



নিজেকে সুস্থ রাখুন আপনার মাসিক চলাকালে!

?

মাসিক চলাকালে **নারী কর্মীরা**
কিভাবে নিজেদেরকে সুস্থ রাখতে পারেন?

!

আপনার **মাসিক চলাকালে** কি করতে হবে এবং
কিভাবে ভালো থাকতে পারেন তা জেনে নিন:

- পরিষ্কার কাপড় বা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন
- প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টা পরপর কাপড় বা প্যাড বদলান
- কষ্ট কমাতে গরম পানি দিয়ে গোসল করুন অথবা হালকা গরম কাপড়ের
সেক দিয়ে মালিশ করুন অথবা ব্যাথানাশক ওষুধ খান
- ব্যবহৃত প্যাড বা কাপড় সঠিকভাবে অপসারণ করুন
- প্রতিদিনের স্বাভাবিক পুষ্টিকর খাবার খান

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



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



BSR | her+project

Evidence



EngenderHealth
for a better life