

När ska du söka hjälp för din mens?

- ☐ Om du har väldigt ont och värktabletter inte hjälper
- ☐ Om du blöder så mycket att du måste byta skydd oftare än var 4:e timme
- ☐ Om du känner dig orolig, ledsen eller rädd för något kopplat till mensen

Berätta om det du känner för en vuxen du litar på, skolsköterskan eller dem på UMO.