



English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Choosing period products</p> <p>Period products absorb or collect the blood that is released during your period.</p> <p>Period pads</p> <p>Period pads are strips of padding that have a sticky side you attach to your pants to hold them in place. One side of the pad is made of an absorbent material that soaks up the blood.</p> <p>Many people use pads when they first start their period because they're easy to use. They come in many sizes and absorbencies, so you can change them depending on how heavy or light your period is.</p> <p>Pantyliners are a smaller and thinner type of pad that can be used on days when your period is very light. You should change pads or liners around every 4 to 6 hours, depending on your period. You</p>	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨਾ</p> <p>ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖਦੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਪੈਡ</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਪੈਡ, ਪੈਡਿੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਪੈਡ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਕਿਸੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਕਾਰਾਂ ਅਤੇ</p>

can't flush pads or liners down the toilet, so just wrap them up and put them in the bin.

Reusable period pads are also available which you can wash and reuse instead of throwing away.

ਸੋਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਂਟੀਲਾਈਨਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੈਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੈਡ ਜਾਂ ਲਾਈਨਰ ਬਦਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਡਾਂ ਜਾਂ ਲਾਈਨਰਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਫਲੱਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਪੈਡ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧੋ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Tampons

Tampons are small tubes of cotton wool that you insert into your vagina to absorb the blood before it comes out of your body.

There's a string at one end which you pull to remove.

Tampons come with instructions that explain how to use them.

Some come with applicators and other types you can put in yourself. If the tampon is inserted correctly, you shouldn't be able

ਟੈਂਪੋਨ

ਟੈਂਪੋਨ ਰੂੰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲਵੇ। ਇਸਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਡੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ।

to feel it. If you can feel it or it hurts, it might not be inserted properly.

Your vagina holds the tampon firmly in place and it expands inside you as it soaks up the blood. There are different levels of absorbency. The packaging will tell you if the tampon is for light, medium or heavy periods. It's important to choose the right one for you. You can change the absorbency throughout your period if you need to, depending on how heavy your period is.

You should change your tampon regularly – around every 4 to 6 hours depending on your flow. Always remember to change your tampon in the morning if you choose to wear one overnight. Don't forget to remove your tampon when your period ends.

If you develop an unpleasant discharge and think you have forgotten to remove a tampon, speak to a doctor as soon as possible. There's a rare risk of tampon-related toxic shock syndrome.

ਟੈਂਪੋਨ ਨਾਲ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਪਲੀਕੇਟਰਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਟੈਂਪੋਨ ਹਲਕੀ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਭਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਇੱਕ ਟੈਂਪੋਨ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਟੈਂਪੋਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (toxic shock syndrome) ਦਾ ਵਿਰਲਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Menstrual cups</p> <p>Menstrual cups are made from medical-grade silicone, and are around 2 inches in size. You put the cup inside your vagina and the cup collects the blood rather than absorbing it.</p> <p>Unlike periods pads and tampons, which you throw away after they've been used, menstrual cups can be washed and used again. Some people choose to use them because they're reusable. This makes it a cheaper and more environmentally-friendly option. It can also collect more blood than a tampon.</p> <p>It's important to make sure you empty your menstrual cup based on the manufacturer's instructions and wash your hands, and your menstrual cup, before each use. This is to reduce any risk of toxic shock syndrome.</p>	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਮੈਡੀਕਲ-ਗ੍ਰੇਡ ਸਿਲੀਕੋਨ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਫੁਟ ਇੰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੱਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੱਪ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪੈਡਾਂ ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਨਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਂਪੋਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ</p>

	<p>ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।</p>
<p>Period pants</p> <p>Periods pants are designed to be worn during your period like everyday pants. They absorb menstrual blood like other period products. They're environmentally friendly as they can be washed and used again.</p> <p>You'll need to have quite a few pairs so that you've got enough to get you through your period. You'll also need access to a washing machine so that you can wash them once you've used them.</p> <p>There are different absorbencies depending on how heavy your bleeding is. Some people use them as their only period product. Others use them with other period products to help feel more confident, for example if they have heavy bleeding. Like other period products, they can take a bit of getting used to and they need to be changed about every 4 to 6 hours, depending on your period.</p> <p>They can be expensive but there are lots of different places to get them from, so you can compare prices.</p>	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੈਂਟੀ</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੈਂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਪੈਂਟੀਆਂ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਂਗ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋੜੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋ ਸਕੋ।</p> <p>ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਭਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਦੂਜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ</p>

	<p>ਵਾਂਗ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸਨੂੰ ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।</p>
<p>Accessing period products</p> <p>Period products can be pricey – some more than others.</p> <p>You can get period products for free in Scotland in a range of places. You can contact your local council to find out where you can access free products in your area or you can use the PickupMyPeriod app. From mid-August 2022, by law, councils and education providers have to make these products available for free for anyone who needs them.</p> <p>Further information about free period products</p> <p>Sometimes it can feel embarrassing asking for period products – but remember, periods are normal. You're entitled to ask for the help that you need to experience good menstrual health and wellbeing.</p>	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਕੁਝ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਉਤਪਾਦ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ PickupMyPeriod ਐਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਸਤ 2022 ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੌਂਸਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹੋਣਗੇ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਮੁਫਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>

	<p>ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।</p>
<p>Toxic shock syndrome (TSS)</p> <p>Toxic shock syndrome (TSS) is a very rare condition that’s caused when bacteria gets into the body and releases harmful toxins. It can happen when you use tampons or menstrual cups if they’re not changed regularly enough.</p> <p>This is why you should:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wash your hands before changing your tampon or menstrual cup • wash your menstrual cup before each use • change your tampon or menstrual cup regularly – around every 4 to 6 hours depending on your period • remember to change your tampon or empty your menstrual cup when you wake up if you have chosen to use the product overnight <p>TSS is rare but it can be life-threatening so it must be diagnosed and treated quickly.</p>	<p>ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Toxic shock syndrome, TSS)</p> <p>ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (TSS) ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ • ਹਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਨੂੰ ਧੋਵੋ • ਆਪਣੇ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਬਦਲੋ – ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ

Phone 111 if:

You're using tampons or a menstrual cup, and you have:

- a high temperature
- flu-like symptoms
- sickness, or feeling sick
- a skin rash
- diarrhoea
- dizziness or fainting
- difficulty breathing
- confusion

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਉਸੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

TSS ਵਿਰਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਦਾ ਛੇਤੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

111 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਮਤਲੀ, ਜਾਂ ਕਚਿਆਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ
- ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ

	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਲਝਣ ਹੈ
<p>Preventing TSS</p> <p>You can help to prevent TSS when using tampons or a menstrual cup by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • using tampons with an absorbency suitable for your period • washing your hands before and after use • wash your menstrual cup before each use • changing your product regularly – follow the manufacturer’s instructions • making sure you only have 1 tampon in your vagina at a time • stop using tampons or your menstrual cup when your period has ended <p>If you’ve previously been diagnosed with TSS, do not use a tampon or menstrual cup. Use alternative period products such as pants or pads.</p>	<p>TSS ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨੀ</p> <p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ TSS ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਟੈਂਪੋਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ • ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ • ਹਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਨੂੰ ਧੋਵੋ • ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬਦਲਣਾ - ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ • ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 1 ਹੀ ਟੈਂਪੋਨ ਹੋਵੇ • ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ

	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ TSS ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਂਟੀ ਜਾਂ ਪੈਡਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।</p>
<p>For more information about periods in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 ਜੁਲਾਈ 2022</p>