

Jessa

Tampons

- Dank der zart-glatten Vliesumhüllung und der schmalen Kuppe lässt sich der Tampon besonders sanft und leicht einführen.
 - 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:
- Waschen Sie sich vor und nach dem Gebrauch von Tampons bitte gründlich die Hände. Drehen Sie die Schutzhülle in Pfeilrichtung auf und ziehen Sie den unteren Teil der Hülle, wo der Rückholfaden liegt, ab.
 - Lösen Sie das Rückholbändchen, das am Tamponende zusammengerollt ist. Ziehen Sie einmal kräftig daran und prüfen Sie, ob die Enden des Bändchens verknotet sind.
 - Stecken Sie die Spitze des Zeigefingers in die Vertiefung am Ende des Jessa Tampons und entfernen Sie den oberen Teil der Schutzfolie.
 - Nehmen Sie nun eine entspannte Körperhaltung ein. Führen Sie dann den Jessa Tampon schräg nach hinten und oben so tief wie möglich in die Scheide ein.
 - Der Tampon sitzt richtig, wenn er überhaupt nicht zu spüren ist. Der Jessa Tampon kann weder heraus- noch hochrutschen, denn die Beckenbodenmuskulatur hält ihn in seiner Lage.
- Bitte benutzen Sie immer nur einen Tampon zur gleichen Zeit! So wird der Jessa Tampon entfernt: Ziehen Sie einfach am Rückholbändchen den Tampon raus nach vorn und unten. Ist der Tampon vollgesogen, lässt er sich ganz leicht entfernen. Spüren Sie einen deutlichen Widerstand, kann es sein, dass er noch nicht vollgesogen ist. Falls Sie das Rückholbändchen einmal nicht wiederfinden, warten Sie, bis sich der Tampon nach einiger Zeit vollgesogen hat. Er kommt durch Pressen in der Hocke nach unten, und Sie können ihn mit zwei Fingern fassen. Sollte der Tampon auch so nicht entfernt werden können, suchen Sie bitte einen Frauenarzt auf.
- Stellen Sie sicher, dass Sie den letzten Tampon bei Ende der Menstruation entfernt haben.
- Hinweis zur Tragedauer des Jessa Tampons:
- Wie oft der Tampon gewechselt werden muss, hängt von der Stärke der Menstruation ab. Normalerweise ist die Menstruation an den ersten beiden Tagen am stärksten. Daher sollten Sie den Tampon alle 3-6 Stunden wechseln. An den abklingenden Tagen der Menstruation oder nachts kann der Tampon auch 6-8 Stunden getragen werden. Länger sollte er allerdings aus hygienischen und medizinischen Gründen nicht getragen werden. Da man den Tampon kaum spürt, sollte man darauf achten, ihn nicht zu vergessen. Übrigens: Der Tampon muss nicht bei jedem Gang zur Toilette gewechselt werden.

CZ

- Díky jemné hladkému fleecovému potahu a úzké špičce lze tampon zavádět obzvlášť jemně a snadno.
 - Díky speciální drážkové struktuře se tampon rovnoměrně roztahuje a přizpůsobuje se tělu, zatímco tekutina je bezpečně vedena dovnitř.
- Přečtěte si prosím návod k použití! Použití tamponu Jessa:**
- Před i po zavedení tamponu si umyjte ruce. Odstraňte ochrannou fólii ve směru šípky a sejměte spodní část, kde je silsováná šňůrka.
 - Uvolněte šňůrku. Silněji za ni zatáhnete a ujistíte se, že je konec smotaný.
 - Vložte špičku ukazováčku do prohlubně na konci tamponu a odstraňte horní část fólie.
 - Zaujměte takovou polohu, aby tělo bylo uvolněné. Potom zaveďte tampon šikmo nahoru co nejhlouběji do pochvy.
 - Tampon je správně zaveden, pokud ho vůbec necítíte. Tampon nemůže změnit svou polohu, neboť ho drží poševní svalstvo.
- Používejte vždy jen jeden tampon! Vyjmouti tamponu:** Vytáhněte tampon za šňůrku ve směru dolů. Je-li tampon dostatečně nasáknut, lze ho snadno vyjmout. Pokud cítíte zřetelný odpor, není tampon dostatečně nasáknut. Pokud nemůžete najít šňůrku, počkejte než se tampon nasákne. Tampon vytlačte v podřepu a vytáhněte ho dvěma prsty. Pokud se Vám nepodaří tampon ani tímto způsobem vyjmout, vyhledejte svého gynekologa. Ujistěte se, že jste vyjmyli tampon po skončení menstruace.
- Tipy 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. Děle by neměl být používán z hygienických ani zdravotních důvodů. Protože tampon není cítit, dbejte na to, abyste na něj nezapomněli. Tampon nemusíte měnit při každé návštěvě toalety.

HU

- Kérjük figyelmesen olvassa el a használati utasítást! Így használjuk a Jessa tampon:**
- A tampon felhelyezése előtt és után is alaposan mosson kezet. Az egyik kezében fogja meg a tampon keskenyebb végét, majd távolítsa el a védőfóliát. Először az alsó részt vegye le, ahol a kihúzószál található.
 - Húzza ki a tampon alján összetekert fonalat, rántsa meg erősen és ellenőrizze, hogy a végei csomóztak-e.
 - Mutatóujja végét helyezze a tampon alján kialakított mélyedésbe és távolítsa el a védőfólia felső részét is.
 - Helyezkedjen el kényelmesen, majd vezesse be a Jessa tampon a hüvelybe ferdén hátrafelé, amilyen mélyen mutatóujja hozzá enged.
 - A tampon akkor van megfelelő helyen, ha egyáltalán nem érezhető. A Jessa tampon sem felfelé, sem lefelé nem csúszik el, mert a medencefenék izomzata stabilan tartja.
- Egyszerre csak egy tampon használjon! Így távolíthatja el a Jessa tampon:** A kihúzószál segítségével egyszerűen távolítsa el a tampon. A legkönnyebb eltávolítani, ha a tampon már megett. Ha kis ellenállást érez, akkor a tampon még nem telt meg eléggé. Ha nem találja a kihúzószá-lagot, várjon, míg a tampon teljesen megettik, mert a nyomás hatására lejjebb csúszik és így két ujjával könnyebben eltávolíthatja. Amennyiben még így sem sikerül eltávolítania, keresse fel nőgyógyászt.
- Ne feleddessen meg a menstruáció végén az utolsó tampon eltávolításáról.**
- Méddig használhatja a Jessa tampon:** A tampon cserélésének gyakorisága a menstruáció erősségétől függ. A menstruáció általában az első napokon a legerősebb, ezért a tampon 3-6 óránként javasolt cserélni, az enyhébb napokon pedig 6-8 óránként. Higiéniai és egészségügyi okokból kifolyólag javasolt a tampon időben eltávolítani. Mivel a tampon alig érezhető, ügyeljen arra, hogy ne feleddessen meg róla. Egyéb: A tampon nem szükséges minden WC használat alkalmával cserélni. Jessa tampon 4 különböző méretben: (nemzetközileg harmonizált vizsgálati módszereknek megfelelően)

SK

- Hladký povrch a úzka zaoblená špička umožní jemné a ľahké zavádzanie.
 - Speciálnou drážkovou štruktúrou sa viskóznosť rýchlo odvedie do vnútornej časti tampónu. Tampón sa rovnomerne rozťahuje a prispôbuje telu.
- Pozorne si prečítajte príbalový leták! Ako používať Jessa tampóny:**
- Pred a po použití si starostlivo umyte ruky. Otvorte a odstráňte papierový obal v spodnej časti.
 - Uvoľnite šnúрку, ktorá je stiahnutá na konci tampónu. Jedenkrát silno potiahnite a skontrolujte, či sú konce zauzlené.
 - Zasuňte špičku ukazováka do priehlbiny na konci tampónu a odstráňte vrchnú časť fólie.
 - Zaujmite pohodlnú polohu vhodnú pre vloženie tampónu. Tampón zaveďte do pošvy čo najhlbšie ako je to možné. Šnúrku tampónu zostane po zavedení dobre prístupnú.
 - Tampón je zavedený správne, ak ho vôbec necítite. Jessa tampón nemože ani vykľnúť ani sklznúť ďalej, svalstvo panového dna ho drží v jednej polohe.
- Použíajte súčasne vždy iba jeden tampón! Spôsob odstránenie Jessa tampónu:** Potiahnite jednoduchú šnúrku na vyvedenie tampónu dopredu a dolu. Ak je tampón nasiaknutý je možné ho ľahko odstrániť. Ak cítite zrejmy 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 dlžke 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 zavedený 6-8 hodín. Z hygienického a zdravotného hľadiska by nemal byť zavedený dlhšie. Nakoľko tampón nie je cítiť, mali by ste dávať pozor , aby ste naň nezapabudli. Tampón nie je potrebné meniť pri každej návšteve toalety.

SI

- Zaradi nežnega gladkega koprenastega ovoja in ozke konice je vstavljanje tamponov izjemno nežno in enostavno.
 - Posebna žlebastá struktúra omogoča tamponu enakomerno raztezanje in prilagajanje telesu, medtem ko se tekočina varno zbira v notranjosti tampona.
- Prosimo preberite navodilo za uporabo! Uporaba tamponov Jessa:**
- Pred uporabo tampona in po njej si temeljito operite roke. Zaščitni ovoj odvijte v smeri puščice in snemite spodnji del ovoja na mestu, kjer je nitka.
 - Odvijte vrvico na spodnjem delu tampona. Nato enkrat močneje potegnite in preverite, če je vrvica na koncu dobro zvezana.
 - Vih kazalca vtaknite v vdolbino na spodnjem delu tampona Jessa in odstranite še gornji del zaščitne fólie.
 - Zavzemite položaj, ko je vaše telo sproščeno. Nato vstavite tampon čim globlje v nožnico poševno v smeri nazaj in navzgor.
 - Tampon je pravilno vstavljen, kadar ga ne čutite. Tampon Jessa ne zdrzne iz svojega položaja, saj ga zadrží mišičjeve medeničnega dna.
- Uporabite samo en tampon naenkrat! Kako tampon odstranimo: Tampon izvlečete tako, da potegnete vrvico v smeri nazaj in navzdol. Če je tampon prepen, ga je lahko enostavno odstraniti. Če začutite močnejši odpor, to lahko pomeni, da še ni prepen. Če vrvice nikakor ne najdete, počakajte nekaj časa, da se tampon popolnoma prepoji. S počeji je mogoče tampon potisniti navzdol, tako da ga je mogoče zgrabiti z dvema prstoma. Če tampona kljub temu ne morete odstraniti, poiščite pomoč ginekologa. Pazite, da boste ob koncu menstruacije odstranili tudi zadnji tampon.
- Opozorilo 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 dneva. Takrat naj bi tampon zamenjali vsakih 3-6 ur. Proti koncu menstruacije ali ponoči, lahko tampon ostane v nožnici tudi 6-8 ur. Dlje naj jih iz medicinskih in higienskih razlogov ne bi uporabljali. Ker se tampona skorajda ne čuti, je treba paziti, da ga ne pozabite odstraniti. Tampona ni treba zamenjati ob vsakem opravljanju potrebe.

Jessa Tampons gibt es in 4 Größen: (entsprechend der international harmonisierten Testmethode)

Saugstärke (g)	Tropfen		
6 - 9	● ● ○ ○ ○ ○	Mini	leichteres Einführen an den schwächeren Tagen und für junge Mädchen
9 - 12	● ● ● ○ ○ ○	Normal	bei normaler, mittelstarker Menstruation
12 - 15	● ● ● ● ○ ○	Super	bei starker Menstruation
18 - 21	● ● ● ● ● ●	Super plus	bei sehr starker Menstruation und gedehnter Beckenbodenmuskulatur

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

Ein wichtiger Gesundheitshinweis zum menstruellen Toxic Shock Syndrom (TSS): TSS ist eine seltene, aber ernstzunehmende Erkrankung. Sie wird durch Toxine eines Bakteriums verursacht, das auf oder im menschlichen Körper lebt. Sie kann bei Männern, Frauen (mit und ohne Menstruation) und bei Kindern auftreten. Bei ungefähr der Hälfte aller Fälle tritt TSS bei Tamponanwenderinnen auf. Es kann in seltenen Fällen zum Tode führen. Folgende Symptome, die sich sehr schnell entwickeln und anfangs einer Grippe ähneln, können erste Anzeichen für eine TSS-Erkrankung sein: Plötzlich auftretendes hohes Fieber (-39 °C), Erbrechen, Durchfall, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag, Halsschmerzen, 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.

Tampony Jessa nature jsou k dispozici ve 4 velikostech: (v souladu s mezinárodně harmonizovanou zkušební metodou).

Savost (g)	Kapky (síla krváčení)		
6 - 9	● ● ○ ○ ○ ○	Mini	snadné zavedení při slabší menstruaci a pro mladé dívky
9 - 12	● ● ● ○ ○ ○	Normal	při normální až středně silné menstruaci
12 - 15	● ● ● ● ○ ○	Super	při silné menstruaci
18 - 21	● ● ● ● ● ●	Super plus	při velmi silné menstruaci a uvolněném poševním svalstvu

Velikost tamponu volte podle svých požadavků. Vždy používejte nejmenší možnou velikost tamponu, podle intenzity krvácení.

Důležitá zdravotní upozornění k syndromu toxického šoku (STŠ): Syndrom toxického šoku je vzácný, ale závažný stav. Je způsoben toxiny z bakterií, které žijí na lidském těle nebo v něm. Může se vyskytnout u mužů, žen (s či bez menstruace) i dětí. Přibližně v polovině případů se STŠ vyskytuje u uživateléek tamponů. Ve vzácných případech může vést až k úmrtí. Počáteční příznaky STŠ, které se velmi rychle rozvíjejí, mohou být podobné chřipce: náhlý nástup vysoké horečky (> 39 °C), zvracení, průjem, vyrážka na pokožce jako po spálení na slunci, bolest v krku, bolesti svalů, závratě a nebo mdloby. Pokud se u vás během menstruace objeví jeden nebo více těchto příznaků, vyjměte tampon a okamžitě vyhledejte lékaře. Zmínte se o STS a o tom, že máte menstruaci. To umožní včasné rozpoznání onemocnění a jeho účinnou léčbu. V případě, že trpíte STŠ, poraďte se se svým lékařem o vhodnosti dalšího používání tamponů.

Nedvszivó képesség (g)	Cseppek		
6 - 9	● ● ○ ○ ○ ○	Mini	könnyebb felhelyezni enyhébb vérzés esetén és fiatal lányok számára
9 - 12	● ● ● ○ ○ ○	Normal	normál, átlagos vérzés esetén
12 - 15	● ● ● ● ○ ○	Super	erős menstruáció esetén
18 - 21	● ● ● ● ● ●	Super plus	nagyon erős vérzés és tág medencefenék izomzat esetén

Hogy milyen 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 tamponmértéket válassza. **Fontos tudnivalók a menstruációs toxikus sokk szindrómáról (TSS):** A TSS egy ritka, de veszélyes betegség. Az emberi testen vagy az emberi testen élő baktériumok toxinjai okozzák. Előfordulhat férfiaknál, nőknél (menstruációval és anélkül), valamint gyermekeknél. Az esetek körülbelül felében a TSS a tamponhasználatnál fordul elő. Ritkább esetekben a TSS életveszélyes lefolyású is lehet. A következő tünetek hirtelen megjelenése, amelyek kezdetben influenzára hasonlítanak, TSS megbetegedésre utalhatnak: hirtelen fellépő magas láz (>39 °C), hányás, hasmenés, leégéshez hasonló bőrkörítések, torokfájás, szédülés, ájulás. Ha a menstruációs periódus alatt ezek a tünetek jelentkeznek Önnek, távolítsa el a tampont és azonnal forduljon orvoshoz. Tájékoztassa orvosát arról, hogy menstruál és TSS-re gyanakszik. Így időben megkezdhető a betegség. Amennyiben TSS megbetegedése vagy, kezelőorvosával beszélje meg a tamponhasználattal kapcsolatos teendőket.

Jessa tampóny sú dostupné v 4 veľkostiach: (v súlade s medzinárodnými testovacími metódami)

Savost (g)	Síla krvácania		
6 - 9	● ● ○ ○ ○ ○	Mini	pri slabej menštruácii
9 - 12	● ● ● ○ ○ ○	Normal	pri normálnej až stredne silnej menštruácii
12 - 15	● ● ● ● ○ ○	Super	pri silnej menštruácii
18 - 21	● ● ● ● ● ●	Super plus	pri veľmi silnej menštruácii a natiiahnutých svaloch panového dna

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

Dôležitá informácia k syndrómu toxického šoku (STŠ): STŠ je zriedkavé, ale závažné ochorenie. Spôsobujú ho toxíny z baktérií, ktorá žije v alebo na ľudskom tele. Môže sa vyskytnúť u mužov, žien (počas alebo i mimo menštruácie) i u detí. Približne v polovici prípadov sa STŠ vyskytuje u žien používajúcich tampóny počas menštruácie. Môže v zriedkavých prípadoch viesť k smrti. Nasledovné príznaky , ktoré sa rýchlo rozvíjajú a sú podobné chripke, 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 viaceró z uvedených príznakov, okamžite odstráňte tampón a vyhľadajte lekára. Nezaбудьте 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 ošetroujúcim lekárom.

Tamponi Jessa so na voljo v štirih velikostih: (ustrezno z mednarodno usklajeno testno metodo)

Vpojnost (g)	Kapljice		
6 - 9	● ● ○ ○ ○ ○	Mini	lažje vstavljanje ob blagi menstruaciji in za mlada dekleta
9 - 12	● ● ● ○ ○ ○	Normal	ob normalni, srednje močni menstruaciji
12 - 15	● ● ● ● ○ ○	Super	ob močni menstruaciji
18 - 21	● ● ● ● ● ●	Super plus	ob zelo močni menstruaciji in ohlapnem mišičevju medeničnega dna

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

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



- GUT ZUM DRUCK
- NACH KORREKTUR DRUCKREIF
- GESPERRT - Neuerliche Zusendung einer Kopie

Kunde: RAUSCHER CONSUMER PRODUCTS
Produkt: GI 162703-06 80x40 1/1
P.Nr.: P051209
F.Nr.: F1028501
Endformat: 40x80 mm
Art.Nr.: 4051272

118/DUB. EPD106.03.2024

Format: 160x280 mm

Farben: PANTONE 280 U

Datum

Unterschrift/Stempel

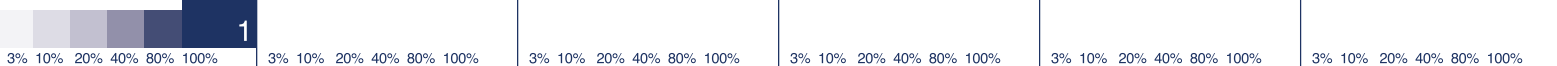
GUT ZUM DRUCK

Wir bitten Sie um Kontrolle der beiliegenden Kopie und die anschließende Druckfreigabe durch Datum, Unterschrift und Stempel. Bitte kontrollieren Sie folgende Punkte: Text/Code/Farbtrennung/Größe/Stanzriss WICHTIG: Bei der Manipulation mit Dateien können unerwartet Fehler auftreten. Vor Produktion wird der erste Druckbogen mit dem von Ihnen freigegebenen PDF elektronisch verglichen. Wir garantieren die vollständige Übereinstimmung des Druckerzeugnisses mit ihrer Freigabe. Für Text- bzw. Tippfehler die beim Korrekturlesen übersehen werden können wir keine Verantwortung übernehmen

LACK-1:

LACK-2:

PANTONE 280 U



Um die Termine einhalten zu können, bitten wir um Ihr Feedback innerhalb von 2 Arbeitstagen! Dieses Proof ist nach FREIGABE die gültige Referenz für alle folgenden Produktionsprozesse! Das Druckergebnis kann minimal vom Digital erstellten Proof abweichen! Sonderfarben sind nur bedingt farverbindlich! PANTONE Farben werden nach dem PANTONE-Farbfächer gedruckt!

HR 818

- Zahvaljujući glatkoj, vlaknastoj ovojnici i uskom vrhu, tampon se lako i jednostavno uvodi u rodnicu.
- Zbog posebne žljebaste strukture tampon se ravnomjerno rastvara i na taj način prilagođava tijelu, pri čemu tekućina sigurno oteče u unutrašnjost tampona.

Molimo pažljivo pročitajte upute za uporabu Upute za uporabu Jessa tampona:

- Prije i poslije uporabe temeljito operite ruke. Otvorite foliju na tamponu pa odstranite njezin donji dio gdje se nalazi končić.
- Odmotajte končić za povlačenje koji se nalazi na kraju tampona. Potom ga snažno povucite i provjerite je li na kraju končića napravljen čvor.
- Stavite vrh kažiprsta u udubinu na kraju Jessa tampona i uklonite gornji dio folije.
- Zauzmite opušteni položaj tijela. Gurnite Jessa tampon u rodnicu pod kutem prema natrag i prema gore koliko god duboko možete. Končić za povlačenje i nakon uvođenja ostaje izvan rodnice i dobro vidljiv.
- Tampon je pravilno namješten ako ga uopće ne osjetite. Jessa tampon ne može skliznuti jer ga zdjelčni mišići drže u njegovom položaju.

Upotrebljavajte uvijek samo jedan tampon istovremeno! Odstranjivanje Jessa tampona: Povucite končić prema naprijed i prema dolje te izvadite tampon. Ako je tampon u potpunosti natopljen, možete ga lako izvući. Ako je vađenje tampona otežano, znači da on još nije u potpunosti natopljen. Ne možete li pronaći končić, pričekajte dok se tampon ne natopi u potpunosti i u položaju čučnja ga potisnite prema van te uhvatite s dva prsta. Ako nikako ne možete izvaditi tampon, obratite se svom ginekologu.

Provjerite jeste li na kraju mjesečnice uklonili posljednji tampon.

Duljina nošenja tampona: O jačini mjesečnice ovisi koliko često se tampon treba mijenjati. Prva dva dana, kada je mjesečnica snažnija, tamponi se trebaju mijenjati svakih 3-6 sati. U zadnjim danima mjesečnice ili noću tampon možete koristiti 6-8 sati. Iz higijenskih i medicinskih razloga tampon se ne smije dulje koristiti. Budući da se tampon jedva osjeti pri nošenju, nemojte ga zaboraviti izvaditi. Osim toga, tampon ne treba mijenjati pri svakom odlasku na WC.

IT

- Grazie al rivestimento morbido e liscio e alla punta stretta, l'assorbente interno è particolarmente delicato e facile da inserire.
- Grazie alla speciale struttura scanalata, l'assorbente interno si espande uniformemente in forma rotonda e si adatta al corpo, mentre il flusso viene efficacemente incanalato al suo interno.

- Leggere le istruzioni per l'uso! UTILIZZO:** la misura adatta varia da persona a persona e a seconda del flusso mestruale. Si consiglia di utilizzare la misura più piccola possibile indicata per il flusso individuale
- Lavarsi accuratamente le mani prima e dopo l'uso degli assorbenti. Aprire e rimuovere l'involucro di carta.
 - Sciogliere il cordino arrotolato all'estremità dell'assorbente interno. Tirare energicamente per verificare che le estremità del cordino siano annodate.
 - Inserire la punta dell'indice nell'incavo all'estremità dell'assorbente interno.
 - Assumere una posizione rilassata. Inserire quindi l'assorbente interno Jessa inclinato all'indietro il più profondamente possibile nella vagina. Il cordino deve rimanere visibile all'esterno dopo l'inserimento.
 - Se non lo si sente affatto, l'assorbente è inserito correttamente. L'assorbente Jessa non può scivolare fuori né risalire perché è tenuto in posizione dai muscoli del pavimento pelvico.

Usare un solo assorbente interno alla volta!

Per rimuovere l'assorbente, tirare delicatamente il cordino in avanti e verso il basso. Se si avverte una netta resistenza, è possibile che l'assorbente non abbia ancora raggiunto il completo assorbimento. Nel caso in cui non si riuscisse a trovare il cordino, attendere che l'assorbente abbia raggiunto il completo assorbimento. Quindi spingere leggermente in posizione accovacciata e afferrare l'assorbente con due dita. Se non si riuscisse ancora a rimuovere l'assorbente, consultare un ginecologo.

Assicurarsi di aver rimosso l'ultimo assorbente interno al termine delle mestruazioni.

DURATA: la frequenza con cui l'assorbente interno deve essere cambiato dipende dall'intensità delle mestruazioni. Normalmente, le mestruazioni sono più abbondanti nei primi due giorni. Pertanto, occorre cambiare l'assorbente ogni 3-6 ore. Nei giorni verso il termine delle mestruazioni o di notte, l'assorbente può essere indossato anche per 6-8 ore. Per motivi igienico-sanitari, si sconsiglia tuttavia di indossarlo più a lungo. Poiché l'assorbente si avverte appena, fare attenzione a non dimenticarlo. Nota: non è necessario cambiare l'assorbente ogni volta che si va in bagno.

CS

- Jednostavno umetanje zahvaljujući glatkom omotaču i uskom vrhu tampona.
- Zahvaljujući izbražđanoj strukturi, tampon se ujednačeno natapa i tečnost se ravnomerno raspoređuje.

Pročitati uputstvo za upotrebu! Umetanje tampona:

- Pre i nakon upotrebe tampona temeljito oprati ruke. Skinuti donji deo zaštitne folije.
- Osloboditi kanap na kraju tampona i snažno ga povući da proverite da li su mu krajevi pričvršćeni.
- Vrh kažiprsta ugurati u udubljenje na kraju tampona i ukloniti gornji deo zaštitne folije.
- Opustite se i puzite na četiri noge i potom ga izvadite u vaginu.
- Tampon je dobro postavljen ukoliko ga više ne osećate. Tampon ne može da klizne dublje, niti napolje, jer ga mišići karlice drže na mestu.

Upotrebljavati samo jedan tampon istovremeno! Uklanjanje tampona:

tampon povući za kanap 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 kanap tampona, sačekati da se tampon natopi. Tampon ćete moći da ukloniti pritiskom na čučanj i 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.

PL

- Dzięki miękkiej, gładkiej powłoce z włókniny i wąskiej końcówce tampon jest wyjątkowo delikatny i łatwy do wprowadzenia.
- 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 tamponu Jessa!

- Należy dokładnie umyć ręce przed i po użyciu tamponów. Odkręć osłonkę ochronną w kierunku wskazanym strzałką i zdejmij dolną część osłonki, w której znajdują się sznureczek służący do usuwania tamponu.
 - Poluzuj sznureczek, który jest zwinięty na końcu tamponu. Pociągnij go mocno jeden raz i sprawdź, czy jego końcówki są związane.
 - Włożź czubek palca wskazującego we wgnięcie na końcu tamponu Jessa i usuń górną część folii ochronnej.
 - Teraz przyjmij zrelaksowaną postawę. Następnie włoż tampon Jessa do pochwy ukośnie do tyłu i do góry tak głęboko, jak to możliwe.
 - Tampon znajduje się w prawidłowej pozycji, gdy nie jest w ogóle wyczuwalny. Tampon Jessa nie może się wysunąć ani przesunąć w górę, ponieważ mięśnie dna miednicy utrzymują go na miejscu.
- Używaj tylko jednego tampona na raz! Jak usunąć tampon Jessa:**
- po prostu pociągnij tampon do przodu i w dół za pomocą sznureczka. Jeśli tampon jest całkowicie nasączony, można go łatwo usunąć. Jeśli poczułes wyraźny opór, tampon może nie być jeszcze całkowicie nasączony. Jeśli nie możesz znaleźć sznureczka, poczekaj, aż tampon nasąknie. Zsunie się w dół, gdy kucnieisz i będziesz parła. Wtedy będziesz mogła chwycić go dwoma palcami. Jeśli tamponu nie możesz usunąć w ten sposób, skonsultuj się z ginekologiem.

Upewnij się, że usunęłaś ostatni tampon po zakończeniu miesiączki.

Uwaga dotycząca czasu stosowania tamponu Jessa: częstotliwość wymiany tamponu zależy od obfitości miesiączki. Zazwyczaj miesiączka jest najobfitsza przez pierwsze dwa dni i tampon należy zmieniać co 3-6 godzin. W końcowych dniach miesiączki lub w nocy tampon można nosić przez 6-8 godzin. Ze względów higienicznych i medycznych nie należy nosić go dłużej. Ponieważ tampon jest ledwo wyczuwalny, należy uważać, aby o nim nie zapomnieć. Pamiętaj: nie musisz zmieniać tamponu po każdej wizycie w toalecie.

RO

- Datorită învelişului moale şi neted şi a vârfului îngust, tamponul este deosebit de delicat şi uşor de introdus.
- Datorită structurii speciale cu caneluri, tamponul se extinde uniform într-o formă rotundă şi se adaptează la corp, în timp ce lichidul este canalizat în siguranţă în interior.

Vă rugăm să citiţi instrucţiunile de utilizare! Cum se utilizează tamponul Jessa:

- Vă rugăm să vă spălaţi bine pe mâini înainte şi după folosirea tamponelor. Desurubaţi capacul de protecţie în direcţia săgeţii şi scoateţi partea inferioară a capacului, unde se află şnurul de recuperare.
 - Desfaceţi şnurul de recuperare care este înfăşurat la capătul tamponului. Trageţi-l ferm o dată şi verificaţi dacă capetele panglicii sunt înnodate.
 - Introduceţi vârful degetului arătător în adâncitura de la capătul tamponului Jessa şi îndepărtaţi partea superioară a foliei de protecţie.
 - Adoptaţi acum o poziţie relaxată. Introduceţi apoi tamponul Jessa în diagonală, în spate şi în sus, cât mai adânc posibil în vagin.
 - Tamponul se află în poziţia corectă atunci când nu îl puteţi simţi deloc. Tamponul Jessa nu poate aluneca în afară sau în sus, deoarece muşchii planşeiului pelvian îl ţin pe loc.
- Vă rugăm să folosiţi doar un singur tampon odată! Cum se scoate tamponul Jessa:**
- pur şi simplu trageţi tamponul în faţă şi în jos cu ajutorul şnurului. Dacă tamponul este complet îmbibat, acesta poate fi îndepărtat cu uşurinţă. Dacă simţiţi o rezistenţă evidentă, este posibil ca acesta să nu fie încă complet îmbibat. Dacă nu găsiţi şnurul, aşteptaţi până când tamponul se înmoaie după un timp. Acesta va coborî atunci când apăsaţi în jos în poziţie ghemuită şi îl puteţi apuca cu două degete. Dacă tamponul nu poate fi scos în acest mod, consultaţi un ginecolog.

Asiguraţi-vă că aţi îndepărtat ultimul tampon la sfârşitul menstruaţiei.

Informaţii despre cât timp trebuie să purtaţi tamponul Jessa:

Cât de des trebuie schimbat tamponul depinde de cât de abundente sunt menstruaţiile dumneavoastră. În mod normal, menstruaţia este mai abundentă în primele două zile. Prin urmare, ar trebui să schimbaţi tamponul la fiecare 3-6 ore. În zilele de scădere a menstruaţiei sau pe timp de noapte, tamponul poate fi purtat şi timp de 6-8 ore. Cu toate acestea, nu trebuie purtat mai mult timp din motive de igienă şi medicale. Deoarece abia dacă puteţi simţi tamponul, trebuie să aveţi grijă să nu-l uitaţi. De altfel, tamponul nu trebuie schimbat de fiecare dată când mergeţi la toaletă.

Jessa tamponi proizvode se u 4 veličine: (prema međunarodno usklađenoj testnoj metodi)

Moć upijanja (g)	Kapljica		
6 – 9	●●○○○○	Mini	lakše uvođenje kod slabijih mjesečnica i mlađih djevojaka
9 – 12	●●●○○○	Normal	za normalnu, srednje obilnu mjesečnicu
12 – 15	●●●●○○	Super	za obilniju mjesečnicu
18 – 21	●●●●●●	Super plus	kod obilnije mjesečnice i istegnute mišićne strukture zdjelice

Odaberite veličinu tampona prema jačini mjesečnice i koristite najmanji moguć tampon, ovisno o individualnoj jačini krvarenja.

Važno upozorenje o menstrualnom toksičnom šok sindromu (TSS – Toxic Shock Syndrom): TSS je rijetka, ali ozbiljna bolest koju uzrokuju toksini bakterije koja živi na ljudskom tijelu ili unutar njega. Od TSS-a mogu oboljeti muškarci, žene (sa ili bez menstruacije) i djeca. U otprilike polovici slučajeva javlja se kod žena koje koriste tampone. U rijetkim slučajevima bolest može biti smrtonosna. Mogu se pojaviti sljedeći simptomi koji se brzo razvijaju i na početku su slični gripu: visoka temperatura (preko 39 °C) koja naglo nastupa, povraćanje, dijareja, osip na koži nalik opeklinama od sunca, grlobolja, bolovi u mišićima, vrtoglavica i/ili nesvjestica. Ako za vrijeme mjesečnice primijetite jedan ili više od ovih simptoma, uklonite tampon i odmah zatražite savjet liječnika. Upoznajte liječnika s time da imate mjesečnicu i spomenite TSS. Tako je moguće na vrijeme prepoznati bolest i djelotvorno je liječiti. Ako ste oboljeli od TSS-a, posavjetujte se s liječnikom o daljnjem korištenju tampona.

Gi assorbenti interni Jessa sono disponibili in 4 misure: (secondo un metodo di prova armonizzato a livello internazionale)

per capacità di assorbimento (g)	gocce		
6 – 9	●●○○○○	Mini	per mestruazioni leggere
9 – 12	●●●○○○	Normal	per mestruazioni normali e moderate
12 – 15	●●●●○○	Super	per mestruazioni abbondanti
18 – 21	●●●●●●	Super plus	per mestruazioni molto abbondanti

La misura adatta varia da persona a persona e a seconda del flusso mestruale. Si consiglia di utilizzare la misura più piccola possibile indicata per il flusso individuale.

ATTENZIONE: nota importante sulla sindrome da shock tossico mestruale (TSS). La TSS è una malattia rara ma grave. È causata dalle tossine prodotte da un batterio che si annida all'esterno o all'interno del corpo umano. È una malattia che colpisce indifferentemente uomini, donne (con o senza mestruazioni) 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 (>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 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.

Jessa tamponi su dostupni u 4 veličine: (u skladu sa internacionalnom metodom testiranja)

u zavisnosti od moći upijanja (g)	Kapi		
6 – 9	●●○○○○	Mini	jednostavno umetanje, za blagu menstruaciju i mlade devojke
9 – 12	●●●○○○	Normal	za normalnu i srednje jaku menstruaciju
12 – 15	●●●●○○	Super	za jaku menstruaciju
18 – 21	●●●●●●	Super plus	u slučaju vrlo jake menstruacije i istegnutih mišića pelvičnog dna

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

Važna zdravstvena napomena vezana za Sindrom toksičnog šoka (STS): STS je retka, ali ozbiljna bolest. Uzrokuju je toksini iz bakterija koje žive na ili u ljudskom telu. Može se javiti kod muškaraca, žena (sa ili bez menstruacije) i dece. U polovini svih slučajeva STS se javlja kod korisnika tampona. U retkim slučajevima STS može dovesti do smrti. Početni simptomi podsećaju na one kod gripa: iznenadna visoka temperatura >39 °C, povraćanje, dijareja, osip na koži, bol u grlu, vrtoglavica i/ili nesvestica. Ukoliko osettite jedan ili više od ovih simptoma tokom ciklusa, uklonite tampon i potražite pomoć lekara. Pomenite STS i da imate ciklus. Tako je moguće brzo otkriti bolest i savesno je lečiti. Ukoliko bolujete od STS posavetujte se sa lekarom o daljoj upotrebi tampona.

Tampony Jessa są dostępne w 4 rozmiarach: (zgodnie z międzynarodową zharmonizowaną metodą testowania)

Chłonność (g)	Krople		
6 – 9	●●○○○○	Mini	łatwiejsze wprowadzanie podczas lekkiego krwawienia i dla młodych dziewcząt
9 – 12	●●●○○○	Normal	normalne, umiarkowane krwawienie
12 – 15	●●●●○○	Super	obfite krwawienie
18 – 21	●●●●●●	Super plus	bardzo obfite krwawienie i luźne mięśnie dna miednicy

Wybór odpowiedniego rozmiaru tamponu zależy od kobiety i intensywności krwawienia. Zawsze używaj najmniejszego możliwego rozmiaru tamponu dopasowanego do Twoich potrzeb.

Ważna informacja zdrowotna dotycząca zespołu wstrząsu toksycznego (TSS). TSS to rzadka, ale poważna choroba. Jest ona wywołwana przez toksyny bakterii, która żyje na lub w ludzkim ciele. Choroba może wystąpić u mężczyzn, kobiet (zarówno z jak i bez krwawienia w czasie cyklu miesiączkowego) i dzieci. W okolo połowie wszystkich przypadków TSS występuje u kobiet stosujących tampon. W rzadkich przypadkach może prowadzić do śmierci. Następujące objawy, które rozwijają się bardzo szybko i początkowo przypominają grype, mogą być pierwszymi oznakami TSS: nagłe wystąpienie wysokiej gorączki (>39 °C), wymioty, biegunka, wysypka przypominająca oparzenie słoneczne, ból gardła, ból mięśni, zawroty głowy i/lub omdlenia. W przypadku wystąpienia jednego lub więcej z tych objawów podczas miesiączki należy usunąć tampon i natychmiast udać się do lekarza. Wspomnij o TSS i o tym, że miesiączkujesz. Umożliwi to wczesne rozpoznanie choroby i jej skuteczne leczenie. Jeśli zachorowałaś na TSS, przed dalszym stosowaniem tamponów zasięgnij porady lekarza.

Tampoanele Jessa sunt disponibile în 4 mărimi: (conform metodei de testare internaţionale armonizate).

Absorbţie (g)	Picături		
6 – 9	●●○○○○	Mini	insertie mai uşoară în zilele cu flux redus şi pentru fetele tinere
9 – 12	●●●○○○	Normal	pentru menstruaţie normală, moderat de abundentă
12 – 15	●●●●○○	Super	pentru menstruaţie abundentă
18 – 21	●●●●●●	Super plus	pentru menstruaţii foarte abundente şi muşchii întinşi ai planşeiului pelvian

Ce mărire de tampon este potrivită variază de la femeile la femeie şi de timpul menstruaţiei. Folosiţi întotdeauna cea mai mică mărime de tampon posibilă pentru fluxul dumneavoastră menstrual individual.

Notă importantă privind sindromul de şoc toxic menstrual (SST).

SST este o boală rară, dar gravă. Este cauzată de toxinele unei bacterii care trăieşte pe sau în corpul uman. Poate apărea la bărbaţi, femei (cu sau fără menstruaţie) şi copii. În aproximativ jumătate din cazuri, SST apare la femeile care folosesc tampoane. În cazuri rare, poate duce la deces. Următoarele simptome, care se dezvoltă foarte rapid şi seamănă iniţial cu gripa, pot fi primele semne ale SST: apariţia bruscă a febrei mari (>39 °C), vărsături, diaree, erupţii cutanate asemănătoare arsurilor solare, dureri în gât, ameţeli şi/sau stări de leşin. Dacă prezentaţi unul sau mai multe dintre aceste simptome în timpul menstruaţiei, îndepărtaţi tamponul şi consultaţi imediat un medic. Menţionaţi SST şi faptul că sunteţi la menstruaţie. Acest lucru face posibilă recunoaşterea bolii din timp şi un tratament eficient. Dacă aveţi SST, consultaţi medicul înainte de a continua să folosiţi tampoane.