



SHRUSHTI



सेनेटरी नैपकिन क्या है ?



SANITARY PAD





SHRUSHTI



- माहवारी के समय गंदे कपड़े, कागज, पत्तों एवं राख के स्थान पर उपयोग की जाने वाली एक साफ व सुरक्षित रूई व अन्य आवश्यक सामग्री से बनी एक बड़ी पट्टी को सेनेटरी नेपकिन कहते हैं।
- एक सेनेटरी नेपकिन की पट्टी को 5 से 6 घण्टों में बदलकर दूसरी नेपकिन पट्टी लगाना चाहिए।
- सेनेटरी नेपकिन का उपयोग करने के पूर्व उसकी सबसे नीचे की पट्टी निकालें एवं उसे अपनी अंडरवियर में चिपकायें और पहन लें।
- 5 से 6 घण्टे या अपने रक्तस्राव के अनुसार जब भी सेनेटरी नेपकिन निकाले एवं उसका उचित निस्तारण करें।
- सेनेटरी नेपकिन को उपयोग के बाद खुले में न फेंके।
- सेनेटरी नेपकिन को धोकर दोबारा उपयोग कतई न करें।



इसे कैसे लगाए -

- पैड के निचले हिस्से पर से कागज को निकाले और इसे अपने अंडरवियर पर रखें।
- पैड से रिलीज पेपर निकाले और पैड को अंडरवियर के दोनों ओर लपेटे और जोर से दबाए।
- कूड़ेदान में पेड़ को डालने से पहले इससे कागज में अच्छे से लपेटे।
- शौचालय में पेड़ को डिस्पोज न करें यह शौचालय को रोक सकता है।





SHRUSHTI

कितनी बार हमें सैनिटरी नैपकिन को बदलना चाहिए-



यह कई चीजों पर निर्भर करता है। आपके रक्त स्राव के अनुसार आप अपने पैड को प्रत्येक 5 से 7 घंटों में बदल सकते हैं, हालांकि माहवारी की शुरुआत में आपको अधिक भारी रक्तस्राव हो सकता है और आपको प्रत्येक 4 से 5 घंटे में बदलना पड़ सकता है।

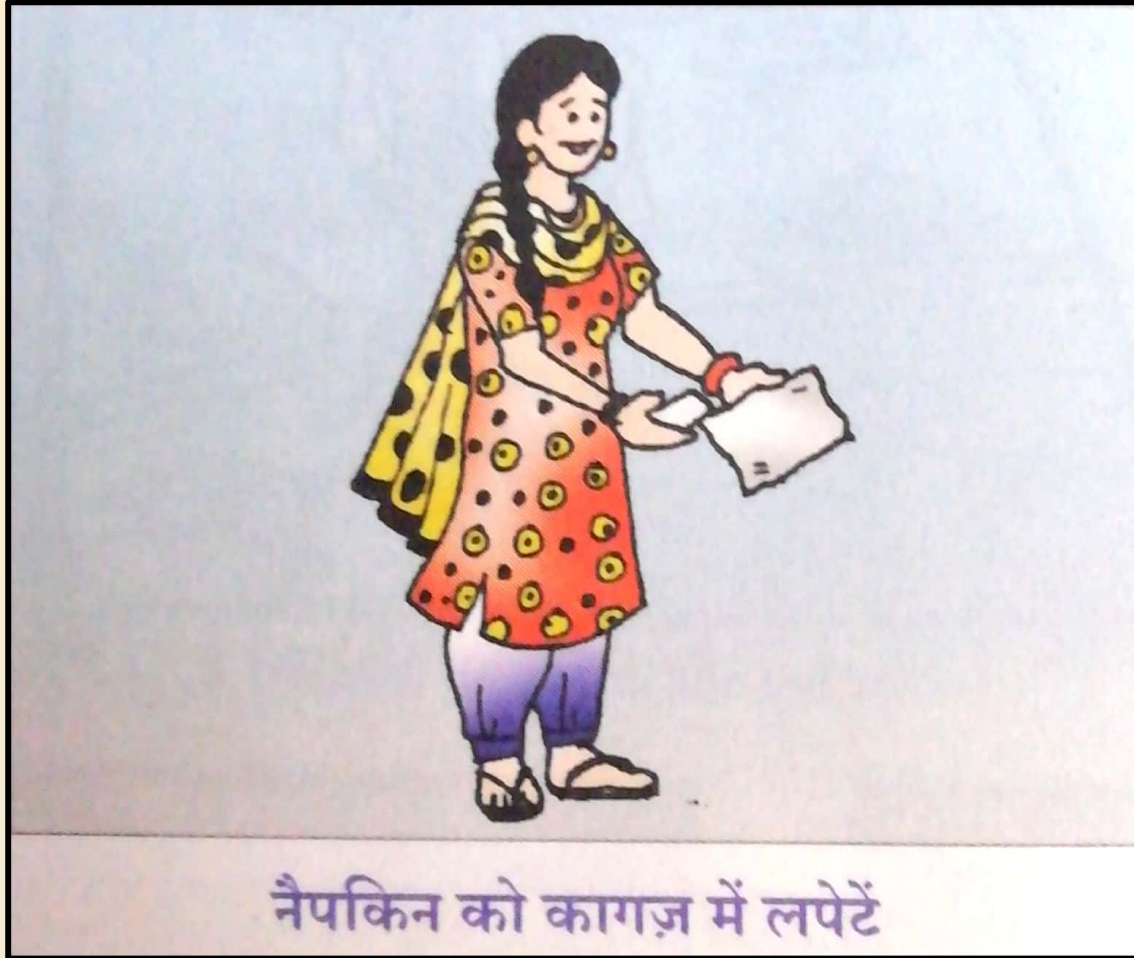




SHRUSHTI

सैनिटरी नैपकिन फेंकते समय इन बातों का
ध्यान रखें -

jump





SHRUSHTI

JUMIG[®]





SHRUSHTI

JUMIG[®]



नैपकिन को कचरे के गड्ढे में डालें





SHRUSHTI

JUMIG[®]



नैपकिन को इनसिनरेटर में डालें





SHRUSHTI

JUMIG[®]



सैनिटरी नैपकिन फेंकते समय इन चीजों को न करें -



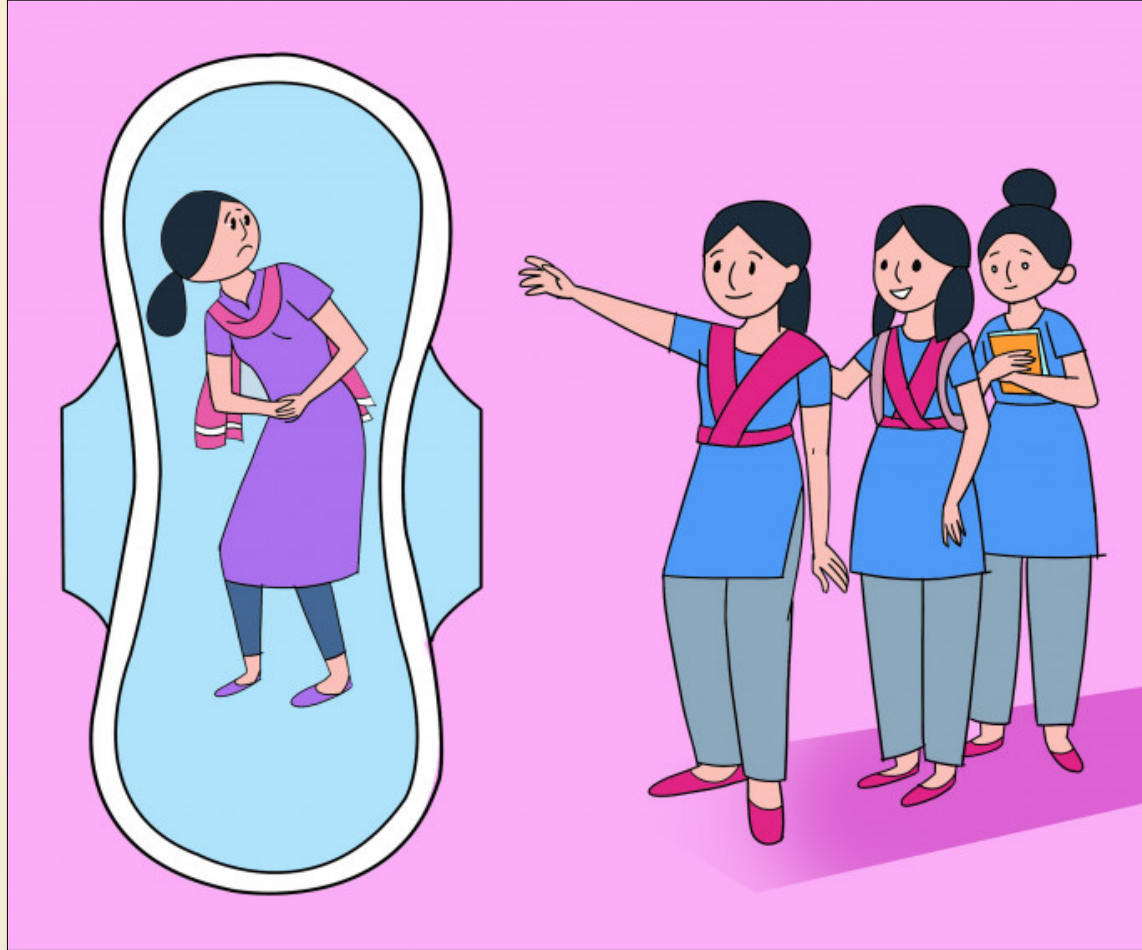
सैनिटरी नेपकिन का उचित निस्तारण



सैनिटरी नेपकिन का उचित निस्तारण



सैनिटरी नेपकिन का उचित निस्तारण





SHRUSHTI



- अगले मॉड्यूल पर जाने के लिए। कृपया टैस्ट के सभी प्रश्नों के सही उत्तर दें।

