



RU

Прежде, чем впервые воспользоваться тампоном, внимательно прочитайте инструкцию-вкладыш.

► Тампоны женские гигиенические "комфорт и надежность" под товарным знаком "bella tampon" изготовлены из материалов, отбеленных без использования хлора, поэтому применение тампонов удобно и гигиенично, при условии выполнения рекомендаций, которые приведены в данной инструкции-вкладыше.

■ Нежный нетканый материал оболочки тампона обеспечивает легкое введение тампона.

■ Специальная структура кончика тампона имеет повышенную впитываемость, благодаря чему жидкость быстро впитывается и правильно распределяется внутри тампона.

■ Специальные желобки способствуют лучшему распределению влаги и приспособлению к форме тела.

■ Вытяжной шнур надёжно зафиксирован внутри тампона, что обеспечивает его лёгкое и безопасное извлечение.

Как правильно ввести тампон?

► Тщательно вымойте руки. Чтобы снять внешнюю защитную оболочку, возьмите тампон чистыми руками и поверните оболочку в направлениях, указанных стрелками.

■ (1) Снимите с тампона нижнюю часть оболочки, расправьте вытяжной шнур и проверьте, есть ли на её конце узел.

■ (2) На конце тампона, где расположен вытяжной шнур, сделайте небольшое углубление, слегка нажав на тампон указательным пальцем. Держа край тампона большим и средним пальцами, положите указательный палец в углубление на конце тампона. Снимите верхнюю часть упаковки оболочки.

■ (3) Примите удобное положение, расслабьтесь, и осторожно введите тампон во влагалище, слегка нажимая указательным пальцем на тампон. Вводите тампон глубоко во влагалище, направляя вверх и назад (к пояснице). Тампон должен занять правильное положение.



www.tzmo-global.com
www.bella-global.com

Track your monthly cycle with our app. With Bella Period Calendar it's so easy to predict when your next period will be.

■ (4) Вы не должны испытывать дискомфорт от введённого тампона. Вытяжной шнур остаётся снаружи.

■ (5) После введения тампона вымойте руки. Для извлечения тампона аккуратно потяните за вытяжной шнур. Вы можете почувствовать незначительное сопротивление. Это естественное ощущение, так как тампон немного увеличил свой объём.

Выбор соответствующего размера тампона

► Тампоны женские гигиенические "комфорт и надежность" под товарным знаком "bella tampon" изготавливаются в четырёх размерах с различной степенью впитываемости: mini/мини (для слабых выделений), regular/стандартный (для умеренных выделений), super/супер (для умеренных и обильных выделений), super plus/супер плюс (для обильных выделений). Чтобы подобрать для себя наиболее подходящий размер, попробуйте различные варианты тампонов. Размер mini/мини рекомендуется при использовании тампона впервые.

Синдром Токсического Шока (Toxic Shock Syndrom)

► Синдром Токсического Шока (СТШ) является редким, но серьёзным заболеванием, которому могут подвергнуться мужчины, женщины и дети. Иногда его возникновение связывают с использованием тампонов. Первые симптомы СТШ похожи на грипп, но дальнейшее течение болезни может быть очень тяжёлым. Если во время использования тампонов появятся высокая температура, понос, рвота, мышечная боль, головокружение, сыпь, необходимо немедленно удалить тампон и срочно обратиться к врачу, сообщив ему про использование тампонов.

Не возвращайтесь к использованию тампонов без консультации с врачом. Вероятность появления СТШ мала. Её можно снизить, следуя рекомендациям данной инструкции о правилах личной гигиены во время использования тампонов.

Рекомендации

■ Мойте руки до и после введения тампона.

■ Прежде, чем вводить новый тампон, извлеките уже использованный. Не забывайте извлечь тампон по окончании менструации. Используйте различные размеры тампонов в соответствии с интенсивностью менструальных выделений.

■ Меняйте тампоны не реже одного раза в 4 – 8 часов, а при необходимости – чаще.

■ Перед сном всегда вводите новый тампон, проснувшись, незамедлительно меняйте использованный тампон на новый.

■ Вы можете пользоваться тампонами во время плавания, принятия ванны и пользования туалетом – данные действия не приведут к выпадению тампона и протеканию.

Внимание

■ Не следует выбирать тампоны большего размера с целью реже менять их.

■ Не используйте одновременно более одного тампона.

■ Не пользуйтесь тампонами при наличии белей.

■ Тампоны предназначены только для вагинального применения. При гинекологических заболеваниях рекомендуется консультация у лечащего врача.

Если Вам необходим совет, либо у Вас есть вопросы, сомнения, связанные с использованием тампонов, проконсультируйтесь со своим врачом-гинекологом.

KZ

Тампонды бірінші рет қолданар алдында, буманың қосымшасын мұқият оқып шығыңыз.

► **Bella tampon** тампондары хлор қолданбай ағартылған материалдардан жасалған, сондықтан тампондарды қолдану осы парақта берілген ұсыныстарды сақтаған жағдайда сенімді, ыңғайлы және гигиеналық болып табылады.

■ Жағынды қабығының жұмсақ тоқыма емес материалы тампонның оңай кіруін қамтамасыз етеді.

■ тампонның ұшының арнайы құрылымы сіңімділікті арттырды, соның арқасында сұйықтық тампонның ішінде тез сіңіп, дұрыс бөлінеді

■ арнайы ойықтар ылғалдың жақсы таралуына және дененің пішініне бейімделуіне ықпал етеді

■ сорғыш сым тампонның ішіне мықтап бекітілген, бұл оны кетіруді оңай әрі қауіпсіз етеді.

Тампонды қалай салуға болады?

■ Қолды жақсылап жуыңыз. Сыртқы қорғаныс қақпағын алу үшін, тампонды таза қолыңызбен алып, қақпақты көрсеткілермен көрсетілген бағытта бұраңыз. (1)

■ Қорапшаның төменгі бөлігін тампоннан алыңыз, ұзартқышты түзетіп, ұшында түйін бар-жоғын тексеріңіз. (2)

■ Ұзартқыш сым орналасқан тампонның соңында саусағыңызбен тампонды жайлап басу арқылы кішкене шегіністі жасаңыз. Тампонның шетін бас бармақпен және ортаңғы саусағыңызбен ұстап, сұқ саусақты тампонның соңындағы ойыққа салыңыз. Қабық қаптаманың жоғарғы бөлігін алыңыз. (3)

■ Жағынды ыңғайлы етіп алыңыз, демалып, қынапқа тампонды саусағыңызбен абайлап басыңыз. Тампонды қынапқа жоғары және артқа (төменгі артқы жағына) қаратып салыңыз. Тампон дұрыс күйде болуы керек. (4)

■ Жағынды салуға ыңғайсыз болмау керек. Шығару сымсы сыртта қалады. (5)

■ Тампонды салғаннан кейін қолыңызды жуыңыз. Жағынды кетіру үшін ұзартқыш сымды ақырын тартыңыз. Сіз аздап қарсылықты сезінуіңіз мүмкін. Бұл табиғи сезім, өйткені жағынды оның көлемін сәл арттырды.

Тиісті тампон мөлшерін таңдаңыз.

► Bella тампоны тампондары әртүрлі мөлшерде сіңірілетін төрт мөлшерде болады: мини, тұрақты, супер және плюс. Өзіңізге ең қолайлы мөлшерді таңдау үшін, әр түрлі тампон нұсқаларын қолданып көріңіз. Тампонды бірінші рет қолданғанда мини өлшемі ұсынылады.

Ұйтты шок синдромы

► Токсикалық шок синдромы (STS) – сирек кездесетін, бірақ ауыр ауру, ол ерлерге, әйелдер мен балаларға әсер етуі мүмкін. Өте сирек кездеседі, кейде оның пайда болуы тампондарды қолдануға байланысты. TSS алғашқы белгілері тұмауға ұқсас, бірақ аурудың одан әрі ағымы өте ауыр болуы мүмкін. Егер тампондарды қолдану кезінде: қызба, диарея, құсу, бұлшықет ауруы, айналуы, бөртпе пайда болса, онда тампонды дереу алып тастап, дәрігерге кеңес беру керек, оған тампон қолдану туралы хабарлайды. Дәрігеріңізбен кеңеспей тампондарды қолдануға оралмаңыз. Тампондарды қолдану кезінде жеке гигиена ережелеріне қатысты нұсқаулықтың ұсыныстарын орындау арқылы STH ықтималдығын одан әрі төмендетуге болады.

Ұсыныстар:

■ Тампонды салғанға дейін және одан кейін қолыңызды жуыңыз.

■ Жаңа тампонды салмас бұрын, бұрын пайдаланылған тампонды алыңыз. Кезеңнің соңында тампонды алуды ұмытпаңыз. Менструация ағымының қарқындылығына сәйкес әр түрлі тампондарды қолданыңыз.

■ Тампондарды кем дегенде 4-8 сағат сайын, қажет болған жағдайда жиі ауыстырыңыз.

■ Ұйықтамас бұрын, әрқашан жаңа тампонды салыңыз, оянган кезде, тампонды жаңаға ауыстырыңыз. n Сіз тампондарды шомылу, ванна және дәретхананы қолдану кезінде қолдануға болады - бұл әрекеттер тампонның құлап, ағып кетуіне екелмейді.

Назар аударыңыз:

■ Жиі жағындыларды аз-аздан ауыстырып алмаңыз.

■ Бір уақытта бірнеше тампон қолданбаңыз.

■ Тампондарды ағартқышпен қолданбаңыз.

■ Тампондар тек вагинальды қолдануға арналған. Гинекологиялық аурулар болған жағдайда дәрігермен кеңесу ұсынылады.

Егер сізге кеңес керек болса немесе сізде тампондарды қолдануға қатысты күмән туындаса, гинекологпен кеңесіңіз.

UZ

Tampondan foydalanishdan olidin diqqat bilan qo'llanma-illovani o'qib chiqing.

► **Bella tampon** tamponlari xlor yordamisiz oqartirilgan materiallardan tayyorlangan, shuning uchun mazkur qo'llanma-illovada ko'rsatilgan tavsiyalarni bajargan taqdirda, tamponlardan foydalanish bella tamponlari qulay va og'irlanaga to'g'ri keladi.

■ Tamponning qobig'i mayin to'qilmagan matosi, tamponni yengil kirishini ta'minlaydi.

■ tampon uchining maxsus tuzilmasi yuqori shimishga ega bo'lib, shu tufayli suyuqlik tez so'riladi va tampon ichida to'g'ri taqsimlanadi

■ maxsus kichkina tarnovchalar namlikni yaxshi taqsimlanishiga i va tananing shakliga moslashishga yordam beradi

■ tortib chiqaradigan bog'ich tampon ichida mustahkam joylashtirilgan bo'lib, bu esa yengil va xavfsiz chiqarishni ta'minlaydi

Tamponni qanday qilib to'g'ri kiritish kerak?

■ Qo'llaringizni yaxshilab yuving. Tashqi qobig'ini yechish uchun, toza qo'llaringiz bilan tamponni oling va qobig'ini ko'rsatkich belgisi bilan ko'rsatilgan yo'nalishda aylantiring. (1)

■ Tamponning qobig'ini pastki qismini yeching, tortib chiqarish bog'ichini to'g'rilang va uning oxirida tuguncha bor yo'qligini tekshirib ko'ring. (2)

■ Tamponning oxirida, tortib chiqarish bog'ichi joylashgan yeriga tamponni ko'rsatkich barmog'ingiz bilan bosib, uncha katta bo'lmagan chuqurlik hosil qiling. Tamponni chetidan katta va o'rta barmog'ingiz bilan ushlab turib, ko'rsatkich barmog'ingizni tampon oxiridagi chuqurchaga qo'ying. Qobig'ning yuqori qismidagi o'ramni yeching. (3)



Qulay vaziyatni tanlang, o'zingizni bo'sh qo'ying, va asta-sekin ko'rsatkich barmog'ingizni tamponga yengilgina bosib, tamponni qin ichiga kiriting. Tamponni qin ichkarisiga yuqori va orqaga (belga) yo'naltirilgan holda kiriting. Tampon to'g'ri hollani egallashi kerak.

■ Tampon kiritishdan siz noqulaylik sezmasligingiz kerak. Tortib chiqaradigan bog'ich tashqarida qoladi. (5)

■ Tamponni kiritganingizdan so'ng, qo'llaringizni yuving. Tamponni chiqarish uchun, ehtiyotkorlik bilan tortib chiqarish bog'ichidan torting. Siz ozgina qarshilikni sezasis. Bu tabiiy hisdir, chunki tampon o'z hajmini bir oz orttiradi.

Tamponni loyiq o'lchamini tanlash.

► Bella tampon tamponlari to'rt o'lchamda turli xil shimish darajasida tayyorlangan: eng oz, bir maromda, super va super lyuks. O'zingiz uchun loyiq o'lchamni tanlashda, tamponlarni turli variantlarini sinab ko'ring. Eng kichik (mini) o'lchami birinchi marotaba tampondan foydalanilayotganlar uchun tavsiya qilinadi.

Toksik shok Sindromi (Toxic Shock Syndrom)

► Toksik Shok Sindromi (TShS) kamyob, ammo jiddiy kasallik bo'lib, bunga erkaklar, ayollar va bolalar duchor bo'lishi mumkin. Ba'zan uni tamponlardan foydalanish oqibati deb hisoblaydilar. TShS belgilari grippga o'xshaydi, ammo kasallik keyinchalik juda ham og'ir o'tishi mumkin. Agarda tampondan foydalanish vaqtida: yuqori tana harorati, ich ketishi, qayd qilish, mushaklar og'rig'i, bosh aylanishi, toshmalar paydo bo'lsa, darhol tamponni olib tashlab, shifokorga uchrashish va unga tampondan foydalanayotligini aytilish kerak. Shifokorning maslahatisiz tamponni ishlatishni qaytarmaslik kerak. TShS ning paydo bo'lishi juda kamyob, uni kamaytirishning yana bir yo'li mazkur qo'llanmadagi tampondan foydalanish vaqtida shaxsiy gigiena talablari haqidagi tavsiyalarga rioya qilmog'ingizdir.

Tavsiyalar:

■ Tamponni kiritishdan oldin va kiritganingizdan so'ng qo'lingizni yuving.

■ Yangi tampon kiritishdan oldin, eskisini chiqarib tashlang

■ Hayz tugagandan so'ng, tamponni chiqarib tashlash

esingizdan chiqmasin

■ Hayz ajratmalarining jadalligiga muvofiq tamponlarni turli variantlaridan foydalanib ko'ring.

■ Tamponlarni har 4-8 soatda bir martadan kam bo'lmagan vaqtda, zarur bo'lsa ko'proq almashtirib turing.

■ Uxlashdan oldin doim yangi tampon kiriting, uyqudan turganingizdan keyin darhol eskisini yangisiga almashtiring.

■ Siz cho'milayotganingizda, vanna yoki dush qabul qilishda, hojatxonadan foydalanishda, tampondan foydalanishingiz mumkin – bu harakatlarni bajarishda tampon tushib qolishiga yoki ivishiga olib kelmaydi.

Diqqat:

■ Tamponlarni kamroq almashtirish maqsadida, katta o'lchamdagisini tanlash mumkin emas.

■ Birdaniga bittadan ortiq tampondan foydalanmang

■ Oq ajratmalar mavjud bo'lsa, tamponlardan foydalanmang.

■ Tamponlar faqat qin ichida foydalanish uchun mo'ljallangan.

■ Ginekologik kasalliklarda, davolovchi shifokorning tavsiyasini olishga maslahat beriladi.

Agar Sizga maslahat kerak bo'lsa, yoki sizda tamponlardan foydalanish uchun qandaydir shubhalar tug'ilsa, o'zingizni davolovchi ginekolog-shifokor bilan maslahatlashing.

KG

Тампону алгач ирет колдонор алдында чаптаманускамасын кунт коюп окугула.

► **Bella tampon** тампандору хлорсуз агартылган материалдан даярдалган, ошол себептен тампону нускамасында берилген сунуштамага ылайык колдонуу ишенимдүү, ыңгайлуу жана гигиенага туура келет.

■ тампандун ткандан жасалбаган назик материал кабыкчасы тампандун оңой киришин камсыздайт.

■ Тампандун атайын структурадагы учу жогорку сиңиргичтикке ээ, суюктук тез сиңип, тампандун ичинде туура болушулөт, атайын атайын учу суюктуктун жакшы таралышына жана дене формасына ыңгайлашып



