



RUMA 1 DROPS

PATIENT INFORMATION LEAFLET

SCHEDULING STATUS Unscheduled

PROPRIETARY NAME, STRENGTH AND PHARMACEUTICAL FORM

Ruma 1 (Drops)

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

Ruma 1 is available without a doctor's prescription for the relief of mild conditions. Nevertheless you still need to use Ruma 1 carefully to get the best results from it.

- Keep this leaflet. You may need to read it again.
- Do not share Ruma 1 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 are severe or persist for longer than 2 weeks without improvement.

1. WHAT RUMA 1 CONTAINS

The active ingredients in Ruma 1 are *Bryonia alba* Spag D4, *Causticum* D6, *Colchicum autumnale* Spag D30, *Ferrum phosphoricum* D10, *Ledum palustre* Spag D6, *Natrium phosphoricum* D8, *Rhododendron ferrugineum* Spag D8, *Rhus toxicodendron* Spag D8. The other ingredients are ethanol and purified water.

Preservative: 20 % Ethanol. Sugar free.

2. WHAT RUMA 1 IS USED FOR

Ruma 1 is a homeopathic medicine which helps relieve aching joints, localized inflammation and muscular stiffness.

3. BEFORE YOU TAKE RUMA 1

Do not take Ruma 1

- If you are hypersensitive (allergic) or intolerant to any of the active ingredients or other ingredients in Ruma 1.

Take special care with Ruma 1:

- Please consult your healthcare practitioner if your symptoms are severe or persist without improvement for longer than 2 weeks.
- If you experience an allergic reaction after taking Ruma 1, 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.

Taking Ruma 1 with food and drink

Do not take Ruma 1 within half an hour of strong coffee, chocolate, camphor or aromatic substances as these may reduce the efficacy of the homeopathic components.

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 taking any medicine.

Driving and using machinery

When used at the recommended dosage, Ruma 1 does not interfere with your ability to drive or use machinery.

Important information about some of the ingredients

Ruma 1 contains ethanol. Patients with a sensitivity or intolerance to alcohol should not take Ruma 1.

Using other medicines with Ruma 1

Always tell your healthcare practitioner if you are taking other medicines. (This includes complementary or traditional medicines.) Ruma 1 is not known to interact with other medicines.

4. HOW TO TAKE RUMA 1

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. The drops should be taken on the tongue or diluted in a little water. For babies, dilute in a little water and allow to stand for a short time to allow the alcohol to evaporate. The mouth should be free of other strong tastes (e.g. toothpaste, peppermint, etc.) when taking the medicine. To dispense the drops, twist off the screw cap breaking the seal with first use. Ensure the arrow on the top of the dropper insert is facing down towards your tongue or container with water to ensure a continuous flow of drops.

The usual dosage is:

Adults and children: Take 10 drops three times daily.

Babies: Take 5 drops three times daily.

At the start of treatment or when symptoms are acute, the dosage may be taken every 1-2 hours. Reduce the frequency of dosing with improvement.

If you take more Ruma 1 than you should

There are no known symptoms of overdose. If a side effect is experienced following an overdose, consult your healthcare practitioner or pharmacist. If neither is available, contact the nearest hospital or poison control centre.

If you forget to take a dose of Ruma 1

Do not take a double dose to make up for a missed dose.

5. POSSIBLE SIDE EFFECTS

There are no known side effects for Ruma 1. Should your general health worsen or if you experience any untoward effects while taking this medicine, please consult your healthcare practitioner or pharmacist for advice.

6. STORING AND DISPOSING OF RUMA 1

Store at or below 25 °C in a cool, dry place protected from light and moisture. Keep the container 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 1

Ruma 1 drops are available as 25 ml liquid packed in an amber glass bottle with dropper insert and white HDPE tamper-evident screw-on cap.

8. IDENTIFICATION

Ruma 1 drops is a clear, colourless liquid with an alcohol taste and aroma.

9. REFERENCE NUMBER

U1115 (Act 101/1965)

10. NAME AND ADDRESS OF THE APPLICANT

CoMED Health (Pty) Ltd., 313 Kuit Street, Waltham, Pretoria, 0184. Tel: 012 813 9400.

www.comedhealth.co.za (See also www.natura.co.za)

11. DATE OF PUBLICATION

April 2021

12. COMPLEMENTARY MEDICINE

Homeopathic medicine

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



RUMA 1 DRUPPELS

PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSSTATUS Ongeskeduleerd

HANDELSNAAM, STERKTE EN DOSERINGSVORM

Ruma 1 (Druppels)

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

Ruma 1 is beskikbaar sonder 'n doktersvoorskrif vir die verligting van geringe toestande. Ruma 1 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 1 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 binne 2 weke verbeter nie.

1. WAT RUMA 1 BEVAT

Die aktiewe bestanddele in Ruma 1 is *Bryonia alba* Spag D4, *Causticum* D6, *Colchicum autumnale* Spag D30, *Ferrum phosphoricum* D10, *Ledum palustre* Spag D6, *Natrium phosphoricum* D8, *Rhododendron ferrugineum* Spag D8, *Rhus toxicodendron* Spag D8. Die ander bestanddele is etanol en gesuiwerde water.

Preserveermiddel: 20 % Etanol. Suikervry.

2. WAARVOOR RUMA 1 GEBRUIK WORD

Ruma 1 is 'n homeopatiese medisyne wat help met die verligting van seer gewrigte, lokale inflammasie en spierstyfheid.

3. VOORDAT JY RUMA 1 GEBRUIK

Moet nie Ruma 1 neem

- Indien jy allergies of hipersensitief is teenoor enige van die aktiewe bestanddele van Ruma 1 of dit nie kan verdra nie.

Wees veral versigtig met Ruma 1:

- Raadpleeg asseblief jou gesondheidspraktisyn indien jou simptome ernstig is of voortduur vir langer as 2 weke sonder verbetering.
- Stop die gebruik van Ruma 1 dadelik en raadpleeg jou gesondheidspraktisyn indien jy 'n allergiese reaksie ervaar nadat jy Ruma 1 geneem het.
- As jy bestaande mediese behandeling wil vervang, raadpleeg jou dokter of gesondheidspraktisyn voordat jy dit doen.

Gebruik van Ruma 1 saam met voedsel en vloeistowwe

Moet nie Ruma 1 binne 'n halfuur van sterk koffie, sjokolade, kamfer of aromatiese stowwe neem nie, aangesien dit die effektiwiteit van die homeopatiese komponente kan verminder.

Swangerskap en borsvoeding

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

Die gebruik en bestuur van masjinerie

Teen die aanbevole dosis, sal die gebruik van Ruma 1 nie 'n mens se vermoë om masjinerie te bestuur en veilig te gebruik beïnvloed nie.

Belangrike inligting oor sommige van die bestanddele

Ruma 1 bevat etanol. Pasiënte met 'n sensitiwiteit of onverdraagsaamheid teenoor alkohol moet nie Ruma 1 neem nie.

Gebruik van ander medisyne saam met Ruma 1

Vertel altyd jou gesondheidspraktisyn as jy ander medisyne gebruik. (Dit sluit komplementêre of tradisionele medisyne in.) Dit is nie bekend dat Ruma 1 met ander medisyne reageer nie.

4. HOE OM RUMA 1 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. Die druppels moet op die tong geneem word of in 'n bietjie water verdun word. Vir babas, verdun in 'n bietjie water en laat staan vir 'n kort tyd om die alkohol te laat verdamp. Die mond moet vry wees van ander sterk smake (bv. tandepasta, peperment, ens.) wanneer die medisyne geneem word. Om die druppels te gebruik, skroef die skroefprop af en breek die sekerheidseël. Maak seker dat die pyltjie op die bokant van die druppers af wys na die tong of die houer met bietjie water om 'n deurlopende vloei van die druppels te verseker.

Die gewone dosis is:

Volwassenes en kinders: Neem 10 druppels drie keer per dag.

Babas: Neem 5 druppels drie keer per dag.

By die aanvang van simptome of wanneer hulle ernstig is, kan die dosis 1-2 uurliks geneem word. Verminder die dosering met verbetering.

Indien jy meer Ruma 1 gebruik as wat nodig is

Daar is geen aangemelde simptome van oordosering met Ruma 1 nie. Indien jy 'n nuwe-effek ervaar na oordosering, raadpleeg jou gesondheidspraktisyn of apteker. Indien hulle nie beskikbaar is nie, kontak die naaste hospitaal of gifbeheersentrum.

As jy vergeet om 'n dosis Ruma 1 te neem

Moet nie 'n dubbeldosis neem om vir 'n oorgeslaande dosis van Ruma 1 op te maak nie.

5. MOONTLIKE NUWE-EFFEKTE

Daar is geen nuwe-effekte vir Ruma 1 aangemeld nie. Indien jou algemene gesondheid versleg of indien jy enige nuwe-effekte ondervind wanneer jy hierdie medisyne gebruik, raadpleeg jou gesondheidspraktisyn of apteker vir advies.

6. BERGING EN VERNIETIGING VAN RUMA 1

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

7. AANBIEDING VAN RUMA 1

Ruma 1 druppels is beskikbaar as 25 ml vloeistof in 'n amber glasbottel met druppers inleg en wit HDPE skroefprop met sekerheidseël.

8. IDENTIFIKASIE

Ruma 1 druppels is 'n helder deursigtige vloeistof met 'n alkohol smaak en aroma.

9. VERWYSINGSNOMMER

U1115 (Wet 101/1965)

10. NAAM EN ADRES VAN DIE APPLIKANT

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

11. DATUM VAN PUBLIKASIE

April 2021

12. KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE

Homeopatiese medisyne

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