



মাসিক চলাকালে কি করতে হবে আপনি জানেন কি? নিজেকে যাচাই করুন:

কোনটি সত্য
বা
কোনটি মিথ্যা?

- ১ মাসিক প্রায় সব নারীদের ক্ষেত্রেই প্রতিমাসে একবার করে ঘটে।
- ২ মাসিকের প্রাথমিক লক্ষণ হলো পেটে খিঁচুনি ধরা।
- ৩ আপনার মাসিক চলাকালে যেকোন ধরনের শারীরিক ব্যায়াম থেকে বিরত থাকা উচিত।
- ৪ প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টা পরপর আপনার ব্যবহৃত স্যানিটারী প্যাড বা কাপড় বদলানো উচিত।
- ৫ জরুরি প্রয়োজনের সময়ের জন্য আপনার সাথে পরিষ্কার সূতি কাপড় বা স্যানিটারী প্যাড মজুদ রাখা উচিত।
- ৬ ব্যাথানাশক ব্যবহার, গরম পানি দিয়ে গোসল বা গরম কাপড়ের সেক দেওয়া খিঁচুনির ব্যাথা কমাতে সাহায্য করে।
- ৭ মাসিকের জন্য আপনার প্রস্তুত হয়ে থাকার কোন মানেই হয় না, কারণ কখন মাসিক শুরু হবে তা আপনি কখনও জানতে পারবেন না।
- ৮ এই সময় কোন কোন ধরনের খাবার খাওয়া যায় না তা একটি নিছক ভ্রান্ত ধারণা।
- ৯ ব্যবহৃত প্যাডগুলি আবর্জনা স্তুপ অথবা পায়খানার মধ্যে ফেলে দিয়ে নিরাপদে অপসারণ করা যায় না।
- ১০ পুনঃব্যবহারযোগ্য ন্যাপকিন অনির্দিষ্টকাল ধরে ব্যবহার করা যেতে পারে।

উত্তরসমূহ:

১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ৮, ৯, ১০

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