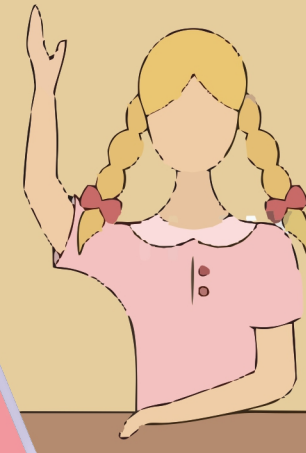




माहवारी के दौरान अपनी देखभाल करें और स्वस्थ रहें।

माहवारी के दौरान अधिक खून बहने से खून की कमी (अनीमिया) हो सकती है।

हल्के व्यायाम करें



रोज़ नहाए, व्यक्तिगत साफ़ सफ़ाई रखें



साप्ताहिक IFA स्कूल में लें



विटामिन C से भरपूर फल और सब्ज़ियाँ खाएं

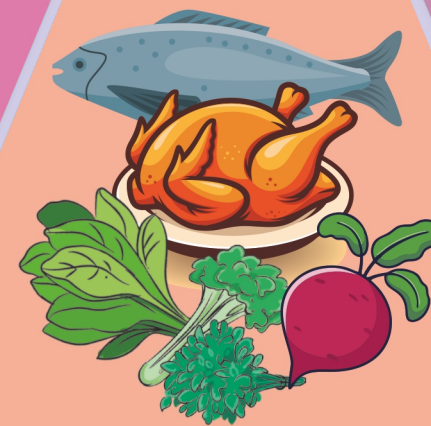


माहवारी के दौरान अनीमिया को कैसे रोके!

हर 4-5 घंटे में पैड बदलें



हर 6 माह में एल्बेंडाज़ोल की गोली खाएं



आयरन युक्त भोजन का सेवन करें

आशा, टीचर से अपने सवाल पूछें



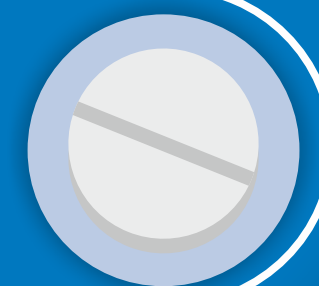
10 से 19 साल की उम्र के दौरान, खून की कमी को अपने जीवन में रुकावट न बनने दें।

ज़रूर लें



IFA की एक नीली गोली प्रत्येक सप्ताह

प्रत्येक छः माह में एक बार कृमि नाशक गोली एल्बेंडाज़ोल



IFA और एल्बेंडाज़ोल की गोली सरकारी स्कूलों और आंगनवाड़ी केंद्रों व सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में निःशुल्क उपलब्ध हैं।

CACR®
Citizens Association for Child Rights

