महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायसम्बन्धी मार्गदर्शन, २०८२

कर्णाली प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायसम्बन्धी मार्गदर्शन, २०८२

कर्णाली प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

कर्णाली प्रदेश सरकार

फोन नं.: ०८३-५२३२५८
फ्याक्स नं.: ०८३-५२२०२९
स्वकीय सचिवालय

मा. घनश्याम भण्डारी
मन्त्री
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत, नेपाल

पत्र संख्या :
चलानी नम्बर :

मितिः २०८२।८।१२ गते

मन्तव्य

महिनावारीसँग जोडिएको *छाउपडी* प्रथाको इतिहास धार्मिक विश्वास, पितृसत्तात्मक सोच र सामाजिक संरचनाको मिश्रणबाट बनेको हो। प्राचीनदेखि महिनावारीलाई अशुद्ध मानिँदै आएको र यो समयमा महिलालाई देवता, घर तथा अन्नसँग सम्पर्क गर्न दिनु नहुने विश्वासले यो परम्परा जरो गाड्दै गयो। कर्णाली र सुदूरपश्चिमका दुर्गम क्षेत्रहरूमा शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा र सञ्चारको अभावले पुराना मान्यताहरू पुस्तौँदेखि निरन्तरित भएका छन्। समुदायगत नियमन, सामाजिक दण्ड र "परम्परा तोड्दा अनिष्ट हुन्छ "भन्ने डरले छाउपडी बलियो रूपमा जोगाइयो। यद्यपि राज्यले पछि आएर यसलाई गैरकानुनी घोषित गर्यो, यसको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि गहिरो भएकाले व्यवहारमा अझै कतिपय ठाउँमा जीवित छ। महिनावारी नियन्त्रण र न्यूनीकरणको सवाल होइन, यो शारिरिक प्रकृया भएकोले यसअवधिमा सरसफाई र सुरक्षामा बढी जिम्मेवार हुनुपर्दछ। यससम्बन्धमा कुनैपनि आस्था वा व्यवस्थामा होइन केवल शारिरिक प्रकृया र सोही अनुरूपको सरसफाईमा ध्यान दिनु नै उचीत व्यवस्थापनमा हो।

नेपालको सविधान २०७२ ले प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी हक हुने र महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक वा सांस्कृतिक परम्परा, प्रचलनका आधारमा कुनै पनि किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गर्न नपाउने हक व्यवस्थाका साथै कर्णाली प्रदेश स्वास्थ्य ऐन २०७८ अनुरूप किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन र स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न मन्त्रालय प्रतिवद्ध छ र संघीय तथा स्थानीय तहका साथै साझेदार संघसंस्थाहरूको समन्वय र साझेदारीमा विभिन्न कार्यक्रमहरू गर्दै आएको छ।

विद्यालयमा महिनावारी हुने छात्राहरूलाई महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको निःशुल्क वितरणको कार्यक्रम नेपालको सबै प्रदेशमा सञ्चालन हुँदै आएको छ । यस कार्यक्रमलाई कर्णाली प्रदेशमा अझ प्रभावकारी र व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०८२ जारी गरिएको छ। यसको प्रभावकारी कार्यन्वयनले किशोरीहरूको स्वास्थ्य तथा शिक्षामा गुणात्मक रूपमा सुधार ल्याई रोजगारको अवसर लगायतका दीर्घकालिन सकारात्मक प्रभाव भई समग्र प्रदेशको विकास र समृद्धि हासिलमा योगदान पुर्याउने अपेक्षा लिएको छु।

यस मार्गदर्शनको कार्यान्वयनका लागि मन्त्रालयले सरोकार राख्ने सबै प्रदेश स्तरीय मन्त्रालयहरू, मातहतका निकायहरू, स्थानीय तह तथा अन्तर्गतका निकायहरूका साथै विद्यालय, गैरसरकारी संघ संस्थाहरू संग समन्वय र सहकार्यमा सबैको सहयोग प्राप्त हुने विश्वास लिएको छु । मार्गदर्शन तयार गर्ने कार्यमा अगुवाई गर्ने सामाजिक विकास मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा महाशाखा तथा यस कार्यमा सहयोग गर्ने विभिन्न चरणका प्राविधिक सल्लाहकार समितिहरू, साझेदार संस्था वातावरण, स्वास्थ्य र जनसंख्या अनुसन्धान केन्द्र (कृपा) र बाथ विश्वविद्यालयका साथै अन्य साझेदार संघ संस्था तथा प्रतिनिधीहरूलाई हृदय देखि नै धन्यवाद व्यक्त गर्दछु। मार्गदर्शन कार्यान्वयनका माध्यमबाट किशोरीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य, वातावरणीय सरसफाई, विद्यालय जाने दरमा वृद्धि लगायतका सकारात्मक नतिजाहरू प्राप्त हुने अपेक्षा गर्दछु। यसको कार्यान्वयनमा विद्यालय, स्थानीय तह, विकास साझेदार संघसंस्था आदिले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास लिएको छु।

मा. घनश्याम भण्डारी
मन्त्री

कर्णाली प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत नेपाल

सचिवज्यू : ०८३-५२५६१२
प्रशासन शाखा : ०८३-५२३६७२
फ्याक्स : ०८३-५२२०२९

प्राक्कथन

नेपालको सविधान २०७२ को धारा ३८(३) मा उल्लेखित प्रत्येक महिलालाई सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी हक प्रदान गरेको छ । संविधान प्रदत्त उल्लेखित अधिकार कार्यान्वयन गरी किशोरीहरूका प्रजनन स्वास्थ्यमा सहयोग पुऱ्याउने प्रतिवद्धता अनुरूप विकास गरिएका विभिन्न कानूनहरुको परिधिभित्र रही सामाजिक विकास मन्त्रालय, कर्णाली प्रदेशले विभिन्न तहगत सरकार, सरकारी निकाय साथै अन्य राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय साझेदार संघ संस्थाहरूसँग समन्वय र सहकार्य गरी विभिन्न कार्यक्रमहरू गर्दै आएको छ।

किशोरीहरूलाई विद्यालयमा निःशुल्क रुपमा महिनावारी स्वच्छताका सामग्री वितरणको कार्यक्रम नेपाल सरकारको एक उदाहरणीय कार्यक्रम हो। नेपाल सरकारले २०७६ देखि सबै प्रदेशका सरकारी/सामुदायिक विद्यालयहरूका ६ देखि १२ कक्षाका छात्राहरूलाई निःशुल्क महिनावारी स्वच्छताका सामग्रीहरू वितरण गर्दै आएको छ । सरकारी पक्षबाट महिनावारी स्वच्छताका सामग्रीका अतिरिक्त महिनावारीको समयमा ध्यान दिनुपर्ने स्वच्छताका विषयमा सचेतना एवम् महिनावारीलाई लिएर विकास भएका विभिन्न सामाजिक मूल्यमान्यतामा सुधार वा परिमार्जनमा सघाउ पुऱ्याउनु समेत उत्तिकै आवश्यक छ । यसर्थ यस क्षेत्रमा क्रियाशील सबै सरकारी निकाय, संघ संस्थाहरुको कार्यमा एकरुपता ल्याउन, वितरण गरिने सामग्रीहरूमा गुणस्तरता कायम गराउन एवम् महिनावारीको समयमा गर्नुपर्ने आधारभूत सरसफाईको विषयमा एकीकृत क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सहजताका लागि सामाजिक विकास मन्त्रालय, कर्णाली प्रदेशले **महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०८२** तयार गरी जारी गरेको हो ।

अन्त्यमा, यो दस्तावेज सबै तहगत सरकार एवम् यसः क्षेत्रमा क्रियाशील सरोकारवाला निकायहरुका लागि मार्गदर्शक सावित होस् भन्ने अपेक्षा एवम् विश्वास गर्न चाहन्छु । यसको महत्वलाई हृदयंगम गरी हौसला प्रदान गर्नु हुने माननीय मन्त्रीज्यू तथा अन्य साझेदार एवम् सरोकारवाला संघ संस्था तथा प्रतिनिधिहरू प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

....

धोलकराज ढकाल
प्रदेश सचिव
सामाजिक विकास मन्त्रालय

प्रदेश सचिव

कर्णाली प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत नेपाल

सचिवज्यू : ०८३-५२५६१२
प्रशासन शाखा : ०८३-५२३६७२
फ्याक्स : ०८३-५२२०२९

कृतज्ञता

नेपाल सरकारले महिला तथा किशोरीहरुको प्रजनन् स्वास्थ्य सुधार गर्न उल्लेखनीय प्रयासहरु गरिरहेको छ। यसै सन्दर्भमा किशोरीहरूलाई महिनावारीका कारणबाट विद्यालय अनुपस्थित हुने समस्या समाधान गर्न र गुणस्तरीय शिक्षाको प्रत्याभूति गर्न सामुदायिक विद्यालयमा निःशुल्क सेनेटरी प्याडको व्यवस्था गर्दै आएको छ ।साथै कर्णाली प्रदेश स्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७८ ले महिला तथा किशोरीहरुको सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको सुनिश्चितता गरेको र महिनावारी भएको कारणले कुनै पनि महिला तथा किशोरीहरुलाई छुवाछुत गर्न नपाइने र महिला हिंसा, लैङ्गिक विभेद वा अन्य सामाजिक, सांस्कृतिक बाधा अवरोधले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न नदिन यस महाशाखा प्रतिवद्ध रहेको छ।

विश्व परिदृष्यका साथै नेपालका अध्ययन अनुसन्धानबाट प्राप्त तथ्यहरूलाई आधार बनाई महिनावारी सरसफाईमा केन्द्रित कार्यक्रमलाई अझ व्यवस्थित र महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायका विभिन्न पक्षहरु समेटि अझै फराकिलो र समय सापेक्ष बनाउन यस **महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी मार्गदर्शन,** २०८२ जारी गरिएको छ।यो मार्गदर्शन प्रभावकारी रुपमा कार्यन्वयन गरी यस प्रदेशका किशोरीहरुको स्वास्थ्य तथा शिक्षामा सुधारमा उल्लेख्य सुधार गर्न महत्वपुर्ण योगदान गर्ने अपेक्षा लिएको छु।यसले किशोरीहरुको भविष्यमा समृद्दी हासिल गर्न, वृत्तिविकास तथा रोजगारीका अवसरहरू प्रदान गर्नका साथै हानिकारक सामाजिक प्रचलनमा कमी ल्याउन र वातावरणीय नकारात्मक असरलाई न्यून गर्न सहयोग मिल्नेछ भन्ने आशा लिएको छु।

यस मार्गदर्शन तयार गर्न विशेष रूपमा अगुवाई गर्ने सामाजिक विकास मन्त्रालयका माननीय मन्त्री ज्यू, यस मन्त्रालय अन्तर्गतका निर्देशक समिति, मस्यौदा छलफल समिति र मस्यौदा समिति तथा जिरो मस्यौदा समितिका संयोजक मान कुमारी गुरुङ र अन्य सदस्यहरु सुवर्ण कुमार खड्का, नवराज कंडेल, महेश शर्मा, सिता शर्मा र प्रदिप अधिकारी ज्यूहरुलाई हृदय देखिनै आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु।यसका साथै सुरुवात देखिनै अग्रसरता लिएर प्राविधिक सहयोग गर्ने काठमाण्डौस्थित वातावरण, स्वास्थ्य र जनसंख्या अनुसन्धान केन्द्र (कृपा) का डा. महेश पुरी, डा. राजेन्द्र भद्रा, सर्मिला ढकाल र बेलायतस्थित वाथ विश्वविद्यालयका डा. मेलानी च्यानन र डा. इम्मा फिसर लगायत अन्य विज्ञ ज्यूहरुलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु। साथै यो मार्गदर्शन तयार गर्न सहयोग गर्ने र अन्य साझेदार संघ संस्था तथा प्रतिनिधिहरूलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

....
वृष बहादुर शाही
स्वास्थ्य महाशाखा प्रमुख,
सामाजिक विकास मन्त्रालय

वृष बहादुर शाही
वरिष्ठ जनस्वास्थ्य प्रशासक (दशौं तह)

विषयसूची

विषय	पेज नम्बर
परिच्छेद-१ : प्रारम्भिक	
१. संक्षिप्त नाम र प्रारम्भ	१
२. परिभाषा	१
परिच्छेद-२ : मार्गदर्शनको औचित्य, प्रयोग र उद्देश्यहरू	
३. औचित्य	३
४. मार्गदर्शनको प्रयोग र पालना	४
५. मार्गदर्शनको उद्देश्यहरू	४
६. लक्षित समूह	४
परिच्छेद-३ : कानूनी तथा नीतिगत व्यवस्था	
७. महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान कानूनी व्यवस्था	५
परिच्छेद-४ : कार्यक्रम सम्बन्धी व्यवस्था	
८. महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी सचेतनाका कार्यक्रम गर्ने	८
९. क्षमता अभिवृद्धि	९
१०. महिनावारी स्वास्थ्य सेवा (दुखाई व्यवस्थापन, मनोसामाजिक परामर्श)	९
११. सामग्री व्यवस्थापन	११
१२. खरीद गर्दा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको मापदण्ड अनुसार गुणस्तरीयता कायम गर्ने	११
१३. महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको भण्डारण तथा वितरण गर्ने	१२
१४. महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्रयोगमा सुसूचित छनौटको अवसर प्रदान गर्ने	१३
१५. महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू अनुसारको विसर्जन विधि	१३
१६. महिनावारी सरसफाई तथा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू विसर्जन गर्नका लागि आवश्यक संरचना तथा उपकरणहरूको व्यवस्था गर्नेः	१३
१७. महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धमा नवप्रवर्तन तथा अध्ययन अनुसन्धान, मूल्यांकन गर्ने गराउने	१३
परिच्छेद-५ : समिति सम्बन्धी व्यवस्था	
१८. महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सहजीकरण समिति	१४
१९. महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सहजीकरण समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार	१४
२०. प्राविधिक समिति	१५
२१. प्राविधिक समितिको काम कर्तव्य र अधिकार	१५
२२. स्थानीय तह समन्वय समितिः	१६
२३. स्थानीय तह समन्वय समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार	१६
२४. स्थानीय तहस्तरीय अनुगमन समिति	१७

परिच्छेद-६ : अभिलेख, प्रतिवेदन तथा अध्ययन अनुसन्धानको व्यवस्था

२५. अभिलेख तथा प्रतिवेदन १८
२६. नतिजाको रूपरेखा (Result framework) १९
२७. सूचाङ्कहरू २१

परिच्छेद-७ : सांगठनिक संरचना तथा जिम्मेवारी

२८. सांगठनिक संरचना २३
२९. जिम्मेवार निकाय, साझेदार संस्थाहरू तथा जिम्मेवारीहरू २४

परिच्छेद-८ : विविध

३०. जवाफदेहिता २७
३१. मार्गदर्शनको व्याख्याको अधिकार २७
३२. गुनासोको व्यवस्थापन २७
३३. स्थानीय तह मार्गदर्शन २७
३४. वित्तीय व्यवस्थापन २७

अनुसूची-१ २८
अनुसूची-२ २९
अनुसूची-३ ३२
अनुसूची-४ ३३
अनुसूची-५ ३५
अनुसूची-६ ५१
अनुसूची-७ ५४
अनुसूची-८ ५५
अनुसूची-९ ५७
अनुसूची-१० ६१
अनुसूची-११ ६४

महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायसम्बन्धी मार्गदर्शन, २०८२

प्रस्तावनाः

किशोरी तथा छात्राको महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी समस्यालाई लैङ्गिक समानता तथा वातावरणीय न्यायका आधारमा न्यूनीकरण गर्न आवश्यक भएकोले, सामाजिक विकास मन्त्रालयले यो मार्गदर्शन जारी गरेको छ।

परिच्छेद-१
प्रारम्भिक

१. संक्षिप्त नाम र प्रारम्भः

(१) यस मार्गदर्शनको नाम "महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायसम्बन्धी मार्गदर्शन, २०८२" रहेको छ ।

(२) यो मार्गदर्शन तुरुन्त लागु हुनेछ।

२. परिभाषाः विषय वा प्रसङ्गले अर्को अर्थ नलागेमा यस मार्गदर्शनमा,-

(क) "किशोरकिशोरी" भन्नाले दश वर्ष देखि उन्नाईस वर्षका उमेर समूहका व्यक्ति सम्झनु पर्दछ।

(ख) "छाउपडी" भन्नाले किशोरी तथा महिलाहरूले महिनावारी वा सुत्केरी भएको बेलामा घरभित्र वा घर बाहिर रहेको कटेरो वा गोठ (छाऊगोठ)मा वा अन्य प्रकारका अस्वस्थकर तथा असुरक्षित स्थानमा बस्नुपर्ने प्रथालाई सम्झनु पर्छ।

(ग) "मन्त्रालय" भन्नाले कर्णाली प्रदेश सरकारको सामाजिक विकास मन्त्रालय सम्झनु पर्दछ।

(घ) "महिनावारी" भन्नाले महिनावारी समय वा चक्रमा पाठेघरबाट रगत र अन्य पदार्थ योनी भएर बाहिर निस्कने प्राकृतिक जैविक प्रक्रियालाई सम्झनु पर्छ।

(ङ) "महिनावारी स्वास्थ्य" भन्नाले महिनावारी सम्बन्धी रोग, रुग्णता र समस्याबाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपमा पूर्ण स्वास्थ्यको अवस्थालाई सम्झनु पर्छ।

(च) "महिनावारी सरसफाई" भन्नाले महिनावारीको बेलामा गरिने सरसफाई भन्ने सम्झनु पर्छ।

(छ) "महिनावारी सरसफाई व्यवस्थापन" भन्नाले महिनावारी हुने सबै व्यक्तिहरूले महिनावारीको रगत सोस्न वा सङ्कलन गर्न स्वच्छ महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको प्रयोग, आवश्यकता अनुसार गोप्य तरिकाले फेर्न, नुहाउन, धुन, साबुन र पानीको प्रयोग र प्रयोगपछि महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको उचित विसर्जन गर्न सुरक्षित र सुविधाजनक शौचालय वा स्नानघर जस्ता सुविधाहरूमा पहुँचको साथै त्यसको प्रयोगलाई सम्झनु पर्छ।

(ज) "महिनावारी न्याय" भन्नाले कुनै भेदभाव, लान्छना वा अवरोधहरूको सामना नगरी स्रोत, सहयोग, स्वास्थ्य, शिक्षा, वातारणीय दिगोपन र सेवाहरूमा पहुँच सुनिश्चित गर्दै महिनावारी हुने सबै व्यक्तिलाई सामग्री र सेवाहरूको पहुँच, पैरवी र सशक्तिकरण र गुणस्तरीय शिक्षा उपलब्ध गराउनु पर्ने समान व्यवहार र अधिकारहरूलाई सम्झनु पर्दछ र सो शब्दले अनुसूची-१ मा उल्लेखित महिनावारी आयामलाई समेत जनाउँनेछ।

(झ) "महिनावारी सचेतना" भन्नाले व्यक्तिमा महिनावारी, महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय, सरसफाई, सुरक्षा, सामाजिक पक्ष (मूल्य मान्यता, लान्छना) आर्थिक पक्ष र त्यस सम्बन्धी सकारात्मक तथा नकारात्मक

असर तथा अन्य आईपर्ने समस्याहरूलाई समाधानको लागि आवश्यक स्वःक्षमता (ज्ञान, अभ्यास, धारणा र सीप) भएको स्थिति सम्झनु पर्छ।

(ञ) "महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री" भन्नाले महिनावारी हुने व्यक्तिहरूले महिनावारीको रगत सोस्न वा सङ्कलन गर्न स्वच्छ महिनावारी व्यवस्थापनको लागि प्रयोग गरिने सामग्री सम्झनु पर्दछ।

(ट) "मर्यादित महिनावारी" भन्नाले महिनावारीसँग सम्बन्धित सबै प्रकारको कलङ्क, प्रतिबन्ध, भेदभाव, दुर्व्यवहार तथा हिंसाबाट मुक्त रहेको स्थिति सम्झनु पर्दछ।

(ठ) "प्रजनन् स्वास्थ्य" भन्नाले प्रजनन् पद्धति, प्रक्रिया र कार्यसँग सम्बन्धित शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यको स्थिति सम्झनु पर्छ।

(ड) "प्रदेश" भन्नाले कर्णाली प्रदेशलाई सम्झनु पर्दछ।

(ढ) "प्रयोगकर्ता" भन्नाले महिनावारीको व्यवस्थापन सामाग्रीहरू प्रयोग गर्ने व्यक्ति सम्झनु पर्छ।

(ण) "विद्यालय" भन्नाले सरकारी, सामुदायिक, संस्थागत तथा निजी व्यवस्थापनमा संचालित विद्यालयहरूलाई सम्झनु पर्छ।

(त) "स्थानीय तह" भन्नाले कर्णाली प्रदेशभित्रका नगरपालिका र गाउँपालिकालाई सम्झनु पर्दछ।

(थ) "सुसूचित छनौट" भन्नाले महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको बारे पूर्ण जानकारी अर्थात फाइदा, बेफाइदा, प्रयोग गर्ने तरीका, विसर्जन गर्ने तरीका, स्वास्थ्य तथा वातावरणीय असरहरूको साथै कुनै करकाप, दवाव, बाध्यता, लोभ लालच वा बाह्य हस्तक्षेप बिना छनौट गर्ने कार्यलाई सम्झनु पर्दछ।

परिच्छेद-२

मार्गदर्शनको औचित्य, प्रयोग र उद्देश्यहरू

३. औचित्यः राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ को नतिजा अनुसार कर्णाली प्रदेशको जनसंख्या जम्मा १६,८८,४१२ रहेकोमा ८६४६५१ (५१.२१ प्रतिशत) महिलाहरू रहेका छन्, जसको २४% किशोरीहरूको संख्या रहेको छ। नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०२२ का अनुसार नेपालमा पहिलो महिनावारी हुने औषत उमेर १३.६ वर्ष रहेको छ।

संघीय शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधी मन्त्रालयको शैक्षिक सूचना, २०८० अनुसार कर्णाली प्रदेशमा जम्मा ३,२३३ विद्यालयहरू रहेका छन्, जसमध्ये कक्षा ६ देखि १२ सम्म विद्यालयमा भर्ना भएका छात्राहरूको संख्या ३,१३,३१८ रहेको छ।

कर्णाली प्रदेशमा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको प्रयोगको सन्दर्भमा प्रजनन उमेरका (१५ देखि ४९ वर्ष) ४५.४ प्रतिशत महिलाले एकपटक प्रयोग गरेर फाल्ने प्याड प्रयोग गर्ने गरेका छन्। महिनावारी हुँदा लगाइने प्रतिवन्धको सन्दर्भमा भने लगभग ९२ प्रतिशत महिलालाई महिनावारीको बेलामा कुनै न कुनै प्रतिवन्ध रहेको देखिन्छ ।

नेपाल सरकारले सबै प्रदेशका सरकारी/सामुदायिक विद्यालयहरूका ६ देखि १२ कक्षाका छात्राहरूलाई निःशुल्क महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू वितरण गरेको छ । महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको वितरण कार्यक्रमले सरसफाईको साथै महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायका पक्षहरूलाई समेट्नु पर्दछ ।

- सचेतना, सामाजिक मूल्यमान्यता, बन्देज वा सुरक्षा
- महिनावारी व्यवस्थापन विभिन्न सामग्रीहरूको जानकारी, गुणस्तरता, उपलब्धता र सुसुचित छनोट
- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको उचित विसर्जन तथा वातावरणीय असर
- महिनावारीमा हुने दुखाई
- निजी/सँस्थागत विद्यालयका छात्राहरूको लागि सामग्रीको व्यवस्था ।

सन् २०२२ मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले महिनावारीलाई स्वच्छता मात्र नभई मानव अधिकार र स्वास्थ्यको मुद्दाको रूपमा लिएको छ।त्यसैगरी सन् २०२४ मा मानव अधिकार परिषद्को ५६ औं महासभाले महिनावारी स्वास्थ्यलाई आधारभूत मानव अधिकारको रूपमा समावेश गरेको छ।

महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी कार्यक्रमले किशोरीहरूको विद्यालयमा उपस्थिती, अध्ययनमा सुधार, रोजगारको अवसर लगायतका दीर्घकालिन सकारात्मक प्रभाव भई समग्र प्रदेशको सुख र समृद्धी हासिल गर्न सहयोग पुर्याउछ ।साथै दिगो विकासका लक्ष्य ३ (स्वास्थ्य), ५ (लैङ्गिक समानता) र ६ (पानी र सरसफाई) पुरा गर्न यस कार्यक्रम महत्वपूर्ण हुने देखिन्छ।

प्रदेशको आवश्यकताका साथै विश्व परिदृश्यमा भइरहेको विकासलाई आत्मसात गर्दै माथि उल्लेखित समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी मार्गदर्शन तर्जुमा गर्न आवश्यकता रहेको देखिन्छ ।

४. **<u>मार्गदर्शनको प्रयोग र पालना</u>**ः यो मार्गदर्शनको प्रयोग र पालना गर्ने गराउने दायित्व मन्त्रालय, मातहतका कार्यालयहरू, सरोकारवाला मन्त्रालयहरू, ती मातहतका कार्यालयहरूका साथै अन्य सरोकारवालाहरू तथा साझेदार व्यक्ति तथा संस्थाहरूको हुनेछ।

५. **<u>मार्गदर्शनको उद्देश्यहरूः</u>**

(१) यस मार्गदर्शनको मूख्य उद्देश्य विद्यालयमा अध्ययनरत र समुदायस्तरमा रहेका किशोरी छात्राहरूलाई महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रमको माध्यमबाट उनीहरूको शिक्षा, अधिकार तथा स्वास्थ्यमा सुधार गर्नु तथा समुदायमा उनीहरूको योगदान अभिवृद्दि गर्दै बालिका (छात्रा) हरूको सशक्तिकरण, लैङ्गिक समानता तथा वातावरणीय न्यायमा योगदान पु-याउनु रहेको छ।

(२) यसका विशिष्ट उद्देश्यहरू देहाय अनुसार रहेका छन्:-

(क) सचेतना तथा पैरवी कार्यक्रममार्फत् महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सुनिश्चित गर्नु,

(ख) समावेशी महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुका साथै सुसूचित छनौटको लागि सशक्तिकरण गर्नु,

(ग) महिनावारी स्वास्थ्य सेवाहरूको विस्तार, व्यवस्थापन तथा गुणस्तरमा सुधार गर्नु,

(घ) वातावरणमैत्री महिनावारी व्यवस्थापन सामाग्रीहरूको प्रवर्द्धन र उचित व्यवस्थापन गर्नु।

६. **<u>लक्षित समूहः</u>** यसको लक्षित समूह निम्न अनुसार हुनेछन्:-

(क) प्रमुख लक्षित समूहः विद्यालयमा अध्ययनरत र समुदायमा रहेका महिनावारी हुने किशोरीहरू,

(ख) समुदायका अगुवाहरू,

(ग) विद्यालयका शिक्षक, कर्मचारी तथा पदाधिकारीहरू,

(घ) स्वास्थ्य संस्थाका सेवा प्रदायक, कर्मचारी तथा पदाधिकारीहरू,

(ङ) प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तह अन्तर्गतका सम्बन्धित निकायहरू,

(च) सरोकारवाला संघसंस्थाहरू।

परिच्छेद-३

कानूनी तथा नीतिगत व्यवस्था

७. महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान कानूनी व्यवस्थाः

(क) संवैधानिक व्यवस्थाः नेपालको संविधानको धारा ३८ मा महिलाको हक अन्तर्गत उपधारा (२) मा सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी हक हुनेछ भनिएको छ भने उपधारा (३) मा महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारिरीक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गरिने छैन भनिएको छ।

(ख) मौलिक हक कार्यान्वयन गर्न बनेको ऐनः

- सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् अधिकार ऐन, २०७५ को दफा ३ को उपदफा (१) मा प्रत्येक महिला तथा किशोरकिशोरीलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा, सूचना, परामर्श तथा सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ भनिएको छ।
- जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ को दफा ३ उपदफा (४) को खण्ड (ख) मा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको बारेमा उल्लेख गरिएको छ।
- मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन, २०७४ को दफा १६८ अपमानजनक वा अमानवीय व्यवहार गर्न नहुने अन्तर्गत उपदफा (३) मा महिलाको रजस्वला वा सुत्केरीको अवस्थामा छाउपडीमा राख्न वा त्यस्तै अन्य कुनै किसिमका भेदभाव, छुवाछुत वा अमानवीय व्यवहार गर्नु वा गराउनु हुँदैन भनेर उल्लेख गरेको छ।
- कर्णाली प्रदेश स्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७८ को दफा २७ मा सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको सुनिश्चितता गरिने उल्लेख गरिएको छ भने दफा २८ (भेदभाव गर्न नपाइने) को उपदफा (२) मा महिनावारी भएको महिलालाई छुवाछुत गर्न पाइने छैन। महिनावारी भएको कारणले कुनै पनि किशोरी तथा महिलालाई उपचार गर्न वा स्वास्थ्य सेवा दिन वा उपचारमा लैजान वा अन्य आवश्यक सहयोग गर्न बाट कसैलाई पनि वञ्चित गर्न पाइने छैन उल्लेख गरेको छ भने उपदफा (४) मा प्रदेशभित्र महिला हिंसा, लैङ्गिक विभेद, छाउपडी तथा अन्य सामाजिक, सांस्कृतिक बाधा अवरोधले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न नदिन मन्त्रालयले बहुपक्षीय कार्ययोजना बनाई कार्यान्वयन गर्नेछ।
- नेपाल सरकारको सेनेटरी प्याड (वितरण तथा व्यवस्थापन) कार्यविधि, २०७६ बमोजिम सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरावस्थाका छात्राहरूलाई महिनावारीका समयमा आवश्यक पर्ने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री उपलब्ध गराई उनीहरूको स्वास्थ्यमा सुधार गरी सोही कारणबाट विद्यालय छाड्ने समस्या समाधान गर्न, गुणस्तरीय शिक्षाको प्रत्याभूति गर्न र महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको दिगो विसर्जन तथा पुनः प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीको प्रयोग गर्ने तर्फ उत्प्रेरित गर्ने विषय उल्लेख गरेको छ।

(ग) <u>नीतिगत व्यवस्थाः</u>

- राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति, २०७६ को बुँदा न. ६.२०.३ मा महिला स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने सामाजिक निर्धारकहरूलाई मध्यनजर गर्दै सरोकारवालाहरूसँगको समन्वयमा विशेष कार्यक्रमको व्यवस्था गरिनेछ भनेर उल्लेख गरेको छ।
- कर्णाली प्रदेश स्वास्थ्य नीति, २०७६ को ७.१२ मा सुरक्षित मातृत्व, बाल स्वास्थ्य, किशोरावस्थाको स्वास्थ्य, परिवार नियोजन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको सेवामा विकास र विस्तार गरी पहूँचमा सहजता ल्याइनेछ भनेर उल्लेख गरेको छ। यसका साथै, बूँदा ७.१६.६ छाउपडी, कम उमेरमै विवाह गरी गर्भवती हुने जस्ता महिलाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्ने व्यवहारमा परिवर्तनका लागि चेतनामूलक कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाइनेछ। महिनावारी भएको बेला छात्राको शैक्षिक संस्थामा उपस्थितिको निरन्तरताको लागि सम्बन्धित निकायसँगको सहकार्यमा आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराइनेछ भनि उल्लेख गरेको छ।
- कर्णाली प्रदेश लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण नीति, २०७८ को बूँदा ८१ मा छाउपडी प्रथा, घरेलु हिंसा, बाल-विवाह, बहु-विवाह, बहुपति प्रथा तथा लैङ्गिक हिंसाजन्य हानिकारक सामाजिक अभ्यास अन्त्य गर्न प्रवर्धनात्मक कियाकलाप सञ्चालन गरिने छ, भनिएको छ र यस नीतिलाई कार्यान्वयन गर्न कर्णाली प्रदेश लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण परीक्षण कार्यविधि, २०८० जारी गरेको छ।

(घ) <u>रणनीतिहरूः</u>

- राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणानीति, २०७५ मा किशोरीहरूले महिनावारी हुँदा सरसफाईलाई प्रोत्साहित गर्ने तथा विद्यालयमा महिनावारीको लागि आधारमूत सुविधा सहितको सेवा सुनिश्चित गर्ने उल्लेख गरिएको छ।
- दिगो विकासका लक्ष्य ३ (स्वास्थ्य), ५ (लैङ्गिक समानता) र ६ (पानी र सरसफाई) महिनावारी स्वास्थ तथा न्यायसँग सम्बन्धित छन्।
- कर्णाली प्रदेशको स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीतिक कार्ययोजना, २०८०/८१-२०८७/८८ को नतिजा १० को कार्यक्षेत्र १०.१० मा महिनावारी स्वच्छतालाई प्रवर्द्धन गर्ने भनी उल्लेख गरिएको छ ।

(ङ) <u>योजनाहरूः</u>

- नेपाल सरकारको सोह्रौ पञ्चवर्षीय योजना, (२०८१/८२-२०८५/८६) को स्वास्थ्य क्षेत्रको सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत छाउपडी, बालविवाह तथा अनिच्छित गर्भधारण जस्ता विषयहरू उल्लेख गरेको छ।
- विद्यालय शिक्षा क्षेत्र योजना, (२०२२/२३-२०३१/३२) अन्तर्गत सबै विद्यालयहरूमा कक्षा ६ देखि १२ का किशोरीहरूलाई स्यानीटरी प्याड वितरण गर्ने लक्ष्य (५ वर्षमा ५ लाख किशोरी र १० वर्षमा १० लाख (स्थानीय तहमार्फत्) राखेको र किशोरीहरूलाई महिनावारी सरसफाईसम्बन्धी शिक्षाको व्यवस्था गर्ने पनि उल्लेख गरिएको छ।
- कर्णाली प्रदेशको दोस्रो पञ्चवर्षीय योजना (२०८१/८२-८५/८६) मा महिला सशक्तिकरण तथा लैङ्गिक समानता, लैङ्गिक तथा घरेलु हिंसा न्यूनीकरण, बालबालिकाको अधिकार तथा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच बढाउने, सामाजिक व्यवहार परिवर्तन र स्वास्थ्य सुधार गर्ने साथै फोहोर व्यवस्थापन जस्ता कार्यहरूको बारेमा उल्लेख गरिएको छ।
- सरसफाई तथा स्वच्छताको लागि राष्ट्रिय गुरुयोजना अन्तर्गत महिनावारी सरसफाई व्यवस्थापन, लैङ्गिक र अपाङ्गता मैत्री संरचना तथा व्यवस्थाका बारेमा उल्लेख गरिएको छ।

परिच्छेद-४

कार्यक्रम सम्बन्धी व्यवस्था

८. **महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी सचेतनाका कार्यक्रम गर्नेः** छाउपडी लगायत महिनावारीको बेलामा गरिने भेदभाव तथा प्रतिबन्धहरू लगायतका क्रियाकलापहरू अपाङ्गतामैत्री तवरले सञ्चालन गर्नु पर्दछ। शारीरिक, दृष्टीविहीनता, बौद्धिक अपाङ्गता लगायतका अन्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका विशेष आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर शैक्षिक सामग्री र महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू तथा भौतिक संरचना बनाउनु पर्दछ।

(क) महिनावारी स्वास्थ्य बारेमा सचेतना

- महिनावारी (कसरी र किन हुन्छ, महिनावारी चक्र), महिनावारीमा पोषणको महत्व, जीवनशैलीका असरहरू, महिनावारी भएको बेलामा आउने स्वास्थ्य, मनोसामाजिक वा अन्य समस्या वा लक्षणहरूको बारेमा जानकारी दिने, स्वयम् हेरचाह बारे ज्ञान र सीपको विकास गर्ने, आवश्यकता परेको बेलामा स्वास्थ्य सेवा कहाँबाट कसरी प्राप्त गर्ने बारेमा छात्रछात्राहरूको सचेतनामा अभिवृद्धि गर्ने क्रियाकलापहरू विद्यालयमा सञ्चालन गर्ने,
- आवश्यकता अनुसार स्थानीय स्वास्थ्य संस्थासँगको सहकार्यमा विशेष सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- समुदायस्तरमा सामुदायिक स्वास्थ्य संस्था र स्थानीय तहको समन्यवमा महिनावारी स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रमहरू किशोरीहरू र उनीहरूको अभिभावकहरूलाई लक्षित गरी कार्यक्रम आयोजना गर्ने,
- आम सञ्चारका माध्यमहरूबाट पनि सचेतना फैलाउने कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने।

(ख) महिनावारी सरसफाई बारेमा सचेतना

- महिनावारीको बेलामा गर्नु पर्ने सरसफाई, महिनावारीको बेलामा आउने रगत सोस्न वा संकलन गर्न प्रयोग गरिने सामग्रीको छनौट तथा सही प्रयोग तथा उचित बिसर्जनको बारेमा सचेतना अभिवृद्धि गर्ने,
- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूका प्रयोगकर्ताले अनुसूची-२ मा उल्लेख गरिए अनुसार प्रत्येक सामग्रीका सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षहरूलाई मध्यनजर गर्दै स्वास्थ्यका साथै वातावरणमा हानिकारक असर पर्ने व्यवहार नगर्न जिम्मेवार बनाउने।

(ग) महिनावारी सम्बन्धी सुरक्षा

- महिनावारीको समयमा शौचालयको प्रयोग लगायत सामाजिक अभ्यास वा प्रचलनको सन्दर्भमा सुरक्षाका उपाय अपनाउन सचेतना अभिवृद्धिका क्रियाकलापहरू गर्ने।

(घ) महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको वातावरणीय असर

- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूहरूको प्रयोग, उचित बिसर्जन तथा सोबाट हुने अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन वातावरणीय असरको बारेमा सचेतना अभिवृद्धि गर्ने।

(ङ) <u>पुरूष तथा बालकहरूको संलग्नता</u>

- महिनावारीसम्बन्धी धारणा, मूल्य मान्यता, प्रतिबन्धहरूका साथै स्वास्थ्य तथा अन्य सेवामा पहुँच, आर्थिक, वातावरणीय पक्षहरू समेटी महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धिका कार्यक्रममा वयस्क पुरूष तथा किशोरहरूलाई सहभागी गराउने।

(च) <u>सामाजिक परिचालन</u>

- समाजमा विद्यमान महिनावारी सम्बन्धी हानिकारक अभ्यासहरू (जस्तैः छाउपडी लगायत महिनावारीको बेलामा गरिने भेदभाव तथा प्रतिबन्धहरू) को निर्मूलीकरणको लागि परिवारका सदस्यहरू जिम्मेवार बनाउने ।
- महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायको शिक्षाको लागि समुदाय स्वयंसेवक जस्तै महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका लगायत सामुदायिक संघ संस्थाहरूलाई परिचालन गर्ने।
- विद्यालय भन्दा बाहिरका किशोरीहरूका हकमा स्थानीय सरकार, गैरसरकारी तथा निजी संघ संस्थाहरूको सहयोगमा समुदायमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

९. <u>क्षमता अभिवृद्धिः</u> महिनावारी उमेरमा पुग्न लागेका तथा महिनावारी भइसकेका किशोरीहरूलाई आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरेर महिनावारी व्यवस्थापन सम्बन्धी सीपहरू सिकाउने र विद्यालयका शिक्षिका तथा शिक्षक र स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि अनुसूची-३ अनुसारका विषयवस्तुहरू समावेश गरी तालिम तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

१०. <u>महिनावारी स्वास्थ्य सेवा (दुखाई व्यवस्थापन, मनोसामाजिक परामर्श)</u>

(क) महिनावारीको बेलामा हुने दुखाईको व्यवस्थापन

<u>महिनावारीको बेलामा सामान्य किसिमको दुखाई कम गर्न घरेलु उपचार विधि</u>

महिनावारीको बेलामा सामान्य किसिमको दुखाई कम गर्न घरेलु उपचार विधि, स्वयम् हेरचाह साथै चिकित्सक उपचार विधिको बारेमा जानकारी तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्नु पर्दछ।

- तल्लो पेटमा हलुका तरिकाले मालिस गर्ने,
- मनतातो पानी भएको रबरको थैली वा बोतलमा राखेर सेक्ने,
- चिया वा मनतातो पानी पिउने,
- हल्का व्यायाम गर्ने- पाठेघरको मांसपेशी लाई बलियो बनाउने खालको व्यायाम, जस्तो नाउ आसन (धनुरासन), पुतली आसन आदि
- मन तातो पानीले नुहाउने,
- प्रशस्त पानी पिउने,
- मनोरञ्जन वा आफुलाई चाख लाग्ने काम गर्ने,
- चिन्ता, तनाव वा डर मुक्त भएर बस्ने,
- पोषिलो आहार खाने,
- धेरै दुखाई वा अत्यधिक रक्तश्राव भएमा नजिकको स्वास्थ्य सँस्थामा गई परामर्श लिनु पर्दछ।

<u>महिनावारीको बेलामा हुने दुखाईको चिकित्सकीय उपचार विधि</u>

- सामान्य घरेलु उपचार पछि पनि दुखाई कम नभएमा स्वास्थ्यकर्मीले दुखाई कम गर्ने Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAID) वर्गका औषधिको सर्वसुलभ तरिकाले प्राप्त र सेवन गर्न सक्ने गरी व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ।
- NSAID प्रयोग गर्दा पनि दुखाई कम नभएमा यसको साथै पारासिटामोल (Paracetamol) जस्ता औषधि प्रदान गर्नु पर्दछ। तर NSAID औषधि सेवन गर्न नमिल्ने अवस्था (Contraindicated) भएमा पारासिटामोल जस्ता औषधिमात्र प्रदान गर्नु पर्दछ।
- यसका साथै दुखाई कम गर्न सहयोग गर्ने योगको अभ्यासलाई पनि प्रेरित गर्नु पर्दछ।
- विद्यालय स्वास्थ्य नर्सको व्यवस्था भएको अवस्थामा उनको सिफारिसमा र सो उपलब्ध नभएको स्थितिमा स्वास्थ्यकर्मीको सिफारिसमा दुखाई कम गर्ने औषधिको सेवनको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ।
- यदि यी उपचार गर्दा पनि दुखाई कम नभएमा चिकित्सकको सल्लाहमा हर्मोनयुक्त औषधि सेवन गर्न पनि सक्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ।
- यदि लक्षणहरू गम्भीर छन् र ३-६ महिनाभित्र प्रारम्भिक उपचार (दुखाई कम गर्न औषधि र घरेलु उपचार) गर्दा पनि ठिक नभएमा आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्यकर्मी र चिकित्सकहरूद्वारा जाँच र उपचारको लागि उपयुक्त स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ। यसरी प्रेषण गर्दा उनीहरूलाई यातायात र सेवाको लागि आवश्यक सहजीकरण गर्नु पर्दछ।

(ख) महिनावारी हुने बेला देखिने विभिन्न लक्षणहरू (Pre-Menstrual Syndrome) को व्यवस्थापन

- महिनावारी हुने समयमा देखिने विभिन्न लक्षणहरूले छात्राहरूलाई धेरै असजिलो गराउन सक्ने भएकोले यसबारे जानकारी, परामर्श र आवश्यकता अनुसार सेवा प्रदान गर्न आवश्यक व्यवस्था गर्नु पर्दछ।

(ग) महिनावारीको बेलामा हुने अधिक रक्तश्राव वा अन्य गडवडीको व्यवस्थापन

- महिनावारीको बेलामा हुने अधिक रक्तश्रावको व्यवस्थापनको लागि अधिक मात्रामा रगत सोस्न सक्ने क्षमता भएका प्याडको व्यवस्था गर्नु पर्दछ।
- महिनावारी भएको बेलामा अधिक रक्तश्राव हुने वा अन्य गडवडी हुने गरेमा आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सकबाट परीक्षण तथा उपचारको लागि उपयुक्त स्वास्थ्य केन्द्रमा प्रेषणको व्यवस्था गर्नु पर्दछ। यसरी प्रेषण गर्दा उनीहरूलाई यातायात र सेवाको लागि आवश्यक सहजीकरण गर्नु पर्दछ।

(घ) महिनावारीको बेलामा हुने मनोसामाजिक समस्याको व्यवस्थापन

- महिनावारीको बेलामा हुने विभिन्न मनोसामाजिक समस्याहरूको व्यवस्थापनको लागि विद्यालयमा मनोसामाजिक परामर्श गर्नु पर्दछ र आवश्यकता अनुसार परामर्शको लागि स्वास्थ्यकर्मी वा परामर्शदाताको सेवा लिन प्रेषणको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ।

११. <u>सामग्री व्यवस्थापन</u>: महिनावारी भएको बेलामा प्रयोग गरिने निम्न प्रकारका महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको विभिन्न विकल्पहरू तथा त्यसका सकारात्मक र नकारात्मक पक्षहरूका बारेमा अनुसूची-२ अनुसार सचेतना अभिवृद्धि गर्नु पर्दछ।

(क) एकपटक मात्र प्रयोग गरेर फालिने (disposable) महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री (प्याड)

(१) कुहिने (biodegradable)

(२) नकुहिने (non-biodegradable)

(ख) पुनः प्रयोग गर्न सकिने (reusable) प्याड
(ग) टेम्पोन (tampon)
(घ) महिनावारी कप (menstrual cup)
(ङ) महिनावारी अण्डरवेयर (period underwear/panties)
(च) कपडा

पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूलाई अनुसूची-४ मा उल्लेख भए अनुसार सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ। नवप्रवर्तन र प्रविधिको विकाससँगै भविष्यमा उपयुक्त नयाँ किसिमको सामग्रीहरू उपलब्ध भएको स्थितिमा ती महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूलाई पनि समावेश गर्दै लैजानु पर्दछ।

१२. खरीद गर्दा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको मापदण्ड अनुसार गुणस्तरीयता कायम गर्ने:

विद्यालयमा वितरणका लागि महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको गुणस्तरीयताको कायम गर्न निम्न मापदण्डका आधार अनुसार अनुसूची–५ बमोजिम विशिष्ट विवरण (specifications) अनुसार बनाइएका महिनावारी व्यवस्थापनका सामग्री खरीद गर्नु पर्दछ र सामान्य गुणस्तर जाच गरिनु पर्दछ।

मापदण्डका आधारहरू

- यसलाई निर्माण गर्न प्रयोग गरिएको सामग्रीहरू तथा पदार्थ
- प्रयोग गर्न सकिने समय
- रगत सोस्न सक्ने क्षमता तथा आकार
- भण्डारण गरेर राख्न सकिने अवधी
- टिकाउपन
- जीवाणुको संख्या
- कुहिने वा नकुहिने
- सार (extract) को pH value

विद्यालयमा वितरण गर्नको लागि खरीद गर्दा विशिष्ट विवरणका अलावा त्यसका सकारात्मक (फाइदा) तथा नकारात्मक (बेफाइदा) पक्षहरूलाई समेत ध्यानमा राखेर प्रयोगकर्ताहरूलाई रूची अनुसारको विभिन्न विकल्पहरू क्रमशः उपलब्ध गराउनु पर्नेछ। यसो गर्दा प्रयोग गर्ने संदर्भमा उपलब्धता, सहजता, उपयोगिताका साथै वातावरणीय प्रभावहरूलाई समेत ध्यान दिनु पर्दछ।
यसका साथै प्रविधिको विकास सँगसँगै भविष्यमा विकास हुने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको हकमा ती सामग्री तथा त्यसका विशिष्ट विवरणलाई अद्यावधिक गर्दै कार्यक्रममा समावेश गर्नुपर्दछ।

१३. महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको भण्डारण तथा वितरण गर्ने

(क) **भण्डारण:** प्रयोग गरिनु भन्दा पहिले महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीलाई प्रत्यक्ष घाम नपर्ने, चिसो तर सुख्खा तथा हावा खेल्ने स्थानमा राख्नु पर्दछ। व्यापारीक उत्पादक कम्पनीबाट खरीद गरिएका सामग्रीको हकमा भने उत्पादक कम्पनीले उल्लेख गरे अनुसार गर्नु पर्दछ।
पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको हकमा भने राम्ररी धोई पखाली गरेर घाममा राम्ररी सुकाए पछि चिसो, सुख्खा, हावा खेल्ने तथा सफा स्थानमा राख्नु पर्दछ।

(ख) **वितरण:**

- प्रयोगकर्ताहरूको संख्याका आधारमा विद्यालयमा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको खरीद गरी वितरण गर्नु पर्दछ।

- पहिलो पल्ट सम्भावित प्रयोगकर्ताको संख्या निर्धारण गर्न एकीकृत शैक्षिक सूचना प्रणाली व्यवस्थापन (EMIS) प्रयोग गरी कक्षा ६ देखि १२ सम्म अध्ययनरत छात्राहरूका (परिभाषामा जुन सुकै कुरा लेखिए तापनि) संख्याको गणना गर्नु पर्दछ। यदि कक्षा ६ भन्दा मुनीका कुनै छात्राको महिनावारी हुन शुरू भईसकेको भए त्यो पनि गणना गर्दा समावेश गर्नु पर्दछ। त्यसपछिका वर्षहरूमा खपतको आधारमा संख्या निर्धारण गरी खरीद तथा वितरण गर्नु पर्दछ।
- प्रतिव्यक्ति महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको निम्न अनुसार वितरण उपयुक्त हुने देखिन्छ तर कुनै एक व्यक्तिले आफनो आवश्यकता अनुसार एक भन्दा बढी प्रकारका सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सक्ने परिस्थितीलाई पनि मध्येनजर गरी वितरणको लागि व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ।

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको प्रकार	**प्रति व्यक्ति वितरण गर्नु पर्ने संख्या**	**कैफियत**
एकपटक मात्र प्रयोग गरेर फालिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्याड- नकुहिने	१६-१८ वटा प्रति महिना, वर्षमा १३ पटक	
एकपटक मात्र प्रयोग गरेर फालिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्याड- कुहिने	१६-१८ वटा प्रति महिना, वर्षमा १३ पटक	
पुनः प्रयोग गर्न सकिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री	४-६ वटा	१-२ वर्ष टिक्ने, धुन र सुक्न समय चाहिने, प्रयोग गरे पछि धुन भन्दा पहिले राख्न रसाएर नचुहिने झोला चाहिने
टेम्पोन	१६-१८ वटा प्रति महिना, वर्षमा १३ पटक	
महिनावारी कप	२ कप	५-१० वर्ष टिक्ने

१४. <u>महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्रयोगमा सुसूचित छनौटको अवसर प्रदान गर्नेः</u> महिनावारी व्यवस्थापनको लागि प्रयोग गरिने सामग्रीहरू प्रयोगको सन्दर्भमा प्रयोगकर्तालाई सम्भव भएसम्म सुसूचित छनौटको अवसर प्रदान गर्नु पर्दछ। सुसूचित छनौटको लागि प्रयोगकर्तालाई महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूका विभिन्न विकल्पहरूका विविध पक्षहरूका बारेमा जस्तै फाइदा, बेफाइदा, प्रयोग गर्ने तरीका, विसर्जन गर्ने तरीका, स्वास्थ्य तथा वातावरणीय असरहरूको बारेमा पूर्ण ज्ञान (सचेतना) अभिवृद्धि गरी कुनै करकाप, दवाब, बाध्यता, लोभलालच वा बाह्य हस्तक्षेप बिना आफूलाई उपयुक्त महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको छनौट गर्न दिनुपर्दछ। यसको लागि विद्यालयमा अनुसूची-६ अनुसार विभिन्न प्रकार र आकारका महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू क्रमशः उपलब्ध गराउँदै जानु पर्दछ।

१५. <u>महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू अनुसारको विसर्जन विधिः</u> महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको विसर्जन सामग्रीको प्रकार अनुसार विशेषतः वातावरणीय असरलाई ध्यानमा राखेर अनुसूची-७ अनुसार गर्नु पर्दछ।

१६. **<u>महिनावारी सरसफाई तथा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू विसर्जन गर्नका लागि आवश्यक संरचना तथा उपकरणहरूको व्यवस्था गर्ने:</u>**

(क) विद्यालयमा महिनावारी सरसफाईको लागि निम्न संरचनाको व्यवस्था गर्नु पर्दछः

- चर्पीः छात्राहरूको लागि छुट्टै सुरक्षित, गोप्य, उज्यालोको व्यवस्था भएको, हावा चल्ने, लुगा वा अन्य समान झुण्डयाउन हुक (अंकुस), अपाङ्ग मैत्री तथा साबुन पानीको व्यवस्था भएको सफा चर्पी हुनुपर्दछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्ड अनुसार सकेसम्म विद्यालयमा २५ छात्रा (प्रयोगकर्ताको) लागि १ वटा चर्पीको व्यवस्था गरिनु पर्दछ।
- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्रयोग गरिसकेपछि फाल्न ढक्कन भएको फोहर फ्याक्ने भाँडोको व्यवस्था गर्नु पर्दछ।

(ख) विद्यालय र समुदायमा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको विसर्जनको लागि अनुसूची-८ मा उल्लेख भए अनुसार आवश्यक संरचना तथा उपकरणहरूको व्यवस्था गर्नु पर्दछ।

१७. **<u>महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धमा नवप्रवर्तन तथा अध्ययन अनुसन्धान, मूल्यांकन गर्ने गराउने:</u>**

नवप्रवर्तनको साथै प्रमाण आधारित कार्यक्रम गर्नको लागि अध्ययन, अनुसन्धान तथा मूल्यांकन गर्ने गराउने व्यवस्था गर्नुपर्दछ।

परिच्छेद-५

समिति सम्बन्धी व्यवस्था

१८. महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सहजीकरण समितिः

(१) महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्न देहाय बमोजिमको एक महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सहजीकरण समिति रहनेछः-

(क) सचिव, मन्त्रालय	- संयोजक
(ख) प्रमुख, सामाजिक विकास महाशाखा, मन्त्रालय	- सदस्य
(ग) निर्देशक, स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय	- सदस्य
(घ) प्रतिनिधि उपसचिवस्तर, आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालय	- सदस्य
(ङ) प्रतिनिधि उपसचिवस्तर, प्रदेश योजना आयोग	- सदस्य
(च) निर्देशक, शिक्षा विकास निर्देशनालय	- सदस्य
(छ) प्रमुख, स्वास्थ्य सेवा महाशाखा, मन्त्रालय	- सदस्य-सचिव

(२) समितिले आवश्यकता अनुसार विषय विज्ञ, गैरसरकारी तथा निजी संस्थाको प्रतिनिधिहरूलाई समितिको बैठकमा आमन्त्रण गर्न सक्नेछ ।

(३) समितिको बैठक वर्षको कम्तिमा दुई पटक संयोजकले तोकेको स्थान, मिति र समयमा बस्नेछ ।

(४) समितिको सचिवालय मन्त्रालयमा रहनेछ।

(५) समितिको बैठक सम्बन्धी अन्य कार्यविधि समिति आफैले निर्धारण गरे बमोजिम हुनेछ ।

(६) जिम्मेवारी वहन नगर्ने व्यक्ति, निकाय वा संस्थालाई समितिले कारबाहीका लागि सिफारिस गर्न सक्नेछ ।

१९. महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सहजीकरण समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारः- महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सहजीकरण समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछः-

(क) महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायका कार्यक्रमलाई प्रभावकारी र व्यवस्थित बनाउन सहजीकरण गर्ने,

(ख) वार्षिक रुपमा आवश्यक बजेटको अनुमान गरी बजेट व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पहल गर्ने,

(ग) महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय कार्यक्रमको लागि थप बजेट आवश्यक परेमा सोको ब्यवस्थाको लागि मन्त्रालयलाई सिफारिस गर्ने,

(घ) कार्यक्रम विस्तार गर्ने सम्बन्धमा प्रदेश सरकारलाई आवश्यक सुझाव सिफारिस गर्ने,

(ङ) कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन आवश्यक समन्वय गर्ने,

(च) कार्यक्रम सम्बन्धी आवश्यक अध्ययन, अनुसन्धान गर्न सिफारिस गर्ने,

(छ) यस मार्गदर्शन बमोजिम गठित अन्य समितिहरूलाई आवश्यक निर्देशन दिने, सहजीकरण गर्ने,

(ज) महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी विविध पक्षमा आवश्यकता अनुसार नवप्रवर्तन अध्ययन अनुसन्धान तथा मुल्याङ्कन गर्ने,

(झ) अध्ययन अनुसन्धानको लागि आवश्यकता अनुसार उप-समिति गठन गर्ने।

२०. प्राविधिक समितिः

(१) प्रदेशमा महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी मार्गदर्शनको कार्यान्वयन, समन्वय, अनुगमन तथा मुल्याङ्कनको लागि देहाय बमोजिम एक प्राविधिक समिति रहनेछः-

(क) निर्देशक, स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय	- संयोजक
(ख) अधिकृतस्तर प्रतिनिधि, स्वास्थ्य सेवा महाशाखा, मन्त्रालय	- सदस्य
(ग) अधिकृतस्तर प्रतिनिधि, प्रदेशमा स्वास्थ्य तालिम हेर्ने निकाय	- सदस्य
(घ) अधिकृतस्तर प्रतिनिधि, प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र	- सदस्य
(ङ) अधिकृतस्तर प्रतिनिधि, शिक्षा विकास निर्देशनालय	- सदस्य
(च) अधिकृतस्तर प्रतिनिधि, सामाजिक विकास महाशाखा, मन्त्रालय	- सदस्य
(छ) अधिकृतस्तर प्रतिनिधि, आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय	- सदस्य
(ज) प्रतिनिधि, महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायको क्षेत्रमा काम गर्ने गैरसरकारी संस्थाबाट एकजना	- सदस्य
(झ) प्रतिनिधि, महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायको सम्बन्धी अनुसन्धानको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्थाबाट एकजना	- सदस्य
(ञ) प्रदेशस्तरीय बालबालिका संजालको महिला प्रतिनिधि एकजना	- सदस्य
(ट) पब्लिक हेल्थ नर्सिङ प्रशासक, स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय	- सदस्य-सचिव

(२) समितिको पहिलो बैठकले खण्ड (ज) देखि (ञ) सम्मको सदस्यहरूको मनोनयन गर्नेछ।

(३) समितिले आवश्यकता अनुसार विषय विज्ञ, गैरसरकारी तथा निजी संस्थाको प्रतिनिधिहरूलाई समितिको बैठकमा आमन्त्रण गर्न सक्नेछ ।

(४) समितिको बैठक कम्तीमा चार महिनामा एकपटक बस्नेछ ।

(५) समितिको बैठक सम्बन्धी अन्य कार्यविधि समिति आफैले निर्धारण गरे बमोजिम हुनेछ ।

२१. प्राविधिक समितिको काम कर्तव्य र अधिकारः प्राविधिक समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछः-

(क) यस मार्गदर्शनको आधारमा कार्ययोजना तयार गर्ने,

(ख) यस मार्गदर्शनले निर्देशन गरेका तथा कार्ययोजनामा रहेका महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी कार्यक्रमहरूलाई सम्बन्धित निकायको वार्षिक कार्यक्रममा प्राथमिकताका साथ समावेश गर्न सिफारिस गरी कार्यान्वयन गर्न आवश्यक समन्वय एवं पहल गर्ने,

(ग) महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी संचालित कार्यक्रमहरूको नियमित तथा आवश्यकतानुसार अनुगमन गर्ने र आवश्यक पृष्ठपोषण तथा निर्देशन दिने,

२२. स्थानीय तह समन्वय समितिः (१) स्थानीय तहमा महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी मार्गदर्शनको कार्यान्वयन, समन्वय र सहजीकरणको लागि देहाय बमोजिम एक स्थानीय तह समन्वय समिति रहने छ ।

(क) स्थानीय तहका प्रमुख/अध्यक्ष	- संयोजक
(ख) उपप्रमुख/उपाध्यक्ष	- सदस्य
(ग) प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	- सदस्य
(घ) सामाजिक विकास समितिको संयोजक	- सदस्य
(ङ) प्रमुख, शिक्षा शाखा	- सदस्य

(च) संयोजकले तोकेको स्थानीय तहका रहेका माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापकहरू मध्ये समितिले मनोनित गरेको प्रधानाध्यापक १ जना - सदस्य

(छ) स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत नर्सिंग कर्मचारी - सदस्य

(ज) लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण इकाई प्रमुख - सदस्य

(झ) संयोजकले तोकेको स्थानीय बाल संजाल/क्लबहरूबाट किशोरी प्रतिनिधि दुईजना - सदस्य

(ञ) संयोजकले तोकेको महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय क्षेत्रमा काम गर्ने संघ/संस्था एकजना - सदस्य

(ट) संयोजकले तोकेको महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका एक जना - सदस्य

(ठ) प्रमुख, स्वास्थ्य शाखा - सदस्य सचिव

(२) समितिको बैठक प्रत्येक तीन महिनामा बस्नेछ।

(३) समितिले आवश्यकता अनुसार विषयविज्ञलाई समितिको बैठकमा आमन्त्रण गर्न सक्नेछ।

(४) बैठक सम्बन्धी कार्यविधि समितिले निर्धारण गरे बमोजिम हुनेछ।

२३. स्थानीय तह समन्वय समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारः स्थानीय तह समन्वय समितिको देहाय बमोजिम काम, कर्तव्य र जिम्मेवारी हुनेछः-

(क) मातहतका विद्यालयमा र समुदायमा सञ्चालन गरिने महिनावारी तथा न्याय सम्बन्धी कार्यक्रमको लागि लागत सहितको स्थानीय तहको कार्ययोजना तयार गर्ने,

(ख) स्थानीय तह भित्र महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी काम गर्ने विभिन्न सरकारी निकाय तथा गैर सरकारी संघ संस्थाहरू प्रभावकारी कार्यान्वयनको लागि समन्वय तथा सहजीकरण गर्ने,

(ग) मार्गदर्शनमा तोकिएको प्रक्रिया तथा मापदण्ड अनुरूप कार्यक्रम भए नभएको अनुगमन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण र निर्देशन दिने,

(घ) कार्यक्रमको प्रगतिको (अभिलेख तथा प्रतिवेदन लगायत) वार्षिक रूपमा समीक्षा गर्ने,

(ङ) समितिले बैठकमा आवश्यकता अनुसार सम्बन्धित विज्ञ एवं संस्थाका प्रतिनिधि आमन्त्रित गर्ने,

(च) प्रदेश वा अन्य संघ संस्थाबाट गरिने महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धानमा सहयोग तथा सहजीकरण गर्ने।

२४. स्थानीय तहस्तरीय अनुगमन समितिः (१) स्थानीय तहमा प्रतिवेदनको आधारमा प्रणाली हेर्ने, विद्यालय वा समुदायमा कार्यक्रमको स्थलगत भ्रमण गरी अनुगमन तथा मुल्याङ्कन गर्नको लागि देहाय बमोजिम एक स्थानीय तहस्तरीय अनुगमन समिति रहनेछः-

(क) उपप्रमुख/उपाध्यक्ष - संयोजक

(ख) प्रतिनिधि, सामाजिक विकास महाशाखा/शाखा - सदस्य

(ग) प्रतिनिधि, शिक्षा विकास महाशाखा/शाखा - सदस्य

(घ) प्रतिनिधि, गैरसरकारी संघ संस्था - सदस्य

(ङ) स्वास्थ्य महाशाखा/शाखा, सह-संयोजक - सदस्य-सचिव

(२) नियमित रूपमा (कम्तीमा अर्धवार्षिक रूपमा) स्थानीय तह अन्तर्गतका विद्यालयहरूमा र समुदायस्तरमा भएका कार्यक्रमहरूको स्थलगत भ्रमण गरी अनुगमन गर्नु पर्नेछ। अनुगमन टोलीले अनुगमन गर्दा अनुसूची-९ मा दिईएको रुजू सूची (checklist) प्रयोग गरी गर्नु पर्नेछ।

परिच्छेद-६

अभिलेख, प्रतिवेदन तथा अध्ययन अनुसन्धानको व्यवस्था

२५. **अभिलेख तथा प्रतिवेदनः** छात्राहरूलाई वितरण गर्न ल्याइएका वा खरीद गरिएका महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री तथा त्यसको प्रयोग बारेमा अनुसूची-१० बमोजिम मासिक रूपमा अभिलेख राखी तोकिएको समय अनुसार प्रतिवेदन गर्नु पर्दछ।

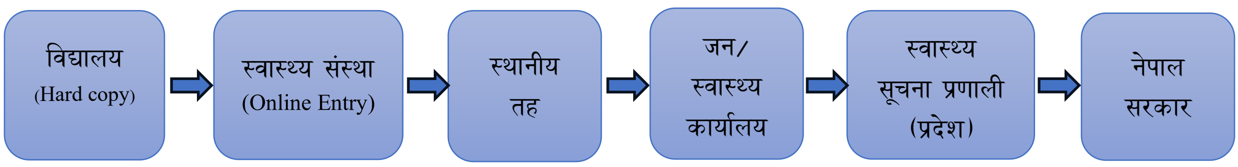
(क) **अभिलेखः** अभिलेखमा राख्नु पर्ने बुँदाहरू निम्न अनुसार हुनुपर्नेछ।

- महिनावारी सचेतना वा शिक्षाका कार्यक्रममा सहभागी छात्रा, छात्र, शिक्षक, शिक्षिका, कर्मचारी तथा समुदायका अन्य व्यक्तिहरूको संख्या
- कक्षा ६ देखि १२ सम्म अध्ययन गर्ने छात्राहरूको विवरण, संख्या (विद्यालय तथा पालिका अनुसार)
- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री खरीदको विवरण, प्रकार तथा संख्या (विद्यालय तथा पालिका अनुसार)
- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री विद्यालयले प्राप्त गरी दाखिला गरेको विवरण, प्रकार तथा संख्या
- छात्राहरूलाई वितरण गरेको महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री विवरण, प्रकार तथा संख्या।

(ख) **प्रतिवेदनः** मासिक रूपमा प्रतिवेदन पठाउदा चित्र नं.१ मा उल्लेख भए अनुसार निम्न बुँदाहरू समावेश गरी गर्नुपर्दछ ।

- महिनावारी सचेतना वा शिक्षाका कार्यक्रममा सहभागी छात्रा, छात्र, शिक्षक तथा समुदायका (अन्य व्यक्तिहरूको संख्या स्थानीय तहले तयार गरी प्रतिवेदन पठाउनु पर्ने)
- महिनावारी हुन शुरू भईसकेका व्यक्ति (छात्रा) हरूको संख्या (विद्यालय तथा स्थानीय तह अनुसार)
- महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री खरीदको विवरण, प्रकार तथा संख्या (विद्यालय तथा स्थानीय तह अनुसार)
- छात्राहरूलाई वितरण गरिएको महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री विवरण (प्रकार, संख्या)

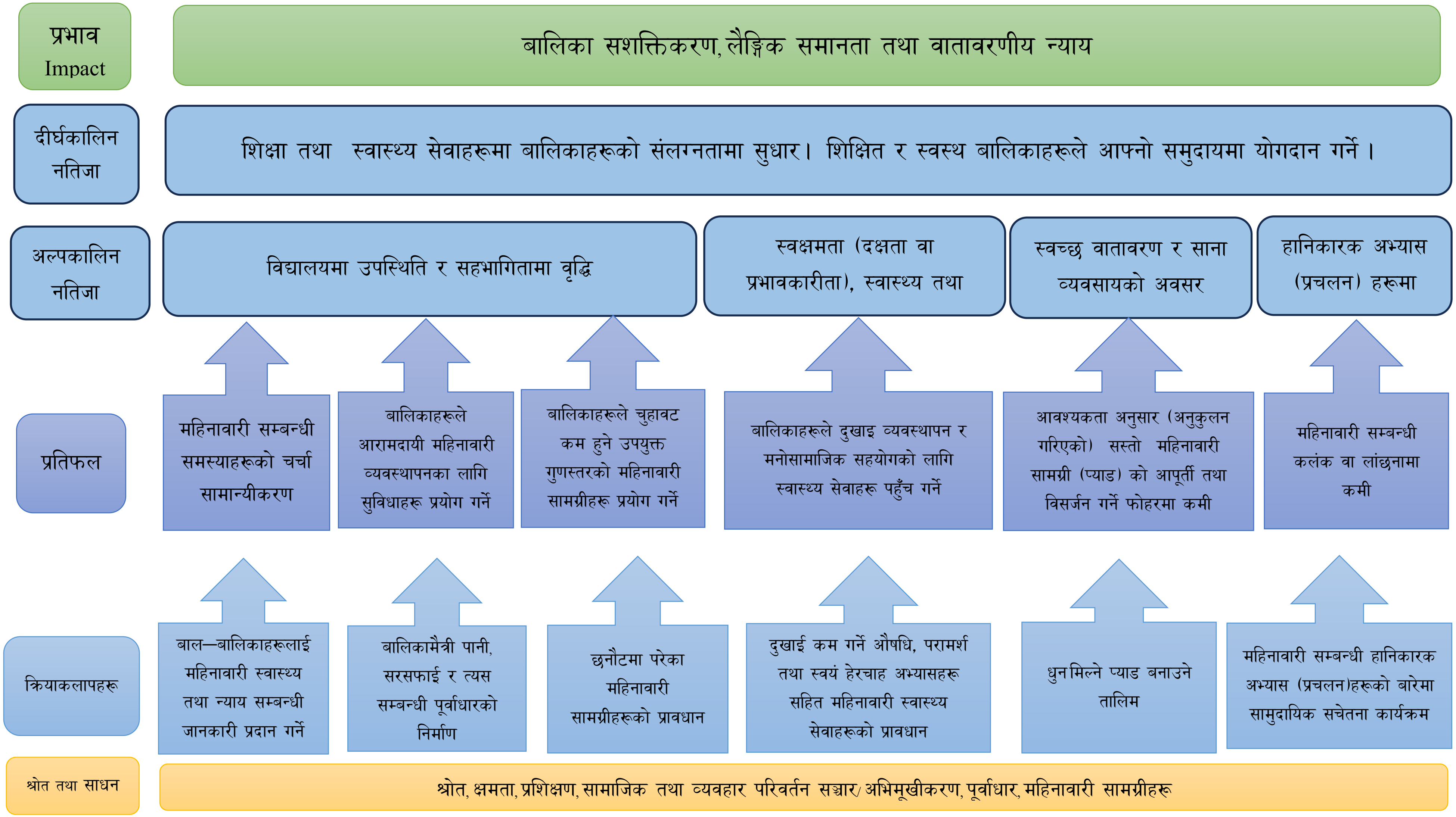
चित्र नं. १ प्रतिवेदन पठाउने प्रक्रिया



क.सं.	प्रतिवेदन	प्रतिवेदन तयार गर्ने संस्था निकाय	प्रतिवेदन पठाईनु पर्ने संस्था
१.	महिनावारी सचेतना कार्यक्रमको विवरण (विद्यालय तथा समुदायको जम्मा)	स्वास्थ्य कार्यालय	स्वास्थ्य सूचना प्रणाली (प्रदेश) मन्त्रालय
	विद्यालयमा सञ्चालित	विद्यालय	स्वास्थ्य संस्था
	समुदायमा सञ्चालित	स्थानीय तह	स्वास्थ्य कार्यालय
२.	महिनावारी हुन शुरू भईसकेका छात्रा (व्यक्ति) हरूको संख्या (जम्मा)	स्वास्थ्य कार्यालय	स्वास्थ्य सूचना प्रणाली (प्रदेश) मन्त्रालय
	विद्यालयमा	विद्यालय	स्वास्थ्य संस्था
	स्थानीय तहमा	स्थानीय तह	स्वास्थ्य कार्यालय
३.	महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीका खरीद विवरण (जम्मा)	स्वास्थ्य कार्यालय	स्वास्थ्य सूचना प्रणाली (प्रदेश) मन्त्रालय
	विद्यालय	विद्यालय	स्वास्थ्य संस्था
	स्थानीय तह	स्थानीय तह	स्वास्थ्य कार्यालय
४.	महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीका वितरणको विवरण (जम्मा)	स्वास्थ्य कार्यालय	स्वास्थ्य सूचना प्रणाली (प्रदेश) मन्त्रालय
	विद्यालय	विद्यालय	स्वास्थ्य संस्था
	स्थानीय तह	स्थानीय तह	स्वास्थ्य कार्यालय

२६. **नतिजाको रूपरेखा (Result framework):** यस मार्गदर्शनको कार्यान्वयनको लक्षित प्रभाव प्राप्तिको नतिजा रूपरेखा (चित्र नं. २) तयार गरिएको छ। जस अनुसार स्रोत, साधन (Resource/inputs), क्रियाकलाप (Activities), प्रतिफल (Output), नतिजा (Outcome) तथा प्रभाव (Impact) लाई परिभाषित गरिए बमोजिमको हुनेछ।

चित्र नं. २: महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायः नतिजा रूपरेखा (Result Framework)



२७. **<u>सूचाङ्कहरू:</u>** कार्यान्वयनको प्रगति अनुगमन तथा मूल्याङ्कनको लागि विभिन्न सूचकाङ्कहरू तयार गरिएका छन्। प्रमुख सूचकहरू निम्न अनुसार छन्। सूचाङ्कको थप सूची अनुसूची-११ मा दिइएको छ।

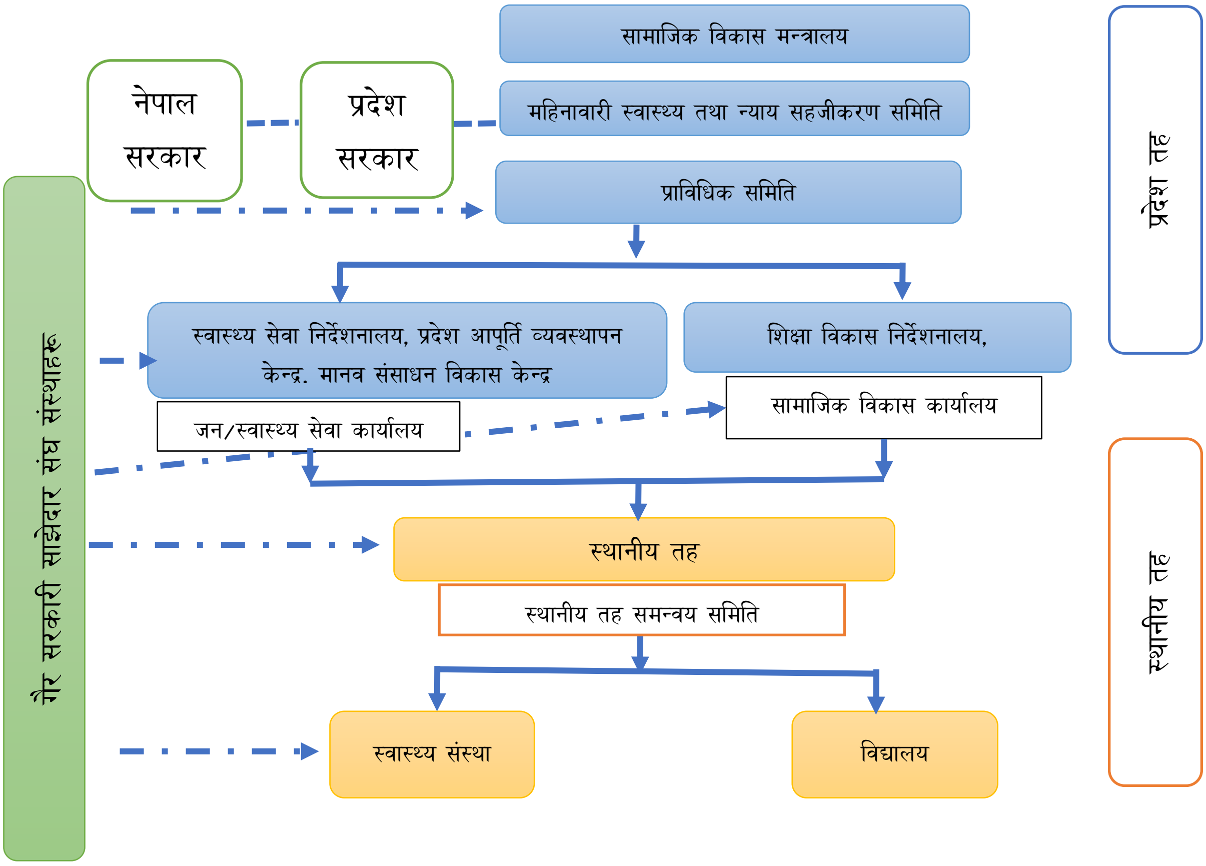
तहः प्रतिफल (Impact)	सूचाङ्क
महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरूको चर्चाको सामान्यीकरण	• विद्यालयमा महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी संचालन गरिएको कार्यक्रमको संख्या • समुदायमा महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी संचालन गरिएको कार्यक्रमको संख्या
छात्रा (बालिका) ले आरामदायी महिनावारी व्यवस्थापनका लागि सुविधाहरू प्रयोग गर्ने गरेको	• विद्यालयमा पानी, शौचालय, साबुन पानीले हात धुने जस्ता संरचना वा सुविधाको प्रयोग गर्ने बालिकाहरूको प्रतिशत
छात्रा (बालिका) हरूले प्रयोग गर्न कम्तीमा एकवटा पुनः प्रयोग गर्न सकिने सहित दुई प्रकारका महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको विद्यालयमा उपलब्ध भएका	• छात्राहरूले प्रयोग गर्न गुणस्तरीय महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको उपलब्धता • आफूले सुसूचित रूपमा छानोट गरेको उपयुक्त महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्रयोग गर्ने गरेको छात्राहरूको प्रतिशत • उपलब्ध महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूमा छात्राहरूको सन्तुष्टि स्तर
बालिकाहरूले पीडा व्यवस्थापन र मनोसामाजिक सहयोगको लागि स्वास्थ्य सेवाहरू पहुँच भएको	• महिनावारीको बेलामा दुखाईको अनुभव गर्ने बालिकाहरूको संख्या वा प्रतिशत • महिनावारीको बेलामा मनोसामाजिक समस्या (तनाव, निराशापन) को अनुभव गर्ने वालिकाहरूको संख्या वा प्रतिशत • महिनावारीको बेलामा दुखाई वा मनोसामाजिक समस्या भएको मध्ये दुखाईको व्यवस्थापन वा मनोसामजिक परामर्श वा सहयोगको लागि स्वास्थ्य सेवाहरू लिएका बालिकाहरूको प्रतिशत • विद्यालयमा परामर्शदाताको उपलब्धता वा स्वास्थ्य केन्द्रमा प्रेषणको व्यवस्था
आवश्यकता अनुसार (अनुकुलन गरिएको) सस्तो महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री (प्याड) को आपूर्ति तथा विसर्जन गर्ने फोहरमा कमी	• छात्राहरूले प्रयोग गर्न आवश्यकता अनुसार तयार गरिएको (अनुकुलन गरिएको) सस्तो महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री (प्याड) को विद्यालयमा महिनावारी हुने छात्राहरूको अनुपातमा उपलब्धता • एक पटक मात्र प्रयोग गरेर फाल्ने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको प्रयोगको तुलनामा महिनावारी फोहरको मात्रामा कमी
महिनावारी सम्बन्धी कलंक वा लाञ्छनामा कमी	• महिनावारी भएको बेलामा कलंक वा लाञ्छना लगाउने, जिस्काउने वा लज्जावोध गराउने गरिएको अनुभव गर्ने छात्राहरूको प्रतिशत

छाउपड़ी जस्ता हानिकारक अभ्यासमा कमी	• महिनावारी भएको बेलामा छाउपडीमा बस्नु पर्ने छात्रा/किशोरीहरूको प्रतिशत
तहः नतिजा (Outcome)	**सूचाङ्क**
विद्यालयमा उपस्थिति र सहभागितामा वृद्धि	• विद्यालयमा कक्षा ६-१२ का छात्राहरूको उपस्थिती हुने प्रतिशत
स्व क्षमता (दक्षता वा प्रभावकारीता), स्वास्थ्य तथा सम्बन्धहरूमा सुधार	• महिनावारी सम्बन्धी स्वःहेरचाह गर्ने क्षमता रहेको बताउने छात्राहरूको प्रतिशत
स्वच्छ वातावरण र साना व्यवसाय अवसर	• वितरण गरिएका महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू मध्ये पुनः प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीहरूको अनुपात,
हानिकारक अभ्यास (प्रचलन) हरूमा कमी	• महिनावारी सम्बन्धी हानीकारक अभ्यासहरू नगर्ने छात्राहरूको प्रतिशत

परिच्छेद-७

सांगठनिक संरचना तथा जिम्मेवारी

२८. **सांगठनिक संरचनाः** यस मार्गदर्शनको कार्यान्वयन लागि सांगठनिक संरचना निम्न अनुसारको हुनेछ।



- समग्र रूपमा यस मार्गदर्शनको कार्यान्वयको नेतृत्व मन्त्रालयले गर्नेछ। स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय, प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र, मानव संसाधन विकास केन्द्र र शिक्षा विकास निर्देशनालयले आपसी सहकार्य तथा समन्वयमा स्थानीय तहहरूलाई आर्थिक, प्राविधिक तथा अन्य सहयोग गर्नु पर्नेछ।
- स्थानीय सरकारहरूले आफ्ना मातहतमा रहेका विद्यालयहरूलाई महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सहयोग गर्नु पर्नेछ।
- महिनावारी सम्बन्धी स्वास्थ्य सेवा आवश्यक परेको स्थितिमा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाले विद्यालयसंगको समन्वयमा छात्राहरूलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नु पर्नेछ।
- साझेदार संघ संस्थाहरूले उनीहरूका कार्यक्षेत्र तथा क्षमता अनुसार सबै तहमा आर्थिक, प्राविधिक तथा अन्य सहयोग गर्नु पर्नेछ।

२९. **<u>जिम्मेवार निकाय, साझेदार संस्थाहरू तथा जिम्मेवारीहरूः</u>** यस मार्गदर्शनमा उल्लिखित समिति सम्बन्धी व्यवस्थामा उल्लेख भएका बाहेक अन्य निकाय तथा साझेदार संस्थाहरू र तीनका जिम्मेवारीहरू निम्न अनुसार छन्ः-

जिम्मेवार निकाय तथा साझेदार संस्थाहरू	**प्रमुख जिम्मेवारीहरू**	**कैफियत**
मन्त्रालय	• मार्गदर्शन लागु गर्न नेतृत्व प्रदान गर्दै संघीय, प्रादेशिक तथा स्थानीय निकायहरूसँग समन्वय, सहकार्य गरी नीतिगत व्यवस्थाको सशक्तिकरण गर्ने। • कार्यान्वयनको लागि समन्वय, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्नुको साथै जवादेहिता हेर्ने संयन्त्रको विकास वा गठन गर्ने त्यसलाई क्रियाशिल बनाउने। • महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी क्रियाकलापहरूका लागि आर्थिक वा अन्य स्रोतको व्यवस्थापन तथा परिचालन गर्ने। • स्रोत पुस्तिका/ सन्दर्भ सामग्रीको उत्पादन तथा विवरण • वार्षिक रुपमा प्रगतिको मूल्याङ्कन गर्ने।	
स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय	• सुलभ रूपमा छात्राहरू महिनावारी स्वास्थ्य सेवा, महिनावारीको दुखाई तथा मनोसामाजिक परामर्श लगायतको व्यवस्था गर्ने। • महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायको सन्दर्भमा व्यवहार परिवर्तन सामग्री तयार गर्ने। • महिनावारी सचेतनाका लागि समुदाय परिचालन लगायतका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने।	
प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र	• मापदण्ड अनुसार महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीका खरीद तथा आपूर्तिको व्यवस्था गर्ने। • महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको गुणस्तर परीक्षणको व्यवस्था गर्ने। • महिनावारी दुखाई व्यवस्थापन लागि आवश्यक औषधिको व्यवस्था गर्ने।	
मानव संसाधन विकास केन्द्र	• महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी तालिम सामग्रीको विकास गर्ने। • विद्यालय नर्स तथा शिक्षक-शिक्षिकाहरूलाई महिनावारी स्वास्थ्य सम्बन्धी तालिम प्रदान गर्ने।	
शिक्षा विकास निर्देशनालय	• उर्जा, जलस्रोत तथा खानेपानी सम्बन्धी विषय हेर्ने मन्त्रालयको सहयोगमा विद्यालयमा पानी, सरसफाई र विसर्जन तथा त्यसको लागि आवश्यक पूर्वाधारको निर्माण गर्ने। • मानव संसाधन विकास केन्द्र तथा स्वास्थ्य निर्देशनालय संगको सहकार्यमा शिक्षकहरूलाई तालिम दिने।	

	• महिनावारी हुने छात्राहरूको संख्या तथा महिनावारी सामग्री खपत (प्रयोग) को आधारमा कर्णाली प्रदेश भरी आवश्यक महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको माग (चाहिने संख्या) को आँकलन गर्ने। • निजी विद्यालयहरूमा निःशुल्क महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री उपलब्धताको लागि सहजीकरण गर्ने।	
जन/स्वास्थ्य सेवा कार्यालय	• विद्यालयका छात्रालाई महिनावारी सम्बन्धी स्वास्थ्य समस्याको व्यवस्थापनको लागि समन्वय तथा सहजीकरण गर्ने । • स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्रसँगको समन्वयमा आवश्यकता अनुसार छात्रा (किशोरी) लाई स्वास्थ्य संस्थाबाट पनि निःशुल्क महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री वितरणको व्यवस्था मिलाउने। • महिनावारी दुखाई व्यवस्थापनको लागि आवश्यक औषधिको स्वास्थ्य संस्थामा व्यवस्था मिलाउने। • महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी तथ्याङ्कको व्यवस्थापन गर्ने।	
सामाजिक विकास कार्यालय	• विद्यालयमा महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी कार्यक्रममा जस्तै महिनावारी सचेतना, सरसफाईका भौतिक पूर्वाधारको निर्माण, महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको वितरणका साथै अनुगमनमा समन्वय तथा सहजीकरण गर्ने।	
स्थानीय तह (महानगर, नगर तथा गाउँ पालिका) हरू	• महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू मापदण्ड (विशिष्ट विवरण अनुसार) आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्रको सहयोग तथा समन्वयमा खरीद गरी विद्यालयहरूलाई उपलब्ध गराउने। • छात्राहरूको आवश्यकता अनुरूप अनुकुलन गर्न मिल्ने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री (प्याड) को उत्पादन स्थानीय रूपमा गर्न महिला समूहहरूलाई तालिम प्रदान गर्ने, स्रोत साधन तथा बजारीकरण विद्यालयमा वितरणको लागि सहयोग गर्ने।	
विद्यालय	• छात्रा तथा छात्र दुबैलाई समावेश गरी महिनावारी सरसफाई, स्वास्थ्य तथा न्यायका सम्बन्धी सचेतनाका क्रियाकलापहरू विद्यालयमा सञ्चालन गर्ने। • महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको सन्दर्भमा छात्राहरूलाई सुसूचित छनौट गर्ने अवसर प्रदान गरी उक्त व्यवस्थापन सामग्री प्रयोग गर्ने अवसर प्रदान गर्ने। • छात्राहरूलाई गोप्य रूपमा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री फेर्न तथा महिनावारी दुखाईको बेलामा आराम गर्ने कक्षको व्यवस्था गर्ने। • छात्राहरूलाई महिनावारी स्वास्थ्य जस्तै कि दुखाई तथा मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकताको पहिचान गर्ने र विद्यालयमा नै वा स्वास्थ्य संस्थाको समन्वयमा उनीहरूले स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने व्यवस्था गर्ने। • महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको प्रकार अनुसार उचित विसर्जनको व्यवस्था गर्ने।	

गैर सरकारी संघ संस्थाहरू	• आवश्यकता, विशिष्टता तथा क्षमता हेरी प्रदेश सरकार तथा प्रादेशिक तहका सरकारी कार्यालयहरू तथा स्थानीय सरकार(पालिका) तथा विद्यालयलाई महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायका विविध पक्षहरूमा प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग गर्ने।	

परिच्छेद-८
विविध

३०. जवाफदेहिताः (१) यस मार्गदर्शन बमोजिम विभिन्न निकाय, समिति वा साझेदार संघसंस्थाको आ-आफ्नो जिम्मेवारी अनुसार जवाफदेहीता हुनुपर्नेछ र त्यसको समग्र नेतृत्व मन्त्रालय माहतहमा गठन गरिएको निर्देशक समितिले गर्नेछ।

(२) उपदफा (१) मा उल्लेख भएको कार्यको साथै निम्न कार्यहरू गर्नुपर्नेछः-

- स्वास्थ्य क्षेत्रको कार्य प्रगतिको वार्षिक समीक्षा तथा योजना बैठकमा महिनावारी सम्बन्धी विषयमा समावेश गरी कार्य प्रगतीको समीक्षा तथा भावि योजना तर्जुमा गर्ने,
- सबै कार्य क्षेत्रका प्रतिनिधित्व हुने गरी सामाजिक परीक्षण (Social Audit) विद्यालय तथा समुदायमा गर्ने र देखिएका कमी कमजोरीको समाधानको लागि पहल गर्ने,
- प्रयोगकर्ता (छात्रा) हरूबाट महिनावारी व्यबस्थापन सामग्रीहरू, स्वास्थ्य सेवा, सरसफाई, प्रयोग गरिएका महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू उचित विसर्जन लगायत विविध पक्षहरूमा पृष्ठपोषण तथा गुनासो लिने र समाधान गर्ने।

(३) जिम्मेवारी वहन राम्ररी गरेका निकाय तथा संघसंस्थालाई प्रोत्साहित वा पुरस्कृत गर्नुपर्नेछ र प्रोत्साहित वा पुरस्कृत संघसंस्थाले जिम्मेवारी पूरा नगरेको खण्डमा प्रचलित कानुन अनुसार दण्ड र कारवाहीका लागि सिफारिस गर्न सकिनेछ।

३१. मार्गदर्शनको व्याख्याको अधिकारः यस मार्गदर्शनको प्रयोगका सम्बन्धमा कुनै दुविधा उत्पन्न भई व्याख्या गर्नुपर्ने भएमा सामाजिक विकास मन्त्रालयको व्याख्या अन्तिम हुनेछ।

३२. गुनासोको व्यवस्थापनः महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी कार्यक्रम जस्तै सचेतना, महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको गुणस्तर, वितरण तथा विसर्जन लगायतको सम्बन्धमा गुनासो संकलन तथा सम्बोधन गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ।

३३. स्थानीय तह मार्गदर्शनः स्थानीय तहले यस मार्गदर्शनलाई नमूनाका रुपमा लिई आवश्यकता अनुसार आफ्नो मार्गदर्शन वा कार्य योजना बनाएर लागू गर्न सक्नेछन्।

३४. वित्तीय व्यवस्थापनः संघीय सशर्त अनुदान, प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहको वित्तीय व्यवस्थापनमा यस मार्गदर्शनमा उल्लेख गरेका कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुनेछन्। यस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा अन्य गैर सरकारी स्रोत परिचालन गर्न सकिनेछ।

अनुसूची-१
(दफा २ को खण्ड (ज) सँग सम्बन्धित)
महिनावारी न्यायका आयामहरू

१. **महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूमा पहुँचः** जस्तोसुकै सामाजिक, आर्थिक स्थिति वा भौगोलिक अवस्था भएपनि सबैलाई किफायती, पहुँचयोग्य र विविध महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू जस्तै प्याड, टेम्पोन, महिनावारी कप तथा दिगो हुन सक्ने अन्य विकल्पहरूको ग्यारेण्टी गर्ने।

२. **सहयोगी सेवाहरूमा पहुँच**ः महिनावारीमा हुने दुखाई, समस्याहरू एवं सम्बन्धित शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्य चुनौतीहरू व्यवस्थापन गर्न परामर्श, उपचार र सहयोग सहित वृहत स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्ने।

३. **भेदभावको उन्मूलनः** महिनावारीसँग सम्बन्धित सामाजिक निषेधहरू, रूढीवादी प्रचलनहरू र भेदभावहरू हटाउने दिशामा काम गर्दै, विभिन्न महिनावारी सम्बन्धी अनुभवहरू र पहिचानहरूको स्वीकार्यता, बुझाई र सम्मानको वातावरणलाई बढावा दिने।

४. **वातावरणीय दिगोपनः** वातावरणीय असरलाई न्यूनीकरण गर्ने र दिगोहुन सक्ने अन्य विकल्पहरूको वकालत गर्ने लक्ष्य राखेर महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको उत्पादन, वितरण र विसर्जनमा वातावरणीय रूपमा सचेत अभ्यासहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने।

५. **पैरवी र सशक्तिकरण**ः महिनावारी समानता र न्यायलाई प्राथमिकता दिने नीति, पहल र कार्यक्रमहरूको लागि वकालत गर्दै, व्यक्तिहरूलाई आफ्नो अधिकारको दावी गर्न र महिनावारी हुने सबैका लागि समान पहुँच र व्यवहार सुनिश्चित गर्न प्रणालीगत परिवर्तनहरूको माग गर्न सशक्तिकरण गर्ने।

६. **उच्च गुणस्तरीय शिक्षाः** विद्यालय तहको पाठ्यक्रम र सामुदायिक कार्यक्रमहरूमा महिनावारी सम्बन्धी स्वास्थ्य, सरसफाई र सामाजिक साँस्कृतिक तत्वहरूबारे बृहत तथा समावेशी शिक्षा सुनिश्चित गर्ने, सही जानकारी उपलब्ध गराउने, मिथ्या धारणाहरूलाई हटाउने र महिनावारीप्रति सकारात्मक धारणा प्रवर्द्धन गर्ने।

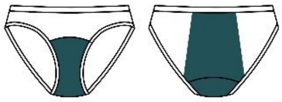
अनुसूची-२

(दफा ८ को खण्ड (ख) र दफा ११ सँग सम्बन्धित)

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू र त्यसका सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षहरू

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री	सकारात्मक पक्ष	नकारात्मक पक्ष
एकपटक मात्र प्रयोग गरेर फालिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्याड — नकुहिने	• बजारमा सजिलै पाईने • धुन सुकाउन र भण्डारण गर्ने झन्झट नहुने • लगाउन सजिलो	• वातावरण दुषित गराउने • नियमित प्रयोग गर्दा महंगो पर्ने • रासायनीक तत्त्वको प्रयोग हुनाले स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्ने • विसर्जन गर्न गाह्रो हुन सक्ने
एकपटक मात्र प्रयोग गरेर फालिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्याड — कुहिने	• वातावरण मैत्री • धुन र भण्डारण (स्टोर) गर्न नपर्ने • प्राकृतिक पदार्थबाट मात्रै बनेको हुनाले एलर्जी हुने सम्भावना कम • प्रयोग गर्न, लगाउन सजिलो	• बजारमा सर्वशुलभ नभएको • महंगो
पुनः प्रयोग गर्न सकिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री	• सस्तो • नेपालमा स्वीकार्य • आफ्नै सिलाई तयार गर्न सक्ने • आवश्यक सेटको लागि सजिले राम्रो संख्यामा तयार गर्न सकिने • सानो स्तरको व्यवसायको लागि अवसरहरू प्राप्त हुन सक्ने	• प्रयोग गरिएको व्यवस्थापन सामग्रीको लागि सिल (राम्ररी बन्द) गर्न मिल्ने क्यारी ब्याग चाहिने • धुनको लागि पानी र साबुन आवश्यक पर्ने • धुने र सुकाउने सुविधा चाहिने • यसलाई धुने बेलामा अरूले देख्दा लाज हुन सक्ने भएकोले, रंगीन कपडाहरूको प्रयोग गर्नु पर्ने हुन सक्ने

टेम्पोन	• कपडा बाहिर रगत नदेखिने • शारिरीक क्रियाकलापमा संलग्न हुने जस्तै खेलकूदको लागि उपयूक्त हुने • ट्रेकिङ्ग तथा पैदल यात्रामा सजिलो हुने (लामो यात्रा)	• सजिलै उपलब्ध नहुने • महंगो पर्ने • योनी भित्र राख्नु पर्ने भएकोले प्रयोगमा कसैकसैलाई केही असजिलो हुने • हातको सरसफाईमा कमी भएमा संक्रमणको सम्भावना हुने • लामो समय सम्म योनि भित्र रहेमा वा अनुचित वा बेठिक सोस्ने क्षमता भएको टेम्पान प्रयोग गरेमा टक्सिक शक सन्ड्रेम (Toxic Shock Syndrome) हुन सक्ने । • रक्तश्राव मात्रा र महिनावारीका दिन अनुसार फरक फरक आकारका टेम्पोनको आवश्यकता पर्ने। • वातावरण मैत्री नहुने
महिनावारी कप	• लामो समय (१२ घण्टा) सम्म प्रयोग गर्न सकिने • एउटै कप घरी घरी सफा गरेर प्रयोग गर्न मिल्ने • एक पल्ट किने पछि ५ देखि १० वर्ष सम्म प्रयोग गर्न मिल्ने • थोरै पानीले पनि व्यवस्थापन गर्न सीकने • कपडा बाहिर रगत नलाग्ने • योनि भित्र राख्ने भए पनि एलर्जीको सम्भावना नभएको • वातावरण मैत्री	• सजिलै प्राप्त नहुने • पहिले पल्ट किन्दा महंगो पर्ने • योनी भित्र राख्नु पर्ने भएकोले बानी पर्न केही समय लाग्ने र प्रभावकारी प्रयोगको लागि सही तरिकाले राख्न सिक्नु पर्ने • राम्ररी सरसफाई नभएर संक्रमणको जोखीम रहने • सफा र प्रशस्त पानी नभएको ठाउँमा प्रयोग गर्न नसकिने (जस्तै सार्वजनिक स्थल) • उपयुक्त साईज नभए प्रयोगमा प्रभावकारी नहुने तथा असजिलो हुने • किशोरी (अविवाहित) हरूमा स्वीकार्यता कम हुन सक्ने हुदा, विद्यालय नर्स वा साथीको सहयोग र प्रोत्साहन आवश्यक पर्न सक्ने

महिनावारी अण्डरवेयर (Period underwear/panties) 	• धेरै रगत सोस्ने क्षमता भएको • ८ घण्टासम्म टिक्न सक्ने भएकोले स्कूलमा हुँदा फेर्नु पर्दैन, • हिंडडुल वा घुमफिर गर्दा सजिलो • नुहाउँदा/पौडी खेल्दा प्रयोग गर्न सकिने • महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री जस्तो नदेखिने	• शुरुमा महँगो • धेरैवटा अण्डरवेयर चाहिने • भिजेको अण्डरवेयर बोक्ने झोला चाहिने • धुने र सुकाउने राम्रो सुविधा चाहिने
कपडा 	• सस्तो र सुलभ • वातावरण मैत्री • लामो समय सम्म प्रयोग गर्न मिल्ने • धुन र सुकाउन सजिलो • टाँक, वटन प्रयोग गर्न नपर्ने भएकोले लगाउँदा नबिजाउने, नदुख्ने	• धुन झण्झट लाग्न सक्ने • राम्रो संग सफा नगरी र घाममा राम्ररी नसुकी प्रयोग गर्नाले संक्रमणको जोखिम हुने । • पूर्ण रूपमा रक्तश्रावलाई सोस्ने क्षमता नहुन सक्ने • कपडाको प्रकार अनुसार बाक्लो र लगाउँदा असहज महसुस हुन सक्ने

अनुसूची-३

(दफा ९ सँग सम्बन्धित)

<u>तालिम वा अभिमुखीकरणमा समावेश गर्नु पर्ने विषयवस्तुहरू</u>

१. महिनावारी स्वास्थ्य (महिनावारी कसरी र किन हुन्छ, महिनावारी चक्र, विशेषता, समस्याहरू तथा समाधान र उपचार)
२. महिनावारीमा हुने दुखाई र यसका व्यवस्थापन
३. महिनावारी स्वास्थ्यको लागि पोषणको महत्व
४. महिनावारीलाई असर गर्ने व्यवहारहरू जस्तै जीवन शैली
५. महिनावारी सरसफाई
६. महिनावारी सम्बन्धी सामाजिक धारणा, मूल्य र मान्यतामा परिवर्तन तथा हानीकारक अभ्यास (प्रचलन)हरू, छाउपड़ी लगायत का निर्मुलिकरण
७. महिनावारी सम्बन्धी सुरक्षा
८. महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू तथा त्यसका सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्ष महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको सुसूचित छनौट तथा प्रयोग
९. महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने तरिका
१०. महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरूको प्रयोग पछि विसर्जन गर्ने उचित तरीका

- पाठ्यक्रम परिमार्जनको समयमा विद्यालय पाठ्यक्रममा महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी माथिका विषयवस्तुहरू समावेश गरी नियमित रुपमा शिक्षा प्रदान गर्ने परिपाटी बसाल्नु पर्दछ।

अनुसूची-४

(दफा ११ सँग सम्बन्धित)

पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने महिनावारी सामग्रीहरू सफा गर्ने तरीका

(क) पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड धुने तथा सुकाउने तरीका

धुने तरीका

(१) साबुनको फिँज मिसिएको पानीले भरिएको बाल्टीमा २० मिनेटसम्म धुन मिल्ने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री (प्याड) कपडा राख्नु पर्छ। बाल्टीमा पर्याप्त साबुनको फिँज छ/छैन भन्ने निश्चित गर्न हातले चलाउनुहोस्। यसो गर्दा मज्जाले फिँज आएको हुनु पर्दछ।

(२) अब राम्ररी साबुन दलेर प्याडलाई माड्दै धुनु पर्छ।

(३) धोई सकेपछि राम्ररी पखालेको पानी सफा नहुन्जेल पखाल्नु पर्दछ। प्याड धोएका पानी व्यवस्थित तरिकाले वा खाल्डो खनेर फयाल्नु पर्दछ।

(४) कपडा धोएपछि साबुनले राम्ररी हात धुनु पर्दछ।

सुकाउने तरीका

(१) घाम लागेको खुल्ला ठाउँमा प्याडमा घामका किरण प्रत्यक्ष रूपमा प्याडमा पर्ने गरी राम्ररी सुख्खा हुने गरी सुकाउनु पर्दछ ।
वैकल्पिक रूपमा आईरन (ईस्त्री) गरेर पनि प्याडलाई सुकाउन सकिन्छ। यसो गर्न प्याडमा प्लास्टिक मिसिएका हुनुहुँदैन। त्यसो भएमा आइरन गर्दा सो पग्लिने गर्दछ।

(२) सुकाएको प्याड सुख्खा, चिसो तथा सफा स्थानमा राख्नु पर्छ ।

ख) महिनावारी कप सफा गर्ने तरीका

पहिलो पटक प्रयोग गर्नु भन्दा पहिले

- महिनावारी कपलाई पहिलो पटक प्रयोग गर्नु भन्दा पहिले सामान्य सुगन्ध नथपिएको साबुनले हात तथा महिनावारी कप धुने,
- एक भाँडामा पानी उमाल्ने र कपलाई उम्लेको पानीमा राखेर उमाल्ने, यसो गर्दा १० मिनेट भन्दा बढी समय नउमाल्ने,
- यसो गर्दा महिनावारी कप भाँडाको पींधमा नटाँसियोस भनेर विशेष ध्यान दिने ।

महिनावारीको बेलामा प्रयोग गर्दा

- महिनावारीको बेलामा प्रयोग गर्दा दैनिक रूपमा यसलाई सफा गर्नु पर्दछ। यसो गर्नाले जीवाणु बढ्न पाउँदैन र दाग पनि लाग्दैन।
- रगत भएको महिनावारी कपलाई योनीबाट निकाल्ने र रगतलाई शौचालयमा फाल्ने।
- त्यसपछि सफा पानीले पखाल्ने र सामान्य साबुनले हल्का संग धुने। कहिलेकाँही पानीले पखाल्न सम्भव नभएको बेलामा महिनावारी कप योनीबाट निकालेर रगत फाले पछि सफा कागजको न्यापकिनले राम्ररी पुछेर लगाउने। पछि पानीको व्यवस्था भएको ठाउँमा पुगे पछि माथी भनिए झैं सफा गर्ने। विकल्पमा आफुसंग बोतलकों पानी छ भने त्यसले पनि पखाल्न सकिन्छ।

- महिनावारी बेलामा योनीमा महिनावारी कपलाई राख्दा पहिले सामान्य साबुनले राम्ररी धोएर मात्र राख्ने गर्नु पर्दछ।

महिनावारीको रक्तश्राव बन्द भएपछि

- एक पल्टको महिनावारीमा प्रयोग गरेपछि अर्को महिनावारीको लागि प्रयोग गर्नको लागि यसलाई संक्रमण निवारण गर्नु पर्दछ।
- महिनावारीको रक्तश्राव बन्द भए पछि राम्ररी पखाल्ने र ५ देखि १० मिनेट पानीमा उमाल्ने। यसरी संक्रमण निवारण गरेमा जीवाणु नष्ट हुने भएकोले वृद्दि हुँन पाउँदैन।
- यसरी उमालेको महिनावारी कपलाई राम्ररी सेलाउन र पुरै सुख्खा हुन दिनु पर्दछ।
- त्यसपछि महिनावारी कप संगै दिईएको सानो झोलामा अर्को महिनावारी चक्रको लागि राख्ने।

यदि महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री उत्पादन गर्ने निर्माताले महिनावारी कपको सफाई तथा भण्डारणको वारेमा विशेष निर्देशन दिएको भए त्यसै अनुसार गर्नु पर्नेछ।

नोटः प्रयोग गर्दा पोल्ने (Irritation) हुन सक्ने भएकोले महिनावारी कप सफा गर्दा सुगन्धित, प्रतिजैविकी भएका साबुन, खाने सोडा (baking soda), क्लोरीन (bleach), भाँडाकुँडा धुने झोल साबुन, हाईड्रोजन पेरोअक्साईड, अल्कोहल रब, भिनेगर जस्ता सामग्रीहरू प्रयोग गर्न हुँदैन।

अनुसूची-५

(दफा १२ सँग सम्बन्धित)

महिनावारीको व्यवस्थापन सामग्रीहरूका मापदण्ड

(क) सेनिटरी प्याडको मापदण्ड

१.	प्रकार र भौतिक परिष्करणः पखेटा (wing) सहितको नियमित, कुनै पनि चाउरीपना र वाङ्गोटिंगों नभएको, एकनासको मोटाई भएको न्यापकिन हुनुपर्छ। स्यानिटरी न्यापकिन नरम अनुभूति दिने हुनुपर्छ र लगाउँदा रगडिने वा कुनै असहज अनुभूति हुनु हुँदैन। तिनीहरू सबै प्रकारका बाह्य पदार्थबाट मुक्त हुनुपर्छ।
२.	अनुमति दिइएको कच्चा पदार्थः क. अवशोषक फिल्टरः काठको पल्प, सेल्युलोज पल्प, बाँसको फाइबर, केराको फाइबर र मकै जस्ता आफै निर्मलिकरण हुनसक्ने वनस्पतिमा आधारित कच्चा पदार्थ हुनुपर्छ। टिस्यु पेपर, शुद्ध कपास गाँठागुठी, तेल, फोहोर वा वाह्य सामग्रीबाट मुक्त हुनुपर्छ। ख. आवरणः अवशोषक फिल्टरको आवरण राम्रो गुणस्तरको कपास वा रेयनले बुनेको हुनुपर्छ। यदी प्याड गज (gauze) वा नबुनिएको कपडाको भए यसमा अवशोषआवश्यकताहरू पूरा गर्न पर्याप्त छिद्रहरू हुनुपर्छ।
३.	आकारः आकार न्यूनतम (२४०±२० मिमी लम्बाइ र ६०-७५ मिमी चौडाइ, मोटाई १५ मिमी ±२ मिमी) हुनुपर्छ ।
४.	अवशोषण क्षमताः स्यानिटरी प्याडले कम्तिमा ३० मिलिलिटर रंगीन सलाइन घोल सोस्नु पर्छ र स्यानिटरी नेपकिनको मुनितिर वा छेउतिर चुहावट हुनु हुँदैन।
५.	विसर्जनशिलता (डिस्पोजेबलिटी): खोल हटाएर डिस्पोजेबल प्याडलाई १५ लिटर पानीमा डुबाएर चलाउंदा प्याड बढीमा ५ मिनेट भित्रमा पानीमा विघटन हुनु पर्दछ ।
६.	रंगः प्याड सेतो रंगको हुनुपर्छ र सकेसम्म गन्धरहित हुनुपर्छ।
७.	पी. एच. (pH) मानः अम्ल र क्षार रहित, अवशोषक पदार्थको पी.च. (pH) ६-८.५ हुनुपर्छ। (भारतीय मापदण्ड १३९० अनुसार परिक्षण गरिएको)
८.	स्वच्छता परीक्षण आवश्यकताः कुल जिउन सक्ने (viable) गणना (ब्याक्टेरिया र फंगीको कुल संख्या) १००० cfu/gm भन्दा बढी हुनु हुँदैन र स्टेफाइलोकोकस अरियस हुनु हुँदैन। नेपकिनमा स्टेफाइलोकोकस अरियस भए नभएको परिक्षण IS ५८८७ (भाग २) अनुसार गरिएको हुनुपर्छ।
९.	उत्पादकले उत्पादनमा प्रयोग गरिएका सबै सामग्रीहरू यसको ज्ञात विषाक्त विशेषताहरूको आधारमा मानव प्रयोगको लागि सुरक्षित छन् भनी घोषणा गरिएको हुनुपर्नेछ।
१०.	प्याकेजिङ प्रकारः कम्तिमा ९०% कम्पोस्टेबल प्याक, उत्पादनलाई सुरक्षित राख्ने प्याकेज हुनु पर्दछ।
११.	प्याकेजिङ आकारः प्रति प्याक न्यूनतम ८ प्याडहरू हुनु पर्दछ ।
१२.	जैविक विघटनशीलता (बायोडिग्रेडेबिलिटी) वा कम्पोष्ट बनाउन मिल्ने आवश्यकताहरूः ६ महिना भित्र कम्तिमा ९०% डिग्रेडेबल (नष्ट हुने) हुनु पर्दछ । (मान्यता प्राप्त र अनुमोदित प्रयोगशालामा यसको परिक्षण र निश्चितता गरिनेछ ।

(ख) पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडका मापदण्ड

१. प्याडमा प्रयोग हुने कपडा रङ्गिन (रङ्ग नजाने) सुती वा प्राकृतिक फाइबरको हुनु पर्नेछ र कपडाको लम्बाई कम्तिमा ३० से.मी. लम्बाई र ८ से.मी. चौडाई भएको हुनु पर्नेछ।

२. प्याडको गुणस्तर सुनिश्चितताको लागि यसमा प्रयोग गरिने कपडा ९५ प्रतिशत प्राकृतिक फाइबर जस्तै सुती, बाँस वा हेम्प (hemp) को हुनु पर्नेछ । भित्री तह (छालामा छुने) - फ्लिस (fleece) वा सुती फ्लानेल, मध्य भागमा सोस्ने तह (कोर) - बाँस वा हेम्प (hemp), बाहिरी तह - ऊन, PUL (Polyurethane Laminate Fabric), फ्लिस (fleece) को हुनु पर्नेछ।

३. कपडाको प्याड रगत नचुहिने तथा यसमा प्रयोग गरिएका सामग्री तथा बनावट प्रयोगकर्ताहरूलाई सहज हुने खालको हुनु पर्नेछ ।

(ग) **महिनावारीको व्यवस्थापन सामग्रीहरूको विशिष्ट विवरणहरू** (Specifications for Menstrual Products)

विशेषताहरू	**डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू**	**पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू**	**टेम्पोन**	**महिनावारी कप**
सामान्य विवरण वा इच्छित उपयोग	महिनावारीलाई व्यवस्थित गर्न तथा महिनावारी स्वास्थ्य कायम राख्न महिलाहरूको लागि डिस्पोजेबल (एकपटक मात्र उपयोग गर्न मिल्ने) स्यानिटरी प्याड। सुगन्ध रहित महिनावारी प्याडको रूपमा उपलब्ध	महिनावारीलाई व्यवस्थापन गर्न र महिनावारी स्वास्थ्य कायम राख्न प्रयोग गरिने पखेटा भएका पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको प्याड। सुगन्ध रहितको रूपमा प्याडको रूपमा उपलब्ध	टेम्पोनहरू अवशोषक सामग्रीबाट बनेका हुन्छन् जुन महिनावारीको रगत सोस्नको लागि योनिमा राखिन्छ। एकपटक सही तरिकाले योनिमा राखिसके पछि, यसले महिनावारीको रगत सोसेर फुल्दै जान्छ। उत्पादनको अखण्डता (Product Integrity): प्रयोगकर्ताले यसलाई निकाल्ने क्रममा यसको संरचना नबिगारी (अखण्डतामा हानी नपु-याई) टेम्पोन निकाल्न सक्षम हुनु पर्दछ । एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने।	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने महिनावारी कप महिनावारीको रगत सङ्कलन गर्न योनि भित्र लगाउनको लागि मेडिकल ग्रेडको सिलिकनबाट बनेको हुन्छ। महिनावारी कपको साथमा सुरक्षात्मक थैली (महिनावारी कप राख्नको लागि) र प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशनहरू हुन्छन्। पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने महिनावारी कप (अशोषक घण्टी आकारको स्वच्छ उपकरण) महिनावारीको रगत सङ्कलन गर्न योनी भित्र लगाईन्छ। कपले भ्याकुम सिल सिर्जना गर्छ र योनिको भित्ताहरूमा राम्ररी अड्किन्छ । कपको गुणस्तर र यसको कार्यक्षमता न्यूनतम १ वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिने सुनिश्चितता निर्माताद्वारा घोषित गरिएको हुनुपर्दछ ।
अवयव (भाग)हरू	माथिल्लो तह: (शरीरसँग सम्पर्कमा हुने) स्थानान्तरण (transfer) तह त्यसपछि अवशोषक तह तल्लो तह (प्यान्टी सङ्ग सम्पर्कमा हुने) : नचुहिने (leak-proof) तह, टाँसिने	माथिल्लो तह: (शरीरसँग सम्पर्कमा हुने) बीचको तह: कपास, पोलिएस्टर र अन्य अवशोषक कपडाहरू मिलेर बनेको । माथिल्लो परत - उच्च	अवशोषक सामग्रीबाट बनेको, खोल (कभर), बाहिर निकाल्न धागो एप्लिकेटर (सहित वा रहित) समावेश गरिएको हुनु पर्नेछ। सबै टेम्पोनहरूमा सुरक्षित, आरामदायी र प्रभावकारी तरीकाले निकाल्ने कुरा	-

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
	कोटिंग भएको र अड्याउनको लागि पखेटाहरू भएको हुनुपर्छ ।	अवशोषक र भित्री भाग (core) मा तरल पदार्थ स्थानान्तरण गर्ने । तल्लो तहः (प्यान्टी सँग सम्पर्क गर्ने) सुरक्षा संयन्त्र भएको - जस्तै प्लास्टिक बटनहरू, कम्मरको पट्टा वा पेटी, भेल्क्रो (Velcro) वा पखेटाहरू जसले प्याडलाई अंडरवियरमा बलियो रूपमा अड्याउन सक्छ ।	सुनिश्चित गर्न उपयुक्त रूपमा धागो जोडिएको हुनेछ । **लिन्टिङः** टेम्पोनहरू रेशा ननिस्किने (लिन्टिङ प्रतिरोधी) हुनुपर्छ र निकाले पछि योनिमा कुनै पनि रेशा (अवशिष्ट, residual फाइबर) छोडिएको हुनु हुँदैन । **निकाल्ने धागोः** प्रयोगकर्ताले टेम्पोन निकाल्न लगाउने बललाई यस धागोले थेग्न सक्ने हुनुपर्छ । टेम्पोनबाट खुला रुपमा झुण्डिएको अवस्थामा धागोको लम्बाइ ८० मिमी भन्दा कम हुनु हुँदैन। निकाल्ने धागो पानी विकर्षकता र तान्ने शक्तिको लागि न्यूनतम मापदण्डहरू पनि पूरा गर्नुपर्छ । पानी विकर्षकताको सन्दर्भमा, परीक्षण गर्दा निकाल्ने धागो पानीको सतह मुनि पूर्ण रूपमा डुब्नु हुँदैन। निकाल्ने धागो र यसको जोडिएको बिन्दुको तान्ने शक्ति यस्तो हुनुपर्छ कि धागो चुँडिन वा छुट्याउन आवश्यक पर्ने औसत बल २८ एन (N) भन्दा कम हुनु हुँदैन। धागोको टेन्साइल परीक्षक वा समतुल्य मेसिन प्रयोग गरेर २००± २५	

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
			मिमी/मिनेटको स्थिर दरमा परीक्षण गर्दा कुनै पनि व्यक्तिगत धागोको मान २२.४ N भन्दा कम हुनु हुँदैन ।	
सुगन्धको प्रयोग	सुगन्ध रहित हुनुपर्छ।	सुगन्ध रहित हुनुपर्छ ।	सुगन्ध रहित हुनुपर्छ सुगन्ध, गन्ध नियन्त्रण गर्ने रसायन, प्रतिजैविकी (एन्टिमाइक्रोबियल) एजेन्ट जस्ता कुनै पनि रसायन राखिएको भए खुलाउनु पर्छ।	-
रसायनमुक्त		अम्ल र क्षारमुक्त, धुलो र अन्य कणमुक्त, दुर्गन्धमुक्त, रङ नआउने र रेशाहरू ननिस्कने हुनुपर्छ। REACH नियमावली अनुसार यी प्याडहरू क्लोरीन, झारनाशक, कीटनाशक, भारी धातु, एजो रङ (azo dyes) आदि जस्ता रासायनिक अवशेषहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ।	टेम्पोनमा प्रयोग हुने सामग्रीका रेशाहरूको क्लोरिनमुक्त ब्लीचिंग (TCF) गरिएको हुनुपर्छ। आपूर्तिकर्ताहरूले टेम्पोनको निर्माणमा प्रयोग हुने फाइबरहरूको लागि क्लोरिन-मुक्त ब्लीचिंग प्रक्रियाको प्रमाण प्रदान गर्नुपर्नेछ।	सामग्री एलर्जी कम हुने (हाइपोअलर्जेनिक), अशोषक हुनुपर्ने र यसमा कुनै हानिकारक रसायनहरू छैनन्। प्रयोग गरिएको सामग्री, रङहरू विषाक्त, क्यान्सर गराउने (गैर-कार्सिनोजेनिक), म्युटेट गराउने (गैर-म्युटेजेनिक) हुनुहुँदैन र छालामा जलन वा छालाको संवेदनशीलता उतपन्न गर्ने हुनुहुँदैन। सामग्री जैविक अनुकूल (bio-compatible) हुनुपर्छ।
सामग्री	अवशोषक सामग्री- बुनेको वा नबुनेको; माथिल्लो तहः पलिएस्टर, पोलिइथिलीन वा पोलिप्रोपाइलिन वा तिनीहरूको मिश्रण, कपास, भिस्कोस/रेयन समावेश हुन सक्छ मध्य तहः सेल्युलोसिक सामग्री	माथिल्लो तहः अर्गानिक टप्ड कपास, बाँसको भेलोर, हेम्प फ्लिस, कपास फ्लानेल, कपास जर्सी र कपास ऊन, पोली, जर्सी जस्ता सामग्रीहरू मिलेर बनेको।	टेम्पोनको अवशोषक कोरः कपास, भिस्कोस रेयन वा शोषक र जैविक रूपमा उपयुक्त प्रमाणित दुई वा समतुल्य सामग्रीहरूको मिश्रणबाट बनेको हुनुपर्छ। उत्पादकहरूलाई टेम्पोनको निर्माणको लागि १००%	कप सामग्रीः मेडिकल ग्रेड सिलिकन इलास्टोमर, रङ्ग (डाई वा कलरन्ट) समावेश हुन सक्छ तर ०.५ प्रतिशत भन्दा बढी हुँदैन)। यो सामग्री प्रयोग गर्न सहज, आकार आयाम (dimensions) स्थिर र पुरानै अवस्थामा फर्काउन

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
	बाहिरी तह - प्लास्टिक	अवशोषक कोरः कपास टेरी टावेलिङ, कपास ऊन, हेम्प फ्लिस, बाँस ऊन र बाँस टेरी, कपास जर्सी, जोर्ब, माइक्रोफाइबर टेरी आदि जस्ता सामग्रीहरू मिलेर बनेको	जैविक कपास प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ र १००% जैविक कपासको प्रयोगलाई अङ्क भार दिइनेछ। ओभरऱ्याप (overwrap): टेम्पोनलाई योनिमा छिराउन र निकाल्न सहज हुने नबुनेको सामग्री वा छिद्र भएको तह (film), टेम्पोन फाइबरहरूलाई अखण्ड राख्न र रगतको अवशोषणमा सहयोग गर्न बनेको हुनुपर्छ। धागोको निर्माणमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू सेलुलोसिक वा सिंथेटिक फाइबर वा दुवैको मिश्रणबाट बनेका हुन सक्छन्। उदाहरणहरूको लागि पोलिएस्टर, कपास, भिस्कोस, रेयन वा कुनै पनि मिश्रण समावेश हुनसक्छ। विषाक्त प्रभावहरू देखिएको कारणले गर्दा टेम्पोनको निर्माणमा प्रतिबन्धित सामग्रीहरूमा पलिएस्टर फोम, कार्बोक्सीमिथाइलसेलुलोज (CMC), एक्रिलेट परिमार्जित रेयन आदि समावेश छन्।	(रिबाउन्ड गर्न) लचिलो हुनुपर्छ। लामो समयसम्म प्रयोग गरेपछि कप तुरुन्तै यसको मूल रूपमा फर्कने हुनु परछ। सामग्री सजिलो सङ्ग योनीमा पसाउन (योनि भित्र खुल्न सजिलो) र निकाल्न सकिने कुरालाई सुनिश्चित गर्दछ। सामग्रीमा राम्रो नच्यातिने र उमाल्दा र चक्रीय प्रयोग र बाहिर तान्ने (निकाल्ने) कार्यलाई सहन सक्ने हुनुपर्छ। सामग्री प्रायः पारदर्शी हुन्छ तर विभिन्न रंगहरूको हुन सक्छ। मासिक रुपमा प्रयोगको लागि पुनः प्रयोगयोग्य सम्भव भएसम्म न्यूनतम संख्यामा आपूर्ति भए पनि प्रयोग गरेपछि सफा गर्न सजिलो (जस्तै भाँडो वा अर्को कन्टेनरमा उमालेको पानीमा सफा गर्न)। कपमा घेरा (रिम) को नजिक र दुई छेउमा कम्तिमा २ वटा हावा जाने प्वालहरू हुनुपर्छ। हावा जाने प्रत्येक प्वालहरूको व्यास लगभग १ मिमी हुनुपर्छ। हावा जाने प्वालहरूमा कुनै धारिलो किनारा

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
				हुनुहुँदैन; सतह चिल्लो हुनुपर्छ। कप भित्ताको मोटाईः २ मिमी (+/- ०.३ मिमी) हुनुपर्छ। तान्ने डाँठ (stem) को लम्बाइः न्यूनतम १५ मिमी हुनुपर्छ । यो डाँठ महिनावारी कपलाई सजिलै निकाल्न, सजिलै घुमाउन र प्रयोगको गर्दा सहज तरिकाले राम्ररी समाल्न डिजाइन गरिएको हुनुपर्दछ। यो डाँठको सतह चिप्लो हुनु हुँदैन, यो खोक्रो हुनुहुँदैन (सजिलै सफा गर्नको लागि), र यसका किनारहरू धारिला हुनुहुँदैन।
लगाउने समय	४-६ घण्टा	४-६ घण्टा	४-८ घण्टा मात्र	अधिकतम ८ देखि १२ घण्टा
सूक्ष्मजीव विज्ञान (microbiology)	ब्याक्टेरिया गणनाः EN ISO6887 वा समतुल्य अनुसार, सेनेटरी प्याड/टावलको प्रति ग्राममा १००० CFU भन्दा बढी हुनु हुँदैन। इन्टरब्याक्टेरियासी, स्टाफाइलोकोकस ऑरियस, क्यान्डिडा अल्बिकान्स र स्यूडोमोनास एरुगिनोसाबाट मुक्त रहेको हुनु पर्छ।	ब्याक्टेरिया गणनाः EN ISO6887 वा समतुल्य अनुसार, सेनेटरी प्याड/टावलको प्रति ग्राममा १००० CFU भन्दा बढी हुनु हुँदैन। इन्टरब्याक्टेरियासी, स्टाफाइलोकोकस ऑरियस, क्यान्डिडा अल्बिकान्स र स्यूडोमोनास एरुगिनोसाबाट मुक्त रहेको हुनु पर्छ।	मेसोफिलिक ब्याक्टेरिया, एनेरोबिक ब्याक्टेरिया, ढुसी (fungi) र खमीर (yeast), कोलिफर्म, एस्चेरिचिया कोलाई, स्टेफिलोकोकस प्रजातीहरू, क्यान्डिडा एल्बिकान्स, स्यूडोमोनास एरुगिनोसा आदि सहित तर यति मै सीमित नभएको कुल जीउन सक्ने माइक्रोबियल/ब्याक्टेरिया प्रजातिहरूको गणना १० भन्दा बढी हुनु हुँदैन।	-

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
			यसको अन्तिम तयारी रूपमा टेम्पोनहरू एन्टरोब्याक्टेरियासी (ई. कोलाई), स्टाफाइलोकोकस एरियस, क्यान्डिडा एल्बिकान्स, स्यूडोमोनास एरुगिनोसा, खमीर र ढुसीबाट मुक्त हुनुपर्छ।	
अवशोषण क्षमता (absorbency)	रंगीन पानी/अक्सालेटेड भेडा वा बाखाको रगत वा परीक्षणको लागि तयार तरल पदार्थ (प्रति मिनेट १५ मिलको दरले) प्रयोग गर्दा - सेनेटरी नेपकिनको तल वा छेउमा यो देखिनु हुँदैन । उस्तै नमूना आकारसँग तुलनागर्न सकिने (ISO १७०२५ अनुसार मान्यता प्राप्त प्रयोगशालामा परीक्षण गरिएको)	रंगीन पानी/अक्सालेटेड भेडा वा बखाको रगत वा परीक्षणको लागि तयार तरल पदार्थ (प्रति मिनेट १५ मिलको दरले) प्रयोग गर्दा - सेनेटरी नेपकिनको तल वा छेउमा यो देखिनु हुँदैन । (ISO १७०२५ बाट मान्यता प्राप्त प्रयोगशालामा परीक्षण गरिएको) नियमित (regular): १५ मिलि न्यूनतम म्याक्सी (maxi): न्यूनतम २० मिलि हुनुपर्छ सुपरम्याक्सी (supermaxi): न्यूनतम ३० मिलि	-	-
प्रयोग गर्न सकिने अवधी (shelf-life)	उत्पादन मितिबाट न्यूनतम ३ वर्ष	-	-	न्यूनतम ५ वर्ष (Shelf life)

विशेषताहरू	**डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू**	**पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू**	**टेम्पोन**	**महिनावारी कप**
पी.एच. (pH)	सार (extract) को पीएच ६-८.५ (EN ISO ३०७१ अनुसार, तरिका B)	सार (extract) को पीएच ६-८.५ (EN ISO ३०७१ अनुसार, तरिका B)	टेम्पोनको pH ले योनिको सुक्ष्मजीवलाई हानि पुऱ्याउँनु हुँदैन। ISO 3071:2020 Textiles बाट सिफारिस गरिएको पीचको दायरा ५.५-८.५ हो ।	-
रङ्गको पक्कापन	-	रङ्गको पक्कापन ४ वा सो भन्दा बढी	-	-
रङ्ग	सेतो	खैरो वा अन्य गाढा रंगहरू। गाढा नीलो, कालो, बैज	-	सामग्री प्रायः पारदर्शी हुन्छ तर विभिन्न रंगहरूका सक्छ।
टिकाऊपन	-	हात/मेसिनले धुँदा कम्तीमा ६० पटक धुने सकिने। कुनै धागो खुकुलो वा फुस्किएको हुनु हुँदैन। तनन (tensile) र सिलाई राम्रो हुनुको साथै आकार नविग्रिएको हुनु पर्छ ।	-	-
जैविक विघटनशीलता (biodegradability)	जैविक विघटनशीलता र मल बन्ने (कम्पोस्टिङको) दाबीको तेस्रो पक्ष द्वारा प्रमाणीकरण (ISO/EN standard अनुसार)	जैविक विघटनशीलता र मल बन्ने (कम्पोस्टिङ)को दाबीको तेस्रो पक्ष द्वारा प्रमाणीकरण (ISO/EN standard अनुसार)	उत्पादन वा प्याकेजिङमा भएको प्लास्टिकको मल बन्ने क्षमता (कम्पोस्टेबिलिटी)को दाबी स्वतन्त्र तेस्रो-पक्ष प्रमाणीकरणको साथमा हुनुपर्छ। यसका साथै जीवनचक्रभरि वातावरणीय उत्कृष्टता, जस्तै जैविक विघटनशीलता सम्बन्धी दाबी स्वतन्त्ररुपमा तेस्रो-पक्ष प्रमाणीकरण	-

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
			हुनुपर्छ जुन मान्यता प्राप्त प्रयोगशालाबाट हुनुपर्छ।	
आकार र अवशोषण क्षमता	**नियमितः** सामान्य रक्त प्रवाहको लागि, लम्बाइ- १८०-२२० मिमी चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा बाहेक) अवशोषण क्षमता - १५-२० मिलिलिटर **ठूलोः** मध्यम रक्त प्रवाहको लागि, लम्बाइ- २२०-२६० मिमी चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा बाहेक) अवशोषण क्षमता - २०-३० मिलिलिटर **अत्यधिक ठूलोः** भारी रक्त प्रवाहको लागि लम्बाइ- २६०-३०० मिमी चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा बाहेक) अवशोषण क्षमता - ३०-४० मिलि लिटर	**नियमितः** सामान्य रक्त प्रवाहको लागि, लम्बाइ- १८०-२२० मिमी चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा बाहेक) अवशोषण क्षमता - १५ मिलिलिटर **अधिकतमः** मध्यम देखि भारी रक्त प्रवाहको लागि, लम्बाइ- २२०-२६० मिमी चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा बाहेक) अवशोषण क्षमता - २० मिलिलिटर **सुपरम्याक्सीः** मध्यम देखि भारी रक्त प्रवाहको लागि लम्बाइ- २६०-३०० मिमी चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा बाहेक) अवशोषण क्षमता - ३० मिलि लिटर	हल्का, मध्यम र भारी प्रवाह व्यवस्थापन गर्न अवशोषण क्षमतासँग टेम्पोनको आकार मेल खानु पर्छ। ग्राममा अवशोषण क्षमता ६ र सोभन्दा कमः हल्का अवशोषण क्षमता (धेरै हल्का देखि हल्का प्रवाह) ६ देखि ९ः नियमित अवशोषण क्षमता (हल्का देखि मध्यम प्रवाह) ९ देखि १२ः सुपर अवशोषण क्षमता (मध्यम देखि भारी) १२-१५ः सुपर प्लस अवशोषण क्षमता (भारी प्रवाह)	**सानो आकारः** हल्का प्रवाह भएका वा पाठेघरको मुख तलतिर भएका - विशेष गरी महिलाहरू/महिनावारी हुनेहरू । घेरा (रिम)को बाहिरी (एक्स्ट्रा) व्यासः ३६-४० मिमी। तान्ने डाँठ (पुल आउट स्टेम) बाहेक कपको लम्बाइः लगभग ४०-५० मिमी। कप क्षमता लगभग १५-२५ मिलिलिटर। दह्रोपनः नरम देखि मध्यम । **मध्यम आकारः** वयस्क महिनावारी भएकाहरूका लागि घेरा (रिम)को बाहिरी (एक्स्ट्रा) व्यासः ४१-४४ मिमी। तान्ने डाँठ (पुल आउट स्टेम) बाहेक कपको लम्बाइः लगभग ४५-५५ मिमी। कप लगभग २०-३० मिलिलिटर जम्मा गर्न सक्षम छ। दह्रोपनः नरम देखि मध्यम । **ठूलो आकारः** पाठेघरको मुख माथीतिर भएको, भारी प्रवाह भएका वा पहिलो बच्चा जन्मिएपछि, योनिबाट प्रसव भएका वयस्क महिनावारी हुनेहरूका लागि

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
				घेरा (रिम)को बाहिरी (एक्स्ट्रा) व्यासः ४५-४८ मिमी। तान्ने डाँठ पुल आउट स्टेम) बाहेक कपको लम्बाइः लगभग ४८-५८ मिमी। कप लगभग जम्मा गर्न सक्षम छ। ३०-४० मिलि। दह्रोपनः मध्यम देखि कडा
प्रयोग सम्बन्धी निर्देशन	अंग्रेजी भाषा तथा अन्य बुझिने भाषामा लेखिएको हुनु पर्नेछ। यसमा प्रयोगको विधी, पुनः प्रयोग गर्न नहुने कुरा, विसर्जन विधी तथा लिनुपर्ने सावधानी जस्ता कुरा उल्लेख गरिएको हुनुपर्छ। QR कोड वा सचित्र भए अझै राम्रो।	अग्रेजी भाषा तथा अन्य बुझिने भाषामा लेखिएको हुनु पर्नेछ। यसमा प्रयोग विधी, प्रयोग पछि राम्रोसङ्ग धुने, सुकाउने र अर्को प्रयोग सम्म राख्ने तरिका तथा लिनुपर्ने सावधानी वारे उल्लेख गरिएको हुनुपर्नेछ। QR कोड वा सचित्र भए अझै राम्रो।	अग्रेजी भाषा तथा अन्य बुझिने भाषामा लेखिएको हुनु पर्नेछ। यसमा प्रयोग विधी (योनी भित्र राख्ने तथा निकाल्ने), प्रयोग पछि विसर्जन विधी तथा लिनुपर्ने सावधानी जस्ता कुरा उल्लेख गरिएको हुनुपर्छ। QR कोड वा सचित्र भएको साथै भिडियो लिङ्क भए अझै राम्रो।	अग्रेजी भाषा तथा अन्य बुझिने भाषामा लेखिएको हुनु पर्नेछ। यसमा प्रयोग विधी (योनी भित्र राख्ने तथा निकाल्ने), रगत जम्मा भए पछि त्यसलाई खालि गर्ने र सफा गर्ने तरिका तथा समय, निर्मलिकरण गर्ने, प्रयोग पछि अर्को महिनावारी सुरक्षित तरिका तथा लिनुपर्ने सावधानीको वारेमा उल्लेख गरिएको हुनुपर्छ। यसका साथै प्रतिस्थापन (फेर्ने) समयको वारेमा QR कोड वा सचित्र भएको साथै भिडियो लिङ्क भए अझै राम्रो ।
प्याकेजिङ र लेबल	**प्याकेजिङः** भण्डारण र ढुवानीको समयमा महिनावारी सामग्रीलाई ओसिलोपन र फोहर हुनबाट जोगाउन कुनै प्लाष्टिकबाट बनेको राम्रो बन्द गरिएको प्याकेज हुनुपर्छ।	**प्याकेजिङः** भण्डारण र ढुवानीको समयमा प्याडहरूलाई ओसिलोपन, फोहोर र प्रदूषणबाट जोगाउन प्याकेज सामग्री उपयुक्त सामग्रीबाट बनेको सिल गरिएको हुनुपर्छ। प्याकेजिङमा प्रयोग	**प्याकेजिङः** प्रत्येक टेम्पोनलाई च्यात्न सकिने कागजको थैली जस्ता सामग्रीले बेरिएको हुनुपर्छ ताकि शेल्फ लाइफ भरि यसको स्वच्छता कायम रहनेछ। प्याकेजिङले भण्डारण र ढुवानीको समयमा टेम्पोनलाई ओसिलोपन र	**प्याकेजिङः** कपडाको सुरक्षात्मक थैली मा सिल गरिएको प्याकेजमा व्यक्तिगत रूपमा प्रयोग गर्न एक महिनावारी कप राखिएको हुनुपर्छ। प्याकेजिङमा प्रयोग सम्बन्धी निर्देशन राखिएको हुनुपर्छ ।

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
	प्याकेजिङमा प्रयोग सम्बन्धी निर्देशन राखिएको हुनुपर्छ। **लेबलः** प्राथमिक प्याकेजिङमा निर्माताको नाम र ठेगाना, उत्पादनको नाम, प्याडको आकार, लट/ब्याच नम्बर, मिति, उत्पादनको महिना र वर्ष, म्याद सकिने मिति, नेपकिनको संख्या, उल्लेख गरिएको हुनुपर्छ।	सम्बन्धी निर्देशन राखिएको हुनुपर्छ। **लेबलः** उत्पादनको नाम, उत्पादनको आकार, निर्माता इजाजतपत्र नम्बर, ठेगाना, आयाम, लट/ब्याच नम्बर, मिति, उत्पादनको महिना र वर्ष, म्याद समाप्ति, प्याडको संख्या, सिफारिस गरिएको लगाउने समय उल्लेख गरिएको हुनुपर्छ।	सूक्ष्मजीवको प्रदूषणबाट मुक्त रहन सुनिश्चित गरिएको हुनुपर्नेछ । प्याकेजिङमा प्रयोग सम्बन्धी निर्देशन राखिएको हुनुपर्छ । **लेबलः** प्याकिङमा उत्पादनको नाम, उत्पादकको नाम र ठेगाना, टेम्पोनको प्रकार (अवशोषण क्षमता), लट/ब्याच नम्बर, उत्पादन मिति/महिना/वर्ष, म्याद सकिने मिति/वर्ष, टेम्पोनको संख्या, उत्पादन इजाजतपत्र नम्बर, र यसमा प्रयोग भएका सामग्रीहरूको सूची हुनुपर्छ।	**लेबलः** निर्माताको नाम र ठेगाना, ब्रान्ड नाम सहित उत्पादनको नाम र विवरण निर्माताको उत्पादन कोड वा सन्दर्भ नम्बर उत्पादनको आकार उत्पादन र म्याद समाप्ति मिति लट/ब्याच सम्बन्धी जानकारी उल्लेख गरिएको हुनुपर्छ।
सुरक्षा	महिनावारी सामग्री छाला र म्यूकोसासँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउने भएरकोले, योनिमा प्राकृतिक रुपमा हुने सुक्ष्मजीवलाई हानि नगर्ने र हानिकारक सूक्ष्मजीवहरूको वृद्धि मार्फत प्रजनन मार्गको संक्रमण (RTI) नगराउने हुनुपर्छ । यसका साथै यसमा हानीकारक वस्तु वा रसायन जस्तै फर्माल्डिहाइड, भारी धातुहरू, पोलिसाइक्लिक एरोमेटिक हाइड्रोकार्बन (PAHs), थ्यालेट (phthalates), डाइअक्सिन, एक्रिलिक	महिनावारी सामग्री छाला र म्यूकोसासँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउने भएरकोले, योनिमा प्राकृतिक रुपमा हुने सुक्ष्मजीवलाई हानि नगर्ने र हानिकारक सूक्ष्मजीवहरूको वृद्धि मार्फत प्रजनन मार्गको संक्रमण (RTI) नगराउने हुनुपर्छ। यसका साथै यसमा हानीकारक वस्तु वा रसायन जस्तै भारी धातु, क्लोरीन, एजो रंग र थ्यालेट (phthalates) बाट मुक्त हुनुपर्छ।	परीक्षण गर्दा जैविक रुपमा प्रयोग गर्न अनुकुल छ भनेर देखाएको हुनुपर्छ।	परीक्षण गर्दा जैविक रुपमा प्रयोग गर्न अनुकुल छ भनेर देखाएको हुनुपर्छ।

विशेषताहरू	डिस्पोजेबल सेनेटरी प्याडहरू	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याडहरू	टेम्पोन	महिनावारी कप
	मोनोमर विषाक्त पदार्थहरू र अन्य क्यान्सर गराउने रसायनिक पदार्थहरू हुनुहुँदैन।			

(घ) महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीका गुणस्तर हेर्ने सामान्य सुझावहरू

सामग्री	अवशोषण	चुहावट	गन्ध	सामग्री	सामग्रीको अनुभूति	प्याकेजिङ र लेबल
प्याड	रंगीन (रातो व नीलों) पानी एक पटकमा १० मिली) प्याडमा हाल्नुहोस्। फेरी १-२ मिनेट पछि १० मिली सोहि प्याडमा थप्नुहोस्। *गुणस्तरीय प्याडले कम्तिमा ३०-४० मिलीलीटर पानी चुहिन नदिई सोसेर राख्न सक्नुपर्छ। सतहको सुख्खापन पानी हालेपछि, प्याडमा एउटा सुख्खा टिस्यु पेपर राखे र ५ सेकेन्डको लागि बिस्तारै थिच्दा टिस्यु पेपर भिजेको हुनु हुँदैन।	प्याडको छेउ वा पछाडिबाट पानी नचुहिने सुनिश्चित गर्ने।	कडा रसायनिक गन्ध नरहेको सुनिश्चित गर्ने। प्याडलाई भिझाएर केही घण्टाको लागि खुला रुपमा राख्दा बेस्सरी गन्हाउँछ कि गन्हाउँदैन हेर्ने । गन्हाउने भए प्रयोग गर्नु हुदैंन।	प्याड खोल्ने र भित्रको सामग्री जाँच गर्दा यसमा सफा, कपास जस्तो अवशोषक तह मिलेको अवस्थामा रहेको र यो गाँठागुँठी नभएको सुनिश्चित गर्ने।	सतह नरम महसुस हुनुपर्छ र केही घण्टा लगाएर हेर्दा जलन भएको महसूस नभएको सुनिश्चित गर्ने।	प्याकेजिङः राम्रो संग बन्द गरिएको प्याकेज छ छैन हेर्ने। प्रयोग सम्बन्धी निर्देशन राखिएको सुनिश्चित गर्ने । लेबलः प्राथमिक प्याकेजिङमा निर्माताको नाम र ठेगाना, उत्पादनको नाम, प्याडको आकार, लट/ब्याच नम्बर, मिति, उत्पादनको महिना र वर्ष, म्याद सकिने मिति, संख्या उल्लेख गरिएको हेर्ने।
टेम्पोन	पानीको मात्रा नाप्ने सो पानीमा डुबाउनुहोस् र टिप्नु अघि यसले कति शोस्छ हेर्ने।			बिस्तारै धागो तानेर बलियोसँग जोडिएको छ भनी सुनिश्चित गर्ने । गुणस्तरीय टेम्पोन भिजेको बेला टुक्रिएको	यसको प्रयोग गर्दा दुख्न, पाछिने वा सुनिने नभएको सुनिश्चित गर्ने ।	प्याकेजिङः प्रत्येक टेम्पोनलाई च्यात्न सकिने थैली जस्ता सामग्रीले बेरिएको छ भनी पक्का गर्ने।

सामग्री	अवशोषण	चुहावट	गन्ध	सामग्री	सामग्रीको अनुभूति	प्याकेजिङ र लेबल
				वा आकार बिग्रने नभएको सुनिश्चित गर्ने।		प्याकेजिङमा प्रयोग सम्बन्धी निर्देशन राखिएको सुनिश्चित गर्ने। लेबलः प्याकिङमा उत्पादनको नाम, उत्पादकको नाम र ठेगाना, टेम्पोनको प्रकार (अवशोषण क्षमता), लट/ब्याच नम्बर, उत्पादन मिति/महिना/वर्ष, म्याद सकिने मिति/वर्ष, टेम्पोनको संख्या, उत्पादन इजाजतपत्र नम्बर, र यसमा प्रयोग भएका सामग्रीहरूको सूची हेर्ने
महिनावारी कप		कपमा पानी भर्नुहोस्, आफ्नो हत्केलाले माथिल्लो भाग छोप्ने र थोरै निचोर्दा यसको रिम वा अन्य ठाउँबाट पानी चुहिनु हुँदैन।	यो गन्धरहित हुनुपर्छ। कुनै कडा रासायनिक वा प्लास्टिकको गन्ध नभएको सुनिश्चित गर्ने।	रिम थिचेर हेर्दा यो सजिलै मोडिनुपर्छ तर पुन आफ्नै आकारमा फर्कनु पर्छ। यो लचिलो हुनुपर्छ तर धेरै कडा वा धेरै नरम हुनु हुदैन। मेडिकल-ग्रेड सिलिकन वा TPE (थर्मोप्लास्टिक इलास्टोमर) बाट बनेको हो वा होइन प्याकेजिङ जानकारीमा हेर्ने।	छोटो समय (१-२ घण्टा) लगाउने र त्यसो गर्दा चिलाउने, सुख्खापन, वा जलन वा अन्य कुनै पनि असुविधा महसुस भएमा प्रयोग गर्नु हुँदैन।	प्याकेजिङः कपडाको सुरक्षात्मक थैली मा सिल गरिएको प्याकेजमा राखिएको पक्का गर्ने । प्याकेजिङमा प्रयोग सम्बन्धी निर्देशन भएको सुनिश्चित गर्ने। लेबलः निर्माताको नाम र ठेगाना, ब्राण्ड नाम सहित उत्पादनको नाम र विवरण निर्माताको उत्पादन कोड वा सन्दर्भ नम्बर उत्पादनको आकार उत्पादन र म्याद समाप्ति मिति, लट/ब्याच

सामग्री	अवशोषण	चुहावट	गन्ध	सामग्री	सामग्रीको अनुभूति	प्याकेजिङ र लेबल
				सफा पानीमा ५-१० मिनेटको लागि उमाल्नुहोस्। उमाल्दा खेरि यो विकृत हुने, रङ निस्कने वा गन्ध आउने हुनु हुँदैन।		सम्बन्धी जानकारी उल्लेख गरिएको सुनिश्चित गर्ने।

नोटः महिनावारी सामग्रीको गुणस्तर सम्बन्धित मोटामोटी लेखाजोखा गर्न सकिने केही व्यवहारिक सुझावहरू मात्र हुन्। यी कुराले पूर्ण प्रयोगशाला स्तरका परीक्षणहरूलाई प्रतिस्थापन गर्न सकिन्न।

अनुसूची-६
(दफा १४ सँग सम्बन्धित)

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीका प्रकार

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीका प्रकार	आकार (साइज)	रगत सोस्न सक्ने क्षमता	कति रक्तश्रावको लागि उपयुक्त
एकपटक मात्र प्रयोग गरेर फालिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्याड	नियमित (Regular) • लम्बाइ- १८०-२२० मिमी • चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा जस्तो भाग बाहेक)	• १५-२० मिलीलिटर	• सामान्य रक्त प्रवाहको लागि
	ठूलो (Larger): • लम्बाइ- २२०-२६० मिमी • चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा बाहेक)	• २०-३० मिलीलिटर	• मध्यम रक्त प्रवाहको लागि,
	अधिक ठूलो (Extra-large): • लम्बाइ- २६०-३०० मिमी • चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा जस्तो भाग बाहेक)	• ३०-४० मिली लिटर	• धेरै रक्त प्रवाहको लागि
पुनः प्रयोग गर्न सकिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री	नियमित (Regular): • लम्बाइ- १८०-२२० मिमी • चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा जस्तो भाग बाहेक)	• १५ मिलीलिटर	• सामान्य रक्त प्रवाहको लागि
	ठूलो (Maxi): • लम्बाइ- २२०-२६० मिमी • चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा बाहेक)	• २० मिलीलिटर	• मध्यम देखी धेरै रक्त प्रवाहको लागि,

	अधिक ठूलो (Super-maxi): • लम्बाइ- २६०-३०० मिमी • चौडाइ- ६०-१०० मिमी (पखेटा जस्तो भाग बाहेक)	• ३० मिलीलिटर	• मध्यम देखि धेरै रक्त प्रवाहको लागि
टेम्पोन	-	• ६ ग्राम वा कम सोस्ने क्षमता	• एकदम हल्का वा हल्का रक्त प्रवाहका लागि
	-	• ६ देखि ९ ग्राम सोस्ने क्षमता	• हल्का देखि मध्यम रक्त प्रवाहको लागि
	-	• ९ देखि १२ ग्राम सोस्ने क्षमता	• मध्यम देखि धेरै रक्त प्रवाहको लागि
	-	• १२ देखि १५ ग्राम सोस्ने क्षमता	• धेरै रक्त प्रवाहको लागि
महिनावारी कप	सानो (Small) • बाहिरी गोलो घेराको व्यासः३६-४० मिमी • लम्बाइः लगभग ४०-५० मिमी (बाहिर तान्ने टुप्पा बाहेक) • कडापनः नरम देखि मध्यम	• कप क्षमता लगभग १५-२५ मिलीलिटर	• हल्का रक्त प्रवाह वा सानो पाठेघरको मुख भएका (युवाहरूमा उपयुक्त)
	मध्यम (Medium) • बाहिरी गोलो घेराको व्यासः ४१-४४ मिमी • लम्बाइः लगभग ४५-५५ मिमी (बाहिर तान्ने टुप्पा वाहेक) • कडापनः नरम देखि मध्यम	• कपको क्षमता लगभग २०-३० मिलीलिटर	• मध्यम रक्त प्रवाहको लागि उपयुक्त

	ठूलो (Large) • बाहिरी गोलो घेराको व्यासः ४५-४८ मिमी। • लम्बाइः लगभग ४८-५८ मिमी (बाहिर तान्ने टुप्पा बाहेक) • कडापनः मध्यम देखि कडा	• कपको क्षमताः ३०-४० मिलीलिटर	• धेरै रक्त प्रवाहको लागि उपयुक्त

अनुसूची-७
(दफा १५ सँग सम्बन्धित)
महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको व्यवस्थापन–विसर्जन

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री	खाल्डे चर्पीमा विसर्जन	गहिरो खाल्डोमा विसर्जन	कम्पोष्ट बनाउने	खाल्डोमा बाल्ने	इन्सिनेरेसन गर्ने	कैफियत
एकपटक मात्र प्रयोग गरेर फालिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री (प्याड) -नकुहिने	फाल्न नहुने	√	सम्भव नहुने	वायु प्रदुषण गराउने हुनाले भरसक नबाल्ने	उत्तम इन्सिनेरेटर भएमा मात्र गर्ने किनकि राम्ररी नगरिएमा यसले वायु प्रदुषण गराउँछ ।	
एकपटक मात्र प्रयोग गरेर फालिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री प्याड-कुहिने	भरसक नगर्ने	√	√	वायु प्रदुषण गराउने हुनाले भरसक नबाल्ने	√ (राम्ररी नगरिएमा यसले वायु प्रदुषण गराउँछ।)	
पुनः प्रयोग गर्न सकिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री						नियमित विसर्जन गर्नु नपर्ने
टेम्पोन		√				
महिनावारी कप						नियमित विसर्जन गर्नु नपर्ने
कपडा	√	√	√	वायु प्रदुषण गराउने हुनाले भरसक नबाल्ने	√ (राम्ररी नगरिएमा यसले वायु प्रदुषण गराउँछ)	

√-विसर्जन गर्न मिल्ने

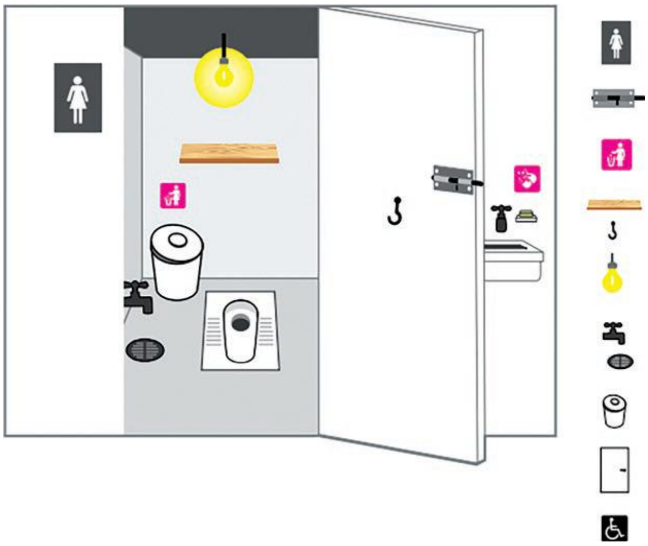
अनुसूची-८

(दफा १६ सँग सम्बन्धित)

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री विसर्जन तरिका

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीका विसर्जनको लागि भौतिक पूर्वाधार (संरचना) तथा उपकरणहरू यी भौतिक पूर्वाधार संरचना तथा उपकरणका चित्रका उदाहरण निम्न प्रकारका छन्।

(१) चर्पी (शौचालय)



पुरुष शौचालयहरूबाट अलग्गै सुरक्षित स्थानमा पर्याप्त संख्यामा (स्पष्ट संकेत सहित) को शौचालय
भित्रबाट चुकुल भएका सुरक्षित तथा गोप्य शौचालय
सरसामान राख्नको लागि तख्ता वा अंकुसका व्यवस्था भएको
शौचालय भित्र तथा वाहिर प्रकासको व्यवस्था भएको (विशेषगरी रातको समयमा)
भए सम्म शौचालयमा नै छात्राहरूलाई महिनावारी सामग्री धुन पानीको व्यवस्था
प्रयोग पछि महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री फाल्नका लागि ढक्कन सहितको फोहर फाल्ने भाँडो
कुनै प्वाल नभएको तथा अपारदर्शी भित्ता, ढोका वा छत भएको शौचालय
केही शौचालयका ईकाई अपाङ्गता मैत्री
Source: Columbia University and IRC 2017.

(२) बाल्ने खाल्डो

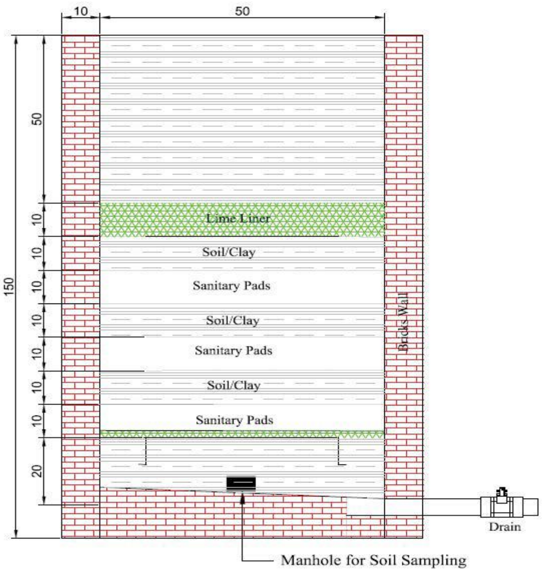
(३) पुर्नको लागि गहिरो खाल्डो

- कम्तीमा लंबाई — ०.५ मी, चौड़ाई —०.५ मी, गहिराई — १ मी
- पानीको स्रोत देखि ५-७ मी दूरिमा
- खाल्डोको भित्ताहरू कंक्रिट वा ईंटाको बनाउन सकिने
- जनावर तथा मूसाजस्ता जीव पस्न नसक्ने हुनु पर्ने

स्रोत: Water Aid, २०१९

(४) सामान्य इन्सिनेरेटर (स्थानीय रूपमा बनाइएको वा विद्युतीय) प्लास्टिक जन्य पदार्थ बाल्न उपयुक्त नभएको

- उच्च तापक्रमको इन्सिनेरेटर (यस्तो संरचना स्थापना तथा संचालन गर्न अत्यधिक स्रोत चाहिने भएकोले प्रत्येक विद्यालयमा स्थापना गर्न सहज नहुने)
- कुहिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीका फ़ोहरको कम्पोष्ट गर्ने खाल्डो
  - खाल्डो को लम्वाई – ०.५ मिटर × चौड़ाई –०.५ मिटर × गहिराई – १.० मिटर, वा
    यदि लम्बाई -१.० मि × चौड़ाई –१.० मि × गहिराई १.० मि भएमा अझ राम्रो
  - प्रयोग गरिएको महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीलाई पात, सुकेको बिरुवा वा अन्य कुहिने सामग्रीले मिसाएर छोप्नु पर्छ।



  - राम्रोसँग ओसिलो हुनु आवश्यक छ । सुख्खा मौसममा पानी दिनु आवश्यक हुन सक्छ।
  - दुर्गन्ध र मुसाको विनाश आदिबाट बच्न खाडल भरिसकेपछि त्यसलाई माटोले राम्ररी छोप्नु पर्छ।

अनुसूची-९

(दफा २४ सँग सम्बन्धित)

अनुगमन रूजु सूची (Monitoring Checklist)

(क) विद्यालयमा सञ्चालित कार्यक्रमको अनुगमन रुजु सूची

विद्यालयको नामः मितिः

स्थानीय तहको नामः

क्र.स.	विवरण	छ/हो	छैन/होइन	छ/हो भने संख्याः
१.	कक्षा ६-१२ मा अध्ययन गर्ने छात्राहरूको संख्या कक्षागत रूपमा निश्चित गरेको			
२.	महिनावारी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन भएको			
	सहभागी शिक्षक, शिक्षिकाको संख्या			
	सहभागी छात्राको संख्या			
	सहभागी छात्रको संख्या			
	महिनावारी स्वास्थ सेवा			
३.	महिनावारी दुखाईको लागि आराम कक्षको व्यवस्था			
४.	महिनावारी दुखाईको लागि औषधि जस्तै NSAID तथा Paracetamol को व्यवस्था			
५.	दुखाई अनुभव गर्ने छात्राको संख्या			
६.	दुखाई कम गर्न औषधि प्रयोग गर्ने छात्राको संख्या			
७.	दुखाईको लागि स्वास्थ्य केन्द्रमा प्रेषण गरिएका छात्राहको संख्या			
८.	अत्यधिक रक्तश्राव वा अनियमितताका कारणले स्वास्थ्य केन्द्रमा प्रेषण गरिएका छात्राहरूको संख्या			
९.	महिनावारी सम्बन्धी मनोसामाजिक परामर्शको व्यवस्था			
१०.	मनोसामाजिक परामर्श लिएका छात्राहरूका संख्या			
११.	मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि स्वास्थ्य केन्द्र प्रेषण गरिएका छात्राको संख्या			

भौतिक पूर्वाधार, संरचना				
१२.	छात्राहरूको लागि छुट्टै शौचालयको व्यवस्था			
१३.	आवश्यक संख्यामा शौचालयको उपलब्धता (कम्तिमा २५ छात्राको लागि १)			
१४.	शौचालयमा चुकुल, तख्ता, अंकुस र वत्तीको व्यवस्था भएको			
१५.	शौचालयमा पानीको व्यवस्था			
१६.	शौचालयमा ढक्कन (विर्को) भएको फोहर फ्याँक्ने भाँडो भएको			
१७.	केही इकाई शौचालय अपाङ्गमैत्री तथा व्यवस्थित भएको			
महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री र वितरण				
१८.	महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री मापदण्ड (विशिष्ट विवरण) अनुसार खरीद गरिएको			
१९.	वितरणको लागि विभिन्न प्रकारका महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको उपलब्धता भएको			
	कुहिन सक्ने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री			
	पुनः प्रयोग गर्न सकिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री			
२०.	महिनावारी हुने प्रत्येक छात्रालाई आवश्यकता अनुसार महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री वितरण गरेको (एकपटक मात्र प्रयोग हुने कम्तीमा १६ वटा प्रति महिनामा, पुनः प्रयोग हुने ६ वटा सामग्री एकपटक र आवश्यकता अनुसार थप वितरण)			
महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको विसर्जन				
२१.	महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको लागि पूर्वाधारको व्यवस्था			
२२.	विसर्जनको प्रमुख विधी			
	खुला बाल्ने			
	बाल्ने उपकरण (सामान्य ईन्सिनेरेटरमा बाल्ने)			
	गहिरा खाल्डोमा पुर्ने			
	कम्पोष्ट बनाउने			
	अन्य (स्पष्ट लेख्ने)			

अनुगमन गर्ने व्यक्तिको नाम तथा पद

क्र.सं.	**नाम**	**पद**	**सम्बन्धित कार्यालय**	**हस्ताक्षर**

(ख) समुदायस्तरमा संचालित कार्यक्रमको अनुगमन रुजुसुची

समुदायको नामः मितिः

स्थानीय तहको नामः

क्र.स.	**विवरण**	**छ/हो**	**छैन/होइन**	**छ/हो भने संख्याः**
१.	महिनावारी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन भएको			
	सहभागी पुरुषको संख्या			
	सहभागी महिलाको संख्या			
	सहभागी किशोरीको संख्या			
	सहभागी किशोरको संख्या			
	महिनावारी स्वास्थ्य सेवा			
२.	स्वास्थ्य संस्थामा महिनावारी दुखाईको लागि औषधि जस्तै NSAID तथा Paracetamol को व्यवस्था			
३.	स्वास्थ्य संस्थामा महिनावारी दुखाईको लागि उपचार गराउने किशोरीको संख्या			
४.	दुखाई कम गर्न औषधि प्रयोग गर्ने किशोरीको संख्या			
५.	दुखाईको लागि अन्य स्वास्थ्य केंन्द्रमा प्रेषण गरिएका किशोरीहरूको संख्या			
६.	अत्यधिक रक्तश्राव वा अनियमितताका कारणले स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउन आएका किशोरीहरूको संख्या			
७.	महिनावारी सम्बन्धी मनोसामाजिक परामर्शको व्यवस्था			
८.	मनोसामाजिक परामर्श लिएका किशोरीहरूको संख्या			
९.	मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि अन्य स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएका किशोरीहरूको संख्या			

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री र वितरण				
१०.	महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री मापदण्ड (विशिष्ट विवरण) अनुसार खरीद गरिएको			
११.	वितरणको लागि विभिन्न प्रकारका महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको उपलब्धता भएको			
	कुहिन सक्ने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री			
	पुनः प्रयोग गर्न सकिने महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री			
१२.	महिनावारी हुने किशोरीहरूलाई आवश्यकता अनुसार महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री वितरण गरेको (एकपटक मात्र प्रयोग हुने कम्तीमा १६ वटा प्रति महिनामा, पुनः प्रयोग हुने ६ वटा सामग्री एकपटक र आवश्यकता अनुसार थप वितरण)			
महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको विसर्जन				
१३.	महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको लागि पूर्वाधारको व्यवस्था			
१४.	विसर्जनको प्रमुख विधी			
	खुला बाल्ने			
	बाल्ने उपकरण (सामान्य ईन्सिनेरेटरमा बाल्ने)			
	गहिरा खाल्डोमा पुर्ने			
	कम्पोष्ट बनाउने			
	अन्य (स्पष्ट लेख्ने)			

अनुगमन गर्ने व्यक्ति (हरू) का नाम तथा पद

क्र.सं.	नाम	पद	सम्बन्धित कार्यालय	हस्ताक्षर

अनुसूची-१०

(दफा २५ सँग सम्बन्धित)

<u>अभिलेख तथा प्रतिवेदन फारामहरू</u>

महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्याय सम्बन्धी कार्यक्रमको अभिलेख राख्ने फाराम

(क) महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको वितरण

विद्यालयको नामः स्थानीय तहको नामः महिनाः

क्र.सं.	मिति	प्रयोगकर्ता विद्यार्थी (छात्रा)को रोल नं	कक्षा	उमेर	महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको		कैफियत
					प्रकार	संख्या	

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको प्रकारः १. पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने २.एक पटकमात्र प्रयोग गर्ने ३. टेम्पोन ४. महिनावारी कप ५. अन्य

तयार गर्नेः

मितीः

							जम्मा
प्रयोगकर्ता (छात्रा)को संख्या							
वितरण गरिएको महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको	प्रकार	१	२	३	४	५	
	संख्या						

(ख) महिनावारी स्वास्थ्य तथा न्यायको लागि प्रतिवेदन फाराम

विद्यालयको नामः स्थानीय तहको नामः महिना/वर्षः

क्र.सं.	मिति	प्राप्त महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री (दाखिला गरिएको)		कैफियत
		प्रकार	संख्या	
		१. पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने		
		२.एक पटकमात्र प्रयोग गर्ने		
		३. टेम्पोन		
		४. महिनावारी कप		
		५. अन्य (लेख्नुहोस्)		
		जम्मा		

मासिक प्रतिवेदन वा वार्षिक प्रतिवेदनको नमूना फाराम

क्र.सं.	मिति	प्रयोगकर्ता (छात्रा)हरूको विवरण		वितरण गरिएको महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको प्रकार तथा संख्या						कैफियत
		कक्षा	संख्या	प्रकार					संख्या	
				१	२	३	४	५		
		कक्षा ६								
		कक्षा ७								
		कक्षा ८								
		कक्षा ९								
		कक्षा १०								
		कक्षा ११								
		कक्षा १२								
		जम्मा								

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको प्रकारः १. पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने २.एक पटकमात्र प्रयोग गर्ने ३. टेम्पोन ४. महिनावारी कप ५. अन्य

तयार गर्ने रुजु गर्ने

मितिः मितिः

(ग) स्थानीय तह अन्तर्गत स्वास्थ्य संस्थाले गर्ने प्रतिवेदन फाराम

स्वास्थ्य संस्थाको नाम	स्थानीय तहको नाम	महिना/वर्षः ....

मासिक प्रतिवेदन वा वार्षिक प्रतिवेदनको नमूना फाराम

क्र.सं.	विद्यालयको नाम	वितरण गरिएको महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको प्रकार तथा संख्या						कैफियत
		प्रकार					संख्या	
		१	२	३	४	५ (लेख्ने)		

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीको प्रकारः १. पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने २.एक पटकमात्र प्रयोग गर्ने ३. टेम्पोन ४. महिनावारी कप ५. अन्य

<u>तयार गर्ने</u>
हस्ताक्षरः
नामः
मिति (गते/महिना/साल):

<u>रुजु गर्ने</u>
हस्ताक्षरः
नामः
मिति (गते/महिना/साल):

अनुसूची-११
(दफा २७ सँग सम्बन्धित)
थप सूचाङ्कको सूचीहरू

बहिष्करण र अनिवार्यकरण (*Exclusion and essentialisation*)

१. महिनावारी सम्बन्धी सहयोग (सल्लाह, स्रोत, भावनात्मक समर्थन) माग्न विद्यालयमा सहज महसुस गर्ने कोही व्यक्ति भएका किशोरीहरूको प्रतिशत

२. आफ्नो महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री लुकाएको/ नदेखिने गरी राखेको बताउने किशोरीहरूको प्रतिशत

भेदभाव, उत्पीडन र हिंसा *(Discrimination, harassment, and constitutional violence)*

३. आफ्नो अन्तिम महिनावारीको समयमा विद्यालय नगएका किशोरीहरूको प्रतिशत

४. अन्तिम महिनावारीको समयमा सार्वजनिक स्थान (उदाहरणका लागि मन्दिर) प्रवेश गर्न प्रतिबन्ध लगाइएका किशोरीहरूको प्रतिशत

५. अन्तिम महिनावारीको समयमा घरमा बस्न सुत्न नदिएको किशोरिहरूको प्रतिशत

अपमान (*Insults and indignities*)

६. आफ्नो अन्तिम महिनावारीको समयमा अर्को ठाउँमा (जस्तै छाउ गोठ) मा बसेका किशोरीहरूको प्रतिशत

७. अन्तिम महिनावारीको समयमा खाना पकाउन र सेवा गर्न वा अरूसँग खान अनुमति नदिने किशोरीहरूको प्रतिशत

आर्थिक नोक्सानी (*Economic Disadvantage*)

८. आफ्नो अन्तिम महिनावारीमा पर्याप्त महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री भएको रिपोर्ट गरेका किशोरीहरूको प्रतिशत

९. अन्तिम महिनावारीको समयमा पर्याप्त औषधि (दुखाई कम गर्ने) खाएका किशोरीहरूको प्रतिशत

स्वास्थ्यमा हानी (*Health Disadvantage*)

१०. अन्तिम महिनावारीको समयमा महिनावारी दुखाई (पेट, ढाड, क्र्याम्प) अनुभव गर्ने किशोरीहरूको प्रतिशत

११. जसले आफ्नो अन्तिम महिनावारीको समयमा सहन नसक्ने गरी पीडा अनुभव गर्छ, जसले गर्दा उनीहरूको दैनिक गतिविधिहरूलाई असर गरेको किशोरीहरू प्रतिशत

१२. अन्तिम महिनावारीको समयमा धेरै महिनावारी रगत बगेको किशोरीहरूको प्रतिशत

१३. आफ्नो अन्तिम महिनावारीको समयमा आवश्यक परे अनुसार आफ्नो महिनावारी दुखाई (पेट र ढाड र क्र्याम्पिंग) कम गर्न सक्षम थिए भनेर रिपोर्ट गर्ने किशोरीहरूको प्रतिशत

१४. स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरूको लागि मद्दत खोज्न सहज महसुस गर्ने किशोरीहरूको प्रतिशत

सुरक्षा (*Security and Personal Safety*)

१५. आफ्नो अन्तिम महिनावारीको समयमा बसेको ठाउँमा आफ्नो सुरक्षाको बारेमा चिन्तित भएका किशोरीहरूको प्रतिशत

१६. आफ्नो पछिल्लो महिनावारीको समयमा घर बाहिर (छाऊगोठ) बस्नु भएका किशोरीहरूको प्रतिशत

१७. चुकुल लगाउन मिल्ने ढोका भएको कोठा वा स्थानमा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री फेर्न सक्ने किशोरीहरूको प्रतिशत

१८. राम्रोसँग उज्यालो भएको ठाउँमा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री फेर्न सक्ने बताउने किशोरीहरूको प्रतिशत

१९. आफ्नो अन्तिम महिनावारीको समयमा सफा,निजी र सुरक्षित ठाउँमा स्कूलमा महिनावारी व्यवस्थापन सामग्री फेर्ने किशोरीहरूको प्रतिशत

वातावरणीय न्याय (*Environmental Justice*)

२०. अन्तिम महिनावारीको समयमा एक पटक प्रयोग गरेर फाल्ने (डिस्पोजेबल) प्याड प्रयोग गर्ने किशोरीहरूको प्रतिशत

२१. अन्तिम महिनावारीको समयमा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडा वा प्याड प्रयोग गर्ने किशोरीहरूको प्रतिशत

२२. छात्राहरूले मात्र प्रयोग प्रयोग गर्न मिल्ने, भित्रबाट लक गर्न मिल्ने, ढक्कन भएको डिस्पोजल बिन, र राम्रो डिस्पोजल संयन्त्रहरू भएका सुधारिएको सूचार तथा गोप्यता भएका सरसफाइ सुविधा (शौचालय) भएका विद्यालयहरूको प्रतिशत

राज्य शक्ति र कानून (*State Power and the Law*)

२३. आपतकालीन अवस्थामा किशोरीहरूलाई महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू उपलब्ध विद्यालयहरूको प्रतिशत

२४. महिनावारी स्वास्थ्य र सरसफाईमा राष्ट्रिय सरकारी बजेट विनियोजन गरिएको छ र समयमै र प्रभावकारी ढङ्गले विद्यालयहरूमा रकम वितरण गरेका प्रमाण

प्राविधिक सहयोग :

कपा
CREHPA

UNIVERSITY OF
BATH