३. भित्री कपडा हालिसकेपछि पेन्टिमा राख्ने बेला खुल्ला भएको भाग पेन्टिको तल तिर फर्काएर राख्ने र पेन्टिको बाहिर पट्टि पखेटाको प्रेस वटमले 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 राखे वेश हुन्छ ।

थप जानकारीका लागि

शहरी वातावरण व्यवस्थापन समाज (यूम्स्)

केन्द्रिय कार्यालय

प्रयागपोखरी -६, ललितपुर उपमहानगरपालिका
फोन नं.९७७ ०१ ५५३४७९८, ५५२३३२८
ईमेल: uems@wlink.com.np
वेभसाईट: www.uems.org.np
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

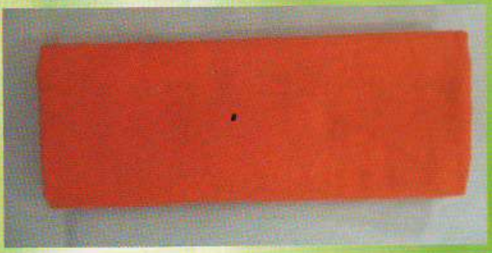
१. कपडा काटी सकेपछि पहिले पछाडीको प्याडको दुईवटै टुक्रा एकापट्टीको सिधा छेउ मात्र हातले हेमिङ्ग गर्ने या कल मेशिनले सिउने ।

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 पेन्टिमा रगत नचुहिने गरि प्याडलाई वाटरप्रुफ बनाउन सकिन्छ ।*

३. अन्तमा सिउन सकिएको प्याड सुल्टो गरेर प्याडको एक पखेटाको माथि पट्टी छेउमा प्रेश वटमको एकपट्टी राख्ने र अर्को पखेटाको भित्रपट्टिको छेउमा प्रेश वटमको अर्को पट्टी राख्ने । *प्रेश वटमको सट्टामा तुना पनि राख्न सकिन्छ ।*

संगी प्याड प्रयोग गर्ने तरिका

१. शुरुमा आफूलाई आवश्यकता अनुसार नरम फलाटिन कपडा दोबारेर राख्ने



२. दोबारेको कपडालाई संगी प्याडको खोल भित्र राख्ने ।