

# পরিষিড কোন রোগ নয়

তবে স্বাস্থ্যবিধি পণ্যগুলিতে অ্যাক্সেসের অভাবের কারণ হতে পারে।



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

এটি লাল রঙ করুন

# #ReadyForRed

ভারতের ক্ষমতায়ন  
প্রজন্ম

আপনার প্রথম পিরিয়ডের অভিজ্ঞতা আমাদের সাথে শেয়ার করুন!



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

# লজ্জা কাটুন

নিবেদন করছেন  
বোনেটকাট  
দ্বারা একটি উদ্যোগ  
টাইমস অফ ইন্ডিয়া

বিরতির সময়  
নীরবতা  
প্রায় পিরিয়ড

সচেতনতা বাড়াতে একটি উদ্যোগ  
মাসিক স্বাস্থ্যের আশেপাশে



## নীরবতা ভাঙা

লজ্জা এবং গোপনীয়তাকে চ্যালেঞ্জ  
করুন খাত্ত্রাবের আশেপাশে!  
আসুন আমরা সহায়তা নিয়ে কথা  
বলি অন্যদের কথা বলার জন্য



## সুনির্দিষ্টভাবে পছন্দ করুন

মহিলাদের অবহিত করতে সক্ষম  
করুন অ্যাক্সেস নিশ্চিত করে পছন্দ  
বিভিন্ন পণ্য এবং তথ্য তাদের নিরাপদ  
ব্যবহার সম্পর্কে এবং নিষ্পত্তি



## ট্যাবুর বাইরে চলে যাওয়া

আসুন ব্রেক করে নড়াচড়া করি ট্যাবু  
এবং পৌরাণিক কাহিনী যুক্ত মাসিকের  
সাথে শেষ হয় সম্পর্কিত কলঙ্ক এবং  
বৈষম্য।



## মাসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জ্ঞান

জীবন দিয়ে গাট এবং কীট সরবরাহ  
করুন মাসিক চক্রের জ্ঞান, এটি যৌন  
এবং প্রজননের সাথে যুক্ত করা  
পজিটিভ নিশ্চিত করুন মাসিক  
সাক্ষরতা।



## নিরাপদ নিষ্পত্তি

সব ধরনের নিরাপদ নিষ্পত্তি নিশ্চিত  
করুন মাসিক স্বাস্থ্যবিধি পরিকাঠামো  
এবং সিস্টেমগুলির প্রয়োজন  
জায়গায় থাকুন।



# কীভাবে একটি সুখী সময় কাটানো যায় তা বোঝা



**SANDESH**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

# ঋতুশ্রাব প্রভাবিত করতে পারে একটি মেয়ের জীবনের সব দিক।



## শিক্ষা

মেয়েরা স্কুল মিস করতে পারে  
তাদের পিরিয়ডের সময়  
সুযোগ-সুবিধার অভাবের কারণে  
বা প্রয়োজনীয় সরবরাহ।

## সম্মান

মেয়েরা ভুগতে পারে অর্ধস্টি, সহ্য  
করা টিজিং এবং লজ্জাজনক,  
এবং থেকে বাদ দেওয়া হয়েছে  
দৈনন্দিন কাজকর্ম।

## অর্থনীতি

মহিলারা মসি করতে পারেন  
যদি তাদের না থাকে তবে কাজ করুন  
সরবরাহে পরবশোধকার বা তাদের  
পর্যবে।জনীয় সুযোগ-সুবিধা।

## স্বাস্থ্য

ইম্পুরে।ভাইজড এর ব্যবহার  
মাসিকি স্বাস্থ্যবর্ধি উপকরণ  
হতে পারে সংক্রমণ

## অংশগ্রহণ

ময়েরা বিভিন্ন হতে পারে বা সময় কম  
উত্পাদনশীল স্কুল, কাজ এবং অন্যান্য  
ব্যথার কারণে কর্তব্যকলাপ, অস্বস্তি এবং  
লকি হওয়ার ভয়।



# মাসিক স্বাস্থ্যবিধি দীর্ঘমেয়াদী সমস্যার দিকে পরিচালিত করে



মূত্রনালীর  
সংক্রমণ



খামির  
সংক্রমণ



প্রজনন ট্র্যাক্ট  
সংক্রমণ



হেপাটাইটিস II  
সংক্রমণ



জরায়ু মুখের  
ক্যান্সার



নিম্ন মাসিক  
স্বাস্থ্যবিধি  
আপনার  
জরায়ু মুখের  
ক্যান্সারের  
ঝুঁকি  
বাড়ায়

## মধ্যে সংযোগ



মাসিক স্বাস্থ্য



মানসিক স্বাস্থ্য

## মাসিক স্বাস্থ্যবিধি

### আদর্শ দৃশ্যপট

সাশ্রয়ী মূল্যের স্যানিটারি  
ন্যাপকিন, পছন্দের এবং  
একটি মহিলার প্রয়োজন  
অনুসারে বিভিন্ন ধরনের

জল এবং যথাযথ বর্জ্য  
নিষ্পত্তি সুবিধা সহ  
পরিষ্কার এবং ব্যক্তিগত  
টয়লেট

### কঠোর দৃশ্যপট

বেশিরভাগ গ্রামীণ স্কুল  
এবং অনুরত  
বসতিগুলিতে উপযুক্ত  
টয়লেট সুবিধা নেই

স্যানিটারি  
ন্যাপকিনগুলি 60%  
এর বেশি ট্যাক্স করা  
হয়

## স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি

এর 3 টি আন্তঃসংযুক্ত মাত্রা অভূক্ত রয়েছে  
ঋতুস্রাব স্বাস্থ্যকরভাবে পরিচালনা করা

নীরবতা ভঙ্গ করা

স্বাস্থ্যকরভাবে এবং  
নিরাপদে মাসিক  
পরিচালনা করা

নিরাপদ পুনঃব্যবহার  
এবং নিষ্পত্তি সমাধান



# শীর্ষ 10 টি মাসিক স্বাস্থ্যবিধি টিপস প্রত্যেক মহিলার জানা উচিত



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

1. স্যানিটেশনের সঠিক পদ্ধতি নির্বাচন করা
2. নিয়মিত বিরতিতে আপনার প্যাড পরিবর্তন করুন
3. আপনার পেরিনিয়াল এরিয়া সঠিকভাবে ধুয়ে নিন
4. সাবান এবং অন্তরঙ্গ ওয়াশ ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন
5. আপনার অন্তরঙ্গ এলাকা পরিষ্কার করার সঠিক উপায় অনুসরণ করুন
6. সঠিক অন্তর্বাস পরুন
7. ডোচিংয়ে লিপ্ত হবেন না
8. নিয়মিত স্নান করুন
9. মাসিক পণ্যগুলির নিরাপদ নিষ্পত্তি
10. সংক্রমণ বা ফুসকুড়ি কোন লক্ষণ উপেক্ষা করবেন না



### মাসিক স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার পরামর্শ

- 🔴 আপনার স্যানিটারি প্যাড প্রতি 4-6 ঘন্টা অন্তর পরিবর্তন করুন
- 🔴 আপনি যদি ট্যাম্পন ব্যবহার করেন তবে প্রতিটির পরে এটি পরিবর্তন করুন
- 🔴 আরামদায়ক এবং পরিষ্কার অন্তর্বাস পরুন
- 🔴 কখনোই একই সাথে 2টি স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করবেন না
- 🔴 পিরিয়ডের সময় সাবান এবং যোনি স্বাস্থ্যবিধি পণ্য ব্যবহার করবেন না

#EndPeriodPoverty





**SANJIVINI**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An essential companion for  
INTAS

আসুন সচেতনতা বৃদ্ধি করি এবং মাসিক এবং মাসিক  
স্বাস্থ্যবিধি দিবসকে ঘিরে একটি গুঞ্জন তৈরি করি!



**SANDESH**  
NTAS

**SANJIVINI**  
NTAS

# স্বাস্থ্যকর মাসিক - স্বাস্থ্য এবং মর্যাদার জন্য

ঋতুস্রাবের সময় কোন কোন পণ্য ব্যবহার করা যেতে পারে



সেনেটারি  
টাওয়েলস/ন্যাপকিনস



বায়োডেগ্রেডেবল  
প্যাড



তুলার পট্ট



মাসিক  
কাপ



পুনরায় ব্যবহারযোগ্য  
কাপড়ের প্যাড



পরিষ্কার এবং  
স্বাস্থ্যকর কাপড়

## মেয়েরা/মহিলারা কীভাবে মাসিক স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে পারে?



পিরিয়ডের সময় প্রতিদিন  
স্নান করুন



প্যাড/কুন্ডা/কাপ পরিবর্তন  
করার আগে এবং পরে  
সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন



মাসিকের আগে এবং মাসিকের  
দিনগুলিতে অতিরিক্ত প্যাড  
বহন করুন



যেহা এলাকায় এবং এর আশেপাশে  
সাবান, ক্রিম ব্যবহার করবেন না।  
সুগন্ধি ব্যবহার করবেন না। এটি  
ধুতে সাধারণ জল ব্যবহার করুন



দুপুর এবং গন্ধ এড়াতে প্রতি ৫  
থেকে ৬ ঘণ্টা অন্তর স্যানিটারি  
প্যাড/কাপড়/কাপ পরিবর্তন  
করুন



আপনার পরিবার এবং সহকর্মীদের তৈরি করতে  
উত্সাহিত করুন জিনিসগুলি ভাগ করে নেওয়ার  
জন্য একটি আরামদায়ক পরিবেশ ঋতুস্রাব  
সম্পর্কে!



মানুষের অস্তিত্বের জন্য ঋতুস্রাব অপরিহার্য। আসুন এটিকে পূর্ব দিকে, স্বাস্থ্যকর এবং মর্যাদাপূর্ণ করে তুলি!