

ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ನೀವು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರು ತಮ್ಮ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಘನತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಒಂದು ಸಮಾಜವಾಗಿ, ನಾವು ಸದರಿ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಕಟ್ಟುಕತೆಯಾಗಿ ಮರೆಮಾಚಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಿಮ್ಮ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಗೌಪ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಘನತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ನೀವು ಇದರ ಕುರಿತಾದ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ!

ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಾಗೃಹದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು?

ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ, ಕಾರಾಗೃಹದ ಆಡಳಿತವು ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದ ಆವರಣದೊಳಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು, ಶುಚಿಯಾದ ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಾರಾಗೃಹದ ಆಡಳಿತವು ಇದರ ಕುರಿತಾದ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ಅಗತ್ಯ ವರಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು.



ನಿವುಗೆ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾರು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ?

ಮಾದರಿ ಕಾರಾಗೃಹ ಕೈಪಿಡಿ- ೨೦೧೬ ರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾರಾಗೃಹದ ಆಡಳಿತವು ಮಹಿಳಾ ಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಅವರವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉತ್ತಮ ಗುಣವುಳ್ಳದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇದು ಕಾರಾಗೃಹ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಒದಗಿಸಬಹುದು.



ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲರುವಾಗ ನೀವು ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ವಚ್ಛ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದರೂ, ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಪ್ಯಾಡ್/ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ಅದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಫಲವತ್ತಾದ ನೆಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ೪-೬ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಡ್/ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



ಬಳಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು?

ಬಳಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲ ಸುತ್ತಿ ಇತರೆ ಕಸಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡುವಂತೆ ನೀವು ಕಾರಾಗೃಹದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿಂಗ್ ದಳನಕಾರಿ/ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ದೂರನ್ನು ನೀಡಬಹುದು?

ಕಾರಾಗೃಹದ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಸತ್ರ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು, ಜಿಲ್ಲಾ ದಂಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು/ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪದನಿಮಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರೇತರ ಸಂದರ್ಶಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಶಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ದೂರನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.



ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು?

ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ:

- ಋತುಸ್ರಾವದ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತವಿದ್ದರೆ
- ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ
- ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ
- ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಶಾಖ ಮತ್ತು ಶೀತಕ್ಕೆ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ

ಋತುಸ್ರಾವದ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ದಯವಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



Commonwealth Human Rights Initiative

3rd Floor, 55A, Siddhartha Chambers, Kalu Sarai, New Delhi - 110 016

Tel: + 91-11-43180200, +91-11-43180221 (Direct) Fax: +91-11-43180217

Email: info@humanrightsinitiative.org. Website: www.humanrightsinitiative.org