महिनावारी अन्डरवेयर (कट्टु) को बारेमा जानकारी

तपाईंको महिनावारी अन्डरवेयरको राम्रो ख्याल राख्नुभ-यो भने यो वर्षौंसम्म टिक्नेछ।

पहिलो पटक प्रयोग गर्नु अघि यसलाई धुनुहोस्:

- यसलाई लुगा धुने झोलामा राख्नुहोस् र मेशिनमा धुनुहोस्, वा यसलाई बाल्टिनमा हातले धुनुहोस् । यसलाई नरगड्नुहोस् वा यसमा कपडा नरम गर्ने 'सफ्टनरहरू' प्रयोग नगर्नुहोस् ।

तपाईंको महिनावारीको समय यसलाई पखाल्नुहोस्:

- यसलाई लगाइसकेपछि, अण्डरवियरलाई पानी सफा नभएसम्म चिसो पानीमा पखाल्नुहोस्। यसलाई भिजाई नराख्नुहोस् र रगड्ने वा स्क्रब नगर्नुहोस् । एकचोटि यसलाई पखालिसकेपछि, तपाईं यसलाई झुन्ड्याएर राख्नुहोस् र अरू धेरै जम्मा भएपछि एकै चोटी धुनुहोस्।
- यदि तपाईं बाहिर हुँदा आफ्नो अन्डरवेयर फेर्नु पर्यो भने, तपाईंले प्रयोग गरिसकेको अन्डरवेयरलाई घर नपुगे सम्म कालो झोलामा राख्न सक्नुहुन्छ र त्यसपछि यसलाई पखाल्न सक्नुहुन्छ।

मेशिनमा वा हातले धुनुहोस्:

- यसलाई चिसो पानीमा वाशिंग मेशिनमा धुनुहोस् । तपाईं यसलाई अन्य कपडाहरूसँगै घुन सक्नुहुन्छ । यसलाई च्याट्नबाट बचाउनको लागि लुगा धुने झोलामा राखेर घुनुहोस् ।
- यदि तपाईंले हातले धुनुहुन्छ भने, यसलाई एक बाल्टिन पानीमा भित्र बाहिर गरेर घुनुहोस् । पानी भित्र र बाहिर गरेर धुँदा अन्डरवेयर सफा हुनेछ। सोसेको पानी निकाल्न लागि यसलाई निचोड्नुहोस्।
- यसलाई भिजाइरहन नदिनुहोस्। यसलाई रगड्ने वा स्क्रब नगर्नुहोस् । यसमा कपडा नरम गर्ने 'सफ्टनरहरू' वा दाग हटाउने 'स्टेन रिमुभर' प्रयोग नगर्नुहोस् ।

अन्डरवेयर सुकाउँन

- स्वच्छ हावामा सुकाउनुहोस्। सुकाउने ड्रायर प्रयोग नगर्नुहोस् ।

Women's Health Tasmania

25 Lefroy Street, North Hobart PO Box 248, North Hobart, Tasmania 7002
P: **6231 3212** F: **6236 9449** Information Line: **1800 675 028**
info@womenshealthtas.org.au www.womenshealthtas.org.au ABN 49 915 520 678