प्याड प्रयोग गर्ने सही तरिका

- महिनावारीको बेला मर्यादा किटमा भएको सेनेटरी प्याड, सफा कपडा या पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड प्रयोग गर्नुहोस् । योनीमा हुने विभिन्न संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।
- कम्तीमा ६ घण्टाको फरकमा प्याड फेर्नुहोस् । यदि तपाईंले पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड प्रयोग गर्नु भएको छ भने साबुन या लुगा धुने पाउडरले प्याड र कट्टु धुनुहोस् । यसले महिनावारी भएको बेला चिलाउने र जलनबाट जोगिन सहयोग गर्दछ ।

- रोग वा किटाणुहरुको संक्रमणबाट बच्न प्याड फेर्नु भन्दा पहिले र फेरिसकेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुनुहोस् ।

कोभिड १९ रोकथामका उपायहरु

- साबुनपानीले २० सेकेन्डसम्म मिची मिची हात धुनुहोस् ।
- साबुनपानी उपलब्ध नभएमा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कम्तीमा ६ फिटको सामाजिक दुरी कायम गर्नुहोस् ।
- सार्वजनिक ठाउँमा वा अरु व्यक्तिको नजिक जाँदा मास्क प्रयोग गर्नुहोस् र प्रयोग भएको मास्क उचित तरिकाले विसर्जन गर्नुहोस् ।
- खोक्दा वा हाँच्छ्यूँ गर्दा रुमाल या कुहिनाले मुख र नाक ढाक्नुहोस् ।
- घर भित्र र घर वरिपरि संक्रमणरहित बनाउन नियमित सरसफाइ गर्नुहोस् ।

सम्पर्क ठेगाना :
गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपाल
स्वास्थ्य अधिकार प्रवर्द्धन परियोजना, बाजुरा
फोन : ९७७-०९७-५४१२०९

KOICA
People Peace Prosperity Planet

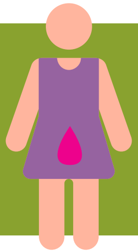
Good Neighbors International

मर्यादा किट प्रयोगकर्ता निर्देशिका

स्वास्थ्य अधिकार प्रवर्द्धन परियोजना, बाजुरा

PeaceWin शान्तिदीप

KIRDARC ...together for social justice



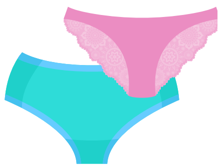
मर्यादा किटको परिचय : प्राकृतिक वा मानवीय विपद्ले उत्पन्न संकटको बेला वा संकटपछि महिलासम्बन्धी स्वच्छता र महिनावारीलाई सम्मानित र मर्यादित बनाउनका लागि चाहिने न्यूनतम सामग्रीहरुको थैलीलाई मर्यादा किट भनिन्छ ।

सामग्री र प्रयोग विधि

टर्चलाइट

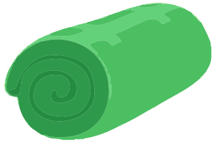
- रातको समयमा घर बाहिर निस्किँदा टर्चलाइट बाल्नुहोस् । यसले तपाईंलाई शौचालय प्रयोग गर्दा सुरक्षित महसुस गराउँछ ।
- आफूलाई खतरा महसुस भएको बेला टर्चलाइट बाल्दै, बन्द गर्दै खतराको संकेत अरुलाई दिन सक्नुहुन्छ ।

भित्री लुगा (कट्टु)



- प्याडको प्रयोग गर्न पेन्टी वा कट्टुको आवश्यकता पर्दछ ।
- महिनावारी भएको बेला लुगाधुने साबुन वा पाउडरले दिनहुँ कट्टु धुनुहोस् र घाम लागेको ठाउँमा सुकाउनुहोस् । घामले कीटाणु मार्दछ ।

तौलिया

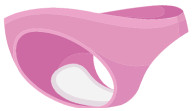


- नुहाइसकेपछि भिजेको शरीर पुछ्न र कपडा फेर्न तौलिया वा गम्छा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- केही दिनको अन्तरालमा लुगा धुने पाउडरले तौलिया वा गम्छा धुनुहोस् ।

साबुन

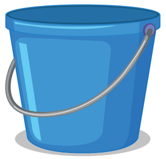
- विभिन्न रोग र संक्रमणबाट बच्न तथा स्वस्थ रहन अर्को पानामा देखाइएको जस्तै गरी चरणबद्ध रुपमा साबुन र पानीले मिचीमिची हात धुनुहोस् ।

सेनेटरी प्याड



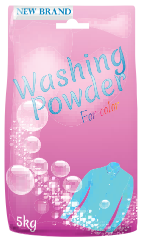
- प्याड फेर्नुभन्दा पहिले साबुनपानीले सफासँग हात धुनुहोस् ।
- प्याडमा टाँसिएको कागजलाई हटाउनुहोस् ।
- प्याडको टाँसिने भागलाई कट्टुको भित्री भागमा राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक ६ घण्टाको अन्तरालमा सेनेटरी प्याड फेर्नुहोस् ।
- प्याड फेर्नुपर्ने भएमा भित्री लुगाबाट प्याड निकाल्नुहोस्, पट्याउनुहोस् र कागज वा पुरानो पत्रिकामा बेर्नुहोस् वा नचुहिने झोलामा हाल्नुहोस् तथा सुरक्षित किसिमले फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस् ।
- प्रयोग भएको प्याड चर्पी भित्र फाल्नुहुँदैन, यसले फोहोर जाने पाइप बन्द हुन सक्छ ।
- प्याड प्रयोग गरिसकेपछि सधैं साबुनपानीले राम्ररी हात धुनुहोस् ।

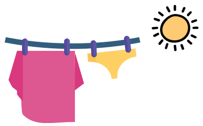
बाल्टिन



- पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने सेनेटरी प्याड र भित्री लुगा धुनका लागि यो बाल्टिन प्रयोग गर्नुहोस् ।
- मर्यादा किटमा भएका सबै सामग्रीहरुलाई यो बाल्टिनमा सुरक्षित साथ राख्नुहोस् ।

लुगा धुने पाउडर





- तपाईंको भित्री लुगासहित अन्य लुगा पनि यो पाउडरले धुनुहोस् ।
- लुगा धुने पाउडर सधैं बालबालिकाको पहुँच भन्दा टाढा राख्नुहोस् ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

- ✦ बाल्टिन या अन्य कुनै भाँडामा पानी लिनुहोस् । त्यसमा १ या २ चम्चा लुगा धुने पाउडर घोल्नुहोस् ।
- ✦ भित्री लुगा, पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड र अन्य लुगा १ घण्टा जति भिजाउनुहोस् ।
- ✦ १ घण्टापछि सबै लुगा राम्ररी मिच्नुहोस् र सफा पानीले लुगा धुनुहोस् ।
- ✦ घाममा कीटाणु मर्ने हुँदा घाममा लुगा सुकाउनुहोस् ।

सावधान : राम्ररी नसुकेको कट्टु या प्याडले संक्रमण हुन सक्छ ।

दन्त मञ्जन र बुरुस

- कम्तीमा दिनको दुईपटक खाना खाइसकेपछि दन्त मञ्जन र बुरुसले दाँत माझ्नुहोस् । यसले तपाईंको मुखलाई स्वस्थ राख्छ ।

मर्यादा किट प्रयोग गर्दा हुने फाइदाहरु

मर्यादा किटले :

- महिनावारीलाई सुरक्षित, स्वस्थकर र सहज व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्दछ ।
- महिनावारी भएको बेला हिंड्डुल गर्न सहज बनाउँदछ ।
- महिनावारीलाई रातको समयमा पनि सुरक्षित तवरले व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्दछ ।