

Product information – Cosmea organic tampons

Cosmea organic tampons are made from 100% organically grown cotton. They contain no animal ingredients and are produced without animal testing (certified by The Vegan Society). The skin compatibility has been dermatologically assessed as “very good”. With a proportion of 99.7% renewable raw materials, they contribute to the conscious use of natural resources.

Cosmea Bio tampons suitable for the FemCare FC1 feminine hygiene dispenser

Menstrual products such as tampons and sanitary towels are just as much a part of the washroom today as water, soap and towels. The new 3-in-1 solution for feminine hygiene products is an all-rounder: it holds sanitary bags, up to 30 pads and 160 tampons in a single, compact dispenser.

Product features:

- Tampon made of 100 % organic cotton
- Certified according to STANDARD 100 by OEKO-TEX®
- Absorbent core for efficient fluid absorption
- Free of synthetic fiber wrapping
- Return ribbon made of 100 % organic cotton
- Hygienically individually packaged
- 99.7% renewable raw materials
- Dermatologically rated “very good”
- Vegan – without animal ingredients and animal testing

For comfort, safety & a good feeling



Surface with grooved structure

Surface with grooved structure
Comfort and well-being thanks to even expansion inside the body



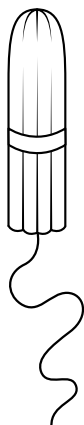
Reliable protection

All-round safety thanks to efficient fluid absorption and distribution in the tampon core



Retrieval straps made of 100 % organic cotton

200× twisted for particularly easy removal



Tampon made of 100% organic cotton

Certified according to STANDARD 100 by OEKO-TEX® and GOTS by Ecocert Greenlife; Guaranteed pesticide-free cultivation



Hygienically individually packaged

Particularly thin organic protective film made from 90 % renewable raw materials with practical tear strip



Absorbent core without synthetic fiber coating

100 % nature out of love for the environment and Respect for women's nature

Instructions for use

Wash your hands thoroughly before inserting the tampon. Carefully remove the packaging and insert the tampon. The tampon should be changed regularly, at the latest every 4 to 8 hours

Important information

- The tampon should be changed after 4 to 8 hours at the latest.
- Only one tampon may be used at a time.
- Tampons should only be worn during menstruation
- They should always be kept clean and dry

Toxic Shock Syndrome (TSS)

TSS is a rare but potentially serious disease caused by the bacterium *Staphylococcus aureus*. Possible symptoms include a sudden onset of high fever, dizziness, vomiting, diarrhea, skin rash or muscle pain. If TSS is suspected, seek medical help immediately and remove the tampon immediately.

Sizes and absorbencies

- Mini – for light days
- Normal – for normal days
- Super – for heavier days
- Super Plus – for very heavy days

Disposal

Tampons must be disposed of with the residual waste. Do not dispose of in the toilet.

COSMEA®

Made in Germany
cosmea.de

satino wepa

DE Anwendungshinweise

Verwenden Sie jeweils die **kleinstmögliche Tamponggröße** entsprechend Ihrer individuellen Blutungsstärke.

1. Waschen Sie sich gründlich die Hände und öffnen Sie die Schutzfolie am Aufreißfaden in Pfeilrichtung. Entfernen Sie anschließend den **unteren** Teil der Schutzfolie.
2. Lösen Sie das Rückholbändchen und ziehen Sie schnell und kräftig daran. Überprüfen Sie, ob die zwei Enden der Rückholbändchen miteinander verbunden sind.
3. Legen Sie die Spitze des Zeigefingers in die Vertiefung am Tampon-Ende und entfernen Sie den **oberen** Teil der Schutzfolie.
4. Nun können Sie den Tampon in die Scheide einführen - am leichtesten bei entspannter Körperhaltung (sitzend auf der Toilette oder stehend mit hochgestelltem Bein). Den Tampon so weit wie möglich mit dem Zeigefinger in die Scheide hineinschieben. Der Tampon sitzt richtig, wenn er nicht mehr zu spüren ist.
5. Entfernen Sie den Tampon, indem Sie das Rückholbändchen langsam nach unten und nach vorn ziehen. Wenn Sie bei der Entfernung einen Widerstand spüren, ist der Tampon vermutlich noch nicht ausreichend vollgesogen. Wir empfehlen das Wechseln alle 4-8 Stunden, je nach Stärke der Blutung und Tampon-Größe. Waschen Sie sich nach der Entfernung des Tampons die Hände. Entsorgen Sie den Tampon nicht über die Toilette (Verstopfung), sondern über den Restmüll.

Wenn Sie aus irgendeinem Grund das Rückholbändchen nicht finden, warten Sie, bis sich der Tampon vollständig vollgesogen hat. Durch Pressen - wie beim Toilettengang - bewegt sich der Tampon nach unten und kann leicht mit zwei Fingern gegriffen werden. Konsultieren Sie Ihren Gynäkologen, wenn Sie den Tampon nicht entfernen können. Da die COSMEA® Tampons fast nicht zu spüren sind, überzeugen Sie sich, dass Sie vor dem Einsetzen eines neuen Tampons den alten entfernt haben. **Verwenden Sie immer nur einen Tampon. Überprüfen Sie am Ende der Menstruation, dass Sie den letzten verwendeten Tampon entfernt haben.**

EN Instruction for use

You should always use **the minimum absorbency** required to match your flow.

1. Wash your hands and tear the protective foil open as indicated by the arrow. Remove **bottom** part of the protective foil.
2. Unwrap the tampon string and pull it quickly and firmly. Make sure both ends of the string are connected.
3. Push your index finger into the hollow at the end of the tampon and remove **the top part** of the foil.
4. Insert the tampon into the vagina; this will be easiest if the body is relaxed (sitting or standing with one leg up on a chair). Push the tampon into the vagina as far back as possible, at a slight upward angle. The tampon is inserted correctly when you cannot feel it anymore.
5. The tampon can be removed by slowly pulling the string downwards and forwards. If you feel resistance, the tampon might not be soaked enough. Tampons can be changed as often as needed but should not be left longer than 8 hours. Wash your hands after removal of the tampon. Do not flush it down the toilet - it may cause trouble in the sewage system. Please dispose used tampons in an appropriate way, along with your household rubbish.

If you cannot find the string for any reason, wait for the tampon to be completely saturated. Then squat and press heavily. The tampon will move downwards and you will be able to grab it easily. Please consult your gynaecologist if you fail to remove the tampon. As COSMEA® tampons can hardly be felt, always make sure to remove the old tampon before inserting a new one. **Never use more than one tampon at a time. At the end of your period, make sure that you have removed the last used tampon.**

F Instructions d'utilisation

Utilisez toujours **le niveau d'absorption minimal** adapté à votre flux.

1. Lavez-vous soigneusement les mains et ouvrez l'emballage protecteur en tirant sur la bandelette d'ouverture dans le sens de la flèche. Retirez ensuite la **partie inférieure** de l'emballage protecteur.
2. Libérez la cordelette de retrait et tirez dessus avec force et vitesse. Vérifiez que les deux extrémités de la cordelette de retrait sont attachées.
3. Placez le bout de votre index dans la rainure à l'extrémité du tampon et retirez la **partie supérieure** de l'emballage protecteur.
4. Vous pouvez maintenant insérer le tampon dans le vagin. L'insertion sera facilitée si vous adoptez une position détendue (assise sur les toilettes ou debout avec une jambe posée sur la cuvette des toilettes). Poussez le tampon le plus loin possible dans le vagin avec votre index. Le tampon est correctement inséré quand vous ne le sentez plus.
5. Retirez le tampon en tirant lentement la cordelette de retrait vers le bas et vers l'avant. Si vous sentez une résistance lors du retrait, le tampon est probablement partiellement sec. Nous recommandons de changer de tampon toutes les 4 à 8 heures, en fonction de l'importance du saignement et de la taille du tampon. Lavez-vous les mains après avoir retiré le tampon. Ne jetez pas le tampon dans les toilettes (risque de boucher les toilettes), mais avec les déchets domestiques non recyclables.

Si, pour une raison quelconque, vous ne trouvez pas la cordelette de retrait, attendez que le tampon soit complètement saturé. En poussant (comme lorsque vous allez aux toilettes), le tampon va descendre et vous pourrez facilement le saisir avec deux doigts. Consultez votre gynécologue si vous n'arrivez pas à retirer le tampon. Les tampons COSMEA® étant pratiquement imperceptibles une fois mis en place, assurez-vous d'avoir retiré l'ancien tampon avant d'insérer un nouveau tampon. **Utilisez toujours un seul tampon à la fois. À la fin de vos règles, vérifiez que vous avez bien retiré le dernier tampon utilisé.**

PL Wskazówki dotyczące stosowania

Używaj zawsze możliwie najmniejszego rozmiaru tamponu, odpowiednio do intensywności swojego krwawienia.

1. Dokładnie umyj ręce i otwórz folię ochronną, ciągnąc za pasek zrywający w kierunku

wskazany przez strzałkę. Następnie usuń dolną część folii ochronnej.

2. Poluzuj sznureczek do wyjmowania i pociągnij za niego szybko i zdecydowanie. Sprawdź, czy oba końce sznureczka są ze sobą połączone.
3. Umieść koniuszek palca wskazującego w zagłębieniu na końcu tamponu i usuń górną część folii ochronnej.
4. Teraz możesz wprowadzić tampon do pochwy – najłatwiej zrobić to w zrelaksowanej pozycji ciała (siedząc na toalecie lub stojąc z uniesioną nogą). Wprowadź tampon palcem wskazującym możliwie głęboko do pochwy. Tampon jest prawidłowo umieszczony, jeśli nie jest wyczuwalny.
5. Aby usunąć tampon, pociągnij sznureczek powoli w dół i do przodu. Jeśli podczas wyjmowania czujesz opór, tampon prawdopodobnie nie jest jeszcze wystarczająco nasiąknięty. Zalecamy wymianę tamponu co 4–8 godzin, w zależności od intensywności krwawienia i rozmiaru tamponu. Po wyjęciu tamponu umyj ręce. Nie wyrzucaj tamponu do toalety (grozi to zatkaniami), lecz do odpadów zmieszanych.

Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie możesz znaleźć sznureczka, poczekaj, aż tampon całkowicie nasiąknie. Poprzez parcie – jak przy wypróżnieniu – tampon przesunie się w dół i będzie można go łatwo uchwylić dwoma palcami. Skonsultuj się z ginekologiem, jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie usunąć tamponu. Ponieważ tampony COSMEA® są prawie niewyczuwalne, upewnij się, że przed włożeniem nowego tamponu usunęłaś stary. Zawsze używaj tylko jednego tamponu naraz. Na koniec miesiączki sprawdź, czy usunęłaś ostatni użyty tampon.

DE Toxisches Schock Syndrom

Das Toxische-Schock-Syndrom (TSS) ist eine seltene, aber ernstzunehmende Erkrankung, die bei Frauen, Männern und Kindern auftreten kann. Ausgelöst wird diese durch Toxine eines Bakteriums, welches häufig beim Menschen vorkommt. Ungefähr die Hälfte aller TSS-Fälle tritt bei menstruierenden Frauen und Mädchen auf. TSS ist mit der Verwendung von Tampons in Verbindung gebracht worden; es kann aber auch während der Menstruation auftreten, wenn keine Tampons verwendet werden. **TSS kann lebensbedrohlich sein und muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden.**

Die folgenden TSS-Symptome können plötzlich, zu jeder Zeit, während der Menstruation oder kurze Zeit danach auftreten, müssen sich aber nicht alle gleichzeitig zeigen: Bei plötzlichem Fieber (ab 39 °C), Hautausschlag, Erbrechen oder Durchfall, Halsschmerzen, Schwindel oder Ohnmacht > entfernen Sie vorsorglich den Tampon und suchen Sie **unverzüglich einen Arzt auf**. Erwähnen Sie TSS und Ihre Menstruation. Wenn Sie an TSS erkranken, konsultieren Sie Ihren Arzt hinsichtlich der weiteren Verwendung von Tampons.

EN Toxic shock syndrome

Toxic shock syndrome (TSS) is a rare, but very serious illness that can happen to everybody. It is caused by toxins produced by bacteria that is commonly found. Approximately 50 % of all TSS cases have been reported by menstruating women and girls. TSS has been associated with the use of tampons, but can also occur during or after your period without using tampons. **As TSS can be fatal, it has to be treated early.**

The following symptoms can occur suddenly, at any time, during or shortly after your period – and do not have to occur at the same time: Sudden high fever (39 °C or higher), skin rash, diarrhea, sore throat, dizziness, fainting or vomiting > remove the tampon immediately and **visit your doctor**. Tell the doctor about TSS and your period. If you develop TSS, ask your doctor for advice on further use of tampons.

F Syndrome du choc toxique

Le syndrome de choc toxique (SCT) est une maladie rare mais grave qui peut affecter les femmes, les hommes et les enfants. Elle est causée par les toxines d'une bactérie, que l'on trouve souvent chez l'homme. Près de la moitié des cas de SCT surviennent chez les femmes et les jeunes filles qui ont leurs règles. Le SCT a été associé à l'utilisation des tampons, mais il peut également survenir pendant la période des règles même si aucun tampon n'a été utilisé. **L'issue du SCT peut être fatale, c'est pourquoi il doit être diagnostiqué et traité rapidement.**

Les symptômes du SCT suivants peuvent apparaître soudainement, n'importe quand pendant les règles ou peu de temps après, mais tous ne se produisent pas forcément: En cas de fièvre soudaine (température supérieure à 39 °C), d'éruption cutanée, de vomissements ou de diarrhée, de maux de gorge, de vertiges ou d'évanouissements > Retirez immédiatement le tampon par précaution et **consultez immédiatement un médecin**. Dites-lui que vous avez vos règles et que vous êtes susceptible d'avoir un SCT. Si vous avez déjà eu un SCT, consultez votre médecin avant d'utiliser à nouveau des tampons.

PL Zespół wstrząsu toksycznego (TSS)

Zespół wstrząsu toksycznego (TSS) to rzadka, ale poważna choroba, która może wystąpić u kobiet, mężczyzn i dzieci. Wywoływana jest przez toksyny bakterii, która często występuje u ludzi. Około połowa wszystkich przypadków TSS dotyczy miesiączkujących kobiet i dziewcząt. TSS został powiązany ze stosowaniem tamponów, ale może również wystąpić w czasie menstruacji, nawet jeśli nie są używane tampony. **TSS może stanowić zagrożenie życia, dlatego ważne jest jego wczesne rozpoznanie i leczenie.**

Następujące objawy TSS mogą pojawić się nagle, w dowolnym momencie podczas miesiączki lub krótko po niej – nie muszą jednak wystąpić jednocześnie: W przypadku nagłej gorączki (od 39 °C), wysypki skórnej, wymiotów lub biegunki, bólu gardła, zawrotów głowy lub omdleń > należy natychmiast wyjąć tampon i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. Wspomnij o TSS i o trwającej miesiączce. Jeśli zachorujesz na TSS, skonsultuj się z lekarzem w sprawie dalszego stosowania tamponów.