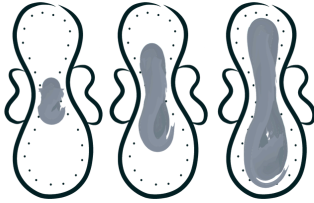


What's Normal?

It can be confusing wondering if your period is normal. While periods vary in length and may be heavy or light, seek medical attention if you experience any of the following:



- Bleeding that soaks through more than 1 pad or tampon every hour for several hours in a row
- Need to use more than 1 pad at a time
- Need to change pads or tampons during the night
- Have menstrual periods lasting more than 7 days
- Have bleeding with blood clots the size of a quarter or larger
- Have heavy bleeding that keeps you from carrying out normal daily activities
- Have constant pain in the lower part of your stomach during your period
- Are tired, lack energy, or are short of breath

You may have questions about your period. This is normal and ok. Approach a parent, trusted adult, or healthcare provider about any questions or concerns you have.

¿Qué es Normal?

Puede causarle confusión el preguntarse si su periodo menstrual es normal. Los periodos pueden variar en longitud y pueden ser livianos o pesados. Busque atención médica si usted desarrolla alguno de los siguientes síntomas:

- un sangrado que empapa más de una servilleta o un tampón cada hora por varias horas de seguido
- si necesita usar más de una servilleta/toalla higiénica la vez
- si necesita cambiar su servilleta o tampón durante la noche
- si su periodo dura más de siete días
- si la sangre que está pasando contiene coágulos del tamaño de una moneda de 25 centavos o más grande
- si tiene un sangrado pesado que te no le deja llevar a cabo sus actividades normales
- si tiene un dolor constante en la parte de abajo del estómago durante su periodo
- si tiene fatiga, le falta energía, o le falta aire

Usted puede tener preguntas sobre / acerca de su periodo. Esto es normal. Acérquese a un adulto en que usted confíe, y preséntele sus preguntas o preocupaciones.

Managing Pain

- Anti-inflammatory medications (NSAIDs) like ibuprofen, Advil, or Aleve, often work best to lessen period pain. Pain-relievers like Tylenol (acetaminophen), can also help alleviate pain. Always follow manufacturer instructions.
- Stay hydrated and avoid excessive caffeine.
- Exercise stimulates the release of endorphins, which are chemicals produced by the body that can help block the perception of pain.
- Apply heat with a heating pad, taking a warm shower, or relaxing in a warm bath.

Manejando el Dolor

- Medicamentos antiinflamatorios como ibuprofeno, Advil o Aleve muchas veces son lo mejor para aliviar el dolor menstrual. Analgésicos como Tylenol (acetaminophen) también pueden ayudar a aliviar el dolor. Siempre debe seguir las instrucciones en el paquete.
- Usted debe permanecer hidratada y evitar tomar cafeína en exceso.
- El ejercicio puede estimular la liberación de endorfinas que son químicos producidos por el cuerpo para bloquear la percepción del dolor.
- Aplicar calor con una almohadilla térmica, duchándose con agua caliente, o relajándose en un baño caliente.



This guide was created by Access Period in Omaha, Nebraska. It is available in additional languages at accessperiod.com/guide

Arabic, Burmese, Dari, Karen, Karenni, Nepali, Pashto, Somali



ACCESS
PERIOD



Lincoln-Lancaster County
Health Department

Lincoln Hygiene's

GUIDE TO A HAPPY PERIOD

We are so glad these products are in your hands! 1 in 4 people who menstruate can't easily get the supplies they need for a safe, happy period. We are trying to change that.

It's important that these supplies are useful, high quality, and easily accessible. If you have any feedback about what we could do better or are already doing right, please reach out. You may also visit our website for a list of our current Distribution Partners, where you may be able to get more period supplies.

Website: www.lincolnhygienenetwork.org

Email: dustin@lincolnhygienenetwork.org

Nos alegramos mucho que nos haya encontrado y que estos productos se encuentren en sus manos! 1 de 4 personas que menstrúan no tienen acceso a los productos que necesitan para tener un periodo seguro y feliz. Estamos tratando de cambiar eso.

Es importante que estos productos sean útiles, de alta calidad y fácil de acceder. ¿Podría ayudarnos con su comentario? Nos encantaría saber cómo podemos mejorar, servirle mejor y si hay cosas que ya estamos haciendo bien.

Sitio web: www.lincolnhygienenetwork.org

Correo electrónico: dustin@lincolnhygienenetwork.org

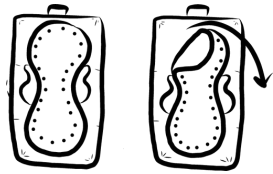


LINCOLN
HYGIENE
NETWORK

How to Use a Pad

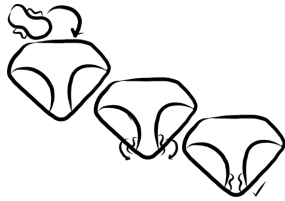


1. Wash your hands with soap and water.
2. Unwrap the pad carefully.
3. Position yourself comfortably.



4. Remove the backing: Most disposable pads have a peel-off backing covering the adhesive side. Peel it off to expose the adhesive surface.

5. Place on underwear with adhesive side down. The soft, absorbent side should face up, and the side with plastic lining should face down.



6. Secure the pad to make sure it stays in place. Some pads have wings, that can be folded down to wrap around underwear.

7. Check for comfort and adjust if needed to prevent leaks.

8. Change regularly, every 4-8 hours.

Cómo usar una servilleta / toalla higiénica

1. Lávase las manos con bastante agua y jabón.
2. Desempaque la servilleta con cuidado.
3. Póngase en una posición cómoda.
4. Retire el respaldo: muchas servilletas desechables tienen un respaldo desplegable cubriendo el pegante. Retíralo para exponer la parte pegajosa.
5. Pon la servilleta en tus pantalones con el lado pegajoso boca abajo. El lado que es suave y absorbente debe estar boca arriba.
6. Asegura la servilleta para asegurar que se quede en su sitio. Algunas servilletas tienen alas que se pueden doblar debajo de los pantalones.
7. Asegúrese que la ubicación de la servilleta esté cómoda y ajuste si se necesita para prevenir que salga la sangre.
8. Usted debe cambiar la servilleta regularmente, cada 4 a 8 horas.

How to Use a Tampon



Always follow package instructions.

1. After washing your hands, take the product out of the wrapper.



2. Get into a comfortable position. Most people sit on the toilet with knees apart.

3. Hold the tampon in one hand. With the string hanging down, insert the outer tube at a slight angle toward your back. Slide the applicator all the way in, and push the inner tube all the way into the outer tube until the ends of both tubes are even.



4. Firmly grip the outer tube and pull it out gently, leaving the tampon inside your body and the string hanging outside, ready for removal.

5. Toss the tube in the trash. NEVER flush tube or tampon down the toilet.

6. Change regularly, at least every 4-6 hours. Remove by pulling string.

Cómo usar un tampón

Usted siempre debe seguir las instrucciones del paquete.

1. Después de lavarse las manos con agua y jabón, retire el producto del paquete.
2. Pongase en una posición cómoda. La mayoría de las personas se sientan en el sanitario con las rodillas aparte.
3. Sostenga el tampón en una mano. Con la cuerda hacia abajo, inserte el tubo de afuera a un ángulo hacia su espalda. Inserte el aplicador por completo y empuje el tubo de adentro en el tubo de afuera por completo, hasta que los dos tubos estén parejos.
4. Agarre el tubo de afuera y jale con cuidado, dejando el tampón dentro del cuerpo y la cuerda fuera del cuerpo.
5. Bota el tubo en la basura. Nunca debe botar un tubo o un tampón en el sanitario.
6. Debe de cambiar el tampón regularmente, por lo menos cada 4 a 6 horas. Puede removerlo con jalar la cuerda.



Disposal

Always dispose of pads, tampons, and applicators in a trash can. Roll in toilet paper or use a disposal bag. Never flush a pad or tampon.

Como botar

Siempre debe botar servilletas, tampones, y aplicadores en un bote de basura. Puede cubrir los productos en papel higiénico o usar una bolsa de basura separada. Nunca debe de botar una servilleta, tampón, o aplicador en el sanitario.



Warning

Important: Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare infection that can happen to people who use tampons. If a tampon is left in too long, it can cause infection. It's very important that you change your tampon every 4-6 hours, even if your period is light. Symptoms of TSS are a high fever, vomiting or diarrhea, severe muscle aches, weakness, dizziness, or rash that looks like a sunburn. If you use tampons and get any of these symptoms, take the tampon out and get medical attention as soon as possible.

From Nemours kidshealth.org

Importante: El síndrome de shock tóxico es una infección rara que le puede dar a la gente que use tampones. Si un tampón se deja por mucho tiempo, puede causar infección. Es muy importante que cambie el tampón cada 4-6 horas, aunque la menstruación sea ligera. Síntomas de síndrome de shock tóxico son fiebre alta, vómito o diarrea, dolor severo en los músculos, cansancio, mareo, o una erupción en la piel que se parece a una quemadura del sol. Si usted usa tampones y desarrolla alguno de estos síntomas, saque el tampón y busque ayuda médica lo más pronto posible.

De Nemours kidshealth.org