

PRATİK KADIN SAĞLIĞI

Genital temizlik için öneriler

Ne Yapalım-Yapmayalım



İdrar yolu enfeksiyonuna karşı bol sıvı tüketin.

Kaşıntı ve yanmaya karşı:
1 litre kaynamış su
ve 1 yemek kaşığı
karbonat veya
ılık su ve 2 kaşık
elma sirkesi.



Küçük veya büyük
tuvaletinizi yaptıktan
sonra mutlaka önden
arkaya doğru tahriş
etmeden temizlenin.

İdrar yolu
enfeksiyonundan
kaçınmak için de
genital bölgelerinizi
sadece temiz su ile
yıkayın.

İdrar yolu
enfeksiyonuna karşı
karın ve böbrek
bölgenizi sıcak tutmaya
çalışın. Kalın çorap
giyin. Dinlenmeye
çalışın.

Genital
bölgelerinizi
kaşıyarak tahriş
etmeyin, sürekli
günlük ped
kullanmayın.

Ped
talep
etmekten
asla
utanmayın.

Regl
olduğunuzda
pedinizi
mümkünse sık
sık değiştirin;
tampon
kullanmayın.

**Genital sağlık temel bir haktır!
Deprem bölgelerinde derhal, ücretsiz
kadın sağlığı önlemleri istiyoruz!**

