



DE GEBRAUCHSINFORMATION

Bitte lesen Sie dieses Informationsblatt aufmerksam, da es wichtige Inhalte und Hinweise über die Tampons enthält.

Tamponstärke

Normal Aufnahmefähigkeit: 9-12 g, bei normaler, mittelstarker Menstruation.

Sorgfältige Menstruationshygiene ist grundsätzlich wichtig
Auch um Infektionen mit anderen Krankheitskeimen vorzubeugen, ist eine gute Menstruationshygiene grundsätzlich wichtig und angeraten. Folgende Hinweise werden in Lehrbüchern (2) oder auch von Herstellern von Hygieneprodukten genannt:

Tamponverwendung

- Vor und nach dem Einführen eines Tampons sollten gründlich die Hände gewaschen werden und die Schutzhülle vom Tampon vorsichtig entfernt werden.
- Beim ersten Eintritt der Regelblutung empfiehlt es sich, mit der kleinsten Tamponstärke zu beginnen.
- Die Stärke des Tampons sollte der aktuellen Blutstärke angepasst werden.
- An Tagen mit stärkerer Blutung kann es sein, dass der Tampon häufiger gewechselt werden muss, meistens aber alle 3 - 6 Stunden.
- An Tagen mit leichter Blutung kann ein kleinerer Tampon auch 6 - 8 Stunden getragen werden.
- Hersteller empfehlen, den Tampon zu wechseln, bevor er acht Stunden in Benutzung war.
- Nachts kann die gleiche Tampongöße wie tagsüber verwendet werden. Hersteller empfehlen hier, den Tampon vor dem zu Bett gehen einzuführen und ihn gleich nach dem Aufstehen wieder zu wechseln.
- Bei einer Schlafdauer länger als acht Stunden, machen Hersteller darauf aufmerksam, den Tampon gleich nach dem Aufstehen zu wechseln.
- Es ist wichtig, nur Tampons aus unbeschädigten Originalverpackungen zu verwenden.
- Es sollte nie mehr als ein Tampon auf einmal verwendet werden.

Quelle: www.frauenaeerzte-im-netz.de

(2) Kinder- und Jugendgynäkologie, Patricia G. Oppelt/Helmuth-Günther Dörr (Hrsg.) 2014

Entsorgung

Der Tampon wird gut eingewickelt über den normalen Hausmüll oder die Abfallbehälter im Sanitärbereich entsorgt.

ACHTUNG

- Sollte die Schnur nicht mehr von außen zugänglich sein und der Tampon dadurch nicht entfernt werden können, muss ein Arzt aufgesucht werden.
- Sollte eine allergische Reaktion oder eine Reizung infolge der Verwendung von Tampons auftreten, den Tampon nicht mehr verwenden und einen Arzt aufsuchen.

Informationen über das toxische Schocksyndrom (TSS)

In seltenen Fällen können während der Menstruation Symptome wie hohes Fieber über 39°C, Erbrechen, Durchfall, Schwindelgefühl oder Hautausschlag auftreten. Obwohl einige harmlose Krankheiten ebenso beginnen, kann eine ganz bestimmte bakterielle Infektion – das toxische Schocksyndrom (TSS) – lebensbedrohliche Folgen haben. Bei Auftreten der beschriebenen Symptome muss der Tampon entfernt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser muss über die aktuelle Menstruation informiert werden. Frauen, bei denen TSS aufgetreten ist, raten wir, vor der weiteren Tampon-Verwendung mit einem Arzt zu sprechen.

EN PACKAGE LEAFLET

Please read this information sheet carefully as it contains important content and details about the tampons.

Tampon strength

Normal Absorbency: 9-12 g, with normal, moderately heavy menstruation.

Careful menstrual hygiene is fundamentally important

Good menstrual hygiene is also fundamentally important and advisable to prevent infections with other germs. The following information is given in textbooks (2) or by manufacturers of hygiene products:

Tampon use

- Before and after inserting a tampon, you should wash your hands thoroughly and remove carefully the protective cover from the tampon.
- When menstruation begins, it is advisable to start with the smallest tampon thickness.
- The strength of the tampon should be adjusted to the current flow strength.
- On days with heavier bleeding, the tampon may need to be changed more frequently, but usually every 3-6 hours.
- On days with light bleeding, a smaller tampon can be worn for 6-8 hours.
- Manufacturers recommend changing the tampon before it has been in use for eight hours.
- The same tampon size can be used at night as during the day. Manufacturers recommend inserting the tampon be-

- fore going to bed and changing it as soon as you get up.
- If you sleep for more than eight hours, manufacturers advise you to change the tampon as soon as you get up.
- It is important to only use tampons from undamaged original packaging.
- Never use more than one tampon at a time.

Source: www.frauenaeerzte-im-netz.de; (2) Paediatric and adolescent gynaecology, Patricia G. Oppelt/Helmuth-Günther Dörr (eds.) 2014

Disposal

The tampon is wrapped well and disposed of with normal household waste or the waste bin in the sanitary area.

DANGER

- If the cord is no longer accessible from the outside and the tampon cannot be removed as a result, a doctor must be consulted.
- If you experience an allergic reaction or irritation from using a tampon, stop using the tampon and consult a doctor.

About Toxic Shock Syndrome (TSS)

In rare cases, symptoms such as high fever over 102.2°F, vomiting, diarrhoea, dizziness or skin rash can occur during menstruation. Although some harmless illnesses start the same way, one specific bacterial infection – toxic shock syndrome (TSS) – can have life-threatening consequences. If the symptoms described occur, the tampon must be removed and a doctor consulted. The doctor must be informed about the current menstruation. We advise women who have experienced TSS to consult a doctor before continuing to use a tampon.

FR NOTICE D'UTILISATION

Veillez lire attentivement cette fiche d'information car elle contient des contenus et des informations importantes sur les tampons.

Épaisseur des tampons

Normal Capacité d'absorption: 9-12 g, avec des menstruations normales modérément abondantes.

En principe, une hygiène menstruelle soignée est importante

En principe, une bonne hygiène menstruelle est fondamentale et conseillée pour prévenir les infections par d'autres germes. Les informations suivantes sont données dans les manuels (2) ou par les fabricants de produits d'hygiène:

Utilisation des tampons

- Avant et après l'insertion d'un tampon, les mains doivent être soigneusement lavées et la housse de protection soigneusement retirée du tampon.
- Au début des menstruations, nous vous conseillons de commencer avec la plus petite épaisseur de tampon.
- L'épaisseur du tampon doit être ajustée à la quantité actuelle du saignement.
- Les jours où les saignements sont plus abondants, il peut être nécessaire de changer le tampon plus fréquemment, mais généralement toutes les 3 à 6 heures.
- Selon les indications des fabricants, le tampon ne doit pas être utilisé plus de 8 heures.
- Les fabricants recommandent de changer le tampon avant qu'il n'ait été utilisé pendant huit heures.
- La même taille de tampon peut être utilisée la nuit comme le jour. Les fabricants recommandent d'insérer le tampon avant d'aller au lit et de le changer dès que vous vous levez.
- Si vous dormez plus de huit heures, les fabricants vous conseillent de changer le tampon dès que vous vous levez.
- Il est important de n'utiliser que des tampons provenant de l'emballage d'origine non endommagé.
- Plus d'un tampon ne doit jamais être utilisé à la fois.

Source: www.frauenaeerzte-im-netz.de

(2) Gynécologie pédiatrique et adolescente, Patricia G. Oppelt/Helmuth-Günther Dörr (eds.) 2014

Élimination

Le tampon, bien enveloppé, est jeté avec les ordures ménagères ou dans la poubelle des sanitaires.

ATTENTION

- Si le cordon n'est plus accessible de l'extérieur et que le tampon ne peut donc pas être retiré, il faut consulter un médecin.
- Si vous ressentez une réaction allergique ou une irritation suite à l'utilisation d'un tampon, arrêtez de l'utiliser le tampon et consultez un médecin.

À propos du syndrome de choc toxique (SCT)

Dans de rares cas, des symptômes tels qu'une forte fièvre supérieure à 39°, des vomissements, de la diarrhée, des étourdissements ou des éruptions cutanées peuvent survenir pendant les menstruations. Bien que certaines maladies infectieuses commencent de la même manière, une infection bactérienne spécifique – le syndrome de choc toxique (SCT) – peut avoir des conséquences potentiellement mortelles. Si les symptômes décrits surviennent, le tampon doit être retiré et un médecin doit être consulté. Il doit être informé de la menstruation actuelle. Nous conseillons aux femmes qui ont subi un syndrome de choc toxique (SCT) de consulter un médecin avant de continuer à utiliser un tampon.

RU УКАЗАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Пожалуйста, внимательно прочитайте этот информационный листок, так как он содержит важную информацию и указания о тампонах.

Толщина тампона

Нормальная Впитывающая способность: 9-12 г, при нормальной, умеренно обильной менструации.

Тщательная гигиена во время менструации очень важна
Правильная гигиена во время менструации также очень важна и желательна для предотвращения заражения другими болезнетворными микроорганизмами. Следующая информация приводится в учебниках (2) или производителями средств гигиены:

Использование тампона

- До (и после) введения тампона следует тщательно вымыть руки и осторожно снять с тампона защитный чехол.
- При первых менструациях целесообразно использо-

- вать тампоны наименьшей толщины.
- Толщина тампона должна соответствовать фактической интенсивности кровотечения.
- В дни с сильным кровотечением тампон необходимо менять чаще, обычно каждые 3-6 часов.
- В дни с небольшим кровотечением тампон меньшего размера можно использовать в течение 6-8 часов.
- Согласно рекомендациям производителя, тампоны не следует использовать более восьми часов.
- Ночью можно использовать тампон того же размера, что и днем. Производители рекомендуют вводить тампон перед сном и менять его сразу после вставания.
- Если вы спите более восьми часов, производители советуют менять тампон сразу после вставания.
- Важно использовать тампоны только из неповрежденной оригинальной упаковки.
- Никогда не следует использовать более одного тампона одновременно.

Источник: www.frauenaeerzte-im-netz.de

(2) Детская и подростковая гинекология, Patricia G. (Патриция Г.) Oppelt/Helmuth-Günther Dörr (ред.) 2014 г.

Утилизация

Хорошо завернуть тампон и утилизировать вместе с обычными бытовыми отходами или в мусорный бак в санитарной зоне.

ВНИМАНИЕ

- Если шнурок больше не доступен снаружи и в результате тампон невозможно извлечь, необходимо обратиться к врачу.
- Если вы испытываете аллергическую реакцию или раздражение от использования тампона, прекратите использование тампона и обратитесь к врачу.

О синдроме токсического шока (СТШ)

В редких случаях во время менструации могут возникать такие симптомы, как высокая температура выше 39°, рвота, диарея, головокружение или кожная сыпь. Хотя некоторые безобидные болезни начинаются так же, одна конкретная бактериальная инфекция – синдром токсического шока (СТШ) – может иметь опасные для жизни последствия. При возникновении описанных симптомов необходимо удалить тампон и обратиться к врачу. Ему необходимо сообщить о текущей менструации. Мы советуем женщинам, перенесшим СТШ, проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать использовать тампоны.

TUR KULLANMA TALİMATI

Tamponlar hakkında önemli bilgiler ve bilgiler içerdiğinden lütfen bu bilgi formunu dikkatlice okuyunuz.

Tampon gücü

Normal Emicilik: 9-12 g, normal, orta derecede ağır adet kanaması ile.

Dikkatli adet hijyeni temelde önemlidir

İyi adet hijyeni de temelde önemlidir ve diğer mikroplarla enfeksiyonları önlemek için tavsiye edilir. Aşağıdaki bilgiler ders kitaplarında (2) veya hijyen ürünleri üreticileri tarafından verilmektedir:

Tampon kullanımı

- Tamponu yerleştirmeden önce ve taktıktan sonra ellerinizi iyice yıkamalı ve koruyucu kılıfı tampondan dikkatlice çıkarmalısınız.
 - Adet başladığında en küçük tampon kalınlığında başlanması tavsiye edilir.
 - Tamponun kuvveti mevcut kan gücüne göre ayarlanmalıdır.
 - Kanamanın yoğun olduğu günlerde tamponun daha sık, ancak genellikle 3-6 saatte bir değiştirilmesi gerekebilir.
 - Hafif kanama olan günlerde 6-8 saat daha küçük bir tampon takılabilir.
 - Üreticiler tamponun sekiz saat kullanılmadan önce değiştirilmesini önermektedir.
 - Gündüz olduğu gibi gece de aynı boyutta tampon kullanılabilir. Üreticiler, tamponu yatmadan önce yerleştirmeni ve uyanır uyanmaz değiştirirmeni önerir.
 - Sekiz saatte fazla uyuysanız, üreticiler uyanır uyanmaz tamponu değiştirirmeni tavsiye eder.
 - Yalnızca hasar görmemiş orijinal ambalajından çıkan tamponların kullanılmasını önerirler.
 - Aynı anda birden fazla tampon kesinlikle kullanılmamalıdır.
- Kaynak: www.frauenaeerzte-im-netz.de
(2) Pediatrik ve Ergen jinekolojisi, Patricia G. Oppelt/Helmuth-Günther Dörr (editörler) 2014

İmha etmek

Tampon iyice sarılır ve normal ev atığı veya sıhhi alandaki çöp kutusuyla birlikte atılır.

TEHLİKE

- Kordona dışarıdan ulaşılmıyorsa ve sonuç olarak tampon çıkarılmıyorsa mutlaka bir doktora başvurulmalıdır.
- Tampon kullanımından dolayı alerjik reaksiyon veya tahriş yaşarsanız, tamponu kullanmayı bırakın ve bir doktora danışın.

Toksik Şok Sendromu (TSS) Hakkında

Nadir durumlarda, adet sırasında 39°, nin üzerinde yüksek ateş, kusma, ishal, baş dönmesi veya deri döküntüsü gibi belirtiler görülebilir. Bazı zararsız hastalıklar aynı şekilde başlarsa da, belirli bir bakteriyel enfeksiyon – toksik şok sendromu (TSS) – yaşamı tehdit eden sonuçlara yol açabilir. Belirtilen belirtiler ortaya çıkarsa tampon çıkarılmalı ve bir doktora başvurulmalıdır. Bu, mevcut adet hakkında bilgilendirilmelidir. TSS geçirmiş kadınlardan tampon kullanmayı devam etmeden önce doktora danışmalarını tavsiye ederiz.

