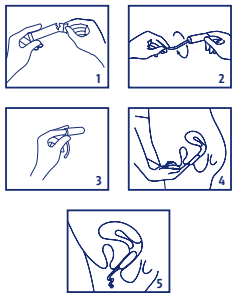
Jessa nature

Tampons



DE AT

- Die innovative COTTONLOCK™ Schutzumhüllung 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 Tampongröße für Sie die Richtige ist, ist von Frau zu Frau und innerhalb der Periode unterschiedlich. Verwenden Sie jeweils die kleinstmögliche Tampongröße für Ihre individuelle Blutungsstärke.

1. Waschen Sie sich vor und nach dem Gebrauch von Tampons bitte gründlich die Hände. Öffnen und entfernen Sie die Papierhülle.
2. Lösen Sie das Rückholbändchen, das am Tamponende zusammengerollt ist. Ziehen Sie einmal kräftig daran und prüfen Sie, ob die Enden des Bändchens verknotet sind.
3. Stecken Sie die Spitze des Zeigefingers in die Vertiefung am Ende des Jessa Tampons.
4. 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.
5. 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 Menstruation 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, mittelstarker Menstruation
12 – 15	●●●●○○ **Super**	bei starker Menstruation

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

Ein wichtiger Gesundheitshinweis zum menstruellen Toxic Shock Syndrom (TSS)
TSS 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 menstruieren. So ist es möglich, 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 jemné pohodlí při zavádění a vyjímání a zároveň tampon chrání před ztrátou vláken.
- Díky speciální drážkované struktuře 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.

1. Před a po zavedení tamponu si důkladně umyjte ruce. Odstraňte papírový obal.
2. Uvolněte šňůrku, která je srolovaná na konci tamponu. Silněji za ni zatáhněte a ujistěte se, že je konec zauzlovaný.
3. Vložte špičku ukazováčku do důlku na konci tamponu.
4. Zaujměte takovou polohu, aby tělo bylo uvolněné. Poté tampon zaveďte šikmo nahoru, co nejhlouběji do pochvy. Šňůrka tamponu zůstane po zavedení dobře viditelná.
5. Tampon je správně zaveden, pokud ho vůbec necítíte. Tampon nemůže změnit svou polohu, protože ho svaly pánevního dna drží na místě.

Používejte prosím vždy pouze jeden tampon!

Vyjmutí 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 nasákne. Tampon pak vytlačte v podřepu a vytáhněte ho dvěma prsty. Pokud se Vám nepodaří tampon ani tímto způsobem vyjmout, vyhledejte svého gynekologa.

Ujistěte se, že jste na konci menstruace vyjmula poslední tampon.

Informace ohledně délky používání tamponu:
Frekvence výměny tamponu závisí na síle menstruace. Obvykle bývá menstruace nejsilnější v prvních dvou dnech. Tampon byste proto měla měnit v těchto dnech každých 3–6 hodin. Ve dnech slábnoucí 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 zkušební 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 toxického šoku (STŠ):
Syndrom toxického šoku je vzácný, ale závažný stav, který se může vyskytnout u mužů, žen i dětí. Přibližně v polovině případů se STŠ vyskytuje u uživatelek tamponů. Ve vzácných případech může vést až k úmrtí. Počáteční příznaky STŠ, které se velmi rychle rozvíjejí, mohou být podobné chřipce: náhlý nástup vysoké horečky (> 39 °C), zvracení, průjem, vyrážka 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 těchto příznaků, vyjměte tampon a okamžitě vyhledejte lékaře. Zmiňte se o STŠ a o tom, že máte menstruaci. To umožní včasné rozpoznání onemocnění a jeho účinnou léčbu. V případě, že trpíte STŠ, poraďte se se svým lékařem o vhodnosti dalšího používání tamponů.

HU

- A 100 % bio pamutból készült, innovatív COTTONLOCK™ védőborításnak köszönhetően a tampon könnyen felhelyezhető és eltávolítható, szöszösödés 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 használati utasítást!

Így használjuk a Jessa tampont:
A megfelelő tamponméret mindenkinél különböző, illetve a menstruációs periódus alatt is változik. Mindig a lehető legkisebb tamponméretet válassza a vérzés erősségétől függően.

1. A tampon felhelyezése előtt és után is alaposan mosson kezet. Nyissa ki és távolítsa el a papírfóliát.
2. Húzza ki a tampon alján összetekert fonalat, rántsa meg erősen és ellenőrizze, hogy a végei csomózottak-e.
3. Mutatóujja végét helyezze a tampon alján kialakított mélyedésbe.
4. Helyezkedjen el kényelmesen, majd vezesse be a Jessa tampont a hüvelybe ferdén hátrafelé, amilyen mélyen mutatóujja hossza engedi. A kihúzószálnak a felhelyezés után is jól láthatónak kell lennie.
5. A tampon akkor van megfelelő helyen, ha egyáltalán nem érezhető. A Jessa tampon sem felfelé, sem lefelé nem csúszik el, mert a medencefenék izomzata stabilan tartja.

Egyszerre csak egy tampont használjon!

Így távolíthatja el a Jessa tampont:
Egyszerűen húzza előre és lefelé a kihúzószál segítségével. A legkönnyebb eltávolítani, ha a tampon már megtelt. Ha kis ellenállást érez, akkor a tampon még nem telt meg eléggé. Ha nem találja a kihúzószalagot, várjon, míg a tampon teljesen megtelik, mert a nyomás hatására lejjebb csúszik és így két ujjával könnyedén eltávolíthatja. Amennyiben még így sem sikerül eltávolítania, keresse fel nőgyógyászát.

Ne feledkezzen meg a menstruáció végén az utolsó tampon eltávolításáról.

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

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

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

Nedvszívó képesség (g)	Cseppek	
6 – 9	●●○○○○ **Mini**	enyhe vérzés esetén
9 – 12	●●●○○○ **Normal**	normál, közepesen erős vérzés esetén
12 – 15	●●●●○○ **Super**	erős menstruáció esetén

Hogy melyik a megfelelő méret, az függ a női test sajátosságaitól és a menstruációs periódustól is, amely minden nőnél másképp alakul. A vérzés erősségétől függően a lehető legkisebb tamponméretet válassza.

Fontos tudnivalók a menstruációs toxikus sokk szindrómáról (TSS):
A TSS egy ritka, de veszélyes betegség, amely előfordulhat férfiak, nők és gyermekek körében. Az esetek körülbelül felében a TSS a tampont használóknál fordul elő. Ritkább esetekben a TSS életveszélyes lefolyású is lehet. A következő tünetek gyors kialakulása, amelyek kezdetben influenzára hasonlítanak, TSS megbetegedésre utalhatnak: hirtelen fellépő magas láz (> 39 °C), hányás, hasmenés, leégéshez hasonló bőrkiütés, torokfájás, izomfájdalom, szédülés és/vagy ájulás. Ha a menstruációs periódus alatt ezek a tünetek jelentkeznek Önnél, távolítsa el a tampont és azonnal forduljon orvoshoz. Tájékoztassa orvosát arról, hogy menstruál és TSS-re gyanakszik. Így időben felismerhető és hatékonyan gyógyítható a betegség. Amennyiben TSS megbetegedése van, kezelőorvosával beszélje meg a tamponhasználattal kapcsolatos teendőket.

RS

- Inovativni COTTONLOCK™ zaštitni omotač od 100 % organskog pamuka omogućava jednostavno umetanje i vađenje tampona i štiti od odvajanja vlakana.
- Zahvaljujući izbrazdanoj strukturi, tampon se ujednačeno natapa prilagođavajući se telu, dok se tečnost ravnomerno raspoređuje.

Pročitati uputstvo za upotrebu!

Umetanje tampona:

1. Pre i nakon upotrebe tampona temeljno oprati ruke. Otvoriti i ukloniti papirni omotač.
2. Osloboditi konac na kraju tampona i snažno ga povući da proverite da li je na kraju konca napravljen čvor.
3. Vrh kažiprsta ugurati u udubljenje na kraju tampona.
4. Opustite se i gurnite tampon ukoso i što dublje u vaginu. Konac tampona je po umetanju i dalje vidljiv.
5. 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 povući 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 natopi. Tampon ćete moći 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 jačine 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 ga ne treba nositi iz higijenskih i medicinskih razloga. S ozbirom da se tampon jedva oseti, ne treba smetnuti sa uma da ga nosimo. Tampon nije potrebno 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):

Moć upijanja (g)	Kapljice	
6 – 9	●●○○○○ **Mini**	za blagu menstruaciju
9 – 12	●●●○○○ **Normalni**	za normalnu i srednje jaku menstruaciju
12 – 15	●●●●○○ **Super**	za jaku menstruaciju

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

Važna zdravrstvena napomena vezana za Sindrom toksičnog šoka (STŠ):
STŠ je retka, ali ozbiljna bolest koja se može javiti kod muškaraca, žena i dece. Polovinu svih uslučajeva STŠ čine žene koje upotrebljavaju tampon. U retkim slučajevima STŠ može dovesti do smrti. Početni simpomi podsećaju na one kod gripa: iznenadna visoka temperatura (>39 °C), povraćanje, dijareja, osip na koži, bol u grlu, vrtoglavica i/ili nesvestica. Ukoliko osetite jedan ili više od ovih simptoma tokom ciklusa, uklonite tampon i potražite pomoć lekara. Pomenite STŠ i da imate ciklus. Tako je moguće brzo otkriti bolest i savesno je lečiti. Ukoliko bolujete od STŠ posavetujte se sa lekarom o daljoj upotrebi tampona.

IT

- L'innovativo rivestimento protettivo COTTONLOCK™, in cotone 100 % biologico, offre comfort e delicatezza nell'inserimento 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.

1. Lavarsi accuratamente le mani prima e dopo l'uso degli assorbenti. Aprire e rimuovere l'involucro di carta.
2. Sciogliere il cordino arrotolato all'estremità dell'assorbente interno. Tirare energicamente per verificare che le estremità del cordino siano annodate.
3. Inserire la punta dell'indice nell'incavo all'estremità dell'assorbente interno.
4. 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'inserimento.
5. 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 spingere 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 sconsiglia 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	
6 – 9	●●○○○○ **Mini**	per mestruazioni leggere
9 – 12	●●●○○○ **Normal**	per mestruazioni normali e moderate
12 – 15	●●●●○○ **Super**	per mestruazioni abbondanti

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.

ATTENZIONE: nota importante sulla sindrome da shock tossico mestruale (TSS).
La TSS è una malattia rara ma grave che può manifestarsi in uomini, donne e bambini. La TSS si manifesta, in circa la metà dei casi, nelle donne che utilizzano gli assorbenti interni. In rari casi può portare alla morte. I seguenti sintomi, che si sviluppano molto rapidamente e inizialmente assomigliano a quelli dell'influenza, possono essere i primi segni della TSS: improvvisa comparsa di febbre alta (>39 °C), vomito, diarrea, eruzioni cutanee simili a scottature solari, mal di gola, dolori muscolari, vertigini e/o svenimenti. In caso di comparsa di uno o più di questi sintomi durante le mestruazioni, rimuovere l'assorbente e consultare immediatamente un medico. Fare presente che si hanno le mestruazioni e il sospetto di TSS. In questo modo è possibile riconoscere tempestivamente la malattia e trattarla in maniera efficace. In caso di TSS, consultare un medico prima di continuare a utilizzare assorbenti interni.

SK

- Inovatívna technológia COTTONLOCK™. Hladký povrch a úzka zaoblená špička umožní jemné a ľahké zavádzanie.
- Špeciálnou drážkovou štruktúrou sa vlhkosť rýchlo odvedie do vnútornej časti tampónu. Tampón sa rovnomerne rozťahuje a prispôsobuje telu.

Pozorne si prečítajte príbalový leták!

Ako používať Jessa tampóny:

1. Pred a po použití si starostlivo umyte ruky. Otvorte a odstráňte papierový obal v spodnej časti.
2. Uvoľnite šnúrku, ktorá je stočená

na konci tampónu. Jedenkrát silno potiahnite a skontrolujte, či sú konce zauzlené.
3. Zasuňte špičku ukazováka do priehlbiny na konci tampónu a odstráňte vrchnú časť fólie.
4. Zaujmite pohodlnú polohu vhodnú pre vloženie tampónu. Tampón zaveďte do pošvy čo najhlbšie ako je to možné. Šnúrka tampónu zostane po zavedení dobre prístupná.
5. Tampón je zavedený správne, ak ho vôbec necítite. Jessa tampón nemôže ani vykĺznuť ani skĺznuť ďalej, svalstvo panvového dna ho drží v jednej polohe.

Používajte súčasne vždy iba jeden tampón!

Spôsob odstránenie Jessa tampónu:
Potiahnite jednoducho šnúrku na vyvedenie tampónu dopredu a dolu. Ak je tampón nasiaknutý je možné ho ľahko odstrániť. Ak cítite zrejmý odpor, tampón ešte nie je nasiaknutý. V prípade, že nenájdete 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 odstránili posledný tampón po skončení menštruácie.

Upozornenie k dĺžke použitia Jessa tampónov:
Výmena/dĺžka použitia tampónu závisí od intenzity krvácania. Zvyčajne je menštruácia v prvých dňoch najsilnejšia. Preto by ste mali meniť tampón každých 3–6 hodín. Počas slabších dní alebo v noci môže byť tampón zavedení 6–8 hodín.Z hygienického a zdravotného hľadiska by nemal byť zavedený dlhšie. Nakoľko tampón nie je cítiť, mali by ste dávať pozor , aby ste naň nezabudli. Tampón nie je potrebné meniť pri každej návšteve toalety.

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

Savosť (g)	Sila krvácania	
6 – 9	●●○○○○ **Mini**	pri slabej menštruácii
9 – 12	●●●○○○ **Normal**	pri normálnej až stredne silnej menštruácii
12 – 15	●●●●○○ **Super**	pri silnej menštruácii

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

Dôležitá informácia k syndrómu toxického šoku(STŠ):
Syndróm toxického šoku je ojedinelé, ale vážne ochorenie, ktoré sa môže objaviť u mužov, žien i detí. Približne polovica týchto prípadov pripadá na ženy a dievčatá, ktoré počas menštruácie používajú tampóny. Môže v zriedkavých prípadoch viesť k smrti. Nasledovné príznaky , ktoré sa rýchlo rozvíjajú a sú podobné chrípke, môžu byť prvé príznaky STŠ: náhle sa objavujúca vysoká teplota (>39 °C), zvracanie, hnačky, vyrážka ako po spálení na slnku, bolesť hrdla, svalstva, závraty a omdlievanie. Pokiaľ spozorujete počas menštruácie jeden alebo viacero z uvedených príznakov, okamžite odstráňte tampón a vyhľadajte lekára. Nezabudnite zmieniť, že máte menštruáciu a obávate sa STŠ. Tak bude možné ochorenie včas rozpoznať a určiť liečbu. V prípade, že už trpíte STŠ, poraďte sa o používaní tampónov so svojim ošetrujúcim lekárom.

HR BiH

- Inovativna COTTONLOCK™ ovojnica od 100 % ekopamuka osigurava udobnost pri uvođenju i vađenju te štiti od odvajanja vlakana.
- Zbog posebne žljebaste strukture tampon se ravnomjerno rastvara i na taj način prilagođava tijelu, pri čemu tekućina sigurno otječe u unutrašnjost tampona.

Molimo pažljivo pročitajte upute za uporabu!

Upute za uporabu Jessa tampona:
Odaberite veličinu tampona prema jačini menstruacije i koristite najmanji mogući tampon, ovisno o individualnoj jačini krvarenja.
1. Prije i poslije uporabe temeljito operite ruke. Otvorite i odstranite papirnati omotač.
2. Odmotajte končić za povlačenje koji se nalazi na kraju tampona. Potom ga snažno povucite i provjerite je li na kraju končića napravljen čvor.
3. Stavite vrh kažiprsta u udubinu na kraju Jessa tampona.
4. Zauzmite 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 namješten ako ga uopće ne osjetite. Jessa tampon ne može skliznuti jer ga zdjelični mišići drže u njegovom položaju.

Upotrebljavajte uvijek samo jedan tampon istovremeno!

Odstranjivanje Jessa tampona:
Povucite končić prema naprijed i prema dolje te 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 uhvatite 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 mjesečnice ovisi koliko često se tampon treba mijenjati. Prva dva dana, kada je mjesečnica najjača, tamponi se trebaju mijenjati svakih 3–6 sati. U zadnjim danima mjesečnice 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)

Moć upijanja (g)	Kapljica	
6 – 9	●●○○○○ **Mini**	Mini za slabiju mjesečnicu
9 – 12	●●●○○○ **Normal**	Normal za normalnu, srednje obilnu mjesečnicu
12 – 15	●●●●○○ **Super**	Super za obilniju mjesečnicu

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

Važno upozorenje o menstrualnom toksičnom šok sindromu (TSS – Toxic Shock Syndrom):
TSS je rijetka, ali ozbiljna toksična bolest od koje mogu oboljeti muškarci, žene i djeca. U otprilike polovici slučajeva javlja se kod žena koje koriste tampone. U rijetkim slučajevima bolest može biti smrtonosna. Mogu se pojaviti sljedeći simptomi koji se brzo razvijaju i na početku su slični gripi: visoka temperatura (preko 39 °C) koja naglo nastupa, povraćanje, diareja, osip na koži nalik opeklinama od sunca, grlobolja, bolovi u mišićima, vrtoglavica i/ili nesvjestica. Ako za vrijeme mjesečnice primijetite jedan ili više od ovih simptoma, uklonite tampon i odmah zatražite savjet liječnika. Upoznajte liječnika s time da imate mjesečnicu 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.

BG

- Иновативното защитно покритие COTTONLOCK™ от 100 % био памук осигурява комфорт при поставяне и изваждане на тампона и предпазва от загуба на влакна.
- Специалната набраздената структура позволява на тампона да се разширява равномерно и да се адаптира към тялото, а течността надеждно да събира във вътрешността му.

Моля прочетете упътването за употреба!

Тампонът Jessa се използва по следния начин:
Подходящият размер на тампона варира както за всяка жена, така и по време на цикъла. Използвайте най-малкия възможен размер според интензивността на кървене.

Тампонът Jessa се използва по следния начин:
1. Преди и след употреба на тампони измивайте добре ръцете си. Отворете и отстранете хартиената опаковка.
2. Освободете навитото в края на тампона снопче конци. Дръпнете го веднъж силно и проверете дали краищата му са завързани.
3. Поставете върха на показалеца във вдлъбнатината в края на тампона.
4. Отпуснете се. Поставете тампона във влагалището назад и нагоре, до пределната възможна дълбочина. След въвеждане снопчето конци за изваждане остава видимо.
5. Ако тампонът е поставен правилно, въобще не трябва да го усещате. Тампонът не може да излезе или да се плъзне нагоре, тъй като мускулите на тазовото дъно го задържат в позиция.

Не поставяйте едновременно повече от един тампон!

Изваждане на тампона:
Просто дръпнете конците навън, в посока напред и надолу. Ако тампонът е изцяло напоен, ще се извади лесно. Ако ясно усетите съпротива, вероятно той не е напълно напоен. Ако не намирате конците, изчакайте още малко, докато тампонът се напои изцяло. След това клекнете и напънете, тампонът ще се спусне и ще можете да го хванете с два пръста. Ако и по този начин не можете да го извадите, обърнете се към гинеколог.

Не забравяйте да извадите последния тампон в края на менструацията.

Указания за честотата на смяна на тампоните:
Честотата на смяна на тампона зависи от обилността на менструацията. Обикновено менструацията е най-силна в първите два дни. Тогава може да се наложи смяна на тампона на всеки 3–6 часа. Към края на цикъла и през нощта тампонът може да се сменя на 6–8 часа. От хигиенни и здравословни съображения тампонът не трябва да се носи по-дълго. Тъй като тампонът почти не се усеща по време на носене, внимавайте, да не го забравите. Не е необходимо да сменяте тампона при всяко ходене до тоалетната.

Тампоните Jessa nature се предлагат в 3 размера (съгласно хармонизираните международни методи за тестване):

Абсобрбция (g)	Капки	
6 – 9	●●○○○○ **Mini**	при слаба менструация
9 – 12	●●●○○○ **Normal**	при нормална, средна менструация
12 – 15	●●●●○○ **Super**	при силна менструация

Подходящият размер тампон е индивидуален за всяка жена и варира в рамките на цикъла. Използвайте най-малкия възможен размер в зависимост от интензивността на кървене.

Важно за здравето указание относно менструалния Синдром на Токсичен Шок (СТШ)
СШТ е рядко, но сериозно заболяване, което може да възникне при мъже, жени и деца. В почти половината от всички случаи СШТ се появява при жени, ползващи тампони. В редки случаи може да доведе до смърт. Следните симптоми, които се развиват много бързо и приличат на първоначалните симптоми при грип, са първият знак за СШТ: внезапна поява на висока температура (>39 °C), повръщане, разстройство, обрив, наподобяващ слънчево изгаряне, болки в гърлото, мускулни болки, виене на свят и /или припадъци. В случай, че по време на менструацията забе лежите един или няколко от тези симптома, отстранете тампона и потърсете незабавно лекарска помощ или клиника. Споменете СШТ и това, че сте в менструация. Това позволява болестта да се открие навреме и да се лекува ефективно. Ако се установи СШТ, консултирайте се с Вашия лекар, преди да продължите да използвате тампони.

PL

- Innowacyjna powłoka ochronna COTTONLOCK™ wykonana w 100 % z 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!

Używanie tamponu Jessa:
Wybór odpowiedniego rozmiaru tamponu zależy od kobiety i fazy menstruacji. Zawsze używaj najmniejszego możliwego rozmiaru tamponu dopasowanego do intensywności krwawienia.
1. Przed i po użyciu tamponu dokładnie umyj ręce. Otwórz papierową owijkę i usuń ją.
2. Rozprostuj sznureczek, który jest zwinięty na końcu tamponu. Pociągnij mocno, aby sprawdzić, czy końce sznurków są związane.
3. Włóż czubek palca wskazującego do wgłębienia na końcu tamponu Jessa.
4. Przyjmij rozluźnioną postawę. Następnie włóż tampon Jessa w pozycji ukośnej do tyłu i do góry, tak głęboko do pochwy, jak to możliwe. Po wprowadzeniu tamponu, sznureczek pozostaje wyraźnie widoczny.
5. Tampon jest prawidłowo osadzony, gdy nie jest on w ogóle wyczuwalny. Tampon Jessa nie może się wysunąć ani podnieść, ponieważ mięśnie dna miednicy utrzymują go na miejscu.

Używaj tylko jednego tamponu na raz!

Usuwanie tamponu Jessa:
używając sznureczka pociągnij tampon do dołu i do przodu. Gdy tampon jest całkowicie napełniony, możesz go bardzo łatwo usunąć. Jeśli czujesz wyraźny opór, możliwe, że tampon nie nasiąknął jeszcze w pełni. Jeśli nie możesz znaleźć sznureczka, poczekaj aż po jakimś czasie tampon napełni się. Poprzez parcie w pozycji przykucnięcia, zejdzie on do dołu i będziesz mogła chwycić go dwoma palcami. Jeśli tampon nie daje się usunąć nawet w ten sposób, zgłoś się do ginekologa.

Upewnij się, że usunęłaś ostatni tampon na koniec menstruacji.

Uwaga dotycząca czasu noszenia tamponu Jessa:
To, jak często należy zmieniać tampon, zależy od intensywności krwawienia. Zazwyczaj krwawienie jest najsilniejsze w pierwszych dwóch dniach. Dlatego należy zmieniać tampon co 3-6 godzin. W końcowym czasie menstruacji lub w nocy tampon może być również noszony przez 6-8 godzin. Jednak ze względów 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 zharmonizowaną metodą badania)

Klasa chłonności (g)	Krople	
6 – 9	●●○○○○ **Mini**	lekkie krwawienie
9 – 12	●●●○○○ **Normal**	normalne, umiarkowane krwawienie
12 – 15	●●●●○○ **Super**	obfite krwawienie

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

Ważna informacja zdrowotna dotycząca zespołu wstrząsu toksycznego (TSS) w czasie miesiączki: TSS jest rzadkim, ale poważnym schorzeniem, które może wystąpić u mężczyzn, kobiet i dzieci. W około połowie przypadków TSS występuje u kobiet stosujących tampony. W rzadkich przypadkach TSS może prowadzić do śmierci. Następujące objawy, które rozwijają się bardzo szybko i początkowo 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 wczesne wykrycie choroby i jej skuteczne leczenie. Jeśli chorujesz na TSS, przed dalszym stosowaniem tamponów zasięgnij porady lekarza.

SI

- Inovativen zaščitni ovoj COTTONLOCK™ iz 100 % ekološkega bombaža omogoča udobnejše vstavljanje in odstranjevanje tampona ter ščiti pred izpadanjem vlaken.
- Posebna žlebasta struktura omogoča tamponu enakomerno raztezanje in prilagajanje telesu, medtem ko se tekočina varno zbira v notranjosti tampona.

Prosimo, preberite navodilo za uporabo!

Uporaba tamponov Jessa:
Izbira prave velikosti se razlikuje od ženske do ženske, odvisna je tudi od dneva menstruacije. Uporabite čim manjšo velikost tamponov glede na intenzivnost krvavitve.
1. Pred uporabo tampona in po njej si temeljito umijte roke. Odprite in odstranite papirnati 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 poševno v smeri nazaj in navzgor. Vrvica mora biti tudi po vstavljanju dobro vidna.
5. Tampon je pravilno vstavljen, če ga ne čutite. Tampon Jessa ne zdrsne iz svojega položaja, saj ga zadržijo mišice medeničnega dna.

Uporabite samo en tampon naenkrat!

Kako tampon Jessa odstranimo:
Tampon izvlečete tako, da potegnete vrvico v smeri naprej in navzdol. Če je tampon prepojen, ga je enostavno odstraniti. Če začutite močnejši upor, to lahko pomeni, da še ni prepojen. Če vrvice nikakor ne najdete, počakajte nekaj časa, da se tampon popolnoma prepoji. S počepi je mogoče tampon potisniti navzdol, tako da ga je mogoče zgrabiti z dvema prstoma. Če tampona kljub temu ne morete odstraniti, poiščite pomoč ginekologa. **Pazite, da boste ob koncu menstruacije odstranili tudi zadnji tampon.**

Opozorila glede pogostosti menjavanja tamponov Jessa:
Kako pogosto je treba tampon zamenjati, je odvisno od tega, kako močna je menstruacija. Običajno je menstruacija najmočnejša prva dva dni. Takrat naj bi tampon zamenjali vsakih 3–6 ur. Proti koncu menstruacije ali ponoči lahko tampon ostane v nožnici tudi 6–8 ur. Dlje jih iz medicinskih in higienskih razlogov naj ne bi uporabljali. Ker se tampona skorajda ne čuti, je treba paziti, da ga ne pozabite odstraniti. Tampona ni treba zamenjati ob vsakem opravljanju potrebe.

Tamponi Jessa so v treh velikostih: (skladno z mednarodno usklajeno testno metodo).

Vpojnost (g)	Kapljice	
6 – 9	●●○○○○ **Mini**	ob blagi menstruaciji
9 – 12	●●●○○○ **Normal**	ob normalni, srednje močni menstruaciji
12 – 15	●●●●○○ **Super**	ob močni menstruaciji

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

Pomembno opozorilo v zvezi s sindromom toksičnega šoka, do katerega lahko pride med menstruacijo (TSS – Toxic Shock Sindrom): Sindrom toksičnega šoka (TSS) je redko, a resno obolenje, ki lahko prizadene moške, ženske in otroke. Približno polovica vseh primerov se pojavi pri uporabnicah tamponov. V redkih primerih nastopi tudi smrt. Prvi znak obolenja TSS so hitro razvijajoči se gripi podobni simptomi, kot je nenadna visoka temperatura (višja od 39 °C), bruhanje, driska, izpuščaji, ki so podobni opeklinam od sonca, bolečine v grlu, mišicah, vrtoglavica ali izguba zavesti. Če med menstruacijo opazite enega ali več naštetih znakov, odstranite tampon in poiščite zdravniško pomoč. Povejte zdravniku, da imate menstruacijo in mu omenite TSS. Tako bo bolezen mogoče zgodaj odkriti in jo učinkovito zdraviti. Če ste zboleli za TSS, se o nadaljnji uporabi tamponov posvetujte z zdravnikom.