

ماہواری بیماریاں نہیں ہے

لیکن حفظان صحت کی مصنوعات تک رسائی کی کمی وجہ سے ہو سکتی ہے۔



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

اسے سرخ پینٹ کرو
#ReadyForRed

بھارت کو باختیار بنانا
اگلی نسل

!اپنا پہلی ماہواری کا تجربہ ہمارے ساتھ شیئر کریں



SANDESH
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

شرم نہ کریں

ٹائمز آف انڈیا کے

ایک ادارے

یونیٹ کارٹ کی
طرف سے ایک پہل

اپنی خاموشی کو
تورنے کا وقت
ماہواری کے لیے

بیداری پیدا کرنے کا ایک قدم

ماہواری کی صحت کے لیے





خاموشی کو توڑتے ہوئے

شرم اور راز داری کو چیلنج کریں! ماہواری کے لیے آنے حمایت کے لیے بات کرتے ہیں کہ دوسرے بھی بولیں



تجویز کردہ انتخاب

خواتین کو باخبر رہنے کے قابل بنائیں مصنوعات اور محفوظ استعمال اور ضائع کرنے کے بارے میں معلومات تک رسائی کو یقینی بنا کر باخبر انتخاب کرنے کے قابل بنائیں۔



ممنوعات سے آگے بڑھیں

آنے ہم حیض سے وابستہ ممنوعات اور خرافات کو توڑیں اور منتقل کریں تاکہ متعلقہ بننامی اور امتیازی سلوک کو ختم کیا جاسکے۔



ماہواری کی صحت کی معلومات

ماہواری کے بارے میں لائف سائنیکل کے علم کے ساتھ گہرائی اور ورم فراہم کریں اسے جنسی اور تولیدی سے جوڑنا جسمانی مثبت ماہواری کی خواندگی کو یقینی بنائیں۔



محفوظ طریقے سے ضائع کرنا

ہر قسم کی ماہواری کی حفظان صحت سے متعلق مصنوعات کو محفوظ طریقے سے ضائع کرنے کو یقینی بنائیں۔ بنیادی ڈھانچے اور نظام کی ضرورت اپنی جگہ پر رہیں۔



اسے سمجھیں کہ ماہواری خوشگوار کیسے ہو سکتی ہیں



SANDESH
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

مردوں پر اثر پڑ سکتا ہے ایک لڑکی کی زندگی کے تمام پہلو۔



تعلیم

لڑکیاں ماہواری کے دوران
اسکول سے سہولیات
کی کمی کی وجہ سے یا
ضروری سامان کی وجہ
سے محروم ہوسکتی ہیں

معاشیات

خواتین کام سے محروم ہو
سکتی ہیں اگر ان کی فراہم
کنندہ یا سہولیات تک رسائی
نہیں ہے جس کی انہیں
ضرورت ہے۔

شرکت

درد، تکلیف، اور رساو کا خوف
لڑکیوں کو اسکول، کام اور دیگر
سرگرمیوں کے دوران مشغول یا کم
نتیجہ خیز ہونے کا سبب بن سکتا
ہے۔

صحت

ماہواری کے دوران حفظان
صحت کی
بہتر اشیاء کا استعمال
انفیکشن کا باعث بن سکتا
ہے۔

وقار

لڑکیوں کو تکلیف، چھپڑ چھاڑ
اور شرمندگی اور روزمرہ کی
سرگرمیوں
سے خارج ہونے کا سامنا کرنا
پڑ سکتا ہے۔



غریب ماہواری کی حفظانِ صحت طویل مدتی مسائل کی طرف لے جاتا ہے۔



یورینری ٹریکٹ انفیکشن



خمیر کے انفیکشن



تولیدی راستے کے انفیکشن



ہیپاٹائٹس
انفیکشن 11



سروییکل کینسر



غریب ماہواری کی
حفظانِ صحت آپ کے
خطرہ کو سرویکل
کینسر کی طرف آگے
بڑھاتا ہے۔

دونوں کے درمیان تعلق



ماہواری کی صحت



ذہنی صحت

حفظان صحت کے

مثالی منظر نامہ

سسٹی
، سینٹری نیپکن
پسند اور
خواتین کی ضروریات
کے مطابق مختلف قسم

صاف اور
نجی بیت الخلا
پانی کے ساتھ اور
مناسب فضلہ
ٹسپوزل
سہولیات

برش منظر نامہ

سب سے زیادہ دیہی
اسکولوں اور
زیر سلائی
بستیوں کی کمی
مناسب بیت الخلا
سہولیات

سینٹری
نیپکنز
ٹیکس لگایا جاتا
ہے
فیصد 60%
لگاتا جاتا ہے

ماہواری کی صحت اور حفظان صحت

اس میں 3 باہم منسلک جہتیں شامل ہیں
ماہواری کا حفظان صحت سے انتظام کرنا

خاموشی کو
توڑیں

حفظان صحت
اور محفوظ طریقے
سے ماہواری کا انتظام
کرنا

محفوظ دوبارہ استعمال
اور
ضائع کرنے کا حل

SANDESH
NTAS

SANJIVINI
An educational program by
NTAS

ٹاپ 10 ماہواری ہائیجین ٹپس
ہر عورت کو معلوم ہونا چاہئے



SANDESH
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

1. صفائی ستھرائی کا صحیح طریقہ منتخب کرنا
2. باقاعدہ وقفوں میں اپنے پیڈ تبدیل کریں
3. اپنے پیرینیئل ایریا کو اچھی طرح دھوئیں
4. "صابن اور انٹیمیٹ واش سے گریز کریں"
5. اپنے انٹیمیٹ ایریا کو دھونے کے لیے صحیح طریقے پر عمل کریں
6. مناسب انڈر گارمنٹس پہنیں
7. ٹوچنگ میں ملوث نہ ہوں
8. باقاعدگی سے نہائیں
9. ماہواری مصنوعات کا محفوظ طریقے سے ضائع کریں
10. انفیکشن یا دانے کی کسی بھی علامت کو نظر انداز نہ کریں

ماہواری حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لیے تجاویز

- ہر 4 سے 6 گھنٹے بعد اپنا سینیٹری پیڈ تبدیل کریں
- اگر آپ ٹیمپون استعمال کرتے ہیں تو اسے ہر ایک کے بعد تبدیل کریں
- آرام دہ اور صاف انڈرویئر پہنیں
- کبھی بھی بیک وقت 2 سینیٹری پیڈ استعمال نہ کریں
- ماہواری کے دوران صابن اور اندام نہانی حفظان صحت کی مصنوعات کو استعمال نہ کریں

#EndPeriodPoverty





1 آپ کو پیڈ کے پچھلے حصے پر ایک طباعت شدہ کاغذ ملے گا



2 استعمال شدہ کو رول کریں



3 کاغذ کو رولڈ پیڈ پر چپکائیں



4 اسے کچرے کے ڈبے میں پھینک دو

SANJIVINI
A natural beginning by
INTAS

SANJIVINI
A natural beginning by
INTAS

آئیے بیداری پیدا کریں اور
مینسٹیوشن اور ماہواری حفظان صحت کے
!دن کے ارد گرد ایک گونج پیدا کریں



SANDESH
NTAS

SANJIVINI
An educational program by
NTAS

ہائجینک مینسٹریشن-صحت اور ڈگری کے لیے

ماہواری کے دوران کون سی مصنوعات استعمال کی جا سکتی ہیں



سینٹری نیپکنز



بایوڈیگریدیبیل پیڈ



ٹیمپنس



ماہواری کپ



دوبارہ قابل استعمال کپڑا پیڈ



صاف ستھرا اور
حفظان صحت والا کپڑا

لڑکیاں/خواتین حفظان صحت کو کیسے برقرار رکھ سکتی ہیں؟



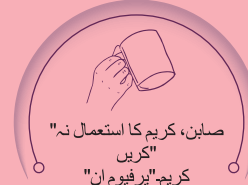
ہر روز غسل کریں
پیریڈز کے دوران



ہاتھ دھوئیں
پہلے بھگو دیں اور
تبدیل کرنے کے بعد
پیڈ/کپڑا/کپ



اضافی پیڈ لے کر جائیں
پہلے اور اس کے دوران
ماہواری کے دن



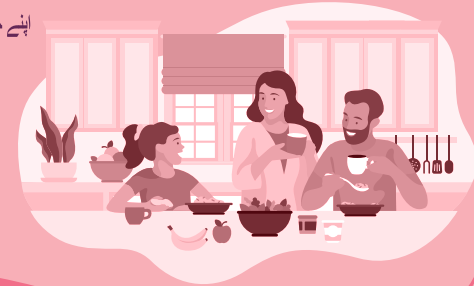
صابن، کریم کا استعمال نہ
"کریں"
کریم "پرفیوم ان"
اندام نہانی میں اور اس پاس
علاقے سادہ استعمال کریں
اسے دھونے کے لیے پانی
استعمال کریں



سینٹری تبدیل کریں
پیڈ/کپڑا/کپ
ہر 5 سے 6 گھنٹے
داغ اور بو سے بچنے
کے لیے



اپنے خاندان اور ساتھیوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ حیض کے بارے میں چیزوں کا اشتراک کرنے کے لیے ایک آرام دہ
ماحول پیدا کریں۔
انسانی وجود کے لیے ماہواری ضروری ہے۔ آئیے اسے آسان حفظان صحت اور باوقار بنائیں



انسانی وجود کے لیے ماہواری ضروری ہے۔ آئیے اسے آسان حفظان صحت اور باوقار بنائیں