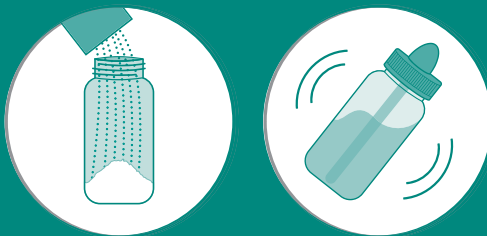


# NasoFree

## Instructions for use

### RECOMMENDED BY EXPERTS



1.



2.



3.



4.

## NL

### Benaming

- NasoFree neusdouche
- NasoFree nasaal spoelzout (2,5 g)
- NasoFree nasaal spoelzout met xylitol (6,5 g)

### Productbeschrijving

- De NasoFree neusdouche en het NasoFree nasaal spoelzout zijn geschikt voor het reinigen van de neus en neusbijholten. Bijvoorbeeld om overmatig slijm, virussen, bacteriën, stof of allergenen uit de neus te spoelen.
- Het nasale spoelzout zorgt ervoor dat slijm minder taai wordt en korstjes verweken. Deze worden vervolgens weggespoeld door het volume van de zoutoplossing. Daardoor kunt u vrijer ademen en/of ervaart u minder last van uw allergie. Meestal merkt u direct verschil.
- Neusspoelen is geschikt voor alle leeftijden vanaf dat men recht op kan zitten. Kinderen dienen bij voorkeur hun neus te spoelen onder toezicht van een volwassene.

### Samenstelling

- NasoFree nasaal spoelzout: Natriumchloride, natriumbicarbonaat.
- NasoFree nasaal spoelzout met xylitol: Natriumchloride, natriumbicarbonaat, xylitol en pepermuntolie.

### Eigenschappen

- De NasoFree neusdouche dankt zijn effectiviteit aan het volume en de lichtpositieve druk. De zoutoplossing wordt door de knijpfles van onder naar boven geduwd. Hierdoor kunt u zowel de neus als neusbijholten reinigen. Bovendien is de neusdouche makkelijk in gebruik en eenvoudig te reinigen.
- NasoFree nasaal spoelzout bestaat uit een combinatie van natriumchloride en natriumbicarbonaat. Een sachet bevat de juiste hoeveelheid voor één spoelbeurt van 250 ml. De zoutoplossing reinigt effectief en is mild voor het gevoelige neusslijmvlies.
- Speciaal voor mensen met een chronische neusbijholteontsteking is er NasoFree nasaal spoelzout met toegevoegd xylitol en een vleugje mint. Bij (chronische) neusbijholteontsteking spelen vaak bacteriën een rol. Deze produceren een slijmlaag (= biofilm) om zichzelf te beschermen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat xylitol deze beschermende slijmlaag om de bacterie afbreekt. Dit kan van toegevoegde waarde zijn om een (chronische) neusbijholteontsteking onder controle te krijgen.

### Indicaties/toepassingsgebieden

- Neusbijholteontsteking (rhinosinusitis).
- Luchtwegalergie voor gras- en boompollen, huisstofmijt en/of dierlijke huidschilfers.
- Verkoudheid.
- Herstel na neuserpatie (in overleg met de KNO-arts).
- Bij of na verblijf in een stoffige omgeving.
- Snurken bij verkoudheid of luchtwegalergie.

### Hoe te gebruiken

- Leeg één sachet nasaal spoelzout in de neusdouche en vul deze met lauwwarm (max. 37°C) gedestilleerd of eerder gekookt water tot aan de schroefdop/hals van de fles (250 ml).
- Schud de neusdouche kort voor gebruik, zodat het nasaal spoelzout en het water goed worden gemengd. Houd hierbij uw vinger op de dop van de neusdouche. Test de temperatuur van het water op uw handpalm of onderarm.
- Buig uw hoofd voorover boven de wastafel en plaats de neusdouche schuin (hoek van circa 45°) in één van uw neusgaten. Knijp rustig in de neusdouche. De vloeistof kan via hetzelfde neusgat terugstromen (in geval van erge verstopping) of via het andere neusgat. Laat daarom altijd het andere neusgat vrij en blokkeer deze niet.
- Snuit slijtage uw neus tussen het spoelen door en na het spoelen. U kunt drukverschillen in de holtes en uw oren ervaren. Dit is niet ernstig.

Herhaal stappen 3 en 4 voor het andere neusgat. U kunt dit afwisselen tot de neusdouche leeg is.

## EN

### Name

- NasoFree nasal irrigator
- NasoFree nasal saline (2.5 g)
- NasoFree nasal saline with xylitol (6.5 g)

### Product description

- NasoFree nasal irrigator and NasoFree nasal saline are suitable for cleaning the nostrils and nasal sinuses. In order to flush, for example, excessive mucus, viruses, bacteria, dust or allergens from the nose.
- Nasal saline dilutes mucus and softens scabs. These are then flushed away by the volume of the saline solution. As a result, it's easier to breathe and/or allergic symptoms are reduced. The effect is normally immediate.
- Nasal rinsing is suitable for all ages, from the age a child can sit up. Children should preferably rinse their nose under adult supervision.

### Composition

- NasoFree nasal saline: Sodium chloride, sodium bicarbonate.
- NasoFree nasal saline with xylitol: Sodium chloride, sodium bicarbonate, xylitol and peppermint oil.

### Features

- NasoFree nasal irrigator is effective due to the volume and slight positive pressure involved when rinsing. The saline solution is squeezed from the irrigator container, from bottom to top. This cleans both the nose and nasal sinuses. The nasal irrigator is easy to use and simple to clean.
- NasoFree nasal saline is a combination of sodium chloride and sodium bicarbonate. One sachet is sufficient for one 250ml rinse. The saline solution cleans effectively and is gentle to sensitive nasal mucosa.
- NasoFree nasal saline with added xylitol and a hint of mint is especially for people with chronic nasal sinusitis. Bacteria often play a role in (chronic) nasal sinusitis. The bacteria produce a layer of self-protective mucus (biofilm). Scientific research has shown that xylitol breaks down this mucus layer around the bacteria. This can help control (chronic) nasal sinusitis.

### Indications/applications

- Sinusitis (rhinosinusitis).
- Airway allergy to grass and tree pollen, house dust mites and/or animal dander.
- Colds.
- Recovery after nasal surgery (in consultation with your ENT specialist).
- During or after a stay in a dusty environment.
- Snoring, as a result of colds or airway allergies.

### How to use

- Empty one sachet of nasal rinsing salt into the nasal douche. Then fill the irrigator with distilled or previously boiled, lukewarm water (at 37°C or below), up to the screw cap/neck of the bottle (i.e. 250 ml).
- Shake the nasal irrigator briefly before use so that the nasal saline and water are well mixed. While doing so, keep your finger on the cap of the nasal irrigator. Test the temperature of the water on your palm or forearm.
- Bend your head forward over a basin and insert the nasal irrigator at an angle of about 45° into one nostril. Gently squeeze the nasal irrigator. The fluid may flow back through the same nostril (in case of severe blockage), or through the other nostril. Therefore, always leave the other nostril free and do not block it.
- Blow your nose lightly between rinses and after rinsing. You may experience pressure differences in the sinus cavities and ears. This is not serious.

Repeat steps 3 and 4 for the other nostril. You can continue to alternate nostrils until the nasal irrigator is empty.

Saline solution may get into your throat during rinsing. This is not harmful. You may spit out the solution. You can prevent saline entering your throat by applying only gentle pressure when squeezing the nasal irrigator.

### Frequency and duration of use

The nose may be rinsed as needed, usually 1-4 times per day. There is no maximum for frequency or duration of use.

### Cleaning the nasal irrigator

- Rinse the NasoFree nasal irrigator with warm water before and after use, as required.
- Clean the nasal irrigator by hand, using water and, if required, soap.
- After cleaning, rinse the nasal irrigator thoroughly and let it air dry.
- Remove the screw cap from the nasal irrigator while it is drying.

### Use during pregnancy and breast feeding

There is no evidence that nasal rinses cannot be used during pregnancy and breast feeding.

### Contraindications - when not to use this product

- Do not use if there is a known allergy to any of the ingredients.
- Do not use if there is a direct connection between the nose and the fluid spaces of the brain.
- Do not use for injuries to the nasal roof and nasal sinuses.
- Do not use in cases of severe nosebleeds.
- Do not use if the packaging is damaged on receipt of the product.

### Special attention and precautions

- Consult your doctor if your symptoms do not improve.
- Never block the nostril through which the saline should flow out.
- Never use the NasoFree nasal irrigator while lying down.
- Always use your own nasal irrigator, to avoid cross-contamination.
- Never use water that is warmer than body temperature, to avoid irritation and burning.
- Always rinse with nasal saline. Rinsing with water can be painful and lead to irritation. Do not use other solutions to rinse your nose.
- Make a fresh saline solution before each rinse.
- If using medication that is applied to the nasal mucosa, observe the following sequence: use the nasal rinse, wait a few minutes, then administer the medication. The medication will then be applied to clean nasal mucosa.
- Never expose the NasoFree nasal irrigator or nasal saline directly to a heat source. Boiled water should first cool to 37°C or below before using it to fill the nasal irrigator.
- Keep out of reach of children.

### Side effects

- Rinsing with NasoFree nasal saline (with xylitol) may possibly cause a stinging sensation.
- If there are serious adverse effects related to use of this product, report them to the manufacturer and to the competent authorities (of the Member State) where the user is located.

### Storage

- The expiry date of NasoFree nasal saline (with xylitol) is indicated on the packaging.
- Due to wear and tear, and for hygienic reasons, replace the NasoFree nasal irrigator with a new one after 1 year.

Date of last revision of instructions for use February 2023

## DE

### Bezeichnung

- NasoFree-Nasendusche
- NasoFree-Nasenspülsalz (2,5 g)
- NasoFree-Nasenspülsalz mit Xylitol (6,5 g)

### Produktbeschreibung

- Die NasoFree-Nasendusche und das NasoFree-Nasenspülsalz sind für die Reinigung von Nase und Nasennebenhöhlen geeignet. Beispielsweise, um übermäßigen Schleim, Viren, Bakterien, Staub oder Allergene aus der Nase zu spülen.
- Das Nasenspülsalz sorgt dafür, dass der Schleim weniger zähflüssig wird und kleine Krusten sich auflösen. Diese werden folglich durch das Volumen der Salzlösung weggespült. Dadurch können Sie freier atmen bzw. bereitet Ihnen Ihre Allergie weniger Beschwerden. Meistens merken Sie sofort einen Unterschied.
- Die Spülung der Nase ist ab dem Alter, das man aufrecht sitzen kann, für alle Altersgruppen geeignet. Kinder sollten ihre Nase am besten unter Aufsicht eines Erwachsenen spülen.

### Zusammensetzung

- NasoFree-Nasenspülsalz: Natriumchlorid, Natriumbikarbonat.
- NasoFree-Nasenspülsalz mit Xylitol: Natriumchlorid, Natriumbikarbonat, Xylitol und Pfefferminzöl.

### Eigenschaften

- Die NasoFree-Nasendusche dankt ihre Wirksamkeit dem Volumen und dem leichten positiven Druck. Die Salzlösung wird durch die Spritzflasche von unten nach oben gedrückt. Dadurch können Sie sowohl die Nase als auch die Nasennebenhöhlen reinigen. Die Nasendusche ist einfach in der Anwendung und leicht zu reinigen.
- NasoFree-Nasenspülsalz besteht aus einer Kombination aus Natriumchlorid und Natriumbikarbonat. Ein Beutel enthält die richtige Menge für eine Nasenspülung von 250 ml. Die Salzlösung reinigt wirksam und ist mild für die empfindliche Nasenschleimhaut.
- Speziell für Personen mit einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung gibt es das NasoFree-Nasenspülsalz mit beigefügtem Xylitol und einem Hauch Minze. Bei einer (chronischen) Nasennebenhöhlenentzündung spielen oft Bakterien eine Rolle. Diese produzieren eine Schleimschicht (= Biofilm), aus Xylitol diese schützende Schleimschicht um die Bakterien abbaub. Das kann zusätzlich nützlich sein, um eine (chronische) Nasennebenhöhlenentzündung unter Kontrolle zu bekommen.

### Indikationen/Anwendungsbereiche

- Nasennebenhöhlenentzündung (Rhinosinusitis).
- Allergien der Atemwege (gegen Gräser- und Bäume pollen, Hausstaubmilben und/oder tierische Hautschuppen).
- Erkältung.
- Erholung nach einer Nasenoperation (in Rücksprache mit dem HNO-Arzt).
- Bei oder nach einem Aufenthalt in staubiger Umgebung.
- Schnarchen bei Erkältung oder Allergie der Atemwege.

### Anwendung

- Empty one sachet of nasal rinsing salt into the nasal douche and fill with lukewarm (max. 37°C) destilliertem oder zuvor gekochtem Wasser bis zum Schraubverschluss/Flaschenhals (250 ml) auffüllen.
- Die Nasendusche vor Gebrauch kurz schütteln, damit das Nasenspülsalz und das Wasser gut gemischt werden. Halten Sie dabei Ihren Finger auf den Verschluss der Nasendusche. Kontrollieren Sie die Wassertemperatur mit Ihrer Handfläche oder Ihrem Unterarm.
- Beugen Sie Ihren Kopf über dem Waschtisch nach vorne und richten Sie die Nasendusche schräg (in einem Winkel von ca. 45°) in eines Ihrer Nasenlöcher. Drücken Sie langsam in die Nasendusche. Die Flüssigkeit kann über dasselbe Nasenloch (bei sehr starker Verstopfung) oder über das andere Nasenloch zurückfließen. Lassen Sie deshalb immer das andere Nasenloch frei und blockieren Sie es nicht.
- Schnäuzen Sie Ihre Nase beim Spülen zwischendurch und nach dem Spülen. Dabei können Sie einen Druckunterschied in den Nebenhöhlen und in den Ohren erfahren. Das ist weiter nicht schlimm.

Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für das andere Nasenloch. Sie können das abwechseln, bis die Nasendusche leer ist.



## FR

### Dénomination

- NasoFree douche nasale
- NasoFree sel de rinçage nasal (2,5 g)
- NasoFree sel de rinçage nasal avec xylitol (6,5 g)

### Description du produit

- La douche nasale NasoFree et le sel de rinçage nasal NasoFree sont indiqués pour le nettoyage du nez et des sinus. Par exemple, pour dégager le nez du mucus, des virus, des bactéries, de la poussière ou des allergènes.
- Le sel de rinçage nasal dilue le mucus et ramollit les croûtes. Ensuite, ces éléments sont rincés et évacués par la solution saline. Vous pouvez alors respirer plus librement, vous souffrez moins de votre allergie. En principe, vous remarquez directement la différence.
- Le rinçage du nez convient à tous les âges, dès que l'on peut se mettre assis à la verticale. Il est préférable que les enfants se rincent le nez sous la supervision d'un adulte.

### Composition

- NasoFree sel de rinçage nasal : Chlorure de sodium, bicarbonate de sodium.
- NasoFree sel de rinçage nasal avec xylitol : Chlorure de sodium, bicarbonate de sodium, xylitol et huile de menthe poivrée.

### Propriétés

- L'efficacité de la douche nasale NasoFree est due à son volume et à la légère pression positive. La solution saline est poussée du bas vers le haut à l'aide du flacon à presser. Ainsi, vous pouvez nettoyer à la fois le nez et les sinus. De plus, la douche nasale est pratique à l'emploi et facile à nettoyer.
- Le sel de rinçage nasal NasoFree est obtenu par combinaison de chlorure de sodium et de bicarbonate de sodium. Un sachet contient la bonne quantité pour un rinçage de 250 ml. La solution saline nettoie efficacement et est douce pour la muqueuse nasale sensible.
- Spécialement conçu pour les personnes souffrant de sinusite chronique, le sel de rinçage nasal NasoFree existe aussi en version au xylitol mentholé. En cas de rhinosinusite (chronique), les bactéries ont souvent un rôle. Elles produisent une couche de mucus, dénommée biofilm, pour se protéger. Des recherches scientifiques ont démontré que le xylitol décompose cette couche de mucus protectrice autour de la bactérie. Ce processus peut contribuer à soigner une rhinosinusite (chronique).

### Indications/Domaines d'application

- Rhinosinusite (inflammation chronique des sinus).
- Allergie des voies respiratoires au pollen des herbes et des arbres, aux acariens ou aux squames d'animaux.
- Rhume.
- Soins postopératoires après intervention sur le nez (en concertation avec un médecin ORL).
- Lors d'un séjour dans un environnement poussiéreux ou après.
- Ronflement dû à un rhume ou à une allergie des voies respiratoires.

### Comment l'utiliser

- Versez un sachet de sel de rinçage nasal dans la douche nasale que vous remplissez d'eau distillée tiède (maximum 37°C) ou bouillie au préalable, jusqu'au bouchon à vis / col du flacon (250 ml).
- Secouez la douche nasale avant emploi, afin que le sel de rinçage nasal soit bien mélangé à l'eau. Pour ce faire, il suffit de bien placer votre doigt sur l'embout de la douche nasale. Testez la température de l'eau sur la paume de votre main ou sur votre avant-bras.
- Penchez la tête au-dessus du lavabo et placez l'embout de la douche nasale en biais (environ un angle de 45°) dans l'une des deux narines. Exercez une légère pression sur la douche nasale. Il peut arriver que la solution reflue par la même narine (en cas d'obstruction grave) ou par l'autre narine. Par conséquent, laissez toujours votre autre narine libre et ne l'obstruez pas.
- Mouchez-vous délicatement entre les rinçages et à la fin. Il se peut que vous ressentiez des différences de pression dans vos cavités et vos oreilles. Ce n'est pas grave.

Répétez les étapes 3 et 4 pour l'autre narine. Vous pouvez alterner ainsi jusqu'à ce que la douche nasale soit vide.

La solution nasale peut couler dans votre gorge pendant le rinçage. Ce n'est pas grave. Vous pouvez cracher la solution. Pour éviter cela, pressez doucement sur la douche nasale.

### Fréquence et durée d'utilisation

Vous pouvez rincer votre nez selon vos besoins, en fonction de vos symptômes. En règle générale, une à quatre fois par jour. L'utilisation n'est pas limitée en fréquence ni en durée.

### Nettoyage

- Vous pouvez rincer la douche nasale NasoFree avec de l'eau tiède avant et après utilisation.
- Nettoyez la douche nasale à la main, avec de l'eau et éventuellement du savon.
- Ensuite, rincez soigneusement la douche nasale et laissez-la sécher à l'air.
- Ne vissez pas le bouchon sur la douche nasale pendant le séchage.

### Utilisation pendant la grossesse ou l'allaitement

Rien ne laisse supposer que le rinçage nasal ne peut être utilisé pendant la grossesse ou l'allaitement.

### Contre-indications

- Ne pas utiliser en cas d'allergie avérée pour l'un ou l'autre des ingrédients.
- Ne pas utiliser s'il existe une communication directe entre le nez et les cavités liquidiennes du cerveau.
- Ne pas utiliser en cas de plaies du toit nasal et des sinus.
- Ne pas utiliser en cas d'importants saignements de nez.
- Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé à la réception du produit.

### Attention particulières et précautions

- Consultez votre médecin si les symptômes persistent.
- Ne bloquez jamais la narine par laquelle la solution saline doit s'écouler vers l'extérieur.
- N'utilisez jamais la douche nasale NasoFree en position allongée.
- Veillez à utiliser que votre propre douche nasale afin d'éviter les contaminations croisées.
- N'utilisez jamais de l'eau plus chaude que la température de votre corps pour éviter toute irritation ou brûlure.
- Rincez toujours votre nez avec du sel de rinçage nasal. Un rinçage à l'eau peut être douloureux ou provoquer des irritations. N'utilisez pas d'autres solutions pour vous rincer le nez.
- Refaites une solution saline avant chaque rinçage.
- En cas de prise de médicaments par la muqueuse nasale, l'ordre correct est le suivant : rinçage nasal, attendre quelques minutes, puis administrer le médicament. Ainsi, vos médicaments seront administrés sur une muqueuse nasale propre.
- N'exposez jamais la douche nasale et le sel de rinçage nasal NasoFree directement à 37°C maximum avant de le verser dans la douche nasale.
- Tenir hors de portée des enfants.

### Effets secondaires

- Le rinçage avec le sel de rinçage nasal (avec xylitol) NasoFree peut parfois provoquer des picotements.
- En cas d'effets secondaires graves liés à ce dispositif, ils doivent être signalés au fabricant et aux autorités compétentes (de l'État membre) où se trouve l'utilisateur.

### Conservation

- La date de péremption du sel de rinçage nasal (avec xylitol) NasoFree est indiquée sur l'emballage.
- En raison de son usage et pour des raisons d'hygiène, il est recommandé de se procurer une nouvelle douche nasale NasoFree après une année d'utilisation.

Date de la dernière révision du mode d'emploi Février 2023



