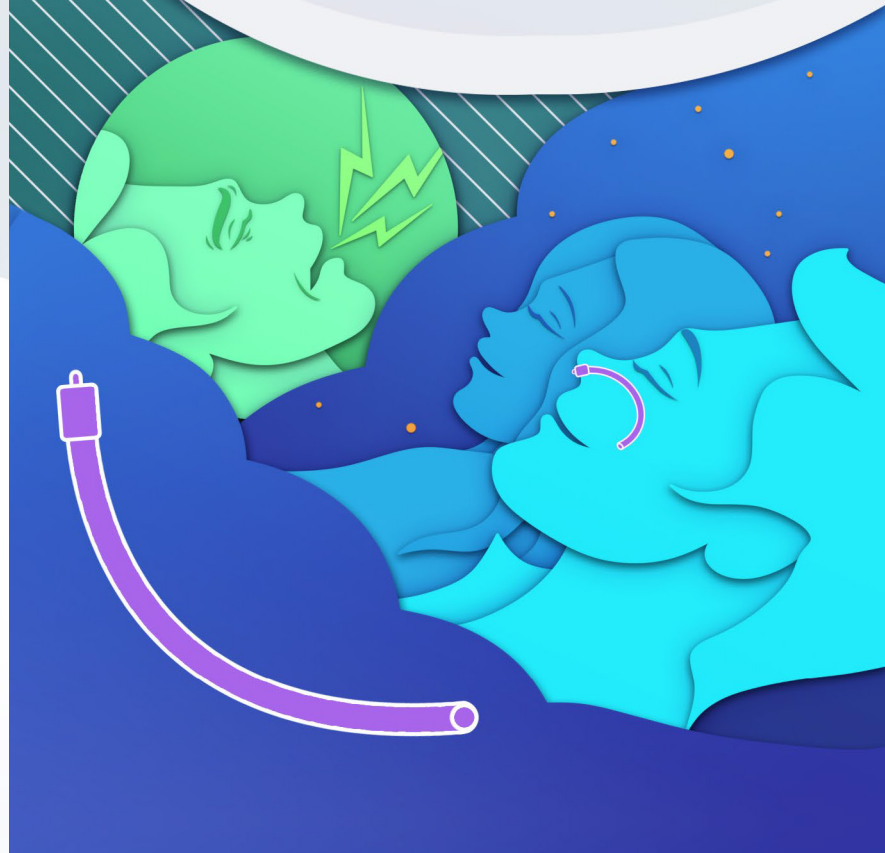


Back 2Sleep

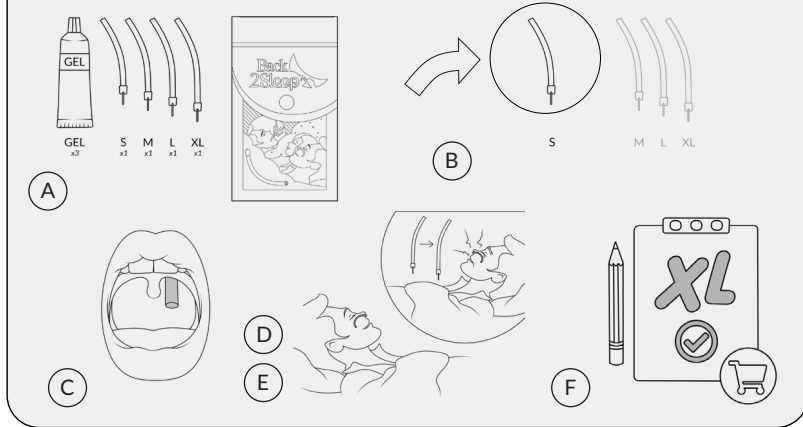


INSTRUCTIONS FOR USE

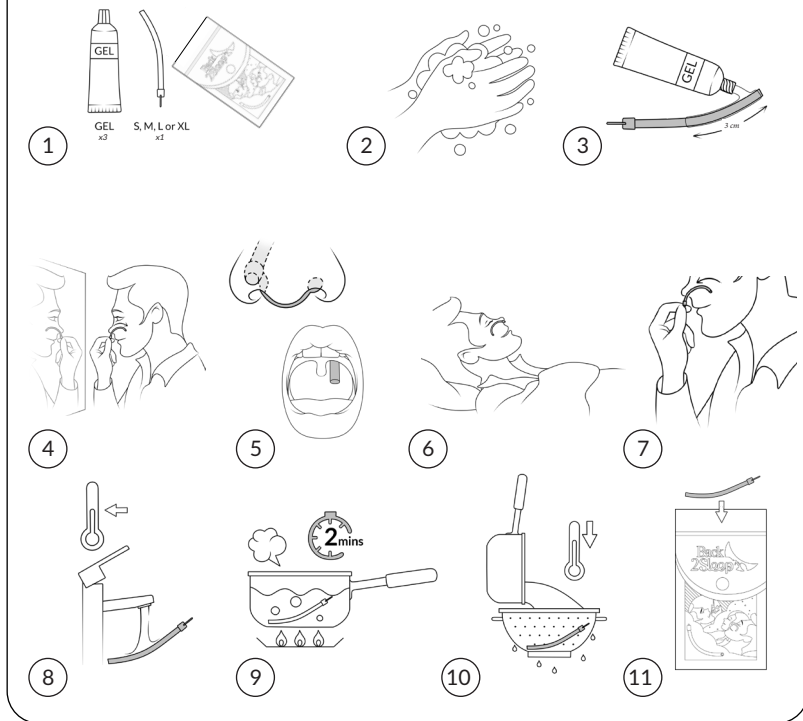
NOTICE D'UTILISATION – GEBRAUCHSANWEISUNG
INSTRUCCIONES DE USO – ISTRUZIONI PER L'USO
INSTRUÇÕES DE USO – BRUGSANVISNING
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ



→ Snorekit (A) to (F)



INSTRUCTIONS FOR USE (1) to (11)



| | |
|---------------------------------|----|
| Notice d'utilisation..... | 2 |
| Instructions for use..... | 5 |
| Gebrauchsanweisung..... | 8 |
| Instrucciones de uso..... | 11 |
| Istruzioni per l'uso..... | 14 |
| Manual de instruções..... | 17 |
| Instrukcja dla użytkownika..... | 20 |
| Gebruiksaanwijzing..... | 23 |
| Οδηγίες χρήσης..... | 26 |

Back2Sleep - Tube nasal anti-ronflement

À quoi sert Back2Sleep ?

Back2Sleep est un tube médical qui vous aide à :

- Arrêter de ronfler
- Lutter contre l'apnée du sommeil
- Mieux respirer la nuit
- Mieux dormir

Quel produit avez-vous ?

| | |
|--|---|
| <p>BACK2SLEEP SNOREKIT - KIT DÉCOUVERTE</p> <p>Pour trouver votre taille idéale</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 tubes de différentes tailles : S, M, L et XL <ul style="list-style-type: none"> • 3 applicateurs de gel lubrifiant • Permet de tester toutes les tailles | <p>BACK2SLEEP S, M, LOU XL - PACK MENSUEL</p> <p>Quand vous connaissez déjà votre taille</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tube de la taille choisie (pour 30 jours) <ul style="list-style-type: none"> • 3 applicateurs de gel lubrifiant |
|--|---|

VOUS AVEZ LE SNOREKIT ? COMMENCEZ ICI POUR TROUVER VOTRE TAILLE

Important : Comme pour des chaussures, chaque personne a sa taille !

Comment trouver la bonne taille :

A/ Vérifiez que l'emballage n'est pas abîmé.

B/ Le soir, avant de dormir, commencez par essayer le plus petit tube (taille S).

C/ Pour vérifier si la taille est bonne :

- Ouvrez la bouche devant un miroir
- Le bout du tube doit dépasser d'au moins 1 à 1,5 cm derrière votre palais en dessous de la lèvre
- Si vous ne voyez pas bien, testez chaque taille jusqu'à trouver la plus efficace (diminution du ronflement) et la plus confortable

D/ Si le tube vous gêne ou semble trop court, essayez la taille suivante.

E/ Dormez avec. Si c'est confortable et efficace, c'est votre taille ! Sinon, essayez plus grand la nuit suivante.

F/ Notez votre taille (S, M, L ou XL) pour commander directement le pack mensuel correspondant auprès de votre pharmacien, votre distributeur ou en ligne.

MODE D'EMPLOI - Pour tous les utilisateurs

Avant de commencer :

1. Sortez tout du paquet
2. Lavez-vous bien les mains

Pour mettre le tube :

3. Mettez un peu de gel lubrifiant sur les 3 premiers centimètres du tube

△ Pas de gel à l'intérieur du tube !

4. Devant un miroir, glissez doucement le tube dans une narine

- Le clip métallique doit être horizontal

5. Vérifiez la position :

- Ouvrez la bouche devant le miroir
- Vous devez voir le bout du tube dépasser le voile du palais

6. Allez vous coucher

Le lendemain matin :

7. Retirez doucement le tube

8. Nettoyage immédiat :

- Frottez à la main sous l'eau tiède 30 secondes, jusqu'à élimination complète du mucus.

9. Désinfection :

- 2 minutes dans l'eau bouillante. Le tube doit être totalement immergé.

10. Sortez le tube avec une passoire, laissez refroidir pour ne pas vous brûler

11. Rangez au propre et au sec

12. Le soir, recommencez à l'étape 3

△△ PRÉCAUTIONS IMPORTANTES - À LIRE ABSOLUMENT △△

Avant de commencer

- Consultez votre médecin avant la première utilisation
- Avant la première utilisation de chaque tube, procéder à la désinfection selon les étapes 9 et 10 ci-dessus.

Sécurité d'utilisation

- Ne pas utiliser en cas d'allergie au silicone
- Durée maximum : 10 heures par nuit
- Changez le tube tous les 30 jours après ouverture du sachet (même si peu utilisé)
- Un seul tube à la fois (jamais deux)
- Si une narine est bouchée, utilisez l'autre

C'est normal si...

- Vous ressentez une gêne les 3-4 premières nuits
- Vous avez une sensation de corps étranger

Arrêtez immédiatement et consultez un médecin dans les cas suivants :

- Saignements de nez
- Difficultés pour respirer
- Nausées fréquentes
- Fortes douleurs
- Le tube change de couleur, sent mauvais ou est fissuré
- Le clip ne tient pas sur votre nez
- Ingestion accidentelle du dispositif

Problèmes de taille ? Voici les signes :

Tube trop court :

- Gêne importante et inconfort réel
- La luette colle au tube
- Le tube est repoussé par la langue vers l'extérieur avec une obstruction au niveau de la base de langue
- Le mucus bouche le tube fréquemment
- Inefficace contre le ronflement

→ Prenez une taille plus grande

Tube trop long :

- Effet nauséux marqué
- Gêne au niveau de l'épiglotte

→ Prenez une taille plus courte

Ne convient pas pour :

- ✗ Les enfants
- ✗ Les personnes au sommeil très agité
- ✗ Les personnes inconscientes
- ✗ Les personnes sous tutelle (sauf avec surveillance)

Consultez d'abord votre médecin si vous avez :

- Des problèmes respiratoires
- Des troubles du nez ou de la gorge
- Des amygdales gonflées
- Des problèmes gastro-intestinaux
- Des blessures dans le nez

Effets secondaires possibles :

Peuvent survenir mais disparaissent généralement :

- Difficulté à insérer/retirer le tube
- Sensation de corps étranger
- Toux sèche passagère
- Le tube peut bouger ou sortir la nuit
- Rarement : allergie au silicone

Attention à la manipulation :

- Ne pliez pas le clip métallique
 - Ne détachez pas le clip du tube
 - N'étirez pas le tube silicone
 - Ne démontez jamais le dispositif
- ⚠ Utilisez uniquement le gel fourni
- Attention aux brûlures avec l'eau bouillante

Conservation

- Lieu propre et sec
- Entre 4°C et 40°C
- À l'abri du soleil
- Hors de portée des enfants
- Vérifiez la date d'expiration (format AAMMJJ)

En cas de problème grave

Contactez Back2Sleep : www.back2sleep.eu

Fabricant

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Paris - France

📌 Conseil : Une fois votre taille trouvée avec le SNOREKIT, commandez directement votre taille (S, M, L ou XL) chez votre pharmacien, votre distributeur ou sur www.back2sleep.eu

Back2Sleep - Anti-snoring nasal tube

What is Back2Sleep used for?

Back2Sleep is a medical tube that helps you :

- Stop snoring
- Combat sleep apnea
- Breathe better at night
 - Sleep better

Which product do you have ?

| | |
|---|--|
| <p>BACK2SLEEP SNOREKIT - DISCOVERY KIT</p> <p>To find your ideal size</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 tubes in different sizes: S, M, L, and XL <ul style="list-style-type: none"> • 3 lubricating gel applicators • Allows you to test all sizes | <p>BACK2SLEEP S, M, L OR XL - MONTHLY PACK</p> <p>When you already know your size</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tube of your chosen size (for 30 days) <ul style="list-style-type: none"> • 3 lubricating gel applicators |
|---|--|

DO YOU HAVE THE SNOREKIT ? START HERE TO FIND YOUR SIZE

Important : Just like shoes, everyone has their own size!

How to find the right size :

A/ Check that the packaging is not damaged.

B/ In the evening, before going to sleep, start by trying the smallest tube (size S).

C/ To check if the size is right :

- Open your mouth in front of a mirror
- The tip of the tube should extend at least 1 to 1.5 cm behind your palate below the uvula
- If you can't see clearly, try each size until you find the most effective (reduces snoring) and comfortable one

D/ If the tube feels uncomfortable or seems too short, try the next size up.

E/ Sleep with it in. If it's comfortable and effective, that's your size! If not, try a larger size the following night.

F/ Note your size (S, M, L, or XL) to order the corresponding monthly pack directly from your pharmacist, distributor, or online.

INSTRUCTIONS FOR USE - For all users

Before you begin :

1. Remove everything from the package.
2. Wash your hands thoroughly.

To insert the tube :

3. Apply a small amount of lubricating gel to the first 3 centimeters of the tube.

△ Do not put gel inside the tube!

4. Standing in front of a mirror, gently slide the tube into one nostril.

- The metal clip should be horizontal.

5. Check the position :

- Open your mouth in front of the mirror.
- You should see the tip of the tube protruding from the soft palate.

6. Go to bed.

The next morning :

7. Gently remove the tube.

8. Clean immediately :

- Rub by hand under warm water for 30 seconds until all mucus is removed.

9. Disinfection :

- 2 minutes in boiling water. The tube must be completely submerged.

10. Remove the tube with a strainer and allow to cool so as not to burn yourself.

11. Store in a clean, dry place.

12. In the evening, repeat from step 3.

△△ IMPORTANT PRECAUTIONS - MUST READ △△

Before you begin

- Consult your doctor before first use.
- Before using each tube for the first time, disinfect it according to steps 9 and 10 above.

Safety precautions

- Do not use if you are allergic to silicone.
- Maximum duration: 10 hours per night.
- Change the tube every 30 days after opening the package (even if little used)
- Use only one tube at a time (never two)
- If one nostril is blocked, use the other

It is normal if...

- You feel discomfort during the first 3-4 nights
- You feel like there is a foreign body in your nose

Stop immediately and consult a doctor in the following cases :

- Nosebleeds
- Difficulty breathing
- Frequent nausea
- Severe pain
- The tube changes color, smells bad, or is cracked
- The clip does not stay on your nose
- Accidental ingestion of the device

Size issues? Here are the signs :

Tube too short :

- Significant discomfort and real inconvenience
- The uvula sticks to the tube
- The tube is pushed out by the tongue, causing obstruction at the base of the tongue
- Mucus frequently blocks the tube
- Ineffective against snoring

→ Choose a larger size

Tube too long :

- Significant nausea
- Discomfort in the epiglottis

→ Choose a shorter size

Not suitable for :

- × Children
- × Individuals with very restless sleep
- × Unconscious individuals
- × Individuals under guardianship (except under supervision)

Consult your doctor first if you have :

- Breathing problems
- Nose or throat disorders
- Swollen tonsils
- Gastrointestinal problems
- Injuries to the nose

Possible side effects :

May occur but usually disappear :

- Difficulty inserting/removing the tube
- Foreign body sensation
- Temporary dry cough
- The tube may move or come out during the night
- Rarely: silicone allergy

Handling precautions :

- Do not bend the metal clip
- Do not detach the clip from the tube
- Do not stretch the silicone tube
- Never dismantle the device
- △ Only use the gel provided
- Be careful not to burn yourself with boiling water

Storage

- Store in a clean, dry place
- Between 4°C and 40°C
- Away from sunlight
- Out of reach of children
- Check the expiry date (YYMMDD format)

In case of serious problems

Contact Back2Sleep: www.back2sleep.eu

Manufacturer

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Paris - France

🗨️ Tip: Once you have found your size with the SNOREKIT, order your size (S, M, L, or XL) directly from your pharmacist, distributor, or at www.back2sleep.eu

Back2Sleep – Anti-Schnarch-Nasenschlauch

Wozu dient Back2Sleep ?

Back2Sleep ist ein medizinischer Schlauch, der Ihnen hilft :

- mit dem Schnarchen aufzuhören
- Schlafapnoe zu bekämpfen
- nachts besser zu atmen
- besser zu schlafen

Welches Produkt haben Sie ?

| | |
|--|--|
| <p>BACK2SLEEP SNOREKIT - ENTDECKUNGSSET</p> <p>So finden Sie Ihre ideale Größe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Röhrchen in verschiedenen Größen: S, M, L und XL <ul style="list-style-type: none"> • 3 Applikatoren mit Gleitgel • Zum Testen aller Größen | <p>BACK2SLEEP S, M, L ODER XL - MONATSPACKUNG</p> <p>Wenn Sie Ihre Größe bereits kennen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Tube der gewählten Größe (für 30 Tage) • 3 Applikatoren mit Gleitgel |
|--|--|

SIE HABEN DAS SNOREKIT ? BEGINNEN SIE HIER, UM IHRE GRÖSSE ZU FINDEN.

Wichtig : Wie bei Schuhen hat jede Person ihre eigene Größe!

So finden Sie die richtige Größe :

A/ Überprüfen Sie, ob die Verpackung unbeschädigt ist.

B/ Probieren Sie abends vor dem Schlafengehen zunächst die kleinste Tube (Größe S) aus.

C/ So überprüfen Sie, ob die Größe passt :

- Öffnen Sie den Mund vor einem Spiegel.
- Das Ende der Tube sollte mindestens 1 bis 1,5 cm hinter Ihrem Gaumen unterhalb des Zäpfchens hervorstehen.
- Wenn Sie nicht gut sehen können, probieren Sie jede Größe aus, bis Sie die wirksamste (Verringerung des Schnarchens) und bequemste gefunden haben

D/ Wenn Ihnen der Tubus unangenehm ist oder zu kurz erscheint, probieren Sie die nächste Größe aus.

E/ Schlafen Sie damit. Wenn er bequem und wirksam ist, ist das Ihre Größe! Wenn nicht, probieren Sie in der nächsten Nacht eine größere Größe aus.

F/ Notieren Sie Ihre Größe (S, M, L oder XL), um das entsprechende Monats-Paket direkt bei Ihrem Apotheker, Händler oder online zu bestellen.

GEBRAUCHSANWEISUNG - Für alle Benutzer

Bevor Sie beginnen :

1. Nehmen Sie alles aus der Verpackung heraus.
2. Waschen Sie sich gründlich die Hände.

So setzen Sie den Tubus ein :

3. Geben Sie etwas Gleitgel auf die ersten 3 cm des Tubus.

△ Kein Gel in den Tubus geben!

4. Schieben Sie den Tubus vor einem Spiegel vorsichtig in ein Nasenloch.

- Der Metallclip muss horizontal liegen.

5. Überprüfen Sie die Position :

- Öffnen Sie den Mund vor dem Spiegel.
- Sie sollten sehen, dass das Ende des Schlauchs über den Gaumen hinausragt.

6. Legen Sie sich schlafen.

Am nächsten Morgen :

7. Entfernen Sie den Schlauch vorsichtig.

8. Sofortige Reinigung :

- Reiben Sie ihn 30 Sekunden lang mit der Hand unter lauwarmem Wasser ab, bis der Schleim vollständig entfernt ist.

9. Desinfektion :

- 2 Minuten in kochendem Wasser. Der Schlauch muss vollständig eingetaucht sein.

10. Nehmen Sie den Schlauch mit einem Sieb heraus und lassen Sie ihn abkühlen, um sich nicht zu verbrennen.

11. Bewahren Sie ihn an einem sauberen und trockenen Ort auf.

12. Wiederholen Sie am Abend Schritt 3.

△△ WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN – UNBEDINGT LESEN △△

Bevor Sie beginnen

- Konsultieren Sie vor der ersten Anwendung Ihren Arzt.
- Vor der ersten Anwendung jedes Schlauchs führen Sie die Desinfektion gemäß den oben genannten Schritten 9 und 10 durch.

Sicherheit bei der Anwendung

- Nicht bei einer Silikonallergie verwenden.
- Maximale Anwendungsdauer: 10 Stunden pro Nacht.
- Wechseln Sie die Tube alle 30 Tage nach dem Öffnen der Verpackung (auch wenn sie nur wenig benutzt wurde).
- Verwenden Sie immer nur eine Tube (niemals zwei).
- Wenn ein Nasenloch verstopft ist, verwenden Sie das andere.

Es ist normal, wenn ...

- Sie in den ersten 3-4 Nächten Beschwerden haben.
- Sie das Gefühl haben, einen Fremdkörper in der Nase zu haben.

Brechen Sie die Anwendung sofort ab und suchen Sie in folgenden Fällen einen Arzt auf :

- Nasenbluten
- Atembeschwerden
- Häufige Übelkeit
- Starke Schmerzen
- Der Schlauch verfärbt sich, riecht unangenehm oder ist rissig.
- Der Clip hält nicht auf Ihrer Nase.
- Versehentliches Verschlucken des Geräts

Probleme mit der Größe ? Hier sind die Anzeichen:

Zu kurzer Schlauch :

- Starke Beschwerden und echtes Unbehagen
- Das Zäpfchen klebt am Schlauch
- Der Schlauch wird von der Zunge nach außen gedrückt, wodurch es zu einer Verstopfung an der Zungenbasis kommt
- Der Schlauch wird häufig durch Schleim verstopft
- Unwirksam gegen Schnarchen

→ Nehmen Sie eine größere Größe

Zu langer Schlauch :

- Starke Übelkeit
- Beschwerden im Bereich der Epiglottis

→ Nehmen Sie eine kürzere Größe

Nicht geeignet für :

- ✗ Kinder
- ✗ Personen mit sehr unruhigem Schlaf
- ✗ Bewusstlose Personen
- ✗ Personen unter Vormundschaft (außer unter Aufsicht)

Konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt, wenn Sie :

- Atemprobleme haben
- Beschwerden im Nasen- oder Rachenraum haben
- Geschwollene Mandeln haben
- Magen-Darm-Probleme haben
- Verletzungen in der Nase haben

Mögliche Nebenwirkungen :

Können auftreten, verschwinden jedoch in der Regel wieder :

- Schwierigkeiten beim Einführen/Entfernen des Schlauchs
- Fremdkörpergefühl
- Vorübergehender trockener Husten
- Der Schlauch kann sich nachts verschieben oder herausrutschen
- Selten: Silikonallergie

Vorsicht bei der Handhabung :

- Biegen Sie den Metallclip nicht.
- Lösen Sie den Clip nicht vom Schlauch.
- Dehnen Sie den Silikonschlauch nicht.
- Zerlegen Sie das Gerät niemals.
- △ Verwenden Sie nur das mitgelieferte Gel.
- Vorsicht vor Verbrühungen mit kochendem Wasser.

Aufbewahrung

- An einem sauberen und trockenen Ort.
- Bei einer Temperatur zwischen 4 °C und 40 °C.
- Vor Sonnenlicht schützen
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren
- Überprüfen Sie das Verfallsdatum (Format JJMMTT)

Bei schwerwiegenden Problemen

Wenden Sie sich an Back2Sleep: www.back2sleep.eu

Hersteller

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Paris - Frankreich

💡 Tipp: Sobald Sie mit dem SNOREKIT Ihre Größe ermittelt haben, bestellen Sie diese (S, M, L oder XL) direkt bei Ihrem Apotheker, Ihrem Händler oder unter www.back2sleep.eu

Back2Sleep - Tubo nasal antirronquidos

¿Para qué sirve Back2Sleep?

Back2Sleep es un tubo médico que le ayuda a :

- Dejar de roncar
- Combatir la apnea del sueño
- Respirar mejor por la noche
- Dormir mejor

¿Qué producto tiene?

| | |
|---|--|
| <p>BACK2SLEEP SNOREKIT - KIT DE DESCUBRIMIENTO</p> <p>Para encontrar su talla ideal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 tubos de diferentes tamaños: S, M, L y XL • 3 aplicadores de gel lubricante • Permite probar todos los tamaños | <p>BACK2SLEEP S, M, L O XL - PACK MENSUAL</p> <p>Cuando ya conoce su talla</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tubo de la talla elegida (para 30 días) • 3 aplicadores de gel lubricante |
|---|--|

¿ TIENE EL SNOREKIT ? EMPIECE AQUÍ PARA ENCONTRAR SU TALLA

Importante : al igual que con los zapatos, ¡cada persona tiene su talla !

Cómo encontrar la talla adecuada :

A/ Compruebe que el embalaje no esté dañado.

B/ Por la noche, antes de acostarse, comience probando el tubo más pequeño (talla S).

C/ Para comprobar si la talla es la adecuada :

- Abra la boca delante de un espejo.
- La punta del tubo debe sobresalir al menos entre 1 y 1,5 cm por detrás del paladar, debajo de la úvula.
- Si no ve bien, pruebe cada tamaño hasta encontrar el más eficaz (disminución de los ronquidos) y el más cómodo.

D/ Si el tubo le molesta o le parece demasiado corto, pruebe el siguiente tamaño.

E/ Duerma con él. Si es cómodo y eficaz, ¡ese es su tamaño! Si no es así, pruebe uno más grande la noche siguiente.

F/ Anote su talla (S, M, L o XL) para pedir directamente el paquete mensual correspondiente a su farmacéutico, distribuidor o en línea.

MODO DE EMPLEO - Para todos los usuarios

Antes de empezar :

1. Saque todo del paquete.
2. Lávese bien las manos.

Para colocar el tubo :

3. Aplique un poco de gel lubricante en los primeros 3 centímetros del tubo.

⚠ ¡No aplique gel dentro del tubo!

4. Frente a un espejo, introduzca suavemente el tubo en una fosa nasal.

- El clip metálico debe quedar en posición horizontal.

5. Compruebe la posición :

- Abra la boca delante del espejo.
- Debe ver el extremo del tubo sobresaliendo del paladar blando.

6. Acuéstese.

A la mañana siguiente :

7. Retire suavemente el tubo.

8. Limpieza inmediata :

- Frote con la mano bajo agua tibia durante 30 segundos, hasta eliminar completamente la mucosidad.

9. Desinfección :

- 2 minutos en agua hirviendo. El tubo debe estar completamente sumergido.

10. Saque el tubo con un colador y déjelo enfriar para no quemarse.

11. Guárdelo en un lugar limpio y seco.

12. Por la noche, vuelva a empezar por el paso 3.

⚠ ⚠ PRECAUCIONES IMPORTANTES - LÉALAS ATENTAMENTE. ⚠ ⚠

Antes de empezar.

- Consulte a su médico antes del primer uso.
- Antes del primer uso de cada tubo, desinfectelo siguiendo los pasos 9 y 10 anteriores.

Seguridad de uso.

- No lo utilice si es alérgico a la silicona.
- Duración máxima: 10 horas por noche.
- Cambie el tubo cada 30 días después de abrir la bolsa (aunque lo haya usado poco).
- Utilice un solo tubo a la vez (nunca dos).
- Si tiene una fosa nasal taponada, utilice la otra.

Es normal si ...

- Siente molestias durante las primeras 3-4 noches.
- Tiene sensación de cuerpo extraño.

Deje de utilizarlo inmediatamente y consulte a un médico en los siguientes casos :

- Sangrado nasal.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas frecuentes.
- Dolor intenso.
- El tubo cambia de color, huele mal o está agrietado.
- El clip no se sujeta a la nariz.
- Ingestión accidental del dispositivo.

¿Problemas de tamaño? Estos son los síntomas :

Tubo demasiado corto :

- Molestias importantes y incomodidad real.
- La úvula se pega al tubo.
- La lengua empuja el tubo hacia fuera y obstruye la base de la lengua.
- La mucosidad obstruye el tubo con frecuencia.
- Ineficaz contra los ronquidos.

→ Elija un tamaño más grande.

Tubo demasiado largo :

- Efecto nauseabundo marcado
- Molestias en la epiglotis

→ Elija un tamaño más corto

No apto para :

- × Niños
- × Personas con sueño muy agitado
- × Personas inconscientes
- × Personas bajo tutela (excepto con supervisión)

Consulte primero a su médico si tiene:

- Problemas respiratorios
- Trastornos nasales o de garganta
- Amígdalas inflamadas
- Problemas gastrointestinales
- Lesiones en la nariz

Posibles efectos secundarios :

Pueden aparecer, pero suelen desaparecer :

- Dificultad para insertar/retirar el tubo.
- Sensación de cuerpo extraño.
- Tos seca pasajera.
- El tubo puede moverse o salirse durante la noche.
- En raras ocasiones: alergia a la silicona.

Precauciones de manipulación:

- No doble el clip metálico.
- No separe el clip del tubo.
- No estire el tubo de silicona.
- No desmonte nunca el dispositivo.
- △ Utilice únicamente el gel suministrado.
- Tenga cuidado con las quemaduras con agua hirviendo.

Conservación

- Lugar limpio y seco.
- Entre 4 °C y 40 °C.
- Protegido de la luz solar.
- Fuera del alcance de los niños.
- Compruebe la fecha de caducidad (formato AAMMDD).

En caso de problema grave

Póngase en contacto con Back2Sleep: www.back2sleep.eu.

Fabricante

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Paris - Francia

🗣️ Consejo: Una vez que haya encontrado su talla con el SNOREKIT, pida directamente su talla (S, M, L o XL) a su farmacéutico, distribuidor o en www.back2sleep.eu

Back2Sleep - Tubo nasale anti-russamento

A cosa serve Back2Sleep?

Back2Sleep è un tubo medico che ti aiuta a :

- Smettere di russare
- Combattere l'apnea notturna
- Respirare meglio durante la notte
 - Dormire meglio

Quale prodotto hai ?

| | |
|---|---|
| <p>BACK2SLEEP SNOREKIT - KIT DI PROVA</p> <p>Per trovare la tua taglia ideale</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 tubi di diverse taglie: S, M, L e XL • 3 applicatori di gel lubrificante • Permette di provare tutte le taglie | <p>BACK2SLEEP S, M, L O XL - CONFEZIONE MENSILE</p> <p>Quando conosci già la tua taglia</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tubetto della taglia scelta (per 30 giorni) • 3 applicatori di gel lubrificante |
|---|---|

HAI LO SNOREKIT? INIZIA QUI PER TROVARE LA TUA TAGLIA

Importante: come per le scarpe, ogni persona ha la sua taglia!

Come trovare la taglia giusta :

A/ Verifica che la confezione non sia danneggiata.

B/ La sera, prima di andare a dormire, iniziate provando il tubetto più piccolo (taglia S).

C/ Per verificare se la taglia è quella giusta :

- Aprite la bocca davanti a uno specchio
- L'estremità del tubetto deve sporgere di almeno 1-1,5 cm dietro il palato, sotto l'ugola
- Se non vedete bene, provate ogni misura fino a trovare quella più efficace (riduzione del russare) e più comoda

D/ Se il tubo vi dà fastidio o sembra troppo corto, provate la misura successiva.

E/ Dormite con il tubo. Se è comodo ed efficace, è la misura giusta per voi! Altrimenti, provate una misura più grande la notte successiva.

F/ Annotate la vostra taglia (S, M, L o XL) per ordinare direttamente il pacchetto mensile corrispondente dal vostro farmacista, distributore o online.

ISTRUZIONI PER L'USO - Per tutti gli utenti

Prima di iniziare :

1. Estraete tutto dal pacchetto
2. Lavatevi bene le mani

Per inserire il tubo :

3. Applicare un po' di gel lubrificante sui primi 3 centimetri del tubo
△ Non applicare il gel all'interno del tubo !
4. Davanti a uno specchio, inserire delicatamente il tubo in una narice
 - La clip metallica deve essere in posizione orizzontale
5. Verificare la posizione :
 - Aprire la bocca davanti allo specchio
 - Si dovrebbe vedere l'estremità del tubo sporgere dal palato molle
6. Andare a dormire

Il mattino seguente :

7. Rimuovere delicatamente il tubo
8. Pulizia immediata :
 - Strofinare con la mano sotto acqua tiepida per 30 secondi, fino alla completa rimozione del muco.
9. Disinfezione :
 - 2 minuti in acqua bollente. Il tubo deve essere completamente immerso.
10. Estrarre il tubo con un colino, lasciarlo raffreddare per non scottarsi
11. Riporre in un luogo pulito e asciutto
12. La sera, ricominciare dal punto 3

△△ PRECAUZIONI IMPORTANTI - DA LEGGERE ASSOLUTAMENTE △△

Prima di iniziare

- Consultare il medico prima del primo utilizzo.
- Prima del primo utilizzo di ogni tubo, procedere alla disinfezione secondo i passaggi 9 e 10 sopra indicati.

Sicurezza d'uso

- Non utilizzare in caso di allergia al silicone.
- Durata massima: 10 ore per notte.
- Sostituire il tubicino ogni 30 giorni dopo l'apertura della confezione (anche se poco utilizzato)
- Utilizzare un solo tubicino alla volta (mai due)
- Se una narice è ostruita, utilizzare l'altra

È normale se ...

- Si avverte fastidio nelle prime 3-4 notti
- Si ha la sensazione di avere un corpo estraneo

Interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico nei seguenti casi :

- Sanguinamento dal naso
- Difficoltà respiratorie
- Nausea frequente
- Forte dolore
- Il tubo cambia colore, emana cattivo odore o presenta crepe
- La clip non rimane fissata al naso
- Ingestione accidentale del dispositivo

Problemi di taglia ? Ecco i sintomi:

Tubo troppo corto:

- Fastidio significativo e disagio reale
- L'ugola si attacca al tubo
- Il tubo viene spinto verso l'esterno dalla lingua con un'ostruzione alla base della lingua
- Il muco ostruisce frequentemente il tubo
- Inefficace contro il russare

→ Scegli una taglia più grande

Tubo troppo lungo:

- Effetto nausea marcato
- Fastidio a livello dell'epiglottide

→ Scegliere una misura più corta

Non adatto a :

- ✗ Bambini
- ✗ Persone con sonno molto agitato
- ✗ Persone incoscienti
- ✗ Persone sotto tutela (se non sotto sorveglianza)

Consultare prima il medico se si soffre di :

- Problemi respiratori
- Disturbi al naso o alla gola
- Tonsille gonfie
- Problemi gastrointestinali
- Lesioni al naso

Possibili effetti collaterali :

Possono verificarsi, ma generalmente scompaiono:

- Difficoltà nell'inserimento/rimozione del tubo
- Sensazione di corpo estraneo
- Tosse secca passeggera
- Il tubo può spostarsi o fuoriuscire durante la notte
- Raramente: allergia al silicone

Attenzione durante la manipolazione :

- Non piegare la clip metallica
- Non staccare la clip dal tubo
- Non allungare il tubo in silicone
- Non smontare mai il dispositivo
- ⚠ Utilizzare solo il gel in dotazione
- Attenzione alle ustioni con acqua bollente

Conservazione

- Luogo pulito e asciutto
- Tra 4 °C e 40 °C
- Al riparo dalla luce solare
- Fuori dalla portata dei bambini
- Controllare la data di scadenza (formato AAMMGG)

In caso di problemi gravi

Contattare Back2Sleep: www.back2sleep.eu

Produttore

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Paris - Francia

🗨️ Consiglio: una volta trovata la taglia giusta con SNOREKIT, ordinate direttamente la vostra taglia (S, M, L o XL) dal vostro farmacista, dal vostro distributore o su www.back2sleep.eu

Back2Sleep - Tubo nasal anti-ronco

Para que serve o Back2Sleep ?

O Back2Sleep é um tubo médico que ajuda a :

- Parar de roncar
- Combater a apneia do sono
- Respirar melhor à noite
- Dormir melhor

Qual produto tem ?

| | |
|--|--|
| <p>BACK2SLEEP SNOREKIT -KIT DE DESCOBERTA</p> <p>Para encontrar o seu tamanho ideal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 tubos de tamanhos diferentes: S, M, L e XL • 3 aplicadores de gel lubrificante • Permite testar todos os tamanhos | <p>BACK2SLEEP S, M, L OU XL - PACOTE MENSAL</p> <p>Quando já sabe o seu tamanho</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tubo do tamanho escolhido (para 30 dias) • 3 aplicadores de gel lubrificante |
|--|--|

TEM O SNOREKIT? COMECE AQUI PARA ENCONTRAR O SEU TAMANHO

Importante : Tal como acontece com os sapatos, cada pessoa tem o seu tamanho !

Como encontrar o tamanho certo :

A/ Verifique se a embalagem não está danificada.

B/ À noite, antes de dormir, comece por experimentar o tubo mais pequeno (tamanho S).

C/ Para verificar se o tamanho está correto :

- Abra a boca em frente a um espelho
- A ponta do tubo deve sobressair pelo menos 1 a 1,5 cm atrás do palato, abaixo da úvula
- Se não conseguir ver bem, teste cada tamanho até encontrar o mais eficaz (diminuição do ronco) e o mais confortável

D/ Se o tubo o incomodar ou parecer muito curto, experimente o tamanho seguinte.

E/ Durma com ele. Se for confortável e eficaz, é o seu tamanho! Caso contrário, experimente um tamanho maior na noite seguinte.

F/ Anote o seu tamanho (S, M, L ou XL) para encomendar diretamente o pacote mensal correspondente ao seu farmacêutico, distribuidor ou online.

MODO DE USO - Para todos os utilizadores

Antes de começar :

1. Retire tudo da embalagem
2. Lave bem as mãos

Para colocar o tubo :

3. Coloque um pouco de gel lubrificante nos primeiros 3 centímetros do tubo
△ Não coloque gel dentro do tubo !
4. Em frente ao espelho, deslize suavemente o tubo para dentro de uma narina
 - O clipe metálico deve ficar na horizontal
5. Verifique a posição :
 - Abra a boca em frente ao espelho
 - Deve ver a ponta do tubo a sobressair do véu do palato
6. Vá para a cama

Na manhã seguinte :

7. Retire suavemente o tubo
8. Limpeza imediata :
 - Esfregue com a mão sob água morna durante 30 segundos, até eliminar completamente o muco.
9. Desinfecção :
 - 2 minutos em água a ferver. O tubo deve estar totalmente submerso.
10. Retire o tubo com um coador, deixe arrefecer para não se queimar
11. Guarde num local limpo e seco
12. À noite, repita a partir do passo 3

△△ PRECAUÇÕES IMPORTANTES - LEIA ATENTAMENTE △△

Antes de começar

- Consulte o seu médico antes da primeira utilização.
- Antes da primeira utilização de cada tubo, proceda à desinfecção de acordo com os passos 9 e 10 acima.

Segurança de utilização

- Não utilizar em caso de alergia ao silicone.
- Duração máxima: 10 horas por noite.
- Troque o tubo a cada 30 dias após abrir a embalagem (mesmo que tenha sido pouco utilizado)
- Utilize apenas um tubo de cada vez (nunca dois)
- Se uma narina estiver entupida, utilize a outra

É normal se ...

- Sentir algum desconforto nas primeiras 3-4 noites
- Tiver uma sensação de corpo estranho

Pare imediatamente e consulte um médico nos seguintes casos :

- Sangramento nasal
- Dificuldade para respirar
- Náuseas frequentes
- Dor intensa
- O tubo muda de cor, cheira mal ou está rachado
- O clipe não fica preso no seu nariz
- Ingestão acidental do dispositivo

Problemas de tamanho? Aqui estão os sinais :

Tubo muito curto :

- Grande incómodo e desconforto real
- A úvula cola ao tubo
- O tubo é empurrado para fora pela língua, com obstrução na base da língua
- O muco obstrui o tubo frequentemente
- Ineficaz contra o ronco

→ Escolha um tamanho maior

Tubo demasiado comprido :

- Efeito nauseante acentuado
- Incómodo ao nível da epiglote

→ Escolha um tamanho mais curto

Não é adequado para :

- ✗ Crianças
- ✗ Pessoas com sono muito agitado
- ✗ Pessoas inconscientes
- ✗ Pessoas sob tutela (exceto com supervisão)

Consulte primeiro o seu médico se tiver :

- Problemas respiratórios
- Distúrbios no nariz ou na garganta
- Amígdalas inchadas
- Problemas gastrointestinais
- Lesões no nariz

Possíveis efeitos secundários :

Podem ocorrer, mas geralmente desaparecem :

- Dificuldade em inserir/retirar o tubo
- Sensação de corpo estranho
- Tosse seca passageira
- O tubo pode mover-se ou sair durante a noite
- Raramente: alergia ao silicone

Cuidados com a manipulação :

- Não dobre o clipe metálico
 - Não solte o clipe do tubo
 - Não estique o tubo de silicone
 - Nunca desmonte o dispositivo
- ⚠ Use apenas o gel fornecido
- Cuidado com queimaduras com água a ferver

Conservação

- Local limpo e seco
- Entre 4 °C e 40 °C
- Protegido da luz solar
- Fora do alcance das crianças
- Verifique a data de validade (formato AAMMDD)

Em caso de problema grave

Contacte a Back2Sleep : www.back2sleep.eu

Fabricante

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Paris - França

🗨️ Conselho: Depois de encontrar o seu tamanho com o SNOREKIT, encomende diretamente o seu tamanho (S, M, L ou XL) na sua farmácia, no seu distribuidor ou em www.back2sleep.eu

Back2Sleep – rurka nosowa przeciw chrapaniu

Do czego służy Back2Sleep?

Back2Sleep to rurka medyczna, która pomaga:

- Przestać chrapać
- Zwalzczać bezdech senny
- Lepiej oddychać w nocy
- Lepiej spać

Jaki produkt posiadasz ?

| | |
|---|---|
| <p>BACK2SLEEP SNOREKIT - ZESTAW PRÓBNY</p> <p>Aby znaleźć idealny rozmiar</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 rurki w różnych rozmiarach: S, M, L i XL • 3 aplikatory żelu nawilżającego <p>• Umożliwia przetestowanie wszystkich rozmiarów</p> | <p>BACK2SLEEP S, M, L LUB XL - MIESIĘCZNY ZESTAW</p> <p>Jeśli znasz już swój rozmiar</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tubka wybranego rozmiaru (na 30 dni) • 3 aplikatory żelu nawilżającego |
|---|---|

MASZ ZESTAW SNOREKIT? ZACZNIJ TUTAJ, ABY ZNALEŹĆ SWÓJ ROZMIAR

Ważne: Podobnie jak w przypadku butów, każdy ma swój rozmiar !

Jak znaleźć odpowiedni rozmiar :

A/ Sprawdź, czy opakowanie nie jest uszkodzone.

B/ Wieczorem, przed snem, zacznij od wypróbowania najmniejszej tubki (rozmiar S).

C/ Aby sprawdzić, czy rozmiar jest odpowiedni :

- Otwórz usta przed lustrem.
- Końcówka tubki powinna wystawać co najmniej 1-1,5 cm za podniebieniem, poniżej języczka.
- Jeśli nie widzisz dobrze, wypróbuj każdy rozmiar, aż znajdziesz najbardziej skuteczny (zmniejszenie chrapania) i najwygodniejszy

D/ Jeśli rurka przeszkadza lub wydaje się zbyt krótka, wypróbuj następny rozmiar.

E/ Śpij z nią. Jeśli jest wygodna i skuteczna, to jest to Twój rozmiar! Jeśli nie, następnego nocy wypróbuj większy.

F/ Zanotuj swój rozmiar (S, M, L lub XL), aby zamówić odpowiedni miesięczny zestaw bezpośrednio u farmaceuty, dystrybutora lub przez Internet.

INSTRUKCJA UŻYCIA - Dla wszystkich użytkowników

Przed rozpoczęciem :

1. Wyjmij wszystkie elementy z opakowania.
2. Dokładnie umyj ręce.

Aby założyć rurkę :

3. Nałóż niewielką ilość żelu nawilżającego na pierwsze 3 centymetry rurki.

△ Nie nakładaj żelu do wnętrza rurki !

4. Stojąc przed lustrem, delikatnie wsuń rurkę do nozdrza.

- Metalowy klips powinien znajdować się w pozycji poziomej.

5. Sprawdź położenie:

- Otwórz usta przed lustrem
- Końcówka rurki powinna wystawać ponad podniebienie

6. Połóż się spać

Następnego dnia rano :

7. Delikatnie wyjmij rurkę

8. Natychmiastowe czyszczenie :

- Pocieraj ręką pod letnią wodą przez 30 sekund, aż do całkowitego usunięcia śluzu.

9. Dezynfekcja :

- 2 minuty we wrzącej wodzie. Rurka musi być całkowicie zanurzona.

10. Wyjmij rurkę za pomocą sitka, pozostaw do ostygnięcia, aby się nie poparzyć

11. Przechowuj w czystym i suchym miejscu

12. Wieczorem powtórz od kroku 3

△△ WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI – NALEŻY KONIECZNIE PRZECZYTAĆ △△

Przed rozpoczęciem

- Przed pierwszym użyciem skonsultuj się z lekarzem.
- Przed pierwszym użyciem każdej rurki przeprowadź dezynfekcję zgodnie z krokami 9 i 10 powyżej.

Bezpieczeństwo użytkowania

- Nie stosować w przypadku alergii na silikon.
- Maksymalny czas użytkowania: 10 godzin na dobę.
- Wymień tubkę co 30 dni po otwarciu opakowania (nawet jeśli była rzadko używana)
- Używaj tylko jednej tubki na raz (nigdy dwóch).
- Jeśli jedno nozdrze jest zatkane, użyj drugiego.

To normalne, jeśli ...

- Odczuwasz dyskomfort przez pierwsze 3-4 noce.
- Masz wrażenie obecności ciała obcego.

W następujących przypadkach należy natychmiast przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem:

- Krwawienie z nosa.
- Trudności w oddychaniu.
- Częste nudności.
- Silny ból.
- Rurka zmienia kolor, nieprzyjemnie pachnie lub jest pęknięta.
- Klips nie trzyma się na nosie.
- Przypadkowe połknięcie urządzenia.

Problemy z rozmiarem? Oto objawy :

Rurka jest zbyt krótka :

- Znaczny dyskomfort i rzeczywista niewygodność
- Podniebienie przykleja się do rurki
- Rurka jest wypychana przez język na zewnątrz, powodując niedrożność u podstawy języka
- Śluz często zatyka rurkę
- Nieskuteczna w walce z chrapaniem

→ Wybierz większy rozmiar

Rurka zbyt długa :

- Wyraźne mdłości
- Dyskomfort w okolicy nagłośni

→ Wybierz krótszy rozmiar

Nie nadaje się dla :

✗ Dzieci

✗ Osoby o bardzo niespokojnym śnie

✗ Osoby nieprzytomne

✗ Osoby pod opieką (z wyjątkiem sytuacji, gdy są pod nadzorem)

Najpierw skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz :

- Problemy z oddychaniem
- Dolegliwości nosa lub gardła
- Opuchnięte migdałki
- Problemy żołądkowo-jelitowe
- Urazy nosa

Możliwe działania niepożądane :

Mogą wystąpić, ale zazwyczaj ustępują:

- Trudności z wprowadzeniem/wyjęciem rurki
- Uczucie obecności ciała obcego
- Przejściowy suchy kaszel
- Rurka może się przesuwac lub wysuwać w nocy
- Rzadko: alergia na silikon

Ostrożność podczas obsługi :

- Nie zginać metalowego klipsa
- Nie odłączać klipsa od rurki
- Nie rozciągać rurki silikonowej
- Nigdy nie demontować urządzenia
- △ Używać wyłącznie dostarczonego żelu
- Uważać na oparzenia gorącą wodą

Przechowywanie

- Czyste i suche miejsce
- W temperaturze od 4°C do 40°C
- Chronić przed słońcem
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci
- Sprawdzić datę ważności (format RRRMMDD)

W przypadku poważnych problemów

Skontaktować się z Back2Sleep : www.back2sleep.eu

Producent

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Paryż - Francja

🔍 Wskazówka: Po znalezieniu odpowiedniego rozmiaru za pomocą SNOREKIT, zamów bezpośrednio swój rozmiar (S, M, L lub XL) w aptece, u dystrybutora lub na stronie www.back2sleep.eu

Back2Sleep - Anti-snurk neusbril

Waarvoor dient Back2Sleep?

Back2Sleep is een medische neusbril die u helpt om :

- Niet meer te snurken
- Slaapapneu tegen te gaan
- 's Nachts beter te ademen
 - Beter te slapen

Welk product heeft u?

| | |
|--|--|
| BACK2SLEEP SNOREKIT - KENNISMAKINGSPAKKET Om uw ideale maat te vinden <ul style="list-style-type: none"> • 4 buisjes in verschillende maten: S, M, L en XL <ul style="list-style-type: none"> • 3 applicators met glijmiddel • Hiermee kunt u alle maten testen | BACK2SLEEP S, M, L OF XL - MAANDPAKKET Als u uw maat al weet <ul style="list-style-type: none"> • 1 tube van de gekozen maat (voor 30 dagen) • 3 applicators met glijmiddel |
|--|--|

HEEFT U DE SNOREKIT? BEGIN HIER OM UW MAAT TE VINDEN

Belangrijk: net als bij schoenen heeft iedereen zijn eigen maat!

Hoe vindt u de juiste maat:

A/ Controleer of de verpakking niet beschadigd is.

B/ Probeer 's avonds voor het slapengaan eerst de kleinste tube (maat S).

C/ Om te controleren of de maat goed is :

- Open uw mond voor een spiegel.
- Het uiteinde van de tube moet minstens 1 tot 1,5 cm achter uw gehemelte onder het huigbeen uitsteken.
- Als u niet goed kunt zien, test dan elke maat totdat u de meest effectieve (vermindering van het snurken) en meest comfortabele maat hebt gevonden

D/ Als de tube u hindert of te kort lijkt, probeer dan de volgende maat.

E/ Slaap ermee. Als het comfortabel en effectief is, is dit uw maat! Zo niet, probeer dan de volgende nacht een grotere maat.

F/ Noteer uw maat (S, M, L of XL) om het bijbehorende maandpakket rechtstreeks bij uw apotheker, distributeur of online te bestellen.

GEBRUIKSAANWIJZING - Voor alle gebruikers

Voordat u begint :

1. Haal alles uit de verpakking
2. Was uw handen grondig

Om de tube in te brengen :

3. Breng een beetje glijmiddel aan op de eerste 3 centimeter van de tube.

⚠ Geen gel in de tube !

4. Schuif de tube voor een spiegel voorzichtig in een neusgat.

- De metalen clip moet horizontaal staan.

5. Controleer de positie :

- Open uw mond voor de spiegel
- U moet het uiteinde van de buis boven het gehemelte zien uitsteken

6. Ga naar bed

De volgende ochtend :

7. Verwijder de buis voorzichtig

8. Onmiddellijke reiniging :

- Wrijf de buis 30 seconden met de hand onder lauwwater, totdat al het slijm is verwijderd.

9. Desinfectie :

- 2 minuten in kokend water. De buis moet volledig ondergedompeld zijn.

10. Haal de buis eruit met een vergiet en laat hem afkoelen om brandwonden te voorkomen

11. Bewaar op een schone en droge plaats

12. Herhaal 's avonds vanaf stap 3

⚠⚠ BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN - ABSOLUUT LEZEN ⚠⚠

Voordat u begint

- Raadpleeg uw arts voor het eerste gebruik.
- Voordat u elke slang voor het eerst gebruikt, moet u deze desinfecteren volgens stap 9 en 10 hierboven.

Veilig gebruik

- Niet gebruiken bij allergie voor siliconen.
- Maximale gebruiksduur: 10 uur per nacht.
- Vervang de tube elke 30 dagen na opening van het zakje (ook als deze weinig is gebruikt).
- Gebruik slechts één tube tegelijk (nooit twee).
- Als één neusgat verstopt is, gebruik dan het andere.

Het is normaal als ...

- U de eerste 3-4 nachten ongemak ondervindt.
- U het gevoel heeft dat er iets vreemds in uw neus zit.

Stop onmiddellijk en raadpleeg een arts in de volgende gevallen:

- Neusbloedingen
- Ademhalingsmoeilijkheden
- Regelmatige misselijkheid
- Ernstige pijn
- De tube verandert van kleur, ruikt vies of is gebarsten
- De clip blijft niet op uw neus zitten
- Het hulpmiddel is per ongeluk ingeslikt

Problemen met de maat? Dit zijn de symptomen :

Te korte tube :

- Ernstig ongemak en echt oncomfortabel
- Het huidbeen kleeft aan de tube
- De tube wordt door de tong naar buiten geduwd, waardoor er een obstructie ontstaat aan de basis van de tong
- Het slijm verstopt de tube vaak
- Niet effectief tegen snurken

→ Neem een grotere maat

Te lange buis :

- Sterk misselijkmakend effect
- Ongemak ter hoogte van de epiglottis

→ Neem een kortere maat

Niet geschikt voor :

- ✗ Kinderen
- ✗ Personen die zeer onrustig slapen
- ✗ Bewusteloze personen
- ✗ Personen onder voogdij (behalve onder toezicht)

Raadpleeg eerst uw arts als u last heeft van :

- Ademhalingsproblemen
- Neus- of keelaandoeningen
- Gezwollen amandelen
- Maag- en darmproblemen
- Verwondingen in de neus

Mogelijke bijwerkingen :

Kunnen voorkomen, maar verdwijnen meestal weer:

- Moeilijkheden bij het inbrengen/verwijderen van de slang
- Gevoel van een vreemd voorwerp
- Voorbijgaande droge hoest
- De slang kan 's nachts verschuiven of losraken
- Zelden: allergie voor siliconen

Let op bij het gebruik :

- Buig de metalen clip niet
- Maak de clip niet los van de slang
- Rek de siliconen slang niet uit
- Haal het hulpmiddel nooit uit elkaar
- ⚠ Gebruik alleen de meegeleverde gel
- Pas op voor brandwonden door kokend water

Bewaring

- Schone en droge plaats
- Tussen 4 °C en 40 °C
- Uit de zon
- Buiten het bereik van kinderen
- Controleer de vervaldatum (formaat JJMMDD)

In geval van ernstige problemen

Neem contact op met Back2Sleep : www.back2sleep.eu

Fabrikant

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Parijs - Frankrijk

📌 Tip: Zodra u uw maat hebt gevonden met de SNOREKIT, kunt u uw maat (S, M, L of XL) direct bestellen bij uw apotheker, uw distributeur of op www.back2sleep.eu

Back2Sleep - Ρινικός σωλήνας κατά του ροχαλητού

Σε τι χρησιμεύει το Back2Sleep ;

Το Back2Sleep είναι ένας ιατρικός σωλήνας που σας βοηθά να :

- Σταματήσετε το ροχαλητό
- Καταπολεμήσετε την άπνοια ύπνου
- Αναπνέετε καλύτερα τη νύχτα
 - Κοιμάστε καλύτερα

Ποιο προϊόν έχετε ;

| | |
|---|---|
| <p>BACK2SLEEP SNOREKIT - ΣΕΤ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ</p> <p>Για να βρείτε το ιδανικό μέγεθος για εσάς</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 σωληνάρια διαφορετικών μεγεθών: S, M, L και XL • 3 απλικατέρ λιπαντικού τζελ • Σας επιτρέπει να δοκιμάσετε όλα τα μεγέθη | <p>BACK2SLEEP S, M, L Η XL - ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΑΚΕΤΟ</p> <p>Όταν γνωρίζετε ήδη το μέγεθός σας</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 σωληνάριο του επιλεγμένου μεγέθους (για 30 ημέρες) • 3 απλικατέρ λιπαντικού τζελ |
|---|---|

ΕΧΕΤΕ ΤΟ SNOREKIT ; ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΣΑΣ

Σημαντικό : Όπως και με τα παπούτσια, κάθε άτομο έχει το δικό του μέγεθος!

Πώς να βρείτε το σωστό μέγεθος :

A/ Βεβαιωθείτε ότι η συσκευασία δεν είναι κατεστραμμένη.

B/ Το βράδυ, πριν κοιμηθείτε, ξεκινήστε δοκιμάζοντας το μικρότερο σωληνάριο (μέγεθος S).

C/ Για να ελέγξετε αν το μέγεθος είναι σωστό:

- Ανοίξτε το στόμα μπροστά από έναν καθρέφτη
- Το άκρο του σωληναρίου πρέπει να προεξέχει τουλάχιστον 1 έως 1,5 cm πίσω από τον ουρανίσκο σας, κάτω από την υπερώα
- Εάν δεν βλέπετε καλά, δοκιμάστε κάθε μέγεθος μέχρι να βρείτε το πιο αποτελεσματικό (μείωση του ροχαλητού) και το πιο άνετο

D/ Εάν ο σωλήνας σας ενοχλεί ή φαίνεται πολύ κοντός, δοκιμάστε το επόμενο μέγεθος.

E/ Κοιμηθείτε με αυτόν. Εάν είναι άνετος και αποτελεσματικός, είναι το μέγεθος που σας ταιριάζει! Διαφορετικά, δοκιμάστε ένα μεγαλύτερο μέγεθος την επόμενη νύχτα.

F/ Σημειώστε το μέγεθός σας (S, M, L ή XL) για να παραγγείλετε απευθείας το αντίστοιχο μηνιαίο πακέτο από τον φαρμακοποιό σας, τον διανομέα σας ή online.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - Για όλους τους χρήστες

Πριν ξεκινήσετε :

1. Αφαιρέστε όλα τα περιεχόμενα από τη συσκευασία
2. Πλύνετε καλά τα χέρια σας

Για να τοποθετήσετε το σωληνάκι :

3. Βάλτε λίγο λιπαντικό τζελ στα πρώτα 3 εκατοστά του σωληνακιού

Μην βάζετε τζελ μέσα στο σωληνάκι!

4. Μπροστά σε έναν καθρέφτη, εισάγετε απαλά το σωληνάκι σε ένα ρουθούνι

- Ο μεταλλικός συνδετήρας πρέπει να είναι οριζόντιος

5. Ελέγξτε τη θέση :

- Ανοίξτε το στόμα μπροστά στον καθρέφτη
- Πρέπει να βλέπετε το άκρο του σωληναρίου να προεξέχει από το υπερώριο

6. Πηγαίνετε για ύπνο

ην επόμενη μέρα το πρωί :

7. Αφαιρέστε απαλά το σωληνάριο

8. Άμεσος καθαρισμός :

- Τρίψτε με το χέρι κάτω από χλιαρό νερό για 30 δευτερόλεπτα, μέχρι να αφαιρεθεί πλήρως η βλέννα.

9. Απολύμανση :

- 2 λεπτά σε βραστό νερό. Ο σωλήνας πρέπει να είναι πλήρως βυθισμένος.

10. Βγάλτε τον σωλήνα με ένα σουρωτήρι, αφήστε τον να κρυώσει για να μην καείτε

11. Αποθηκεύστε τον σε καθαρό και ξηρό μέρος

12. Το βράδυ, ξεκινήστε ξανά από το βήμα 3

Δ Δ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ - ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗ Δ Δ

Πριν ξεκινήσετε

- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν από την πρώτη χρήση.
- Πριν από την πρώτη χρήση κάθε σωλήνα, απολυμάνετε σύμφωνα με τα βήματα 9 και 10 παραπάνω.

Ασφάλεια χρήσης

- Μην χρησιμοποιείτε σε περίπτωση αλλεργίας στο σιλικόνη.
- Μέγιστη διάρκεια: 10 ώρες ανά νύχτα.
- Αλλάζετε το σωληνάριο κάθε 30 ημέρες μετά το άνοιγμα της συσκευασίας (ακόμη και αν έχει χρησιμοποιηθεί ελάχιστα)
- Χρησιμοποιείτε μόνο ένα σωληνάριο κάθε φορά (ποτέ δύο)
- Εάν το ένα ρουθούνι είναι φραγμένο, χρησιμοποιήστε το άλλο

Είναι φυσιολογικό εάν...

- Νιώθετε ενόχληση τις πρώτες 3-4 νύχτες
- Έχετε την αίσθηση ότι υπάρχει ξένο σώμα

Σταματήστε αμέσως και συμβουλευτείτε έναν γιατρό στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Αιμορραγία από τη μύτη
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Συχνές ναυτίες
- Έντονος πόνος
- Ο σωλήνας αλλάζει χρώμα, μυρίζει άσχημα ή έχει ρωγμές
- Το κλιπ δεν συγκρατείται στη μύτη σας
- Τυχαία κατάποση της συσκευής

Προβλήματα με το μέγεθος; Ακολουθούν τα σημάδια :

Ο σωλήνας είναι πολύ κοντός :

- Σημαντική ενόχληση και πραγματική δυσφορία
- Η υπερώα κολλάει στον σωλήνα
- Ο σωλήνας ωθείται προς τα έξω από τη γλώσσα με απόφραξη στη βάση της γλώσσας
- Ο σωλήνας φράζει συχνά από βλέννα
- Αναποτελεσματικός κατά του ροχαλητού

→ Επιλέξτε ένα μεγαλύτερο μέγεθος

Σωλήνας πολύ μακρύς :

- Έντονη αίσθηση ναυτίας
- Ενοχλητικό αίσθημα στην επιγλωττίδα

→ Επιλέξτε μικρότερο μέγεθος

Δεν ενδείκνυται για :

× Παιδιά

× Άτομα με πολύ ανήσυχο ύπνο

× Άτομα σε κατάσταση αναισθησίας

× Άτομα υπό κηδεμονία (εκτός εάν βρίσκονται υπό επίβλεψη)

Συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας εάν έχετε:

- Αναπνευστικά προβλήματα
- Διαταραχές στη μύτη ή στο λαϊμό
- Πρησμένες αμυγδαλές
- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Τραύματα στη μύτη

Πιθανές παρενέργειες :

Μπορεί να εμφανιστούν, αλλά συνήθως εξαφανίζονται :

- Δυσκολία στην εισαγωγή/αφαίρεση του σωλήνα
- Αίσθηση ξένου σώματος
- Προσωρινή ξηρή βήχας
- Ο σωλήνας μπορεί να μετακινηθεί ή να βγει κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Σπάνια: αλλεργία στο σιλικόνιο

Προσοχή κατά το χειρισμό :

- Μην λυγίζετε το μεταλλικό κλιπ
- Μην αποσυνδέετε το κλιπ από τον σωλήνα
- Μην τεντώνετε τον σωλήνα σιλικόνης
- Μην αποσυναρμολογείτε ποτέ τη συσκευή
- ⚠ Χρησιμοποιείτε μόνο το τζελ που παρέχεται
- Προσοχή στα εγκαύματα από βραστό νερό

Φύλαξη

- Σε καθαρό και ξηρό μέρος
- Μεταξύ 4°C και 40°C
- Προστατευμένο από τον ήλιο
- Μακριά από παιδιά
- ΕΕλέγξτε την ημερομηνία λήξης (μορφή ΕΕΜΜΗΗ)

Σε περίπτωση σοβαρού προβλήματος









Επικοινωνήστε με την Back2Sleep : www.back2sleep.eu

Κατασκευαστής

Back2Sleep™ - 188 rue de Rivoli - 75001 - Παρίσι - Γαλλία

📞 Συμβουλή: Μόλις βρείτε το μέγεθός σας με το SNOREKIT, παραγγείλετε απευθείας το μέγεθός σας (S, M, L ή XL) από τον φαρμακοποιό σας, τον διανομέα σας ή στο www.back2sleep.eu

Symbole Définition / Symbol Definition / Symbol Definition / Símbolo Definición / Simbolo Definizione / Símbolo Definição / Definicja symboli / Symbol Definitie / Σύμβολο Ορισμός

| | |
|---|--|
|  | <p>FABRICANT LÉGAL / LEGAL MANUFACTURER / ZUGELASSENER HERSTELLER / FABRICANTE LEGAL / FABBRICANTE LEGALE / FABRICANTE LEGAL / PODMIOT POSIADAJĄCY PRAWA DO PRODUKCJI / WETTELIJKE FABRIKANT / ΝΟΜΙΜΟΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ</p> |
|  | <p>DATE D'EXPIRATION / EXPIRATION DATE / VERFALLSDATUM / FECHA DE CADUCIDAD / DATA DI SCADENZA / DATA DE VALIDADE / DATA WAŻNOŚCI / VERVALDATUM / ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ</p> |
|  | <p>NUMÉRO DE LOT / LOT NUMBER / LOS-NR. / NÚMERO DE LOTE / NUMERO DI LOTTO / NÚMERO DE LOTE / NUMER PARTII / LOT NUMBER / ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΡΤΙΔΑΣ</p> |
|  | <p>RÉFÉRENCE CATALOGUE / CATALOG REFERENCE / KATALOGNUMMER / REFERENCIA DEL CATÁLOGO / CODICE PRODOTTO / NÚMERO DE CATÁLOGO / ODNIESIENIA KATALOGOWE / CATALOGUSNUMMER / ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥ</p> |
|  | <p>CONSULTER LE MANUEL OU LE MODE D'EMPLOI / CONSULT INSTRUCTION FOR USE / GEBRAUCHSANWEISUNG BEACHTEN / CONSULTE LAS INSTRUCCIONES DE USO / LEGGERE LE ISTRUZIONI PER L'USO / CONSULTE AS INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO / SKONSULTOWAĆ INSTRUKCJĘ UŻYTKOWANIA / RAADPLEEG DE GEBRUIKSAANWIJZING / ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ</p> |
|  | <p>LIMITES DE TEMPÉRATURE DE STOCKAGE / TEMPERATURE LIMITS / TEMPERATURBEREICH FÜR LAGERUNG / LÍMITES DE TEMPERATURA / LIMITI DI TEMPERATURA / LÍMITES DE TEMPERATURA DE ARMAZENAMENTO / LIMITY TEMPERATUROWE / GRENZEN VOOR OPSLAGTEMPERATUUR / ΟΡΙΑ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΦΥΛΑΞΗΣ</p> |
|  | <p>TENIR À L'ÉCART DE LA LUMIÈRE DU SOLEIL OU D'AUTRES SOURCES LUMINEUSES / KEEP AWAY FROM SUNLIGHT / VOR DIREKTER SONNENEINSTRALUNG SCHÜTZEN / NO EXPONER DIRECTAMENTE A LA LUZ SOLAR / TENERE LONTANO DALLA LUCE / MANTER AO ABRIGO DA LUZ SOLAR / TRZYMAĆ Z DALA OD SŁOŃCA / BESCHERMEN TEGEN ZONLICHT / ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΗΛΙΑΚΟ ΦΩΣ</p> |
|  | <p>CONSERVER AU SEC / KEEP DRY / TROCKEN LAGERN / MANTENER SECO / MANTENERE ASCIUTTO / MANTER SECO / ZACHOWAĆ SUCHĘ / DROOG HOUDEN / ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΣΕ ΞΗΡΟ ΜΕΡΟΣ</p> |

Symbole Définition / Symbol Definition / Symbol Definition / Símbolo Definición / Simbolo Definizione / Símbolo Definição / Definicja symboli / Symbolool Definitie / Σύμβολο Ορισμός

| | |
|---|---|
|  | <p>NE PAS UTILISER SI L'EMBALLAGE EST ENDOMMAGÉ OU OUVERT / DO NOT USE DAMAGED PACKAGES / NICHT VERWENDEN, WENN DIE VERPACKUNG BESCHÄDIGT IST / NO UTILICE ENVASES DAÑADOS / NON UTILIZZARE CONFEZIONI DANNEGGIATE / NÃO UTILIZE SE A EMBALAGEM ESTIVER DANIFICADA / NIE UŻYWAĆ, JEŚLI OPAKOWANIE JEST USZKODZONE LUB OTWARTE / NIET GEBRUIKEN INDIEN DE VERPAKKING IS BESCHADIGD / ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΕΑΝ Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΈΧΕΙ ΑΝΟΙΧΘΕΙ Ή ΥΠΟΣΤΕΙ ΖΗΜΙΑ</p> |
|  | <p>IDENTIFIANT UNIQUE DU DISPOSITIF / UNIQUE DEVICE IDENTIFIER / EINDEUTIGEN PRODUKTIDENTIFIKATION / IDENTIFICADOR DE DISPOSITIVO ÚNICO / CODICE UNIVOCO IDENTIFICATIVO / IDENTIFICAÇÃO ÚNICA DOS DISPOSITIVOS / NIEPOWTARZALNYCH KODÓW IDENTYFIKACYJNYCH WYROBÓW / UNIEKE HULPMIDDELIDENTIFICATIE / ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ</p> |
|  | <p>NUMÉRO DE MODÈLE / MODEL NUMBER / MODELLNUMMER / NUMERO DE MODELO / NUMERO DEL MODELLO / NUMERO DO MODELO / NUMER MODELU / MODELNUMMER / ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΟΝΤΕΛΟΥ</p> |
|  | <p>DISPOSITIF MÉDICAL / MEDICAL DEVICE / MEDIZINPRODUKT / DISPOSITIVO MÉDICO / DISPOSITIVO MEDICO / DISPOSITIVO MÉDICO / WYRÓB MEDYCZNY / MEDISCH HULPMIDDEL / ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ</p> |
|  | <p>UN SEUL PATIENT, PLUSIEURS UTILISATIONS 15 FOIS MAXIMUM PAR DISPOSITIF / SINGLE PATIENT MULTIPLE USE MAX 15 TIMES PER DEVICE / EINZELNER PATIENT - MEHRFACH ANWENDBAR / UN SOLO PACIENTE USO MÚLTIPLE MÁXIMO 15 VECES POR DISPOSITIVO / UTILIZZO MULTIPLO PER SINGOLO PAZIENTE MAX 15 VOLTE / PACIENTE ÚNICO - VÁRIAS UTILIZAÇÕES / WIELOKROTNE UŻYCIE U JEDNEGO PACJENTA / ΕΉΝ ΠΑΤΙΕΝΤ - MEERVOUDDIG GEBRUIK / ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΧΡΗΣΗ - ΣΕ ΈΝΑΝ ΜΟΝΟ ΑΣΘΕΝΗ</p> |
|  | <p>ASSEMBLEUR DU CONTENU DU PACK (PERSONNE VISÉE À L'ARTICLE 22) / ASSEMBLER OF THE CONTENTS OF THE PACK (PERSON REFERRED TO IN ARTICLE 22) / ZUSAMMENSTELLER DES PACKUNGSINHALTS (PERSON NACH ARTIKEL 22) / ENSAMBLADOR DEL CONTENIDO DEL PAQUETE (PERSONA A QUE SE REFIERE EL ARTÍCULO 22) / ASSEMBLATORE DEL CONTENUTO DELLA CONFEZIONE (PERSONA DI CUI ALL'ARTICOLO 22) / MONTADOR DO CONTEÚDO DA EMBALAGEM (PESSOA REFERIDA NO ARTIGO 22 / MONTER ZAWARTOŚCI OPAKOWANIA (OSOBA, O KTÓREJ MOWA W ART. 22) / SAMENSTELLER VAN DE INHOUD VAN DE VERPAKKING (PERSON BEDOELD IN ARTIKEL 22) / ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΤΗΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ (ΠΡΟΣΩΠΟ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΟ ΆΡΘΡΟ 22)</p> |

FR – Pour consulter le mode d'emploi du lubrifiant,
scannez ce QR code

EN – To consult the instructions for use of the lubricant,
scan this QR code

DE – Um die Bedienungsanleitung des Schmiermittels zu sehen,
scannen Sie diesen QR-Code

ES – Para consultar las instrucciones de uso del lubricante,
escanea este código QR

IT – Per consultare le istruzioni per l'uso del lubrificante,
scansiona questo codice QR

PT – Para consultar as instruções de uso do lubrificante,
escaneie este código QR

PL – Aby zapoznać się z instrukcją użycia smaru,
zeskanuj ten kod QR

NL – Scan deze QR-code om de gebruiksaanwijzing
van het smeermiddel te raadplegen

EL – Για να συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης του λιπαντικού,
σαρώστε αυτόν τον κωδικό QR

