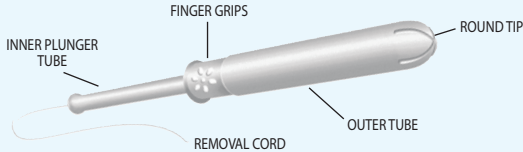


# PLASTIC Applicator Tampons

## Usage Directions

READ BEFORE USING AND SAVE THIS INFORMATION ABOUT THESE TAMPONS

**It is recommended to wash your hands before inserting your tampon.**



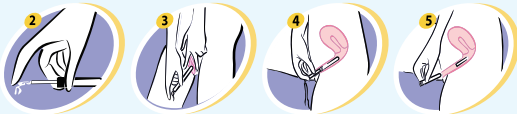
### How an Applicator Tampon Works:

If this is the first time you are using an applicator tampon, you may want to look at the applicator first and understand how it works before inserting it.

**CAUTION:** Do not push the tampon out of the applicator tube before inserting the applicator into your body.

Observe the applicator. It has a rounded tip and a glossy finish so that it will comfortably slide into your vagina. There are two plastic tubes. The rounded end on the wider tube is the top of the applicator; the tampon is inside of this tube. The smaller tube on the bottom is used to push the tampon out of the applicator.

You cannot see the tampon when you look at the applicator. It is an absorbent pellet inside the wide plastic tube with a cord attached. The tampon absorbs menstrual fluid. The cord is used to remove the tampon after use.



### To Insert:

- 1 Choose a comfortable position. You may want to sit on the toilet with your knees apart or stand with one foot on the toilet or squat with your knees apart. It is important to relax your muscles in the vagina for comfortable insertion.
- 2 Remove the wrapper. Hold the inner tube firmly and pull on the removal cord to make sure it is securely attached to the tampon. Now, place your thumb and middle finger on the finger grips on the bottom of the outer tube. Place your forefinger at the very end of the inner tube at the bottom of the applicator.
- 3 Use your fingers on your other hand to pull apart your skin on both sides of your vaginal opening. Now put the rounded tip of the plastic applicator at the vaginal opening.
- 4 Point the applicator toward your lower back and gently push it into your vagina in the direction of least resistance, until your fingers touch your body.
- 5 Keep a firm grip on the outer applicator tube and use your forefinger to push the end of the lower tube until it is all the way in the outer tube. Now remove the plastic applicator. Make sure you are not touching the cord as you remove the applicator. The applicator should now be wrapped in toilet paper and thrown in the trash. Do Not Flush this product.
- 6 When the tampon is inserted correctly you will not feel it. If you are uncomfortable, the tampon may not be inserted deeply enough into your vagina. To feel more comfortable, you can push the tampon in further with your middle finger or remove the tampon and try again with a new tampon.
- 7 The need to change your tampon will depend on your individual flow; however, you should change your tampon at least every 4 to 8 hours to reduce the risk of TSS.

- A tampon can be worn overnight for up to 8 hrs. Make sure to replace it by a new one immediately after waking up.

### To Remove:

To remove simply pull on the removal cord.

Remember to always remove a used tampon before inserting a fresh one and remove the last tampon at the end of your period.

Your tampon is probably too absorbent if the tampon is hard to remove, you experience vaginal dryness, if a tampon shreds, or if it does not need to be changed for several hours. Vaginal dryness and ulceration may occur when a tampon is too absorbent for your flow.

Frequent flushing of tampons is not recommended for septic systems.

**Do not flush the plastic applicator or wrapper.**

### Important Information About Toxic Shock Syndrome (TSS)

**TSS is a rare but serious disease that may cause death. There are scientific studies that have concluded that tampons contribute to the cause of TSS.**

### Warning Signs:

**Signs of TSS are: sudden fever (usually 102° F or more) and vomiting, diarrhea, fainting, or near fainting when standing up, dizziness, or rash that looks like sunburn. Other signs include aching of muscles and joints, redness of the eyes, sore throat and weakness. If these signs of TSS appear, you should remove the tampon at once discontinue use, and see your doctor immediately.**

Seek medical attention before again using tampons if TSS warning signs have occurred in the past. The reported risks are higher in women under 30 years of age and teenage girls. The incidence of TSS is estimated to be between 1 and 17 cases of TSS per 100,000 menstruating women and girls per year.

### Reduce the Risk:

- Follow the directions for tampon insertion and use.
- Use the lowest absorbency tampon for YOUR flow.
- Do not extend the wear time by using higher absorbency tampons and change tampons at least every 4-8 hours.
- It is preferable to avoid using tampons overnight and use a pad instead.
- Remove your last tampon at the end of your period.
- Do not use tampons between periods.
- Alternate tampons and pads to avoid continuous use of tampons.
- You can reduce the risk of developing TSS by not using tampons.
- Know the WARNING SIGNS of Toxic Shock Syndrome

Our Plastic Applicator Tampons are available in four ranges of absorbencies:

Light	Less than 6 grams
Regular	6-9 grams
Super	9-12 grams
Super Plus	12-15 grams

Each Range represents the grams of fluid that can be absorbed by all manufacturers' tampons based on a standardized laboratory test. Use this information to compare the absorbencies of our tampons to other brands.

**If you have any further questions about TSS or tampon use, please check with your doctor.**

# Aplicador PLÁSTICO Instrucciones para Uso del Tampón

LEA ANTES DE USAR Y GUARDE ESTA INFORMACIÓN SOBRE ESTOS TAMPONES

**Lávese siempre las manos antes de insertar el tampón.**



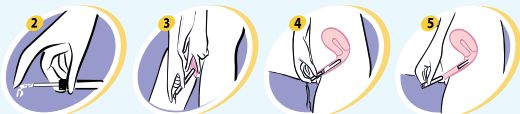
## Cómo Funciona un Tampón con Aplicador:

Si esta es la primera vez que utiliza un tampón con aplicador, es posible que desee observar el aplicador primero y entender cómo funciona antes de insertarlo.

**PRECAUCIÓN:** No empuje el tampón hacia fuera del tubo aplicador antes de insertar el aplicador en su cuerpo.

Observe el aplicador. Tiene una punta redondeada y un acabado lustroso para que se deslice cómodamente dentro de su vagina. Hay dos tubos de plástico. El extremo redondeado en el tubo más amplio es la parte superior del aplicador. El tampón está dentro de este tubo. El tubo más pequeño en la parte inferior se utiliza para empujar el tampón fuera del aplicador.

Cuando observamos el aplicador, no se puede ver el tampón. Es un tubo de material absorbente, que se encuentra en el interior del tubo ancho de plástico con un hilo conectado. El tampón absorbe el fluido menstrual. El hilo se utiliza para remover el tampón después de usarlo.



## Cómo Insertar:

- Encuentre una posición cómoda. Es posible que desee sentarse en el inodoro con sus rodillas separadas, de pie con un pie en el inodoro, o en cuclillas con las rodillas separadas. Es importante relajar los músculos vaginales para una inserción cómoda.
- Quite la envoltura exterior. Sostenga el tubo interior con firmeza y tire del hilo de extracción para asegurarse de que está bien conectado al tampón. Ahora, coloque el pulgar y el dedo medio en los asideros de la parte inferior del tubo exterior. Coloque el dedo índice en el final del tubo interior en la parte inferior del aplicador.
- Use los dedos de la otra mano para separar la piel en ambos lados de su abertura vaginal. Ahora, ponga la punta redondeada del aplicador de plástico en la abertura vaginal.
- Apunte el aplicador hacia su región lumbar y empuje suavemente en la vagina en la dirección de menor resistencia. hasta que sus dedos toquen su cuerpo.
- Mantenga agarrado firmemente el tubo aplicador externo y utilice su dedo índice para empujar el extremo del tubo inferior hasta que esté totalmente colocado en el tubo exterior. Ahora, retire el aplicador de plástico. Asegúrese de no tocar el hilo, mientras retira el aplicador. El aplicador debe ahora ser envuelto en papel higiénico y arrojado a la basura. No tire este producto al inodoro.
- Cuando el tampón se inserta correctamente, no lo sentirá. Si se siente incómoda, el tampón puede no estar insertado con suficiente profundidad en su vagina. Para sentirse más cómoda, puede empujar el tampón más adentro con el dedo medio o quitar el tampón y volver a intentarlo con un nuevo tampón.
- La necesidad de cambiar el tampón dependerá de su flujo individual, pero debe cambiar su tampón por lo menos cada 4 a 8 horas para reducir el riesgo de Síndrome de Shock Tóxico (SST).

- Un tampón puede ser usado durante la noche por un máximo de 8 horas. Asegúrese de reemplazarlo por uno nuevo inmediatamente después de despertarse.

## Como Remover:

Para remover, simplemente tire del hilo de extracción.

Siempre quite un tampón usado antes de insertar uno nuevo y al final de su período, quite el tampón. El tampón es probablemente demasiado absorbente si es difícil de quitar, si usted experimenta sequedad vaginal, si se desfibra o si no tiene que ser cambiado por varias horas. La sequedad vaginal y úlceras pueden ocurrir cuando el tampón es demasiado absorbente para su flujo.

La frecuente descarga de tampones en el inodoro no es recomendable para los sistemas sépticos.

**No tire al inodoro el aplicador de plástico o el envoltorio.**

## Información Importante Sobre el Síndrome de Shock Tóxico (SST)

**SST es una enfermedad rara pero grave y puede causar la muerte. Estudios científicos han llegado a la conclusión de que los tampones contribuyen a la causa del SST.**

## Señales de Advertencia:

**Las señales de SST son: fiebre súbita (generalmente 102°F/39°C o más) y vómitos, diarrea, desmayos, o casi desmayos al levantarse, mareos, o una erupción que parece a las quemaduras solares. Otros síntomas incluyen dolores en los músculos y articulaciones, enrojecimiento de los ojos, garganta dolorida y debilidad. Si estas señales de SST aparecen, debe quitar el tampón al momento, dejar de usarlo y ver su médico inmediatamente.**

Busque cuidados médicos antes de volver a usar tampones si se han producido señales de advertencia de SST en el pasado.

Los riesgos reportados son mayores en las mujeres con menos de 30 años de edad y en adolescentes. La incidencia de SST se estima entre 1-17 casos de SST por año, por cada 100.000 mujeres y niñas que menstrúan.

## Reducir el Riesgo:

- Siga las instrucciones para la inserción y el uso de tampones.
- Elija el tampón de absorción más baja para SU flujo.
- No extienda el tiempo de uso del tampón usando tampones con mayor absorción y cambie los tampones por lo menos cada 4-8 horas.
- Es preferible evitar el uso de tampones durante la noche y usar una toalla sanitaria en su lugar.
- Retire el tampón al final de su período.
- No utilice tampones entre los períodos de menstruación.
- Para evitar el uso continuo de tampones, alterne entre su uso y protectores diarios.
- Se puede reducir el riesgo de desarrollar SST no usando tampones.
- Conozca las SEÑALES DE ADVERTENCIA del Síndrome de Shock Tóxico

Los Tampones con Aplicador de Plástico están disponibles en cuatro grados de absorción:

Liviana	menos de 6 gramos
Regular	6-9 gramos
Súper	9-12 gramos
Súper Plus	12-15 gramos

Cada grado representa los gramos de líquido que pueden ser absorbidos por los tampones de todos los fabricantes, basado en una prueba de laboratorio estándar. Utilice esta información para comparar la absorción de los tampones con otras marcas.

**Si tiene cualquier otra duda sobre el uso de tampones o SST, por favor consulte con su médico.**