

## OPĆE INFORMACIJE O TAMPONIMA I KAKO IH SIGURNO KORISTITI

### Opće informacije

Tamponi su proizvodi koji upijaju menstrualnu krv tijekom Vaše mjesečnice na način da se umeću u rodnicu. Njihov upijajući materijal je pamuk, viskoza (rajon) ili njihova mješavina. Tamponi su izrađeni tako da se umeću uz pomoć plastičnog ili kartonskog aplikatora ili bez aplikatora (samo uz pomoć prsta). Svi tamponi na sebi imaju uzicu uz pomoć koje se mogu sigurno ukloniti. Neki također imaju dodatni vanjski omotač koji pomaže prilikom umetanja i uklanjanja.

Svako menstrualno krvarenje je drukčije, mijenja se iz dana u dan tijekom cijelog razdoblja mjesečnice i može se razlikovati tijekom Vašeg menstrualnog vijeka. Iz tog razloga tamponi su izrađeni za različite upojnosti/veličine kako bi mogli upiti pri različito obilnim menstrualnim krvarenjima. Uvijek koristite najnižu potrebnu upojnost za svoje menstrualno krvarenje.

Svako pakiranje tampona na sebi ima tablicu u kojoj je upojnost opisana uz pomoć broja kapljica i grama, a koji su povezani s obilnošću menstrualnog krvarenja.

Upojnost u kapljicama	Upojnost u gramima	Obično se preporučuju za menstrualna krvarenja koja su...
●	< 6	Vrlo blaga do Blaga
●●	6 do 9	Blaga do Srednja
●●●	9 do 12	Srednja do Jaka
●●●●	12 do 15	Jaka
●●●●●	15 do 18	Vrlo jaka
●●●●●●	18 do 21	Iznimno jaka

## Sigurnosni savjet i STŠ

Možda ste već čuli za Sindrom toksičnog šoka ili STŠ. STŠ je vrlo rijetka ali ozbiljna bolest koja može biti pogubna. Stoga je važno znati koji su simptomi, brzo ih prepoznati i odmah potražiti savjet liječnika.

Simptomi STŠ-a ne moraju se svi pojaviti istodobno. Ako osjetite simptome ili posumnjate da imate STŠ, iz predostrožnosti uklonite tampon, žurno potražite savjet liječnika i liječnika izvijestite o tome da imate mjesečnicu, da ste koristili tampone te da možda imate STŠ.

STŠ može uključivati neke ili sve od simptoma navedenih u nastavku:

- Nagla vrućica s temperaturom većom od 39°C (102°F)
- Povraćanje
- Proljev
- Osip sličan opeklinama od sunca
- Grlobolja
- Vrtoglavica ili nesvjestica

STŠ se može ponovno pojaviti, i za one koji su ga imali nije preporučljivo nastaviti koristiti ikakve tampone. Ako ste imali STŠ savjetujte se s liječnikom prije nego ponovno odlučite koristiti bilo kakve tampone ili naprave za umetanje u rodnicu.

## Preporuke za sigurnu upotrebu tampona

Pažnja: Ovo su opće preporuke koje vrijede za sve vrste tampona. Za posebne upute, uključujući detalje o umetanju i uklanjanju, učestalosti mijenjanja i koliko dugo se tampon može koristiti, molimo pogledajte pakiranje ili informacije o proizvodu za marku tampona koje koristite.

- Prije i nakon umetanja tampona operite ruke.
- Koristite najnižu potrebnu upojnost/veličinu za Vaše menstrualno krvarenje.
- Uvijek koristite samo jedan tampon.
- Na kraju vaše mjesečnice ne zaboravite ukloniti posljednji tampon.

Više informacija molimo potražite kod proizvođača vaše marke tampona ili posjetite [stranicu EDANA-e](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: [luminita.barbu@edana.org](mailto:luminita.barbu@edana.org)