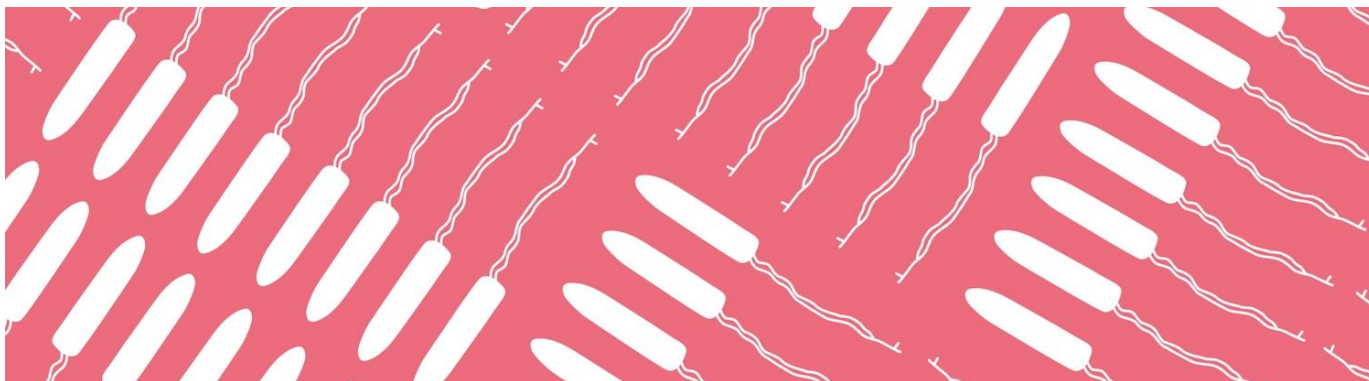




Üldine teave tampoonide ja nende ohutu kasutamise kohta



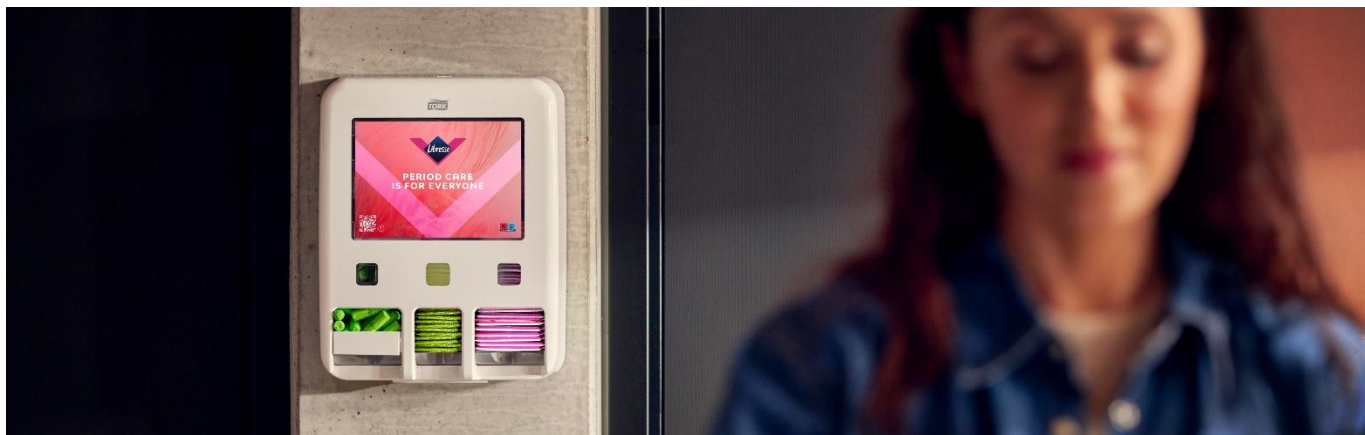
Üldine teave

Tampoonid on menstruatsiooni ajal menstruaalvere imamiseks kasutatavad tooted, mis sisestatakse tuppe. Nende imav materjal on puuvill, viskooskiud või nende segu. Tampoone saab sisestada kas plastist või papist aplikaatori abil või ilma aplikaatorita, kasutades selleks sõrme. Kõigil tampoonidel on ohutuks eemaldamiseks nõör. Mõnel tampoonil on ka täiendav välimine kattekiht, mis hõlbustab selle sisestamist ja eemaldamist.

Menstruaalvere hulk on inimeseti erinev ning võib muutuda nii menstruatsiooni jooksul kui ka elu eri etappidel. Seetõttu valmistatakse erineva imavuse ja suurusega tampoone, et need sobiksid erineva vereerituse korral. Valige alati oma menstruaalvere hulga sobiv väikseima imavusega tampoon.

Igal tampoonipakendil on tabel, milles on tampooni imavus märgitud tilkade ja grammidena ning näidatud, millise menstruaalvere hulga korral on tampooni soovitatav kasutada.

Imavust näitav tilk	Imavus grammides	Tavaliselt soovitatakse kasutada, kui menstruaalvere hulk on...
•	<6	Väga vähene kuni vähene
••	6 kuni 9	Vähene kuni keskmine
•••	9 kuni 12	Keskmine kuni rohke
••••	12 kuni 15	Rohke
•••••	15 kuni 18	Väga rohke
••••••	18 kuni 21	Äärmiselt rohke



Ohutusnõuanded ja toksilise šoki sündroom

Võib-olla olete kuulnud toksilise šoki sündroomist (TSS). TSS on väga harva esinev, kuid raske haigus, mis võib lõppeda surmaga. Seetõttu on oluline teada selle sümptomeid, need kiiresti ära tunda ja viivitamata arsti poole pöörduda.

Kõik TSS-i sümptomid ei pruugi ilmned samal ajal. Kui teil tekivad sümptomid või kahtlustate TSS-i, eemaldage ettevaatusabinõuna tampoon ja pöörduge viivitamata arsti poole. Teavitage arsti sellest, et teil on menstruatsioon, olete kasutanud tampoone ja kahtlustate toksilise šoki sündroomi.

TSS-i sümptomid võivad olla muu hulgas järgmised:

- ootamatult tekkiv kõrge palavik üle 39 °C
- oksendamine
- kõhulahtisus
- päikesepõletust meenutav lööve
- kurguvalu
- pearinglus või minestamine

TSS võib korduda. Kui teil on varem olnud TSS, ei ole tamponide edasine kasutamine soovitatav. Enne mis tahes tüüpi tamponi või muu tuppe asetatava vahendi kasutamist pidage nõu arstiga.

Soovitused tamponide ohutuks kasutamiseks

Tähelepanu! Need üldised soovitused kehtivad igat liiki tamponide kohta. Täpsemad juhised tamponi sisestamise ja eemaldamise, vahetamise sageduse ning kasutusaja kohta leiate kasutatava tamponimargi pakendilt või tooteinfost.

- Peske käsi enne ja pärast tamponi sisestamist.
- Valige alati oma menstruaalvere hulgale sobiv väikseima imavuse ja suurusega tampoon.
- Kasutage korraga ainult ühte tamponi.
- Ärge unustage menstruatsiooni lõppedes viimast tamponi eemaldada.

Lisateabe saamiseks tutvuge kasutatava tamponimargi tooteinfoga või külastage [EDANA veebilehte](#).

Toote kirjeldus

Libresse'i tampoonid on mõeldud menstruaalvere imamiseks menstruatsiooni ajal. Kokkusurutud imav sisu paisub pärast sisestamist õrnalt, pakkudes kogu kasutusaja jooksul usaldusväärset kaitset ja mugavust. Tampoonid on mõeldud ainult ühekordseks kasutamiseks.

Koostis

- Imav sisu: viskoos (imavus: normaalne / tavaline, 3 tilka, imavusvahemik 9–12 g)
- Tampooni kaitsekiht: kahekomponendilisest polüester-/polüetüleenkiust (PET/PE) lausmaterjal
- Eemaldusnöör: vetthülgava kattega puuvill

Toode:

- on dermatoloogiliselt testitud;
- ei sisalda lisatud lõhnaaineid;
- ei sisalda klooripõhist pleegitusainet;
- on valmistatud rangete kvaliteedi- ja hügieeninõuete kohaselt.



Enne tampooni kasutamist

Ärge kasutage tampoone:

- kui teil ei ole menstruatsiooni
- kui teil esineb tupeinfektsiooni sümptomeid ja te ei ole pidanud nõu tervishoiutöötajaga
- kui teil on varem esinenud toksilise šoki sündroomi, välja arvatud juhul, kui arst on soovitanud tampoone kasutada
- kui olete tampooni mõne koostisosa suhtes allergiline või tundlik
- pärast sünnitust, operatsiooni või meditsiinilist protseduuri, välja arvatud juhul, kui tervishoiutöötaja on soovitanud tampoone kasutada

Õiseks kaitseks kaaluge hügieenisidemete kasutamist, kui tampoon jääks tuppe kauemaks kui kaheksaks tunniks.

Hügieenisoovitused

Enne tampooni sisestamist või eemaldamist:

- peske käed hoolikalt vee ja seebiga.
- veenduge enne avamist, et pakend oleks terve.
- kasutage korraga ainult ühte tampooni.

Tampooni sisestamine

1. samm

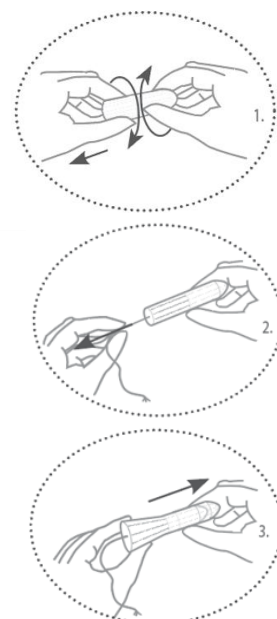
Peske käed hoolikalt. Valige sobiva imavusega tampoon ning keerake ümbrist, et selle alumine osa eemaldada.

2. samm

Kerige tampooni nöör täielikult lahti ning veenduge, et nööri otsad oleksid omavahel ühendatud või kokku seotud.

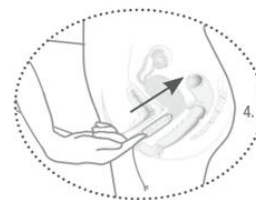
3. samm

Eemaldage teise käega tampooni ümbrise ülemine osa. Asetage nimetissõrm tampooni otsas olevasse süvendisse – nii saate tampooni sisestamise ajal paigal hoida.



4. samm

Lõdvestuge ja sisestage tampoon tuppe, ümar ots ees, suunates seda nurga all sabakondi poole. Tampoon on õigesti paigaldatud, kui te seda enam ei tunne. Kui tampoon ei asetse korralikult, eemaldage see ja sisestage eespool esitatud juhiste järgi uus tampoon.



Kuidas teada, kas tampoon on õigesti sisestatud?

Õigesti sisestatud tampoon peaks tunduma mugav.

Kui tunnete tampooni, ei pruugi see olla piisavalt sügavale sisestatud. Eemaldage tampoon ja sisestage uus.

Ärge kunagi sisestage eemaldatud tampooni uuesti.

Tampooni eemaldamine ja kõrvaldamine

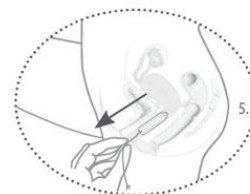
Millal tuleb tampooni vahetada?

Vahetage tampooni korrapäraselt iga **4–8 tunni järel**, olenevalt menstruaalvere hulgast.

Ärge kasutage ühte tampooni kauem kui **8 tundi**.

Tampooni eemaldamine

1. Peske käed.
2. Lõdvestuge.
3. Tõmmake eemaldusnööri ettevaatlikult alla- ja ettepoole.
4. Eemaldage tampoon aeglaselt.
5. Pärast tampooni eemaldamist peske käed uuesti.



Kui tampooni eemaldamine on ebamugav, ei pruugi see olla veel piisavalt läbi imbunud. Järgmisel korral kaaluge väiksema imavusega tampooni kasutamist..

Oluline

- Enne uue tampooni sisestamist eemaldage eelmine.
- Eemaldage menstruatsiooni lõppedes alati viimane tampoon.
- Ärge kunagi visake tampoone, nende ümbriseid ega pakendeid tualettpotti.

Kõrvaldamine

Mähkige kasutatud tampoon tualettpaberisse ja visake prügikasti.

Aidake hoida keskkonda.

Tooteinfo

Sisu: lausmaterjalist kattekihiga viskoostampoonid

Tootjariik: Euroopa Liit

Teksti läbivaatamise kuupäev: 07.2026