

# मासिक धर्म एक बीमारी नहीं हैं

लेकिन स्वच्छता उत्पादों तक पहुंच की कमी से एक बीमारी हो सकती है।



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

पेंट इट रेड  
#ReadyForRed  
भारत को सशक्त बनाना  
अगली पीढ़ी

अपना पहला मासिक धर्म का अनुभव हमारे साथ शेयर करें!



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

# शर्म ना करें

बोनाटेकार्ट  
द्वारा संचालित  
टाइम्स ऑफ़ इंडिया  
का एक नवाचार

अब समय है  
पीरियड्स को लेकर  
खामोशी छोड़ने का  
मासिक धर्म के स्वास्थ्य को लेकर  
जागरूकता बढ़ाने की एक पहल



## अपनी खामोशी तोड़ें



मासिक धर्म को लेकर शर्म और चुप्पी को चुनौती दें! आइए हम आवाज़ उठाएं और दूसरों को बोलने में मदद करें

## सूचित विकल्प



महिलाओं को विभिन्न उत्पादों तक पहुंच और उनके सुरक्षित उपयोग और निपटान के बारे में जानकारी सुनिश्चित करके सूचित विकल्प बनाने में सक्षम बनाना।

## टैबू से आगे बढ़ना



आइए हम मासिक धर्म से जुड़े टैबू और मिथकों को तोड़ें और इससे जुड़े स्टिग्मा और भेदभाव को समाप्त करें।

## मासिक धर्म स्वास्थ्य शिक्षा



लड़कियों और महिलाओं को मासिक धर्म के जीवन चक्र के बारे में जानकारी प्रदान करना, इसे यौन और प्रजनन क्षमता से जोड़ना। शारीरिक रूप से सकारात्मक मासिक धर्म साक्षरता सुनिश्चित करना।

## सुरक्षित वितरण



सभी प्रकार के मासिक धर्म स्वच्छता उत्पादों का सुरक्षित निपटान सुनिश्चित करें। बुनियादी ढांचे और प्रणालियों को स्थापित करने की आवश्यकता है।





# समझें कि कैसे एक खुशहाल मासिक धर्म का आनंद लें



**SANDESH**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

# मासिक धर्म एक लड़की के जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित कर सकता है।



## शिक्षा

सुविधाओं या आवश्यक आपूर्तियों की कमी के कारण लड़कियां मासिक धर्म के दौरान स्कूल नहीं जा पाती हैं।

## इकोनॉमिक्स

यदि महिलाओं को आवश्यक आपूर्ति या सुविधाएं नहीं मिलती हैं तो उन्हें अपना ऑफिस छोड़ना पड़ सकता है।

## भागीदारी

दर्द, असुविधा और रिसाव के डर के कारण लड़कियां स्कूल, काम और अन्य गतिविधियों के दौरान विचलित हो सकती हैं या कम उत्पादक हो सकती हैं।

## स्वास्थ्य

मासिक धर्म स्वच्छता संबंधी तात्कालिक सामग्रियों के उपयोग से संक्रमण हो सकता है।

## गरिमा

लड़कियों को असुविधा का सामना करना पड़ सकता है, उन्हें चिढ़ाया और शर्मिंदा किया जा सकता है, तथा उन्हें रोजमर्रा की गतिविधियों से वंचित रखा जा सकता है।



# खराब मासिक धर्म की स्वच्छता दीर्घकालिक समस्या उत्पन्न करती है



यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन



यीस्ट इन्फेक्शन



रिप्रोडक्टिव ट्रैक्ट इन्फेक्शन



हेपेटाइटिस B संक्रमण



सर्विकल कैंसर



खराब मासिक धर्म  
की स्वच्छता  
आपका सर्विकल  
कैंसर का जोखिम  
बढ़ा सकता है।

## मासिक धर्म स्वास्थ्य



मानसिक स्वास्थ्य



के बीच संबंध

## मासिक धर्म स्वच्छता

### आइडियल सिनेरियो

महिलाओं की ज़रूरतों के अनुरूप किफायती सैनिटरी नैपकिन, विकल्प और विविधता

स्वच्छ एवं निजी शौचालय, पानी एवं उचित अपशिष्ट निपटान सुविधाएं

### कठिन परिदृश्य

अधिकांश ग्रामीण स्कूलों और कम शौचालय वाली बस्तियों में उचित शौचालय सुविधाओं का अभाव है

सैनिटरी नैपकिन्स पर 60 प्रतिशत से अधिक कर लगाया जाता है

## मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता

मासिक धर्म को स्वच्छतापूर्वक प्रबंधित करने के 3 परस्पर जुड़े आयाम शामिल हैं

अपनी चुप्पी को तोड़ें

मासिक धर्म को स्वच्छतापूर्वक और सुरक्षित रूप से प्रबंधित करना

सुरक्षित दोबारा इस्तेमाल करने और निपटान का समाधान

**SANDESH**  
An educational program by INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by INTAS

# टॉप 10 मासिक धर्म हाइजीन टिप्स हर महिला को पता होना चाहिए



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

1. स्वच्छता का सही तरीका चुनना
2. नियमित अंतराल में अपने पैड बदलें
3. अपने पेरीनल एरिया को ठीक से धोए
4. साबुन और इंटीमेट वॉश का इस्तेमाल न करें
5. अपने इंटीमेट एरिया को धोने के सही तरीके का पालन करें
6. उचित अंडरगारमेंट्स पहनें
7. डचिंग में शामिल न हों
8. नियमित रूप से स्नान करें
9. मासिक धर्म उत्पादों का सुरक्षित निपटान
10. संक्रमण या चकत्ते के किसी भी संकेत को नजरअंदाज न करें

## मासिक धर्म स्वच्छता बनाए रखने के लिए सुझाव

- के आधार पर हर 4 से 6 घंटे में अपना सैनिटरी पैड बदलें
- अगर आप टैम्पन्स का इस्तेमाल करते हैं, तो इसे हर के बाद एक बदलें
- आरामदायक और साफ अंडरवियर पहनें
- कभी भी एक साथ 2 सैनिटरी पैड का इस्तेमाल न करें
- मासिक धर्म के दौरान साबुन और योनि स्वच्छता उत्पादों का इस्तेमाल न करें

#EndPeriodPoverty





**SANJIVINI**  
A natural indulgence by  
INTAS

**SANJIVINI**  
A natural indulgence by  
INTAS

आइए जागरूकता बढ़ाएं और मेंसचुरेशन  
और मासिक धर्म स्वच्छता दिवस  
के बारे में चर्चा करें!



**SANDESH**  
A National Program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
A National Program by  
INTAS



# हाइजीनिक मेंसचुरेशन -स्वास्थ्य और गरिमा के लिए

मासिक धर्म के दौरान किन उत्पादों का इस्तेमाल किया जा सकता है



सैनिटरी नैपकिन



बायोडिग्रेडेबल पैड



टैम्पोन



मासिक धर्म कप



बार बार इस्तेमाल करने लायक कपड़े के पैड

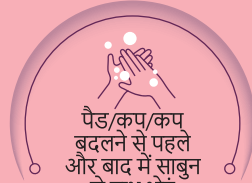


साफ और स्वच्छ कपड़ा

## लड़कियां/महिलाएं मासिक धर्म स्वच्छता कैसे बनाए रख सकती हैं?



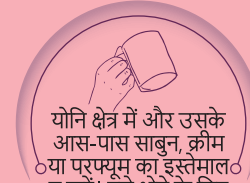
मासिक धर्म के दौरान हर दिन स्नान करें



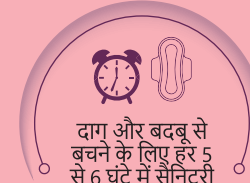
पैड/कप/कपू बदलने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोएं



मासिक धर्म से पहले और उसके दौरान अतिरिक्त पैड साथ रखें



यौनि क्षेत्र में और उसके आस-पास साबुन, क्रीम या परफ्यूम का इस्तेमाल न करें। इसे धोने के लिए सादे पानी का इस्तेमाल करें



दाग और बदबू से बचने के लिए हर 5 से 6 घंटे में सैनिटरी पैड/कपड़ा/कपू बदलें



अपने परिवार और साथियों को मासिक धर्म के बारे में बातें साझा करने के लिए एक सहज वातावरण बनाने के लिए प्रोत्साहित करें!

