

Niniejsza lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa powstała w oparciu o wymagania Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR). Celem jest ochrona użytkowników przed potencjalnymi zagrożeniami wynikającymi z nieodpowiedniego użytkowania. Ostrzeżenia są sformułowane w prosty i zrozumiały sposób, aby były dostępne dla szerokiego grona odbiorców, w tym osób starszych oraz osób z ograniczeniami ruchowymi.

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa użytkowania WITAMIN I MINERAŁÓW

Ogólne zagrożenia i środki ostrożności

1. Zagrożenia wynikające z niewłaściwego dawkowania:

- Przestrzegaj zalecanej dawki: Nie przekraczaj dawki zalecanej przez producenta lub lekarza. Nadmierne spożycie witamin i minerałów, takich jak witamina A, żelazo czy selen, może prowadzić do toksyczności.
- Konsultacja z lekarzem: Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, szczególnie jeśli stosujesz inne leki lub masz przewlekłe choroby.

2. Zagrożenia dla specyficznych grup użytkowników:

- Dzieci i młodzież: Nie podawaj suplementów witaminowych dzieciom bez konsultacji z pediatrą.
- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Niektóre składniki mogą być niewskazane w ciąży lub laktacji. Stosowanie suplementów wymaga konsultacji z lekarzem.

3. Zagrożenia alergiczne i nietolerancje:

- Sprawdź skład: Upewnij się, że produkt nie zawiera składników, na które możesz być uczulony, takich jak laktoza, gluten czy sztuczne barwniki.
- Objawy alergii: W przypadku wystąpienia wysypki, świądu lub trudności w oddychaniu, natychmiast przerwij stosowanie i skonsultuj się z lekarzem.

4. Zagrożenia związane z przechowywaniem:

- Chroń przed dziećmi: Przechowuj witaminy i minerały w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby uniknąć ryzyka przypadkowego spożycia.
- Wilgotność i temperatura: Przechowuj produkt w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i światła, zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

5. Zagrożenia wynikające z interakcji z innymi substancjami:

- Interakcje z lekami: Niektóre składniki, takie jak wapń czy magnez, mogą wpływać na wchłanianie leków. Skonsultuj się z lekarzem w przypadku jednoczesnego stosowania suplementów i leków.

- Interakcje z żywnością: Niektóre witaminy i minerały mogą wchodzić w interakcje z określonymi pokarmami, np. suplementy żelaza mogą być mniej skuteczne, gdy spożywane z produktami mlecznymi.

6. Ostrzeżenia dotyczące etykiety i instrukcji:

- Dokładne czytanie etykiety: Zawsze zapoznaj się z etykietą i ulotką produktu, aby zrozumieć dawkowanie i potencjalne skutki uboczne.
- Nie zastępuj diety: Suplementy witamin i minerałów nie zastępują zróżnicowanej diety i zdrowego stylu życia.

7. Zagrożenia wynikające z nieodpowiedniego stosowania:

- Nie używaj przeterminowanych produktów: Spożycie przeterminowanych suplementów może być niebezpieczne.
- Ostrożność przy podziale tabletek: Nie dziel tabletek, jeśli nie jest to wyraźnie wskazane na opakowaniu, aby uniknąć nierównomiernego rozkładu składników aktywnych.

Znaczenie stosowania się do ostrzeżeń

Zastosowanie się do powyższych ostrzeżeń minimalizuje ryzyko uszkodzeń ciała, awarii urządzenia oraz strat materialnych. Ignorowanie zaleceń może prowadzić do poważnych zagrożeń zdrowotnych i materialnych. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, przestrzegając wskazanych środków ostrożności.