

Wondèl deyò a pral repose sou po bouch deyò vajen an, sa pwoteje an pati ògàn seksyèl ki deyò yo epi kouvri baz grenn patnè ou.



7yèm Etap: Pandan ou ap fè sèks

- Sèvi ak men ou pou gide grenn patnè ou nan vajen an.
- Ou ka bezwen kenbe wondèl deyò a an plas pandan ou ap gide grenn nan nan kapòt la. Yon fwa grenn nan nan kapòt la, ou pa bezwen kontinye kenbe wondèl deyò a.
- Wè si grenn nan pa nan mitan kapòt la ak po vajen an (deyò kapòt la).
- Si wondèl deyò a te pouse nan vajen an, retire kapòt la epi sèvi ak youn ki nèt.

Pa sèvi ak kapòt pou fanm ak kapòt pou gason ansanm!

8yèm Etap: Apre ou fin fè sèks

- Pou retire kapòt pou fanm nan, kenbe wondèl deyò a epi tòde li pou kenbe dechaj la andedan. Li pi bon pou fè sa anvan ou kanpe.
- Rale kapòt la soti dousman epi jete li nan yon bwat fatra.



- Kapòt pou fanm yo **pa kapab** jete nan twalèt la.

Sonje:

Pou ede redui risk gwoès, transmisyon yon EST/VIH, sèvi ak yon kapòt ki nèt chak fwa ou fè sèks. Kapòt yo (pou gason oubyen fanm) dwe sèvi yon fwa epi yo pa ta dwe janm resèvi ankò.

Kapòt pou fanm yo pa gen lateks epi yo se yon bon opsyon pou moun ki sansib ak lateks.

Pou plis enfòmasyon sou pratik sèks ak plis sekirite/prekosyon, ale nan:

<http://www.bphc.org/whatwedo/sexual-health/Pages/Sexual-Health.aspx>

Fason pou sèvi ak Kapòt pou Fanm



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org
617-534-5611

Kapòt pou fanm, si ou sèvi ak li kòm sadwa chak fwa ou fè sèks, ka ede anpeche gwosès, VIH ak lòt enfeksyon moun pran nan fè bagay (EST yo).

1ye Etap: Tcheke dat ekspirasyon

- Dat ekspirasyon an make sou kote pake a.
- Pa janm sèvi ak yon kapòt ki ekspire.

2yèm Etap: Simaye lwil la yon jan egal

- Fwote deyò sak la pou fè lwil la simaye yon jan egal andedan sak la pran anba monte an wo.

3yèm Etap: Ouvè pake a

- Chire tou dwat desann kòmnanse nan flèch an lè a epi retire kapòt la.



- Pa sèvi ak sizo, kouto oubyen dan ou pou ouvè pake a.
- Gade kapòt la byen pou wè si li pa gen domaj.

Kapòt pou fanm nan fèt ak yon wondèl deyò ak yon wondèl andedan nan pati anba a (pati-fèmen sak la).



4yèm Etap: Prepare kapòt la pou foure li

- Kenbe wondèl andedan an nan mitan dwèt pous ak endèks ou.
- Peze ansanm de bò wondèl andedan an yo pou fè yon pwent (tankou lè ou kenbe yon kreyon).



5yèm Etap: Chèche yon pozisyon ki konfòtab

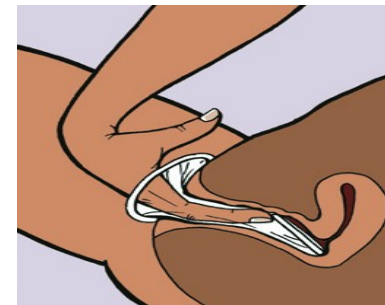
- Kapòt pou fanm nan ka antre nan pozisyon kanpe, chita, akoupi oubyen kouche. Chèche pozisyon ki pi konfòtab pou ou a.

6yèm Etap: Foure kapòt pou fanm

- Santi po bouch deyò vajen ou yo epi ouvè yo ak men ou.
- Kontinye peze wondèl andedan kapòt pou fanm nan ak lòt men an, foure kapòt la tankou si li te yon tanpon.



- Pou ka pouse rès kapòt la andedan, glise dwèt endèks oubyen dwèt mitan an andedan kapòt la epi pouse wondèl andedan an nan vajen ou pi lwen ke posib.



- Wè si kapòt la pa tòde epi li repoze san pwoblèm andedan vajen an.