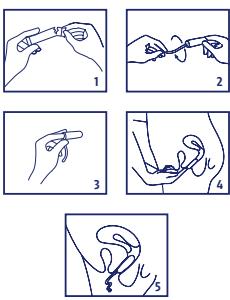


## Tampons



DE AT

- Die innovative COTTONLOCK™ Schutzhüllung aus 100% Bio-Baumwolle bietet sanften Komfort beim Einführen und Entfernen sowie Schutz vor Faserverlust.
- Durch die spezielle Rillenstruktur dehnt sich der Tampon gleichmäßig rund aus und passt sich so dem Körper an, während die Flüssigkeit sicher ins Innere geleitet wird.

### Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung!

#### So wird der Jessa Tampon angewendet:

Welche Tampongöße für Sie die Richtige ist, ist von Frau zu Frau und innerhalb der Periode unterschiedlich. Verwenden Sie jeweils die kleinstmögliche Tampongöße für Ihre individuelle Blutungsstärke.

- Waschen Sie sich vor und nach dem Gebrauch von Tampons bitte gründlich die Hände. Öffnen und entfernen Sie die Papierhülle.
- Lösen Sie das Rückholbändchen, das am Tamponende zusammengerollt ist. Ziehen Sie einmal kräftig daran und prüfen Sie, ob die Enden des Bändchens verknotet sind.

- Stecken Sie die Spitze des Zeigefingers in die Vertiefung am Ende des Jessa Tampons.

- Nehmen Sie nun eine entspannte Körperhaltung ein. Führen Sie dann den Jessa Tampon schräg nach hinten und oben so tief wie möglich in die Scheide ein. Das Rückholbändchen bleibt nach dem Einführen gut sichtbar.

- Der Tampon sitzt richtig, wenn er überhaupt nicht zu spüren ist. Der Jessa Tampon kann weder heraus noch hochrutschen, denn die Beckenbodenmuskulatur hält ihn in seiner Lage.

**Bitte benutzen Sie immer nur einen Tampon zur gleichen Zeit!**

**So wird der Jessa Tampon entfernt:** Ziehen Sie einfach am Rückholbändchen den Tampon raus nach vorn und unten. Ist der Tampon vollgesogen, lässt er sich ganz leicht entfernen.

Spüren Sie einen deutlichen Widerstand, kann es sein, dass er noch nicht vollgesogen ist. Falls Sie das Rückholbändchen einmal nicht wiederfinden, warten Sie, bis sich der Tampon nach einiger Zeit vollgesogen hat. Er kommt durch Pressen in der Hocke nach unten und Sie können ihn mit zwei Fingern fassen. Sollte der Tampon auch so nicht entfernt werden können, suchen Sie bitte einen Frauenarzt auf.

**Stellen Sie sicher, dass Sie den letzten Tampon bei Ende der Menstruation entfernt haben.**

**Hinweis zur Tragedauer des Jessa Tampons:**

Wie oft der Tampon gewechselt werden muss, hängt von der Stärke der Menstruation ab. Normalerweise ist die Menstruation an den ersten beiden Tagen am stärksten. Daher sollten Sie den Tampon alle 3-6 Stunden wechseln. An den abklingenden Tagen der Menstrua-

tion oder nachts kann der Tampon auch 6-8 Stunden getragen werden. Länger sollte er allerdings aus hygienischen und medizinischen Gründen nicht getragen werden. Da man den Tampon kaum spürt, sollte man darauf achten, ihn nicht zu vergessen. Übrigens: Der Tampon muss nicht bei jedem Gang zur Toilette gewechselt werden.

**Jessa nature Tampons gibt es in 3 Größen: (entsprechend der international harmonisierten Testmethode)**

Saugstärke (g)	Tropfen	
6 - 9	● ● ○ ○ ○ Mini	bei leichter Menstruation
9 - 12	● ● ○ ○ ○ Normal	bei normaler, mittlerer Menstruation
12 - 15	● ● ○ ○ ○ Super	bei starker Menstruation

Welche Tampongöße für Sie die Richtige ist, ist von Frau zu Frau und innerhalb der Periode unterschiedlich. Verwenden Sie jeweils die kleinstmögliche Tampongöße für Ihre individuelle Blutungsstärke.

**Ein wichtiger Gesundheitshinweis zum menstruellen Toxic Shock Syndrom (TSS) STS** ist eine seltene, aber ernstzunehmende Erkrankung, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Bei ungefähr der Hälfte aller Fälle tritt TSS bei Tamponanwenderinnen auf. Es kann in seltenen Fällen zum Tode führen.

Folgende Symptome, die sich sehr schnell entwickeln und anfangs einer Grippe ähneln, können erste Anzeichen für eine TSS-Erkrankung sein: Plötzlich auftretendes hohes Fieber (>39 °C), Erbrechen, Durchfall, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag, Halsschmerzen, Muskelschmerzen, Schwindel und/oder Ohnmachtsanfälle. Sollten Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen während Ihrer Periode bei sich feststellen, entfernen Sie den Tampon und suchen Sie umgehend einen Arzt oder eine Klinik auf. Erwähnen Sie TSS und dass Sie menstruiieren. So ist es möglich, dass die Krankheit früh zu erkennen und wirksam zu behandeln. Falls Sie an TSS erkrankt sind, lassen Sie sich vor der weiteren Anwendung von Tampons von Ihrem Arzt beraten.



CZ

- Inovativní ochranný povlak COTTONLOCK™ ze 100 % organické bavlny poskytuje jemně pohodlí při zavádění a vyjmání a zároveň tampon chrání před ztrátou vláken.
- Díky speciální drážkovane strukture se tampon rovnoměrně rozšíří a optimálně přizpůsobí tělu, zatímco tekutina je bezpečně odváděna do vnitřku tamponu.

Přečtěte si prosím návod k použití!

**Použití tamponu:** Vždy používejte nejmenší možnou velikost tamponu, podle intenzity krvácení.

- Před a po zavedení tamponu si důkladně umyjte ruce. Odstraňte papírový obal.

- Uvolněte šňůrku, která je srolovaná na konci tamponu. Silněj zátažněte a ujistěte se, že je konec zauzvaný.

- Vložte špíčku ukazováčku do důlku na konci tamponu.

- Zaujměte takovou polohu, aby tělo bylo uvolněno. Poté tampon zavedte šíkmo nahoru, co nejlhlouběji do pochvy. Šňůrka tamponu zůstane po zavedení dobrě viditelná.

- Tampon je správně zaveden, pokud ho vůbec nevíte. Tampon nemůže změnit svou polohu, protože ho svaly pánevního dna drží na místě.

Používejte prosím vždy pouze jeden tampon!

**Vyjmíte tamponu:**

Vytáhněte tampon pomocí šňůrky ve směru dolů. Je-li tampon dostatečně nasáknut, lze ho snadno vyjmout. Pokud cítíte zřetelný odpor, není tampon dostatečně nasáknut. Pokud nemůžete najít šňůrku, počkejte než se tampon nasákná. Tampon pak vytáhněte v podřepu a vytáhněte ho dvěma prsty. Pokud se Vám nepodaří tampon ani tímto způsobem vyjmout, vyledejte svého gynekologa. Ujistěte se, že jste na konci menstruace vyjmula poslední tampon.

**Informace ohledně délky používání tamponu:**

Frekvence výměny tamponu závisí na síle menstruace. Obykle bývá menstruace nejsilnější v prvních dvou dnech. Tampon býte proto měnit v těchto dnech každých 3-6 hodin. Ve dnech slabnoucí menstruace nebo v noci, lze tampon používat po dobu 6-8 hodin. Z hygienických a zdravotních důvodů by však neměl být používán déle. Protože tampon téměř necítíte, dbejte na to, abyste na něj nezapomněly. Tampon není potřeba měnit při každé návštěvě toalety.

**Tampony Jessa nature jsou k dispozici ve 3 velikostech:** (v souladu s mezinárodně harmonizovanou zkoušební metodou).

Savost (g)	Kapky (síla krvácení)	
6 - 9	● ● ○ ○ ○ Mini	při mírné menstruaci
9 - 12	● ● ○ ○ ○ Normal	při normální až středně silné menstruaci
12 - 15	● ● ○ ○ ○ Super	při silné menstruaci

Velikost tamponu volte podle svých požadavků. Vždy používejte nejmenší možnou velikost tamponu, podle intenzity krvácení.

**Důležité zdravotní upozornění k syndromu toxicitého šoku (STS):**

Syndrom toxicitého šoku je význam, ale závažný stav, který se může vyskytnout u mužů, žen i dětí. Přiblížně v polovině případů se STS vyskytuje u uživatelů tamponů. Ve vzácných případech může vést až k úmrtí. Počáteční příznaky STS, které se velmi rychle rozvíjejí, mohou být podobné chřipce: náhlý nástup vysoké horečky (>39 °C), zvražení, průjem, výržka na pokožce jako po spálení na slunci, bolest v krku, bolesti svalů, závratě a nebo mdloby. Pokud se u vás během menstruace objeví jeden nebo více tétoch příznaků, vyměňte tampon a okamžitě vyledejte lékaře. Zmíňte se o STS a o tom, že máte menstruaci. To umožní vašemu rozpoznání onemocnění a jeho účinnou léčbu. V případě, že trpíte STS, poradte se se svým lékařem o vhodnosti dalšího používání tamponů.



HU

- A 100% bio pamutból készült, inovatív COTTONLOCK™ védőborításnak köszönhetően a tampon könnyen felhelyezhető és eltávolítható, szoszösödés nélkül.
- A bordázott felület előnye, hogy a tampon egyenletesen telik meg és tökéletesen felveszi a test vonalát, míg a folyadékot biztonságosan magába vezeti.

Kérjük figyelmesen olvassa el a használáti utasítást!

**Igy használják a Jessa tampon:** A megfelelő tamponméret mindenkinél különöző, illetve a menstruációs periódus alatt is változik. Mindig a lehető legkisebb tamponnáéret válassza a vérzés erősségtől függően.

- A tampon felhelyezése előtt és után is alaposan mosson kezet. Nyissa ki és távolítsa el a papírfóliát.

- Zaujměte takovou polohu, aby tělo bylo uvolněno. Poté tampon zavedte šíkmo nahoru, co nejlhlouběji do pochvy. Šňůrka tamponu zůstane po zavedení dobrě viditelná.

- Tampon je správně zaveden, pokud ho vůbec nevíte. Tampon nemůže změnit svou polohu, protože ho svaly pánevního dna drží na místě.

**Pročíklati uputstvo za upotrebu!**

**Umetanje tampona:**

- Pre i nakon upotrebe tampona temeljno oprati ruke. Otvoriti i ukloniti papirni omotač.

- Osloboditi konac na kraju tampona i snažno ga povuci da proverite da li je na kraju konca napravljiv čvor.

- Vrh každrički ugurati u udubljenje na kraju tampona.

- Opuštite se i gurnite tampon ukoso i što dublje u vaginu. Konac tampona je po umetanju i dalje vidljiv.

- Tampon je dobro postavljen ukoliko ga više ne osećate. Tampon ne može da klizne dublje, niti napolje, jer ga mišići karlice drže na mestu.

**Upotrebljavati samo jedan tampon istovremeno!**

**Uklanjanje tampona:**

tampon povuci za konac i izvući ga napolje. Ukoliko je tampon potpuno natopljen, lako je ukloniti ga. Ukoliko osetite otpor pri uklanjanju, moguće je da tampon još uvek nije u potpunosti natopljen. Ukoliko ne možete pronaći konac tampona, sačekati da se tampon teljesen megtelik, mert a nyomás hatá-

sára lejebb csúszik és így két ujjával könnyned eltávolíthatja. Amennyiben még így sem sikerül eltávolítania, keress fel nőgyógyászat.

**Ne feleld kezzen meg a menstruáció végén a utolsó tampon eltávolításáról.**

**Meddig használhatja a Jessa tampon:** A tampon cserélésének gyakorisága a menstruáció erősségtől függ. A menstruáció általában az első napokon a legerősebb, ezért a tampon 3-6 óránként javasolt cserélni, az enyhébb napokon pedig 6-8 óránként. Higiéniai és egészségügyi okokból kifolyólag javasolt a tampon időben eltávolítani. Mivel a tampon alig érezhető, ügyeljen arra, hogy ne feleld kezzen meg róla.

Egyéb: A tampon nem szükséges minden WC-használat alkalmával cserélni.

**Jessa tampon 3 különböző méretben:** (nemzetközileg harmonizált vizsgálati módszereknek megfelelően)

napot. Tampon céte möci da ukloniti pritiskom dok ste u čučnju, a potom ga izvadite sa dva prsta. Ako ni tako ne uspete da ga uklonite, potražiti pomoć ginekologa.

**Uveriti se da ste uklonili poslednji tampon na kraju ciklusa.**

**Napomena o dužini nošenja tampona:** učestalost menjanja tampona zavisi od jacine ciklusa, koji je obično najjači u prva dva dana. Stoga tampon treba menjati na svakih 3-6 sati. Poslednjih dana ciklusa i tokom noći tampon se može nositi 6-8 sati. Duže od toga ne treba nositi u higieniski i medicinske razloga. S ozbirom da se tampon jedva oseti, ne treba smetnuti sa umer da ga nosimo. Tampon nije potreben menjati pri svakom odlasku u toalet.

**Jessa tamponi su dostupni u 3 veličine:** (u skladu sa internacionalnom metodom testiranja) u zavisnosti od moći upijanja (g):

Nedvisszík képesség (g)	Cseppek	
6 - 9	● ● ○ ○ ○ Mini	enye vérzés esetén
9 - 12	● ● ○ ○ ○ Normal	normál, közepesen erős vérzés esetén
12 - 15	● ● ○ ○ ○ Super	erős menstruáció esetén

Optimalna veličina tampona je individualna i zavisi i od faze ciklusa u kojoj ste. Upotrebljavajte najmanju moguću veličinu tampona.

**Važna zdravstvena napomena vezana za Sindrom toksičnog šoka (STS):**

STS je retka, ali ozbiljna bolest koja se može javiti kod muškaraca, žena i dečaka.

Polovinu svih uslužujuva STS čine žene koje upotrebljavaju tampon. U retkim slučajevima STS može dovesti do smrti. Početni simptomi podsećaju na one kod gripe: iznenadna visoka temperatura (>39 °C), povraćanje, dijareja, osip na koži, bol u grlu, vrtoglavica i/lvi nesvestica. Ukoliko osetite jedan ili više od ovih simptoma tokom ciklusa, uklonite tampon i potražite pomoć lekara. Pomepite STS i da imate ciklus. Tako je moguće brzo otkriti bolest i savesno je lečiti.

Ukoliko bolujete od STS posavetujte se sa lekarom o daljoj upotrebi tampona.



IT

- L'innovativo rivestimento protettivo COTTONLOCK™, in cotone 100% biologico, offre comfort e delicatezza nell'insersione e nella rimozione dell'assorbente, e protegge dalla perdita di fibre.
- Grazie alla speciale struttura scanalata, l'assorbente interno si espande uniformemente in forma rotonda e si adatta al corpo, mentre il flusso viene efficacemente incanalato al suo interno.

**Leggere le istruzioni per l'uso!**

**UTILIZZO:**

la misura adatta varia da persona a persona e a seconda del flusso mestruale. Si consiglia di utilizzare la misura più piccola possibile indicata per il flusso individuale.

- Lavarsi accuratamente le mani prima e dopo l'uso degli assorbenti. Aprire e rimuovere l'involucro di carta.

- Sciogliere il cordino arrotolato all'estremità dell'assorbente interno. Tirare energicamente per verificare che le estremità del cordino siano annodate.

- Inserire la punta dell'indice nell'incavo all'estremità dell'assorbente interno.

- Assumere una posizione rilassata. Inserire quindi l'assorbente interno Jessa inclinato all'indietro il più profondamente possibile nella vagina. Il cordino deve rimanere visibile all'esterno dopo l'insersione.

- Se non lo si sente affatto, l'assorbente è inserito correttamente.

L'assorbente interno Jessa non può scivolare fuori né risalire perché è tenuto in posizione dai muscoli del pavimento pelvico.

**Usare un solo assorbente interno alla volta!**

**Per rimuovere l'assorbente:** tirare delicatamente il cordino in avanti

e verso il basso. L'assorbente si estrarrà facilmente una volta raggiunto il completo assorbimento. Se si avverte una netta resistenza, è possibile che l'assorbente non abbia ancora raggiunto il completo assorbimento. Nel caso in cui non si riuscisse a trovare il cordino, attendere che l'assorbente abbia raggiunto il completo assorbimento. Quindi spingerlo leggermente in posizione accovacciata e afferrare l'assorbente con due dita. Se non si riuscisse ancora a rimuovere l'assorbente, consultare un ginecologo.

**Assicurarsi di aver rimosso l'ultimo assorbente interno al termine delle mestruazioni.**

**DURATA:** la frequenza con cui l'assorbente interno deve essere cambiato dipende dall'intensità delle mestruazioni. Normalmente, le mestruazioni sono più abbondanti nei primi due giorni. Pertanto, occorre cambiare l'assorbente ogni 3-6 ore. Nei giorni verso il termine delle mestruazioni o di notte, l'assorbente può essere indossato anche per 6-8 ore. Per motivi igienico-sanitari, si consiglia tuttavia di indossarlo più a lungo. Poiché l'assorbente si avverte appena, fare attenzione a non dimenticarlo. Nota: non è necessario cambiare l'assorbente ogni volta che si va in bagno.

**Gli assorbenti interni Jessa nature sono disponibili in 3 misure (secondo un metodo di prova armonizzato a livello internazionale):**

Capacità di assorbimento (g)	Flusso</
------------------------------	----------

na konci tampónu. Jedenkrát silno potiahnite a skontrolujte, či sú konce zauzlené.

3. Zasuňte špičku ukazováku do príehibiny na konci tampónu a odstráňte vrchnú časť fólie.

4. Zaujmite pohodlnú polohu vhodnú pre vloženie tampónu. Tampón zaviedte do pošvy čo najhlbiešie ako je to možné. Snúrka tampónu zostane po zavedení dobre pristupná.

5. Tampón je zavedený správne, ak ho vôbec necítíte. Jessa tampón nemôže ani vykľuňať ani sklizať ďalej, svalstvo panovného dna ho drží v jednej polohе.

Používajte súčasne vždy iba jeden tampón!

**Spôsob odstránenia Jessa tampónu:** Potiahnite jednoducho šnúrku na vývedenie tampónu dopredu a dolu. Ak je tampón nasiaknutý je možné ho ľahko odstrániť. Ak cítíte zrejmý odpór, tampón ešte nie je nasiaknutý. V prípade, že nejednate šnúrku, počkajte určitý čas, kým tampón úplne nasiakne. Tampón vysuniete zatlačením v drepe, následne tampón uchopte prstami a vytiahnite. V prípade, že sa Vám tampón nepodarí týmto spôsobom odstrániť, vyhľadajte gynekológa.

Uistite sa, že ste odstránil posledný tampón po skončení menštriacie.

**Upozornenie k dĺžke použitia Jessa tampónov:**

Výmena/dĺžka použitia tampónu závisí od intenzity krvácania. Zvyčajne je menštrácia v prvých dňoch najsilnejšia. Preto by ste mali meniť tampón každých 3–6 hodín. Počas slabších dní alebo v noci môže byť tampón zavedený 6–8 hodín. Z hygienického a zdravotného hľadiska by nemal byť zavedený dlhšie. Nakolko tampón nie je cítit, mali by ste dávať pozor, aby ste naň nezabudli. Tampón nie je potrebné meniť pri každej návštive toalety.

Jessa tampóny sú dostupné v 3 veľkostach (v súlade s medzinárodnými testovacími metódami)

Savosť (g)	Sila krvácania	
6 – 9	• • ○ ○ ○ Mini	pri slabej menštriacii
9 – 12	• • • ○ ○ Normal	pri normálnej až strednej silnej menštriacii
12 – 15	• • • • ○ ○ Super	pri silnej menštriacii

Veľkosť tampónu je pri každej žene individuálna. Použite vždy najmenšiu možnú veľkosť podľa intenzity krvácania.

**Dôležité informácie k syndrómu toxického šoku (TSS):**

Syndróm toxického šoku je jedinečný, ale väzne ochorenie, ktoré sa môže objaviť u mužov, žien i detí. Približne polovica týchto prípadov prípadá na ženy a dievčatá, ktoré počas menštriacie používajú tampóny. Môže v zriedkavých prípadoch viesť k smrti. Nasledovné príznaky, ktoré sa rýchlo rozvíjajú a sú podobné chŕipke, môžu byť prvé príznaky STS: náhle sa objavujúca vysoká teplota (>39 °C), zvracanie, hnáčky, vyrážka ako po spálení na slinu, bolest hrdla, svalstvo, závraty a omdlievanie. Pokiaľ spozorujete počas menštriacie jeden alebo viaceru z uvedených príznakov, okamžite odstráňte tampón a vyhľadajte lekára. Nezabudnite zmieniť, že máte menštriaciu a obávate sa STS. Tak bude možné ochorenie včas rozpoznať a určiť liečbu. V prípade, že už trpite STS, poradte sa o používaní tampónov so svojim ošetrojuúcim lekárom.



• Inovatívna COTTONLOCK™ ovojnica od 100 % ekopamätku osigurava udobnosť pri uvođení i vađenju te štiti od odvajania vlakna.

• Zbog posebne žlebaste strukture tampon se ravnomjerno rastvara i na taj način prilagodava tijelu, pri čemu tekućina sigurno otjeće u unutrašnjost tampona.

Molimo pažljivo pročitate upute za uporabu!

#### Upute za uporabu Jessa tampona:

Odaberite veličinu tampona prema jačini menstruácie i koristite najmanji mogući tampon, ovisno o individualnoj jačini krvarenja.

1. Prije i poslije uporabe temeljito operite ruke. Otvorite i odstranite papirnatí omotač.

2. Odmotajte končić za povlačenje koji se nalazi na kraju tampona. Potom ga snažno povucite i provjerite je li na kraju končić napravljen čvor.

3. Stavite vrh kažiprstu u udubinu na kraju Jessa tampona.

4. Zaujmite opušteni položaj tijela.

Gurnite Jessa tampon pod kutom

prema natrag i prema gore koliko god duboko možete. Končić za

povlačenje i nakon uvođenja ostaje dobro vidljiv.

5. Tampon je pravilno namešten ako ga uopće ne osjetite. Jessa tampon ne može skliznuti jer ga zdjelični mišići

drže u njegovom položaju.

Upotrebljavajte uvijek samo jedan

tampón istovremeno!

**Odstranjuvanje Jessa tampona:**

Povucite končić prema naprijed i prema dolje do izvadite tampon. Ako je tampon u potpunosti natopljen, možete ga lako izvući. Ako je vađenje tampona otežano, znači da on još nije u potpunosti natopljen. Ne možete li pronaći končić, pričekajte dok se tampon ne natopi u potpunosti i u položaju čučnja ga potisnite prema van te hvatiće s dva prsta. Ako nikako ne možete izvaditi tampon, obratite se svom ginekologu.

Provjerite jeste li na kraju menstruacije uklonili posljednji tampon.

**Duljina nošenja tampona:**

O jačini mjesecnice ovisi koliko često se tampon treba mijenjati. Prva dva dana, kada je mjesecnica najjača, tamponi se trebaju mijenjati svakih 3–6 sati. U zadnjim danima mjesecnice ili noću tampon možete koristiti 6–8 sati. Iz higijenskih i medicinskih razloga tampon se ne smije dulje koristiti. Budući da se tampon jedva osjeti pri nošenju, nemojte ga zaboraviti izvaditi. Osim toga, tampon ne treba mijenjati pri svakom odlasku na WC.

Jessa tamponi proizvode se u 3 veličine: (prema međunarodno usklađenoj testnoj metodi)

Moč upijanja (g)	Kapljica
6 – 9	• • ○ ○ ○ Mini
9 – 12	• • • ○ ○ Normal
12 – 15	• • • • ○ ○ Super

Odaberite veličinu tampona prema jačini menstruácie i koristite najmanji mogući tampon, ovisno o individualnoj jačini krvarenja.

**Važno upozorenje o menstrualnom toksičnom šoku sindromu (TSS – Toxic Shock Syndrom):**

TSS je rijetka, ali ozbiljna toksična bolest od koje mogu oboljeti muškarci, žene i djeca. U otprikljike polovici slučajeva javlja se kod žena koje koriste tampon. U rjetkim slučajevima bolest može biti smrtonosna. Mogu se pojavitи sljedeći simptomi koji se brzo razvijaju i na početku su slični gripu: visoka temperatura (preko 39 °C) koja naglo nastupa, povraćanje, diareja, osip na koži na lik opreklinama od sunca, grloboj, bolovi u mišićima, vrtoglavica i/lvi nesvestica. Ako za vrijeme mjesecnice primijetite jedan ili više od ovih simptoma, uklonite tampon i odmah zatražite savjet liječnika. Upoznajte liječnika s time da imate mjesecnicu i spomenite TSS. Jedino tako je moguće na vrijeme prepoznati bolest i djelotvorno je liječiti. Ako ste oboljeli od TSS-a, posavjetujte se s liječnikom o daljnjem korištenju tampona.



• Inovativno COTTONLOCK™ ovojnica od 100 % ekopamätku osigurava udobnosť pri uvođení i vađenju te štiti od odvajania vlakna.

• Zbog posebne žlebaste strukture tampon se ravnomjerno rastvara i na taj način prilagodava tijelu, pri čemu tekućina sigurno otjeće u unutrašnjost tampona.

Molimo pažljivo pročitate upute za uporabu!

Upotebljavajte uvijek samo jedan

tampón istovremeno!

• Inovativnog zaštitno pokritie COTTONLOCK™ od 100 % bio pamuk osigurjava komfort pri postavljanju i izvajdaju na tampona i

predpazita od zaguba na vlakna.

- Specijalnata nabrazdenata struktura povezujeva na tampona da se razširjava ravnomerno i da se adaptira kъм тялото, а течността nadеждно да събира във вътрешността му.

#### Moja прочете употреба за употреба!

#### Tamponът Jessa се използва по следния начин:

Подходящият размер на tampona варира както за всяка жена, така и по време на цикъла. Използвайте най-малкия възможен размер според интензивността на кървене.

#### Tamponът Jessa се използва по следния начин:

Подходящият размер на tampona варира както за всяка жена, така и по време на цикъла. Използвайте най-малкия възможен размер според интензивността на кървене.

1. Пregi i след upotreba na tamponi izumivaćite dobre rъцете си. Omovoreme i omotramo tampona i potomrseme nezabavno lekarsku pomoc ili klinika. Spomenemete CTS i tova, che smo u menstruaciji. Točka počvrađenja bolesnika da će otvorene navremeno i da se lekava efektivno. Ako se ustanovi CTS, konzultujmo se s Vašim lekarom, preputi ga probavimo.

2. Oslobodite navimotot v kraju na tampona spončeto konci. Držite go vedenjak silno i probavite goli kращата mu sa zavrežani.

3. Postavite vърха на показалеца vъв възможната в kraju na tampona.

4. Omusnete se. Postavite tampona vъв влагалиште назад и нагоре, до пределната възможна дължина. След въвеждане спончето конци за изваждане остава видимо.

5. Ako tamponът е поставен правilno, въбъде не трябва да го усещате. Tamponът не може да излезе или да се пълни нагоре, тъй като мускулите на тазовото дъно го задържат в позиция.

Ne postavijte едновременно повеће от една tampon!

#### Изваждане на tampona:

Просто дръжте конците на външн, в посока напред и надолу. Ako tamponът е изцяло напоен, ще се извadi лесно. Ako ясно осумите съпротива, Вероятно тој не е напълно напоен. Ako не намирате конците, изчакайте още малко, докато tamponът се напои изцяло. След това клекнете и напънете, tamponът ще се спусне и ще можеме да го хваниме с два пръста. Ako и то нози начин не можете да го извадите, обрнете се към гинеколог.

Не забравяйте да извадите последния tampon v kraju na menstruacija.

#### Указания за честотата на смяна на tamponите:

Честотата на смяна на tampona зависи от обилности na menstruacija. Običajeno menstruacija je načina na 8 pъти в денонощие.

5. Tampon jest pravilno osadzony, gdy nie jest on w ogóle wyczuwalny. Tampon Jessa nie może się wysunąć ani podnieść, ponieważ miejsca dla miednicy utrzymują go na miejscu.

Uživajte týk jedného tamponu na raz!

Usovanie tamponu Jessa:

uživajac sznureczka pociągnij tampon do dół i do przodu. Gdy tampon jest całkowicie napelniony, mozesz go bardziej łatwo usunąć. Jeśli czujesz wyraźny opór, możliwe, że tampon nie posiąknął jeszcze w pełni. Jeśli nie możesz znaleźć sznureczka, poczekaj aż po jakimś czasie tampon napętni się.

Poprzez parcie w pozycji przykucnięcia, zjeździe on do dół i będzie mógł chwycić go dwoma palcami. Jeśli tampon nie daje się usunąć nawet w ten sposób, zgłoś się do ginekologa.

Upewnij się, że usunieś ostatni tampon na koniec menstruacji.

#### Uwaga dotycząca czasu noszenia tamponu Jessa:

To, jak często należy zmieniać tampon, zależy od intensywności krvawienia. Zazwyczaj krvawienie jest najsielniejsze w pierwszych dwóch dniach. Dlatego należy zmieniać tampon co 3-6 godzin.

W końcowym czasie menstruacji lub w nocy tampon może być równie noszony przez 6-8 godzin. Jednakże względem higienicznych i medycznych nie powinno się go nosić dłużej. Ponieważ tampon jest prawie niewyczuwalny, należy uważać, aby o nim nie zapomnieć.

Pamiętaj: tampon nie musi być wymieniany za każdym razem po skorzystaniu z toalety.

Tampony Jessa nature dostępne są w 3 rozmiarach: (zgodnie z międzynarodową

predpazita od zaguba na vlakna.

- Specjalnata nabrazdenata struktura povezujeva na tampona da se razširjava ravnomerno i da se adaptira kъм тялото, а течността nadеждно да събира във вътрешността му.

#### Toksočen Šok (CTS)

CTS е rijek, no seriozno zabоляvanje, koeto може да бъзникне при жене, жен и деца. В почи половината от всички случаи CTS се появява при жене, ползваша tamponi.

В редки случаи може да доведе до смърт. Следните симптоми, които се развиват много бързо и приличат на първоначалните симптоми при gripa, са първият знак за CTS:

Внезапна появя на висока темперatura (>39 °C), побръщане, разстројство, обрив, наподобяващ сълнчеви изгаряния, болки в гръден, мускули, болки в сърце и/или пристапи.

В случаи, че по време на менструацията забе леките едни или няколко от тези симптоми, отмествате tampona и потръсете неизбъдно лекарска помощ или клиника. Споменете CTS и това, че сме в менструация. Това поставя болестта да се открие на време и да се лекува ефективно. Ако се установи CTS, консултирайте се с Вашия лекар, прегответе го за използването на tamponi.



#### Zharmonizowaną metodą badania

Klasa chłonności (g)	Krople	
6 – 9	• • ○ ○ ○ Mini	lekkie krvawienie
9 – 12	• • • ○ ○ Normal	normalne umiarkowane krvawienie
12 – 15	• • • • ○ ○ Super	obfite krvawienie

To, jaki rozmiar tamponu jest odpowiedni, jest sprawą indywidualną każdej kobieti i zależy od natężenia krvawienia w fazie menstruacji. Używaj tamponów w najmniejszym możliwym rozmiarze, dostosowanym do indywidualnej intensywności krvawienia.

Ważna informacja zdrowotna dotycząca zespołu wstrząsu toksycznego (TSS) w czasie miesiąca: TSS jest rzadkim, ale poważnym schorzeniem, które może wystąpić u mężczyzn, kobiet i dzieci. W okolicy połowy przypadków TSS występuje u kobiet stosujących tampony. W rzadkich przypadkach TSS może prowadzić do śmierci. Następujące objawy, które rozwijają się bardzo szybko i pocztkowo przypominają grypę, mogą być pierwszymi oznakami TSS: nagłe wystąpienie wysokiej gorączki (>39 °C), wymioty, biegunka, wysypka przypominająca oparzenie słoneczne, ból gardła, ból mięśni, zawroty głowy i/lub omdlenia. Jeśli doświadczysz jednego lub więcej z tych objawów podczas menstruacji, usuń tampon i natychmiast udaj się do lekarza lub szpitala. Wspomnij o TSS i o tym, że masz menstruację. W ten sposób możliwe jest wcześnie wykrycie choroby i jej skuteczne leczenie. Jeśli chorujesz na TSS, przed dalszym stosowaniem tamponów zasugeruj się lekarzowi.

Ważne informacje zdrowotne dotyczące zespołu toksycznego (TSS):

Izbira prave velikosti se razlikuje od ženske do ženske, odvisna je tudi od dneva menstruacije. Uporabite čim manjšo velikost tamponov glede na intenzivnost krvavite.

• Innowacyjna powłoka ochronna COTTONLOCK™ wykonana w 100% bawełny organicznej zapewnia delikatny komfort podczas wkładania i wyjmowania tamponu oraz ochronę przed utratą włókien.

• Dzięki specjalnej rowkowanej strukturze tampon równomiernie się rozciąga i dopasowuje do ciała, a płyn jest bezpiecznie odprowadzany do środka.

• Prosimy o zapoznanie się z instrukcją obsługi!

#### Upozornenie tamponu Jessa:

Wybór odpowiedniego rozmiaru tamponu zależy od kobiety i fazy menstruacji. Zawsze używaj najmniejszego możliwego rozmiaru tamponu dopasowanego do intensywności krvawienia.

1. Pred uporabo tampona in po njej si temeljito umijte roke. Odprite in odstranite papirnat ovoj.

2. Odvijte vrvico na spodnjem delu tampona. Nato enkrat močno potegnite in preverite, če je vrvica na koncu dobro zvezana.

3. Vrh kazalca vtaknite v vdolbino na spodnjem delu tampona Jessa.

4. Zavzemite udoben položaj. Nato vstavite tampon čim globje v nožnico poštevno v smeri nazaj in navzgor. Vrvica mora biti tudi po vstavljanju dobro vidna.