607 mm

3M

# Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Comfort

20 min

> 2 h

40s, LOW
60s, MEDIUM
90s, HIGH

15s.

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-0163-0071-2/0922

330 mm

## fr Coussin de gel froid / chaud réutilisable avec indicateur thermique

### Thérapie par le froid

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

**Quand utiliser ColdHot Comfort**
- Maux de tête
- Soulage les symptômes de la fièvre
- Blessures aiguës (bleus, hématomes, entorses, chocs légers)
- Entorses par ex. de la cheville, genou, coude, épaule
- Gonflement suite à chocs ou foulures

### Préparation - FROID

1. *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.*
2. *Toujours insérer le coussin dans la housse de protection fournie.*
3. *Appliquer pendant une durée maximale de 20 minutes. Patienter 20 minutes avant d'appliquer à nouveau le coussin froid.*

### Thérapie par le chaud

*La chaleur facilite la réduction des spasmes musculaires et de la douleur, elle décontracte et relaxe.*

**Quand utiliser ColdHot Comfort**
- Raideurs du cou, des épaules
- Maux d'estomac (douleurs de crampes des muscles abdominaux)
- Pour se rétablir
- Arthrite du poignet, Comme traitement d'appoint de la polyarthrite rhumatoïde (sans inflammation aiguë)

### Préparation - CHAUD

**Eau chaude**
1. *Faire bouillir de l'eau et la verser du feu. Immerger le coussin dans l'eau bouillante pendant:*
   *environ 40 sec → niveau FAIBLE (LOW)*
   *environ 60 sec → niveau MOYEN (MEDIUM)*
   *environ 90 sec → niveau ELEVÉ (HIGH)*
2. *Retirer le coussin de l'eau. Faire attention. Maintenir le coussin afin de l'essuyer (le chauffer uniformément).*
4. **REGARDER** *quel niveau (LOW/MEDIUM/HIGH) est indiqué en couleur rouge après 2 min de maturation*.* **VERIFIER** *le vous avez obtenu la température souhaitée.*
5. **UTILISER** *Toujours insérer le coussin dans sa housse de protection. Appliquer sur la zone à traiter aussi longtemps que cela vous est agréable.*

** Au contact avec l'eau chaude, l'indicateur devient rouge instantanément. Maintenir le coussin pendant environ 20 sec afin d'obtenir le niveau final de température.*

**Micro-ondes**
1. *Placer le coussin à plat dans le four à micro-ondes et chauffer pendant 15 sec.*
2. *Retirer le coussin du four à micro-ondes avec précaution. Maintenir pour répartir la chaleur uniformément.*
3. **REGARDER** *quel niveau (LOW/MEDIUM/HIGH) est indiqué en couleur rouge après avoir maintenu le coussin.* **VERIFIER** *le vous avez obtenu la température souhaitée.*
4. *Si besoin d'augmenter la température, refaire* ***l'étape 1*.***
5. **UTILISER** *Toujours insérer le coussin dans sa housse de protection. Appliquer sur la zone à traiter aussi longtemps que cela vous est agréable.*

** Le nombre de cycles de chauffe (étape 1-4) peut varier en fonction de la puissance et de l'efficacité de votre four à micro-ondes.*

*Réchauffer le coussin une fois que celui-ci est à température ambiante.*

*Le coussin 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Comfort peut être utilisé froid ou chaud et représente une excellente solution pour les personnes qui souhaitent se soigner naturellement, sans médicament. Vous pouvez choisir parmi 3 niveaux de température adéquat pour les différentes parties du corps et de la peau lors d'une thérapie à chaud. L'indicateur thermique affiche une échelle de température lors d'un usage à chaud. Les bandes noires disparaissent au fur et à mesure que le coussin chauffe. 3 niveaux: FAIBLE / MOYEN / ELEVÉ (LOW / MEDIUM / HIGH) d'indication de température s'affichent alors en rouge sur le indicateur thermique. La housse de protection du coussin de gel peut être lavée. Elle permet une application sûre et confortable du coussin afin de garantir davantage de sécurité pour votre peau. Le gel bleu est non toxique, et sûr pour toute la famille. Toute ingestion accidentelle de petites quantités de gel n'est ni dangereuse, ni toxique.*

*Mises en garde et précautions d'emploi*
- *Usage externe uniquement.*
- *Ne pas utiliser sur une peau sensible ou présentant des lésions.*
- *Les personnes souffrant des troubles microvasculaires connus ou suspectés ne doivent pas utiliser ce produit sauf si prescription médicale.*
- *Surveiller l'utilisation du produit chez les enfants ou chez les personnes portueuses 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 plés, froissés ou pliés. Cela peut causer une fuite. Le coussin perd alors l'indicateur de température peuvent être endommagés si surchauffés ou si bouillis*
- *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.*
- *Ne pas utiliser en cas de modification du produit :*
  *- L'indicateur d'usure ne fonctionne plus conserve une couleur rouge sans chauffer*
  *- Liquéfaction du gel*
  *- Coussin perd causant une fuite du gel.*
- *Retirer prudent (sifflement de fuite brûlant) lorsque vous retirez à mains nues le coussin chaud de l'eau chaude /micro-ondes.*
- *Un thermomètre enfermant rouge indique que le produit est très chaud: Attention! - Celui-ci peut provoquer des brûlures!*
- *Toujours contrôler la température du coussin, même après avoir vérifié l'état de l'indicateur. Le coussin surchauffé peut provoquer des brûlures. S'il est trop chaud, attendre qu'il refroidisse.*
- *Toujours utiliser le coussin de protection contre la peau. Utiliser la housse fournie ou envelopper le coussin dans un linge propre.*
- *Ne pas s'asseoir ou se coucher sur le coussin thermique ni appliquer une pression excessive, car celui-ci pourrait se rompre et vous provoquer des fuites du gel. Par conséquent, ne pas utiliser le coussin pendant le sommeil.*
- *Utiliser avec précaution afin d'éviter tout risque de lésion tissulaire (ex: engelure) et de lésion des nerfs superficiels.*
- *Un échauffement excessif du coussin de gel peut provoquer des brûlures. La chaleur doit être suffisamment analgésique pour provoquer des brûlures locales.*
- *Arrêter l'application en cas de gêne.*
- *En cas de doute, consulter un médecin et/ou un pharmacien.*

*Vérstructions d'entretien du coussin thermique*

*Le coussin Comfort peut être lavé à la main, avec un détergent doux. Ne pas utiliser d'alcool ou autres solvants pour nettoyer le coussin.* ***Toujours ranger le coussin dans sa housse et 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 con indicatore termico

### Terapia a freddo

*Il freddo aiuta a ridurre il gonfiore, l'infiammazione e il dolore.*

**Quando usare ColdHot Comfort**
- Mal di testa tensive
- Sollievo ai sintomi della febbre
- Lesioni acute (lividi, distorsioni e piccole contusioni)
- Distorsioni (es. caviglia, ginocchio, gomito, spalla)
- Gonfiore a causa di contusioni/infortuni

### Preparazione - FREDDO

1. *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.*
2. *Inserire sempre il cuscinetto nella copertura fornita.*
3. *Applicare per un periodo massimo di 20 minuti, quindi aspettare altri 20 minuti prima di riapplicare il cuscinetto freddo.*

### Terapia a caldo

*Il calore aiuta a ridurre gli spasmi muscolari, lenisce il dolore e rilassa.*

**Quando usare ColdHot Comfort**
- Rigidità del collo, delle spalle
- Mal di stomaco (riduzione dei crampi muscolari allo stomaco)
- Sensazione di freddo (usarlo come cuscino riscaldato)
- Artrite del polso. Coadiuvo il trattamento dell'artrite reumatoide (senza infiammazione acuta)

### Preparazione - CALDO

**Acqua calda**
1. *Far bollire dell'acqua e rimuoverla dal fornelli.*
2. *Immergere il cuscinetto nell'acqua bollente per:*
   *circa 40 secondi → livello BASSO (LOW)*
   *circa 60 secondi → livello MEDIO (MEDIUM)*
   *circa 90 secondi → livello ALTO (HIGH)*
3. *Rimuovere cuscinetto dall'acqua. Maneggiarlo per distribuire uniformemente il calore.*
4. **VEDERE** *quale sia il livello (LOW/MEDIUM/HIGH) indicato in ROSSO dopo la fase di manipolazione.* **Controllare** *che la temperatura raggiunta sia quella desiderata.*
5. *Se necessario aumentare la temperatura, ripetere i passaggi dai* ***punti 1*.***
6. **UTILIZZARE** *– Inserire sempre il cuscinetto nella busta in dotazione. Applicare il cuscinetto all'area interessata per il tempo che esso risulti confortevole.*

**Con la preparazione in acqua calda l'indicatore diventa immediatamente rosso a causa del contatto con l'acqua. Serviranno quindi circa 20 secondi di manipolazione per visualizzare l'effettivo livello di temperatura raggiunto.*

*Riscaldare nuovamente il cuscinetto quando raggiunge la temperatura ambiente.*

*Il cuscinetto 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Comfort può essere utilizzato freddo o caldo ed è una soluzione per chi preferisce una terapia del dolore senza farmaci. Ora può scegliere il giusto livello di temperatura per le parti del corpo e la pelle durante la terapia a caldo. L'indicatore termico mostra un intervallo di temperatura durante il riscaldamento. Le strisce di colore nero scompaiono in modo progressivo durante il riscaldamento. Sull'indicatore termico appaiono in rosso 3 livelli di temperatura: BASSO / MEDIO / ALTO (LOW / MEDIUM / HIGH). La copertura protettiva del cuscinetto gel può essere applicata in modo rapido e comodo, garantendo ancora più sicurezza per la pelle. Il gel blu non è tossico ed è sicuro per tutta la famiglia. L'ingestione accidentale di piccole quantità di gel non risulta pericolosa o tossica.*

*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 o meno che non sia stato prescritto dal medico.*
- *Si raccomanda la supervisione se 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. Possono verificarsi delle perdite.*
- *Il cuscinetto e l'indicatore termico possono essere danneggiati se eccessivamente scaldati o raffreddati.*
- *Non riscaldare in forno o sui fornelli.*
- *Il cuscinetto gel non è concepito per il calore costante.*
- *Non utilizzare in caso di materiali danneggiati:*
  *- l'indicatore non funziona: resta di colore rosso anche senza calore*
  *- I gel diventa fluido*
  *- la pellicola si rompe con conseguente fuoriuscita di gel.*
- *Prestare attenzione quando si rimuove il cuscinetto gel caldo a mani nude dall'acqua calda / microonde.*
- *Un termometro completamente rosso indica che il prodotto è molto caldo. Attenzione! - Può causare scottature!*
- *Indipendentemente dallo stato dell'indicatore, verificare sempre la temperatura della confezione. Una confezione riscaldata eccessivamente può causare scottature. Se è troppo calda, attendere che la temperatura scenda.*
- *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 la confezione potrebbe rompersi e/o perdere. Pertanto, non utilizzare il cuscinetto gel durante il sonno.*
- *Prestare attenzione per evitare gelure o lesioni nervose superficiali e il surriscaldamento del cuscinetto gel potrebbe causare scottature.*
- *Il calore può essere un analgesico sufficiente a produrre scottature locali.*
- *Interrompere l'applicazione in caso di disagio.*
- *Se il problema persiste, consultare il medico.*
- *In caso di dubbi, consultare un medico e/o un farmacista.*

*Istruzioni per la cura del cuscinetto gel*

*Il cuscinetto Comfort può essere lavato a mano con un detergente neutro. Non usare alcol o altri solventi per la pulizia.*
***Conservare sempre il cuscinetto nella copertura e 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 di pubblicazione delle istruzioni per l'uso 2019-10*

## nl Herbruikbaar koud en warm gelkompres met thermo-indicator

### Koudebehandeling

*Koude helpt zwellingen, ontstekingen en pijn te verminderen.*

**Wanneer gebruikt u ColdHot Comfort**
- Hoofdpijn
- Verlicht koortssymptomen
- Acute blessures (blauwe plekken, verstuikingen, kleine bulen)
- Verstuikingen bijv. enkel, knie, elleboog, schouder
- Zwelling als gevolg van kneuzing/letsel

### Voorbereiding - COLD

1. *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.*
2. *Steek het gelkompres altijd in de meegeleverde beschermhoes.*
3. *Niet langer dan 20 minuten aaneengesloten aanbrengen. Wacht vervolgens weer 20 minuten voordat u het kompres opnieuw aanbrengt.*

### Warmtebehandeling

*Warmte geeft verlichting bij spierspasmen en verminderd pijn, verzacht en ontspant.*

**Wanneer gebruikt u ColdHot Comfort**
- Stijve nek of schouder
- Maagkrampen (lindert maagmuskelkrampen)
- Hersteld sterker op stoelte
- Magnesemer (lindert maagkrampen / maagregionen)
- Voel kuiltje (verwarm kropsparend)
- Artrose / reumatoïde artritis (verlichtend voor reumatoïd artritis (zonder acute ontsteking)

### Voorbereiding - HOT

**Heet water**
1. *Breng water aan de kook en neem van het vuur af.*
2. *Dompelen het gelkompres onder in het juiste gekookte water gedurende:*
   *ongeveer 40 sec → niveau LAG (LOW)*
   *ongeveer 60 sec → niveau MEDIUM*
   *ongeveer 90 sec → niveau HIGH*
3. *Neem het gelkompres voorzichtig uit het water. Goed kneden om de warmte gelijkmatig te verdelen!*
4. **KIJK** *welk warmteniveau (LOW/MEDIUM /HIGH) in het ROOD is aangeduid na het kneden.* **CONTROLEER** *of het gewenste warmteniveau werd bereikt.*
5. *Indien het gelkompres nog niet warm genoeg is, herneem dan vanaf* ***stap 1*.***
6. **GEBRUIK** *– Steek het gelkompres altijd in de bijgeleverde hoes. Breng aan op de getroffen zone zolang dit comfortabel aanvoelt.*

**Aanstal te herhalen stappen (1-4) hangt of van het vermogen en de efficiëntie van de microgolfoven.*

*Verwarm het kompres opnieuw zodra het kamertemperatuur bereikt.*

*Het 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Comfort-kompres kan warm of koud worden gebruikt en is een uitstekende oplossing voor wie een behandeling wil zonder medicijnen. Tijdens warmtebehandeling kunt u nu het juiste temperatuurniveau kiezen. Tijdens het verwarmen geeft de thermo-indicator een temperatuurbereik aan en de zwarte strepen worden eerst voor een onzichtbaar. Op de thermo-indicator worden 3 temperatuurniveaus LOW/MEDIUM/HIGH weergegeven in het rood. De beschermhoes van de gel is nu nog eenvoudiger en sneller te beschermen. De blauwe gel is niet giftig en veilig voor het hele gezin. Het per ongeluk inslikken van kleine hoeveelheden van deze gel is niet gevaarlijk of giftig.*

*Waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen*
- *Uitsluitend voor uitwendig gebruik.*
- *Niet gebruiken op een beschadigde of gevoelige huid.*
- *Mensen met bekende of vermoede problemen met de stroomen of bloedsomloop dienen dit product niet te gebruiken, tenzij op voorschrift 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 verwarmen wanneer het gevouwen, gepleisd of bevroren is. Lekkage kan het gevolg zijn.*
- *Gelkompres en thermo-indicator kunnen worden beschadigd bij oververhitting of koken!*
- *Niet verwarmen in een oven of grill.*
- *Het gelkompres is niet bedoeld voor constante verwarming.*
- *Controleer voor gebruik op eventuele lekken. Gooi het weg als het lekt.*
- *Niet gebruiken wanneer degradatie van het materiaal optreedt:*
  *- de indicator werkt niet meer: blijft rood, ook zonder verwarming*
  *- de gel wordt vloeibaar*
  *- de folie is beschadigd waardoor de gel lekt.*
- *Wees voorzichtig wanneer u het gelkompres met blote handen uit het water / de magnetron haalt.*
- *Een geheel rode thermometer geeft aan dat het product zeer heet is. Wees dan zeer voorzichtig! - Kan brandwonden veroorzaken!*
- *Controleer altijd de temperatuur van het kompres, ongeacht de status van de thermo-indicator. Een oververhitte kompres kan brandwonden veroorzaken. Indien het gelkompres te warm is, wachten totdat dit is afgekoeld.*
- *Wanneer de gel blauw is, controleer altijd de temperatuur van de bijgeleverde hoes of wikkel in een schone doek.*
  *Niet op het gelkompres zitten of leunen of er grote druk op uitoefenen. Het kan hierdoor scheuren en/of lek raken. Daarom ook niet gebruiken tijdens het slapen.*
- *Voorzichtigheid is geboden om bevriezingsverschijnselen en oppervlakkig gevwaktelet te voorkomen.*
- *Oververhitting van het gelkompres kan leiden tot brandwonden.*
- *Warmte werkt pijnstillend en kan zo ongemakt plaatselijke brandwunden veroorzaken.*
- *Stop het gebruik in geval van enig ongemak.*
- *Houd de toestand aan, raadpleeg dan uw arts.*
- *Raadpleeg bij twijfel een arts en/of apotheker.*

*Schoonmaakinstructies gelkompres*

*Het Comfort kompres kan met de hand worden gewassen met een mild reinigingsmiddel. Gebruik geen alcohol of andere oplosmiddelen om het kompres te reinigen.*
***Het gelkompres altijd op een donkere plaats en in een beschermende verpakking bewaren.***

*Afval*

*Het product mag worden weggegooid met het gewone huishoudelijke afval.*

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

*Uitgifte datum gebruiksaanwijzing 2019-10*

## da Genanvendeligt koldt og varmt gelkompres med termoindikator

### Kold behandling

*Brug kulde til at reducere hævelse, betændelse og smerte.*

**Hvornår bruges ColdHot Comfort**
- Spændingshovedpine
- Lindrer febersymptomer
- Akutte skader (blå mærker, forstuvninger, mindre slag)
- Forstuvninger (fx. ankel, knæ, albue, skulder
- Hævelser grundet slag/skader

### Klargøring - KOLD

1. *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.*
2. *Læg altid gelkompresset i den medfølgende omslag.*
3. *Må ikke anvendes i mere end 20 minutter. Vent så 20 minutter før det kolde kompres anvendes igen.*

### Varm behandling

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

**Hvornår bruges ColdHot Comfort**
- Stivhed i nakke og skulder
- Maagesmerter (lindrer muskelkramper i maageregionen)
- Vred kuldie (varmes kropsparende)
- Artrose / leddene. Som tilleggsbehandling ved revmatoid artritt (uten akutt betennelse)

### Klargøring - VARM

**Varmt vand**
1. *Kog vand og tag det af varmen.*
2. *Nedsænk gelkompresset i det varme vand i:*
   *ca. 40 sekunder → niveau LAV (LOW)*
   *ca. 60 sekunder → niveau MEDIUM (MEDIUM)*
   *ca. 90 sekunder → niveau HØJ (HIGH)*
3. *Tag forsigtigt kompresset op af vandet. Gå forsigtigt for at fordele varmen.*
4. **SE** *hvilket niveau (LOW/MEDIUM/HIGH) der indikeres via den røde farve, efter endt trim med aktivering.* **KONTROLLER** *om det ønskede temperaturniveau opnåedes.*
5. **BRUG** *– Indsæt altid kompresset i det medfølgende omslag. Påfør det berørte område så længe det er behageligt.*

** Ved opvarmning i varmt vand, bliver indikatoren øjeblikkelig rød, som følge af kontakten med det varme vand. De ca. 20 sekunder aktivering er derfor nødvendig, for at kunne observere det endelige temperaturniveau.*

*Genvarm pakken, når den er blevet rumtemperatur.*

*3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Comfort kompres kan bruges enten kold eller varm og er en fantastisk løsning til dem, der foretrækker, medicinfri behandling. Nu kan du vælge det rigtige temperaturniveau for dine kroppedele og huden ved varmebehandling. Termoindikatoren viser et temperaturinterval under opvarmningen. Den sorte farvestrip forsvinder efterhånden under opvarmningen. En termoindikator med 3 niveauer LAV/MEDIUM/HØJ (LOW/MEDIUM/HIGH) vises i røde på indikatoren. Et beskyttende omslag til gelkompresset er inkluderet, som gør det muligt at anvende hurtigt, nemt og mere sikkert for hånden. Den blå gel er ugiftig og er sikker for hele familien. Utilsigtet indtagelse af små mængder af gelen er ikke skadelig eller giftigt.*

*Advarsler og forholdsregler*
- *Kun til udvortes brug.*
- *Må ikke anvendes på beskadiget eller føtoom 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 jordmoder eller gynækolog for at få anvendelse.*
- *Opvarm aldrig pakkerne, mens de er foldede, krøllede eller frosne. Dette kan resultere i lækage.*
- *Omslaget og indikatoren kan blive beskadiget hvis det overopvarmes i mikroovnen eller koges.*
- *Må ikke opvarmes i ovn eller grill.*
- *Gelkompresset er ikke beregnet til konstant opvarmning.*
- *Kontrollér for lækage før anvendelse. Smid den ud, hvis den lækker.*
- *Må ikke anvendes ved nedbrydning af materialet:*
  *- indikatoren er gået i stykker: farven bliver ved med at være rød uden opvarmning*
  *- gelen bliver flydende*
  *- der er hul på folien, så gelen lækker.*
- *Vær forsigtig, når du fjerner varme pakke tages op af varmt vand/mikroovn med hænderne.*
- *Et helt rødt termometer indikerer, at produktet er meget varmt - Forsigtig! - Det kan forårsage forbrændinger!*
- *Uanset indikatorstatus skal temperaturen på pakken altid kontrolleres. En overopvarmet pakke kan forårsage forbrændinger. Hvis den er for varm, så vent indtil temperaturen er faldet.*
- *Brug aldrig folie direkte på huden. Anvend det vedlagte omslag, eller pak det ind i en ren klud.*
- *Der må ikke sidde på eller lænes op ad gelpakken eller påføres overdrevent tryk, da det kan resultere i, at pakken brister og/eller lækker. Pakken må derfor ikke anvendes, mens du sover.*
- *Der skal udvises forsigtighed for at undgå forfrysninger og overfladiske nervesklader*
- *Overopfyldning af gelkompresset kan forårsage forbrændinger.*
- *Varme kan virke så smertestillende, at det kan forårsage lokale forbrændinger.*
- *Stop anvendelse ved enhver form for ubehag.*
- *Hvis tilstanden fortsætter, skal du kontakte din læge.*
- *Kontakt din læge og/eller en apotekar, hvis du er i tvivl.*

*Plejevejledning for gelpakken*

*Comfort-pakken kan vaskes i hånden med et mildt vaskemiddel. Der må ikke anvendes alkohol eller andre opløsningsmidler til at rengøre pakken.*
***Opbevar altid gelkompresset på et mørkt sted og i en beskyttende emballage.***

*Bortskaffelse*

*Produktet bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaaffald.*

***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 with thermo indicator

### Cold Therapy

*Cold helps to reduce swelling, inflammation and pain.*

**When to use ColdHot Comfort**
- Tension Headache
- Relieves fever symptoms
- Acute injuries (bruises, sprains, minor bumps)
- Sprains eg. ankle, knee, elbow, shoulder
- Swelling due to contusion/injury

### Preparation - COLD

1. *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 is stored constantly in the refrigerator or freezer.*
2. *Always insert gel pack in the supplied cover.*
3. *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 Comfort**
- Stiff neck or shoulder
- Stomachache (alleviate abdominal muscle cramping)
- Feeling of cold (use as hot water bottle)
- Wrist arthritis as an adjunct therapy for rheumatoid arthritis (without acute inflammation)

### Preparation - HOT

**Hot water**
1. *Boil water and remove the pan from the heat.*
2. *Immerse the gel pack into just boiled water for:*
   *about 40 sec → level LOW*
   *about 60 sec → level MEDIUM*
   *about 90 sec → level HIGH*
3. *Remove gel pack carefully from water. Knead to distribute heat evenly!*
4. **SEE** *which level (LOW/MEDIUM/HIGH) is indicated as RED colour after kneading step*.* **CHECK** *if you obtained your desired temperature level.*
5. *If still you need to increase temperature come back to* ***step 1*.***
6. **USE** *- Always insert gel pack in the supplied cover. Apply to the affected area for as long as it is comfortable.*

**Number of times required to repeat steps 1 - 4 depends on the power level used and microwave efficiency.*

**Microwave**
1. *Lay gel pack flat in microwave and heat for 15 sec.*
2. *Remove gel pack carefully from microwave. Knead to distribute heat evenly!*
3. **SEE** *which level (LOW/MEDIUM/HIGH) is indicated as RED colour after kneading step.* **CHECK** *if you obtained your desired temperature level.*
4. *If still you need to increase temperature come back to* ***step 1*.***
5. **USE** *- Always insert gel pack in the supplied cover. Apply to the affected area for as long as it is comfortable.*

**Number of times required to repeat steps 1 - 4 depends on the power level used and microwave efficiency.*

*Do not reheat gel pack once it reaches room temperature.*

*Date of issue of the instruction of use 2019-10*

## de Kalt-/Warm-Gelkompresse, wiederverwendbar mit Temperaturindikator

### Kältetherapie

*Kälte reduziert Schwellungen, hilft bei Entzündungen und lindert Schmerzen.*

**Anwendung des ColdHot Therapy Pack Comfort**
- Spannungskopfschmerzen
- Lindert Fiebersymptome
- Akute Verletzungen (Prellungen, Verstauchungen, kleine Beulen)
- Verstauchungen z.B. am Knöchel, Knie, Ellbogen, Schulter
- Schwellungen aufgrund von Prellungen / anderen Verletzungen

### Gebrauchsanweisung - Kaltanwendung

1. *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.*
2. *Kompresse immer in der beigefügten Schutzhülle verwenden.*
3. *Kompresse nie länger als 20 Minuten am Stück auflegen. Vor erneuter Anwendung 20 Minuten warten.*

### Wärmetherapie

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

**Anwendung des ColdHot Therapy Pack Comfort**
- Steifer Nacken oder Schulter
- Magenschmerzen (zur Linderung von Bauchmuskelkrämpfen)
- Kältegefühl (wie Wärmflasche verwenden)
- Arthritis im Handgelenk. Als Zusatztherapie bei rheumatoider Arthritis (ohne akute Entzündung)

### Anwendung - Warmanwendung

*Heißes Wasserbad*
1. *Kochen Sie Wasser auf und nehmen es vom Kochfeld.*
2. *Legen Sie die Gelkompresse in das gerade aufgekochte Wasser für:*
   *ca. 40 Sekunden → NIEDRIG (LOW)*
   *ca. 60 Sekunden → MITTEL (MEDIUM)*
   *ca. 90 Sekunden → HOCH (HIGH)*
3. *Nehmen Sie die Gelkompresse vorsichtig aus dem Wasser und kneten diese gut durch, sodass sich die Wärme verteilt!*
4. **Kontrollieren** *Sie, welches Level (LOW/MEDIUM/HIGH) nach dem Kneten rot angezeigt wird*.* **Überprüfen** *Sie, ob die Gelkompresse Ihr gewünschtes Temperaturniveau erreicht hat.*
5. **Anwendung** *- Bitte verwenden Sie die Gelkompresse immer mit der mitgelieferten Hülle. Verwenden Sie die Kompresse nur so lange wie es für Sie angenehm ist.*

**Durch die Erwärmung der Gelkompresse in heißem Wasser, verfärbt sich der Indikator sofort rot. Die ca. 20 Sekunden Kneten ist wichtig, damit der Indikator das finale Temperaturniveau anzeigt.*

*Sobald die Kompresse Raumtemperatur erreicht hat, erneut aufwärmen.*

**Mikrowelle**
1. *Legen Sie die Gelkompresse flach in die Mikrowelle und erhitzen Sie diese 15 Sek.*
2. *Nehmen Sie die Gelkompresse aus der Mikrowelle. Kneten Sie diese, um die Hitze gleichmäßig zu verteilen!*
3. **Sehen** *Sie nach, welches Level (LOW/MEDIUM/HIGH) nach dem Kneten rot angezeigt wird*.* **Prüfen** *Sie, ob das gewünschte Temperaturniveau erreicht ist.*
4. *Wenn die gewünschte Temperatur noch nicht erreicht wurde, kehren Sie zu* **Schritt 1*** *zurück.*
5. **Anwendung-** *Bitte verwenden Sie die Gelkompresse immer mit der mitgelieferten Hülle. Verwenden Sie die Kompresse nur so lange wie es für Sie angenehm ist.*

**Die Häufigkeit der Wiederholung von Schritt 1-4 hängt von der Leistung der Mikrowelle ab. Sobald die Kompresse Raumtemperatur erreicht hat, erneut aufwärmen.*

*Datum der letzten Änderung an der Gebrauchsanweisung: 2019-10*

## es Bolsa de gel caliente y frío reutilizable con indicador de temperatura

### Terapia con frío

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

**Cuándo usar ColdHot Comfort**
- Dolores de cabeza tensionales
- Alivia los síntomas de la fiebre
- Lesiones agudas (hematomas, distensiones, pequenospancadas)
- Entorses, por ejemplo, de tobillo, rodilla, codo, hombro
- Inchaço devido a contusões/lesões

### Preparación - FRIO

1. *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.*
2. *Introduzca siempre la bolsa en la funda que le proporcionamos.*
3. *No se la aplique durante más de 20 minutos. Antes de volver a hacer uso de la bolsa frío, espere otros 20 minutos.*

### Terapia con calor

*El calor ayuda a reducir los tirones musculares, el dolor y los calambres, y relaja.*

**Cuándo usar ColdHot Comfort**
- Dolor de hombros o cuello
- Dolor de estómago (alivia los calambres musculares abdominales)
- Sensación de frío (utilícelo como calentador)
- Artritis de muñeca. Como terapia adjunta para la artritis reumatoide (sin inflamación aguda)

### Preparación - CALIENTE

**Agua caliente**
1. *Caliente el agua y retire del calor.*
2. *Sumerja la bolsa en agua hirviendo durante:*
   *Aproximadamente 40 seg → nivel BAJO (LOW)*
   *Aproximadamente 60 seg → nivel MEDIO (MEDIUM)*
   *Aproximadamente 90 seg → nivel ALTO (HIGH)*
3. *Retire cuidadosamente la bolsa del agua caliente cuidadosamente. Amásela para distribuir el calor uniformemente!*
4. **VEE** *qué nivel de color (LOW/MEDIUM/HIGH) indica la barra de color ROJO después de haber amasado el envase.* **COMPROBAR** *que la temperatura del envase sea la adecuada.*
5. *Si todavía necesitar incrementar la temperatura vuelva al* **paso 1*.**
6. **USAR** *- Introduzca siempre la bolsa en la funda que le proporcionamos. Aplique en la zona afectada durante el tiempo que se sienta cómodo.*

** Con el contacto directo con el agua hirviendo el indicador se quedará rojo inmediatamente. Necesita de amasar el envase durante acerca de 20 seg.*

*Vuelva a calentar la bolsa cuando alcance la temperatura ambiente.*

*La bolsa 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Comfort puede utilizarse en caliente o en frío y constituye una alternativa excelente para aquellas que prefieren sanetarse a una terapia natural sin medicamentos. Ahora puede elegir el nivel de temperatura adecuado para la parte del cuerpo y la piel durante la terapia en caliente. El indicador de temperatura muestra un rango de temperatura durante el calentamiento. Las líneas de color negro desaparecen progresivamente al calentarse. En el indicador aparecen 3 niveles de indicaciones de temperatura de color rojo: BAJA/MEDIA/ALTA (LOW / MEDIUM / HIGH). Se incluye un mecitmento protector para la bolsa de gel que permite una aplicación rápida y cómoda y sirve de protección adicional para la piel. El gel azul es seguro para todos los miembros de la familia y no contiene componentes tóxicos. La ingestión accidental de pequeñas cantidades del gel no es peligrosa ni tóxica.*

*Advertencias y precauciones*
- *Para uso externo únicamente.*
- *No lo utilice sobre piel irritada o sensible.*
- *Las personas con problemas nerviosos o circulatorios, posibles o conocidos, no deben usar este producto excepto que sea prescrito por 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 los bolsas cuando estén pegados, doblados o congelados. Podrían producirse fugas.*
- *El envase con indicador térmico puede dañarse si se sobrecalienta o se hierve el paquete.*
- *No lo caliente en un horno o grill.*
- *La bolsa de gel no está diseñada para recibir un calor constante.*
- *Comprueba si hay fugas antes de usarlo. Deséchelo si tiene alguna fuga.*
- *No lo utilice si el material se ha degradado:*
  *- el indicador está roto: el color sigue siendo rojo aunque no esté calentando*
  *- el gel se convierte en líquido*
  *- la lámina se ha roto y se ha producido una fuga del gel.*
- *Tenga cuidado al sacar el producto del agua caliente / microondas con las manos desnudas.*
- *Si el termómetro está completamente rojo, eso indica que el producto está muy caliente. ¡Atención! - Puede provocar quemaduras.*
- *Comprueba siempre la temperatura de la bolsa sin tener en cuenta el estado del indicador. Una bolsa calentada en exceso puede provocar quemaduras. Si está demasiado caliente, espere a que se enfríe.*
- *Nunca use la película directamente sobre la piel. Utilice las fundas que le proporcionamos o envuélvala en un paño limpio.*