INFORMAZZJONI ĠENERAL DWAR IT- TAMPUNI U KIF TUŻAHOM B'MOD SIKUR

Informazzjoni ġenerali

It-tampuni huma prodotti użati biex jassorbu d-demm mestrwali waqt il-mestrwazzjoni tiegħek u jiddaħħlu fil-vaġina. Il-materjal assorbenti tagħhom huwa qoton, visk (rejon) jew taħlita tat-tnejn. It-tampuni huma ddisinjati biex jiddaħħlu bl-użu ta' applikatur tal-plastik jew tal-kartun jew mingħajr applikatur (billi tuża biss saba'). It-tampuni kollha għandhom spaga biex jitneħħew b'mod sikur. Uħud għandhom ukoll strat ta' kopertura addizzjonali fuq barra biex jgħin bid-dħul u t-tneħħija.

Kull fluss mestrwali huwa differenti, jinbidel minn jum għal ieħor matul kull mestrwazzjoni u jista' jvarja tul il-ħajja mestrwali tiegħek. Għalhekk, it-tampuni huma magħmulin f'firxa ta' assorbenzi/daqsijiet biex jgħinuk timmaniġġja dawn il-flussi differenti. Dejjem agħżel l-assorbenza l-iktar baxxa li hija adatta għall-bżonnijiet tal-fluss mestrwali tiegħek.

Kull pakkett ta' tampuni għandu ċart li jiddeskrivi l-assorbenza tat-tampuni f'forma ta' qtar u fi grammi u jqabbilhom mal-fluss mestrwali rakkomandat.

Qtar ta' assorbenza	Assorbenza fi grammi	Normalment rakkomandat għal flussi mestrwali li huma...
💧	< 6	Ħafif Ħafna sa Ħafif
💧💧	6 sa 9	Ħafif sa Medju
💧💧💧	9 sa 12	Medju sa Eċċessiv
💧💧💧💧	12 sa 15	Eċċessiv
💧💧💧💧💧	15 sa 18	Eċċessiv Ħafna
💧💧💧💧💧💧	18 sa 21	Estremament Eċċessiv

Parir dwar is-sigurtà u TSS

Forsi smajt dwar is-Sindromu ta' Xokk Tossiku jew TSS (Toxic Shock Syndrome). TSS hija marda rari ħafna iżda serja li tista' tkun fatali. Għalhekk, huwa importanti li tkun taf is-sintomi, sabiex tkun tista' tagħrafhom malajr u tfittex għajnuna medika minnufih.

Is-sintomi ta' TSS jistgħu ma jseħħux kollha f'daqqa. Jekk ikollok sintomi jew tinsab imħassba li jista' jkollok TSS, neħħi t-tampun tiegħek bħala prekawzjoni, itlob parir ta' tabib minnufih u informah li għandek il-mestrwazzjoni, kont qed tuża t-tampuni u li jista' jkollok TSS.

Is-sintomi ta' TSS jistgħu jinkludu wħud minn jew dawn kollha li ġejjin:

- Deni f'daqqa waħda li huwa ogħla minn 39°C (102°F)
- Rimettar
- Dijarea
- Raxx li jixbah il-ħruq mix-xemx
- Uġigħ fil-griżmejn
- Sturdament jew ħass ħażin

TSS jista' jerġa' jseħħ u għal dawk li kellhom TSS mhux rakkomandat li jużaw it-tampuni fil-futur. Jekk kellek TSS, ikkonsulta tabib qabel terġa' tuża fil-futur kwalunkwe tip ta' tampun jew apparat vaġinali intern.

Rakkomandazzjonijiet għall-użu sikur tat-tampuni

Attenzjoni: dawn huma rakkomandazzjonijiet ġenerali validi għal kull tip ta' tampun. Għal istruzzjonijiet speċifiċi, inklużi d-dettalji dwar kif iddaħħalhom u tneħħihom, kemm ta' spiss tbiddilhom u għal kemm għandek iddum tilbes tampun, jekk jogħġbok irreferi għall-pakkett jew l-informazzjoni tal-prodott tad-ditta ta' tampuni li qed tuża.

- Aħsel idejk qabel l-użu u wara li ddaħħal it-tampun.
- Uża t-tampun tal-inqas assorbenza/daqs adattat għall-fluss tiegħek.
- Uża tampun wieħed biss kull darba.
- Tinsiex tneħħi l-aħħar tampun fl-aħħar tal-mestrwazzjoni.

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok irreferi għall-informazzjoni tad-ditta ta' tampuni tiegħek jew żur is-sit elettroniku ta' EDANA.

Any questions, contact
Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA
Email: luminita.barbu@edana.org