

Zasady bezpiecznego stosowania produktów do terapii zimnem i ciepłem

1. **Konsultacja medyczna** – zanim zaczniesz korzystać z okładów chłodzących lub rozgrzewających, skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby potwierdzić ich przydatność dla Twojego stanu zdrowia.
2. **Ostrożność przy temperaturach** – zbyt intensywne zimno lub nadmierne ciepło mogą uszkodzić skórę (np. wywołać odmrożenia lub oparzenia).
3. **Stosowanie osłony** – nie przykładaj okładów bezpośrednio do skóry. Zawsze owiń je w ręcznik lub cienką tkaninę.
4. **Kontrola podczas zabiegu** – obserwuj reakcję skóry. Jeżeli pojawi się zaczerwienienie, uczucie pieczenia, ból lub inny dyskomfort, natychmiast przerwij terapię.
5. **Szczególna ostrożność przy chorobach** – osoby z zaburzeniami krążenia, neuropatią, cukrzycą lub innymi problemami wpływającymi na odczuwanie temperatury powinny stosować terapię ostrożnie i regularnie sprawdzać stan skóry.
6. **Przeciwwskazania** – nie przykładaj zimnych okładów na otwarte rany ani uszkodzoną skórę. Terapia cieplna nie powinna być stosowana w przypadku stanów zapalnych czy świeżych obrzęków.
7. **Czas aplikacji** – nie zasypiaj z założonym okładem; nadmiernie długie oddziaływanie temperatury może być niebezpieczne.
8. **Reakcje alergiczne** – jeśli zauważysz podrażnienie lub objawy uczulenia na materiał produktu, zaprzestań stosowania.
9. **Przechowywanie** – trzymaj produkty w miejscu bezpiecznym, poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
10. **Kontrola stanu produktu** – przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt nie jest uszkodzony. Nie stosuj okładów z pęknięciami, rozszczelnieniami czy wyciekami.
11. **Podgrzewanie** – postępuj dokładnie zgodnie z instrukcją producenta. Przegrzanie żelowych wkładów może spowodować ich rozerwanie lub wyciek.
12. **Bezpieczeństwo w razie wycieku** – w przypadku wydostania się żelu unikaj kontaktu substancji ze skórą i oczami. Jeśli do niego dojdzie, przemyj obficie wodą i skonsultuj się z lekarzem.
13. **Unikaj ognia i źródeł ciepła** – nie podgrzewaj produktów w pobliżu otwartego ognia ani nie kładź ich na grzejnikach.
14. **Świadomość ograniczeń** – terapia zimnem i ciepłem ma charakter wspomagający i nie zastępuje profesjonalnego leczenia. W razie poważnych urazów lub dolegliwości medycznych konieczna jest konsultacja lekarska.
15. **Utylizacja** – uszkodzone lub zużyte produkty należy wyrzucać zgodnie z obowiązującymi lokalnie zasadami postępowania z odpadami.