



## মাসিক চলাকালে সুস্থ থাকুন

### কিভাবে

- ✓ **পরিষ্কার থাকুন।** মাসিক চলাকালে প্রতিদিন গোসল করুন।
- ✓ **পরিষ্কার কাপড় বা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন।** যদি কাপড় ব্যবহার করেন তাহলে সেগুলো যথাযথভাবে ধোয়া হয়েছে এবং রোদে শুকানো হয়েছে তা নিশ্চিত করুন। সেগুলি অন্য কারও সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা উচিত নয়।
- ✓ **প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টা পর পর কাপড় বা প্যাড বদলান।** মাসিক চলাকালে সংক্রমণ রোধ করতে নারীদের নিয়মিতভাবে তাদের কাপড় বা প্যাড বদলানো দরকার।
- ✓ **গাঢ় রংয়ের জামা-কাপড় পড়ুন।** মাসিক চলাকালে হয়তো আপনার জামা কাপড়েও রক্ত লাগতে পারে। আপনার মাসিক যে দিন প্রত্যাশিত বা যেদিন আপনার অধিক রক্তপাত হতে পারে সেই দিনগুলোতে বিব্রতকর পরিস্থিতি এড়াতে গাঢ় রংয়ের জামা কাপড় পরার বিষয়গুলো বিবেচনা করুন।
- ✓ **কষ্ট কমাতে ব্যাথানাশক ব্যবহার করুন,** গরম পানি দিয়ে গোসল করুন অথবা হালকা সেক দিয়ে মালিশ করুন। কারও কারও ক্ষেত্রে তলপেটে ব্যাথায় খিল ধরতে পারে।
- ✓ **ব্যায়াম করা ও হালকা মালিশ করা,** দুটি কার্যক্রমই তলপেটে খিল ধরার উপশমের ক্ষেত্রে আরাম প্রদান করতে পারে।
- ✓ **প্রস্তুত থাকুন।** আপনার কাজের জায়গাতেও মাসিক শুরু হতে পারে। আপনি যদি আপদকালীন সময়ে প্যাড বা বিকল্প কিছু এবং ব্যাথানাশক সাথে রাখেন, তাহলে নিয়মিত কাজ চালিয়ে যেতে পারবেন।
- ✓ **সঠিকভাবে খাওয়া-দাওয়া করুন।** এই সময় কোন কোন ধরনের খাবার খাওয়া যায় না বলে যা বলা হয় তা নিছক একটি ভ্রান্ত ধারণা। রক্তক্ষরণের ক্ষতিপূরণ করতে ও রক্তস্বল্পতা রোধ করতে আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া প্রয়োজন। ফলমূল বা শাকসবিজ বেশি বেশি করে খাওয়া উচিত। বেশিবেশি চা কফি এবং লবণ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

আপনার কর্মস্থল কিংবা বসবাসের এলাকায় কর্মরত  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন