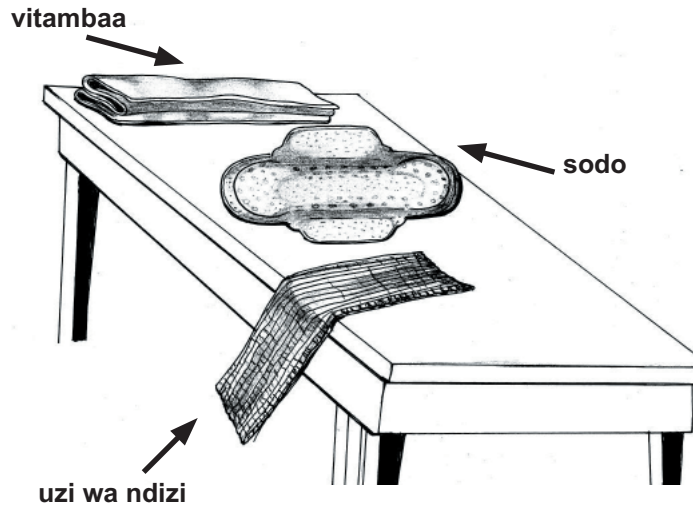


VITU VYA KUFANYA MWANAMKE AKIWA KATIKA HEDHI/MWEZINI

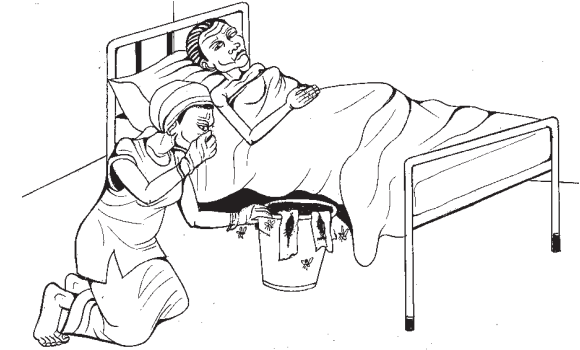


Tumia sodo, vitambaa au nyuzinyuzi ili kudhibiti damu ya hedhi/mwezini.

Kadi ya Nasaha



Kuwa na kitambaa safi, maji ya kufulia, sabuni au majivu), na chombo cha kuwekea vitambaa vilivyochafuliwa karibu na mwanamke asiyetoka kitandani.



Usiweke vitamba vilivyochafuliwa kwa muda mrefu.



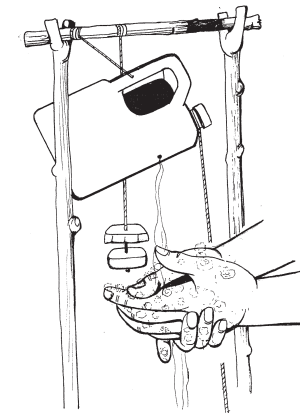
Tumia glavu

AU



Tumia vitu vya plastiki

Kila mara, kinga mikono yako kwa kuva glavu au vitu vya plastiki wakati unapoigusa damu ya mtu mwingine.



Kila mara nawa mikono ukitumia sabuni (au majivu).