.

Veuillez signaler tout incident grave lié au dispositif à 3M et à l'autorité compétente locale (UE) ou à l'autorité réglementaire locale.

Date de la dernière révision de la présente notice: 2019-10

it Cuscinetto gel caldo e freddo riutilizzabile

Il cuscinetto 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic può essere utilizzato freddo o caldo ed è una soluzione efficace per chi preferisce una terapia dei dolore senza farmaci. La copertura protettiva del cuscinetto gel è inclusa e può essere applicata in modo rapido e comodo. Il gel non è tossico ed è sicuro per tutta la famiglia, anche l'ingestione accidentale di una piccola quantità di gel non è dannosa.

Terapia a freddo

Il freddo contribuisce a offrire sollievo in caso di gonfiore, infiammazione e dolore.

Quando utilizzare il cuscinetto gel ColdHot Classic

- *Tensione mal di testa*
- *Sollievo ai sintomi della febbre*
- *Distorsioni (es. caviglia)*
- *Gonfiore a causa di contusioni/infortuni*

Preparazione - Freddo

Frigorifero o congelatore

Conservare il cuscinetto gel nel frigorifero o nel congelatore per almeno 2 ore prima dell'uso. Il cuscinetto gel sarà sempre pronto per l'uso, se verrà costantemente conservato nel frigorifero o nel congelatore.

Inserire sempre il cuscinetto gel nella copertura fornita oppure in un asciugamano pulito, quando si applica sulla pelle. Applicare per un massimo di 20 minuti. Attendere altri 20 minuti prima di applicare nuovamente il cuscinetto gel.

Terapia a caldo

Il calore aiuta a ridurre le contratture muscolari e a ridurre il dolore, dà sollievo e rilassa.

Quando utilizzare il cuscinetto gel ColdHot Classic

- *Rigidità del collo o della spalla*
- *Dolore lombare*
- *Artrite del polso. Coadiuva il trattamento dell'artrite reumatoide (senza infiammazione acuta)*
- *Sensazione di freddo (usarlo come cuscino riscaldante)*
- *Dolori mestruali*
- *Rigidità muscolare o articolare*

Preparazione - Caldo

Acqua calda	***Microonde***
Far bollire dell'acqua e rimuoverla dal fornelli. Immergere il cuscinetto gel in acqua bollente (tenpo dal fuoco) per 60 secondi. Estrarre con attenzione il cuscinetto gel dall'acqua calda. Usare le mani per distribuire il calore uniformemente.	*Appoggiare il cuscinetto gel nel microonde, impostare su 640 W e riscaldare per 2 x 30 secondi. Estrarre con attenzione il cuscinetto gel dal microonde. Usare le mani per distribuire il calore uniformemente.*

Inserire sempre il cuscinetto gel nella copertura fornita oppure in un asciugamano pulito, quando si applica sulla pelle. Applicare sull'area interessata fino a quando è ben tollerato. Riscaldare nuovamente il cuscinetto gel quando raggiunge la temperatura ambiente.

Avvertenze e precauzioni

- *Esclusivamente per uso esterno*
- *Non utilizzare su pelle lesionata o sensibile.*
- *Le persone con problemi nervosi o problemi di circolazione noti o sospetti non devono utilizzare questo prodotto a meno che non sia stato prescritto da un medico.*
- *Si raccomanda la supervisione se questi prodotti vengono utilizzati su bambini o persone con handicap cognitivi.*
- *Le donne in stato di gravidanza devono consultare un'ostetrica o un ginecologo prima dell'uso.*
- *Non riscaldare mai il cuscinetto gel se piegato, lesionato o ghiacciato. Possono verificarsi delle perdite.*
- *Se surriscaldato, il cuscinetto gel viene danneggiato.*
- *Non riscaldare in forno o sui fornelli. Il cuscinetto gel non è concepito per il calore costante.*
- *Prima dell'uso, verificare la presenza di eventuali perdite.*
- *Non utilizzare mai un cuscinetto gel danneggiato. In caso di perdite, gettarlo.*
- *Non utilizzare in caso di materiali danneggiati:*
  - *Il gel diventa fluido*
  - *la pellicola si screpa con conseguente fuoriuscite di gel.*
- *Nel caso di forno a microonde con potenza non conosciuta, utilizzare la potenza più bassa (modalità scongelamento) e riscaldare il cuscino a intervalli di 30 secondi.*
- *Prestare attenzione quando si rimuove il cuscinetto gel caldo a mani nude dall'acqua calda / microonde.*
- *Se il cuscinetto gel è troppo caldo, attendere che si raffreddi prima di applicarlo sul corpo.*
- *Non usare la pellicola direttamente sulla pelle. Utilizzare la copertura fornita oppure avvolgerla in un panno pulito.*
- *Non sedersi né appoggiarsi al cuscinetto gel e non applicare pressione eccessiva, poiché il cuscinetto potrebbe rompersi e/o perdere. Non utilizzare quando si dorme.*
- *Prestare attenzione per evitare geloni e lesioni nervose superficiali.*
- *Il surriscaldamento del cuscinetto gel potrebbe causare scottature.*
- *Il calore può essere un analgesico sufficiente a produrre scottature locali.*
- *Interrompere l'applicazione se si avverte malessere.*
- *Se il problema persiste, consultare un medico.*
- *In caso di dubbi, consultare un medico e/o un farmacista.*

Istruzioni per la cura del cuscinetto gel

Il cuscinetto gel ColdHot Classic può essere lavato a mano con un detergente delicato.
Non utilizzare alcol o altri solventi per la pulizia del cuscinetto gel. Conservare in un luogo buio.

Smaltimento

Smaltire il prodotto nei normali rifiuti domestici.

Si prega di segnalare qualsiasi incidente grave riscontrato in relazione al dispositivo a 3M e all'autorità locale competente (UE) o all'autorità regolatoria locale.

Data dell'ultimo aggiornamento delle istruzioni per l'uso 2019-10

nl Herbruikbaar koud en warm gelkompres

Het 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic kompres kan warm of koud worden gebruikt en is een uitstekende oplossing voor wie een behandeling wil zonder geneesmiddelen. Het gelkompres wordt geleverd met een beschermhoes voor snel en comfortabel gebruik. De gel is niet giftig en veilig voor het hele gezin, zelfs onbedoeld inslikken van een kleine hoeveelheid gel zal niet schadelijk zijn.

Koudebehandeling

Koude helpt zwellingen, ontstekingen en pijn te verlichten.

Wanneer gebruikt u het ColdHot Classic gelkompres?

- *Spanningshoofdpijn*
- *Verlicht koortssymptomen*
- *Verstuikingen bijv. enkel*
- *Zwelling als gevolg van kneuzing/letsel*

Voorbereiding – Koud

Koelkast of vriezer

Bewaar het gelkompres minimaal 2 uur vóór gebruik in de koelkast of vriezer. Het gelkompres is altijd klaar voor gebruik als u het permanent in de koelkast of vriezer bewaart.

Steek het gelkompres altijd in de bijgeleverde hoes of een schone handdoek bij plaatsing op de huid. Nooit langer dan 20 minuten aanengesloten aanbrengen. Wacht vervolgens weer 20 minuten voordat u nogmals het kompres aanbrengt.

Warmtebehandeling

Warme geeft verlichting bij spierkrampen en vermindert pijn, verzacht en ontspant.

Wanneer gebruikt u het ColdHot Classic gelkompres?

- *Stijve nek of schouder*
- *Lage rugpijn*
- *Artritis van de pols. Als aanvullende therapie bij reumatoïde artritis (zonder acute ontsteking)*
- *Koud gevoel (om het lichaam op te warmen)*
- *Menstruatiepijn*
- *Stijve knie of beenspieren*

Voorbereiding – Warm

Heet water	***Magnetron***
Breng water aan de kook en neem van het vuur af. Dompel het gelkompres gedurende 60 seconden in net gekookt water (van het vuur afgenomen). Neem het gelkompres voorzichtig uit het hete water. Kneed het om de warmte gelijkmatig te verdelen.	*Leg het gelkompres plat in de magnetron en verhit het 2 x 30 seconden op 640 W. Neem het gelkompres voorzichtig uit de magnetron. Kneed het om de warmte gelijkmatig te verdelen.*

Steek het gelkompres altijd in de bijgeleverde hoes of een schone handdoek bij plaatsing op de huid. Kompres ter plaatse laten zolang het comfortabel aanvoelt.

Waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen

- *Uitsluitend voor uitwendig gebruik.*
- *Niet gebruiken op een beschadigde of gevoelige huid.*
- *Mensen met bekende of vermoede problemen met de zenuwen of bloedsomloop dienen dit product niet te gebruiken, tenzij op voorschrift van een arts.*
- *Houd toezicht op het kompres wordt gebruikt door kinderen of personen met een cognitieve beperking.*
- *Zwangere vrouwen dienen hun verloskundige of gynaecoloog om advies te vragen.*
- *Kompres nooit verwarmen wanneer het gevouwen, geploogd of bevroren is. Lekkage kan het gevolg zijn.*
- *Oververhitting van het gelkompres beschadigen.*
- *Niet verwarmen in een oven of grill.*
- *Het gelkompres is niet bedoeld voor constante verwarming.*
- *Controleer voor gebruik op eventuele lekken.*
- *Gebruik nooit een beschadigd gelkompres. Gooi het weg als het lekt.*
- *Niet gebruiken wanneer degradatie van het materiaal optreedt:*
  - *de gel wordt vloeibaar*
  - *de folie is beschadigd waardoor de gel lekt.*
- *Wanneer het vermogen van de magnetron onbekend is, gebruikt u de laagste stand (ontdooistand) en warmt u telkens in stappen van 30 seconden op.*
- *Wees voorzichtig wanneer u het warme gelkompres met blote handen uit het water / magnetron haalt.*
- *Als het gelkompres te heet is, wacht dan tot het afgekoeld is alvorens het op het lichaam aan te brengen.*
- *Nooit rechtstreeks op de huid aanbrengen. Gebruik de bijgeleverde hoes of wikkel in een panno pulito.*
- *Niet op het gelkompres zitten of leunen of er grote druk op uitoefenen. Het gelkompres kan hierdoor scheuren en/of lek raken. Niet gebruiken tijdens het slapen.*
- *Voorzichtigheid is geboden om bevriezingsverschijnselen en zenuwbeschadiging te voorkomen.*
- *Oververhitting van het gelkompres kan leiden tot brandwonden.*
- *Warmte werkt pijnstillend en kan zo ongemerkt plaatselijke brandwonden veroorzaken.*
- *Stop het gebruik als het niet prettig voelt.*
- *Houdt de toestand aan, zoek dan medische hulp.*
- *Raadpleeg bij twijfel een arts en/of apotheker.*

Instructies voor reinigen van het gelkompres

Het ColdHot Classic gelkompres kan met de hand worden gewassen met een mild reinigingsmiddel.
Gebruik geen alcohol of andere oplosmiddelen om het gelkompres te reinigen. Op een donkere plaats bewaren.

Verwijdering

Te verwijderen als normaal huishoudelijk afval.

Meld eventuele ernstige incidenten verband houdend met het hulpmiddel aan 3M en aan de lokale bevoegde instantie (EU) of de lokale regelgevende instantie.

Datum van afgifte van gebruiksaanwijzingen 2019-10

da Genanvendeligt koldt og varmt gelkompres

3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic kompres kan bruges enten kold eller varm og er en fantastisk løsning til dem, der foretrækker medicinfri behandling. Et beskyttende omslag til gelkompresset er inkluderet, som gør anvendelsen nem og komfortabel. Gelen er ikke-giftig og sikker for hele familien. Selv utilsigtet indtagelse af små mængder af gelen er ikke skadeligt.

Kold behandling

Brug kulde til at lindre hævelse, betændelse og smerter.

Hvornår kan du anvende ColdHot Classic kompres

- *Spændingshovedpine*
- *Lindrer febersymptomer*
- *Forstvunninger f.eks. anklen*
- *Hævelser grundet slag/skader*

Klargøring – kold

Køleskab eller fryser

Opbevar gelkompresset i køleskabet eller fryseren i mindst 2 timer før brug. Gelkompresset vil altid være klar til brug, hvis det opbevares i køleskabet eller fryseren.

Brug altid beskyttelsesomslaget eller et rent håndklæde når gelkompresset skal lægges mod huden. Må ikke bruges i mere end 20 min. Vent derefter 20 minutter, før det kolde kompres anvendes igen.

Varm behandling

Varme hjælper med at reducere muskelkramper og smerter og dulmer og afslapper.

Hvornår kan du anvende ColdHot Classic kompres

- *Stivhed i nakke og skuldre*
- *Smerter i den nedre ryg*
- *Artrose i leddene. Som tillægsbehandling ved revmatoid artritt (uten akutt betennelse)*
- *Ved kulde (anvend som kropsvarmer*
- *Menstruationssmerter*
- *stivhed i knæ eller benmuskler*

Klargøring – varm

Varmt vand	***Mikroovn***
Kog vand og tag det af varmen. Nedsænk gelkompresset i nykogt vand (taget af varmen) i 60 sek. Tag forsigtigt gelkompresset op af det varme vand. Ælt det, så varmen fordeles jævnt!	*Læg gelkompresset fladt ned i mikroovnen, indstil til 640 W, og opvarm i 2 x 30 sek. Tag forsigtigt gelkompresset ud af mikroovnen. Ælt det, så varmen fordeles jævnt!*

Brug altid beskyttelsesomslaget eller et rent håndklæde når gelkompresset skal lægges mod huden. Anvend på området så længe som det føles behageligt. Genvarm pakken, når den når stuetemperatur.

Advarsler og forholdsregler

- *Kun til udvortes brug*
- *Må ikke anvendes på beskadiget eller følsom hud.*
- *Personer med kendte eller mistænkte nerve- eller kredsløbsproblemer bør ikke bruge dette produkt, medmindre det er ordineret af en læge.*
- *Der skal holdes opsyn, når produktet anvendes af børn samt personer med kognitive handicap.*
- *Gravide kvinder skal konsultere en jordemoder eller gynækolog for råd før anvendelse*
- *Opvarm aldrig pakkerne, mens de er foldede, krøllede eller frosne. Dette kan resultere i lækage.*
- *Gelkompresset kan blive beskadiget, hvis det bliver overopheet.*
- *Må ikke opvarmes i ovn eller grill.*
- *Gelkompresset er ikke beregnet til konstant opvarmning.*
- *Kontroller for lækage før anvendelse.*
- *Anvend aldrig et beskadiget gelkompres. Smid det ud, hvis det lækker.*
- *Må ikke anvendes ved nedbrydning af materialet:*
  - *gelen bliver flydende*
  - *der er hul på folien, så gelen lækker.*
- *Ved ukendte temperaturindstillinger på mikroovnen - vælg altid den laveste temperaturindstilling (optæning) og opvarm produktet i 30 sek af gangen.*
- *Vær forsigtig, når den varme pakke tages op af varmt vand/mikroovn med hænderne.*
- *Hvis gelkompresset er for varmt, så afvent at det køler ned, før du anvender det på kroppen.*
- *Brug aldrig fole direkte på huden. Anvend det vedlagte omslag, eller pak det ind i en ren klud.*
- *Der må ikke sidde på eller lænes op ad gelkompresset eller påføres overdrevent tryk, da det kan resultere i, at gelkompresset bruster og eller lækker. Må ikke anvendes, mens du sover.*
- *Der skal udvises forsigtighed for at undgå forfrysninger og overfladiske nerveskader.*
- *Overopvarmning af gelkompresset kan forårsage brændår.*
- *Varme kan virke så smertestillende, at det kan forårsage lokale forbrændinger.*
- *Stop anvendelse ved enhver form for ubehag.*
- *Hvis tilstanden fortsætter, skal du opsøge lægehjælp.*
- *Kontakt din læge og/eller en apotekar, hvis du er i tvivl.*

Plejevejledning for gelkompresset

ColdHot Classic gelkompresset kan vaskes i hånden med et mildt vaskemiddel.
Der må ikke anvendes alkohol eller andre opløsningsmidler til at rengøre gelkompresset.
Opbevares på et mørkt sted.

Bortskaffelse

Bortskaf produktet sammen med almindeligt husholdningsaffald.

Indberet alvorlige hændelser i forbindelse med produktet til 3M og den lokale kompetente myndighed eller lokale juridiske myndighed.

Udgivelsesdato for brugsanvisningen 2019-10

en Reusable cold and hot gel pack

The 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic can be used cold or hot and is a convenient solution for those who prefer, drug-free therapy. A protective cover for the gel pack is included, allowing for easy and comfortable application. The gel is non-toxic and safe for whole family, even accidental ingestion of a small amount of gel will not be harmful.

Cold therapy

Cold helps to bring relief in swelling, inflammation and pain.

When to use ColdHot Classic pack

- *Tension Headache*
- *Relieves fever symptoms*
- *Sprains eg. Ankle*
- *Swelling due to contusion/injury*

Preparation - cold

Refrigerator or freezer

Keep the gel pack in in the refrigerator or freezer for minimum 2h before use. The gel pack will be always ready to use if it is stored constantly in the refrigerator or freezer.

Always insert gel pack in the supplied cover or clean towel, when applying to the skin. Apply for no longer than 20 minutes. Then wait another 20 minutes before reapplying the cold pack again.

Hot therapy

Heat helps to reduce muscle spasm and to decrease pain, soothes and relaxes.

When to use ColdHot Classic pack

- *Stiffness of neck or shoulder*
- *Lower back pain*
- *Wrist arthritis as an adjunct therapy for rheumatoid arthritis (without acute inflammation)*
- *Feeling of cold (use as hot water bottle)*
- *Period pain*
- *Knee or general leg muscle stiffness*

Preparation - hot

Hot water	***Microwave***
Boil water and remove the pan from the heat. Immerse the gel pack into just boiled water (taken off the heat) for 60 sec. Remove gel pack carefully from hot water. Knead to distribute heat evenly!	*Lay gel pack flat in microwave, set to 640W and heat for 2 x 30 sec. Remove gel pack carefully from microwave. Knead to distribute heat evenly!*

Always insert gel compress in the supplied cover or clean towel, when applying to the skin. Apply to the affected area for as long as it is comfortable. Re-warm gel compress once it reaches room temperature.

Warnings and Precautions

- *For external use only.*
- *Do not use on broken or sensitive skin.*
- *People with known or suspected nerve or circulatory problems should not use this product unless prescribed by a physician.*
- *Supervise usage by children or people with cognitive disabilities.*
- *Pregnant women should consult a midwife or gynecologist for advice before use.*
- *Never heat the gel pack when folded, creased or frozen. Leakage may result.*
- *Gel pack will be damaged by over heating.*
- *Do not heat in an oven or grill.*
- *Gel pack is not dedicated for continuous heating.*
- *Check for leaks before use.*
- *Never use a damaged gel pack. Throw away if leaking.*
- *Do not use when material degradation occurs:*
  - *gel becomes fluid*
  - *foil is ruptured causing leakage of gel.*
- *For unknown microwave oven power, please use the lowest power setting (defrost setting) and warm up the product in 30 seconds steps.*
- *Be careful when removing hot gel pack with bare hands from hot water / microwave.*
- *If the gel pack is too hot, wait for it to cool down before applying to body.*
- *Never use foil directly on skin. Use the provided cover or wrap in a clean cotton towel.*
- *Do not sit or lean on the gel pack or apply excessive pressure because it may cause the gel pack to rupture and/or leak. Do not use while sleeping.*
- *Care must be taken to avoid frostbites and superficial nerve injury.*
- *Over heating of gel pack may cause burns.*
- *Heat may be sufficiently analgesic to produce local burns.*
- *Stop application in case of any discomfort.*
- *If condition persists, seek medical advice.*
- *In case of any doubts consult with a physician and/or pharmacist.*

Gel pack care instructions

The ColdHot Classic gel pack can be washed by hand in a mild detergent.
Do not use alcohol or other solvents to clean the gel pack.
Store in a dark place.

Disposal

Dispose of product in regular household waste.

Please report a serious incident occurring in relation to the device to 3M and the local competent authority (EU) or local regulatory authority.

Date of issue of the instruction of use 2019-10

de Kalt-/Warm-Gelkompresse, wiederverwendbar

Die 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic Kompresse kann kalt oder warm verwendet werden und bietet eine praktische Lösung für alle jene, die eine nicht medikamentöse Therapie bevorzugen.
Die Gelkompresse wird für eine einfache und komfortable Anwendung und für Sicherheit auf der Haut mit einer Schutzhülle geliefert. Das Gel ist nicht giftig und sicher für die gesamte Familie. Selbst das Verschlucken kleinerer Mengen Gel ist nicht schädlich.

Kältetherapie

Kälte trägt zur Linderung von Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen bei.

Anwendung des ColdHot Therapy Pack Classic

- *Spannungskopfschmerzen*
- *Lindert Fiebersymptome*
- *Verstauchungen z.B. am Knöchel*
- *Schwellungen aufgrund von Prellungen/Verletzungen*

Gebrauchsanweisung – Kaltanwendung

Kühlschrank oder Gefrierfach

Die Gelkompresse vor der Verwendung mindestens 2 Stunden im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern. Wenn die Gelkompresse immer im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahrt wird, ist sie stets einsatzbereit.

Die Gelkompresse immer in die mitgelieferte Schutzhülle stecken oder in ein sauberes Handtuch einwickeln, bevor sie auf die Haut gelegt wird. Kompresse nicht länger als 20 Minuten anwenden. Vor erneuter Anwendung 20 Minuten warten.

Wärmetherapie

Wärme hilft, Muskelkrämpfe zu lösen, lindert Schmerzen, beruhigt und entspannt.

Anwendung des ColdHot Therapy Pack Classic

- *Nackenstreife oder steife Schultern*
- *Schmerzen im unteren Rücken*
- *Arthritis im Handgelenk. Als Zusatztherapie bei rheumatoider Arthritis (ohne akute Entzündung)*
- *Kältegefühl (wie eine Wärmflasche verwenden)*
- *Menstruationsbeschwerden*
- *Steifigkeit des Knies oder der Beinmuskulatur*

Gebrauchsanweisung – Warmanwendung

Heißes Wasserbad	***Mikrowelle***
Kochen Sie Wasser auf und nehmen es vom Kochfeld. Legen Sie die Gelkompresse für 60 Sekunden in soeben gekochtes Wasser (von der Hitzequelle nehmen). Nehmen Sie die Gelkompresse vorsichtig aus dem heißen Wasser. Verteilen Sie die Wärme gleichmäßig durch Kneten!	*Legen Sie die Gelkompresse für 2 x 30 Sekunden bei 640 W flach in die Mikrowelle. Entnehmen Sie diese vorsichtig aus der Mikrowelle. Produkt nach jedem Aufwärmschritt gut durchkneten, um die Wärme gleichmäßig zu verteilen.*

Die Gelkompresse immer in die mitgelieferte Schutzhülle stecken oder in ein sauberes Handtuch einwickeln, bevor sie auf die Haut gelegt wird. Auf die betroffene Körperstelle auflegen, solange es sich angenehm anfühlt. Sobald die Kompresse Raumtemperatur erreicht hat, erneut aufwärmen.

Warnhinweise

- *Nur zur äußeren Anwendung.*
- *Nicht auf verletzter oder empfindlicher Haut anwenden.*
- *Personen, bei denen bekannt ist oder der Verdacht besteht, dass sie an Nerven- oder Kreislaufkrankheiten leiden, sollten dieses Produkt nur bei einer ärztlichen Verschreibung anwenden.*
- *Anwendung bei Kindern oder Menschen mit geistigen Behinderungen nur unter Aufsicht.*
- *Schwangere sollten vor der Anwendung den Arzt oder die Hebamme um Rat fragen.*
- *Kompresse niemals erwärmen, wenn sie gefaltet, geknickt oder gefroren ist. Dies kann zu Undichtigkeit führen.*
- *Die Gelkompresse wird durch Überhitzung beschädigt.*
- *Nicht im Backofen oder Grill erhitzen.*
- *Die Gelkompresse ist nicht für eine konstante Erwärmung vorgesehen.*
- *Vor der Anwendung die Dichtigkeit prüfen.*
- *Beschädigte Kompressen niemals verwenden. Bei Undichtigkeit entsorgen.*
- *Nicht verwenden bei Anzeichen einer Materialschädigung:*
  - *Gel wird flüssig*
  - *Riss in der Folie, sodass Gel austritt*
- *Bei unbekannter Mikrowellen-Leistung, niedrigste Leistungsstufe (Auftaustufe) einstellen und das Produkt in 30-Sekunden-Schritten erwärmen.*
- *Vorsicht beim Herausnehmen des heißen Produktes mit bloßen Händen aus dem Wasserbad / Mikrowelle.*
- *Direkten Kontakt der Kompresse mit der Haut vermeiden. Immer die begleitende Schutzhülle verwenden oder Kompresse in ein Tuch einwickeln.*
- *Nicht auf die Gelkompresse setzen, dagegen lehnen oder übermäßigen Druck ausüben, weil dies zu Beschädigungen und/oder undichten Stellen führen kann. Nicht während dem Schlafen anwenden.*
- *Vorsicht bei der Anwendung, um Erfrierungen oder eine Schädigung der Nerven zu vermeiden.*
- *Eine zu stark erhitzte Gelkompresse kann Verbrennungen verursachen.*
- *Die Wärme kann aufgrund ihrer schmerzstillenden Wirkung zu lokalen Verbrennungen führen.*
- *Beim Auftreten von Unbehagen Anwendung beenden.*
- *Bei anhaltenden Beschwerden oder Unannehmlichkeiten Arzt konsultieren.*
- *Wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Arzt und/oder Apotheker.*

Gelkompresse – Pflegehinweise

Das ColdHot Therapy Pack Classic kann von Hand mit milder Seife gewaschen werden. Keinen Alkohol oder andere Lösungsmittel zum Reinigen verwenden. Vor Licht geschützt lagern.

Entsorgung

Das Produkt kann über den normalen Hausmüll entsorgt werden.

Bitte melden Sie einen schwerwiegenden Vorfall im Zusammenhang mit dem Produkt an 3M und die zuständige Behörde (EU) oder lokale Regulierungsbehörde.

Datum der letzten Änderung an der Gebrauchsanweisung: 2019-10

es Bolsa reutilizable de gel frío y caliente

La bolsa 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic puede utilizarse en caliente o en frío y es una solución adecuada para quienes prefieren someterse a una terapia sin medicamentos. Se incluye una funda protectora para la bolsa de gel, que permite una aplicación fácil y cómoda. El gel es no tóxico y seguro para toda la familia. La ingesta accidental de pequeñas cantidades de gel no es nociva.

Terapia con frío

El frío ayuda a aliviar la hinchazón, la inflamación y el dolor.

Cuándo usar la bolsa ColdHot Classic

- *Dolor de cabeza tensional*
- *Alivia los síntomas de la fiebre*
- *Esguinces, por ejemplo, de tobillo*
- *Inflamaciones causadas por contusiones o lesiones*

Preparación - frío

Refrigerador o congelador

Guarde la bolsa de gel en el congelador o el frigorífico durante al menos 2 horas antes de usarla. La bolsa de gel estará siempre lista para usar si se mantiene guardada en el congelador o el frigorífico.

Siempre introduzca la bolsa de gel en la funda suministrada o envuélvala en una toalla antes de que entre en contacto con la piel. No la aplique durante más de 20 minutos. Espere otros 20 minutos antes de aplicar de nuevo la bolsa de frío.

Terapia con calor

El calor ayuda a reducir las contracturas musculares y a disminuir el dolor, además de aliviar y relajar.

Cuándo usar la bolsa ColdHot Classic

- *Dolor de hombros o cuello*
- *Dolor lumbar*
- *Artritis de muñeca. Como terapia adjunta para la artritis reumatoide (sin inflamación aguda)*
- *Sensación de frío (utilizar como calentador)*
- *dolor menstrual*
- *Cuando los músculos de la rodilla o la pierna en general se agarrotan*

Preparación - caliente

Agua caliente	***Horno microondas***
Caliente el agua hasta que hierva y retire del calor. Sumerja la bolsa de gel y sáquela con cuidado pasados 60 segundos. Amásela para distribuir el calor uniformemente.	*Coloque la bolsa en plano en el plato del microondas, caliéntela a 640 W durante 2 x 30 segundos y retírela con cuidado. Amásela para distribuir el calor uniformemente.*

Siempre introduzca la bolsa de gel en la funda suministrada o envuélvala en una toalla antes de que entre en contacto con la piel. Aplíquesela en la zona afectada durante el tiempo que estime oportuno. Vuelva a calentar la bolsa cuando alcance la temperatura ambiente.

Advertencias y precauciones

- *Solo para uso externo.*
- *No la utilice sobre piel irritada o sensible.*
- *Las personas con problemas nerviosos o circulatorios, posibles o conocidos, no deben usar este producto –salvo que lo prescriba un médico.*
- *Supervise el uso cuando se trate de niños o personas con discapacidades cognitivas.*
- *Las mujeres embarazadas deben consultar a una matrona o ginecólogo antes de su uso.*
- *Nunca caliente las bolsas cuando estén plegadas, dobladas o congeladas. Podrían producirse fugas.*
- *Las bolsas de gel se dañan si se calientan excesivamente.*
- *No las caliente en hornos ni grills. La bolsa de gel no está diseñada para ofrecer un calor constante.*
- *Compruebe si hay fugas antes de usarla.*
- *No utilice nunca bolsas de gel dañadas. Deséchelas si tienen alguna fuga.*
- *No la utilice si el material se ha degradado:*
  - *el gel se convierte en líquido*
  - *la lámina se ha roto y se ha producido una fuga del gel.*
- *Si desconoce la potencia de su horno microondas, utilice la opción con la potencia más baja (opción descongelado) y caliente el producto en periodos de 30 segundos.*
- *Tenga cuidado al sacar el producto caliente del agua o el microondas con las manos desnudas.*
- *Si la bolsa de gel está muy caliente, espere a que se enfríe antes de aplicarla en el cuerpo.*
- *Nunca use la película directamente sobre la piel. Utilice las fundas que le proporcionamos o envuélvala en un paño limpio.*
- *No se tienda ni se apoye sobre la bolsa de gel, ni aplique presión excesiva, porque podría romper el producto o producir fugas. No la utilice mientras duerme.*
- *Tenga cuidado para evitar quemaduras por frío y lesiones nerviosas superficiales.*
- *Calentar excesivamente la bolsa de gel puede ocasionar quemaduras.*
- *El color puede ser suficientemente analgésico como para producir quemaduras locales.*
- *Detenga la aplicación en caso de notar cualquier incomodidad.*
- *Si la condición persiste, busque asesoramiento médico.*
- *En caso de dudas, consulte a su médico o farmacéutico.*

Instrucciones de cuidado de la bolsa de gel

La bolsa de gel ColdHot Classic se puede lavar a mano con un detergente suave.
No utilice alcohol ni otros disolventes para limpiarla.
Debe almacenarse en un lugar oscuro.

Desecho

Deposite el producto en la basura doméstica habitual.

Si ocurre un incidente grave relacionado con el dispositivo, informe a 3M y a la autoridad local competente o la autoridad local regulatoria.

pt Bolsa de gel fria e quente reutilizável

A Compressa 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic pode ser utilizada a frio ou a quente, constituindo uma excelente solução para que prefere terapias sem medicamentos. A cobertura protetora da compressa de gel está incluída, permitindo uma aplicação fácil e confortável. O gel é não tóxico e seguro para toda a família; mesmo a ingestão acidental de uma pequena quantidade de gel não será nociva.

Terapia a frio

O frio ajuda a aliviar inchaços, inflamação e dor.

Quando utilizar a compressa ColdHot Classic

- *Dores de cabeça tensionais*
- *Alívio dos sintomas da febre*
- *Entorses, por exemplo do tornozelo*
- *Inchaço devido a contusões/lesões*

Preparação - Frio

Frigorífico ou congelador

Guarde a compressa de gel no frigorífico ou congelador durante um mínimo de 2 horas antes da utilização. A compressa de gel estará sempre pronta a utilizar se for guardada de forma permanente no frigorífico ou congelador.

Quando aplicar no pele, insira sempre a compressa de gel na capa fornecida ou numa toalha limpa. Não aplicar durante mais de 20 minutos. Em seguida, aguarde mais 20 minutos antes de aplicar novamente a compressa fria.

Terapia a quente

O calor ajuda a reduzir espasmos musculares e a diminuir a dor, acalmando e relaxando.

Tratamento geral: *tensão e espasmos musculares.*

Quando utilizar a compressa ColdHot Classic

- *Pescoço ou ombro rígidos*
- *Dor lombar*
- *Artrite do punho. Como terapia adjuvante para artrite reumatoide (sem inflamação aguda)*
- *Sensação de frio (usar como aquecedor corporal)*
- *Dor menstrual*
- *Rigidez muscular do joelho ou rigidez muscular generalizada do perna*

Preparação - Quente

Água quente	***Micro-ondas***
Ferva água e retire do lume. Mergulhe a compressa de gel em água acabada de ferver (tirada do calor) durante 60 segundos. Retire a compressa de gel com cuidado da água quente. Alise para distribuir o calor uniformemente!	*Coloque a compressa de gel achatada no micro-ondas, regulado para 640W, e aqueça durante 2 x 30 segundos. Retire a compressa de gel com cuidado do micro-ondas. Alise para distribuir o calor uniformemente!*

Quando aplicar no pele, insira sempre a compressa de gel na capa fornecida ou numa toalha limpa. Aplicar sobre a área afetada enquanto for confortável. Volte a aquecer a bolsa logo que atinja a temperatura ambiente.

Avisos e precauções

- *Apenas para utilização externa.*
- *Não utilize em pele ferida ou sensível.*
- *As pessoas com problemas circulatórios ou de nervos conhecidos não deverão utilizar o produto, salvo se recetado por um médico.*
- *Supervisione a utilização por crianças ou pessoas com deficiências cognitivas.*
- *As grávidas deverão consultar um obstetra ou ginecologista antes de utilizar.*
- *Nunca aqueça em banho-maria ou esterilizador doméstico, vincados ou congelados. Podem ocorrer fugas.*
- *A compressa de gel fica danificada em caso de aquecimento excessivo.*
- *Não aqueça num forno nem num grelhador.*
- *A bolsa de gel não é indicada para aquecimento contínuo.*
- *Verifique quanto a fugas antes de utilizar.*
- *Nunca utilize uma compressa de gel danificada. Deite fora se apresentar fugas.*
- *Não utilize quando houver degradação do material:*
  - *o gel torna-se fluido*
  - *a película está danificada provocando perda de gel.*
- *Se não souber a potência do forno de micro-ondas, utilize o programa de potência mais baixa (programa de descongelação) e aqueça o produto em ciclos de 30 segundos.*
- *Tenha cuidado quando remover a bolsa quente com as mãos nuas do água quente / micro-ondas.*
- *Caso a compressa de gel esteja demasiado quente, espere que arrefeça antes de a aplicar no corpo.*
- *Nunca utilize a película diretamente sobre a pele. Utilize a capa fornecida ou embrulhe num pano limpo.*
- *Não se sente nem se apoie sobre a compressa de gel, nem aplique pressão excessiva, uma vez que poderá provocar a rutura e/ou fugas da compressa de gel. Não deve ser utilizada enquanto dorme.*
- *Tenha cuidado para evitar queimaduras do frio e lesões superficiais dos nervos.*
- *O aquecimento excessivo da compressa de gel poderá causar queimaduras.*
- *O calor poderá ser suficientemente analgésico para produzir queimaduras locais.*
- *Caso sinta algum desconforto, interrompa a aplicação.*
- *Se o problema persistir, procure conselho médico.*
- *Em caso de dúvida, consulte um médico e/ou farmacêutico.*

Instruções de cuidados com a compressa de gel

A compressa de gel ColdHot Classic pode ser lavada à mão com detergente líquido suave.
Não use álcool nem outros solventes para limpar a compressa de gel. Armazenar em local escuro.

Eliminação

Elimine o produto no lixo doméstico normal.

Os incidentes graves ocorridos em relação ao dispositivo devem ser comunicados à 3M e às autoridades competentes no UE ou local.

Data de lançamento das instruções de uso 2019-10

fi Uudelleen käytettävä kylmä-/kuuma geelipakkaus

3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic geelipakkaus toimii niin kylmänä kuin kuumanakin ja on erinomainen rattaisiin niille, jotka haluavat lääkkeettömät hoidot. Geelipakkauksen mukana tuleva suojus tekee käyttöstä helppoa ja miellyttävää. Geeli on myrkytöntä ja turvallista kaikille käyttäjille: vahingossa geelimäärän nieleminen on vaaratonta.

Kylmähoito

Kylmä auttaa vähentämään turvotusta, tulehdusta ja kipua.

ColdHot Classic -pakkauksen käyttökohteita:

- *Jännitystä päänsärkyä*
- *Lievittää kuumeen oireita*
- *Nyrjähdys, esimerkiksi nilkassa*
- *Ruhjeiden tai muun loukkaantumisen jälkeiseen turvotukseen*

Kylmähoidon valmistelu

Säilytä kylmänä

Säilytä geelipakkausta jääkaappissa tai pakastimessa vähintään 2 tuntia ennen käyttöä. Jos geelipakkausta säilytetään pysyvästi jääkaappissa tai pakastimessa, niin se on aina käyttövalmis.

Aseta geelipakkaus ihua vasten mukana toimitetussa suojuksessa tai puhtaassa pyyhkeessä. Käytä enintään 20 minuuttia kerrallaan. Odota sitten 20 minuuttia ennen kuin käytät kylmäpakkausta uudelleen.

Lämpöhoito

Lämpö lievittää kipua ja lihaskrampperja, rauhoittaa ja rentouttaa.

ColdHot Classic -pakkauksen käyttökohteita:

- *Jykkä niska tai hartiasetu*
- *Alaselän kipu*
- *Ranteen niveltulehdus. Niveleruman lisähoitona (ilman akuuttia tulehdusta)*
- *Vartalon lämmittäminen tunnettaessa kylmyyttä*
- *Kuukautiskivut*
- *Polven tai jalan lihasten jäykkyys*

Lämpöhoidon valmistelu

Kuuma vesi	***Mikroaaltouuni***
Kiehauta vesi, ota kattila pois levyltä ja upota geelipakkaus veteen 60 sekunnin ajaksi. Nosta geelipakkaus varovasti pois kuumasta vedestä. Painele pakkausta, jotta lämpö jakautuu tasaisesti!	*Laita geelipakkaus littenä mikroaaltouunin ja lämmitä 640 W:n teholla 2 x 30 sekuntia. Ota geelipakkaus varovasti pois mikroaaltouunista. Painele pakkausta, jotta lämpö jakautuu tasaisesti!*

Aseta geelipakkaus ihua vasten mukana toimitetussa suojuksessa tai puhtaassa pyyhkeessä. Voidaan pitää iholla niin kauan kuin se tuntuu mukavalta. Lämmitä pakkaus uudelleen, kun se on jäähtynyt huoneenlämpöiseksi.

Käyttöohjeiden päiväys: 2019-10

el Επαναχρησιμοποιούμενη κομπρέσα θερμοθεραπείας και κρυοθεραπείας

Η 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic Κομπρέσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θερμοθεραπεία ή κρυοθεραπεία και αποτελεί εξαιρετική λύση για άτομα προτιμούν μια φυσική θεραπεία χωρίς φάρμακα. Περιλαμβάνεται το προστατευτικό κάλυμμα της κομπρέσας γέλης, που επιτρέπει την εύκολη και άνετη εφαρμογή. Η γέλη δεν είναι τοξική και είναι ασφαλής για ολόκληρη την οικογένεια; ακόμη και τυχαία κατάποση μικρής ποσότητας γέλης δεν θα είναι επιβλαβής.

Κρυοθεραπεία

Το κρύο βοηθά στην ανακούφιση του πηξίματος, της φλεγμονής και του πόνου.

Πότε ενδείκνυται η χρήση της κομπρέσας ColdHot Classic

- *Έντονη κεφαλαλγία*
- *Ανακουφίζει από συμπτώματα πυρετού*
- *Διαστρέμματα π.χ. καταγμάλου*
- *φλεγμονές*

Προετοιμασία - Κρύο

Ψυγείο ή καταψύκτης

Τοποθετήστε την κομπρέσα γέλης στο ψυγείο ή στον καταψύκτη για τουλάχιστον 2 ώρες πριν από τη χρήση. Η κομπρέσα γέλης θα είναι πάντα έτοιμη για χρήση, εάν φυλάσσεται μόνιμα σε ψυγείο ή καταψύκτη.

Τοποθετείτε πάντα την κομπρέσα γέλης στο κάλυμμα που παρέχεται στο συσκευασία ή ένα καθαρό πανί, όταν την τοποθετείτε πάνω στο δέρμα. Τοποθετείτε πάντα την κομπρέσα γέλης στο κάλυμμα που παρέχεται. Εφαρμόζετε το πολύ για 20 λεπτά. Έπειτα, περιμένετε ακόμα 20 λεπτά πριν εφαρμόσετε ξανά την κρύα κομπρέσα.

Θερμοθεραπεία

Η ζέστη συμβάλλει στη μείωση των μυϊκών σπασμών και του πόνου, ενώ παράλληλα καταπραύνει και χαλαρώνει.

Γενικός σκοπός θεραπείας: *μυϊκή ένταση και σπασμοί*

Πότε ενδείκνυται η χρήση της κομπρέσας ColdHot Classic

- *Δυσκαμψία αυχένα ή ώμων*
- *πόνος στην μέση*
- *Αρθριτίδα στον καρπό. Ως μία πρόσθετη θεραπεία για την ρευματοειδή αρθριτίδα (χωρίς οξεία φλεγμονή)*
- *αισθηση κρύου (ως θερμόφορα σώματος)*
- *πόνοι περιόδου*
- *σκαμψία στο γόνατο ή γενική σκαμψία των μυών στα πόδια*

Προετοιμασία - Ζεστό

Καυτό νερό	***Φούρνος μικροκυμάτων***
Βράστε νερό και αφαιρέστε το από τη φωτιά. Βυθίστε την κομπρέσα γέλης στο καυτό νερό (αφού θγαλέτε το νερό από τη φωτιά) για 60 δευτ. Αφαιρέστε την κομπρέσα γέλης προσεκτικά από το ζεστό νερό. Μαλάξτε την για να κατανεμηθεί ομοιόμορφα η θερμότητα!	*Τοποθετήστε επίπεδα την κομπρέσα γέλης σε φούρνο μικροκυμάτων, συνδυασμένο στα 640 W και ξεπλένετε τη για 2 x 30 δευτ. Αφαιρέστε την κομπρέσα γέλης προσεκτικά από τον φούρνο μικροκυμάτων. Μαλάξτε την για να κατανεμηθεί ομοιόμορφα η θερμότητα!*

Τοποθετείτε πάντα την κομπρέσα γέλης στο κάλυμμα που παρέχεται στη συσκευασία ή ένα καθαρό πανί, όταν την τοποθετείτε πάνω στο δέρμα. Εφαρμόζετε την παρόμοια τεχνική για ενώ χρονικό διάστημα ψιμίζετε ανέτα. Θερμαίνετε εκ νέου την κόμπρεσα μόλις φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου.

Ημερομηνία έκδοσης της οδηγίας χρήσης 2019-10

cs Chladivé a hřejivé gelové obklady pro opakované použití

Obklad 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic může používat studený nebo teplý a představuje vynikající řešení pro ty, kdo dávají přednost přírodní terapii bez medikamentů. Součástí balení je ochranný obal na gelový obklad, který umožní snadnou a pohodlnou aplikaci. Gel je netoxický a bezpečný pro celou rodinu, dokonce ani náhodné požití malého množství gelu nebude škodlivé.

Terapie chladem

Chlad pomáhá omezit otoky, záněty a bolest.

Kdy použít obklad ColdHot Classic

- *Napětí hlavy*
- *Zmírňuje příznaky horečky*
- *Podvrtnutí, např. kotníku*
- *Otoky způsobené pohmožděními/zranením*

Příprava - STUDENÝ

Chladnička nebo mrazníčka

Před použitím nechte gelový obklad minimálně 2 hodiny v ledničce nebo mrazníčce. Budete-li gelový obklad trvale uchovávat v ledničce nebo mrazníčce, bude vždy připraven k použití.

Před přiložením na kůži vložte vždy gelový obklad do dodaného obalu nebo čisté utěrky. Obklad přiložte nejdéle na 20 minut. Potom počkejte dalších 20 minut, než znovu obklad znovu přiložíte.

Terapie teplem

Teplo pomáhá zmírnit svalové křeče a bolest, zklidňuje a uvolňuje.

Kdy použít obklad ColdHot Classic

- *Ztuhlý krk nebo ramena*
- *Bolest ve spodní části zad*
- *Artritida zápěstí. Jako doplňková léčba revmatoidní artritidy (bez akutního zánětu)*
- *Pocit chladu (použijte obklad jako lůhev s horkou vodou)*
- *Menstruační bolesti*
- *Ztuhlost kolen nebo svalů nohou obecně*

Příprava - TEPLÝ

Horká voda	***Mikrovlnná trouba***
Zvařte vodu a následně ji vyjměte z tepla. Gelový obal ponořte na 60 sekund do vařící se vody (odstraněné ze zdroje ohně / tepla). Opatrně vyjměte polštářek z vody. Promněte jej rukou, aby došlo k rovnoměrnému rozložení tepla!	*Polštář polštářek naplocho do mikrovlnné trouby nastavené na 640 W a zahřívejte ho 2 x 30 sekund. Pečlivě odstraňte polštářek z mikrovlnné trouby. Po každém zahřátí prohněťte polštářek, aby se teplo rovnoměrně rozprostřelo.*

Před přiložením na kůži vložte vždy gelový obklad do dodaného obalu nebo čisté utěrky. Obklad nechejte přiložený na postiženém místě, dokud vám to bude příjemné. Jakmile polštářek dosáhne pokojové teploty znovu jej zahřejte.

Datum vydání tohoto návodu k použití 2019-10

pl Zimno-ciepły okład żelowy wielokrotnego użytku

Okład 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic może być użyty jako zimny lub ciepły okład i jest idealnym rozwiązaniem dla osób preferujących niefarmakologiczne metody terapii. Załączony pokrowiec ochronny na okład żelowy umożliwia łatwe, wygodne i bezpieczne stosowanie. Żel jest nietoksyczny i bezpieczny dla całej rodziny. Przypadkowe połknięcie małych ilości żelu nie jest niebezpieczne dla zdrowia.

Terapia Zimnem

Zimno pomaga zmniejszyć obrzęk, stan zapalny i ból.

Kiedy stosować okład ColdHot Classic

- *Napięciowe bóle głowy*
- *Łagodzi objawy gorączki*
- *Skręcenie np. kostki*
- *Obrzęk spowodowany kontuzją/urazem*

Przygotowanie - ZIMNO

Lodówka lub zamrażarka

Okład żelowy należy przechowywać w lodówce lub zamrażarce przez co najmniej 2 godziny przed użyciem. Okład żelowy będzie zawsze gotowy do użycia, jeśli jest stale przechowywany w lodówce lub zamrażarce.

Zawsze umieszczaj okład żelowy w załączonym pokrowcu lub czystym ręczniku, gdy nakładasz go na skórę. Przykładaj okład, jednak nie dłużej niż na 20 minut. Następnie odczekaj kolejne 20 minut przed powtórnym zastosowaniem okładu.

Terapia Ciepłem

Ciepło pomaga zmniejszyć skurcze mięśni i ból, uspokaja i relaksuje.

Kiedy stosować okład ColdHot Classic

- *Sztywnienie karku lub ramion*
- *Ból krzyża*
- *Zapalenie stawów nadgarstka. Jako terapia wspomagająca w reumatoidalnym zapaleniu stawów (bez ostrego zapalenia)*
- *Uczucie zimna (używać jako termofor)*
- *Bóle miesiączkowe*
- *Sztywnienie mięśni nóg*

Przygotowanie - CIEPŁO

Gorąca woda	***Kuchenka mikrofalowa***
Zagotuj wodę i ściągnij ją z ognia / źródła ciepła. Zanurz okład żelowy w zagotowanej wodzie (zdjętej z ognia/źródła ciepła) na 60 sekund. Ostrożnie wyjmij okład z wody. Ugniatuj, by równomiernie rozprowadzić ciepło!	*Połóż okład płasko w kuchence mikrofalowej, nastaw moc grzania na 640 W i podgrzewaj 2 x 30 sekund. Ostrożnie wyjmij okład z kuchenki mikrofalowej. Ugniatuj, by równomiernie rozprowadzić ciepło!*

Zawsze umieszczaj okład żelowy w załączonym pokrowcu lub czystym ręczniku, gdy nakładasz go na skórę. Przykładaj okład na bolące miejsce do momentu odczucia dyskomfortu. Po osiągnięciu temperatury pokojowej użycie okładu wymaga ponownego ogrzania.

Data wydania instrukcji: 2019-10

Ostrzeżenia i środki zaradcze

- *Tylko do użytku zewnętrznego.*
- *Nie stosować na uszkodzoną i wrażliwą skórę.*
- *Osoby, u których stwierdzono lub podejrzewa się problemy z krążeniem nie powinny korzystać z produktu, chyba że lekarz zalecił inaczej.*
- *Zalecany jest nadzór w przypadku używania produktu przez dzieci oraz osoby z zaburzeniami poznawczymi.*
- *Kobiety w ciąży powinny zasięgnąć porady położnej lub ginekologa przed użyciem.*
- *Nigdy nie podgrzewaj okładów, które są złożone, zgięte lub zamrożone. Skutkiem może być wyciek.*
- *Przegrzanie okładu może spowodować jego uszkodzenie.*
- *Nie podgrzewaj w piekarniku ani na grilu.*
- *Okład żelowy nie jest przeznaczony do ciągłego ogrzewania.*
- *Sprawdź szczelność przed użyciem.*
- *Nigdy nie używaj uszkodzonych okładów. Wyrzuć okład, jeśli zauważysz wyciek.*
- *Nie używaj gdy widoczne jest zniszczenie materiału:*
  - *żel stał się płynny*
  - *folia została przerwana i żel wycieka.*
- *Jeżeli moc kuchenki mikrofalowej jest nieznana, prosimy o stosowanie najniższego ustawienia mocy (odmrażanie) i podgrzewanie produktu w okresach 30-sekundowych.*
- *Zachowaj ostrożność przy wyjmowaniu gorącego okładu z wody / kuchenki mikrofalowej gołymi rękami.*
- *Jeśli okład jest zbyt gorący przed użyciem należy poczekać aż temperatura spadnie.*
- *Nie przykładaj okładu bezpośrednio do skóry. Użyj załączonego pokrowca ochronnego lub owiń okład w czysty bawełniany ręcznik.*
- *Nie siadać, nie opierać się i nie wywierać dużego nacisku na okład żelowy ponieważ może to spowodować pęknięcie okładu /lub wyciek żelu. Nie stosować podczas snu.*
- *Należy uważać w celu uniknięcia odmrożeń i powierzchniowych uszkodzeń nerwów.*
- *Nadmierne ogrzewanie okładu żelowego może spowodować oparzenia.*
- *Gorący okład może spowodować oparzenia.*
- *W przypadku odczuwania dyskomfortu należy przerwać terapię.*
- *Jeżeli objawy utrzymują się, należy skontaktować się z lekarzem.*
- *W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem i / lub farmaceutą.*

Instrukcja konserwacji okładów żelowych

Okład może być czyszczony ręcznie w łagodnych detergentach. Nie należy stosować alkoholu ani innych rozpuszczalników do czyszczenia okładu.
Przechowuj w ciemnym miejscu.

Postępowanie z odpadem

Pozbywać się produktu razem z codziennymi domowymi odpadami.

Poważne incydenty, które wystąpiły w związku z użyciem wyrobu, proszę zgłaszać firmie 3M i właściwemu organowi państwa członkowskiego UE lub odpowiednim władzom lokalnym.

Data wydania instrukcji: 2019-10

ar كمادة الجيل البارد والساخن القابل لإعادة الاستخدام

3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Classic يمكن استخدام كمادة الجيل باردًا أو ساخنًا وهو حل مناسب لأولئك الذين يفضلون العلاج الخالي من العقاقير. تم تضمين غطاء وقائي لكمادة الجيل مما يتيح استخدامًا سريعًا ومريحًا. الجل الآزرق غير سام وآمن لجميع أفراد الأسرة، حتى عند حدوث ابتلاع عرضي. اكميات صغيرة من الهلام لم ابتلاع مضر. اكميات صغيرة من الهلام فهي ليست خطرة (أو سامة) قابل للتحلل البيولوجي

العلاج بالبرودة

تساعد البرودة على تخفيف التورم والالتهاب والألم

متى يستعمل Classic

- التوتر والصداع
- يخفف من أعراض الحمى
- الالتواءات مثل الكاحل
- التورم الناجم عن الرضة/الإصابة

اللياقة أو الفريزر

احفظ كمادة الجيل في الثلاجة أو مجمدة لمدة ساعتين على الأقل قبل الاستخدام. كمادة الجيل ستكون دائمًا جاهزة للاستخدام في حالة تخزينها باستمرار في الثلاجة أو مجمدة.

أدخل كمادة الجيل دائمًا في الغطاء الموفر أو فوطة نظيفة عند وضعها على البشرة. استخدمها لمدة لا تزيد على 20 دقيقة. وانتظر 20 دقيقة أخرى قبل إعادة استخدام كمادة الجيل الباردة مرة أخرى.

العلاج بالسخونة

تساعد السخونة على تخفيف التشنج العضلي وعلى تقليل الألم والتسكين، والإراحة.

متى يستعمل Classic

- تيبس الرقبة أو الكتف
- ألم الظهر السفلي
- التهاب مفاصل المعصم ولكن دون التهاب حاد
- التهاب مفاصل المعصم
كعلاج مساعد لالتهاب المفاصل الروماتويدي (بدون التهاب حاد)
- آلام الطمث
- تصلب عضلات الساق أو الركبة

التحضير - الميكروويف

لملء الساخن

قم بغلي الماء وأزل الوعاء من الحرارة. اغمس كمادة الجيل في الماء المغلي فقط (المسحوب من الحرارة) لمدة 60 ثانية. أزل كمادة الجيل من الماء الساخن بعناية. قم بالعجن لتوزيع الحرارة بالتساوي!

الميكروويف

ضع كمادة الجيل بشكل مسطح في الميكروويف، واضبطه على 640 واط وقم بالتسخين مرتين في 30 ثانية. أزل كمادة الجيل من الميكروويف بعناية.قم بالعجن لتوزيع الحرارة بالتساوي!

أدخل كمادة الجيل دائمًا في الغطاء الموفر أو فوطة نظيفة عند وضعها على البشرة. ضع الجيل على المنطقة المصابة طالما كان ذلك مريحًا. أعد تسخين كمادة الجيل بمجرد وصولها إلى درجة حرارة الغرفة.

تنبيهات واحتياطات

- للاستعمال الخارجي فقط
- لا تستعمله على الجلد التالف أو الحساس.
- يجب ألا يستعمل الأشخاص المعروف أو المتوقع أن لديهم مشاكل عصبية أو في الدورة الدموية إلا إذا تم وصفه من طرف الطبيب.
- راقب استعماله من قبل الأطفال والأشخاص الذين لديهم إعاقة عقلية.
- يجب أن تستشر المرأة الحامل طبيب التوليد أو طبيب النساء قبل الاستعمال.
- لإمكانك أبدًا تسخين العبوات عندما تكون مطوية،أو معجدة أو المجمدة. قد ينتج عن ذلك حدوث تسرب.
- سوف تتضرر كمادة الجيل بسبب ارتفاع درجة الحرارة الزائد.
- لا تسخنه في الفرن أو الشواية.
- كمادة الجيل ليست مخصصة للتسخين المستمر.
- افحص بحثًا عن التسربات قبل الاستخدام.
- لا تستخدم كمادة جيل تالفة أبدًا. تخلص منها إذا كان بها تسرب.
- تمزق الرقاقة مما يسبب تسرب الجيل.
- للحصول على طاقة غير معروفة من فرن الميكروويف، يُرجى استخدام أقل إعداد للطاقة (إعداد إزالة الجليد) وتسخين المنتج على خطوات من 30 ثانية.
- توخ الحذر عند إزالة كمادة الجيل الساخن بأيد عارية من الماء الساخن/الميكروويف.
- إذا كانت كمادة الجيل ساخنة، فانتظر حتى تبرد قبل وضعها على الجسم.

أبدًا لا تستعمل وزن قصدير مباشرة على الجلد. استعمل الغطاء المرفق أو لفه بقطعة قماش نظيفة. لا تجلس أو تستند على كيس الجل أو لا تسلط عليه ضغط شديد لأن هذا قد يسبب فوق الكيس و/أو تسرب الجل. كما لا تستعمله أثناء النوم يجب الحذر لتجنب تقرح الجلد الناتج عن البرد وإصابة العصب السطحي.

- قد يتسبب ارتفاع درجة الحرارة الزائد لكمادة الجيل إلى الإصابة بحروق. قد تكون الحرارة مسكن بما فيه الكفاية لإحداث حروق موضعية توقف عن استعماله في حالة الشعور بأي ضيق. إذا استمرت الحالة، استشر طبيبك.
- في حالة وجود أي شكوك، فاستشر الطبيب و/أو الصيدلي.

تعليمات العناية بكيس الجل

يمكن أن تغسل كمادة الجيل باليد بمنظف بسيط.
لا تستعمل الكحول أو مذيبات أخرى لتنظيف الكيس.
خزنه في مكان مظلم.

التصرف بالمنتج

تصرف بالمنتج من خلال رميه في النفايات المنزلية العادية.

الرجاء التبليغ عن حادث خطير يتعلق بالمستلزم إلى شركة 3M وسلطة محلية مؤهلة (EU) أو إلى سلطة تنظيمية محلية

تاريخ إصدار تعليمات الاستعمال اليوم 2019-10

Explanation of Symbols

CH REP *Swiss Authorised Representative*

Not Made With Natural Rubber Latex

UK CA *UKCA Mark*

*For more information see, **HCBGregulatory.3M.com***

Signification des symboles

CH REP *Représentant autorisé en Suisse*

Ne contient pas de latex de caoutchouc naturel

UK CA *Marquage UKCA*

*Pour plus d'informations, visitez **HCBGregulatory.3M.com***

Erklärung der Symbole

CH REP *Bevollmächtigter in der Schweiz*

Nicht mit Naturkautschuklatex gefertigt

UK CA *UKCA-Kennzeichnung*

*Weitere Informationen finden Sie unter **HCBGregulatory.3M.com***

Legenda dei simboli

CH REP *Rappresentante svizzero autorizzato*

Non realizzato con lattice di gomma naturale

UK CA *Marchio UKCA*

*Per maggiori informazioni vedere **HCBGregulatory.3M.com***

Explicación de los símbolos

CH REP *Representante autorizado de Suiza*

No elaborado con látex de caucho natural

UK CA *Marca UKCA*

*Para obtener más información, visite **HCBGregulatory.3M.com***

Verklaring van symbolen

CH REP *Zwitserse gemachtigde vertegenwoordiger*

Niet gemaakt met natuurlijk rubber latex

UK CA *UKCA-markering*

*Zie **HCBGregulatory.3M.com** voor meer informatie*

Symbolordlista

CH REP *Schweizisk auktoriserad representant*

Inte tillverkad i naturgummilatex

UK CA *UKCA-märkning*

*För mer information, se **HCBGregulatory.3M.com***

Symbolordliste

CH REP *Schweizisk autoriseret repræsentant*

Ikke fremstillet med naturgummilatex

UK CA *UKCA-mærke*

*Du kan finde flere informationer under **HCBGregulatory.3M.com***

Symbolordliste

CH REP *Autorisert representant i Sveits*

Fremstilt uten naturgummi-lateks

UK CA *UKCA-merket*

*For mer informasjon, se **HCBGregulatory.3M.com***

Explicação dos Símbolos

CH REP *Representante autorizado suíço*

Não fabricado com látex de borracha natural

UK CA *Marca UKCA*

*Para mais informações, visite **HCBGregulatory.3M.com***

Επεξήγηση Συμβόλων

CH REP *Εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος Ελβετίας*

Δεν κατασκευάζεται με φυσικό ελαστικό λάτεξ

UK CA *Σήμα UKCA*

*Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το **HCBGregulatory.3M.com***

Glosář se symboly

CH REP *Švýcarský zplnomocněný zástupce*

Neobsahuje přírodní kaučukový latex

UK CA *Označení UKCA*

*Více informací najdete na **HCBGregulatory.3M.com***

Objaśnienie symboli

CH REP *Autoryzowany przedstawiciel w Szwajcarii*

Lateks kauczuku naturalnego nie jest obecny.

UK CA *Znak UKCA*

*Więcej informacji można znaleźć na stronie **HCBGregulatory.3M.com***

Symbolisanasto

CH REP *Valtuutettu edustaja Sveitsissä*

Tuotetta ei ole valmistettu luonnonkumilateksista

UK CA *UKCA-merkki*

*Jos kaipaat lisätietoa, katso **HCBGregulatory.3M.com***

شرح الرموز

CH REP وكيل سويسري معتمد

لا يحتوي على المطاط الطبيعي

UK CA علامة UKCA

للمزيد من المعلومات، انظر **HCBGregulatory.3M.com**