

LOS PERIODOS no esperan a las PANDEMIAS

DATO: La menstruación es un proceso natural sano. Tener una menstruación digna y saludable es una necesidad básica importante.

DATO: Los productos desechables (toallas y tampones de un solo uso) se volverán cada vez más difíciles.

DATO: Muchas mujeres dependen de toallas o copas menstruales, lavables, reusables y producidas comercialmente. Sin embargo, aquellas mujeres sin productos accesibles, tal vez se verán en la necesidad de innovar.



Manténgase sana durante su periodo - ¡Comparta este mensaje!

En caso de necesitar una **Opción Menstrual Innovadora de Emergencia**, utilice una pieza de tela limpia y asegúrese de sujetarlo con un gancho de acero inoxidable para ropa y siga estos pasos:



SUAVE

Elija materiales limpios, no rústicos o irritantes para reducir el riesgo de irritación o infección.



CAMBIAR

Reemplace las toallas lavables cada 2-4 horas para evitar el dolor y la infección. (Recuerde, la higiene adecuada y el lavado de manos también son importantes al cambiar las toallas.)



LO LIMPIO ES LO SANO

Mantenga limpias las provisiones para menstruación. Reduzca la cantidad de agua necesaria para lavar remojando previamente las provisiones sucias en una bolsa a prueba de agua. Agregue una pequeña cantidad de agua y deje remojar las toallas. Después, presione la bolsa con cuidado y tire el agua sucia en un lugar adecuado (Letrina o Sanitario). Lave con JABÓN. Enjuague como cualquier otra ropa.



SECAR BIEN

Cada vez que sea posible, seque sus provisiones en el sol para matar gérmenes. Doble bien cualquier capa de tela a una sola capa para ayudar a un secado más rápido. Planchar también puede ayudar al secado en caso necesario. Limpie y seque completamente antes de guardar o usar las telas de nuevo para evitar infecciones.

¡Manténgase fuerte durante el periodo!

Usted puede ser un líder y enseñar a otras a cuidarse y encontrar soluciones para la menstruación, decirles que la menstruación es ¡importante, normal, natural y saludable!

DAYS FOR
 GIRLS

www.daysforgirls.org