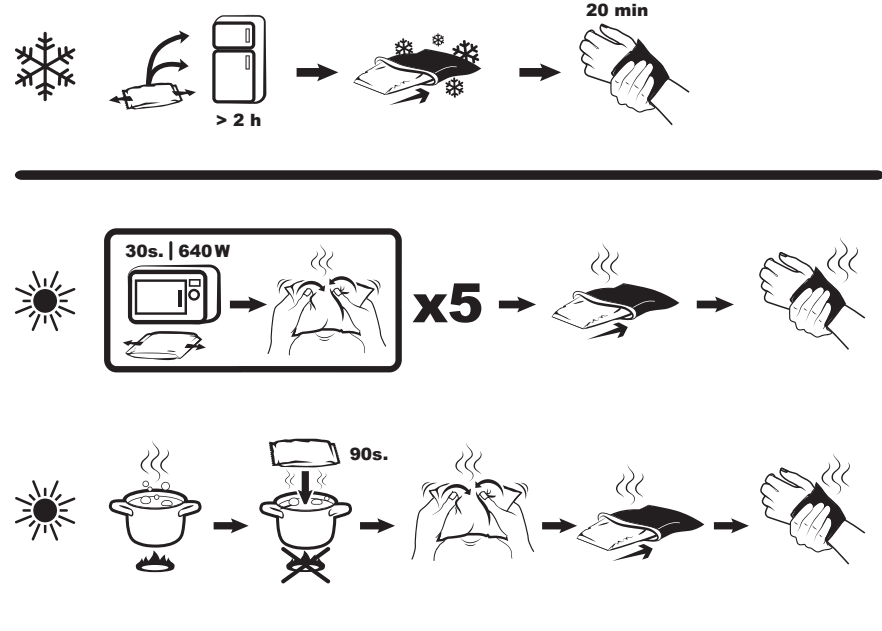


# 3M Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Maxi



3M Deutschland GmbH Health Care Business  
Carl-Schurz-Str. 1, 41453 Neuss, Germany  
MD CE UK CA

© 2022 3M. All rights reserved.  
3M and Nexcare are trademarks of 3M.  
08X.com  
DN-2663-0011-50092

## en Reusable cold and hot gel pack

The 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Maxi 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.

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.
- Acute injuries (bruises, sprains, minor bumps)

- 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 Maxi pack**
- Lower back pain
- Period pain
- Stomachache (alleviate abdominal muscle cramping)
- Chronic musculoskeletal pain resulting from past contusions
- General feeling of cold (use as hot water bottle)

- Gel pack care instructions**
- The ColdHot Maxi 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.

- Preparation - hot**
- Hot water**
- Boil water and remove the pan from the heat. Immerse the gel pack into just boiled water (taken off the heat) for 90 sec.
- Remove gel pack carefully from hot water.
- 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.

## fr Coussin de gel froid / chaud réutilisable

Le coussin 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Maxi peut être utilisé froid ou chaud et représente une solution pratique pour les personnes qui souhaitent se soigner 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.

Mises en garde et précautions d'emploi

- Réserver 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 suspects ne doivent pas utiliser ce produit sauf prescription médicale.
- Surveiller l'utilisation du produit chez les enfants ou chez les personnes portantes d'un handicap cognitif.
- Les femmes enceintes doivent demander l'avis d'un sage-femme ou d'un gynécologue avant utilisation.
- Né jamais chauffer les coussins lorsque ceux-ci sont froids, froissés ou givés. 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 jamais utiliser un coussin de gel endommagé.
- Les personnes souffrant de troubles nerveux ou circulatoires connus ou suspects ne doivent pas utiliser ce produit sans prescription médicale.
- Né jamais utiliser un coussin de gel endommagé.
- 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.
- 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 de l'eau chaude, micro-onde.
- Si le coussin de gel est trop chaud, attendre qu'il refroidisse avant de l'appliquer sur le corps.
- Ne jamais chauffer le coussin de gel directement sur la peau. Utiliser le côté blanc non tissé de la housse fournie ou une serviette propre lors de l'application sur la peau.
- Ne pas utiliser le coussin de gel directement sur la peau. Utiliser la housse fournie ou envelopper le coussin dans un linge propre.
- Veuillez à éviter les engelures et toute lésion des nerfs superficiels.
- Un échauffement excessif du coussin de gel peut provoquer des brûlures.
- Ne pas utiliser le coussin de gel sur une plaie ouverte ou sur une plaie non soignée.
- 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 Maxi 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

Le produit avec les déchets ménagers.

Veillez 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

**Eau chaude**  
Faire bouillir de l'eau et la retirer du feu. Immerger le coussin de gel dans de l'eau bouillante (prendre compte de la température) pendant 90 sec. Retirer le coussin de gel de l'eau chaude avec précaution. Le malade peut répéter 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.

## de Kalt-/Warm-Gelkomresse, wiederverwendbar

Die 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Maxi Komresse kann kalt oder warm verwendet werden und bietet eine praktische Lösung für all jene, die eine nicht-medikamentöse Therapie bevorzugen.

Die Gelkomresse 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.

Warnhinweise

- Nur zur äußeren Anwendung.
- Nicht auf verletzte oder empfindlicher Haut anwenden.
- Personen, bei denen bekannt ist oder der Verdacht besteht, dass sie an Nerven- oder Kreislaufstörungen 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 konsultieren.
- Hebamme um Rat fragen.
- Komresse niemals erwärmen, wenn sie gefaltet, geknickt oder gefroren ist. Dies kann zu Unidichtigkeiten führen.
- Die Gelkomresse wird durch Überhitzung beschädigt.
- Die Komresse ist nicht für eine konstante Erwärmung vorgesehen.
- Vor der Anwendung die Dichtigkeit prüfen.
- Beschädigte Kompressen niemals verwenden.
- Bei Unidichtigkeiten entsorgen.
- Nicht verwenden bei Anzeichen einer Materialschädigung:

- Gel wird flüssig
- Riss in der Folie, sodass Gel austritt.
- Bei unbekannter Mikrowellen-Leistung, niedrigste Leistungstufe (Aufwärmstufe) einstellen und das Produkt in 30-Sekunden-Schritten erwärmen.
- Vorsicht beim Herausheben des heißen Produktes mit bloßen Händen aus dem Wasserbad / Mikrowelle.
- Falls die Komresse zu heiß ist, vor der Anwendung abkühlen lassen.
- Direkten Kontakt der Komresse mit der Haut vermeiden. Immer die beidseitige Schutzhülle verwenden oder Komresse in ein Tuch einwickeln.
- Nicht auf die Gelkomresse setzen, dagegen lehnen oder übermäßig Druck ausüben, weil dies zu Beschädigungen und unidichten 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 Gelkomresse kann Verbrennungen verursachen.
- Die Wärme kann aufgrund ihrer schmerzstillenden Wirkung zu lokalen Verbrennungen führen.
- Bei Auftreten von Unidichtigkeiten Anwendung beenden.
- Bei anhaltenden Beschwerden oder Unwohlmlichkeiten Arzt konsultieren.
- Wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Arzt und/oder Apotheker.

**Gebrauchsanweisung – Kaltanwendung**

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

Die Gelkomresse immer in die mitgelieferte Schutzhülle stecken oder in ein sauberes Handtuch einwickeln, bevor sie auf die Haut gelegt wird. Komresse 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 Maxi**

- Schmerzen im unteren Rücken
- Menstruationsbeschwerden
- Magenschmerzen (zur Linderung von Bauchmuskelskrämpfen)
- Chronische Schmerzen des Bewegungsapparates bedingt durch früher Verletzungen
- Katzenkrätze (wie Wärmflasche verwenden)

**Gel pack care instructions**

The ColdHot Therapy Pack Maxi 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

## it Cuscinetto gel caldo e freddo riutilizzabile

Il cuscinetto 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Maxi può essere utilizzato freddo o caldo ed è una soluzione efficace per chi preferisce una terapia del 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.

Avvertenze e precauzioni

- Esclusivamente per uso esterno.
- Non utilizzare su pelle sensibile o sensibile.
- Le persone con problemi nervosi o circolatori o sospetti non devono utilizzare questo prodotto a meno che non sia stato prescritto da un medico.
- Si raccomanda la supervisione di questi prodotti vengono utilizzati su bambini o persone con handicap cognitivo.
- 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.
- Il cuscinetto gel non deve essere riscaldato.
- Non riscaldare mai il cuscinetto gel se piegato, lesionato o ghiacciato.
- Il cuscinetto gel non è concepito per l'uso costante.
- Prima dell'uso, verificare la presenza di eventuali perdite.
- Non utilizzare mai un cuscinetto gel danneggiato. In caso di perdita, gettarlo.
- Non utilizzare in caso di materiali danneggiati:

- I gel diventati fluidi
- La pellicola si rompe con conseguente fuoriuscita di gel
- Nei casi di forno a microonde con potenza non consentita, utilizzare la potenza più bassa (modalità scongelamento) e riscaldare il cuscinetto a intervalli di 30 secondi.
- Prestare attenzione quando si rimuove il cuscinetto gel caldo o 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. Applicare per un massimo di 20 minuti. Attendere altri 20 minuti prima di applicare nuovamente il cuscinetto gel.
- Non sedersi né appoggiarsi al cuscinetto gel se non applicare pressione eccessiva, poiché il cuscinetto potrebbe causare lesioni o gonfiore. Non utilizzare il cuscinetto gel su una ferita aperta o su una ferita non curata.
- Prestare attenzione per evitare gelure e lesioni nervose superficiali.
- Il surriscaldamento del cuscinetto gel potrebbe causare ustioni.
- Non usare il cuscinetto gel su una ferita non curata.
- Non usare il cuscinetto gel su una ferita non curata.
- Non usare il cuscinetto gel su una ferita non curata.
- Non usare il cuscinetto gel su una ferita non curata.
- Non usare il cuscinetto gel su una ferita non curata.
- Non usare il cuscinetto gel su una ferita non curata.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

Inserrire 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.

## nl Herbruikbaar koud en warm gelkompres

Het 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Maxi 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 beschermende voor- en een comfortabele gebruik. De gel is niet giftig en veilig voor het hele gezin. Zelfs onbedoeld inslikken van een kleine hoeveelheid gel zal het schadeloos zijn.

Waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen

- Uitsluitend voor uwendig gebruik.
- Niet gebruiken op een beschadigde of gevoelige huid.
- Mensen met bekende of vermoede problemen met de zenuwen of bloedsomloop dienen dit medicijn niet te gebruiken, tenzij op aanwijzing van een arts.
- Houd toezicht indien 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 warmer maken het gevoelen, geïsoleerd of bevroren is. Letteken op het gevoel zijn.
- Oververhitting zal 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.
- Goed het weg was het lek.
- 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, gebruik 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.
- Niet rechtstreeks op de huid aanbrengen. Gebruik de bijgeleverde hoes of wikkel in een schone doek.
- Niet op het gelkompres zitten of lamen of er grote druk op uitoefenen. Het gelkompres kan ledematen schade veroorzaken.
- Stop het gebruik als het niet prettig voelt.
- Houd de toestand aan, zoek dan medische hulp.
- Raadpleeg bij twijfel een arts of apotheker.

**Koudebehandeling**

Koude helpt zwellingen, ontstekingen en pijn te verlichten.

**Wanneer gebruikt u het ColdHot Maxi gelkompres?**

• Zwelling ijs gevolg van kneuzing/letsel (grote kneuzingen, bijvoorbeeld bijv. Bovenbeen)

**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 oeneengelaten omlaaten. Wacht vervolgens weer 20 minuten voordat u nogmaals het kompres aanbrengt.

**Warmtebehandeling**

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

**Wanneer gebruikt u het ColdHot Maxi gelkompres?**

• Chronische pijn van het bewegingsapparaat die het gevoel is van oude kneuzingen

**Koud gevoel (om het lichaam op te warmen)**

**Voorbereiding – Warm**

**Heet water**

Breng water aan de kook en neem het van het vuur. Immers de gel pack in het heet water (niet kookend) voor 90 seconden in net gekookt water (na het vuur afgeven). Neem het gelkompres voorzichtig uit het hete water. 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.

**Warmtebehandeling**

Warmte helpt zwellingen, ontstekingen en pijn te verlichten.

**Wanneer gebruikt u het ColdHot Maxi gelkompres?**



