

(Östrojen + progesteron) aynı renkte 21 doğum kontrol hapını unuttunuz

Ne yapmak lazım ?

BİR hap'ı almanız gereken zaman'ın üzerinden 12 saat'ten fazla zamanı geçti ?

Ara	Hapı almaya başladığınızın ilk haftası	Hapı almaya başladığınızın ikinci haftası	Hapı almaya başladığınızın üçüncü haftası	Ara
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	<b>Cinsel birleşme olmadan</b> ■ Unutulan hap'ı mümkün olan andan itibaren, iki tane hapı birden almanız gerekiyorsa, hemen alınız. ■ Hapı düzenli almaya devam ediniz. + 7 gün prezervatif ile korununuz. <b>Hapı unuttuğunuz gün ve 7 gün öncesinde (ara verme zamanı dahil) cinsel birleşme oldu ise;</b> ■ Unutulan hapı mümkün olan andan itibaren, iki tane hapı birden almanız gerekiyorsa, hemen alınız. + İlk fırsatta „Acil doğum kontrol hapını“ alınız. + Hapı düzenli almaya devam ediniz. + 7 gün prezervatif ile korununuz.	<b>Cinsel birleşme olmuş olsa da olmasa da</b> Eğer, hap'ı son 7 günde düzenli aldı iseniz, korkmaya ve huzursuz olmaya gerek yok. ■ Unutulan hapı mümkün olan andan itibaren, iki tane hapı birden almanız gerekiyorsa, hemen alınız. ■ Hapı düzenli almaya devam ediniz. + 7 gün prezervatif ile korununuz.	<b>Cinsel birleşme olmuş olsa da olmasa da</b> ■ Unutulan hap'ı mümkün olan andan itibaren, iki tane hapı birden almanız gerekiyorsa, hemen alınız. ■ Hapı düzenli almaya devam ediniz. + Normalde ara verilmesi gereken süreye ara vermeden ikinci pakete başlayınız. + 7 gün prezervatif ile korununuz.	

**2-3 hap'ı mı unuttunuz?**

**Aile Planlaması Danışma Merkezlerine, doktorunuza veya hastaneye başvurunuz.**

Aile planlaması hakkında bilgi ve adreslere [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch) adresinden ulaşabilirsiniz.

Association professionnelle des conseillères et conseillers en santé sexuelle et reproductive, 2010 (corr.).  
Membre de PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive.

Türkçe / turc / Türkisch

(Östrojen + progesteron) aynı renkte 21 doğum kontrol hapını unuttunuz

Ne yapmak lazım ?

BİR hap'ı almanız gereken zaman'ın üzerinden 12 saat'ten fazla zamanı geçti ?

Ara	Hapı almaya başladığınızın ilk haftası	Hapı almaya başladığınızın ikinci haftası	Hapı almaya başladığınızın üçüncü haftası	Ara
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	<b>Cinsel birleşme olmadan</b> ■ Unutulan hap'ı mümkün olan andan itibaren, iki tane hapı birden almanız gerekiyorsa, hemen alınız. ■ Hapı düzenli almaya devam ediniz. + 7 gün prezervatif ile korununuz. <b>Hapı unuttuğunuz gün ve 7 gün öncesinde (ara verme zamanı dahil) cinsel birleşme oldu ise;</b> ■ Unutulan hapı mümkün olan andan itibaren, iki tane hapı birden almanız gerekiyorsa, hemen alınız. + İlk fırsatta „Acil doğum kontrol hapını“ alınız. + Hapı düzenli almaya devam ediniz. + 7 gün prezervatif ile korununuz.	<b>Cinsel birleşme olmuş olsa da olmasa da</b> Eğer, hap'ı son 7 günde düzenli aldı iseniz, korkmaya ve huzursuz olmaya gerek yok. ■ Unutulan hapı mümkün olan andan itibaren, iki tane hapı birden almanız gerekiyorsa, hemen alınız. ■ Hapı düzenli almaya devam ediniz. + 7 gün prezervatif ile korununuz.	<b>Cinsel birleşme olmuş olsa da olmasa da</b> ■ Unutulan hap'ı mümkün olan andan itibaren, iki tane hapı birden almanız gerekiyorsa, hemen alınız. ■ Hapı düzenli almaya devam ediniz. + Normalde ara verilmesi gereken süreye ara vermeden ikinci pakete başlayınız. + 7 gün prezervatif ile korununuz.	

**2-3 hap'ı mı unuttunuz?**

**Aile Planlaması Danışma Merkezlerine, doktorunuza veya hastaneye başvurunuz.**

Aile planlaması hakkında bilgi ve adreslere [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch) adresinden ulaşabilirsiniz.

Association professionnelle des conseillères et conseillers en santé sexuelle et reproductive, 2010 (corr.).  
Membre de PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive.

Türkçe / turc / Türkisch