

# ¿Usted o alguien que conoce necesita productos menstruales para el período?

El Banco de Alimentos de San Diego y nuestro sucursal del Banco de Alimentos del Norte del Condado se asocian con organizaciones sin fines de lucro para distribuir productos menstruales a cualquiera que los necesite.



Fuente de información:  
[Sandiegofoodbank.org](http://Sandiegofoodbank.org)

## Consejos de seguridad para el uso de tampones

- **Siga todas las instrucciones proveídas.** Aunque haya usado tampones antes, lea las instrucciones en el paquete.
- **Lávese las manos antes y después de usar un tampón.**
- **Use tampones solo cuando tenga su período.** No debe usar un tampón en ningún otro momento o por ningún otro motivo.
- **Cambie el tampón cada 4 a 8 horas.**
- **Conozca los síntomas del síndrome de shock tóxico (TSS) y cómo reducir su riesgo.** Los síntomas y señales de TSS pueden incluir fiebre (usualmente de 102 °F/38 °C o más), vómito, diarrea, desmayos o si siente que se va a desmayar al ponerse de pie, mareos o un sarpullido que parece una quemadura solar. Si tiene uno de estos síntomas durante su período o poco después de su período, deje de usar tampones y busque atención médica de inmediato.
- **Use el tampón de absorción al nivel necesario.** Esto ayudará a reducir su riesgo de desarrollar TSS. Si puede usar un tampon por ocho horas sin cambiarlo, puede ser que la absorción del tampon sea demasiado alta.
- **Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene dolor, fiebre u otros síntomas inusuales.**

Fuente de información: FDA.gov

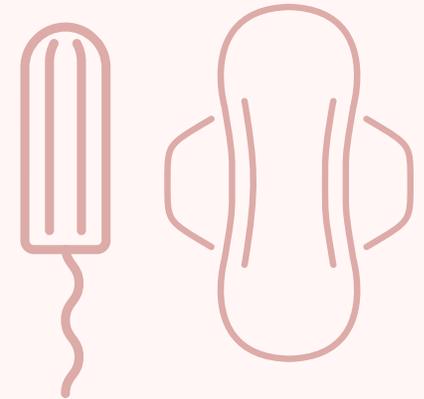


DEPARTMENT OF HOMELESS SOLUTIONS AND EQUITABLE COMMUNITIES



# Productos Menstruales Gratis

Disponible en varios lugares del Condado de San Diego



## Norte del Condado de San Diego

Vista		Escondido		Fallbrook	
MAAC Project Vista 956 Vale Terrace Drive	Primer Miércoles del mes 7:30am – 9:30am Y	Foundation Matthew 633, Inc. 1800 N. Broadway	Lunes Y Viernes 10:00am – 11:30am	Fallbrook Spanish 7th Day Adventist 439 Iowa Street	Primer Miércoles del mes 6:00pm – 7:00pm
	Tercer Miércoles del mes 4:00pm – 6:00pm	The Center (San Diego Christian Center) 1305 Deodar Road	Domingo 11:30am – 12:30pm	<b>Oceanside</b>	
Vista Community Clinic 1000 Vale Terrace Drive	Lunes - Jueves 9:00am - 4:00pm Y	Shaback Resource Center 130272 East Via Rancho Parkway #157	Lunes – Viernes 11:00am – 4:00pm Y	Mission San Luis Rey Parish, Loretto House Food Pantry 4070 Mission Avenue	Martes – Sábado 8:00am – 4:00pm
	Viernes sólo con cita		Sabado – Domingo 10:00am – 4:00pm		
North County Food Bank 3030 Enterprise Court	Lunes – Viernes 9:00am – 3:00pm	Apostolic Assembly, My Father's House 1717 East Lincoln Avenue	Último Martes del mes 2:00pm – 4:00pm	<p><b>Use el código para acceder la lista de sitios de distribución de productos para la menstruación en todo el condado de San Diego</b></p>  <p>O visite: <a href="https://bit.ly/3Pn6BTx">https://bit.ly/3Pn6BTx</a></p> <p><b>El Banco de Alimentos de San Diego</b> 858-527-1419</p> <p>Cada ubicación tiene diferentes horarios de atención y puede tener diferentes criterios de elegibilidad para recibir productos menstruales.</p>	
Ramona		San Marcos			
Ramona Food & Clothes Closet 773 Main Street	Lunes – Viernes 9:30am – 12:30pm Y 2:30pm – 4:00pm	Summit Church 292 East Barham Drive	Último Miércoles del mes 6:00pm – 7:00pm		
Pauma Valley		Rock Church San Marcos 1370 W. San Marcos Boulevard	Primer Martes del mes 12:00pm – 4:00pm		
Pauma Valley Community Church 32077 Community Church Drive	Último Martes del mes 12:00pm – 3:30pm	Julian			
Julian Pathways 1704 Cape Horn Drive	Lunes – Viernes 9:00am – 3:00pm	Women of Promise Resource Center 1605 Grand Avenue, Suite 1	Lunes – Jueves 9:00am – 4:00pm Y Viernes sólo con cita		