மாதவிடாய் கால சுகாதாரமும் நீங்களும் !

பாதுகாப்பான கண்ணியமான மாதவிடாய் கால சுகாதாரத்தை பெறுவது எல்லா பெண்களின் அடிப்படை தேவை என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? சமூக வெளியில் மாதவிடாய் பற்றிய கருத்துக்கள் பரவலாக பேசப்படுவதில்லை. அவை மூடிவைக்கப்பட்ட கட்டுக் கதைகளாக சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சிறையிலும் கூட தூய்மையாக, கண்ணியமாக, பாதுகாப்பாக மாதவிடாய் காலத்தை கையாள முடியும். சுகாதாரமான மாதவிடாய் காலமும் நீங்களும் சிறையில் எப்படி சாத்தியப்படும் ? விவாதிக்கலாம், வாங்க !

மாதவிடாய் கால சுகாதாரத்தை உறுதி செய்ய சிறை நிர்வாகம் என்ன மாதிரி வசதிகளை ஏற்படுத்தி தர வேண்டும் ?

மாதிவிடாய் கால சுகாதாரத்தை உறுதி செய்ய சிறை நிர்வாகம் போதுமான தண்ணீர் வசதி, சுத்தமான மற்றும் கழிவுகளை அப்புறப்படுத்தத் தேவையான கட்டமைப்பு வசதிகொண்ட கழிவறைகளை ஏற்படுத்தித் தருதல் வேண்டும். மேலும் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் வழிவகை செய்ய வேண்டும்.

மாதவிடாய் பேடுகள் யாரால் எப்படி வழங்கப்படும்?

சுத்திகரிக்கப்பட்ட, சுகாதாரமான மாதவிடாய் பேடுகளை பெண் சிறைவாசிகளுக்கு அவர்களின் தேவைக்கேற்ப சிறை நிர்வாகம் வழங்கிட வேண்டும் என மாதிரி சிறை சட்ட விதிகள் 2016 குறிப்பிடுகிறது. இல்லையெனில் சிறைச் சாலையிலுள்ள சிறைவாசிகளின் விற்பனை அங்காடிகளிலோ அல்லது சிறைவாசிகளைச் சந்திக்க வரும் உறவினர்கள் மூலமோ அவற்றை பெற்றுக்கொள்ளும்படி ஆவண செய்திட வேண்டும் என்றும் மாதிரி சிறைச் சட்ட விதிகள் 2016 கூறுகின்றது.

சிறையிலிருக்கும் போது மாதவிடாய் காலத்தில் சுய தூய்மையை எவ்வாறு பேணுவது ?

மாதவிடாயின் போது வெளியேற்றப்படும் இரத்தக்கசிவு அசுத்தமானதல்ல, ஆயினும் அது துணியிலோ பேடிலோ சேகரிக்கப்படும் போது அதில் நுண் கிருமிகள் உருவாகும் அபாயம் உள்ளது. அதனால் மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்தப்படும் துணி அல்லது பேடை 4 முதல் 6 மணி நேரத்திற்குள் மாற்றிவிட வேண்டும். மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்திய துணிகள் மற்றும் உள்ளாடைகளை நன்கு துவைத்து சுடும் வெயிலில் காய வைக்கவேண்டும். மாதவிடாயின் போது தவறாது குளித்து நன்கு தூய்மையாக இருத்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.

மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்திய பேடுகளை எவ்வாறு அப்புறப்படுத்துவீர்கள்?

மாதவிடாயின் போது பயன்படுத்திய பேடுகளை காகிதத்தில் சுற்றி பின் மடித்து தனியான குப்பைத் தொட்டியில் போட வேண்டும். சிறை அதிகாரிகளிடம் இதற்கென தனியாக குப்பைத் தொட்டிகளை நீங்கள் கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். வாய்ப்புள்ள சிறைகளில் மாதவிடாய் பேடுகளை தீயிட்டு எரிப்பதற்கான மின்சார எரிப்பு இயந்திரத்தை பொருத்தியும் பயன்படுத்தலாம்.

நீங்கள் சிறையில் மாதவிடாய் சுகாதாரத்தை பராமரிப்பதில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் குறித்து எங்கே யாரிடம் முறையிடலாம் ?

உங்களின் பிரச்சினைகள் மற்றும் சிக்கல்களை சிறையில் பொறுப்பிலிருக்கும் சிறை அதிகாரியிடமோ அல்லது செயலாளர், மாவட்ட சட்டப் பணிகள் ஆணைக்குழு அவர்களிடமோ அல்லது மாவட்ட மற்றும் அமர்வு நீதிபதி அவர்களிடமோ அல்லது மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்களை உள்ளடக்கிய பார்வையாளர் குழுவினரிடம் நீங்கள் முறையிடலாம். மேலும் சிறைகளை பார்வையிட வரும் அலுவல் மற்றும் அலுவல் சாரா உறுப்பினர்களிடமும் உங்களின் சிக்கல்கள் குறித்துத் தெரிவித்து முறையிடலாம்.

மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் உடல் ரீதியலான பிரச்சினைகளுக்கு யாரிடம் ஆலோசனை பெறலாம் ?

நீங்கள் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள பிரச்சினைகளில் எதையாவது மாதவிடாயின் போதோ, மாதவிடாய் காலத்திற்கு முன்போ அல்லது பின்போ சந்திக்க நேர்ந்தால்

- மாதவிடாயோடு சேர்த்து தசைப்பிடிப்புடன் கூடிய கடும் உடல் வலி
- ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்
- திடீர் உடல் உடை அதிகரித்தல்
- சருமத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல்
- மிக அதிக இரத்தப்போக்கு
- தாங்க முடியாத உடல் வெப்பம் அல்லது குளிர்

நீங்கள் உடனே சிறை மருத்துவ அலுவலரைச் சந்தித்து ஆலோசனைகளைக் கேட்டுப் பெறலாம்.

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