

GB

User Instructions

Before using the Rhino Horn for the first time, you should rinse it thoroughly with running water.

The Water

Prepare a saline solution by putting one measuring spoon (included) of fine grained kitchen salt (NaCl) into the Rhino Horn, followed by filling it with lukewarm water (37° C / 98.6° F). Cover the two openings with your hand and finger and shake the solution to dissolve the salt.

If there are concerns about water quality, boil the water for two minutes and then let it cool to body temperature.

Rinsing the Nose

To use the Rhino Horn, tilt your head sideways over the sink, and from the side gently place the spout into the upper nostril. Start with your less congested nostril. Breathing normally through your open mouth, pour the saline solution into your upper nostril. If the angle of the head is correct, the water will drain directly through the lower nostril. Do not stick your chin out; keep it tucked in towards your chest. Otherwise the water will run back from the nasal cavity into your throat.

Repeat on the other side.

Empty Your Nose

To clear any remaining water from your nose and sinuses after you have used the Rhino Horn, bend forward with the top of your head down, look to the side, close the lower nostril and gently blow into a tissue through the open nostril. Be careful not to blow so hard that your ears pop.

Repeat on the other side. Do this a few times.

Cleaning the Rhino Horn

After each use, the Rhino Horn should be rinsed out and left to air-dry. The Rhino Horn may be washed in a dishwasher and may even be cleaned in boiling water for a few minutes (not the spoon). Washing or boiling is necessary only if two persons are using the same Rhino Horn right after one another. Normally air-drying is enough.

See also www.rhinohorn.co.uk/userguide/



RHINO HORN™

- User instructions
- Gebruiksaanwijzing
- Mode d'emploi



Video:
www.rhinohorn.nl / www.rhinohorn.be

Gebruiksaanwijzing online




Mode d'emploi online



Distribution Benelux

Rhino Horn Benelux BV
Postbus 1555
3800 BN Amersfoort
Nederland / Pays-Bas

 **Somamed AS**
P. O. Box 200
1451 Nesoddtangen, Norway

Designed in Norway
Manufactured under ISO 13485:2017 by:
No Phthalates – No Bisphenol A
Toxic free according to REACH 168 test

Latest revision: April 2022

REF RHB3607/RHR3614

Medical Device

 Regulation (EU) 2017/745

GB: Please report any benefit or serious incident from using Rhino Horn to post@yogaprocess.com

NL: Meld elk voordeel of ernstig incident bij het gebruik van de Rhino Horn aan post@yogaprocess.com.

FR: Veuillez signaler tout bénéfice ou incident grave liés à l'utilisation du Rhino Horn à post@yogaprocess.com.

NL

Gebruiksaanwijzing

Spoel de Rhino Horn grondig af met stromend water vóór het eerste gebruik.

Vorbereitung

Bereid een zoutoplossing door de Rhino Horn te vullen met lauwarm kraanwater (ongeveer 37 °C) en voeg één afgestreken doseerlepel (2.7 gr.) fijn keukenzout (natriumchloride) zonder jodium toe. Meer informatie over zout vindt u in de FAQ op rhinohorn.nl en rhinohorn.be. Dek de openingen van de Rhino Horn af met uw handpalm en vinger en schud deze enkele malen om het zout op te lossen. Indien u twijfelt aan de kwaliteit van het water, kookt u het water eerst één minuut en laat u het afkoelen totdat het lauwarm is. Als het water veilig is, kunt u direct warm water uit de kraan gebruiken.

De neusspoeling

Houd uw hoofd schuin en breng de tuit van de Rhino Horn aan op het neusgat. Start met het neusgat dat het minst verstopt is. Adem op normale wijze door de mond en laat de helft van de zoutoplossing door uw neusholtes stromen. De zoutoplossing gaat het ene neusgat in en loopt er door het

andere uit. De zwaartekracht doet het werk, u hoeft niets anders te doen dan rustig door de mond te ademen met het hoofd in de juiste stand. Kantel uw hoofd niet naar achteren, de zoutoplossing loopt dan vanuit de neusholte in de keel.

Laat de helft van de zoutoplossing door één neusgat stromen, haal de Rhino Horn weg en houd uw hoofd weer recht. Er zal vanzelf wat zoutoplossing uit uw neus lopen. Maak uw neus leeg door zachtjes te snuiten. Snuit zeker niet te hard en vermijd dat uw oren ploppen. Herhaal de handeling door de rest van de zoutoplossing door uw andere neusgat te laten stromen.

Als uw neus zodanig verstopt is dat de zoutoplossing er niet vrij doorheen kan stromen, laat het dan een paar seconden in het neusgat staan en wissel van neusgat. Na een paar pogingen zal de warme zoutoplossing de slijmvliezen ontspannen en komt de spoeling op gang.

Bij verkoudheid, acute of chronische bijholteontsteking (sinusitis), of in geval van een allergische reactie op pollen kunt u de Rhino Horn meerdere malen per dag gebruiken. Als u de Rhino Horn voor de dagelijkse

neushygiëne of preventief gebruikt, is eenmaal per dag spoelen voldoende.

Na het spoelen

Zorg dat er na gebruik van de Rhino Horn geen zoutoplossing achterblijft in de neus en bijholten. Buig uw hoofd naar voren en draai het naar één kant. Druk het onderste neusgat dicht en snuit zachtjes door het bovenste neusgat. Houd een papieren zakdoek voor de neus, snuit voorzichtig en laat de oren niet ploppen. Er kunnen een paar druppels of een klein stroompje zoutoplossing uit uw neus lopen. Draai uw hoofd naar de andere kant en snuit zachtjes door het andere neusgat. Herhaal dit enkele malen voor beide neusgaten.

Reinigen van de Rhino Horn

Spoel de Rhino Horn na elk gebruik af en laat hem drogen. U kunt de Rhino Horn ook in de vaatwasser reinigen of enkele minuten in water koken (niet de lepel). Grondig reinigen of koken is alleen nodig als twee mensen de Rhino Horn kort na elkaar gebruiken. Laat de Rhino Horn in alle gevallen in de open lucht drogen vóór het volgende gebruik.

Zie ook

www.rhinohorn.nl/neus-spoelen-in-4-stappen

FR

Mode d'emploi

Rincez soigneusement le Rhino Horn sous l'eau avant la première utilisation.

L'eau

Remplissez le Rhino Horn avec de l'eau à la température corporelle (37° C) et ajoutez une dose de sel fin ordinaire de cuisine en utilisant la dosette (2.7 g NaCl) incluse dans la boîte. Obstruez les ouvertures avec votre main/doigt et secouez afin de dissoudre le sel.

En cas de doute sur la qualité de l'eau du robinet, faites-la bouillir brièvement et laissez-la refroidir à la température du corps. Si la qualité de l'eau est sûre, servez-vous directement du robinet d'eau chaude.

Le lavage de nez

Appliquez l'embout du Rhino Horn contre la narine la moins bouchée. Appuyez légèrement afin d'éviter les fuites. Faites attention de ne pas obstruer l'ouverture du Rhino Horn en l'appuyant contre la cloison nasale.

Respirez normalement par la bouche et penchez-vous légèrement vers l'avant pour que votre tête se trouve au-dessus du lavabo. N'avancez pas le menton, rentrez-le vers votre poitrine,

sinon l'eau s'écoulera dans votre gorge. Regardez vers le bas et tournez la tête sur le côté. L'eau coulera dans une narine et s'évacuera par l'autre par pesanteur. Respirez calmement par la bouche en gardant la bonne position de votre tête.

Si votre nez est bouché au point d'empêcher l'eau de passer d'une narine à l'autre, laissez l'eau dans le nez quelques secondes et changez de côté. Après quelques essais, l'eau tiède et salée aura pour effet de détendre les muqueuses et de libérer la voie nasale.

Laissez passer la moitié de l'eau et redressez-vous. Un peu d'eau s'écoulera de votre nez. Videz-le en soufflant très doucement par une narine à la fois. En soufflant trop fort, vous risquez de vous boucher les oreilles. Versez le restant de l'eau dans l'autre narine en suivant la même procédure.

En cas de rhume, sinusite ou réaction allergique aux pollens, vous pouvez utiliser le Rhino Horn plusieurs fois par jour. Pour le bien-être, l'hygiène et la prévention, une utilisation par jour suffit.

Il faut vider le nez complètement

Assurez-vous qu'il ne reste plus d'eau dans votre nez et vos sinus après le lavage avec le Rhino Horn. Faites ce test : penchez-vous la tête vers le bas, tournez votre tête, fermez la narine qui est vers le bas et soufflez – pas trop fort – par l'autre narine. Faites-le avec précaution pour ne pas boucher vos oreilles. Répétez le geste de l'autre côté, le tout plusieurs fois. Il y a parfois quelques gouttes d'eau qui sortent, ou un petit filet d'eau.

Le nettoyage du Rhino Horn

Après l'utilisation du Rhino Horn, Rincez-le, videz le complètement et Laissez-le sécher à l'air (les ouvertures vers le bas). Le Rhino Horn passe au lave-vaisselle et supporte d'être ébouillanté quelques minutes (pas la dosette). Si deux personnes utilisent le même Rhino Horn, il doit être lavé ou ébouillanté après chaque utilisation sinon un rinçage et un séchage suffisent.

Voir également

<https://rhinohorn.be/fr/comment-se-laver-le-nez>

