



LA MEVA REGLA, LES MEVES REGLES.



L'EQUITAT MENSTRUAL

- 1 Que tinguis accés als productes menstruals adequats
- 2 Que tinguis informació sobre el teu cos i la teva salut.

TOTES LES DONES I PERSONES MENSTRUANTS HEM DE PODER DECIDIR LLIUREMENT I DE MANERA INFORMADA COM VOLEM GESTIONAR EL NOSTRE CICLE MENSTRUAL AL LLARG DE LA NOSTRA VIDA.

La Generalitat de Catalunya et garanteix l'accés gratuït a productes menstruals reutilitzables i sostenibles.

ESTALVI

REDUÏM LA POBRESA MENSTRUAL

A Catalunya, el difícil accés a productes menstruals per raons econòmiques és una realitat. Gairebé 1 de cada 4 dones i persones menstruants han tingut dificultats per aconseguir productes menstruals, i 4 de cada 10 no ha pogut adquirir el producte que volien.*

Aquesta situació té conseqüències perjudicials per a la salut i el benestar, i causa problemes en la vida quotidiana, a l'escola, a l'oci o a la feina.

AL LLARG DE LA VIDA GASTEM:

Compreses i tampons d'un sol ús **2.500 €**
Copa menstrual **144 €**

CUIDO EL PLANETA

UTILITZEM PRODUCTES SOSTENIBLES

Cada any a Catalunya es generen 9.000 tones de restes, l'equivalent a 750 milions d'unitats. Els productes menstruals reutilitzables, en canvi, contribueixen a frenar el canvi climàtic.

AL LLARG DE LA VIDA GASTEM:

Compreses i tampons d'un sol ús **180 kg**
Copa menstrual **3 kg**

EM CUIDO

APRENEM SOBRE SALUT MENSTRUAL

Tradicionalment, la regla i la menopausa s'han tractat amb silenci i vergonya. Aquestes actituds ens impedeixen entendre el nostre cos i les seves necessitats. La falta d'educació dificulta el diagnòstic de problemes o el tractament de símptomes físics i emocionals.

*Institut Universitari de Recerca en Alergia Dermatològica Jordi Gol i Guàrdia - EDAPRSol (2022). Informe "Eguilat i salut menstrual"

LA COPA MENSTRUAL

RECIPIENT DE SILICONA REUTILITZABLE QUE S'INSEREIX A LA VAGINA PER RECOLLIR LA SANG MENSTRUAL. ÉS SEGURA PEL PH I LA FLORA, I EVITA IRRITACIONS. COM QUE FA EL BUIT, EVITA LES FUITES.

Per a la millor adaptació al teu cos, disposes de 3 talles:

COPA TALLA 0 o S (per a les més joves)

Per a persones amb cavitat anatòmicament petita o el canal vaginal estret.

COPA TALLA 1 o M (dones adultes)

Persones que no han tingut part vaginal o en les que el sòl pelvià s'ha recuperat.

COPA TALLA 2 o L (dones adultes)

Persones que tenen el sòl pelvià debilitat per un part o amb un canal vaginal anatòmicament ample.

2 I 12 HORES D'ÚS CONTINUAT

En funció del flux, caldrà canviar-la més sovint.

VIDA ÚTIL

Entre 5 i 10 anys. Un bon manteniment la pot fer durar fins a 10 anys.

NETEJA I MANTENIMENT

Quan la copa es buida es recomana rentar-la amb aigua i al final del cicle s'ha de netejar amb sabó. Abans de tornar-la a utilitzar cal esterilitzar-la seguint les indicacions d'ús del fabricant.

2 I 6 HORES D'ÚS CONTINUAT

Cal canviar les compreses passades algunes hores durant el dia i la nit, la freqüència dependrà del flux en cada moment.

VIDA ÚTIL

Entre 1 i 5 anys. La durabilitat depèn del bon manteniment del teixit, de l'ús més o menys intensiu que se'n faci i de quantes vegades es renti.

NETEJA I MANTENIMENT

Es poden rentar a mà o a màquina a una temperatura màxima de 30 °C per no danyar els teixits. Es recomana rentar-la abans del primer ús i no utilitzar mai suavitzant.

LA COMPRESA DE TELA

SE SUBJECTA A LA ROBA INTERIOR AMB UN DISCRET BOTÓ. TÉ DIVERSES CAPES DE COTÓ ABSORBENT I UNA CAPA IMPERMEABLE I TRANSPIRABLE QUE CONTÉ EL FLUIX.

LES CALCES MENSTRUALS

ROBA INTERIOR DE TALLATGE HABITUAL. FETA AMB DIFERENTS CAPES DE COTÓ ABSORBENT I UNA CAPA IMPERMEABLE I TRANSPIRABLE QUE CONTÉ EL FLUIX.

2 I 6 HORES D'ÚS CONTINUAT

Cal canviar les calces passades algunes hores durant el dia i la nit, la freqüència dependrà del flux en cada moment.

VIDA ÚTIL

Entre 1 i 5 anys. La durabilitat depèn del bon manteniment del teixit, de l'ús més o menys intensiu que se'n faci i de quantes vegades es renti.

NETEJA I MANTENIMENT

Es poden rentar a mà o a màquina a una temperatura màxima de 30 °C per no danyar els teixits. Es recomana rentar-les abans del primer ús i no utilitzar mai suavitzant.

La meva regla, les meves regles

Campanya adreçada a dones i persones menstruants d'entre 10 i 60 anys, que rebran un codi QR, individual i intransferible, a través del web o l'aplicació per a mòbil de La Meva Salut.

Amb el Codi QR aniran a la farmàcia on es podrà triar entre una copa menstrual, dues compreses de tela o unes calces menstruals.

Les farmàcies lliuraran de forma gratuïta el producte menstrual de preferència de cada persona, orientar-la en la tria del producte i informar-la sobre les condicions d'ús.

Aquesta campanya comença el dilluns 4 de març de 2024.

Per qualsevol consulta, queixa o suggeriment sobre aquesta campanya els usuaris es poden dirigir al [gestor de la Generalitat de Catalunya](#).