

TOOLBOX



Gebruik van een instant cold pack

Wat is een instant cold pack?

Een instant cold pack is een verkoelend zakje dat je maar één keer kunt gebruiken om te koelen.

Wanneer gebruik je het?

- **Blessures:** Verstuikingen, kneuzingen en verrekkingen.
- **Zwellingen:** Na een tandartsbehandeling of een ander ongelukje.
- **Hoofdpijn:** Om pijn te verlichten.
- **Warmteflitsen:** Om het lichaam te kalmeren.

Hoe gebruik je het?

1. **Activeren:**
 - Knijp stevig in het midden van het zakje om de binnenste buis te breken.
 - Schud het zakje enkele seconden om de inhoud goed te mengen.
2. **Aanbrengen:**
 - Wikkel het cold pack in een doek of handdoek om direct contact met de huid te vermijden.
 - Leg het pack op de pijnlijke plek.
3. **Hoe lang gebruiken:**
 - Laat het pack 15-20 minuten op de plek liggen.
 - Herhaal indien nodig na een pauze van minstens 30 minuten.

Veiligheidstips

- **Niet direct op de huid aanbrengen:** Dit kan leiden tot bevriezing van de huid.
- **Niet langer dan 20 minuten op één plek gebruiken:** Overmatig gebruik kan huidirritatie veroorzaken.

Bewaren

- Leg de cold packs op een koele, droge plek.
- Zorg dat ze niet beschadigd raken.
- Zorg dat je altijd een pack in je EHBO-kit hebt.