

மாதவிடாய் ஒரு நோய் அல்ல

ஆனால் சுகாதாரப் பொருட்களுக்கான அணுகல் இல்லாதது நோய் தான்



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

பெயிண்ட் இட் ரெட் #ReadyForRed

இந்தியாவை மேம்படுத்துதல் அடுத்த ஜெனரேஷன்

உங்கள் முதல் மாதவிடாய் அனுபவத்தை
எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

கூச்சத்தை வெல்லுங்கள்

சக்தி வாய்ந்த
போனடேகார்ட்
ஒரு முன்முயற்சி
இந்தியாவின் காலம்

டைம் டு பிரேக்
அந்த சைலன்ஸ்
மாதவிடாய் காலத்தின் போது

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த ஒரு முயற்சி
மாதவிடாய் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி



அமைதியை உடைத்தல்



கூச்சத்தையும் ரகசியத்தையும் வென்றிடுங்கள் மாதவிடாய் காலத்தின் போது! நாழும் பேசுவோம் மற்றவர்கள் பேசவும் உதவுவோம்

தகவலறிந்த தேர்வு



பெண்களுக்கு பல்வேறு தயாரிப்புகள் மற்றும் தகவல்களுக்கான அணுகலை உறுதி செய்வதன் மூலம் தகவலறிந்த தேர்வுகளை மேற்கொள்ள உதவுங்கள் அவற்றின் பாதுகாப்பான பயன்பாடு மற்றும் அகற்றுதல் பற்றி

தடைகளை உடைத்தல்



தடைகளை உடைத்து நடைபோடுவோம் தடைகள் மற்றும் மூடநம்பிக்கைகள் தடைகள் மற்றும் மூடநம்பிக்கைகளை உடைத்து பெண்கள் மீதான பாகுபாட்டை தடுத்திடுங்கள்

மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் பற்றிய அறிவு



வாழ்க்கை மீதான நம்பிக்கையை அதிகரித்திடுங்கள் மாதவிடாய் சூழ்நிலை பற்றிய அறிவு, அதை பாலியல் மற்றும் கருவுற்று மற்றும் சூழ்நடை பெறுவது வரையிலான இனப்பெருக்கத்துடன் இணைக்கிறது உடல் தகுதியை உறுதி செய்யுங்கள் மாதவிடாய் பற்றிய அறிவு

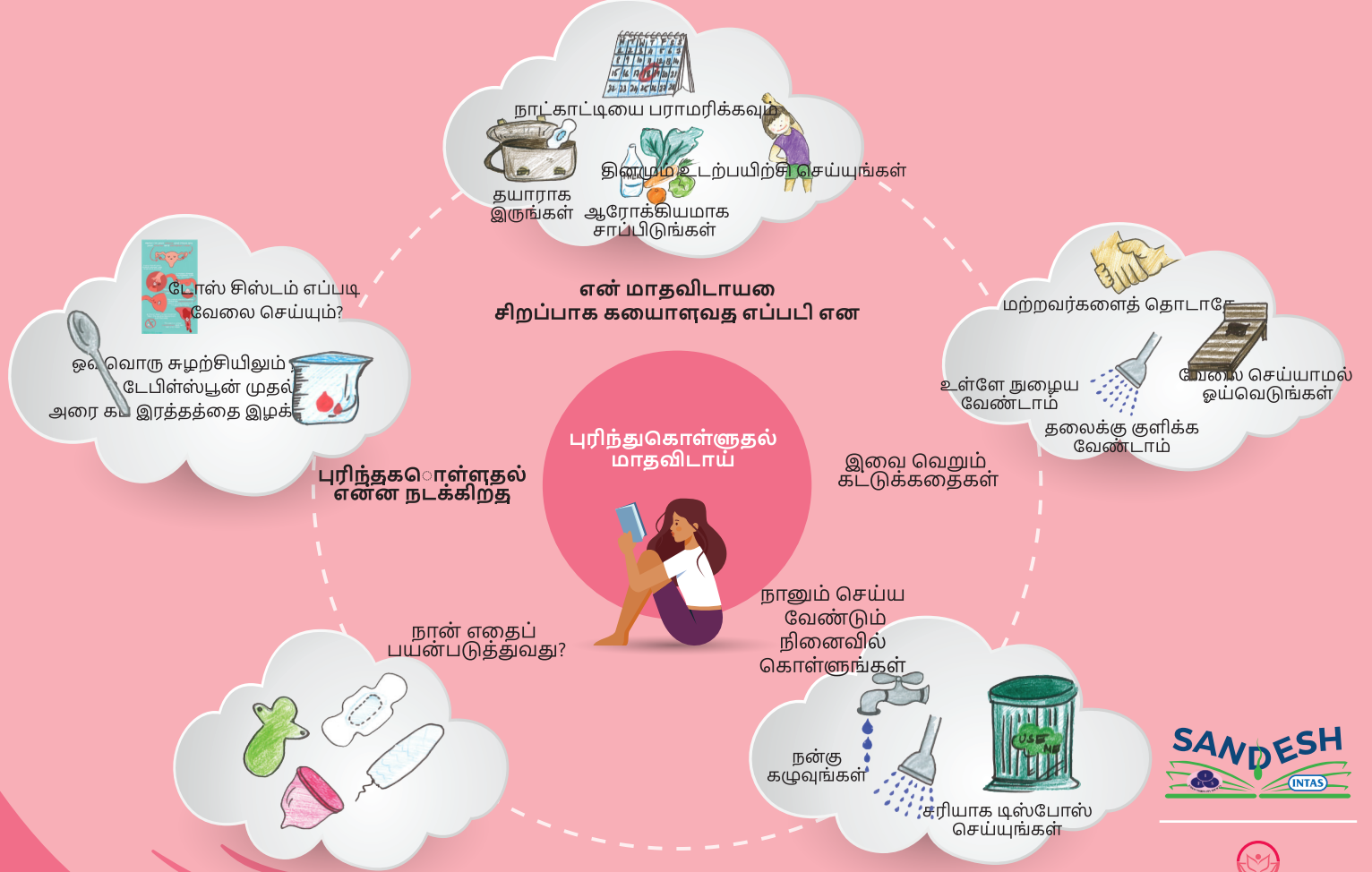
பாதுகாப்பான அகற்றல்



அனைத்து வகையான பொருட்களையும் பாதுகாப்பாக அகற்றுவதை உறுதி செய்யுங்கள் மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்கள். உள்கட்டமைப்பு மற்றும் அமைப்புகள் தேவை இடத்தில் இருங்கள்



மகிழ்ச்சியான மாதவிடாயை எவ்வாறு பெறுவது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது



SANDESH
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

மாதவிடாய் ஒரு பெண் வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களையும் பாதிக்கலாம்



கல்வி

பெண்கள் பள்ளியை தவறவிடக்கூடும் அவர்களின் மாதவிடாய் காலத்தில் வசதிகள் குறைவால் அல்லது தேவையான பொருட்கள் இல்லாததால்.

பொருளாதாரம்

பெண்கள் வேலையை தவறவிடலாம் அவர்களிடம் இல்லையென்றால் வேலை செய்யுங்கள் பொருட்களுக்கான அணுகல் அல்லது அவர்களுக்குத் தேவையான வசதிகள்.

பங்கேற்பு

பெண்கள் திசைதிருப்பப்படலாம் அல்லது குறைவான உற்பத்தி பள்ளி, வேலை மற்றும் பிற வலியின் காரணமாக செயல்பாடுகள், அசௌகரியம் மற்றும் கசிவுகள் பற்றிய பயம்.

ஆரோக்கியம்

மேம்படுத்தப்பட்ட பயன்பாடு மாதவிடாய் சுகாதாரம் பொருட்கள் வழிவகுக்கும் தொற்று

கண்ணியம்

பெண்கள் பாதிக்கப்படலாம் ஆறுதல், சகித்துக் கொள்ளுங்கள் கிண்டல் மற்றும் அவமானப்படுத்துதல், மற்றும் விலக்கு எதிர்கொள்ள அன்றாட நடவடிக்கைகள்



பூர் மாதவிடாய் ஹைஜீன் லீட்ஸ் 10 லாங் சொல் பிரச்சனைகள்



சிறுநீர்ப்பை தொற்று



ஈஸ்ட் தொற்றுகள்



இனப்பெருக்க பாதை நோய்த்தொற்றுகள்



ஹைபடைடிஸ் 11 தொற்று



கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்



மோசமான மாதவிடாய் சுகாதாரம் கருப்பை வாய் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது

இடையேயான தொடர்பு



மாதவிடாய் ஆரோக்கியம்



மன ஆரோக்கியம்

மாதவிடாய் சுகாதாரம்

ஐடியல் காட்சி

வாங்கக்கூடியது
சானிட்டரி
நாப்கின்கள்,
தேர்வு மற்றும்
ஒரு பொருத்தம்
மாறுபாடு
பெண்களின்
தேவைகள்

சுத்தம் மற்றும்
தனியார்
கழிப்பறைகள்
தண்ணீர்
மற்றும்
சரியான கழிவு
டிஸ்போசல்
வசதிகள்

கடுமையான சூழ்நிலை

பெரும்பாலான
கிராமப்புறங்கள்
பள்ளிகள் மற்றும்
கீழ்நிலையில் உள்ள
குடியிருப்புகள்
பற்றாக்குறை
சரியான கழிப்பறை
வசதிகள்

சானிட்டரி
நாப்கின்கள்
வரி
விதிக்கப்படுகிறது
60 சதவீதத்திற்கு
மேல்

மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஹைஜீன்

3 ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கப்பட்ட
பரிமாணங்களை உள்ளடக்கியது
மாதவிடாய் சுகாதாரமாக நிர்வகிப்பது

உடைத்தல்
சைலன்ஸ்

மேனேஜிங்
மாதவிடாய்
சுகாதாரமும்
பாதுகாப்பானது

பாதுகாப்பான
மறுபயன்பாடு
மற்றும்
டிஸ்போசல் தீர்வு



ஓவ்வொரு பெண்ணும் தெரிந்துக் கொள்ள
வேண்டிய டாப் 10 மாதவிடாய்
சுகாதார உதவிக்குறிப்புகள்



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

1. சரியான சுகாதார முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பது
2. வழக்கமான இடைவெளியில் உங்கள் பேட்களை மாற்று
3. உங்கள் பெரினல் பகுதியை சரியாக கழுவுங்கள்
4. சோப்புகள் மற்றும் நெருக்கமான கழுவுதலைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்
5. உங்கள் நெருக்கமான பகுதியை கழுவ சரியான வழியைப் பின்பற்ற.
6. சரியான உள்ளடைகளை அணியுங்கள்
7. டூச்சிங்கில் ஈடுபட வேண்டாம்
8. தவறாமல் குளிக்க வேண்டும்
9. மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை பாதுகாப்பாக அகற்றுதல்
10. தொற்று அல்லது தடிப்பின் எந்த அறிகுறிகளையும் புறக்கணிக்க வேண்டாம்



மாதவிடாய் சுகாதாரத்தை பராமரிக்க உதவிக்குறிப்புகள்

- ❄ ஒவ்வொரு 4 முதல் 6 மணி நேரத்திற்கும் உங்கள் சானிட்டரி பேட் மாற்றவும்
- ❄ நீங்கள் டாம்பன்களைப் பயன்படுத்தினால், ஒவ்வொரு முறையும் அதை மாற்றவும்
- ❄ வசதியான மற்றும் சுத்தமான உள்ளடைகளை அணியுங்கள்
- ❄ ஒரே நேரத்தில் 2 சானிட்டரி பேட்லைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்
- ❄ மாதவிடாய் காலத்தில் சோப்பு மற்றும் யோனி சுகாதார தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்
#EndPeriodPoverty





மென்ஸ்டேஷன் மற்றும் மாதவிடாய்
சுகாதார தினத்தை சுற்றி
விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவோம்!



SANDESH
NTAS

SANJIVINI
NTAS

ஹைஜினிக் மென்ஸ்ட்ரஷன்-ஃபர்

ஆரோக்கியம் அண்ட் டிஜினிட்டி
மாதவிடாய் காலத்தில் எந்தெந்த தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தலாம்



சானிட்டரி
நாப்கின்கள்



பயோடிகி
ரேடபிள் பேட்



டாம்பன்ஸ்



மாதவிடாய்
கோப்பைகள்



மீண்டும்
பயன்
படுத்தக்கூடிய
துணி பேட்



சுத்தமான மற்றும்
சுகாதாரமான
துணி

பெண்கள்/பெண்கள் எவ்வாறு மாதவிடாய் சுகாதாரத்தை பராமரிக்க முடியும்?



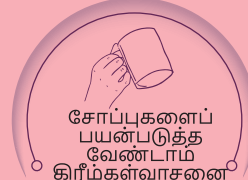
தினமும் குளிக்க
வேண்டும்
டியூரிங்
பீரியட்ஸ்



கைகளைக்
கழுவுங்கள்
சோப்பு முன்
மற்றும்
மாற்றத்திற்குப்
பிறகு
பேட்/- துணி/கப்



கூடுதல் பேட்களை
எடுத்துச்
செல்லுங்கள்
முன்னும் பின்னும்
மாதவிடாய் நாட்கள்



சோப்புகளைப்
பயன்படுத்த
வேண்டாம்
கிரீம்கள்வாசனை
திரவியங்களில்
மற்றும் யோனியைச்
சுற்றி
பகுதிகளவெற்று
பயன்படுத்தவும்
அதை கழுவு இது
தண்ணீர்



சானிட்டரி
மாற்றுங்கள்
பேட்/துணி/கப்
ஒவ்வொரு ஐந்து
முதல் ஆறு மணி
நேரத்திற்கும்
துர்நாற்றம் மற்றும்
கறையைத்
தவிர்க்க



உங்கள் குடும்பம் மற்றும் சகாக்கள் உருவாக்க வேண்டும்
விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வசதியான சூழல்
மாதவிடாய் பற்றி

