

Assorbenti Interni Senza Applicatore

Non-Applicator Tampons

illa[®]

IT

Gli assorbenti interni sono prodotti specifici per l'igiene femminile confortevoli e sicuri. All'inizio può capitare che una donna debba provare più volte prima di riuscire a inserire i tamponi in maniera agevole e comoda.

1. Assumi una posizione comoda e rilassa i muscoli. Una delle posizioni più indicate è stare in piedi, gambe divaricate, ginocchia leggermente piegate e un piede appoggiato sul WC.
2. Lava le mani e rimuovi l'involucro di carta.
3. Svolgi la cordicella del tampone e tirala con decisione. Assicurati che la cordicella sia integra.
4. Spingi con il dito indice dentro l'avvallamento sulla base del tampone.
5. Inserisci il tampone in profondità; più sarai rilassata più sarà semplice.
6. Spingi il tampone il più possibile in diagonale. La cordicella rimarrà fuori dal corpo.
7. Ti accorgerai che il tampone è correttamente inserito quando non lo sentirai più. Se senti il fastidio vuol dire che non l'hai inserito correttamente in profondità. In questo caso dovresti rimuovere il tampone e inserirne uno nuovo.
8. Lava le mani.

QUANDO CAMBIARE IL TAMPONE

È consigliabile cambiare il tampone ogni 4–6 ore. Per rimuovere il tampone piega leggermente le ginocchia mentre tieni le gambe aperte e rilassate.

Tira la cordicella verso l'esterno nella stessa direzione da cui hai inserito il tampone. Gettalo o smaltiscilo secondo la legislazione locale. Se senti fastidio quando rimuovi il tampone e vedi alcune fibre bianche vuole dire che il tampone non era saturo.

Ricorda di utilizzare sempre un tampone con un livello di assorbenza più basso rispetto al flusso. Ricorda sempre di rimuovere il tampone prima di inserirne un altro. Ricordati sempre di rimuovere il tampone quando il flusso mestruale è esaurito e non utilizzare i tamponi prima che arrivi il periodo e nell'intervallo tra i periodi.

CAPACITÀ ASSORBENTE

6–9 g tampone **Regular** per flusso moderato
9–12g tampone **Super** per i giorni di flusso intenso

CHE COS'É LA SINDROME DA SHOCK TOSSICO (SST)

La SST è una malattia rara ma grave e potenzialmente mortale. È causata dalle tossine prodotte da *Staphylococcus aureus*, un batterio comunemente presente sulla pelle, nel naso e

nella vagina. La SST può verificarsi nelle donne, negli uomini e nei bambini.

La SST è associata all'uso troppo prolungato dell'assorbente interno durante le mestruazioni. Il rischio di sviluppare la SST è maggiore nelle adolescenti e nelle donne sotto i 30 anni rispetto alle donne più anziane. L'incidenza stimata della SST è di 1–17 casi su 100.000 donne e ragazze in età fertile. Sebbene capiti raramente, è fondamentale esserne adeguatamente informati per sapere come agire se necessario. Riconoscerne i sintomi e trattarla tempestivamente può essere cruciale. I sintomi che possono indicare una possibile SST includono febbre improvvisa alta (102°F / 39°C o più), vertigini, vomito, diarrea, svenimento o sensazione di svenimento quando ci si alza, dolori muscolari, irritazioni cutanee simili a scottature solari o mal di gola. Non tutti i sintomi possono essere presenti, solo alcuni. Nei casi più gravi della malattia, la pelle può iniziare a spellarsi.

La SST può manifestarsi durante le mestruazioni o poco dopo. Può progredire rapidamente con sintomi simili all'influenza fino a una malattia grave e potenzialmente letale. Se si presentano uno o più di questi sintomi, rimuovere il tampone, se possibile, conservarlo per farlo analizzare e consultare immediatamente un medico. Segnalare al medico di aver usato i tamponi interni e di avere i sintomi della SST. La SST può ripresentarsi. Se si è già avuto un episodio di SST, non è consigliato l'uso di prodotti interni come i tamponi. Si dovrebbe parlare con il proprio medico prima di utilizzare di nuovo i tamponi o per informarsi sulla SST o sull'uso del prodotto. Si può ridurre il rischio di SST mestruale utilizzando tamponi con la minima assorbenza necessaria per il proprio flusso e cambiandoli regolarmente ogni 4–6 ore. È inoltre possibile alternare un prodotto esterno, come un assorbente mestruale esterno, al posto del tampone almeno una volta al giorno. L'uso di assorbenti interni durante la notte è sconsigliato; si raccomanda l'uso di prodotti esterni per ridurre il rischio di SST. Se non si utilizzano tamponi, il rischio di SST si riduce ma non si esclude completamente.

EN

Tampons are intended to be inserted into the vagina to absorb menstrual fluid. It is common for women using them for the first time to have to try several times to insert the tampon easily and comfortably.

1. Wash your hands and remove the wrapper from the tampon.
2. Assume a comfortable position, with your muscles relaxed. One of the positions that allows easy access to the vaginal area is standing up, with your knees slightly bent and separated, or with

one foot on the toilet.

3. Unravel the tampon string and pull it quickly and firmly. Make sure both ends of the string are connected.
4. Push your index finger into the hollow at the end of the tampon.
5. Insert the tampon into the vagina; this will be easier if the body is relaxed.
6. Push the tampon into the vagina as far back as possible, at an angle. The string will be hanging outside your body.
7. When the tampon is correctly placed, you will not feel anything. If you feel uncomfortable it means that you have not inserted the tampon to a sufficient depth. You should remove the tampon and insert a new one, ensuring that you insert it deeply.
8. Wash your hands.

WHEN TO CHANGE THE TAMPON

You should change your tampon every 4–6 hours. Wash your hands before and after removing the tampon. To remove the tampon, slightly bend your knees with your legs open and relax. Pull the string out in the same direction as you inserted it. Throw them away or dispose of them according to your country's legislation. If you feel discomfort when removing the tampon and can see white fibers, it may not be fully saturated yet. Always use an absorbency lower than your flow. Make sure you have always removed the last tampon before inserting another one. Ensure you remove the last tampon of the period and do not use tampons before or between menstruations.

ABSORBENCY CAPACITIES

6–9 g **Regular** for days with light to moderate flow
9–12g **Super** for days with moderate to heavy flow

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

TSS is a rare but serious and potentially life-threatening illness. It is caused by toxins produced by *Staphylococcus aureus*, a bacterium commonly found on the skin, nose, and vagina. TSS can occur in women, men, and children. Menstrual TSS is linked to wearing an internal-use product for too long during menstruation. The risk of developing TSS is higher in teenagers and women under 30 years old than in older women. The estimated incidence of TSS is 1 to 17 cases per 100,000 women and girls of childbearing age. Although it is uncommon, it is important to be aware of it to know how to act if necessary.

Recognizing symptoms and early treatment are crucial. Symptoms that may indicate possible TSS include sudden high fever (102°F / 39°C or higher),

dizziness, vomiting, diarrhea, fainting or feeling faint when standing up, muscle aches, skin irritations resembling sunburn, or sore throat. Not all symptoms may be present, only some. In later stages of the illness, the skin may begin to peel. TSS can occur during menstruation or shortly after. It can progress rapidly with flu-like symptoms to a severe and potentially fatal illness. If you experience one or more of these symptoms, remove the tampon, keep it for analysis if possible, and consult your doctor immediately. Inform your doctor that you have been using tampons and that you are concerned about TSS. TSS may recur. If you have had TSS, the use of internal products such as tampons is not recommended. You should talk to your doctor before using tampons again or if you have questions about TSS or product use. You can reduce the risk of menstrual TSS by using tampons with the lowest absorbency needed to meet your needs and changing them regularly every 4–6 hours. You can also alternate an external product such as a sanitary towel or a menstrual pad instead of a tampon at least once a day. The use of tampons at night is discouraged; external products are recommended to reduce the risk of TSS. If you do not use tampons, the risk of menstrual TSS is reduced but not completely eliminated.

EL

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Τα ταμπόν προορίζονται για εισαγωγή στον κόλπο ώστε να απορροφούν την εμμηνορροϊκή ροή.

Είναι φυσιολογικό οι γυναίκες που τα χρησιμοποιούν για πρώτη φορά να χρειαστεί να δοκιμάσουν αρκετές φορές μέχρι να τα τοποθετήσουν εύκολα και άνετα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ:

1. Πλύνετε καλά τα χέρια σας και αφαιρέστε τη συσκευασία από το ταμπόν.
2. Τοποθετηθείτε σε μια άνετη θέση με χαλαρωμένους μύς. Μια από τις θέσεις που διευκολύνουν την πρόσβαση στον κόλπο είναι όρθια, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και ανοιχτά, ή με το ένα πόδι στο κάθισμα της λεκάνης.
3. Ξετυλίξτε το κορδόνι του ταμπόν και τραβήξτε το γρήγορα και σταθερά. Βεβαιωθείτε ότι και τα δύο άκρα του κορδονιού είναι σωστά συνδεδεμένα.
4. Τοποθετήστε τον δείκτη σας στο κοίλο άκρο του ταμπόν.
5. Εισάγετε το ταμπόν στον κόλπο—είναι πιο

εύκολο εάν το σώμα είναι χαλαρό.

6. Σπρώξτε το ταμπόν όσο πιο βαθιά γίνεται στον κόλπο, σε γωνία. Το κορδόνι πρέπει να κρέμεται έξω από το σώμα.

7. Όταν το ταμπόν είναι σωστά τοποθετημένο, δεν θα νιώσετε τίποτα. Αν αισθάνεστε δυσφορία, σημαίνει ότι δεν το έχετε εισάγει αρκετά βαθιά. Αφαιρέστε το και αντικαταστήστε το με καινούριο, βεβαιώνοντας ότι το τοποθετείτε σε βάθος.

8. Πλύνετε τα χέρια σας.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΤΟ ΤΑΜΠΟΝ

Πρέπει να αλλάζετε το ταμπόν κάθε 4–6 ώρες. Για να το αφαιρέσετε, λυγώστε ελαφρά τα γόνατα με τα πόδια ανοιχτά και χαλαρώστε. Τραβήξτε το κορδόνι προς την ίδια κατεύθυνση που το εισαγάγατε. Απορρίψτε το στον κάδο ή ανακυκλώστε το σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία. Αν νιώσετε δυσφορία κατά την αφαίρεση και δείτε λευκές ίνες να αποχωρίζονται, μπορεί να μην έχει κορεστεί πλήρως. Χρησιμοποιείτε πάντα ταμπόν με απορροφητικότητα χαμηλότερη από τη ροή σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει πάντα το προηγούμενο ταμπόν πριν εισάγετε νέο. Αφαιρέστε επίσης το τελικό ταμπόν της περιόδου και μην χρησιμοποιείτε ταμπόν πριν ή μεταξύ των εμμηνορροιών.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΠΟΡΡΟΦΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ:

- 6–9 g (2 σταγόνες): **Regular** – για ελαφριά έως μέτρια ροή.
- 9–12 g (3 σταγόνες): **Super** – για μέτρια έως βαριά ροή.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΞΙΚΟΥ ΣΟΚ (TSS)

Το TSS είναι μια σπάνια αλλά σοβαρή και δυνητικά απειλητική για τη ζωή πάθηση. Προκαλείται από τοξίνες που παράγει ο *Staphylococcus aureus*, ένα βακτήριο που συναντάται συχνά στο δέρμα, τη μύτη και τον κόλπο. Το TSS μπορεί να εμφανιστεί σε γυναίκες, άνδρες και παιδιά. Το εμμηνορροϊκό TSS σχετίζεται με υπερβολική χρήση εσωτερικών προϊόντων κατά την περίοδο.

Ο κίνδυνος εμφάνισης TSS είναι υψηλότερος σε εφήβους και γυναίκες κάτω των 30 ετών συγκριτικά με μεγαλύτερες ηλικίες. Αν και είναι σπάνιο, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα συμπτώματα και να αντιδράσουμε άμεσα εάν χρειαστεί. Η έγκαιρη αναγνώριση και θεραπεία είναι κρίσιμη. Η εκτιμώμενη επίπτωση του TSS είναι 1 έως 17 περιπτώσεις ανά 100.000 γυναίκες και κορίτσια αναπαραγωγικής ηλικίας.

Συμπτώματα που μπορεί να υποδηλώνουν TSS

- Ξαφνικός υψηλός πυρετός (≥39 °C)
- Ζάλη, έμετος, διάρροια
- Λιποθυμία ή αίσθημα λιποθυμίας όταν σηκώνεστε
- Πόνοι στους μύες
- Δερματικές ερεθίσεις που μοιάζουν με ηλιακό έγκαυμα
- Πονόλαιμος

Δεν χρειάζεται να εμφανίζονται όλα τα συμπτώματα — αρκετά μπορεί να είναι αρκετά. Σε πιο προχωρημένα στάδια το δέρμα μπορεί να αρχίσει να απολεπίζεται. Το TSS μπορεί να εμφανιστεί κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσης ή αμέσως μετά. Μπορεί να εξελιχθεί γρήγορα από συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη σε σοβαρή και δυνητικά θανατηφόρα κατάσταση.

Αν αντιμετωπίσετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα, αφαιρέστε το ταμπόν και, εάν είναι δυνατόν, φυλάξτε το για ανάλυση. Συμβουλευτείτε αμέσως τον γιατρό σας και ενημερώστε τον ότι χρησιμοποιούσατε ταμπόν και ανησυχείτε για TSS.

Το TSS μπορεί να εμφανιστεί ξανά. Αν έχετε ήδη εμφανίσει TSS, δεν συνιστάται η χρήση εσωτερικών προϊόντων, όπως ταμπόν. Συζητήστε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά ταμπόν ή αν έχετε ερωτήσεις σχετικά με το TSS ή τη χρήση του προϊόντος.

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης εμμηνορροϊκού TSS χρησιμοποιώντας ταμπόν με τη χαμηλότερη απαραίτητη απορροφητικότητα και αλλάζοντάς τα τακτικά κάθε 4–6 ώρες. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε εξωτερικό προϊόν (π.χ. σερβιέτα ή σώροχο περιόδου) τουλάχιστον μία φορά την ημέρα ή κατά τη διάρκεια της νύχτας (η χρήση ταμπόν κατά τη διάρκεια της νύχτας δεν προτείνεται· για μείωση του κινδύνου TSS συνιστώνται εξωτερικά προϊόντα). Αν δεν χρησιμοποιείτε ταμπόν, ο κίνδυνος εμμηνορροϊκού TSS μειώνεται, αλλά δεν εξαλείφεται πλήρως.

RO

Tampoanele sunt destinate a fi introduse în vagin pentru a absorbi fluxul menstrual.

Se întâmplă des ca femeile care le folosesc pentru prima dată să aibă nevoie de mai multe încercări pentru a introduce tamponul ușor și confortabil.

1. Spală-te pe mâini și scoate tamponul din ambalaj.
2. Adoptă o poziție confortabilă, cu mușchii relaxați. Una dintre pozițiile care permit un acces ușor la zona vaginală este în picioare, cu genunchii ușor îndoșiți și depărtați, sau cu un picior sprijinit pe toaletă.

3. Desfă șnurul tamponului și trage de el ferm și rapid. Asigură-te că ambele capete ale șnurului

sunt bine prinse împreună.

4. Introduce-ți degetul arătător în adâncitura de la capătul tamponului.

5. Introdu tamponul în vagin; acest lucru va fi mai ușor dacă ești relaxată.

6. Împinge tamponul cât mai adânc în vagin, în unghi. Șnurul va rămâne în afara corpului.

7. Când tamponul este introdus corect, nu ar trebui să simți nimic. Dacă te simți inconfortabil, înseamnă că nu l-ai introdus suficient de adânc. Ar trebui să-l scoți și să introduci unul nou, asigurându-te că îl împingi destul de adânc.

8. Spală-te pe mâini.

CÂND SĂ SCHIMBI TAMPONUL

Ar trebui să schimbi tamponul la fiecare 4–6 ore. Pentru a-l îndepărta, îndoiaie ușor genunchii, ține picioarele depărtate și relaxează-te. Trage de șnur în aceeași direcție în care ai introdus tamponul. Aruncă-l la gunoi sau reciclează-l, conform reglementărilor din țara ta.

Dacă simți disconfort la scoaterea tamponului și observi fibre albe, este posibil ca acesta să nu fie complet saturat. Folosește întotdeauna o absorbție mai mică decât fluxul tău.

Asigură-te că ai scos întotdeauna ultimul tampon înainte de a introduce unul nou.

Este important să scoți ultimul tampon la sfârșitul menstruației și să nu folosești tampoane înainte sau între menstruații.

ABSORBȚIE

- 6–9 g (2 picături): **Regular** – pentru zile cu flux ușor spre moderat.
- 9–12 g (3 picături): **Super** – pentru zile cu flux moderat spre abundent.

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE SINDROMUL ȘOCULUI TOXIC (SST)

SST este o afecțiune rară, dar gravă și potențial letală. Este cauzată de toxine produse de *Staphylococcus aureus*, o bacterie care se găsește în mod obișnuit pe piele, în nas și în vagin.

SST poate apărea la femei, bărbați și copii.

SST menstrual este asociat cu utilizarea excesivă a produselor interne în timpul menstruației.

Riscul de a dezvolta SST este mai mare la adolescente și femei sub 30 de ani, comparativ cu cele mai în vârstă.

Deși este rar, este important să îl cunoști pentru a ști cum să acționezi dacă este cazul.

Recunoașterea simptomelor și tratamentul timpuriu sunt esențiale.

Incidența estimată este de 1 până la 17 cazuri la 100.000 de femei și fete aflate la vârsta fertilă.

Simptomele care pot indica un posibil SST includ: febră mare bruscă (102°F / 39°C sau mai mult),

amețeli, vărsături, diaree, leșin sau senzație de leșin la ridicare, dureri musculare, iritații ale pielii asemănătoare arsurilor solare, durere în gât.

Este posibil ca nu toate simptomele să fie prezente, ci doar unele dintre ele.

În stadiile avansate, pielea poate începe să se descuameze.

SST poate apărea în timpul menstruației sau imediat după.

Se poate agrava rapid, cu simptome asemănătoare gripei, până la o boală gravă cu potențial letal.

Dacă ai unul sau mai multe dintre aceste simptome, scoate tamponul, păstrează-l pentru analiză dacă este posibil și consultă imediat un medic.

Informează medicul că ai folosit tampoane și că ești îngrijorată de SST.

SST poate recidiva.

Dacă ai avut SST, nu este recomandată utilizarea produselor interne precum tampoanele.

Discută cu medicul tău înainte de a folosi din nou tampoane sau dacă ai întrebări legate de SST sau de utilizarea produsului.

Poți reduce riscul de SST menstrual folosind tampoane cu absorbție cât mai redusă necesară și schimbându-le regulat, la fiecare 4–6 ore.

Poți de asemenea alterna utilizarea cu un produs extern (cum ar fi un absorbant sau lenjerie menstruală) cel puțin o dată pe zi sau pe timpul nopții (utilizarea tampoanelor noaptea este descurajată; se recomandă produse externe pentru a reduce riscul de SST).

Dacă nu folosești tampoane, riscul de SST menstrual scade, dar nu este complet eliminat.

