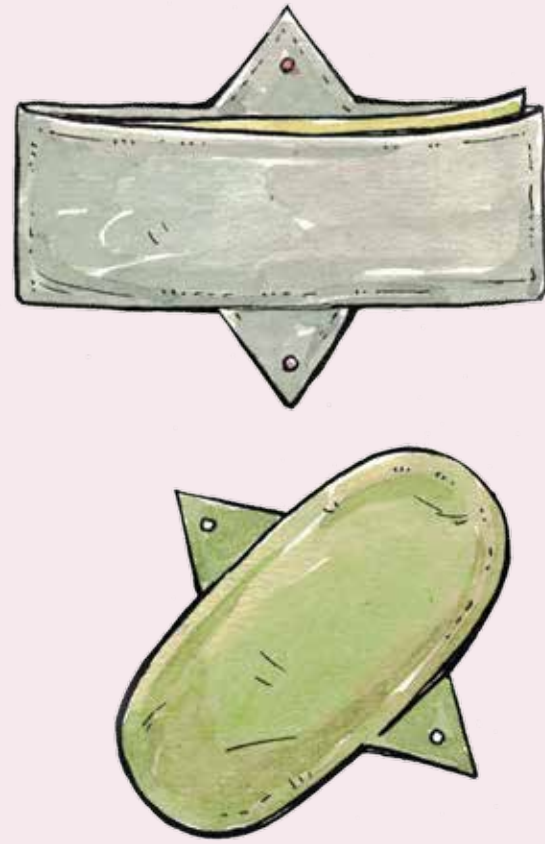


महिनावारी स्वच्छताको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



सेनिटरी प्याड अथवा सफा नरम कपडा मात्र प्रयोग गर्ने ।



सुरक्षित किसिमका सेनिटरी प्याडहरू घरमै पनि निर्माण गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



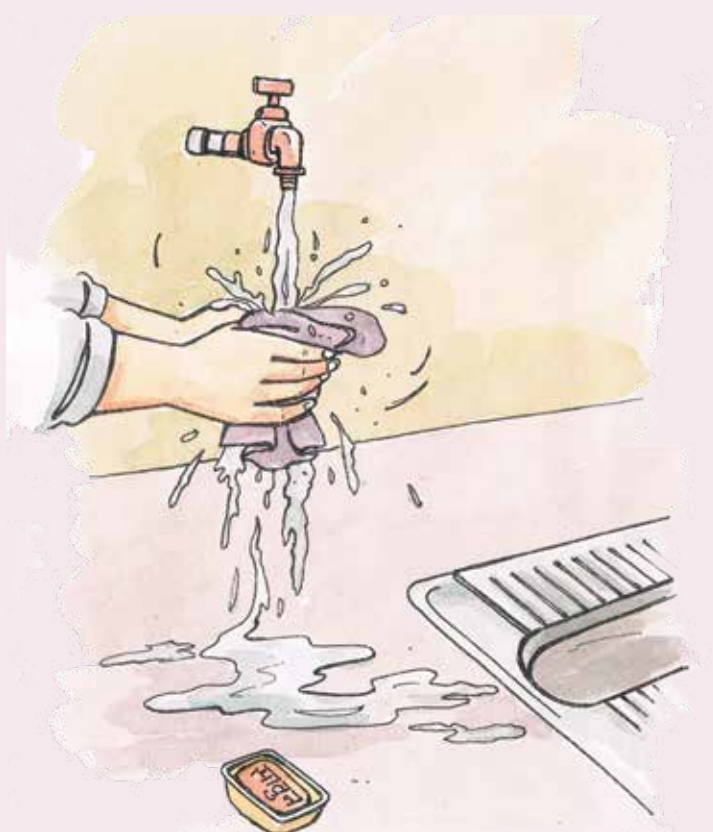
प्रयोग गरी रहेको सेनिटरी प्याड वा कपडा बढीमा ६ घन्टापछि फेर्ने ।



प्रयोग गरेको सेनिटरी प्याडको सुरक्षित व्यवस्थापन गर्ने ।
प्याडलाई ढक्कन सहितको डस्टबिनमा फाल्ने र पछि जलाउने ।



महिनावारीको समयमा सकेसम्म दैनिक नुहाउने
नभए गोप्य अङ्गलाई राम्ररी सफा गर्ने ।



महिनावारीको समयमा प्रयोग गर्ने कपडालाई राम्रोसँग धुने र
धोई सकेपछि घाम लाग्ने (पारिलो) ठाउँमा सुकाउने ।



सेनिटरी प्याड प्रयोग गरेपछि र कपडा
धोएपछि पनि साबुन पानीले हात धुने ।



महिनावारीको समयमा पौष्टिक तथा भोलिलो
खानेकुराहरू बढी खाने र गहुँगो काम नगर्ने ।

