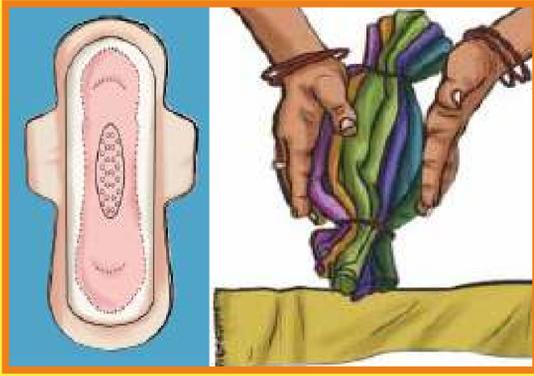


# माहवारी के समय को आसान बनाएं सही स्वच्छता सम्बन्धी व्यवहार अपनाएं

माहवारी या मासिक धर्म एक प्राकृतिक शारीरिक परिवर्तन है, जो शरीर को गर्भधारण करने के लिए तैयार करती है।

## माहवारी के दौरान क्या इस्तेमाल करें?



माहवारी के दौरान खून को सोखने के लिए  
सैनिटरी पैड/सूती कपड़े का इस्तेमाल करें।



साबुन से धुले एवं अच्छी तरह से धूप में  
सुखाये कपड़े ही इस्तेमाल करें।

## सैनिटरी पैड को नष्ट कैसे करें?



पैड को कागज में मोड़ें



पैड को कूड़ेदान में या अच्छे  
से मिट्टी में गाड़ दें

## माहवारी के दौरान स्वच्छता का ध्यान कैसे रखें?



हर बार सैनिटरी पैड  
या कपड़ा बदलने के बाद  
हाथ को साबुन से धोएं।



रोज़ नहाएं और साफ  
कपड़े पहनें।



दिन में 3-4 बार सैनिटरी  
पैड या कपड़ा बदलें।

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।

