



মাসিক স্বাভাবিক বিষয় লজ্জা-ভয় করবো জয়

মাসিকের সময় করণীয়

- ▶ প্রতিদিন গোসল করাসহ নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা
- ▶ স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা
- ▶ তা নাহলে রোদে শুকানো পরিষ্কার সুতি কাপড় ব্যবহার করা
- ▶ মাছ-মাংসসহ পুষ্টিকর খাবার খাওয়া
ও পরিমাণমতো পানি পান করা



স্যানিটারি ন্যাপকিন



সুতি কাপড়

মাসিক একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া,
তাই এসময় কিশোরীকে দৈনন্দিন
কাজে অভ্যস্ত হতে এবং স্কুলে
যেতে উৎসাহিত করুন

মাসিকের সময় পরিচ্ছন্নতা
নিশ্চিত করে সুস্থতা

প্রয়োজনে কাছের এই লোগো



চিহ্নিত সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন

প্রয়োজনীয় তথ্যের জন্য

১৬৭৬৭

নম্বরে যোগাযোগ করুন



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর