



What You Should Know About...Emergency Contraception (Plan B)

What is Plan B?

- Plan B is an emergency contra-ception medication used to prevent pregnancy after sex when you didn't use birth control.
- It comes as two pills.
- Although commonly known as the "morning after" pill, Plan B can be effective in preventing pregnancy if taken within 72 hours of unprotected sex or contraceptive failure.
- You can now get Plan B without a prescription at some pharmacies, and at your local emergency department. If you do have a prescription though, Plan B will cost you less to buy.

Who Can Taken Plan B?

- Almost all women can take Plan B safely.
- You should NOT use Plan B if you know you are pregnant (mainly because it won't work).

NOTE: If you think you are pregnant from other unprotected sex that happened over a week ago, consider getting a pregnancy test first before using Plan B. Tests are available at any pharmacy.

What Counts As Unprotected Sex?

Unprotected sex includes the following:

- You had sex but aren't on any birth control, or the birth control you used was inadequate, for example:
- A condom broke, or fell off, and you aren't on any other birth control.

Ce qu'il faut savoir sur... la contraception d'urgence (Plan B)

Qu'est-ce que Plan B?

- Plan B est un contraceptif d'urgence pour la prévention d'une grossesse **après** une relation sexuelle sans protection.
- Ce médicament se présente sous forme de deux comprimés.
- Bien que connu sous le nom de « pilule du lendemain », Plan B peut en fait écarter le risque d'une grossesse pendant les 72 heures suivant une relation non protégée ou en cas de problème de contraception.
- Vous pouvez maintenant vous procurer Plan B **sans ordonnance** à certaines pharmacies et au service des urgences de votre localité. Par contre, si vous avez une ordonnance, Plan B vous coûtera moins cher.

Qui peut prendre Plan B?

- Presque toutes les femmes peuvent prendre Plan B en toute sécurité.
- Vous ne **DEVEZ PAS** prendre Plan B si vous savez que vous êtes enceinte (principalement parce qu'il ne fonctionnera pas).

N. B. : Si vous croyez être enceinte en raison d'autres relations non protégées que vous auriez eues **il y a plus d'une semaine**, demandez un test de grossesse avant de prendre Plan B. Vous pouvez obtenir un test de grossesse à n'importe quelle pharmacie.

Qu'est-ce qu'une relation non protégée?

Une relation non protégée peut-être lorsque :

- vous avez eu une relation sexuelle, mais vous n'aviez recours à aucun moyen de contraception ou celui-ci ne sera pas efficace si, par exemple,
- le condom s'est brisé ou est tombé et que vous ne prenez pas de pilule

- You missed two or more birth control pills in a pack.
- You were more than a week late for your birth control injection (Depo-Provera).
- Your diaphragm dislodged or was removed too early.
- You miscalculated your fertile period if you use the “rhythm method”.

NOTE: Plan B also can be used if you were forced to have sex.

Is it Safe for Me?

Plan B is the only medication in Canada approved as an emergency contraceptive by Health Canada. It was approved in February 2000 for sale in Canada, and since then, thousands of women have taken it. Plan B, under different names, is available in more than 100 countries around the world.

You should not use Plan B if you have a confirmed pregnancy, have unexplained vaginal bleeding, or are allergic to the ingredients in the pills.

If you’re taking any other medication, have known or suspected cancer of the breast, have active liver disease or tumour, have diabetes, you are currently ill, or you have a long-term medical condition, be sure to tell your pharmacist, doctor, or health clinic before taking Plan B, and ask them what to do next.

There are some medications that may interact with Plan B and reduce its effectiveness. You should always tell your pharmacist or doctor if you’re taking any other medicine or herbal remedies.

When Should I Take the Plan B Pills?

- There are 2 pills in the pack. One should be taken immediately (but within 72 hours), and the second 12 hours later.

anticonceptionnelle.

- vous avez oublié de prendre un ou deux des comprimés de l'emballage.
- vous étiez plus d'une semaine en retard pour votre injection contraceptive (Depo-Provera).
- votre diaphragme s'est déplacé ou a été enlevé trop tôt.
- vous vous êtes trompée dans vos calculs si vous utilisez l'« abstinence périodique ».

N. B. : Vous pouvez également prendre Plan B si on vous a forcée à avoir une relation sexuelle.

Y a-t-il des risques?

Plan B est le seul médicament au Canada approuvé comme contraceptif d'urgence par Santé Canada. Ce médicament a été autorisé en février 2000 pour la vente au Canada, et depuis, des milliers de femmes y ont eu recours. Plan B est offert sous différentes appellations dans plus de 100 pays dans le monde.

Vous ne devez pas prendre Plan B si vous êtes sûre d'être enceinte, si vous avez des saignements inexpliqués du vagin ou si vous êtes allergique aux ingrédients du comprimé.

Si vous prenez d'autres médicaments, si vous savez que vous êtes ou êtes peut-être atteinte du cancer du sein, si vous souffrez d'une maladie ou tumeur active du foie, si vous souffrez du diabète, si vous êtes présentement malade, si vous êtes atteinte d'une maladie chronique, assurez-vous d'en parler à votre pharmacien, médecin ou clinique de santé avant de prendre Plan B, et informez-vous de ce que vous devriez faire.

Certains médicaments peuvent interagir avec Plan B et en réduire l'efficacité. Vous devez toujours dire à votre pharmacien ou votre médecin si vous prenez d'autres médicaments ou remèdes à base de plantes médicinales.

Quand dois-je prendre les comprimés Plan B?

- L'emballage comprend 2 comprimés. Vous devez en prendre un immédiatement (s'il s'est déroulé moins de 72 heures depuis votre relation sexuelle), et la deuxième 12 heures plus tard.

What WILL Plan B Do?

Plan B does 1 of 3 things:

- it temporarily stops the release of an egg from the ovary;
- it prevents fertilization; or
- it prevents a fertilized egg from attaching to the uterus.

Will it work?

Provided you follow the instructions, Plan B is:

- 95% effective within 24 hours of unprotected sex;
- 85% effective between 25 and 48 hours;
- 58% effective between 49 and 72 hours.

You can expect a period within 1-3 weeks of taking Plan B. See your health care provider for a pregnancy test if you don't have a period within 3 weeks.

What Will Plan B NOT Do?

- Plan B will **NOT** prevent pregnancy all of the time.
- Plan B will **NOT** stop a pregnancy if you're already pregnant.
- Plan B will **NOT** protect you from sexually transmitted infections (STIs) and HIV/AIDS.
- Plan B does **NOT** provide long-term protection against a future pregnancy.

Are There Any Side Effects?

Serious side effects are rare, but you may experience:

- Bleeding or spotting between periods.
- Your period may come at a different time than usual.
- Nausea (feeling sick, occurs in 23% of women) and vomiting (throwing up, occurs in 6% of women).
- Abdominal (stomach) pain (occurs in 18% of women).
- Headache or feeling tired (occurs in 17% of women).

Que FERA Plan B?

Plan B fait 1 de 3 choses :

- Il arrête temporairement l'éjection d'un ovule de l'ovaire.
- Il prévient la fécondation.
- Il empêche l'ovule fécondé de se fixer à l'utérus.

Est-ce que ça fonctionne?

Du moment que vous suivez les directives, Plan B est :

- efficace à 95 % au cours des 24 heures qui suivent une relation sexuelle non protégée;
- efficace à 85 % de 25 à 48 heures après une relation sexuelle non protégée;
- efficace à 58 % de 49 à 72 heures après une relation sexuelle non protégée.

Vous pouvez vous attendre à une menstruation **1 à 3 semaines** après avoir pris Plan B. Si vous n'avez pas eu de menstruation au bout de 3 semaines, consultez votre fournisseur de soins pour un test de grossesse.

Qu'est-ce que Plan B NE fait PAS?

- Plan B **NE prévient PAS** la grossesse tout le temps.
- Plan B **N'arrête PAS** une grossesse si vous êtes déjà enceinte.
- Plan B **Ne vous protège PAS** contre les infections sexuellement transmissibles (IST) et le VIH/SIDA.
- Plan B **N'offre PAS** de protection à long terme contre d'autres grossesses.

Y a-t-il des effets indésirables?

Les effets indésirables graves sont rares, mais vous pourriez :

- avoir des saignements ou des pertes sanguines entre les menstruations.
- avoir vos menstruations à de moments différents qu'auparavant.
- avoir des nausées (vous sentir mal, chez 23 % des femmes) et des vomissements (renvoyer, chez 6 % des femmes).
- avoir des douleurs abdominales (mal au ventre, chez 18 % des femmes).
- avoir mal à la tête ou vous sentir fatiguée (chez 17 % des femmes).

Can I Take Anything to Stop Feeling Sick?

- If you want you can take a half or a whole anti-nausea pill (Gravol, 50mg pill) 30 minutes before taking Plan B to prevent vomiting (throwing up).
- If you **do** vomit (throw up) within **1 hour** after taking the Plan B pills, Plan B might not work, and you should try to take a Plan B pill again.

Can I Take Plan B Whenever I Have Unprotected Sex?

- Use Plan B as **emergency contraception** only.
- Using Plan B frequently is not harmful it's just not a reliable method of birth control.
- If you think you are going to have sex, use a more reliable method of birth control.

What If I Take Plan B and Don't Know That I'm Pregnant?

- The effect of Plan B on the outcome of a pregnancy is unknown.
- We do know that babies exposed to hormones similar to Plan B before they were born were not harmed by these hormones.

Your Dose of Plan B is Less Likely to Work If:

- You have unprotected sex again in the same menstrual cycle after taking Plan B.
- You've already had unprotected sex earlier in your menstrual cycle.
- You vomit within 1 hour of taking Plan B.
- You're taking another medication that may reduce the effectiveness of Plan B.

If you've already taken Plan B once since your last period and you now find yourself pregnant, do not take Plan B again. It does not work if you have a confirmed pregnancy.

Puis-je prendre quelque chose pour me soulager?

- Vous pouvez prendre un comprimé ou un demi-comprimé d'un médicament contre les nausées (Gravol, 50 mg) 30 minutes avant de prendre Plan B pour prévenir les vomissements (renvoyer).
- Si vous **vomissez** (renvoyez) en moins d'**une heure** après avoir pris Plan B, il se peut qu'il ne fonctionne pas et que vous deviez prendre un autre comprimé de Plan B.

Puis-je prendre Plan B chaque fois que j'ai une relation sexuelle non protégée?

- N'utilisez Plan B que comme **contraceptif d'urgence**.
- Ce n'est pas dangereux d'utiliser Plan B fréquemment, mais ce n'est pas une méthode de contraception fiable.
- Si vous pensez que vous aurez probablement une relation sexuelle, utilisez une méthode plus fiable de contraception.

Que se passera-t-il si je prends Plan B sans savoir si je suis enceinte?

- On ne connaît pas l'effet de Plan B sur la grossesse.
- On ne sait pas si les nouveau-nés exposés à des hormones semblables à celles de Plan B avant la naissance subissent des conséquences.

Votre dose de Plan B a moins de chance de fonctionner si :

- vous avez une autre relation sexuelle non protégée au cours du même cycle menstruel après avoir pris Plan B.
- vous aviez déjà eu une autre relation sexuelle non protégée plus tôt au cours du même cycle menstruel.
- Vous avez vomi en moins d'une heure après avoir pris Plan B.
- Vous prenez un autre médicament qui réduit l'effet de Plan B.

Si vous avez déjà pris Plan B une fois depuis votre dernière menstruation et que vous êtes maintenant enceinte, ne prenez pas d'autres comprimés de Plan B. Le produit ne fonctionne pas si vous êtes enceinte.

What Should I Do After I Finish Taking Plan B?

- If you have sex again, use reliable birth control.
- If you have birth control pills, you can start a new pack right away after taking Plan B. You do not have to wait for your period to start.
- Make sure you see **your health care provider for a pregnancy test if you don't get a period within 3 weeks after taking Plan B.**

More than 5-7 Days Late

- If there's a delay in the onset of your period by more than one week, the possibility of pregnancy should be considered. If this happens to you and you're worried, go to your doctor or health clinic for a pregnancy test. If the test is positive, get some advice about your options from your doctor.

Late Period and Pain

- If your period is overdue and you have pain, contact your doctor or clinic as soon as possible.

Restarting Your Birth Control Pill

- Throw out any missed pills, including the one for the day you take Plan B.
- Restart your pack the day after using Plan B and take your pill as usual.
- During the first 7 days of restarting the pill, if you have sex, use an additional form of contraception.
- If these 7 days take you into a new pack of pills, don't take your usual one-week break between packs – just carry straight on with the next pack.

Going On The Pill for the First Time After Plan B

- You have to wait until you've had your first period after taking Plan B before you can go on to the birth control pill. See your doctor or local health clinic,

Que dois-je faire après avoir pris les deux comprimés de Plan B?

- Si vous continuez d'avoir des relations sexuelles, utilisez une méthode fiable de contraception.
- Si vous preniez la pilule anticonceptionnelle, vous pouvez commencer un nouvel emballage tout de suite après avoir pris Plan B. Vous n'avez pas besoin d'attendre le début de votre prochaine menstruation.
- Si vous n'avez pas eu de menstruation au bout de 3 semaines après avoir pris Plan B, assurez-vous de consulter votre fournisseur de soins pour un test de grossesse.

Plus de 5 à 7 jours de retard

- Si vos menstruations retardent de plus d'une semaine, il est possible que vous soyez enceinte. Si cela se produit, et que vous êtes inquiète, consultez votre médecin ou demandez un test de grossesse à la clinique. Si le test est positif, demandez conseil à votre médecin.

Retard des menstruations et douleur.

- Si vos menstruations retardent et que vous ressentez de la douleur, communiquez avec votre médecin ou la clinique le plus tôt possible.

Recommencer à prendre la pilule anticonceptionnelle

- Jetez tous les comprimés manqués, y compris celui du jour où vous avez pris Plan B.
- Recommencez à prendre les comprimés de votre emballage le jour après que vous avez pris Plan B et continuez de les prendre comme d'habitude.
- Si vous avez une relation sexuelle au cours des 7 premiers jours, ayez aussi recours à une deuxième méthode de contraception.
- Si, après ces 7 jours, vous devez commencer un nouvel emballage, ne prenez pas la pause habituelle d'une semaine entre les emballages. Passez tout simplement au suivant tout de suite.

Commencer à prendre la pilule anticonceptionnelle pour la première fois après avoir pris Plan B

and they'll advise you on the different types of birth control available. Remember, Plan B doesn't have any lasting contraceptive effect, so you'll need to use an additional method of birth control until your next period.

What If I Get Pregnant Despite Taking Plan B?

- If you are pregnant, get help early.
- Consider your options and make the choice that is right for **you**.

If you need more information:

- Call your health centre/Public Health Nurse,
or
- Call Health Links @
1-888-315-9257

If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:

- Return to the Emergency Department Immediately
or
- Call an ambulance: (911)

- Vous devez attendre votre prochaine menstruation après avoir pris Plan B avant de commencer à prendre la pilule anticonceptionnelle. Consultez votre médecin ou la clinique de votre localité. On vous renseignera sur les différents types de contraceptifs oraux qui existent. N'oubliez pas, Plan B n'est pas un contraceptif à long terme. Vous devez utiliser une autre méthode de contraception jusqu'à votre prochaine menstruation.

Que se passe-t-il si je deviens enceinte, même après avoir pris Plan B?

- Si vous êtes enceinte, ne tardez pas à demander de l'aide.
- Examinez les options et faites les choix qui **vous conviennent**.

Pour plus de renseignements :

- Communiquez avec votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,
ou
- Composez le numéro d'Info santé:
1 888 315-9257

Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:

- Retournez immédiatement au service des urgences,
ou
- Appelez une ambulance: (911)