



## English

### Choosing period products

Period products absorb or collect the blood that is released during your period.

#### Period pads

Period pads are strips of padding that have a sticky side you attach to your pants to hold them in place. One side of the pad is made of an absorbent material that soaks up the blood.

Many people use pads when they first start their period because they're easy to use. They come in many sizes and absorbencies, so you can change them depending on how heavy or light your period is.

Pantyliners are a smaller and thinner type of pad that can be used on days when your period is very light. You should change pads or liners around every 4 to 6 hours, depending on your period. You

## Polish / Polski

### Jak wybrać produkty menstruacyjne?

Produkty menstruacyjne pochłaniają lub zbierają krew wydalaną podczas miesiączki.

#### Podpaski

Podpaski to rodzaj wkładek posiadających jedną stronę samoprzylepną, co pozwala utrzymać je na miejscu w bieliźnie. Druga strona podpaski wykonana jest z materiału chłonnego, który pochłania krew.

Wiele osób używa podpasek przy pierwszej menstruacji, ponieważ są one łatwe w użyciu. Są dostępne w wielu rozmiarach i mają różne poziomy chłonności, dlatego można korzystać z różnych rodzajów zależnie od intensywności krwawienia miesięcznego.

<p>can't flush pads or liners down the toilet, so just wrap them up and put them in the bin.</p> <p>Reusable period pads are also available which you can wash and reuse instead of throwing away.</p>	<p>Wkładki higieniczne to mniejszy i cieńszy rodzaj podpaski, który można stosować w dni, kiedy miesiączka jest bardzo łagodna. Podpaski i wkładki należy zmieniać mniej więcej co 4 do 6 godzin, w zależności od intensywności krwawienia. Nie wolno spuszczać podpasek ani wkładek w toalecie – należy je zawinąć i wrzucić do kosza.</p> <p>Dostępne są również podpaski wielorazowe, których nie wyrzuca się, tylko pierze i używa ponownie.</p>
<p><b>Tampons</b></p> <p>Tampons are small tubes of cotton wool that you insert into your vagina to absorb the blood before it comes out of your body. There's a string at one end which you pull to remove.</p> <p>Tampons come with instructions that explain how to use them. Some come with applicators and other types you can put in yourself. If the tampon is inserted correctly, you shouldn't be able to feel it. If you can feel it or it hurts, it might not be inserted properly.</p> <p>Your vagina holds the tampon firmly in place and it expands inside you as it soaks up the blood. There are different levels of absorbency. The packaging will tell you if the tampon is for light, medium or heavy periods. It's important to choose the right one for</p>	<p><b>Tampony</b></p> <p>Tampony to niewielkie wałeczki bawełniane wkładane do pochwy, których zadaniem jest pochłanianie krwi, zanim wydostanie się ona na zewnątrz. Na jednym końcu tamponu znajduje się sznureczek, który należy pociągnąć, aby usunąć tampon.</p> <p>Do tamponów dołączana jest instrukcja objaśniająca sposób ich używania. Niektóre tampony mają specjalne aplikatory, zaś inne należy umieścić samodzielnie. Tampon poprawnie włożony do pochwy powinien być niewyczuwalny. Jeśli czujesz jego obecność albo ból, być może tampon nie został umieszczony poprawnie.</p> <p>Pochwa pewnie trzyma w miejscu tampon, który rozszerza się wewnątrz ciała w miarę, jak nasiąka krwią. Istnieją różne poziomy chłonności. Na opakowaniu znajdziesz informację, czy tampon jest</p>

you. You can change the absorbency throughout your period if you need to, depending on how heavy your period is.

You should change your tampon regularly – around every 4 to 6 hours depending on your flow. Always remember to change your tampon in the morning if you choose to wear one overnight. Don't forget to remove your tampon when your period ends.

If you develop an unpleasant discharge and think you have forgotten to remove a tampon, speak to a doctor as soon as possible. There's a rare risk of tampon-related toxic shock syndrome.

przeznaczony do lekkich, średnich, czy obfitych miesiączek.

Ważne jest, aby wybrać tampony odpowiednie dla siebie.

W zależności od intensywności krwawienia miesięcznego można dowolnie zmieniać chłonność tamponów.

Tampony należy regularnie zmieniać – mniej więcej co 4 do 6 godzin, w zależności od intensywności okresu. Jeżeli postanowisz zakładać tampon na noc, zawsze pamiętaj o tym, aby wymienić go rano. Nie zapomnij usunąć tamponu, gdy skończy się okres.

Jeśli pojawią się u ciebie nieprzyjemne upławy i stwierdzisz, że mogłaś zapomnieć wyjąć tampon, jak najszybciej porozmawiaj z lekarzem. Istnieje rzadkie ryzyko wystąpienia zespołu wstrząsu toksycznego związanego ze stosowaniem tamponów.

## **Menstrual cups**

Menstrual cups are made from medical-grade silicone, and are around 2 inches in size. You put the cup inside your vagina and the cup collects the blood rather than absorbing it.

Unlike periods pads and tampons, which you throw away after they've been used, menstrual cups can be washed and used again. Some people choose to use them because they're reusable. This makes it a cheaper and more environmentally-friendly option. It can also collect more blood than a tampon.

## **Kubeczki menstruacyjne**

Kubeczki menstruacyjne wykonane są z silikonu medycznego i mają wielkość około 5 cm. Umieszczony wewnątrz pochwy kubeczek nie pochłania krwi, tylko ją zbiera.

W przeciwieństwie do podpasek i tamponów, które wyrzuca się po użyciu, kubeczki menstruacyjne można umyć i użyć ponownie. Niektóre osoby wybierają je ze względu na możliwość wielokrotnego użytku. Dzięki temu są one tańszymi i bardziej

<p>It's important to make sure you empty your menstrual cup based on the manufacturer's instructions and wash your hands, and your menstrual cup, before each use. This is to reduce any risk of toxic shock syndrome.</p>	<p>ekologicznym rozwiązaniem. W kubeczku mieści się też więcej krwi niż w tamponie.</p> <p>Należy koniecznie opróżniać kubeczek menstruacyjny zgodnie z instrukcjami producenta, a także myć ręce i sam kubeczek przed każdym użyciem. Pozwala to ograniczyć ryzyko wystąpienia zespołu wstrząsu toksycznego.</p>
<p><b>Period pants</b></p> <p>Periods pants are designed to be worn during your period like everyday pants. They absorb menstrual blood like other period products. They're environmentally friendly as they can be washed and used again.</p> <p>You'll need to have quite a few pairs so that you've got enough to get you through your period. You'll also need access to a washing machine so that you can wash them once you've used them.</p> <p>There are different absorbencies depending on how heavy your bleeding is. Some people use them as their only period product. Others use them with other period products to help feel more confident, for example if they have heavy bleeding. Like other period products, they can take a bit of getting used to and they need to be changed about every 4 to 6 hours, depending on your period.</p>	<p><b>Majtki menstruacyjne</b></p> <p>Majtki menstruacyjne można nosić w czasie okresu tak jak zwykłe majtki. Pochłaniają one krew menstruacyjną podobnie jak inne produkty higieniczne. Są przyjazne dla środowiska, ponieważ można je wyprać i użyć ponownie.</p> <p>Potrzeba jednak sporo par majtek menstruacyjnych, aby wystarczyło ich na cały czas trwania okresu. Niezbędny jest również dostęp do pralki, aby można je było wyprać po użyciu.</p> <p>W zależności od intensywności krwawienia dostępne są majtki o różnej chłonności. Niektóre osoby korzystają podczas menstruacji wyłącznie z nich. Inne z kolei używają ich wraz z innymi produktami menstruacyjnymi, co daje im większą pewność, na przykład podczas obfitego krwawienia. Podobnie jak inne produkty menstruacyjne, majtki mogą wymagać</p>

<p>They can be expensive but there are lots of different places to get them from, so you can compare prices.</p>	<p>przyzwyczajenia i trzeba je zmieniać mniej więcej co 4 do 6 godzin, w zależności od intensywności okresu.</p> <p>Majtki menstruacyjne bywają drogie, ale ponieważ są dostępne w wielu miejscach, można porównać ceny.</p>
<p><b>Accessing period products</b></p> <p>Period products can be pricey – some more than others.</p> <p>You can get period products for free in Scotland in a range of places. You can contact your local council to find out where you can access free products in your area or you can use the PickupMyPeriod app. From mid-August 2022, by law, councils and education providers have to make these products available for free for anyone who needs them.</p> <p><a href="#">Further information about free period products</a></p> <p>Sometimes it can feel embarrassing asking for period products – but remember, periods are normal. You're entitled to ask for the help that you need to experience good menstrual health and wellbeing.</p>	<p><b>Dostęp do artykułów menstruacyjnych</b></p> <p>Produkty menstruacyjne bywają drogie – niektóre bardziej niż inne.</p> <p>W Szkocji można otrzymać artykuły menstruacyjne bezpłatnie w wielu miejscach. Możesz skontaktować się z radą miasta, aby dowiedzieć się, gdzie w twojej okolicy można uzyskać dostęp do bezpłatnych produktów. Możesz także skorzystać z aplikacji PickupMyPeriod. Zgodnie z przepisami od połowy sierpnia 2022 r. rady miasta i placówki oświatowe zobowiązane są udostępniać artykuły tego rodzaju wszystkim potrzebującym osobom.</p> <p><a href="#">Dodatkowe informacje o bezpłatnych artykułach menstruacyjnych</a></p> <p>Czasami nawet zapytanie o artykuły menstruacyjne może być krępujące – pamiętaj jednak, że miesiączka to naturalna i normalna rzecz. Masz prawo zwrócić się o potrzebną pomoc, która pomoże ci zachować zdrowie i dobre samopoczucie podczas menstruacji.</p>
<p><b>Toxic shock syndrome (TSS)</b></p>	<p><b>Zespół wstrząsu toksycznego</b></p>

Toxic shock syndrome (TSS) is a very rare condition that's caused when bacteria gets into the body and releases harmful toxins. It can happen when you use tampons or menstrual cups if they're not changed regularly enough.

This is why you should:

- wash your hands before changing your tampon or menstrual cup
- wash your menstrual cup before each use
- change your tampon or menstrual cup regularly – around every 4 to 6 hours depending on your period
- remember to change your tampon or empty your menstrual cup when you wake up if you have chosen to use the product overnight

TSS is rare but it can be life-threatening so it must be diagnosed and treated quickly.

### **Phone 111 if:**

You're using tampons or a menstrual cup, and you have:

- a high temperature

Zespół wstrząsu toksycznego (toxic shock syndrome, TSS) to bardzo rzadki stan wywołany przedostaniem się bakterii do organizmu i uwolnieniem przez nie szkodliwych toksyn. Może do niego dojść podczas korzystania z tamponów lub kubeczków menstruacyjnych, jeśli nie zmieniasz ich wystarczająco regularnie.

Właśnie dlatego powinnaś:

- myć ręce przed zmianą tamponu lub kubeczka menstruacyjnego,
- myć kubeczek menstruacyjny przed każdym użyciem,
- regularnie zmieniać tampon lub kubeczek menstruacyjny – mniej więcej co 4–6 godzin w zależności od intensywności krwawienia,
- pamiętać o zmianie tamponu lub opróżnieniu kubeczka menstruacyjnego po przebudzeniu, jeśli zdecydowałaś się korzystać z niego w nocy.

Choć TSS jest rzadki, to może zagrażać życiu, dlatego wymaga szybkiego rozpoznania i wdrożenia leczenia.

### **Zadzwoń pod numer 111 jeżeli:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• flu-like symptoms</li> <li>• sickness, or feeling sick</li> <li>• a skin rash</li> <li>• diarrhoea</li> <li>• dizziness or fainting</li> <li>• difficulty breathing</li> <li>• confusion</li> </ul>	<p>Używasz tamponów lub kubeczka menstruacyjnego i wystąpiły u Ciebie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wysoka temperatura,</li> <li>• objawy grypopodobne,</li> <li>• wymioty lub nudności,</li> <li>• wysypka skórna,</li> <li>• biegunka,</li> <li>• zawroty głowy lub omdlenie,</li> <li>• trudności z oddychaniem,</li> <li>• splątanie.</li> </ul>
<p><b>Preventing TSS</b></p> <p>You can help to prevent TSS when using tampons or a menstrual cup by:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• using tampons with an absorbency suitable for your period</li> <li>• washing your hands before and after use</li> <li>• wash your menstrual cup before each use</li> <li>• changing your product regularly – follow the manufacturer’s instructions</li> </ul>	<p><b>Zapobieganie TSS</b></p> <p>Podczas stosowania tamponów lub kubeczka menstruacyjnego możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia TSS poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosowanie tamponów o chłonności odpowiedniej do nasilenia krwawienia,</li> <li>• mycie rąk przed i po użyciu,</li> <li>• myć kubeczek menstruacyjny przed każdym użyciem,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• making sure you only have 1 tampon in your vagina at a time</li> <li>• stop using tampons or your menstrual cup when your period has ended</li> </ul> <p>If you've previously been diagnosed with TSS, do not use a tampon or menstrual cup. Use alternative period products such as pants or pads.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regularne zmienianie produktu – postępuj zgodnie z instrukcjami producenta,</li> <li>• zakładanie tylko 1 tamponu do pochwy naraz,</li> <li>• zaprzestanie korzystania z tamponów lub kubeczka menstruacyjnego po zakończeniu miesiączki.</li> </ul> <p>Jeśli kiedyś rozpoznano już u ciebie TSS, nie stosuj tamponów ani kubeczka menstruacyjnego. Korzystaj z innych produktów menstruacyjnych, takich jak majtki czy podpaski.</p>
<p>For more information about periods in Polish go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/</a></p>	<p>Dodatkowe informacje na temat menstruacji w języku polskim można znaleźć pod adresem: <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/</a></p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 lipca 2022 r.</p>