Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਸਾਫ਼, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ।

ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਉਮਰ: 9–16

1 ਨਹਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

- ਖੂਨ, ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਲਣ ਅਤੇ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

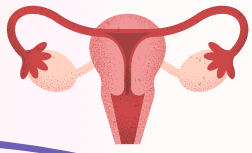
ਪੇਟ ਦੇ ਮਰੋੜਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਵਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ = ਹਾਂ, ਜ਼ਰੂਰ!

- ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ? ਇੱਕ ਜਲਦੀ ਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2 ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ





- ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਮ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ। ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨਾ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।.
- ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

Vਯੋਨੀ ਦੀ ਨਾਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਦਰ ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

3 ਤਾਜ਼ਗੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਬਦਲੋ





ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ!



- ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪੈਡ, ਲਾਈਨਰ ਜਾਂ ਟੈਂਪੋਨ ਹਰ 4–6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਪੂੰਝੋ — ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਵਾਈਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।.
- ਆਪਣੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਣ, ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।