

BENDROJI INFORMACIJA APIE TAMPONUS IR KAIP JUOS SAUGIAI NAUDOTI

Bendroji informacija

Tamponai naudojami kraujui sugerti per menstruacijas ir yra kišami į makštį. Sugeriamoji medžiaga yra medvilnė, viskozė (dirbtinis šilkas) arba šių dviejų medžiagų derinys. Tamponai įkišami naudojant plastikinį arba kartoninį aplikatorių, taip pat gali būti įkišami be aplikatoriaus (tik pirštais). Visi tamponai yra su siūlu, padedančiu saugiai išimti tamponą. Kai kurie tamponai yra su papildomu išoriniu sluoksniu, kad būtų lengviau įkišti ir išimti tamponą.

Kiekvienas menstruacijų intensyvumas yra skirtingas, kiekvieną dieną menstruacijos gali būti kitokios, taip pat bėgant laikui jos gali kisti. Todėl tamponai pasižymi skirtingomis sugeriamosiomis ypatybėmis ir yra skirtingų dydžių, kad atitiktų skirtingo menstruacijų intensyvumo poreikius. Visuomet rinkitės mažiausiai sugeriančius tamponus pagal savo menstruacijų intensyvumo poreikius.

Ant kiekvienos tamponų pakuotės yra tamponų sugeriamųjų ypatybių schema, žymima lašeliais ir gramais pagal rekomenduojamą menstruacijų intensyvumą.

Sugeriamumas lašeliais	Sugeriamumas gramais	Paprastai rekomenduojama tokiam menstruacijų intensyvumui...
●	< 6	Labai mažas ir mažas
●●	6–9	Mažas ir vidutinis
●●●	9–12	Vidutinis ir didelis
●●●●	12–15	Didelis
●●●●●	15–18	Labai didelis
●●●●●●	18–21	Ypač didelis

Saugumo rekomendacijos ir toksinio šoko sindromas (TŠS)

Greičiausiai girdėjote apie TŠS. TŠS yra ypač retas, bet sunkus susirgimas, kuris gal būti mirtinas. Todėl labai svarbu žinoti simptomus, mokėti juos greitai atpažinti ir nedelsiant kreiptis medicininės pagalbos.

TŠS simptomai nebūtinai gali pasireikšti visi iš karto. Jei jums pasireiškė simptomų arba nerimaujate, kad jus galėjo ištikti TŠS, dėl atsargumo išimkite tamponą, nedelsdami kreipkitės medicininės pagalbos ir informuokite gydytoją, kad jums yra menstruacijos, naudojote tamponus ir įtariate TŠS.

Ištikus TŠS, gali pasireikšti visi arba kai kurie toliau nurodyti simptomai.

- Staigiai pakilusi temperatūra – didesnė nei 39°C (102°F)
- Vėmimas
- Viduriavimas
- Nudegimą saulėje primenantis bėrimas
- Gerklės skausmas
- Silpnumas arba svaigulys

TŠS gali pasikartoti ir, jei kartą ištiko, ateityje nerekomenduojama naudoti tamponų. Jei jus ištiko TŠS, pasitarkite su gydytoju prieš ateityje naudodami bet kokius tamponus arba į makštį įkišamus prietaisus.

Saugaus tamponų naudojimo rekomendacijos

Dėmesio: tai yra bendrojo pobūdžio rekomendacijos, tinkančios visų tipų tamponams. Specialūs nurodymai, įskaitant informaciją, kaip įkišti ir išimti tamponą, keitimo dažnį ir kiek laiko tampono galima neišimti, pateikiami ant pakuotės arba jūsų naudojamo prekių ženklo informaciniame lapelyje.

- Prieš įkišant tamponą reikia nusiplauti rankas.
- Rinkitės mažiausios sugerties / dydžio tamponą pagal menstruacijų intensyvumą.
- Vienu metu naudokite tik vieną tamponą.
- Nepamirškite išimti tampono pasibaigus menstruacijų ciklui.

Daugiau informacijos galite rasti naudojamo prekių ženklo informaciniame lapelyje arba [internetu svetainėje EDANA](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org