Made with Love in Germany

JOYdivision ...my Lovestyle!

Gut zum Druck, 17Jan2024, i.A. Laurent Meuser

Das Original.

SOFT-TAMPONS

fadenlos /stringless

your freedom!

Liebe Anwenderin,
damit du auch während der Menstruation dein Leben genießen kannst, hat JOYDIVISION – in enger Zusammenarbeit mit Gynäkologen – die fadenlosen Soft-Tampons entwickelt. Bitte lies vor Gebrauch folgende Informationen sorgfältig durch.













ANLEITUNG

Wasche deine Hände gründlich, bevor du die Original Soft-Tampons einführst oder entfernst.

Einführen:
1. Nimm den hygienisch verpackten Soft-Tampon aus der Verpackung.
2. Um das Einführen zu erleichtern, empfehlen wir dir, eine kleine Menge Gleitmittel *(wir empfehlen Original AQUAglide)* auf den Tampon aufzutragen oder ihn mit sauberem Wasser zu befeuchten. Drücke ihn anschließend gut aus, damit er möglichst viel Flüssigkeit aufnehmen kann.
3. In der Hocke oder auf der Toilette sitzend kannst du am einfachsten den Tampon einführen.
4. Lege deinen Zeigefinger auf eine der flachen Seiten des Tampons, halte den Tampon seitlich zwischen Daumen und Mittelfinger und drücke ihn zusammen. Mit der Form, die an ein Herz erinnert, haben die Soft-Tampons eine schlanke Spitze. Die nach unten gerichteten „Flügel" bilden auf der Unterseite eine Mulde, in die du einen Finger legen kannst, um den Tampon beim Einführen in Position zu drücken. Öffne mit deiner anderen Hand deine Schamlippen und führe den Tampon mit dem Zeige- oder Mittelfinger in deine Vagina, bis der Tampon sanft den Gebärmutterhals berührt.

Wie lange kann ich ihn verwenden?
Wechsel deinen Tampon (wie jeden anderen Tampon auch) in regelmäßigen Abständen. Wie lange du einen Tampon verwendest, hängt davon ab, wie stark deine Menstruation ist. Zu Beginn der Menstruation musst du den Tampon möglicherweise häufiger wechseln (ca. alle 3 bis 5 Stunden). Wenn deine Menstruation zu Ende ist, sollte die Dauer etwa 5 bis maximal 8 Stunden betragen. Wir empfehlen jedoch, alle 4 bis 6 Stunden zu wechseln. Du verringerst das Infektionsrisiko, wenn du den Original Soft-Tampon nach dem Schwimmen oder nach Geschlechtsverkehr ohne Kondom wechselst.

Entfernen:
Der Tampon lässt sich mit dem integrierten Grifflasche entfernen, indem du mit dem Zeige- oder Mittelfinger an der Grifflasche ziehst. Sollte es dir jedoch schwerfallen, einen Tampon zu entfernen, empfehlen wir, eine hockende Position einzunehmen, um die Tiefe der Vagina von ca. 9 - 10 cm auf 4 - 5 cm zu verringern. Durch zusätzliches Pressen bewegt sich der Tampon nach unten und ist so leichter zu erreichen. Auch eine Vaginaldusche kann hilfreich sein, ein vollgesogener Tampon rutscht automatisch nach unten und kann so leichter ergriffen werden.

Unless your sure:
Soft-Tampons sind sicher für die Verwendung mit Kondomen. Wenn du eine Spirale nutzt, frage bitte vor der Anwendung der Soft-Tampons deinen Gynäkologen. Wenn sich ein Tampon nicht entfernen lässt, musst du sofort einen Arzt aufsuchen. Vergiss nicht, den letzten Soft-Tampon am Ende deiner Menstruation zu entfernen! Soft-Tampons sind kein Verhütungsmittel und können somit Schwangerschaft nicht verhindern.

WARNUNG! – VERWENDE JEDEN TAMPON NUR EINMAL!
Die Wiederverwendung von Tampons kann zu Infektionen führen! Bewahre den Soft-Tampons in der Originalverpackung und an einem trockenen, lichtgeschützten Ort auf. Eine Verfärbung durch Sonnenlicht bedeutet nicht, dass das Produkt unbrauchbar ist. Soft-Tampons müssen mit dem Hausmüll entsorgt werden, die Verpackung entsprechend den jeweiligen Abfallbestimmungen des Landes.

Wichtige Gesundheitsinformationen
Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine sehr seltene, aber schwere Erkrankung. TSS tritt am häufigsten (etwa 50 %) bei menstruierenden Frauen auf, welche Tampons verwenden, insbesondere bei Frauen unter dreißig Jahren und vor allem bei Mädchen im Teenageralter. TSS tritt jedoch auch bei Männern, Kindern und nicht menstruierenden Frauen auf. TSS kann tödlich sein, wenn es nicht sofort diagnostiziert und behandelt wird. Die anfänglichen Symptome ähneln oft einer Grippe, sie treten in der Regel sehr schnell auf und sind oft schwerwiegend. Nicht alle TSS-Fälle sind gleich, und nicht immer sind alle Symptome vorhanden. Wenn du während deiner Periode plötzlich hohes Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Ohnmacht und Orientierungslosigkeit verspürst, entferne sofort den Tampon, verwende keine Tampons mehr und suche sofort ärztliche Hilfe auf, entweder bei deinem Arzt oder in einer medizinischen Notaufnahme. Wenn du bereits TSS hast oder hattest, empfehlen wir, die Verwendung von Tampons einzustellen, bis du deinen Arzt konsultiert hast.

Informationen zur Menstruation und vieles mehr findest du unter: Soft-Tampons.de

EN **INSTRUCTIONS**

Wash your hands thoroughly before inserting or removing Original Soft-Tampons!

Inserting:
1. Remove the hygienically wrapped tampon from the plastic packaging.
2. To make it easier to insert, we recommend applying a small amount of lubricant *(we recommend Original AQUAglide)* to the tampon or dampening it with clean water. Squeeze out thoroughly afterwards so that it can absorb as much fluid as possible.
3. Squatting or sitting on the toilet is the easiest way to insert the tampon.
4. Place your index finger on one of the flat sides of the tampon, hold the tampon at the side between your thumb and middle finger and squeeze it together. With its new shape, reminiscent of an heart, the Soft-Tampons have a slim tip. The two downward-facing wings form a groove on the underside in which to place a finger while pushing the tampon into position during insertion. With your other hand, open your labia and use your index or middle finger to insert the tampon into your vagina until the tampon gently touches the cervix.

How long can I use it for:
Change your tampon *(just like any other tampon)* at regular intervals. How long you use a tampon for depends on the heaviness of your menstruation. You may have to change tampons more frequently at the start of your menstruation *(approx. every 3 to 5 hours)*. When your menstruation is ending, duration should be around 5 to a maximum of 8 hours. However, we recommend that you change every 4 to 6 hours. You reduce the risk of infection by changing the Original Soft-Tampon after swimming or after sexual intercourse without condoms.

Removal:
The tampon can be easily removed using the integrated strap, by pulling on the grip tab with your index or middle finger. However, if you find it difficult to remove a tampon, we recommend that you adopt a squatting position to reduce the depth of the vagina from 9–10 cm down to 4–5 cm. By additional pressing, the tampon moves downwards, thus is easier to reach. Vaginal douche can be helpful as well, a soaked tampon will slide down automatically and can be grabbed easier.

And finally:
Soft-Tampons are safe to use with condoms. If you are using an IUD, please consult your gynaecologist before using Soft-Tampons. If a tampon cannot be removed, you must see a doctor immediately. Don't forget to remove the last Soft-Tampon at the end of your period! Soft-Tampons are not a contraceptive and therefore cannot prevent pregnancy.

WARNING – USE EACH TAMPON ONLY ONCE!
Reusing tampons can lead to infection! Store Soft-Tampons in their original packaging and in a dry place away from light. Discolouration does not mean that the product is defective. Soft-Tampons must be disposed with the household waste, the remaining packaging in line with the country's respective regulations concerning waste.
Important Health Information
Toxic Shock Syndrome *(TSS)* is a very rare but serious disease. TSS occurs most often (about 50%) in menstruating females using tampons, in particular women under thirty years of age, and especially teenage girls. TSS also occurs, however, among men, children, and non-menstruating women. TSS can be fatal if it is not diagnosed and treated immediately. The initial symptoms are often similar to the flu, they usually appear very quickly and are often severe. Not all TSS cases are alike, and all symptoms are not always present. If you have a sudden high fever, nausea, vomiting, diarrhea, dizziness, fainting, and feel disorientated during your period, remove your tampon immediately, discontinue using tampons, and seek immediate medical attention, either from your doctor or from an emergency medical facility. If you have or had TSS before, we recommend to stop using tampons until you check with your doctor.

For informations concerning menstruation, sample orders and much more, please visit:
Soft-Tampons.de

ES **INSTRUCCIONES DE USO**

Antes de introducir o retirar los Original Soft-Tampons, lávese obligatoriamente las manos!

Introducir el tampón:
1. Extraiga el tampón higiénico del envoltorio de plástico.
2. Para introducirlo con más suavidad recomendamos aplicar sobre el tampón un poco de Original AQUAglide o humedecerlo ligeramente con agua limpia – después exprimirlo bien para garantizar la máxima capacidad de absorción de líquido.
3. Lo más fácil para introducir el tampón en el retrete es subiendo una pierna *(colocándola, por ejemplo, sobre una silla)*.
4. Coloque el dedo índice sobre uno de los lados planos del tampón, sujete el tampón por los costados con el pulgar y el dedo corazón y comprímalo. Abriendo los labios de la vulva con la otra mano, introduzca ahora el tampón con su dedo índice y/o corazón en la vagina de forma que el otro lado plano del tampón dé contra el cuello uterino.

Tiempo de uso:
Reemplace el tampón *(igual que cualquier otro tampón)* en intervalos regulares. Adapte el tiempo de uso del tampón a la intensidad variable de la menstruación. En los primeros dos días del período puede ser que tenga que reemplazar los tampones con más frecuencia *(aprox. cada 3 a 5 horas)*. En los últimos días del período el tiempo de uso debe ser de entre 5 y 8 horas como máximo. Sin embargo, recomendamos reemplazarlos cada 4 a 6 horas. Después del coito sin utilizar condón debe reemplazarse el Original Soft-Tampons de inmediato.

Retirar el tampón:
Gracias a las orejas de retorno integradas, el tampón es fácil de retirar tirándolo con los dedos índice o corazón por las orejas de retorno. En caso de que alguna vez le sea más difícil retirarlo, recomendamos ponerse „en cuclillas" o sentarse con las piernas abiertas sobre el retrete, porque así la profundidad de la vagina se acorta de 9–10 cm hasta unos 4–5 cm.

Regla general:
Si alguna vez le resulta totalmente imposible retirar el tampón es inevitable que se presente a su ginecólogo. ¡No se olvide de retirar al final de la menstruación el Original Soft-Tampons! Soft-Tampons no son un anticonceptivo!

¡ATENCIÓN – UTILIZAR CADA TAMPÓN SÓLO UNA VEZ!
¡Su uso repetido puede ocasionar infecciones! Guardar los Soft-Tampons en un lugar seco y protegido de la luz en su embalaje original. Las decoloraciones no son señal de defecto. Eliminar los Soft-Tampons junto a sus desechos domésticos, el embalaje según las normas vigentes en el país.

Informaciones importantes para su salud
El síndrome de shock tóxico *(TSS)* es una enfermedad muy poco frecuente pero que debe tomarse muy en serio. Aproximadamente la mitad de todos los casos de TSS aparece, sin embargo, en mujeres durante su ciclo menstrual y por eso ha sido relacionados con el uso del tampón. Pueden aparecer sin embargo también al no utilizarlos. TSS puede provocar peligro de muerte por lo que debe diagnosticarse y tratarse a tiempo. Si Vd. siente fiebre alta durante su menstruación *(39 °C y más)* y aparecen sarpullido, vómitos, diarrea, dolor de garganta, mareos hasta sufrir desvanes, retire de inmediato el tampón y acuda a un médico. Estos síntomas podrían ser una señal de TSS. Informele al médico de su actual menstruación. A las mujeres que sufren de TSS les recomendamos consultar a su médico antes de seguir utilizando los tampones.

La información sobre la menstruación, el pedido de muestras y mucho más se puede encontrar en:
Soft-Tampons.de

NL **GEBRUIKSAANWIJZING**

Vóór het inbrengen en verwijderen van de Original Soft-Tampons absoluut eerst uw handen wassen!

Het inbrengen:
1. Haal de hygiënisch verpakte tampon uit de plastic verpakking.
2. Om de tampon gemakkelijker in te kunnen brengen, bevelen wij u aan om een geringe hoeveelheid Original AQUAglide hierop aan te brengen of de tampon met schoon water te bevochtigen – daarna goed uitdrukken, zo kan de tampon een maximumhoeveelheid vloeistof opnemen.
3. De tampon kunt u het gemakkelijkst op het toilet inbrengen, terwijl u daarbij één been op een verhoging plaatst *(bijv. op een stoel)*.
4. Leg uw wijsvinger op een vlakke kant van de tampon en pak de tampon met duim en wijsvinger vast. Met de andere hand spreidt u de schaamlippen en u schuift de tampon met uw wijsen/of mid delvinger diep de vagina in, tot de andere lake kant van de tampon tegen de baarmoeder hals an ligt.

Het dragen de tampon:
Vervang de tampon regelmatig *(net als iedere andere tampon)*. Pas de draagtijd van de tampon aan de wisselende intensiteit van uw menstruatie aan. Tijdens de eerste twee dagen van de menstruatie kan het gebeuren, dat u de tampons vaker moet vervangen *(on-geveer om de 3 tot 5 uur)*. Als de bloedingen afnemen kunt u de tampons ongeveer 5 tot maximaal 8 uur dragen. Wij raden u echter aan om de tampons na 4 tot 6 uur te vervangen. Na seks zonder condoom dient u de Original Soft-Tampon meteen te vervangen.

Het verwijderen:
De tampon kan met behulp van de geïntegreerde greeplussen eenvoudig worden verwijderd door hem met wijs of middelvinger aan de greeplussen naar buiten te trekken. Mocht het verwijderen toch een enkele keer niet lukken, dan raden wij u aan om tijdens het verwijderen op de hurken te gaan zitten of met gespreide benen op het toilet plaats te nemen. Op die manier wordt namelijk de diepte van de vagina van 9 tot 10 cm naar ongeveer 4 tot 5 cm verkort.

In het algemeen geldt:
Mocht het inderdaad een keer niet lukken om de tampon te verwijderen, dan moet u absoluut uw gynaecoloog consulteren. Vergeet niet aan het einde van de menstruatie de laatste Original Soft-Tampon te verwijderen! Soft-Tampons zijn geen voorbehoedsmiddel!

LET OP – IEDERE TAMPON MAG SLECHTS ÉÉN KEER WORDEN GEBRUIKT!
Meervoudig gebruik kan tot infecties leiden! Bewaar Soft-Tampons in de originele verpakking op een droge, donkere plaats. Verkleuringen zijn geen gebreken. Doe een gebruikte Soft-Tampon bij het restafval. Scheid het overige verpakkingsmateriaal volgens de in uw land geldende afvalvoorschriften.

Belangrijke informatie voor uw gezondheid
Toxic Shock Syndrome *(TSS)* is een zeer zeldzame, maar ernstige ziekte die bij alle mensen kan optreden. Ca. de helft van de TSS-gevallen treedt op bij menstruerende vrouwen en is beschreven in samenhang met tampongebruik. TSS kan echter ook voorkomen als er geen tampon wordt gebruikt! TSS kan levensbedreigend zijn en moet daarom tijdig herkend en behandeld worden. Krijgt u tijdens uw menstruatie plotseling hoge koorts *(39 °C en hoger)* en krijgt u last van huiduitslag, braken, diarree, keelpijn, duizeligheid of flauwvallen, verwijder de tampon dan meteen en neem meteen contact op met een arts. Deze symptomen kunnen op TSS wijzen. Vertel de arts dat u menstrueert. Vrouwen die eenmaal TSS hebben gehad, dienen voor ze opnieuw Soft-Tampons gebruiken contact op te nemen met hun arts.

IT **ISTRUZIONI PER L'USO**

Lavarsi assolutamente le mani prima dell'introduzione e dell'estrazione degli Original Soft-Tampons!

L'introduzione:
1. Togliete il tampone confezionato in modo igienico dalla confezione di plastica.
2. Per facilitare l'introduzione, applicare sul tampone un po' di gel lubrificante *(consigliamo l'AQUAglide originale)* oppure inumidirlo con dell'acqua limpida – dopodiché strizzarlo bene, per ottenere la massima capacità di assorbimento del liquido.
3. Il modo più facile di introdurre il tampone è, ad esempio, in posizione accovacciata o sulla toilette.
4. Afferrare il tampone con il dito e l'indice dai lati e comprimerlo. La forma a cuore delineata assottiglia il Soft-Tampons nella punta; le due ali ribassate formano una conca nella parte inferiore, che costituisce la superficie d'appoggio del dito, che spinge quindi il tampone al suo posto alla fase di introduzione. Aprire le labbra con l'altra mano e spingere a questo punto il tampone con l'indice e/o il dito centrale in profondit nella vagina fino ad un punto tale da fare combaciare il tampone contro il collo dell'utero.

La durata di utilizzo:
Si consiglia la sostituzione dopo 4-6 ore. La durata massima di utilizzo è di 8 ore. L'Original Soft-Tampons deve essere immediatamente sostituito dopo il rapporto sessuale senza preservativo.

L'estrazione:
Il tampone è facile da estrarre grazie alle linguette di presa integrate, tirando queste con il dito indice o con il medio. In caso di estrazione difficile, si consiglia di assumere la "posizione raccolta", poiché in questo modo viene ridotta la profondità della vagina.

Fondamentale:
Recarsi assolutamente da un ginecologo se non si dovesse riuscire a estrarre il tampone. Alla fine del ciclo mestruale non dimenticare di estrarre l'ultimo Original Soft-Tampons. Soft-Tampons non sono un contraccettivo!

ATTENZIONE – OGNI SINGOLO TAMPONE DEVE ESSERE UTILIZZATO SOLO UNA VOLTA!
Un utilizzo ripetuto può causare delle infezioni! Conservare i tamponi morbidi in luogo asciutto e protetto dalla luce all'interno della confezione originale. Gli scolorimenti non costituiscono alcun difetto. I tamponi morbidi vanno smaltiti nei rifiuti residui, la confezione rimanente secondo le leggi nazionali vigenti per i rifiuti.

Informazione importante per la vostra salute
La sindrome da shock tossico *(TSS)* è una malattia molto rara ma da prendere seriamente, che può verificarsi in ogni persona. Circa la metà dei casi di TSS si verifica nelle donne durante il periodo mestruale ed è stato descritto in relazione all'uso di tamponi. Ma può verificarsi anche, quando non si utilizza il tampone! La TSS può costituire un pericolo di morte e va pertanto diagnosticata tempestivamente e rispettivamente curata. Nel caso in cui durante la vostra mestruazione avvertiate una febbre improvvisamente alta *(39 °C e oltre)*, accompagnata da eruzione cutanea, rigetto, diarrea, mal di gola, vertigini fino ad arrivare allo svenimento, occorre rimuovere immediatamente il tampone e consultare un medico. Questi sintomi possono essere indizio di TSS. Comunicate anche al vostro medico che siete in periodo mestruale. Le donne che si sono ammalate una volta di TSS, prima di utilizzare ulteriormente i tamponi worrdi rivolgersi consultare il loro medico di fiducia.

Informazioni sulle mestruazioni, sull'ordinazione di campioni e molto altro ancora si possono trovare su:
Soft-Tampons.de

DK **BRUGSANVISNING**

Husk at vaske hænderne inden opsætning og udtagning af Original Soft-Tampon!

Opsætning:
1. Tag den hygiejnisk indpakkede tampon ud af indpakningen.
2. For at opnå lettere indførsel, kan man påføre lidt glidecreme *(vi anbefaler AQUAglide)* på tampon eller fugte den med rent vand – tryk derefter vandet godt ud for at bevare maksimal evne til at optage væske.
3. Det er lettest at indføre tamponen, imens man f.eks. sidder på hug eller sidder på toilettet.
4. Tag fat om tamponens sider med tommelfinger og langfinger og tryk den sammen. Den svagt hjerteformede facon gør Soft-Tampons tyndere ud mod spidsen; de to nedadvendte vinger danner en fordybning på undersiden, hvor man kan placere den finger, der skubber tamponen på plads ved indførsel. Brug den anden hånd til at åbne skamlæberne og skub så tamponen så langt op i skeden med pege- og/eller langfinger, at den sidder tæt op mod livmoderhalsen.

Brugstid:
Vi anbefaler, at tamponen skiftes efter 4–6 timer. Tamponen må højst benyttes i 8 timer. Efter samleje uden kondom skal Original Soft-Tampon skiftes med det samme.

Udtagning:
De integrerede flapper gør det nemt at fjerne Soft-Tampon du tager blot fat i flapperne med pege eller langfinger og trækker ud. Skulle du få problemer, så sæt dig på hug, så vaginapunktet sænkes.

Grundlæggende gælder:
Skulle du en gang opleve, at du ikke kan få tamponen ud, skal du kontakte en gynækolog. Husk, når menustrationen er ovre, at fjerne den sidste Original Soft-Tampons!

VIGTIGT – EN TAMPON MÅ KUN BENYTTES EN GANG!
Gentagen anvendelse kan føre til infektioner! Soft-Tampons opbevares tørt og beskyttet mod sollys i den originale emballage. Misfarvninger nedsætter ikke tampønes funktion. Soft-Tampons smides i husholdningsaffaldet, emballagen bortskaffes i henhold til de nationale affaldsbestemmelser.

Vigtige informationer om din sundhed
Det toksiske choksyndrom *(TSS)* er en meget sjælden, men alvorlig lidelse, der kan ramme alle mennesker. Cirka halvdelen af alle tilfælde af TSS rammer menstruerende kvinder og kan optræde i forbindelse med anvendelsen af tamponer. TSS kan dog også optræde uden brug af tamponer! TSS kan være livstruende og lidelsen skal derfor konstateres og behandles så tidligt som muligt. Hvis du under menstruationen pludselig får høj feber *(39 °C og derover)*, og lider under udslæt, opkastning, diarré, halssmerter, svimmelhed eller sågar besvimelse, skal tamponen omgående tages ud og du bør derefter opsøge læge. Symptomerne indikerer, at der kan være tale om TSS. Fortæl lægen, at du er menstruerende. Kvinder, der lider af TSS, bør opsøge læge inden anvendelse af Soft-Tampons.

GR **ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Πριν από την εισαγωγή και ε ξαγωγή του Original Soft-Tampons να πλένετε τα χέρια σας!
Η εισαγωγή:
1. Βγάλτε το υγιεινά συσκευασμένο ταμπόν από την πλαστική συσκευασία.
2. Για να διευκολύνετε την εισαγωγή αλείψτε το ταμπόν με λίγο λιπαντικό τζελ (συνιστούμε το αυθεντικό AQUAglide) ή υγράνετε με καθαρό νερό – μετά πιέστε καλά για να επιτύχετε το μέγιστο βαθμό απορρόφησης του υγρού.
3. Η τοποθέτηση του ταμπόν είναι πιο εύκολη π.χ. σε στάση βαθιάς καθίσματος ή σε καθιστή θέση στην τουαλέτα.
4. Πιάστε το ταμπόν από τις πλευρές με τον αντίχειρα και το μέσο και πιέστε το. Το διαφανόμενο σχήμα καρδιάς καθιστά το Soft-Tampon πιο λεπτό στην κορυφή, ενώ τα δύο κατεβασμένα φτερά σχηματίζουν στο κάτω κέρος ένα κοίλωμα, που χρησιμοποιείται ως σημείο επαφής για το δάχτυλο που θα ωθήσει το ταμπόν στη θέση του κατά την εισαγωγή. Με το άλλο χέρι ανοίξτε τα χείλη του αιδοίου και σπρώξτε με το δείκτη ή/και το μέσο το ταμπόν μέσα στον κόλπο τόσο βαθιά, ώστε να εφαρμόζει στον τράχηλο της μήτρας.

Η διάρκεια εσωτερικής παραμονής του:
Προτείνουμε να το αλλάζετε μετά από 4 έως 6 ώρες. Ανώτατη διάρκεια εσωτερικής παραμονής του 8 ώρες. Μετά από συνουσία χωρίς προφυλακτικό θα πρέπει να αλλάξετε αμέσως το Original Soft-Tampon.

Η εξαγωγή:
Το Soft-Tampon εξάγεται με απλό τρόπο με τη θηλιά λαβής αφού το τραβήξετε προς τα έξω πιάνοντας τη λαβή με το δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο του χεριού. Σε περίπτωση που παρά ταύτα καταστεί κάποια φορά δύσκολη η εξαγωγή του, σας συμβουλεύουμε να λάβετε „ανακούφιζουν" θέση, καθότι στη στάση αυτή μικραίνει το βάθος του κόλπου.

Βασικά ισχύει:
Σε περίπτωση που κάποια φορά δεν καταορθώσετε να εξάγετε το ταμπόν, πρέπει να επισκεφθείτε σπωδήποτε τον γυναικολόγο γιατρό. Μην ξεχάσετε να εξάγετε στο τέλος της εμμήνου ροής το τελευταίο Original Soft-Tampon! Τα Soft-Tampons δεν είναι μέσο αντισύλληψης!

ΠΡΟΣΟΧΗ – ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΚΑΘΕ ΤΑΜΠΟΝ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΦΟΡΑ!
Πότε μη χρησιμοποιείτε τα αυθεντικά Soft-Tampons για περισσότερες από μία φορά, επειδή το βλέπτιστο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται μόνο κατά την πρώτη και μοναδική χρήση, ενώ οι πολλαπλές χρήσεις ενέχουν τον κίνδυνο πρόκλησης μολύνσεων! Παρακαλούμε φυλάσσετε το προϊόν μέσα στην αυθεντική συσκευασία και προστατευμένο από το ηλιακό φως! Οι χρωματικές αλλοιώσεις δεν συνιστούν ελάττωμα.
Παρακαλούμε πετάτε τα χρησιμοποιημένα ταμπόν στα οικιακά απορρίμματα, όχι στην τουαλέτα. Η μεμβράνη, το χαρτί και το κουτί πρέπει να απορρίπτονται στον μπλε κάδο ανακυκλώσιμων υλικών.

Σημαντικές πληροφορίες για την υγεία σας
Το σύνδρομο τοξικού σοκ (ΣΤΣ) είναι μία εξαιρετικά σπάνια, σοβαρή νόσος, η οποία χρήζει ωστόσο σοβαρής αντιμετώπισης και μπορεί να εμφανιστεί στο γενικό πληθυσμό. Ωστόσο τα μισά σχεδόν από τα περιστατικά ΣΤΣ συναντώνται στις χρήστριες ταμπόν. Μπορεί όμως να εμφανιστεί κατά την έμμηνο ρύση, και όταν δεν γίνεται χρήση ταμπόν! Το ΣΤΣ μπορεί να αποδειχθεί απειλή για τη ζωή και ως εκ τούτου απαιτείται η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση του. Εάν κατά την έμμηνο ρύση παρουσιάσετε ξαφνικά συμπτώματα, όπως υψηλό πυρετό (άνω των 39 °C), δερματικά εξανθήματα, έμετο, διάρροια, πονόλαιμο, ίλιγγο, θα πρέπει να αφαιρέσετε αμέσως το ταμπόν και να απευθυνθείτε σε ένα γιατρό. Τα συγκεκριμένα συμπτώματα, που είναι ανάλογα αυτών της γρίπτης, μπορούν να αποτελούν ενδείξεις για την ύπαρξη του ΣΤΣ. Ενημερώστε το γιατρό σας, για το ότι βρίσκεστε σε εμμηνόρροια. Σε γυναίκες που πάσχουν από το ΣΤΣ συνιστούμε, πριν συνεχίσουν τη χρήση ταμπόν, να συμβουλεύονται προηγουμένως σχετικά το γιατρό τους.

FR **MODE D'EMPLOI**

Avant d'introduire ou de retirer les Original Soft-Tampons, il est impératif de se laver les mains!

Introduire le tampon:
1. Retirez le tampon hygiénique de son emballage plastique.
2. Pour l'introduire plus facilement, nous recommandons d'étaler sur le tampon un peu de gel Original AQUAglide ou de l'humidifier avec un peu d'eau propre – en le pressant bien ensuite pour lui conserver sa capacité maximale d'absorption.
3. Le plus facile est d'introduire le tampon aux toilettes en mettant une jambe en hauteur *(par exemple en posant le pied sur une chaise)*.
4. Disposez votre index sur un côté plat du tampon, saisissez-le sur les côtés avec le pouce et le majeur et pressez-le. De votre autre main, écartez les lèvres du vagin et enfoncez alorsprofondément le tampon à l'intérieur avec votre index et/ou votre majeur de façon à ce que l'autre côté plat du tampon atteigne le col de l'utérus.

Durée d'utilisation:
Changez le tampon *(comme n'importe quel autre tampon)* à intervalles réguliers. Adaptez la durée d'utilisation du tampon aux variations de votre flux menstruel. Pendant les deux premiers jours des règles, il se peut que vous deviez changer de tampon plus souvent *(toutes les 3 à 5 heures environ)*. Vers la fin des règles, la durée d'utilisation devrait atteindre 5 à maximum 8 heures. Nous vous recommandons cependant d'en changer toutes les 4 à 6 heures. Après des relations intimes sans préservatif, il vaut mieux changer l'Original Soft-Tampon immédiatement.

Retirer le tampon:
Pour retirer le tampon facilement grâce à ses deux languettes intégrées, il suffit de le tirer vers l'extérieur en l'agrippant par ses languettes avec l'index ou le majeur. Dans le cas exceptionnel où il serait difficile de le retirer, nous vous recommandons de vous accroupir ou de vous asseoir sur la toilette en écartant les jambes car cette position raccourcit la taille du vagin qui passe alors de 9–10 cm à environ 4–5 cm.

Principes de base:
Dans le cas exceptionnel où vous n'arriveriez pas à retirer votre tampon, il est impératif d'aller voir votre gynécologue. N'oubliez pas, à la fin de vos règles, de retirer le dernier Original Soft-Tampon! Les Soft-Tampons sont pas un moyen de contraception!

ATTENTION – N'UTILISER QU'UNE SEULE FOIS CHAQUE TAMPON!
Un usage multiple peut mener à des infections! Conservez les Soft-Tampons dans leur emballage d'origine, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Les décolorations ne représentent aucun défaut. Les Soft-Tampons sont à jeter avec les ordures ménagères et l'emballage selon les dispositions générales concernant les déchets dans votre pays.

Informations importantes relatives à votre santé
Le syndrome du choc toxique *(SCT)* est une maladie très rare mais qu'il convient de prendre tout à fait au sérieux et qui peut toucher tout un chacun. Environ la moitié des cas de SCT se déclare chez des femmes menstruées et un lien a été établi avec le port de tampons. Le SCT peut également survenir même en l'absence de tampon! Ce syndrome peut s'avérer fatal et doit par conséquent être dépisté et traité précocement. Si, pendant vos règles, vous présentez subitement une grosse fièvre *(39°C ou plus)* et souffrez d'éruption cutanée, de vomissements, de diarrhée, de maux de gorge, de sensations de vertige pouvant aller jusqu'à l'évanouissement, retirez immédiatement le tampon et contacter un médecin. Ces symptômes peuvent être un signe de SCT. Informez le médecin que vous avez vos règles. Les femmes ayant déjà été touchées par le SCT devraient en parler à leur médecin avant toute réutilisation de Soft-Tampons.

Vous trouverez des informations sur les règles, la commande d'échantillons et bien d'autres choses encore à l'adresse suivante:
Soft-Tampons.de

NO **BRUKSANVISNING**

Det er absolutt nødvendig å vaske hendene før Original Soft-Tampons innsetting og fjernelse!

Tampongens innsetting:
1. Ta den hygienisk pakkede tampongen ut av emballasjen.
2. For at den skal være lettere å føre inn, kan du ta litt glidemiddel på den tampongen *(vi anbefaler den originale AQUAglide)*. Du kan også fukte den med rent vann. Press ut vannet godt etterpå for at tampongen skal ha maksimal sugeevne.
3. Det er lettest å føre inn tampongen hvis du f.eks. sitter på huk eller på toalettet.
4. Hold i sidene på tampongen med tommel og langfinger og press den sammen. Den antydede hjerteformen gjør at Soft-Tampon er slank på tuppen, mens de to nedre vingene danner en fordypning på undersiden. Der kan du plassere fingeren når den skyver tampongen inn på plass. Med den andre hånden åpner du kjønnsleppene. Så skyver du tampongen inn i skjeden med peke- og/eller langfingeren, så langt inn at tampongen legger seg mot livmorhalsen.

Tampongens anvendelsestid:
Det er tilrådelig å bytte tampongen etter 4 til 6 timer. Tampongens høyeste anvendelsestid utgjør 8 timer. Etter kjønnslig omgang uten kondom skal du byte Original Soft-Tampons med det samme.

Tampongens fjernelse:
Soft-Tampons lette fjernelse skjer ved hjelp av de integrerte gripelaskene, ved at du drar ut tampongen med peke- eller langfingeren ved gripelaskene. Hvis tampongens fjernelse likevel skulle bli vanskelig engang, så er det tilrådelig, at du for denne hensikten etter deg på huk, ettersom vaginaens dybde blir kortere på denne måten.

Prinsipielt gjelder følgende:
Hvis det noen gang ikke skulle gå bra for deg å fjerne tampongen, så blir det uunngåelig for deg å oppsøke gynekologen din. Du må ikke glemme å fjerne den siste Original Soft-Tampons i slutten av menstruasjonen! Soft-Tampons er ikke et prevensjonsmiddel!

GI AKT – ENHVER TAMPONG MÅ KUN ANVENDES EN GANG!
Bruk aldri de Original Soft-Tampons flere ganger. Den optimale effekten oppnås bare ved første gangs bruk, og gjenbruk kan føre til infeksjoner! Lagre tampongene i originalemballasjen og beskytt dem mot lys! Fargeforandringer er ikke en mangel ved varen.
Kast tampongen i husholdningsavfallet, ikke i toalettet. Folien kan resirkuleres. Papir og eske kan leveres til papirinnsamlingen.

Viktig informasjon om din helse
Det toksiske sjokksyndromet *(TSS)* er en yterst sjelden, men alvorlig sykdom som alle kan få. Men ca. halvparten av TTS-tilfellene oppstår hos kvinner som har brukt tampong. Det kan imidlertid også oppstå under menstruasjonen selv om du ikke bruker tampong. TSS kan være livsfarlig og må derfor oppdages og behandles så raskt som mulig. Hvis du under menstruasjonen får høy feber *(over 39 °C)*, utslett, oppkast, diaré, halsvondt eller svimmelhet, må du straks fjerne tampongen og oppsøke lege. Disse influensalignende symptomene kan være tegn på TSS. Si i fra til legen om at du har menstruasjon. Vi anbefaler kvinner som har blitt syke av TSS å snakke med legen før de bruker tampongen igjen.

PT **INSTRUÇÕES DE USO**

Antes de inserir e retirar os Original Soft-Tampons é imprescindível lavar as mãos!

Inserir:
1. Retire o absorvente interno empacotado higienicamente da embalagem.
2. Para uma inserção mais fácil aplique no absorvente interno um pouco de lubrificante *(nós recomendamos AQUAglide)* ou umedeça o absorvente interno com água limpa – após isto esprema bem o absorvente para manter a capacidade máxima de absorção de líquido.
3. A maneira mais fácil de inserir o absorvente é na posição agachada ou sentada no toalete.
4. Peque o absorvente lateralmente com o polegar e o dedo do meio e o pressione. O formato de flecha faz com que o Soft-Tampon seja fino na ponta; as duas asas puxadas para baixo formam uma depressão no lado inferior que cria a superfície para o dedo que insere o absorvente interno e o empurra para a sua posição correta. Com a outra mão abra os lábios vaginais e empurre o absorvente interno somente com o seu dedo indicador e/ou dedo do meio tão profundamente na vagina até que ele toque o colo do útero.

Duração do uso:
Recomendamos que o tampão seja substituído a cada 4 a 6 horas. A duração máxima de uso é de 8 horas. Após a relação íntima sem preservativo o tampão Original Soft-Tampons deve ser trocado de imediato.

Retirar:
O Soft-Tampons pode ser retirado de modo simples com auxílio das abas integradas, para tanto puxe-o pelas abas com os dedos indicadores ou médios. Caso a retirada eventualmente apresente problemas, recomendamos que fique de cócoras e retire o tampão, nesta posição a profundidade da vagina é encurtada.

Informação básica:
Caso eventualmente não consiga retirar o tampão, é imprescindível buscar auxílio com seu ginecologista.
É não esqueça de retirar o última tampão Original Soft-

obě dolů stažená křidélka vytvoří na spodní straně důlek, který je opěrou pro prst, jež tampon při zasunování posunuje na své místo. Pokud kroku rozevřete stydké pysky a pomocí ukazováčku a/nebo prostředníčku sušte tampon tak hluboko do vaginy, až tampon dolehne na děložní hrdlo.

Doba nošení:
Doporučujeme výměnu po 4 až 6 hodinách. Maximální doba nošení je 8 hodin. Po intimním styku bez kondomu buste měla Original Soft-Tampon ihned vyměnit.

Odstranění:
Jemný tampon lze jednoduše odstranit pomocí integrovaných úchytek tak, že jej vytáhnete za úchytky ukazováčkem nebo prostředníčkem. Pokud by navzdory tomu bylo odstranění obtížné, doporučujeme vám se k tomuto účelu nechat pomoci třeba od hloubka pochvy zmenšit.

Zásadně platí:
Pokud by se někdy stalo, že se vám nepodařil tampon odstranit, tak je návštěva vašeho gynekologa nevyhnutelná. Nezapomeňte na konci menstruace odstranit poslední Original Soft-Tampon! Soft-Tampons nejsou antikoncepční!

POZOR – KAŽDÝ TAMPON POUŽÍVEJTE POUZE JEDNOU!
Opakované používání může způsobit infekci! Tampony Soft-Tampons skladujte v původním obalu v suchu a temnu. Změna zabarvení není nedostatkem. Tampony Soft-Tampons likvidujte do zbytkového odpadu, obaly podle místních pokynů k likvidaci odpadu.

Důležité informace týkající se Vašeho zdraví
Syndrom toxického šoku *(TSS)* je velmi vzácné, ale vážné onemocnění, které může postihnout kohokoli. Přibližně polovina všech případů TSS se vyskytovala u menstruujících žen a byla popsána v souvislosti s používáním tamponů. Může se ale vyskytnout, i když nebyly tampony použity! TSS může být životu nebezpečný a musí být proto včas rozpoznán a ošetřen. Pokud během menstruace najednou dostanete vysokou horečku *(39 °C a vyšší)*, objeví se vyrážka, zvracení, průjem, bolesti v kreu, pocity závratě až mdloby, okamžitě tampon vyjměte a navštivte lékaře. Tyto symptomy mohou být příznaky TSS. Lékaři sdělte, že máte menstruaci. Ženy, které již někdy na TSS onemocněly, by se měly o dalším používání tamponů Soft-Tampons poradit se svým lékařem.

SK NÁVOD NA POUŽITIE

Pred zavedením a vytiahnutím soft tampónov si bezpodmienečne umyte ruky!

Zavedenie:
1. Na ľahšie zavedenie naneste na soft tampón trochu lubrikačného gélu alebo ho navlhčite čistou vodou - potom ho dobre vytlačte, aby ste zachovali maximálnu schopnosť absorpcie tekutiny.
2. Najľahšie sa dá soft tampón zaviesť napr. v drepe alebo v sede na záchode.
3. Uchopte soft tampón dvomi prstami po bokoch a stlačte ho. Priehlbina na spodnej strane tvorí podklad pre prst, aby ste mohli soft tampón posúvať pri zavádzaní na jeho miesto. Pomocou druhej ruky otvorite pysky ohanbia a vsuniete soft tampón jedným prstom do pošvy, tak aby sa pritisol na krček maternice (pozri obrázok).

Dĺžka nosenia:
Vymieňajte soft tampón v pravidelných intervaloch. Prispôsobte čas nosenia soft tampónu meniacej sa intenzite vašej menštruácie. Dĺžka nosenia by mala byť maximálne 8 hodín. Každopádne odporúčame výmenu po 4 až 6 hodinách. Pri silnom krvácaní by ste si mali soft tampóny meniť približne každých 3 až 5 hodín. Ak si po návšteve bazéna alebo pohlavnom styku bez kondómu okamžite vymeníte soft tampón, znížite riziko infekcie.

Vytiahnutie:
Na ľahké vytiahnutie sa na soft tampóne nachádza integrovaný jazýček, ktorý sa dá jednoducho uchopiť prstom. Alternatívne môžete chytiť Soft-Tampon za jedno z krídel a tak ho vytiahnuť. Vytiahnutie sa zjednoduší, ak si čupnete, pretože sa takto skráti hĺbka pošvy. Vyvíňte dodatočne tlak na soft tampón, dostane sa tak ďalej dopredu a je ľahšie dosiahnuteľný. Nápomocnou môže byť aj vaginálna sprcha, pretože pline nasiaknutý soft tampón sa automaticky zošmykne nadol a dá sa tak ľahšie uchopiť. Na konci menštruácie nezabudnite prosím vytiahnuť posledný Soft-Tampon.

Zásadne platí:
Soft tampóny nie sú antikoncepčnými prostriedkami. Sú bez váhania vhodné na použitie s kondómami. V prípade vloženého vnútromaternicového telieska by ste sa mali poradiť so svojím lekárom. Ak by sa vám niekedy nepodarilo vytiahnuť soft tampón, je nevyhnutné vyhľadať Vášho gynekológa.

POZOR!
KAŽDÝ TAMPÓN POUŽITE IBA RAZ!
Nikdy nepoužívajte Soft-Tampon viackrát, pretože optimálny efekt sa dosiahne iba pri jednorazovom použití a viacnásobné použitie môže viesť k infekciám! Skladujte v originálnom balení a chráňte pred svetlom! Zafarbenia nepredstavujú žiadne nedostatky. Soft tampón vyhoďte do domového odpadu a nie do toalety.

Dôležité informácie pre Vaše zdravie
Syndróm toxického šoku (TSS) je veľmi zriedkavé, ale vážne ochorenie, ktoré sa môže vyskytnúť u všetkých obyvateľov. Približne polovica prípadov TSS sa však vyskytuje u používateliek tampónov. TSS môže byť život ohrozujúce a preto sa musí včas rozpoznať a liečiť. Ak počas Vašej menštruácie náhle dostanete vysoký teplotu (nad 39 °C), kožnú vyrážku, vracanie, hnačku, bolesti hrdla, pocit závratu, závraty, malí by ste ihneď vybrať tampón a vyhľadať lekára. Tieto symptómy podobné chrípke môžu byť príznakmi TSS. Oznámte Vášmu lekárovi, že máte menštruáciu. V prípade ochorenia na TSS Vám odporúčame poradiť sa pred ďalším použitím s Vaším lekárom.

BG УКАЗАНИЕ ЗА УПОТРЕБА

Преди вкарването и изваждането на Original Soft-Tampons ръцете следва непременно да се измиват!

Вкарването:
1. Използвайте хигиенично опаковання тампон отопаковката.
2. За по-лесното му поставяне поставете малко гел върху тампон (ние Ви препоръчваме Original AQUAglide) или гонавлажнете с чиста вода - след това го изстискайте добре, за да може да поеме максимално количество течност.
3. Най-лесният начин за поставянето на тампона е в клекнало положение или в седнало положение на тоалетната чинията.
4. Хванете тампона с палеца и средния си пръст и го натиснете от двете страни.Така той образува форма, подобна на сърце, като в горната част се изостря, а двете изтеглени надолу крила образуват вдлъбнатина в долната част, в която се поставя пръста, който изтиква тампона на правилното му място. С другата си ръка, отворете сравните си устни и пъхнете тампона с показалеца и / или средния пръст толкова дълбоко във влагалището, че той да докосне шийката на матката.

Продължителност на употреба:
Препоръчваме смяна на 4 до 6 часа. Максималната продължителност на употреба възлиза на 8 часа. акт без презерватив би трябвало веднага да смените Original Soft-Tampon.

Изваждането:
Original Soft-Tampon може да се извади лесно за интегрираните уши, като го измъкнете с показалец или среден пръст за ушите. Ако вътреки всичко изваждането се окаже трудно, препоръчваме за тази цел да клекнете, тъй като в тази позиция дълбочината на вагината се намалява.

По принцип важи:
Ако по някаква причина не успеете да извадите тампона непременно да посетите гинеколога си. Не забравяйте към края на менструацията си да отстраните последния Original Soft-Tampon! Soft-Tampons не са контрацептиви!

ВНИМАНИЕ – ВСЕКИ ТАМПОН ДА СЕ ИЗПОЛЗВА САМО ЕДНОКРАТНО!

Многократната употреба може да доведе до инфекция! Меките тампони трябва да се съхраняват на сухо място, защитено от светлина, и в оригиналната опаковка. Промяна на цвета не е знак за влошено качество. Меките тампони трябва да се изхвърлят като битови отпадъци, останалата част от опаковката трябва да се изхвърля според специфичните за страната изисквания за изхвърляне на отпадъци.

Важна информация за Вашето здраве
Токсичният шоков синдром (TSS) е рядко, но сериозно заболяване, което може да се появи при някои жени. Приблизително половината от случаите на поява на токсичния шоков синдром (TSS) става по време на менструация и е описан във връзка с използването на тампони. Токсичният шоков синдром (TSS) може да се появи дори и ако не е бил използван тампон! TSS е опасен за живота и трябва да бъдат открит и лекуван своевременно. Ако страдате по време на менструация от внезапна поява на висока температура (39°C и по-висока), получите обрив по кожата, повръщане, диария, болки в гърлото или замаяност до припадък, незабавно извадите тампона и се консултирайте с лекар. Симптомите може да са признаци за появата на TSS. Информирайте лекуващия Ви лекар за това, че сте в менсис. Жените, при които е било диагностициран TSS, трябва да се консултират с лекуващия ги лекар преди да започнат да употребяват отново меки тампони.

FI KÄYTTÖOHJEET

Kädet on pestävä ehdottomasti ennen Original Soft-Tampons sisäänvientiä tai poistamista!

Sisäänvienti:
1. Poista hygieenisesti pakattu tamponi pakkauksesta.
2. Tamponin asettamisen helpottamiseksi levitä tamponin päälle hieman liukastegeeliä *(suosittelemme alkuperäistä AQUAglide)* tai kostuta sitä kevyesti puhtaalla vedellä. Purista tamponista tämän jälkeen ylimääräinen neste pois saavuttaaksesi parhaan mahdollisen imukyvyn.
3. Tamponi on helpointa asettaa paikalleen esim. Kyykkyasennossa tai WC-pöntöllä istuttaessa.
4. Ota tamponin reunoista kiinni peukalolla ja keskisormella ja purista se kokoon. Soft-Tamponsydämen kaltaisen muodon ansiosta sen kärki on kapea. Molemmat alaspäin osoittavat siivekkeet muodostavat tamponin alaosaan syvennyksen, johon sormi asetetaan työnnettäessä tamponi paikalleen. Levitä häpyhuulet erilleen toisella kädellä ja työnnä tamponi etu- ja/tai keskisormella niin pitkälle emättimen sisään kunnes tampon on kohdunkaulan vieressä.

Käyttöaika:
Suosittelemme tamponin vaihtoa 4–6 tunnin välein. Maksimikäyttöaika on 8 tuntia. Original Soft-Tampon on vaihdettava välittömästi ilman kondomia tapahtuneen yhdynnän jälkeen.

Poistaminen:
Soft-Tampons voidaan poistaa yksinkertaisesti siinä olevista nipoista siten, että vedät tamponin ulos nipoista etu-tai keskisormella. Jos tamponin poistaminen sattuu olemaan vaikeaa, niin suosittelemme asettumaan „kyykkyasentoon", koska silloin vaginan syvyys lyhenee.

Yleisesti pätee:
Jos tampon poistaminen ei onnistu, niin on välttämättä otettava yhteys gynekologiin. Älä unohda poistaa viimeistä Original Soft-Tampon kuukautisten päätyttyä! Soft-Tampons ei ole ehkäisyväline!

HUOMIO – YHTÄ TAMPONIA KÄYTETÄÄN VAIN YHDEN KERRAN!
Älä koskaan käytä alkuperäistä Soft-Tampons uudelleen, sillä optimaalinen vaikutus voidaan saavuttaa vain, kun yhtä tamponia käytetään vain kerran. Tamponin uudelleenkäyttö voi aiheuttaa tulehduksia! Säilytä tamponi alkuperäispakkauksessa ja valoita suojattuna! Värjäintymien ei tarkoita, että tuote on viallinen. Hävitä käytetyt tamponi talousjätteen mukana, älä heitä niitä WC-pönttöön. Muuvikäärite tulee hävittää sekajätteen mukana! Paperi ja pahvipakkaus kuuluvat paperijätteastiaan.

Tärkeää terveyteen liittyvää tietoa
Toksinen sokkioireyhtymä *(TSS)* on erittäin harvinainen, mutta vakavasti otettava sairaus, jota voi esiintyä kaikilla ihmisillä. Noin puolella tapauksista TSS:ää esiintyy kuitenkin tamponin käyttäjillä. Sitä voi esiintyä kuukautisten aikana myös silloin, kun tamponia ei käytetä! TSS voi olla hengenvaarallinen ja siitä johtuen se on tunnistettava ja hoidettava ajoissa. Jos sinulla nousee kuukautisten aikana yhtäkkiä korkea kuume *(yli 39 °C)* tai jos sinulla esiintyy ihottumaa, oksentelua, ripulia, kurkkukipua, huimausta tai pyörtymistä, poista tamponi välittömästi ja käänny lääkärin puoleen. Nämä viilustumisen kaltaiset oireet voivat olla merkki TSS:stä. Kerro tällöin lääkärillesi, että sinulla on kuukautiset. TSS:ää sairastavia naisia suosittelemme keskustelemaan tamponin jatkokäytöstä lääkärin kanssa.

RU ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Обязательно помойте руки перед введением и извлечением тампонов Original Soft-Tampons!

Чтобы ввести тампон:
1. Достаньте гигиенически упакованный тампон из пластиковой упаковки.
2. Для того чтобы тампон легко вводился, нанесите на тампон немного гель-смазки *(мы рекомендуем Original AQUAglide)* или увлажните его чистой водой – затем его нужно тщательно выжать с целью обеспечения максимального впитывания влаги.
3. Легче всего тампон вводится в положении приседа или сидя в туалете.
4. Обхватите тампон по бокам большим и средним пальцами и сожмите его.Тампон Soft-Tampon имеет форму сердечка, вводить его следует вершиной вперед. При этом оба выступных крылышка образуют впадину на нижней стороне, которая служит опорой для пальца, который вводит тампон в предназначенное для него место. С помощью другой руки раздвиньте срамные губы и введите тампон указательным и/или средним пальцем во влагалище до шейки матки.

Продолжительность применения:
Мы рекомендуем менять тампоны через 4–6 часов. Максимальная продолжительность применения составляет 8 часов. После полового акта без презерватива необходимо сразу же заменить тампон Original Soft-Tampon.

Чтобы извлечь тампон:
Тампон можно легко извлечь с помощью соединенного с ним язычка, потянув за язычок указательным или средним пальцем. Если, несмотря на это, возникнут трудности с извлечением тампона, то мы рекомендуем присесть на корточки, уменьшив таким образом глубину влагалища.

Принципиально важно:
если вообще не удалось извлечь тампон, то обязательно обратитесь в Вашему гинекологу. Не забудьте извлечь последний тампон Original Soft-Tampon к концу менструации! Soft-Tampons не контрацептивы!

ВНИМАНИЕ – ТАМПОН ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ!
Многоразовое использование тампонов может привести к инфекции! Тампоны Soft-Tampon рекомендуется хранить в оригинальной упаковке в сухом и тёмном месте. Изменение цвета не является дефектом. Тампоны „Soft-Tampon" выбрасываются в остаточный мусор, упаковка – в мусор, предусмотренный директивами той или иной страны.

Важная информация для Вашего зд ровья
Токсический синдром шока *(TSS)* – это редкое, но очень серьёзное заболевание, которое может возникнуть у любого человека. Примерно половина заболеваний TSS возникает у женщин во время менструации и приписывается использованию тампонов. Однако оно может возникнуть и без использования тампона! TSS может вызвать угрозу для жизни и поэтому должно быть вовремя выявлено и вылечено. Если у Вас во время менструации поднялась температура *(39 °C и выше)*, и появилась сыпь на коже, а также тошнота, расстройство желудка, боль в горле, закружилась голова до потери сознания, немедленно удалите тампон и обратитесь к врачу. Это могут быть симптомы TSS. Сообщите врачу, что у Вас менструация. Женщинам, которые хотя бы один раз перебенесли TSS, рекомендуется обратиться к врачу и проконсультироваться с ним по поводу дальнейшего использования тампонов.

PL SPOSÓB UŻYCIA

Przed wprowadzaniem i wyjmowaniem Original Soft-Tampons należy koniecznie umyć ręce!

Wprowadzanie tamponu:
1. Wyjąć higienicznie zapakowany tampon z plastikowego opakowania.
2. W celu ułatwienia wprowadzenia nałożyć na tampon odrobinę żelu nawilżającego *(zalecamy Original AQUAglide)* lub zwilżyć czystą wodą – dobrze wycisnąć w celu zapewnienia maksymalnego wchłaniania wilgoci.
3. Tampon najlepiej zakładać np. w pozycji kucznej lub siedząc na sedesie.
4. Chwycić tampon po bokach kciukiem i palcem środ- kowym i ścisnąć. Tampon ma kształt serca, przez co jego czubek jest węższy; ściśnięcie skrzydełek powo- duje utworzenie na spodzie wgłębienia na palec, które ułatwia wprowadzenie tamponu. Drugą ręką rozchylić wargi sromowe i wprowadzić tampon palcem wskazującym i/lub środkowym do pochwy aż do szyjki macicy.

Częstotliwość wymiany tamponu:
Zalecamy wymianę tamponu co 4 do 6 godzin. Maksymalny czas pozostawienia tamponu w pochwie wynosi 8 godzin. Po stosunku płciowym bez prezerwatywy należy natych-miast wymienić Original Soft-Tampons.

Usuwanie tamponu:
Soft-Tampons można łatwo usunąć dzięki specjalnym uchwytom w kształcie klapek, dzięki czemu można go wyciągnąć palcem wskazującym lub środkowym za klapki. Jeśli mimo to usuwanie tamponu okaże się trudne, zalecamy przybranie pozycji kucznej, gdyż w ten sposób zmniejsza się długość pochwy.

Zasada główna:
Jeśli nie uda się usunąć tamponu, niezbędna jest wizyta u ginekologa. Nie zapomnij usunąć ostatniego Original Soft-Tampons pod koniec menstruacji! Soft-Tampons nie są antykoncepcyjne!

UWAGA – KAŻDY TAMPON MOŻE BYĆ UŻYTY TYLKO JEDEN RAZ!
Wielokrotne używanie może prowadzić do infekcji! Przechowywać tampony Soft-Tampons w oryginalnym opakowaniu, w miejscu suchym i chronionym przed dostępem światła. Odbarwienia nie stanowią wady. Tampony Soft-Tampons wyrzucać razem z odpadami zmieszanymi, pozostałości opakowania zutylizować zgodnie z przepisami dotyczącymi gospodarowania odpadami, które obowiązują w danym kraju.

Ważne informacje dotyczące zdrowia
Zespół wstrząsu toksycznego *(TSS)* to bardzo rzadka, lecz poważna choroba, która może wystąpić u wszystkich ludzi. Około połowa zachorowań występuje u miesiączkujących kobiet i jest związana z używaniem tamponów. Może wystąpić również wtedy, kiedy tampony nie były używane! Zespół TSS może stanowić zagrożenie dla życia i dlatego ważne jest wczesne rozpoznanie i leczenie. Jeżeli podczas miesiączki nagle wystąpi wysoka gorączka *(39°C i więcej)*, wysypka skórna, wymioty, biegunka, bóle gardła, zawroty głowy i omdlenia, natychmiast wyjmij tampon i zgłoś się do lekarza. Powyższe objawy mogą świadczyć o TSS. Poinformuj lekarza, że jesteś w trakcie miesiączki. Osoby, które chorowały już na TSS, powinny skonsultować się z lekarzem przed ponownym użyciem tamponów Soft-Tampons.

LV LIETOŠANAS PAMĀCĪBA

Pirms Original Soft-Tampon ievadīšanas un izņemšanas obligāti nomazgājiet rokas!

Ievadīšana:
1. Higiēniski iepakotu tamponu izņemiet no iepakojuma.
2. Lai tamponu vieglāk ievadītu vagīnā, uz tampona uzkļājiet slīdi veicinošu gēlu *(mēs rekomendējam gēlu Original AQUAglide)* vai arī samitrināt to ar tīru ūdeni – pēc tam kārtīgi izspiediet lieko ūdeni no tampona, lai saglabātu maksimālu šķidruma uzsūkšanas spēju.
3. Vienkāršākais tampona ievadīšanas veids ir tupus pozā vai arī sēžot uz tualetes poda.
4. Ar īkšķi un vidējo pirkstu satveriet tamponu aiz tā malām un saspiediet to. Sirds forma nodrošina to, ka tampona gals ir šaurs; abi uz leju vērstie spārniņi tampona apakšpusē veido iedobumu, kas savukārt veido balstu pirkstam, kas tamponu ievadīšanas laikā novietu tam pareizajā vietā. Ar otru roku atveriet kauna lūpas un ar rādītāja pirkstu un/vai vidējo pirkstu bīdiet tamponu tik dziļi vagīnā, līdz tas pieķļauj dzemdes kaklam.

Izmantošanas laiks:
Iesakām nomainīt pēc 4 līdz 6 stundām. Maksimālais izmantošanas laiks sastāda 8 stundas. Pēc dzimumattiecībām bez prezervatīva izmantošanas nekavējoties nomainiet Original Soft-Tampons.

Izņemšana:
Soft-Tampons var vienkārši izņemt, satverot to ar rādāmo un vidējo pirkstu aiz integrētajām satveramajām atlocēm. Ja izņemšana Jums kādreiz tomēr sagādās grūtības, tad šim nolūkam iesakām ieņemt „pietupiena pozīciju", jo tā rezultātā maksts dziļums samazinās.

Pamatā ievērojiet:
Ja gadījumā kādreiz neizdodas tamponu izņemt, tad obligāti grieziecies pie sava ginekologa. Neaizmirstiet menstruācijas beigās izņemt pēdējo Original Soft-Tampon! Tamponi Soft-Tampons nav izsargāšanās līdzeklis!

LT NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Prieš įsidedant ir išsiimant tamponą būtinai nusiplaukite rankas!

Įdėjimas:
1. Tam, kad lengviau įsidėtumėte, užtepkite ant Soft-Tampon šiek tiek lubrikanto arba suvilgykite tamponą švariu vandeniu - tuomet ji gerai išpaukšte, kad būtų išsaugotas didžiausias skysčio sugeriamumas.
2. Soft-Tampons lengviausia įsidėti, pvz., tupint arba sėdint ant tualeto.
3. Paimkite Soft-Tampons tamponą už šonų dviem pirštais ir jį suspauskite.

Įduba tampono apačioje skirta pirštui atremti įstumiant Soft-Tampon į jo vietą. Kita ranka praskleiskite lytines lūpas ir pirštu įstumkite Soft-Tampon į vaginą taip, kad jis priglustų prie gimdos kaklelio (žr. pav.).

Nešiojimo trukmė:
Soft-Tampons tamponą taip pat keiskite reguliariai. Soft-Tampons tampono nešiojimo trukmė priklauso nuo Jūsų menstruacijų gausumo. Tamponas turėtų būti nešiojamas ne ilgiau nei 8 valandas. Rekomenduojame keisti kas 4–6 valandas. Jeigu kraujuojate stipriau, Soft-Tampons tamponą reikėtų keisti kas 3–5 valandas. Sumažinsite infekcijos riziką, jeigu po apsilankymo baseine arba po intymių santykių be prezervatyvo nedelsiant pakeisite Soft-Tampons tamponą.

Išėmimas:
Soft-Tampons lengvai išimamas už jame integruoto „liežuvėlio", kuris paprastai patraukiamas viena pirštu. Soft-Tampon taip pat galima išimti paėmus už vieno iš dviejų sparnelių. Išimti bus paprasčiau, jeigu atsitupsite, nes tokiu būdu sumažėja vaginos apšilo. Papildomos pagalbos Soft-Tampon, taip jis pasislinks į priekį ir bus galima jį lengviau pasiekti. Taip pat gali pagelbėti vaginos dušas, nes visiškai skysčio prisigeręs Soft-Tampon savaime paslinks žemyn ir taip bus galima jį lengviau apčiuopti. Pasibaigus menstruacijoms, prašom nepamiršti išsiimti paskutinio Soft-Tampon.

Svarbu:
Soft-Tampon neapsaugo nuo nėštumo. Jie pritaikyti naudoti kartu su prezervatyvais. Jeigu esate įsidėjusi spiralę, pasikonsultuokite su savo gydytoju. Jei Jums nepavyktų išsiimti Soft-Tampon, kreipkitės į savo ginekologą.

DĖMESIO!
TAMPONAI YRA TIK VIENKARTINIO NAUDOJIMO!
Niekada nenaudokite Soft-Tampon kelis kartus, nes optimalus efektas pasiekiamas tik naudojant juos vieną kartą. Daugkartinis naudojimas gali sukelti infekcijas! Laikykite originaliuje pakuotėje ir saugokite nuo šviesos! Spalvos pakitimai nėra laikomi defektais. Soft-Tampons prašome išmesti su buitinėmis atliekomis, o ne į unitazą.

Svarbi informacija Jūsų sveikatai
Toksinio šoko sindromas (TŠS) – tai reta, tačiau pavojinga liga, kuria gali susirgti bet kuris žmogus. Maždaug puse TŠS atvejų pasireiškia tamponus naudojančiomis moterims. TŠS gali būti pavojingas gyvybei, todėl turi būti laiku diagnozuotas ir gydomas. Jeigu, tvz., menstruacijų metu imate staigiai karščiuoti (temperatūra aukštesnė nei 39 °C), išberia oda, pykina, viduriuojate, jaučiate skausmą kaklo srityje, svaigsta galva, kankina svaigulys, nedelsdama išsiimkite tamponą ir kreipkitės į gydytoją. Tokie į gripą panašūs simptomai gali būti TŠS požymiai. Jeigu susirgote TŠS, rekomenduojame pasikonsultuoti su savo gydytoju dėl tolimesnio tamponų naudojimo.

EE KASUTUSJUHEND

Enne tampooni sisestamist ja eemaldamist tuleb käed kindlasti puhtaks pesta!

Sisestamine:
1. Hõlpsamaks sisestamiseks kandke tampoonile pisut libestit või niisutage seda puhta veega – seejärel pigistage seda korralikult, et saavutada maksimaalne vedelikuimavsiõime.
2. Kõige lihtsam on tamponi sisestada kükitades või tualetis istudes.
3. Haarake tampoon külgedelt kahe sõrme vahele ja pigistage see kokku. Alaserval olev lohk toetab sõrme tamponi õigele kohale lükkamisel. Avage teise käega häbememokad ja lükake tampoon ühe sõrmega tuppe, nii et see jääb paika emakakaelale (vt joonist).

Kasutusaeg:
Ka pehmet tampooni tuleb vahetada korrapäraselt. Kohandage tampooni kasutusaega vastavalt menstruatsiooni intensiivsusele. Ühe tampooni kasutusaeg ei tohi olla pikem kui 8 tundi. Soovitatav on vahetada seda iga 4 kuni 6 tunni tagant. Tugeva veeritsuse korral tuleks tampooni vahetada umbes iga 3 kuni 5 tunni tagant. Nakkusohu vähendamiseks vahetage tampooni kohe pärast ujumist või kondoomita vahekorda.

Eemaldamine:
Lihtsaks eemaldamiseks on tampoonil pilu, millest saab sõrmega hõlpsasti kinni haarata. Teise võimalusena saab tampooni eemaldada ka ühest tiivast haarates. Eemaldamise lihtsustamiseks võite kükitada, kuna nii vähendate tupe sügavust. Lisaks avaldage tampoonile tupelihastega survet, et see ettepoole liiguks ja oleks kergemini kättesaadav. Abi võib olla ka tupeloputusest, kuna täitunud tampoon libiseb automaatselt allapoole ja on sel viisil hõlpsamalt haaratav. Ärge unustage menstruatsiooni lõpus viimast tampooni eemaldada.

Põhimõtteliselt kehtib järgmine:
Pehmed tampoonid ei ole rasestumisvastased vahendid. Need on mõeldud muretuks kasutamiseks koos kondoomidega. Spiraali korral tuleb konsulteerida arstiga. Kui tampooni eemaldamine ei peaks õnnestuma, siis on oma naistearsti külastamine hädavajalik.

TÄHELEPANU!
KASUTAGE IGAT TAMPOONI VAID ÜHE KORRA!

Ärge kasutage pehmeid tampoone kunagi korduvalt, sest optimaalne toime saavutatakse ainult ühekordse kasutamisega ja korduv kasutamine võib põhjustada infektsioonil Palun säilitage tampoone originaalpakendis ning valguse eest kaitstuna! Värvimuutused ei tähenda defekte.
Visake kasutatud pehmed tampoonid olmeprügi hulka, mitte tualetti.

Tähtis tervishoiualane teave
Toksilise šoki sündroom (TSS) on väga harvaesinev, kuid tõsine haigus, mida võib üldelainkonnal esineda. Ligikaudu pooled TSS-i juhtudest puudutavad siiski tampoonide kasutajaid. TSS võib olla eluohtlik ning seda tuleb varakult avastada ja ravida. Kui teil tekib menstruatsiooni ajal järsku kõrge palavik (üle 39 °C), nahalööve, oksendamine, kõhulahtisus, kurguvalu, pearinglus, krambid, siis tuleb tampoon kohe eemaldada ja arsti poole pöörduda. Need gripilaadsed sümptomid võivad olla TSS-i tunnuseks. Räägige oma arstile, et teil on menstruatsioon. TSS-i haigestumise korral soovitame enne tampoonide edasist kasutamist konsulteerida oma arstiga.

160083-Standard 11/2023 ©

SWIM SPORT SPA LOVE

MADE IN GERMANY

JOYDIVISION international GmbH
Eckenerstrasse 3 · 30179 Hannover
GERMANY

©

SYNGINA Saugstärkewerte
SYNGINA absorption values

Tröpfchen/*Drops* g

