

३. भित्री कपडा हालिसकेपछि पेन्टमा राख्ने बेला खुल्ला भएको भाग पेन्टको तल तिर फर्काएर राख्ने र पेन्टको बाहिर पट्टि पखेटाको प्रेस बटमले च्याप्ने ।



### संगी प्याडबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- संगी प्याड तयार गर्नको लागि सकेसम्म सुतिको नरम कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- संगी प्याड तयार गर्दा सकेसम्म सेतो कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ । कालो कपडा प्रयोग नगर्नु वेश हुन्छ । रगत धब्बा नदेखिन अन्य रङ्गको कपडा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- संगी प्याडलाई प्रयोग गर्नु पूर्व एक पटक प्याडलाई धुनुपर्छ ।
- रजस्वला भएको बेला संगी प्याड प्रयोग गर्दा हतार गर्नु हुँदैन र धैर्य गरेर भित्र बाहिर सबै हेरेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- प्रयोग गरिरहेको प्याडलाई ४ देखि ६ घण्टामा एकचोटी फेर्नु पर्दछ । रगत छैन भनेर राखीराख्नु हुँदैन ।
- प्रयोग गरिसकेको संगी प्याडलाई साबुनपानीले सफा हुनेगरि धुनुपर्छ र धोइसकेपछि पारिलो घाममा ७ घण्टा सम्म सुकाउनु पर्छ । घाम नलागेको बेला १ दिन सुकाउनु पर्छ ।
- संगी प्याडलाई ओसिलो ठाँउमा राख्नु हुँदैन र सुरक्षित तरिकाले दराज भित्र वा ओछ्यान मुनि राख्ने वेश हुन्छ ।

थप जानकारीका लागि

शहरी वातावरण व्यवस्थापन समाज  
(यूम्स)


केन्द्रिय कार्यालय

प्रयागपोखरी -६, ललितपुर उपमहानगरपालिका

फोन नं. ९७७ ०१ ५५३४७९८, ५५२३३२८

ईमेल: [uems@wlink.com.np](mailto:uems@wlink.com.np)

वेबसाईट: [www.uems.org.np](http://www.uems.org.np)

 [www.facebook.com/uemsnepal](http://www.facebook.com/uemsnepal)

संगी प्याड प्रयोग गरौं,  
रजस्वला बेला ढुक्क होऔं ।



# संगी प्याड

घरेलु स्तरिय स्यानिटरी प्याड



शहरी वातावरण व्यवस्थापन समाज  
Urban Environment Management Society

 WaterAid

## प्याड सिउने तरिका

१. कपडा काटी सकेपछि पहिले पछाडीको प्याडको दुईवटै टुक्रा एकापट्टीको सिधा छेउ मात्र हातले हेमिङ्ग गर्ने या कल मेशिनले सिउने ।



२. त्यसपछि अगाडी पाटाको विपरीतबाट पछाडीको दुईवटै पाटा माथिबाट मिलाएर छेउछेउमा आधा ईन्च जति चारैतिर पछाडी बलियो हुने गरि फर्की टाका सिउने या कल मेशिनले सिउने । संगी प्याडको खोलमा पोलिस्टर कपडाको भित्री हालि पेट्टिमा रगत नचुहिने गरि प्याडलाई वाटरप्रुफ बनाउन सकिन्छ ।

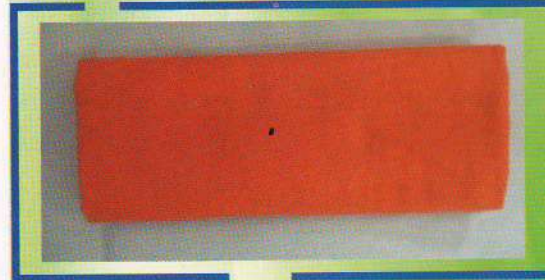


३. अन्तमा सिउने सकिएको प्याड सुत्तो गरेर प्याडको एक पखेटाको माथि पट्टी छेउमा प्रेश बटमको एकपट्टी राख्ने र अर्को पखेटाको भित्रपट्टीको छेउमा प्रेश बटमको अर्को पट्टी राख्ने । प्रेश बटमको सट्टामा तुना पनि राख्न सकिन्छ ।



## संगी प्याड प्रयोग गर्ने तरिका

१. शुरुमा आफूलाई आवश्यकता अनुसार नरम फलटिन कपडा देबारेर राख्ने



२. दोबारेको कपडालाई संगी प्याडको खोल भित्र राख्ने ।

