



# VARM ELLER KALL KOMPRESS

## VIKTIG ANMÄRKNING

Läs bruksanvisningen noggrant före användning.

## ANVÄND VARM FÖR ATT HJÄLPA TILL ATT LINDRA

- Värk, smärta och klåda • Före/efter träning • Svullnad och stukningar
- Besvär i bihålorna • Artrit • Ömma muskler

## ANVÄND KYLA FÖR ATT LINDRA

- Svullnad och stukningar • Tandvärk och huvudvärk • Värk, smärta och klåda • Smärta efter operation • Före/efter träning • Artrit • Feber

## KYLNINGSANVISNINGAR

1. Placera förpackningen i frysen eller kylskåpet i minst två timmar eller tills önskad temperatur uppnås.
2. Kontrollera före applicering att temperaturen är lämplig.
3. Om det känns bra kan du placera förpackningen direkt på huden. Annars lindar du in förpackningen i en handduk/duk innan du använder den.

## UPPVÄRMNINGSINSTRUKTIONER

1. Börja med en förpackning i rumstemperatur.
2. Linda in förpackningen i en fuktig trasa eller pappershandduk och placera förpackningen i mitten av en ren mikrovågsugnsskiva (utan att röra sidorna).
3. Anteckningar: Vänd 180 grader efter halva uppvärmningstiden och se till att alla ytterligare mikrovågsugnsfunktioner är avstängda, såsom „brynning“.
4. Mikrovågsugn under den tid som anges nedan. Produktstorleken anges på förpackningen.
5. Om mer värme krävs, värm ytterligare under ytterligare tid som anges nedan intervaller tills säker önskad temperatur uppnås för bekväm användning. Innan återuppvärmning, kontrollera om temperaturen i någon del av förpackningen är för hög (normalt sker det i kanten av förpackningen) och knåda förpackningen för att göra temperaturen jämn, vrid sedan förpackningen 180 grader och återuppvärm i mikrovågsugn.
6. Kontrollera alltid att förpackningen har rätt temperatur innan den appliceras. Om det känns bra kan du lägga packningen direkt på huden. Annars lindar du för säkerhets skull in den i en handduk eller tyg innan du använder den. Överhettning är inte tillåten. För maximal total uppvärmningstid se mallen nedan.

| Komprimera storlek | Prestanda  | Uppvärmningstid för rumstemperatur | Uppvärmningstid om mer värme behövs | Maximal total uppvärmningstid |
|--------------------|------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 30,5 × 20,3 cm     | 800 Watt   | 30 Sekunder                        | 10 Sekunder                         | 50 Sekunder                   |
|                    | 1.000 Watt | 20 Sekunder                        | 5 Sekunder                          | 50 Sekunder                   |
| 27,4 × 12,7 cm     | 800 Watt   | 30 Sekunder                        | 10 Sekunder                         | 50 Sekunder                   |
|                    | 1.000 Watt | 20 Sekunder                        | 5 Sekunder                          | 50 Sekunder                   |
| 19 × 7,5 cm        | 800 Watt   | 10 Sekunder                        | 5 Sekunder                          | 20 Sekunder                   |
|                    | 1.000 Watt | 10 Sekunder                        | 5 Sekunder                          | 20 Sekunder                   |
| 14 × 13 cm         | 800 Watt   | 15 Sekunder                        | 5 Sekunder                          | 30 Sekunder                   |
|                    | 1.000 Watt | 10 Sekunder                        | 5 Sekunder                          | 30 Sekunder                   |

## VARNINGAR

- Var försiktig när du tar ut förpackningen ur mikrovågsugnen, den kan vara mycket varm.
- För att undvika köldskador eller brännskador, lägg den åt sidan tills den når en temperatur som din hud tål.
- Applicera i högst 20 minuter åt gången, med 20 minuters paus mellan appliceringarna.
- Bär den INTE när du sover. Kontrollera huden ofta under användningen.
- Använd den INTE på personer som inte kan ta bort produkten, inklusive barn, spädbarn och äldre, eller på personer som inte kan följa alla användningsinstruktioner.
- Överhettas INTE.
- Lägg INTE extra tryck på produkten.
- Svälj INTE. Håll den utom räckhåll för barn och husdjur.
- Använd INTE varm kylförpackning Innehållet läcker och/eller lindas in är skadad eller trasig. Om innehållet i varm kylförpackning kommer i kontakt med ögonen, ta bort förpackningen, skölj det drabbade området med vatten och sök omedelbart professionell hjälp.
- Avbryt användningen och kontakta läkare om smärtan förvärras eller kvarstår i mer än 7 dagar, eller om du har obehag, brännande svullnad, utslag eller andra förändringar i huden.
- Rådfråga läkare före användning om du har diabetes, dålig cirkulation eller hjärtsjukdom, reumatoid artrit eller om du är gravid.

## ANMÄRKNING

Försegla förpackningen i den återförsäljningsbara påsen och förvara den i frysen för att förlänga livslängden. Det skulle också vara bekvämare för nästa kylterapi. Torka av med en fuktig trasa och låt den torka. Förpackningen kan inte tvättas i maskin. Kassera om det finns tecken på skador, revor eller hål. Kontrollera om det finns läckage före användning. Överhettning kan leda till att gelförpackningen spricker eller läcker. Om gelförpackningen börjar expandera när den värms upp i mikrovågsugn, sluta värma och låt förpackningen svalna.

## METOD FÖR BORTSKAFFANDE

Detta material är inte farligt avfall, kassera förpackningen i enlighet med lokala bestämmelser.

## FÖRSIKTIGHET

1. Vid användning som värmebehandling, var försiktig med att använda en måttlig värme under en begränsad tid för att undvika brännskador.
2. När du använder den som kylbehandling ska du alltid linda in förpackningen i en handduk/duk för att undvika eventuella köldskador.
3. Lämna aldrig gelpackningen på under längre tid eller bär packningen när du sover.
4. Endast för utvärtes bruk.
5. Punktera inte gelpackningen och använd den inte om den är punkterad.
6. Om innehållet utsätts för ögat och huden, resolutera med vatten och sök medicinsk rådgivning.



Importeur: **FLEXEO GmbH**  
Im Maisel 17, 65232 Taunusstein, Germany  
info@flexeo.shop | www.flexeo.shop

 Wuhan Pakcare Bio-Technology Co., Ltd.,  
#6-1 Building, Songgang Rd., Panlongcheng,  
Wuhan, Hubei, China 430312



SUNGO Europe B.V., Olympisch Stadion 24,  
1076DE, Amsterdam, Netherlands