



Funded by the European Union



বিশ্ব মাসিককালীন স্বাস্থ্য দিবস  
২৮ মে, ২০২১  
মাসিক চলাকালীন করণীয় বিষয়ক প্রচারপত্র



মাসিক একটি প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া। কিন্তু বাংলাদেশের অধিকাংশ নারীই মাসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন নয়। সঠিক মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার অভাবে মুত্রনালী ও জরায়ুতে সংক্রমণ হতে পারে। এতে জরায়ু ক্যান্সার হবার বিপদ রয়েছে এবং অতিরিক্ত রক্তপাত হতে পারে। তাই সকল নারীকেই নিম্নের নির্দেশনাগুলো মেনে চলা উচিত।

## মাসিকের সময় করণীয়

- ১। মাসিক মেয়েদের জন্য একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। তাই এসময়ে কোন প্রয়োজন হলে মা-বাবা ও পরিবারের অন্য নারী সদস্যদের সাথে আলাপ করতে হবে। মাসিক চলাকালীন সময় পরিবারের সকলের কাছ থেকে সহযোগিতা নেওয়া খুবই জরুরি।
- ২। মাসিকের সময় স্যানিটারী ন্যাপকিন (প্যাড) বা পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে। প্যাড বা কাপড় ভিজে গেলে তা পাল্টে নতুন প্যাড বা পরিষ্কার কাপড় পরতে হবে। প্রয়োজনে পরিবারের কোনো সদস্য বা অভিজ্ঞ কারো কাছ থেকে জেনে নিতে হবে কীভাবে প্যাড কিংবা পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হয়।
- ৩। যে কোন ঔষধের দোকানে, স্বাস্থ্য সেবিকার কাছে বা ওমেন বিজনেস সেন্টারে (ডাব্লিউবিসি) স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড কিনতে পাওয়া যায়। প্যাড কিনতে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই।
- ৪। ব্যবহার করা প্যাড বা কাপড় যেখানে সেখানে ফেলা যাবে না। এতে পরিবেশ নোংরা হয়। কাগজে মুড়িয়ে ময়লা/ আবর্জনা ফেলার নির্দিষ্ট স্থানে অথবা গর্ত করে মাটির নিচে পুঁতে রাখতে হবে।
- ৫। মাসিকের সময় ব্যবহার করা কাপড় ধুয়ে আবার ব্যবহার করা যাবে। তবে ব্যবহৃত কাপড় অপরিষ্কার বা নোংরা পানিতে ধোয়া যাবে না। নোংরা পানিতে অনেক রোগজীবাণু থাকে; এতে বিভিন্ন ধরনের রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভবনা থাকে।
- ৬। মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুতে হবে, সম্ভব হলে ডেটল বা স্যাভলন দিয়ে ধোয়া ভালো। এতে রোগজীবাণু সংক্রমণের ভয় থাকে না।
- ৭। মাসিকের কাপড় অন্ধকার এবং স্যাঁতসেঁতে জায়গায় শুকাতে দেওয়া ঠিক না। স্যাঁতসেঁতে জায়গায় মাসিকের কাপড় শুকাতে দিলে তাতে রোগজীবাণু সংক্রমণের ভয় থাকে।
- ৮। ধোয়া কাপড় পরিষ্কার জায়গায় রোদে দিয়ে ভালোভাবে শুকাতে হবে। এরপর নিরাপদ জায়গায় রাখতে হবে।
- ৯। মাসিক চলাকালে মেয়েদের শরীর থেকে রক্ত বের হয়ে যায়। তাই, এসময় সুস্বাদু খাবার, আয়রন ও আমিষ সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। যেমন- দুধ, ছোট-বড় মাছ, কলিজা, মাংস, ডিম, গুঁটকি, স্থানীয়ভাবে পাওয়া যায় এমন শাকসবজি, বিভিন্ন ধরনের ডাল, ফলমূল খেতে হবে এবং অন্য সময়ের তুলনায় একটু বেশি পরিমাণে খাবার খেতে হবে।
- ১০। মাসিকের সময় তলপেটে ব্যথা হওয়া স্বাভাবিক। প্রয়োজনে বোতলে গরম পানি নিয়ে স্যাক দিলে আরাম পাওয়া যায়।
- ১১। মাসিকের সময় অতিরিক্ত ব্যথা বা রক্তক্ষরণ হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।
- ১২। এসময় মেয়েদের স্বাভাবিক সব রকমের কাজকর্ম যেমন, স্কুলে যাওয়া, ঘরের কাজ করা, খেলাধূলা, ইত্যাদি করতে পারবে। তবে মাঝে মাঝে বিশ্রাম নিতে হবে।
- ১৩। মাসিকের সময় নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করা উচিত, এতে শরীর ও মন ভালো থাকে।

