ENGLISH **PLEASE READ THE FOLLOWING INFORMATION**

CAUTION: Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare, but serious illness that can progress rapidly to a serious illness that may cause death, and therefore, must be recognised and treated early. It is caused by a toxin produced by a type of bacteria (Staphylococcus aureus). TSS can occur in both males and females of any age; but is more common in young women who use tampons during their period.
You can avoid the risk of getting tampon related menstrual TSS by not using tampons and you can reduce your risk by alternating tampon use with sanitary pads use during your period. Do not use tampons if you have ever been diagnosed with TSS or you know that you are a tampon when you are not menstruating.

SYMPTOMS may not all be present at the same time but include:
Sudden fever (102°F or higher); nausea or vomiting; diarrhoea; headache; sore throat; dizziness; fainting or near fainting; chills; confusion; weakness; muscular pain; bright red or pink tongue; sunburn-like rash.

If you have any of these symptoms
Remove your tampon immediately and immediate medical attention. Make sure the health care professional treating you knows that you were using a tampon when the symptoms first appeared.
TSS can recur with or without further tampon use. If you have had TSS or the warning signs of TSS in the past, **consult your doctor** before using tampons.

PRECAUTIONS
Consult a doctor if you have recently given birth, had a caesarean section, a miscarriage, an abortion or if you are pregnant or suspect pregnancy. Tampons are not sterile and neither are the hands or vagina. Tampons should be inserted with minimum contamination and care. Do not use a tampon if you know or carry germs that produce toxins. TSS. Do not place an unwrapped tampon on a table or other surface.
Always use the lowest absorbency tampon for your flow. Do not use a larger tampon to avoid changing tampons more frequently. Regardless of when you use them, change your tampon every 3 to 4 hours or more if needed. Change to a sanitary pad at night or when your flow is light.

Absorbency terms in gram

Identifiers	Range of absorbency (grams)		
Light	Less than or equal to 6g		
Regular	Greater than 6g to less than 9g	Approx. 8g	Suitable for light flow
Super	Greater than 9g less than 12g	Approx. 12g	Suitable for medium flow
Super Plus	Greater than 12g less than 15g	Approx. 14g	Suitable for heavy flow
Ultra	Greater than 15g up to 18g		

For customers in Australia and New Zealand
The TGA has recently approved Bodywise (UK) TSS available free of charge from their TSS Information Service at www.toxicshock.org.au

HOW TO INSERT THE TAMPON
1) Wash your hands before handling and inserting a tampon
2) Use only one tampon at a time

3) Unwrap tampon and check that the cord hangs loose in the inner tube.
Do not place tampon in mouth or expose it to any germs or contaminants.
4) Holding the tubes lightly with both hands, give the tubes a half twist to ensure the cord is in the middle. Gently insert into the grooved ringe of the outer tube between your thumb and middle finger.
5) With your other hand, open the folds of skin around the vagina and using your forgest finger, glide the rounded tip of the applicator into the vagina gently pushing upwards and backwards towards the small of the back.
6) You can still feel the tampon it needs to be pushed further into the vagina.
Do not insert the tampon if it hurts to do so
7) Now remove the card applicator making sure that the withdrawal cord is hanging freely ready for when you need to remove the tampon. Dispose of the biodegradable applicator into your waste or composting bin.

TO REMOVE YOUR TAMPON
1) Wash your hands
2) Allow your pelvic muscles to relax and gently pull the cord downwards and forwards until the tampon is removed.
3) If the tampon is difficult to remove, wait after using for a minimum of 4 hours, the absorbency you are using is too high.
4) Wrap used tampon in sanitary tissue and bin it. Remember to wash your hands again.

Always remember to remove the last tampon at the end of your period

NEED FURTHER INFORMATION
www.natracare.com
or write to: Bodywise (UK) Ltd
Natracare House, 19 Eagles Wood,
Woodlands Lane, Bristol BS32 4EU ENGLAND
In the unlikely event of a serious adverse reaction, please return the product and its packaging quoting the batch code marked on the side of the box.

BITTE LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE ZUM TOXISCHEN SCHOCKSYNDROM (TSS) - ZU IHRER SICHERHEIT

ACHTUNG! Toxisches Schocksyndrom (TSS) ist eine äußerst selten auftretende Krankheit, die sich jedoch rasch zu einer ernsten Krankheit fortentwickeln kann. Es wird durch ein Toxine produzierendes Bakterium verursacht, das im Menschen abgesondert wird. Es kann bei Männern und Frauen jeden Alters, jedoch vorwiegend bei jungen Frauen und Mädchen auf. TSS ist im Zusammenhang mit Tampons verwendung Überfrieden worden. Es kann auch vorkommen, wenn Tampons nicht auftreten, wenn keine Tampons verwendet werden. TSS kann sich ausgehend von einer Grippeähnlichen Erkrankung zu einer ernsthaften Krankheit entwickeln und möglicher Todesfolge entwickelt und es gilt daher, sie rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.
Sie können das Risiko, menstruelles TSS zu bekommen, vermeiden, indem Sie keine Tampons verwenden, und Sie können das Risiko reduzieren, indem Sie Tampons und Binden während Ihrer Menstruationszeit im Wechsel benutzen.
Benutzen Sie keine Tampons, wenn Sie nicht menstruieren.

SYMPTOME
Die Symptome eines TSS können plötzlich und zu jeder Zeit während Ihrer Menstruation auftreten. Folgende Symptome können auftreten: Fieber über 102°F, Erbrechen oder Durchfall; Kopfschmerzen; Halsschmerzen; Schwindel; Ohnmacht; Ibrk; starkes Ohnmachtsgefühl; Schmerzen der Muskeln; Verwirrtheit; Muskelschwäche; Sonnenbrand-ähnlicher Ausschlag (Schalen der Haut kann nach mehreren Tagen auftreten) und Schwindelanfälle.

BEI AUFTRETEN MANCHER ODER ALLER DIESER SYMPTOME
Nehmen Sie einen Tampon sofort heraus und fuzzung von Tampons verzichten und unverzüglich ärztlichen Rat einholen. Ihren Arzt informieren, dass Sie menstruieren und TSS erkennen.

WIEDERHOLTES AUFTRETEN
TSS kann wiederholt auftreten, unabhängig davon, ob Sie Tampons verwenden oder nicht. Wenn Sie an TSS erkrankt waren bzw. Ihnen TSS-Warnzeichen bekannt haben, sprechen Sie vor der weiteren Verwendung von Tampons mit Ihrem Arzt.

Absorptionsfähigkeit Tampons

Lackel	weniger als 6	Super plus	12 bis 15
Normal	6 bis 9	Ultra	15 bis 18
Super	9 bis 12		

Nutzen Sie für Ihre Blutung stets Tampons mit der jeweils geringsten Absorptionsfähigkeit. Benutzen Sie niemals einen größeren Tampon, um Ihre Tampons seltener Tampons, nur um häufigeren Tamponwechsel zu vermeiden. Unabhängig davon wann Sie einen Tampon benutzen, sollten Tampons alle 3 bis 4 Stunden bzw. – falls nötig – öfter gewechselt werden. Nutzen Sie nachts bzw. bei leichter Blutung Binden.

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE VON:
Bodywise (UK) Ltd, Natracare House, 19 Eagles Wood, Woodlands Lane, Bristol BS32 4EU ENGLAND
www.natracare.com
Im unwahrscheinlichen Fall einer Beanstandung bitten wir Sie, das Produkt einschließlich Verpackung und Chargenkennzeichen zurückzusenden. Bitte geben Sie auch vermerken Code an, aus dem das Herstellungsdatum der Tampons hervorgeht.

ANWENDUNG VON ÖKO-TAMPONS AUS REINER BAUMWOLLE MIT ROHRAPPLIKATOR

1) Waschen Sie Hände Handlich. Packen Sie den Tampon aus und vergewissern sich dass die Schnur, dass der Faden locker hängt.
2) Entspannen Sie und sitzen Sie in bequemer Position mit geöffneten Beinen. Sie stehen Sie den Fuß auf den Toilettendeckel.
3) Nehmen Sie den Tampon an den geriffelten Ringen des äußeren Röhrchens. Mit Daumen und Mittelfinger halten Sie die Hülfte aller Fälle frühl bei menstrieren. Mittelfinger und Daumen sind am Zeigefinger schieben Sie die Applikatorröhrchen. Tampon sanft in Richtung Rückenmark und dann leicht nach Richtung Kreuz, bis Ihr Finger Ihren Körper berührt. Halten Sie das äußere Röhrchen weiter gut fest und drücken Sie das innere Röhrchen sanft mit Ihrem Zeigefinger bis der Tampon vollständig eingeführt ist.
4) Wenn Sie den Tampon noch spüren können, muss er noch weiter in die Vagina eingeführt werden.
5) Entfernen Sie nun den Applikator und achten Sie darauf, dass der Faden zum Herausziehen des Tampons locker zugänglich ist. Entsorgen Sie den Applikator mit dem Müll.

ENTFERNEN DES TAMPONS:
1) Waschen Sie Hre Hände.
2) Mit entspannten Beckenmuskeln ziehen Sie den Faden zum Entfernen des Tampons sanft nach unten und nach vorne.
3) Wickeln Sie den Tampon ein und entsorgen Sie ihn mit dem Müll.

Denken Sie stets daran, den letzten Tampon bei Ende Ihrer Blutung zu entfernen!

F **VEUILLEZ LIRE LES INFORMATIONS SUIVANTES SUR LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)**
AVERTISSEMENT: Le syndrome du choc toxique (SCT) est une maladie toxique extrêmement rare et très grave, qui peut apparaître chez les hommes, les femmes et les enfants. Elle est causée par des toxines d'origine bactérienne que l'on trouve couramment chez les êtres humains. Environ la moitié des cas se manifestent chez les femmes et les jeunes filles pendant leurs règles. La maladie serait liée à l'utilisation des tampons, mais quelques signalements ont montré que des tampons avaient été utilisés durant les règles. Le SCT, dont les premiers symptômes sont similaires à ceux de la grippe, peut rapidement dégénérer en maladie grave et mortelle. Il est donc pouvoir se relever mortelle et doit donc être diagnostiqué et traité rapidement. Vous pouvez éviter le risque de contracter le SCT menstruel lié aux tampons en n'en utilisant pas de tampons ou en limiter les risques en alternant l'utilisation de tampons et de serviettes hygiéniques pendant votre période de menstruation.
N'utilisez pas de tampons en dehors des périodes de menstruation.

SYMPTOMES
Les symptômes du SCT peuvent se manifester rapidement et à tout moment durant le flux menstruel. Les symptômes suivants peuvent survenir: Ils ne se manifestent pas nécessairement au même moment. • fortes fièvres soudaines (102°C ou plus) • nausées ou vomissements • diarrhée • mal de tête • douleurs de gorge • étourdissements • perte de conscience ou évanouissements • éruptions cutanées ressemblant à des coups de soleil • confusion • fatigue • perte d'équilibre musculaire • douleurs musculaires.

SI VOUS DOUTEZ DE L'UNE DE CES SYMPTÔMES
Vous devez: • retirer votre tampon • ne plus utiliser de tampons • vous rendre immédiatement chez votre médecin et l'informer que vous avez vos règles et que vous craignez de souffrir du SCT

PRECAUTIONS
Le SCT peut réapparaître même si vous n'utilisez plus de tampons. Si vous avez contracté le SCT ou vous pensez que votre médecin vous a dit que le SCT par le passé, vous devez consulter un médecin avant de réutiliser des tampons.

Pouvoir absorbant en grammes

Léger	inférieure ou égale à 6g	Super plus	de 12 à 15
Normal	de 6 à 9	Ultra	de 15 à 18
Super	de 9 à 12		

N'utilisez que des tampons au pouvoir absorbant le plus faible par rapport à vos besoins journaliers. Ne utilisez pas un tampon plus grand pour éviter de changer fréquemment. N'utilisez pas de tampons plus larges pour éviter d'avoir à en changer fréquemment. Quelle que soit l'heure à laquelle vous l'utilisez, changez-vous de tampon toutes les 3 à 4 heures, voire plus fréquemment si nécessaire. Utilisez une serviette hygiénique pendant la nuit ou lorsque votre flux est faible.

POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS:
Adresse:www.natracare.com et 0/0 Ou nous écrire: Bodywise (UK) Ltd, Natracare House, 19 Eagles Wood, Woodlands Lane, Bristol, BS32 4EU England. Aux Etats-Unis et au Canada: Natracare, 3620 W. 10th St. Ste B, 8406, Greeley, CO 80634-1852 USA
Dans le cas peu probable où vous auriez lieu de vous plaindre, veuillez s'il vous plaît retourner le produit et son emballage en indiquant le numéro de lot/code code mis en évidence à la craie de la boîte.

COMMENT UTILISER LES TAMPONS NATRACARE AVEC APPLICATEURS 100 % COTON BIOLOGIQUE

1) Lavez-vous bien les mains. Retirez le tampon de son emballage et assurez-vous que le cordon pend librement à l'intérieur du tube.
2) Détendez-vous et adoptez une position confortable en écartant vos jambes ou en posant un pied sur le couvercle des toilettes.
3) Tenez le tampon entre deux doigts et prenez votre tube de la partie ronde. A cette fin, faites mari, écartez les deux doigts vers avec votre index, entrouvez bien le bout arrondi dans le vagin vers le haut en avant jusqu'à son extrémité et jusqu'à ce que votre doigt vienne toucher votre corps. Tout en maintenant le tube externe, poussez délicatement avec votre index le tube interne pour positionner le tampon.
5) Si le tampon vous gêne, enfoncez-le plus profond dans le vagin.
6) Retirez l'applicateur en vous assurant que la ficelle de retrait du tampon pend à l'extérieur. Jetez l'applicateur à la poubelle.

POUR ENLEVER VOTRE TAMPON
1) Lavez-vous les mains.
2) Laissez vos muscles pelviens et retirez délicatement le tampon en tirant doucement sur la ficelle vers le bas, jusqu'à ce que le tampon soit retiré.
3) Enveloppez le tampon usagé dans du papier hygiénique.
N'oubliez pas d'enlever le dernier tampon à la fin de vos règles.

I **SI PREGA DI LEGGERE LE SEGUENTI INFORMAZIONI RELATIVE SULLA SINDROME DA SHOCK TOSSICO (SST)**
ATTENZIONE La Sindrome da Shock Tossico (SST) è una patologia tossica molto rara ma molto grave che può colpire uomini, donne e bambini. È causata da tossine prodotte da un batterio che vive comunemente negli esseri umani. Circa la metà dei casi di SST si manifesta nelle donne durante le mestruazioni. È stata associata all'uso dei tampon interni, ma può verificarsi anche durante le mestruazioni senza l'uso di tampon. La sindrome da SST può progredire in maniera talmente da sembrare simili a quelli dell'influenza fino ad una malattia grave che può provocare la morte. Il rischio di contrarre la sindrome mestruale da tampon può essere evitato e ridotto se l'utilizzo del tampon mi sincronizzato di tanto uso e di tanto uso di assorbenti igienici durante il periodo mestruale. Non usare tampon se non si è mestruate.
Non usate tampon se non si è mestruate.

SINTOMI
I sintomi della SST possono insorgere all'improvviso ed in qualsiasi momento durante le mestruazione. I sintomi sono elencati qui di seguito, ma possono anche non essere presenti contemporaneamente:
• febbre alta improvvisa (39°C o più) • nausea o vomito • diarrea • mal di testa • gola irritata • vertigini • perdita di coscienza o svenimento • confusione • debolezza • dolori muscolari • lingua rossa • eruzione cutanea simile a scottature solari (ne gioni successivi si può verificare la desquamazione della pelle) • congiunzione rossa.

SE AVETE UNO QUALSIASI DI QUESTI SINTOMI
Rimuovete immediatamente il tampon e rivolgetevi al medico. Informate il medico che state mestruando e che avete usato un tampon.
ATTENZIONE: Il Sindrome da Shock Tossico (SST) è una enfermedad tóxica muy poco común pero muy grave, que puede afectar a hombres, mujeres y niños. Esta causada por toxinas producidas por una bacteria que normalmente vive en cuerpo humano. Aproximadamente la mitad de los casos afecta a las mujeres durante la menstruación. Aún peor, se ha asociado al uso de tampones, aunque también puede aparecer durante la menstruación sin haber usado tampones. El SST con síntomas parecidos a la gripe en un principio, puede convertirse en una enfermedad grave que puede llegar incluso a ser mortal. Por lo tanto, debe ser reconocido y tratado a tiempo. Se puede evitar el riesgo de contraer el SST no usando tampones o alternando los tampones con los productos de higiene femenina. Hel word retrocesión.
No usar nunca tampones fuera del periodo menstrual.

SÍNTOMAS
Los síntomas del SST pueden aparecer repentinamente y en cualquier momento durante la menstruación de forma aislada o conjunta:
• fiebre repentina (39° o más) • náuseas o vómitos • diarrea • dolor de cabeza • dolor de garganta • mareos • desmayos o pérdida de conocimiento • confusión • fatiga • dolor muscular • lengua roja • erupción cutánea parecida a quemaduras • conjuntivitis.
Si tienen alguno de estos síntomas
Quitenlo inmediatamente el tampón y consulten con su médico.
Gebruik geen tampons als U geen menstruatie heeft.

SYMPTOMEN
De SST kan plotseling en zonder enige waarschuwing optreden en tijdens de menstruatie. Ondertekende symptomen hoop bij TSS, dach kopen: hart noodzakelijk allemaal voor: • plotselinge hoge koorts (102°F, 39°C or more) • braken of diarrhoea • hoofdpijn • keelpijn • duizeligheid • bewusteloosheid • blindheid • huidskleur • huidskleur gelijkend op zonnebrand • huidschilfering (na enkele dagen) • verwarrheid.

ALS U EEN VAN DEZE SYMPTOMEN VASTSTELT, MOET U
onmiddellijk de tampon verwijderen • geen tampons meer gebruiken • raadpleeg onmiddellijk uw dokter • informeer uw dokter over uw menstruatie en uw zorg wegens de TSS.

HERHALING
TSS kan – met of zonder gebruik van tampons – terugkomen. Als u de ziekte TSS gehad hebt of als u in het verleden waarschuwingen van TSS had, moet u zich bij uw arts informeren over het verdere gebruik van tampons.

Absorpsiecapaciteit in gramme

Lichte	minder dan of gelijk aan 6	Super plus	12 tot 15
Normal	6 tot 9	Ultra	15 tot 18
Super	9 tot 12		

Gebruik altijd de tampon met de kleinste absorptie voor uw bloeding. Wissel de maat van uw tampon zodat hij pas bij bloeding. Gebruik geen grotere tampons om het regelmatig wisselen van tampons te vermijden. Tussen de 3 tot 4 uur of vaker als dat nodig is, ongeacht wanneer U ze gebruikt. Gebruik een maandverbaar of maandverbaar tampon gedurende uw nachtelijke rust.

VOOR VERDERE INFORMATIE KAN U SCHRIJVEN NAAR
Head Office Bodywise (UK) Ltd, Natracare House, 19 Eagles Wood, Woodlands Lane, Bristol, BS32 4EU England.
In de zeldzame gevallen van ernstige ongemak, kunt U de producten samen met uw verwijderd (met vermelding van datum van productie binnen) terug te sturen.

HOE DE INSERTIE VAN UW TAMPON TE BEGINNEN (MENSTRUELE TE GEBRUIKEN
1) Was uw handen grondig. Verwijder de wikkel van de applicator en controleer of het touwtje los hangt in het binnenste kokertje.
2) Ontspan uw vaginale spieren en plaats uw voeten ver de been wijd of ga staan met iden been op het bidet.
3) Hou de applicator tussen duim en middelvinger vast bij de ingeeste ringen van het buitenste kokertje. Met de andere hand spreid U de schaamlippen.
Druk de applicator met uw vinger van de andere hand in de vagina, naar boven en naar achteren richtend U houd daarbij het buitenste kokertje stevig vast tot U er vinger het lichaam raakt. Druk voorzichtig met uw wijsvinger tegen het binnenste kokertje om de tampon op de plaats te brengen.
4) Als U de tampon nog steeds kunt voelen, dan hebt U hem niet verder in de vagina.
5) Verwijder nu de applicator, waarbij U zich ervan moet verzekeren dat het touwtje, tot U hem gebruikt, gemakkelijk kan worden verwijderd. Het word verzonden door gifige stoffen die gecontroleerd worden door bedrijven in het menstrelik lichaam.

Verwijderen van de Tampon
1) Was uw handen
2) Ontspan uw bekkenspieren en trek zachtjes aan het koordje in laat dat de tampon naar beneden komt.
3) Plaat op de tampon in een kortlebbat stilling soddende med sprede ber eller ildende med der ene ben andragt på bidetdæl.
4) Hold på tamponens rillede ringe på det udvendige rør mellem tommelfingen og den midterste finger. Ikke hudfoldene omring vagina med den anden hånd. Skub tamponens afrundede spids godt op i vagina og tilbage mod ryggen. Sørg for at det er helt indført, hvilket rører kroppen. Skub forsigtigt det udvendige rør med pegefingeren og antring tamponen stadig med et fast greb om det indvendige rør.
5) Fra du stadig kan mærke tampon, skal den skubbes længere op i vagina.
6) Nu skal applikatoren fjernes. Vær sikker på, at det udtrækningsmærke hænger frit parat til tømme tampon. Bortskaf tilbagevært i affaldssporden.

Sådan fjerner tampon
1) Vask hænderne.
2) Slap af i bækkenmuskulatur og trak forsigtigt ned og frem i snoren, indtil tamponen er ude.
3) Pak tamponen ind og put den i affaldssporden.
Husk altid at fjerne den sidste tampon, når den menstruation er forbi.

SÄ VAR GOD LÄS FÖLJANDE INFORMATION OM TOXISKT CHOCKSYNDROM
VARNING Toxisk Chockshyndrom är en mycket ovanlig, men allvarlig toxisk sjukdom som kan fortskrida snabbt till en allvarlig sjukdom som kan orsaka dödsfall. Det är ämnen som produceras av en bakterie som vanligtvis lever i människor. Ungefär hälften av alla fall av TSS inträffar under menstruation. Det har blivit associerat med användandet av tampon, men kan också förekomma under menstruation utan tampon. Tsssk chockshyndrom kan utvecklas snabbt och vackras från influensaliknande till en allvarlig sjukdom som kan orsaka dödfall. Den måste därför upptäckas och behandlas snabbt och effektivt. Du kan undvika risken för toxisk chockshyndrom under menstruationen genom att inte använda tampongen och du kan minska risken genom att växelvis använda tampongen och binder under din menstruation.
Använd inte tampongen om du inte menstruerar.

SYMPTOM
Symptomen på toxisk chockshyndrom kan uppstå plötsligt och när som helst under menstruationen. Symptomen beskrivs nedan, men alla kanske inte förekommer samtidigt:
• plötslig hög feber (39°C eller mer) • illamående eller kräkningar • diarré • huvudvärk • halsont • yrsel • svimningar eller nära att svimma • förvirring som ser ut som sotsvada (hudfärg som fjälla efter några dagar) • muskelvärk

OM DU HAR ETT ELLER FLERA AV DESSA SYMPTOM
Du måste: • ta ut tampongen • sluta att använda tampongen • söka medicinsk rådgivning omedelbart • informera din läkare att du menstruerar och att du är orolig att du kanske har toxisk chockshyndrom.

ÅTERKOMST
Toxisk chockshyndrom kan återkomma med eller utan tortsatt användning av tampongen. Om du har haft toxisk chockshyndrom, eller om du upplevt varningssymptomen för toxisk chockshyndrom i det förflutna måste du prata med din läkare innan du börjar använda tampong igen.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER
Ta kontakt med din läkare om du nyligen har fått barn, genomgått en kejsarsnitt, haft en abortsjukdom eller om du är gravid eller misstänker att du är gravid. Tampongerna är inte sterilt och varken dina händer eller vagina. Tampongerna bör sättas in med minimal kontaminering och omsorg. Ta inte en tampong om du vet om eller bär på sjukdomsalstrande bakterier som producerar giftämnen. Lägg inte en oinpackad tampong på bordet eller annan yta.
Använd alltid den tampong som ger minst absorbtionsförmåga i relation till ditt mycket det menstruerar varje gång. Byte tampongens storlek för att undvika ofta tampongen oftare. Oavsett när du använder den ska du byta tampongen efter 3 eller 4 timmar om det behövs. Byt till en binda på natten eller när din menstruation är lätt.

OM DU SKULLE VILJA HA MER INFORMATION
Kan du skriva till: Head Office Bodywise (UK) Ltd, Natracare House, 19 Eagles Wood, Woodlands Lane, Bristol, BS32 4EU England.
Vid osannolika fall av allvarliga biverkningar, var vänlig och returnera produkten till denna adress, tillsammans med förpackningen och nämn koden på insidan av det markerade kartongen som produktens tillverkningskod.

SÅDAN BRUKAR NATRACARE ORGANISKA 100% BOMULDSTAMPONER MED APPLIKATOR
1) Tvätt handerne grundligt. Pak tamponen ud og kontrollér, at snoren hænger løs i det indvendige rør.
2) Slap af og ombring dig i en komfortabel stilling soddende med sprede ber eller ildende med der ene ben andragt på bidetdæl.
3) Hold på tamponens rillede ringe på det udvendige rør mellem tommelfingen og den midterste finger. Ikke hudfoldene omring vagina med den anden hånd. Skub tamponens afrundede spids godt op i vagina og tilbage mod ryggen. Sørg for at det er helt indført, hvilket rører kroppen. Skub forsigtigt det udvendige rør med pegefingeren og antring tamponen stadig med et fast greb om det indvendige rør.
4) Fra du stadig kan mærke tampon, skal den skubbes længere op i vagina.
5) Nu skal applikatoren fjernes. Vær sikker på, at det udtrækningsmærke hænger frit parat til tømme tampon. Bortskaf tilbagevært i affaldssporden.

Sådan fjerner tampon
1) Vask hænderne.
2) Slap af i bækkenmuskulatur og trak forsigtigt ned og frem i snoren, indtil tamponen er ude.
3) Pak tamponen ind og put den i affaldssporden.
Husk altid at fjerne den sidste tampon, når den menstruation er forbi.

ÖVERSIKT OVER FÖLJANDE INFORMATION OM TOXISKT CHOCKSYNDROM
Tvätta händerna ordentligt.
Tampongen ska tas ur förpackningen och finskjutet i snöret nedstt och framtill tills tampongen kommer ut.
Lutade i en bekväm position med ena eller bägge benen isär.
Glöm inte att ta ut den sista tampongen när du slutar menstruera.

P **POR FAVOR LEIA A SEGUINTE INFORMAÇÃO**
ATENÇÃO: A Síndrome do Choque Tóxico (SCT) é uma doença tóxica extremamente rara e muito grave, que pode rapidamente evoluir para uma doença grave e mortal. Deve ser, portanto, reconhecida e tratada precocemente. Mulheres com idade inferior a adolescentes que usam tampões durante o seu período menstrual são especiamente em risco. Uma bactéria produz uma toxina que é a causa do SCT. Cerca de metade dos casos de SCT ocorrem em mulheres menstruadas e menores por ano. SCT6 pode evoluir rapidamente de sintomas semelhantes aos da gripe para doença grave que pode causar morte e, portanto, deve ser reconhecida e tratada precocemente. Você pode evitar o risco de contrair SCT ou pode reduzir o risco alternando uso de tampões com uso de toalhas sanitárias durante o período menstrual. Para mais informações consulte sobre SCT, por favor, fale com o seu médico de familia.
Não use tampões quando você não está menstruando.

SINTOMAS
Os sintomas do SCT podem ocorrer subitamente e qualquer momento durante a menstruação. Os sintomas do SCT podem ocorrer todos ou alguns, por exemplo:
• febre alta e súbita (102°F, 39°C ou mais) • náuseas ou vômitos • diarréia • dor de cabeça • dor de garganta • tonturas • desmaios ou quase desmaios • erupções cutâneas parecidas com queimadura de sol (dias depois pode ocorrer o descamento da pele) • dor muscular.

SE VOCÊ TIVER QUALQUER UM DESSES SINTOMAS
Retirar o seu tampon e procurar imediatamente o seu médico. Informar o seu medico que você está menstruando e que você está preocupada com SCT.

RECIDIVA
A SCT pode reaparecer com ou sem o uso de tampões. Se você teve SCT, ou teve sintomas de SCT no passado, você **deve consultar o seu médico** antes de voltar a usar tampões.

Capacidade de absorção de gramas

Leve	menos de 6	Super	12 a 15
Normal	6 a 9	Ultra	15 a 18
Super	9 a 12		

Use sempre o tampo do menor absorvência para o seu fluxo. Não use um tampo maior afim de evitar a troca frequenta de tampo. Independentemente de quando o usa, troque o tampo de 3 a 4 horas ou mais se for preciso. Use mais frequentemente se necessário. Troque para um absorvente durante a noite ou quando o fluxo menstrual for leve.

PRECISA DE MAIORES INFORMAÇÕES?
www.natracare.com
ou escreva para: **Bodywise (UK) Ltd**
Natracare House, 19 Eagles Wood,
Woodlands Lane, Bristol BS32 4EU Inglaterra.
Em caso de reacção adversa, por favor devolva o produto e a embalagem citando o código do lote em relevo na lateral da caixa.

COMO USAR O TAMPON ORGÂNICO 100% ALGODÃO COM APLICADOR TAMPÃO
1) Lave bem as mãos.
2) Relaxe e sente-se em uma posição confortável.
3) Desembale o tampão e certifique-se de que o cordão esteja pendurado dentro do tubo interno. Não coloque o tampão na boca ou exponha-o a qualquer tipo de sujeira ou contaminação.
4) Segure o tampão, mantendo-o entre dois dedos, como se fosse segurar o seu pênis. Com a mão que está livre, abra as dobras de pele em volta da vagina. Com o cuidado para não contaminar o tampão, empurre o aplicador gradualmente do abovemito interno para dentro da vagina, para cima e para trás em direção a região lombar.
5) Empurre o tampão para dentro do canal vaginal, empurrando o tubo interno com seu dedo indicador e posicione o tampão.
6) Se você ainda sentir o tampão, empurre-o mais para dentro ainda mais para dentro da vagina.
Não coloque um tampão se causa dor.
7) Agora remova o aplicador se certificando de que o cabo de retirada está pendurado livremente pronto para quando você precisa remover o tampão. Descarte o aplicador biodegradável no lixo.

Para remover o seu tampão
1) Lave suas mãos.
2) Relaxe os seus músculos pélvicos e puxe gentilmente o cordão para baixo e para frente até que o tampão tenha sido removido.
3) Se o tampão é seco e difícil de remover após a utilização durante um número de horas, a absorção que você está usando é muito alta.
4) Embale o tampão e coloque-o no lixo.
Lembre-se sempre de remover o último tampão no final da menstruação.

ПРОЧТИТЕ ПРИЛАГАЕМУЮ ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Синдром Токсического Шока (СТШ) - чрезвычайно редкое, но очень тяжелое заболевание, встречающееся в мужчинах, женщинах и детей. СТШ вызывает токсины бактерий, которые в человеческом организме. Почти половина случаев возникает у женщин во время менструации и ассоциируется с использованием тампонов. СТШ может развиться в считанные часы, если не принять мер. Поскольку СТШ, вызванного использованием тампонов, заменяет тампоны на гигиенические прокладки для женщины. Синдром Токсического Шока (СТШ) можно, чтобы не допустить возникновения СТШ, менструальных тампонов, а также уменьшить ваш риск, чередуя использование тампонов с гигиеническими прокладками. Для получения дальнейшей информации, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим доктором.
Не пользуйтесь тампонами вне менструального периода.

СИМПТОМЫ
Ниже перечисленные симптомы СТШ могут возникнуть внезапно и в любое время менструации. Симптомы могут проявляться:
• внезапное повышение температуры (39° и выше) • тошнота или рвота • понос • головная боль • боли в горле • головокружение • обморок или состояние близкое к нему • спутанность • слабость • мышечные боли • бледно-розовый или ярко-розовый язык • кожа напоминающая ожоги.

ЕСЛИ У ВАС ПРОИЗОШЛИ ХАКИЕ-ЛИБО ИЗ ЭТИХ СИМПТОМОВ
Вам необходимо • извлечь тампон • отказаться от дальнейшего использования тампонов немедленно обратиться к врачу • предварительно известить доктора о том, что у Вас менструация и вы обеспокоены появлением симптомов СТШ.

РЕЦИДИВ
СТШ может повториться при использовании или использовании тампонов или без. Если Вы перенесли опасные заболевания или у Вас наблюдались симптомы СТШ в прошлом, прежде чем возобновить использование тампонов Вы должны проконсультироваться с врачом.

Степень впитываемости в граммах

Менее меньше 6	Супер	12–15
Нормальный 6–9	Ультра	15–18
Супер 9–12		

Используйте тампоны с наименьшей впитывающей способностью, соответствующей интенсивности Ваших выделений. Во время менструации используйте тампоны с наименьшей впитывающей способностью. Не пользуйтесь тампонами большего размера, чтобы избежать частых замен тампонов. Независимо от времени суток и интенсивности выделений, Вы должны менять тампоны каждые 3-4 часа, или более часто, при необходимости. Ночью или при слабых выделениях пользуйтесь гигиеническими прокладками. Пожалуйста, прочтите внимательно прилагаемую инструкцию по использованию тампонов. Administration (TGA) тампоны не зарегистрированы так же, как и другие или аналогичных. Несмотря на то, что тампоны содержат бактерии, которые обычно присутствуют в воздухе, но именно TGA бактерии, вызывающие СТШ, не выявлены на тампонах.

ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ
обращайтесь по адресу Bodywise (UK) Ltd, Natracare House, 19 Eagles Wood, Woodlands Lane, Bristol, BS32 4EU England. Если Вы в Америке, Канаде, Австралии или Новой Зеландии: Natracare, 3620 West 10th Street, Unit B, 8406, Greeley, CO 80634-1852 USA
Если Вы в Европе: Natracare, 3620 West 10th Street, Unit B, 8406, Greeley, Colorado 80634-1852 USA
Если вы обнаружите что Вы, в ходе использования тампонов, получили какие-либо проблемы, пожалуйста, верните упаковку с использованным тампоном, вместе с номером партии, расположенным на боковой стороне упаковки.

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВЛЯТЬ ТАМПОНАМИ ИЗ ЭКО-ХЛОПКА НАТУРАЛЬНОГО С АППЛИКАТОРОМ
1) Вымойте руки.
2) Расслабьтесь, что Вы сидите в удобной позе, с ногами расставленными в стороны.
3) Держа тампон, аппликатор, в одной руке, другой рукой раскрывайте свои ягодицы, чтобы тампон, аппликатор, не касался ничего, кроме Вашего тела. Аккуратно, с осторожностью, вставьте аппликатор в вагину, направляя его вверх и назад, к спине, пока тампон не коснется поясницы.
4) Если Вы ощущаете тампон, необходимо продвинуть его глубже в вагину.
5) Теперь, достаньте аппликатор, если это необходимо, вытолкнуть тампон. Удалите аппликатор и выбросите, что, с учетом свободного свисания ярлыка для того, чтобы тампон можно было удалить. Поместите аппликатор в мусорную корзину.

Для того, чтобы удалить тампон:
1) Вымойте руки.
2) Расслабьте тазовые мышцы и осторожно потяните за ярлыка вниз и вперед до тех пор, пока тампон не вышел полностью.
3) Если, извлечь не то, что вроде использованная тампона не прежнего! максимальнодопустимый лаз, тампонотстаивания/отпрудоудалить.
4) Завернуть тампон и отнести в мусорный бак.
Не забудьте удалить последний тампон по окончании менструации.

中国性情英语企业是一箱零生上人糟中，很常见的顺图所产生的毒素所引发的，若既是毒素由陆道制造，出现在人体中，因此，必须及时发现并加以治疗。这是非常不好的现象，可能是一种致命的疾病。成年男女和儿童都有可能感染。该病因可能是由人体内的有毒物质引起的。这种毒素是由一种细菌产生的，这种细菌通常存在于人体内。大约一半的病例发生在经期中的女性。这种病毒的传播方式，可能是由于使用卫生棉条造成的。但是，在未使用卫生棉条的情况下，也有可能发生中毒现象。这种毒素的症状与流感类似，一旦它会迅速发展成一种严重的致命疾病，因此，必须及早进行诊断和治疗。如不使用棉条，或采用卫生棉条与卫生巾交替使用的方式，可以减少发生中毒的风险。
如果你出现上述的任何一种症状，
你必须立即进行正确的处理，并立即采取措施，立即就医。
如果你曾经患有中毒症状，
或曾经出现中毒的警示信号，
请在使用棉条之前，
请咨询医生。

注意事项
如果你在经期使用棉条，你必须在经期不可能使用棉条。如果你这次需要出中毒性休克症状，或曾经发现中毒的警示信号，请在使用棉条之前，请咨询医生。
不要使用棉条，除非你正在经期。

症状
中毒性休克症状的症状是突然的，而且在经期的任何时间都可能出现。这些症状可能会出现，也可能不出现，例如：
• 突发高烧（39°C或更高）• 呕吐或腹泻 • 头痛 • 喉咙痛 • 眩晕感、晕厥感、昏迷 •