मासिक पाळीतील स्वच्छता आणि तुम्ही

मुली आणि महिलांच्या सार्वत्रिक मासिक पाळीतील स्वच्छतेसाठी सुरक्षित साधनांची उपलब्धता हा मूलभूत विषय आहे. एक समाज म्हणून आपण या विषयावर फारच क्वचित चर्चा करतो आणि अनेक संलग्नित विषयांबद्दल गूढतेचे वातावरण आहे. तुरुंगामध्येसुद्धा सर्वांना मासिक स्वच्छता पाळता येणे , खाजगीपणा जपणे आणि सुरक्षा हे उपलब्ध असले पाहिजे. तर मासिक पाळीतील स्वच्छता याबद्दल अजून चर्चा करूया!

तुरुंगाधिकाऱ्यांनी मासिक पाळीतील स्वच्छतेबाबत कोणत्या सोयी पुरवणे अपेक्षित आहे?

मासिक पाळीतील स्वच्छतेसाठी स्त्रियांच्या तुरुंगामध्ये तुरुंगाधिकाऱ्यांनी पुरेसे पाणी, स्वच्छ शौचालय आणि कचरा विल्हेवाटिची सुविधा पुरवणे अपेक्षित आहे. तसेच, त्यांनी मासिक पाळीतील स्वच्छतेसंदर्भात माहिती पुरवणे आणि जागरूकता तयार करणे हे अपेक्षित आहे.

सॅनिटरी पॅड्स कसे पुरवले जातील?

मॉडेल प्रिझन मॅन्युअल 2016 अनुसार महिला कैद्यांच्या गरजेनुसार तुरुंगाधिकाऱ्यांनी निर्जंतुक सॅनिटरी पॅड्स पुरवणे अपेक्षित आहे. सॅनिटरी पॅड्स नियमितपणे पुरवले जाणे आणि ते चांगल्या प्रतीचे असणे अपेक्षित आहे. अन्यथा पॅड्स तुरुंगाच्या कॅन्टीन मध्ये उपलब्ध असावेत किंवा कुटुंबीयांनी त्यांच्या भेटीमध्ये पुरवावे.

कैदेत असताना मासिक पाळीतील स्वच्छता कशी पाळावी?

मासिक पाळीतील रक्त व इतर द्रव हे अशुद्ध नसतात, तरीही, तेव्हा हे द्रव सॅनिटरी पॅड्स किंवा कापडावर जमा होतात, त्यामध्ये जिवाणू वाढू शकतात. हे टाळण्यासाठी, सॅनिटरी पॅड्स किंवा कापड दार 4-6 तासांनी बदलणे आवश्यक आहे. मासिक पाळीदरम्यान वापरलेले कापड व अंतर्वस्त्र स्वच्छ धुणे आणि सूर्यप्रकाशात वाळवणे ही चांगली सवय आहे. तुम्ही मासिक पाळीदरम्यान नियमित आंघोळ करावी.

वापरलेल्या सॅनिटरी पॅड्सची विल्हेवाट कशी लावावी?

वापरलेल्या सॅनिटरी पॅड्सना कागदात गुंडाळावे आणि इतर कचऱ्यापेक्षा वेगळे ठेवावे. इतर कचऱ्यापेक्षा त्यांची वेगळी विल्हेवाट लावावी. याबाबत तुरुंगाधिकाऱ्यांशी बोलून सॅनिटरी पॅड्स साठी वेगळी डस्ट बिन वापरावी आणि शक्यतो पॅड्सना कचरा जाळण्याच्या किंवा तत्सम मशीन मध्ये टाकावे.

मासिक पाळीतील स्वच्छतेविषयक समस्यांसंबंधी कोणाशी बोलावे?

तुरुंगाधिकारी, सेक्रेटरी, जिल्ह्यातील कायदेविषयक अधिकारी, बोर्डस ऑफ व्हिसिटर सदस्य, जिल्हा आणि सेशन न्यायाधिकारी, जिल्हा मॅजिस्ट्रेट किंवा इतर नियुक्त किंवा अनियुक्त व्हिसिटर्स यांच्याकडे तक्रार करता येऊ शकते.

पाळीसंदर्भात समस्येसाठी कोणाशी बोलाल ?

जर तुम्हाला खालील पैकी कोणतीही समस्या मासिक पाळीदरम्यान, पाळीपूर्वी किंवा पाळीनंतर आली असेल तर वैद्यकीय अधिकाऱ्यांशी संपर्क साधा -

- पाळीदरम्यान खूप दुखणे
- अनियमित पाळी
- अचानक वजन वाढणे
- त्वचेसंदर्भात तक्रारी
- प्रमाणाबाहेर रक्तस्त्राव
- उष्णता किंवा थंडी सहन न होणे

CHRI
Commonwealth Human Rights Initiative
working for the practical realisation of human rights in the Commonwealth

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@humanrightsintiative.org. Website: www.humanrightsinitiative.org