



# MENSTRUATIONSKOP

**EN: SAFETY AND INSTRUCTIONS  
DK: SIKKERHED OG INSTRUKTIONER  
NO: SIKKERHET OG INSTRUKSJONER**



Orkla Care, DK-2665 Vallensbæk Strand. Tel: 43 56 56 56, vivag.dk  
Orkla HPC, NO-0214 Oslo. Tel: 22 06 27 80, vivag.no

## DANSK (DK)

Vivag Menstruationsskop er fremstillet af 100% silikone til medicinsk brug og er klinisk testet, så den ikke forstyrrer kroppens naturlige balance.

### BEKRIVELSE AF VIVAG MENSTRUATIONSKOP

- A) Kant
- B) Perforeringer for at bryde vakuum under fjernelse
- C) Udvendige fordybninger
- D) Forstærket bund
- E) Stilk

### HVILKE STØRRELSE SKAL JEG VÆLGE?

Størrelse 1- Let til normal menstruation:  
L: 74 mm; Ø: 41 mm; Kapacitet: 20,2 ml

Størrelse 2 - Kraftig menstruation:  
L: 74 mm; Ø: 46 mm; Kapacitet: 29,5 ml

## VI ANBEFALER, AT DU LÆSER DISSE INSTRUKTIONER INDEN BRUG

### GENERELLE ADVARSLER OG FORHOLDSREGLER

- Brug ikke VIVAG MENSTRUATIONSKOP, hvis du er allergisk over for nogen af dets komponenter.
- Hvis du oplever kløe, svie, ubehag i urinen eller smerter, skal du straks stoppe med at bruge produktet og kontakte din læge.
- Brug ikke VIVAG MENSTRUATIONSKOP, hvis du har en vaginalinfektion.
- Hvis du bruger en spiral eller p-ring, skal du spørge din læge inden du bruger VIVAG MENSTRUATIONSKOP.
- Brug ikke VIVAG MENSTRUATIONSKOP sammen med andre vaginale produkter eller behandlinger (tampon, smøremiddel, kapsler...).
- Efter fødslen, kirurgi, abort eller hvis du har et vaginalt sår, skal du give din vagina tid til at helbrede, inden du bruger VIVAG MENSTRUATIONSKOP.
- VIVAG MENSTRUATIONSKOP beskytter ikke mod seksuelt overførte sygdomme.
- VIVAG MENSTRUATIONSKOP må kun bæres i løbet af din menstruation.
- VIVAG MENSTRUATIONSKOP er ikke et præventionsmiddel.
- Fjern VIVAG MENSTRUATIONSKOP før samleje.
- Fjern VIVAG MENSTRUATIONSKOP er kun beregnet til personlig brug.
- Hvis du bruger VIVAG MENSTRUATIONSKOP for enhver lægeundersøgelse, herunder medicinske billedundersøgelser.
- Opbevar VIVAG MENSTRUATIONSKOP utilgængeligt for børn.
- Opbevar VIVAG MENSTRUATIONSKOP utilgængeligt for dyr.
- Jomfruhinden bevares muligvis ikke ved brug af VIVAG MENSTRUATIONSKOP.
- Hvis du har lange negle, skal du passe på ikke at skader dig selv, når du indsætter og fjerner din VIVAG MENSTRUATIONSKOP.

### HVORFOR ER VIVAG MENSTRUATIONSKOP NOGET FOR MIG?

VIVAG MENSTRUATIONSKOP er en menstruationsskop lavet af biokompatibelt medicinsk silikone. VIVAG MENSTRUATIONSKOP leveres i et etui, der bruges til at transportere, rengøre og desinficere VIVAG MENSTRUATIONSKOP. VIVAG MENSTRUATIONSKOP ændrer ikke på din normale sekretion fra vagina, og du kan sikkert anvende den under hele din menstruation, uanset om din menstruation er let eller kraftig. VIVAG MENSTRUATIONSKOP kan anvendes dag og nat, under rejser og fysisk aktivitet. VIVAG MENSTRUATIONSKOP er din personlige kop. Det er et intimt plejeprodukt som du kan opbevare i etuiet, når du ikke har menstruation.

**Advarsel: VIVAG MENSTRUATIONSKOP bør kun anvendes under menstruation.**

### HVAD ER FORHOLDSREGLERNE FOR BRUG?

- Vask hænderne grundigt inden brug.
- Det er vigtigt, at dine hænder altid er rene, inden du håndterer VIVAG MENSTRUATIONSKOP.
- Åbn posen, tag VIVAG MENSTRUATIONSKOP ud og smid posen ud.
- Kontroller din VIVAG MENSTRUATIONSKOP er ubeskadiget for hver brug.
- Rengør din VIVAG MENSTRUATIONSKOP med koldt vand og Vivag ParfumeFri Intimsæbe og skyl derefter grundigt med vand.
- Desinficér din VIVAG MENSTRUATIONSKOP:
  - Mulighed 1: Anbring din VIVAG MENSTRUATIONSKOP i etuiet med stikken nedest. Fyld med vand op til mærket, se figur 1. Lad låget være åbent og opvarm etuiet i en mikrobølgeovn ved 750 Watt i 5 minutter.
  - Mulighed 2: Put din VIVAG MENSTRUATIONSKOP i en gryde med kogende vand i 7 minutter.

Din VIVAG MENSTRUATIONSKOP er nu desinficeret. Vent til din VIVAG MENSTRUATIONSKOP er afkølet inden brug for at undgå risiko for forbrændinger eller beskadigelse af silikonen.

### HVORDAN INDSÆTER JEG VIVAG MENSTRUATIONSKOP?

Vask hænderne, før du håndterer din VIVAG MENSTRUATIONSKOP. Advarsel! Brug ikke smøremiddel til at indsætte din kop. • Tryk den ene side af kanten af VIVAG MENSTRUATIONSKOP ned i en fold eller fold i en U-form som vist i figur 2.1 og 2.2 og hold det fast mellem tommelfingeren og pegefingern så tæt på bunden som muligt, mens du holder den foldet. • Separer forsigtigt dine kløbsæber med din anden hånd og indsæt din VIVAG MENSTRUATIONSKOP cirka en centimeter fra den vaginale indgang. • Slip dit greb, og din VIVAG MENSTRUATIONSKOP udfolder sig automatisk ved bunden af vagina, se fig. 3, i modsætning til tamponer, der er placeret øverst i skeden.

### HVORDAN FJERNER JEG VIVAG MENSTRUATIONSKOP?

- Vask hænderne, før du håndterer din VIVAG MENSTRUATIONSKOP.
- Din VIVAG MENSTRUATIONSKOP skal tømme hver 6. time eller hver 2. til 3. time ved kraftig blødning.
- Sæt dig komfortabelt på toiletet for at fjerne din VIVAG MENSTRUATIONSKOP holdes på plads af din vaginale muskler. Hvis du er anspændt, vil det være sværere at fjerne VIVAG MENSTRUATIONSKOP.
- Du skal først frigøre kopens fastgørelse: Brug stiklen af VIVAG MENSTRUATIONSKOP som en guide til at finde koppen. Klem koppen mellem to fingre, eller indsæt en finger mellem vaginalvæggen og VIVAG MENSTRUATIONSKOP. Por at frigøre koppen, se figur 5.1 og 5.2.
- Du kan fjerne din VIVAG MENSTRUATIONSKOP ved forsigtigt at trække i bunden, fig. 4.
- Tøm indholdet i toiletet.
- Rengør din VIVAG MENSTRUATIONSKOP for genindsættelse.

### HVAD SKAL GØRES, HVIS DU OPLEVER UBEHAG ELLER LÆKAGER?

- Hvis du oplever ubehag, når du går eller sidder, eller føler en klemmende fornemmelse i din vagina, skal du klippe stiklen på din VIVAG MENSTRUATIONSKOP – til den rigtige længde for din vagina. Tag dig tid til sikre en rigtig pasform. Klip stiklen trinvis med en ren saks, og sæt din VIVAG MENSTRUATIONSKOP i igen. Sørg for, at stiklen passer komfortabelt i din vagina, figur 6.1, 6.2 og 6.3.
- I tilfælde af lækage, skal du placere din VIVAG MENSTRUATIONSKOP en centimeter fra vaginalindgangen. Kontroller længden af stiklen.
- Kontroller vakuumførelsen på din VIVAG MENSTRUATIONSKOP inde i din vagina i to enkle trin, fig. 7.1, 7.2 og 7.3:
  - Step 1: Skub en finger rundt om din VIVAG MENSTRUATIONSKOP for at sikre, at den åbende ordentligt inde i din vagina.
  - Step 2: Klem basen på din VIVAG MENSTRUATIONSKOP for at rotere den inde i din vagina.

### HVORDAN PASSER JEG PÅ OG RENSER VIVAG MENSTRUATIONSKOP?

- Det er vigtigt altid at holde din VIVAG MENSTRUATIONSKOP ren.
- Rengør din VIVAG MENSTRUATIONSKOP for hver indsættelse og ved afslutningen af menstruationen. Brug aldrig petrolatum produkter (vaseline), æteriske olier, ætsende rengøringsmidler eller parfumerede sæber eller opvaskesæbe for at rengøre din VIVAG MENSTRUATIONSKOP.
- Skyl VIVAG MENSTRUATIONSKOP grundigt med rent vand.
- Desinficér koppen i starten og slutningen af hver cyklus.

Du har to muligheder:

- Mulighed 1: Anbring din VIVAG MENSTRUATIONSKOP med stikken nedest i etuiet. Fyld med vand op til mærket.
- Lad låget stå åbent og opvarm etuiet i en mikrobølgeovn i 5 minutter ved 750 Watt, fig. 1.
- Mulighed 2: Put din VIVAG MENSTRUATIONSKOP i en gryde med kogende vand i 7 minutter.

• Ved afslutningen af din menstruationscyklus skal du rengøre og desinficere din VIVAG MENSTRUATIONSKOP, derefter lufttørre din VIVAG MENSTRUATIONSKOP for at forhindre lugt. Opbevar din VIVAG MENSTRUATIONSKOP i dens etui indtil din næste menstruation. Hvis du bemærker nogen skade eller ændring i udseendet, lugten eller strukturen af din VIVAG MENSTRUATIONSKOP, bør du skifte den ud. Under de anbefalede betingelser for brug og vedligeholdelse kan din VIVAG MENSTRUATIONSKOP bruges i 3 år.

**SAMMENSETNING:** Platinium bio-kompatibel silikone i medicinsk kvalitet.

### OPLYSNINGER OM TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

TSS er en sjælden, men potentielt alvorlig, eller endda dødelig infektion. Det er forårsaget af et toksin produceret af bakterier (Staphylococcus), der ofte findes i kroppen. Symptomer på TSS kan pludselig opstå under en menstruation eller umiddelbart efter. Symptomerne minder om dem, der er forbundet med almindelig influenza og inkluderer: pludselig hø feber (> 39 ° C), muskelhvede, opkast, diarre, hovedpine, svimmelhed, besvimelse eller hududslæt som ligner solskoldning. Hvis du oplever nogen af disse symptomer, mens du bruger VIVAG MENSTRUATIONSKOP, skal du fjerne koppen og strakt kontakte din læge. Brug ikke VIVAG MENSTRUATIONSKOP eller nogen anden intravaginal enhed, hvis du har lidt af TSS, eller hvis du er alvorligt immunsvækket.

For yderligere information, kontakt os via e-mail på: [vivag@orkla.dk](mailto:vivag@orkla.dk). Medsend venligst lot nummeret der er trykt på din VIVAG MENSTRUATIONSKOP-embalage i mailen.

## ENGLISH (EN)

Vivag Menstruation Cup is made of 100% silicone for medical use and is clinically tested, so it does not disturb the natural balance of the body.

### DESCRIPTION OF VIVAG MENSTRUAL CUP

- A) Rim
- B) Perforations to break the suction effect during removal
- C) External ridges
- D) Reinforced base
- E) Stem

### WHAT SIZE SHOULD I CHOOSE?

Size 1- Light to normal flow:  
L: 74 mm; Ø: 41 mm; Capacity: 20.2 ml

Size 2 - Heavy flow:  
L: 74 mm; Ø: 46 mm; Capacity: 29.5 ml

## WE RECOMMEND THAT YOU READ THESE INSTRUCTIONS BEFORE USE

### GENERAL WARNINGS AND PRECAUTIONS

- Do not use VIVAG MENSTRUAL CUP if you are allergic to any of its components.
- If you experience itching or burning, urinary discomfort or pain, stop using the product immediately and contact your doctor.
- Do not use VIVAG MENSTRUAL CUP if you have a vaginal infection.
- If you use an IUD or contraceptive ring, ask your doctor prior to using VIVAG MENSTRUAL CUP and break the vacuum seal.
- Do not use VIVAG MENSTRUAL CUP in association with other intravaginal devices or treatments (tampon, lubricant, capsule...).
- After childbirth, surgery, miscarriage or abortion, or if you have a vaginal wound, give your vagina time to heal before using VIVAG MENSTRUAL CUP.
- VIVAG MENSTRUAL CUP does not protect against sexually transmitted diseases (STDs).
- VIVAG MENSTRUAL CUP is only to be worn during your period.
- VIVAG MENSTRUAL CUP is not a contraceptive.
- Remove VIVAG MENSTRUAL CUP prior to sexual intercourse.
- VIVAG MENSTRUAL CUP is intended for personal use only.
- Remove VIVAG MENSTRUAL CUP before any medical exam, including medical imaging exams.
- Keep VIVAG MENSTRUAL CUP out of reach of children.
- Keep VIVAG MENSTRUAL CUP out of reach of animals.
- The hymen may not be preserved with the use of VIVAG MENSTRUAL CUP.
- If you have long nails, be careful not to wound yourself when inserting and removing your VIVAG MENSTRUAL CUP.

### WHY IS VIVAG MENSTRUAL CUP THE CUP FOR ME?

VIVAG MENSTRUAL CUP is a menstrual cup made of biocompatible medical grade silicone. VIVAG MENSTRUAL CUP comes in its case, which is used to carry, clean and disinfect VIVAG MENSTRUAL CUP. VIVAG MENSTRUAL CUP does not alter vaginal secretions, so you can safely wear it throughout your period, whether your flow is light or heavy. VIVAG MENSTRUAL CUP can be reused, day and night, during travel and physical activities. VIVAG MENSTRUAL CUP is your cup. It is a personal, intimate care product that you can store in the case when you are not on your period. **Warning: VIVAG MENSTRUAL CUP should only be worn during menstruation.**

### WHAT ARE THE PRECAUTIONS FOR USE?

- Wash your hands thoroughly before use.
- It is important to always have clean hands with short nails before handling the VIVAG MENSTRUAL CUP.
- Open the bag, take out the VIVAG MENSTRUAL CUP then discard the bag.
- Check the integrity of the VIVAG MENSTRUAL CUP before each use.
- Clean your VIVAG MENSTRUAL CUP with cold water and Vivag Perfume Free Intimate Wash® and rinse thoroughly with water.
- Disinfect your VIVAG MENSTRUAL CUP:
  - Option 1: Place your VIVAG MENSTRUAL CUP stem down in the case, fill with water up to the mark FIGURE 1. Leave the lid open and heat the case in a 750 Watts microwave oven for 5 minutes.
  - Option 2: plunge your VIVAG MENSTRUAL CUP into a pot of boiling water for 7 minutes.

Your VIVAG MENSTRUAL CUP is now disinfected. Wait for your VIVAG MENSTRUAL CUP to cool before use to avoid the risk of burns or damaging the silicone.

### HOW DO I INSERT MY VIVAG MENSTRUAL CUP?

Wash your hands before handling your VIVAG MENSTRUAL CUP. Warning, do not use lubricant to insert your cup. • Fold your VIVAG MENSTRUAL CUP into a punch down fold or a U shape as shown in FIGURES 2.1 and 2.2 and hold it firmly between your thumb and index finger as close to the base as possible while keeping it folded. • With your other hand, gently separate your labia and insert your VIVAG MENSTRUAL CUP approximately one centimetre from the vaginal entrance. • Release your grasp and your VIVAG MENSTRUAL CUP will automatically position itself at the base of the vagina FIGURE 3, unlike tampons which are positioned at the top of the vagina.

### HOW DO I REMOVE MY VIVAG MENSTRUAL CUP?

- Wash your hands before handling your VIVAG MENSTRUAL CUP.
- Your VIVAG MENSTRUAL CUP must be emptied every 6 hours, or every 2 to 3 hours for heavier flow.
- Sit down comfortably on the toilet to remove your VIVAG MENSTRUAL CUP (your VIVAG MENSTRUAL CUP is held in place by your vaginal muscles. If you are tense, it will be harder to remove the VIVAG MENSTRUAL CUP).
- You must first release the seal: use the stem of the VIVAG MENSTRUAL CUP as a guide to find the base. Pinch the base between two fingers or insert a finger between the vaginal wall and the VIVAG MENSTRUAL CUP to release the seal FIGURES 5.1 and 5.2.
- You can now remove your VIVAG MENSTRUAL CUP by gently pulling on the base FIGURE 4.
- Empty the contents into the toilet.
- Clean your VIVAG MENSTRUAL CUP before reinsertion.

### WHAT TO DO IF YOU EXPERIENCE DISCOMFORT OR LEAKS?

- If you experience any discomfort while walking or while seated, or feel a pinching sensation in your vagina, you should trim your VIVAG MENSTRUAL CUP stem to the correct length for your vagina. Take time to ensure a proper fit. Trim the stem incrementally with clean scissors and reinsert your VIVAG MENSTRUAL CUP to ensure that the stem fits comfortably inside your vagina FIGURES 6.1, 6.2 and 6.3.
- In case of leakage, reposition your VIVAG MENSTRUAL CUP one centimetre from the vaginal entrance. Check the length of the stem.
- Check the vacuum seal on your VIVAG MENSTRUAL CUP inside your vagina in two simple steps FIGURES 7.1, 7.2 and 7.3:
  - Step 1: Slide one finger around your VIVAG MENSTRUAL CUP to ensure that it opened properly inside your vagina.
  - Step 2: Pinch the base of your VIVAG MENSTRUAL CUP to rotate it inside your vagina.

### HOW DO I CLEAN AND CARE FOR MY VIVAG MENSTRUAL CUP?

- It is important to always keep your VIVAG MENSTRUAL CUP clean.
- Clean your VIVAG MENSTRUAL CUP before each insertion and at the end of menstruation with Vivag Perfume Free Intimate Wash®, Never use petroleum products (Vaseline), essential oils, corrosive cleaners, perfumed soaps or dish soap to clean your VIVAG MENSTRUAL CUP.
- Rinse your VIVAG MENSTRUAL CUP thoroughly with clean water.
- Desinfect your VIVAG MENSTRUAL CUP before each insertion and at the end of each cycle.

You have two options:

- Option 1: Place your VIVAG MENSTRUAL CUP stem down in the case. Fill with water up to the mark. Leave the lid open and heat the case in a 750 Watts microwave oven for 5 minutes FIGURE 1.
- Option 2: Plunge your Vivag Menstruationsskop into a pot of boiling water for 7 minutes.

• At the end of your menstrual cycle, clean and disinfect your VIVAG MENSTRUAL CUP. Then dry your VIVAG MENSTRUAL CUP in open air to prevent odours. Store your VIVAG MENSTRUAL CUP in its case until your next period. If you notice any damage or change in the appearance, smell or texture of your VIVAG MENSTRUAL CUP, you should replace it. Under the recommended conditions for use and maintenance, your VIVAG MENSTRUAL CUP can be used for 3 years.

**COMPOSITION:** Platinium bio-compatible medical-grade silicone.

### INFORMATION ABOUT TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

TSS is a rare, but potentially serious, or even fatal infection. It is caused by a toxin produced by bacteria (Staphylococcus) commonly found in the body. Symptoms of TSS may appear suddenly during your period or immediately after. Symptoms are similar to those associated with the common flu and include: sudden high fever (>39°C), muscle aches, vomiting, diarrhoea, headache, dizziness, fainting, or skin rashes similar to sunburn. If you experience any of these symptoms while using VIVAG MENSTRUAL CUP remove it and contact your doctor immediately. Do not use VIVAG MENSTRUAL CUP or any other intravaginal device if you have suffered from TSS or if you are severely immunocompromised.

For more information, please contact us via email at: [vivag@orkla.dk](mailto:vivag@orkla.dk). Please include the lot number printed on your VIVAG MENSTRUAL CUP packaging.

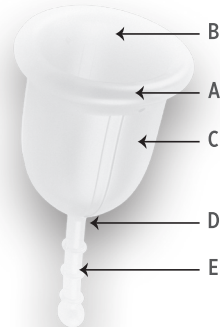
# VIVAG MENSTRUAL CUP

## DESCRIPTION AND SIZES

- A) Rim / Kant / Kant
- B) Perforations to break the suction effect during removal / Perforeringer for å bryde vakuum under fjernelse / Perforeringer for å bryte vakuum under fjerning
- C) External ridges / Utdvendige fordybninger / Utvendige riller
- D) Reinforced base / Forsterket bund / Forsterket bunn
- E) Stem / Stilk / Stamme

### SIZES / STØRRELSER / STØRRELSER

- Size 1: Light to normal flow / let til normal blødning:  
L: 74 mm; Ø: 41 mm; capacity/kapasitet 20,2 ml.
- Size 2: Heavy flow/kraftig blødning:  
L: 74 mm; Ø: 46 mm; capacity/kapasitet 29,5 ml.



Orkla Care, DK-2665 Vallensbæk Strand, Tel: 43 56 56 56, vivag.dk  
Orkla HPC, NO-0214 Oslo, Tel: 22 06 27 80, vivag.no

## NORSK (NO)

Vivag Menstruasjonskopp er laget av 100 % silikon for medisinsk bruk og er klinisk testet, slik at den ikke forstyrrer den naturlige balansen i kroppen.

### BESKRIVELSE AV VIVAG MENSTRUASJONSKOPP

- A) Kant
- B) Perforeringer for å bryte vakuum under fjerning
- C) Utvendige riller
- D) Forsterket bunn
- E) Stamme

### HVILKEN STØRRELSE SKAL JEG VELGE?

- Størrelse 1- Lett til normal menstruasjon:  
L: 74 mm; Ø: 41 mm; Kapasitet: 20,2 ml
- Størrelse 2 - Kraftig menstruasjon:  
L: 74 mm; Ø: 46 mm; Kapasitet: 29,5 ml

## VI ANBEFALER AT DU LESER DISSE INSTRUKSJONENE FØR BRUK

### GENERELLE ADVARSLER OG FORHOLDSREGLER

- Ikke bruk VIVAG MENSTRUASJONSKOPP hvis du er allergisk mot noen av komponentene.
- Hvis du opplever kløe eller svie, ubehag i urineriene eller smerter, må du slutte å bruke produktet umiddelbart og kontakte legen din.
- Ikke bruk VIVAG MENSTRUASJONSKOPP hvis du har en vaginal infeksjon.
- Hvis du bruker en spiral eller p-ring, må du spørre legen din før du bruker VIVAG MENSTRUASJONSKOPP.
- Ikke bruk VIVAG MENSTRUASJONSKOPP i forbindelse med andre vaginale produkter eller behandlinger (tamponger, smøremiddel, kapsler...).
- Etter fødsel, kirurgi, abort eller hvis du har et vaginalt sår, gi skjeden din tid til å gro før du bruker VIVAG MENSTRUASJONSKOPP.
- VIVAG MENSTRUASJONSKOPP beskytter ikke mot seksuelt overførbare sykdommer.
- VIVAG MENSTRUASJONSKOPP skal kun brukes i løpet av din menstruasjon.
- VIVAG MENSTRUASJONSKOPP er ikke et prevensjonsmiddel.
- Fjern VIVAG MENSTRUASJONSKOPP før samleie.
- VIVAG MENSTRUASJONSKOPP er kun ment for personlig bruk.
- Fjern VIVAG MENSTRUASJONSKOPP før medisinske undersøkelser, inkludert medisinske bildeundersøkelser.
- Oppbevar VIVAG MENSTRUASJONSKOPP utilgjengelig for barn.
- Hold VIVAG MENSTRUASJONSKOPP utilgjengelig for dyr.
- Skjedefølsomen vil muligens ikke bevares ved bruk av VIVAG MENSTRUASJONSKOPP.
- Hvis du har lange negler, må du være forsiktig så du ikke skader deg selv når du setter inn og fjerner VIVAG MENSTRUASJONSKOPP.

### HVORFOR ER VIVAG MENSTRUASJONSKOPP FOR MEG?

VIVAG MENSTRUASJONSKOPP er en menstruasjonskopp laget av biokompatibel medisinsk silikon. VIVAG MENSTRUASJONSKOPP leveres i en beholder som brukes til å transportere, rengjøre og desinfisere VIVAG MENSTRUASJONSKOPP. VIVAG MENSTRUASJONSKOPP endrer ikke din normale sekresjon fra vagina, slik at du trygt kan bruke den gjennom hele perioden, enten menstruasjonen din er lett eller kraftig. VIVAG MENSTRUASJONSKOPP kan anvendes dag og natt, under reiser og fysiske aktiviteter. VIVAG MENSTRUASJONSKOPP er din kopp. Det er et personlig intimitetsprodukt som du kan lagre i beholderen når du ikke har menstruasjon.

**Advarsel: VIVAG MENSTRUASJONSKOPP skal kun brukes under menstruasjon.**

### HVA ER FORHOLDSREGLENE FOR BRUK?

- Vask hendene grundig før bruk.
  - Det er viktig at hendene alltid er rene før du håndterer VIVAG MENSTRUASJONSKOPP.
  - Åpne posen, ta ut VIVAG MENSTRUASJONSKOPP og kast deretter posen.
  - Kontroller at VIVAG MENSTRUASJONSKOPP er uskadet før hver bruk.
  - Rengjør VIVAG MENSTRUASJONSKOPP med kaldt vann og Vivag Parfymefri Intimvask®, og skyll deretter grundig med vann.
  - Desinfiser VIVAG MENSTRUASJONSKOPP:
    - Alternativ 1: Plasser VIVAG MENSTRUASJONSKOPP i beholderen med stammen nederst, fyll med vann opp til merket, se figur 1. La lokket være åpent og varm beholderen i en mikrobølgeovn på 750 Watt i 5 minutter.
    - Alternativ 2: Legg VIVAG MENSTRUASJONSKOPP i en gryte med kokende vann i 7 minutter.
- VIVAG MENSTRUASJONSKOPP er nå desinfisert. Vent til VIVAG MENSTRUASJONSKOPP er avkjølt før bruk for å unngå risiko for forbrenning eller skade på silikonet.

### HVORDAN SETTER JEG INN VIVAG MENSTRUASJONSKOPP?

- Vask hendene før du håndterer VIVAG MENSTRUASJONSKOPP. Advarsel! Ikke bruk smøremiddel for å sette inn koppen din.
- Brett den ene kanten på VIVAG MENSTRUASJONSKOPP ned i en fold eller brett i en U-form som vist på figur 2.1 og 2.2.
- Hold den mellom tommelen og pekefingeren så nær bunnen som mulig mens du holder den foldet.
- Med den andre hånden separerer du forsiktig kjønnsleppen og setter inn VIVAG MENSTRUASJONSKOPP omtrent én centimeter fra vaginalinngangen.
- Slipp grepet, og VIVAG MENSTRUASJONSKOPP utfolder seg automatisk ved bunnen av skjeden, se figur 3, i motsetning til tamponger som plasseres øverst i skjeden.

### HVORDAN FJERNER JEG VIVAG MENSTRUASJONSKOPP?

- Vask hendene før du håndterer VIVAG MENSTRUASJONSKOPP.
- VIVAG MENSTRUASJONSKOPP skal tømmes hver 6. time eller hver 2. til 3. time ved kraftig blødning.
- Sitt komfortabelt på toalettet for å fjerne VIVAG MENSTRUASJONSKOPP holdes på plass av vaginalmuskulene. Hvis du er anspekt, vil det være vanskeligere å fjerne VIVAG MENSTRUASJONSKOPP.
- Du må først frigjøre koppen fra vakuemet: Bruk stammen på VIVAG MENSTRUASJONSKOPP som en guide for å finne koppen. Klem koppen mellom to fingre, eller sett en finger mellom skjedeveggen og VIVAG MENSTRUASJONSKOPP for å frigjøre koppen, se figur 5.1 og 5.2.
- Du kan nå fjerne VIVAG MENSTRUASJONSKOPP ved å trekke forsiktig i bunnen, figur 4.
- Tøm innholdet i toalettet.
- Rengjør din VIVAG MENSTRUASJONSKOPP før du setter den inn igjen.

### HVA GJØR DU DERSOM DU OPPLEVER UBEHAG ELLER LEKKASJE?

- Hvis du opplever ubehag når du går eller slitter, eller føler en klemmende følelse i skjeden din, bør du kutte stammen på VIVAG MENSTRUASJONSKOPP til den er riktig lengde for din skjede. Ta deg tid for å sikre riktig passform. Klipp av stammen trinnsvis med en ren saks og sett inn VIVAG MENSTRUASJONSKOPP igjen. Forsikre deg om at stammen sitter komfortabelt i skjeden din, figur 6.1, 6.2 og 6.3.
- I tilfelle lekkasje, plasser VIVAG MENSTRUASJONSKOPP én centimeter fra vaginalinngangen. Kontroller lengden på stammen.
- Kontroller vakuumsørgeslingen på VIVAG MENSTRUASJONSKOPP i skjeden din med to enkle trinn, figur 7.1, 7.2 og 7.3:
  - Steg 1: Skyv en finger rundt VIVAG MENSTRUASJONSKOPP for å forsikre deg om at den har åpnet seg riktig i skjeden din.
  - Steg 2: Klem bunnen på VIVAG MENSTRUASJONSKOPP for å rotere den inne i skjeden din.

### HVORDAN TAR JEG VARE PÅ OG RENGJØR VIVAG MENSTRUASJONSKOPP?

- Det er viktig å alltid holde VIVAG MENSTRUASJONSKOPP ren.
- Rengjør VIVAG MENSTRUASJONSKOPP før hver innsetting og etter endt menstruasjon. Bruk aldri petroleum-produkter (vaselin), eteriske oljer, etsende rengjøringsmidler, parfymerte såper eller oppvaskesåpe for å rengjøre VIVAG MENSTRUASJONSKOPP.
- Skyll VIVAG MENSTRUASJONSKOPP grundig med rent vann.
- Desinfiser koppen i begynnelsen og slutten av hver sykklus.
- Du har to alternativer:
  - Alternativ 1: Plasser VIVAG MENSTRUASJONSKOPP i beholderen med stammen nederst, fyll med vann opp til merket, se figur 1. La lokket være åpent og varm beholderen i en mikrobølgeovn på 750 watt i 5 minutter.
  - Alternativ 2: Legg VIVAG MENSTRUASJONSKOPP i en gryte med kokende vann i 7 minutter.
- Rengjør og desinfiser VIVAG MENSTRUASJONSKOPP etter endt menstruasjonsyklus, og lufttørk VIVAG MENSTRUASJONSKOPP for å forhindre lukk. Oppbevar VIVAG MENSTRUASJONSKOPP i beholderen til neste menstruasjon. Hvis du merker skader eller endringer i utseendet, lukten eller strukturen på VIVAG MENSTRUASJONSKOPP, bør du bytte den ut. Følg de anbefalte bruks- og vedlikeholdsbestingene kan VIVAG MENSTRUASJONSKOPP brukes i 3 år.

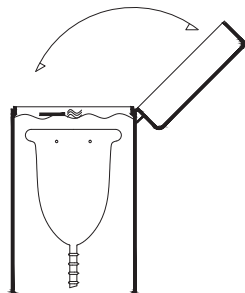
**SAMMENSETNING:** Platinium biokompatibel silikon i medisinsk kvalitet.

### OPPLYSNINGER OM TOKSISK SJOKKSyndrom (TSS)

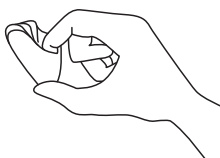
TSS er en sjelden, men potensielt alvorlig, eller til og med dødelig infeksjon. Det er forårsaket av et giftstoff produsert av bakterier (Staphylococcus), som ofte finnes i kroppen. Symptomer på TSS kan oppstå plutselig i løpet av menstruasjon eller umiddelbart etter. Symptomene minner om de som er assosiert med vanlig influensa og inkluderer: plutselig høy feber (> 39 °C), muskelverk, oppkast, diaré, hodepine, svimmelhet, besvimelse eller utslett på huden som ligner solbrenthet. Hvis du opplever noen av disse symptomene mens du bruker VIVAG MENSTRUASJONSKOPP, må du fjerne koppen og kontakte legen din umiddelbart. Ikke bruk VIVAG MENSTRUASJONSKOPP eller andre intravaginale produkter hvis du har hatt TSS eller hvis du har alvorlig svekket immunforsvar

For ytterligere informasjon, kontakt oss via e-post: [vivag@orkla.dk](mailto:vivag@orkla.dk).  
Vennligst legg ved lot-nummeret som er trykt på VIVAG MENSTRUASJONSKOPP-emballasjen i e-posten.

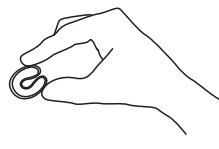
## FIGURES



1



2.1



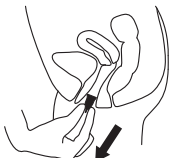
2.2



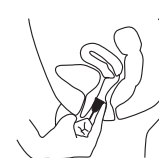
3



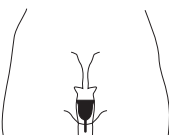
5.1



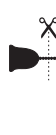
4



5.2



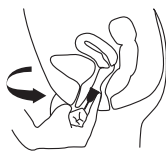
6.1



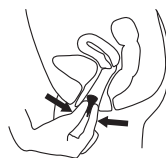
6.2



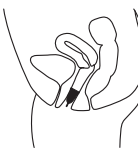
6.3



7.1



7.2



7.3