

ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ

- ❖ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାକି ଗୋଟିଏ ଝିଅର ଉପଯୁକ୍ତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ର ପ୍ରତୀକ ।
- ❖ ଏଥିରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ବା ଭୁଲ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହା କୌଣସି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ଝିଅ ମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ଲଜା ବା ସଙ୍କୋଚ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ❖ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପଛତା ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁସରଣ କଲେ ଝିଅମାନେ ବେଶ୍ ସହଜରେ ସାଧାରଣ ଦିନ ଗୁଡିକରେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡିକୁ କରିପାରିବେ ।



ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ଭୋଜନ ଓ ବିଶ୍ରାମ



- ❖ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ ଫଳ, ପନିପରିବା, ତାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ❖ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଆଇରନ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହାକି ଆଇରନ ଅଭାବ ଜନିତ ଆନିମିଆର କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
- ❖ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ବିଶ୍ରାମ, ଶାନ୍ତି ଓ ଆରାମ ନିଦ ନେଲେ ଜଣେ ସତେଜ ରହିଥାଏ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିନଥାଏ ।
- ❖ କେହି କେହି ଝିଅ ଏହି ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ଯତ୍ନଶୀଳ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯାହାକି ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ।

ଅଜ୍ଞାନବାଚି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା

• • •

- ❖ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଓ ସେ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିଷୟରେ ମହିଳା ଓ ଝିଅ ମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ମାସର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନରେ, କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କର ଏପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକ ଆଲୋଚନା କରିବା ଓ ସମାଧାନର ରାସ୍ତା ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ମାସିକିଆ ବୈଠକ ମାନ ଆୟୋଜିତ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ଯେଉଁ ଝିଅମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏହି ମାସିକିଆ ବୈଠକରେ ଯୋଗ ଦେଇପାରୁନାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ସବ ସେଝର ରୁ, ଗାଁ କୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସାନିଟାରୀ ନାମ୍ପକିନ୍ ଗୁଡିକର ଯୋଗାଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ।
- ❖ କିଶୋରୀମାନେ ସାନିଟାରୀ ଉପାଦର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ଫ୍ରେଡେଜ୍ ଗୁଡିକର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସୁବିଧା କରାନ୍ତୁ ।

ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ଅନୁକରଣ ଯୋଗ୍ୟ ପାଞ୍ଚଟି ସଠିକ୍ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବେଳେ ଜଣେ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।



ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୁଠାଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ: ପ୍ରତିଦିନ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ଗାଧୋଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଗୁଠାଙ୍ଗ ଓ ଡାଲ ଆଖପାଖ ଯାଗାକୁ ଦିନରେ ବହୁଥର ପାଣିରେ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବା ଦରକାର ।

ସାନିଟାରି ନାପକିନ୍ ବା ଫ୍ରିଡେଜ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ: ଫ୍ରିଡେଜ୍ ପରି ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ୍ ଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ପଦ୍ଧତି । ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ଧୁଆଧୁଇ ଓ ଶୁଖାଇବାର ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।



ନିୟମିତ ଭାବରେ ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ୍/କନା କୁ ବଦଳାନ୍ତୁ: ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ନାପକିନ୍ ବଦଳାନ୍ତୁ ବା କନା କାଢି ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ କାରଣ ନାପକିନ୍ ବା କନା ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାର ଅବଶୋଷଣ କରିବାର କ୍ଷମତା କମ୍ ହୋଇଯାଏ ଫଳରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ଚିହ୍ନହେବା ପରି ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ ।



ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ନାପକିନ୍ ଗୁଡ଼ିକର ନଷ୍ଟୀକରଣ: ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ଜଳାଢ଼ିଆଯିବା ଦରକାର ଅନ୍ୟଥା କାଗଜରେ ଗୁଡାଇ ଠିକ୍ରେ ଫୋପାଡି ଦିଆ ଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ସହ ଜୀବାଣୁ ବ୍ୟାପିବାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।



ସାବୁନ୍ରେ ହାତ ଧୋଇବା: ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ୍/କନା ବଦଳାଇବା ପରେ ଜଣେ ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ୍ରେ ଭଲ କରି ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ହାତ ନ ଧୋଇବା, ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିବାର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

