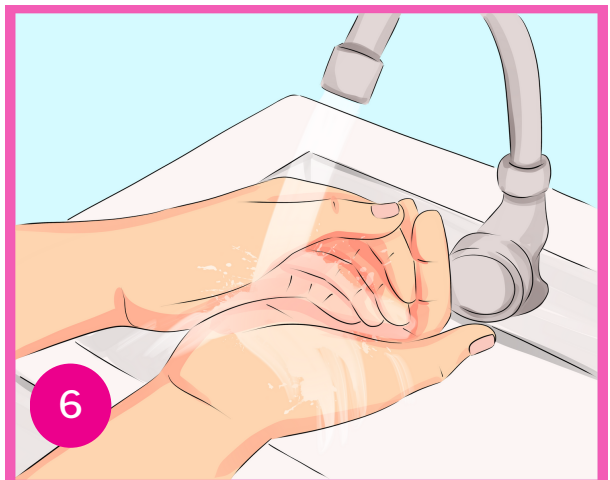


# How to Change a PAD

- Bring a fresh pad into the bathroom.
- Wash your hands.
- Lower underpants and sit on toilet.
- Peel the used pad away from underwear and roll up to contain fluids. (1)
- Wrap the used pad in toilet paper or the outer packaging of the new pad. (2)
- Remove the paper covering the adhesive from back of the new pad. (3)
- Press new pad into underwear. If pad has "wings," peel adhesive from them and wrap them around the sides of the crotch of the underwear for more security. (4)
- Dispose of well-wrapped, used pad in garbage. (5)
- Never toss unwrapped pads, even if they are not very soiled. Be sure no pets can get into garbage. (5)
- Wash hands well with warm water and soap. (6)



# Cómo Hacerlo

## Cambiar una TOALLA SANITARIA

- Lleva una toalla sanitaria nueva al baño.
- Lávate las manos.
- Baja la ropa interior y siéntate en el inodoro/escusado.
- Despega el protector usado de la ropa interior y enróllalo para contener los fluidos. (1)
- Envuelve el protector usado en papel higiénico o en el envoltorio exterior del nuevo protector. (2)
- Retira el papel que cubre el adhesivo en la parte posterior del nuevo protector. (3)
- Presiona el nuevo protector en la ropa interior. Si el protector tiene "alas", despega el adhesivo de ellas y envuélvelas alrededor de los costados de la entrepierna de la ropa interior para mayor seguridad. (4)
- Desecha el protector usado en la basura, asegurándote de envolverlo bien. (5) Nunca arrojes protectores sin envolver, incluso si no están muy sucios. Asegúrate de que las mascotas no puedan acceder la basura.
- Lávate bien las manos con agua tibia y jabón (6)

