



महिनावारीमा प्रयोग गरेको कपडा वा स्यानीटरी प्याड कम्तिमा प्रत्येक ४ देखि ६ घण्टामा फेर्नुपर्छ ।



प्रयोग गरेको प्याड कागजले बेरेर टोकरीमा विसर्जन गर्नुपर्छ ।



प्याड वा कपडा फेरिसकेपछि साबुन र सफा पानीले मिचीमिची हात धुनुपर्छ ।