



महिनावारीलाई स्वच्छ र सजिलो बनाउन सफा कपडा वा स्यानीटरी प्याडको प्रयोग गर्नुपर्छ ।



महिनावारीमा प्रयोग गरेको सामग्री साबुन र सफा पानीले धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ ।

