



RUMA PLUS OINTMENT

PATIENT INFORMATION LEAFLET

SCHEDULING STATUS Unscheduled

PROPRIETARY NAME, STRENGTH AND PHARMACEUTICAL FORM

Ruma Plus (Ointment)

Read all of this leaflet carefully because it contains important information for you

Ruma Plus is available without a doctor's prescription for you to treat mild conditions. Nevertheless you still need to use Ruma Plus carefully to get the best results from it.

- Keep this leaflet. You may need to read it again.
- Do not share Ruma Plus with any other person.
- Ask your pharmacist or healthcare practitioner if you need more information or advice.
- You must see a healthcare practitioner if your symptoms worsen or do not improve.

1. WHAT RUMA PLUS CONTAINS

The active ingredients in Ruma Plus are per 0,2 g: *Arnica montana* D1, *Bryonia alba* D1, *Capsicum annuum* D3, *Ledum palustre* D3, *Rhus toxicodendron* D1, *Ruta graveolens* D3, Hamamelis water 1 mg, Menthol 6 mg, Peppermint oil 2 mg. The other ingredient is white soft paraffin.

2. WHAT RUMA PLUS IS USED FOR

Ruma Plus is a homeopathic medicine which is used to help relieve muscular aches, cramps and spasms, muscular stiffness, strains and sprains. May also help to relieve muscular rheumatism and prediagnosed arthritis and sciatica.

3. BEFORE YOU USE RUMA PLUS

Do not take Ruma Plus

- If you are hypersensitive (allergic) or intolerant to any of the active ingredients or other ingredients in Ruma Plus.

Take special care with Ruma Plus:

- If you experience an allergic reaction after taking Ruma Plus, discontinue use and consult your healthcare practitioner.
- If you want to substitute existing medical treatment, please consult your doctor or healthcare practitioner before doing so.

Using Ruma Plus with food and drink

Ruma Plus is not affected by food and drink.

Pregnancy and breastfeeding

Homeopathic medicines have traditionally been used during pregnancy and breastfeeding. It is however recommended that if you are pregnant or breastfeeding, that you consult your healthcare practitioner for advice before using any medicine.

Driving and using machinery

Ruma Plus does not interfere with your ability to drive or use machinery.

Important information about some of the ingredients

If you are unsure of any of the ingredients, ask your pharmacist or healthcare practitioner for information.

Using other medicines with Ruma Plus

Always tell your healthcare practitioner if you are taking other medicines. (This includes complementary or traditional medicines.) Ruma Plus is not known to interact with other medicines.

4. HOW TO USE RUMA PLUS

Do not share medicines prescribed for you with any other person. Always check with your pharmacist or healthcare practitioner if you are unsure how to take this medicine. Only use Ruma Plus externally on the skin.

Wash and dry your hands before using the ointment. Ensure the affected area is clean and dry. Squeeze the ointment out against your finger and spread it thinly over the affected area and massage the ointment into the skin. Treatment may be continued for as long as necessary and may be stopped at any time when symptoms are no longer present.

The usual dosage is:

Apply a thin layer of ointment to the affected areas 2 to 3 times daily.

If you forget to apply Ruma Plus

Do not worry if you miss one or two applications, just carry on as soon as you remember. If you continually forget to use the product, it may affect the results.

5. POSSIBLE SIDE EFFECTS

There are no reported side effects for Ruma Plus. Should your general health worsen or if you experience any untoward effects while using this ointment, please consult your healthcare practitioner or pharmacist for advice.

6. STORING AND DISPOSING OF RUMA PLUS

Store at or below 25 °C in a cool, dry place protected from light and moisture. Keep the tube tightly closed. Do not store in a bathroom. **Store all medicines out of the reach of children.** Return all un-used medicines to your pharmacist.

7. PRESENTATION OF RUMA PLUS

Ruma Plus ointment are available as 50 g ointment packed in a white HDPE tube with white screw-on cap.

8. IDENTIFICATION

Ruma Plus is a creamily white ointment with menthol odour.

9. REFERENCE NUMBER

U1119 (Act 101/1965)

10. NAME AND ADDRESS OF THE APPLICANT

CoMED Health (Pty) Ltd., 313 Kuit Street, Waltloo, Pretoria, 0184.
www.comedhealth.co.za (See also www.natura.co.za)
Tel: 012 813 9400

11. DATE OF PUBLICATION

August 2020

12. COMPLEMENTARY MEDICINE

Homeopathic medicine

Disclaimer: This unregistered medicine has not been evaluated by the SAHPRA for its quality, safety or intended use.



RUMA PLUS SALF PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSSTATUS Ongeskeduleerd

HANDELSNAAM, STERKTE EN DOSERINGSVORM
Ruma Plus (Salf)

Lees hierdie inligtingsblad sorgvuldig deur want dit bevat belangrike inligting vir jou

Ruma Plus is beskikbaar sonder 'n doktersvoorskrif vir die verligting van geringe toestande. Ruma Plus moet nogtans met sorg gebruik word om die beste resultate daaruit te kry.

- Bewaar hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees om dit weer te lees
- Moet nie Ruma Plus met enige ander persoon deel nie.
- Vra jou apteker of gesondheidspraktisyn as jy meer inligting of advies benodig.
- Jy moet 'n gesondheidspraktisyn sien as jou simptome vererger of nie verbeter nie.

1. WAT RUMA PLUS BEVAT

Die aktiewe bestanddele in Ruma Plus per 0,2 g is: *Arnica montana* D1, *Bryonia alba* D1, *Capsicum annuum* D3, *Ledum palustre* D3, *Rhus toxicodendron* D1, *Ruta graveolens* D3, Hamamelis water 1 mg, Mentol 6 mg, Pepermentolie 2 mg. Die ander bestanddeel is wit sagte paraffien.

2. WAARVOOR RUMA PLUS GEBRUIK WORD

Ruma Plus is 'n homeopatiëse medisyne wat help met die verligting van spierpyne, krampe en spasmas, spierstyfheid, spierspanning en verstuïtings. Dit mag ook help met die verligting van spierrumatiek en vooraf gediagnoseerde artitis en heupjig.

3. VOORDAT JY RUMA PLUS GEBRUIK

Moet nie Ruma Plus neem as

- Indien jy allergies of hipersensitief is teenoor enige van die aktiewe bestanddele van Ruma Plus of dit nie kan verdra nie.

Wees veral versigtig met Ruma Plus:

- Stop die gebruik van Ruma Plus dadelik en raadpleeg jou gesondheidspraktisyn indien jy 'n allergiese reaksie ervaar nadat jy Ruma Plus gebruik het.
- As jy bestaande mediese behandeling wil vervang, raadpleeg jou dokter of gesondheidspraktisyn voordat jy dit doen.

Gebruik van Ruma Plus saam met voedsel en vloeistowwe

Ruma Plus word nie beïnvloed deur kos en drank nie.

Swangerskap en borsvoeding

Homeopatiëse medisyne is tradisioneel gebruik tydens swangerskap en borsvoeding. Dit word egter aanbeveel dat as jy swanger is of jou baba borsvoed, dat jy jou gesondheidspraktisyn raadpleeg vir advies voordat jy enige medisyne gebruik.

Die gebruik en bestuur van masjinerie

Die gebruik van Ruma Plus beïnvloed nie 'n mens se vermoë om masjinerie te bestuur en veilig te gebruik nie.

Belangrike inligting oor sommige van die bestanddele

As jy onseker is oor enige van die bestanddele, vra jou apteker of gesondheidspraktisyn vir inligting.

Gebruik van ander medisyne saam met Ruma Plus

Vertel altyd jou gesondheidspraktisyn as jy ander medisyne gebruik. (Dit sluit komplementêre of tradisionele medisyne in). Dit is nie bekend dat Ruma Plus met ander medisyne reageer nie.

4. HOE OM RUMA PLUS TE GEBRUIK

Moenie medisyne wat vir jou voorgeskryf is met enige ander persoon deel nie. Raadpleeg altyd jou apteker of gesondheidspraktisyn indien jy nie seker is hoe om hierdie medisyne te gebruik nie. Ruma Plus is slegs bedoel vir eksterne gebruik op die vel.

Was en droog jou hande voor die gebruik van die salf. Maak seker dat die betrokke gebied skoon en droog is. Druk die salf uit teen jou vinger en versprei dit dun oor die geïmpakteerde area. Masseer die salf in die vel in. Behandeling kan voortgaan vir so lank as wat nodig is en kan op enige stadium gestop word wanneer simptome nie meer teenwoordig is nie.

Die gewone dosis is:

Wend 'n dun laagie van die salf aan 2 tot 3 keer per dag.

As jy vergeet om Ruma Plus aan te wend

Moenie bekommerd wees as jy een of twee keer vergeet het om Ruma Plus aan te wend nie, gaan voort so gou as wat jy onthou. As jy voortdurend vergeet om die produk te gebruik, kan dit die resultate beïnvloed.

5. MOONTLIKE NEWE-EFFEKTE

Daar is geen nuwe-effekte vir Ruma Plus aangemeld nie. Indien jou algemene gesondheid versleg of indien jy enige nuwe-effekte ondervind wanneer jy hierdie salf gebruik, raadpleeg jou gesondheidspraktisyn of apteker vir advies.

6. BERGING EN VERNIETIGING VAN RUMA PLUS

Bewaar by of benede 25 °C in 'n koel, droë plek en beskerm teen lig en vog. Hou die buis dig gesluit. Moenie in 'n badkamer stoor nie. **Hou alle medisyne buite bereik van kinders.** Stuur alle ongebruikte medisyne aan jou apteker terug.

7. AANBIEDING VAN RUMA PLUS

Ruma Plus salf is beskikbaar as 50 g salf in 'n wit HDPE buis met 'n wit skroefpropie.

8. IDENTIFIKASIE

Ruma Plus is 'n roomwit salf met 'n mentolreuk.

9. VERWYSINGSNOMMER

U1119 (Wet 101/1965)

10. NAAM EN ADRES VAN DIE APPLIKANT

CoMED Health (Pty) Ltd., Kuitstraat 313, Waltloo, Pretoria, 0184.
www.comedhealth.co.za (Sien ook www.natura.co.za), Tel: 012 813 9400

11. DATUM VAN PUBLIKASIE

Augustus 2020

12. KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE

Homeopatiëse medisyne

Vrywaring: Hierdie ongeregistreerde medisyne is nie deur SAHPRA vir sy kwaliteit, veiligheid of voorgestelde gebruik geëvalueer nie.