Fair Squared Period Cups භාවිතා කිරීමට ඔබ ගත් තීරණය පිළිබඳව අපගේ සුභපැතුම්. Fair Squared Period Cups **පරිසර හිතකාමී වනවා පමණක් නොව ඔබගේ සෞඛ්‍යට සහ පිරිවැයටද යහහපත්ය. එසේම මෙම** Fair Squared Period Cups **භාවිතයට පහත සඳහන් උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.**

1) Fair Squared Period Cups යනු කුමක්ද?

Fair Squared Period Cups **යනු සදාචාරාත්මක සහ තිරසර නිෂ්පාදන සඳහා සුවිශේෂිත වු වෙළඳ සන්නාමයකි. මෙම** Fair Squared Period Cups **නිෂ්පාදනය කර ඇත්තේ පිළිගත් ශ්‍රම ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව වන අතර, හානිකර රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවේ.**

2) නිවැරදි ප්‍රමාණය (Size) තෝරා ගැනීම

ඔබගේ වයස , ඔසප් වීමේ ප්‍රමාණය මත පදනම්ව විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් මෙම Fair Squared Period Cups **ලබා ගත හැක. සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රමාණ (Size) දෙකකින් භාවිතා කල හැකි අතර, පළමුවැන්න ඔසප් ගලායාම අඩු අවස්ථාව සදහා වන අතර, දෙවැන්න ඔසප් ගලායාම වැඩි අවස්ථාව සදහා වේ. මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු අසුරණයේ සඳහන් වන ප්‍රමාණයන් සම්බන්ධ නිර්දේශයන් මගින් හෝ** Fair Squared **වෙබ් අඩවියෙන් දැනගත හැක.**

3) භාවිතයට සූදානම් වීම

එක් එක් ඔසප් චක්‍රයෙන් පසු Fair Squared Period Cups **එක ඉතා හොඳින් පිරිසිඳු කල යුතුය. මේ සඳහා මෘදු සබන් යොදා උණුසුම් ජලයෙන් සෝදන්න**

4) Fair Squared Period Cups ඇතුළු කිරීම

Fair Squared Period Cups **එක ඇතුළු කිරීමට පෙර ඔබේ අත් හොඳින් සෝදන්න. මෙම කප් එක වඩාත් කුඩා වන සේ නවා ගන්න. මේ සඳහා විවිධ නැවුම් ක්‍රම ඇත. උදාහරණ ලෙස** C **නැවුම සහ** Punch down **නැවුම හඳුන්වා දිය හැක. මෙම ක්‍රම වලින් ඔබට වඩාත් පහසු ඉරියව්ව හඳුනා ගන්න. ඉන් පසු** Fair Squared Period Cup **ඇතුළු කිරීමට පහසු ඉරියව්ව හඳුනා ගන්න. (සිටගෙන සිටීම, දණහිස නමා පහත් වී සිටීම, වාඩිවී සිටීම ආදී වශයෙන්) පසුව ප්‍රවේසමෙන් නවා ගන්නා ලද කප් එක යෝනිමාර්ගයට ඇතුළු කරන්න. ආරක්ෂිතව එය සවිවන ආකාරයට සම්පූර්ණයෙන්ම විවෘත වන බවට වග බලා ගන්න.**

5) Fair Squared Period Cups ඉවත් කිරීම

ඔබගේ අත් හොඳින් සෝදා ගන්න. කප් එක ඉවත් කිරීමට පහසු ඉරියව්වක් තෝරා ගන්න. කප් එක මෘදු ලෙස අල්ලාගෙන රික්තකය මුදා හැරීමට මෘදු ලෙස මිරිකා ගන්න. කප් එක සෙමින් පිටතට ඇදගෙන එහි අන්තර්ගතය වැසිකිළියට හිස් කරන්න.

6) පිරිසිදු කිරීම හා ආරක්ෂාව

එක් එක් හිස් කිරීමෙන් පසු ඔබ ඔබේ Fair Squared Period Cup එක උණුසුම් ජලයෙන් මෘදු සබන් යොදා හොඳින් සෝදන්න. ඔසප් වීම් අවසානයේදී උතුරණ වතුර භාජනයක කප් එක දමා විනාඩි 5 ක් තම්බා පිරිසිදු කර ගන්න.

7) ගබඩා කිරීම

පිරිසිදු කර වියලා ගත් කප් එක පිරිසිදු හා වියලි ස්ථානයක තබන්න. සෘජු හිරු එළියට නිරාවරණය නොකරන්න.

8) මාරු කිරීමේ කාල පරතරයන්

ඔබගේ ඔසප් ගැලීමේ ප්‍රමාණයන් මත මාරු කිරීමේ කාල පරතරයන් වෙනස් වේ. සෑම පැය 4 - 8 කට වරක් කප් එක පිරී ඇත්දැයි කියා පරීක්ෂා කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. කාලයත් සමග ඔබ මේ සඳහා වඩා හුරුපුරුදු වනු ඇත.

9) සුව පහසුව හා රැකවරණය

මෙම Fair Squared Period Cup එක භාවිතයේදී ඔබට අපහසුතාවයක් ඇතිවුවහොත් බොහෝ විට එය නිසියාකාරව ඇතුලත් කර නොගැනිම නිසා විය හැක. එය ඇතුලත් කිරීමට හුරු වන තෙක් ඉවසීමෙන් භාවිතා කරන්න.

10) තිරසාරත්වය

මෙම Fair Squared Period Cup නැවත භාවිතා කල හැකි නිසා මෙය පරිසර හිතකාමී විකල්පයකි. මේ තුලින් පරිසර හානිය සැළකිය යුතු ලෙස අවම කරනු ඇත.

11) වැදගත් තොරතුරු

මෙම Fair Squared Period Cup එක භාවිතයෙන් ඔබට යම් හෝ ගැටළුවක් ඇතිවුවහොත් කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරරයා හමුවන්න. මෙම Fair Squared Period Cups භාවිතා කිරීම සම්ප්‍රදායික ඔසප් නිෂ්පාදන හා සසඳන කල සෞඛ්‍ය සම්පන්න විකල්පයකි.