

# 卫生棉条



## 简述

卫生棉条在阴道内吸收经血。  
在诸如游泳等不便于使用卫生巾的情况下，卫生棉条很实用。

## 规格

卫生棉条有多种规格，适用于不同的经血量。  
可以先试用“小号”卫生棉条（迷你棉条），以找出最适合的规格。

### 小贴士：

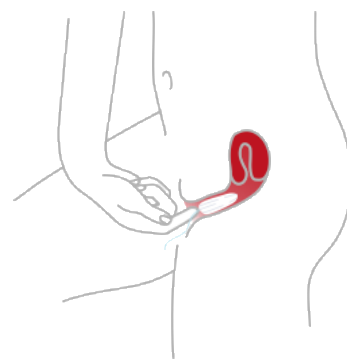
- 迷你棉条适用于月经初潮或经血量非常少时。
- 如果卫生棉条很快吸满经血并发生渗漏，需要频繁更换，则需要使用更大规格的棉条（普通型、超大型、特大型）。

## 建议使用时间

- 最迟应在 6 小时后更换卫生棉条，具体取决于棉条规格和经血量。
- 此外，卫生棉条不必在每次上厕所时都更换。  
阴道（卫生棉条放置于此）、尿道和肛门是分开的身體开口。

## 使用方法

1. 洗手
2. 去除保护膜
3. 拉住尾绳（回收带）：  
这条带子有助于之后更容易地将卫生棉条取出。
4. 找一个舒适的姿势。相关技巧可在[常见问题解答](#)中找到。
5. 借助一根手指（例如食指）将卫生棉条推入阴道。  
回收带留在体外。  
可以使用推入导管代替手指来推入卫生棉条。  
这在药店和药妆店均可买到。
6. 检查位置：如果感觉不到卫生棉条的存在，说明放置正确。  
如果还能感觉到，则需再推入更深一点。



### 小贴士：

- 如果即使放置正确，仍总是感到剧烈疼痛，则可能需要去看妇科医生。
- 如果不确定卫生棉条是否放置妥当、经血是否会漏出，可以额外再使用卫生巾、护垫或经期内裤作为补充防护。

## 使用

1. 洗手
2. 轻轻拉动回收带或用手指将卫生棉条取出。

### 提示：找不到回收带了——怎么办？

卫生棉条不会在体内丢失。它最深会停留在宫颈（约 10 厘米深处）前。即使回收带不见了，也仍可以用手指够到。

此时蹲下，像上厕所时那样向下用力。然后用手指将其取出。如果自己无法取出，妇科医生可以提供帮助。

还可以拨打健康咨询电话 [1450](tel:1450)。



## 废弃处理

- 卫生棉条只能使用一次。
- 不要将用过的卫生棉条扔进马桶。它们会堵塞管道和污水处理设备。
- 在公共厕所内，有时会提供用于丢弃用过月经用品的袋子。可以将卫生棉条放入这种袋子内丢弃。如果没有袋子，请用卫生纸包裹卫生棉条后再丢弃。



## 健康方面

始终根据经血量选择合适的卫生棉条。这有助于防止阴道菌群干燥并预防细菌滋生。

### 何时不可使用卫生棉条？

- **推入或使用我感到疼痛：**如果持续疼痛，即使棉条放置正确，也应取出棉条并去看妇科医生。
- **经血量少或有点滴出血时**不应使用卫生棉条，或仅短时间使用。仅因为预计月经要来时不应使用卫生棉条。这可能导致阴道干燥，增加感染风险。
- **阴道性交时**，因为这可能导致疼痛，并且难以取出卫生棉条。
- **怀孕期间和产后恶露期**不应使用卫生棉条。此时最好使用卫生巾或经期内裤。

进行过**女性生殖器切割 (FGM/C) 第 3 型（锁阴术）**后无法使用卫生棉条。



关于月经用品  
和健康的  
更多重要信息。

[gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html](https://gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html)

- [unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf](https://www.unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf)
- [nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/tampons.shtml](https://www.nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/tampons.shtml)
- [nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/](https://www.nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/)
- [nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/your-body/](https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/your-body/)
- [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7201028/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7201028/)
- [unicef.org/supply/media/12541/file/technical-specification-tampons-2022.pdf](https://www.unicef.org/supply/media/12541/file/technical-specification-tampons-2022.pdf)
- [obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1471-0528.17668](https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1471-0528.17668)
- [rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/so-benutzt-du-tampons-und-binden-feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/menstruation\\_schwangerschaft/zyklus\\_und\\_menstruation/hygiene.cfm](https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/so-benutzt-du-tampons-und-binden-feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm)
- [lilli.ch/periode\\_menstruation\\_tage\\_binde\\_tampon](https://www.lilli.ch/periode_menstruation_tage_binde_tampon)
- [ikw.org/fileadmin/IKW\\_Dateien/downloads/IKW-Allgemein/IKW\\_Factsheet-Tampons.pdf](https://www.ikw.org/fileadmin/IKW_Dateien/downloads/IKW-Allgemein/IKW_Factsheet-Tampons.pdf)
- [lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/gebrauchsgegenstaende/5-unterkapitel-hygieneprodukte.html](https://www.lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/gebrauchsgegenstaende/5-unterkapitel-hygieneprodukte.html)
- [loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/](https://www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/)

# 卫生巾



## 简述

卫生巾在阴道外承接经血。它们贴在内裤上使用。  
卫生巾有只能使用一次的（一次性卫生巾，底部有粘胶条）。  
也有可以多次使用的卫生巾，称为“布卫生巾”或“可重复使用卫生巾”。  
卫生巾可以单独使用，也可以作为其他月经用品的补充防护。

## 规格

- 卫生巾有多种规格，适用于不同的经血量。
- 一次性卫生巾有带护翼和不带护翼的。护翼可提供对侧面的额外防护。
- 经血量非常少时，也可以使用护垫。它们比卫生巾更薄，吸收的经血更少。

## 建议使用时间

- 最迟应在 8 小时后更换卫生巾。
- 布卫生巾（可重复使用卫生巾）应在使用约一年后更换。

## 使用方法

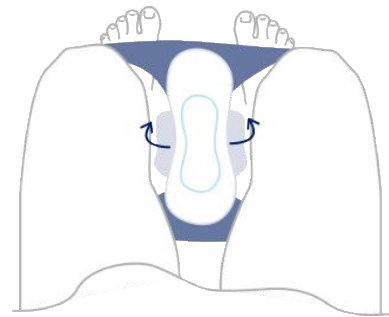
### 一次性卫生巾：

1. 洗手。
2. 打开包装，去除粘胶条上的纸张并丢弃。
3. 将有粘胶的一面朝下贴在内裤中央。
4. 如果有护翼：  
翻折护翼并粘在内裤（外侧/底部）上。

### 布卫生巾（可重复使用卫生巾）：

在首次使用前，用水冲洗或清洗布卫生巾。

1. 洗手。
2. 将柔软（吸水性好）的一面朝上放在内裤上。
3. 翻折护翼。
4. 将护翼上的按扣在内裤底部扣在一起。



## 使用后的

- 一次性卫生巾只能使用一次，使用后直接丢弃。
- 布卫生巾（可重复使用卫生巾）清洗后可重复使用。外出时，可将用过的卫生巾存放在袋子中。

## 建议清洁方法

### 布卫生巾（可重复使用卫生巾）：

1. 冲洗/清洁：使用后，先用冷水冲洗可重复使用卫生巾。冷水比温水更容易洗掉血迹。
2. 清洗：首次使用前及冲洗后。许多布卫生巾可以在 30 至 40 度或 60 度下与普通衣物一起清洗。
3. 晾干：将布卫生巾在空气中充分晾干。

## 废弃处理

- 将一次性卫生巾从内裤上撕下并丢弃。
- 不要将用过的卫生巾扔进马桶。它们会堵塞管道和污水处理设备。
- 在公共厕所内，有时会提供用于丢弃用过月经用品的袋子。可以将卫生巾放入这种袋子内丢弃。如果没有袋子，请用卫生纸包裹卫生巾后再丢弃。

## 健康方面

- 卫生巾可能刺激皮肤，并在某些情况下引起感染。因此，请按建议定期更换，洗手，并正确清洗和晾干布卫生巾（可重复使用卫生巾）。
- 卫生巾在怀孕期间和产后恶露期非常适用。
- 卫生巾适用于所有类型的女性生殖器切割 (FGM/C) 情况。



### 关于月经用品和健康的更多重要信息。

[gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html](https://gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html)

- [unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf](https://www.unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf)
- [obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1471-0528.17668](https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1471-0528.17668)
- [journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257610](https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257610)
- [rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheits/so-benutzt-du-tampons-und-binden](https://rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheits/so-benutzt-du-tampons-und-binden)
- [feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/menstruation\\_schwangerschaft/zyklus\\_und\\_menstruation/hygiene.cfm](https://feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm)
- [lilli.ch/periode\\_menstruation\\_tage\\_binde\\_tampon](https://lilli.ch/periode_menstruation_tage_binde_tampon)
- [loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/](https://loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/)

# 经期内裤



## 简述

经期内裤是一种具有不同吸收层的内裤。它们在阴道外吸收经血。经期内裤看起来像普通内裤。它可以清洗并重复使用。

## 规格

- 经期内裤有不同的服装尺码和款式，以适应不同的经血量。
- 一条经期内裤可以吸收相当于 1 到 4 根卫生棉条量的液体。

## 建议使用时间

最迟应在 12 小时后更换经期内裤，具体取决于经血量。

## 使用方法

- 在首次使用前，用水冲洗或清洗经期内裤。
- 经期内裤的穿着方法与普通内裤完全相同。
- 它可以单独使用，也可以作为其他月经用品的补充防护。

## 使用后

经期内裤清洁后可重复使用。

## 建议清洁方法

1. 冲洗/清洁：使用后，先用冷水冲洗经期内裤。冷水比温水更容易洗掉血迹。
2. 清洗：首次使用前及冲洗后。  
清洗时请勿使用柔顺剂，也不要熨烫。  
这两者都可能导致经血吸收效果变差。
3. 晾干：将经期内裤在空气中充分晾干（不要使用烘干机）。

**小贴士：**如果经期内裤清洗和晾干得当，不会有异味。  
如果经期内裤仍有异味，则应丢弃。



## 废弃处理

经期内裤清洁后可**重复使用**。

它大约能在 1 年内有效吸收经血，但这因产品而异。

包装上通常会注明经期内裤可以清洗多少次（例如：40 至 50 次），直到其吸收效果变差为止。然后可以将其丢弃，或者当作普通内裤穿着。



## 健康方面

- 重要的是，经期内裤中**不应含有（纳米）银和其他化学物质**。这些可能影响健康。包装上可以查阅具体的材料成分。
- 经期内裤在**怀孕期间和产后恶露期**非常适用。
- 经期内裤适用于所有类型的**女性生殖器切割 (FGM/C)** 情况。



关于月经用品和健康的  
更多重要信息。

[gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html](https://gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html)

- [nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/period-underwear.shtml](https://nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/period-underwear.shtml)
- [unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf](https://unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf)
- [maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023\\_Empfehlungen\\_FGMC.pdf](https://maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf)

# 月经杯



## 简述

月经杯是一个柔软的容器，通常由硅胶制成。它在阴道内承接经血。当月经杯满了时，将其取出、清洗然后重复使用。

一个月经杯可以使用多年。如果清洁得当并妥善存放，一个杯子可使用长达 10 年。

## 规格

- 月经杯有不同的规格和形状。其规格通常以 S（小）、M（中）和 L（大）表示。由于每个人的阴道不同，合适的规格也因人而异。
- 经血量较大或盆底肌松弛（例如分娩后）时，可以使用更大的月经杯。
- 第一次月经时，从最小尺寸开始试用。

## 建议使用时间

4 至 12 小时，具体取决于月经杯的尺寸和经血量。

## 使用方法

1. **煮沸消毒：**在首次使用前，以及每次月经再开始时，都应煮沸消毒月经杯（煮沸时间见包装说明）；例如在装有沸水的锅中或在装有水的杯子中用微波炉加热。
2. 洗手。
3. 找一个舒适的姿势。[相关技巧可在常见问题解答中找到](#)。
4. 用两根手指将月经杯折叠起来然后推入：
  - 折叠后的月经杯看起来像字母“C”。因此也称为“C 形折叠”。
  - 月经杯在阴道内会自行展开。它会形成负压贴合（“吸附效应”），并由阴道内的盆底肌固定。
5. **检查位置：**如果感觉不到月经杯的存在，说明放置正确。



### 小贴士：

- 用手指沿月经杯下缘滑动，检查它是否已展开。如果没有，通常收紧几次盆底肌会有帮助。
- 如果不确定月经杯是否放置妥当、经血是否会漏出：可以再额外使用一片卫生巾、护垫或经期内裤作为补充防护。

## 使用后

1. 洗手。
2. 取出：在将月经杯从阴道中拉出之前，必须先将其松开。为此，用两根手指在阴道内挤压月经杯。如果杯子可以轻松移动，说明“吸附效应”已解除。接着可以小心地拉住“回收柄”或直接用手指将其拉出。
3. 然后可以将月经杯中的经血倒入马桶。
4. 冲洗或清洁后，可以重新放入月经杯。

### 小贴士：

- 与放入时一样——在舒适的姿势下操作最简单。
- 可以在淋浴或浴缸中练习清空或取出，因为最初几次可能会有血液溅出。

## 建议清洁方法

1. 冲洗/清洁：用清水冲洗月经杯（先用冷水，再用温水）。根据需要，可以用尽可能温和的肥皂清洗。肥皂中的香料或其他成分可能刺激皮肤。

**小贴士：**如果没有水龙头可用，也可以使用水瓶中的水。

2. 煮沸消毒：在月经结束后和下次月经开始前，再次煮沸消毒月经杯。关于煮沸消毒的信息见上文的“使用方法”。
3. 存放：在下次月经前，将其存放在干燥但通风的地方。

**重要：**不要密封存放，以免滋生细菌或霉菌。

## 废弃处理

月经杯清洁后可重复使用，最长可达 10 年。  
不再使用时，应作为其他垃圾丢弃。



## 健康方面

- 月经杯应仅由一人使用，以避免感染风险。
- 月经杯不会使阴道干燥，因此不会破坏阴道菌群。因此，刺激和感染风险较低。
- 注意**硅胶或乳胶过敏**：也有不含硅胶或乳胶的月经杯。其包装上会注明“低过敏性”。
- **月经杯与避孕环或铜链节育器**：  
月经杯的吸附作用可能使已放置的避孕环或铜链节育器移位。因此，如果体内放置了避孕环或铜链节育器，务必咨询妇科医生是否可以使用月经杯。
- **怀孕期间和产后恶露期**不应使用月经杯。此时最好使用卫生巾或经期内裤。
- 进行过**女性生殖器切割 (FGM/C) 第 3 型（锁阴术）**后无法使用月经杯。



### 关于月经用品和健康的 更多重要信息。

[gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html](https://gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html)

- [unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf](https://www.unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf)
- [unicef.org/supply/documents/menstrual-cup-specifications](https://www.unicef.org/supply/documents/menstrual-cup-specifications)
- [nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/menstrual-cups.shtml](https://www.nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/menstrual-cups.shtml)
- [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6669309/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6669309/)
- [obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajo.13910](https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajo.13910)
- [researchgate.net/publication/334518875\\_Menstrual\\_cup\\_use\\_leakage\\_acceptability\\_safety\\_and\\_availability\\_a\\_systematic\\_review\\_and\\_meta-analysis](https://www.researchgate.net/publication/334518875_Menstrual_cup_use_leakage_acceptability_safety_and_availability_a_systematic_review_and_meta-analysis)
- [journals.lww.com/greenjournal/abstract/2020/05001/menstrual\\_cup\\_use\\_and\\_intrauterine\\_device.3.aspx](https://journals.lww.com/greenjournal/abstract/2020/05001/menstrual_cup_use_and_intrauterine_device.3.aspx)
- [maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023\\_Empfehlungen\\_FGMC.pdf](https://www.maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf)
- [lilli.ch/menstruationstasse\\_anwendung](https://www.lilli.ch/menstruationstasse_anwendung)
- [loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/](https://www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/)
- [feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/menstruation\\_schwangerschaft/zyklus\\_und\\_menstruation/hygiene.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm)

# 月经碟



## 简述

月经碟是一个扁平柔软的容器，通常由硅胶制成。它在阴道内承接经血。与月经杯相比，月经碟更扁、更宽，因此可以容纳更多经血。这使其特别适用于经血量大的情况。当月经碟满了时，将其取出、清洗然后重复使用。

月经碟可以使用多年。如果清洁得当并妥善存放，一个月经碟可使用长达 10 年。

## 规格

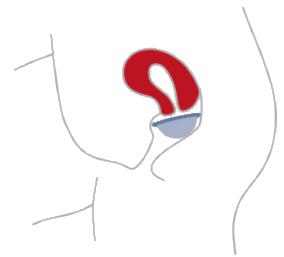
月经碟有不同的规格。其规格通常以 S（小）、M（中）和 L（大）表示。由于每个人的阴道不同，合适的规格也因人而异。经血量较大时，可以使用更大尺寸的月经碟。

## 建议使用时间

最长 12 小时，具体取决于碟片尺寸和经血量。

## 使用方法

1. 煮沸消毒：在首次使用前，以及每次月经再开始时，都应煮沸消毒月经碟（煮沸时间见包装说明）；例如在装有沸水的锅中或在装有水的杯子中用微波炉加热。
2. 洗手。
3. 找一个舒适的姿势。相关技巧可在常见问题解答中找到。
4. 将月经碟的侧面挤压在一起，然后推入：月经碟在阴道内会自行展开并包住宫颈。
5. 检查位置：如果感觉不到月经碟的存在，说明放置正确。



**小贴士：** 如果不确定月经碟是否放置妥当、经血是否会漏出：可以再额外使用一片卫生巾、护垫或经期内裤作为补充防护。

## 使用后

1. 洗手。
2. 然后选择
  - **清空**月经碟（可以不必取出）：  
用手指在阴道内将碟片向后倾斜。有时通过向下用力（如排便），即收缩/放松盆底肌也能做到。然后经血会通过阴道流出。
  - 或者
  - **取出**月经碟：用手指摸到月经碟并将其拉出。然后可以将月经碟中的经血倒入马桶。
3. 冲洗或清洁后，可以重新放入月经碟。

### 小贴士：

- 与放入时一样——在舒适的姿势下操作最简单。
- 可以在淋浴或浴缸中练习清空或取出，因为最初几次可能会有血液溅出。

## 建议清洁方法

1. 冲洗/清洁：用清水冲洗月经碟（先用冷水，再用温水）。根据需要，可以用尽可能温和的肥皂清洗。肥皂中的香料或其他成分可能刺激皮肤。

**小贴士：**如果没有水龙头可用，也可以使用水瓶中的水。

2. 煮沸消毒：在月经结束后和下次月经开始前，再次煮沸消毒月经碟。关于煮沸消毒的信息见上文的“使用方法”。
3. 存放：在下次月经前，将其存放在干燥但通风的地方。

**重要：**不要密封存放，以免滋生细菌或霉菌。

## 废弃处理

月经碟清洁后可重复使用，最长可达 10 年。不再使用时，应作为其他垃圾丢弃。



## 健康方面

- 月经碟应仅由一人使用，以避免感染风险。
- 月经碟不会使阴道干燥，因此不会破坏阴道菌群。因此，刺激和感染风险较低。
- 注意硅胶或乳胶过敏：也有不含硅胶或乳胶的月经碟。其包装上会注明“低过敏性”。
- 月经碟与避孕环或铜链节育器：  
月经碟在阴道内不像月经杯那样有力吸附。因此，月经碟原则上也可以与避孕环或铜链节育器一起使用。由于不能 100% 排除避孕器移位的可能性，应事先咨询妇科医生。
- 月经碟可以在阴道性交时使用，因为其位置较高。但它不是避孕工具。它也不会性交过程中滑入子宫内。
- 怀孕期间和产后恶露期不应使用月经碟。此时最好使用卫生巾或经期内裤。
- 进行过女性生殖器切割 (FGM/C) 第 3 型（锁阴术）后无法使用月经碟。



关于月经用品和健康的  
更多重要信息。

[gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html](https://gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/chinese.html)

- [srh.bmj.com/content/50/1/21](https://srh.bmj.com/content/50/1/21)
- [nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/menstrual-discs.shtml](https://nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/menstrual-discs.shtml)
- [maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023\\_Empfehlungen\\_FGMC.pdf](https://maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf)


### 版权信息

媒体所有权人：Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)

Stubenring 6, 1010 维也纳, [www.goeg.at](http://www.goeg.at) FN 281909y, 维也纳商事法庭, 增值税号: ATU62777178

受奥地利联邦劳动、社会事务、卫生和消费者保护部 (BMASGPK) 委托制作。由健康促进专项计划资金资助。版本: 2025 年 10 月

平面设计及插图: Mariella Drechsler, 图标: Flaticon

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit  
Österreich GmbH

 Agenda  
Gesundheitsförderung