

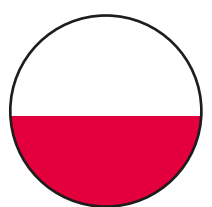


# TAMPON USAGE GUIDE

**Click On Your Language:**



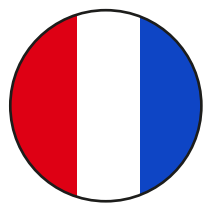
**German**



**Polish**



**Dutch**



**French**



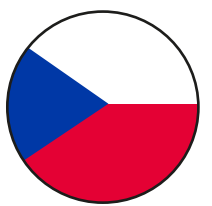
**Italian**



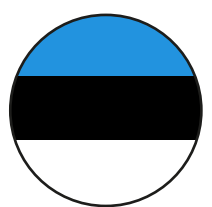
**Hungarian**



**Slovak**



**Czech**



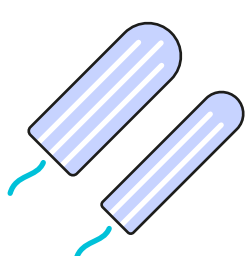
**Estonian**



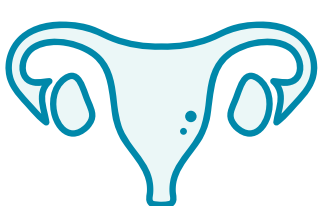
**Latvian**



**Lithuanian**



**Tampon Sizes**



**Visualization**

**DE** Erfahren Sie mehr unter [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

### **Einfaches Einführen** (siehe Abbildung auf der Rückseite)

Wir empfehlen mit der geringsten Tamponsaugstärke anzufangen.

Das Hymen besitzt normalerweise eine flexible Öffnung, sodass o.b.® Tampons (Mini und Normal) eingeführt werden können, ohne es zu verletzen.

1. Waschen Sie Ihre Hände. Drehen Sie die Schutzhülle und entfernen Sie sie. Entsorgen Sie die Schutzhülle über den Hausmüll und nicht in der Toilette.

2. Ziehen Sie am Rückholbändchen. Führen Sie den Tampon aufwärts und schräg nach hinten in die Scheide ein. Falls Sie einen Widerstand spüren, versuchen Sie die Richtung des Tampons zu ändern.

3. Wenn der Tampon an der richtigen Stelle ist, sollte er nicht mehr zu spüren sein. Sollte er dennoch zu spüren sein, muss er noch etwas tiefer eingeführt werden. Das Rückholbändchen bleibt nach dem Einführen gut sichtbar. Waschen Sie Ihre Hände.

### **Einfaches Entfernen**

1. Waschen Sie Ihre Hände. Ziehen Sie am Rückholbändchen. Entsorgen Sie den Tampon über den Hausmüll und nicht in der Toilette.

2. Wenn Sie beim Entfernen einen Widerstand spüren, ist er vermutlich noch nicht voll genug. In diesem Fall sollten Sie beim nächsten Mal eine geringere Tamponsaugstärke nutzen.

3. Sollte das Rückholbändchen einmal nicht auffindbar sein, gehen Sie in die Hocke, drücken Sie auf den Tampon und fassen Sie ihn mit zwei Fingern.

4. Sollte sich der Tampon nicht entfernen lassen, suchen Sie bitte einen Frauenarzt auf.

### **Sicherheitsinformationen**

Wechseln Sie Ihren Tampon regelmäßig alle 4 bis 8 Stunden am Tag und in der Nacht. Wählen Sie immer die für Ihre Bedürfnisse kleinstmögliche und für Ihre Blutungsstärke passende Tamponsaugstärke.

Vergessen Sie nicht den Tampon erst zu entfernen, bevor Sie einen neuen Tampon einführen und den letzten Tampon am Ende der Periode zu entfernen. Führen Sie immer nur einen Tampon ein.

### **Das Toxische-Schock-Syndrom (TSS)**

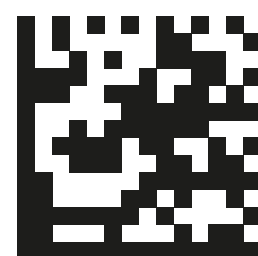
ist eine äußerst seltene, aber ernst zu nehmende Erkrankung, die durch Toxine eines Bakteriums verursacht wird, das auf oder im menschlichen Körper lebt.

TSS kann bei Männern, Frauen (mit und ohne Menstruation) und bei Kindern auftreten.

TSS kann lebensgefährlich sein und muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden.

### **Symptome**

Wenn Sie sich während der Menstruation aus voller Gesundheit heraus plötzlich sehr krank fühlen, wenn Fieber (39°C oder mehr), Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schwindel, Ohnmacht, Muskelschmerzen, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag auftreten (es müssen nicht alle Symptome vorhanden sein), entfernen Sie vorsorglich den Tampon. Suchen Sie unverzüglich einen Arzt oder eine Klinik auf. Erwähnen Sie TSS und dass Sie ihre Periode haben. TSS kann wiederholt auftreten, unabhängig davon, ob Sie Tampons verwenden oder nicht. Wenn Sie an TSS erkrankt waren, sprechen Sie vor der weiteren Verwendung mit Ihrem Arzt.



**PL** By dowiedzieć się więcej, wejdź na [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

## **TAMPONY o.b.® ŁATWO ZAAPLIKOWAĆ** (patrz wykres)

Na początek polecamy wybór tamponu o najniższej chłonności. Błona dziewicza ma zazwyczaj naturalny, miękki i elastyczny otwór, przez który możesz z łatwością zaaplikować tampon o.b.® (Mini lub Normal) bez jej uszkodzenia.

1. Umyj ręce. Przekręć osłonkę tamponu i usuń ją. Osłonkę wyrzuć do kosza, nie do toalety.
2. Rozwiń sznureczek i delikatnie wprowadź tampon do pochwy po łuku ku tyłowi i ku górze. Jeśli poczujesz opór, zmień delikatnie kierunek wprowadzania tamponu.
3. Kiedy tampon znajdzie się w odpowiednim miejscu, nie będziesz go czuć. Jeśli tampon jest nadal wyczuwalny, wprowadź go trochę głębiej. Po aplikacji tamponu sznureczek tamponu powinien być cały czas widoczny. Ponownie umyj ręce.

## **TAMPONY o.b.® ŁATWO USUNĄĆ**

1. Umyj ręce. Pociągnij sznureczek, który służy do usuwania tamponu. Wyrzuć zużyty tampon do kosza na śmieci, nie do toalety.
2. Jeśli masz trudności z usunięciem tamponu, być może nie jest jeszcze w pełni nasączony. Następnym razem użyj tamponu o mniejszej chłonności.
3. Jeżeli masz trudności ze znalezieniem sznureczka, który służy do usuwania tamponu, ukucnij i napręż się - wtedy będziesz mogła uchwycić tampon w dwa palce.
4. Jeżeli nie uda Ci się samodzielnie usunąć tamponu, skontaktuj się z ginekologiem.

## **OSTRZEŻENIA**

Wymieniaj tampony regularnie co 4-8 godzin zarówno w ciągu dnia, jak i nocy. Zawsze używaj tamponu o najmniejszej chłonności odpowiadającej intensywności Twojego krwawienia.

Przed wprowadzeniem nowego tamponu zawsze upewnij się, że usunęłaś poprzedni. Zawsze pamiętaj, by usunąć ostatni tampon po zakończeniu miesiączki.

Nie używaj więcej niż jednego tamponu na raz.

## **ZESPÓŁ WSTRZĄSU TOKSYCZNEGO (TSS) - INFORMACJA**

Zespół Wstrząsu Toksycznego (TSS) to wyjątkowo rzadka, ale poważna infekcja. Jest ona wywoływana przez toksyny produkowane przez bakterie, które występują w organizmach ludzkich. Infekcja ta może występować u mężczyzn, kobiet (zarówno w okresie menstruacji jak i nie) oraz dzieci.

TSS może potencjalnie zagrażać życiu, dlatego powinien być wcześniej rozpoznany i leczony.

### **Objawy:**

Jeżeli podczas miesiączki nagle poczujesz się bardzo źle, nawet, jeśli dotychczas byłaś w pełni zdrowa, kiedy pojawi się gorączka (39°C lub powyżej), wymioty, biegunka, ból głowy, ból gardła, zawroty głowy lub utrata przytomności, bóle mięśniowe, zmiany skórne przypominające oparzenie słoneczne (nie muszą wystąpić wszystkie objawy), na wszelki wypadek usuń tampon. Natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub jedź do szpitala. Poinformuj lekarza, że masz miesiączkę i obawiasz się TSS. TSS może wystąpić ponownie, niezależnie od tego, czy stosujesz tampony czy też nie. Jeżeli już chorowałaś na TSS, powinnaś skonsultować się z lekarzem przed ponownym użyciem tamponów.

**(NL)** Ga voor meer informatie naar [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

## **GEMAKKELIJK IN TE BRENGEN** (zie diagram)

We raden aan om te beginnen met de tampon met het laagste absorptieniveau. Het maagdenvlies heeft meestal een flexibele opening, zodat een o.b.®-tampon (Mini of Normaal) kan worden ingebracht zonder het maagdenvlies te beschadigen.

1. Was je handen. Draai de tamponwikkel en verwijder deze. Gooi de wikkel in de vuilnisbak en spoel niet door in het toilet.
2. Trek aan het koordje. Breng de tampon omhoog en terug in de vagina. Als je weerstand voelt, probeer dan de richting van het lichaam/de tampon te variëren.
3. Als de tampon eenmaal goed is geplaatst, mag je hem niet meer voelen. Als je hem nog steeds kunt voelen, breng hem dan een beetje verder in. Het draadje moet zichtbaar blijven na het inbrengen. Was je handen.

## **EENVOUDIG TE VERWIJDEREN**

1. Was je handen. Trek aan het verwijderingsdraadje. Gooi de tampon in de vuilnisbak en spoel niet door in het toilet.
2. Als de tampon moeilijk te verwijderen is, is hij mogelijk nog niet verzadigd. In dit geval kun je de volgende keer overwegen om een tampon met een lager absorptieniveau te gebruiken.
3. Als je het koordje niet kunt vinden, zak dan door je hurken, druk op de tampon en pak hem met twee vingers vast.
4. Als je de tampon niet zelf kunt verwijderen, neem dan contact op met een gynaecoloog.

## **VEILIGHEIDSINFORMATIE**

Vervang je tampon elke 4-8 uur overdag of 's nachts.

Kies altijd de tampon die het beste past bij je bloedverlies met een zo laag mogelijk absorptievermogen.

Vergeet niet bij elke wisseling de tampon te verwijderen voor je een nieuwe tampon inbrengt en aan het einde van je menstruatie.

Breng slechts één tampon tegelijk in.

## **Toxic Shock Syndrome (TSS)**

is een uiterst zeldzame maar ernstige ziekte die wordt veroorzaakt door toxine dat wordt geproduceerd door bacteriën die op of in het menselijk lichaam leven. Het kan optreden bij mannen, vrouwen (menstruerend of niet) en kinderen.

TSS kan dodelijk zijn en moet vroegtijdig worden herkend en behandeld.

## **Symptomen**

Als je je plotseling erg ziek voelt tijdens de menstruatie, ook al was je eerder heel gezond, als je hoge koorts (39°C of meer) krijgt en last van braken, diarree, hoofdpijn, keelpijn, duizeligheid, flauwvallen, spierpijn, een uitslag die lijkt op zonnebrand (het kan zijn dat niet alle symptomen aanwezig zijn), verwijder de tampon als voorzorgsmaatregel. Neem onmiddellijk contact op met een arts of ziekenhuis, vermeld TSS en zeg dat je ongesteld bent. TSS kan zich opnieuw voordoen, ongeacht of je tampons gebruikt of niet. Als je TSS hebt gehad, raadpleeg dan je arts voordat je weer tampons gebruikt.

**(FR)** Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

## **INSERTION FACILE** (voir schéma)

Nous recommandons de commencer par le tampon le moins absorbant. L'hymen a généralement une ouverture flexible, si bien qu'un tampon o.b.® (mini ou normal) peut être inséré sans lésion.

1. Lavez-vous les mains. Faites tourner l'emballage du tampon et retirez-le. Jeter l'emballage dans la poubelle, jamais dans les toilettes.
2. Tirez sur la ficelle d'enlèvement. Insérez le tampon dans le vagin. Si vous ressentez une résistance, essayez de varier la direction du corps/du tampon.
3. Une fois le tampon correctement positionné, vous ne devriez pas le sentir. Si vous le sentez toujours, insérez-le un peu plus loin. La ficelle doit rester visible après l'insertion. Lavez-vous les mains.

### ***FACILE À RETIRER***

1. Lavez-vous les mains. Tirez sur la ficelle de retrait. Jeter le tampon dans la poubelle, jamais dans les toilettes.
2. Si le tampon est difficile à retirer, il n'est peut-être pas encore saturé. Dans ce cas, envisagez l'utilisation d'un tampon moins absorbant la prochaine fois.
3. Si vous ne trouvez pas la ficelle de retrait, mettez-vous en position accroupie, appuyez et saisissez le tampon avec deux doigts.
4. Si vous ne pouvez pas retirer le tampon vous-même, contactez un gynécologue.

### ***INFORMATIONS RELATIVES À LA SÉCURITÉ***

Changez votre tampon toutes les 4 à 8 heures pendant la journée ou la nuit. Utilisez toujours le pouvoir absorbant le plus faible qui convient le mieux au débit de vos règles.

N'oubliez pas de retirer le tampon à chaque changement avant d'en insérer un nouveau et à la fin de vos règles.

Insérez un seul tampon à la fois.

### ***Le syndrome de choc toxique (SCT)***

est une maladie extrêmement rare, mais grave, causée par une toxine produite par des bactéries présentes sur ou dans l'organisme. Elle peut survenir chez les hommes, les femmes (menstruations ou non) et les enfants. Le SCT est potentiellement mortel et doit être détecté et traité rapidement.

### ***Symptômes***

Si vous vous sentez soudainement très malade pendant les règles, alors que vous alliez très bien auparavant, si vous développez une fièvre élevée (39 °C ou plus), souffrez de vomissements, diarrhées, maux de tête, maux de gorge, étourdissements, évanouissements, douleurs musculaires, éruption cutanée semblable à un coup de soleil (les symptômes peuvent ne pas être tous présents), retirez le tampon par mesure de précaution. Contactez immédiatement un médecin ou un hôpital, mentionnez le SCT en précisant que vous avez vos règles. Le SCT peut réapparaître, que vous utilisiez des tampons ou non. Si vous avez subi un SCT, consultez votre médecin avant toute utilisation ultérieure.

**(IT)** Per saperne di più, visiti [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

### ***FACILE DA INSERIRE*** (veda il diagramma)

Consigliamo di iniziare con l'assorbente interno ad assorbenza più bassa. Di solito l'imene presenta un'apertura flessibile in modo che un assorbente interno o.b.® (Mini o Normale) possa essere inserito senza causare danni.

1. Lavarsi mani. Ruotare l'involucro dell'assorbente e rimuoverlo. Gettare la pellicola nel cestino dei rifiuti, non nel WC.
2. Tirare il cordino. Inserire l'assorbente interno verso l'alto e all'interno nella vagina. Se si avverte resistenza, cercare di variare la direzione del corpo/dell'assorbente interno.

3. Una volta posizionato correttamente l'assorbente, non si dovrebbe percepirlo. Se si riesce ancora a percepirlo, inserirlo un po' più a fondo. Il cordino deve rimanere visibile dopo l'inserimento. Lavarsi le mani.

### **FACILE DA RIMUOVERE**

1. Lavarsi le mani. Tirare il cordino. Gettare il tampone nel cestino dei rifiuti, non nel WC.

2. Se l'assorbente interno è difficile da rimuovere, potrebbe non essere ancora saturo. In questo caso, si dovrebbe prendere in considerazione l'utilizzo di un assorbente interno a più bassa assorbenza la prossima volta.

3. Se non si riesce a trovare il cordino, assumere una posizione accovacciata, premere e afferrare l'assorbente interno con due dita.

4. Se non si riesce a rimuovere l'assorbente interno, contattare un ginecologo.

### **INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA**

Sostituire l'assorbente ogni 4-8 ore durante il giorno o la notte.

Utilizzare sempre l'assorbente a più bassa adatta al proprio livello di flusso. Non dimenticare di rimuovere l'assorbente interno a ogni cambio prima di inserirne uno nuovo e alla fine del ciclo.

Inserire solo un assorbente interno alla volta.

### **La sindrome da shock tossico (TSS)**

è una malattia estremamente rara ma grave causata dalla tossina prodotta dai batteri che vivono sul corpo umano o dentro di esso. Può verificarsi negli uomini, nelle donne (con o senza mestruazioni) e nei bambini. La TSS è potenzialmente fatale e deve essere riconosciuta e trattata precocemente.

### **Sintomi**

Se improvvisamente si sentono molto male durante le mestruazioni, anche se prima era perfettamente in salute, se sviluppa febbre alta (39 °C o più), vomito, diarrea, mal di testa, mal di gola, capogiri, svenimento, dolore muscolare, eruzione cutanea simile a scottatura solare (i sintomi potrebbero non essere tutti presenti), rimuova il tampone come misura precauzionale. Contatti immediatamente un medico o un ospedale, menzioni la TSS e informi che ha le mestruazioni. La TSS può recidivare, indipendentemente dal fatto che si utilizzino o meno assorbenti interni. Se ha avuto la TSS, consulti il Suo medico prima dell'utilizzo futuro.

**HU** További információért látogasd meg a [www.ob.eu](http://www.ob.eu) weboldalt

### **EGYSZERŰ FELHELYEZÉS** (lásd az ábrát)

Először a legkisebb nedvszívó képességű tampon használatát javasoljuk. A szűzhártyán általában található egy rugalmas nyílás, így az o.b.® tamponok (Mini vagy Normal) felhelyezhetők anélkül, hogy megsértenék a szűzhártyát.

1. Moss kezet. Csavard meg a védőfóliát, majd távolítsd el a tamponról. A védőfóliát a szemetesbe dobd, ne húzd le a WC-n.

2. Húzd meg a kihúzószálat. Helyezd a tampont hátra és felfelé a hüvelybe. Ha ellenállást tapasztalsz, próbáld meg kissé megváltoztatni az irányt.

3. Amikor a tampon a megfelelő helyzetbe került, nem fogod érezni. Ha mégis érzed, helyezd kicsit mélyebbre. A kihúzószál a felhelyezés után is látható marad. Moss újra kezet.

### **EGYSZERŰ ELTÁVOLÍTÁS**

1. Moss kezet. Húzd meg a kihúzószálat. A tampont a szemetesbe dobd, ne húzd le a WC-n.

2. Ha a tampon nehezen mozdul lehetséges, hogy még nem itatódott át eléggé. Ebben az esetben érdemes lehet legközelebb kisebb nedvszívó képességű tampont használni.

3. Ha nem találsz a kihúzószálat, guggolj le és nyomj, így meg tudod fogni a tampont két ujjal.

4. Ha nem sikerül eltávolítani a tampont, fordulj nőgyógyászhoz!

## **BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓ**

Cseréld tampont 4-8 óránként napközben és éjjel.

Mindig a vérzés erősségének megfelelő legkisebb nedvszívó képességű tampont használd.

Ne felejtse el minden tamponcserénél és a menstruáció végén az éppen használt tampont eltávolítani. Egyszerre csak egy tampont helyezze fel.

## **A toxikus sokk-szindróma (TSS)**

egy rendkívül ritka, de súlyos betegség. Egy olyan baktérium által termelt mérgező anyag (toxin) okozza, amely megtalálható az emberi testen vagy szervezetben. Férfiaknál, nőknél (menstruációtól függetlenül) és gyermekeknél is előfordulhat. A TSS halálos kimenetelű is lehet, ezért elengedhetetlen a korai felismerés és kezelés.

## **Tünetek**

Ha hirtelen nagyon rosszul érzed magad a menstruáció alatt, pedig előtte teljesen egészséges voltál, ha magas lázad lesz (39°C vagy magasabb), hányás, hasmenés, fejfájás, torokfájás, szédülés, ájulás, izomfájdalom, leégésre emlékeztető bőrtünetek jelentkeznek (nem minden tünet jelentkezik feltétlenül), elővigyázatossági okokból távolítsd el a tampont. Azonnal fordulj orvoshoz vagy keress fel egy kórházat és mindenképpen tájékoztasd orvosodat arról, hogy menstruálsz és TSS-re gyanakszol! A TSS újra előfordulhat, tamponhasználatától függetlenül. Ha már átestél TSS betegségen, mindenképpen konzultálj orvosoddal, mielőtt újra tampont használsz.

**(SK)** Pre viac informácií navštívte [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

## **JEDNODUCHÉ ZAVÁDZANIE** (vid' diagram)

Odporúčame začať s najnižšou absorpciou tampónu. Panenská blana má obvykle pružný otvor, takže je možné o.b.® tampón (Mini alebo Normal) zaviesť bez jej poranenia.

1. Umyte si ruky. Držte tampón oboma rukami, otočením proti sebe roztrhnite jeho obal a odstráňte ho. Vyhod'te ho do koša a nesplachujte do toalety.

2. Zatiahnutím narovnajete šnúрку. Zaved'te tampón do vagíny. Ak cítite odpor, skúste zmeniť pozíciu tela/tampónu.

3. Akonáhle je tampón správne umiestnený, nemali by ste ho cítiť. Ak ho stále cítite, vložte ho ďalej dovnútra. Šnúřka by mala po zavedení zostať viditeľná. Umyte si ruky.

## **JEDNODUCHÉ VYBRATIE**

1. Umyte si ruky. Zatiahnite za šnúřku. Vyhod'te tampón do koša a nesplachujte do toalety.

2. Ak je tampón ťažké vybrať, je možné, že ešte nie je úplne nasiaknutý. V tomto prípade by ste mali nabudúce zvážiť použitie tampónu s nižšou absorpciou.

3. Ak nemôžete nájsť šnúřku, posad'te sa do podrepu, stlačte a uchopte tampón dvoma prstami.

4. Ak sa Vám nedarí tampón vybrať, kontaktujte gynekológa.

## **BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE**

Tampóny vymieňajte každých 4 až 8 hodín počas dňa alebo v noci.

Vyberte si takú veľkosť tampónu, ktorá najviac zodpovedá miere Vášho krvácania, a vždy používajte tampón s najnižšou možnou absorpciou vyhovujúcou Vaším potrebám.

Pri každej výmene tampónu na konci Vášho cyklu najskôr vyberte použitý tampón predtým, než zavediete nový.

Vkladajte vždy iba jeden tampón.

### **Syndróm toxického šoku (TSS)**

je mimoriadne vzácna, ale závažná infekcia spôsobená toxínom produkovaným baktériami, ktoré žijú na ľudskom tele alebo v ňom. Môže postihnúť mužov, ženy (či už menštruujú alebo nie) & deti. TSS je potenciálne smrteľné ochorenie a musí byť rozpoznané a liečené včas.

### **Príznaky**

Ak počas menštruácie pocítite náhle silnú nevoľnosť, aj napriek tomu, že ste predtým bola úplne zdravá, ak máte vysokú horúčku (39° a viac), vracanie, trpíte hnačkou, pociťujete bolesť hlavy, bolesť v krku, máte závraty, omdliete, bolia Vás svaly, objavia sa vyrážky podobné ako pri spálení slnkom (môžu sa vyskytnúť iba niektoré príznaky), preventívne vyberte tampón. Ihneď kontaktujte lekára alebo nemocnicu, zmieňte sa o TSS a informácii, že práve menštruujete. TSS sa môže kedykoľvek znova prejaviť, bez ohľadu na to, či používate tampóny, alebo nie. Ak ste už trpeli TSS, poraďte sa so svojim lekárom o vhodnosti používania tampónov

**CZ** Pro více informací navštivte [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

### **SNADNÉ ZAVÁDĚNÍ** (viz diagram)

Doporučujeme začít s nejnižší absorpcí tamponu. Panenská blána má obvykle pružný otvor, takže je možné o.b.® tampon (Mini nebo Normal) zavést bez jejího poranění.

1. Umyjte si ruce. Držte tampon oběma rukama, otočením proti sobě roztrhněte jeho obal a odstraňte ho. Vyhod'te ho do koše a nesplachujte do toalety.

2. Zatáhnutím narovnejte šňůrku. Zaveďte tampon do vagíny. Pokud cítíte odpor, zkuste změnit pozici těla/tamponu.

3. Jakmile je tampon správně umístěn, neměly byste ho cítit. Pokud ho stále cítíte, vložte jej dále dovnitř. Šňůrka by měla po zavedení zůstat viditelná. Umyjte si ruce.

### **SNADNÉ VYJMUTÍ**

1. Umyjte si ruce. Zatáhněte za šňůrku. Vyhod'te tampon do koše a nesplachujte do toalety.

2. Pokud je tampon obtížné vyjmout, je možné, že ještě není zcela nasáklý. V tomto případě byste měly příště zvážit použití tamponu s nižší absorpcí.

3. Pokud nemůžete najít šňůrku, posaďte se do podřepu, stiskněte a uchopte tampon dvěma prsty.

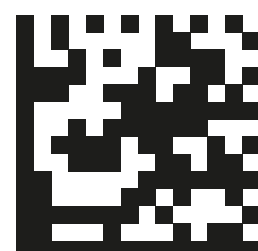
4. Pokud se Vám nedaří tampon vyjmout, kontaktujte gynekologa.

## **BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE**

Tampony vyměňujte každých 4 až 8 hodin během dne nebo v noci.

Vyberte si takovou velikost tamponu, která nejvíce odpovídá míře Vašeho krváčení, a vždy použijte tampon s nejmenší potřebnou absorpcí.

Při každé výměně tamponu na konci Vašeho cyklu



60NGHB0010



nejdříve vyjměte použitý tampon předtím, než zavedete nový.  
Vkládejte vždy pouze jeden tampon.

### **Syndrom toxického šoku (TSS)**

je mimořádně vzácná, ale závažná infekce způsobena toxinem produkovaným bakteriemi, které žijí na lidském těle nebo v něm. Může postihnout muže, ženy (ať už menstruuji nebo ne) & děti. TSS je potenciálně smrtelné onemocnění a musí být rozpoznáno a léčeno včas.

### **Příznaky**

Pokud během menstruace pocítíte náhle silnou nevolnost, i přes to, že jste předtím byla zcela zdravá, pokud máte vysokou horečku (39° a více), zvracení, trpíte průjmem, pociťujete bolest hlavy, bolest v krku, máte závratě, omdlíváte, bolí Vás svaly, objeví se vyrážka podobná jako při spálení sluncem (mohou se objevit pouze některé příznaky), preventivně vyjměte tampon. Neprodleně kontaktujte lékaře nebo nemocnici, zmiňte se o TSS a faktu, že právě menstruuji. TSS se může kdykoliv znovu projevit, bez ohledu na to, zda používáte tampony, či nikoli. Pokud jste prodělala TSS, poraďte se se svým lékařem o vhodnosti používání tamponů.

**ET** Lisateabe saamiseks minge aadressile [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

### **LIHTNE SISESTADA** (vt joonist)

Alustuseks soovitame väikseima imavusega tamponi. Neitsinahk on tavaliselt veniva avausega, nii et o.b.® tamponi (Mini või Normal) saab sisestada ilma seda vigastamata.

1. Peske käsi. Keerake tamponi pakendit ja eemaldage see. Visake ümbris prügikasti, mitte WC-potti.
2. Tõmmake eemaldamisnööri. Sisestage tampon üles tuppe ja tagasi. Kui tunnete vastupanu, proovige muuta keha/tamponi suunda.
3. Kui tampon on õigesti asetatud, ei tohiks te seda tunda. Kui tunnete seda endiselt, sisestage see veidi kaugemale. Nöör peaks pärast sisestamist jääma nähtavaks. Peske käsi.

### **LIHTNE EEMALDADA**

1. Peske käsi. Tõmmake eemaldamisnööri. Visake tampon prügikasti, mitte WC-potti.
2. Kui tamponi on raske eemaldada, ei pruugi see veel küllastunud olla. Sellisel juhul peaksite järgmisel korral kaaluma väiksema imavusega tamponi kasutamist.
3. Kui te ei leia eemaldamisnööri, minge kükitamisasendisse, vajutage ja haarake tamponist kahe sõrmega.
4. Kui te ei saa tamponi ise eemaldada, pöörduge günekoloogi poole.

### **OHUTUSTEAVE**

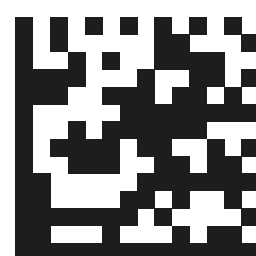
Päeval või öösel vahetage tamponi iga 4–8 tunni järel. Kasutage alati väikseimat imavust, mis vastab kõige paremini teie vooluse hulga.

Ärge unustage tamponi eemaldada iga vahetuse ajal enne uue tamponi sisestamist ja menstruatsiooni lõpus. Sisestage korraga ainult üks tampon.

### **Toksilise šoki sündroom (TSS)**

on äärmiselt haruldane, kuid tõsine haigus, mille põhjustaja on toksiin, mida produtseerivad inimese kehas või inimorganismis elavad bakterid. See võib esineda meestel, naistel (menstruatsiooniga või mitte) ja lastel.

TSS on potentsiaalselt surmav ning seda tuleb varakult märgata ja ravida.



## **Sümptomid**

Kui teil tekib menstruatsioonil ajal äkki väga halb enesetunne, ehkki enne tundsite end täiesti tervena, kui teil tekib kõrge palavik (39 °C või rohkem), oksendamine, kõhulahtisus, peavalu, kurguvalu, pearinglus, minestus, lihasvalu, päikesepõletuse sarnane lööve (sümptomid ei pruugi kõik ilmned), eemaldage tampoon ettevaatusabinõuna. Pöörduge kohe arsti poole või haiglasse, mainige TSS-i ja öelge, et teil on menstruatsioon. TSS võib korduda, olenemata sellest, kas kasutate tampoone või mitte. Kui teil on olnud TSS, pidage enne kasutamist nõu arstiga.

**LV** Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

## **VIEGLI IEVIETOT** (skatīt grafisko attēlu)

Iesakām sākt ar tamponu ar zemāko uzsūktspēju. Jaunavības plēvei parasti ir elastīgs atvērums, tāpēc o.b.® tamponu (Mini vai Normal) var ievietot, netraumējot to.

1. Nomazgājiet rokas. Pagrieziet tampona iepakojumu un noņemiet to. Izmetiet iesaiņojumu atkritumu tvertnē, neskalojiet to tualetes podā.
2. Pavelciet izvilkšanas auklu. Ievietojiet tamponu makstī ar platāko daļu vērstu uz augšu. Ja jūtat pretestību, centieties pamainīt ķermeņa/tampona virzienu.
3. Kad tampons ir pareizi ievietots, to nevajadzētu sajūst. Ja joprojām to jūtat, ievietojiet to nedaudz dziļāk. Pēc ievadišanas auklai jābūt redzamai. Nomazgājiet rokas.

## **ĒRTA IZŅEMŠANA**

1. Nomazgājiet rokas. Pavelciet izvilkšanas auklu. Izmetiet tamponu atkritumu tvertnē, neskalojiet to tualetes podā.
2. Ja tamponu ir grūti izņemt, tas vēl var nebūt piesūcināts. Šādā gadījumā nākamreiz apsveriet iespēju lietot tamponu ar mazāku uzsūktspēju.
3. Ja nevarat atrast izvilkšanas auklu, iesēdieties tupus stāvoklī un satveriet tamponu ar diviem pirkstiem.
4. Ja nevarat tamponu izvilkt pati, sazinieties ar ginekologu.

## **DROŠĪBAS INFORMĀCIJA**

Mainiet tamponu ik pēc 4–8 stundām gan dienas, gan nakts laikā.

Vienmēr izmantojiet zemāko uzsūktspēju, kas vislabāk piemērota jūsu plūsmas pakāpei.

Neaizmirstiet katrā mainīšanas reizē izņemt tamponu pirms jauna tampona ievietošanas, kā arī mēnešreižu beigās.

Vienlaikus ievietojiet tikai vienu tamponu.

## **Toksiskā šoka sindroms (TŠS)**

ir ļoti reta, bet nopietna slimība, ko izraisa toksīns, ko izstrādā cilvēka organismā mītošās baktērijas. Tas var skart gan sievietes (gan menstruāciju laikā, gan ārpus tām), gan vīriešus, kā arī bērnus.

TŠS ir potenciāli letāls, un tas ir jāatpazīst un jāārstē agrīni.

## **Simptomi**

Ja jūs pēkšņi menstruāciju laikā jūtaties ļoti slikti, pat ja iepriekš esat bijusi pilnīgi vesela, ja jums rodas augsts drudzis (39°C vai vairāk), vemšana, caureja, galvassāpes, iekaisis kakls, reibonis, ģibonis, muskuļu sāpes, izsitumi, kas līdzinās saules apdegumiem (visi simptomi var nebūt), piesardzības nolūkos izņemiet tamponu. Nekavējoties sazinieties ar ārstu vai slimnīcu, pieminiet TŠS un informējiet, ka jums ir menstruācijas. TŠS var atkārtoties neatkarīgi no tā, vai lietojat tamponus vai nē. Ja jums ir bijis TŠS, pirms turpmākas lietošanas konsultējieties ar ārstu.

**LT** Norėdamos gauti daugiau informacijos, apsilankykite [www.ob.eu](http://www.ob.eu)

### **LENGVA ĮSTATYTI** (žr. schemą)

Mes rekomenduojame pradėti nuo mažiausio sugeriamumo tampono. Mergystės plėvė paprastai turi lanksčią angą, todėl o.b.® tamponą (Mini arba Normal) galima įterpti jos nesužalojant.

1. Nusiplaukite rankas. Pasukite individualią tampono pakuotę ir nuimkite ją. Išmeskite individualią pakuotę į šiukšliadėžę, o ne į unitazą.

2. Patraukite už tampono ištraukimo virvelės. Įkiškite tamponą į makštį. Jeigu jaučiate pasipriešinimą, pamėginkite pakeisti kūno padėtį / tampono kryptį.

3. Jei tampono padėtis tinkama, Jūs jo nejausite. Jeigu jį vis dar jaučiate, įstumkite tamponą šiek tiek giliau. Įstačius tamponą, virvelės dalis turi likti išorėje. Nusiplaukite rankas.

### **LENGVA IŠIMTI**

1. Nusiplaukite rankas. Patraukite už tampono ištraukimo virvelės. Išmeskite tamponą į šiukšliadėžę, o ne į unitazą.

2. Jei tamponą sunku ištraukti, gali būti, kad jis dar nepermiręs. Šiuo atveju turėtumėte apsvarstyti galimybę kitą kartą naudoti mažesnio sugeriamumo tamponą.

3. Jeigu negalite užčiuopti ištraukimo virvutės, atsitūpkite, spustelėkite ir suimkite tamponą dviem pirštais.

4. Jei pati negalite pašalinti tampono, kreipkitės į ginekologą.

### **SAUGUMO INFORMACIJA**

Tamponą keiskite kas 4–8 valandas dieną ar naktį.

Visada naudokite mažiausio sugeriamumo tamponą, geriausiai atitinkantį Jūsų išskyrių kiekį.

Nepamirškite ištraukti tamponą prieš įstatydami naują ir pasibaigus menstruacijoms.

Vienu metu įstatykite tik vieną tamponą.










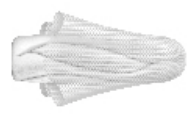

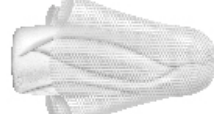






### **Toksinio šoko sindromas (TŠS)**

yra labai reta, bet sunki liga, kurią sukelia ant žmogaus kūno arba žmogaus organizme gyvenančių bakterijų išskiriamas toksinas. Ji gali pasireikšti vyrams, moterims (turinčioms ir neturinčioms menstruacijų) ir vaikams.

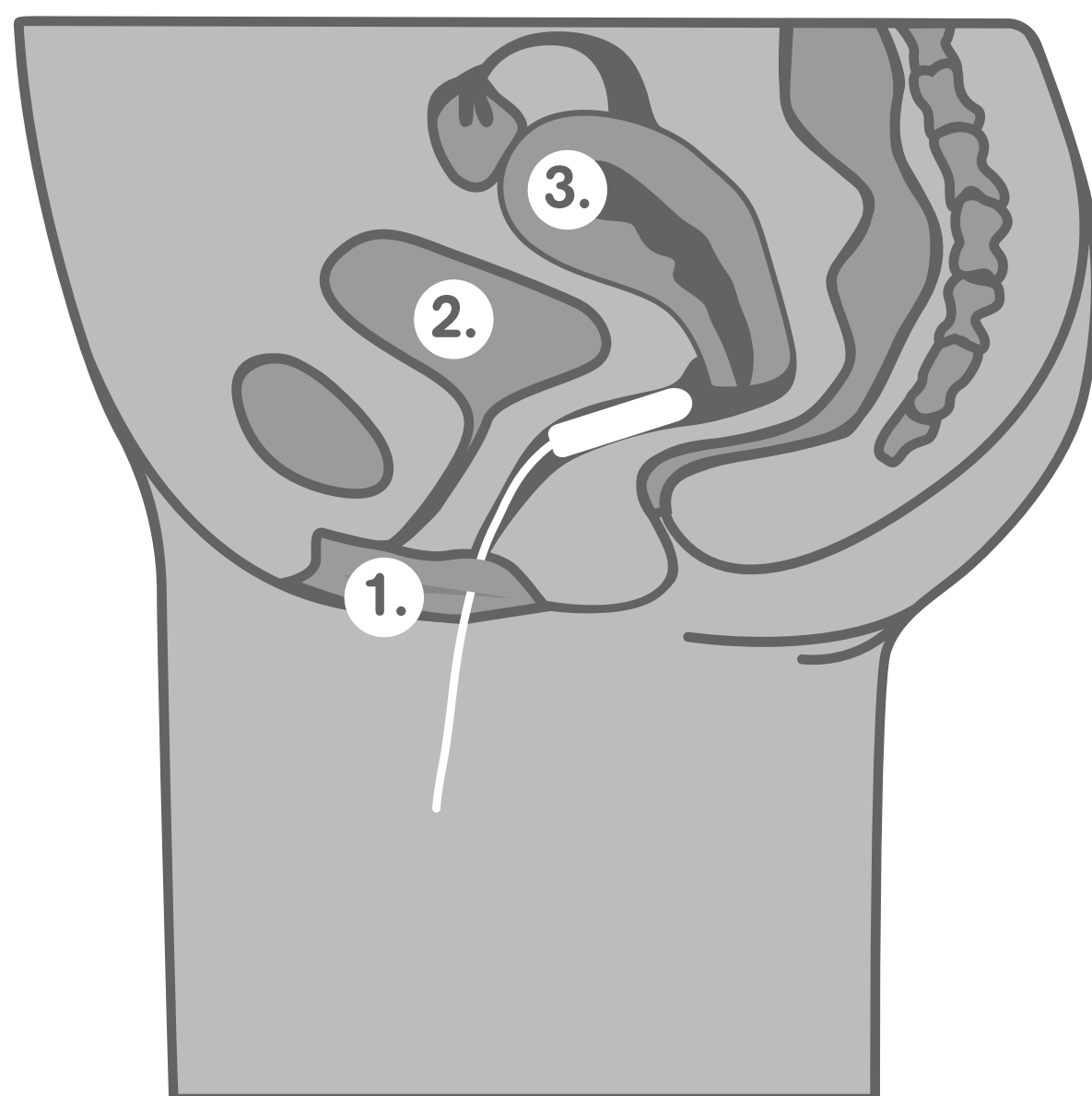
TŠS yra potencialiai mirtina liga, kuri turi būti diagnozuota ir gydoma kuo anksčiau.

### **Simptomai**

Jei menstruacijų metu staiga labai blogai pasijautėte, nors prieš tai buvote visiškai sveika, jeigu pakilo aukšta temperatūra (39 °C ar daugiau), prasidėjo vėmimas, viduriavimas, galvos skausmas, gerklės skausmas, galvos svaigimas, alpimas, raumenų skausmas, atsirado bėrimas, panašus į nudegimą nuo saulės (simptomai gali būti ne visi), atsargumo dėlei ištraukite tamponą. Nedelsdama kreipkitės į gydytoją arba ligoninę, paminėkite TŠS ir pasakykite, kad šiuo metu jums menstruacijos. TŠS gali pasikartoti nepriklausomai nuo to, ar naudojate tamponus, ar ne. Jeigu jau turėjote TŠS, prieš toliau naudodamos tamponus, pasitarkite su savo gydytoju.

<b>o.b.</b> <sup>®</sup>	 <b>Mini</b> 6-9g	 <b>Normal</b> 9-12g	 <b>Super</b> 12-15g	 <b>Super+Comfort</b> 15-18g	 <b>Super Plus</b> 18-21g
<i>ProComfort</i>					
<i>ExtraProtect</i>					
<i>Original</i>					
<i>Organic</i>					

**Super:** tugeva voluse korral.  
**Super+Comfort / Super Plus:** väga tugeva voluse korral. (LV) Ne visi izstrādājumi ir pieejami visās valstīs. Ieteicams atbilstoši plūsmas pakāpei. Uzsūktspēja, izteikta g.  
**Mini:** iesācējām. Vieglai līdz vidējai plūsmai. **Normal:** vidējai līdz spēcīgai plūsmai. **Super:** spēcīgai plūsmai. **Super+Comfort/Super Plus:** ļoti spēcīgai plūsmai. (LT) Ne visi produktai prieinami visose rinkose. Rekomendācijas pagal išskyrų kiekį. Sugeriamumas gramais.  
**Mini:** pradedančiosiems. Skirta negausiam ir vidutiniam išskyrų kiekiui.  
**Normal:** skirta vidutiniam ir dideliame išskyrų kiekiui. **Super:** skirta dideliame išskyrų kiekiui. **Super+Comfort/Super Plus:** labai dideliame išskyrų kiekiui.



**1. Scheideneingang / Wejście do pochwy / Vaginale opening / Ouverture vaginale / Apertura vaginale / Hüvelyinyílás / Vaginální otvor / Vaginálny otvor / Tupeava / Maksts atvērums / Makšties anga**

**2. Blase / Pęcherz moczowy / Blaas / Vessie / Vescica / Húgyhólyag / Močový měchýř / Močový mechúr / Põis / Urīnpūslis / Šlapimo pūslė**

**3. Gebärmutter / Macica / Baarmoeder / Utérus / Utero / Méh / Maternica / Děloha / Emakas / Dzemde / Gimda**

**(DE)** Nicht alle Produkte sind in allen Ländern verfügbar. Empfehlung gemäß Blutungsstärke: Mini: Für Anfängerinnen. Für eine leichte bis mittlere Periode. Normal: Für eine mittlere bis stärkere Periode. Super: Für eine starke Periode. Super+ Comfort/Super Plus: Für eine sehr starke Periode.

**(PL)** Nie wszystkie produkty są dostępne we wszystkich krajach. Wybierz rozmiar tamponu odpowiedni dla intensywności Twojego krwawienia. Chłonności w g. Mini: dla dziewcząt zaczynających używać tamponów. Podczas słabego lub umiarkowanie intensywnego krwawienia. Normal: podczas umiarkowanie intensywnego lub obfitego krwawienia. Super: podczas obfitego krwawienia. Super+ Comfort/Super Plus: podczas bardzo obfitego krwawienia.

**(NL)** Niet alle producten zijn op alle markten verkrijgbaar. Aanbeveling volgens stroomniveau: Mini: Voor beginners. Voor lichte tot middelzware periode. Normaal: Voor gemiddeld tot zwaar periode. Super: Voor een zware periode. Super+ Comfort/Super Plus: Voor zeer zware periode.

**(FR)** Tous les produits ne sont pas disponibles sur tous les marchés. Recommandation en fonction du niveau de débit: Mini: Pour les débutantes. Pour les règles légères à moyennes. Normal: Pour les règles moyennes à abondantes. Super: Pour les règles abondantes. Super+ Comfort/SuperPlus: Pour les règles très abondantes.

**(IT)** Non tutti i prodotti sono disponibili in tutti i mercati. Raccomandazione in base al livello di flusso: Mini: Per i principianti. Per il periodo da leggero a medio. Normale: Per medio-pesante punto. Super: Per il periodo pesante. Super+ Comfort/Super Plus: Per il periodo molto pesante.

**(HU)** Nem minden termék érhető el minden országban. Vérzés erősségének megfelelően ajánlott nedvszívó képesség. Nedvszívó képesség mértékegysége: g. Mini: Kezdőknek és enyhe-közepes vérzés esetén. Normal: Közepes-erős vérzés esetén. Super: Erős vérzés esetén. Super+ Comfort/Super Plus: Nagyon erős vérzés esetén.

**(SK)** Niektoré produkty nemusia byť dostupné vo všetkých krajinách. Odporúčania podľa intenzity menštruácie. Absorpcia v g. Mini: pre začiatčičky. Pre slabú až stredne silnú menštruáciu. Normal: pre strednú až silnú menštruáciu. Super: pre silnú menštruáciu. Super + Comfort / Super Plus: pre veľmi silnú menštruáciu.

**(CZ)** Dostupnost produktů není stejná pro všechny země. Doporučení dle intenzity menstruace. Absorpce v g. Mini: pro začátečnice. Pro slabou až středně silnou menstruaci. Normal: pro střední až silnou menstruaci. Super: pro silnou menstruaci. Super+ Comfort/Super Plus: pro velmi silnou menstruaci.

**(ET)** Kõik tooted pole kõigil turgudel saadaval. Soovitus vastavalt voolusele. Imavus grammides. Mini: esmakordsetele kasutajatele. Nõrga kuni keskmise vooluse korral. Normal: keskmise kuni tugeva vooluse korral.

