

Made with Love  
in Germany

PRODUKT DES JAHRES\*  
PRODUCT OF THE YEAR

JoyDivision  
...my Lovestyle!

Das Original.

# SOFT-TAMPONS

fadenlos / stringless

*your freedom!*

NO 1 STRINGLESS



GEBRAUCHSANLEITUNG

## Liebe Anwenderin,

damit Sie auch während Ihrer Menstruation Ihr Leben genießen können, hat JOYDIVISION – in enger Zusammenarbeit mit Gynäkologen – die fadenlosen Soft-Tampons entwickelt. Bitte lesen Sie dafür vor Gebrauch folgende Informationen sorgfältig durch.



## GEBRAUCHSANLEITUNG

Vor dem Einführen und Entfernen der Soft-Tampons unbedingt die Hände waschen!



**1.** Zum leichteren Einführen tragen Sie auf den Soft-Tampon etwas Gleitgel auf oder feuchten ihn mit sauberem Wasser an, danach gut auspressen um die maximale Flüssigkeitsaufnahmefähigkeit zu erhalten.

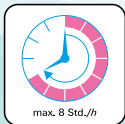
**2.** Am einfachsten lässt sich der Soft-Tampon z.B. in der Hocke oder auf der Toilette sitzend einführen.



**3.** Fassen Sie den Soft-Tampon mit zwei Fingern an den Seiten und drücken Sie ihn zusammen. Die Mulde an der Unterseite bildet die Auflage für den Finger um den Soft-Tampon beim Einführen an seinen Platz zu bewegen. Mit der anderen Hand öffnen Sie die Schamlippen und schieben den Soft-Tampon mit einem Finger in die Vagina, sodass er sich an den Gebärmutterhals anschmiegt (siehe Abbildung).

#### Die Tragedauer:

Wechseln Sie den Soft-Tampon in regelmäßigen Abständen. Passen Sie die Tragezeit des Soft-Tampons der wechselnden Stärke Ihrer Menstruation an. Die Tragedauer sollte maximal 8 Stunden betragen. Wir empfehlen den Wechsel allerdings nach 4 bis 6 Stunden. Bei starker Blutung sollten Sie die Soft-Tampons etwa alle 3 bis 5 Stunden wechseln. Sie reduzieren Infektionsrisiken, wenn Sie nach dem Besuch in einem



Schwimmbad oder dem Intimverkehr ohne Kondom den Soft-Tampon sofort wechseln.



#### Das Entfernen:

Zum leichten Entfernen befindet sich im Soft-Tampon eine integrierte Griffflasche, die mit einem Finger einfach zu greifen ist. Alternativ kann auch der Soft-Tampon an einem der beiden Flügel gegriffen und so entfernt werden. Das Entfernen wird vereinfacht, wenn Sie sich hinhocken, da die Tiefe der Vagina so verkürzt wird. Üben Sie zusätzlich Druck auf den Soft-Tampon aus, so kommt er weiter nach vorne und ist leichter erreichbar. Auch eine Vaginaldusche kann hilfreich sein, da ein vollgesogener Soft-Tampon automatisch nach unten rutscht und somit leichter greifbar ist. Vergessen Sie bitte nicht, zum Ende der Menstruation den letzten Soft-Tampon zu entfernen.

#### Grundsätzlich gilt:

Soft-Tampons sind keine Verhütungsmittel. Sie sind bedenkenlos zur Verwendung mit Kondomen geeignet. Bei einer eingesetzten Spirale

sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Sollte es Ihnen einmal nicht gelingen, den Soft-Tampon zu entfernen, ist ein Besuch bei Ihrem Gynäkologen unumgänglich.

## **ACHTUNG!**

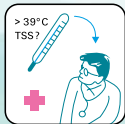
### **JEDEN TAMPON NUR EINMAL VERWENDEN!**

Verwenden Sie die Soft-Tampons niemals mehrfach, da der optimale Effekt nur bei einmaligem Gebrauch erzielt wird und der Mehrfachgebrauch zu Infektionen führen kann! Bitte in Originalverpackung lagern und vor Licht schützen! Verfärbungen stellen keinen Mangel dar.

Bitte entsorgen Sie den Soft-Tampon über den Hausmüll und nicht über die Toilette.

### **Wichtige Informationen für Ihre Gesundheit**

Das toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine äußerst seltene, aber ernst zu nehmende Krankheit, welche in der Gesamtbevölkerung auftreten kann. Ungefähr die Hälfte der TSS-Fälle tritt jedoch bei Tamponver-



wenderinnen auf. TSS kann lebensbedrohend sein und muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden. Wenn Sie plötzlich während Ihrer Menstruation hohes Fieber (über 39 °C), Hautausschlag, Erbrechen, Durchfall, Halsschmerzen, Schwindelgefühl, -anfälle bekommen, sollten Sie sofort den Tampon entfernen und einen Arzt aufsuchen. Diese grippeähnlichen Symptome können Anzeichen von TSS sein. Teilen Sie Ihrem Arzt mit, dass Sie Ihre Regelblutung haben. Im Falle einer Erkrankung an TSS raten wir Ihnen vor einer weiteren Verwendung mit Ihrem Arzt zu sprechen.

**Informationen rund um die Menstruation, Probenbestellung und vieles mehr finden Sie unter:**

**[www.Soft-Tampons.de](http://www.Soft-Tampons.de)**

**MADE IN GERMANY**

**JOYDIVISION international AG**

Wiesenaer Strasse 11 · 30179 Hannover

GERMANY

©

## EN INSTRUCTIONS

Wash your hands thoroughly before inserting or removing Original Soft-Tampons!

### Inserting:

1. Remove the tampon from the film.
2. To make it easier to insert, we recommend applying a small amount of lubricant (*we recommend Original AQUAglide*) to the (*dry*) tampon or dampening it with clean water. Squeeze out thoroughly afterwards so that it can absorb as much fluid as possible.
3. Squatting or sitting on the toilet is the easiest way to insert the tampon.
4. Place your index finger on one of the flat sides of the tampon, hold the tampon at the side between your thumb and middle finger and squeeze it together. With its new shape, reminiscent of an heart, the Soft-Tampons have a slim tip. The two downward-facing wings form a groove on the underside in which to place a finger while pushing the tampon into position during insertion. Use your

other hand to open the labia and, using your index or middle finger, push the tampon into the vagina until the tampon meets the base of the womb.

### How long can I use it for:

Change your tampon (*just like any other tampon*) at regular intervals. How long you use a tampon for depends on the heaviness of your menstruation. You may have to change tampons more frequently at the start of your menstruation (*approx. every 3 to 5 hours*). When your menstruation is ending, duration should be around 5 to a maximum of 8 hours. However, we recommend that you change every 4 to 6 hours. You reduce the risk of infection by changing the Original Soft-Tampon after swimming or after sexual intercourse without condoms.

### Removal:

The tampon can be easily removed using the integrated strap, by pulling on the grip tab with your index or middle finger. However, if you find it difficult to remove a tampon, we recommend that you adopt a squatting position to reduce the

depth of the vagina from 9–10 cm down to 4–5 cm. By additional pressing, the tampon moves downwards, thus is easier to reach. Vaginal douche can be helpful as well, a soaked tampon will slide down automatically and can be grabbed easier.

### **And finally:**

Soft-Tampons are safe for the use with condoms and the IUDs. If a IUD was just newly inserted, please consult your doctor before use. If a tampon cannot be removed, you must seek medical advice immediately. Don't forget to remove the last Original Soft-Tampon at the end of your menstruation! Soft-Tampons are not a contraceptive device and cannot prevent pregnancy.

### **WARNING – USE EACH TAMPON ONLY ONCE!**

Reusing tampons can lead to infection! Store Soft-Tampons in their original packaging and in a dry place away from light. Discolouration does not mean that the product is defective. Soft-Tampons must be disposed with the household waste, the remaining packaging in line with the country's respective regulations concerning waste.

### **Important Health Information**

Toxic Shock Syndrome (*TSS*) is a very rare but serious disease. TSS occurs most often (about 50%) in menstruating females using tampons, in particular women under thirty years of age, and especially teenage girls. TSS also occurs, however, among men, children, and non-menstruating women. TSS can be fatal if it is not diagnosed and treated immediately. The initial symptoms are often similar to the flu, they usually appear very quickly and are often severe. Not all TSS cases are alike, and all symptoms are not always present. If you have a sudden high fever, nausea, vomiting, diarrhea, dizziness, fainting, and feel disorientated during your period, remove your tampon immediately, discontinue using tampons, and seek immediate medical attention, either from your doctor or from an emergency medical facility. If you have or had TSS before, we recommend to stop using tampons until you check with your doctor.

**For informations concerning menstruation, sample orders and much more, please visit:**  
**[www.Soft-Tampons.de](http://www.Soft-Tampons.de)**

Antes de introducir o retirar los Original Soft-Tampons, ¡lávese obligatoriamente las manos!

### Introducir el tampón:

1. Extraiga el tampón estéril de su envoltorio plástico.
2. Para introducirlo con más suavidad recomendamos aplicar sobre el tampón un poco de Original AQUAGlide o humedecerlo ligeramente con agua limpia – después exprimirlo bien para garantizar la máxima capacidad de absorción de líquido.
3. Lo más fácil para introducir el tampón en el retrete es subiendo una pierna (*colocándola, por ejemplo, sobre una silla*).
4. Coloque el dedo índice sobre uno de los lados planos del tampón, sujete el tampón por los costados con el pulgar y el dedo corazón y comprímalo. Abriendo los labios de la vulva con la otra mano, introduzca ahora el tampón con su dedo índice y/o corazón en la vagina de forma que el otro lado plano del tampón dé contra el cuello uterino.

### Tiempo de uso:

Reemplace el tampón (*igual que cualquier otro tampón*) en intervalos regulares. Adapte el tiempo de uso del tampón a la intensidad variable de la menstruación. En los primeros dos días del período puede ser que tenga que reemplazar los tampones con más frecuencia (*aprox. cada 3 a 5 horas*). En los últimos días del período el tiempo de uso debe ser de entre 5 y 8 horas como máximo. Sin embargo, recomendamos reemplazarlos cada 4 a 6 horas. Después del coito sin utilizar condón debe reemplazarse el Original Soft-Tampons de inmediato.

### Retirar el tampón:

Gracias a las orejas de retorno integradas, el tampón es fácil de retirar tirándolo con los dedos índice o corazón por las orejas de retorno. En caso de que alguna vez le sea más difícil retirarlo, recomendamos ponerse „en cuclillas” o sentarse con las piernas abiertas sobre el retrete, porque así la profundidad de la vagina se acorta de 9–10 cm hasta unos 4–5 cm.

### Regla general:

Si alguna vez le resulta totalmente imposible retirar el tampón es inevitable que se presente a su ginecólogo. ¡No se olvide de retirar al final de la menstruación el Original Soft-Tampons! Soft-Tampons no son un anticonceptivo!

### ¡ATENCIÓN – UTILIZAR CADA TAMPÓN SÓLO UNA VEZ!

¡Su uso repetido puede ocasionar infecciones! Guardar los Soft-Tampons en un lugar seco y protegido de la luz en su embalaje original. Las decoloraciones no son señal de defecto. Eliminar los Soft-Tampons junto a sus desechos domésticos, el embalaje según las normas vigentes en el país.

### Informaciones importantes para su salud

El síndrome de shock tóxico (*TSS*) es una enfermedad muy poco frecuente pero que debe tomarse muy en serio. Aproximadamente la mitad de todos los casos de TSS aparece, sin embargo, en mujeres durante su ciclo menstrual y por eso ha sido relacionados con el uso del tampón. Pueden aparecer sin embargo también al no utilizarlos. TSS puede provocar peligro de muerte por lo que debe

diagnosticarse y tratarse a tiempo. Si Vd. siente fiebre alta durante su menstruación (*39 °C y más*) y aparecen sarpullido, vómitos, diarrea, dolor de garganta, mareos hasta sufrir desvanes, retire de inmediato el tampón y acuda a un médico. Estos síntomas podrían ser una señal de TSS. Infórmele al médico de su actual menstruación. A las mujeres que sufren de TSS les recomendamos consultar a su médico antes de seguir utilizando los tampones.

### IT ISTRUZIONI PER L'USO

Lavarsi assolutamente le mani prima dell'introduzione e dell'estrazione degli Original Soft-Tampons!

#### L'introduzione:

1. Prelevare dalla confezione il tampone igienicamente confezionato.
2. Per facilitare l'introduzione, applicare sul tampone (*asciutto*) un po' di gel lubrificante (*consigliamo l'AQUAglide originale*) oppure inumidirlo con dell'acqua limpida – dopodiché strizzarlo bene, per ottenere la massima capacità di assorbimento del liquido.



**3.** Il modo più facile di introdurre il tampone è, ad esempio, in posizione accovacciata o sulla toilette.

**4.** Afferrare il tampone con il dito e l'indice dai lati e comprimerlo. La forma a cuore delineata assottiglia il Soft-Tampons nella punta; le due ali ribassate formano una conca nella parte inferiore, che costituisce la superficie d'appoggio del dito, che spinge quindi il tampone al suo posto alla fase di introduzione. Aprire le labbra con l'altra mano e spingere a questo punto il tampone con l'indice e/o il dito centrale in profondità nella vagina fino ad un punto tale da fare combaciare il tampone contro il collo dell'utero.

#### **La durata di utilizzo:**

Si consiglia la sostituzione dopo 4-6 ore. La durata massima di utilizzo è di 8 ore. L'Original Soft-Tampons deve essere immediatamente sostituito dopo il rapporto sessuale senza preservativo.

#### **L'estrazione:**

Il tampone è facile da estrarre grazie alle linguette di presa integrate, tirando queste con il dito indice o con il medio. In caso di estrazione difficile, si consiglia di assumere la "posizione raccolta",

poiché in questo modo viene ridotta la profondità della vagina.

#### **Fondamentale:**

Recarsi assolutamente da un ginecologo se non si dovesse riuscire a estrarre il tampone. Alla fine del ciclo mestruale non dimenticare di estrarre l'ultimo Original Soft-Tampons. Soft-Tampons non sono un contraccettivo!

#### **ATTENZIONE – OGNI SINGOLO TAMPONE DEVE ESSERE UTILIZZATO SOLO UNA VOLTA!**

Un utilizzo ripetuto può causare delle infezioni! Conservare i tamponi morbidi in luogo asciutto e protetto dalla luce all'interno della confezione originale. Gli scolorimenti non costituiscono alcun difetto. I tamponi morbidi vanno smaltiti nei rifiuti residui, la confezione rimanente secondo le leggi nazionali vigenti per i rifiuti.

#### **Informazione importante per la vostra salute**

La sindrome da shock tossico (*TSS*) è una malattia molto rara ma da prendere seriamente, che può verificarsi in ogni persona. Circa la metà dei casi di TSS si verifica nelle donne durante il periodo

mestruale ed è stato descritto in relazione all'uso di tamponi. Ma può verificarsi anche, quando non si utilizza il tampone! La TSS può costituire un pericolo di morte e va pertanto diagnosticata tempestivamente e rispettivamente curata. Nel caso in cui durante la vostra mestruazione avvertiate una febbre improvvisamente alta (*39 °C e oltre*), accompagnata da eruzione cutanea, rigetto, diarrea, mal di gola, vertigini fino ad arrivare allo svenimento, occorre rimuovere immediatamente il tampone e consultare un medico. Questi sintomi possono essere indizio di TSS. Comunicate anche al vostro medico che siete in periodo mestruale. Le donne che si sono ammalate una volta di TSS, prima di utilizzare ulteriormente i tamponi morbidi dovrebbero consultare il loro medico di fiducia.

## ISTRUÇÕES DE USO

Antes de inserir e retirar os Original Soft-Tampons é imprescindível lavar as mãos!

### Inserir:

1. Retire o absorvente interno empacotado higienicamente da embalagem.

2. Para uma inserção mais fácil aplique no absorvente interno (*seco*) um pouco de lubrificante (*nós recomendamos AQUAGlide*) ou umedeça o absorvente interno com água limpa – após isto esprema bem o absorvente para manter a capacidade máxima de absorção de líquido.

3. A maneira mais fácil de inserir o absorvente é na posição agachada ou sentada no toalete.

4. Peque o absorvente lateralmente com o polegar e o dedo do meio e o pressione. O formato de flecha faz com que o Soft-Tampon seja fino na ponta; as duas asas puxadas para baixo formam uma depressão no lado inferior que cria a superfície para o dedo que insere o absorvente interno e o empurra para a sua posição correta. Com a outra mão abra os lábios vaginais e empurre o absorvente interno somente com o seu dedo indicador e/ou dedo do meio tão profundamente na vagina até que ele toque o colo do útero.

### Duração do uso:

Recomendamos que o tampão seja substituído a cada 4 a 6 horas. A duração máxima de uso é de 8 horas. Após a relação íntima

sem preservativo o tampão Original Soft-Tampons deve ser trocado de imediato.

### **Retirar:**

O Soft-Tampons pode ser retirado de modo simples com auxílio das abas integradas, para tanto puxe-o pelas abas com os dedos indicadores ou médios. Caso a retirada eventualmente apresente problemas, recomendamos que fique de cócoras e retire o tampão, nesta posição a profundidade da vagina é encurtada.

### **Informação básica:**

Caso eventualmente não consiga retirar o tampão, é imprescindível buscar auxílio com seu ginecologista.

E não esqueça de retirar o último tampão Original Soft-Tampons ao final da menstruação! Os absorventes internos Soft-Tampons não são um anticoncepcional!

### **ATENÇÃO – CADA TAMPÃO SÓ DEVE SER USADO UMA VEZ!**

Nunca use os Absorventes internos Soft-Tampons mais de uma vez, pois o efeito somente é alcançado por completo quando usado uma vez e um segundo uso pode causar infecções! Por favor,

mantenha na embalagem original e longe da luz! Mudanças de cor não influenciam a qualidade.

Por favor, não jogue o Absorvente interno Soft-Tampon no toalete e sim no lixo comum. O plástico deve ser reciclado! O papel e a embalagem na reciclagem de papel!

### **Informações importantes para a sua saúde:**

A síndrome do choque tóxico (*SCT*) é rara, porém deve ser levada a sério e é uma doença que pode ocorrer na população. Aproximadamente metade dos casos de SCT ocorre com usuárias de absorventes internos. Ela pode ocorrer durante a menstruação mesmo sem o uso de absorventes internos! A SCT pode ser um risco de vida e deve ser reconhecida cedo e tratada. Caso de repente durante a menstruação você tenha febre (*Acima dos 39 graus*), manchas ou irritações na pele, vômito, diarreia, dor de garganta ou tontura você deve retirar o absorvente interno imediatamente e procurar um médico. Estes sintomas similares a uma gripe podem ser um sinal de SCT. Diga ao seu médico que você está menstruada. Mulheres que sofrem de SCT nós recomendamos entrar em contato com um médico antes de continuar com o uso.

## FR MODE D'EMPLOI

Avant d'introduire ou de retirer les Original Soft-Tampons, il est impératif de se laver les mains!

### Introduire le tampon:

1. Retirer le tampon stérile de son emballage.
2. Pour l'introduire plus facilement, nous recommandons d'étaler sur le tampon un peu de gel Original AQUAglide ou de l'humidifier avec un peu d'eau propre – en le pressant bien ensuite pour lui conserver sa capacité maximale d'absorption.
3. Le plus facile est d'introduire le tampon aux toilettes en mettant une jambe en hauteur (*par exemple en posant le pied sur une chaise*).
4. Disposez votre index sur un côté plat du tampon, saisissez-le sur les côtés avec le pouce et le majeur et pressez-le. De votre autre main, écartez les lèvres du vagin et enfoncez alors profondément le tampon à l'intérieur avec votre index et/ou votre majeur de façon à ce que l'autre côté plat du tampon atteigne le col de l'utérus.

### Durée d'utilisation:

Changez le tampon (*comme n'importe quel autre tampon*) à intervalles réguliers. Adaptez la durée d'utilisation du tampon aux variations de votre flux menstruel. Pendant les deux premiers jours des règles, il se peut que vous deviez changer de tampon plus souvent (*toutes les 3 à 5 heures environ*). Vers la fin des règles, la durée d'utilisation devrait atteindre 5 à maximum 8 heures. Nous vous recommandons cependant d'en changer toutes les 4 à 6 heures. Après des relations intimes sans préservatif, il vaut mieux changer l'Original Soft-Tampon immédiatement.

### Retirer le tampon:

Pour retirer le tampon facilement grâce à ses deux languettes intégrées, il suffit de le tirer vers l'extérieur en l'agrippant par ses languettes avec l'index ou le majeur. Dans le cas exceptionnel où il serait difficile de le retirer, nous vous recommandons de vous accroupir ou de vous asseoir sur la toilette en écartant les jambes car cette position raccourcit la taille du vagin qui passe alors de 9–10 cm à environ 4–5 cm.

## Principes de base:

Dans le cas exceptionnel où vous n'arriveriez pas à retirer votre tampon, il est impératif d'aller voir votre gynécologue. N'oubliez pas, à la fin de vos règles, de retirer le dernier Original Soft-Tampon! Les Soft-Tampons sont pas un moyen de contraception!

## ATTENTION – N'UTILISER QU'UNE SEULE FOIS CHAQUE TAMPON!

Un usage multiple peut mener à des infections! Conservez les Soft-Tampons dans leur emballage d'origine, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Les décolorations ne représentent aucun défaut. Les Soft-Tampons sont à jeter avec les ordures ménagères et l'emballage selon les dispositions générales concernant les déchets dans votre pays.

## Informations importantes relatives à votre santé

Le syndrome du choc toxique (*SCT*) est une maladie très rare mais qu'il convient de prendre tout à fait au sérieux et qui peut toucher tout un chacun. Environ la moitié des cas de SCT se déclare chez des femmes menstruées et un lien a été établi avec le port de tampons. Le SCT peut également survenir même en l'absence de

tampon! Ce syndrome peut s'avérer fatal et doit par conséquent être dépisté et traité précocement. Si, pendant vos règles, vous présentez subitement une grosse fièvre (*39°C ou plus*) et souffrez d'éruption cutanée, de vomissements, de diarrhée, de maux de gorge, de sensations de vertige pouvant aller jusqu'à l'évanouissement, retirez immédiatement le tampon et contacter un médecin. Ces symptômes peuvent être un signe de SCT. Informez le médecin que vous avez vos règles. Les femmes ayant déjà été touchées par le SCT devraient en parler à leur médecin avant toute réutilisation de Soft-Tampons.

## NL GEBRUIKSAANWIJZING

Vóór het inbrengen en verwijderen van de Original Soft-Tampons absoluut eerst uw handen wassen!

### Het inbrengen:

1. Neem de steriele tampon uit de folieverpakking.
2. Om de tampon gemakkelijker in te kunnen brengen, bevelen wij u aan om een geringe hoeveelheid Original AQUAGlide hierop aan

te brengen of de tampon met schoon water te bevochtigen – daarna goed uitdrukken, zo kan de tampon een maximumhoeveelheid vloeistof opnemen.

**3.** De tampon kunt u het gemakkelijkst op het toilet inbrengen, terwijl u daarbij één been op een verhoging plaatst (*bijv. op een stoel*).

**4.** Leg uw wijsvinger op een vlakke kant van de tampon en pak de tampon met duim en wijsvinger vast. Met de andere hand spreidt u de schaamlippen en u schuift de tampon met uw wijsen/of middelvinger diep de vagina in, tot de andere lade kant van de tampon tegen de baarmoeder hals aan ligt.

### **Het dragen de tampon:**

Vervang de tampon regelmatig (*net als iedere andere tampon*). Pas de draagtijd van de tampon aan de wisselende intensiteit van uw menstruatie aan. Tijdens de eerste twee dagen van de menstruatie kan het gebeuren, dat u de tampons vaker moet vervangen (*ongeveer om de 3 tot 5 uur*). Als de bloedingen afnemen kunt u de tampons ongeveer 5 tot maximaal 8 uur dragen. Wij raden u echter aan om de tampons na 4 tot 6 uur te vervangen. Na seks zonder condoom dient u de Original Soft-Tampon meteen te vervangen.

### **Het verwijderen:**

De tampon kan met behulp van de geïntegreerde greeplussen eenvoudig worden verwijderd door hem met wijs of middelvinger aan de greeplussen naar buiten te trekken. Mocht het verwijderen toch een enkele keer niet lukken, dan raden wij u aan om tijdens het verwijderen op de hurken te gaan zitten of met gespreide benen op het toilet plaats te nemen. Op die manier wordt namelijk de diepte van de vagina van 9 tot 10 cm naar ongeveer 4 tot 5 cm verkort.

### **In het algemeen geldt:**

Mocht het inderdaad een keer niet lukken om de tampon te verwijderen, dan moet u absoluut uw gynaecoloog consulteren. Vergeet niet aan het einde van de menstruatie de laatste Original Soft-Tampon te verwijderen! Soft-Tampons zijn geen voorbehoedsmiddel!

### **LET OP – IEDERE TAMPON MAG SLECHTS ÉÉN KEER WORDEN GEBRUIKT!**

Meervoudig gebruik kan tot infecties leiden! Bewaar Soft-Tampons in de originele verpakking op een droge, donkere plaats.

Verkleuringen zijn geen gebreken. Doe een gebruikte Soft-Tampon bij het restafval. Scheid het overige verpakkingsmateriaal volgens de in uw land geldende afvalvoorschriften.

### **Belangrijke informatie voor uw gezondheid**

Toxic Shock Syndrome (*TSS*) is een zeer zeldzame, maar ernstige ziekte die bij alle mensen kan optreden. Ca. de helft van de TSS-gevallen treedt op bij menstruerende vrouwen en is beschreven in samenhang met tampongebruik. TSS kan echter ook voorkomen als er geen tampon wordt gebruikt! TSS kan levensbedreigend zijn en moet daarom tijdig herkend en behandeld worden. Krijgt u tijdens uw menstruatie plotseling hoge koorts (*39 °C en hoger*) en krijgt u last van huiduitslag, braken, diarree, keelpijn, duizeligheid of flauwvallen, verwijder de tampon dan meteen en neem meteen contact op met een arts. Deze symptomen kunnen op TSS wijzen. Vertel de arts dat u menstrueert. Vrouwen die eenmaal TSS hebben gehad, dienen voor ze opnieuw Soft-Tampons gebruiken contact op te nemen met hun arts.

### **RUS ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**

Обязательно помойте руки перед введением и извлечением тампонов Original Soft-Tampons!

#### **Чтобы ввести тампон:**

1. Достаньте гигиенически упакованный тампон из упаковки. RUS
2. Для того чтобы тампон легко вводился, нанесите на (сухой) тампон немного гель-смазки (мы рекомендуем *Original AQUAglide*) или увлажните его чистой водой – затем его нужно тщательно выжать с целью обеспечения максимального впитывания влаги.
3. Легче всего тампон вводится в положении приседа или сидя в туалете.
4. Обхватите тампон по бокам большим и средним пальцами и сожмите его. Тампон Soft-Tampon имеет форму сердечка, вводить его следует вершиной вперед. При этом оба вытянутых крылышка образуют впадину на нижней стороне, которая служит опорой для пальца, который вводит тампон в предназначенное для него

место. С помощью другой руки раздвиньте срамные губы и введите тампон указательным и/или средним пальцем во влагалище до шейки матки.

#### **Продолжительность применения:**

Мы рекомендуем менять тампоны через 4–6 часов. Максимальная продолжительность применения составляет 8 часов. После полового акта без презерватива необходимо сразу же заменить тампон Original Soft-Tampon.

#### **Чтобы извлечь тампон:**

Тампон можно легко извлечь с помощью соединенного с ним язычка, потянув за язычок указательным или средним пальцем. Если, несмотря на это, возникнут трудности с извлечением тампона, то мы рекомендуем присесть на корточки, уменьшив таким образом глубину влагалища.

#### **Принципиально важно:**

если вообще не удалось извлечь тампон, то обязательно обратитесь в Вашему гинекологу. Не забудьте извлечь последний тампон Original Soft-Tampon к концу мен-

струации! Soft-Tampons не контрацепции!

### **ВНИМАНИЕ – ТАМПОН ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ!**

Многоразовое использование тампонов может привести к инфекции! Тампоны Soft-Tampon рекомендуется хранить в оригинальной упаковке в сухом и темном месте. Изменение цвета не является дефектом. Тампоны „Soft-Tampon“ выбрасываются в остаточный мусор, упаковка – в мусор, предусмотренный директивами той или иной страны.

#### **Важная информация для Вашего здоровья**

Токсический синдром шока (TSS) – это редкое, но очень серьезное заболевание, которое может возникнуть у любого человека. Примерно половина заболеваний TSS возникает у женщин во время менструации и приписывается использованию тампонов. Однако оно может возникнуть и без использования тампона! TSS может вызвать угрозу для жизни и поэтому должно быть вовремя выявлено и вылечено. Если у Вас во время менструации поднялась температура (39 °C и выше), и появилась сыпь



на коже, а также тошнота, расстройство желудка, боль в горле, закружилась голова до потери сознания, немедленно удалите тампон и обратитесь к врачу. Это могут быть симптомы TSS. Сообщите врачу, что у Вас менструация. Женщинам, которые хотя бы один раз переболели TSS, рекомендуется обратиться к врачу и проконсультироваться с ним по поводу дальнейшего использования тампонов.

PL

## PL SPOSÓB UŻYCIA

Przed wprowadzaniem i wyjmowaniem Original Soft-Tampons należy koniecznie umyć ręce!

### Wprowadzanie tamponu:

1. Wyjąć tampon z higienicznego opakowania.
2. W celu ułatwienia wprowadzenia nałożyć na (*suchy*) tampon odrobinę żelu nawilżającego (*zalecamy Original AQUAglide*) lub zwilżyć czystą wodą – dobrze wycisnąć w celu zapewnienia maksymalnego wchłaniania wilgoci.
3. Tampon najlepiej zakładać np. w pozycji kucznej lub siedząc na

sedesie.

4. Chwyć tampon po bokach kciukiem i palcem środkowym i ścisnąć. Tampon ma kształt serca, przez co jego czubek jest węższy; ściśnięcie skrzydełek powoduje utworzenie na spodzie wgłębienia na palec, które ułatwia wprowadzenie tamponu. Drugą ręką rozchylić wargi sromowe i wprowadzić tampon palcem wskazującym i/lub środkowym do pochwy aż do szyjki macicy.

PL

### Częstotliwość wymiany tamponu:

Zalecamy wymianę tamponu co 4 do 6 godzin. Maksymalny czas pozostawienia tamponu w pochwie wynosi 8 godzin. Po stosunku płciowym bez prezerwatywy należy natychmiast wymienić Original Soft-Tampons.

### Usuwanie tamponu:

Soft-Tampons można łatwo usunąć dzięki specjalnym uchwytom w kształcie kłapek, dzięki czemu można go wyciągnąć palcem wskazującym lub środkowym za kłapki. Jeśli mimo to usuwanie tamponu okaże się trudne, zalecamy przybranie pozycji kucznej, gdyż w ten sposób zmniejsza się długość pochwy.

## Zasada główna:

Jeśli nie uda się usunąć tamponu, niezbędna jest wizyta u ginekologa. Nie zapomnij usunąć ostatniego Original Soft-Tampons pod koniec menstruacji! Soft-Tampons nie są antykoncepcyjne!

## UWAGA – KAŻDY TAMPON MOŻE BYĆ UŻYTY TYLKO JEDEN RAZ!

Wielokrotne używanie może prowadzić do infekcji! Przechowywać tampony Soft-Tampons w oryginalnym opakowaniu, w miejscu suchym i chronionym przed dostępem światła. Odbarwienia nie stanowią wady. Tampony Soft-Tampons wyrzucać razem z odpadami zmieszanymi, pozostałości opakowania zutylizować zgodnie z przepisami dotyczącymi gospodarowania odpadami, które obowiązują w danym kraju.

## Ważne informacje dotyczące zdrowia

Zespół wstrząsu toksycznego (*TSS*) to bardzo rzadka, lecz poważna choroba, która może wystąpić u wszystkich ludzi. Około połowa zachorowań występuje u miesiączkujących kobiet i jest związana z używaniem tamponów. Może wystąpić również wtedy, kiedy tam-

pony nie były używane! Zespół TSS może stanowić zagrożenie dla życia i dlatego ważne jest wczesne rozpoznanie i leczenie. Jeżeli podczas miesiączki nagle wystąpi wysoka gorączka (*39°C i więcej*), wysypka skórna, wymioty, biegunka, bóle gardła, zawroty głowy i omdlenia, natychmiast wyjmij tampon i zgłoś się do lekarza. Powyższe objawy mogą świadczyć o TSS. Poinformuj lekarza, że jesteś w trakcie miesiączki. Osoby, które chorowały już na TSS, powinny skonsultować się z lekarzem przed ponownym użyciem tamponów Soft-Tampons.

CZ

## **CZ** NÁVOD K POUŽITÍ

Před zaváděním a odstraňováním Original Soft-Tampon si bezpodmínečně umyjte ruce!

### Zavádění:

1. Hygienicky zabalený tampon vyjměte z obalu.
2. Kvůli snadnějšímu zavedení naneste na (*suchý*) tampon trochu lubrikačního gelu (*doporučujeme originální produkt AQUAglide*) nebo jej navlhčete čistou vodou – poté jej dobře vyždímejte, aby byla

zachována jeho maximální nasákavost.

**3.** Nejsnadněji lze tampon zavést např. v podřepu nebo vsedě na toaletě.

**4.** Tampon uchopte po stranách palcem a prostředníčkem a stiskněte ho. Díky naznačenému tvaru srdce je tampon Soft-Tampon na špičce úzký, obě dolů stažená křídélka vytvoří na spodní straně důlek, který je opěrou pro prst, jež tampon při zasunování posunuje na své místo. Druhou rukou rozevřete stydké pysky a pomocí ukazováčku a/nebo prostředníčku suňte tampon tak hluboko do vagíny, až tampon dolehne na děložní hrdlo.

#### **Doba nošení:**

Doporučujeme výměnu po 4 až 6 hodinách. Maximální doba nošení je 8 hodin. Po intimním styku bez kondomu byste měla Original Soft-Tampon ihned vyměnit.

#### **Odstranění:**

Jemný tampon lze jednoduše odstranit pomocí integrovaných úchytek tak, že jej vytáhnete za úchytky ukazováčkem nebo prostředníčkem. Pokud by navzdory tomu bylo odstranění obtížné,

doporučujeme vám se k tomuto účelu snížit do dřepu, protože se tak hloubka pochvy zmenší.

#### **Zásadně platí:**

Pokud by se někdy stalo, že se vám nepodaří tampon odstranit, tak je návštěva vašeho gynekologa nevyhnutelná. Nezapomeňte na konci menstruace odstranit poslední Original Soft-Tampon! Soft-Tampons nejsou antikoncepční!

#### **POZOR – KAŽDÝ TAMPON POUŽÍVEJTE POUZE JEDNOU!**

Opakované používání může způsobit infekci! Tampony Soft-Tampons skladuje v původním obalu v suchu a temnu. Změna zabarvení není nedostatkem. Tampony Soft-Tampons likvidujte do zbytkového odpadu, obaly podle místních pokynů k likvidaci odpadu.

#### **Důležité informace týkající se Vašeho zdraví**

Syndrom toxického šoku (*TSS*) je velmi vzácné, ale vážné onemocnění, které může postihnout kohokoli. Přibližně polovina všech případů TSS se vyskytovala u menstruuujících žen a byla popsána v souvislosti s používáním tamponů. Může se ale vyskytnout, i když

nebyly tampony použity! TSS může být životu nebezpečný a musí být proto včas rozpoznán a ošetřen. Pokud během menstruace najednou dostanete vysokou horečku (*39 °C a vyšší*), objeví se vyrážka, zvracení, průjem, bolesti v krku, pocity závratě až mdloby, okamžitě tampon vyjměte a navštivte lékaře. Tyto symptomy mohou být příznaky TSS. Lékaři sdělte, že máte menstruaci. Ženy, které již někdy na TSS onemocněly, by se měly o dalším používání tamponů Soft-Tampons poradit se svým lékařem.

LV

## LV LIETOŠANAS PAMĀCĪBA

Pirms Original Soft tamponu ievadīšanas un izņemšanas obligāti nomazgājiet rokas!

### Ievadīšana:

1. Higiēniski iepakoto tamponu izņemiet no iepakojuma.
2. Lai tamponu vieglāk ievadītu vagīnā, uz (*sausa*) tampona uzklājiet slīdi veicinošu gēlu (*mēs rekomendējam gēlu Original AQUAGlide*) vai arī samitriniet to ar tīru ūdeni – pēc tam kārtīgi izspiediet lieko ūdeni no tampona, lai saglabātu maksimālu

šķidrums uzsūkšanas spēju.

**3.** Vienkāršākais tampona ievadīšanas veids ir tupus pozā vai arī sēžot uz tualetes poda.

**4.** Ar īkšķi un vidējo pirkstu satveriet tamponu aiz tā malām un saspiediet to. Sirds forma nodrošina to, ka tampona gals ir šaurs; abi uz leju vērstie spārniņi tampona apakšpusē veido iedobumu, kas savukārt veido balstu pirkstam, kas tamponu ievadīšanas laikā novieto tam paredzētajā vietā. Ar otru roku atveriet kaunuma lūpas un ar rādītāja pirkstu un/vai vidējo pirkstu bīdīet tamponu tik dziļi vagīnā, līdz tas piekļaujas dzemdes kaklam.

LV

### Izmantošanas laiks:

Iesakām nomainīt pēc 4 līdz 6 stundām. Maksimālais izmantošanas laiks sastāda 8 stundas. Pēc dzimumattiecībām bez prezervatīva izmantošanas nekavējoties nomainiet Original Soft-Tampons.

### Izņemšana:

Soft-Tampons var vienkārši izņemt, satverot to ar rādāmo un vidējo pirkstu aiz integrētajām satveramajām atlocēm. Ja izņemšana Jums kādreiz tomēr sagādās grūtības, tad šim nolūkam iesakām ieņemt „pietupiena pozīciju”, jo tā rezultātā maksts dziļums samazinās.

## Pamatā ievērojiet:

Ja gadījumā kādreiz neizdodas tamponu izņemt, tad obligāti griezieties pie sava ginekologa. Neaizmirstiet menstruācijas beigās izņemt pēdējo Original Soft-Tampons! Tamponi Soft-Tampons nav izsargāšanās līdzeklis!

## UZMANĪBU – IZMANTOJIET KATRU TAMPONU TIKAI VIENU REIZI!

Nekad nelietojiet Original Soft-Tampons vairākas reizes, jo izstrādājuma optimālā iedarbība var tikt nodrošināta tikai vienreizējas lietošanas gadījumā un tamponu vairākkārtēja lietošana var izraisīt infekcijas! Lūdzam tamponus uzglabāt to oriģinālajā iepakojumā un pasargāt no gaismas iedarbības! Krāsas izmaiņas nav uztveramas kā defekts. Izlietotos tamponus izmest mājstaimniecības atkritumos, nevis tualetē. Plēvīte ir jāutilizē dzeltenajā atkritumu maisā! Papīrs un kārbīša ir jāizmet makulatūras atkritumu tvertnē.

## Svarīga informācija saistībā ar Jūsu veselību

Toksiskais šoka sindroms (TŠS) ir ļoti reta, bet nopietni uztverama slimība, kas var skart jebkura vecuma un dzimuma cilvēku. Tomēr aptu-

veni puse no TŠS saslimšanas gadījumiem ir novēroti tieši sievietēm, kuras lieto tamponus. Bet tas var rasties menstruāciju laikā arī tad, ja tamponi netiek lietoti! TŠS var radīt draudus dzīvībai un tāpēc ir svarīgi šo saslimšanu savlaicīgi atpazīt un uzsākt tās ārstēšanu. Ja Jums menstruāciju laikā pēkšņi parādās augsta temperatūra (*virs 39 °C*), izsitumi uz ādas, vemšana, caureja, kakla sāpes, reibšanas sajūta un reiboņu lēkmes, nekavējoties izņemiet tamponu un dodieties pie ārsta. Šie gripai līdzīgie simptomi var liecināt par saslimšanu ar TŠS. Pasakiet savam ārstam, ka Jums pašlaik ir mēnešreizes. Sievietēm, kuras ir saslimušas ar TŠS, pirms turpmākas tamponu lietošanas mēs iesakām konsultēties ar savu ārstu.

HU

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Az Original Soft-Tampons felhelyezése és eltávolítása előtt feltétlenül mosson kezét!

### A felhelyezés:

1. Vegye ki a tampont a higiénikus csomagolásból.
2. A könnyebb felhelyezés érdekében javasoljuk, hogy a *(száraz)*

HU

tampont némi sikosítószerral *(mi az Original AQUAGlide ot ajánljuk)* vagy tiszta vízzel nedvesítse be, majd a maximális nedvszívó képesség fenntartása érdekében jól nyomkodja ki.

**3.** A tampon legkönnyebben pl. guggoló helyzetben vagy a WC-n ülve helyezhető fel.

**4.** Fogja meg középső és hüvelykujjával a tampont az oldalán és szorítsa össze. A Soft-Tampon a szívre emlékeztető formája a hegyénél karcsúvá teszi. A két lefelé mutató szárny alatt egy bemélyedés található, annak az ujjnak a támasztéka, mely a tampont a bevezetése során a helyére tolja. A másik kezével nyissa szét szeméremajkait, majd helyezze fel a tampont a mutató és/ vagy középső ujjával a hüvelybe a méhnyak előttig.

#### **A használat időtartama:**

4–6 óránként ajánlott cserélni. A maximális használati időtartam 8 óra. Óvszer nélküli közösülés után azonnal cserélje ki az Original Soft-Tampon.

#### **Az eltávolítás:**

A Soft-Tampon egyszerűen eltávolítható a rögzített kihúzószállal,

a mutató vagy a középső ujjal húzza ki a kihúzószálnál fogva. Amennyiben az eltávolítás mégis nehéznek tűnik, ajánlott ehhez leguggolni, mivel a hüvely mélysége így megrövidül.

#### **Alapvető szabály:**

Amennyiben nem sikerül eltávolítani a tampont, haladéktalanul keresse fel nőgyógyászát. Ne felejtse el a menstruáció végén eltávolítani az utolsó Original Soft-Tampon! Soft-Tampons nem egy fogamzásgátló!

#### **FIGYELEM – MINDEN TAMPONT CSAK EGYSZER HASZNÁLJON!**

A tampon többszöri felhelyezése fertőzéshez vezethet! A Soft-Tampons száraz, fénytől védett helyen, az eredeti csomagolásában tárolja. Az elszíneződés nem jelent károsodást. A Soft-Tampon a háztartási hulladékgyűjtőbe, a csomagolás többi részét pedig a helyi hulladékgazdálkodási törvény előírásainak megfelelő gyűjtőbe dobja.

#### **Fontos információ az egészsége védelmében**

A toxikus sokk szindróma *(TSS)* nagyon ritka, de veszélyes beteg-

ség, mely bárkinél előfordulhat. A TSS-megbetegedések körülbelül fele menstruáló nőknél jelentkezik és a tamponhasználattal is kapcsolható. Azonban előfordulhat abban az esetben is, ha nem használ tampont! A TSS életveszélyes lehet, ezért fontos a korai felismerése és kezelése. Ha a menstruáció alatt hirtelen felszökik a láza (*39 °C-ra vagy magasabbra*) és bőrkütés, hányás, hasmenés, torokfájás, szédülés akár ájulás lép fel, akkor azonnal távolítsa el a tampont és keresse fel orvosát. Ezek a tünetek a TSS jelei lehetnek. Közölje orvosával, hogy menstruál. Azon nő, akik már szenvedtek TSS-ben, konzultáljanak orvosukkal a Soft-Tampon további használatára előtt.

TR

## TR KULLANIM TALÍMATI

Soft-Tampon yerleşirmeden ve çıkarmadan önce elinizi mutlaka yıkayın!

### Yerleşirmek:

1. Soft-Tampon daha rahat yerleşirmek için üzerine bir miktar kayganlaştırıcı jel sürün veya temiz suyla hafifçe nemlendirin - sonrasında azami sıvı tutma kabiliyetini muhafaza

edebilmek için iyice sıkın.

2. Soft-Tampon en rahat ör. çömelerek veya tuvalette otururken yerleştirilir.

3. Soft-Tampon yanlardan iki parmağınızla tutun ve bastırın. Alt kısmındaki çukur, yerleştirme esnasında Soft-Tampon yerine iterken parmağın oturacağı yüzeyi oluşturur. Diğer elinizle vajina girişini yanlara doğru açın ve rahim ağzına hafifçe oturana kadar Soft-Tampon parmağınızla vajinanın içine doğru itin.

### İçeride kalma süresi:

Soft-Tampon da düzenli aralıklarla değiştirin. Soft-Tampon içeride kalma süresini kanamanızın şiddetine göre ayarlayın. İçeride kalma süresi en fazla 8 saat olmalıdır. Ancak biz, 4 ila 6 saat sonra değiştirmenizi öneriyoruz. Kanamanın şiddetli olması durumunda 3 ila 5 saatte bir değiştirmelisiniz. Havuza girdikten sonra veya prezervatif kullanmadan ilişkiye girdikten sonra Soft-Tampon hemen değiştirmeniz durumunda enfeksiyon oluşma riskini azaltırsınız.

### Çıkarmak:

Kolay çıkarmak için Soft-Tampon entegre edilmiş ve par-

TR

makla kolaylıkla kavranabilen bir ip bulunur. Buna alternatif olarak Soft-Tampon iki kanadının birinden tutulabilir ve bu şekilde çıkarılabilir. Çömeldiğinizde vajinanın derinliği kısaldığından, bu şekilde çıkarılması daha kolay olacaktır. Soft-Tampon üzerine ilave bir basınç uygulayın, böylece daha fazla öne gelir ve erişilmesi kolay olur. Vajinal duş da yardımcı olabilir, çünkü tümüyle şişmiş bir Soft-Tampon kendiliğinden aşağı doğru kayar ve böylece tutması daha kolay olur. Lütfen adet döneminizin sonunda son Soft-Tampon da çıkarmayı unutmayın.

### **Esas olarak aşağıdaki hususlar geçerlidir:**

Soft-Tampon, bir gebelik önleme aracı değildir. Tereddüt etmeden prezervatif ile kullanıma uygundur. Spiral kullanıyorsanız doktorunuzla görüşmelisiniz. Şayet Soft-Tampon çıkartamadığınız bir durum söz konusu olursa jinekoloğunuzu ziyaret etmekten başka seçeneğiniz olmaz.

### **DİKKAT! HER BİR TAMPONU SADECE BİR DEFA KULLANIN!**

Aynı Soft-Tampon asla birden fazla defa kullanmayın, çünkü en iyi etki ancak tek kullanımda sağlanabilir ve birden fazla kullanım enfeksiyona neden olabilir. Lütfen orijinal ambalajında muhafaza edin ve

ışktan koruyun! Renk değişimleri bir kusura işaret etmez. Lütfen Soft-Tampon evsel atıklar ile birlikte bertaraf edin ve tualete atmayın.

### **Sağlığınız için önemli bilgiler**

Toksik Şok Sendromu (TSS) çok ender rastlanan ancak ciddiye alınması gereken bir hastalıktır ve toplumun her kesiminde karşılaşılabılır. Ancak TSS vakalarının yaklaşık olarak yarısı tampon kullanan kadınlarda görülmektedir. TSS hayati tehlikeye neden olabilir ve bu nedenle erken teşhis önemlidir ve tedavi edilmelidir. Menstrüasyon döneminde aniden yüksek ateş (39 °C'nin üstü), isilik dökme, kusma, ishal, boğaz ağrısı ve baş dönmesi ile karşılaştığınızda tamponu hemen çıkarmalı ve bir doktora başvurmalısınız. Grip benzeri bu semptomlar TSS'yi işaret ediyor olabilir. Doktorunuza menstrüasyon döneminde olduğunuzu söyleyin. TSS söz konusu ise tampon kullanımına devam etmeden önce doktorunuzla görüşmenizi öneriyoruz.

**Menstrüasyon, numune talebi ve başka bir çok konudaki bilgiye aşağıdan ulaşabilirsiniz:**

**[www.Soft-Tampons.de](http://www.Soft-Tampons.de)**



## DA BRUGSANVISNING

Husk at vaske hænderne inden opsætning og udtagning af Original Soft-Tampon!

### Opsætning:

1. Tag den hygiejnisk indpakkede tampon ud af indpakningen.
2. For at opnå lettere indførelse, kan man påføre lidt glidecreme (*vi anbefaler AQUAGlide*) på (*den tørre*) tampon eller fugte den med rent vand – tryk derefter vandet godt ud for at bevare maksimal evne til at optage væske.
3. Det er lettest at indføre tamponen, imens man f.eks. sidder på hug eller sidder på toiletet.
4. Tag fat om tamponens sider med tommelfinger og langfinger og tryk den sammen. Den svagt hjerteformede facon gør Soft-Tampons tyndere ud mod spidsen; de to nedadvendte vinger danner en fordybning på undersiden, hvor man kan placere den finger, der skubber tamponen på plads ved indførelse. Brug den anden hånd til at åbne skamlæberne og skub så tamponen så langt op i skeden med pege-

og/eller langfinger, at den sidder tæt op mod livmoderhalsen.

### Brugstid:

Vi anbefaler, at tamponen skiftes efter 4–6 timer. Tamponen må højst benyttes i 8 timer. Efter samleje uden kondom skal Original Soft-Tampon skiftes med det samme.

### Udtagning:

De integrerede flapper gør det nemt at fjerne Soft-Tampon du tager blot fat i flapperne med pege eller langfinger og trækker ud. Skulle du få problemer, så sæt dig på hug, så vaginapunktet sænkes.

### Grundlæggende gælder:

Skulle du en gang opleve, at du ikke kan få tamponen ud, skal du kontakte en gynækolog. Husk, når menstruationen er ovre, at fjerne den sidste Original Soft-Tampons!

### VIGTIGT – EN TAMPON MÅ KUN BENYTTES EN GANG!

Gentagen anvendelse kan føre til infektioner! Soft-Tampons opbevares tørt og beskyttet mod sollys i den originale emballage. Misfarvninger nedsætter ikke tamponens funktion. Soft-Tampons

smides i husholdningsaffaldet, emballagen bortskaffes i henhold til de nationale affaldsbestemmelser.

### **Vigtige informationer om din sundhed**

Det toksiske choksyndrom (*TSS*) er en meget sjælden, men alvorlig lidelse, der kan ramme alle mennesker. Cirka halvdelen af alle tilfælde af TSS rammer menstruerende kvinder og kan optræde i forbindelse med anvendelsen af tamponer. TSS kan dog også optræde uden brug af tamponer! TSS kan være livstruende og lidelsen skal derfor konstateres og behandles så tidligt som muligt. Hvis du under menstruationen pludselig får høj feber (*39 °C og derover*), og lider under udslæt, opkastning, diarré, halssmerter, svimmelhed eller sågar besvimelse, skal tamponen omgående tages ud og du bør derefter opsøge læge. Symptomerne indikerer, at der kan være tale om TSS. Fortæl lægen, at du er menstruerende. Kvinder, der lider af TSS, bør opsøge læge inden anvendelse af Soft-Tampons.

FI

### **KÄYTTÖOHJEET**

Kädet on pestävä ehdottomasti ennen Original Soft-Tampons sisäänvientiä tai poistamista!

#### **Sisäänvienti:**

1. Poista hygieenisesti pakattu tamponi pakkauksesta.
2. Tamponin asettamisen helpottamiseksi levitä (*kuivan*) tamponin päälle hieman liukastegeeliä (*suosittelemme alkuperäistä AQUAGlide*) tai kostuta sitä kevyesti puhtaalla vedellä. Purista tamponista tämän jälkeen ylimääräinen neste pois saavuttaaksesi parhaan mahdollisen imukyvyn.
3. Tamponi on helpointa asettaa paikalleen esim. Kyykkyasennoissa tai WC-pöntöllä istuttaessa.
4. Ota tamponin reunoista kiinni peukalolla ja keskisormella ja purista se kokoon. Soft-Tampons sydämen kaltaisen muodon ansiosta sen kärki on kapea. Molemmat alaspäin osoittavat siivekkeet muodostavat tamponin alaosaan syvennyksen, johon sormi asetetaan työnnettäessä tamponi paikalleen. Levitä häpyhuulet erilleen toi-

FI

sella kädellä ja työnnä tamponi etu- ja/tai keskisormella niin pitkälle emättimen sisään kunnes tamponi on kohdunkaulan vieressä.

### **Käyttöaika:**

Suosittelemme tamponin vaihtoa 4–6 tunnin välein. Maksimikäyttöaika on 8 tuntia. Original Soft-Tampon on vaihdettava välittömästi ilman kondomia tapahtuneen yhdyntän jälkeen.

### **Poistaminen:**

Soft-Tampons voidaan poistaa yksinkertaisesti siinä olevista nipoista siten, että vedät tamponin ulos nipoista etu- tai keskisormella. Jos tamponin poistaminen sattuu olemaan vaikeaa, niin suosittelemme asettumaan „kyykkyasentoon”, koska silloin vaginan syvyys lyhenee.

### **Yleisesti pätee:**

Jos tamponin poistaminen ei onnistu, niin on välttämättä otettava yhteys gynekologiin. Älä unohda poistaa viimeistä Original Soft-Tampon kuukautisten päätyttyä! Soft-Tampons ei ole ehkäisyväline!

## **HUOMIO – YHTÄ TAMPONIA KÄYTETÄÄN VAIN YHDEN KERRAN!**

Älä koskaan käytä alkuperäistä Soft-Tampons uudelleen, sillä optimaalinen vaikutus voidaan saavuttaa vain, kun yhtä tamponia käytetään vain kerran. Tamponin uudelleenkäyttö voi aiheuttaa tulehduksia! Säilytä tamponit alkuperäispakkauksessa ja valolta suojattuina! Värjäytyminen ei tarkoita, että tuote on viallinen. Hävitä käytetyt tamponit talousjätteen mukana, älä heitä niitä WC-pönttöön. Muovikääre tulee hävittää sekajätteen mukana! Paperi ja pahvipakkaus kuuluvat paperijäteastiaan.

### **Tärkeää terveyteen liittyvää tietoa**

Toksinen sokkioireyhtymä (*TSS*) on erittäin harvinainen, mutta vakavasti otettava sairaus, jota voi esiintyä kaikilla ihmisillä. Noin puolella tapauksista TSS:ää esiintyy kuitenkin tamponin käyttäjillä. Sitä voi esiintyä kuukautisten aikana myös silloin, kun tamponia ei käytetä! TSS voi olla hengenvaarallinen ja siitä johtuen se on tunnistettava ja hoidettava ajoissa. Jos sinulla nousee kuukautisten aikana yhtäkkiä korkea kuume (*yli 39 °C*) tai jos sinulla esiintyy ihottumaa, oksentelua, ripulia, kurkkukipua, huimausta tai pyörtymistä, poista tamponi

välittömästi ja käänny lääkärin puoleen. Nämä vilustumisen kaltaiset oireet voivat olla merkki TSS:stä. Kerro tällöin lääkärillesi, että sinulla on kuukautiset. TSS:ää sairastavia naisia suosittelemme keskustelemaan tamponin jatkokäytöstä lääkärin kanssa.

## NO BRUKSANVISNING

Det er absolutt nødvendig å vaske hendene før Original Soft-Tampons innsetting og fjernelse!

### Tampongens innsetting:

1. Ta den hygienisk pakkede tampongen ut av emballasjen.
2. For at den skal være lettere å føre inn, kan du ta litt glidemiddel på den (*tørre*) tampongen (*vi anbefaler den originale AQUAGlide*). Du kan også fukte den med rent vann. Press ut vannet godt etterpå for at tampongen skal ha maksimal sugeevne.
3. Det er lettest å føre inn tampongen hvis du f.eks. sitter på huk eller på toalettet.
4. Hold i sidene på tampongen med tommel og langfinger

og press den sammen. Den antydede hjerteformen gjør at Soft-Tampon er slank på tuppen, mens de to nedre vingene danner en fordypning på undersiden. Der kan du plassere fingeren når den skyver tampongen inn på plass. Med den andre hånden åpner du kjønnsleppene. Så skyver du tampongen inn i skjeden med peke- og/eller langfingeren, så langt inn at tampongen legger seg mot livmorhalsen.

### Tampongens anvendelsestid:

Det er tilrådelig å bytte tampongen etter 4 til 6 timer. Tampongens høyeste anvendelsestid utgjør 8 timer. Etter kjønnslig omgang uten kondom skal du bytte Original Soft-Tampons med det samme.

### Tampongens fjernelse:

Soft-Tampons lette fjernelse skjer ved hjelp av de integrerte gripelaskene, ved at du drar ut tampongen med peke- eller langfingeren ved gripelaskene. Hvis tampongens fjernelse likevel skulle bli vanskelig engang, så er det tilrådelig, at du for denne hensikten etter deg på huk, ettersom vaginaens dybde blir kortere på denne måten.

### **Prinsipielt gjelder følgende:**

Hvis det noen gang ikke skulle gå bra for deg å fjerne tampongen, så blir det uunngåelig for deg å oppsøke gynekologen din. Du må ikke glemme å fjerne den siste Original Soft-Tampons i slutten av menstruasjonen! Soft-Tampons er ikke et prevensjonsmiddel!

### **GI AKT – ENHVER TAMPONG MÅ KUN ANVENDES EN GANG!**

Bruk aldri de Original Soft-Tampons flere ganger. Den optimale effekten oppnås bare ved første gangs bruk, og gjenbruk kan føre til infeksjoner! Lagre tampongene i originalemballasjen og beskytt dem mot lys! Fargeforandringer er ikke en mangel ved varen.

Kast tampongen i husholdningsavfallet, ikke i toalettet. Folien kan resirkuleres. Papir og eske kan leveres til papirinnsamlingen.

### **Viktig informasjon om din helse**

Det toksiske sjokksyndromet (*TSS*) er en ytterst sjelden, men alvorlig sykdom som alle kan få. Men ca. halvparten av TTS-tilfellene oppstår hos kvinner som har brukt tampong. Det kan imidlertid

også oppstå under menstruasjonen selv om du ikke bruker tampong. TSS kan være livsfarlig og må derfor oppdages og behandles så raskt som mulig. Hvis du under menstruasjonen får høy feber (*over 39 °C*), utslett, oppkast, diaré, halsvondt eller svimmelhet, må du straks fjerne tampongen og oppsøke lege. Disse influensalignende symptomene kan være tegn på TSS. Si i fra til legen om at du har menstruasjon. Vi anbefaler kvinner som har blitt syke av TSS å snakke med legen før de bruker tamponger igjen.

EL

### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΞΑΓΩΓΗ ΤΟΥ Original Soft-Tampons ΝΑ ΠΛΕΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ!

#### **Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ:**

1. ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΤΟ ΤΑΜΠΟΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΜΕΝΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ.

2. ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΛΕΙΨΤΕ ΤΟ (ΣΤΕΓΝΟ) ΤΑΜΠΟΝ ΜΕ ΛΙΓΟ ΛΙΠΑΝΤΙΚΟ ΤΖΕΛ (ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ AQUAglide) Η ΥΓΡΑΝΕΤΕ ΜΕ ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ – ΜΕΤΑ ΠΙΕΣΤΕ ΚΑΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΤΕ ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΘ-

EL

ΜΟ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗΣ ΤΟΥ ΥΓΡΟΥ.

3. Η ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΤΑΜΠΟΝ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΗ Π.Χ. ΣΕ ΣΤΑΣΗ ΒΑΘΕΩΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ Η ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ.

4. ΠΙΑΣΤΕ ΤΟ ΤΑΜΠΟΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΣΟ ΚΑΙ ΠΙΕΣΤΕ ΤΟ. ΤΟ ΔΙΑΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΣΧΗΜΑ ΚΑΡΔΙΑΣ ΚΑΘΙΣΤΑ ΤΟ Soft-Tampon ΠΙΟ ΛΕΠΤΟ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ, ΕΝΩ ΤΑ ΔΥΟ ΚΑΤΕΒΑΣΜΕΝΑ ΦΤΕΡΑ ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΥΝ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΕΝΑ ΚΟΙΛΩΜΑ, ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΩΣ ΣΗΜΕΙΟ ΕΠΑΦΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΑΧΤΥΛΟ ΠΟΥ ΘΑ ΩΘΗΣΕΙ ΤΟ ΤΑΜΠΟΝ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ. ΜΕ ΤΟ ΑΛΛΟ ΧΕΡΙ ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΤΟΥ ΑΙΔΟΙΟΥ ΚΑΙ ΣΠΡΩΞΤΕ ΜΕ ΤΟ ΔΕΙΚΤΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΣΟ ΤΟ ΤΑΜΠΟΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΛΠΟ ΤΟΣΟ ΒΑΘΙΑ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ ΣΤΟΝ ΤΡΑΧΗΛΟ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ.

#### **Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΤΟΥ:**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 4 ΕΩΣ 6 ΩΡΕΣ. ΑΝΩΤΑΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΤΟΥ 8 ΩΡΕΣ. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΥΣΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΟ Original Soft-Tampon.

#### **Η ΕΞΑΓΩΓΗ:**

ΤΟ Soft-Tampon ΕΞΑΓΕΤΑΙ ΜΕ ΑΠΛΟ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΗ ΘΗΛΙΑ ΛΑΒΗΣ ΑΦΟΥ ΤΟ ΤΡΑΒΗΣΕΤΕ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ ΠΙΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΛΑΒΗ ΜΕ ΤΟ ΔΕΙΚΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΣΑΙΟ ΔΑΚΤΥΛΟ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ. ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΠΑΡΑ ΤΑΥΤΑ ΚΑΤΑΣΤΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΦΟΡΑ ΔΥΣΚΟΛΗ Η ΕΞΑΓΩΓΗ ΤΟΥ, ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ „ΑΝΑΚΟΥΡΚΟΥΔΗ“ ΘΕΣΗ, ΚΑΘΟΤΙ ΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΑΥΤΗ ΜΙΚΡΑΙΝΕΙ ΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΟΥ ΚΟΛΠΟΥ.

#### **ΒΑΣΙΚΑ ΙΣΧΥΕΙ:**

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΚΑΠΟΙΑ ΦΟΡΑ ΔΕΝ ΚΑΤΑΟΡΘΩΣΕΤΕ ΝΑ ΕΞΑΓΕΤΕ ΤΟ ΤΑΜΠΟΝ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ΤΟΝ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ ΓΙΑΤΡΟ. ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΤΕ ΝΑ ΕΞΑΓΕΤΕ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΟΗΣ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ Original Soft-Tampon! ΤΑ Soft-Tampons ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΟ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ!

#### **ΠΡΟΣΟΧΗ – ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΚΑΘΕ ΤΑΜΠΟΝ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΦΟΡΑ!**

ΠΟΤΕ ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΑΥΘΕΝΤΙΚΑ Soft-Tampons ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΦΟΡΑ, ΕΠΕΙΔΗ ΤΟ ΒΕΛΤΙΣΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, ΕΝΩ ΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΕΝΕΧΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ! ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΦΥΛΑΣΣΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΗΛΙΑΚΟ ΦΩΣ! ΟΙ ΧΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΟΙΩΣΕΙΣ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΕΛΑΤΤΩΜΑ.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΠΕΤΑΤΕ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΑΜΠΟΝ ΣΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ, ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ. Η ΜΕΜΒΡΑΝΗ, ΤΟ ΧΑΡΤΙ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΜΠΛΕ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΩΝ ΥΛΙΚΩΝ.

### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ**

ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΞΙΚΟΥ ΣΟΚ (ΣΤΣ) ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΠΑΝΙΑ, ΑΣΘΕΝΕΙΑ, Η ΟΠΟΙΑ ΧΡΗΣΕΙ ΩΣΤΟΣΟ ΣΟΒΑΡΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ. ΩΣΤΟΣΟ ΤΑ ΜΙΣΑ ΣΧΕΔΟΝ ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΣ ΣΥΝΑΝΤΩΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΧΡΗΣΤΡΙΕΣ ΤΑΜΠΟΝ. ΜΠΟΡΕΙ ΟΜΩΣ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ, ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΑΜΠΟΝ! ΤΟ ΣΤΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΑΠΕΙΛΗ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΩΣ ΕΚ ΤΟΥΤΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ. ΕΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΤΕ ΞΑΦΝΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΟΠΩΣ ΥΨΗΛΟ ΠΥΡΕΤΟ (ΑΝΩ ΤΩΝ 39 °C), ΔΕΡΜΑΤΙΚΑ ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΑ, ΕΜΕΤΟ, ΔΙΑΡΡΟΙΑ, ΠΟΝΟΛΑΙΜΟ, ΙΛΙΓΓΟ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΦΑΙΡΕΣΕΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΟ ΤΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ

ΣΕ ΕΝΑ ΓΙΑΤΡΟ. ΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΑΥΤΩΝ ΤΗΣ ΓΡΙΠΠΗΣ, ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥ ΣΤΣ. ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ, ΓΙΑ ΤΟ ΟΤΙ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ ΣΕ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ. ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ, ΠΡΙΝ ΣΥΝΕΧΙΣΟΥΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΑΜΠΟΝ, ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΝΤΑΙ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΥΣ.

### **BG УКАЗАНИЕ ЗА УПОТРЕБА**

Преди вкарването и изваждането на Original Soft-Tampons ръцете следва непременно да се измият!

#### **Вкарването:**

1. Извадете хигиенично опакования тампон от опаковката.
2. За по-лесното му поставяне поставете малко гел върху (сухия) тампон (ние Ви препоръчваме Original AQUAglide) или гонавлажнете с чиста вода - след това го изстискайте добре, за да може да поеме

максимално количество течност.

3. Най-лесният начин за поставянето на тампона е в клекнало положение или в седнало положение на тоалетната чиния.

4. Хванете тампона с палеца и средния си пръст и го натиснете от двете страни. Така той образува форма, подобна на сърце, като в горната част се изостря, а двете изтеглени надолу крила образуват вдлъбнатина в долната част, в която се поставя пръста, който изтиква тампона на правилното му място. С другата си ръка, отворете срамните си устни и пхнете тампона с показалеца и / или средния пръст толкова дълбоко във влагалището, че той да докосне шийката на матката.

### **Продължителност на употреба:**

Препоръчваме смяна на 4 до 6 часа. Максималната продължителност на употреба възлиза на 8 часа. акт без презерватив би трябвало веднага да смените Original Soft-Tampon.

### **Изваждането:**

Original Soft-Tampon може да се извади лесно за интегрираните уши, като го измъкнете с показалец или среден пръст за ушите. Ако въпреки всичко изваждането се окаже трудно, препоръчваме за тази цел да клекнете, тъй като в тази позиция дълбочината на вагината се намалява.

### **По принцип важи:**

Ако по някаква причина не успеете да извадите тампона, следва непременно да посетите гинеколога си. Не забравяйте към края на менструацията си да отстраните последния Original Soft-Tampon! Soft-Tampons не са контрацептив!

### **ВНИМАНИЕ – ВСЕКИ ТАМПОН ДА СЕ ИЗПОЛЗВА САМО ЕДНОКРАТНО!**

Многократната употреба може да доведе до инфекция! Меките тампони трябва да се съхраняват на сухо място, защитено от светлина, и в ориги-



налната опаковка. Промяна на цвета не е знак за влошено качество. Меките тампони трябва да се изхвърлят като битови отпадъци, останалата част от опаковката трябва да се изхвърля според специфичните за страната изисквания за изхвърляне на отпадъци.

### **Важна информация за Вашето здраве**

Токсичният шоков синдром (TSS) е рядко, но сериозно заболяване, което може да се появи при някои жени. Приблизително половината от случаите на поява на токсичния шоков синдром (TSS) става по време на менструация и е описан във връзка с използването на тампони. Токсичният шоков синдром (TSS) може да се появи дори и ако не е бил използван тампон! TSS е опасен за живота и трябва да бъдат открит и лекуван своевременно. Ако страдате по време на менструация от внезапна поява на висока температура (39°C и по-висока), получите обрив по кожата, повръщане, диария,

болки в гърлото или замаяност до припадък, незабавно извадите тампона и се консултирайте с лекар. Симптомите може да са признаци за появата на TSS. Информирайте лекуващия Ви лекар за това, че сте в мензис. Жените, при които е било диагностициран TSS, трябва да се консултират с лекуващия ги лекар преди да започнат да употребяват отново меки тампони.

### **LT NAUDOJIMO INSTRUKCIJA**

Prieš įsidėtant ir išsiimant tamponą būtinai nusiplaukite rankas!

#### **Įdėjimas:**

1. Tam, kad lengviau įsidėtumėte, užtepkite ant Soft-Tampon šiek tiek lubrikanto arba suvilgykite tamponą švariu vandeniu - tuomet jį gerai išspauskite, kad būtų išsaugotas didžiausias skysčio sugėriamumas.
2. Soft-Tampons lengviausia įsidėti, pvz., tupint arba sėdint ant tualetu.

**3.** Paimkite Soft-Tampons tamponą už šonų dviem pirštais ir jį suspauskite. Įdubą tampono apačioje skirta pirštui atremti įstumiant Soft-Tampon į jo vietą. Kita ranka praskleiskite lytines lūpas ir pirštu įstumkite Soft-Tampon į vaginą taip, kad jis priglustų prie gimdos kaklelio (žr. pav.).

### **Nešiojimo trukmė:**

Soft-Tampons tamponą taip pat keiskite reguliariai. Soft-Tampons tampono nešiojimo trukmė priklauso nuo Jūsų menstruacijų gausumo. Tamponas turėtų būti nešiojamas ne ilgiau nei 8 valandas. Rekomenduojame keisti kas 4–6 valandas. Jeigu kraujuojate stipriau, Soft-Tampons tamponą reiktų keisti kas 3–5 valandas. Sumažinsite infekcijos riziką, jeigu po apsilankymo baseine arba po intymių santykių be prezervatyvo nedelsiant pakeisite Soft-Tampons tamponą.

### **Išėmimas:**

Soft-Tampons lengvai išimamas už jame integruoto „liežuvelio“, kuris paprastai apčiuopiamas vienu pirštu. Soft-Tampon taip pat galima išimti paėmus už vieno iš dviejų sparnelių. Išimti bus paprasčiau, jeigu atsitūpsite, nes tokiu būdu sumažėja vaginos gylis. Papildomai paspauskite Soft-Tampon, taip jis pasislinks į priekį ir bus ga-

lima jį lengviau pasiekti. Taip pat gali pagelbėti vaginos dušas, nes visiškai skysčio prisigėręs Soft-Tampon savaime pasislinks žemyn ir taip bus galima jį lengviau apčiuopti. Pasibaigus menstruacijoms, prašom nepamiršti išsiimti paskutinio Soft-Tampon.

### **Svarbu:**

Soft-Tampon neapsaugo nuo nėštumo. Jie pritaikyti naudoti kartu su prezervatyvais. Jeigu esate įsidėjusi spiralę, pasikonsultuokite su savo gydytoju. Jei Jums nepavyktų išsiimti Soft-Tampon, kreipkitės į savo ginekologą.

### **DĖMESIO!**

#### **TAMPONAI YRA TIK VIENKARTINIO NAUDOJIMO!**

Niekada nenaudokite Soft-Tampon kelis kartus, nes optimalus efektas pasiekiamas tik naudojant juos vieną kartą. Daugkartinis naudojimas gali sukelti infekcijas! Laikykite originalioje pakuotėje ir saugokite nuo šviesos! Spalvos pakitimai nėra laikomi defektais.

**Soft-Tampons prašome išmesti su buitinėmis atliekomis, o ne į unitazą.**

## Svarbi informacija Jūsu sveikatai

Toksinio šoko sindromas (TŠS) – tai reta, tačiau pavojinga liga, kuria gali susirgti bet kuris žmogus. Maždaug pusė TŠS atvejų pasireiškia tamponus naudojančioms moterims. TŠS gali būti pavojingas gyvybei, todėl turi būti laiku diagnozuotas ir gydomas. Jeigu, pvz., menstruacijų metu imate stipriai karščiuoti (temperatūra aukštesnė nei 39 °C), išberia odą, pykina, viduriuojate, jaučiate skausmą kaklo srityje, svaigsta galva, kankina svaigulys, nedelsdama išsiimkite tamponą ir kreipkitės į gydytoją. Tokie į gripą panašūs simptomai gali būti TŠS požymiai. Jeigu susirgote TŠS, rekomenduojame pasikonsultuoti su savo gydytoju dėl tolimesnio tamponų naudojimo.

**Informaciją apie menstruacijas, pavyzdžių užsakymą ir daug kitos informacijos rasite:**  
[www.Soft-Tampons.de](http://www.Soft-Tampons.de)

## ET KASUTUSJUHEND

Enne tamponi sisestamist ja eemaldamist tuleb k ed kindlasti puhtaks pesta!

### Sisestamine:

1. H lpsamaks sisestamiseks kandke tamponile pisut libetit või niisutage seda puhta veega – seejärel pigistage seda korralikult, et saavutada maksimaalne vedelikuimamisv ime.
2. Kõige lihtsam on tamponi sisestada k ikitades või tualetis istudes.
3. Haarake tampon külgedelt kahe sõrme vahele ja pigistage see kokku. Alaserval olev lohk toetab sõrme tamponi õigele kohale lükkamisel. Avage teise käega h bememokad ja lükake tampon uhe sõrmega tuppe, nii et see jäab paika emakakaelale (vt joonist).

### Kasutusaeg:

Ka pehmet tamponi tuleb vahetada korrapäraselt. Kohandage

tampooni kasutusaega vastavalt menstruatsiooni intensiivsusele. Ühe tampooni kasutusaeg ei tohi olla pikem kui 8 tundi. Soovitatav on vahetada seda iga 4 kuni 6 tunni tagant. Tugeva veritsuse korral tuleks tampooni vahetada umbes iga 3 kuni 5 tunni tagant. Nakkusohu vähendamiseks vahetage tampooni kohe pärast ujumist või kondoomita vahekorda.

#### **Eemaldamine:**

Lihtsaks eemaldamiseks on tampoonil pilu, millest saab sõrmega hõlpsasti kinni haarata. Teise võimalusena saab tampooni eemaldada ka ühest tiivast haarates. Eemaldamise lihtsustamiseks võite kükitada, kuna nii vähendate tupe sügavust. Lisaks avaldage tampoonile tupelihastega survet, et see ettepoole liiguks ja oleks kergemini kättesaadav. Abi võib olla ka tupelopotusest, kuna täitunud tampoon libiseb automaatselt allapoole ja on sel viisil hõlpsamalt haaratav. Ärge unustage menstruatsiooni lõpus viimast tampooni eemaldada.

#### **Põhimõtteliselt kehtib järgmine:**

Pehmed tampoonid ei ole rasestumisvastased vahendid.

Need on mõeldud muretuks kasutamiseks koos kondoomidega. Spiraali korral tuleb konsulteerida arstiga. Kui tampooni eemaldamine ei peaks õnnestuma, siis on oma naistearsti külastamine hädavajalik.

#### **TÄHELEPANU!**

#### **KASUTAGE IGAT TAMPOONI VAID ÜHE KORRA!**

Ärge kasutage pehmeid tampoone kunagi korduvalt, sest optimaalne toime saavutatakse ainult ühekordse kasutamisega ja korduv kasutamine võib põhjustada infektsiooni! Palun säilitage tampoone originaalpakendis ning valguse eest kaitstuna! Värvimuutused ei tähenda defekte.

**Visake kasutatud pehmed tampoonid olmeprügi hulka, mitte tualetti.**

#### **Tähtis tervishoiualane teave**

Toksilise šoki sündroom (TSS) on väga harvaesinev, kuid tõsine haigus, mida võib üldelanikkonnal esineda. Ligikaudu pooled TSS-i juhtudest puudutavad siiski tampoonide kasutajaid. TSS võib olla eluohtlik ning seda tuleb varakult avastada ja ravida. Kui teil tekib menstruatsiooni ajal järsku

kõrge palavik (üle 39 °C), nahalööve, oksendamise, kõhulahtisus, kurguvalu, pearinglus, krambid, siis tuleb tampoon kohe eemaldada ja arsti poole pöörduda. Need gripilaadsed sümptomid võivad olla TSS-i tunnuseks. Rääkige oma arstile, et teil on menstruatsioon. TSS-i haigestumise korral soovitame enne tampoonide edasist kasutamist konsulteerida oma arstiga.

**Teavet menstruatsiooni, proovitellimuse jpm kohta leiate:**

**[www.Soft-Tampons.de](http://www.Soft-Tampons.de)**

## SK NÁVOD NA POUŽITIE

Pred zavedením a vytiahnutím soft tampónov si bezpodmienečne umyte ruky!

### **Zavedenie:**

1. Na ľahšie zavedenie naneste na soft tampón trochu lubrikačného gélu alebo ho navlhčite čistou vodou - potom ho dobre vytlačte, aby ste zachovali maximálnu schopnosť absorpcie tekutiny.

2. Najľahšie sa dá soft tampón zaviesť napr. v drepe alebo v sede na záchode.

3. Uchopte soft tampón dvomi prstami po bokoch a stlačte ho. Priehlbina na spodnej strane tvorí podklad pre prst, aby ste mohli soft tampón posúvať pri zavádzaní na jeho miesto. Pomocou druhej ruky otvoríte pysky ohanbia a vsuniete soft tampón jedným prstom do pošvy, tak aby sa pritisol na krček maternice (pozri obrázok).

### **Dĺžka nosenia:**

Vymieňajte soft tampón v pravidelných intervaloch. Prispôbte čas nosenia soft tampónu meniacej sa intenzite vašej menštruácie. Dĺžka nosenia by mala byť maximálne 8 hodín. Každopádne odporúčame výmenu po 4 až 6 hodinách. Pri silnom krvácaní by ste si mali soft tampóny meniť približne každých 3 až 5 hodín. Ak si po návšteve bazéna alebo pohlavnom styku bez kondómu okamžite vymeníte soft tampón, znížite riziko infekcie.

### **Vytiahnutie:**

Na ľahké vytiahnutie sa na soft tampóne nachádza integrovaný jazýček, ktorý sa dá jednoducho uchopiť prstom. Alternatívne môžete chytiť soft tampón za jedno z krídel a tak ho vytiahnuť. Vytiah-

nutie sa zjednoduší, ak si čupnete, pretože sa takto skrátí hĺbka pošvy. Vyviňte dodatočne tlak na soft tampón, dostane sa tak ďalej dopredu a je ľahšie dosiahnuteľný. Nápomocnou môže byť aj vaginálna sprcha, pretože plne nasiaknutý soft tampón sa automaticky zošmykne nadol a dá sa tak ľahšie uchopiť. Na konci menštruácie nezabudnite prosím vytiahnuť posledný soft tampón.

### **Zásadne platí:**

Soft tampóny nie sú antikoncepčnými prostriedkami. Sú bez váhania vhodné na použitie s kondómami. V prípade vloženého vnútramaternicového telieska by ste sa mali poradiť so svojim lekárom. Ak by sa vám niekedy nepodarilo vytiahnuť soft tampón, je nevyhnutné vyhľadať Vášho gynekológa.

### **POZOR!**

### **KAŽDÝ TAMPÓN POUŽITE IBA RAZ!**

Nikdy nepoužívajte Soft tampóny viackrát, pretože optimálny efekt sa dosiahne iba pri jednorazovom použití a viacnásobné použitie môže viesť k infekciám! Skladujte v originálnom balení a chráňte pred svetlom! Zafarbenia nepredstavujú žiadne nedostatky.

### **Soft tampón vyhodte do domového odpadu a nie do toalety.**

### **Dôležité informácie pre Vaše zdravie**

Syndróm toxického šoku (TSS) je veľmi zriedkavé, ale vážne ochorenie, ktoré sa môže vyskytnúť u všetkých obyvateľov. Približne polovica prípadov TSS sa však vyskytuje u používateľiek tampónov. TSS môže byť život ohrozujúce a preto sa musí včas rozpoznať a liečiť. Ak počas Vašej menštruácie náhle dostanete vysokú teplotu (nad 39 °C), kožnú vyrážku, vracanie, hnačku, bolesti hrdla, pocit závratu, závraty, mali by ste ihneď vybrať tampón a vyhľadať lekára. Tieto symptómy podobné chrípke môžu byť príznakmi TSS. Oznamte Vášmu lekárovi, že máte menštruáciu. V prípade ochorenia na TSS Vám odporúčame poradiť sa pred ďalším použitím s Vaším lekárom.

**Informácie na tému menštruácia, objednanie vzoriek a mnohé iné nájdete na:**

**[www.Soft-Tampons.de](http://www.Soft-Tampons.de)**

**MADE IN GERMANY**

**JOYDIVISION international AG**

Wiesenauer Strasse 11 · 30179 Hannover

GERMANY



160083 - 01/19 ③