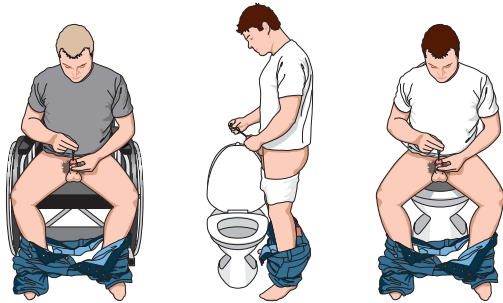
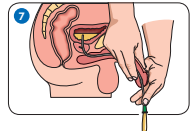
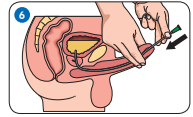
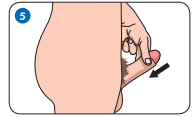


## Leiðbeiningar fyrir karla

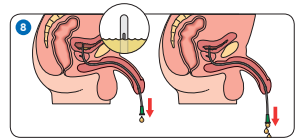
1. Þvoðu hendurnar vel með vatni og sápu. Stundum getur verið tilvinnandi að reyna að pissa fyrir ísetningu þvagleggsins.
2. Virkjaðu þvaglegginn með því að kreista vatnshólfid áður en þú opnar umbúðir (sjá mynd á umbúðum). Þvagleggur er tilbúinn til notkunar um leið og hann kemst í snertingu við vatnið.
3. Opnaðu umbúðir og þræddu þvaglegginn upp þegar þú ert tilbúinn.
4. Komdu þér fyrir í þægilegri stellingu.



5. Dragðu forhúðina varlega aftur (ef þú ert með forhúð). Lyftu limnum upp í átt að kviðnum. Í þessari stellingu teygist á þvagrásinni og hún verður u-laga. Þetta auðveldar þræðingu þvagleggsins upp í þvagblöðruna.  
*Athugaðu! Ekki halda of fast um liminn, því þá er hætt á að þvagrásin klemmist saman.*
6. Þræddu LoFric þvaglegginn hægt og rólega inn í þvagrásina og upp í þvagblöðruna, þangað til þvag byrjar að renna.  
*Athugaðu! Það getur auðveldað ísetningu þvagleggsins að hósta eða reyna að pissa.*
7. Beindu limnum niður á við, þannig að neðra op þvagleggsins vísni niður í salernið, könnu eða tengdu legginn við þvagpoka.  
*Athugaðu! Þegar þvag byrjar að renna skaltu reyna að halda þvagleggnum eins stöðugum og þú getur, því oft tekur dágóða stund að tæma þvagblöðruna.*



8. Tæmdu þvagblöðruna alveg. Til þess að fyrirbyggja þvagfærasýkingu skaltu tryggja að þvagblaðran tæmist alveg í hvert skipti. Þegar þvagið hættir að renna er hugsanlegt að opið á þvagleggnum sé fyrir ofan yfirborð þvagsins í blöðrunni. Til þess að vera viss um að þú hafir tæmt þvagblöðruna alveg skaltu fjarlægja legginn hægt og rólega og stoppa ef þvag byrjar að renna og bíða síðan þangað til rennslið hefur stöðvast.



9. Þegar tæmingu þvagblöðrunnar er lokið skaltu lyfta limnum aftur í átt að kviðnum og draga síðan þvaglegginn rólega út.  
*Athugaðu! Klemmdu þvaglegginn eða brjóttu hann saman, til þess að síðustu droparnir leki ekki úr honum.*

