Jessa dm

Applikator Tampons

• Besonders leichtes und hygienisches Einführen dank Applikator.
• 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:**
1. Waschen Sie sich vor und nach dem Gebrauch der Tampons bitte gründlich die Hände. Öffnen Sie die Einzelverpackung und nehmen Sie den Tampon mit Applikator heraus. **2.** Aktivieren Sie den Applikator, indem Sie das innere Röhrchen aus dem Äußeren ziehen, bis ein „Klick" zu hören ist. **3.** Halten Sie den Applikator am unteren Ende des äußeren Röhrchens mit Ihrem Daumen und Mittelfinger fest. Führen Sie den oberen Teil des Applikators schräg nach hinten und oben in die Scheide ein, bis Daumen und Mittelfinger Ihren Körper berühren. **4.** Schieben Sie den unteren Teil des Applikators mit Ihrem Zeigefinger nach oben. Der Tampon rutscht von allein an die Stelle, an der er perfekt sitzt und Sie ihn nicht mehr spüren. Der Jessa Tampon kann weder heraus- noch hochrutschen, denn die Beckenbodenmuskulatur hält ihn in seiner Lage. **5.** Ziehen Sie den Applikator wieder heraus. Vergewissern Sie sich, dass Sie beide Teile des Applikators entfernt haben und entsorgen Sie ihn dann bitte im Hausmüll. Bitte benutzen Sie immer nur einen Tampon zur gleichen Zeit! **So wird der Jessa Tampon entfernt:** Ziehen Sie den Tampon einfach am Rückholbändchen nach vorn und unten raus. 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. 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 ernst zu nehmende 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 Fieber (>39° C), Erbrechen, Durchfall, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag, Halsschmerzen, 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 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.

Saugstärke (g)	Tropfen	
6 – 9	**Mini** ● ● ○ ○ ○ ○	an schwächeren Tagen und für junge Verwenderinnen
9 – 12	**Normal** ● ● ● ○ ○ ○	bei normaler, mittelstarker Menstruation

CZ • Obzvlášť snadné a hygienické zavádění díky aplikátoru.
• Díky speciální drážkové struktuře se tampon rovnoměrně roztahuje a přizpůsobuje se tělu, zatímco je tekutina odváděna dovnitř. **Přečtěte si prosím přibalový leták! Použití tamponu Jessa:** 1. Před i po zavedení tamponu si umyjte ruce. Odstraňte ochrannou fólii a vyjměte tampon aplikátorem. **2.** Aktivujte aplikátor vytáhnutím vnitřní trubičky z venkovní části, dokud neuslyšíte „cvaknutí". **3.** Palcem a prostředníčkem držte aplikátor na spodní straně vnější části aplikátoru. Vložte horní část aplikátoru šikmo dozadu a nahoru do pochvy, dokud se palec a prostředníček nedotknou vašeho těla. **4.** Ukazováčkem zatlačte spodní část aplikátoru nahoru. Tampon se sám zasune na místo, kde dokonale sedí a už ho necítíte. Jessa tampon nemůže změnit svou polohu, svaly pánevního dna ho drží na svém místě. **5.** Vyjměte aplikátor. Ujistěte se, že jste vyjmuly obě části aplikátoru a poté ho zlikvidujte spolu s domovním odpadem. Používejte vždy pouze jeden tampon! **Vyjmutí tamponu:** Vytáhněte tampon za šňůrku ve směru dopředu a 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 vytlačte v podřepu a vytáhněte ho dvěma prsty. Pokud se Vám nepodaří tampon ani tímto způsobem vyjmout, vyhledejte svého gynekologa. Ujistěte se, že jste vyjmuly tampon po skončení menstruace. **Upozornění pro délku používání tamponu:** Frekvence výměny tamponu závisí na síle menstruace. První dva dny bývá menstruace nejsilnější. V těchto dnech je třeba tampon vyměňovat po 3–6 hodinách. V dalších dnech nebo v noci lze tampon používat 6–8 hodin. Déle by neměl být používán z hygienických ani zdravotních důvodů. Protože tampon není cítit, dbejte na to, abyste na něj nezapomněly. Tampon nemusíte měnit při každé návštěvě toalety. Velikost tamponu volte podle svých požadavků. Vždy používejte nejmenší možnou velikost tamponu, podle intenzity krvácení. **Důležité zdravotní upozornění k syndromu toxického šoku (TSS):** TSS je vzácné, ale závažné onemocnění, které se může vyskytnout u mužů, žen i dětí. Přibližně v polovině případů se TSS vyskytuje u uživatelek tamponů. Ve vzácných případech může vést až k úmrtí. Počáteční příznaky TSS, 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, 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 TSS a o tom, že máte menstruaci. To umožní včasné rozpoznání onemocnění a jeho účinnou léčbu. V případě, že trpíte TSS, poraďte se se svým lékařem o vhodnosti dalšího používání tamponů.

Savost (g)	Kapky (síla krvácení)	
6 – 9	**Mini** ● ● ○ ○ ○ ○	při slabší menstruaci a pro mladé dívky
9 – 12	**Normal** ● ● ● ○ ○ ○	při normální až středně silné menstruaci

SK • Obzvlášť ľahké a hygienické zavádzanie vďaka aplikátoru.
• Špeciálnou drážkovou štruktúrou sa vlhkosť rýchlo odvedie do vnútornej časti tampónu. Tampón sa rovnomerne rozťahuje a prispôsobuje telu. **Pozorne si prečítajte pribalový leták! Ako používať Jessa tampóny:** 1. Pred a po použití si starostlivo umyte ruky. Otvorte balenie a vyberte tampón s aplikátorom. **2.** Aktivujte aplikátor potiahnutím vnútornej trubice z vonkajšej strany, kým nebudete počuť „cvaknutie". **3.** Palcom a prostredníkom držte aplikátor na spodnej časti vonkajšej strany aplikátora. Vložte hornú časť aplikátora pod uhlom dozadu a hore do vagíny, kým sa palec a prostredník nedotknú vášho tela. **4.** Ukazovákom zatlačte spodnú časť aplikátora nahor. Tampón sa sám vsunie na miesto, kde dokonale sedí a už ho necítite. Jessa tampón nemôže ani vykĺznuť ani skĺznuť ďalej, svalstvo panvového dna ho drží v jednej polohe. **5.** Znova vytiahnite aplikátor. Uistite sa, že ste vyborili obe časti aplikátora a potom ho zlikvidujte spolu s domovým odpadom. **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 6-8hodín.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 2 veľkostiach(v súlade s medzinárodnými testovacími metódami):**

Savosť (g)	Sila krvácania	
6 – 9	**Mini** ● ● ○ ○ ○ ○	pri slabej menštruácii
9 – 12	**Normal** ● ● ● ○ ○ ○	pri normálnej až strednej 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 ošetrujú cim lekárom.

RS Jednostavno i higijensko umetanje uz pomoć aplikatora. Zahvaljujući izbrazdanoj strukturi, tampon se ujednačeno natapa i tečnost se ravnomerno raspoređuje. **Pročitati uputstvo za upotrebu! Umetanje tampona:** 1. Pre i nakon upotrebe tampona temeljno oprati ruke. Otvoriti pakovanje i izvaditi tampon sa aplikatorom.
2. Aktivirati aplikator izvlačenjem unutrašnje cevčice iz spoljašnje dok se ne čuje "klik". **3.** Palcem i kažiprstom čvrsto uhvatiti aplikator za donji kraj spoljašnje cevčice. Gornji kraj aplikatora ukoso i naviše gurati u vaginu dok palac i kažiprst ne dodirnu telo. **4.** Kažiprstom gurnite donji deo aplikatora naviše i tampon će sam skliznuti u optimalnu poziciju u kojoj ga više nećete osećati. Tampon ne može da klizne dublje, niti napolje, jer ga mišići karlice drže na mestu. **5.** Izvući aplikator napolje. Uveriti se da ste uklonili oba dela aplikatora i odložite ih u smeće.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 čete moći da ukloniti pritiskom dok ste u čučnju, a potom ga izvaditi 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. Optimalna veličina tampona je individualna i zavisi i od faze ciklusa u kojoj ste. Upotrebljavajti najmanju moguću veličinu tampona u zavisnosti od individualnog intenziteta krvarenja. **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.

u zavisnosti od moći upijanja (g)	Kapi	
6 – 9	**Mini** ● ● ○ ○ ○ ○	za blagu menstruaciju i mlade devojke
9 – 12	**Normalni** ● ● ● ○ ○ ○	za normalnu i srednje jaku menstruaciju

SI • Aplikator omogoča izjemno enostavno in higienično vstavljanje tamponov. • 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: 1.** Pred uporabo tampona in po njej si temeljito umijte roke. Odprite embalažo in iz nje vzemite tampon z aplikatorjem. **2.** Aplikator aktivirajte tako, da notranjo cevko aplikatorja potegnete iz zunanjega dela do slišnega sklika. **3.** Aplikator na spodnjem delu zunanjega dela dobro držite s palcem in sredincem. Zgornji del aplikatorja poševno in navzgor potisnite v nožnico, da se s palcem in sredincem dotaknete telesa. **4.** Spodnji del aplikatorja s kazalcem potisnite navzgor. Tampon se bo samodejno ustrezno namestil tako, da ga ne boste čutili. Tampon Jessa ne more zdrsniti navzdol ali navzgor, saj mišice medeničnega dna poskrbijo, da ostane v pravem položaju. **5.** Aplikator izvlecite. Prepričajte se, da ste odstranili oba dela aplikatorja in ga odvrzite med gospodinjske odpadke. Uporabite samo en tampon naenkrat! **Odstranjevanje tampona:** 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 ne najdete vrvice, nekoliko počakajte, da se tampon popolnoma prepoji. S počepi je mogoče tampon potisniti navzdol in ga nato prijeti 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 tampon zamenjajte vsakih 3–6 ur. Proti koncu menstruacije ali ponoči lahko tampon ostane v nožnici tudi 6–8 ur. Dlje ga iz medicinskih in higienskih razlogov ne uporabljate. Ker se tampona skorajda ne čuti, je treba paziti, da ga ne pozabite odstraniti. Tampona ni treba zamenjati ob vsakem opravljanju potrebe. Izbira prave velikosti tampona se razlikuje od ženske do ženske, odvisna je tudi od dneva menstruacije. Uporabite čim manjšo velikost tamponov, ki še ustreza vaši intenzivnosti 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 s TSS so hitro razvijajoči se gripi podobni simptomi, kot je nenadna visoka telesna temperatura (> 39 °C), bruhanje, driska, izpuščaji, podobni sončnim opeklinam, bolečine v grlu, vrtoglavica in/ali izguba zavesti. Če med menstruacijo opazite enega ali več naštetih simptomov, odstranite tampon in takoj 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.

Vpojnost (g)	Intenzivnost krvavitve	
6 – 9	**Mini** ● ● ○ ○ ○ ○	Ob šibki menstruaciji in za mlajše uporabnice
9 – 12	**Normal** ● ● ● ○ ○ ○	Ob normalni, srednje močni menstruaciji

HR **Zahvaljujući aplikatoru tampon se posebno lako i higijenski uvodi u rodnicu. Zbog posebne žljebaste strukture tampon se ravnomjerno rastvara i na taj način prilagođava tijelu, pri čemu tekućina sigurno otječe u unutrašnjost tampona. Molimo, pročitajte upute za upotrebu! Upute za uporabu Jessa tampona:** 1. Prije i poslije upotrebe dobro operite ruke. Otvorite pojedinačno pakiranje i izvadite tampon s aplikatorom. **2.** Aktivirajte aplikator izvlačenjem unutrašnje cjevčice iz vanjske dok ne klikne. **3.** Palcem i kažiprstom čvrsto uhvatite aplikator na donjem kraju vanjske cjevčice. Gornji dio tampona uvedite u rodnicu pod kutom prema natrag i prema gore dok palac i kažiprst ne dodirnu tijelo. **4.** Kažiprstom gurnite donji dio aplikatora prema gore i tampon će sam kliznuti u optimalnu poziciju u kojoj se više ne osjeti. Tampon ne može skliznuti je ga zdlečini mišići drže u njegovom položaju. **5.** Izvucite aplikator. Uvjerite se da su oba dijela aplikatora odstranjena i odložite ga u kućni otpad. Upotrebljavati uvijek samo jedan tampon istovremeno! **Odstranjivanje Jessa tampona:** Tampon čete jednostavno izvaditi. Povucite končić prema naprijed i 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 pa ga u položaju čučnja potisnite prema van i 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 zaboraviti na njega. Osim toga, tampon ne treba mijenjati pri svakom odlasku na WC. Odaberite veličinu tampona prema jačini menstruacije i uvijek koristе najmanji mogući tampon, ovisno o individualnoj jačini krvarenja. **Važno upozorenje o menstrualnom toksičnom Sok sindromu (TSS).** 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 vrlo brzo razvijaju i na početku su slični gripi: visoka temperatura (preko 39°C), povraćanje, dijareja, osip na koži nalik opeklinama od sunca, grlobolja, 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. Ukoliko ste oboljeli od TSS-a, posavjetujte se s liječnikom o daljnjem korištenju tampona. Jessa tamponi s aplikatorom proizvode se u 2 veličine.

Moć upijanja (g)	Kapljica	
6 – 9	**Mini** ● ● ○ ○ ○ ○	za zadnje dane mjesečnice i mlade korisnice
9 – 12	**Normal** ● ● ● ○ ○ ○	za normalnu, srednje obilnu mjesečnicu

HU • Különösen könnyű és higiénikus felhelyezés az applikátornak köszönhetően. • A bordázott felület elősegíti, 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:** 1. A tampon felhelyezése előtt és után is alaposan mosson kezet. Nyissa ki a csomagolást, és vegye ki az applikátoros tampont. **2.** Aktiválja az applikátort, „kattanásig" húzza ki a belső hengert a külsőből. **3.** Hüvelykujjával és középső ujjával fogja meg a külső csőt aljánál az applikátort. Nyomja felfelé az applikátor felső részét ferdén a hüvelybe, amíg hüvelyk- és középső ujja a testhez nem ér. **4.** A mutatóujjával csúsztassa felfelé az applikátor alsó részét. A tampon magától csúszik arra a helyre, ahol tökéletesen illeszkedik és már nem lehet érezni. A Jessa tampon nem csúszhat ki, sem fel, mert a medencefenék izmai a helyükön tartják. **5.** Húzza ki ismét az applikátort. Győződjön meg arról, hogy eltávolította az applikátor mindkét részét, majd dobja ki a háztartási hulladékkal együtt. Egyszerre csak egy tampont használjon! **A Jessa tampon eltávolítása:** 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. Nyomás hatására guggolva lejjebb csúszik, így két ujjával könnyedén eltávolíthatja. Amennyiben még így sem sikerül eltávolítania, keresse fel nőgyógyászát.Ne feledkezzen meg a menstrukció 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 és éjjel 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. 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. **Jessa applikátoros tampon 2 különböző méretben:** (nemzetközileg harmonizált vizsgálati módszereknek megfelelően)

Nedvszívó képesség (g)	Cseppek	
6 – 9	**Mini** ●●○○○○	gyengébb napokon és fiatal lányok részére
9 – 12	**Normal** ●●●○○○	normál, közepesen erős vérzés esetén

PL • **Tampony z aplikatorem.** Szczególnie łatwe i higieniczne wkładanie dzięki aplikatorowi. • Dzięki specjalnej rowkowanej strukturze tampon równomiernie się rozszerza i dopasowuje do ciała, a płyn jest bezpiecznie odprowadzany do środka. **Prosimy o zapoznanie się z instrukcją użytkowania! Jak używać tamponu Jessa:** 1. Dokładnie umyj ręce przed i po użyciu tamponów. Otwórz indywidualne opakowanie i wyjmij tampon z aplikatorem. **2.** Aktywuj aplikator, wyciągając wewnętrzną rurkę z zewnętrznej, aż usłyszysz kliknięcie. **3.** Przytrzymaj aplikator na dolnym końcu zewnętrznej rurki kciukiem i środkowym palcem. Wprowadź górną część aplikatora ukośnie do tyłu i do góry do pochwy, aż kciuk i środkowy palec dotkną ciała. **4.** Popchnij dolną część aplikatora do góry palcem wskazującym. Tampon sam wsunie się do idealnej pozycji i nie będzie już wyczuwalny. Tampon Jessa nie może wysunąć się ani przesunąć w górę, ponieważ mięśnie dna miednicy, utrzymują go na miejscu. **5.** Wyciągnij aplikator. Upewnij się, że usunęłaś obie części aplikatora, a następnie wyrzuć go do odpadów domowych. Używaj tylko jednego tamponu na raz! **Jak usunąć tampon Jessa:** Wystarczy pociągnąć sznureczek tamponu do przodu i w dół i wyjąć go. Jeśli tampon jest nasiąknięty, można go bardzo łatwo usunąć. Jeśli czujesz wyraźny opór, tampon może nie być jeszcze nasiąknięty. Jeśli nie możesz znaleźć sznureczka, poczekaj, aż tampon nasiąknie po pewnym czasie. Lekkie parcie w pozycji kucającej pozwoli chwycić tampon dwoma palcami. Jeśli tamponu nie można usunąć w ten sposób, należy skonsultować się z ginekologiem. Upewnij się, że usunęłaś ostatni tampon pod koniec miesiączki. **Wskazówki dotyczące czasu noszenia tamponu Jessa:** Częstotliwość wymiany tamponu zależy od obfitości miesiączki. Zazwyczaj miesiączka jest najobfitsza przez pierwsze dwa dni. Dlatego tampon należy zmieniać co 3–6 godzin. W kolejnych dniach miesiączki lub w nocy tampon można również nosić przez 6–8 godzin. Nie należy jednak nosić go dłużej ze względów higienicznych i medycznych. Ponieważ tampon jest ledwo wyczuwalny, należy uważać, aby o nim nie zapomnieć. Przy okazji: nie musisz zmieniać tamponu przy każdej wizycie w toalecie. Wybór odpowiedniego rozmiaru tamponu zależy od kobiety i okresu. Zawsze używaj najmniejszego możliwego rozmiaru tamponu. **Ważna informacja zdrowotna dotycząca zespołu wstrząsu toksycznego podczas menstruacji (TSS):** TSS to rzadki, ale poważny stan, który może wystąpić u mężczyzn, kobiet i dzieci. W około połowie przypadków TSS występuje u kobiet stosujących tampony. W rzadkich przypadkach może prowadzić do śmierci. Następujące objawy, które rozwijają się bardzo szybko i początkowo przypominają grypę, mogą być pierwszymi oznakami TSS: nagłe wystąpienie gorączki (>39 °C), wymioty, biegunka, wysypka przypominająca oparzenie słoneczne, ból gardła, zawroty głowy i/lub omdlenia. Jeśli wystąpi jeden lub więcej z tych objawów podczas miesiączki, należy usunąć tampon i natychmiast skonsultować się z lekarzem. Wspomnij o TSS i o tym, że miesiączkujesz. Umożliwi to wczesne rozpoznanie choroby i jej skuteczne leczenie. Jeśli chorowałaś TSS, skonsultuj się z lekarzem przed dalszym stosowaniem tamponów.

Chłonność (g)	Krople	
6 – 9	**Mini** ●●○○○○	przy słabszym krwawieniu i dla młodych użytkowniczek
9 – 12	**Normal** ●●●○○○	przy normalnym, umiarkowanie obfitym krwawieniu

IT **Jessa Assorbenti interni con applicatore**
• Inserimento facile e igienico grazie al pratico applicatore.
• 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 attentamente le istruzioni per l'uso!
UTILIZZO:
1. Lavare bene le mani prima e dopo l'uso degli assorbenti interni. Estrarre l'assorbente interno e l'applicatore dall'involucro di protezione.
2. Preparare l'applicatore estraendo il tubo interno (stantuffo) dal tubo esterno, fino a farlo scattare in posizione.
3. Mantenendo l'applicatore all'estremità inferiore del tubo esterno tra pollice e medio, inserire il tubo esterno nella vagina, fino a toccare il corpo con le dita.
4. Con il dito indice, spingere quindi lo stantuffo verso l'alto. L'assorbente scivolerà automaticamente nella posizione corretta. L'assorbente interno Jessa non può scivolare fuori né risalire, perché tenuto in posizione dai muscoli del pavimento pelvico.
5. Estrarre l'applicatore assicurandosi di averlo rimosso completamente. Infine, smaltire l'applicatore tra i rifiuti domestici. Utilizzare un solo assorbente interno alla volta!
Come rimuovere l'assorbente interno: tirare delicatamente il cordino in avanti e verso il basso. L'assorbente interno 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 interno con due dita. Qualora non si riuscisse ancora a rimuovere l'assorbente interno, 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. Di norma, 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, è bene evitare di indossarlo più a lungo. Poiché l'assorbente si avverte appena una volta inserito, fare attenzione a non dimenticarlo. Nota: non è necessario cambiare l'assorbente ogni volta che si va in bagno. 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 colpisce indifferentemente uomini, donne e bambini. In circa la metà dei casi, si manifesta nelle donne che utilizzano 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 (oltre 39 °C), vomito, diarrea, eruzioni cutanee simili all'eritema solare, 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 interno 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.
Gli assorbenti interni Jessa con applicatore sono disponibili in 2 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

BG **Jessa Тампони с апликатор**
• Изключително лесно и хигиенично поставяне благодарение на апликатора.
• Специалната набраздената структура позволява на тампона да се разширява равномерно и да се адаптира към тялото, а течността надеждно да се събира във вътрешността му. **Моля прочетете упътването за употреба!** Тампонът Jessa се поставя по следния начин: **1.** Преди и след употреба на тампони измивайте добре ръцете си. Отворете единичната опаковка и извадете тампона с апликатора. **2.** Активирайте апликатора, като издърпате вътрешната тръбичка от външната, докато чуете щракване. **3.** Хванете здраво апликатора в долния край на външната тръбичка с палеца и средния пръст. Вкарайте горната му част във влагалището под ъгъл назад и нагоре, докато палецът и средния пръст докоснат тялото ви. **4.** Натиснете долната част на апликатора нагоре с помощта на показалеца. Тампонът сам се плъзга на мястото, където пасва идеално и вече не го усещате. Той не може да излезе или да се плъзне нагоре, тъй като мускулите на тазовото дъно го задържат в позиция. **5.** Извадете апликатора. Проверете дали сте извадили и двете му части и го изхвърлете в битовите отпадъци. Не поставяйте едновременно повече от един тампон!
Тампонът Jessa се извежда по следния начин: 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 колко дълго може да се носи тампона Jessa: 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 привсяко ходене до тоалетната. 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): СТШ е рядко, но сериозно заболяване, което може да възникне при мъже, жени и деца. В почти половината от всички случаи СТШ 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 СТШ: внезапна поява на висока температура (>39 °C), повръщане, разстройство, обрив, напоподобяващ слънчево изгаряне, болки в гърлото, мускулни болки, виене на свят и/или припадъци. В случай, че по време на менструацията забележите един или няколко от тези симптома, отстранете тампона и потърсете незабавно лекарска помощ или клиника. Споменете СТШ и това, че сте в менструация. Това позволява болестта да се открие навреме и да се лекува ефективно. Ако се установи СТШ, консултирайте се с Вашия лекар, преди да продължите да използвате тампони.

Абсорбция (g)	Капки	
6 – 9	**Mini** ●●○○○○	в дни със слабо течение и за млади момичета
9 – 12	**Normal** ●●●○○○	при нормална, средно силна менструация

MK **Jessa, тампони со апликатор.**
Едноставно вметтнување со помош на апликатор. Благодарение на структурата, тампонот изедначено се топи течноста рамномерно се распоредува. Прочитајте го упатството за употреба! Вметнување на тампонот: **1.** Пред и по употреба на тампонот темелно измијте ги рацете. Отворете го пакувањето и извадете тампон со апликатор. **2.** Активирајте го апликаторот со извлекување на внатрешната цевка од надворешната додека не чуете „клик". **3.** Со палецот и показалецот цврсто фатете го апликаторот за долниот дел на надворешната цевка. Горниот дел на апликаторот поставете го накосо и ставајте го нагоре сè додека палецот и показалецот не го допрат телото. **4.** Со показалецот притиснете го долниот дел на апликаторот нагоре и тампонот сам ќе се лизне во оптимална позиција во која нема да го чувствувате повеќе. Тампонот не може да се лизне подлабоко, ниту надвор, поради тоа што мускулите на карлицата го држат на место. **5.** Извлечете го апликаторот надвор. Проверете дали сте ги отстранаале двата дела на апликаторот и фрлете ги во ѓубре. Употребувајте само еден тампон истовременo!
Отстранување на тампонот: повлечете го тампонот за врвката и извлечете го надвор. Доколку е тампонот целосно натопен лесно се отстранува. Доколку почувствувате отпор при отстранувањето можно е тампонот сè уште да не е целосно натопен. Доколку не можете да ја најдете врвката на тампонот почекајте тампонот да се натопи. Тампонот може да се отстрани со притисок доколку клекнете и го извадите потоа со два прста. Ако ни така не успеете да го отстраните побарајте помош од гинеколог. Осигурајте се дека сте го отстранале и последниот тампон на крајот на циклусот. Напомена за времетраењето на носење на тампонот: честотата на менување на тампонот зависи од јачината на циклусот, кој е обично најјак во првите два дена. Поради тоа тампонот треба да се менува на секои 3-6 часа. Последните два дена од циклусот и во текот на ноќта тампонот може да се носи 6-8 часа. Подолго од тоа не треба да се носи од хигиенски и медицински причини. Со оглед на тоа што тампонот едвај се чувствува не треба да заборавиме дека го носиме. Тампонот не мора да се менува при секое одење во тоалет. Оптималната големина на тампонот е индивидуална и зависи од фазата на циклусот во која сте. Употребувајте ја најмалата можна големина на тампонот во зависност од индивидуалниот интензитет на крварење. Важна здравствена напомена за синдромот на менструален токсичен шок (ТСШ): ТСШ е ретка, но сериозна болест која може да се појави кај мажи, жени и деца. Половина од сите случаи на ТСШ сочинуваат жени кои користат тампони. Во ретки случаи ТСШ може да доведе до смрт. Почетните симптоми наликуваат на симптоми на грип: ненадејна висока температура (>39 °C), повраќање, дијареа, осип на кожата, болки во грло, ртоглавица и/или несвестица. Ако имате еден или повеќе од овие симптоми за време на циклусот отстранете го тампонот и веднаш побарајте лекарска помош. Спомнете го ТСШ и кажете дека имате циклус. Ова овозможува рано откривање на болеста и совесно лекување. Ако имате ТСШ консултирајте се со вашиот лекар пред да продолжите да користите тампони.

Во зависност од мокта на упивање (г)	Капки	
6 – 9	**Мини** ●●○○○○	за лесна менструација и млади девојки
9 – 12	**Нормални** ●●●○○○	за нормална и средно јака менструација