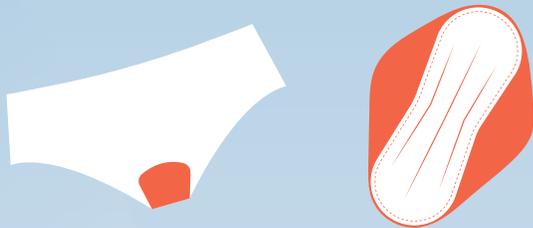


# PRODUITS

## D'HYGIÈNE FÉMININE GRATUITS

**PRENEZ CE QU'IL VOUS FAUT QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN !**

Il existe de nombreux produits dans le commerce, trouvez celui qui vous convient le mieux !



### COMMENT UTILISER UNE SERVIETTE HYGIÉNIQUE :

Lavez-vous les mains ou désinfectez-les et retirez la serviette hygiénique de son emballage.

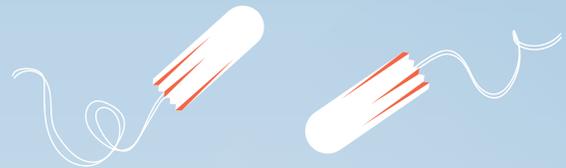
Placez la serviette hygiénique dans votre sous-vêtement après en avoir retiré la bande adhésive au dos.

Si la serviette est pourvue d'ailettes, décollez le papier et repliez les ailettes sous les bords de votre sous-vêtement.

Changez votre serviette toutes les 3-4 heures ou lorsqu'elle est saturée.



**SCANNER LE CODE QR.**  
Partager vos commentaires.  
Pour en savoir plus.



### COMMENT UTILISER UN TAMPON :

Lavez-vous les mains ou désinfectez-les et adoptez une position confortable. Vous pouvez vous accroupir, surélever une jambe ou vous asseoir sur les toilettes en écartant les genoux.

Retirez le tampon de son emballage.

Insérez le tampon dans le vagin à l'aide de l'applicateur ou avec les doigts, selon le type de tampon utilisé.

Changez votre tampon toutes les 4-8 heures. Ne pas laisser votre tampon inséré pendant plus de 8 heures.

### COMMENT RETIRER UN TAMPON :



Lavez-vous les mains ou désinfectez-les et tirez doucement sur le cordon.

**VOUS N'EN AVEZ PLUS ?** CONTACTEZ



Enroulez les produits d'hygiène féminine usagés dans leur emballage ou du papier toilette et jetez-les à la poubelle. Ne pas les jeter dans les toilettes.