ماہواری کے دوران صفائی ستھرائی

حیض (ماہواری)

- ❖ ماہواری ایک معمول کا عمل ہے جس سے لڑکیوں کے مناسب فروغ اور ترقی کا اظہار ہوتا ہے۔

- ❖ اس میں کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے اور یہ کوئی بیماری بھی نہیں ہے۔اس لئے لڑکیوں کو اس میں شرمانا نہیں چاہیئے۔
- ❖ ماہواری کے دوران صاف ستھرا طریقہ استعمال کر کے لڑکیاں وہ تمام کام انجام دے سکتی ہیں جو وہ اپنے عام دنوں میں کرتی ہیں۔

ماہواری کے دوران غذا اور آرام

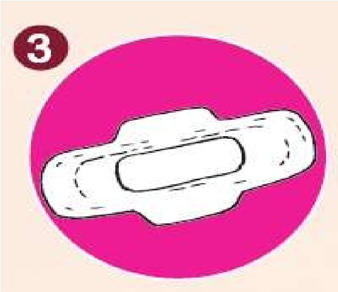
- ❖ ماہواری کے دوران لڑکیوں کو پھلوں، سبزیوں، دالوں، دودھ اور دودھ کی بنی اشیا کا استعمال جاری رکھنا چاہیئے۔
- ❖ آئرن سے بھرپور غذا لیں تا کہ آئرن کی کمی یا خون کی کمی ہونے سے روکا جا سکے۔
- ❖ ماہواری کے دوران آرام اور بھرپور نیند سے لڑکیوں میں سستی ختم ہوتی ہے اور وہ خود کو تر و تازہ محسوس کرتی ہیں۔
- ❖ کچھ لڑکیوں کو ماہواری کے دوران درد ہوتا ہے لیکن یہ بھی عام بات ہے۔

آنگن واڑی کارکن کا کردار

• • •

- ❖ ماہواری اور ماہواری سے متعلق صفائی ستھرائی سے متعلق لڑکیوں اور عورتوں کو تعلیم دیں۔
- ❖ نابالغ لڑکیوں کے لئے ہر مہینے ایک دن میٹنگ کریں اور ان لڑکیوں کے مسائل کو سنیں اور ان کا حل بتائیں۔
- ❖ ان لڑکیوں کے گھروں پر جائیں جو ماہانہ میٹنگوں میں شریک نہیں ہو سکتیں۔
- ❖ اس بات کو یقینی بنائیں کہ سب سینٹر میں ماہواری کے نیپکن ضرورت کے مطابق دستیاب ہوں۔
- ❖ نابالغ لڑکیوں میں صفائی ستھرائی کی چیزوں کے استعمال کو فروغ دیں۔
- ❖ نابالغ لڑکیوں کے فری ڈیز تک رسائی کو یقینی بنائیں۔

ماہواری کے دوران پانچ درست اور اہم طریقے

ماہواری کے دوران خود کو صاف رکھنا اور ہر قسم کے انفیکشن سے محفوظ رکھنا بہت اہم ہے	
	روزانہ نہائیں اور پوشیدہ حصوں کو صاف رکھیں: روزانہ نہانا اور پوشیدہ اعضاء کو دن میں کئی مرتبہ پانی سے اچھی طرح دھو کر صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔
سینیٹری نیپکن یا فری ڈے کا استعمال: سینیٹری نیپکن یا ''فری ڈیز'' ایک صاف ستھرا طریقہ ہے۔اس کو دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی اور یہ خود سوکھ جاتا ہے، لڑکیوں کو الجھن سے نجات دلاتا ہے اور آسان ہوتا ہے۔اس سے انفیکشن کا امکان بھی بہت کم ہو جاتا ہے۔	
	**نیپکن/ کپڑے کو تبدیل کریں:** نیپکن یا کپڑے کو تھوڑے تھوڑے وقفے بعد تبدیل کر دیں کیونکہ زیادہ وقت تک استعمال کی وجہ سے اس کی جذب کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے جس کے بعد یہ بے کار ہو جاتے ہیں اور دھبے چھوڑ سکتے ہیں۔
استعمال شدہ نیپکن کو درست طریقے سے ٹھکانے لگانا: سینیٹری نیپکن کو یا تو جلا دینا چاہئے یا کاغذ میں لپیٹ کر کوڑے یں ڈال دینا چاہئے۔اس سے ماحول صاف رہتا ہے اور جراثیم نہیں پھیلتے۔	
	صابن سے ہاتھ دھوئیں: سینیٹری نیپکن استعمال کرنے یا تبدیل کرنے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھ صابن سے دھونے چاہئیں کیونکہ اگر ہاتھ صاف نہ ہوں تو یہ انفیکشن پھیلانے کا سب سے بڑا ذریعہ ہو سکتے ہیں۔