

English

Choosing period products

Period products absorb or collect the blood that is released during your period.

Period pads

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.

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.

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

ردو / Urdu

ماہواری کی مصنوعات کا انتخاب کرنا

ماہواری کی مصنوعات آپ کی ماہواری کے دوران خارج ہونے والے خون کو جذب یا جمع کرتی ہیں۔

ماہواری پیڈ

ماہواری پیڈ گدی دار پٹیاں ہوتی ہیں جن کی ایک طرف چپچپی ہوتی ہے جسے آپ اپنی بینٹ میں چپکا کر رکھتی ہیں۔ پیڈ کا ایک طرف کا حصہ ایک جاذب مواد سے بنا ہوتا ہے جو خون کو جذب کرتا ہے۔

بہت سی عورتیں جب پہلی بار ان کی ماہواری شروع ہوتی ہے تو پیڈ استعمال کرتی ہیں کیونکہ وہ استعمال میں آسان ہوتے ہیں۔ وہ متعدد سائز اور جاذبیت میں آتے ہیں، لہذا آپ اپنی ماہواری کے زیادہ یا ہلکا ہونے کی بنیاد پر انہیں تبدیل کر سکتی ہیں۔

پیٹنٹی لائنز پیڈ کی ایک چھوٹی اور پتلی قسم ہوتی ہے جو ان دنوں میں استعمال کی جا سکتی ہیں جب آپ کی ماہواری بہت ہلکی ہو۔ اپنی ماہواری کے لحاظ سے، آپ کو ہر 4

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.

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 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

سے 6 گھنٹے میں پیدا یا لائٹر تبدیل کرنا چاہیے۔ آپ پیدا یا لائٹر کو ٹوائیٹ میں فلش نہیں کر سکتی ہیں، اس لیے انہیں لپیٹ کر کوڑے دان میں ڈال دیں۔

دوبارہ قابل استعمال مہواری پیدا بھی دستیاب ہیں جنہیں آپ پہنچنے کے بجائے دھو کر دوبارہ استعمال کر سکتی ہیں۔

ٹیمپون

ٹیمپون روئی کی چھوٹی ٹیوب ہوتی ہیں جنہیں آپ اپنی اندام نہانی میں داخل کرتی ہیں تاکہ خون آپ کے جسم سے باہر آئے سے پہلے جذب ہو سکے۔ اس کے ایک سرے پر ایک نار بوتا ہے جسے کھینچ کر آپ اسے ہٹا سکتی ہیں۔

ٹیمپون ہدایات کے ساتھ آئے ہیں جو بتائے ہیں کہ ان کو استعمال کرنے کا طریقہ کیا ہے۔ کچھ اپلیکیٹر اور دیگر اقسام کے ساتھ آئے ہیں جنہیں آپ خود رکھ سکتی ہیں۔ اگر ٹیمپون کو صحیح طریقے سے اندر ڈالا گیا ہے، تو آپ اسے محسوس نہیں کر پائیں گے۔ اگر آپ اسے محسوس کر سکتی ہیں یا درد محسوس کرتی ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ یہ صحیح طریقے سے داخل نہ کیا گیا ہو۔

آپ کی اندام نہانی ٹیمپون کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر رکھنی ہے اور یہ آپ کے اندر پہلی جاتی ہے کیونکہ یہ خون کو جذب کرتی ہے۔ جذب کرنے کی مختلف سطحیں ہوتی ہیں۔ پیکیجنگ آپ کو بتائے گی کہ آیا ٹیمپون بلکی، درمیانی یا بھاری مہواری کے لیے ہے۔ اپنے لیے صحیح انتخاب کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ اپنی مہواری کے دوران جاذبیت کو تبدیل کر سکتی ہیں، جو اس پر منحصر ہے کہ آپ کی مہواری کتنی زیادہ ہے۔

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.

Menstrual cups

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.

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.

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.

Period pants

آپ کو اپنا ٹیمپون باقاعدگی سے تبدیل کرنا چاہیے - اپنے بہاؤ کے لحاظ سے بر 4 سے 6 گھنٹے پر۔ اگر آپ رات بھر پہنچے کا انتخاب کرتی ہیں تو ہمیشہ صبح اپنے ٹیمپون کو تبدیل کرنا یاد رکھیں۔ جب آپ کی ماہواری ختم ہو جائے تو اپنے ٹیمپون کو ہٹانا نہ بھولیں۔ اگر آپ کسی ناخوشگوار مادے کا اخراج دیکھتی ہیں اور لگتا ہے کہ آپ ٹیمپون کو ہٹانا بھول گئی ہیں، تو جلد از جلد ڈاکٹر سے بات کریں۔ ٹیمپون سے متعلق مسموم صدمہ سنٹرورم کا ایک غیر معمولی خطرہ ہوتا ہے۔

ماہواری کپ

ماہواری کپ طبی درجے کے سلیکون سے بنائے جاتے ہیں، اور ان کا سائز تقریباً 2 انچ ہوتا ہے۔ آپ کپ کو اپنی اندام نہانی کے اندر رکھتی ہیں اور کپ خون کو جذب کرنے کے بجائے جمع کرتا ہے۔

ماہواری پیڈز اور ٹیمپون کے برعکس، جنہیں آپ استعمال کرنے کے بعد پھینک دیتی ہیں، ماہواری کپ کو دھو کر دوبارہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کچھ لوگ ان کے دوبارہ قابل استعمال ہونے کی وجہ سے ان کا انتخاب کرتے ہیں۔ یہ اسے ایک سستا اور زیادہ ماحول دوست اختیار بناتا ہے۔ یہ ٹیمپون سے زیادہ خون بھی جمع کر سکتا ہے۔

اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ اپنے ماہواری کپ کو مینوفیکچرر کی ہدایات کے مطابق خالی کریں اور ہر استعمال سے پہلے اپنے ہاتھ اور ماہواری کپ کو دھو لیں۔ یہ کسی بھی مسموم صدمہ سنٹرورم کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہے۔

ماہواری زیر جامہ

Period 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.

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.

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.

They can be expensive but there are lots of different places to get them from, so you can compare prices.

Accessing period products

Period products can be pricey – some more than others.

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

ماہواری زیرجامہ کو آپ کی ماہواری کے دوران روزمرہ کے زیرجامہ کی طرح پہننے کے لیے بنایا گیا ہے۔ وہ دیگر ماہواری مصنوعات کی طرح ماہواری خون کو جذب کرتے ہیں۔ وہ ماحول دوست ہیں کیونکہ انہیں دھو کر دوبارہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

آپ کو کئی جوڑے رکھنے کی ضرورت ہوگی تاکہ آپ کے پاس اپنی ماہواری مکمل کرنے کے لیے کافی ہو۔ آپ کو ایک واشنگ مشین تک رسائی کی بھی ضرورت ہوگی تاکہ استعمال کرنے کے بعد آپ انہیں دھو سکیں۔

آپ کا خون کتنا زیادہ ہے اس کی بنیاد پر جذب کی صلاحیت مختلف ہوتی ہے۔ کچھ لوگ انہیں اپنی واحد ماہواری مصنوعات کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ دوسرے زیادہ پر اعتماد محسوس کرنے میں مدد کے لیے انہیں دیگر ماہواری مصنوعات کے ساتھ استعمال کرتے ہیں، مثلاً کے طور پر اگر ان کا بہت زیادہ خون بہ رہا ہو۔ دیگر ماہواری مصنوعات کی طرح، ان کی عادت ڈالنے میں تھوڑا سا وقت لگ سکتا ہے اور آپ کی ماہواری کے لحاظ سے بر 4 سے 6 گھنٹے میں انہیں تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ مہنگے ہو سکتے ہیں لیکن ان کو حاصل کرنے کے لیے بہت سی مختلف جگہیں ہیں، اس لیے آپ قیمتیوں کا موازنہ کر سکتی ہیں۔

ماہواری مصنوعات تک رسائی حاصل کرنا

ماہواری کی مصنوعات مہنگی ہو سکتی ہیں – کچھ دوسروں سے زیادہ۔

آپ سکاٹ لینڈ میں مختلف جگہوں پر ماہواری کی مصنوعات مفت حاصل کر سکتی ہیں۔ آپ اپنی مقامی کونسل سے یہ جاننے کے لیے رابطہ کر سکتی ہیں کہ آپ اپنے علاقے میں مفت مصنوعات تک کہاں سے رسائی حاصل کر سکتی ہیں یا آپ PickupMyPeriod

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.

Further information about free period products

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.

Toxic shock syndrome (TSS)

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.

This is why you should:

- 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

ایپ کا استعمال کر سکتی بیں۔ اگست 2022 کے وسط سے، قانوناً، کونسلوں اور تعلیم فرائیم کرنے والوں کو یہ مصنوعات ہر اس شخص کے لیے مفت دستیاب کرانا ہوگی جنہیں ان کی ضرورت ہو۔

مفت مابواری مصنوعات کے بارے میں مزید معلومات

بعض اوقات مابواری مصنوعات مانگتے ہوئے شرمندگی محسوس ہو سکتی ہے – لیکن یاد رکھیں، مابواری معمول کی بات ہے۔ آپ مابواری کے دوران اچھی صحت اور تندرنگی کا تجربہ کرنے کے لیے مدد طلب کرنے کی حقدار ہیں۔

مسموم صدمہ سنڈروم (TSS)

مسموم صدمہ سنڈروم (TSS) ایک بہت ہی نایاب حالت ہے جو اس وقت ہوتی ہے جب بیکٹیریا جسم میں داخل ہوتے ہیں اور نقصان دہ زپریلے مواد خارج کرتے ہیں۔ ایسا اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ ٹیمپون یا مابواری کپ استعمال کرتی ہیں اور اگر وہ باقاعدگی سے تبدیل نہیں کیے جاتے ہیں۔

اس وجہ سے آپ کو چاہیے کہ:

- اپنا ٹیمپون یا مابواری کپ تبدیل کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں
- بر استعمال سے پہلے اپنے مابواری کپ کو دھوئیں
- اپنے ٹیمپون یا مابواری کپ کو باقاعدگی سے تبدیل کریں۔ آپ کی مابواری کے لحاظ سے بر 4 سے 6 گھنٹے پر

- remember to change your tampon or empty your menstrual cup when you wake up if you have chosen to use the product overnight

TSS is rare but it can be life-threatening so it must be diagnosed and treated quickly.

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

Preventing TSS

You can help to prevent TSS when using tampons or a menstrual cup by:

- اگر آپ نے رات بھر مصنوعات کو استعمال کرنے کا انتخاب کیا ہے تو جب آپ بیدار ہوں تو اپنا ٹیمپون تبدیل کرنا یا ماہواری کپ کو خالی کرنا یاد رکھیں
- TSS نایاب ہے لیکن یہ جان لیوا ہو سکتا ہے اس لیے اس کی تشخیص اور علاج جلد کیا جانا چاہیے۔

111 پر فون کریں اگر:

آپ ٹیمپون یا ماہواری کپ استعمال کر رہی ہیں، اور آپ کو ہے:

- تیز درجہ حرارت
- فلو جیسی علامت
- متلی، یا قئے کا احساس
- جلد پر دانے
- اسہال
- چکر یا بیہوشی
- سانس لینے میں دشواری
- الجهن

TSS کی روک تھام

ٹیمپون یا ماہواری کپ کا استعمال کرتے وقت آپ درج ذیل کے ذریعہ TSS کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں:

<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>	<ul style="list-style-type: none"> • آپ کی ماہواری کے لیے مناسب جاذبیت والے ٹیمپون کا استعمال کر کے • استعمال سے پہلے اور بعد میں اپنے باتھوں کو دھوکر • بر استعمال سے پہلے اپنے ماہواری کپ کو دھوئیں • اپنے پروڈکٹ کو باقاعدگی سے تبدیل کر کے – مینوفیکچر کی ہدایات پر عمل کریں • اس بات کو یقینی بنا کر کہ آپ کی اندام نہانی میں ایک وقت میں صرف 1 ٹیمپون ہے • آپ کی ماہواری ختم ہونے پر ٹیمپون یا اپنے ماہواری کپ کا استعمال کرنا بند کر دیں <p>اگر پہلے TSS کے ساتھ آپ کی تشخیص ہوئی ہے، تو ٹیمپون یا ماہواری کپ استعمال نہ کریں۔ متبادل ماہواری مصنوعات جیسے زیر جامہ یا پیڈ کا استعمال کریں۔</p>
<p>For more information about periods in Urdu go to</p> <p>https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>	<p>اردو میں ماہواری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں</p> <p>https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 جولائی 2022</p>