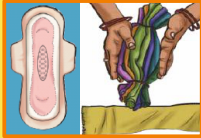


माहवारी स्वच्छता

**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