

GOVERNMENT OF TELANGANA

Mission for Elimination of Poverty in Municipal Areas (MEPMA)

Municipal Administration Department.

O/o The Mission Director,
MEPMA, A.C.Guards,
Telangana, Hyderabad

CIRCULAR

Lr.No 979/MEPMA/NUHM / 27/05/2022

Sub : MEPMA- Health interventions–Celebration of Menstrual Hygiene Day –on 28th May 2022- in all ULB through CBOs –SHGs/SLFs/TLFs – facilitating IEC material –improve access to period Friendly sanitation facilities – instruction –Reg
Ref : Lr.No HFI/WASH/AP/2022/106 from the Chief of Field Office – UNICEF Dated 25.05.2022.

The attention of all the MCs and PDs, MEPMA in the State are invited to the ref. cited wherein the UNICEF has requested to conduct the Menstrual Hygiene Day on 28th May 2022 for promoting good menstrual health and hygiene.

2 Therefore all the MCs and PDs are hereby directed to take up the the following activities on the Menstrual Hygiene Day on 28th May 2022.

- To create awareness among SHGs during monthly meetings on Menstrual Hygiene Day and disseminate the IEC material in all the SHGs .
- To Conduct One Day Orientation training Programme on Menstrual Hygiene Day on 28th May 2022 at TLF level by inviting the active SHG members & Women Sanitary Workers along with EC & OB members of all the SLFs with technical Resource persons from the Health Line Department and Women & Child Welfare Department of your District/ULBs . And also provide the IEC material as well as Hemoglobin Check up to all the participants.
- And for the Menstrual friendly sanitation facilities, see that the Sanitary Napkin incinerators are installed through SLFs/TLFs under CSR wherever required duly following the procedure mentioned in the SS-2022 Menstrual Sanitary Waste Management.

4. In view of the above, all the Municipal Commissioners of all the ULBs and Project Directors of MEPMA are hereby directed to observe the Menstrual Hygiene (MH) Day on 28th May 2022 in all the ULBs and submit the ATR.

Encl: IEC Material -MH

Dr N Satyanarayana I A S

MISSION DIRECTOR

To

The Municipal Commissioners of all the ULBs in the State.

The PDs.PDs/DMCs of MEPMA in the State

Copy to

All the Addl. Collectors , LBs in the State (except Mulugu & Hyderabad)

All the Collectors and Dist.Magistrates in the State (except Mulugu & Hyderabad)

The Commissioner, Health & Family Welfare & MD NHM Telangana for information

Copy Submitted to the Special Chief Secretary to Government , MA& UD Dept.TS for favour of kind information.

Copy Submitted to the Chief of Field Office -UNICEF field Office for Andhra Pradesh, Karnataka and Telangana.

Signed by DR N

SATYANARAYANA I A S

Date: 27-05-2022 14:11:25

Reason: Approved

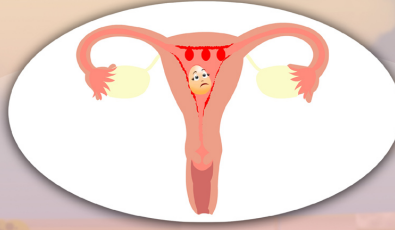
Link:

<https://drive.google.com/drive/folders/1XKl5HLzzBxxfFpJf4jHzTP7kaU2BUqDW>



మొదటి రుతుక్రమం - పరిచయం

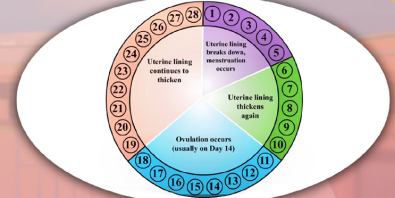
అండం ఫలదీకరణం చెందకపోతే, గర్భాశయపు లోపలి పొర ఊడిపోయి రక్తస్రావం అవుతుంది



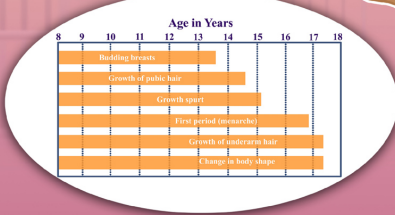
రుతుక్రమం ప్రతి నెలా వస్తుంది
రుతుస్రావం 3 నుండి 7 రోజుల వరకు ఉంటుంది



మీ శరీరంలో వస్తున్న మార్పులని గమనించండి.
ప్రతి నెలా రుతుక్రమం తేదీలను
గుర్తుంచుకుంటే, దానికి సిద్ధంగా ఉండవచ్చు



అమ్మాయిలకి 8-18 ల వయస్సులో మొదటి రుతుక్రమం
వస్తుంది. ఈ వయస్సులోనే, అమ్మాయిల
శరీరాల్లో మార్పులు జరుగుతాయి



సానిటరీ ఉత్పత్తులను దగ్గర పెట్టుకోండి.
మిమ్మల్ని మీరు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి



CEE

Centre for Environment Education

unicef
for every child



రుతుక్రమం - అపోహలు & నిషేధాలు

రుతుక్రమం సమయంలో మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి మన రుతుస్రావం ఆధారపడి ఉండదు. మంచి ఆహారం తీసుకోండి, ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు తాగండి



ఆడపిల్లలు నెలసరి సమయంలో బలహీనంగా ఉంటారు కాబట్టి, దేవాలయాల్లోకి రాకూడదని, ఎక్కువ శ్రమ పడేదైన చెప్పేవారు. ప్రజల్లో రుతుక్రమం గురించి సరైన జ్ఞానం లేకపోవడం వలనే దానిని అపవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు



రుతుక్రమం సమయంలో అవసరమైన సానిటరీ ప్యాడ్స్ కొనడానికి సిగ్గుపడాల్సినది ఏమీ లేదు. వాటితో నెలసరిని సౌకర్యంగా, సురక్షితంగా, గౌరవంగా నిర్వహించుకోవచ్చు



మీరు సాంస్కృతిక, ఇతర సమావేశాలలో ఎప్పటిలాగే పాల్గొనవచ్చు. రోజూ చేసే అన్ని పనులూ చేయవచ్చు



నెలసరి గురించి మాట్లాడటం అనేది మీ శరీరంలో ఇతర భాగాల గురించి మాట్లాడటం లాంటిదే. నెలసరి గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడి, దాని చుట్టూ ఉన్న అపఖ్యాతిని తొలగించాలి



CEE

Centre for Environment Education

unicef
for every child

రుతుక్రమం - ఆరోగ్యం & పరిశుభ్రత



సబ్బుతో క్రమం తప్పకుండా స్నానం చెయ్యాలి.
యోనిని నీళ్ళతో శుభ్రపరచుకోవాలి.
సబ్బు లాంటివి ఉపయోగించకూడదు



నడక, యోగా లాంటి సులభమైన వ్యాయామాలు చేయడం వలన ఉల్లాసంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. వాటివలన నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది



ఆడపిల్లలు నెలసరి సమయంలో ఐరన్, ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉండే మంచి సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం



మన శరీరం ఐరన్ ని గ్రహించడానికి విటమిన్ సి ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే విటమిన్ సి కలిగిన ఆహారం తీసుకోవాలి



ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే శాఖాహారం, మాంసాహారం ఏదైనా తినొచ్చు



నెలసరి సమయంలో నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగాలి. దాని వలన నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతాయి



కొమార్దశ లోని ఆడపిల్లల్లో రక్తహీనత తగ్గించడం కోసం ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ వీక్లీ ఐరన్ అండ్ ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంటేషన్ (wifs) ప్రోగ్రామ్ ని ప్రవేశ పెట్టింది

‘స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్’ ప్రచార కార్యక్రమం భారతదేశమంతటా పరిశుద్ధత, పరిశుభ్రతలను పెంపొందించడానికి ప్రారంభించబడింది

CEE

Centre for Environment Education

unicef
for every child



రుతుక్రమం సమయంలో వాడే ఉత్పత్తులు , వాటిని పారవేసే పద్ధతి

మళ్ళీ ఉపయోగించగలిగే కాటన్ పాడ్

ఒక్కసారే ఉపయోగించగలిగే సానిటరీ పాడ్స్



పాడ్ తయారీకి శుభ్రమైన కాటన్ గుడ్డముక్కని ఉపయోగించండి



ఒకసారి ఉపయోగించిన తరువాత సబ్బుతో శుభ్రంగా ఉతికి, ఆరవేయాలి



నెలసరిలో ఉపయోగించిన గుడ్డలను, లోదుస్తులను ఎప్పుడూ ఎండలో ఆరనివ్వాలి



కొన్నిసార్లు ఉపయోగించిన తరువాత, పాత గుడ్డలను పారవేసి శుభ్రమైన కొత్త గుడ్డలను ఉపయోగించాలి



పాతగుడ్డలను పారవేసేటప్పుడు, కవర్ లో కట్టి చెత్తకుండీలో వేయాలి. లేదా ఇన్సినరేటర్ (Incinerator) లో కాల్చివేయండి



సానిటరీ పాడ్స్ దాదాపు అన్ని దుకాణాల్లో దొరుకుతాయి



సానిటరీ పాడ్స్ ప్రతి 4-6 గంటలకి ఒకసారి, లేదా మీకు బాగా తడిగా అనిపించినప్పుడల్లా మార్చుకోవాలి



మీరు సానిటరీ పాడ్ మార్చుకున్నప్పుడల్లా సబ్బుతో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి



ఉపయోగించిన సానిటరీ పాడ్స్ ను పొలాల్లో, ఇంటి పైకప్పు మీద పారేయకండి. మరుగుదొడ్లలో వేసి ఫ్లష్ చేయకండి



వాడిన సానిటరీ పాడ్ ని జాగ్రత్తగా పేపర్ లో చుట్టి, చెత్తకుండీలో పారేయాలి. లేదా ఇన్సినరేటర్ (Incinerator) లో కాల్చివేయండి

CEE

Centre for Environment Education

unicef
for every child