HEDHI HAINA AIBU!

JE WAJUA?

- Hedhi ni hali ya kawaida ya kibayolojia.
- Hedhi inaweza kuwa uchungu kwa wafanyikazi wengi.
- Hedhi si jambo la siri.

VIDOKEZI

- Fuatilia kipindi chako cha hedhi mara kwa mara.
- Tumia bidhaa ya kukimu hedhi inayofaa mtiririko wako.
- Beba bidhaa ya hedhi na nguo za ziada kila wakati.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE