

INSTRUCTIONS FOR THE USE OF CONTRACEPTIVE FOAM/GEL

HOW TO USE FOAM/GEL:

When purchasing foam/gel, be sure the package says that it is used to prevent pregnancy and read the manufacturer's instructions carefully. If you are using foam, be sure to shake the can very well (at least 20 times) before you fill the applicator. Completely fill the applicator; put the full applicator of foam or gel into your vagina while lying on your back, right before you have intercourse. (If you are using foam and do not have intercourse within 20 minutes, insert another applicator of foam right before you do have intercourse. Contraceptive gel is effective immediately after insertion, and for up to one hour after application).

Use additional applicator of foam/gel each time before intercourse. Douching is not recommended. However, if you chose to do so, wait at least 6 hours to allow enough time for effective contraceptive protection.

Wash your applicator after each use.

Occasionally, the foam/gel will cause itching and burning in the vagina. If this happens, discontinue use and call the Family Planning clinic. If pregnancy is suspected, **do not** use foam.

FOR MAXIMUM PROTECTION, USE CONDOMS AND FOAM/GEL TOGETHER.

If at any time you have questions or concerns relating to your birth control method, call the Family Planning clinic.

INSTRUCCIONES PARA EL USO DEL ANTICONCEPTIVO DE ESPUMA/GEL

CÓMO USAR LA ESPUMA/GEL:

Cuando compre la espuma/gel, asegúrese que el paquete dice que se usa para evitar embarazos y lea las instrucciones del fabricante cuidadosamente. Si usted usa la espuma, asegúrese agitarla bien (al menos 20 veces) antes de llenar el aplicador. Llene completamente el aplicador, ponga el aplicador lleno de espuma o gel en la vagina mientras está recostada, antes de tener sexo. (Si usted está usando espuma y no tiene sexo en 20 minutos, inserte otro aplicador de espuma antes de tener sexo. El gel anticonceptivo es efectivo inmediatamente después de ser insertado, y hasta una hora después de la aplicación.

Use un aplicador de espuma/gel adicional cada vez que vaya a tener sexo. No se recomiendan las duchas. Sin embargo, si usted escoge usarlas, espere por lo menos 6 horas para permitir la protección anticonceptiva efectiva.

Lave su aplicador después de cada uso.

Ocasionalmente, la espuma/gel causará picazón y quemazón en la vagina. Si esto ocurre, descontinúe el uso y llame la clínica de Planificación Familiar. Si sospecha un embarazo, **no** use la espuma.

PARA PROTECCIÓN MÁXIMA, USE CONDOMES EN CONJUNTO CON LA ESPUMA/GEL.

Si en cualquier momento usted tiene preguntas o preocupaciones relacionadas con su método anticonceptivo, llame la clínica de Planificación Familiar.