

HOT & COLD THERAPY GEL PACK INSTRUCTIONS

For Hot Therapy

Place the gel pack flat in the microwave and set the power level to high. In a 700 – 800 watt microwave, heat the gel pad no more than 50 seconds. To heat without a microwave, place the gel pack in a large bowl and pour boiling water over it. Keep the gel pad submerged in the water for a minimum of 2 minutes to have it heated sufficiently. Use rubber coated or wooden tongs to remove the gel pad and reduce the risk of puncture.

For Cold Therapy

Place the gel pack in a freezer for a minimum of one hour before use. Keep the gel pack in the freezer longer for colder and longer therapy sessions. To be able to use your Hot & Cold Therapy Gel Pack for an emergency, keep it in a freezer when it's not in use, so it's always ready for immediate use.

Storage

Keep the gel pad away from extreme heat and open flames. Store in a dry place at room temperature.



Caution

The gel packs can reach very high and low temperatures. Wrap the gel pack in a cloth or towel before applying it to bare skin. People with known or suspected circulatory problems should not use this gel pack except under the direct supervision of a doctor. If the hot or cold therapy becomes uncomfortable, remove the gel pack for a few minutes, then re-apply.



Warning

For external use only. Harmful if swallowed. If gel solution is swallowed, drink several glasses of water and contact your poison control center immediately. Do not puncture outer bag. If the gel pack breaks and the gel comes in contact with skin or eyes, flush with water immediately and call your physician. Keep out of reach of children. Do not mix with combustible materials.

PAQUETE DE GEL TERAPÉUTICO DE FRÍO Y CALOR INSTRUCCIONES

Para realizar la terapia de calor

Coloque el paquete de gel en posición plana en el microondas y establezca el nivel de potencia alta. En un microondas de 700 a 800 vatios, caliente la almohadilla de gel como máximo durante 50 segundos. Para calentarlo sin microondas, coloque el paquete de gel en un tazón grande y llénelo con agua hirviendo. Mantenga la almohadilla de gel sumergida en el agua durante 2 minutos como mínimo para que se caliente lo suficiente. Utilice pinzas de madera o recubiertas de caucho para quitar la almohadilla de gel y evitar que se perfora.

Para realizar la terapia de frío

Coloque el paquete de gel en el congelador durante una hora como mínimo antes de usarla. Deje el paquete de gel en el congelador durante más tiempo para realizar sesiones de terapia más frías y más largas. Para poder utilizar el paquete de gel terapéutico de frío y calor para una emergencia, manténgalo en el congelador cuando no lo use, para que esté siempre listo para usarlo de inmediato.

Almacenamiento

Mantenga la almohadilla de gel alejada del calor extremo y la llama abierta. Almacene en un lugar seco a temperatura ambiente.



Precaución

Los paquetes de gel pueden alcanzar temperaturas muy altas o muy bajas. Envuelva el paquete de gel en un paño o una toalla antes de aplicarlo sobre la piel desnuda. Las personas con problemas circulatorios conocidos o posibles no deben utilizar este paquete de gel, excepto bajo la supervisión directa de un médico. Si la terapia de calor o frío se vuelve incómoda, retire el paquete de gel durante unos minutos, y luego vuelva a aplicarlo.



Advertencia

Para el uso externo solamente. Es peligroso si se ingiere. Si ha ingerido la solución de gel, beba varios vasos de agua y póngase en contacto con un centro de control de intoxicaciones inmediatamente. No perfora la bolsa exterior. Si el paquete de gel se rompe y el gel entra en contacto con la piel o los ojos, lave con agua inmediatamente y llame a su médico. Manténgalo fuera del alcance de los niños. No lo mezcle con materiales combustibles.

INSTRUCTIONS CONCERNANT LA COMPRESSE DE GEL POUR LA THÉRAPIE PAR LE CHAUD ET LE FROID

Pour la thérapie par le chaud

Placer la compresse de gel à plat dans le micro-ondes et régler le niveau de puissance sur élevé. Dans un micro-ondes de 700 à 800 watts, chauffer la compresse de gel pendant 50 secondes maximum. Pour chauffer la compresse de gel sans micro-ondes, la placer dans un grand bol et verser de l'eau bouillante dessus. Laisser la compresse de gel dans l'eau pendant au moins 2 minutes pour qu'elle ait le temps de chauffer suffisamment. Utiliser des pinces recouvertes de caoutchouc ou en bois pour sortir la compresse de gel et éviter tout risque de perforation.

Pour la thérapie par le froid

Mettre la compresse de gel au congélateur pendant au moins une heure avant l'utilisation. Laisser la compresse de gel au congélateur plus longtemps pour des séances de thérapie plus froides et plus longues. Pour pouvoir utiliser votre compresse de gel pour la thérapie par le chaud et le froid en cas d'urgence, conserver la poche au congélateur lorsque vous ne l'utilisez pas, afin qu'elle soit toujours prête à l'emploi.

Entreposage

Tenir la compresse de gel à l'écart des températures élevées et des flammes directes. Conserver dans un endroit sec à température ambiante.



Attention

Les compresses de gel peuvent atteindre des températures très élevées ou très basses. Envelopper la compresse de gel dans un chiffon ou une serviette avant de l'appliquer sur la peau nue. Les personnes ayant des problèmes circulatoires avérés ou potentiels ne doivent pas utiliser cette compresse de gel sans la supervision directe d'un médecin. Si la thérapie par le chaud ou le froid devient inconfortable, retirer la compresse de gel pendant quelques minutes, puis appliquer de nouveau.



Avertissement

Destiné à un usage externe uniquement. Toxique en cas d'ingestion. En cas d'ingestion de la solution de gel, boire plusieurs verres d'eau et appeler immédiatement un centre antipoison. Ne pas percer la poche externe. Si la compresse de gel se déchire et que le gel entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer immédiatement avec de l'eau et appeler un médecin. Garder hors de portée des enfants. Ne pas mélanger avec des matériaux inflammables.