



## Príbalová informácia pre užívateľa

Túto informáciu si starostlivo prečítajte pred prvým použitím. V prípade ďalších otázok sa obráťte na svojho lekára alebo lekárnik. Sinus Rinse™ je zdravotnícka pomôcka.

# NeilMed® SINUS RINSE™ izotonické sáčky /izotonický roztok/

Výrobca: Neilmed® PHARMACEUTICALS, INC. 601 AVIATION BVLD, Santa Rosa, CA 95403 USA

### Obsah balenia:

- ✓ 120 kusov pH vyvážených predpripravených sáčkov so zmesou chloridu sodného a hydrogénuhličitanu sodného (vysoký stupeň čistoty, prírodné ingrediencie, fyziologický roztok, bez konzervantov a jódu)
- ✓ brožúrka (anglický jazyk), príbalová informácia s návodom a varovaniami

### SINUS RINSE™ sa používa hlavne pri:

- alergickej a sennej nádche, suchosti v nose
- tlaku v dutinách a upchatom nose
- nosných symptómoch chrípky a prechladnutia
- podráždení nosa z pracovného alebo domáceho prachu, dymu, zvieracej srsti, tráv, peľu, atď.
- na prekrvenie nosovej sliznice

### Návod - SINUS RINSE™

Naše odporúčanie je vymeniť nádobku **každé tri mesiace**. Používajte všetky prostriedky len podľa pokynov, pri pretrvávajúcich problémoch navštívte svojho lekára. Vždy si prečítajte nálepku, vzťahujúcu sa k danému produktu.



**Krok 1** - Prosím umyte si ruky. Naplňte čistú fľašu s určeným objemom vlažnej destilovanej, prefiltrovanej alebo predtým prevarenej vody. Môžete ohriať vodu v mikrovlnnej rúre v rozmedzí od 5 až po 10 sekúnd, aby sa zabránilo prehriatiu vody, poškodeniu fľaše alebo obareniu vašej nosnej dierky.



**Krok 2** - Otvorte sáčok a nasypťte ho do fľaše. Utiahnite vrchnák a presvedčte sa, že slamka vo fľaši je v poriadku. Položte jeden prst cez špičku vrchnáka a pretrepte opatrne fľašu, aby sa rozpustila zmes.



**Krok 3** - Postavte sa k umývadlu, predkloňte sa tak, aby Vám bolo pohodlne a nakloňte hlavu nad umývadlo. Dbajte na to, aby ste mali ústa otvorené, ale dych nezadržívajte, čiernu špičku fľaše si priložte k jednej nosnej dierke a stlačte fľašu tak, aby roztok začal vytekať z druhej nosnej dierky. Ústa majte stále otvorené. Roztok môže pretiecť aj do úst, netreba sa toho báť, je to v poriadku, len roztok neprehítať, treba ho vyplúť do umývadla. Na to, aby sme si nosnú dutinu dôkladne vyčistili, je potrebné stlačiť fľašu jemne až do spotrebovania ¼ až ½ celého objemu roztoku.

**Krok 4** - Nos si vysmrkajte veľmi jemne, aby sa zabránilo tlaku na ušné bubienky. Ak sa vám dá a je to pre vás znesiteľné, jemne potiahnite zvyškový roztok, ktorý zostal v nosových pasážach, raz alebo dvakrát do seba, pretože ten pomôže vyčistiť zadné nosohltanové plochy, čo sú plochy na zadnej strane nosových pasáží. V niektorých prípadoch zostanú zvyšky hlienov s roztokom na spodnej a zadnej strane krku, tie vás prosíme vyplúť von. Aby lepšie vytekol zvyšný roztok, jemne vysmrkajte, zatiaľ čo nakláňate hlavu dopredu.

**Krok 5** - Teraz zopakujte kroky 3 a 4 pre druhú nosovú dierku.

**Krok 6** - Vyčistite fľašu a viečko (pozrite pokyny nižšie). Všetky komponenty (fľašu, vrchnák aj slamku) nechajte uschnúť voľne položené na vzduchu na čistej papierovej utierke alebo použite NasaDOCK™ alebo NasaDOCK™ Plus (predáva sa samostatne) pre uloženie fľaše, vrchnáku a slamky. Je veľmi dôležité, aby tieto časti zostali čisté a bez akýchkoľvek kontaminácií. Fľašku vymieňajte každé 3 mesiace. Prosíme pravidelne si kontrolujte fľašu a slamku, aby ste predchádzali sfarbeniu a trhlinkám, kde sa môžu najčastejšie vyskytovať baktérie. Ak sa vyskytnú nejaké vizuálne známky poškodenia alebo trvalé zmeny farby, dôkladne ich vyčistite. V prípade, že sfarbenie zostáva aj po čistení, tak fľašku vyradte a zabezpečte si novú.

**Dôrazne odporúčame, aby ste dodržiavali všetky tieto kroky po každom použití výrobku.**

## Čistenie, dezinfekcia v umývačke a mikrovlnke

**Krok 1:** Opláchnite vrchnák, slamku a fľašu pod tečúcou vodou.

**Krok 2:** Pridajte niekoľko kvapiek odmastňovacieho prípravku na riad alebo detského šampónu.

**Krok 3:** Pripevnite vrchnák a slamku do fľaše; držte prst cez otvor vo viečku a fľašku dôkladne pretrepte.

**Krok 4:** Stlačte pevne fľašu, aby mydlový roztok prečistil vnútro slamky a vrchnáku. Vylejte všetok mydlový roztok z fľaše.

**Krok 5:** Opláchnite dôkladne mydlo z fľaše, vrchnáku a slamky a umiestnite časti na čistú papierovú utierku a nechajte voľne uschnúť alebo použite preferované stojany NasaDOCK™ alebo NasaDOCK™ Plus.

NasaDOCK™ je jednoduchý a hygienický spôsob, ako vysušiť a uložiť fľašu, vrchnák a slamku SINUS RINSE™. NasaDOCK™ prichádza s rôznymi možnosťami zavesenia a je k dispozícii v rôznych farbách. NasaDOCK™ Plus tiež ponúka úložný priestor pre vaše sáčky. Odporúčame použiť NasaDOCK™ ako lacnú a jednoduchú cestu k vysušeniu fľaše, vrchnáka a slamky.

### Čistenie v umývačke



**Na čistenie vnútra fľaše NEPOUŽÍVAJTE umývačku riadu.** Síce fľaša je odolná a bezpečná, čo sa teploty týka, ale umývačka riadu nevyčistí vnútro fľaše dostatočne. Vodné trysky v umývačke riadu sa nedostanú do úzkeho hrdla fľaše a časti vnútra fľaše, teda nebudú dôkladne vyčistené. Ako ďalší spôsob čistenia fľaše môžeme použiť koncentrovaný biely ocot alebo isopropylalkohol (koncentrácia 70%), potom nasleduje čistenie a oplachovanie, ako je popísané v krokoch vyššie.

### Dezinfekcia v mikrovlnnej rúre



Vyčistite fľašu mydlom a vodou, ako je uvedené vyššie a odstráňte prebytočnú vodu.

Teraz umiestnite fľašu, viečko a slamku do mikrovlnnej rúry na 60 sekúnd, ak použijete mikrovlnnú rúru s výkonom 800 wattov alebo menej. **Ak je výkon vyšší ako 800 wattov, znížte čas na 40 sekúnd.** Tým sa dezinfikuje fľaša, viečko a slamka, ako odporúča spoločnosť NeilMed®, tak ako je publikované aj v lekárskech výskumných časopisoch. Ak

ste pred dezinfekciou používali mikrovlnnú rúru, uistite sa, že vnútorná časť mikrovlnnej rúry bola pred použitím na dezinfekciu fľaše ochladená na izbovú teplotu. Predtým zahrievané mikrovlnné rúry totiž produkujú oveľa viac energie, čo môže fľašu a jej súčasti poškodiť.

## Údržba a skladovanie

Používajte mikrovlnnú rúru na pravidelné dezinfikovanie všetkých súčastí. Vždy skladujte výrobky NeilMed® na chladnom a suchom mieste s dostatočnou ventiláciou. NasaDOCK® alebo NasaDOCK® Plus ponúka jednoduchý hygienický spôsob ako sušiť a skladovať fľašu, slamku alebo konvičku NasaFlo®. Neukladajte fľašu s priskrutkovaným uzáverom, ani ak sú obe súčasti suché. Neskladujte mokré časti v plastovom obale. Ak budete cestovať skôr ako budú jednotlivé časti suché, zabaľte si jednotlivé časti dielov samostatne do papierovej utierky. Keď ste ďaleko od domova pokojne použite mydlo alebo šampón na vyčistenie jednotlivých dielov.

## VAROVANIE

**PRED POUŽITÍM SI PROSÍM PREČÍTAJTE VAROVANIE. Naše odporúčanie je vymeniť fľašu každé tri mesiace.** Vždy oplachujte svoje nosné dierky len so sáčkami NeilMed® SINUS RINSE™. Tieto sáčky obsahujú zmes chloridu sodného a hydrogénuhličitanu sodného v ideálnom pomere pre sliznice nosových častí. Tieto zložky sú k dispozícii v najčistejšej kvalite, aby vytvorili suchú práškovú zmes. **Opláchnutie nosových dierok len s čistou vodou bez našej zmesi bude mať za následok silné pálenie, nakoľko obyčajná voda nie je fyziologická pre nosové výstelky**, aj keď je vhodná na pitie. Navyše, pre vašu bezpečnosť, **nepoužívajte vodu z kohútika na rozpustenie zmesi**, pokiaľ nebola už predtým prevarená aspoň 5 minút alebo viac, nakoľko varenie sterilizuje vodu. Ďalšie možnosti sú destilovaná, micro-filtrovaná (cez 0,2 mikrónov), komerčne balená alebo ako už bolo spomenuté, predtým prevarená voda na vlažnú alebo telesnú teplotu. Môžete skladovať prevarenú vodu v chladničke, v čistej nádobe po dobu sedem alebo viac dní. **Nepoužívajte nechlórovanú alebo nefiltrovanú vodu, pokiaľ nie je prevarená a následne schladená na telesnú teplotu. Nevyplachujte nos, ak vaše nosné dierky sú úplne zablokované alebo ak máte zápal stredného ucha alebo zablokované uši.** Ak ste mali nedávno operáciu ucha alebo prínosových dutín, kontaktujte svojho lekára predtým ako si začnete vyplachovať nos. Ak sa stretnete s nejakým tlakom v ušiach alebo pálením v prínosových dutinách, prestaňte s vyplachovaním a pýtajte si ďalšie inštrukcie od svojho lekára. Uchovávajte mimo dosahu detí. Prečítajte si a uschovajte si tento príbalový leták pre inštrukcie a ďalšie dôležité informácie.

Vždy použite destilovanú alebo micro-filtrovanú vodu (cez 0,2 mikrónov) alebo komerčne balené vody alebo najskôr prevarenú a následne ochladenú vodu na vlažnú alebo telesnú teplotu. Prosím, nepoužívajte kohútikovú vodu, keď sa chystáte vyplachovať si nos NeilMed® nosnou sprchou, pokiaľ nebola predtým prevarená a následne ochladená na telesnú teplotu. Pred použitím sady SINUS RINSE™ prvýkrát, prosím skontrolujte vrchnák, slamku a stav fľaše. Ak sa Vám niektorá zo súčastí zdá bez farby alebo prasknutá, obráťte sa na "cistynos.sk" a získajte náhradu. Je nutné dodržiavať pokyny na čistenie pred každým použitím, ktoré sú uvedené v brožúre alebo na webových stránkach [www.cistynos.sk](http://www.cistynos.sk).

Ak sa stretnete s nejakým tlakom v ušiach alebo pálením v prínosových dutinách, prestaňte s vyplachovaním a pýtajte si ďalšie inštrukcie od svojho lekára. Uchovávajte mimo dosahu detí. Odporúčame vyplachovať nos jednu hodinu pred spaním, aby sa zabránilo stekaniu zvyškového roztoku do krku. Dôrazne varujeme pred použitím našej súpravy na deti alebo dospelých, ktorí majú fyzické obmedzenia alebo duševné poruchy vedúcim k vývojovým alebo získaným poruchám. **Dospelí by si mali pred použitím SINUS RINSE™ na svojich deťoch najskôr prečítať inštrukcie.** Uchovávajte mimo dosahu detí. Nepreháľajte roztok, avšak, ak tak urobíte omylom, nie je to nič zlé, pretože množstvo sodíka pri jednom dúšku je zanedbateľné. Pacienti, ktorí nie sú schopní vstať alebo sa zohnúť v blízkosti umývadla by nemali používať tento produkt. Neodporúčame používať túto sadu pre pacientov, ktorí sú viazaní na lôžko alebo silne oslabení.

## Tipy, aby sa zabránilo nepríjemnému pocitu v uchu pri vyplachovaní

- ak ste mali operácie uší, obráťte sa na svojho lekára pred vyplachovaním
- nepoužívajte, ak máte zápal stredného ucha alebo blokované uši
- opláchnite vlažnou destilovanou, prefiltrovanou alebo predtým prevarenou vodou
- pri vyplachovaní majte ústa stále otvorené
- nezadržujte dych pri vyplachovaní

- pri vyplachovaní sa uistite, či máte naklonenú hlavu, ako je znázornené na vyššie uvedenej snímke
- jemne stlačte fľašku, nestláčajte fľašu veľmi energicky
- zastavte vyplachovanie, ak máte pocit tekutiny v blízkosti vašich uší
- a čo je najdôležitejšie, vždy fúkajte nos po výplachu veľmi jemne

## **Aby nedošlo k nechcenému kvapkaniu roztoku z nosa po výplachu**

Po vypláchnutí, v zriedkavých prípadoch, najmä ak ste absolvovali operáciu dutín, sa môže soľný roztok zdržiavať v dutinách a nosných prechodoch a potom odkvapkáva z nosnej dierky aj hodiny po výplachu. Aby sa predišlo tomuto neškodnému, ale nepríjemnému účinku, urobte jeden krok navyše po vypláchnutí: predkloňte sa nad umývadlo, nakloňte hlavu na stranu a jemne vysmrkajte. Potom nakloňte hlavu na druhú stranu a vysmrkajte znova. Možno budete musieť tento postup niekoľkokrát opakovať. To vám pomôže zbaviť sa v nosných dierkach akéhokoľvek nadmerného hlienu a zostávajúceho fyziologického roztoku. Ak sa Vám často stáva, že Vám po vypláchnutí ešte tečie roztok z nosa, tak si nevyplachujte nos tesne pred odchodom z domu alebo tesne pred spaním.

## **Varovanie pred používaním domácich soľných zmesí s lekárskymi zariadeniami NeilMed®**

Domáce riešenia môžu mať nesprávnu koncentráciu, čo vedie k nedostatočnej úľave alebo dokonca k prekrveniu nosovej sliznice. Navyše, v obchode kúpené stolové soli a jedlá sóda bikarbóna nie sú farmaceutické zlúčeniny pre vyplachovanie, ktoré vie doviest' od 120 ml do 240 ml fyziologického roztoku do nosných ciest. Pridaním jedného modrého sáčku NeilMed® SINUS RINSE™ do 240 ml vody vyrobíte izotonický soľný roztok (hypertonický s 2 alebo viacerými sáčkami), ktorého pH je vyvážené a bez obsahu konzervačných látok.

## **Výhody, ktoré SINUS RINSE™ ponúka:**

- ✓ upokojujúci pocit, žiadne pálenie alebo pichanie, systém vyplachovania nosa pomocou veľkého objemu fyziologického roztoku pod malým tlakom
- ✓ hydratáciu a každodennú hygienu nosa
- ✓ špeciálne navrhnutú zaoblenú čiernu špičku, ktorá pasuje do každej nosnej dierky
- ✓ prípravok bez konzervačných látok, liečiv alebo jódu
- ✓ zaručene bez BPA, lepku a latexu
- ✓ upravené sáčky zmesi na prípravu roztoku - chlorid sodný a hydrogénuhličitan sodný (stupeň čistoty 99% alebo viac)
- ✓ vynikajúci na očistu nosa a dutín pred striekaním nosných kortikosteroidov
- ✓ vyvážené pH, izotonický alebo hypertonický obsah s dvoma alebo viacerými sáčkami
- ✓ bezproblémový tok s ľahkostlačiteľnou fľašou
- ✓ možnosť vyprázdniť takmer 95% obsahu fľaše pri aplikovaní vo vzpriamenej polohe
- ✓ vhodné pre použitie po operácii nosa alebo dutín a počas tehotenstva
- ✓ v prípade nejasností sa poraďte s lekárom
- ✓ vhodné aj na cestovanie
- ✓ jednoduché na čistenie



Distribútor: PAVLOVIC, s. r. o., Oremburská 1, 974 04 Banská Bystrica  
[www.cistynos.sk](http://www.cistynos.sk) [info@cistynos.sk](mailto:info@cistynos.sk), mobil: 0907 368 190