

concerned about TSS.

YOUR EASY-PEASY GUIDE TO INSERTING AN APPLICATOR TAMPON:

1. Relax! Remove the wrapper.
2. Pull out the smaller inner tube until it's fully extended. Make sure the string hangs out the small tube.
3. Hold the base of the outer tube and gently insert the applicator tip into the vaginal opening until your fingers touch your body.
4. While still holding the applicator outer tube, push the inner tube completely into the outer tube until the bottoms of the tubes meet.
5. Pull out the applicator. The string should hang outside your body.

NON-APPLICATOR BABES:

1. Relax! Unwrap from the seam on the middle of the wrapper.
2. Hold the tampon with your thumb and pointer finger and use your other hand to pull out the string.
3. With the pointer finger of your dominant hand, push tampon into your vagina. Insert it until you reach the base of your finger. The string should hang outside your body.

REMOVING A TAMPON:

1. Relax! Gently pull the string so the tampon slides out.
2. You can use your fingers if you can't find the string.
3. Wrap up & bin the tampon - don't flush!

TLET'S TALK TOXIC SHOCK

TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS) is a rare but serious illness that can be fatal. TSS can occur in men, women & children and is caused by toxins produced by the bacterium *Staphylococcus aureus*. The estimated incidence of TSS is 1 to 17 per 100,000 menstruating women. Almost 50% of TSS cases occur in menstruating women, especially women under 30. Menstrual TSS is associated with tampon use. You can reduce your risk of getting TSS by alternating tampon use with pads and avoid the risk of menstrual TSS by not using tampons. Early recognition & treatment of TSS symptoms are important.

SYMPTOMS:

TSS can occur during or just after menstruation, and symptoms can rapidly progress from flu-like to a serious & potentially fatal illness. The following symptoms below may not all occur at the same time:

- Fainting, dizziness, weakness
- Sudden high fever over 39 degrees C
- Muscle aches, headaches, sore throat
- Sunburn-like rash
- Diarrhoea and/or vomiting

If you get any of these symptoms, you must immediately remove your tampon, get medical attention and tell your doctor that you are menstruating and using tampons and

If you had TSS in the past, you can get it again, with or without further tampon use. Talk to your doctor before using tampons if you have had TSS or symptoms of TSS in the past.

WHAT'S IN A TAMPON?

100% organic cotton certified by the Global Organic Textile Standard & produced according to the International Labour Organisation's workers' standards.

WHEN TO CHANGE A TAMPON:

Change your tampon as often as needed but never leave it in longer than 8 hours. Remove the current tampon before inserting another & always remember to remove the last tampon at the end of your period.

Cette notice contient des informations importantes. Gardez-la et lisez-la avant d'utiliser votre tampon.

FR: QU'EST-CE QU'IL Y'A DANS UN TAMPON?

100% de coton BIO certifié par le Global Organic Textile Standard (GOTS). Ce référentiel garantit la qualité biologique des textiles et leur fabrication responsable d'un point de vue social et environnemental.

A QUELLE FRÉQUENCE FAUT-IL CHANGER DE TAMPON

Changez de tampons toutes les 4 à 8 heures. Ne le laissez jamais plus de 8 heures. Retirez toujours le tampon en place avant d'en insérer un nouveau. Assurez-vous toujours d'avoir retiré votre dernier tampon à la fin de vos règles.

ABSORPTION

Light: moins de 6 grammes

Regular ou Normal: de 6 à 9 grammes
Super: 9 à 12 grammes
Super Plus: 12 à 15 grammes

Utilisez toujours le tampon le moins absorbant requis pour votre flux.

LES RÈGLES SELON FLO

• N'utilisez des tampons que pendant vos règles. • Vous pouvez utiliser un tampon la nuit si vous dormez moins de 8 heures. Sinon, optez pour une serviette. • Trouvez votre position la plus confortable. Cela peut être: • Assise sur les toilettes jambes écartées, debout avec les jambes écartées légèrement fléchies ou avec un pied sur le couvercle des toilettes. • N'oubliez pas que l'intérieur de votre vagin est incliné vers le bas de votre dos et non pas tout droit vers le haut. Insérez et retirez votre tampon en tenant compte de cet angle. **RESTEZ ZEN... DE TOUTES FAÇONS TOUT CELA SERA BIENTÔT TERMINÉ!**

VOTRE GUIDE POUR UNE INSERTION FACILISSIME DE VOTRE TAMPON AVEC APPLICATEUR

1. Relax! Retirez l'emballage 2. Tirez sur le tube intérieur pour étirer l'applicateur sur toute sa longueur 3. Tenez la base du tube extérieur et insérez l'extrémité arrondie dans l'ouverture vaginale jusqu'à ce que vos doigts soient en contact avec la peau.
4. Toujours en tenant la base de l'applicateur, poussez l'extrémité du tube inférieur jusqu'à son insertion complète dans le tube extérieur.

Retirez l'applicateur en veillant à ne pas tirer sur le cordon. Le cordon du tampon doit pendre à l'extérieur de votre corps.

ET POUR CELLES QUI ONT OPTÉ POUR DES TAMPONS SANS APPLICATEURS

1. Décontractez-vous! Retirez le tampon de son emballage individuel et dépliez le cordon 2. Placez ensuite le tampon à l'ouverture de vagin et dépliez le cordon. 3. Avec votre index dans le petit creux situé à la base du tampon poussez celui-ci dans le vagin. Le tampon est bien en place lorsque vous ne le sentez plus. Le cordon du tampon doit pendre à l'extérieur de votre corps.

COMMENT RETIRER UN TAMPON ?

• On se détend! • Tirez doucement sur le cordon du tampon pour le retirer. • Si vous ne trouvez pas le cordon, vous pouvez le récupérer avec les doigts. • Jetez votre tampon à la poubelle et non pas dans les toilettes!

A QUELLE FRÉQUENCE FAUT-IL CHANGER DE TAMPON ?

Changez de tampons toutes les 4 à 8 heures

INFORMATION SUR LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE

• Le Syndrome du Choc Toxique (S.C.T.) est une infection extrêmement rare, mais grave. Elle est due à une toxine produite par une bactérie, le *Staphylococcus Aureus*, vivant sur ou dans l'organisme humain. • Le S.C.T. peut atteindre les hommes, les femmes et les enfants mais environ la moitié des cas de S.C.T. se produit chez des jeunes filles et des femmes pendant leurs règles. • Le S.C.T. a été associé à l'utilisation des tampons. Pour limiter les risques, vous pouvez alterner tampons et serviettes.

RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

Comme le S.C.T. peut être mortel, il doit être diagnostiqué et traité rapidement. Les symptômes peuvent apparaître pendant ou

juste après les règles. Si vous vous sentez tout d'un coup très malade alors que vous vous sentiez bien avant, et que vous souffrez de forte fièvre (39°C ou plus), vomissements, diarrhées, maux de tête, maux de gorge, évanouissements, étourdissements, douleurs musculaires, éruptions cutanées ressemblant à des coups de soleil (les symptômes ne se manifestent pas nécessairement tous à la fois), retirez le tampon par mesure de précaution. Contactez immédiatement un médecin ou un hôpital. Veillez à bien mentionner le S.C.T. et que vous avez vos règles. Le S.C.T. peut se manifester à nouveau, que vous utilisiez ou non des tampons. Si vous avez eu le S.C.T., consultez votre médecin avant toute nouvelle utilisation de tampon.

ES: ROGAMOS LEAN LA INFORMACION SIGUIENTE RESPECTO AL SINDROME DEL SHOCK TÓXICO (SST)

ADVERTENCIA: El Síndrome del Shock Tóxico (SST) es una enfermedad tóxica muy poco común pero sería, que puede afectar a hombres, mujeres y niños. Está causada por toxinas producidas por una bacteria que normalmente vive en el cuerpo humano. Aproximadamente en el 50% de los casos afecta a las mujeres durante la menstruación. Así pues, 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 llevar incluso a la muerte, por lo que debe ser detectada y tratada a tiempo. Se puede evitar el riesgo de contraer el SST no usando tampones y puede reducirlo alternándolos con las compresas durante su menstruación.

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 • pérdida de conciencia • erupciones cutáneas similares a quemaduras solares (pudiéndose pelar la piel en días posteriores) • dolor muscular

SI TIENES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS

Debería: retirar inmediatamente su tampon • no usar más tampones • solicitar atención médica urgente • informar al médico que estas menstruando y que está preocupada por el SST. **REAPARICIÓN**

El SST puede reaparecer, aunque no utilice el tampon de forma continua. Si ha sufrido SST o si en el pasado ha tenido síntomas de SST, consulte a su médico antes de volver a usar tampones.

GRADOS DE ABSORCIÓN:

Light: menos de 6 gramos
Super plus: de 12 a 15 gramos
Regular: de 6 a 9 gramos
Ultra: de 15 a 18 gramos
Super: de 9 a 12 gramos

Use siempre el tampon con la menor absorción para su menstruación. Cambie el tamaño adecuándolo a su flujo. No use tampones de mayor absorción para evitar tener que cambiarlos más a menudo. Es aconsejable cambiar de tampon cada 2 o 4 horas o más si es necesario. Use compresas o salvavip por la noche cuando su menstruación sea menos

abundante. **PARA MÁS INFORMACIÓN**, Escribir a: hiya@hereweflo.co
USO DE TAMPONES SIN APPLICADOR BIOLÓGICOS
HERE WE FLO 100% ALGODÓN

1. Lave cuidadosamente sus manos. Para desenvolver el tampon, sujete el extremo de la parte redondeada con una mano, retire la coloreada con la otra y desprenda el plástico del extremo plano. Saque el cordón y asegúrese de que las dos partes estén anudadas y dé un pequeño tirón para comprobar que el cordón quede sujeto. Ponga su dedo índice en la parte plana y retire el plástico de la parte superior. 2. Relájese y póngase en una posición cómoda sentada con las piernas separadas o en posición vertical apoyando una pierna en el inodoro. 3. Con su otra mano, abra los labios los vulvares alrededor de la vagina. Con su dedo índice, presiona bien el tampon en la vagina hacia arriba y hacia atrás apuntando hacia la parte inferior de la espalda. 4. Si nota alguna molestia, presione más adentro de la vagina. El cordón debe colgar fuera de la vagina para poder retirar el tampon. 5. Para retirar el tampon, relájese y tire suavemente del cordón. Envuelva el tampon cuidadosamente y deposítelo en la papelera o en la basura. Lave de nuevo sus manos cuidadosamente.

USO DE TAMPONES BIOLÓGICOS HERE WE FLO 100% ALGODÓN

1. Lave cuidadosamente sus manos. Desenvuelve el tampon y comprueba si el cordón cuelga dentro tubo interior. 2. Relájate y ponte en una posición cómoda sentándote con las piernas separadas o en posición vertical apoyando una pierna en el sanitario.