

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਪਰ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਨਾ ਰੱਖਣ ਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਜ਼ਰੂਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

ਆਓ , ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਿਤਚ ਰੰਗੀਏ

#ReadyForRed

ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਕਰੀਏ
ਦਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ!



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

ਹੁਣ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ

ਇੰਡਿਯਨ ਫ਼ਰਟਿਲਿਟੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਇੰਟਾਸ
ਦੇ ਸੰਜੀਵੀਨੀ ਪਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਇਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ

ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ
ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੁੱਪ
ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ
ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਹਿਲ



ਚੁੱਪੀ ਤੋੜਨਾ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ! ਆਓ ਆਪਾਂ ਬੋਲਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ



ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਔਰਤ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਸੈਨਟਰੀ ਪੈਡਸ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਸਾਫ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ



ਕਲੰਕ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ ਸੋਚੋ

ਆਉ ਅਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਭੇਦਭਾਵ/ਮਨਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਗਿਆਨ

ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਪਟਾਨ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਾਫ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ (ਡਸਟਬੀਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ)



ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪੀਰੀਅਡ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ



ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰ੍ਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ , ਇਕ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂ



ਸਿੱਖਿਆ

ਸਕੂਲਤਾਂ ਜਾਂ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਝਿੜਕ

ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਤਾਅਨੇ ਮਾਰਨ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ੀ - ਰੋਟੀ

ਔਰਤਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ

ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਗੇਦਾਰੀ

ਦਰਦ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਅਤੇ ਲੀਕੇਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵੱਲੋਂ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਪਿਸ਼ਾਬ
ਨਲੀ ਦੀ ਲਾਗ



ਯੀਸਟ
ਦੀ ਲਾਗ



ਜਣਨ
ਟਰੈਕਟ ਦੀ ਲਾਗ



ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ
II ਦੀ ਲਾਗ



ਸਰਵਾਈਕਲ
ਕੈਂਸਰ



ਮਾਹਵਾਰੀ
ਦੀ ਮਾੜੀ
ਸਫਾਈ
ਸਰਵਾਈਕਲ
ਕੈਂਸਰ ਦਾ
ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ
ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਚ ਸੰਬੰਧ



ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਿਹਤ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ

ਚੰਗੇ ਪਹਿਲੂ

ਕਿਫਾਇਤੀ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੇਡਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਉਪਲਬਧਤਾ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀ ਸਹੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ

ਮਾੜੇ ਪਹਿਲੂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਹਾਤੀ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸੀਵੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਚੁਕਵੀਂ ਸਹੂਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨਸ 'ਤੇ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੈਕਸ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਮਾਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਚੁੱਪੀ ਤੋੜਨਾ



ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਨ ਦਾ ਹੱਲ



ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵੱਛਤਾ ਸੰਬੰਧੀ 10 ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ
ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

1. ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ
2. ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਡ ਬਦਲੋ
3. ਆਪਣੇ ਪਰਾਈਵੇਟ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
4. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਧੋਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
5. ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
6. ਉਚਿਤ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਪਾਓ
7. ਡੌਚਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚੋ
8. ਨਿਯਮਤ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ
9. ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਪਟਾਨ
10. ਲਾਗ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ



ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਨੂੰ ਹਰ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲੋ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਾਓ
- ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 2 ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

#EndPeriodPoverty





ਆਓ ,ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ
ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ
ਕਰੀਏ ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰੀਏ



SANDESH
An International Program by
INTAS

SANJIVINI
An International Program by
INTAS

ਸਵੱਛ ਮਾਹਵਾਰੀ - ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਲਈ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਸੈਨੇਟਰੀ
ਨੈਪਕਿਨ



ਬਾਇਓਡੀਗਰੇਡੇਬਲ
ਪੈਡ



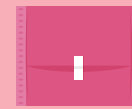
ਟੈਂਪੋਨ



ਮਾਹਵਾਰੀ
ਕੱਪ



ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ
ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਪੈਡ



ਸਾਫ਼ ਅਤੇ
ਸਵੱਛ ਕੱਪੜੇ

ਕੁੜੀਆਂ/ਔਰਤਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?



ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ



ਪੈਡ/-ਕੱਪੜਾ/ਕੱਪ
ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ
ਵਾਧੂ ਪੈਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ
ਰੱਖੋ



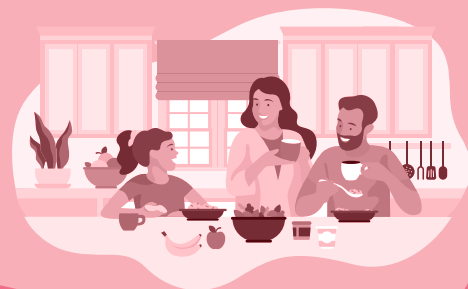
ਯੋਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ
ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਾਬਣ,
ਕਰੀਮ, ਇੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ
ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ
ਸਾਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਦਾਗ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਤੋਂ
ਬਚਣ ਲਈ ਸੈਨੇਟਰੀ
ਪੈਡ/ਕੱਪੜਾ/ਕੱਪ ਹਰ 5
ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ
ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ
ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ!



ਮਾਹਵਾਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਓ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਬ, ਸਵੱਛ ਅਤੇ ਮਾਣਮੱਤ ਬਣਾਓ!