

## SPLOŠNE INFORMACIJE O TAMPONIH IN NAČINU NJIHOVE VARNE UPORABE

### Splošne informacije

Tamponi so izdelki, ki se uporabljajo za vpijanje menstrualne krvi med menstruacijo in se vstavijo v vagino. Za vpojni material se uporablja bombaž, viskoza (rajon) ali mešanica navedenega. Tamponi so zasnovani za vstavljanje s plastičnim ali kartonastim aplikatorjem ali brez aplikatorja (zgolj z uporabo prsta). Vsi tamponi so opremljeni z vrvico, ki zagotavlja varno odstranjevanje. Nekateri imajo tudi dodatno zunanjo prekrivno plast, ki pomaga pri vstavljanju in odstranjevanju.

Vsak menstrualni tok je drugačen in se spreminja ob posameznih dneh menstruacije, spreminja pa se lahko tudi z leti menstrualnega cikla. Za pomoč pri obvladovanju različno močnih tokov izdelujemo tampone različnih vpojnosti/velikosti. Vedno izberite najnižjo vpojnost, ki je ustreza potrebam vašega menstrualnega toka.

Na vsaki embalaži tamponov je diagram z navedbo vpojnosti tampona v kapljicah in gramih ter povezave s priporočenim menstrualnim tokom.

Vpojnost v kapljicah	Vpojnost v gramih	Običajno priporočano za menstrualni tok, ki je ...
●	< 6	Zelo šibak do šibak
●●	6 do 9	Šibak do srednji
●●●	9 do 12	Srednji do močni
●●●●	12 do 15	Močni
●●●●●	15 do 18	Zelo močni
●●●●●●	18 do 21	Ekstremno močni

## Varnostni nasvet in STŠ

Morda ste že slišali za sindrom toksičnega šoka ali STŠ. STŠ je zelo redka, a huda bolezen, ki je lahko smrtno nevarna. Zato je pomembno vedeti, kakšni so simptomi, jih hitro prepoznati in takoj pridobiti nasvet zdravnika.

Ni nujno, da se pojavijo vsi simptomi STŠ hkrati. Če imate simptome ali vas skrbi, da bi lahko imeli STŠ, iz previdnosti odstranite tampon, takoj pridobite nasvet zdravnika in zdravniku povejte, da imate menstruacijo, da ste uporabljali tampone in imate morda STŠ.

Simptomi STŠ lahko vključujejo nekatere ali vse od navedenega:

- Nenadna vročina, višja od 39 °C (102 °F)
- Bruhanje
- Driska
- Rdečica, podobna sončnim opeklinam
- Vneto grlo
- Omotica ali omedlevanje

STŠ se lahko pojavi večkrat, zato osebam, ki so doživele STŠ, ne priporočamo nadaljnje uporabe tamponov. Če ste doživeli STŠ, se pred nadaljnjo uporabo katere koli vrste tampona ali intervaginalnega pripomočka posvetujte z zdravnikom.

## Priporočila za varno uporabo tamponov

**Pozor: to so splošna priporočila, ki veljajo za vse vrste tamponov.** Za posebna navodila, vključno z navodili za vstavljanje in odstranitev, kako pogosto je treba tampon zamenjati in kako dolgo ga lahko uporabljate, glejte ovojnino ali informacije o izdelku za blagovno znamko tamponov, ki jih uporabljate.

- Pred vstavljanjem in po odstranitvi tampona si umijte roke.
- Uporabite tampon najnižje vpojnosti/najmanjše velikosti, ki ustreza vašemu menstrualnemu toku.
- Uporabljajte samo en tampon hkrati.
- Ob koncu menstruacije ne pozabite odstraniti zadnjega tampona.

Za dodatne informacije glejte podatke za blagovno znamko vaših tamponov ali obiščite [spletno mesto EDANA](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

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