CHAGUO LA BIDHAA ZA HEDHI

KISODO CHA KUTUPWA

- Visodo vilivyoundwa kwa bidhaa zenye uwezo wa kufyonza, ambavyo huvaliwa kwenye suruali za ndani ili kufyonza damu ya hedhi.
- Vinapatikana kwa saizi na unene tofauti. Lazima vibadilishwe kila baada ya kati ya masaa 4-6, kuambatana kiwango cha damu ya hedhi ili kuzuia damu isivuje, maambukizi na harufu mbaya.
- Mtumiaji sharti anawe mikono kwa sabuni na maji yanayotiririka kabla ya kuweka, kubadilisha au kuondoa kisodo.
- **Muda wa matumizi:** Matumizi mara moja.

JINSI YA KUTUPA

Usirushe kwenye choo cha kusukuma uchafu kwa maji

Funga kwenye karatasi*

Tia ndani ya pipa la sodo za hedhi

Funga pipa

* Mtu anaweza funga kisodo kwa kutumia karatasi ya shashi, pakiti ya kufungia bidhaa hiyo au bidhaa ingine yoyote ile inayofaa na inayopatikana.

KISODO KINACHOTUMIWA ZAIDI YA MARA MOJA

- Kisodo kilichoundwa kwa kitambaa chenye uwezo wa kufyonza majimaji, na ambacho huvaliwa kwenye suruali ya ndani ili kukusanya damu.
- Kinapaswa kubadilishwa kila baada ya kati ya saa 2-6, kulingana na kiwango cha damu ya hedhi.
- Mtumiaji sharti anawe mikono kwa sabuni na maji kabla ya kuweka, kubadilisha au kuondoa kisodo.
- Chaweza loweshwa, kufuliwa na kukaushwa mara kadhaa.
- **Muda wa matumizi:** Chaweza tumiwa kufikia miaka 2.

JINSI YA KUTUMIA

Kunja visodo vilivyotumika kuelekea upande wa ndani kisha uweke katika mfuko usiovuja

Lowesha katika maji safi

Fua katika maji safi na sabuni

Kausha kabisa kwenye jua

KIKOMBE CHA HEDHI

- Kifaa kinachonyumbulika kilichoundwa kwa kiwango cha juu cha silicone.
- Huingizwa ukeni ili kukusanya damu ya hedhi.
- Mtumiaji sharti anawe mikono kwa sabuni na maji kabla ya kuweka, kubadilisha au kuondoa kisodo.
- Chaweza valiwa kufikia saa 12, kusafishwa na kutumiwa tena.
- **Muda wa matumizi:** Chaweza tumiwa kufikia miaka 10.

JINSI YA KUTUMIWA

NYUMBANI

Tibu katikati ya muda wa mzunguko, kwa kuchemsha kwenye maji moto

Hifadhi katika kifuko kisafi

KAZINI

Ondoa ukeni kisha umwage damu iliyokusanyika chooni

Safisha kwa kutumia maji safi yanayotiririka

Ingiza tena ukeni

Ikiwa hakitumiwi tena, weka kikombe kilichosuzwa katika mfuko safi kisha urejeshe nyumbani.

FAHAMU KUWA:

Ikiwa una maswali yoyote kuhusu kikombe cha hedhi, wasiliana na Ebby Weyime kupitia WhatsApp kwa 0703 840 779; or Vanessa Kivugale on 0721 584 467. Wote watafurahia kukusaidia kufanikisha matumizi ya kikombe cha hedhi kwa starehe.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE