

मन्छिन् आमा

परिवारकै स्वास्थ्यका लागि

महिनावारी स्वच्छताको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

संक्रमण, गन्ध, पिडा, असुविधा वा महिनावारी सम्बन्धी अन्य असहजताहरूबाट टाढा रही महिलाले सम्मानित र सहज जीवन बिताउन महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी कुराहरूमा ध्यान दिनु अत्यन्त आवश्यक छ ।



सेनितरी प्याड, घरमै बनाइएका प्याड अथवा सुरक्षित नरम सुतिको कपडा मात्र प्रयोग गरौं ।

प्रयोग गरेको प्याड वा कपडालाई बढिमा ६ घन्टापछि फेरोँ ।

प्रयोग गरेको सेनितरी प्याडलाई सुरक्षित व्यवस्थापन गरौं । प्याडलाई ढक्कन सहितको डस्टबिनमा फालौं र पछि जलाऔं ।



पुनः प्रयोग गर्न सकिने प्याड वा कपडालाई प्रयोग पछि राम्रोसँग साबुनपानीले धोऔं र पारिलो घाम लाग्ने सफा ठाउँ वा डोरीमा सुकाऔं । साथै, भित्रि लुगा पनि फेर्ने र धुने गरौं ।

सेनितरी प्याड वा कपडा प्रयोग गरेपछि वा फेरेपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं ।

महिनावारी हुँदा दिनहुँ नुहाउने गरौं । अथवा, सफा पानीले प्रजनन् अङ्गलाई राम्ररी सफा गरौं ।



महिनावारी हुँदा पोषिला तथा भोलिलो खानेकुराहरू प्रशस्त मात्रामा खाऔं र आराम गरौं ।

महिनावारी स्वच्छताका बारेमा जानौं र अरूलाई पनि जानकारी दिऔं ।