

**D Geratherm® pH-balance**  
 pH-Test zur Überprüfung des natürlichen vaginalen Säureschutzes zur Eigenanwendung

**GEBRUCHSANWEISUNG** Bitte sorgfältig lesen.

**SCHACHTELINHALT**

- 5 Hygienisch verpackte Testapplikatoren zur vaginalen pH-Messung
- 1 Gebrauchsanleitung
- 1 pH-Farbskala (auf Rückseite der Testverpackung)

**ZU IHRE INFORMATION**

Ihr saurer vaginaler pH-Wert von 3,8 bis 4,4 ist eine Grundvoraussetzung, damit das körpereigene vaginale Schutzsystem optimal funktioniert. Eine Besiedlung mit Krankheitserregern und die Entstehung vaginaler Infektionen kann dadurch wirksam verhindert werden. Der wichtigste und natürlichste Schutz gegen Beschwerden der Vagina ist also eine gesunde Vaginalflora. Es gibt eine Vielzahl von Faktoren, welche die Zusammensetzung und Dynamik des mikrobiellen vaginalen Ökosystems regulieren und die natürliche Schutzfunktion der Vagina erhalten. Einen Zentralfaktor bilden dabei die Laktobazillen (siehe Abb. 1).

Unter dem Einfluss von Laktobazillen wird das aus den Zellen der oberen Scheidenwand freigesetzte Glykogen über den Zuckerkanal bis zur Mischflüssigkeit abgebaut. Hierdurch entsteht in der Scheide ein saures Milieu mit einem pH-Wert von normalerweise 3,8 bis 4,4. Dieses saure Vaginalmilieu bildet einen effektiven Schutz vor Infektionen, da die überwiegende Zahl der krankmachenden Bakterien unter diesen Bedingungen nicht gedeihen kann. Der physiologische vaginale pH-Wert ist somit abhängig vom ausreichenden Vorhandensein von Milchsäure.

Der pH-Wert in der Scheide unterliegt Schwankungen. Mögliche Auslöser für eine vaginale pH-Wertveränderung sind:

- Bakterielle Vaginose (typische bakterielle Besiedlung der Scheide)
- Bakterielle Mischinfektionen
- Sexuell übertragbare Erkrankungen
- Vorzeitiger Blasensprung
- Oestrogenmangel
- Postoperative Wundinfektionen
- Übertriebene Intimpflege
- Antibiotikatherapie

Abb. 1: Schematische Darstellung des glykogenen Abbaus bis zur Milchsäure

**GB Geratherm® pH-balance**  
 pH test for the testing of natural female intimate acidity protection for self-testing

**USAGE INSTRUCTIONS** Please read carefully.

**PACKAGE CONTENTS**

- 5 hygienically packaged test applicators for the measurement of vaginal pH
- 1 user manual
- 1 pH color scale

**FOR YOUR INFORMATION**

An acidic vaginal pH value of 3.8 to 4.5 is a basic requirement for the optimal functioning of the body's own system of protecting the vagina. This system can effectively avoid colonization by pathogenic germs and the occurrence of vaginal infections. The most important and most natural protection against vaginal problems is therefore a healthy vaginal flora. There are many factors that regulate the composition and dynamics of normal vaginal microbial ecosystem and that maintain the natural protective functions of the vagina. One important factor is lacto bacteria, see diagram 1.

Under the influence of lacto bacteria, the glycogen released from the upper vaginal epithelium degrades to form the sugar glucose and then lactic acid. This results in an acid environment forming in the vagina, with a pH value that is usually 3.8 to 4.5. This acidic vaginal environment forms effective protection against infections, because the vast majority of bacteria cannot survive under such conditions. The physiological vaginal pH level is therefore dependent on the quantitative presence of the lactic acid.

The pH level in vagina is subject to fluctuations. Possible causes of an alteration in the vaginal pH level are:

- Bacterial vaginosis (typical bacterial colonization of the vagina)
- Bacterial mixed infections
- Sexually transmitted diseases
- Premature rupture of fetal membranes
- Estrogen deficiency
- Postoperative infected wounds
- Excessive intimate care

Diagram 1: Diagram showing the degradation of glycogen into lactic acid

**F Geratherm® pH-balance**  
 Test pH pour le contrôle de la facilité de la protection vaginale naturelle dans le cadre d'un auto diagnostic

**MODE D'EMPLOI** À lire attentivement.

**CONTENU DE LA BOITE**

- 5 applicateurs-tests dans un emballage hygiénique conçus pour la mesure du pH vaginal
- 1 mode d'emploi
- 1 échelle colorimétrique des valeurs de pH

**POUR VOTRE INFORMATION**

Une valeur de pH vaginal acide comprise entre 3,8 et 4,4 est une condition essentielle au fonctionnement optimal du système de protection vaginale. Cette acide permet de lutter efficacement contre la colonisation par des agents pathogènes et contre l'apparition d'infections vaginales. Une flore vaginale saine constitue donc la plus importante et la plus naturelle des protections contre les troubles vaginaux. Il existe un grand nombre de facteurs qui régulent la composition et la dynamique de l'écosystème microbien vaginal et qui préservent la fonction protectrice naturelle du vagin. Les lactobactéries jouent à cet égard un rôle central (voir figure 1).

Sous l'influence des lactobactéries, le glycogène libéré par les cellules de la paroi vaginale supérieure se dégrade en acide lactique par l'intermédiaire du glucose du sang. Ainsi, un milieu acide se développe dans le vagin, avec un pH normalement compris entre 3,8 et 4,4. Ce milieu vaginal acide constitue une protection efficace contre les infections, car la plupart des bactéries pathogènes ne peuvent prospérer dans de telles conditions. Le pH physiologique vaginal dépend donc de la présence d'acide lactique en quantité suffisante. La valeur du pH vaginal est soumise à de vastes variations. Les modifications vaginales peuvent être causées par différents déclencheurs:

- vaginose bactérienne (colonisation bactérienne atypique du vagin)
- infections bactériennes mixtes
- maladies sexuellement transmissibles
- rupture prématurée de la poche des eaux
- carence en oestrogènes
- infections de plaies postopératoires
- hygiène intime excessive
- antibiothérapie

Chacun sait: Le vinaigre et le jus de citron sont acides et l'eau savonneuse est basique. On mesure le degré "acide" ou "basique" lorsque l'on détermine la valeur du pH (pH 1 à 14). L'eau pure a un valeur pH de 7,0 et est donc neutre (ni acide, ni basique).

diminue la qualité de vie des femmes concernées,

- représente un risque significatif pour la santé,
- augmente le risque d'un accouchement prématuré.

Les perturbations de l'équilibre micro-écologique du vagin (par ex. dysbiose) sont souvent liées à une augmentation de la valeur du pH. Les valeurs du pH vaginal supérieures à 4,4 peuvent conduire à l'apparition d'infections vaginales, sans que l'on puisse identifier de complications gynécologiques importantes).

**EN BONNE SANTE TOUT AU LONG DE LA GROSSESSE**

La vaginose bactérienne (VB) est diagnostiquée chez env. 15 à 20 % des femmes enceintes. Cette maladie accroît le risque

- d'accouchement prématuré,
- de chorioamnionite (inflammation des membranes placentaires),
- de rupture prématurée de la poche des eaux,
- de fièvre au moment du travail,
- d'endométrite post partum (inflammation de la muqueuse utérine après l'accouchement),
- d'une infection bactérienne du fœtus.

Grâce à un autocontrôle régulier de la valeur de leur pH vaginal, les femmes enceintes peuvent atténuer rapidement le risque d'infection. La mesure du pH vaginal fait partie intégrante du programme de lutte contre les accouchements prématurés, selon le Prof. E. Saling.

**HYGIENE INTIME AVEC PH-BALANCE**

20 % à 30 % des femmes en consultations gynécologiques souffrent d'infections vaginales avec différents troubles associés:

- brûlures
- sécheresse vaginale
- pertes abondantes
- teints de rougeurs
- dysbiose du milieu vaginal

Parmi les causes pouvant expliquer ces troubles, on trouve l'hygiène intime excessive ou inadéquate (douche vaginale trop fréquentes ou produits de nettoyage non adaptés), grâces à un pH balance, les troubles de santé touchant la sphère intime des femmes sont dépistés de façon plus précoce.

**QUAND SON UTILISATION S'AVÈRE-T-ELLE PERTINENTE ?**

- en cas de vaginose bactérienne (colonisation bactérienne atypique du vagin)
- en cas de suspicion de dysbiose
- après un traitement anti-infectieux (par exemple une antibiothérapie)
- dans le cadre d'un examen de prévention
- dans le cadre d'un examen de prévention
- en cas de risque connu d'accouchement prématuré
- en cas de contact sexuel avec un nouveau partenaire
- en cas de troubles intimes (brûlures, démangeaisons, odeur désagréable, pertes)
- avant et après une intervention chirurgicale au niveau du vagin

**COÛT MINIMAL POUR UN BÉNÉFICE IMPORTANT**

L'application régulière de pH-balance permet de détecter de façon fiable toute perturbation de l'équilibre de la flore vaginale (par ex. une dysbiose). Nous vous recommandons de réaliser deux mesures par semaine. Entre deux dépistages chez votre gynécologue, vous pouvez ainsi vous assurer que la valeur du pH de votre vagin est normale. Rien n'est plus sûr que la mesure de pH-balance.

Mieux, nous vous le recommandons si vous avez déjà souffert d'infections vaginales au cours d'une grossesse précédente ou si vous avez connu un accouchement prématuré, mais également si vous souffrez fréquemment de troubles intimes tels que démangeaisons, brûlures, odeur désagréable ou pertes abondantes.

**REALISATION DU TEST**

La détermination de la valeur de votre pH vaginal est simple et totalement indolore. Détendez-vous et suivez précisément les étapes décrites ci-dessous.

**I Geratherm® pH-balance**  
 Test del pH per il controllo della protezione acida - utilizzo individuale

**ISTRUZIONI PER L'USO** Leggere attentamente

**CONTENUTO DELLA CONFEZIONE:**

- 5 test confezionati in modo igienico
- 1 manuale d'istruzioni per la misura del pH vaginale
- 1 Istruzioni per l'uso
- 1 Scala colori per il pH

**INFORMAZIONI UTILI**

Un valore di pH vaginale acido compreso tra 3,8 e 4,4 costituisce un presupposto di base per un funzionamento efficace del sistema protettivo vaginale endogeno. In questo modo è possibile evitare in modo efficace l'eventuale colonizzazione di agenti patogeni e la comparsa di infezioni vaginali. La protezione primaria e più naturale nei confronti dei disturbi vaginali è costituita dalla presenza di un'abbondante flora batterica sana. Sono numerosi i fattori che regolano la composizione e la dinamica dell'ecosistema microbico vaginale e che preservano la naturale funzione protettiva della vagina. A questo proposito un fattore centrale è costituito dai lattobacilli (vedere fig. 1).

Sotto l'influsso dei lattobacilli il glicogeno liberato dalle cellule della parete vaginale superiore viene degradato in acido lattico dopo essere stato trasformato in zucchero-glucosio. In questo modo nella vagina si forma un ambiente acido con un valore di pH normalmente compreso tra 3,8 e 4,4. Questo ambiente vaginale acido costituisce una protezione efficace contro le infezioni, in quanto la maggior parte dei batteri patogeni non si moltiplica in tali condizioni. Il valore di pH fisiologico vaginale dipende quindi da una presenza sufficiente di acido lattico.

Il valore di pH nella vagina è soggetto a oscillazioni. Possibili fattori scatenanti di una variazione del valore di pH vaginale sono:

- Vaginosi batteriche (colonizzazioni batteriche atipiche della vagina)
- Infezioni batteriche miste
- Malattie sessualmente trasmissibili
- Rottura prematura del sacco amniotico
- Carenza di estrogeni
- Infezioni di ferite postoperatorie
- Eccessiva igiene intima
- Terapia antibiotica

Tutti sanno che aceto e succo di limone sono acidi e che l'acqua saponaia è basica. Si misura grado di "acidità" o "basicità" determinando il valore di pH (pH da 1 a 14). L'acqua pura ha un valore di pH di 7,0 ed è quindi neutra (né acida, né basica).

Un valore pH fisiologico e quindi normale (pH da 3,8 a 4,4) è importante per il sistema protettivo vaginale endogeno e per il mantenimento di una flora vaginale sana. Un aumento del valore di pH vaginale a valori superiori a 4,4 può condurre all'apparizione di infezioni vaginali, senza che sia possibile identificare complicazioni ginecologiche importanti).

Un'alterazione dell'equilibrio microecologico vaginale (ad es. disbiosi) è spesso legata a un aumento del valore di pH. Valori pH di vaginale superiori a 4,4 possono causare numerosi problemi ginecologici e complicazioni.

**SALUTE IN GRAVIDANZA**

Il 15-20% circa di tutte le donne in gravidanza viene diagnosticata una vaginosi batterica (VB) con il conseguente aumento del rischio di:

- parto prematuro;
- corioamnionite (infiammazione della membrana vitellina);
- una rottura prematura del sacco amniotico;
- febbre della partorienti;
- endometrite post partum (infiammazione della mucosa uterina dopo il parto);
- un'infezione batterica del feto.

Attraverso la regolare autoispezione del valore di pH vaginale le donne in gravidanza possono evitare rapidamente il rischio d'infezione. La misura del pH vaginale fa parte integrante del programma di lotta contro gli accouchements prématurés, selon le Prof. E. Saling.

**HYGIENE INTIME CON PH-BALANCE**

20-30% delle donne in consultazione ginecologica soffrono di infezioni vaginali con diversi disturbi associati:

- bruciori
- bruciori
- secchezza
- perdite aumentate
- odore sgradevole
- distorsi dell'ambiente vaginale

Parmi le cause di questi disturbi può essere un'igiene intima eccessiva o errata (docce vaginali troppo frequenti o prodotti detergenti non adatti). Con pH-balance è possibile riconoscere tempestivamente le infezioni della salute intima femminile.

**QUANDO È CONSIGLIATO L'UTILIZZO?**

- In caso di vaginose batterica (colonizzazione batterica atipica della vagina)
- In caso di sospetta disbiosi
- In seguito a una terapia antibiotica (ad es. trattamento antibiotico)
- Nei casi con precedenti di parto prematuro
- Dopo un contatto sessuale con un nuovo partner
- in caso di disturbi intimi (bruciori, prurito, odore sgradevole, perdite)
- Prima e dopo interventi chirurgici sul vagin

Nei casi con precedenti di parto prematuro

- Nei casi con precedenti di parto prematuro
- Nei casi con precedenti di parto prematuro
- Nei casi con precedenti di parto prematuro

**SPESA RIDOTTA - VANTAGGIO ELEVATO**

La regolare applicazione di pH-balance permette di riconoscere in modo sicuro un'eventuale alterazione della flora vaginale (ad es. disbiosi). Si consiglia di eseguire la misurazione due volte la settimana. In questo modo potrete assicurarvi che il vostro valore di pH vaginale sia corretto anche tra le visite di prevenzione presso il ginecologo. Nulla impedisce di effettuare tale misurazione anche con maggiore frequenza. Questo è consigliabile soprattutto in caso di infezione vaginale durante una precedente gravidanza e soprattutto in caso di precedenti parti prematuro. Ci vuole anche per chi soffre facilmente di disturbi vaginali prurito, bruciori, odore sgradevole o perdite anormali.

**CONSERVAZIONE**

Conservare il test nella busta protettiva chiusa a temperatura ambiente e fuori dalla portata dei bambini.

**Lavez-vous les mains avant de procéder au test.**

**Ouvrez la boîte, retirez un test et ouvrez le sachet en plastique.**

**Ne touchez l'applicateur qu'au niveau de la zone de préhension arrondie.**

**Insérez l'applicateur par la zone de préhension entre le pouce et l'index, comme indiqué sur la figure 1. Le pouce doit toujours se trouver du côté de l'applicateur vaginal ou ne se trouve pas la zone de mesure du pH. Si vous utilisez l'applicateur de cette façon, les tests seront toujours correctement réalisés.**

**Évitez que la zone de mesure du pH entre en contact avec d'autres liquides.**

**Asseyez-vous genoux écartés ou mettez-vous debout avec un pied sur la cuvette des toilettes ou sur un autre support approprié.**

**Après avoir utilisé l'applicateur, dégagez doucement l'ouverture du vagin en écartant avec précaution les lèvres externes.**

**Introduisez doucement l'applicateur dans le vagin, comme si vous vouliez le pousser contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), mais ne poussez pas plus que ne le permet la zone de préhension arrondie. L'introduction de l'applicateur vaginal est totalement indolore.**

**Pressez doucement l'applicateur introduit durant 10 secondes environ contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), afin que la zone de mesure du pH soit bien humectée. Une humidification suffisante est très importante pour l'interprétation du test.**

**Ensuite, retirez prudemment l'applicateur vaginal du vagin.**

**Lecture et appréciation du résultat du test**

Les résultats de l'extraction de l'applicateur vaginal, pendant que la zone de mesure est encore humide, sont comparés à l'échelle colorimétrique de la protection vaginale naturelle et notés à valeur se rapprochant le plus de la valeur du pH mesuré. Après interprétation du résultat, jetez l'applicateur usagé dans la poubelle habituelle.

**Test**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**pH mesuré**

4,0	4,4	4,7	5,0	5,3	5,5	5,8	7,0
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Représentazione schematica della glicogenolisi fino alla formazione dell'acido lattico**

**Lavarsi le mani prima di iniziare il test.**

**Aprire la scatola pignevole, estrarre un test ed aprirlo busta.**

**Non toccare l'applicatore solo sull'impugnatura arrotondata.**

**Tenere l'applicatore per l'impugnatura tra pollice e indice, come illustrato nella Fig. 1, il pollice deve trovarsi sempre sul lato dell'applicatore vaginale, sul quale non è presente alcuna zona di misurazione del pH. Utilizzando l'applicatore vaginale in questo modo, ogni test potrà essere eseguito correttamente.**

**Evitare che la zona di misurazione del pH venga a contatto con altri liquidi.**

**Assumere una posizione a ginocchia divaricate o appoggiare un piede sul sedile del WC o su un'altra superficie stabile.**

**Con la mano libera, allargare delicatamente l'apertura vaginale separando le labbra esterne con attenzione.**

**Introdurre delicatamente l'applicatore nella vagina, come se si dovesse introdurre un assorbente interno - vedere la Fig. 2 (ca. 1-3 cm di profondità - tuttavia non oltre l'impugnatura arrotondata).**

**L'introduzione dell'applicatore vaginale è di tutto indolore.**

**Premere ora l'applicatore introdotto contro la parete vaginale posteriore (in direzione dell'intestino retto) esercitando una delicata pressione per circa 10 secondi, in modo che la zona di misurazione del pH si umidifica correttamente. Per la valutazione del test, è molto importante che la zona di misurazione si umidifica a sufficienza.**

**Successivamente rimuovere l'applicatore dalla vagina prestando attenzione.**

**Lettura e valutazione dei risultati del test**

Leggere il risultato immediatamente dopo l'estrazione dell'applicatore vaginale, fin a quando la zona di misurazione è ancora umida, e confrontare il colore della zona di misurazione del pH con la scala colorimetrica sulla busta di plastica ed annotarsi il valore della scala che si avvicina maggiormente al proprio valore di pH misurato. Dopo la valutazione, gettare l'applicatore nei rifiuti domestici.

**Valore del PH**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Valore del PH**

4,0	4,4	4,7	5,0	5,3	5,5	5,8	7,0
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Importante:**

Se la zona di misurazione del pH dopo l'esecuzione del test non presenta un colore uniforme, questo indica che il test non è stato eseguito correttamente. Una possibile causa è che la zona di misurazione del pH non è stata sufficientemente umidificata con il segreto vaginale. In questo caso è possibile ripetere la misurazione con lo stesso applicatore vaginale. Si può comunque utilizzare anche un nuovo test.

**PER LA VALUTAZIONE DEL TEST UTILIZZARE SOLO LA SCALA COLORIMETRICA ALLEGATA!**

**Valori normali:** Valori di pH vaginale compresi tra 4,0 e 4,4 rientrano nell'intervallo di normalità/salute. Il colore dell'indicatore è giallastro.

**Valori di pH vaginale superiori a 4,4 non rientrano nell'intervallo di normalità/salute. Il colore dell'indicatore è più scuro e tende a una tonalità marrone-verde-bleu.**

**COSA FARE QUANDO IL VALORE DI PH NON RIENTRA NELL'INTERVALLO DI NORMALITÀ**

Quando il valore di pH non rientra nell'intervallo di normalità, non c'è comunque motivo di preoccuparsi. In questo caso ripetere la misurazione alcune ore dopo, o il giorno successivo. Se il valore di pH non dovesse ancora rientrare nell'intervallo di normalità, consultare il proprio medico in modo da chiarire la causa di questo valore di pH aumentato. Ricordiamo che numerosi fattori possono modificare temporaneamente il valore di pH vaginale, senza che sussista una patologia (vedere anche "Indicazioni importanti").

In presenza dei seguenti sintomi e in caso di valore di pH vaginale ripetutamente al di fuori dell'intervallo di normalità, consultare sempre il proprio medico:

- sanguinamenti, anche emorragie intermestruali
- disturbi ai cicli mestruazionali
- bruciori durante la minzione
- perdite aumentate
- odore sgradevole

**PERFORMANCE**

**Campo di misura:** Il campo di misura del Geratherm pH-balance comprende un pH di 4,0-7,0.

**Caratteristiche del test:** Sensibilità e specificità

Geratherm pH-balance è stato posto a confronto con un pH-metro. La sensibilità è risultata del 100 %, mentre la specificità dell'86,4 %.

**Idoneità all'uso:** È stato condotto uno studio di etica predefino in due fasi. Nella prima fase alla quale hanno partecipato 56 donne è stato determinato il valore di pH di due prove in bianco. Nella seconda fase, che ha coinvolto 20 partecipanti, oltre alle prove in bianco è stato determinato anche il loro pH vaginale. Gli obiettivi dello studio consistevano nel verificare la comprensione delle istruzioni per l'uso, la facilità di applicazione e della semplicità d'uso del test e nell'accertare se il test era o meno in grado di determinare il valore di pH in base a un procedimento di tipo semiquantitativo. Il risultato è stata la determinazione corretta al 96 - 97 % del valore di pH esatto delle prove in bianco. Gli scostamenti dal valore di pH assoluto si sono posti normalmente a un livello superiore o inferiore. Il campo di misura individuato correttamente in tutte le donne.

**Reazioni crociate:** Sono state testate possibili interferenze con farmaci e si è riscontrata una reazione crociata all'emoglobina.

**INDICAZIONI IMPORTANTI**

- Utilizzare ogni applicatore solo una volta.
- Non lavare la vagina con acqua o sapone, non ingerire.
- L'applicatore determina soltanto il valore di pH e non accerta alcuna infezione.
- Un valore di pH acido non può impedire infezioni al 100 %. In presenza di disturbi nonostante un valore di pH normale, rivolgersi al proprio medico.
- Non utilizzare il test dopo la data di scadenza (vedere la data sulla scatola pignevole).
- Determinati eventi possono modificare temporaneamente il valore di pH della vagina e portare a risultati errati. A questo scopo osservare le seguenti limitazioni durante l'esecuzione del test e l'interpretazione dei risultati:
- effettuare la misurazione non prima di 12 ore dopo l'uso di medicinali vaginali (ovuli vaginali, crema, gel, ecc.)
- effettuare la misurazione solo 3-4 giorni dopo il termine del flusso mestruale (ciclo), se non si è in stato di gravidanza
- effettuare la misurazione non prima di 15 minuti dopo la minzione, in quanto i residui di urina possono falsare il risultato del test.

**CONSERVAZIONE**

Conservare il test nella busta protettiva chiusa a temperatura ambiente e fuori dalla portata dei bambini.

**WASH YOUR HANDS BEFORE STARTING THE TEST.**

**Open the package, remove a test and open the foil. Only touch the applicator in the round handle area.**

**Hold the applicator in the handle area between your thumb and index finger, as shown in diagram 1.**

**The thumb should always be kept on the side of the vaginal applicators opposite to the pH measurement zone. If you use the vaginal applicator in this way, each test will be performed correctly.**

**Avoid the pH measurement zone coming into contact with other liquids.**

**Sit with your knees spread or with one foot on the toilet seat or other firm surface.**

**Use your your free hand to gently spread the vaginal opening, carefully separating the outer labia.**

**Insert the vaginal applicator gently into the vagina, in the same way that you would use a tampon, see diagram 2, (approx. 1 to 3 cm into the vagina - but not further than the round handle area).**

**Inserting the vaginal applicators is completely pain-free.**

**Now press the instrument gently against the back wall of the vagina (with very light pressure) for approx. 10 seconds (pushing towards the rectum), so that the pH measurement zone becomes well moistened. Sufficient moisture is very important for the test evaluation.**

**Now carefully remove the vaginal applicator from the vagina.**

**READING AND EVALUATING THE TEST RESULTS**

Read the results of the extraction of the vaginal applicators, while the measurement zone is still damp. Compare the color in the pH measurement zone with the color scale and note the value on the color scale that is most similar to the pH level you have measured. After evaluation, dispose of the used applicator.

**Wash your hands before starting the test.**

**Open the package, remove a test and open the foil. Only touch the applicator in the round handle area.**

**Hold the applicator in the handle area between your thumb and index finger, as shown in diagram 1.**

**The thumb should always be kept on the side of the vaginal applicators opposite to the pH measurement zone. If you use the vaginal applicator in this way, each test will be performed correctly.**

**Avoid the pH measurement zone coming into contact with other liquids.**

**Sit with your knees spread or with one foot on the toilet seat or other firm surface.**

**Use your your free hand to gently spread the vaginal opening, carefully separating the outer labia.**

**Insert the vaginal applicator gently into the vagina, in the same way that you would use a tampon, see diagram 2, (approx. 1 to 3 cm into the vagina - but not further than the round handle area).**

**Inserting the vaginal applicators is completely pain-free.**

**Now press the instrument gently against the back wall of the vagina (with very light pressure) for approx. 10 seconds (pushing towards the rectum), so that the pH measurement zone becomes well moistened. Sufficient moisture is very important for the test evaluation.**

**Now carefully remove the vaginal applicator from the vagina.**

**READING AND EVALUATING THE TEST RESULTS**

Read the results of the extraction of the vaginal applicators, while the measurement zone is still damp. Compare the color in the pH measurement zone with the color scale and note the value on the color scale that is most similar to the pH level you have measured. After evaluation, dispose of the used applicator.

**Lavez-vous les mains avant de procéder au test.**

**Ouvrez la boîte, retirez un test et ouvrez le sachet en plastique.**

**Ne touchez l'applicateur qu'au niveau de la zone de préhension arrondie.**

**Insérez l'applicateur par la zone de préhension entre le pouce et l'index, comme indiqué sur la figure 1. Le pouce doit toujours se trouver du côté de l'applicateur vaginal ou ne se trouve pas la zone de mesure du pH. Si vous utilisez l'applicateur de cette façon, les tests seront toujours correctement réalisés.**

**Évitez que la zone de mesure du pH entre en contact avec d'autres liquides.**

**Asseyez-vous genoux écartés ou mettez-vous debout avec un pied sur la cuvette des toilettes ou sur un autre support approprié.**

**Après avoir utilisé l'applicateur, dégagez doucement l'ouverture du vagin en écartant avec précaution les lèvres externes.**

**Introduisez doucement l'applicateur dans le vagin, comme si vous vouliez le pousser contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), mais ne poussez pas plus que ne le permet la zone de préhension arrondie. L'introduction de l'applicateur vaginal est totalement indolore.**

**Pressez doucement l'applicateur introduit durant 10 secondes environ contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), afin que la zone de mesure du pH soit bien humectée. Une humidification suffisante est très importante pour l'interprétation du test.**

**Ensuite, retirez prudemment l'applicateur vaginal du vagin.**

**Lecture et appréciation du résultat du test**

Les résultats de l'extraction de l'applicateur vaginal, pendant que la zone de mesure est encore humide, sont comparés à l'échelle colorimétrique de la protection vaginale naturelle et notés à valeur se rapprochant le plus de la valeur du pH mesuré. Après interprétation du résultat, jetez l'applicateur usagé dans la poubelle habituelle.

**Lavez-vous les mains avant de procéder au test.**

**Ouvrez la boîte, retirez un test et ouvrez le sachet en plastique.**

**Ne touchez l'applicateur qu'au niveau de la zone de préhension arrondie.**

**Insérez l'applicateur par la zone de préhension entre le pouce et l'index, comme indiqué sur la figure 1. Le pouce doit toujours se trouver du côté de l'applicateur vaginal ou ne se trouve pas la zone de mesure du pH. Si vous utilisez l'applicateur de cette façon, les tests seront toujours correctement réalisés.**

**Évitez que la zone de mesure du pH entre en contact avec d'autres liquides.**

**Asseyez-vous genoux écartés ou mettez-vous debout avec un pied sur la cuvette des toilettes ou sur un autre support approprié.**

**Après avoir utilisé l'applicateur, dégagez doucement l'ouverture du vagin en écartant avec précaution les lèvres externes.**

**Introduisez doucement l'applicateur dans le vagin, comme si vous vouliez le pousser contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), mais ne poussez pas plus que ne le permet la zone de préhension arrondie. L'introduction de l'applicateur vaginal est totalement indolore.**

**Pressez doucement l'applicateur introduit durant 10 secondes environ contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), afin que la zone de mesure du pH soit bien humectée. Une humidification suffisante est très importante pour l'interprétation du test.**

**Ensuite, retirez prudemment l'applicateur vaginal du vagin.**

**Lecture et appréciation du résultat du test**

Les résultats de l'extraction de l'applicateur vaginal, pendant que la zone de mesure est encore humide, sont comparés à l'échelle colorimétrique de la protection vaginale naturelle et notés à valeur se rapprochant le plus de la valeur du pH mesuré. Après interprétation du résultat, jetez l'applicateur usagé dans la poubelle habituelle.

**Lavez-vous les mains avant de procéder au test.**

**Ouvrez la boîte, retirez un test et ouvrez le sachet en plastique.**

**Ne touchez l'applicateur qu'au niveau de la zone de préhension arrondie.**

**Insérez l'applicateur par la zone de préhension entre le pouce et l'index, comme indiqué sur la figure 1. Le pouce doit toujours se trouver du côté de l'applicateur vaginal ou ne se trouve pas la zone de mesure du pH. Si vous utilisez l'applicateur de cette façon, les tests seront toujours correctement réalisés.**

**Évitez que la zone de mesure du pH entre en contact avec d'autres liquides.**

**Asseyez-vous genoux écartés ou mettez-vous debout avec un pied sur la cuvette des toilettes ou sur un autre support approprié.**

**Après avoir utilisé l'applicateur, dégagez doucement l'ouverture du vagin en écartant avec précaution les lèvres externes.**

**Introduisez doucement l'applicateur dans le vagin, comme si vous vouliez le pousser contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), mais ne poussez pas plus que ne le permet la zone de préhension arrondie. L'introduction de l'applicateur vaginal est totalement indolore.**

**Pressez doucement l'applicateur introduit durant 10 secondes environ contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), afin que la zone de mesure du pH soit bien humectée. Une humidification suffisante est très importante pour l'interprétation du test.**

**Ensuite, retirez prudemment l'applicateur vaginal du vagin.**

**Lecture et appréciation du résultat du test**

Les résultats de l'extraction de l'applicateur vaginal, pendant que la zone de mesure est encore humide, sont comparés à l'échelle colorimétrique de la protection vaginale naturelle et notés à valeur se rapprochant le plus de la valeur du pH mesuré. Après interprétation du résultat, jetez l'applicateur usagé dans la poubelle habituelle.

**Lavez-vous les mains avant de procéder au test.**

**Ouvrez la boîte, retirez un test et ouvrez le sachet en plastique.**

**Ne touchez l'applicateur qu'au niveau de la zone de préhension arrondie.**

**Insérez l'applicateur par la zone de préhension entre le pouce et l'index, comme indiqué sur la figure 1. Le pouce doit toujours se trouver du côté de l'applicateur vaginal ou ne se trouve pas la zone de mesure du pH. Si vous utilisez l'applicateur de cette façon, les tests seront toujours correctement réalisés.**

**Évitez que la zone de mesure du pH entre en contact avec d'autres liquides.**

**Asseyez-vous genoux écartés ou mettez-vous debout avec un pied sur la cuvette des toilettes ou sur un autre support approprié.**

**Après avoir utilisé l'applicateur, dégagez doucement l'ouverture du vagin en écartant avec précaution les lèvres externes.**

**Introduisez doucement l'applicateur dans le vagin, comme si vous vouliez le pousser contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), mais ne poussez pas plus que ne le permet la zone de préhension arrondie. L'introduction de l'applicateur vaginal est totalement indolore.**

**Pressez doucement l'applicateur introduit durant 10 secondes environ contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), afin que la zone de mesure du pH soit bien humectée. Une humidification suffisante est très importante pour l'interprétation du test.**

**Ensuite, retirez prudemment l'applicateur vaginal du vagin.**

**Lecture et appréciation du résultat du test**

Les résultats de l'extraction de l'applicateur vaginal, pendant que la zone de mesure est encore humide, sont comparés à l'échelle colorimétrique de la protection vaginale naturelle et notés à valeur se rapprochant le plus de la valeur du pH mesuré. Après interprétation du résultat, jetez l'applicateur usagé dans la poubelle habituelle.

**Lavez-vous les mains avant de procéder au test.**

**Ouvrez la boîte, retirez un test et ouvrez le sachet en plastique.**

**Ne touchez l'applicateur qu'au niveau de la zone de préhension arrondie.**

**Insérez l'applicateur par la zone de préhension entre le pouce et l'index, comme indiqué sur la figure 1. Le pouce doit toujours se trouver du côté de l'applicateur vaginal ou ne se trouve pas la zone de mesure du pH. Si vous utilisez l'applicateur de cette façon, les tests seront toujours correctement réalisés.**

**Évitez que la zone de mesure du pH entre en contact avec d'autres liquides.**

**Asseyez-vous genoux écartés ou mettez-vous debout avec un pied sur la cuvette des toilettes ou sur un autre support approprié.**

**Après avoir utilisé l'applicateur, dégagez doucement l'ouverture du vagin en écartant avec précaution les lèvres externes.**

**Introduisez doucement l'applicateur dans le vagin, comme si vous vouliez le pousser contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), mais ne poussez pas plus que ne le permet la zone de préhension arrondie. L'introduction de l'applicateur vaginal est totalement indolore.**

**Pressez doucement l'applicateur introduit durant 10 secondes environ contre la paroi postérieure du vagin (en direction du rectum), afin que la zone de mesure du pH soit bien humectée. Une humidification suffisante est très importante pour l'interprétation du test.**

**Ensuite, retirez prudemment l'applicateur vaginal du vagin.**

**Lecture et appréciation du résultat du test**

Les résultats de l'extraction de l'applicateur vaginal, pendant que la zone de mesure est encore humide, sont comparés à l'échelle colorimétrique de la protection vaginale naturelle et notés à valeur se rapprochant le plus de la valeur du pH mesuré. Après interprétation du résultat, jetez l'applicateur usagé dans la poubelle habituelle.

**WASH YOUR HANDS BEFORE STARTING THE TEST.**

**Open the package, remove a test and open the foil. Only touch the applicator in the round handle area.**

**Hold the applicator in the handle area between your thumb and index finger, as shown in diagram 1.**

**The thumb should always be kept on the side of the vaginal applicators opposite to the pH measurement zone. If you use the vaginal applicator in this way, each test will be performed correctly.**

**Avoid the pH measurement zone coming into contact with other liquids.**

**Sit with your knees spread or with one foot on the toilet seat or other firm surface.**

**Use your your free hand to gently spread the vaginal opening, carefully separating the outer labia.**

**Insert the vaginal applicator gently into the vagina, in the same way that you would use a tampon, see diagram 2, (approx. 1 to 3 cm into the vagina - but not further than the round handle area).**

**Inserting the vaginal applicators is completely pain-free.**

**Now press the instrument gently against the back wall of the vagina (with very light pressure) for approx. 10 seconds (pushing towards the rectum), so that the pH measurement zone becomes well moistened. Sufficient moisture is very important for the test evaluation.**

**Now carefully remove the vaginal applicator from the vagina.**

**READING AND EVALUATING THE TEST RESULTS**

Read the results of the extraction of the vaginal applicators, while the measurement zone is still damp. Compare the color in the pH measurement zone with the color scale and note the value on the color scale that is most similar to the pH level you have measured. After evaluation, dispose of the used applicator.

**Wash your hands before starting the test.**

**Open the package, remove a test and open the foil. Only touch the applicator in the round handle area.**

**Hold the applicator in the handle area between your thumb and index finger, as shown in diagram 1.**

**The thumb should always be kept on the side of the vaginal applicators opposite to the pH measurement zone. If you use the vaginal applicator in this way, each test will be performed correctly.**

**Avoid the pH measurement zone coming into contact with other liquids.**

**Sit with your knees spread or with one foot on the toilet seat or other firm surface.**

**Use your your free hand to gently spread the vaginal opening, carefully separating the outer labia.**

**Insert the vaginal applicator gently into the vagina, in the same way that you would use a tampon, see diagram 2, (approx. 1 to 3 cm into the vagina - but not further than the round handle area).**

**Inserting the vaginal applicators is completely pain-free.**

**Now press the instrument gently against the back wall of the vagina (with very light pressure) for approx. 10 seconds (pushing towards the rectum), so that the pH measurement zone becomes well moistened. Sufficient moisture is very important for the test evaluation.**

**Now carefully remove the vaginal applicator from the vagina.**

**READING AND EVALUATING THE TEST RESULTS**

Read the results of the extraction of the vaginal applicators, while the measurement zone is still damp. Compare the color in the pH measurement zone with the color scale and note the value on the color scale that is most similar to the pH level you have measured. After evaluation, dispose of the used applicator.

**Lavez-vous les mains avant de procéder au test.**

**Ouvrez la boîte, retirez un test et ouvrez le sachet en plastique**

