

# Care PLUS

# Hygiene O.R.S.

## Oral Rehydration Salt

Granaatappel-Sinaasappelsmaak

### NEDERLANDS

#### VOCHTBALANS

Utdroging komt vaak voor tijdens en na lichamelijke inspanningen (sporten) bij hoge temperaturen. Ook overmatig zweten of andere oorzaken waarbij veel vocht verloren wordt, kunnen leiden tot uitdrogingsverschijnselen. Dit kan zorgen voor verminderde prestaties, een hogere lichaamstemperatuur en een verminderde doorbloeding van onder meer spieren, nieren en maag-darm-stelsel. Ook kun je last krijgen van verwardheid en een verlaagd bewustzijn. Als deze symptomen genegeerd worden kan dit leiden tot shock, coma en zelfs overlijden. Daarnaast dient er extra rekening gehouden te worden met kleine kinderen tot 2 jaar aangezien deze een verhoogde kans op uitdroging hebben. Ook zwangere vrouwen, chronisch zieken en ouderen hebben een verhoogde kans op uitdroging. Wees alert en zorg ervoor dat er altijd O.R.S. binnen handbereik is.

#### GEBRUIKSAANWIJZING:

Dosering voor volwassenen en kinderen boven de 20 kg:

- Los de inhoud van 1 sachet op in 200 ml betrouwbaar drinkwater (niet gebruiken in combinatie met andere vloeistoffen/dranken).
- Toedienen na iedere stoelgang.

Dosering voor kinderen onder de 20 kg:

- Los 1 sachet op in 200 ml betrouwbaar drinkwater. Roer tot het poeder geheel is opgelost.
- Gebruik als maatstaf 10 ml per kilo lichaamsgewicht en dien dit elk uur toe, gedurende 4 tot 6 uur (zie onderstaande tabel).
- Bij zuigelingen raden wij aan om elke 2 à 4 minuten een theelepel O.R.S. oplossing toe te dienen.
- De oplossing kan met een lepeltje of uit een (gesterriliseerd) flesje gegeven worden.
- Geef de O.R.S. oplossing het liefst vóór de fles- of borstvoeding, er zal dan gemakkelijker voldoende van gedronken worden. Biedt daarna de voeding aan zoals je gewend bent. Ook als je minder oplossing nodig hebt, moet er alsnog 1 sachet in 200 ml water opgelost worden. Gebruik vervolgens de juiste hoeveelheid en gooi de resterende oplossing weg of bewaar maximaal 24 uur in de koelkast.

Gewicht	5 kg	10 kg	15 kg	20 kg
Aantal ml per keer	50 ml	100 ml	150 ml	200 ml

#### Bij sport en overmatige transpiratie:

Los een sachet op in 1 liter water.

Drink vooraf 500 ml water en tijdens de activiteit ieder half uur 200 tot 300 ml van de O.R.S. oplossing.

#### SAMENSTELLING CARE PLUS® ORS GRANAATAPPEL-SINAASAPPELSMAAK

	Eenheden	Per sachet (5.3g)	Per 100 g
Energie	kcal	13	253
	kJ	56	1058
Vet	g	0	0
Koolhydraten	g	3,35	63,83
waarvan suikers (Dextrose)	g	2,70	50,98
Eiwit	g	0	0
Zout (als NaCl)	g	0,527	9,95
Natrium	mg	347	6556
Kalium	mg	159	3002
Chloride	mg	464	8755

Osmolariteit van de bereide oplossing = 246 mosm/L

#### WAARSCHUWINGEN:

- Gebruik Care Plus® O.R.S. alleen in opgeloste vorm, in combinatie met de juiste hoeveelheid betrouwbaar drinkwater.
- Gebruik geen Care Plus® O.R.S. in geval van een nierstoorning.
- Dit product bevat zouten. Bij een hoge bloeddruk of hartklachten, raadpleeg eerst een arts.
- Dit product bevat glucose, diabetespatiënten dienen hiermee rekening te houden.
- De aangegeven dosering niet overschrijden.
- Buiten bereik van kinderen bewaren.
- Een voedings-supplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

#### Tropenzorg B.V.

De Huchtstraat 14  
NL-1327 EE Almere  
+31 (0)36 5334711  
www.careplus.eu

## Oral Rehydration Salt

Pomegranate/orange flavour

### ENGLISH

#### FLUID BALANCE

Dehydration is common during and after physical exertion, such as doing sports at high temperatures. Excessive sweating or other causes where a lot of fluid is lost can also lead to dehydration symptoms. This can lead to impaired performance, a higher body temperature and a reduction in the flow of blood to muscles, the kidneys, the gastro-intestinal tract and elsewhere. You may also experience confusion and lower level of consciousness. If these symptoms are ignored, it could lead to shock, coma and even death. Particular attention should be paid to children up to the age of two years, as they have an increased chance of becoming dehydrated. Pregnant women, the chronically ill and the elderly also have an increased chance of becoming dehydrated. Be alert and make sure that O.R.S. is always within reach.

#### INSTRUCTIONS FOR USE:

Dosage for adults and children who weigh more than 20 kilograms:

- Dissolve the contents of one sachet in 200 ml of water that is safe to drink (do not use other liquids or drinks).
- Stir until the powder has completely dissolved and then calmly drink O.R.S. solution.
- Administer after every bowel movement.

Dosage for children who weigh less than 20 kilograms:

- Dissolve the contents of one sachet in 200 ml of water that is safe to drink. Stir until the powder has completely dissolved.
- As a yardstick, use 10 ml per kilo of body weight and administer this every hour for 4 to 6 hours (see the table below).
- We advise that babies are given a teaspoon of O.R.S. solution every 2 to 4 minutes.
- The solution can be given using a spoon or from a sterilised bottle.
- The O.R.S. solution should preferably be given before breast or bottle feeding; this will make it easier for the baby to drink a sufficient quantity. Then continue feeding in the normal way. Even if you need less solution, you should still dissolve one sachet in 200 ml of water. You should then use the appropriate quantity and dispose of the remaining solution or store it for up to 24 hours in the fridge.

Body weight	5 kg	10 kg	15 kg	20 kg
ml per dose	50 ml	100 ml	150 ml	200 ml

#### When doing sports or sweating excessively:

Dissolve a sachet in 1 litre of water.

Drink 500 ml of water beforehand, and during the activity, 200 to 300 ml of the O.R.S. solution every half hour.

#### COMPOSITION OF CARE PLUS® ORS POMEGRANATE/ORANGE FLAVOUR

	Units	Per sachet (5.3g)	Per 100 g
Energy	kcal	13	253
	kJ	56	1058
Fat	g	0	0
Carbohydrates	g	3,35	63,83
Thereof sugar (Dextrose)	g	2,70	50,98
Protein	g	0	0
Salt (as NaCl)	g	0,527	9,95
Sodium	mg	347	6556
Potassium	mg	159	3002
Chloride	mg	464	8755

Osmolarity of the prepared solution = 246 mosm/L

#### WARNINGS:

- Use Care Plus® O.R.S. only when dissolved, in combination with the correct amount of safe drinking water.
- Care Plus® O.R.S. should not be taken by anyone with a kidney ailment.
- This product contains salt. If you have high blood pressure or heart complaints, first consult a doctor.
- Diabetes patients should be aware that this product contains glucose.
- Do not exceed the stated dose.
- Keep out of reach of children.
- A food supplement should not be regarded as a substitute for a varied and balanced diet or for a healthy lifestyle.

#### Tropenzorg B.V.

De Huchtstraat 14  
NL-1327 EE Almere  
+31 (0)36 5334711  
www.careplus.eu

**Oral Rehydration Salt**

Saveur grenade/orange

**FRANÇAIS**

**ÉQUILIBRE HYDRIQUE**

La déshydratation survient souvent pendant et après des efforts physiques (sport) à des températures élevées. Une transpiration excessive ou d'autres causes pouvant entraîner une perte importante de liquide peut également entraîner des symptômes de déshydratation. Cela peut entraîner une baisse des performances, une augmentation de la température corporelle et une diminution de la circulation sanguine des muscles, des reins et des voies digestives, entre autres. Vous pourriez également souffrir de confusion et de troubles de la conscience. S'ils sont ignorés, ces symptômes peuvent provoquer un choc, le coma et même la mort. En outre, une attention particulière doit être accordée aux jeunes enfants jusqu'à l'âge de 2 ans, car ils présentent un risque accru de déshydratation. Les femmes enceintes, les malades chroniques et les personnes âgées courent également un risque accru de déshydratation. Soyez vigilant et veillez à toujours avoir des O.R.S. à portée de main.

**MODE D'EMPLOI:**

Dosage pour les adultes et les enfants de plus de 20 kg :

- Dissoudre 1 sachet dans 200 ml d'eau potable fiable (ne pas utiliser en combinaison avec d'autres liquides / boissons).
- Remuer jusqu'à la dissolution complète de la poudre, puis buvez tranquillement la solution de O.R.S.
- Administrer après chaque selle.

Dosage pour les enfants de moins de 20 kg :

- Dissoudre 1 sachet dans 200 ml d'eau potable fiable. Mélanger jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.
- Utiliser comme mesure 10 ml par kg de poids corporel et l'administrer toutes les heures, pendant 4 à 6 heures (voir le tableau ci-dessous).
- Chez les nourrissons, il est recommandé d'administrer une cuillerée à café de la solution de O.R.S. toutes les 2 à 4 minutes.
- La solution peut être donnée avec une petite cuillère ou au biberon (stérilisé).
- Donnez la solution O.R.S. de préférence avant l'allaitement ou le biberon, pour que le bébé en boive plus facilement une quantité suffisante. Offrez-lui ensuite de la nourriture comme vous en avez l'habitude. Même si vous avez besoin de moins de solution, vous devriez quand même dissoudre 1 sachet dans 200 ml d'eau. Utilisez ensuite la quantité adéquate et jetez le reste de la solution ou conservez-la au maximum 24 heures au réfrigérateur.

Poids	5 kg	10 kg	15 kg	20 kg
Nombre de ml à la fois	50 ml	100 ml	150 ml	200 ml

**En cas de sport et de transpiration excessive :**

Dissoudre un sachet dans 1 litre d'eau. Buvez 500 ml d'eau au préalable et 200 à 300 ml de la solution O.R.S. toutes les demi-heures pendant l'activité.

**COMPOSITION DESCARE PLUS® ORS SAVEUR GRENADE/ORANGE**

	Unité	Par sachet (5,3g)	Par 100 g
<b>Énergie</b>	kcal	13	253
	kJ	56	1058
<b>Matières grasses</b>	g	0	0
	g	3,25	63,83
<b>Glucides dont sucres (Dextrose)</b>	g	2,70	50,98
	g	0	0
<b>Protéines</b>	g	0	0
<b>Ses (sous forme de NaCl)</b>	g	0,527	9,95
<b>Sodium</b>	mg	347	6556
<b>Potassium</b>	mg	159	3002
<b>Chlorure</b>	mg	464	8755

Osmolarité de la solution préparée = 246 mosm/L

**AVERTISSEMENTS :**

- N'utilisez les O.R.S. Care Plus® que sous forme dissoute, en combinaison avec une quantité adéquate d'eau potable fiable.
- Ne pas utiliser de O.R.S. Care Plus® en cas de troubles rénaux.
- Ce produit contient des sels. En cas d'hypertension artérielle ou de maladie cardiaque, consultez d'abord un médecin.
- Ce produit contient du glucose, les diabétiques doivent en tenir compte.
- Ne pas dépasser la dose prescrite.
- Tenir hors de la portée des enfants.
- Un complément alimentaire ne doit pas être utilisé comme substitut d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

**Tropenzorg B.V.**

De Huchtstraat 14  
NL-1327 EE Almere  
+31 (0)36 5334711  
www.careplus.eu

**Oral Rehydration Salt**

Granatapfel-/Orangengeschmack

**DEUTSCH**

**AUSGEGLICHERER FLÜSSIGKEITSHAHALT**

Zur Austrocknung (Dehydratation) kommt es häufig nach körperlicher Anstrengung (Sport) bei hohen Temperaturen. Heftiges Schwitzen oder andere Ursachen, die zu viel Flüssigkeitsverlust führen, können zu Austrocknungssymptomen führen. Folgen können sein: beeinträchtigte Leistungsfähigkeit, erhöhte Körpertemperatur und verminderte Durchblutung, u.a. der Muskeln, Nieren und des Magen-Darm-Trakts. Auch Verwirrung und geistige Langsamkeit können Folgen sein. Ein Ignorieren dieser Symptome kann zu Schock, ins Koma, ja sogar zum Tod führen. Darüber hinaus sollte bei Kleinkindern unter 2 Jahren besonders beachtet werden, dass dieses erhöhtem Austrocknungsrisiko ausgesetzt sind. Auch Schwangere, chronisch Kranke und Senioren zeigen verstärkt zur Dehydratation. Seien Sie wachsam und sorgen Sie dafür, dass O.R.S. immer zur Hand ist.

**GEBRAUCHSANWEISUNG:**

Dosierung für Erwachsene und Kinder über 20 kg Körpergewicht:

- Den Inhalt eines Beutels in 200 ml als Trinkwasser geeignetes Wasser auflösen (das Mittel darf nicht in Kombination mit anderen Flüssigkeiten/Getränken verwendet werden).
- Umrühren, bis sich das Pulver völlig aufgelöst hat. Dann die O.R.S.-Lösung zügig trinken.
- Nach jedem Stuhlgang verabreichen.

Dosierung für Kinder unter 20 kg Körpergewicht:

- Den Inhalt eines Beutels in 200 ml als Trinkwasser geeignetes Wasser auflösen. Umrühren, bis sich das Pulver völlig aufgelöst hat.
- Als Dosierhilfe kann man folgende Regel anwenden: 10 ml pro Kilogramm Körpergewicht, 4 bis 6 Stunden lang einmal pro Stunde verabreichen (siehe nachstehende Tabelle).
- Bei Säuglingen raten wir, alle 2 bis 4 Minuten einen Teelöffel O.R.S.-Lösung zu geben.
- Die Lösung kann mit einem Teelöffel oder aus einem (sterilisierten) Fläschchen verabreicht werden.
- Die O.R.S.-Lösung sollte dem Baby am besten vor dem Fläschchen bzw. Stillen verabreicht werden, da sie dann besser getrunken wird. Danach das Baby wie gewohnt ernähren. Auch wenn Sie weniger Lösung benötigen: dennoch 1 Beutel in 200 ml Wasser auflösen. Verbrauchen Sie dann die benötigte Menge und gießen Sie die übrige Lösung weg oder bewahren Sie die Lösung maximal 24 Stunden im Kühlschrank auf.

Gewicht	5 kg	10 kg	15 kg	20 kg
ml pro Gabe	50 ml	100 ml	150 ml	200 ml

**Bei sportlicher Betätigung und übermäßigem Schwitzen:**

Einen Beutel in 1 Liter Wasser auflösen. Vorher 500 ml Wasser trinken, während der sportlichen Betätigung dann alle halbe Stunde 200 bis 300 ml O.R.S.-Lösung trinken.

**ZUSAMMENSETZUNG VON CARE PLUS® ORS GRANATAPFEL-/ORANGENGESCHMACK**

	Einheit	Pro Beutel (5,3g)	Pro 100 g
<b>Brennwerte</b>	kcal	13	253
	kJ	56	1058
<b>Fett</b>	g	0	0
<b>Kohlenhydrate</b>	g	3,25	63,83
<b>davon Zucker (Dextrose)</b>	g	2,70	50,98
<b>Eiweiß</b>	g	0	0
<b>Salz (in Form von NaCl)</b>	g	0,527	9,95
<b>Natrium</b>	mg	347	6556
<b>Kalium</b>	mg	159	3002
<b>Chlorid</b>	mg	464	8755

Osmolarität der hergestellten Lösung = 246 mosm/L

**HINWEISE:**

- Verwenden Sie Care Plus® O.R.S. nur aufgelöst in Kombination mit der richtigen Menge an Wasser mit garantierter Trinkwasserqualität.
- Bei Nierenstörungen sollte Care Plus® O.R.S. nicht eingesetzt werden.
- Dieses Produkt enthält Salze. Bei Bluthochdruck oder Herzbeschwerden vor Einnahme einen Arzt zu Rate ziehen.
- Dieses Produkt enthält Glukose – Diabetes-Patienten sollten diese Tatsache entsprechend berücksichtigen.
- Angegebene Dosierung nicht überschreiten.
- Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgeglichene Ernährung und eine gesunde Lebensweise eingesetzt werden.

**Tropenzorg B.V.**

De Huchtstraat 14  
NL-1327 EE Almere  
+31 (0)36 5334711  
www.careplus.eu