

## HOT/COLD

12 x 29 cm



 C+V Pharma Depot GmbH  
Bockhorster Landweg 15  
33775 Versmold, Germany

DE – PAUL HARTMANN AG, Paul-Hartmann-Strasse 12, 89522 Heidenheim  
CH – IVF HARTMANN AG, Victor-von-Brunns-Strasse 28, 8212 Neuhausen  
AT – PAUL HARTMANN Ges.m.b.H., IZ NÖ Süd Strasse 3, 2355 Wiener Neudorf  
IT – PAUL HARTMANN S.p.A., Via della Metallurgia, 14 - ZAI 2, 37139 Verona  
BE – N.V. PAUL HARTMANN S.A., 1, Avenue Paul Hartmann, 1480 Saintes Sint-Reneide

REF 522 023



### DE HOT/COLD Kalt-Warm-Kompresse

**Was ist HOT/COLD?** HOT/COLD ist eine wiederverwendbare Gel-Kompresse, zum Einsatz in der Kälte- und Wärmetherapie.


**Wann wird HOT/COLD angewendet? Kältetherapie:** Die Kalтанwendung ist lokal schmerzlindernd und wirkt abschwellend. Sie kann angewendet werden bei: akuten Entzündungen von Gelenken und Muskeln, stumpfen Verletzungen, Blutergüssen, Insektenstichen und Zahnschmerzen.

**Wärmetherapie:** Die Warmanwendung ist lokal durchblutungsfördernd und wirkt spannungslösend. Sie kann angewendet werden bei: Muskelkater, Rückenschmerzen und Menstruationsbeschwerden.

**Wann darf HOT/COLD nicht angewendet werden?** Bei Herz-, Kreislauf- und Zuckererkrankungen muss immer ein Arzt befragt werden. Nicht bei Kindern unter 3 Jahren, hilflosen, kranken bzw. hitze- und kälteempfindlichen Personen anwenden.

**Wie wird HOT/COLD als Kältekomresse angewendet?** Kühlen Sie die Kompresse bei bis zu -18°C während zwei Stunden im Gefrierfach bzw. in der Tiefkühltruhe. Die Kompresse nie direkt auf die Haut legen.

**Wie wird HOT/COLD als Wärmekomresse angewendet?** Legen Sie die Kompresse für ca. 4 Minuten in max. 80°C heißes Wasser. Alternativ 2 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle erwärmen. Zwischen Kompresse und Haut immer ein Tuch legen. **Vorsicht:** Wird die Zeit oder die Wattleistung überschritten, besteht das Risiko, dass die Kompresse platzt.

 **Was muss bei der Anwendung von HOT/COLD beachtet werden?** Keine Anwendung länger als 20 Minuten, zwischen den Anwendungen 30 Minuten Pause einhalten. Eine beschädigte Kompresse keinesfalls mehr verwenden. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. HOT/COLD darf nur äußerlich angewendet werden.

**Wie ist HOT/COLD zusammengesetzt? Gel:** Wasser, Propylenglykol, Gelbildner, Farbstoff, Stabilisatoren

**Beutel:** PA/PE

Stand der Information: 06/2018

### FR HOT/COLD Coussin froid-chaud

**Qu'est-ce que le coussin HOT/COLD ?** HOT/COLD est un coussin réutilisable à base de gel destiné à la cryothérapie et à la thermothérapie.

**Quand utiliser le coussin HOT/COLD ? Cryothérapie :** la thérapie par le froid est destinée à un soulagement local des douleurs et exerce un effet décongestionnant. Elle peut être utilisée dans les cas suivants : inflammations aiguës d'articulations et de muscles, lésions traumatiques, hématomes, piqûres d'insecte et douleurs dentaires.


**Thermothérapie :** la thérapie par le chaud exerce un effet local de relaxation et de stimulation de la circulation sanguine. Elle peut être utilisée dans les cas suivants : courbatures, maux de dos et troubles menstruels.

**Quand ne pas utiliser le coussin HOT/COLD ?** Il convient de toujours consulter un médecin en présence de maladies cardiovasculaires ainsi que de diabète. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 3 ans, les personnes très dépendantes, malades ou sensibles à la chaleur et au froid.

**Comment appliquer HOT/COLD en tant que coussin froid ?** Placer le coussin dans le compartiment de congélation ou le congélateur pendant 2 heures à une température de -18 °C au maximum. Ne jamais appliquer le coussin en contact direct avec la peau.

**Comment appliquer HOT/COLD en tant que coussin chaud ?** Immerger le coussin dans de l'eau chauffée à 80 °C au maximum pendant environ 4 minutes. Il est aussi possible de le réchauffer pendant 2 minutes au micro-ondes à 600 watts. Toujours placer un linge entre le coussin et la peau. **Attention :** le coussin risque d'éclater en cas de dépassement de la durée ou de la puissance en watts de réchauffage.

**À quoi faut-il veiller lors de l'utilisation du coussin**

 **HOT/COLD ?** Aucune application de plus de 20 minutes, respecter une pause de 30 minutes entre les applications. N'utiliser en aucun cas un coussin endommagé. Tenir hors de portée des enfants. Utiliser le coussin HOT/COLD uniquement pour un usage externe.

**Que contient un coussin HOT/COLD ? Gel :** eau, propylène glycol, gélifiants, colorant, stabilisateurs

**Sachet :** PA/PE

Date de dernière révision de la notice: 06/2018



## HOT/COLD

12 x 29 cm



### IT HOT/COLD Cuscinetto freddo-caldo

**Che cos'è HOT/COLD?** HOT/COLD è un cuscinetto gel riutilizzabile per la terapia caldo/freddo.


**Quando si usa HOT/COLD? Terapia del freddo:** l'applicazione del freddo allevia il dolore e riduce il gonfiore localmente. Può essere utilizzato in caso di infiammazioni acute articolari e muscolari, lesioni da compressione o schiacciamento, ematomi, punture d'insetti e mal di denti.

**Terapia del caldo:** l'applicazione del caldo stimola la circolazione e allevia le tensioni localmente. Può essere impiegata in caso di dolori muscolari dovuti a sforzi, mal di schiena e dolori mestruali.

**Quando non deve essere usato HOT/COLD?** In caso di malattie cardiocircolatorie e diabete, rivolgersi sempre ad un medico. Non utilizzare sui bambini al di sotto dei 3 anni, persone bisognose di aiuto, malate o sensibili al caldo e al freddo.

**Come si usa HOT/COLD cuscinetto freddo?** Raffreddare il cuscinetto fino a -18°C per due ore nel vano freezer o nel congelatore. Non appoggiare mai il cuscinetto direttamente sulla pelle.

**Come si usa HOT/COLD cuscinetto caldo?** Immergere il cuscinetto per ca. 4 minuti in acqua calda alla temperatura max di 80°C. In alternativa, il cuscinetto può anche essere riscaldato nel forno a microonde per 2 minuti a 600 Watt. Posizionare sempre un panno tra cuscinetto e pelle. **Attenzione:** Non superare mai i tempi di riscaldamento o la potenza indicata: il cuscinetto potrebbe scoppiare.

**Quali precauzioni servono per applicare HOT/COLD?**  Non applicare per più di 20 minuti e lasciar passare almeno 30 minuti tra un'applicazione e l'altra. Non riutilizzare il cuscinetto se danneggiato. Tenere fuori dalla portata dei bambini. HOT/COLD è destinato esclusivamente all'uso esterno.

**Qual è la composizione di HOT/COLD? Gel:** acqua, glicole propilenico, agente gelificante, colorante, stabilizzatori

**Sacchetto:** PA/PE

Data di revisione del testo: 06/2018

### NL HOT/COLD Koud-warm-kompres

**Wat is HOT/COLD?** HOT/COLD is een herbruikbaar gelkompres voor gebruik bij de koude- en warmtetherapie.

**Wanneer wordt HOT/COLD toegepast? Koudetherapie:** verlicht lokaal de pijn en vermindert de zwelling. Het kan worden toegepast bij: acute ontsteking van gewrichten en spieren, stomp trauma, bloedingstoringen, insectenbeten en kiespijn.

**Warmtetherapie:** stimuleert de lokale doorbloeding en werkt ontspannend. Het kan worden toegepast bij: spierpijn, rugpijn en menstruatieklasten.

**Wanneer mag HOT/COLD niet worden gebruikt?** Bij aandoeningen van het hart, de bloedsomloop en bij diabetes moet steeds een arts worden geraadpleegd. Nooit bij kinderen jonger dan 3 jaar, hulpbehoevenden, zieken of voor warmte en kou gevoelige personen gebruiken.

**Hoe moet HOT/COLD als koud kompres worden gebruikt?** Koel het kompres bij max. -18°C gedurende twee uur in het vriesvak of in de vriezer. Leg het kompres nooit direct op de huid.

**Hoe moet HOT/COLD als warm kompres worden gebruikt?** Leg het kompres gedurende ca. 4 minuten in heet water met een temperatuur van maximaal 80°C. Ook kunt u het kompres 2 minuten op 600 watt in de magnetron opwarmen. Leg altijd een (hand)doek tussen het kompres en de huid. **Let op:** wordt de tijd of het vermogen in watt overschreden, dan bestaat het risico dat het kompres barst.

**Waar moet u bij het gebruik van HOT/COLD op letten?**  Niet langer dan 20 minuten gebruiken, tussendoor 30 minuten pauze inlassen. Gebruik nooit een beschadigd kompres. Buiten bereik van kinderen bewaren. HOT/COLD is uitsluitend bedoeld voor uitwendig gebruik.

**Wat is de samenstelling van HOT/COLD? Gel:** water, propyleenglycol, gelvormer, kleurstof, stabilisatoren

**Zak:** PA/PE

Datum van herziening van de tekst: 06/2018