

- Așezați perna pe pat sau pe o altă suprafață plană.
- Poziționați corpul astfel încât partea ridicată să ofere sprijin acolo unde este cel mai necesar.
- Dacă este nevoie, mutați ușor perna până găsiți cea mai confortabilă poziție.
- Scoateți și spălați husa atunci când este necesar.