

# నెలసరులు జబ్బు కాదు

కానీ పరిశుభ్రతకు చెందిన ఉత్పత్తులు వాడకపోతే జబ్బులకు కారణం కావచ్చు



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

పెయింట్ ఇట్ రెడ్

# #ReadyForRed

భారతదేశం యొక్క  
తరువాతి తరానికి సాధికారత

మీ మొదటి నెలసరి అనుభవాన్ని మాతో పంచుకోండి!



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

# సిగ్గుని విడవ్వండి

బొనటెకార్ట్  
ద్వారా పవర్ చేయబడినది  
ది టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా  
ద్వారా ప్రేరణపొందినది

టైమ్ ఇస్ బ్యాక్  
ది సైలెన్స్  
అరౌండ్ పిరీయడ్స్

నెలసరి ఆరోగ్యంపైన అవగాహన  
పెంచడానికి ఒక ప్రేరణ



### ట్రేకింగ్ ది సైలెన్స్



నెలసరులు గురించి  
మొహమాటపడకుండా మాట్లాడండి

### తెలియజేయబడ్డ ఎంపిక



వివిధ ఉత్పత్తుల మరియు వాటి  
సురక్షితమైన వినియోగం మరియు  
పడేయడం గురించిన సమాచారం  
ఆడవారికి తెలియచేయండి

### అంక్షలను అధిగమించి కదలండి



నెలసరికి సంబంధించిన నిందలు  
మరియు బేధభావాలకు ముగింపు  
పలుకుతూ దానితో ముడిపడ్డ అంక్షలను  
మరియు అవోహాలను తోసిరాజని,  
మనము ముందుకు కదులుదాము.

### నెలసరి ఆరోగ్య జ్ఞానము



నెలసరులు గురించి పిల్లలకి అవగాహన పెంచండి.

### సురక్షితమైన డిస్పోజల్



అన్ని రకాల నెలసరి పరిశుభ్రత  
ఉత్పత్తులను సురక్షితంగా డిస్పోజ్ చేసి  
చేయడాన్ని నిర్ధారించుకోండి.  
ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ మరియు సిస్టమ్స్ సరైన  
స్థానంలో ఉండాలి అవసరం ఉంది.



# ఆనందకరమైన నెలసరి ఎలా కలిగుండాలో అర్థం చేసుకోవడం

## నెలసరిని అర్థం చేసుకోవడం

నా నెలసరిని బాగా ఎలా నిర్వహించుకోవాలి? నేర్చుకోవడం

క్యాలెండర్ నిర్వహించడం

సిద్ధంగా ఉండడం

ఆరోగ్యకరమైనది తినడం

రేజూ వ్యాయామం చేయడం

ఇతరులను ముట్టుకోకండి

లోనికి ప్రవేశించకు

నీటి చేయవద్దు విశ్రాంతి తీసుకోండి

మీ జుట్టు కడగకండి

శుభ్రంగా కడుక్కోండి

సరిగ్గా డిస్పోజ్ చేయండి

నేను ఏమి వాడాలి?

నా సిస్టమ్ ఎలా పని చేస్తుంది?

ప్రతి ఋతుచక్రంలోనూ నేను కనీసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల నుండి సంగం కప్పు ఉండిత రక్తం మాత్రమే పోగొట్టుకుంటున్నాను

ఏమి జరుగుతోందో అర్థం చేసుకోవడం

ఇవి కేవలం అపోహలు

నేను ఏమి వాడాలి?

నేను ఇంకా ఏమి చేయాలో గుర్తుంచుకోవల్సింది



# నెలసరి అమ్మాయి యొక్క జీవితాన్ని అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రభావితం చేయవచ్చు.



## విద్య

సదుపాయాలు లేదా అవసరమైన వస్తువులు లేకపోవడం వల్ల వారి నెలసరి సమయంలో

## ఆరోగ్యం

అశుభ్రమైన సామాన్లు వాడకపోతే రోగాలు వస్తాయి

## ఆర్థికం

వారికి అవసరమైన వస్తువులు లేదా సదుపాయాలకి ఒకవేళ ప్రాప్తి లేకపోతే ఆడవారు వారి పనిని కోల్పోవచ్చు.

## గౌరవం

అవమానాలు, అనౌకర్యం తో బాధపడవచ్చు, వేధింపులు భరించవచ్చు, రేజువారీ పనులనుండి తొలగించబడవచ్చు

## పాల్గొనడం

అవమానాలు నొప్పి అనౌకర్యం మరియు కారణాలుండేమీ అనేన భయం తో హాశాల, మరియు ఇతర పనుల సమయంలో తరచువ ఉత్సాహం తో ఉండవచ్చు.



# బలహీనమైన నెలసరి పరిశుభ్రత దీర్ఘ కాలిక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది



యురినరీ  
ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్



యేస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్స్



రిప్రోడక్టివ్  
ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్



హెపిటైటిస్  
ఇన్ఫెక్షన్స్



సెర్వికల్  
క్యాన్సర్



బలహీనమైన  
నెలసరి  
పరిశుభ్రత  
మీకు గర్భాశయ  
క్యాన్సర్  
అపాయాన్ని  
పెంచుతుంది

## నెలసరి ఆరోగ్యం



మానసిక ఆరోగ్యం



రెండిటి మధ్యన సందానం

## నెలసరి పరిశుభ్రత

### ఆదర్శవంతమైన దృశ్య వివరణ

పెట్టుకోతగ్గ సానిటరీ  
నాప్కిన్స్, ఆడవారి  
అవసరాలకు తగిన  
విధంగా ఎంపిక  
మరియు వైవిధ్యంతో

సరైన వేస్ట్  
డిస్పోజుబుల్  
సదుపాయాలు  
మరియు నీటితో  
శుభ్రమైన మరియు  
వ్యక్తిగత టాయిలెట్స్

### కఠినమైన దృశ్య వివరణ

చాలా వరకూ గ్రామీణ  
పాఠశాలలు మరియు  
అతుకులతో ఉన్న  
సెటిల్మెంట్లు సరైన  
టాయిలెట్ సదుపాయాల  
లోపంతో ఉన్నాయి

సానిటరీ  
నాప్కిన్స్  
60% పైగా  
పన్ను  
వేయబడ్డాయి

## నెలసరి ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రత

నెలసరి పరిశుభ్రంగా నిర్వహించడంలో  
అంతర్గతంగా కలిసున్న 3 కోణాలు ఉంటాయి

  
నిశ్చల్యాన్ని  
చేధించడం

  
నెలసరి పరిశుభ్రంగా  
మరియు  
సురక్షితంగా  
నిర్వహించడం

  
సురక్షితమైన  
పునఃవాడకం  
మరియు  
డిస్పోజుబుల్  
పరిష్కారం

**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

  
**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS



ప్రతి స్త్రీ తెలుసుకోవల్సిన టాప్ 10  
నెలసరి పరిశుభ్రత చిట్కాలు



**SANDESH**  
AN EDUCATIONAL PROGRAM BY  
NTAS

**SANJIVINI**  
AN EDUCATIONAL PROGRAM BY  
NTAS

1. సరైన సానిటేషన్ పద్ధతిని ఎంచుకోవడం
2. క్రమబద్ధమైన విరామాల్లో మీ ప్యాడ్స్ మార్చుకోవడం
3. మీ పెరినియల్ ప్రాంతాన్ని సరిగ్గా కడుక్కోవడం
4. సబ్బులు మరియు ఆంతరంగిక వాష్ వాడడం నివారించండి
5. మీ ఆంతరంగిక ప్రాంతాన్ని కడుక్కోడానికి సరైన పద్ధతిని అనుసరించండి
6. సరైన లోదుస్తులు వేసుకోండి
7. గోట్టంతో కడుక్కోవద్దు
8. సక్రమంగా స్నానం చేయండి
9. నెలసరి ఉత్పత్తులను సురక్షితంగా డిస్పోజ్ చేయండి
10. ఏ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా దద్దుర్ల సంకేతాలనూ విస్మరించకండి



## నెలసరిని పరిశుభ్రంగా నిర్వహించడానికి చిట్కాలు

- 💧 ఆధారంగా ప్రతి 4-6 గంటలకి మీ సానిటరీ ప్యాడ్ మార్చుకోండి
- 💧 ఒకవేళ మీరు తాంపూన్స్ వాడుతుంటే, దాన్ని ప్రతి తరువాత మార్చుకోండి
- 💧 సౌకర్యంగా ఉండే మరియు శుభ్రమైన లోదుస్తులు ధరించండి
- 💧 ఒకేసారి రెండు సానిటరీ ప్యాడ్స్ ఎప్పుడూ వాడవద్దు
- 💧 నెలసరి సమయంలో సబ్బు మరియు యోసి పరిశుభ్రతకు సంబంధించినవి వాడవద్దు

# ఎండ్జిసియడ్స్ హావరీటి





**SANDESH**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

నెలసరి మరియు నెలసరి పరిశుభ్ర  
దినం చుట్టూ బజ్‌ని సృష్టిద్దాము మరియు  
అవగాహన లేనెత్తుదాము రండి!



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

# పరిశుభ్రమైన నెలసరి - ఆరోగ్యం మరియు గౌరవం కోసం

నెలసరి సమయంలో ఏ ఉత్పత్తులను వాడవచ్చు



సానిటరీ నాప్కిన్స్



బయోడిగ్రేడబుల్ ప్యాడ్



తంపూన్స్



మెన్స్ట్రువల్ కప్



మల్టీవాడతగ్ గుడ్ల ప్యాడ్

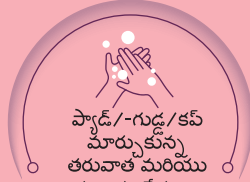


శుభ్రమైన మరియు పరిశుభ్రమైన గుడ్ల

## నెలసరి పరిశుభ్రతను అమ్మాయిలు/స్త్రీలు ఎలా నిర్వహించగలరు?



నెలసరి సమయంలో రోజూ స్నానం చేయండి



ప్యాడ్/-గుడ్ల/కప్ మార్చుకున్న తరువాత మరియు ముందు చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోండి



నెలసరి రోజుల సమయంలో మరియు ముందు అదనపు ప్యాడ్స్ దగ్గర ఉంచుకోండి



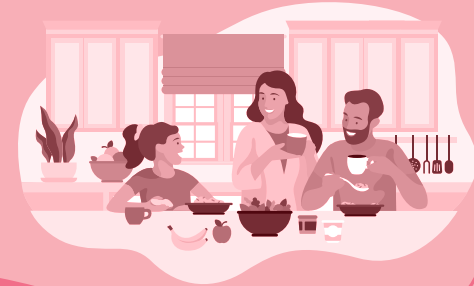
యోని ప్రాతంలోపల మరియు చుట్టూ సబ్బులు, క్రీమ్లు, అత్తర్లు వాడకండి. దాన్ని కడుక్కోడానికి మామూలు నీళ్ళు వాడండి



వాసన మరియు మరకల్ని నివారించడానికి సానిటరీ ప్యాడ్/గుడ్ల/కప్ పైకి 5 నుంచి 6 గంటలకే సారి మార్చండి



నెలసరి గురించి విషయాలను పంచుకోడానికి సౌకర్యమైన పరిసరాలని సృష్టించమని మీ కుటుంబాన్ని మరియు సమకాలికులని ప్రోత్సహించండి!



మానవ మనుగడకి నెలసరి ఆవశ్యకమైనది. దాన్ని బాగా చేద్దాము, పరిశుభ్రంగా మరియు గౌరవనీయంగా!