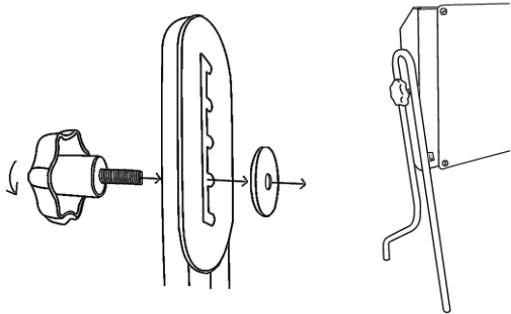




INSTRUCTIONS FOR USE

The **BOXelite OS** is designed to bring sunny days into your home or office. To assemble the lamp, place one of the knobs through a slot in the leg. Insert a washer between the lamp and leg with the straight portion of the leg pointing forward. Screw in the knob. The height is adjustable through the slots in the leg. The lowest slot provides a good lamp height for most people.



Use the lamp **as shown in the photo, 20-30 minutes each day**, preferably first thing in the morning. Sit in front of the lamp, with your eyes **15-17 inches** from the center of the diffuser **to get 10,000 Lux**. Do not look directly at the light, but you may glance at it periodically. Keeping regular sleep/wake-hours and exercising (outdoor when possible) are also very beneficial.

PROBLEMS

1) UNIT DOES NOT LIGHT

If the unit does not light 3 seconds after the switch is turned ON, please check that the plug is well inserted into the outlet. If it still fails to turn on, try other outlets. Should the problem persist, remove the plastic diffuser by gently unscrewing the four nylon screws. Check that both fluorescent tubes are equally well seated in the sockets. If any white phosphor coating is

missing on any section of the inside of the glass tube, the fluorescent tube is defective.

2) OTHER PROBLEMS

Bright light can cause eye and/or skin irritation and headaches. This is most prevalent in people using light sensitizing medications, or people with blue or green eyes, blonde or red hair, fair or sensitive skin. These problems are usually resolved by gradually increasing use of the lamp. At the first sign of skin or eye irritation, stop using the lamp and wait until the irritation disappears. Problems caused by bright light can usually be overcome by first sitting 2.5 feet away for 2 minutes and gradually increasing the light over two weeks, until you are 17 inches for at least 20 minutes. If you still experience problems, call us. We will try to help you.

WARNING: *If you have a health problem, if you have been told you must wear sunglasses in sunlight, or if you have a history of eye problems, please consult a health-care professional first. MEDICATIONS such as lithium, melatonin, tetracycline, St. John's Wort, acne creams and creams with retinoic acid and some chemotherapy drugs can make you very sensitive to light.*

MAINTENANCE

The fluorescent tubes emit less light as they age. Typically, although they are rated at 20,000 hours, after 2,000 hours of usage they emit 15% less light. A fluorescent tube may break if severely jarred. The lamp uses two 36 watt tubes that can be purchased from Northern Light Technologies. To replace the tubes, gently remove the 4 plastic diffuser screws, put in the new tubes and put the diffuser back in place.

WARRANTY

Northern Light Technologies undertakes to repair or replace a defective lamp at no charge for a period of 7 years (warranty does not cover the tubes). Shipping costs to our plant must be paid by you. You **MUST** call us at **1-800-263-0066** before returning a unit.

GUARANTEE

For a period of 60 days after purchase we will refund the total paid, less \$35 for shipping and restocking. If the lamp was not purchased from us, please see vendor for return policy.

MODE D'EMPLOI : La lampe **BOXelite OS** est un produit qui apportera dans votre appartement ou au bureau des niveaux de lumière comparables à ceux qu'on retrouve à l'extérieur au printemps et en été. Pour assembler la lampe, glisser la tige filetée d'une des poignées dans le guide d'une des pattes, tel qu'illustré au verso de cette fiche. Insérer une rondelle entre la lampe et la patte avant de visser la poignée. Recommencer pour l'autre patte en vous assurant que les parties recourbées soient vers l'arrière de la lampe. La lampe diffuse une intensité lumineuse de 10 000 Lux à une distance d'environ **15-17 pouces**. Il est recommandé de s'exposer à la lumière de la lampe **tôt le matin, pour une durée de 20-30 minutes à 10 000 Lux**.

La luminothérapie a une efficacité optimale lorsqu'elle est administrée régulièrement à la même heure, dans un cadre relaxant. Il ne faut pas regarder directement la lumière, mais il n'est nullement dangereux d'y jeter un coup d'œil à l'occasion. C'est la lumière perçue par les yeux qui a un effet bénéfique. Lire, écrire, manger, se maquiller, sont des activités qu'il est possible de faire pendant le traitement. Passez du temps à l'extérieur lorsque le soleil est présent. Mangez raisonnablement, faites de l'exercice et maintenez un rythme veille-sommeil stable.

EFFETS SECONDAIRES : Les rares effets secondaires rencontrés avec la luminothérapie sont l'irritation des yeux et/ou de la peau et les maux de tête. On les rencontre le plus souvent chez les personnes aux yeux bleus ou verts, ayant les cheveux blonds ou roux, ou ayant la peau sensible.

Ces problèmes peuvent être facilement réglés en faisant un usage graduel de la lampe. Cessez l'usage de la lampe pour quelques jours jusqu'à ce que l'irritation disparaisse, puis recommencez l'exposition à raison de deux minutes par jour. Vous pouvez aussi augmenter la distance par rapport à la lampe. Graduellement, sur une période de deux semaines, vous devriez être capable de rallonger les périodes d'exposition, de diminuer la distance entre vous et la lampe et de revenir ainsi à votre routine

recommandée. Si vos problèmes persistent, parlez-en à votre médecin ou contactez-nous, nous essaierons de vous aider.

AVERTISSEMENT : *Si vous avez un problème de santé, si vous devez obligatoirement porter des lunettes de soleil lorsque la lumière est intense ou si vous souffrez de problèmes aux yeux, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser la lampe BOXelite OS. Certains MÉDICAMENTS comme le lithium, certains antibiotiques (tétracycline, crème pour l'acné, crèmes contenant de l'acide rétinolique) et certains médicaments utilisés en chimiothérapie peuvent amener une sensibilité accrue à la lumière.*

PROBLÈMES TECHNIQUES : Si la lampe ne s'allume pas 3 secondes après avoir mis le contact, vérifiez si elle est bien branchée. Au besoin, essayez une autre prise de courant. Si le problème persiste, assurez-vous que les tubes fluorescents sont bien installés dans les douilles. Si, malgré vos essais, la lampe ne fonctionne toujours pas, communiquez avec nous, nous tenterons de vous aider.

ENTRETIEN : La puissance des tubes peut diminuer avec le temps. Pour un traitement efficace, les tubes devraient être changés à tous les 2 ans. Contactez-nous pour des remplacements.

GARANTIE : La compagnie Northern Light s'engage à réparer ou remplacer une lampe défectueuse. Vous êtes couverts pour l'ensemble du produit pour 7 ans (à l'exception de nos tubes).

POLITIQUE DE RETOURS: Garanti 60 jours avec frais de réapprovisionnement de 35\$ sur tous les retours. Tous les revendeurs n'ont pas la même politique de remboursement. Seules les conditions stipulées au point de vente s'appliquent.

Contactez-nous au **1-800-263-0066** avant de faire le retour d'un produit défectueux.