

## 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

## Arabic / عربية

### اختيار منتجات الدورة الشهرية

تقوم منتجات الدورة الشهرية بامتصاص أو بتجميع الدم الذي ينزل خلال دورتك الشهرية.

### الفوط الصحية

فوط الدورة الشهرية الصحية هي عبارة عن شرائح من الحشوة ذات جانب لزج تقومين بإلصاقها بلباسك الداخلي لتنبيتها في مكانها. ويتكون أحد جوانب الفوط الصحية من مادة ماصة تقوم بامتصاص الدم.

تستخدم الكثير من الفتيات الفوط الصحية عندما يبدأ دورتهن الشهرية لأول مرة لأنها سهلة الاستخدام. فهي تأتي بعدة أحجام وقدرات امتصاصية، وبذلك يمكنك تغييرها وفقاً لمدى كثافة أو خفة دورتك الشهرية.

الفوط الصحية الرقيقة المخصصة للاستخدام اليومي وهي نوع أصغر وأرق من الفوط الصحية حيث يمكن أن تستخدم في الأيام الذي تكون فيها دورتك الشهرية خفيفة جداً. وينبغي أن تقومي بتغيير الفوط أو الرقائق الصحية كل 4 إلى 6 ساعات، وفقاً لدورتك الشهرية. ولا يمكنك غسل الفوط أو الرقائق الصحية في المرحاض، لذا ما عليك سوى لفها ووضعها في سلة المهملات.

<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>وتتوفر أيضاً فوط صحية للدورة الشهرية قابلة لإعادة الاستخدام حيث يمكنك غسلها وإعادة استخدامها بدلاً من رميها.</p>
<h2>Tampons</h2> <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 you. You can change the absorbency throughout your period if you need to, depending on how heavy your period is.</p> <p>You should change your tampon regularly – around every 4 to 6 hours depending on your flow. Always remember to change your</p>	<h2>السدادات القطنية</h2> <p>السدادات القطنية هي عبارة عن أنابيب صغيرة من الصوف القطني يمكنك إدخالها في مهبلك لامتصاص الدم قبل خروجه من جسمك. وبها خيط في أحد طرفيها تقومين بسحبه لإزالتها.</p> <p>وتأتي السدادات القطنية مع تعليمات توضح كيفية استخدامها. وتأتي بعضها مع أغطية وأنواع الأخرى يمكنك أن تضعي لها غطاء بنفسك. إذا تم إدخال السادة القطنية بطريقة صحيحة فلا ينبغي أن تشعرني بها أو شعرتني بأنها تؤلم، فقد تكون قد تم إدخالها بشكل غير صحيح.</p> <p>ويثبت مهبلك السادة القطنية في مكانها وتتمدد بداخلك بحيث تمتص الدم. وهناك مستويات مختلفة من الامتصاص. سيخبرك غلاف المنتج إذا ما كانت السادة القطنية للدورات الشهرية الخفيفة أو المتوسطة أو الكثيفة. فمن المهم أن تقومي باختيار السادة المناسبة لك. ويمكنك تغيير درجة الامتصاص طوال الدورة الشهرية إذا كنت بحاجة إلى ذلك، حسب كثافة الدورة الشهرية لديك.</p> <p>وينبغي أن تقومي بتغيير سداداتك القطنية بانتظام – حوالي كل 4 إلى 6 ساعات تبعاً لمدى التدفق. تذكر دائماً أن تقومي بتغيير سداداتك القطنية في الصباح إذا اخترت أن ترتدي واحدة طوال الليل. لا تنسي أن تقومي بإزالة سداداتك القطنية عند انتهاء دورتك الشهرية.</p>

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.

## 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.

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.

## Period pants

إذا أصبت بإفرازات مزعجة واعتقدت أنك نسيت إزالة السدادات القطنية، فتحثني إلى الطبيب في أقرب وقت ممكن. هناك خطر نادر للإصابة بمتلازمة الصدمة السمية المتعلقة بالسدادات القطنية.

## كؤوس الحيض

ُصنع كؤوس الحيض من سيليكون من النوع الطبي، ويبلغ حجمها حوالي 2 بوصة. حيث تقومين بوضع الكأس داخل مهبلك ويقوم الكأس بتجميع الدم بدلاً من امتصاصه.

وعلى عكس فوط الدورة الشهرية الصحية والسدادات القطنية، التي تتخلصين منها بعد استخدامها، يمكن أن يتم غسل كؤوس الحيض واستخدامها مرة أخرى. يختار بعض الناس استخدامها لأنها قابلة لإعادة الاستخدام. وهذا يجعلها خيار أرخص وأكثر ملائمة للبيئة. ويمكنها أيضًا تجميع دم أكثر من السدادات القطنية.

من الضروري التأكد من إفراغ كأس الحيض الخاص بك وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة وغسل يديك وكأس الحيض الخاص بك قبل كل استخدام. فهذا يقلل من أي خطر من أخطار متلازمة الصدمة السمية.

## سراويل الدورة الشهرية

Period 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.

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.

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.

They can be expensive but there are lots of different places to get them from, so you can compare prices.

## Accessing period products

Period products can be pricey – some more than others.

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

سراويل الدورة الشهرية هي سراويل تم تصميمها ليتم ارتدائها خلال دورتك الشهرية كالسراويل اليومية. فهي تمتلك دم الحيض كمنتجات الدورة الشهرية الأخرى. وهي ملائمة للبيئة حيث يمكن أن يتم غسلها واستخدامها مرة أخرى.

سوف تحتاجين للحصول على عدد غير قليل من الأزواج حتى يكون لديك ما يكفي خلال دورتك الشهرية. وستحتاجين أيضاً إلى الوصول إلى غسالة حتى تتمكنين من غسلها بمفرد استخدامها.

هناك قدرات امتصاصية مختلفة وفقاً لمدى كثافة النزيف لديك. ويستعملها بعض الأشخاص كمنتجهم الوحيد للدورة الشهرية. ويستعملها البعض مع منتجات الدورة الشهرية الأخرى لتساعد في الشعور بثقة أكبر، على سبيل المثال إذا كان يعاني من نزيف كثيف. ومثل منتجات الدورة الشهرية الأخرى، يمكن أن تستغرق بعض الوقت للاعتياد عليها وتحتاج إلى التغيير كل 4 إلى 6 ساعات تقريباً، اعتماداً على دورتك الشهرية.

يمكن أن تكون باهظة الثمن ولكن هناك الكثير من الأماكن المختلفة للحصول عليها وبذلك يمكنك مقارنة الأسعار.

## الحصول على منتجات الدورة الشهرية

يمكن أن تكون منتجات الدورة الشهرية مكلفة - بعضها أكثر من البعض الآخر.

ويمكنك الحصول على منتجات الدورة الشهرية بشكلٍ مجاني في اسكتلندا في مجموعة من الأماكن. يمكنك التواصل مع مجلسك المحلي لمعرفة مكان الحصول على منتجات مجانية في منطقتك أو يمكنك استخدام تطبيق PickupMyPeriod. اعتباراً من منتصف أغسطس

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.

2022، وبموجب القانون، يتعين على المجالس ومقدمي الخدمات التعليمية إتاحة هذه المنتجات مجاناً لأي شخص يحتاج إليها.

#### المزيد من المعلومات حول منتجات الدورة الشهرية المجانية

#### Further information about free period products

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.

قد تشعررين بالحرج في بعض الأحيان عند طلب منتجات الدورة الشهرية - لكن نذكر أن الدورة الشهرية أمرٌ طبيعي. يحق لك طلب المساعدة التي تحتاجينها لتمتعي بصحة ورفاهية جيدة خلال فترة الحيض.

## Toxic shock syndrome (TSS)

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

## متلازمة الصدمة السمية (TSS)

متلازمة الصدمة السمية (TSS) هي حالة مرضية نادرة جدًا تحدث عندما تدخل البكتيريا إلى الجسم وتطلق سوهماً ضاراً. ويمكن أن تحدث عند استخدامك للسدادات القطنية أو الكووس الحيضية إذا لم يتم تغييرها بانتظام بشكلٍ كافي.

لهذا السبب ينبغي عليك أن:

- تغسلين يديك قبل تغيير سدادتك القطنية أو كأس الحيض الخاص بك
- تغسلين كأس الحيض الخاص بك قبل كل استخدام
- تغيير سدادتك القطنية أو كأس الحيض الخاص بك بانتظام - حوالي كل 4 إلى 6 ساعات تبعاً لدورتك الشهرية
- تتذكري تغيير سدادتك القطنية أو إفراغ كأس الحيض الخاص بك عند استيقاظك إذا قررتِ استخدام المنتج طوال الليل

- 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
- flu-like symptoms
- sickness, or feeling sick
- a skin rash
- diarrhoea
- dizziness or fainting
- difficulty breathing
- confusion

تعتبر متلازمة الصدمة السمية حالة نادرة ولكنها يمكن أن تكون مهدّدة للحياة لذلك يجب تشخيصها ومعالجتها بشكلٍ سريع.

**اتصل على 111 إذا:**

كنت تستخدمين سدادة قطنية أو كأس حيض، وتعاني من:

- درجة حرارة مرتفعة
- أعراض شبيهة بالإنفلونزا
- المرض أو الشعور بالإعياء
- طفح جلدي
- إسهال
- الدوخة أو الإغماء
- صعوبة في التنفس
- تشوش

### **Preventing TSS**

You can help to prevent TSS when using tampons or a menstrual cup by:

### **الوقاية من متلازمة الصدمة السمية**

يمكنك المساعدة في الوقاية من متلازمة الصدمة السمية عند استخدام السدادة القطنية أو كأس الحيض من خلال:

<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> <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>• استخدام سدادة قطنية بدرجة امتصاصية مناسبة لدورتك الشهرية</li> <li>• غسل يديك قبل الاستخدام وبعد</li> <li>• تغسلی كأس الحيض الخاص بك قبل كل استخدام</li> <li>• تغيير منتجك بانتظام. اتبعي تعليمات الشركة المصنعة</li> <li>• التأكد من استخدامك لسدادة قطنية واحدة في مهبلك في كل مرة</li> <li>• التوقف عن استخدام السدادة القطنية أو كأس الحيض الخاص بك عند انتهاء دورتك الشهرية</li> </ul> <p>إذا تم تشخيصك بمتلازمة الصدمة السمية من قبل، فلا تستخدمي سدادة قطنية أو كأس حرض. واستخدمي منتجات الدورة الشهرية البديلة مثل السراويل أو الفوط الصحية.</p>
<p>For more information about periods in Arabic go to  <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>	<p>للمزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية باللغة العربي انقللي إلى  <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 يوليو/تموز 2022</p>