

# ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ

## ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ

ਚੇਤਾਵਨੀ - ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ।

# ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ



ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।



ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।



ਅਸੀਂ **\*ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ\*** ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਾਰਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

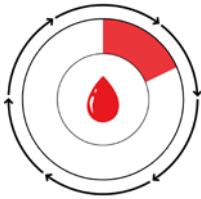
## \*ਮਾਹਵਾਰੀ\* ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ \*ਯੋਨੀ\* ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ \*ਬੱਚੇਦਾਨੀ\* ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

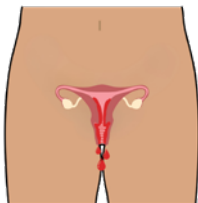


ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ (ਕੁੱਖ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।



ਮਾਹਵਾਰੀ \*ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ\* ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।



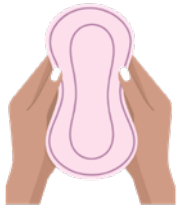
ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ 'ਆਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ' ਇੱਕ ਹੋਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਹੈ।

## \*ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ\* ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

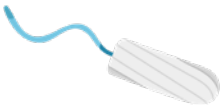


ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।  
ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ



- ਪੈਡ



- ਟੈਂਪੋਨ।



ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਉਤਪਾਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।



ਪਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

## ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਤੋਂ



- ਕੈਮਿਸਟ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ



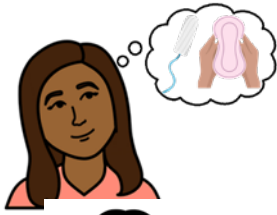
- ਔਨਲਾਈਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਮੁਫ਼ਤ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ



- ਸਕੂਲਾਂ

- ਹਸਪਤਾਲਾਂ।



## ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।  
ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ



- ਇਹ ਵਰਤਣਾ ਕਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ



- ਸੁਵਿਧਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ



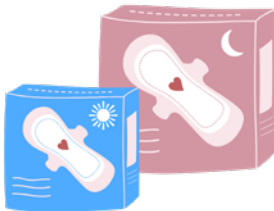
- ਕੀਮਤ



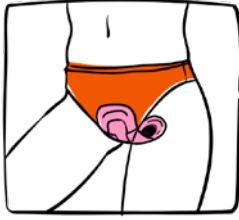
- ਕੀ ਇਹ ਤੈਰਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ



- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਹੈ।

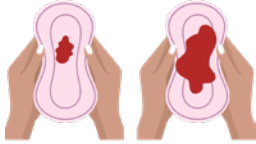


ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



## \*ਪੈਡ\* ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪੈਡ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਡਰਪੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

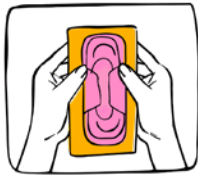


ਪੈਡਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹਲਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਰੀ।

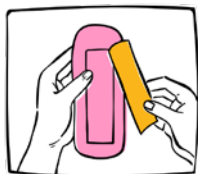
## ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ?



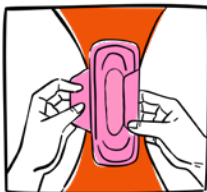
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਪੈਡ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈਪ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

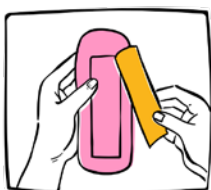


ਪੈਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਗੀ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।

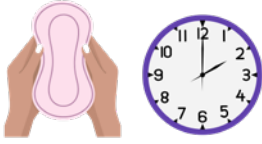


ਪੈਡ ਦੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਡਰਪੈਂਟ ਦੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ।

ਜੇਕਰ ਪੈਡ ਵਿੱਚ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਖੰਭ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਡਰਪੈਂਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦਿਓ।



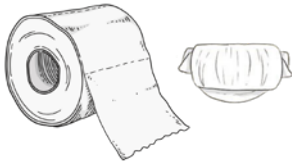
ਇਹ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਪੈਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪੈਡ ਨੂੰ ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਦਲੋ।



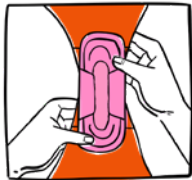
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪੈਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ।



ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪੈਡ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

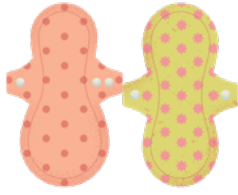


ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪੈਡ ਲਗਾ ਲਓ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

## \*ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪੈਡ\* ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?



ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪੈਡ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ।



ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪੈਡ

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

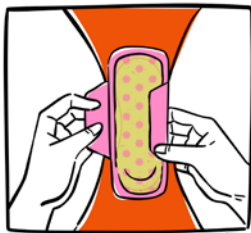


- ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪੈਡ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੇ ਹਨ?

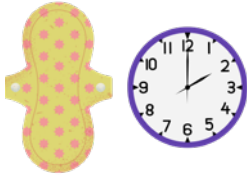


ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

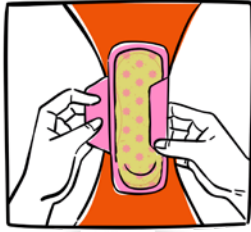


ਪੈਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਪੈਡ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਦੀਆਂ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਪੈਡ ਨੂੰ ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਦਲੋ।



ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪੈਡ ਲਗਾ ਲਓ।



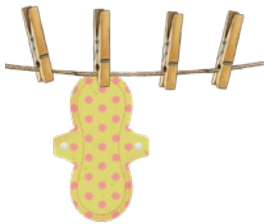
ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪੈਡ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟਾਇਲਟਰੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪੈਡ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿਓ।



ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲਟਕਾ ਦਿਓ।

## \*ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ\* ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?



ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਉਹ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ **ਨਹੀਂ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

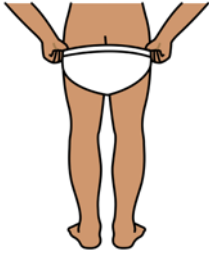


ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



- ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਨੂੰ ਆਮ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪਹਿਨੋ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟਾਇਲਟਰੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਨਵਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋਂ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਦਿਓ।

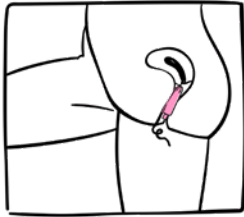


ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲਟਕਾਓ।

## \*ਟੈਂਪੋਨ\* ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?



ਟੈਂਪੋਨ ਕਪਾਹ ਤੋਂ ਬਣੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।



ਟੈਂਪੋਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਟੈਂਪੋਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,

- ਦੌੜਨ ਲਈ



- ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ।

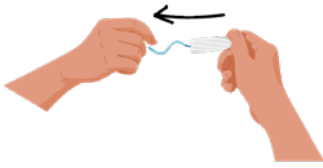
## ਟੈਂਪੋਨ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੇ ਹਨ?



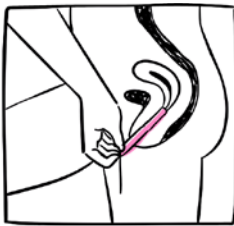
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਟੈਂਪੋਨ ਤੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈਪਰ ਉਤਾਰੋ।

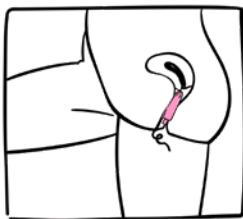


ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਟੈਂਪੋਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਟਕ ਜਾਵੇ।



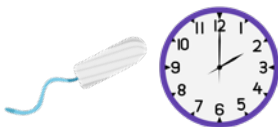
ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਧੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਟੈਂਪੋਨ ਠੀਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

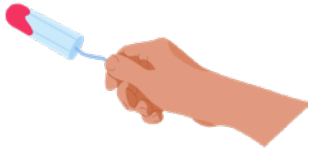


ਟੈਂਪੋਨ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਂਪੋਨ ਦਾ ਧਾਗਾ ਦਿਖਣਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



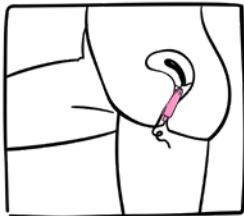
ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਟੈਂਪੌਨ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।



ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟੈਂਪੌਨ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।



ਟੈਂਪੌਨ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।



ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੈਂਪੌਨ ਰੱਖੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



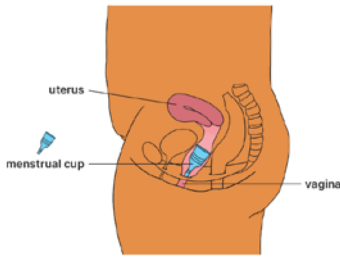
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੌਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ **\*ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਸਿੰਡਰੋਮ\*** ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਿੰਡਰੋਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

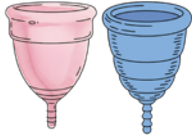


ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## \*ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ\* ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਕੱਪ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਨਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



- ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

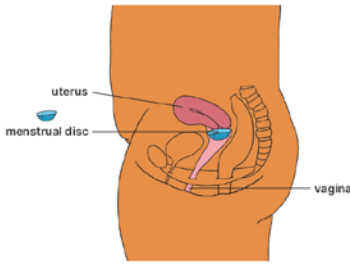


ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਪਾਦ ਪੈਕ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## \*ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ\* ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਡਿਸਕਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਨਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



- ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਪਾਦ ਪੈਕ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ



- ਦੋਸਤ ਨਾਲ



- ਨਰਸ ਨਾਲ



- ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ।



ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਪੈਕ ਉੱਤੇ



- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ  
– ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ।





 Jean Hailes  
for Women's Health

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, "ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ" ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਫ਼ੋਨ 03 9453 8999



ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)



ਈ-ਮੇਲ [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)



ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

- ਸਾਡੇ [ਮਾਹਵਾਰੀ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ](http://www.jeanhailes.org.au/health-az/periods)

[www.jeanhailes.org.au/health-az/periods](http://www.jeanhailes.org.au/health-az/periods)



- ਸਾਡੀ [ਸਭ ਕੁੱਝ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ](http://www.jeanhailes.org.au/resources/all-about-periods-easy-read)

[www.jeanhailes.org.au/resources/all-about-periods-easy-read](http://www.jeanhailes.org.au/resources/all-about-periods-easy-read)



### ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਫ਼ੋਨ 1800 555 660



ਵੈੱਬਸਾਈਟ [NRS ਹੈਲਪਡੈਸਕ](https://www.communications.gov.au/accesshub/nrs)

[www.communications.gov.au/accesshub/nrs](https://www.communications.gov.au/accesshub/nrs)



### ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਫ਼ੋਨ 131 450



ਵੈੱਬਸਾਈਟ [TIS ਨੈਸ਼ਨਲ](https://www.tisnational.gov.au)

[www.tisnational.gov.au](https://www.tisnational.gov.au)



© 2025 ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਇਹ ਆਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਸੰਬਰ 2025 ਵਿੱਚ "ਪਿਕਚਰ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਸਿੰਬਲ" (PCS) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। PCS ਅਤੇ Boardmaker, Tobii Dynavox LLC ਦੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।