

Claripharm™

LABORATOIRE

DA - BRUGSANVISNING TIL FEMININE HYGIJNEPRODUKTER

ØKOLOGISKE BOMULDSTAMPONER (19/20)

Vi anbefaler dig at læse disse instruktioner igennem før brug.

 Laboratoire Claripharm™
9, rue des Croix Roses - 22400 Saint-Alban - France

8000240_109

TAMPONER MED OG UDEN INDFØRINGSHYLSTER

Denne tampon er et feminint hygiejneprodukt og er kun tiltenkt anvendelse som sådan. Den skal anvendes korrekt. Tamponen er tiltænkt indføring i skeden med henblik på absorption af menstruationsblod. Ved første tamponanvendelse vil det ofte være nødvendigt at prøve flere gange, inden det lykkes at indføre tamponen på en måde, der føles behagelig og sikker. Dette er helt normalt.



**TAMPON LET
BLØDNING**
●●●●
<6g



**TAMPON NORMAL
BLØDNING**
●●●●●
6-9g



**TAMPON KRAFTIG
BLØDNING**
●●●●●●
9-12g



**TAMPON MEGET
KRAFTIG BLØDNING**
●●●●●●●
12-15g



TAMPONER UDEN INDFØRINGSHYLSTER BESTÅR AF: GOTS-certificeret bomuld, bionedbrydeligt cellulosebaseret papir.

TAMPONER MED INDFØRINGSHYLSTER BESTÅR AF: GOTS-certificeret bomuld, pap, bionedbrydeligt cellulosebaseret papir.

HVORDAN INDSÆTTER MAN EN TAMPON MED INDFØRINGSHYLSTER?

- Vask dine hænder, og tag tamponen ud af indpakningen.
- Indtag nu en behagelig stilling, og sørg for samtidig at slappe af i musklerne. I stående stilling har du god adgang til skeden, enten ved at stå med let bøjede og spredte ben, eller ved at anbringe den ene fod på toilettet.
- Hold godt fast i enden af applikatoren med din tommel- og pegefinger. Den rillede overflade giver et sikkert greb. Husk at sikre dig, at snoren er rettet helt ud indvendigt i indføringshylstret.
- Spred de indreste kønslæber ved indgangen til skeden (som er udgangen for menstruationsblodet) ❶. Med den anden hånd skubber du nu indføringshylstret op i skeden. Skub forsigtigt indføringshylstret ind i skeden, indtil dine fingre når skedeindgangen ❷. Brug nu pegefingeren til at skubbe den indvendige del af indføringshylstret ind i den ydre del, indtil begge ender mødes ❸. Dermed skubbes tamponen ud af indføringshylstret og korrekt på plads i skeden.

HVORDAN INDSÆTTER MED EN TAMPON UDEN INDFØRINGSHYLSTER?

- Vask dine hænder, og tag tamponen ud af indpakningen ved at vride den rundt.
- Indtag nu en behagelig stilling, og sørg for samtidig at slappe af i musklerne. I stående stilling har du god adgang til skeden, enten ved at stå med let bøjede og spredte ben, eller ved at anbringe den ene fod på toilettet.
- Sørg for at trække i snoren, så den bliver rettet helt ud og når sin fulde længde. Tjek, at de 2 ender af snoren er forbundet.
- Kom din pegefinger ind i fordybningen i enden af tamponen. Brug nu den anden hånd til at sprede de indreste kønslæber ved indgangen til skeden (som er udgangen for menstruationsblodet) ❶.
- Før tamponen ind i skeden; det går lettest, hvis du slapper af i kroppen mens ❷.

HVORDAN TRÆKKER MAN TAMPONEN UD?

- Vask dine hænder, inden du tager tamponen ud.
- Indtag nu en behagelig stilling, og sørg for samtidig at slappe af i musklerne. Hvis du sætter dig på toilettet, bliver det nemmere at tage tamponen ud.
- Træk forsigtigt i tamponens snor. Hvis snoren er gået af, og du ikke selv kan få tamponen ud, skal du søge lægehjælp.
- Når du har fået tamponen ud, skal du aldrig skylle den ud i toilettet. Den skal kommes i en affaldspos sammen med indføringshylstret og indpakningen.
- Vask dine hænder igen.

**HVERKEN BRUGTE ELLER UBRUGTE
TAMPONER MÅ SKYLLES UD
I TOILETTET.**



INFORMATION OM TOKSISK SHOCK SYNDROM (TSS)

TSS er en sjælden, men potentielt alvorlig eller sågar livstruende infektion. Tilstanden skyldes toksiner fra en bakterie (gule stafylokokker), der ofte findes i kroppen. Symptomerne på TSS kan opstå under menstruationen eller umiddelbart efter. Symptomerne minder om almindelige influenzasymptomer og omfatter: pludselig høj feber (>39 °C), muskelsmerter, kvalme, diarré, hovedpine, svimmelhed, besvimelse, hududslæt der minder om solskoldning, ondt i halsen. Hvis du oplever en eller flere af disse symptomer i forbindelse med tamponbrug, skal du straks fjerne tamponen og søde lægehjælp. Brug ikke tamponer eller andre intravaginale produkter, hvis du tidligere har haft TSS, eller hvis dit immunsystem er meget svækket. Vi anbefaler dig at vælge menstruationsprodukter til udvendig brug (trusselindlæg, hygiejneskind, genanvendelige bind...) om natten, for derved at mindske risikoen for at udvikle toksisk shock syndrom.

- Fjern forsigtigt indføringshylstret. Snoren er nu synlig mellem benene ❶.
- Når tamponen sidder korrekt, bør du ikke kunne mærke den. Hvis det ikke føles behageligt, har du ikke skubbet tamponen langt nok ind. Tag i så fald tamponen ud, og start forfra med en ny tampon. Sørg denne gang for at skubbe tamponen langt nok ind.
- Vask dine hænder igen.

- Skub tamponen så langt ind i skeden du kan ❷. Snoren er nu synlig mellem benene ❸.
- Når tamponen sidder korrekt, bør du ikke kunne mærke den. Hvis det ikke føles behageligt, har du ikke skubbet tamponen langt nok ind. Tag i så fald tamponen ud, og start forfra med en ny tampon. Sørg denne gang for at skubbe tamponen langt nok ind.
- Vask dine hænder igen.



TAMPONEN SKAL SKIFTET MINST HVER 6. TIME.

Der findes alternative til tamponer, herunder hygiejneskind. Vælg den sugeevne, der passer til styrken af din menstruationsblødning. Hvis du er usikker på brugen af tamponer, skal du altid vælge tamponen med den lavest mulige sugeevne.

ADVARSLER/KONTRAINDIKATIONER

- Brug kun én tampon ad gangen.
- Tjek altid, at du har fjernet din tampon inden du indsætter en ny.
- Sørg for at fjerne alle tamponer når din menstruation er slut, og brug ikke tamponer uden for dine menstruationsperioder.
- Hvis du ser hvide fibre på ydersiden af din brugte tampon, er den formentlig ikke helt gennemvædet. Du kan i så fald overveje at skifte til en tampon med lavere sugeevne.
- Brug ikke tamponer, hvis du er allergisk over for en eller flere komponenterne.
- I tilfælde af irritation, svie, ubehag ved vandladning eller smerter, skal du straks stoppe med at bruge produktet og kontakte en læge.
- Ved skedeinfektion må du ikke bruge tamponer.
- Fjern tamponen før samleje.
- Tamponer beskytter ikke mod seksuelt overførte sygdomme.
- Tamponer beskytter ikke mod graviditet.

- Hvis du bruger prævention såsom en P-ring, skal du spørge din læge til råds, inden du begynder at bruge tamponer.
- Må ikke bruges sammen med andre indvendige produkter og intravaginale behandlinger (menstruationskop, skedeægle...).
- Brug ikke tamponer til at standse blødningen umiddelbart efter eller inden for de første 24 timer efter indsættelse af en spiral.
- Efter fødsel, vaginale skader, operation, ufrivillig eller planlagt abort, må du først begynde at bruge tamponer igen, når skeden er helet fuldstændig.
- Tag din tampon ud før enhver lægeundersøgelse, herunder billeddannende undersøgelser.
- Tamponer skal holdes uden for børns rækkevidde.
- Tamponer skal holdes uden for dyrs rækkevidde.
- Jomfruhinden forbliver muligvis ikke intakt ved brug af tamponer eller andre genstande til indvendig brug.
- Hvis du har lange negle, skal du være forsigtig med ikke at komme til at røre dig i skeden, når du indfører og skifter tamponen.

Claripharm™

LABORATOIRE

DA - BRUGSANVISNING TIL FEMININE HYGIEJNEPRODUKTER

HYGIEJNEBIND MED TOPLAG AF ØKOLOGISK BOMULD FREMSTILLET I FRANKRIG (20/20)

Vi anbefaler dig at læse disse instruktioner igennem før brug.



80000240_109

UDFORSK HELE SORTIMENTET AF MENSTRUATIONSPRODUKTER FRA
CLARIPHARM LABORATORY OG LÆS GODE RÅD
PÅ VORES WEBSTED: WWW.CLARIPHARM.FR



Menstruationskop | Menstruationstrusser | Genanvendelige stofbind
Truseindlæg | Bind | Tampon uden indføringshylster | Tampon med indføringshylster

Og hold dig opdateret ved at følge Claripharm på de sociale medier



DETTE HYGIEJNEBIND ER ET FEMININT HYGIEJNEPRODUKT OG ER KUN TILTÆNKT ANVENDELSE SOM SÅDAN.

Dette engangsbind er designet til opsamling af menstruationsblod.
Hygiejnebind må kun bruges under menstruationsperioden.

ENGANGSBIND TILTÆNKT LET TIL KRAFTIG BLØDNING
TOPLAGET MED HUDKONTAKT ER LAVET AF ØKOLOGISK BOMULD



BESTANDDELE: Cellulose (bleget uden klorin), natriumpolyacrylat, polyester, polyethylen, certificeret økologisk bomuld, lim, silikonepapir.

HVORDAN BORTSKAFFER MAN BRUGTE BIND?

1. Vask dine hænder, inden du går i gang.
2. Fjern nu det brugte bind fra dine underbukser.
3. Hvis du stadig har indpakningen fra bindet, eller hvis du skifter til et nyt bind, kan du bruge denne indpakning til at pakke det brugte bind ind i. Rul bindet sammen, luk indpakningen omkring det, og kom det i skraldespanden. Alternativt kan du bruge toiletpapir eller blot rulle bindet sammen om sig selv, så blodet ikke kommer i kontakt med omgivelserne.
4. Vask dine hænder igen.

KOM IKKE BRUGTE HYGIEJNEBIND I TOILETET.



HVORDAN BRUGER MAN ET HYGIEJNEBIND?

1. Vask dine hænder, inden du åbner for hygiejnebindet.
2. Fjern det beskyttende papir fra hygiejnebindet, inklusive klæbestriben.
3. Fastgør hygiejnebindet til skridtet i underbukserne ved hjælp af klæbestriben. Hvis dit bind har vinger, skal du folde dem ind under ydersiden af underbukserne.
4. Smid emballagen og papirstrimlen i skraldespanden.
5. Vask dine hænder igen.
6. Af hygiejniske årsager anbefaler vi dig at skifte dine hygiejnebind så ofte det er nødvendigt, alt efter hvor kraftig din blødning er.

ADVARSLER/KONTRAINDIKATIONER

- Det er muligt at bruge hygiejnebind sammen med andre produkter (f.eks. menstruationskopper, tamponer, spiral osv.).
- Vi anbefaler dig at bruge udvendig beskyttelse om natten (hygiejnebind, menstruationstrusser osv.) for at mindske risikoen for at udvikle toksisk shock syndrom.
- Brug ikke hygiejnebind, hvis du er allergisk over for en eller flere af komponenterne.
- I tilfælde af irritation, svie, ubehag ved vandladning eller smerter, skal du straks stoppe med at bruge produktet og kontakte en læge.
- Hygiejnebindet skal holdes uden for børns rækkevidde.
- Hygiejnebindet skal holdes uden for dyrs rækkevidde.