



# Nexcare™

## ColdHot Therapy Pack Flexible

Hladen ali topel gel obkladek za večkratno uporabo



### Hladna terapija

Hlajenje pomaga pri zmanjševanju oteklina, vnetij in bolečin.

**Kdaj uporabiti ColdHot Flexible obkladek**

- Zvini, npr. gležnja
- Napete mišice v nogi/roki po športnih aktivnostih
- Otekanje zaradi udarca, npr. kolena
- Poškodovane vezi

### Priloga – HLADNO

#### Hladilnik ali zamrzovalnik

Pred uporabo hranite gel obkladek v hladilniku ali zamrzovalniku najmanj 2 uri. V primeru, da gel obkladek stalno hranite v hladilniku ali zamrzovalniku, bo le-ta vedno pripravljen za uporabo. Obkladek ne nameščajte direktno na kožo, gel obkladek vedno vstavite v priloženo zaščitno prevleko ali ovijte v čisto brisačo. Na želeno mesto namestite za največ 20 min. Nato počakajte 20 minut, preden ponovno uporabite hladen obkladek.



3M™ Nexcare™ ColdHot terapevtski obkladek Flexible lahko uporabljamo za hlajenje ali grejte. Praktična rešitev za vse, ki imajo raje terapijo brez zdravil. Priložena je zaščitna prevleka za gel obkladek, ki omogoča enostavno in udobno uporabo. Gel ni strupen in je varen za celotno družino, tudi slučajno zaužitje majhne količine gela ni škodljivo.

#### Opozorila in previdnostni ukrepi

- Samo za zunanjo uporabo.
- Ne uporabljajte na poškodovani ali občutljivi koži.
- Ljudje s potrjenimi ali domnevnimi težavami z žilci ali krvnim obtokom naj ne uporabljajo izdelka, razen po predpisu zdravnika.
- Otroke ali ljudi s kognitivnimi motnjami nadzirajte med uporabo.
- Nosečnice se pred uporabo posvetujte z babico ali ginekologom.
- Nikoli ne segrevajte zloženega, zmečkanega ali zamrznjenega gel obklada. Lahko pride do iztekanja gela.
- Pregrevanje gel obklada ga poškoduje.
- Ne segrevajte v pečici ali na žaru.
- Gel obkladek ni namenjen stalnemu segrevanju.
- Pred uporabo preverite, če gel kje izteka.
- Nikoli ne uporabljajte poškodovane vrečke z gelom. Če gel izteka, izdelek zavrzite.
- Ne uporabljajte, kadar pride do razkroja materiala:
  - gel postane tekoč,
  - folija je strgana in gel izteka.
- Če ne poznate moči mikrovalovne pečice, uporabite najnižjo nastavitev moči (odmrzovanje) in obkladek segrejte v 30-sekundnih korakih.
- Bodite previdni pri odstranjevanju vročega obklada z golimi rokami iz vroče vode/mikrovalovne pečice.
- Če je vrečka z gelom prevroča, počakajte, da se ohladi, preden jo priložite ob teko.
- Nikoli ne uporabljajte gel obklada neposredno na koži. Gel obkladek vstavite

v priloženo zaščitno prevleko ali ga zavijte v čisto bombažno brisačo.

- Ne sedite in ne naslanjajte se na gel obkladek ter ne pritiskajte prekomerno, ker lahko vrečka počni in/ali začne puščati. Ne uporabljajte med spanjem.
- Pazite, da ne povzročite ozeblin in površinskih poškodb živcev.
- Pregrevanje gela lahko povzroči opekline.
- Toplota je lahko dovolj analgetična, da povzroči lokalne opekline.
- Če občutite nelagodje, prenehajte z uporabo.
- Če se stanje ne umiri, poiščite zdravniško pomoč.
- O tveganjih in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom in/ali s farmacevtom.

**Navodila za nego gel obklada**  
ColdHot Flexible gel obkladek lahko ročno operete z blagim detergentom. Za čiščenje gel obklada ne uporabljajte alkohola ali drugih topil. Shranjujte v temnem prostoru.

**Odlaganje odpadkov**  
Izdelek zavrzite med običajne gospodinjne odpadke.

**Prosimo, da resnejši incident povezan z izdelkom prijavite podjetju 3M in pristojnemu lokalnemu organu (EU) ali lokalnemu regulativnemu organu.**

Datum izdaje navodil za uporabo: oktober 2019.



### Topla terapija

Toplota pomaga zmanjšati mišične krče in ublažiti bolečino, pomirja in sprošča.

**Kdaj uporabiti ColdHot Flexible obkladek**

- Poškodbe zaradi ponavljajočih se obremenitev, npr. tenis, elektronske igre
- Togost kolena ali mišic na nogi
- Pri artritisu (npr. zapestja) kot dopolnilno zdravljenje revmatoidnega artritisa (brez akutnega vnetja)

### Priloga – TOPLO

#### Vroča voda

Zavrite vodo in odstranite posodo z vira segrevanja.

Gel obkladek potopite v pravkar zavrelo vodo (posodo z vodo prej umaknite z vira toplote) za 90 sek.

Gel obkladek previdno vzemite iz vroče vode. Gel obkladek pregnetite, da se toplota enakomerno porazdeli!

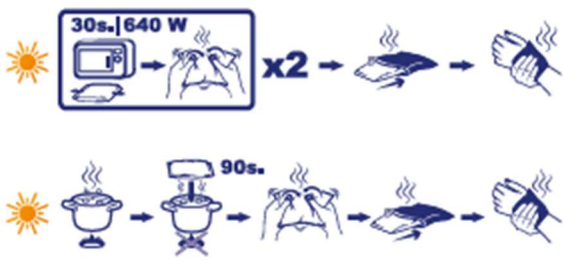
#### Mikrovalovna pečica

Gel obkladek leže položite v mikrovalovno pečico, nastavljeno na 640 W, in segrevajte 2 x 30 sek.

Gel obkladek previdno odstranite iz mikrovalovne pečice.

Gel obkladek pregnetite, da se toplota enakomerno porazdeli!

Obkladek ne nameščajte direktno na kožo, gel obkladek vedno vstavite v priloženo zaščitno prevleko ali ovijte v čisto brisačo. Obkladek uporabljajte na prizadetem območju dokler vam je udobno. Ko obkladek doseže sobno temperaturo, ga ponovno segrejte.



#### Razlaga simbolov

Pooblaščen zastopnik v Švici

Lateks iz naravnega kavčuka ni prisoten

Oznaka UKCA

Za več informacij pogledjte  
HCBRegulatory.3M.com

**TERMOTERAPIJA  
BREZ ZDRAVIL**

Narejeno v Nemčiji  
Vse pravice pridržane.  
3M in Nexcare sta blagovni znamki  
družbe 3M. 3M.com

700062805\_0182231.1