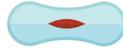


**التعليمات:** تدوين عدد الفوط الصحيّة / السدادات القطنية المُستعملة في اليوم استناداً إلى مدى تشبّعها لكلّ يوم من أيام الدورة الشهرية. إذا كانت مدّة الدورة أكثر من 10 أيام، يُرجى متابعة تسجيل النقاط باستخدام مخطّط ثانٍ. في حال وجود أي كتل دم متخثر، يُرجى تدوين عدد الكتل وحجم كلّ واحدة منها كلّ يوم. يُرجى الاطلاع على نظام تسجيل النقاط المبين إلى جهة اليمين حول كيفية قياس حجم كتلة الدم المتخثر. 1 في حال وجود أي غزارة أو تدفق كافيان للتأثير على الحياة اليومية ونوعية الحياة، يُرجى وضع رقم "1" من أجل ذلك اليوم. في حال استعمال أكواب الدورة الشهرية، نوصي باستعمال كوب عليه علامات متعلّقة بالحجم. يُرجى إدخال حجم الكوب المُستعمل في الخانة، من ثمّ إدخال الحرف الذي يناسب كمية الدم في الجدول.

النقاط	تسجيل النتائج	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	اليوم	الفوط الصحيّة
	نقطة واحدة لكل فوطة صحيّة												ملطّخة قليلاً
	5 نقاط لكل فوطة صحيّة												ملطّخة باعتدال
	20 نقطة لكل فوطة صحيّة												ملطّخة بالكامل
	نقطة واحدة لكل كتلة دم متخثر												كتلة دم متخثر صغيرة (مثل حبة عنب)
	5 نقاط لكل كتلة دم متخثر												كتلة دم متخثر كبيرة (مثل حبة الفراولة)
	5 نقاط لكل يوم												غزارة

النقاط	تسجيل النتائج	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	اليوم	السدادات القطنية
	نقطة واحدة لكل سداة قطنية												ملطّخة قليلاً
	5 نقاط لكل سداة قطنية												ملطّخة باعتدال
	10 نقاط لكل سداة قطنية												ملطّخة بالكامل
	نقطة واحدة لكل كتلة دم متخثر												كتلة دم متخثر صغيرة (مثل حبة عنب)
	5 نقاط لكل كتلة دم متخثر												كتلة دم متخثر كبيرة (مثل حبة الفراولة)
	5 نقاط لكل يوم												غزارة

## أكواب الدورة الشهرية

النقاط	النقاط	النقاط	النقاط	النقاط	اليوم	خيارات تسجيل النتائج	حجم الكوب (مل)						
													<input type="text"/>
النقاط	النقاط	النقاط	النقاط	النقاط	النقاط								
													كوب دورة شهرية 1
													كوب دورة شهرية 2

## مجموع النقاط

إذا تجاوز المجموع لديكم 100، يُرجى زيارة طبيب.