



INSTRUCTIONS FOR USE

The *Northern Light desk lamp* is designed to bring spring and summer light levels into your home or office for years to come. Use the lamp for about **20-30 minutes each day, at 14-20 inches**, preferably first thing in the morning, **sitting as shown in the photo**. Please ensure that the plastic rectangle (UV filter) is in place. The light needs to shine in your eyes. You do not need to look directly at the lamp, but you must face the lamp. Adjust the angle of the lamp-shade downward so that you can still see both tubes. Keeping regular sleep/wake-hours and exercising (outdoors when possible) are also very beneficial.

PROBLEMS

1) UNIT DOES NOT LIGHT

If the unit does not light after the switch is turned ON, please check that the plug is well inserted into the outlet. If this fails, try other outlets. The most common cause for a unit not lighting is badly inserted tubes or tubes dislodged during shipping. Check that the tubes are **both** well seated in the sockets (there should be **no space whatsoever** between the end of the tube and the socket). If the unit is still not functioning properly please call us and we will gladly assist you further.

2) OTHER PROBLEMS

Rare side effects from bright light therapy are eye and/or skin irritation and headaches. This is most prevalent in people with blue or green eyes, blonde or red hair, fair or sensitive skin. All 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. Then start using the lamp 2 minutes a day, trying different distances until you establish the greatest degree of comfort. Gradually, over a two week period, you should be able to lengthen your exposure time while shortening the distance until you achieve the original light regimen. 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, creams with retinoic acid and some chemotherapy drugs can make you very sensitive to light.*

MAINTENANCE

The tubes are rated for 30,000 hours. Please contact us for replacement bulbs.

WARRANTY

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

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.

La lampe *SADelite* est munie d'un filtre pour éliminer les rayons UV (ultraviolet) et son intensité lumineuse est de **10 000 Lux** à une distance de 50 cm. L'intensité de 10 000 Lux est équivalente à celle que l'on reçoit par un matin clair et ensoleillé de printemps.

MODE D'EMPLOI :

Installez-vous confortablement devant la lampe, à **une distance d'environ 35 à 50 cm** des tubes. Si on se place à une plus grande distance, la quantité de lumière que l'on reçoit diminue, et il faudra prolonger le temps d'exposition. Il est recommandé de s'exposer à la lumière de la lampe tel que montré sur la photo au recto, **tôt le matin, pour 30 minutes**. 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 SADelite.

Certains MEDICAMENTS comme le lithium, certains antibiotiques (tétracycline, crème pour l'acné, crèmes contenant de l'acide rétinoïque) et certains médicaments utilisés en chimiothérapie peuvent amener une sensibilité accrue à la lumière.

PROBLÈMES TECHNIQUES :

Si la lampe ne s'allume pas, vérifiez si elle est bien branchée. Au besoin, essayez une autre prise de courant. Assurez-vous que les deux tubes sont également bien posés dans les douilles. Si le problème persiste, communiquez avec nous, nous tenterons de vous aider.

ENTRETIEN :

La durée de vie de nos ampoules est de 30 000 heures. Les tubes peuvent être achetés directement de la compagnie Northern Light.

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