



INLEDNING



Ketan C. Mehta, med. dr.
Grundare och VD

Nässsköljning är en metod för personlig hygien som har använts i tusentals år i mitt hemland Indien. När jag flyttade till USA 1981 för att studera medicin hade jag ingen aning om att denna uråldriga tradition skulle bli min framtid.

Jag är läkare inom andnings- och akuttvård i Santa Rosa i Kalifornien. I mitt arbete har jag främst använt mig av de medicinska tekniker som hela tiden utvecklas i västvärlden. Men efter att ha drabbats av kronisk bihåleinflammation och provat en mängd olika behandlingar mot symtomen, däribland kirurgi, upptäckte jag att den mest effektiva behandlingen var den uråldriga metoden för nässköljning.

Jag började ordinera den här enkla behandlingen till patienter på min klinik. Jag ansåg att rutinnässig sköljning med saltlösning kraftigt skulle lindra eller till och med bota deras symtom. Ett stort antal patienter blev bättre efter att ha provat nässköljning. Men när de slutade skölja näsan varje dag kom de tillbaka med samma symtom. Jag insåg att det behövdes en hygienprodukt som var enkel att använda varje dag.

I januari 2000 bildade jag **NeilMed®** Pharmaceuticals och började marknadsföra **SINUS RINSE™**. Det här effektiva och skonsamma systemet för nässköljning bygger på många års medicinsk sakkunskap och ovärderliga synpunkter från kolleger och patienter. Eftersom produkten är så effektiv och föredras av många läkare är nu **SINUS RINSE™** det system för nässköljning som oftast ordineras av läkare i USA och Kanada.

Det används också i stor utsträckning i Australien, Nya Zeeland, Singapore, Malaysia, Taiwan, Storbritannien, Irland, Polen, Ungern och Chile samt allt fler länder i Europa och Asien.

I dag erbjuder **NeilMed®** Pharmaceuticals ett omfattande sortiment av produkter för nässköljning och näsvård som kan hjälpa barn och vuxna att andas lättare och bättre genom näsan. Den här informationsbroschüren innehåller anvisningar för hur du använder våra produkter och utförlig information om näs- och bihålehälsa. Om du har ytterligare frågor eller synpunkter är du välkommen att kontakta oss via vår webbplats eller genom att ringa oss. Vi står till tjänst för att ta emot dina synpunkter eller frågor.

Med vänliga hälsningar,

Ketan C. Mehta, M.D., VD, operativ chef och grundare

Diplomate, certifierad av American Boards of Internal Medicine & Pulmonary Disease, Santa Rosa, Kalifornien



Nina Mehta
Direktör

KVALITETSPOLICY OCH GARANTI

NeilMed® är det främsta varumärket i USA inom nässköljare med stora volymer saltlösning. Vårt mål är att erbjuda produkter med bästa möjliga kvalitet, säkerhet, effektivitet och användarvänlighet till en rimlig kostnad. Vi arbetar för att uppfylla alla standarder vad gäller regelverk, kunder och kvalitet och öka kundnöjdheten

⚠ VARNINGAR GÄLLANDE NÄSSKÖLJARE

Allmän varning gällande: **NeilMed® Sinus Rinse®, NasaFlo®-nässköljare.**

- Läs alltid etiketten. Får endast användas enligt anvisningarna. Om symtomen kvarstår ska du kontakta läkare eller sjukvårdspersonal.
- Enligt den senaste medicinska forskningen bör rengöringsprotokollet för **SINUS RINSE™**-flaskan och **NASAFLO®**-nässköljaren utföras efter varje användning och enheten bör bytas ut efter 3 månader.
- Använd endast förpackningar med **NeilMed® SINUS RINSE™** för att skölja näsgångarna. Våra förpackningar innehåller en blandning av natriumklorid och natriumbikarbonat av USP-grad. Dessa innehållsämnen av högsta kvalitet används för att skapa torrpulverblandningen. Om du sköljer näsgångarna med enbart vatten utan att använda vår blandning kan det orsaka en brännande känsla eftersom vatten inte är fysiologiskt anpassat efter slemhinorna i näsan, även om det är lämpligt att dricka.
- Av säkerhetsskäl ska du inte heller använda kravneten för att lösa upp blandningen, såvida det inte först har kokats i minst fem minuter och därefter kylts ned till rumtemperatur eller kroppstemperatur, eftersom vattnet blir sterilt när det kokas. Du kan också använda vatten som är destillerat, mikrofiltrerat (genom 0,2 mikrometer) eller filtrerat genom omvänd osmos eller kommersiellt flaskvatten. Du kan förvara kokat vatten i en ren behållare i sju dagar i kylskåp. Använd inte oklorerat eller icke ultrafiltrerat (0,2 mikrometer) brunnsvatten om det inte först har kokats och därefter kylts ned till rumtemperatur eller kroppstemperatur.
- Skölj inte om näsgångarna är helt blockerade eller om du har öroninfection eller blockerade öron.
- Om du nyligen har genomgått en öron- eller bihåleoperation ska du kontakta din läkare innan du sköljer.
- Om du känner tryck i öronen eller en brännande känsla i näsgångarna ska du sluta skölja och rådfråga läkare.
- Förvaras utom räckhåll för barn.
- Läs och spara den här broschyren för anvisningar och annan viktig information. Komponenterna som ingår i enheten säljs inte separat. Kasta inte den märkta förpackningen eller något tryckt material som medföljer. Slutprodukten i förpackningen innehåller eventuellt inte all information

ANVISNINGAR FÖR SINUS RINSE™

Läs avsnittet med varningar gällande nässköljare i den här broschyren innan du använder produkten.

Steg 1: Tvätta händerna. Fyll den rena flaskan med den angivna mängden vatten som är destillerat, mikrofiltrerat (genom ett filter på 0,2 mikrometer) eller filtrerat genom omvänd osmos, kommersiellt flaskvatten eller vatten som har kokats och kylts ned. Du kan värma vattnet i mikrovågsugn i 5 till 10 sekunder i taget för att undvika att vattnet blir för varmt, att enheten skadas eller att näsgångarna skällas.

Steg 2: Klipp upp hörnet på förpackningen med **SINUS RINSE™**-blandningen och håll innehållet i flaskan. Dra åt korken och slangen på flaskan ordentligt. Sätt ett finger över korken och skaka flaskan försiktigt så att blandningen löses upp. Använd endast förpackningar med **NeilMed® SINUS RINSE™** för att skölja näsgångarna.

Steg 3: Stå vid ett handfat, böj dig framåt så långt det känns bekvämt och luta huvudet nedåt. Håll munnen öppen utan att hålla andan och placera korken tätt emot näsborren. **TRYCK FÖRSIKTIGT PÅ FLASKAN** tills det börjar droppa lösning från den ANDRA näsborren. Det kan även droppa lite lösning från munnen. För att skölja ordentligt ska du fortsätta att trycka **FÖRSIKTIGT** på flaskan tills minst en fjärdedel till hälften (30–60 ml) (1–2 fl oz) av innehållet har använts. Undvik att svälja lösningen.

Varumärkessymboler © avser varumärken som är registrerade i USA. Utformningen av **SINUS RINSE™**-flaskan är en registrerad varuslagsmodell i USA som tillhör **NeilMed®**.

Anvisningar för att rengöra och desinficera enheter

NeilMed® SINUS RINSE® Klämfaska: Inspektera flaskan och slangen rutinnässigt för att upptäcka missfärgningar och sprickor. Rengör flaskan noga om det finns synliga tecken på försämring eller permanenta färgförändringar. Om missfärgningarna kvarstår efter rengöring ska produkterna kasseras och ersättas med nya. Följ anvisningarna efter varje användning av enheten. Byt ut enheten mot en ny efter tre månader.

Steg 1: Skölj korken, slangen och flaskan under rinnande vatten. Fyll flaskan med vatten som är destillerat, mikrofiltrerat (genom 0,2 mikrometer) eller filtrerat genom omvänd osmos, kommersiellt flaskvatten eller vatten som har kokats och kylts ned till rumtemperatur eller kroppstemperatur.

Steg 2: Tillsätt några droppar diskmedel eller babysjampo.

Steg 3: Sätt fast korken och slangen på flaskan, håll fingret över öppningen i korken och skaka flaskan kraftigt.

Steg 4: Tryck hårt på flaskan så att rengöringslösningen når hela insidan av slangen och korken. Töm flaskan helt.

Steg 5: Skölj noga bort rengöringsmedlet från flaskan, korken och slangen och låt delarna torka på en ren pappersduk eller luddfri handduk.



Rengöring i diskmaskinen: Rengör inte insidan av flaskan i en diskmaskin. **SINUS RINSE™**-flaskan är diskmaskinsäker, men den blir inte ordentligt rengjord i en diskmaskin. Vattenstrålarna i en diskmaskin når inte in i flaskans smala öppning och därför blir inte hela flaskan ordentligt ren. Andra sätt att rengöra flaskan är att använda isopropylalkohol (70-procentig koncentration), och därefter rengöra och skölja enligt beskrivningen ovan.

Desinficering i mikrovågsugn: Rengör enheten med tvål och vatten enligt anvisningarna ovan och skaka bort överflödigt vatten. Placera flaskan, korken och slangen i en mikrovågsugn på 800 watt eller lägre i 60 sekunder. Om wattantalet är högre än 800 watt minskar du tiden till 40 sekunder. På så sätt blir flaskan, korken och slangen desinficerade enligt rekommendationerna från **NeilMed®** och i medicinska forskningstidskrifter. Om mikrovågsgugnen har använts nyligen måste du kontrollera att insidan av mikrovågsgugnen har svalnat till rumtemperatur innan du använder den för att desinficera flaskan. Redan uppvärmda mikrovågsugnar producerar mycket mer energi.

Allmänna principer för underhåll och förvaring: Desinficera regelbundet produkterna i mikrovågsugn om möjligt. **NeilMed®**-produkter ska alltid förvaras på en sval, torr och välventilerad plats.

Förvara inte flaskan med korken på, såvida inte båda delarna är torra. Förvara inte fuktiga delar i en försluten plastpåse. Om du behöver packa delarna innan de är helt torra kan du vira in dem en och en i pappersduk. Du kan använda handtvål eller schampo för att rengöra delarna när du inte är hemma.

FÖRVARAS SVALT OCH TORRT



INNLEDNING



Dr. Ketan C. Mehta,
Grunnlegger og CEO

I mitt hemland, India, har neseskylning vært en del av menneskers personlige hygiene i flere tusen år. Da jeg flyttet til USA i 1981 for å videreutdanne meg som lege hadde jeg ingen anelse om at jeg skulle få en fremtid innen denne eldgamle tradisjonen.

Jeg jobber som lege med spesialutdanning innen lungesykdommer og akuttmedisin i Santa Rosa i California. I min egen praksis brukte jeg lenge fremfor alt de nyeste vestlige medisinske metodene. Men etter at jeg selv fikk kroniske bihuleproblemer og prøvde ulike behandlingar for å kontrollere symptomene mine – inkludert korrektiv kirurgi – oppdaget jeg at den mest effektive behandlingen faktisk var den eldgamle metoden med å skylle nesen.

I praksisen min begynte jeg å foreskrive denne enkle behandlingen til pasientene mine. Jeg var overbevist om at regelmessig neseskylning med saltløsning ville føre til en betydelig lindring av symptomene deres og til og med kunne føre til at problemene forsvant helt. Mange pasienter ble bedre etter at de prøvde neseskylning, men de kom tilbake med de samme symptomene når de stoppet den daglige skylingen av nesen. Jeg ble raskt klar over behovet for et brukervennlig, enkelt produkt til daglig pleie av nesen.

I januar 2000 etablerte jeg **NeilMed®** Pharmaceuticals og begynte å markedsføre **SINUS RINSE™**-settet. Dette effektive og beroligende neseskylningssystemet er resultatet av mange års medisinsk kunnskap og verdifulle råd fra legekollegaer og pasienter. På grunn av produktets effektivitet og popularitet hos leger er **SINUS RINSE™** nå det neseskylningssystemet

⚠ ADVARSLER FOR NESESKYLLER

Generell advarsel for: **NeilMed® Sinus Rinse®, NasaFlo®-nässköljare.**

- Les alltid informasjonen på pakningen. Må kun brukes som anvist. Hvis symptomene vedvarer, skal du oppsøke lege eller annet helsepersonell.
- **Aktuelle medisinske forsknings anbefaler å følge rengjøringsanvisningene for SINUS RINSE™-flasken og NASAFLO® Netli Pot etter hver gangs bruk og å skifte ut produktet etter 3 måneder.**
- Til skylning av nesegangene skal du alltid kun bruke **NeilMed® SINUS RINSE™**-pakker. Pakkene våre inneholder en blanding av natriumklorid og natriumbikarbonat godkjent som legemiddel av USP, Den amerikanske farmakopé. Pulverblandingen inneholder ingredienser med den rene tilgjengelige kvaliteten. **Hvis du skyller nesegangene med vanlig vann, uten å blande det med pulveret, vil det svi i nesen. Vanlig vann er ikke fysiologisk, og det vil irritere slimhinnene i nesen, selv om du kan drikke det.**
- **For din egen sikkerhets skyld skal du heller ikke bruke kranvann til å løse opp pulveret, med mindre det er kokt i minimum fem minutter på forhånd og deretter avkjølt til kroppstemperatur. Koking steriliserer vannet. Du kan også bruke destillert vann, mikrofiltrert vann (gjennom 0,2 mikron), vann filtrert ved omvendt osmose eller vann på flaske. Du kan oppbevare kokt vann i en ren beholder i sju dager i kjøleskap. Bruk ikke brønnvann som ikke er tilsatt klor eller ikke ultrafiltrert (0,2 mikron) brønnvann, med mindre det kokes og deretter avkjøles til det er lunken eller har kroppstemperatur.**
- Ikke skyll nesen hvis nesegangene dine er helt tette, eller hvis du har ørebetennelse eller tette ører.
- Hvis du nylig har fått utført en øre- eller bihuleoperasjon skal du kontakte legen din før du skyller
- Hvis du føler trykk i ørene eller det svir i nesegangene, skal du stoppe skylningen og forhøre deg med legen din.
- Oppbevares utlignegelig for barn.
- Les og ta vare på denne brosjyren, den inneholder instruksjer og annen viktig informasjon. De indre delene av dette produktet selges ikke individuelt. Ikke kast esken eller pakningsvedlegget. Det er mulig at produktet i esken ikke har all den informasjonen du trenger til videre bruk av produktet.

ANVISNINGER FOR SINUS RINSE™

Før du bruker produktet skal du lese avsnittet om advarsler for neseskylingsprodukter i denne brosjyren.

Trinn 1: Vask hendene. Fyll flasken med angitt mengde destillert, mikrofiltrert vann (gjennom 0,2 mikron), vann filtrert ved omvendt osmose, vann på flaske eller vann som er kokt og avkjølt. Du kan varme vannet i mikrobølgeovn i 5-10 sekunder om gangen for å unngå overoppvarming av vannet, å skade produktet eller å brenne nesegangene dine.

Trinn 2: Skjær hjørnet av pakken med **SINUS RINSE™**-blandningen og hell innholdet i flasken. Lukk lokket og slangen på flasken godt. Legg én finger øverst på lokket og rist flasken forsiktig for å løse opp pulverblandingen. Bruk alltid kun **NeilMed® SINUS RINSE™**-pakker til å skylle nesen.

Trinn 3: Stå foran en servant, bøy deg forover så langt du kan, uten at det blir ubehagelig, og bøy hodet. Mens du holder munnen åpen, uten å holde pusten, setter du toppen av flasken mot neseåpningen. **KLEM FORSIKTIG PÅ FLASKEN** til løsningen begynner å renne ut av **DET ANDRE** neseboret. Noe av løsningen kan komme ut av munnen. For å skylle effektivt skal du fortsette å klemme **FORSIKTIG** på flasken til minst 1/4–1/2 (30–60 ml) (1–2 fl oz) av flasken er oppbrukt. Ikke svelg løsningen.

Trinn 4: Snytt deg meget forsiktig, uten å klemme nesen helt igjen for å unngå

Varemerkeregistreringsymboler © beskriver varemerker registrert i USA. Designet til **SINUS RINSE™**-flasken er et registrert US Trade Dress-varemerke som tilhører **NeilMed®**.

Anvisninger for rengjøring og desinfisering av utstyr

NeilMed® SINUS RINSE® klemmeflaske: Kontroller flasken og slangen regelmessig for å se om den har misfarging eller sprekker. Hvis det er synlige tegn på tilsmussing eller permanente fargeendringer, skal du rengjøre flasken grundig. Hvis misfargingen vedvarer etter rengjøring, må produktene skiftes ut med nye. Følg disse instruksene etter hver gangs bruk av produktet. Påse at produktet skiftes ut etter tre måneder.

Trinn 1: Skyll lokket, slangen og flasken under rennende vann. Fyll flasken med destillert, mikrofiltrert (gjennom 0,2 mikron) vann eller vann filtrert ved omvendt osmose, vann på flaske eller kokt vann som er avkjølt til det er lunken eller har kroppstemperatur.

Trinn 2: Tilsatt noen dråper oppvaskmiddel eller babysjampo.

Trinn 3: Fest lokket og slangen på flasken, hold fingren over åpningen i flasken og rist flasken kraftig.

Trinn 4: Klem hardt på flasken, slik at såpevannet kan rengjøre insiden av slangen og lokket. Tøm flasken helt.

Trinn 5: Skyll såpen godt av flasken, lokket og slangen og legg dem på rent kjøkkenpapir eller et lofritt håndkle.



Bruk av oppvaskmaskin: Bruk ikke oppvaskmaskin til å rengjøre insiden av flasken. Flasken tåler oppvaskmaskin, men oppvaskmaskinen rengjør ikke **SINUS RINSE™**-flasken godt nok. Vannstrålene i oppvaskmaskinen kommer ikke inn i den smale flaskehalsen, og deler av flaskens inside blir ikke grundig nok rengjort. Det er også mulig å rengjøre flasken ved bruk av isopropylalkohol (i 70 % konsentrasjon) og deretter å vaske og skylle delene som beskrevet ovenfor.

Desinfisering i mikrobølgeovn: Rengjør produktet med såpe og vann som beskrevet ovenfor og rist bort overflødig vann. Legg flasken, lokket og slangen i mikrobølgeovn i 60 sekunder på 800 watt eller mindre. Hvis mikrobølgeovnen bruker mer enn 800 watt, skal tiden reduseres til 40 sekunder. Dette vil desinfisere flasken, lokket og slangen som anbefalt av **NeilMed®**. Denne fremgangsmåten beskrives også i medisinske tidsskrifter. Hvis mikrobølgeovnen nylig har vært i bruk, må du påse at insiden av mikrobølgeovnen er avkjølt til romtemperatur før ovnen brukes til å desinfisere flasken. Mikrobølgeovner som tidligere er oppvarmet produserer mye mer energi.

Generelle retningslinjer for vedlikehold og oppbevaring: Når det er mulig, skal en mikrobølgeovn brukes til å desinfisere produktet regelmessig. **NeilMed®**-produkter skal alltid oppbevares på et kjølig og tørt sted med tilstrekkelig ventilasjon.

Oppbevar ikke flasken med lokket påskrudd, med mindre begge deler er helt tørre. Oppbevar ikke fuktige deler i tett plastpose. Hvis du reiser for delene er tørre, skal du pakke hver del inn i papirhåndklær, separat. Håndsåpe eller sjampo kan brukes til å rengjøre deler når du ikke er hjemme.

OPPBEVAR PÅ ET TØRT OG KJØLIG STED



Nina Mehta
President

soflest foreskrives av leger i USA og Canada. Det brukes også mye i Australia, New Zealand, Singapore, Malaysia, Taiwan, Storbritannia, Irland, Polen, Ungarn, Chile og stadig flere land i Europa og Asia.

I dag tilbyr **NeilMed®** Pharmaceuticals et komplett utvalg av neseskylings- og helseprodukter som er utviklet for å hjelpe barn og voksne til å puste friere og mer behagelig gjennom nesen. I denne brosjyren får du informasjon om hvordan du bruker produktene våre på riktig måte, samt om nese- og bihulehelse. Hvis du har spørsmål eller kommentarer, skal du kontakte oss via nettstedet vårt eller ringe oss direkte. Vi er her for å hjelpe deg, og vi setter pris på at du deler tankene dine og eventuelle bekymringer med oss.

Vennlig hilsen,

Ketan C. Mehta, M.D., VCEO, COO og grunnlegger

Lege, sertifisert av American Boards of Internal Medicine & Pulmonary Disease, Santa Rosa, California

KVALITETSPOLITIKK OG GARANTI

NeilMed® er det neseskylingsutstyret med stort volum som oftest foreskrives i Nord-Amerika. Vårt mål er å oppnå den høyest mulige kvaliteten, sikkerheten, effektiviteten og brukervennligheten for produktene våre, til en rimelig pris. Vi er sterkt opptatt av å oppfylle alle gjeldende lover og forskrifter, kunde- og kvalitetsstandarder, og har som mål å få stadig mer tilfredse kunder.

Tips for å unngå ubehag i ørene under skylning

- Hvis du har hatt en øreoperasjon, skal du rådføre deg med legen din før du skyller.
- Ikke bruk produktet hvis du har ørebetennelse eller tette ører.
- Skyll med lunken destillert, filtrert eller kokt vann.
- Hold munnen åpen mens du skyller.
- Ikke hold pusten mens du skyller.
- Påse at du bøyer hodet mens du skyller.
- Klem forsiktig på flasken mens du skyller, ikke klem for hardt på flasken.
- Stopp skylningen hvis du føler at det kommer væske nær ørene.
- Det viktigste: snyt deg alltid meget forsiktig.

Slik unngår du eventuell renning og drypping etter skylning

En sjelden gang, spesielt hvis du har hatt operasjon i bihulene, kan saltløsningen samle seg i bihulene og nesegangene og deretter dryppe fra neseborene dine flere timer etter skylning. For å unngå dette uskadelige, men irriterende ubehaget skal du gjennomføre ett ekstra trinn etter skylning: bøy deg forover, bøy hodet mot siden og snyt deg forsiktig. Deretter bøyer du hodet mot den andre siden og snyter deg igjen. Det er mulig at du må gjenta dette flere ganger. Dette vil bidra til å tomme nesegangene for rester av slim og saltløsning. Hvis du ofte får forsinket tomning, skal du ikke skylle rett for du forlater huset eller legger deg.

trykk i trommehinnene. Hvis du klarer det, skal du forsiktig puste inn eventuelle rester av løsningen i nesepassasjene én eller to ganger. Dette kan rense den bakre delen av nesegangene, det såkalte nesesevlet. Av og til kan du få litt saltløsning i halsen, den spytt du bare ut. **For å få eventuelle rester av løsningen til å renne ut, skal du snyte deg forsiktig mens du bøyer hodet forover og mot den motsatte siden av den nesegangen du akkurat har skylt.**

Trinn 5: Nå gjentar du trinn 3 og 4 for den andre nesegangen. De fleste som bruker produktet synes at det er fordelaktig å skylle to ganger om dagen, like ofte som du pusser tennene. Mange leger anbefaler å skylle 3-4 ganger daglig. I spesielle tilfeller er deg også trygt å skylle opptil 6 ganger om dagen. Følg legens råd.

Trinn 6: Rengjør flasken og lokket (se anvisningene på side 5). Lufttørk **SINUS RINSE™**-flasken, lokket og slangen på rent kjøkkenpapir eller et lofritt håndkle.



ESITTELY



Ketan C. Mehta, MD Perustaja ja CEO

Nenähuuhtelu on tuhansia vuosia käytetty henkilökohtaisen hygienian käytäntö Intiassa, josta olen kotoisin. Kun muutin Yhdysvaltoihin vuonna 1981 jatkaakseni lääketieteellisiä opintojani, en osannut aavistaa, että tulevaisuuteni olisi tässä ikivanhassa perinteessä.

Olen keuhkosairauksin ja tehohoitoon erikoistunut lääkäri Santa Rosassa, Kaliforniassa. Olen vastaanotollani luottanut enimmäkseen jatkuvasti kehittyvään länsimaiseen lääketieteeseen. Kuitenkin kärsityäni kroonisesta poskiontelotaudista ja kokeiltuani useita eri hoitoja oireiden hoitamiseen, mukaan lukien korjausleikkaus, havaitsin, että tehokkain hoito oli perinteinen nenähuuhtelu.

Aloin määrätä tätä yksinkertaista hoitoa vastaanotolleni tuleville potilailleni. Uskoin, että säännöllinen nenähuuhtelu vähentäisi huomattavasti heidän oireitaan ja parantaisi ne. Menen potilaan tila parani sen jälkeen, kun he olivat kokeilleet nenähuuhtelua. He kuitenkin palasivat samojen oireiden kanssa, kun he olivat lopettaneet päivittäiset nenähuuhtelut. Ymmärsin, että tarvitaan tuotetta, joka olisi helppokäyttöinen päivittäisessä hygieniassa.

Tammikuussa 2000 perustin **NeilMed®** Pharmaceuticals -yhtiön ja aloin markkinoida **SINUS RINSE™** -pakkausta. Tässä tehokkaassa ja oireita lievittävässä nenähuuhtelujärjestelmässä yhdistyy vuosien lääketieteellinen tietämys sekä lääkärikollegoiden ja potilaiden mittaamattoman arvokkaat ehdotukset. Sen ansiosta, että tuote on tehokas ja laajasti hyväksytty lääkärin keskuudessa, **SINUS RINSE™** on nyt lääkäreiden eniten määräämää nenähuuhtelujärjestelmä Yhdysvalloissa ja Kanadassa. Se on myös laajasti

VAROITUKSIA NENÄHUUHTELULAITEILLE

- Yleinen varoitus seuraaville: NeilMed® Sinus Rinse®, NasaFlo® NetiPot.**
- Lue aina tuotteen merkinnät. Käytä vain ohjeiden mukaisesti. Jos oireet jatkuvat, ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen.
- Viimeaikainen lääketieteellinen tutkimus osoittelee seuraamaan **SINUS RINSE™** -pullon ja **NASAFL0™** Neti Potin puhdistuskäytäntöjä jokaisen käytön jälkeen ja vaihtamaan laitteen kolmen kuukauden jälkeen.**
- Huuhtele aina nenäkäytävät ainoastaan **NeilMed® SINUS RINSE®** -paketeilla. Paketimme sisältävät sekoitukset USP-tason natriumkloridia ja natriumbikarbonaattia. Nämä aineosat ovat puhtainta saatavilla olevaa laatua kuivava jauhesoosta varten. **Nenäkäytävien huutelu pelkällä vedellä ilman sekoitustamme johtaa polttavaan tunteeseen, koska pelkkä vesi ei ole fysiologista nenäsi limakalvoille, vaikka se soveltuukin juotavaksi.**
- Lisäksi oman turvallisuutesi varmistamiseksi älä käytä hanavettä sekoituksen luottamiseen, ellei sitä ole ensin keitetty vähintään viiden minuutin ajan, ja sitten jäähdytetty haaleaksi tai kädenlämpöiseksi, sillä keittäminen steriloi veden. Muut vaihtoehdot ovat tislattua, mikrosuodatettua (0,2 mikronin läpi), käänteisosoosisuodatettua tai kaupallinen pullovesi. Voit säilyttää keitettyä vettä puhtaassa astiassa seitsemän päivän ajan, jos se pidetään jääkaapissa. Älä käytä lähddevettä, jota ei ole kloorattu tai ultra-suodatettu (0,2 mikronia) ellei sitä ole keitetty ja sitten jäähdytetty huoneenlämpöiseksi tai kädenlämpöiseksi.
- Älä huuhtele, jos nenäkäytäväsi ovat täysin tukossa tai jos sinulla on korvatulehdus tai korvat lukossa.
- Jos sinulle on tehty hiljattain korva- tai sivuonteloleikkaus, ota yhteys lääkäriisi ennen huuhtelua.
- Jos tunnet painetta korvissa tai polttavaa tunnetta nenäkäytävissä, lopeta huuhtelu ja kysy neuvoa lääkäriltäsi.
- Pidettävä poissa lasten ulottuvista.
- Lue ja pidä tallessa tämä mukana toimitettu esite ohjeiden ja muun tärkeän tiedon takia. Yksikön sisällä olevia osia ei ole tarkoitettu yksittäiseen myyntiin. Älä hävitä painettua laatikkoa ja sisällä olevia painettuja materiaaleja. Lopullinen tuote ei sisällä välttämättä kaikkia tietoja, joita tarvitset tuotteen jatkuvaan käyttöön.

SINUS RINSE™ -OHJEET

Lue tämän esitteen osio varoitukset nenähuuhtelulaiteille ennen kuin käytät tuotetta.

Vaihe 1: Pese kätesi. Täytä puhdas pullo ilmoitetulla määrällä tislattua, mikrosuodatettua (0,2 mikronin suodattimen läpi), käänteisosoosisuodatettua vettä, kaupallista pullovetta tai aikaisemmin keitettyä ja jäähdytettyä vettä. Voit lämmittää veden mikrossa 5–10 sekunnin jaksossa välttääksesi ylikuumentamisen, tuotteen vaurioitumisen tai nenäkäytäväsi polttamisen.

Vaihe 2: Leikkaa **SINUS RINSE™** -sekoituspaketin kulma ja kaada sen sisältö pulloon. Ravista pullon korkki ja letku tiukasti. Aseta sormi korkin päälle ja sulje pulloa varovasti sekoituksen luottamiseksi. Huuhtele aina nenäkäytävät ainoastaan **NeilMed® SINUS RINSE™** -paketeilla.

Vaihe 3: Seiso lavaarin edessä, taivuta vartaloasi eteenpäin mukavaan asentoon ja kallista päätäsi alaspäin. Pidä suu auki, älä pidätä hengitystä, aseta korkki nenäkäytävää vasten. **PURISTA PULLOA KEVYESTI**, kunnes liuos alkaa valua **VASTAKKAISESTA** nenäkäytävästä. Hieman liuosta voi valua ulos suun kautta. Kunnollista huuhtelua varten jatka pullon puristamista KEVYESTI, kunnes vähintään 1/4–1/2 (30–60 ml) (1–2 fl oz) pullon sisällöstä on käytetty. Älä niele liuosta.

Vaihe 4: Niistä nenäsi hyvin varovasti, nipistämättä nenää kokonaan, jotta

saatavana Australiassa, Uudessa-Seelannissa, Singaporessa, Malesiassa, Taiwanissa, Isovassa-Britanniassa, Irlannissa, Puolassa, Unkarissa, Chilessä sekä yhä useammassa muussa Euroopan ja Aasian maassa.

Nykyisin **NeilMed®** Pharmaceuticals tarjoaa täyden valikoiman nenähuuhtelu- ja terveystuotteita, jotka on suunniteltu auttamaan lapsia ja aikuisia hengittämään vapaammin ja mukavammin nenän kautta. Tässä esitteessä annetaan ohjeita tuotteidemme oikeaan käyttöön ja laajaa tietoa nenän ja poskionteloiden terveydestä. Jos sinulla on kysyttävää tai kommentoitavaa, ota meihin yhteyttä verkkosivujemme kautta tai soittamalla meille suoraan. Olemme täällä sinua varten ja kuulemme mielellämme ajatuksiasi ja huolenaiheitasi.

Kunniolttavasti,

Ketan C. Mehta, M.D., CEO, COO & perustaja
Erikoislääkäri, American Boards of Internal Medicine & Pulmonary Disease -organisaation laillistama, Santa Rosa, Kalifornia

LAATUKÄYTÄNTÖ JA TAKUU

NeilMed® on suosittuin tavaramerkki Pohjois-Amerikassa suuren volyymin suolaliuosnenähuuhtelulaitteiden joukossa. Tavoitteenamme on varmistaa laitteidemme korkein mahdollinen laatu, turvallisuus, tehokkuus ja helppokäyttöisyys kohtuulliseen hintaan. Olemme erittäin sitoutuneita täyttämään soveltuvat sääntely-, asiakas- ja laatustandardit sekä lisäämään asiakastyytyväisyyttä.

- Suosittelemme, että teet huuhtelun TUNTIA ENNEN nukkumaan menoa välttääksesi sen, että jäljelle jäänyttä liuosta valuu alas kurkkuun.
- Potilaiden, jotka eivät kykene seisomaan tai taivuttamaan itseään lavaarin läheisyydessä, EI TULE käyttää tätä tuotetta.
- Emme suosittele lainkaan käyttämään pakkausta lapsilla tai aikuisilla, jotka ovat vuoteenomana tai joilla on fyysisiä rajoitteita tai kehitysvamma. Käyttäjien on oltava fyysisesti ja henkisesti kykeneviä ymmärtämään ohjeita ja noudattamaan niitä turvallisesti. Aikuisten tulee lukea käyttöohjeet ennen kuin he käyttävät pakkausta lapsillaan.

Vinkkejä korvavaivojen välttämiseen huuhtelun aikana

- Jos sinulle on tehty hiljattain korvaleikkaus, ota yhteys lääkäriisi ennen huuhtelua.
- Älä huuhtele, jos sinulla on korvatulehdus tai korvat lukossa.
- Huuhtele kädenlämpöisellä tislatulla, suodatetulla tai aikaisemmin keitetyllä vedellä.
- Pidä suu auki huuhtelun aikana.
- Älä pidätä hengitystä huuhtelun aikana.
- Varmista, että kallistat päätäsi alaspäin huuhtelun aikana.
- Purista pulloa varovasti huutelun aikana. Älä purista pulloa voimakkaasti.
- Lopeta huuhtelu, jos tunnet kuin sinulla olisi nestettä korviesi lähellä.
- Mikä tärkeintä, niistä nenäsi aina erittäin varovasti.

Odottamattoman valumisen välttämiseksi huuhtelun jälkeen

Harvinaisissa tilanteissa, erityisesti, jos sinulle on tehty sivuonteloleikkaus, suolavesiliuos voi kerääntyä sivuonteloihin ja nenäkäytäviin, ja valua sitten ulos sieraimistasi tunteja huuhtelun jälkeen. Tämän harmittaman mutta häiritsevän vaivan välttämiseksi lisää yksi vaihe huuhtelun jälkeen: nojaa eteenpäin, kallista päätäsi sivulle ja niistä nenää kevyesti. Kallista sitten päätäsi toiselle sivulle ja niistä uudelleen. Voit joutua toistamaan tämän useita kertoja. Tämä auttaa nenäkäytäväsi tyhjenemään liiallisesta ilmasta ja jäljelle jääneestä suolaliuksesta. Jos koet viivästynyttä valumista usein, älä tee nenähuuhtelua ennen kuin lähdet kotoa tai menet nukkumaan.

tärykalvoihin ei kohdistu painetta. Jos siedettävää, vedä sisään nenäkäytävin jäänyt liuos kerran tai kahdesti, sillä tämä voi puhdistaa nenänielun takaosan, eli alueen nenäkäytävien takana. Ajoittain jonkin verran liuosta voi valua kurkkuusi, jolloin voit sylkeä sen ulos.

Voit auttaa jäljelle jäänyttä liuosta valumaan pois niistämällä kevyesti samalla kun kallistat päätäsi eteenpäin ja juuri huuhtelemasi nenäkäytävän vastakkaiselle puolelle.

Vaihe 5: Toista nyt vaiheet 3 ja 4 toiselle nenäkäytävälle. Useimpien käyttäjien mielestä on hyödyllistä huuhdella kaksi kertaa päivässä, kuten teet hampaiden pesun kanssa. Useimmat lääkärit suosittelevat huuhtelemaan 3–4 kertaa päivässä, tai erityistilanteissa huuhtelua jopa 6 kertaa päivässä on turvallista. Seuraa lääkärin ohjeita.

Vaihe 6: Puhdista pullo ja korkki (katso ohjeet sivulla 5). Anna **SINUS RINSE™** -pullon, -korkin ja -letkun kuivua puhtaalla paperipyyhkeellä tai nukkaamattomalla pyyhkeellä.



Tavaramerkin rekisteröintisymboli, ©, viittaava tavaramerkkeihin, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa. SINUS RINSE™-pullon muotoilu on NeilMed®-yhtiön rekisteröimä Yhdysvaltain mallisuoja.

Laitteiden puhdistus- ja desinfiointiohjeet

NeilMed® SINUS RINSE® -puristuspullo: Tarkista pullo ja letku säännöllisesti värjätymien ja halkeamien varalta. Jos pullossa on näkyviä kulumia tai pysyviä värimuutoksia, puhdista se huolellisesti. Jos värimuutokset pysyvät puhdistuksen jälkeen, hävitä tuotteet ja hanki uudet. Noudata seuraavia ohjeita jokaisen käytön jälkeen. Vaihda laitteesi kolmen kuukauden jälkeen.

Vaihe 1: Huuhtele korkki, letku ja pullo juoksevan veden alla. Täytä pullo tislatulla, mikrosuodatetulla (0,2 mikronin läpi), käänteisosoosisuodatetulla vedellä, kaupallisella pullovedellä tai aikaisemmin keitetyllä ja jäähdytetyllä vedellä.

Vaihe 2: Lisää muutama pisara tiskiainetta tai vauvashampoota.

Vaihe 3: Liitä korkki ja letku pulloon. Pidä sormeasi korkin aukon päällä ja ravistele pulloa voimakkaasti.

Vaihe4: Purista pulloa lujasti, jotta saippualiuos puhdistaa letkun ja korkin sisäosat. Tyhjennä pullo kokonaan.

Vaihe 5: Huuhtele saippua pois pullostta, korkista ja letkusta huolellisesti ja aseta osat puhtaalle paperipyyhkeelle tai nukkaamattomalle pyyhkeelle.



Puhdistus astianpesukoneessa: Älä käytä astianpesukonetta pullon sisäosien puhdistamiseen. Vaikka pullo kestääkkin konepesun, astianpesukone ei puhdista riittävän hyvin SINUS RINSE™-pulloa. Astianpesukoneen vesisuihkut eivät pääse sisään pullon kapeasta kaulasta, jolloin pullon sisäosa ei puhdistu kunnolla. Pullon voi lisäksi puhdistaa käyttämällä isopropyylialkoholia (70 % pitoisuus) sekä hankaamalla ja huuhtelemalla edellä kuvattujen ohjeiden mukaisesti.

Desinfiointi mikroaaltouunissa: Puhdista laite saippualla ja vedellä edellä mainitun mukaisesti ja ravista pois liallinen vesi. Aseta nyt pullo, korkki ja letku mikroaaltouuniin 60 sekunnin ajaksi, jos käytät mikroaaltouunia, jonka teho on 800 wattia tai vähemmän. Jos teho on suurempi kuin 800 wattia, vähennä aikaa 40 sekuntiin. Tämä desinfioi pullon, korkin ja letkun **NeilMed®**-yhtiön suosituksen ja lääketieteellisten julkaisujen mukaisesti. Jos mikroaaltouunia on käytetty hetki sitten, varmista, että sisätila on jäähtynyt takaisin huoneenlämpöiseksi ennen kuin käytät sitä pullon desinfioimiseen. Aikaisemmin lämmitetyt mikroaallot tuottavat paljon enemmän energiaa.

Yleiset huolto- ja säilytyskäytännöt: Kun mahdollista, desinfioi välineet säännöllisesti mikroaaltouunissa. Säilyt **NeilMed®**-tuotteita aina viileässä ja kuivassa paikassa, jossa on riittävä ilmastointi.

Älä säilytä pulloa korkki kiinni ruuvattuna, elleivät molemmat osat ole kuivia. Älä säilytä märkiä osia suljetussa muovipussissa. Jos matkustat ennen osien kuivumista, kääri osat erikseen paperipyyhkeisiin. Käsisaippuaa tai shampooa voi käyttää osien puhdistamiseen, kun olet poissa kotoa.

SÄILYTÄ VILEÄSSÄ JA KUIVASSA TILASSA



Ketan C. Mehta, MD Grundlægger og CEO

Næseskylning er en praksis inden for personlig hygiejne, der er blevet anvendt i tusinder år i Indien, hvor jeg kommer fra. Da jeg i 1981 flyttede til USA for at uddanne mig videre inden for medicin, havde jeg aldrig troet, at min fremtid ville bygge på denne gamle tradition.

Jeg er praktiserende læge med speciale inden for lungemedicin og pleje af kritisk syge patienter i Santa Rosa, Californien. I min praksis har jeg for det meste anvendt de vestlige medicinske teknologier, der er en konstant udvikling. Men efter jeg begyndte at lide af en kronisk bihulesygdom og prøvede forskellige

behandlinger for at holde styr på symptomerne, hvilket også indebar et kirurgisk korrigerende indgreb, opdagede jeg, at den mest effektive behandling var den gamle praksis med at skylle næsen.

I min praksis begyndte jeg at henvise mine patienter til den enkle behandling. Jeg var overbevist om, at den regelmæssige skylning med saltvand ville reducere deres symptomer og måske endda helbrede dem. En stort antal patienter fik det bedre, efter de havde prøvet at skylle næsen. Men de vendte tilbage med de samme symptomer, når de holdt op med at skylle næsen dagligt. Jeg indså, at der var et vigtigt behov for et produkt, du ville være let at bruge til den daglige hygiejniske pleje.

I januar 2000 grundlagde jeg **NeilMed®** Pharmaceuticals og begyndte at markedsføre **SINUS RINSE™**-sættet. Dette effektive næseskyllesystem med blodgørende volumen er baseret på mange års medicinsk kendskab og uvurderlige forslag fra medicinske kolleger og patienter. Takket være produktets effektivitet og brede accept blandt læger er **SINUS RINSE™** nu det næseskyllesystem,

ADVARSLER I FORBINDELSE MED UDSYR TIL NÆSESKYLNING

Generel advarsel i forbindelse med: NeilMed® Sinus Rinse®, NasaFlo® NetiPot.

- Læs altid mærkaten. Må kun bruges som anvist. Hvis symptomerne varer ved, så søg læge eller en anden sundhedsperson.
- Den seneste medicinske forskning anbefaler at følge rengøringsprotokollen til **SINUS RINSE™**-flasken og **NASAFL0™** Neti Pot efter brug og udskiftning efter 3 måneder.
- Skyl kun næsegangene med **NeilMed® SINUS RINSE™**-pakker. Vores pakker indeholder en blanding af natriumklorid og natriumbikarbonat af USP-kvalitet. Disse ingredienser har den reneste kvalitet til rådighed med henblik på at fremstille en tør pulverblanding. *Skylning af næsegangene kun med rent vand uden vores blanding vil medføre en sviende fornemmelse, da rent vand ikke er fysiologisk i forhold til næseslimhinden, selv om det er godt nok til at drikke.*
- Med henblik på din sikkerhed bør du desuden ikke anvende postevand eller ledningsvand til at opløse blandingen, medmindre det er blevet kogt i fem minutter eller længere tid og derefter har kølet ned til en lunken temperatur eller kropstemperatur, da kogningen steriliserer vandet. Andre muligheder er destilleret vand, mikrofiltreret vand (genennem 0,2 mikron), vand filtreret via omvendt osmose eller købt vand på flaske. Du kan opbevare det kogte vand i en ren beholder i syv dage, hvis det sættes i køleskabet. Du må ikke bruge ikke-kloreret eller ikke-ultrafiltreret (0,2 mikron) brøndvand, medmindre det er kogt og derefter kølet ned til lunken temperatur eller kropstemperatur.
- Du må ikke skylle næsegangene, hvis de er helt stoppede til, eller hvis du har en øreinfektion eller tilstoppede ører.
- Hvis du på det seneste har fået foretaget et kirurgisk indgreb i ørerne eller bihulerne, skal du kontakte din læge, for du skylle.
- Hvis du oplever noget tryk i ørerne eller svie i næsegangene, skal du stoppe skylningen og indhente yderligere anvisninger fra din læge.
- Skal opbevares uden for børns rækkevidde.
- Læs og opbevar denne medfølgende brochure med henblik på anvisninger og andre vigtige informationer. De indvendige komponenter i denne enhed er ikke beregnet til at blive solgt individuelt. Du må ikke bortskaffe denne æske med påtryk og andet printet materiale. Det endelige produkt, der findes i denne, indeholder eventuelt ikke alle oplysninger, som du har brug for til at benytte produktet løbende.

ANVISNINGER TIL SINUS RINSE™

Læs afsnittet med advarsler til næseskylningsudstyr i denne brochure, for du benytter produktet.

Trin 1: Vask dine hænder. Fyld den rene flaske med den beregnede mængde destilleret, mikrofiltreret vand (genennem 0,2 mikron filter), vand filtreret med omvendt osmose, almindelige købt vand på flaske eller forinden kogt og afkølet vand. Du kan varme vandet i en mikrobølgeovn i trin på 5 til 10 sekunder for at undgå at overophede vandet, beskadige udstyret eller skolde dine næsegange.

Trin 2: Klip **SINUS RINSE™**-blandingspakken op i hjørnet, og hæld dens indhold i flasken. Fastgør hættten og røret sikkert på flasken. Anbring en finger på hættens spids, og ryst flasken forsigtigt for at opløse blandingen. Skyl kun næsegangene med **NeilMed® SINUS RINSE™**-pakker.

Trin 3: Stil dig foran en vask, læn dig forover, så du står behageligt, og bøj hovedet nedad. Hold munden åben uden at holde vejret, og anbring hættten, så den lukker tæt mod din næsegang. **TRYK FLASKEN FORSIGTIGT**, indtil opløsninger begyndes af komme ud af den **MODSATTE** næsegang. Der kan løbe noget ud fra din mund. Med henblik på en korrekt skylning skal du trykke FORSIGITGT på flasken, indtil mindst 1/4 til 1/2 (30 ml til 60 ml eller 1 til 2 fl oz) af flasken er opbrugt. Du må ikke sluge opløsningen.

Trin 4: Puds din næse meget forsigtigt uden at trykke næsen helt sammen for at undgå

Symboler for registrerede varemærker © afspejler de varemærker, der er registreret i USA. Designet af SINUS RINSE™-flasken er registreret udstyr i USA tilhørende NeilMed®.

Anvisninger i forbindelse med rengøring og desinfektion af udstyr

NeilMed® SINUS RINSE® Squeeze-flaske: Foretag regelmæssige inspektioner af flasken og røret for eventuelle misfarvninger og revner. Hvis der er nogen synlige tegn på nedbrydning eller permanente farveændringer, skal der rengøres grundigt. Hvis misfarvningerne fortsat findes efter rengøringen, skal delene kasseres, og der skal købes nye. Folg disse anvisninger efter hver brug af enheden. Sørg for at udskifte din enhed efter tre måneder.

Trin 1: Skyl hættten, røret og flasken under rindende vand. Fyld flasken med destilleret, mikrofiltreret vand (genennem 0,2 mikron), vand filtreret vha. omvendt osmose, vand købt på flaske eller forinden kogt og afkølet til lunken temperatur eller kropstemperatur.

Trin 2: Tilsæt et par dråber opvaskemiddel eller babyshampoo.

Trin 3: Sæt hættten og røret på flasken. Hold din finger over åbningen i hættten, og ryst flasken kraftigt.

Trin 4: Tryk hårdt på flasken, så sæbeopløsningen rengør det indvendige af røret og hættten. Tøm flasken helt.

Trin 5: Skyl sæben grundigt ud af flasken, hættten og røret, og læg delene til tørre på et rent stykke køkkenrulle eller en fugfri klud.

som udskrives flest gange af læger i USA og Canada. Det er også bredt tilgængeligt i Australien, New Zealand, Singapore, Malaysia, Taiwan, UK, Irland, Polen, Ungarn, Chile og et voksende antal lande i Europa og Asien.

I dag tilbyder **NeilMed®** Pharmaceuticals en komplet serie af produkter til næseskylning og sundhed, der er designet til at hjælpe børn og voksne med at trække vejret mere frit og behageligt gennem næsen. Denne vedligeholdende brochure giver dig anvisninger angående korrekt brug af dine produkter samt omfattende oplysninger om sundhed for næse og bihuler. Hvis du skulle have yderligere spørgsmål eller kommentarer, bedes du kontakte os via vores hjemmeside eller ved at ringe direkte til os. Vi er her for at hjælpe dig, og vi tager gerne imod dine overvejelser og beklomringer.

Vennlig hilsen,

Ketan C. Mehta, M.D., VD, operativ chef och grundare
Diplomate, certifierad av American Boards of Internal Medicine & Pulmonary Disease, Santa Rosa, Kalifornien

KVALITETSPOLITIKOG GARANTI

NeilMed® er mærke nr. 1 i Nordamerika for udstyr til næseskylning med stort volumen. Vores må er at sikre den bedst mulige kvalitet, sikkerhed, effektivitet og nemhed ved brugen af vores udstyr til en overkommelig pris. Vi er meget engagerede i at opfylde de gældende forskrifter samt kunde- og kvalitetsstandarder og at opnå et højt niveau af kundetilfredshed

ADVARSLER I FORBINDELSE MED UDSYR TIL NÆSESKYLNING

- Vi anbefaler, at du foretager skylningen EN TIME FØR du går i seng for at undgå, at der eventuelt drypper noget af opløsningen ned i din hals.
- Patienter, som ikke kan rejse sig eller bøje sig frem over vasken, MÅ IKKE anvende dette produkt.
- Vi fraråder på det kraftigste, at vores sæt bruges af børn eller voksne, som er bundet til sengen eller har andre fysiske eller psykiske problemer. Brugerne skal være fysisk og psykisk i stand til at forske anvisningerne og følge dem sikkert. Voksne skal læse anvisningerne først, for de bruger udstyret på deres børn.

Tips til at undgå ubehag i ørerne under skylning

- Hvis du har fået foretaget et kirurgisk indgreb i ørerne, skal du kontakte din læge, før du skylle.
- Du må ikke anvendes det, hvis du har en øreinfektion eller tilstoppede ører.
- Skyl med lunkent destilleret, filtreret eller forinden kogt vand.
- Hold munden åbnet, mens du skylle.
- Du skal ikke holde vejret under skylningen.
- Sørg for at lægge hovedet på skrå under skylningen.
- Tryk forsigtigt flasken under skylningen. Tryk ikke for kraftigt på flasken.
- Stop skylningen, hvis du fornemmer væske i nærheden af dine ører.
- Det vigtigste er, at du altid pudser næsen meget forsigtigt.

Sådan undgår du uventet drænage efter skylning

I sjældne tilfælde, især hvis du har fået foretaget en kirurgisk indgreb i bihulerne, kan saltvandet samle sig i bihulerne og næsegangene og derefter dryppe fra næseborene timer efter skylningen. For at undgå dette ufarlige men dog irriterende problem skal du foretage et ekstra trin efter skylningen: Læn dig fremefter, læg hovedet på skrå, og puds din næse blødt. Læg derefter hovedet på skrå til den anden side, og puds næsen igen. Du skal måske gentage dette flere gange. Dette hjælper næsegangene med at komme af med overskydende slim og rester af saltvandsopløsningen. Hvis du ofte oplever en forsinket drænage, så undlad at skylle lige før du forlader dit hjem eller går i seng.

ANVISNINGER TIL SINUS RINSE™

tryk på trommehinderne. Såfremt det kan tolereres, skal du puste eventuelle rester af opløsningen i næsegangen forsigtigt ud en eller to gange, da dette kan rense det posteriore område af næsesvælget, som er det bedste område af næsegangen. Af og til kan opløsningen nå det bedste af din hals, som du skal spytte ud.

For at hjælpe med at dræne eventuelle rester af opløsningen skal du puds din næse blødt, mens du holder hovedet fremefter og på skrå i forhold til den modsatte side af den næsegang, du lige har skyllet.

Trin 5: Gentag nu trin 3 og 4 for den anden næsegang. De fleste brugere oplever, at skylning to gange om dagen giver fordele, ligesom at børste tænderne. Mange læger anbefaler at skylle 3-4 gange dagligt eller under særlige omstændigheder. Det er endda sikkert at skylle op til 6 gange om dagen. Folg de råd, som din læge giver dig.

Trin 6: Rengør flasken og hættten (se anvisningerne på side 5). Lufttør **SINUS RINSE™**-flasken, hættten og røret med et rent stykke køkkenrulle eller en fugfri klud.



Symboler for registrerede varemærker © afspejler de varemærker, der er registreret i USA. Designet af SINUS RINSE™-flasken er registreret udstyr i USA tilhørende NeilMed®.

Anvisninger i forbindelse med rengøring og desinfektion af udstyr

Rengøring i opvaskemaskine: Du må ikke bruge en opvaskemaskine til at rengøre den indvendige side af en flaske. Selv om flasken kan tåle opvaskemaskine, kan opvaskemaskinen ikke rengøre **SINUS RINSE™**-flasken i tilstrækkelig grad. Opvaskemaskinens vandråder kan ikke komme ind den smalle flaskehals, og dele af flaskens indvendige sider bliver ikke rengjort grundigt. Yderligere rengøringsmetoder af flasken omfatter brugen af isopropylalkohol (70 % koncentration) efterfulgt af borstning og skylningen som beskrevet ovenfor.

Desinfektion i mikrobølgeovn: Rengør udstyret med vand og sæbe som beskrevet ovenfor, og ryst det overskydende vand væk. Anbring derefter flasken, hættten og røret i mikrobølgeovnen i 60 sekunder, hvis der anvendes en mikrobølgeovn med 800 watt eller derunder. Hvis wattværdien er over 800, skal tiden reduceres til 40 sekunder. Dette desinficerer flasken, hættten og røret som anbefalet af **NeilMed®** samt som offentliggjort i den medicinske forskningslitteratur. Hvis mikrobølgeovnen har været anvendt for nyligt, skal du desinficere, at mikrobølgeovnens inderside er kølet af til stuetemperatur, før du benytter den til at desinfilere flasken. En mikrobølgeovn, som lige har været opvarmet, vil producere meget mere energi.

Generelle principper for vedligeholdelse og opbevaring: Brug en mikrobølgeovn til desinificering, når dette er muligt. Opbevar altid **NeilMed®**-produkter er køling og tørt sted med tilstrækkelig ventilation.

Du må ikke opbevare flasken med hættten skruet på, medmindre begge er tørre. Du må ikke opbevare våde dele i en forseglet plastikpose. Hvis du rejser, før de er tørre, skal du tørre delene separat i køkkenrulle. Der kan anvendes hånd sæbe eller shampoo til rengøring af delene, når man er væk hjemmefra.

SKAL OPBEVARES ET KØLT OG TØRT STED