

## The Obus Forme® Soft Gel Hot & Cold Compress

This reusable compress is designed for use with common aches, pains, swelling and bruising. Please read this carefully before use.

### Cold Use

Recommended directly after an injury.

For optimum cold effectiveness, this compress should be stored in the freezer for a minimum of 2 hours. This compress will not freeze solid; it remains pliable to conform to the shape of the body.

When applying the compress, wrap it in a thin cloth that will not impede cold transfer. Cold therapy can be applied for 5-20 minutes at a time, depending on the location and size of the injury.

### Hot Use

Not recommended for at least 2 days after an injury.

Stovetop: Immerse the compress in hot or boiling water for 5 to 7 minutes.

Microwave: Fully immerse the compress in water in a microwave-safe container. Heat on high power for 3 minutes. If further heating is required, microwave at 30-second intervals.

Safely remove the heated compress from the water and wrap it in a thin cloth that will not impede heat transfer. Heat can be applied for as long as 20-30 minutes. Comfort level and heat tolerance should be used as guidelines.

### CAUTION!

If you have concerns regarding your health, please consult your physician before use. An injury that is really painful or pain that does not resolve itself after 24-48 hours of self-care should be checked by a professional. Do not apply the compress directly to the skin. To avoid burns, use the hot compress carefully. Use only as directed. Individuals with circulatory or diabetic problems should consult a physician before using this product. Do not ingest. Do not puncture. Contents may stain. Non-toxic – Safe for use with children.



Association of Canadian Ergonomists  
Association Canadienne d'Ergonomie

## Compresse chaude ou froide Soft Gel Obus Forme®

Cette compresse réutilisable d'emploi facile aide à soulager les muscles tendus ou endoloris, les maux de tête, les maux de dents, les douleurs cervicales et dorsales, les contusions, les éraflures, les brûlures superficielles, les piqûres d'insecte et autres blessures. Prière de lire attentivement avant l'emploi.

### Soulagement par le froid

Recommandé immédiatement après une blessure et tous les jours par la suite jusqu'à ce que l'enflure et la douleur disparaissent. L'utilisation de la compresse froide réduira les dommages causés aux tissus, réduira l'enflure et, par conséquent, aidera à atténuer la douleur. Après une blessure, reprenez graduellement vos activités physiques habituelles.

Pour une efficacité optimale du traitement par le froid, cette compresse devrait être placée au congélateur pendant au moins 2 heures. La compresse ne gèle pas complètement; elle demeure malléable et épouse la forme du corps.

Lorsque vous appliquez la compresse, enveloppez-la dans un linge mince qui n'empêchera pas le transfert du froid. Le traitement par le froid peut être appliqué pendant 5 à 20 minutes à la fois, selon la région atteinte et l'importance de la blessure.

### Soulagement par la chaleur

Non recommandé moins de deux jours après une blessure. La chaleur apaise temporairement la douleur en aidant à réchauffer et à assouplir les jointures pour faciliter le mouvement de la partie du corps blessée.

Cuisinière : Immergez la compresse dans l'eau chaude ou bouillante pendant 5 à 7 minutes. Four à micro-ondes : Immergez complètement la compresse dans l'eau dans un contenant allant au four à micro-ondes. Faites chauffer à puissance élevée pendant 3 minutes. Au besoin, faites chauffer la compresse davantage, 30 secondes à la fois.

Retirez prudemment la compresse chaude de l'eau et enveloppez-la dans un linge mince qui n'empêchera pas le transfert de la chaleur. Le traitement par la chaleur peut être appliqué pendant un maximum de 20 à 30 minutes. Guidez-vous sur votre degré de confort et de tolérance à la chaleur.

### MISE EN GARDE!

En cas de préoccupations de santé, veuillez consulter votre médecin avant l'emploi. Si la blessure est très douloureuse ou la douleur ne disparaît pas après des soins auto-administrés pendant 24 à 48 heures, consulter un professionnel. Ne pas appliquer la compresse directement sur la peau. Pour éviter les brûlures, utiliser la compresse chaude prudemment. N'utiliser que selon le mode d'emploi. Les personnes atteintes de troubles circulatoires et les diabétiques devraient consulter un médecin avant d'utiliser ce produit. Ne pas ingérer. Ne pas percer. Le contenu peut tacher. Non toxique. Utilisation sans danger pour les enfants.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les maux de dos et le soulagement général de la douleur, les nouveaux produits et les offres spéciales ou pour vous abonner à notre bulletin, veuillez visiter le [www.obusforme.com](http://www.obusforme.com).