

## Digital Information Education Communication (IEC) Materials

**SaciWATERS**  
SOUTH ASIA CONSORTIUM FOR  
INTERDISCIPLINARY WATER RESOURCES STUDIES



- ➔ আপনার মাসিক এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা লুকিয়ে রাখবেন না; তা আপনার পরিবারের সাথে আলোচনা করুন।
- ➔ মাসিক এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ঝুঁকি সম্পর্কিত অনুমোদিত চিকিৎসকের নির্দেশিকা মেনে প্রায়শই এবং অত্যাবশ্যকভাবে পরামর্শ নিন।
- ➔ নিয়মিতভাবে মাসিক স্বাস্থ্য পরিচালনা সম্পর্কিত সমস্যা নিয়ে স্বয়ংসাহায্য গোষ্ঠী এবং আশা শ্রমিকদের সাথে আলোচনা করুন।
- ➔ মাসিক এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির রেকর্ড রাখা গুরুত্বপূর্ণ পঞ্চায়েত এবং স্বাস্থ্য কেন্দ্রে।
- ➔ পুষ্টির খাবার গ্রহণ করুন।



*Awareness Campaign supported by the Adaptation Research Alliance & the International Institute for Environment & Development*

1. Do not hide your menstrual and reproductive health-related issues; discuss them with your family.
2. Consult a certified medical professional periodically and urgently when suffering from menstrual and reproductive health-related risks.
3. Periodically discuss problems related to menstrual hygiene management in Self-Help Groups and with ASHA workers.
4. It is crucial to maintain records of menstrual and reproductive health problems in Panchayats and health centers.
5. Consume nutritious food.

*Awareness Campaign supported by the Adaptation Research Alliance & the International Institute for Environment & Development*



**SaciWATERS**  
SOUTH ASIA CONSORTIUM FOR  
INTERDISCIPLINARY WATER RESOURCES STUDIES

- দূষণ করবেন না। মাসিক আবর্জনা বিশেষ ডাস্টবিনে ফেলে দিন। পরিবেশবান্ধব মাসিক পণ্যগুলি পছন্দ করুন।
- বন্যার কেন্দ্রে শৌচাগার পরিষ্কার রাখুন। বাড়িতে শৌচাগার পরিষ্কার রাখুন। শৌচাগার পরিষ্কার করতে ব্লিচিং পাউডার এবং ফেনিল (বা অন্য ডিটল ইত্যাদি জনিত ডিসিনফেক্টেন্ট) ব্যবহার করুন।
- মাসিক অবস্থার সময়ে পুকুরে স্নান না করুন।
- আপনার নদী এবং পুকুরগুলি পরিষ্কার রাখুন।

*Awareness Campaign supported by the Adaptation Research Alliance & the International Institute for Environment & Development*

1. Do not pollute. Dispose of menstrual products in a specific bin. Prefer eco-friendly menstrual products.
2. Keep toilets clean in flood centers. Keep toilets clean at home. Use bleaching powder and phenyl to clean toilets.
3. Do not take a bath inside ponds during the menstrual period.
4. Keep your rivers and ponds clean.

*Awareness Campaign supported by the Adaptation Research Alliance & the International Institute for Environment & Development*



- ঝড় এবং বন্যার সময়ে জরুরি অবস্থায় পূর্বে পরিষ্কার পানী সংরক্ষণ করুন।
- নিজেকে পরিষ্কার রাখতে কেবল পরিষ্কার পানি ব্যবহার করুন।
- মাসিক কাপড়টি শুধুমাত্র পরিষ্কার পানি এবং সাবান দিয়ে পরিষ্কার করুন। কাপড়টি সূর্যের আলোয় শুকিয়ে দিন।

*Awareness Campaign supported by the Adaptation Research Alliance  
&  
the International Institute for Environment & Development*

- Store clean drinking water beforehand in case of emergencies during cyclones and floods.
- Use only clean water to keep yourself clean.
- Clean menstrual cloth only with clean water and soap. Dry the cloth in the sun.

*Awareness Campaign supported by the Adaptation Research Alliance & the International  
Institute for Environment & Development*