

# માસિક કોઈ રોગ નથી

પરંતુ સ્વચ્છતા ઉત્પાદનોની સુવિધા નો અભાવ તેનું કારણ બની શકે છે.



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

तेने लाल रंग करो  
#ReadyForRed  
भारतनी आगामी पेढीनुं  
सशक्तिकरण

तमारा प्रथम मासिक नो अनुभव अमारी साथे शेर करो!



**SANDESH**  
AN EDUCATIONAL PROGRAM BY  
INTAS

**SANJIVINI**  
AN EDUCATIONAL PROGRAM BY  
INTAS

# શરમ ત્યાગી ઢો

બોનેટકાર્ટ  
ઢ્રારા સંચાલિત  
ઘ ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા  
ઢ્રારા ઁક પહેલ

માસકિ વશી હવે  
શાંત રહેવાનો  
સમય નથી

માસકિના સ્વાસ્થ્ય વશી  
જાગૃતિલાવવાની ઁક પહેલ



## મૌન તોડો

માસકિ સ્રાવ વર્ણિ શરમ અને ગોપનીયતા ને પડકાર આપો! ચાલો આપણે અવાજ ઉઠાવીએ બીજા ને બોલવા દઈએ



## જાણકારીપૂર્ણ પસંદગી

વિવિધ ઉત્પાદનોની એક્સેસ અને તેમના સલામત વપરાશ અને નિકાલ વિશેની માહિતીની ખાતરી કરીને મહિલાઓને જાણકાર પસંદગી કરવા માટે સક્ષમ બનાવો.



## ટેબુ થી દૂર આગળ વધો

ચાલો આપણે સંબંધિત કલંક અને ભેદભાવને સમાપ્ત કરવા માટે માસિક સ્રાવ સાથે સંકળાયેલ નિષિદ્ધો અને દંતકથાઓને તોડીએ.



## માનસિક સ્વાસ્થ્ય ની માહિતી

માસકિ સ્રાવ પર જીવનચક્રનું જ્ઞાન પૂરદાન કરો, તેને જાતીય અને પૂરજનન બીમ સાથે જોડો, માસકિ સ્રાવની હકારાત્મક સાક્ષરતાની ખાતરી કરો.



## સલામત નિકાલ

તમામ પ્રકારના સલામત નિકાલની ખાતરી કરો માસકિ સ્રાવ સ્વચ્છતા ઉત્પાદનો. ઇન્ટ્રાસુટરક્યર અને સસ્ટ્રમ્સ તેની જગ્યાએ હોવી જરૂરી છે.



# સમઝીં કિ સુખદ મહિનવારી કઢસે હોઈ



**SANDESH**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

# માસિક એક છોકરીના જીવનના તમામ પાસાઓને અસર કરી શકે છે



## શક્ષણ

સુવધાઓના અથવા જરૂરી પુરવઠાના અભાવને કારણે છોકરીઓ તેમના પરિચિત દરમિયાન શાળાએ જવાનું ચૂકી શકે છે.

## હેલ્થ

સુધારેલ માસકિ સ્ત્રાવ હાઇજીન પદાર્થોનો ઉપયોગ ચેપ તરફ દોરી જઈ શકે છે.

## ઈકોનોમિક્સ

જો મહિલાઓ પાસે જરૂરી પુરવઠો અથવા સુવધાઓની એક્સેસ ન હોય તો તેઓ તેમનું કામ ચૂકી શકે છે.

## ગૌરવ

છોકરીઓ અગવડતાથી પીડાઈ શકે છે, ચીડવણી અને શરમજનક સહન કરી શકે છે, અને રોજિંદા પ્રવૃત્તિઓમાંથી બાકાત રહેવાનો સામનો કરી શકે છે.

## ભાગીદારી

પીડા, અસ્વસ્થતા અને લીકના ડરને કારણે છોકરીઓ શાળા, કાર્ય અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન વચિવલિ અથવા ઓછી ઉત્પાદક બની શકે છે.



# નબળી માસિક સ્વચ્છતા લાંબા ગાળાની સમસ્યાઓ તરફ દોરી જાય છે



યુરિનરી ટ્રેક્ટ ઇન્ફેક્શન



યીસ્ટ ઇન્ફેક્શન



પ્રજનન માર્ગના ચેપ



હેપેટાઇટિસ 11 ચેપ



સર્વાઇકલ કેન્સર



નબળી માસિક  
સ્વચ્છતા સર્વિકલ  
કેન્સર માટેના તમારા  
જોખમને વધારે છે

## માસિક સંબંધી આરોગ્ય વચ્ચે જોડાણ



માનસિક સ્વાસ્થ્ય



માસિક સ્વાસ્થ્ય

## માસિક સ્ત્રાવની સ્વચ્છતા

### આદર્શ દૃશ્ય

પોસાય તેવા સેનિટરી  
નેપકિન્સ,  
પસંદગી અને વિવિધતાને  
અનુરૂપ  
સ્ત્રીઓને જરૂર હોય છે

સ્વચ્છ અને ખાનગી  
શૌચાલયો  
પાણી અને યોગ્ય  
કચરા સાથે  
નિકાલની સુવિધાઓ

### ખરાબ સિનેરિયો

મોટાભાગની ગ્રામીણ  
શાળાઓ અને  
અનુર-સીવડ  
વસાહતોનો અભાવ  
શૌચાલયની યોગ્ય  
સુવધા

સેનિટરી  
નેપકિન્સ પર  
60% થી વધુ કરપાત્ર છે

## માસિક આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા

માસિક સ્ત્રાવને આરોગ્યપ્રદ રીતે સંચાલિત કરવાના  
૩ એકબીજા સાથે જોડાયેલા પરિમાણોનો સમાવેશ થાય છે



મૌન  
તોડવું



માસિક સ્ત્રાવનું  
સંચાલન  
આરોગ્યપ્રદ રીતે  
અને સુરક્ષિત રીતે



સલામત પુનઃઉપયોગ અને  
ડિસ્પોઝલ સોલ્યુશન



# ટોચની 10 માસિક સ્વચ્છતા ટીપ્સ દરેક સ્ત્રીએ જાણવું જોઈએ



**SANDESH**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

1. સ્વચ્છતાની યોગ્ય પદ્ધતિસંદ કરવી
2. નયિમતિ અંતરાલે તમારા પેડ બદલો
3. તમારા પેરીનલ વસિતારને યોગ્ય રીતે ધોઈ લો
4. સાબુ અને ઘનષિઠ ધોવાનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો
5. તમારા અંતરંગ વસિતારને ધોવાની યોગ્ય રીતને અનુસરો
6. યોગ્ય અનુરૂગારમેન્ટ પહેરો
7. ડુયગિમાં સામેલ ન થાઓ
8. નયિમતિ સ્નાન કરો
9. માસકિ સ્રાવના ઉત્પાદનોનો સલામત નકાલ
10. ચેપ અથવા ફોલ્લીઓના કોઈપણ સંકેતોને અવગણશો નહી

## માસિક સ્રાવની સ્વચ્છતા જાળવવા માટેની ટિપ્સ

- તેના આધારે દર 4 થી 6 કલાકે તમારું સેનિટરી પેડ બદલો
- જો તમે ટેમ્પ્સનો ઉપયોગ કરો છો, તો તેને દરેક ઉપયોગ પછી બદલો
- આરામદાયક અને સ્વચ્છ અન્ડરવેર પહેરો
- ક્યારેય એક સાથે 2 સેનિટરી પેડનો ઉપયોગ કરશો નહીં
- પીરિયડ્સ દરમિયાન સાબુ અને યોનિમાર્ગ સ્વચ્છતા ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરશો નહીં

#EndPeriodPoverty





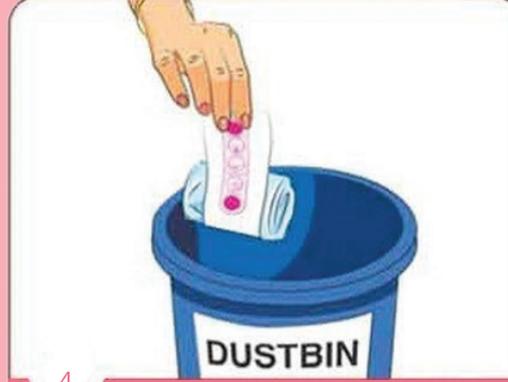
1 તમને પેડની પાછળ એક પ્રિન્ટેડ પેપર મળશે



2 વપરાયેલને રોલ કરો



3 કાગળને રોલ્ડ પેડ પર ચોંટાડો



4 તેને ડસ્ટબિનમાં ફેંકી દો

**SANDESH**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

ચાલો જાગૃતિ લાવીએ અને માસિક સ્રાવ અને  
માસિક સ્રાવ સ્વચ્છતા દિવસની  
આસપાસ એક બઝ બનાવીએ!



**SANDESH**  
INTEGRATED  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTEGRATED  
INTAS

# આરોગ્યપ્રદ માસિક સાવ - આરોગ્ય અને ગૌરવ માટે

માસિક સાવ દરમિયાન કયા ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે



સેનિટરી નેપકિન્સ



બાયોડિગ્રેડેબલ પેડ



ટેમ્પોન



મહિનવારી કપ



ફેરો ઉપયોગ મેં  
લાવલ જા સકેવાલા  
કપડા કે પેડ



સાફ આઝર  
સ્વચ્છ કપડા

## છોકરીઓ/સ્ત્રીઓ માસિક સાવની સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવી શકે?



માસિક દરમિયાન  
દરરોજ સ્નાન કરો



હાથ ધોઈ લો  
પહેલાં અને  
પેડ/- કલોથ/કપ  
બદલાયા પછી સાબુ  
લગાવો



માસિક દરમિયાન અને  
માસિક સાવના દિવસો  
પહેલા વધારાનું પેડ લઈ  
જાઓ



સાબુ, ક્રીમનો ઉપયોગ ન  
કરવો.  
યોનિમાર્ગના વિસ્તારોમાં  
અને તેની આસપાસ  
પરફ્યુમ્સ, તેને ધોવા માટે  
સાદા પાણીનો ઉપયોગ કરો



માસિક સાવ વિશેની  
વસ્તુઓ શેર કરવા  
માટે આરામદાયક  
વાતાવરણ બનાવવા  
માટે તમારા પરિવાર અને  
સાથીદારોને પ્રોત્સાહિત  
કરો!



માનવ અસ્તિત્વ માટે માસિક સાવ આવશ્યક છે.  
ચાલો તેને સ્વચ્છ અને ગૌરવપૂર્ણ બનાવીએ!

