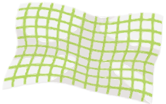
कीटनाशक चिसो न्यापकिन

- हात पुछ्नको लागि कीटनाशक न्यापकिन प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यो बाह्य प्रयोगको लागि मात्र हो । त्यसैले आँखालाई जोगाउनुपर्छ ।
- यदि जलन भयो भने प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- बच्चाले भेट्ने ठाउँमा नराख्नुहोस् । वयस्क व्यक्तिको निगरानीमा मात्र बच्चालाई प्रयोग गर्न दिनुहोस् ।
- प्रयोग गरिसकेपछि सुक्न दिनुहोस् ।
- प्रयोग गरेको न्यापकिन फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस् । चर्पीमा नफाल्नुहोस् ।

महिनावारी झोला

- यो झोलामा सेनेटरी प्याड या कपडाको प्याड राख्नुहोस् ।
- महिनावारी भएको बेलामा तातो चिया पिउनको लागि चियापत्ती र चिनीको पाकेट पनि राख्नुहोस् ।
- साबुन र नङ्ग कटर राख्नुहोस् ।

प्याड प्रयोग गर्ने सही तरिका



- महिनावारीको बेला महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन झोलामा 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 ।

गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपाल

स्वास्थ्य अधिकार प्रवर्द्धन परियोजना, बाजुरा

फोन : ९७७-०९७-५४१२०९

KOICA

People Peace Prosperity Planet

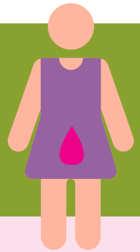
Good Neighbors International

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन किट निर्देशिका

स्वास्थ्य अधिकार प्रवर्द्धन परियोजना, बाजुरा

PeaceWin शान्तिदीप

KIRDARC ...together for social justice



महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन किटको परिचय :

महिनावारीलाई सम्मानित र मर्यादित बनाउनका लागि चाहिने न्यूनतम सामग्रीहरु समावेश गरिएको थैलीलाई महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन किट भनिन्छ ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन भन्नाले:

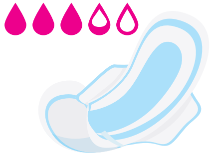
- ✦ सफा र नरम कपडा या सेनेटरी प्याडको प्रयोग गर्नु हो ।
- ✦ ४ देखि ६ घण्टाको अन्तरालमा गोपनीयता कायम गर्दै प्याड फेर्नु हो ।
- ✦ प्याड या कपडा फेरिसकेपछि प्रत्येकपल्ट साबुनपानीले हात धुनु हो ।
- ✦ प्रयोग गरिएको प्याडलाई जथाभावी नफ्याँकी उचित व्यवस्थापन गर्नु हो ।
- ✦ रगतको टाटो नदेखिने गरी साबुनपानीले कपडा धोइ प्रत्यक्ष धाममा सुकाउनु हो ।
- ✦ महिनावारी भएको बेला सफा र सुरक्षित ठाउँमा बस्नु हो ।
- ✦ विद्यालय जानु र घरको चर्पी प्रयोग गर्ने जस्ता दैनिक क्रियाकलाप गर्नु हो ।
- ✦ नुहाउने तथा जननेन्द्रिय वरिपरि सरसफाई जस्ता व्यक्तिगत सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनु हो ।
- ✦ पर्याप्त आराम गर्ने तथा दूध, दही, फलफूल, माछामासु जस्ता पोषणयुक्त सन्तुलित खानेकुरा खानु हो ।

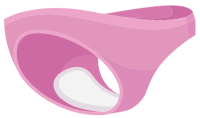
किट प्रयोग गर्नाले हुने फाइदाहरू

- • महिनावारीलाई सुरक्षित, स्वस्थकर र सहज व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्दछ ।
- • महिनावारी भएको बेला हिंड्डुल गर्न सहज गर्दछ ।
- • महिनावारीलाई राती सुरक्षित किसिमले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सामग्री सूची तथा प्रयोग विधि

सेनेटरी प्याड



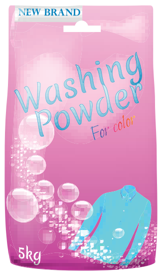


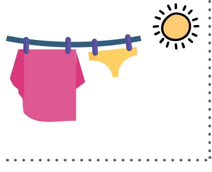
- प्याड फेर्नुभन्दा पहिले साबुनपानीले हात धुनुहोस् ।
- प्याडमा टाँसिएको कागजलाई हटाउनुहोस् ।
- प्याडको टाँसिने भागलाई कट्टुको भित्री भागमा राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक ६ घण्टाको अन्तरालमा सेनेटरी प्याड फेर्नुहोस् ।
- प्याड फेर्नुपर्ने भएमा भित्री लुगाबाट प्याड निकाल्नुहोस्, पट्याउनुहोस् र कागज वा पुरानो पत्रिकामा बेर्नुहोस् वा नचुहिने झोलामा हाल्नुहोस् र 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 ।

साबुन

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

लुगा धुने पाउडर





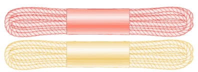
- तपाईंको भित्री लुगासहित अन्य लुगा पनि यो पाउडरले धुनुहोस् ।
- लुगा धुने पाउडर सधैं बालबालिकाको पहुँच भन्दा टाढा राख्नुहोस् ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

- ✦ बाल्टिन या अन्य कुनै भाँडामा पानी लिनुहोस् । त्यसमा १ या २ चम्चा लुगा धुने पाउडर घोल्नुहोस् ।
- ✦ भित्री लुगा, पुनः 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 हुनसक्छ ।

लुगा सुकाउने डोरी र च्याप्ने पिन



- सुल्टो पारेर लुगा सुकाउँदा फोहोर लाग्न सक्छ, त्यसैले जहिले पनि उल्टो पारेर, पिनले लुगा च्यापेर डोरीमा सुकाउनुहोस् ।
- सेतो लुगालाई टन्टलापुर घाममा सिधै सुकाउनुहोस् तर रंगिन कपडालाई उल्टो गरेर सुकाउनुहोस् । उल्टो सुकाउँदा घामले लुगा खुइलिदैन ।