

3. Coge el tampón por la parte en relieve del tubo exterior con los dedos pulgare y corazón con tu otra mano abre los labios vulvares alrededor de la vagina: con tu dedo índice presiona el tampón dentro de la vagina: hacia arriba y hacia atrás apuntando hacia la parte inferior de la espalda, hasta que tu dedo contacte con tu cuerpo. Mantener firme el tubo exterior, empuja suavemente el tubo interior con tu dedo índice y sitúa el tampón. 4. Si notas alguna molestia, necesitas presionarlo más en la vagina. El cordón colgará fuera de la vagina listo para ser retirado. 5. Para quitarte el tampón, relájate y tira suavemente del cordón. El tampón usado debiera de ser envuelto y desabastecido con la basura doméstica normal. La película de protección también de desabastece con la basura doméstica. Lave de nuevo sus manos cuidadosamente. **¡NO SE OLVIDE JAMÁS DE RETIRAR EL TAMPÓN AL FINAL DE LA MENSTRUACIÓN!**

DE: DIESE PACKUNGSBEILAGE ENTHÄLT WICHTIGE INFORMATIONEN.

Behalten Sie es und lesen Sie es, bevor Sie Ihren FLO Tampon benutzen. **WAS IST IN EINEM FLO TAMPON?**

100% Bio-Baumwolle, zertifiziert nach dem Global Organic Textile Standard (GOTS). Diese Norm garantiert die biologische Qualität von Textilien und deren verantwortungsvolle Herstellung aus sozialer und ökologischer Sicht.

WIE OFT SOLLTE ICH MEINEN TAMPON WECHSELN?

Tampons regelmäßig wechseln, alle 4 bis 8

Stunden. Den Tampon nicht länger als 8 Stunden in der Scheide belassen.

Entfernen Sie immer den Tampon, bevor Sie einen neuen benutzen. Stellen Sie immer sicher, dass Sie Ihren letzten Tampon am Ende Ihrer Periode entfernt haben

SAUGSTÄRKE

Light: weniger als 6 Gramm

Regular oder Normal 6 bis 9 Gramm

Super: 9 bis 12 Gramm

Super Plus: 12 bis 15 Gramm

Wählen Sie immer die niedrigste saugstarke für Ihre Blutung

FLO TAMPON-TIPS

• Benutzen Sie Tampons nur während Ihrer Periode. • Sie können nachts einen Tampon benutzen, wenn Sie weniger als 8 Stunden schlafen. Ansonsten entscheiden Sie sich für Binden. • Probieren Sie aus, in welcher Haltung Sie den Tampon am sanftesten einführen können. Manche Frauen sitzen lieber auf der Toilette, andere stellen einen Fuß auf dem Badevannenrand ab. • Denken Sie daran, dass die Innenseite Ihrer Vagina nach unten und nicht gerade nach oben geneigt ist. Berücksichtigen Sie diesen Winkel, um den Tampon einzuführen und zu entfernen!

KEIN STRESS ... ALLES IST BALD ENDEGÜLTIG!

TAMPONS MIT APPLIKATOR EINFACH UND SANFT EINFÜHREN 1. Atmen! Entfernen Sie die Umhüllung und nehmen Sie den Tampon mit Applikator heraus. 2. Halten Sie den Applikator am unteren Ende des äußeren Röhrchens mit Ihrem Daumen und Mittelfinger fest und führen Sie das runde Ende in die Scheidenöffnung ein. Führen Sie nun den oberen Teil des Applikators diagonal in die Scheide ein,

bis Ihr Daumen und Ihr Mittelfinger Ihren Körper berühren. 3. Schieben Sie den unteren Teil des Applikators mit Ihrem Zeigefinger nach oben. Der Tampon wird von allein an die Stelle rutschen, an der er perfekt sitzt und Sie ihn nicht spüren können. 4. Ziehen Sie den Applikator wieder heraus. Sie können das Rückholbändchen noch immer erreichen.

UND FÜR TAMPONS OHNE APPLIKATOR

1. Keep Calm! Entfernen Sie die Umhüllung. Das Rückholbändchen lösen und dran ziehen. 2. Legen Sie den Tampon an die Scheidenöffnung 3. Den Tampon mit Druck des Zeigefingers nach hinten in die Scheide einführen. Der Tampon sitzt richtig im Mittelbereich der Scheide, wo er nicht mehr zu spüren ist.

LEICHT ENTFERNEN VON TAMPONS

Relax! Ziehen Sie das Rückholbändchen zu entfernen. Wenn Sie das Rückholbändchen nicht finden können, können Sie den Tampon mit Ihren Fingern finden. Bitte entsorgen Sie den Tampon im Hausmüll und nicht in die Toilette!

TAMPONS WECHSELN: WIE OFT?

Tampons nach 4 bis 8 Stunden wechseln. **HINWEISE ZU TOXISCHE-SCHOCK-SYNDROM** Toxische-Schock-Syndrom (TSS) ist eine äußerst seltene, aber ernst zu nehmende toxische Erkrankung. TSS wird von einem bestimmten Bakterium mit dem Namen Staphylococcus aureus. Dieses tritt vor allem in Körper und auf der Haut auf. Diese Erkrankung kann bei Männern, Frauen und Kindern auftreten, aber ungefähr die Hälfte von ihnen tritt bei jungen Mädchen und Frauen während ihrer Periode auf. TSS ist im Zusammenhang mit dem Tampon-gebrauch beschrieben worden. Um das Risiko zu begrenzen, können Sie Tampons und Binden abwechseln.

SYMPTOME DES TOXISCHE-SCHOCK-SYNDROMS

Als kann lebensbedrohlich sein und muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden. Wenn Sie sich während der Menstruation oder gleich danach aus voller Gesundheit heraus plötzlich sehr krank fühlen, z.B. hohes Fieber (39°C oder mehr), Erbrechen, Durchfall, aber auch Sonnenbrandähnliche Symptome sowie Kopf- und/oder Muskelschmerzen.

Entfernen Sie vorsorglich den Tampon und suchen Sie unverzüglich einen Arzt oder eine Klinik auf. Erwähnen Sie TSS und dass Sie Menstruieren. TSS kann wiederholt auftreten. Unabhängig davon, ob Sie Tampons verwenden oder nicht. Wenn Sie an TSS erkrankt waren, sprechen Sie vor der weiteren Verwendung mit Ihrem Arzt.

NLD: WANNEER DE TAMPON TE VERRANGEN

Je zou de tampon om de 4 tot 6 uur moeten vervangen. Om de tampon te verwijderen, buig je je knieën zachtjes met je benen open ontspan je je. Trek aan het touwtje buiten je lichaam in dezelfde richting waarin je de tampon hebt ingebracht. Als dit oncomfortable aanvoelt en de tampon nog witte vezels vertoont, betekent dit dat de tampon nog niet helemaal vol is. Gebruik steeds een tampon die een kleinere absorptiecapaciteit heeft dan jouw menstruatiestroom. Zorg er steeds voor dat je de laatste tampon hebt verwijderd voor je een nieuwe inbrengt. Zorg ervoor dat je steeds de laatste tampon van je menstruatiecyclus verwijdert en geen tampons gebruikt voor of na de menstruatie.

WAT JE MOET WETEN OVER TOXISCH SCHOCKSYNDROOM (TSS)

TSS is een zeldzame, maar ernstige ziekte. Het

wordt veroorzaakt door de toxines geproduceerd door staphylococcus aureus, een bacterie die gewoonlijk wordt gevonden op de huid en binnenin de neus en vagina. TSS kan voorkomen bij vrouwen, mannen en kinderen. Adolescenten en vrouwen onder de 30 lopen meer risico TSS te krijgen dan oudere vrouwen. Hoewel TSS zeldzaam is, is het belangrijk ervan op de hoogte te zijn zodat je weet wat te doen als het nodig is. Herkenning van de symptomen en een snelle behandeling zijn belangrijk.

DE SYMPTOMEN DIE WLIZEN OP TSS ZIJN:

Plots, hoge koorts (39° of hoger), duizeligheid, braken, flauwvallen, spierpijn, huidirritatie gelijkend op zonnebrand. Niet alle symptomen moeten aanwezig zijn, slechts enkele. In latere stadia van de ziekte kan de huid veginnen afschillen. TSS kan verschijnen tijdens de menstruatie of een tijdje later. Het kan plots erger worden, met symptomen die op griep lijken en eventueel fatale gevolgen. Als je één of meer van deze symptomen ervaart, verwijder de tampon dan meteen en raadpleeg je arts. Vertel je arts dat je tampons hebt gebruikt en ongerust bent over TSS. Raadpleeg je arts voordat je verder gaat met het gebruiken van tampons. Je kunt het risico op TSS verkleinen door tampons te gebruiken met de laagste absorptiecapaciteit nodig en door de tampon regelmatig te vervangen om de 4 tot 6 uur. Je kunt ook eenmaal per dag het gebruik van een tampon afwisselen met een sanitair doekje. Als je geen tampons gebruikt wordt het risico op TSS verkleind maar niet volledig geëlimineerd. **SWE: HUR OFTA SKA MAN BYTA TAMPONG?**

Det är viktigt att du byter tampong när den är fylld eller när den har varit inne i åtta timmar. Det är storleken på din blödning som avgör hur ofta du bör byta tampong. Under mensens första dagar, när blödningen är kraftigare, kan du behöva byta tampong var tredje till sjätte timme. När blödningen minskar mot slutet av mensens, kan en mindre tampong sitta kvar mellan sex och åtta timmar. **VAD ÄR TSS?**

TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS) är en mycket ovanligt men allvarlig sjukdom med förgiftningssymptom som kan drabba män, kvinnor och barn. Den orsakas av toxiner (gift) som bildas av en bakterie som finns normalt hos människor. Ungefär hälften av alla fall uppstår hos menstruerande kvinnor. TSS har kopplats samman med användning av tamponger, men kan även uppstå under menstruation där tamponger inte används. TSS kan vara dödlig och måste därför upptäckas och behandlas på ett tidigt stadium. Om du plötsligt får väldigt dåligt under menstruationen, även om du mår perfekt innan, om du får hög feber (över 39°), kräkningar, diarré, huvudvärk, ont i halsen, yrsel, svimningsanfall, muskelvärk, rodnad som påminner om solbränna (du kanske inte får alla symptom): Ta ut tampongen som en förebyggande åtgärd. Kontakta läkare eller uppsök sjukhus omedelbart. Kom ihåg att nämna TSS och att du har mens. TSS kan återkomma oavsett om du använder tampong eller inte. Om du har haft TSS bör du konsultera din läkare innan du använder tampong igen. Den orsakas av toxiner (gift) som bildas av en bakterie som finns normalt hos människor. Ungefär hälften av alla fall uppstår hos menstruerande kvinnor.

This little leaflet is full of important information - please keep it & read it before using your **Flo** tampon!

ABSORBENCIES:

• Lite, less than 6 grams
• Regular, 6-9 grams
• Super, 9-12 grams
• Super Plus, 12-15 grams

Always use the lowest absorbency for your flow.

BE IN THE Flo

- Only use tampons during menstruation.
- You can wear a tampon at night if you sleep for less than 8 hours - otherwise use a pad.
- Don't flush tampons, applicators or wrappers - they will end up in the ocean!
- When inserting a tampon, some positions may be more comfortable:
 - sitting on the toilet with your knees wide apart
 - standing with your knees bent and legs apart
 - standing with one leg on the toilet
- Use your thumb and middle finger to grasp the base of the outer applicator tube when inserting.
- Your vagina slopes towards the bottom of your back, not straight up. Insert the tampon at an upward angle & remove by pulling the string at a downward angle
- **KEEP CALM & Flo ON - IT WILL ALL BE OVER SOON!**

Flo



**WE'RE HERE FOR YOU!
SAY HIYA@HEREWFLO.CO
OR HOP OVER TO
HTTP://HEREWFLO.CO
TO LEARN MORE. WE'RE ALSO
SOCIAL-MEDIA-ISING
AS @HEREWFLO.**