

# การจัดการสุขอนามัย ประจำเดือน (MHM) ในกรณีฉุกเฉิน

คาดว่าทั่วโลกเด็กหญิง ๑๘% และผู้หญิงจำนวน ๓% เป็นผู้พลัดถิ่นมากกว่า ๒๖ ล้านคนที่กำลังมีประจำเดือนอยู่ ณ ปัจจุบัน



## ความท้าทาย

**1** ความขาดแคลนด้านความปลอดภัยและพื้นที่ส่วนตัว สำหรับ MHM ในกรณีฉุกเฉิน มักจะไม่สามารถเข้าถึงสถานที่ปลอดภัย มีพื้นที่ส่วนตัวและสะอาด สำหรับเปลี่ยนและจัดการกับประจำเดือนในเวลากลางวันและกลางคืนที่ไม่มี



**2** ความขาดแคลนด้านสิ่งมูลเป็นส่วนหนึ่งของ MHM การไม่มีสุขอนามัยพื้นฐานที่ช่วยประจำเดือนและการไม่ได้รับความรู้ด้านสุขภาพทำให้เกิดความท้าทายต่อการปฏิบัติ MHM ที่ถูกสุขลักษณะ



**3** ความลำบากใจและความวิตกกังวล ความกังวลแบบซ้ำๆ และความกังวลเกี่ยวกับการฉีกขาดของประจำเดือนทำให้เด็กหญิง ผู้หญิง และผู้มีประจำเดือนไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันที่ได้ (เช่น การไปโรงเรียน ตลาด หรือ การอื่นเสมือน)



**4** ความแออัดและการไม่มีความเป็นส่วนตัว การขาดความเป็นส่วนตัวในที่พักอาศัยทำให้ง่ายต่อการละเมิดสิทธิส่วนตัวหรือสิ่งจำเป็นสำหรับประจำเดือนโดยชุมชน โดยเฉพาะในเวลากลางคืน



**5** ขาดความรู้หรือความเข้าใจที่ถูกต้องด้าน MHM ความเชื่อทางวัฒนธรรมอาจจำกัดประเภทของผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้



## การจัดการสุขอนามัยประจำเดือน (MHM) ในกรณีฉุกเฉิน

**1** ปรึกษาผู้มีประจำเดือน ตามผู้มีประจำเดือนโดยตรงที่พวกเขาสามารถบอกเล่าประสบการณ์ที่พวกเขาเผชิญกับ MHM



**2** ให้สิ่งจำเป็นสำหรับการดูแลสุขอนามัยประจำเดือน แยกจ่ายผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นสำหรับการมีประจำเดือน (แผ่นรอง, ผ้า) และวัสดุสุขอนามัย (ชุดชั้นใน, สบู่, ถุง) และเข้าหาสถานความจำเป็น



**3** ให้สิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นมิตรต่อสตรีและผู้มีประจำเดือน ตรวจสอบการเข้าถึงสุขา และสิ่งอื่นที่จำเป็น มิตรต่อสตรี และกลุ่มผู้มีประจำเดือน ซึ่งมักถูกมองข้าม นำ สบู่ และ ไฟส่องสว่าง



**4** ให้ตัวเลือกการกั้นอย่างเหมาะสม ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบริเวณการกั้นผลิตภัณฑ์ประจำเดือนที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของผู้ใช้ หรือผลิตภัณฑ์และแนวคิดอื่นและการจัดการของเสียที่เหมาะสม

**5** ให้ข้อมูลด้านประจำเดือน สาธิตวิธีปฏิบัติด้านสุขอนามัยประจำเดือนที่ปลอดภัยและให้ข้อมูลแก่พวกเขาเป็นประจำเดือนอย่างต่อเนื่อง

