ABSORBENCY TERMS IN GRAMS:

Identification	Range of absorbency (grams)
Light	Less than or equal to 6g
Regular	Greater than 6g less than 9g
Super	Greater than 9g less than 12g
Super Plus	Greater than 12g less than 15g
Ultra	Greater than 15g up to 18g

For customers in Australia and New Zealand
The TGA has made more information about TSS available free of charge from their TSS Information Service at www.tsxschock.org.au

HOW TO INSERT THE TAMPON

1) Wash your hands before unwrapping and inserting a tampon
2) Use only one tampon at a time
3) Unwrap tampon by holding the rounded end in one hand, remove the coloured strip and pull the wrapper off from the cord end. Pull the cord out and make sure the ends are not knotted together, give a little tug to ensure the cord is secure. Remove the remaining wrapper.
4) Ease your longer finger gently into the cord end of the tampon, facing the cotton a little.
5) With your other hand, open the folds of skin around the vagina. Gently glide the tampon well into the vagina, upwards and backwards towards the small of the back.
6) If you can still feel the tampon it needs to be pushed further into the vagina. The cord will hang outside the vagina ready for removal.

Do not insert the tampon if it hurts to do so

TO REMOVE YOUR TAMPON

1) Wash your hands
2) Allow your muscles to relax and gently pull the cord downwards and forwards until the tampon is removed.
3) If the tampon is difficult to pull out it removes after using for a maximum of 4 hours, the absorbency you are using is too high.
4) Wrap used tampon in paper and place in the waste bin. 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, Unit 19 Eagles Wood,
Woodlands Lane, Bristol. BS32 4EU ENGLAND

In the unlikely event of having cause to complain, please return the product and its packaging quoting the batch code marked on the side of the box.

D BITTE LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE ZUM TOXISCHEN SCHOCKSYNDROM (TSS) AUFMERKSAM DURCH

ACHTUNG! Toxisches Schocksyndrom (TSS) ist eine äußerst selten auftretende toxische Krankheit, die bei Menstruationsbeginn vorkommen kann. Es wird durch ein Toxin produzierendes Bakterium, Staphylococcus aureus, verursacht. Infektionen allgemein verbreitet und Reste Hüllfäre aller Fälle tritt bei menstruierenden Frauen und Mädchen auf. TSS ist ein ernsthaftes Krankheitsbild und erfordert sofortige ärztliche Hilfe. Es kann aber auch während der Menstruation auftreten, wenn keine Tampons verwendet werden. Die Gefahr, TSS zu bekommen, ist gröpplerhöhnlich Tampons rasch zu einer empfindlichen Krankheit führen. Es ist wichtig, die Symptome zu kennen, um sie gleich zu erkennen und zu behandeln. Sie können das Risiko, menstruelles TSS zu bekommen, vermeiden, indem Sie diese Tampons verwenden, und Sie können das Risiko verringern, indem Sie Tampons und Binden wechseln. Ihre Menstruation 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: Hohes Fieber (39°C) oder mehr, Durchfall, Zeit Kotbrechen oder -Schwellung, Hohes Fieber (39°C oder darüber) • Übelkeit oder Erbrechen • Durchfall • Kopfschmerzen • Muskelschmerzen • Schwindel • Ohnmacht Sie, allgemeine Ohnmachtgefühl • Sonnenbrandähnlicher Ausschlag (Schälen der Haut, kann nach mehreren Tagen auftreten) • Verwirrung

BEI AUFTRETEN MANCHER ODER ALLER DIESER SYMPTOME

Müssen Sie: • Ihren Tampon entfernen • auf Nutzung von Tampons verzichten • unverzüglich Ärztlichen Rat einholen • Ihren Arzt informieren, dass Sie menstruieren und TSS erhalten.

WIEDERHOLTES AUFTRETEN

TSS kann wiederkehren, insbesondere, unabhängig davon, ob Sie Tampons verwenden oder nicht. Wenn Sie an TSS erkrankt waren bzw. früher TSS-ähnliche Symptome hatten, sprechen Sie vor der weiteren Verwendung von Tampons mit Ihrem Arzt.

Absorptionsfähigkeit in Gramm

Leicht	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 Absorbanzfähigkeit. Passen Sie die Saugkraft Ihrer Binden Ihrer Blutung an. Benutzen Sie keine größeren Tampons, nur um Hüllgewen Tampons zwischen Menstruationsbeginn und Menstruationsende. Benutzen 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.
Im unwahrscheinlichen Fall einer Beanstandung bitten wir Sie, das Produkt einschließlich Verpackung an diese Anschrift zu senden. Bitte geben Sie den innen vermerkten Code an, aus dem das Herstellungsdatum der Tampons hervorgeht.

ANWENDUNG VON ÖKO-TAMPONS AUS REINER BAUMWOLLE VON NATRACARE

1) Waschen Sie Ihre Hände gründlich. Zum Auswaschen des Tampons sollten Sie dieselben Hygiene-Regeln in einer Hand, entfernen das Bade-Applikationsbindchen und ziehen die Verpackung von Schurnaus ab. Ziehen Sie den Schnur heraus und vergewissern Sie sich, ob sie nicht verknotet sind. Ziehen Sie, dass die Enden sicher verknotet sind, mit Ihrem Finger auf einem Tampon. Entfernen Sie die restlichen Verpackungen.
2) Entspannen Sie und sitzen Sie in bequemer Position mit geöffneten Beinen. Sie können Sie Ihre Tampon in Ruhe einführen.
3) Mit der anderen Hand ziehen Sie die Hautfalten um Ihre Schede herum auseinander. Mit nach zipkonn können, muss er noch weiter in die Scheide eingeführt werden. Der Faden hängt zum sparten Entfernen des Tampons aus der Vagina heraus.
5) Entfernen Ihres Tampons: Waschen Sie Ihre Hände. Mit entspannten Muskeln ziehen Sie den Faden zum Entfernen des Tampons. Sie können sanft nach unten. Wickeln Sie den Tampon ein und entsorgen Sie ihn mit dem Hausmüll. Denken Sie Ihre Hände zu waschen.

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

E VEUILLEZ LIRE LES INFORMATIONS SUIVANTES POUR LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

AVERTISSEMENT: Le syndrome du choc toxique (SCT) est une maladie rare mais extrêmement sérieuse qui peut se déclarer chez des femmes, les femmes et les enfants. Elle est causée par des toxines produites par des bactéries. Elle peut se développer à partir de toute infection. Elle peut se développer à partir de toute infection. Elle peut se développer chez les femmes qui utilisent parfois leurs règles. Il ne faut pas utiliser des tampons pour les règles. Le SCT est également apparaître sans que des tampons aient été utilisés. Le risque de SCT est plus élevé chez les femmes qui utilisent des tampons pour la première fois et lorsque les tampons sont utilisés de manière différente. Il