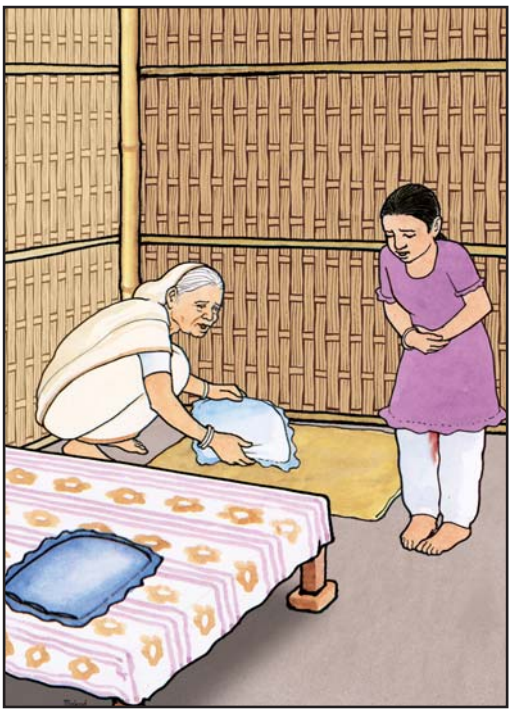
Mukund



01

নারী শরীর বিকাশের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হলো মাসিক বা ঋতুস্রাব। কোন কু সংস্কারে আবদ্ধ হয়ে মেয়েদের কষ্ট দেয়া যাবে না। এ সময় তার বিছানা আলাদা করার কোন প্রয়োজন নেই।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

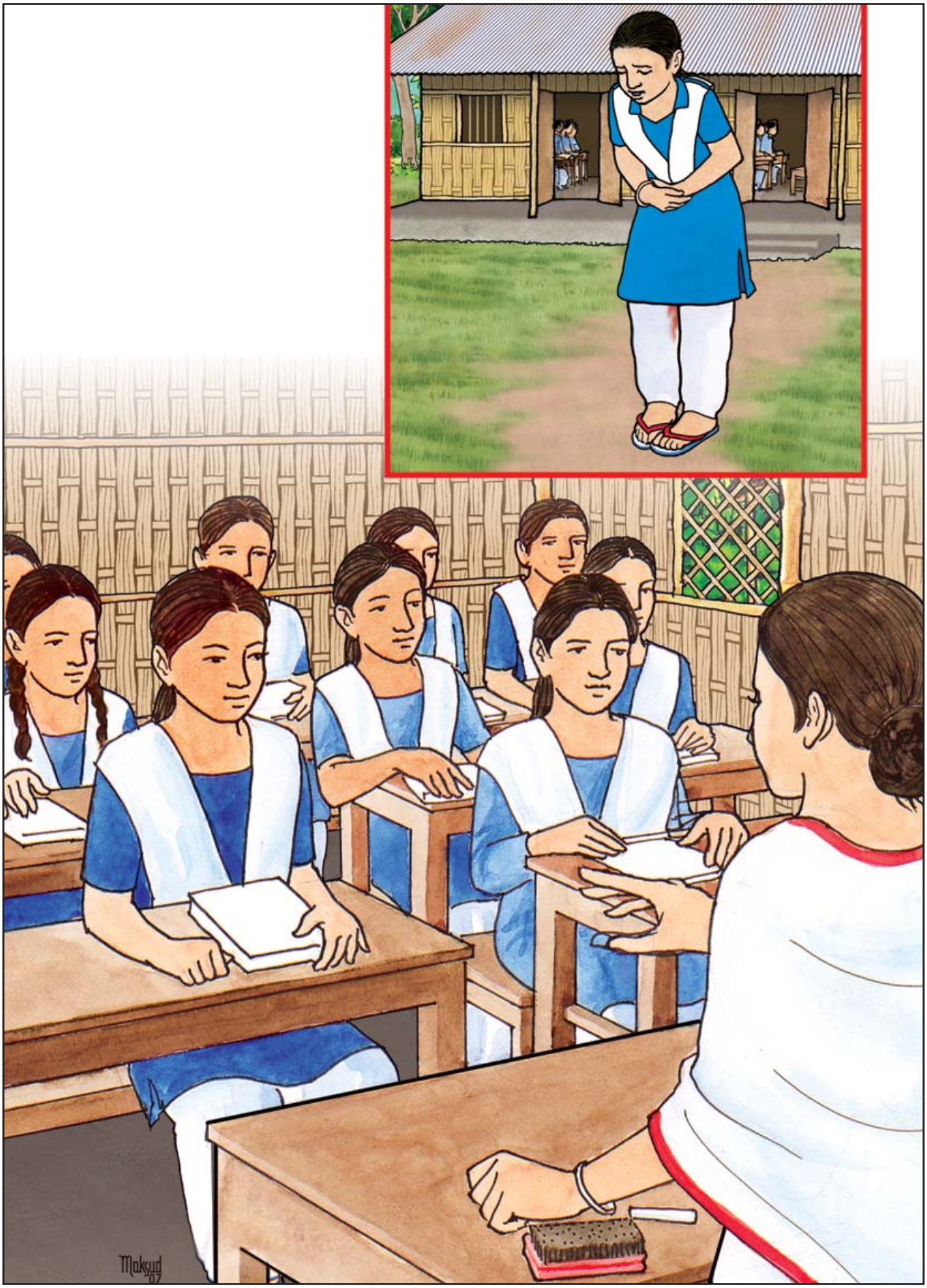
02

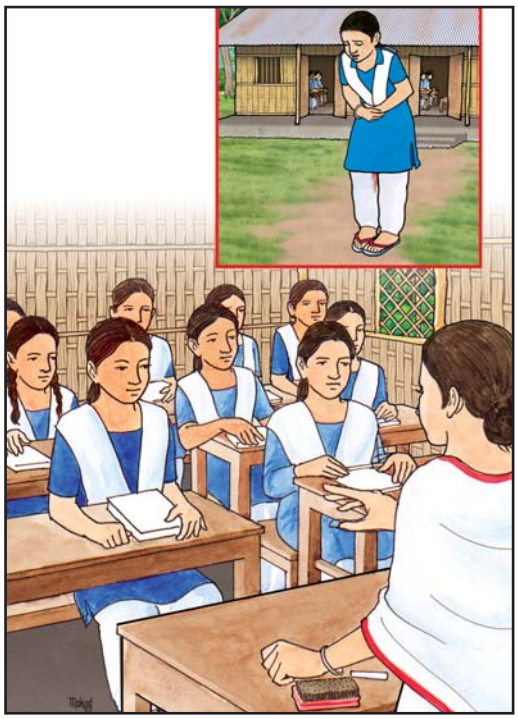
মাসিক বা ঋতুস্রাব বিষয় সম্পর্কে মা-বাবার উচিত মেয়েকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করা এবং মাসিক চলাকালীন মেয়েকে মা-বাবার সহযোগিতা করা প্রয়োজন।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid


Maksud
'07



03

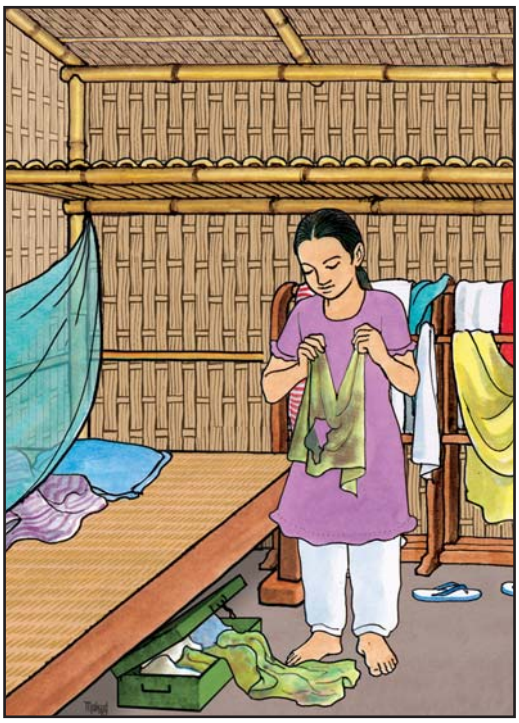
নারী শরীরের এই স্বাভাবিক বিষয়টি নিয়ে স্কুলের শিক্ষিকাদেরও
উচিত বিষয়টি যথাযথ আলোচনা করা এবং মানসিক
সমর্থন দেয়া।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

Maksud
'07



04

অনাকাঙ্খিত রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য
মাসিকের সময় কখনই কোন অবস্থাতেই ময়লা, ছেঁড়া
কাপড় ব্যবহার না করা।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

Maksud
07

05

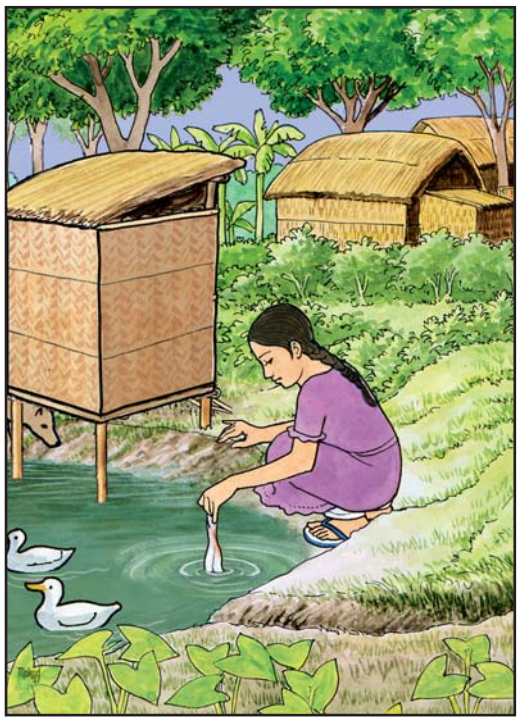
মাসিকের সময় পরিস্কার কাপড় অথবা সম্ভব হলে স্যানিটারি
ন্যাপকিন/প্যাড ব্যবহার করা যা স্বাস্থ্যসম্মত।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

Maksud
07



06

মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় নোংরা পানিতে ধুলে রোগ জীবাণুর সংক্রমণের ভয় থাকে।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

Maksud
'07

07

রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে নিরাপদ পানি, সাবান প্রয়োজনে ডেটল বা স্যাভলন দিয়ে মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় পরিস্কার করা।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

aksud
'07

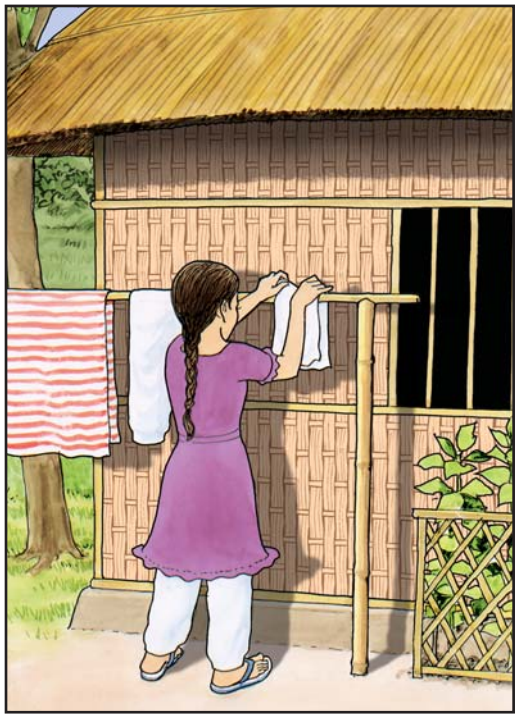
08

ছায়াযুক্ত স্থানে অথবা স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় শুকাতে দিলে ছত্রাক বা অন্যান্য জীবাণুর সংক্রমণের ভয় থাকে।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid



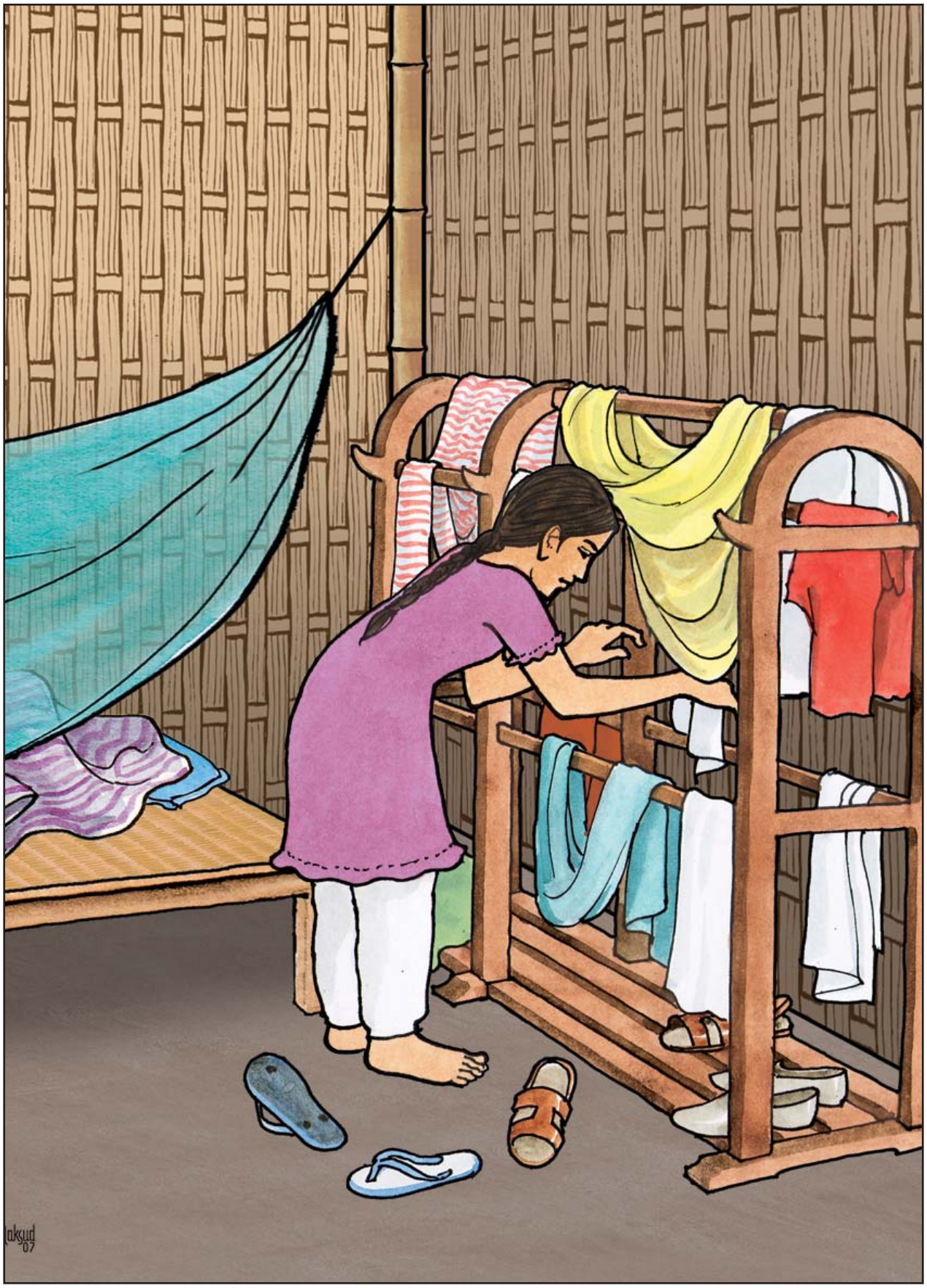
09

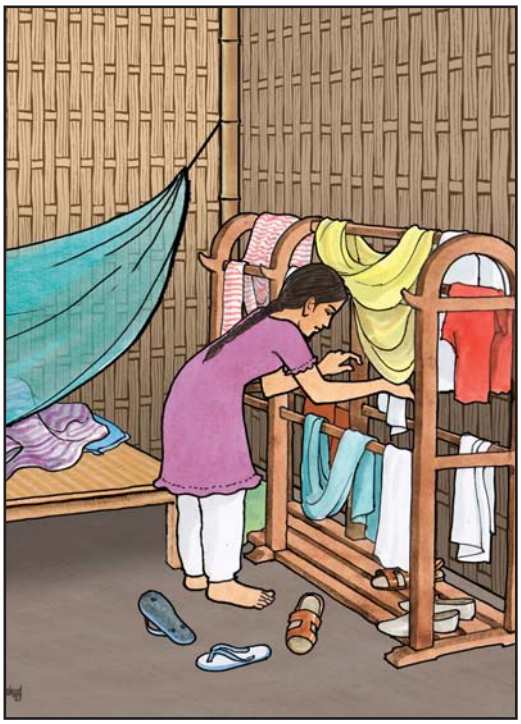
রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে পরিস্কার জায়গায় এবং
রোদ্দুরে মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় শুকাতে দেয়া।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid


Laksud
'07



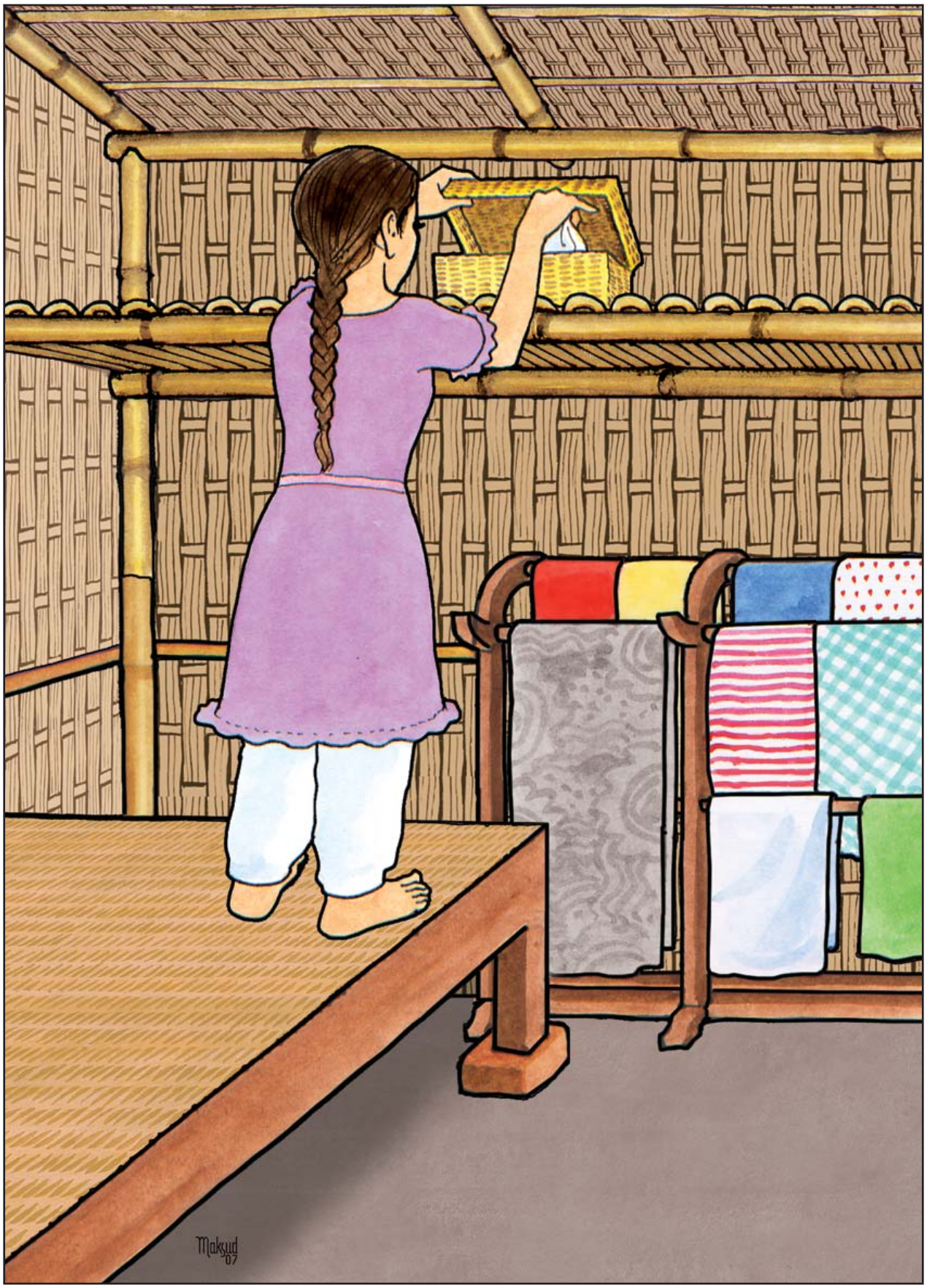
10

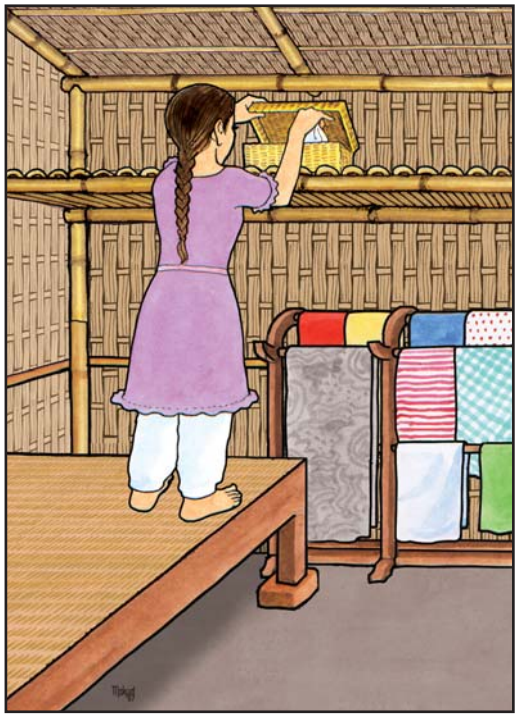
মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় শুকানোর পর তা অপরিস্কার, খোলা বা অন্ধকার জায়গায় রাখলে পোকা-মাকড় বা অন্যান্য রোগ জীবাণুর সংক্রমণের ভয় থাকে।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid


Maksud
'07



11

রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে পরিস্কার জায়গায়
মাসিকে ব্যবহৃত কাপড় সংরক্ষণ করা।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

aksud
'07

12

রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে পরিস্কার জায়গায়
মাসিকে ব্যবহৃত কাপড় সংরক্ষণ করা।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

Maksud
07

13

পরিবারের মায়েদের উচিত মাসিক চলাকালীন তার মেয়ে সন্তানকে খাদ্য তালিকায় একটু বাড়তি খাদ্য দেয়া যা তার শরীর বিকাশে সহায়ক হয় এবং সে যেন অপুষ্টিতে না ভুগে।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

14

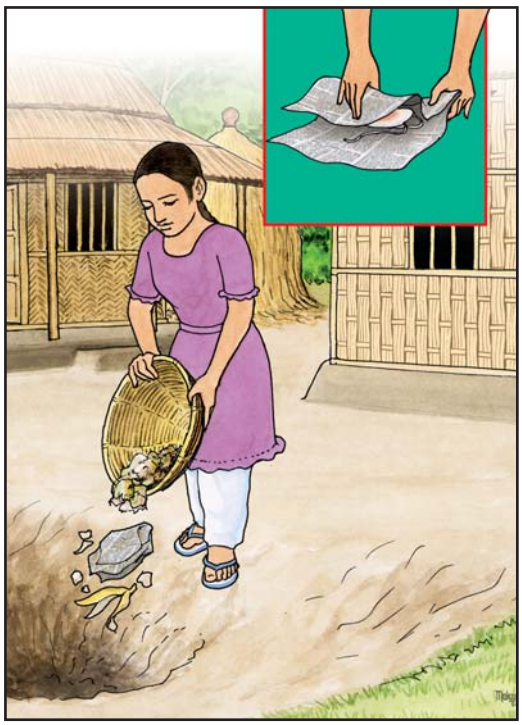
মাসিকে ব্যবহৃত কাপড় যেখানে সেখানে ফেললে তা পরিবেশদূষণ করে। পাশাপাশি যদি পায়খানার মধ্যে ফেলা যায় তাহলে মল নিষ্কাশনের মুখ বন্ধ হয়ে পরিবেশদূষণ ঘটাতে পারে।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid

Maksud
07



15

পরিবেশদূষণ এড়াতে নির্দিষ্ট জায়গায় অন্যান্য ময়লা আবর্জনার সাথে মাসিকে ব্যবহৃত কাপড়/প্যাড/স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলতে হয়।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

washplus

WaterAid