



# Памятка: как ухаживать за менструальной чашей в общественном месте

Из курса Учебника Т—Ж

«Женское здоровье: все о месячных»

## Если у вас есть доступ к воде и мылу

1. Помойте руки с мылом
2. Извлеките чашу из влагалища и опустошите ее
3. Промойте чашу водой с мылом
4. Вставьте чашу во влагалище
5. Помойте руки

## Если не будет доступа к мылу или воде

1. Возьмите с собой специальные очищающие салфетки для чаш, влажные салфетки для рук и антисептик
2. Обработайте руки антисептиком и извлеките чашу
3. Опорожните чашу и тщательно протрите ее салфетками
4. Выбросьте использованные салфетки в мусорное ведро — обычно их нельзя смывать в унитаз
5. Введите чашу во влагалище
6. Протрите руки влажными салфетками

## Если в такой ситуации очищающих салфеток для чаш у вас не будет

1. Возьмите с собой антисептик, влажные салфетки для рук, контейнер для чаши и гигиеническое средство на смену ей — прокладку, тампон или менструальное белье
2. Вымойте руки
3. Извлеките и опорожните чашу
4. Уберите чашу в пластиковый контейнер, чтобы при первой возможности помыть
5. Очистите руки с помощью влажных салфеток
6. Используйте другое гигиеническое средство

