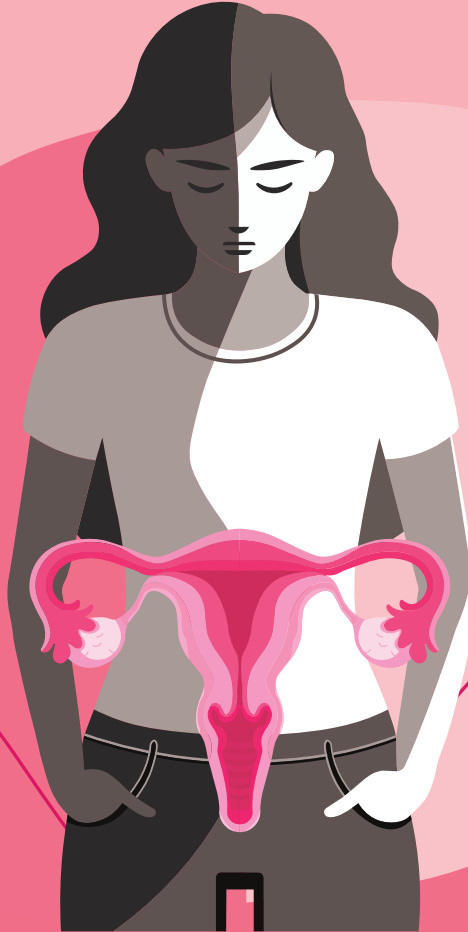


मासिक पाळी हा आजार नाही

परंतु स्वच्छतेची उत्पादने उपलब्ध नसल्यामुळे हे होऊ शकते.



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

पेंट इट रेड #ReadyForRed

भारताला सक्षम करत आहे
नेक्स्ट जनरेशन

तुमच्या पहिल्या पीरियडचा अनुभव आमच्यासोबत शेअर करा!



SANDESH
AN EDUCATIONAL PROGRAM BY
INTAS

SANJIVINI
AN EDUCATIONAL PROGRAM BY
INTAS

कट द शेम

द्वारे समर्थित
बोनेटकार्टद्वारा समर्थित टाइम्स ऑफ इंडियाचा पुढाकार
एन इनिशिएटिव्ह बाय
द टाइम्स ऑफ इंडिया

टाइम टू ब्रेक
ती प्रतिमा

पीरियडबद्दल शांतता भंग करण्याची वेळ
मासिक पाळीच्या आरोग्याविषयी
जागरुकता निर्माण करण्याचा उपक्रम



मौन तोडत आहोत



मासिक पाळीबद्दल वाटणाऱ्या लाज आणि गुप्ततेला आव्हान द्या! आपण बोलूया, इतरांना बोलण्यासाठी पाठिंबा देऊया.

माहितीपूर्ण निवड



महिलांना विविध उत्पादने आणि त्यांचा सुरक्षित वापर आणि विल्हेवाट याविषयी माहिती मिळण्याची खात्री करून माहितीपूर्ण निवड करण्यास सक्षम करा.

टॅबूच्या पलीकडे जायला हवे



स्टिग्मा आणि भेदभाव संपवण्यासाठी मासिक पाळीशी संबंधित टॅबू आणि मिथक मोडून टाकूयात.

मासिक पाळीतील आरोग्याची माहिती



मासिक पाळीच्या जीवनचक्राच्या ज्ञानासह गर्टॅस आणि वर्म प्रदान करा, ते लैंगिक आणि पुनरुत्पादक बीमशी जोडा सकारात्मक चक्र साक्षरता सुनिश्चित करा.

सुरक्षित विल्हेवाट



सर्व प्रकारच्या मासिक पाळीच्या स्वच्छता उत्पादनांची सुरक्षित विल्हेवाट सुनिश्चित करा. पायाभूत सुविधा आणि यंत्रणा या ठिकाणी असणे आवश्यक आहे.



आनंदी मासिक पाळी कशी मिळवायची हे समजून घ्या



SANDESH
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

मासिक पाळी मुलीच्या जीवनातील सर्व पैलूंवर परिणाम करू शकते.



शिक्षण

सुविधा किंवा आवश्यक
वस्तूंच्या
अभावामुळे मुलींच्या
मासिक पाळी दरम्यान
शाळा चुकू शकते.

अर्थशास्त्र

स्त्रिया त्यांना
आवश्यक पुरवठा किंवा
सुविधा
उपलब्ध नसल्यास
काम गमावू शकतात.

सहभाग

वेदना, अस्वस्थता आणि
गळतीच्या भीतीमुळे
मुली शाळा, काम
आणि इतर उपक्रमांमध्ये
विचलित किंवा
कमी उत्पादनक्षम असू
शकतात.

आरोग्य

मासिक पाळीच्या
अयोग्य स्वच्छता
सामग्रीचा
वापर केल्यास संसर्ग
होऊ
शकतो.

डिग्रिटी

मुलींना अस्वस्थता वाटू
शकते,
छेडछाड आणि
अपमानास्पद वागणूक
सहन करावी लागते
आणि
दैनंदिन कामकाजातून
वगळले जाते.



मासिक पाळीतील अस्वच्छतेमुळे दीर्घकालीन समस्या निर्माण होतात



यूरिनरी ट्रॅक्ट संसर्ग



यीस्ट संसर्ग



पुनरुत्पादक मार्ग संसर्ग



हेपेटायटिस 11 संसर्ग



गर्भाशयाचा कर्करोगाबद्दल



मासिक पाळीतील अस्वच्छता गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा धोका वाढवते

यांच्यातील संबंध



मासिक पाळीचे आरोग्य



मानसिक आरोग्य

अयोग्य स्वच्छता सामग्रीचा

आदर्श परिस्थिती

स्त्रियांच्या गरजेनुसार
परवडणारे,
निवडलेले
सेॅनिटरी नॅपकिन्स,
ए अनुरूप व्हेरिटी
महिलांच्या गरजा

पाणी आणि
कचऱ्याची
विल्हेवाट
लावण्यासाठी
योग्य सुविधांसह
स्वच्छ आणि खाजगी
शौचालये

कठोर परिस्थिती

बहुतांश ग्रामीण
शाळा आणि
गरीब
वस्त्यांमध्ये
शौचालयाची
योग्य सोय नाही
शौचालये

सेॅनिटरी
नॅपकिन्स
60% पेक्षा
जास्त
कर

मासिक पाळीचे आरोग्य आणि स्वच्छता

मासिक पाळी स्वच्छपणे व्यवस्थापित करण्यासाठी
3 परस्पर जोडलेल्या परिमाणांचा समावेश आहे


ब्रेकिंग द
सायलेन्स


व्यवस्थापित करणे
मासिक पाळी
स्वच्छ आणि
सुरक्षितपणे
व्यवस्थापित करणे


सुरक्षित पुनर्वापर
आणि
विल्हेवाट उपाय

SANDESH

NTAS


SANJIVINI
An educational program by

NTAS

मासिक पाळीच्या स्वच्छतेच्या टॉप 10 टिप्स ज्या प्रत्येक स्त्रिला माहित असाव्यात



SANDESH
By **INTAS**

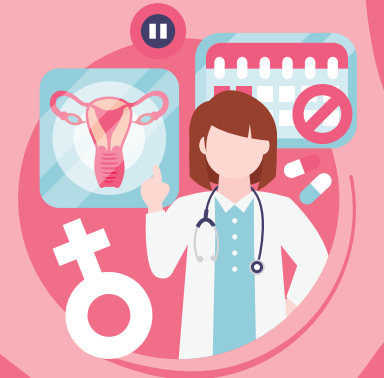
SANJIVINI
An educational program by
INTAS

1. स्वच्छतेची योग्य पद्धत निवडा
2. नियमित अंतराने पॅड बदला
3. तुमचा पेरिनियल एरिया योग्यरित्या धुवा
4. साबण आणि इंटिमेट वॉश वापरणे टाळा
5. तुमचा इंटिमेट एरिया धुण्यासाठी योग्य मार्गाचे अनुसरण करा
6. योग्य अंतर्वस्त्र घाला
7. डोचिंगमध्ये गुंतू नका
8. नियमित स्नान करा
9. मासिक पाळीच्या उत्पादनांची सुरक्षित विल्हेवाट
10. संसर्ग किंवा पुरळांच्या कोणत्याही लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नका

मासिक पाळीमध्ये स्वच्छता राखण्यासाठी टिप्स

- दर 4-6 तासांनी तुमचे सॅनिटरी पॅड बदला
- जर तुम्ही टॅम्पोन्स वापरत असाल तर ते वेळोवेळी बदला
- आरामदायक आणि स्वच्छ अंतर्वस्त्र घाला
- एकाच वेळी 2 सॅनिटरी पॅड कधीही वापरू नका
- मासिक पाळीदरम्यान साबण आणि योनी स्वच्छतेची उत्पादने वापरू नका

#EndPeriodPoverty





SANJIVINI
A natural beginning by
INTAS

SANJIVINI
A natural beginning by
INTAS

चला जनजागृती करूया आणि मासिक पाळी
आणि मासिक पाळी स्वच्छता
दिवसाबद्दल चर्चा करूया!



SANDESH
NTAS

SANJIVINI
NTAS

स्वच्छ मासिक पाळी - आरोग्य आणि प्रतिष्ठेसाठी

मासिक पाळीच्या वेळी कोणती उत्पादने वापरली जाऊ शकतात



सॅनिटरी नॅपकिन्स



बायोडिग्रेडेबल पॅड



टॅम्पोन्स



मासिक पाळीसाठीचे कप



पुन्हा वापरता येण्याजोगा कापडी पॅड



स्वच्छ आणि आरोग्यदायी कापड

मुली/स्त्रिया मासिक पाळीची स्वच्छता कशी राखू शकतात?



पीरियडमध्ये दररोज स्नान करा



पॅड/-कपडे/कप बदलण्यापूर्वी आणि नंतर हात साबणाने धुवा



मासिक पाळीच्या दिवसापूर्वी आणि दरम्यान अतिरिक्त पॅड सोबत ठेवा



योनीमार्गात आणि आसपाससाबण, क्रीम, परफ्यूम वापरू नका. ते धुण्यासाठी साधे पाणी वापरा



डाग आणि दुर्गंधी टाळण्यासाठी सॅनिटरी पॅड/कापड/कप दर 5 ते 6 तासांनी बदला



तुमच्या कुटुंबाला आणि समवयस्कांना मासिक पाळीबद्दल गोष्टी शेअर करण्यासाठी आरामदायक वातावरण निर्माण करण्यासाठी प्रोत्साहित करा!

