माहवारी स्वच्छता और आप

क्या आप जानते हैं कि माहवारी के दौरान स्वच्छता को सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षित और उन्नत साधनों की उपलब्धता महिलाओं और लड़कियों की मूलभूत आवश्यकता होती है? एक समाज के तौर पर हम आज भी इस विषय पर हम बहुत कम बातचीत करते हैं; इसीलिए महिलाओं के माहवारी से जुड़े कई पहलू आज भी पुरानी कल्पनाओं पर ही आधारित हैं। जेल में भी महिलाओं को माहवारी स्वछता प्रतिबंधित करने के पर्याप्त साधन मिलना चाहिए। तो चलिए इस बारे में जानते हैं।

जेल में माहवारी की स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए जेल अधिकारियों को कौन-कौन सी सुविधाएं प्रदान करनी चाहिए?

जेल में माहवारी की स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए जेल अधिकारियों को महिलाओं के आहाते में पानी की निर्बाध आपूर्ति, स्वच्छ शौचालय और बेहतर कूड़ा निपटारा तंत्र को विकसित करने की आवश्यकता है। जेल अधिकारियों को समय-समय पर महिला कैदियों के लिए जागरूकता कार्यक्रम भी आयोजित करना चाहिए, जिससे उन्हें माहवारी के दौरान जरूरी स्वच्छता बनाए रखने की जरूरत से अवगत कराया जा सके।

सैनिटरी पैड कौन देगा?

मॉडल जेल मैन्युल 2016 के अनुसार जेल प्रशासन की तरफ से महिला कैदियों की जरूरत के मुताबिक संक्रमणरहित सैनिटरी पैड उपलब्ध कराने की आवश्यकत्ता है। सैनिटरी पैड, जो बेहतर गुणवत्तावाले हो, नियमित रूप से महिला कैदियों को मिलनी चाहिए। ऐसा नहीं होने पर इसे कैदी कैंटीन के जरिए उपलब्ध कराया जा सकता है, साथ ही महिला कैदियों से मुलाकात करने आए उनके पारिवारिक सदस्यों द्वारा भी इसकी उपलब्धता सुनिश्चित की जा सकती है।

जेल में रहते हुए माहवारी के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे बनाए रखें?

हालांकि माहवारी द्रव अशुद्ध नहीं होता, फिर भी सैनिटरी पैड या कपड़े पर एक बार इसके जमा होने के बाद जीवाणु के संक्रमण का खतरा बना रहता है। इसीलिए प्रत्येक 4 से 6 घंटे में सैनिटरी पैड या कपड़े को बदल देना चाहिए। इस दौरान पहने गए कपड़े और अंडरगारमेंट्स को बार-बार धोकर उन्हें सूरज की रोशनी में सुखाना फायदेमंद होता है। माहवारी के दौरान आपको नियमित स्नान भी करना चाहिए।

इस्तेमाल किए हुए सैनिटरी पैड्स का क्या करना चाहिए?

इस्तेमाल किए हुए सैनिटरी पैड को कागज में लपेटकर सामान्य कूड़े से अलग रखना चाहिए। जेल प्रशासन की तरफ से इनके अलग से निपटारे (डिस्पोज़) की व्यवस्था होनी चाहिए। आप जेल प्रशासन से इसके लिए अलग कूड़ेदान की मांग भी कर सकते हैं। जिस जेल में भट्टी या मशीन की व्यवस्था हो, वहां इसे जलाकर नष्ट किया जा सकता है।

माहवारी में स्वच्छता बनाए रखने में आ रही परेशानियों की शिकायत कहां करें?

इस बारे में किसी भी तरह की शिकायत जेल के प्रभारी अधिकारी या सचिव, जिला कानूनी सेवा प्राधिकरण या जेल के संदर्शक बोर्ड (बोर्ड ऑफ विजिटर) के सदस्यों के सामने की जा सकती है। संदर्शक बोर्ड में जिला एवं सत्र न्यायाधीकारी, जिला मजिस्ट्रेट, दूसरे अधिकारी और गैर सरकारी विज़िटर शामिल होते हैं।

माहवारी परेशानी होने पर किससे सलाह लें?

आपको इनमें से कोई भी परेशानी हो, जैसे:

- माहवारी शुरू होने के साथ दर्दनाक ऐंठन
- अनियमित माहवारी
- अचानक वजन बढ़ना
- त्वचा में परिवर्तन
- अत्यधिक रक्तश्राव
- अत्यधिक ठंड या गर्मी महसूस होना

माहवारी के दौरान या फिर माहवारी चक्र से पहले या बाद में इनमें से कोई भी शिकायत होने पर तुरंत चिकित्साधिकारी से सलाह लें।

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