

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਪਰੰਤੂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਵੱਛ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਆਓ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ!

ਜੇਲ੍ਹ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਵੱਛਤਾ ਵਾਸਤੇ ਜੇਲ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ, ਸਾਫ਼ ਪਖ਼ਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਚਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਕੇਵ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਮਾਡਲ ਜੇਲ੍ਹ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ 2016 ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਲ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਹਿਲਾ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ। ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਕੰਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਫੇਰੀ ਦੁਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵੱਛਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਅਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੈਡ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੈਡ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹਰ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ। ਪੀਰੀਅਡ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕੂੜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ੍ਹ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਡਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਕੂੜਾਦਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਚਰਾ ਭੱਠੀ/ਮਸ਼ੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਪੈਡਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇੰਚਾਰਜ ਜਾਂ ਸੈਕਟਰੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਬੋਰਡ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜੱਜ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਅਨਿਯਮਿਤ ਪੀਰੀਅਡ
- ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਵਧਣਾ
- ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਗਰਮੀ/ਠੰਡ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ



ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।



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