

NO - INSTRUKSJON FOR BRUK AV SANITETSBEKYTTELSE

ØKOLOGISKE BOMULLSTAMPONGER (17/20)

Vi anbefaler deg å lese disse instruksjonene før bruk.

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

B0000240_109

TAMPONGER MED OG UTEN APPLIKATOR

Tampongen er et produkt forbeholdt kvinners intimhygiene, og gir komfort og trygghet. Det er viktig å følge god praksis. Tampongen skal settes inn i skjeden for å absorbere menstruasjonsblodet. Hvis du skal bruke tampong for første gang, må det kanskje flere forsøk til før du klarer å føre den inn slik at den sitter komfortabelt og trygt. Dette er helt normalt.



**TAMPONG LETT
BLØDNING**
▲▲▲
<6g



**TAMPONG VANLIG
BLØDNING**
▲▲▲
6-9g



**TAMPONG TUNG
BLØDNING**
▲▲▲
9-12g



**TAMPONG SVÆRT
TUNG BLØDNING**
▲▲▲
12-15g



Organic
EcoCert Greenfile
242567

SAMMENSETNING AV TAMPONG UTEN APPLIKATOR: GOTS-sertifisert økologisk bomull, biologisk nedbrytbar cellulosepapir.

SAMMENSETNING AV TAMPONG MED APPLIKATOR: GOTS-sertifisert økologisk bomull, papp, biologisk nedbrytbar cellulosepapir.

HVORDAN SETTER MAN INN EN TAMPONG MED APPLIKATOR?

- Vask hendene og fjern emballasjen fra tampongen.
- Inta en komfortabel stilling slik at musklene slipper av. I stående stilling får du enkel tilgang til skjedeområdet med knærne lett bøyd og skilt fra hverandre, eller med én fot på toalettsetet.
- Hold enden av applikatoren godt fast mellom tommelen og langfingeren ved å legge fingrene på de små rillene. Pass på at snoren henger rett på innsiden av applikatoren.
- Spre kjønnsleppene ved skjedeåpningen (der menstruasjonsblodet kommer ut) ①. Med den andre hånden setter du tuben inn i skjeden. Skyv applikatoren forsiktig inn i skjeden til fingrene berører kroppen ②. Bruk pekefingeren til å skyve den indre tuben inn i den ytre, til de to kantene møtes ③. Dette skyver tampongen ut av applikatoren og plasserer den riktig inne i skjeden.

HVORDAN SETTER MAN INN EN TAMPONG UTEN APPLIKATOR?

- Vask hendene og fjern emballasjen fra tampongen ved å vri den.
- Inta en komfortabel stilling slik at musklene slipper av. I stående stilling får du enkel tilgang til skjedeområdet med knærne lett bøyd og skilt fra hverandre, eller med én fot på toalettsetet.
- Den skal og trekk i tampongsnoeren for å løse den helt. Sjekk at de to endene av snoren er knyttet sammen.
- Sett pekefingeren mot den hule delen i enden av tampongen. Med den andre hånden sprer du kjønnsleppene ved skjedeåpningen (der menstruasjonsblodet kommer ut) ①.
- Før tampongen inn i skjeden; det går lettere hvis kroppen er avslappet ②.
- Skyv tampongen så dypt inn i skjeden som du kan ③. Snoren blir hengende utenfor kroppen ④.

HVORDAN TAR MAN UT EN TAMPONG?

- Vask hendene før du tar ut tampongen.
- Inta en komfortabel stilling slik at musklene slipper av. Du fjerner tampongen lettere i sittende posisjon på toalettet.
- Trekk lett i tampongsnoeren. Hvis snoren har løstnet og du ikke lykkes med å trekke tampongen ut på egen hånd, må du kontakte en gynekolog.
- Når tampongen er tatt ut, skal den alltid skylles ned i toalettet. Den skal kastes i søppelet sammen med applikatoren og emballasjen.
- Vask hendene igjen.

BRUKTE ELLER UBRUKTE TAMPONGER SKAL IKKE SKYLLES NED I TOALETET.



INFORMASJON OM TOKSISK SJKKSYNDROM (TSS)

TSS er en sjelden, men potensielt alvorlig eller til og med dødelig infeksjon. Det er forårsaket av et giftstoff produsert av en bakterie (*Staphylococcus aureus*) som vanligvis finnes i kroppen. Symptomer på TSS kan oppstå plutselig under eller umiddelbart etter menstruasjonen. Symptomene ligner på de som er forbundet med vanlig influensa, som blant annet: plutselig høy feber (>39 °C), muskelsmerter, oppkast, diaré, hodepine, svimmelhet, besvimelse eller hudutslett som ligner på solbrennet, sår hals. Hvis du opplever noen av disse symptomene mens du bruker tampong, må du fjerne den og kontakte lege umiddelbart. Ikke bruk tamponger eller andre intravaginale enheter hvis du har hatt TSS eller har alvorlig svekket immunforsvar. Vi anbefaler at du bruker ekstern menstruasjonsbeskyttelse (truseinnlegg, bind, gjennbrusbind...) utover natten for å redusere risikoen for å utvikle toksisk sjekksyndrom.

- Fjern applikatoren forsiktig. Snoren blir hengende utenfor kroppen ④.
- Når tampongen er riktig satt inn, skal du ikke kjenne den. Hvis du er ukomfortabel, kan det bety at du ikke har skjævet tampongen dypt nok inn. Da må du ta tampongen ut og sette inn en ny. Påse at du skyver den dypt nok inn.
- Vask hendene på nytt.

- Når tampongen er riktig satt inn, skal du ikke kjenne den. Hvis du er ukomfortabel, kan det bety at du ikke har skjævet tampongen dypt nok inn. Du må ta tampongen ut og sette inn en ny. Påse at du skyver den dypt nok inn.
- Vask hendene på nytt.

ADVARSLER/KONTRAINDIKASJONER

- Bruk kun én tampong av gangen.
- Sjekk at du alltid har rørt ut den brukte tampongen før du setter inn en ny.
- Pass på å fjerne tampongen når menstruasjonen er over, og la være å bruke tamponger når du ikke har menstruasjon.
- Hvis du observerer hvite fibre når du tar ut tampongen, er det ikke sikkert at den er helt gjennomvartet ennå. Kanskje du bør vurdere en tampong med lavere absorpsjonsevne.
- Bruk ikke tamponger hvis du er allergisk mot én eller flere av bestanddelene.
- Hvis det oppstår irritasjon, svie, ubehag ved urinering eller smerte, må du slutte å bruke produktet umiddelbart og kontakte lege.
- Ikke bruk tamponger ved vaginal infeksjon.
- Ta ut tampongen før samleie.
- Tamponger beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner.
- Tamponger er ikke et prevensjonsmiddel.
- Hvis du bruker et prevensjonsmiddel slik som en p-ring, skal du rtdføre deg med lege før du bruker tamponger.
- Skal ikke brukes i kombinasjon med en annen intern enhet og intravaginale behandlinger (menskop, egg...).
- Bruk ikke tamponger ved blødning kort tid etter innen de første 24 timene etter innsettning av en intrauterin enhet (spiral).
- Etter fødsel, skjedesår, operasjon, spontanabort eller abort, må du vente til skjeden er leget før du bruker tamponger.
- Ta ut tamponger før medisinske undersøkelser, inkludert medisinske bildeundersøkelser.
- Tamponger skal oppbevares utilgjengelig for barn.
- Tamponger skal oppbevares utilgjengelig for kjæleldre.
- Ved bruk av tamponger eller andre interne enheter er det ikke sikkert at jamfruhenne forblir intakt.
- Hvis du har lange fingernagler, må du være forsiktig så du ikke pådrår deg mikrovaginale skader under innsettning eller fjerning av tamponger.



EN TAMPONG SKAL BYTTES MINST HVER 6. TIME.

Det finnes alternative løsninger til tamponger, slik som sanitetsbind. Velg absorberingsene i tråd med blødningsmengde. Hvis du er i tvil angående tampongbruk, bruk alltid tamponger med lavest mulig grad av absorberingssevne.

Claripharm™

LABORATOIRE

NO - INSTRUKSJON FOR BRUK AV SANITETSBEKYTTELSE

SANITETSBIND MED TOPPLAG I ØKOLOGISK BOMULL, LAGET I FRANKRIKE (18/20)

Vi anbefaler deg å lese disse instruksjonene før bruk.

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

8000240_109

OPPDAG HELE UTVALGET AV INTIMBEKYTTELSERPRODUKTER FRA
CLARIPHARM-LABORATORIET, SAMT ALLE RÅDENE VÅRE,
PÅ NETTSTEDET: WWW.CLARIPHARM.FR



Menskopp | Truseinnlegg | Gjenbrukbart bind
Truseinnlegg | Bind | Tampong uten applikator | Tampong med applikator

Og slutt deg til Claripharm-fellesskapet på våre sosiale nettverk



SANITETSBINDET ER ET PRODUKT FORBEHOLDT KVINNERS INTIMHYGIENE. DET TILBYR KOMFORT OG TRYGGHET.

Engangsbindet brukes til å samle menstruasjonsblod.
Bind skal kun brukes under menstruasjonen.

ENGANGSBIND, LETT TIL TUNG BLØDNING ØVERSTE HUDKONTAKTLAG I ØKOLOGISK BOMULL



SAMMENSETNING: Cellulose (bleket uten klor), natriumpolyakrylat, polyester, polyetylen, sertifisert økologisk bomull, lim, silikonpapir.

HVA SKAL MAN GJØRE MED ET BRUKT ENGANGSBIND?

1. Vask hendene før du fjerner det brukte bindet.
2. Fjern den hygieniske beskyttelsen fra trusen.
3. Hvis du fremdeles har emballasjen, eller bytter ut bindet med et nytt, kan du bruke emballasjen til å legge det brukte bindet i. Rull bindet sammen, legg det i emballasjen og kast det i søppelet. Hvis du ikke lenger har emballasjen, kan du pakke bindet i toalettpapir eller rulle det innover slik at blodet ikke kommer i kontakt med utsiden.
4. Vask hendene på nytt.

BRUKTE BIND SKAL IKKE KASTES I TOALETET.



HVORDAN SKAL SANITETSBINDET BRUKES?

1. Vask hendene før du åpner sanitetsbindet.
2. Fjern emballasjen på sanitetsbindet og trekk av den selvklebende stripen.
3. Lim den klebrige delen inn i trusens skritt. Hvis bindet har vinger, bretter du dem under hver side av trusen.
4. Kast emballasjen og papirstripen i en søppelkurv.
5. Vask hendene på nytt.
6. Av hygieniske årsaker råder vi deg til å bytte sanitetsbind så ofte som nødvendig, avhengig av blødningsmengde.

ADVARSLER/KONTRAINDIKASJONER

- Det er mulig å bruke et sanitetsbind i kombinasjon med andre enheter (menskopp, tampong, spiral osv.).
- Vi anbefaler deg å bruke eksternt beskyttelse om natten (bind, truseinnlegg osv.) for å redusere risikoen for å utvikle toksisk sjokksyndrom.
- Bruk ikke sanitetsbind hvis du er allergisk mot noen av dets bestanddeler.
- Hvis det oppstår irritasjon, svie, ubehag ved urinering eller smerte, må du slutte å bruke produktet umiddelbart og kontakte lege.
- Sanitetsbind skal oppbevares utilgjengelig for barn.
- Sanitetsbind skal oppbevares utilgjengelig for kjæledyr.