



অভিবাসী নারী কর্মীদের মাসিক কালীন পরিচ্ছন্নতা

আসুন অন্যদিনের মতো মাসিকের দিনগুলোতেও
স্বাভাবিক জীবন যাপন করি, হাসি আর আনন্দে থাকি।

মাসিক মেয়েদের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, এ সময়ে তলপেট, কোমর, পিঠ অথবা মাসিকের
রাশ্তায় ব্যথা হতে পারে। প্রতিমাসে সাধারণত ৩-৭ দিন মাসিকের রক্ত নিঃসরণ হতে পারে।



মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

প্রতিদিন গোসল করতে হবে, যোনিপথ ও এর চারপাশ পানি ব্যবহার করে নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে

- মাসিকের কাপড় বা প্যাড ভিজে গেলে দিনে অন্তত তিন চার বার বদলাতে হবে
- কখনোই ভেজা বা অপরিষ্কার কাপড় বা প্যাড ব্যবহার করা যাবে না
- ব্যবহার করা কাপড় বা প্যাড বদলানোর পর হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে
- কাপড় রোদে শুকিয়ে শুকনো ও পরিষ্কার স্থানে রাখলে পরবর্তী মাসিকের সময় তা ব্যবহার করা যায়

মাসিকের সময় খাবার-দাবার

আমাদের দেশে একটা ধারণা আছে যে, মাসিকের সময় দুধ, ডিম, কলা, মাছ অথবা অন্য কোনো পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত নয়। অথচ মাসিকের সময় মেয়েদের শরীরে যে ঘাটতি সৃষ্টি হয়, তা পূরণের জন্য বরং বেশি করে শাক-সবজি ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত।

নিরাপদ মাসিক নিয়মিতকরণ বা এম আর সম্পর্কে জানুন এবং সুস্থ থাকুন

মাসিক নিয়মিতকরণ বা এম আর কী

গর্ভধারণে সক্ষম যে সকল নারীর কোনো কারণে ৬-১২ সপ্তাহ মাসিক বন্ধ আছে, তাদের মাসিক নিয়মিত করার প্রক্রিয়াকে মাসিক নিয়মিতকরণ বা এম আর বলে।

মাসিক নিয়মিতকরণ বা এম আর-এর ক্ষেত্রে করণীয় বা সঠিক ব্যবস্থাপনা

- শেষ মাসিকের প্রথম দিন থেকে ৬-১২ সপ্তাহের মধ্যে এম আর করানো নিরাপদ
- সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র এবং সরকার অনুমোদিত বেসরকারি ক্লিনিকসমূহ থেকে নিরাপদ এম আর সেবা নিন
- এম আর পরবর্তী নিয়মিত ফলোআপের জন্য স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে আসুন
- এম আর-এর পরপরই যে কোনো একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে
- বর্তমানে নিরাপদ পদ্ধতিতে এবং কম খরচে ওষুধের মাধ্যমে এম আর করা যায়। যাকে ওষুধের মাধ্যমে মাসিক নিয়মিতকরণ বা এম আর এম বলে
- সঠিক সময়, সঠিক স্থান, সঠিক সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে এম আর সেবা পাওয়া আপনার আধিকার।



মাসিকের সময় করণীয়

১

মাসিকের সময় পরিষ্কার সুতি কাপড় অথবা ভালো স্যানিটারি প্যাড/ন্যাপকিন যা ব্যবহার করে আপনি আরাম বোধ করেন, সেটাই ব্যবহার করবেন

২

মাসিকের সময় স্যানিটারি প্যাড/ন্যাপকিন ব্যবহার সবচেয়ে নিরাপদ এবং এটি ব্যবহারের পর অবশ্যই ভালো করে মুড়িয়ে ময়লার বাস্ত্রে ফেলতে হবে যাতে জীবাণু ছড়াতে না পারে

৩

মাসিকের কাপড় সাবান ও পরিষ্কার গরম পানি দিয়ে ধুতে হবে। কারণ মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় অপরিষ্কার থাকলে অনেক ধরনের রোগের সংক্রমণ হতে পারে

৪

একই মাসে মাসিকের পর পুনরায় রক্তপাত হলে কিংবা রক্তপাত সাত দিনের বেশি থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে

৫

মাসিক সংক্রান্ত কোন জটিলতা দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে

১৬২৬৩

প্রয়োজন হলে
হট-লাইনে
যোগাযোগ করুন

স্বাস্থ্য বাতায়ন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় পরিচালিত একটি সেবা। এই স্বাস্থ্য বাতায়নের হেল্পলাইন ১৬২৬৩-এ কল করে আপনি স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যে কোনো বিষয়ে সরাসরি ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন। এই হেল্পলাইন দিনরাত ২৪ ঘণ্টা আপনার সেবায় নিয়োজিত।

অভিবাসী নারী কর্মীদের মাসিক কালীন পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে জানতে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

অভিবাসী তথ্য কেন্দ্র

ঢাকা : জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ঢাকা
প্রবাসী কল্যাণ ভবন
৭১-৭২ পুরাতন এলিফ্যান্ট রোড, ইন্সটন গার্ডেন
ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
মোবাইল : +৮৮ ০১৭৩০৬৬৯৩৬

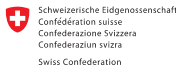
কুমিল্লা : জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, কুমিল্লা
২৫, চান্দলা হাউজ
বাগিচাগাঁও
কুমিল্লা-৩৫০০, বাংলাদেশ
মোবাইল : +৮৮ ০১৭১৩০৮৬৩৩০

✉ info@mrc-bangladesh.org
🌐 www.mrc-bangladesh.org
📘 Migrant Resource Centre Bangladesh
📱 mrc_bangladesh
🌐 mrc_bangladesh

সহযোগিতায়



European Union



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Federal Department of Justice and Police FDJP
State Secretariat for Migration SEM

বাস্তবায়নে



International Centre for
Migration Policy Development