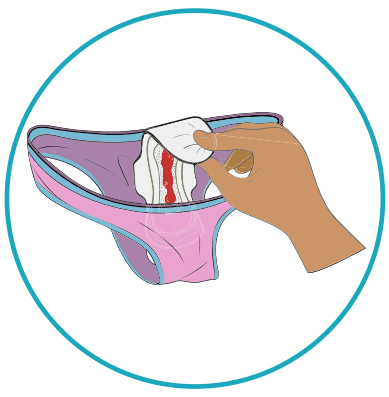
UDUMISHAJI WA USAFI WAKATI WA HEDHI

Ni muhimu sana kudumisha usafi ukiwa katika hedhi.

Kutozingitia usafi wakati wa hedhi kwaweza sababisha maradhi kama vile bacterial vaginosis, maambukizi ya mfumo wa mkojo (urinary tract infections), mambukizi ya mfumo wa uzazi, mwasho, au hata toxic shock syndrome.

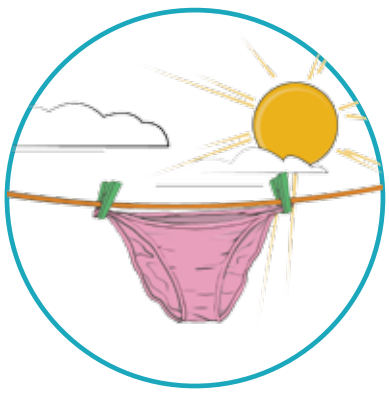
Usafi duni wakati wa hedhi haumaanishi kwamba mtu ni mchafu. Wakati mwingine wanawake hawawezi kuwa na uweo wa kupata bidhaa salama za hedhi au hawawezi kupata vyoo vilivyo na maji ya mfereji na sabuni. Kuna wakati ambapo wanawake hawawezi fikia taarifa kuhusu jinsi ya kudumisha usafi kwa mfano kwa kunawa mikono, vile vile kukosa wakati wa kubadilisha bidhaa za hedhi baada ya damu kulowa.

Vidokezi vya kudumisha usafi binafsi wakati wa hedhi:



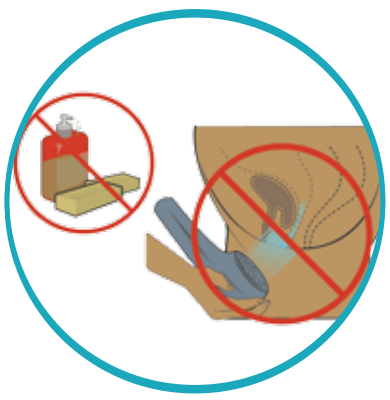
Badilisha bidhaa za hedhi kila mara kama ilivyopendekezwa.

Hakikisha unanawa mikono kwa kutumia sabuni na maji kabla na baada ya kubadilisha bidhaa zako za hedhi.

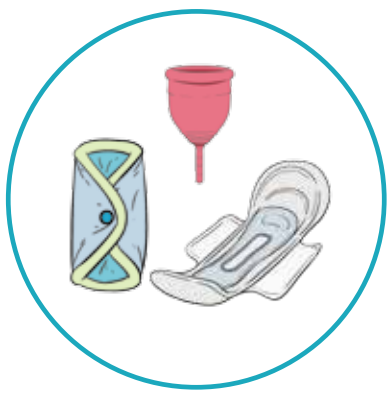


Kausha nguo za ndani kwenye jua kabla ya kuzivalia kwani nguo za ndani baridi zaweza sababisha maambukizi.

Kila mara panguza kuanzia mbele (tupu ya mbele) kuelekea nyuma (tupu ya nyuma). Ukianzia nyuma ukirejea mbele, basi unaongeza uwezekano wa kusambaza maambukizi.



Usioshe ndani ya uke kwa kutumia sabuni au kupaka bidhaa zozote zenye harufu; uke ni sehemu inayojisafisha yenyewe na sabuni na kemikali zingine zawza athiri usawa wa kemikali asili



Tumia bidhaa safi na kavu za hedhi.

FAHAMU KUWA: Mara kwa mara, huenda ikawa ngumu kufikia vyoo, maji safi na karatasi za shashi (toilet paper). Ikiwa kuna kizingiti cha udumishaji usafi kazini, mfahamishe mwangalizi, meneja wa idara ya uajiri na maslahi ya wafanyikazi, au mwanarakati/mbingwa wa MHM yaani MHM Champion.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE