

Harap baca petunjuk penggunaan ini dengan saksama dan simpan untuk referensi pada masa mendatang, pastikan petunjuk ini dapat diakses oleh pengguna lain dan perhatikan informasi yang ada di dalamnya.

## Mengenal Perangkat Anda

### Pelanggan yang Kami Hormati

Terima kasih telah memilih produk dari rangkaian produk kami. Nama kami identik dengan produk berkualitas tinggi yang telah diuji secara cermat untuk aplikasi di bidang panas, berat, tekanan darah, suhu tubuh, denyut nadi, terapi lembut, pijat, kesehatan, bayi, dan udara.

Hormat kami,  
Tim Beurer Anda

### Apa Itu EM 50 Menstrual Relax?

Banyak wanita mengalami kram perut dan nyeri haid yang parah sebelum dan selama menstruasi; selain itu, banyak wanita juga menderita penyakit yang menyebabkan nyeri di perut bagian bawah, seperti endometriosis. Rasa nyeri ini sering begitu kuat sehingga wanita mencari pereda rasa sakit seketika. Menstrual Relax yang inovatif adalah perangkat TENS berperkakat dengan fungsi pemanasan untuk menghilangkan rasa sakit akibat ketidaknyamanan menstruasi, dan nyeri yang disebabkan oleh endometriosis. Teknologi TENS yang digunakan pada Menstrual Relax memungkinkan untuk mengurangi nyeri secara tepat. Menstrual Relax memiliki total 15 level intensitas.

Agar nyeri hilang dengan cara lebih nyaman, terdapat pula fungsi panas yang dapat diaktifkan. Terbuat dari silikon berkualitas medis, Menstrual Relax yang dirancang dengan elegan sangat ramping dan fleksibel, serta dapat disesuaikan dengan sempurna pada area yang akan dirawat. Sirkuit berteknologi tinggi menyediakan perawatan yang hemat energi selama 20 menit (hingga 6 sesi per kali pengisian daya baterai).

Menstrual Relax adalah cara yang aman dan mudah untuk meredakan nyeri, serta menawarkan pengalaman baru bagi pengguna dalam mengatasi nyeri perut bagian bawah.

### Apa Itu TENS dan Apa Manfaatnya?

TENS, atau Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (stimulasi saraf listrik transkutani) merujuk stimulasi listrik pada saraf melalui kulit. TENS merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk mengobati berbagai jenis nyeri dari berbagai penyebab. Metode ini tidak memiliki efek samping jika diberikan dengan benar. Metode ini telah diuji dan disetujui secara klinis serta dapat digunakan untuk pengobatan mandiri sederhana. Efek pereda nyeri atau penenakan nyeri dicapai dengan menghambat transfer nyeri ke saraf serta dengan meningkatkan sekresi endorfin dalam tubuh, yang efeknya pada sistem saraf pusat adalah mengurangi sensasi nyeri. Metode ini terbukti secara ilmiah dan disetujui sebagai bentuk perawatan medis.

Gejala apa pun yang dapat diredakan dengan TENS harus diperiksa oleh dokter Anda. Dokter Anda juga akan memberi Anda petunjuk tentang cara melakukan perawatan mandiri dengan TENS. TENS telah diuji secara klinis dan disetujui untuk digunakan dalam kasus ketidaknyamanan menstruasi dan untuk mengurangi nyeri akibat endometriosis. Perangkat TENS bekerja dengan mengalirkan arus listrik melalui kulit. Bantalan gel digunakan sebagai media transfer dan secara alami akan mengalami keausan. Bantalan gel harus diganti jika tidak lagi memberikan kontak yang memadai dan Menstrual Relax tidak lagi mampu sepenuhnya pada kulit. Kegagalan untuk mengganti bantalan dapat menyebabkan iritasi kulit akibat peningkatan kepadatan arus di area tertentu.

## 1. Termasuk dalam Pengiriman

Periksa apakah bagian luar kemasan kardus pengiriman masih utuh dan pastikan semua isinya masih ada. Sebelum digunakan, pastikan tidak ada kerusakan yang terlihat pada perangkat atau aksesoris dan semua bahan kemasan telah dilepas. Jika ragu, jangan gunakan perangkat, dan hubungi penjual Anda atau alamat Layanan Pelanggan yang ditentukan.

1x Menstrual Relax  
2x bantalan gel berperekat  
1x kabel USB-C  
1x Petunjuk penggunaan ini

## 2. Tanda dan Simbol

Simbol berikut digunakan pada perangkat, dalam petunjuk penggunaan ini, pada kemasan dan pelat tipe untuk perangkat:

	Pembuangan sesuai dengan Petunjuk EC tentang Limbah Peralatan Listrik dan Elektronik (WEEE)
	<b>PERINGATAN</b> Pemberitahuan peringatan yang menunjukkan risiko cedera atau kerugian terhadap kesehatan
	<b>PENTING</b> Perangkat dapat memancarkan nilai output efektif di atas 10 mA, dirata-ratakan selama setiap interval 5 detik.
	<b>Catatan</b> Informasi Penting yang perlu diperhatikan
	Produsen
	Komponen aplikasi, tipe BF
	Jangan gunakan jika Anda memiliki implan perangkat listrik (cth.: alat pacu jantung)
	Jangan gunakan di dekat jantung
	Produk ini memenuhi persyaratan petunjuk Eropa dan nasional yang berlaku.
	Perangkat terlindungi dari benda asing $\geq 12,5$ mm dan dari tetesan air yang jatuh pada sudut tertentu
	Tanggal kedaluwarsa
	Baca petunjuk penggunaan
	Suhu dan kelembapan penyimpanan yang diizinkan
	Suhu dan kelembapan pengoperasian yang diizinkan
	Pisahkan elemen kemasan lalu buang sesuai dengan peraturan setempat.
	Penanda untuk mengidentifikasi bahan kemasan. A = Kode bahan, B = Nomor bahan: 1-7 = Plastik, 20-22 = Kertas dan kardus
	Pisahkan elemen produk dan kemasan, lalu buang sesuai dengan peraturan setempat.
	Simbol importir

## 3. Tujuan Penggunaan

### Gunakan Menstrual Relax hanya:

- Pada manusia.
- Untuk penggunaan pribadi.
- Untuk tujuan pengembangannya dan dengan cara yang ditentukan dalam petunjuk penggunaan ini. Penggunaan yang tidak tepat dapat berbahaya.
- Untuk penggunaan eksternal.
- Untuk penggunaan di rumah dan pribadi.
- Dengan aksesoris ori yang disertakan, yang dapat dipesan ulang. Kegagalan dalam melakukan hal ini akan membatalkan garansi. Produsen tidak bertanggung jawab atas kerusakan yang diakibatkan oleh pengguna yang tidak benar atau salah.

## 4. Peringatan dan Catatan Keselamatan

### PERINGATAN

Perangkat ini tidak menggantikan konsultasi dan perawatan medis. Konsultasi dengan dokter Anda terlebih dahulu jika Anda merasa nyeri atau menderita penyakit. Untuk menghindari dampak negatif terhadap kesehatan, JANGAN gunakan Menstrual Relax dalam kondisi berikut:

- Jika Anda memiliki implan perangkat listrik (cth.: alat pacu jantung).
- Jika Anda memiliki implan logam, misalnya koi tembaga.
- Jika Anda menggunakan pompa insulin.
- Jika Anda mengalami demam tinggi (cth.:  $>39^{\circ}\text{C}$ ).
- Jika Anda memiliki aritmia jantung yang diketahui atau akut, atau gangguan pada sistem impuls dan konduksi jantung.
- Jika Anda mengalami gangguan kejagung (cth.: epilepsi).
- Jika Anda hamil.
- Setelah operasi, jika kontraksi otot yang kuat dapat memengaruhi proses penyembuhan.
- Di dekat jantung. Elektrode stimulasi tidak boleh ditempatkan pada bagian mana pun di depan rongga tulang rusuk (tempat tulang rusuk dan tulang dada berada), dan terutama pada dua otot pectoralis besar, karena hal ini dapat meningkatkan risiko fibrilasi ventrikular dan menyebabkan henti jantung.
- Pada struktur tengkorak, atau di sekitar mulut, tenggorokan, atau laring.
- Di area leher/arteri karotid.
- Di area genital.
- Pada kulit yang mengalami penyakit akut atau kronis (luka atau iritasi) (cth.: kulit meradang – terasa nyeri atau tidak, kulit merah, ruam, cth.: alergi, luka bakar, memar, pembengkakan, luka terbuka maupun yang sedang dalam proses penyembuhan, dan bukan luka pascaoperasi yang masih dalam tahap penyembuhan bisa terpengaruh).
- Di lingkungan yang lembap (cth.: di kamar mandi) atau saat mandi atau berendam.
- Setelah minum alkohol.
- Jika Anda terhubung ke perangkat bedah berfrekuensi tinggi.
- Pada penyakit salur pencernaan akut atau kronis.

### PERINGATAN

### Sebelum menggunakan perangkat ini, konsultasikan dengan dokter Anda jika salah satu hal berikut berlaku pada Anda:

- Penyakit serius, terutama jika Anda mencurigai atau telah didiagnosis mengidap tekanan darah tinggi, gangguan pembekuan darah, kecenderungan terhadap kondisi tromboembolik atau neoplasma ganas.
- Penyakit kulit atau luka terbuka.
- Nyeri kronis yang tidak dapat dijelaskan di bagian tubuh mana pun.
- Diabetes.
- Gangguan sensorik apa pun yang mengurangi persepsi terhadap rasa sakit (cth.: gangguan metabolisme).
- Jika Anda sedang menjalani pengobatan medis.
- Jika muncul keluhan terkait dengan perawatan stimulasi.
- Jika Anda menderita iritasi kulit yang persisten akibat stimulasi jangka panjang di lokasi elektrode yang sama.

### PERINGATAN

- Jauhkan perangkat dari jangkauan anak-anak untuk mencegah bahaya potensial.
- Perangkat ini dapat digunakan oleh anak-anak berusia di atas 8 tahun dan orang dengan keterbatasan keterampilan fisik, sensorik, atau mental, atau yang kurang berpengalaman atau berpengertian, asalkan mereka diawasi atau telah diberi petunjuk mengenai cara penggunaan perangkat dengan aman, serta sepuhnya memahami risiko penggunaannya. Anak-anak tidak boleh bermain dengan perangkat ini. Pembersihan dan pemeliharaan pengguna tidak boleh dilakukan oleh anak-anak tanpa pengawas.
- Jika perangkat tidak berfungsi dengan baik, atau Anda merasa tidak nyaman atau mengalami nyeri, segera hentikan penggunaannya.
- Matikan Menstrual Relax sebelum memasang atau melepaskan.
- Jangan modifikasi Menstrual Relax dengan cara apa pun (cth.: dengan memotongnya) karena dapat menghasilkan kedekatan arus yang lebih tinggi dan berbahaya.
- Selama beberapa menit pertama, gunakan perangkat saat duduk atau berbaring, untuk meminimalkan risiko cedera yang tidak disengaja akibat respons vagal (terasa pinggang) yang jarang dilaporkan sebagai efek samping. Jika Anda merasa akan pinggang, segera matikan perangkat, berbaringlah dan sanggak kaki Anda dalam posisi terangkat (sekitar 5-10 menit).
- Jangan gunakan Menstrual Relax saat tidur, mengendalikan kendaraan, atau mengoperasikan mesin.
- Jangan gunakan Menstrual Relax saat melakukan aktivitas apa pun yang dapat berbahaya jika terjadi reaksi tak terduga (cth.: kontraksi otot yang kuat, meskipun intensitasnya rendah).
- Jangan gunakan perangkat ini saat menggunakan perangkat lain yang mengirimkan impuls listrik ke tubuh Anda.
- Suhu aktual Menstrual Relax dapat ber variasi bergantung pada kondisi kulit, usia, lokasi, dll.
- Jika fungsi pemanasan terasa terlalu panas, segera hentikan perawatan. Anda dapat melanjutkan perawatan TENS tanpa fungsi pemanasan.
- Tunggu minimal satu jam setelah makannya sebelum mulai perawatan dengan Menstrual Relax.
- Jangan gunakan Menstrual Relax pada kulit yang basah karena hal ini dapat mengurangi daya rekat bantalan gel.
- Pastikan tidak ada benda logam (cth.: gesper sabuk atau kalung) yang bersentuhan dengan elektrode selama stimulasi. Jika Anda memakai perawatan atau memiliki aksesoris tindik di area yang akan dirawat (cth.: tindik pusar), lepaskan perawatan/aksesori tersebut sebelum menggunakan perangkat; jika tidak, dapat menyebabkan luka bakar pada area tertentu.
- Tidak disarankan melakukan pra-perawatan kulit dengan krim atau losion berminyak.
- Jangan gunakan pita perekat, perban, atau media lain selain bantalan gel yang disediakan untuk menempelkan Menstrual Relax ke kulit Anda, karena penempelan bantalan gel yang tidak merata dapat menyebabkan lesi pada kulit.

### PERINGATAN

### Catatan tentang penanganan baterai

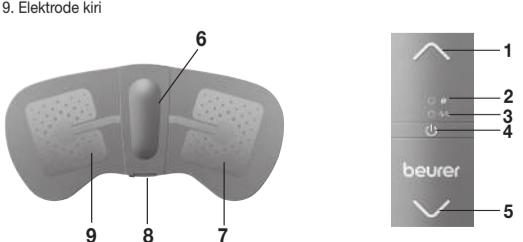
- Jika kulit atau mata Anda terkena cairan baterai, bilas bagian yang terkena dengan air dan cari bantuan medis.
- Bahan tersedia! Anak kecil dapat menelan dan tersedak baterai. Karena itu, impar baterai dan jauhkan dari jangkauan anak kecil.
- Jika baterai bocor, kenakan sarung tangan pelindung untuk menangani perangkat.
- Lindungi baterai dari panas yang berlebihan.
- Risiko ledakan! Jangan pernah membakar baterai.
- Jangan membongkar, membelah, atau menghancurkan baterai.
- Hanya gunakan pengisian daya yang ditentukan dalam petunjuk.
- Data baterai harus diisi dengan benar sebelum baterai digunakan. Instruksi dari produsen dan spesifikasi dalam petunjuk pengoperasian ini tentang pengisian daya yang benar, harus selalu diperhatikan.
- Isi daya baterai sepuhnya sebelum penggunaan pertama (lihat Bab 6).
- Untuk memperpanjang masa pakai baterai, isi daya baterai sepuhnya minimal setiap 6 bulan.

### PENTING

- Lindungi perangkat dari benturan yang kuat.
- Jangan gunakan jika perangkat ini menunjukkan tanda-tanda kerusakan atau tidak berfungsi dengan benar. Dalam kasus demikian, hubungi Layanan Pelanggan.
- Jangan biarkan perangkat ini terpapar sinar matahari langsung atau suhu tinggi.
- Lindungi perangkat dari debu, kotoran, dan kelembapan. Jangan pernah rendam perangkat di dalam air atau cairan lain.
- Jangan gunakan perangkat ini di dekat atau bersama perangkat pemanas lain, elemen pemanas seperti pengering udara atau oven, dan jangan gunakan dalam jarak dekat ( $\sim 1$  m) dari perangkat gelombang pendek atau gelombang mikro (cth.: ponsel), karena hal ini dapat menyebabkan lonjakan arus yang tidak menyenangkan.
- Jika perangkat rusak atau Anda ragu-ragu, jangan gunakan perangkat dan hubungi penjual Anda atau Layanan Pelanggan di alamat yang disediakan.
- Matikan perangkat segera jika rusak atau jika perangkat tidak berfungsi dengan baik.
- Jangan pernah coba membuka dan/atau memperbaiki sendiri perangkat ini.
- Perbaikan hanya boleh dilakukan oleh Layanan Pelanggan atau perajur resmi. Kegagalan dalam mematuhi ini akan membatalkan garansi.

## 5. Deskripsi Perangkat

- Tombol untuk menaikkan intensitas
- Indikator LED untuk panas/level baterai
- LED TENS
- Tombol ON/OFF
- Tombol untuk mengurangi intensitas
- Permukaan pemanasan
- Elektrode kanan
- Koneksi USB-C
- Elektrode kiri



## 6. Penggunaan Awal

### Mengisi daya baterai

#### 1. Catatan

Biarkan Menstrual Relax diisi daya selama minimal 2 jam sebelum digunakan untuk pertama kalinya. Cara melakukannya:

- Buka penutup porta USB-C pada Menstrual Relax.
- Hubungkan kabel pengisian daya USB-C yang disertakan ke adaptor daya USB (output: maks. 5 V/2 A, tidak termasuk dalam pengiriman) dan Menstrual Relax.
- Lalu masukkan adaptork listrik ke soket yang sesuai.
- Selama pengisian daya, LED indikator baterai berkedip hijau. Setelah Menstrual Relax terisi daya sepuhnya, indikator baterai LED akan terus menyala hijau.

#### 2. Catatan

Menstrual Relax tidak dapat digunakan selama pengisian daya.

Pastikan elektrode tidak bersentuhan dengan kulit selama proses pengisian daya.



## 7. Memasang bantalan gel

- Lepaskan salat film pelindung dengan hati-hati.
- Pasang bantalan gel pada Menstrual Relax dan lepaskan lapisan film pelindung kedua dengan hati-hati. Pastikan bahwa tepi bantalan gel tidak menonjol keluar dari Menstrual Relax. Pasang satu bantalan gel ke setiap elektrode.



### PERINGATAN

Lepaskan film pelindung secara perlahan dan hati-hati. Pastikan elektrode tidak bersentuhan dengan kulit selama proses pengisian daya.

Kemungkinan perangkat ini dapat menyebabkan iritasi kulit berlebihan.

Kulit di area perawatan memerah.



Kulit di bawah permukaan panas.

Menstrual Relax dapat mengalami perawatan.

Kulit di bawah permukaan panas.