মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিতকরণ নির্দেশিকা

বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিতকরণ নির্দেশিকা

বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি

প্রকাশকাল
পরীক্ষামূলক বাংলা সংস্করণ/ডিসেম্বর ২০২১

অনুবাদ এবং সম্পাদনাঃ
মোঃ রেজাউল করিম, ইন্ডিপেন্ডেট কনস্যালটেন্ট, ডিআরআর এবং হিউম্যানেটিরিয়ান রেসপন্স, ঢাকা
বিপ্লব কান্তি মন্ডল, ম্যানেজার-রেজিলিয়েন্স এবং ওয়াশ, আইএফআরসি
মোঃ আব্দুর রাজ্জাক, ওয়াশ অফিসার, ডিআর বিভাগ, বিডিআরসিএস
জান্নাতুল ফেরদৌস, পিজিআই অফিসার, আইএফআরসি

পুনঃমূল্যায়নঃ
মোঃ রফিকুল ইসলাম, উপ-মহাসচিব, বিডিআরসিএস
মোঃ ইমাম জাফর সিকদার, পরিচালক, ডিআর বিভাগ
মোঃ নুরুল আমিন, উপ-পরিচালক, ডিআর বিভাগ

প্রকাশনাঃ
ইমারজেন্সি ওয়াশ প্রজেক্ট
ডিজাস্টার রেসপন্স বিভাগ, বিডিআরসিএস, ঢাকা

সর্বস্বত্বঃ
বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি

কারিগরি সহায়তায়ঃ
ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন আব রেড ক্রস এন্ড রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিজ (আইএফআরসি)

অলঙ্করণঃ
ওয়েভস্ কমিউনিকেশন

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিতকরণ নির্দেশিকা

সংক্ষিপ্ত শব্দ তালিকা

সিবিএইচএফএ	জনগোষ্ঠীকেন্দ্রিক স্বাস্থ্য ও প্রাথমিক চিকিৎসা
সিইএ	সম্প্রদায় সম্পৃক্ততা ও জবাবদিহিতা
সিভিএ	ক্যাশ অ্যান্ড ভাউচার অ্যাসিটেন্স
ডিএপিএস	সম্ভ্রম, সম্পৃক্ততার অধিকার, অংশগ্রহণ, নিরাপত্তা
ডিএম	দুযোর্গ ব্যবস্থাপনা
ডিআরইএফ	দুর্যোগের ত্রাণ ও জরুরি তহবিল
ইপিওএ	জরুরি কর্মপরিকল্পনা
এফজিডি	দলগত আলোচনা
এইচপি	স্বাস্থ্যবিধির উন্নয়ন
আইইসি	তথ্য, শিক্ষা ও যোগাযোগ
আইএফআরসি	ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অব রেড ক্রস অ্যান্ড রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিস
আইএনজিও	আন্তর্জাতিক বেসরকারি উন্নয়ন সংস্থা
কেআইআই	গুরুত্বপূর্ণ তথ্যদাতার সাক্ষাৎকার
কেএপি	জ্ঞান, আচরণ ও অনুশীলন
এমএইচএম	মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা
এনএফআই	নন-ফুড আইটেম
এনজিও	বেসরকারি উন্নয়ন সংস্থা
পিপিই	ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী
পিজিআই	সুরক্ষা লিঙ্গ ও অর্ন্তভুক্তি
পিএসএস	মনো-সামাজিক সহযোগিতা
এসজিবিভি	যৌন ও লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা
এসআরএইচ	যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য
এসবিসিসি	সামাজিক ও আচরণ পরিবর্তনের যোগাযোগ
ইউনিসেফ	জাতিসংঘের শিশু বিষয়ক সংস্থা
ইউএনএফপিএ	জাতিসংঘের জনসংখ্যা বিষয়ক তহবিল
ওয়াশ	পানি, পয়ঃনিষ্কাশন ও স্বাস্থ্যবিধির উন্নয়ন

সূচিপত্র

সারসংক্ষেপ : মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের ধাপ ও উপকরণসমূহ ৬

নির্দেশিকা শুরু ৭
১.১ উদ্দেশ্য ও লক্ষিত জনগোষ্ঠী ৭
১.২ এই নির্দেশিকায় যা আছে, যা নেই ৭
১.৩ নির্দেশিকা ও উপকরণসমূহ ব্যবহারের পদ্ধতি ৮

মানবিক প্রেক্ষাপটে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা : মৌলিক বিষয়সমূহ' ৯
২.১ নারী ও কিশোরীরা যেসব চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করে ৯
২.২ এমএইচএম চিহ্নিত না করলে যে যে ঝুঁকি তৈরি হয় ৯
২.৩ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা ১০
২.৪ মানবিক মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমে কারা সম্পৃক্ত? ১১
২.৫ মাসিককালীন স্বাস্থ্য উপকরণসমূহকে অর্থবহ করে তোলা ১২

স্বেচ্ছাসেবক ও এমএইচএম ২০
৩.১ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের জন্য স্বেচ্ছাসেবক বাছাই ২০
৩.২ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় স্বেচ্ছাসেবকদের প্রশিক্ষণ ২১

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা-কে মানবিক কর্মসূচিতে রূপান্তর ২৫
ধাপ ১: সমস্যা চিহ্নিতকরণ ২৭
ধাপ ২: কাঙ্খিত জনগোষ্ঠি চিহ্নিতকরণ ৩০
ধাপ ৩: আচরণগত পরিবর্তনে প্রতিবন্ধক ও সহায়ক নিয়ে বিশ্লেষণ ৩১
ধাপ ৪: মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার লক্ষ্যসমূহ একত্রিতকরণ ৩২
ধাপ ৫: পরিকল্পনা ৩৬
ধাপ ৬: বাস্তবায়ন ৩৭
ধাপ ৭: পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন ৪০
ধাপ ৮: পর্যালোচনা, পুনর্বিন্যাস ৪২

এমএইচএম কার্যক্রমের উপকরণ ৪৩
উপকরণ ১: দলীয় আলোচনার নির্দেশিকা - পর্যালোচনা ৪৪
উপকরণ ২: চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি-ব্যবস্থাপনা উপযোগী পায়খানা/ল্যাট্রিনের ন্যূনতম মান ৪৭
উপকরণ ৩: চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী গোসলখানার ন্যূনতম মান ৫১
উপকরণ ৪: চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার ন্যূনতম মান ৫৪
উপকরণ ৫: ক্যাশ অ্যান্ড ভাউচার অ্যাসিট্যান্স (সিভিএ) ৫৮
উপকরণ ৬: অগ্রাধিকার ভিত্তিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের সিদ্ধান্ত নিতে পর্যায় ক্রমিক উপকরণ ৬২
উপকরণ ৭: জরুরি কর্মপরিকল্পনায় এমএইচএম ৬৪
উপকরণ ৮: মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ন্যূনতম যেসব উপকরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে ৬৮
উপকরণ ৯: এমএইচএম আইইসি উপকরণের উদাহরণ ৭৩
উপকরণ ১০: নমুনা ছক: প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক সংগ্রহ এবং তা সমাধানের উপায় ৭৫
উপকরণ ১১: দলীয় আলোচনার নির্দেশিকা-বিতরণ-পরবর্তী মনিটরিং বা পরিবীক্ষণ ৭৭
উপকরণ ১২: বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ জরিপ ৮০
উপকরণ ১৩: মানবিকতার প্রেক্ষাপটে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য বিবেচ্য চেকলিস্ট ৮৩

সারসংক্ষেপ : মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের ধাপ ও উপকরণসমূহ

মূল্যায়ন		
ধাপ ১: **সমস্যা চিহ্নিতকরণ**	**ধাপ ২:** **কাঙ্খিত জনগোষ্ঠী শনাক্তকরণ**	**ধাপ ৩:** **পরিকল্পনা**
উপকরণ ১ দলগত আলোচনার নির্দেশনা – মূল্যায়ন		
উপকরণ ২ চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তির ন্যূনতম মানদণ্ড, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা-বান্ধব শৌচাগার		
উপকরণ ৩ চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তির ন্যূনতম মানদণ্ড, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা-বান্ধব গোসলের জায়গা		
উপকরণ ৪ চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তির ন্যূনতম মানদণ্ড, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা-বান্ধব বর্জ্য ব্যবস্থাপনার সুবিধা		
উপকরণ ৫ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ক্যাশ অ্যান্ড ভাউচার অ্যাসিটেন্সের ব্যবহার		

পরিকল্পনা	
ধাপ ৪: **মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির লক্ষ্যসমূহ একত্রিতকরণ**	**ধাপ ৫:** **পরিকল্পনা**
উপকরণ ৬ অগ্রাধিকার ভিত্তিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের সিদ্ধান্ত নিতে পযায়ক্রমিক উপকরণ	
উপকরণ ৭ এমএইচএম ফলাফলের উদাহরণ, নির্দেশক সমূহ এবং জরুরি কর্মপরিকল্পনার উদ্দেশ্য	
উপকরণ ৮ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির নূন্যতম উপকরণ অন্তর্ভুক্তকরণ	

বাস্তবায়ন
ধাপ ৬: **বাস্তবায়ন**
উপকরণ ৯ আইইসি উপকরণের উদাহরণ, যেমন ডিসপোজাল প্যাড, পুর্নব্যবহারযোগ্য প্যাড ও পট্টি আইইসি উপাদানের উদাহরণ দেশ অথবা পরিস্থিতি ভেদে (ইংরেজি, ফরাসি, স্প্যানিশ ও আরবি) ভিন্ন কিংবা পরিবর্তিত হতে পারে।

পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও অর্জন	
ধাপ ৭: **পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন**	**ধাপ ৮ :** **পর্যালোচনা, পুনর্বিন্যাস**
উপকরণ ১০ সাড়াপ্রদান এবং প্রশমন লিপিবদ্ধকরণ (এর সঙ্গে গুজব, অভিযোগ ও ভুল তথ্য সংযুক্ত করা যেতে পারে)	
উপকরণ ১১ দলগত আলোচনা নির্দেশনা–বিতরণ পরবর্তী পর্যবেক্ষণ	
উপকরণ ১২ বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ জরিপ	
উপকরণ ১৩ মানবিক কার্যক্রমের অংশ হিসেবেমাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির চেকলিস্ট	

নির্দেশিকা শুরু

১.১ উদ্দেশ্য ও লক্ষিত জনগোষ্ঠী

রেড ক্রস রেড ক্রিসেন্টের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ মানবিকতার দৃষ্টিকোন থেকে একটা যথাযথ, কার্যকর ও সমন্বিত 'মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা'র (এমএইচএম) রূপরেখা তৈরি করা এবং এর প্রয়োগের ক্ষেত্রে সমন্বিত নির্দেশনা ও ব্যবহারিক উপকরণ সরবরাহ করা এই নির্দেশিকার অন্যতম লক্ষ্য।

নারী ও কিশোরীদের জন্য 'মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা'র প্রয়োজনীয়তা নিয়ে যে কোনো পরিসরে কর্মরত কর্মসূচি ও পরিচালনা ব্যবস্থাপকগণ এই নির্দেশিকা ব্যবহার করতে পারবেন। নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের ক্ষেত্রেও এটি ব্যবহৃত হতে পারে–

- পানি, পয়ঃনিষ্কাশন ও স্বাস্থ্যবিধির উন্নয়ন কর্মসূচি (ওয়াশ)
- সুরক্ষা, লিঙ্গ ও অন্তর্ভুক্তি বিষয়ক কর্মসূচি (পিজিআই)
- আশ্রয়ণ ও বিভিন্ন নন-ফুড আইটেম (এনএফআই)
- মনো-সামাজিক সহযোগিতা (পিএসএস)
- শিক্ষা

১.২ এই নির্দেশিকায় যা আছে, যা নেই

মানবিক সহায়তা কিংবা দীর্ঘ মেয়াদী উন্নয়ন প্রকল্প–উভয় প্রেক্ষাপটেই বর্তমানে 'মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা' এর অনেক উপকরণ রয়েছে। উদাহরণ হিসেবে 'মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা' এর বৈশ্বিক উপকরণসমূহকে মানবিক সহায়তায় রূপান্তরের কথা বলা যেতে পারে।[১]

এই নির্দেশিকা ও উপকরণসমূহের লক্ষ্য হলো বিরাজমান সম্পদের পরিপূরক হিসেবে কাজ করা। কোনো অনুলিপি তৈরি করা এর উদ্দেশ্য নয়। **জনগোষ্ঠীভিত্তিক স্বেচ্ছাসেবকদের মাধ্যমে রেড ক্রস রেড ক্রিসেন্ট যে পদ্ধতিতে কাজ করে, সে বিষয়ে এই নির্দেশিকায় আলোকপাত করা হয়েছে।**

নির্দেশিকায় অন্তর্ভুক্ত	নির্দেশিকায় অন্তর্ভুক্ত নয়
• মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার আওতায় জনগোষ্ঠীভিত্তিক স্বেচ্ছাসেবকদের চিহ্নিতকরণ, নির্বাচন ও প্রশিক্ষণের বিষয়সমূহ • নূন্যতম পরিমাণ নিশ্চিত করার ও ওভারল্যাপিং না হওয়ার পরামর্শসহ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা ও ডিগনিটি উপকরণ বিতরণ সম্পর্কিত নির্দেশনা • মানবিকতার জায়গা/দৃষ্টিকোন থেকে এমএইচএম চিহ্নিতকরণে ধাপে ধাপে কার্যপদ্ধতি গ্রহণ • মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা নিরূপণ, পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন ও পর্যবেক্ষণের ব্যবহারিক পদ্ধতি (যা দেশ কিংবা পরিচালনার স্তর ভেদে অভিযোজিত ও রূপান্তরিত হতে পারে)	• মাসিকের মনস্তাত্ত্বিক তথ্যাদি • মাসিকের সহজলভ্য উপকরণসমূহ এবং সেগুলো কখন উপযোগী কিংবা কখন উপযোগী নয়, সে সম্পর্কিত তথ্যাদি (যেমন: পচনযোগ্য ও কাপড়ের প্যাড, পট্টি, মেনস্ট্রুয়াল কাপ, স্পঞ্জ ইত্যাদি)

[১] সোমার, এম., মিট, এম., ক্ল্যাটওর্থি, ডি. (২০১৭)। মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় মানবিক সহায়তার জন্য একটি টুলকিট। (প্রথম সংস্করণ)। নিউ ইয়র্ক: কলাম্বিয়া ইউনিভার্সিটি, মেইলম্যান স্কুল অব পাবলিক হেলথ অ্যান্ড ইন্টারন্যাশনাল রেসকিউ কমিটি।

- সুরক্ষা, লিঙ্গ ও অন্তর্ভুক্তি বিষয়ে (পিজিআই) আইএফআরসি'র যে ন্যূনতম মানদণ্ড রয়েছে, এই নির্দেশিকা তার সঙ্গে সঙ্গতি রেখে কিংবা যৌথভাবে ব্যবহৃত হতে পারে।

১.৩ নির্দেশিকা ও উপকরণসমূহ ব্যবহারের পদ্ধতি

মানবিক পরিস্থিতিতে নারী ও কিশোরীদের মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি নিয়ে কাজ করার সময় এই নির্দেশিকা ও উপকরণসমূহ ব্যবহার করা যেতে পারে।

দীর্ঘমেয়াদী উন্নয়ন প্রকল্পেও এই নির্দেশিকা ব্যবহার করা যেতে পারে (যেমন, বিভিন্ন সম্প্রদায় কিংবা স্কুলে ওয়াশ কর্মসূচি এবং CBHFA কর্মসূচি)। এ ছাড়া বিভিন্ন দুর্যোগ ও সংকটের সময় প্রস্তুতি গ্রহণ, ন্যাশনাল সোসাইটির স্টাফ ও স্বেচ্ছাসেবকদের প্রশিক্ষণ, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার প্রবণতা নির্ধারণ, সামাজিক-সাংস্কৃতিক অবস্থা, সংস্কার ও বিধিনিষেধ এবং নির্ভরযোগ্য বিশ্বস্ত উৎসের জন্য এই নির্দেশিকা ব্যবহার করা যায়।

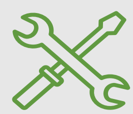
এই নির্দেশিকা প্রধানত দুটি ভাগে বিভক্ত (নীচে দেখুন)। সংশ্লিষ্ট উপকরণসমূহের আইকন। মাঠপর্যায় থেকে বিভিন্ন উদাহরণ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। প্রত্যেক অনুচ্ছেদের শেষে মূল বার্তাসমূহের একটা সারসংক্ষেপ প্রদান করা হয়েছে।

পরবর্তী তথ্য এবং অতিরিক্ত সংস্থানের (রিসোর্স) সঙ্গে সম্পৃক্ত করতে এক পৃষ্ঠার সারসংক্ষেপ দেখুন

নির্দেশিকা	নারী ও কিশোরীদের মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির প্রয়োজন মেটাতে সমন্বিত ও কার্যকরী সহযোগিতা নিশ্চিতকরণে ধাপে ধাপে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ গ্রহণ
উপকরণসমূহ	মূল্যায়ন, পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নের জন্য ব্যবহারিক সরঞ্জাম এবং পর্যবেক্ষণ অপারেশন এবং প্রোগ্রামে MHM. মানিয়ে নেওয়া যায় এবং দেশে ব্যবহারের জন্য অনুবাদ করা হয় বা কর্মক্ষম স্তর।

মাঠপর্যায়ের উদাহরণ

সংক্ষেপে গুরুত্বপূর্ণ বার্তাসমূহ



উপকরণ

মাসিককালীন স্বাস্থ্য নাকি স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা?

মাসিককালীন স্বাস্থ্য বলতে একটা বৃহৎ পরিসরকে বোঝানো হয়। এর মধ্যে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা যেমন আছে, তেমনি বিস্তৃত অনেক পদ্ধতিগত বিষয় রয়েছে, যেগুলো মাসিককে স্বাস্থ্য, সমৃদ্ধি, লিঙ্গ, শিক্ষা, ন্যায়বিচার, ক্ষমতায়ন ও অধিকারের সঙ্গে সম্পৃক্ত করে তোলে।[২] যেহেতু মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার অনেক সক্রিয় বিষয় ওয়াশ কর্মসূচির মধ্যে পড়ে (যেমন পানি সরবরাহ, গোসলের জায়গা ও শৌচাগারসহ পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা, কঠিন বর্জ্য উপকরণ ও পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক উপাদান), সে জন্য আরসিআরসি'র জায়গা থেকে এই নির্দেশিকায় 'মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা' শব্দটি ব্যবহার করা হবে।

২ ইউএনএফপিএ। রিভিউ অব মেনস্ট্রুয়াল হেলথ ম্যানেজমেন্ট ইন ইস্ট অ্যান্ড সাউদার্ন আফ্রিকা; ২০১৮। https://esaro.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA Review Menstrual Health Management Final 04 June 2018.pdf.

মানবিক প্রেক্ষাপটে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা: মৌলিক বিষয়সমূহ

২.১ নারী ও কিশোরীরা যেসব চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করে

মাসিককালনি স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা করতে গিয়ে নারী ও কিশোরীদের দৈনন্দিন জীবনে অনেকগুলো বাধা মোকাবেলা করতে হয়। মানবিকতার দৃষ্টিকোন থেকে অনেক ক্ষেত্রে এসব বাধা বিশেষ করে মর্যাদা রক্ষা, সংশ্লিষ্ট বিষয়ে প্রবেশাধিকার, অংশগ্রহণ ও নিরাপত্তার (ডিএপিএস[৩]) ক্ষেত্রে তীব্র হতে পারে। এসব বিষয় প্রতিহত করার প্রচলিত চেষ্টা ব্যাহত হচ্ছে এবং ব্যক্তিগত গোপনীয়তা উল্লেখযোগ্য মাত্রায় ক্ষুণ্ন হচ্ছে।

জরুরি অবস্থায় নারী ও কিশোরীরা মূলত যেসব চ্যালেঞ্জের মুখে পড়ে[৪] :

- অন্তর্বাসসহ পয়ঃনিষ্কাশন উপকরণের অভাব।
- ব্যক্তিগত, নিরাপদ ও মানসম্মত শৌচাগার, গোসলখানা, শুকনো জায়গা ও বর্জ্য-ব্যবস্থাপনার অভাব।
- মাসিক ও স্যানিটারি উপকরণ (অন্তর্বাসসহ) ব্যবহার সম্পর্কে তথ্য ও জ্ঞানের অভাব (বিশেষ করে কিশোরীদের ক্ষেত্রে)।
- ব্যক্তিগত গোপনীয়তা ও মর্যাদা ক্ষুণ্ন হওয়া (বিশেষ করে জনবহুল ও অস্থায়ী কোনো স্থানে এবং যাতায়াতের সময়)।
- রক্তক্ষরণ নিয়ে দুশ্চিন্তা ও বিব্রতকর অবস্থা এবং মাসিক সংশ্লিষ্ট শারীরিক অস্বস্তি।
- সাংস্কৃতিক টাবু ও বিধিনিষেধ, যেগুলো দৈনন্দিক স্বাভাবিক জীবনযাপনে বাধা হয়ে দাঁড়ায়।

এখানে বিবেচনা করা জরুরি যে, অনেক নারী ও কিশোরীর বিশেষ করে যাদের শারীরিক কিংবা শেখার ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা রয়েছে, চলাফেরায় বিধিনিষেধ আছে কিংবা একা থাকেন, তাদের আরো অধিক সহায়তা দরকার।

এই নির্দেশিকায় 'নারী ও কিশোরী' শব্দ ব্যবহার করা হলেও এটা স্বীকার করা গুরুত্বপূর্ণ যে তৃতীয় লিঙ্গের সদস্যদেরও মাসিক হতে পারে। পরিস্থিতি বিবেচনায় নিয়ে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার সঙ্গে সঙ্গতি রেখে তৃতীয় লিঙ্গের এসব মানুষকে চিহ্নিত করে তাদের বিষয়ে আলাদা যত্ন নিতে হবে।

২.২ মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা চিহ্নিত না করলে যে যে ঝুঁকি তৈরি হয়

মানবিক জায়গা থেকে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা পর্যাপ্তভাবে চিহ্নিত করা না গেলে নারী ও কিশোরীদের অনেকগুলো তৈরী হতে পারে।

- অন্য কোনো উপায় না থাকলে নারী ও কিশোরীরা মাসিকের প্রবাহ বন্ধ করতে পুরনো, নোংরা ও স্যাঁতসেঁতে কাপড় ব্যবহার করতে পারে, যার কারণে জ্বালাপোড়া ও সংক্রমণ হতে পারে।
- স্যানিটারি উপকরণ পরিবর্তন কিংবা ফেলে দেওয়ার জন্য নিরাপদ জায়গা পেতে কিংবা শৌচাগারে যেতে নারী-কিশোরীদের যদি রাত হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয়, সে ক্ষেত্রে যৌন ও লিঙ্গভিত্তিক নির্যাতনের শিকার হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

৩ ডিএপিএস (ডিগনিটি, অ্যাকসেস, পারটিসিপেশন অ্যান্ড সেফটি) হলো জরুরি কর্মসূচির আওতাধীন একটি রূপরেখা https://www.ifrc.org/Global/Photos/Secretariat/201505/Gender%20Diversity%20MSCs%20Emergency%20Programming%20HR3.pdf

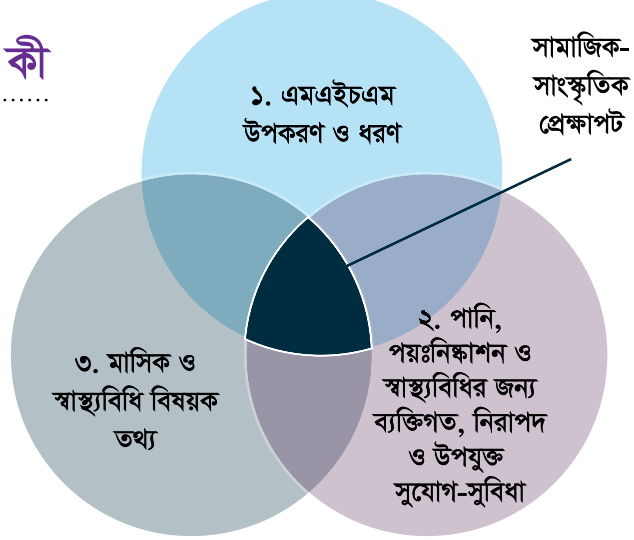
৪ সোমার, এম., মিট, এম., ক্ল্যাটওর্থি, ডি. এ টুলকিট ফর ইন্টিগ্রেটিং মেনস্ট্রুয়াল হাইজিন ম্যানেজমেন্ট (এমএইচএম) ইনটু হিউম্যানিটারিয়ান রেসপন্স। (প্রথম সংস্করণ)। নিউ ইয়র্ক; ২০১৭

- মাসিকের সময় অনেক নারী ও কিশোরীর চলাচলে কঠোর বিধিনিষেধ আরোপ করা হয় এবং তাদেরকে বাড়িতে থাকতে বাধ্য করা হয়। তাদের পানি আনতে যেতে সমস্যা হয়, স্বাস্থ্য সেবা নেওয়া কিংবা কাজ করা সম্ভব হয় না। মানসম্মত ব্যবস্থা কিংবা উপকরণ না থাকলে অনেক কিশোরী মাসিকের সময় স্কুলে যেতে পারে না।
- মাসিকের সঙ্গে ব্যাথা, অস্বস্তি এবং রক্তক্ষরণের কারণে দুশ্চিন্তা ও বিব্রত বোধ তৈরি হয়।

২.৩ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কী

মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা কিংবা মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বলতে কিছু নির্দিষ্ট কার্যক্রম ও পদক্ষেপকে নির্দেশ করে, যা নারী ও কিশোরীদের মর্যাদা ও আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন উপায়ে মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে।

বাজার/শপিং এলাকার নামমাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা শুধুমাত্র প্যাড সরবরাহ করা বা শিক্ষা প্রদানের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। একটি সমন্বিত কার্যকরী মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় তিনটি উপাংশ রয়েছে (চিত্র - ১)[৫,৬]



১. **মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যস্থাপনা উপকরণ ও সহায়ক জিনিসপত্র**
মাসিককালীন রক্তের প্রবাহ শোষণ করতে এর মধ্যে আছে প্যাড, কাপড়, অন্তর্বাস, পট্টি ইত্যাদি। এ ছাড়া এমন জিনিসপত্র রয়েছে যা বিভিন্ন উপকরণের ব্যবহার, ধোয়া, শুকানো কিংবা বর্জ্য নিষ্পত্তি করতে সহায়তা করে।

২. **পানি, পয়ঃনিষ্কাশন ও স্বাস্থ্যবিধির উন্নয়ন (ওয়াশ) জন্য ব্যক্তিগত, নিরাপদ ও মানসম্মত ব্যবস্থা**
এর মধ্যে রয়েছে ব্যবহৃত উপকরণ পরিবর্তনের সুযোগ-সুবিধা ও অবকাঠামো, কাপড় ধোয়া ও শুকানোর ব্যবস্থা, পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড ও অন্তর্বাস, গোসলের ব্যবস্থা, স্যানিটারি পণ্য ও ব্যবহৃত পানি অপসারণের ব্যবস্থা।

৩. **মাসিক ও স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ক তথ্য**
এখানে মাসিকের প্রক্রিয়া (বিশেষত কিশোরীদের জন্য) সম্পর্কিত তথ্যাদি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এ ছাড়া মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা উপকরণের যেকোনো বিতরণ সম্পর্কে (সেগুলোর ব্যবহার, রক্ষণাবেক্ষণ, বর্জ্য নিষ্পত্তি করা ইত্যাদি) সম্পর্কে তুলে ধরা এবং সুস্থ থাকার তথ্য।

ব্যক্তিগত পছন্দ-অপছন্দ, বিভিন্ন সামাজিক-সাংস্কৃতিক বিষয় ও ভৌত প্রতিবন্ধকতাসহ নানা কারণে এসব উপাদানের সবগুলোই প্রভাবিত হয়ে থাকে। সামাজিক ও সাংস্কৃতিকভাবে মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যস্থাপনা বাস্তবসম্মত কি'না এবং তা পরিবর্তনশীল চাহিদা ও বাধার সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ কি'না, তা নিশ্চিত করতে নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের সব সময় সম্পৃক্ত রাখা ও পরামর্শ প্রদান করা কঠিন ব্যাপার।

মূল পাঠঃ শুরু থেকেই পুরুষ ও কিশোরদের সম্পৃক্ত করা

মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যস্থাপনা কর্মসূচিতে পুরুষ ও কিশোরদের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করা কিংবা তাদের সম্পৃক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে করে তারা নারী ও কিশোরীদের প্রয়োজন সম্পর্কে সচেতন হয়, নানাভাবে সহযোগিতা করে, লজ্জাবোধ কমায় এবং ক্ষতিকর টাবু বা কুসংস্কার দূর করতে সহযোগিতা করতে পারে। তাদের এই সহযোগিতা এমএইচএম কার্যক্রমের সফলতার ক্ষেত্রে অপরিহার্য।

৫ সোমার এম, মিট এমএল, ক্ল্যাটওর্থি ডি, ব্রামুচি জি, হুইলার ই, রত্নানায়েক আর। What is the scope for addressing menstrual hygiene management in complex humanitarian emergencies? A Global review.

৬ আইএফআরসি। মেনস্ট্রুয়াল হাইজিন ম্যানেজমেন্ট (এমএইচএম) ইন ইমার্জেন্সিস: কনসলিডেটেড রিপোর্ট। ২০১৬। https://watsanmissionassistant.wikispaces.com/file/view/menst-rual-hygiene-management-in-emergencies_consolidated report 2016.pdf

২.৪ মানবিক মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমে কারা সম্পৃক্ত?

মানবিক সহায়তা বিষয়ক অনেক এজেন্সিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা পরিচালিত হয় 'ওয়াশ' কিংবা 'সুরক্ষা' বা 'প্রটেকশন' কর্মসূচির অধীনে। যদিও এটি এমন একটি খাত হতে পারে, যেটি কিনা সংশ্লিষ্ট এজেন্সির সদরদপ্তর (কিংবা বৈশ্বিক) পর্যায়ে দায়বদ্ধ থাকবে। এমনও হতে পারে যে এটি সংশ্লিষ্ট এজেন্সির পরিচালন পর্যায়ে দায়বদ্ধ থাকবে।

আইএফআরসি'র বৈশ্বিক পর্যায়ে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার সার্বিক দায়দায়িত্ব 'ওয়াশ' কর্মসূচির মধ্যে পড়ে। মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা-কে সহযোগিতার অনেক গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম 'ওয়াশ' কর্মসূচির আওতায় রয়েছে যেমন পানি সরবরাহ, শৌচাগার ও গোসলের জায়গাসহ পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ ও পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক জিনিসপত্র। যদিও কিছু কার্যক্রমে 'সুরক্ষা' কর্মসূচি অগ্রণী ভূমিকা পালন করে থাকে। তবে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের পাশাপাশি সার্বিক সমন্বয় ও একে অপরের সঙ্গে কাজ করার দায়িত্ব কার অধীনে থাকবে, সে বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচি নিয়ে কাজ করা একটি খাতের পক্ষে সম্ভব নয়। শক্তিশালী সমন্বয় ও যৌথ পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন ও পর্যবেক্ষণ এ ক্ষেত্রে অপরিহার্য; বিশেষ করে 'ওয়াশ', পিজিআই, স্বাস্থ্য ও আশ্রয়ণ বিষয়ক কর্মসূচির জন্য। সেই সঙ্গে মনো-সামাজিক সহযোগিতা (পিএসএস), দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ এবং শিক্ষা বিষয়ক কর্মসূচির জন্যও অপরিহার্য।

বিতরণকৃত উপকরণের সাদৃশ্য এড়াতে, সংস্কৃতির সঙ্গে সাংঘর্ষিক উপকরণের বিতরণ ঠেকাতে, মানসম্মত কিটের পক্ষে প্রচার চালাতে, সেই সঙ্গে জাতীয় নির্দেশিকা, নীতিমালা, লক্ষ্যমাত্রা ও মানবিক মানদণ্ডের (যেমন স্ফেয়ার[৭]) সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ কার্যক্রম নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে জাতীয় মন্ত্রিসভা, বিভিন্ন গ্রুপ ও সংশ্লিষ্ট খাতের সঙ্গে সমন্বয় ও সহযোগিতামূলক সম্পর্ক স্থাপন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় কিংবা ওয়াশ, ওয়াশ ক্লাস্টার, প্রটেকশন ক্লাস্টার (জিবিভি সাব-ক্লাস্টারসহ) ও জাতীয় এমএইচএম কার্যকরী গ্রুপের (যদি থাকে) সঙ্গে সম্পৃক্ততা নিশ্চিত করতে হবে।

মূল বার্তাসমূহের সারাংশ

- মাসিকের সময় নারী ও কিশোরীরা অনেকগুলো জরুরি বাধা মোকাবেলা করে। যেমন স্যানিটারি উপকরণের ঘাটতি, ব্যক্তিগত গোপনীয়তা ক্ষুণ্ন হওয়া, দুশ্চিন্তা ও অস্বস্তি, সাংস্কৃতিক টাবু ও বিভিন্ন ধরনের বিধিনিষেধ এবং অস্বাস্থ্যকর শৌচাগার, গোসলখানা, শুকানোর জায়গা ও বর্জ্য ব্যবস্থাপনা।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করা না গেলে নারী ও কিশোরীদের ক্ষত , জ্বালাপোড়া, যৌন নির্যাতন ও লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতার শিকার হওয়ার আশঙ্কা থাকে। এ ছাড়া চলাচল এবং বিভিন্ন সেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা তৈরি হতে পারে।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বহু-খাত সংশ্লিষ্ট একটা ইস্যু এবং নারী ও কিশোরীদের ক্রমাগত পরিবর্তনশীল চাহিদা মেটাতে গৃহীত বিস্তৃত কার্যক্রমের জন্য এসব খাতের শক্তিশালী সমন্বয় খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- কার্যকরী মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের ক্ষেত্রে অপরিহার্য তিনটি উপাদান হলো–মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণসহ সংশ্লিষ্ট অন্যান্য জিনিসপত্রের সহজলভ্যতা; ব্যক্তিগত, নিরাপদ ও মানসম্মত ওয়াশ ব্যবস্থাপনা এবং তথ্য। এই তিনটি উপাদানই ব্যক্তির পছন্দ-অপছন্দ, ভৌত প্রতিবন্ধকতা, সামাজিক-সাংস্কৃতিক নানা বিষয়, সংস্কার ও বিধি নিষেধের কারণে প্রভাবিত হয়।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রম সক্রিয় রয়েছে কি'না, প্রয়োজন কিংবা বাধা মোকাবিলা করছে কি'না, কিংবা সামাজিক ও সাংস্কৃতিকভাবে যথাযথ কি'না, তা নিশ্চিত হতে নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের সবসময় সম্পৃক্ত রাখা কিংবা পরামর্শ প্রদান করা কঠিন ব্যাপার।
- যেসব নারী ও কিশোরী প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর মধ্যে পড়ে এবং যাদের বাড়তি সহযোগিতা প্রয়োজন, তাদের চিহ্নিত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেমন শারীরিক প্রতিবন্ধী, তৃতীয় লিঙ্গের সদস্য, একাকী বসবাসকারী কিশোরী কিংবা যাদের শিক্ষাগ্রহণের প্রতিবন্ধকতা রয়েছে।

---

৭ স্ফেয়ার ২০১৮ : https://www.spherestandards.org/handbook-2018

২.৫ মাসিককালীন স্বাস্থ্য উপকরণসমূহকে অর্থবহ করে তোলা

সংকটে থাকা ব্যক্তিদের মাঝে বিভিন্ন উপকরণ ও নন-ফুড আইটেম (এনএফআই) বিতরণ করা রেড ক্রস রেড ক্রিসেন্টের ত্রাণ কর্মসূচির ক্ষেত্রে সব সময়ের জন্যই একটা মৌলিক কর্মসূচি। এই বিতরণ সরাসরি পণ্য কিংবা নগদ অর্থ ও ভাউচারের মাধ্যমে হতে পারে।

নিচের চিত্র-১ এ সংক্ষেপে হাইজিন, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা ও ডিগনিটি কিটস (মর্যাদাসূচক উপকরণ) সম্পর্কে পর্যালোচনা করা হয়েছে, যেগুলো সাধারণত মানবিক কার্যক্রমের সময় 'ন্যাশনাল সোসাইটিস' সরবরাহ করে থাকে। জনগোষ্ঠী ভেদে ডিগনিটি কিটস বিভিন্ন রকম হতে পারে; এমনকি বিভিন্ন মেয়াদকালে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে বহুবিধ উপায়ে বিতরণ করা যেতে পারে।

	এইচ– হাইজিন কিটস	এম– এমএইচএম কিটস	ডি– ডিগনিটি কিটস
এটা কী	এনএফআই	এনএফআই	প্রোগ্রামিং টুল
নেতৃত্বে	ওয়াশ	ওয়াশ	পিজিআই
উদ্দিষ্ট ব্যবহারকারী	পরিবার	ব্যক্তিগত (প্রজননক্ষম প্রত্যেক নারীর জন্য একটি উপকরণ)	ব্যক্তিগত (প্রতি নারীর জন্য একটি কিট)
উপকরণের ধরন	৫-৭ জন প্রতি বাড়িতে (অথবা পরিবারে)	ডিসপোজাল এমএইচএম কিট 'এ'; পুর্নব্যবহারযোগ্য এমএইচএম কিট 'বি'	নারীদের ডিগনিটি কিটস[৮]
উদ্দেশ্য	প্রতি বাড়িতে পাঁচজনের জন্য মৌলিক হাইজিন উপকরণ সরবরাহ, প্রতি এক মাসের জন্য	প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহ করা, যেগুলো নারী ও কিশোরীদের মর্যাদা ও পরিচ্ছন্নতা রক্ষার মাধ্যমে মাসিক ব্যবস্থাপনায় সক্ষম করে তোলে	নিরাপত্তা ও চলাচলের উন্নয়ন ঘটানো, প্রজনন স্বাস্থ্য ও এসজিবিভি সংক্রান্ত নানা বিষয় সম্পর্কে তথ্য সরবরাহের পাশাপাশি নারীদের মর্যাদা রক্ষায় সহযোগিতা করা
কতদিন টেকসই থাকে	সাধারণত এক থেকে তিন মাস। পুর্নব্যবহারযোগ্য উপকরণগুলো নিয়মিত রিফিল করা।	উপকরণসমূহের ধরনের ওপর নির্ভর করে। প্রথমে বিতরণ; এরপর পুনর্ব্যবহারযোগ্য উপকরণগুলো নিয়মিত রিফিল করা।	সাধারণত একবারের জন্য বিতরণ; কোনো ত্রাণসামগ্রী নয়। পুর্নব্যবহারযোগ্য উপকরণগুলো রিফিলের বিষয়টি বিবেচনা প্রয়োজন এবং চাহিদা পূরণে অন্যান্য কিট বিতরণের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করা।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ে কিছু গুরুত্বপূর্ণ ইস্যু রয়েছে

- হাইজিন উপকরণসমূহ সাধারণত একটি পরিবারের জন্য করা হয়ে থাকে, যেখানে পরিবারে কতজন নারী সদস্য আছে এবং কতজনের মাসিক হয় তা নির্বিশেষে একটা নির্দিষ্ট পরিমান প্যাড এর ব্যবস্থা রাখা হয়।
- জরুরি পরিস্থিতিতে উপকরণ বিতরণের প্রথম ধাপে এমন কিছু জিনিস অন্তর্ভুক্ত হয়ে যায়, যেগুলো সামাজিক কিংবা সাংস্কৃতিক ভাবে উপযুক্ত নয় অথবা সংশ্লিষ্ট প্রেক্ষাপটে যেগুলো নারী ও কিশোরীরা পছন্দ করেন না। এমনটা ঘটলে বিতরণকৃত উপকরণ অব্যবহৃত হয়ে পড়ে থাকতে পারে, বাতিল কিংবা বিক্রি করে দিতে হতে পারে। সবচেয়ে বড় কথা হলো মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির অনেক চাহিদা অপূরণীয় থেকে যায়। বিভিন্ন সংস্কৃতি কিংবা প্রেক্ষাপটে মাসিক ব্যবস্থাপনায় পছন্দ-অপছন্দ, উপকরণ এবং ব্যবহারের ক্ষেত্রে ব্যাপক বৈচিত্র্য রয়েছে, যা বিবেচনায় রাখা জরুরি।

৮ প্রেক্ষাপটের ভিন্নতায় আরো দল বা গ্রুপ তৈরি করা যেতে পারে; যেমন : পুরুষ, শিশু, প্রতিবন্ধী, বয়স্ক কিংবা যৌন কর্মীদের জন্য।

- ধোয়া, শুকানো, স্যানিটারি উপকরণ ডিসপোসের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র (যেমন: কাপড় ধোয়ার সাবান, ধোয়ার জন্য বালতি, দড়ি ও খুঁটি, শুকানোর সময় ব্যক্তিগত গোপনীয়তা নিশ্চিত করতে অতিরিক্ত কাপড়, গোপনীয়তা রক্ষা বা ডিসপোসের জন্য ব্যাগ) সাধারণত ডিগনিটি কিটসের (অথবা পরিচ্ছন্নতা উপকরণ) মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকে না।
- ডিগনিটি কিটস[৯] হলো কর্মসূচির একটা উপকরণ, যার লক্ষ্য হলো বৃহৎ পরিসরে সুরক্ষার কাজ করা। এ ছাড়া বয়স, লিঙ্গ ও সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত উপকরণ, যেমন মাথা ঢাকার কাপড় (হেডস্কারভস), চাদর, বাঁশি ও টর্চলাইট সরবরাহের মাধ্যমে নারী ও কিশোরীদের মর্যাদা, নির্বিঘ্ন চলাচল ও নিরাপত্তা বাড়ানোর ক্ষেত্রে ডিগনিটি টুলস হলো প্রথম ও অন্যতম একটা পরিকল্পনা। নারী ও কিশোরীদের (কিংবা লক্ষিত অন্য কোনো গ্রুপ) সঙ্গে আলোচনা করে, তাদের মতামতের ভিত্তিতে এবং তাদের প্রয়োজনকে প্রাধান্য দিয়ে ডিগনিটি কিটস চূড়ান্ত করা হয়। এগুলো সবসময় স্থানীয়ভাবে সংগ্রহ করা হয় এবং যেকোনো জরুরি পরিস্থিতি কিংবা মানবিক সংকটের প্রথম কিংবা চূড়ান্ত ধাপের সময় বিতরণ করা হয় না। যেহেতু মাসিকের প্রথম দিন থেকেই নারী ও কিশোরীদের রক্তক্ষরণ শুরু হয়, সেহেতু ডিগনিটি কিটস তাদের প্রাথমিক এনএইচএম (ন্যাশনাল হেলথ মিশন) চাহিদা মেটাতে পারে না। এ কারণে হাইজিন উপকরণের পরিপূরক হিসেবে এগুলো (সাদৃশ্যপূর্ণ উপকরণ এড়াতে সমন্বয়ের মাধ্যমে) বিতরণ করা উচিৎ।
- ডিগনিটি কিটস বিতরণ এককালীন হয়ে থাকে। এটা নারী ও কিশোরীদেও মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির চাহিদা ধারাবাহিকভাবে মেটায় না। ডিসপোসেবল স্যানিটারি প্যাডস (পুনঃব্যবহারযোগ্য স্যানিটারি প্যাড) ও সাবান খুব দ্রুত ফুরিয়ে যায়; এমনকি কাপড় কিংবা পুনঃর্ব্যবহারযোগ্য স্যানিটারি প্যাডও নষ্ট হয়ে যায় এবং খুব বেশি দিন শোষণের ক্ষমতা থাকে না (কাপড় কিংবা প্যাডের মানের ভিত্তিতে সাধারণত তিন থেকে ১২ মাস)। বিভিন্ন উপকরণ কতদিন টিকবে এবং পুনঃব্যবহারযোগ্য উপকরণ কিভাবে পাল্টাতে কিংবা রিফিল করতে হবে, তা অবশ্যই বিবেচনায় রাখতে হবে এবং যেকোনো উপকরণ বিতরণের কর্মপরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।
- মাসিককালিন উপকরণ কিভাবে ব্যবহার করতে হয়, রক্ষণাবেক্ষণ করতে হয় ও ফেলে ডিসপোজ করতে হয়, (যেমন কিভাবে ধুতে হয়, শুকাতে হয় কিংবা ধ্বংস করতে হয়) সে বিষয়ক তথ্য অধিকাংশ পরিচ্ছন্নতা ও ডিগনিটি উপকরণে অন্তর্ভুক্ত থাকে না। কিভাবে সুস্থ থাকা যায় এবং মাসিকের প্রক্রিয়া কি, সে বিষয়ক তথ্যও থাকে না। মাসিকের উপকরণ রক্ষণাবেক্ষণও ব্যবহারের পদ্ধতি সম্পর্কে নারী ও কিশোরীদের মধ্যে ভুল তথ্য কিংবা সাংস্কৃতিক বিশ্বাস থাকতে পারে। এটা ধরে নেওয়া যাবে না যে, এসব উপকরণ ব্যবহারের পদ্ধতি নারী ও কিশোরীদের জানা আছে (এ বিষয় গুলো প্রদর্শন করা এবং তথ্য প্রদান করা একটা জটিল ব্যাপার)

৯ রেড ক্রস রেড ক্রিসেন্টের দৃষ্টিতে। অন্যান্য সংস্থা বা প্রতিষ্ঠানের কাছে পরিচ্ছন্নতা, সম্ভ্রম (ডিগনিটি) ও নারী পরিচ্ছন্নতা উপকরণের সম্পর্কে ভিন্ন ভিন্ন সংজ্ঞা থাকতে পারে।

১০ 'ইউনিসেফ গাইডেন্স : ইমিডিয়েট রেসপন্স ওয়াশ অ্যান্ড ডিগনিটি কিটস অ্যান্ড ফ্যামিলি হাইজিন অ্যান্ড ডিগনিটি কিটস (২০১৫)' নির্দেশিকা থেকে নেওয়া উদাহরণের ওপর ভিত্তি করে।

জরুরি পরিস্থিতিতে কিটস (উপকরণ) বিতরণের ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয়সমূহ[১০]

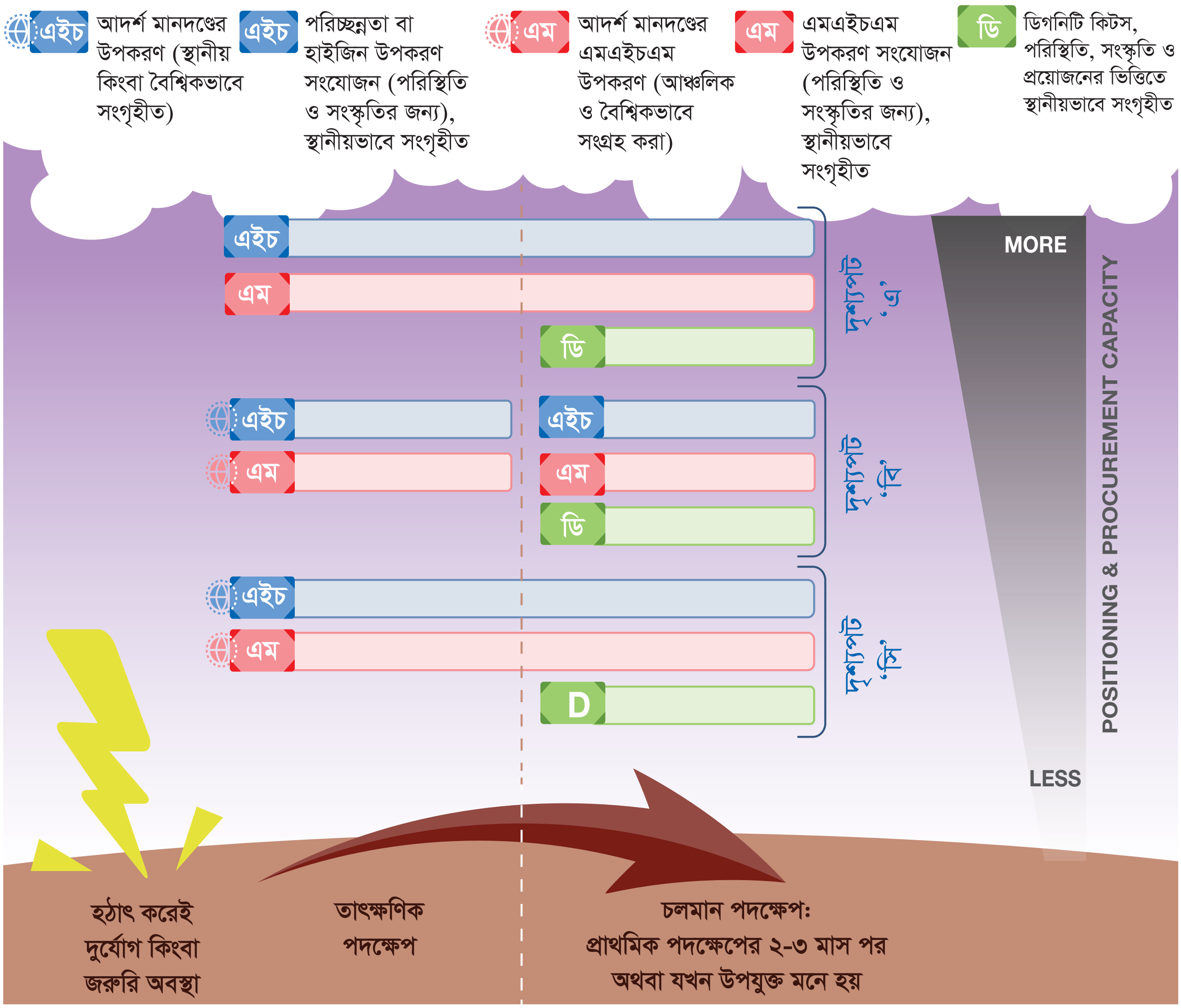
গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট

- ডিগনিটি কিটস[১১] এমন কোনো ত্রাণ-উপকরণ নয়, যেগুলো আগেই চূড়ান্ত করা যেতে পারে। এটা সবসময় প্রাথমিক ও বড় ধরনের সহায়তার পর বিতরণ করা হয় (এবং ডিগনিটি কিটসের উপকরণ আলোচনার পর এবং বিদ্যমান রীতিনীতি বিবেচনায় নিয়ে নির্ধারণ করা হয়)।
- পরিবারের পরিচ্ছন্নতা বা হাইজিন উপকরণের মধ্যে স্যানিটারি প্যাড অন্তর্ভুক্ত করা থাকলেও তা সার্বিক ও কার্যকর ভাবে এমএইচএম-এর চাহিদা পূরণ করে না।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ আগেই নির্ধারণ করা যেতে পারে এবং জরুরি পরিস্থিতির শুরুতেই এগুলো বিতরণ করা যেতে পারে, যাতে করে মাসিকের সময় নারী ও কিশোরীদের জরুরি চাহিদা পূরণ করা যায়।
  - প্রকৃতপক্ষে বলতে গেলে (দৃশ্যপট 'এ' দেখুন) দেশভেদে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ তৈরি ও আগেই এসব উপকরণ চূড়ান্ত করার অংশ হিসেবে জাতীয় পর্যায়ে এসব উপকরণ ব্যবহারের চর্চাকে মূল্যায়ন করা যেতে পারে।
  - যেসব দেশে জাতীয়ভাবে স্বীকৃত মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ নেই (দৃশ্যপট 'বি' ও 'সি'), সে সব দেশের ক্ষেত্রে আদর্শ মানদণ্ডের উপকরণ চূড়ান্ত করা যেতে পারে এবং প্রথম ধাপেই বিতরণ করা যেতে পারে। বিতরণের পর নারী ও কিশোরীদের যে প্রতিক্রিয়া পাওয়া যাবে, তা ব্যবহার করে পরবর্তী সময়ে ওই দেশের জন্য এমএইচএম উপকরণ নির্ধারণ করা যেতে পারে।

দুর্যোগের আগে উপকরণ নির্ধারণের মাত্রা এবং ন্যাশনাল সোসাইটির আহরণ সক্ষমতার ওপর ভিত্তি করে এসব সামগ্রী বিতরণের সময় সাধারণত তিন ভিন্ন ধরনের পরিস্থিতি তৈরি হয় (চিত্র ২ দেখুন)।

পরিস্থিতি 'এ': কোনো দেশে স্থানীয়ভাবে স্বীকৃত উপকরণসমূহ; সবই স্থানীয়ভাবে সংগৃহীত।
পরিস্থিতি 'বি': দেশ কিংবা আঞ্চলিক পর্যায়ে আদর্শ মানদণ্ডের উপকরণসমূহ নির্ধারণ করে রাখা; প্রাথমিক সহায়তার (পুনর্বিতরণ ও পুনর্ভরণযোগ্য উপকরণসহ) পর স্থানীয়ভাবে সংগৃহীত।
পরিস্থিতি 'সি': দেশ কিংবা আঞ্চলিক পর্যায়ে আদর্শ মানদণ্ডের উপকরণসমূহ নির্ধারণ করে রাখা; জরুরি অবস্থায় সহায়তার সময় স্থানীয়ভাবে সীমিত অথবা কোনো ধরনের উপকরণ (পুর্নবিতরণ ও পুনর্ভরণযোগ্য উপকরণসহ) সংগ্রহ করা হয় না।

[১১] কিছু ন্যাশনাল সোসাইটিসের ক্ষেত্রে ডিগনিটি কিটসের উপকরণ একটা সীমিত পরিসরে স্থানীয়ভাবে স্বীকৃত থাকতে পারে। এই নথির উদ্দেশ্য হলো, ন্যাশনাল সোসাইটি ও অভিযানের অংশীদাররা যেসব সার্বজনীন পরিস্থিতি মোকাবেলা করে, সে সম্পর্কে সাধারণ নির্দেশনা সরবরাহ করা। আর এ কারণেই এই নির্দেশিকাটি প্রাসঙ্গিক।



চিত্র ২ : দুর্যোগ পূর্ব অবস্থার উপর ভিত্তি করে ন্যাশনাল সোসাইটির কিট সংগ্রহের সক্ষমতা এবং তা বিতরণের জন্য বিভিন্ন পরিস্থিতির চিত্র।

উপকরণের সাদৃশ্য এড়ানোর নির্দেশনা

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

কেবল প্যাড ও অন্তর্বাস সরবরাহের মাধ্যমে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার প্রয়োজন মেটানো যায় না

- প্যাড ও অন্তর্বাসের পাশাপাশি ধোয়া, শুকানো ও ডিসপোজের কাজে প্রয়োজনী জিনিসপত্র এবং মাসিকের জিনিস পত্রের ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের তথ্যও বিতরণ করতে হবে।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা ও ডিগনিটি কিটস করা হয়েছে ব্যক্তিগত ব্যবহারের বিষয়টি বিবেচনায় রেখে, যাতে করে প্রতিটি বাড়ির নারী ও কিশোরীরা আলাদা আলাদাভাবে এসব উপকরণ পায় (প্রতি বাড়ির জন্য একটি উপকরণ নয়)।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার বিকল্প ডিগনিটি কিটস নয়

- ধোয়া, শুকানো ও ডিসপোজ করার এবং মাসিককালীন উপকরণের ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের তথ্য সাধারণত ডিগনিটি কিটসে অন্তর্ভুক্ত থাকে না।
- ডিগনিটি কিটসের পর্যালোচনা ও নকশা, আহরণ ও বিতরণের জন্য সময়ের প্রয়োজন সময় প্রয়োজন (সাধারণত তিন থেকে ছয় মাস); এই সময়ের মধ্যে নারী ও কিশোরীদের মাসিক চলতে থাকে এবং তাদের মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ প্রয়োজন।
- ডিগনিটি কিটস সাধারণত এককালীন বিতরণযোগ্য; মাসিকের ব্যবহৃত কাপড়, কাপড় ধোয়ার সাবান, গোসলের সাবান (এবং ডিসপোজে সহায়তার জন্য পেপার ব্যাগের মতো অন্যান্য জিনিসপত্র) সবই দ্রুত শেষ হয়ে যায়। এ ক্ষেত্রে রিফিল/টপ আপের ক্ষেত্রে পরিষ্কার রূপরেখা থাকা উচিৎ, যাতে করে নারী ও কিশোরীরা তাদের মাসিকের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ পায় (সবসময় নগদ অর্থ খরচ ও স্থানীয় বাজার ব্যবস্থাকে সহযোগিতার সম্ভাবনা মূল্যায়ন করতে হবে)।

সাদৃশ্যপূর্ণ উপকরণ এড়াতে নির্দেশনা	
তাৎক্ষণিক পদক্ষেপ	**হাইজিন উপকরণ ও মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ বিতরণের ক্ষেত্রে :** • পরিচ্ছন্নতা বা হাইজিন উপকরণ থেকে স্যানিটারি জিনিসপত্র সরিয়ে ফেলুন শুধু পরিচ্ছন্নতা উপকরণ বিতরণের ক্ষেত্রে : • পরিচ্ছন্নতা উপকরণ থেকে স্যানিটারি জিনিসপত্র বাদ দিন ডিগনিটি কিটস নন-ফুড আইটেম (এনএফআই) নয় এবং জরুরি অবস্থায় তাৎক্ষণিক পদক্ষেপে এগুলো বিতরণ করা হয় না।
চলমান পদক্ষেপ	**পরিচ্ছন্নতা বা হাইজিন উপকরণ, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ ও ডিগনিটি কিটস বিতরণের ক্ষেত্রে:** • পরিচ্ছন্নতা উপকরণ ও ডিগনিটি কিটস থেকে স্যানিটারি পণ্য সরিয়ে ফেলুন (শুধু এমএইচএম উপকরণে স্যানিটারি পণ্য থাকে) **অথবা** • পরিচ্ছন্ন উপকরণ থেকে স্যানিটারি পণ্য বাদ দিন এবং এটা নিশ্চিত করুন যে ডিগনিটি কিটস এবং এমএইচএম উপকরণের মধ্যে একই স্যানিটারি প্যাড রয়েছে (নোটঃ এর মানে হলো অনেক নারী/কিশোরী প্রয়োজনের চেয়ে বেশি প্যাড নিয়ে থাকেন এবং প্রয়োজন না থাকলেও অনেক বয়স্ক নারী, যাদের মাসিক হয় না, তারাও প্যাড নিয়ে থাকেন। পরিচ্ছন্নতা উপকরণ **ও** ডিগনিটি কিটস বিতরণ করার ক্ষেত্রে: • পরিচ্ছন্নতা উপকরণ থেকে স্যানিটারি পণ্য আলাদা করুন **এবং** • নিশ্চিত করুন যে ডিগনিটি কিটসে ন্যূনতম এমএইচ উপকরণ রয়েছে (উপকরণ ৮ দেখুন; প্যাড, অন্তর্বাস, কাপড় ধোয়ার সাবান, বালতি, ব্যাগ, দড়ি ইত্যাদি) এবং • দ্রুত ফুরিয়ে যাওয়া পণ্য (যেমন প্যাড, গোসল ও কাপড় ধোয়ার সাবান) রিফিল করা কিংবা পুনরায় সরবরাহ করার বিষয়টি ডিগনিটি কিটসে নিশ্চিত করুন (সময়কাল নির্ভর করে প্যাডের ধরণ ও পণ্যের পরিমাণের ওপর)। শুধু পরিচ্ছন্নতা উপকরণ বিতরণের ক্ষেত্রে: • পরিচ্ছন্নতা উপকরণ থেকে স্যানিটারি পণ্য বাদ দিতে হবে, যত দ্রুত সম্ভব পরিস্থিতির সঙ্গে সামঞ্জস্যপূণ করে তুলতে হবে। • দ্রুত ফুরিয়ে যাওয়া পণ্য (যেমন প্যাড, গোসল ও কাপড় ধোয়ার সাবান) রিফিল করা কিংবা পুনরায় সরবরাহ করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন (সময়কাল নির্ভর করে প্যাডের ধরণ ও পণ্যের পরিমাণের ওপর)।

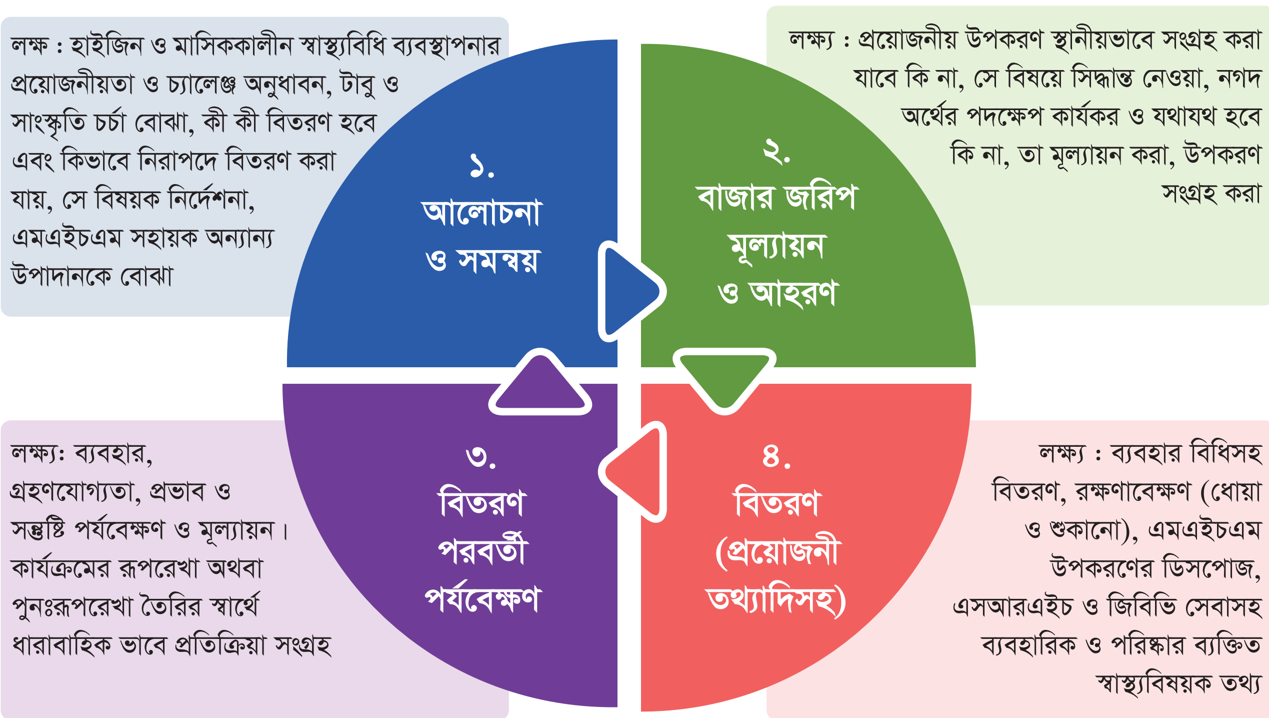
মনে রাখতে হবে

সব উপকরণেই এমন পণ্য থাকে, যেগুলো দ্রুত ফুরিয়ে যায়। এসব পণ্য নিয়মিত রিফিল/টপ-আপ করা প্রয়োজন (সরাসরি পণ্য কিংবা নগদ অর্থ প্রদানের মাধ্যমে)

উপকরণ বিতরণের কোনো অধিকার আছে কি না, সে বিষয়ে শুরু থেকেই পরিষ্কার পরিকল্পনা থাকতে হবে

এমএইচএম উপকরণের জন্য প্রয়োজনীয় প্রক্রিয়ার সার্বিক পর্যালোচনা

চিত্র-৩ এ জরুরি পরিস্থিতিতে মাসিককালীন হাইজিন বা পরিচ্ছন্নতা উপকরণের জন্য সুপারিশকৃত বহুল-ব্যবহৃত পদ্ধতি সম্পর্কে পর্যালোচনা তুলে ধরা হয়েছে (ডিগনিটি কিটসের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য, যেখানে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ অন্তর্ভুক্ত)। প্রক্রিয়াটি একটি চক্রের মতো (যেমন: বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ পর্যালোচনা পুনর্ভরণযোগ্য উপকরণকে অবহিতকরণ, উপকরণের পরিমাণ ও অন্যান্য কার্যক্রমের সঙ্গে অভিযোজন)। এই প্রক্রিয়া পরিস্থিতির ওপর ভিত্তি করে গ্রহণ করা উচিৎ।



চিত্র ৩ : পরিচ্ছন্নতা বা হাইজিন, ডিগনিটি ও মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ক নন-ফুড আইটেমের প্রক্রিয়া সম্পর্কিত সুপারিশের পর্যালোচনা

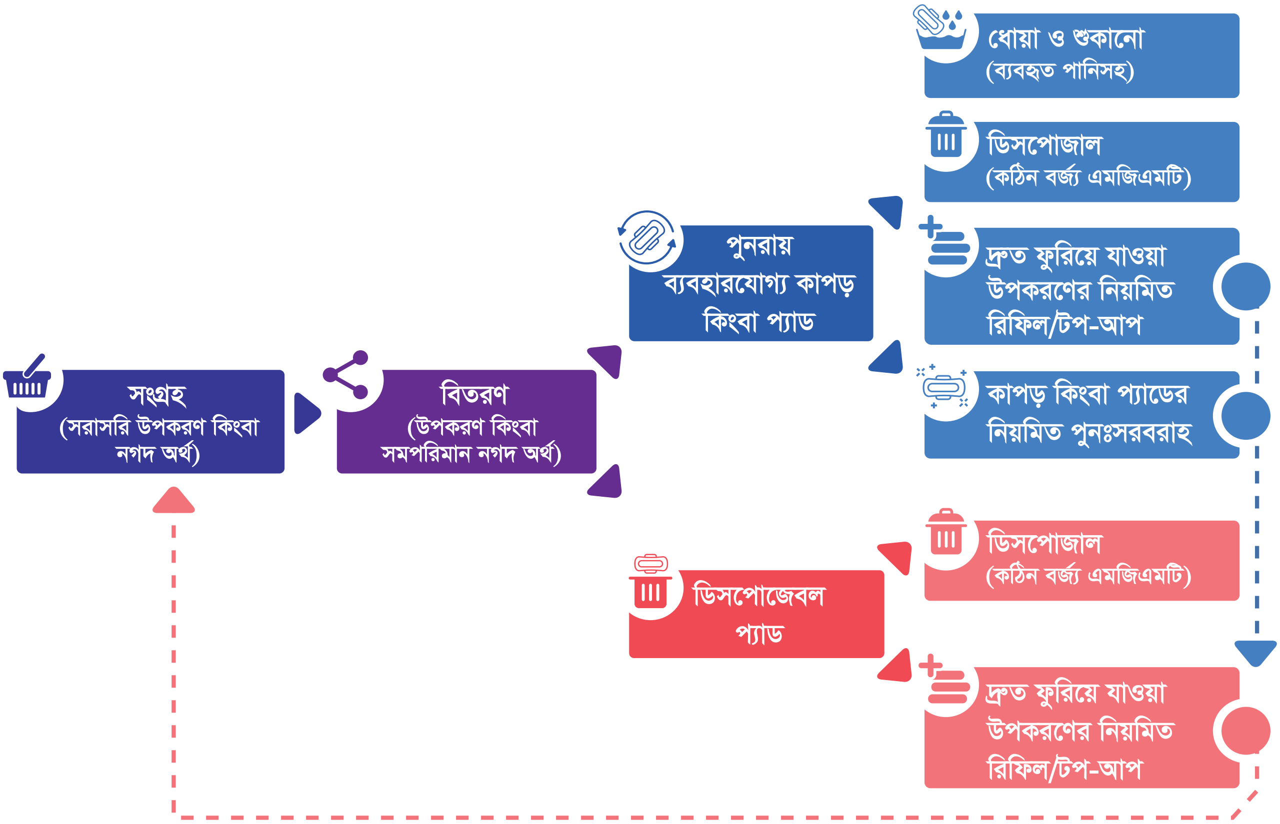
মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ন্যূনতম উপকরণসমূহ

মাঠ পর্যায়ের অভিজ্ঞতা ও প্রায়োগিক গবেষণার ভিত্তিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা ও ডিগনিটি কিটসের জন্য আইএফআরসি ন্যূনতম কিছু উপকরণ নির্ধারণ করেছে, যেসব উপকরণের লক্ষ্য হলো নারী ও কিশোরীদের মাসিককালীন স্বাস্থ্যসেবায় ভূমিকা রাখা।

উপকরণ ৮: মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য ন্যূনতম উপকরণ অন্তর্ভুক্ত হবে

ডিগনিটি ও মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ এবং মাসিক সংক্রান্ত জিনিসপত্র বাছাইয়ের সময় এগুলোর পুরো জীবনচক্র বিবেচনায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ। চিত্র ৪ এ পুর্নব্যবহারযোগ্য ও পুনর্ভরণযোগ্য উপকরণের মৌলিক জীবনচক্র সম্পর্কে আলোকপাত করা হয়েছে। আহরণ, বিতরণ, ব্যবহার, ধোয়া, শুকানো, ডিসপোজাল ও বর্জ্য ব্যবস্থাপনা ও দ্রুত ফুরিয়ে যাওয়া উপকরণের রিফিল কিংবা টপ-আপ থেকে শুরু করে পুরো প্রক্রিয়া অবশ্যই স্বীকৃত, পরিকল্পিত এবং নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনার ভিত্তিতে হতে হবে।

আহরণ ও বিতরণের পরিকল্পনার সময় জরুরি পরিস্থিতির মাত্রা, ধরণ (সহিংসতা, প্রাকৃতিক দুর্যোগ), জলবায়ু (শুষ্ক অথবা বৃষ্টি), জনসংখ্যা এবং স্থানের (আশ্রয় শিবির, শহর এলাকা, অনানুষ্ঠানিক আবাসন) বিষয়গুলো অবশ্যই বিবেচনায় রাখতে হবে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে পুনব্যবহারযোগ্য উপকরণ ধোয়া ও শুকানোর জন্য আলাদা জায়গা পাওয়া খুবই বাধা সাপেক্ষ বিষয়। যেখানে সম্ভব, সেখানে উপকরণসমূহ স্থানীয়ভাবে আহরণ করা উচিৎ। মাসিককালীন উপকরণের জন্য ক্যাশ ও ভাউচার ব্যবহারের মূল্যায়ন সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য ‘উপকরণ ৫’ দেখুন।



চিত্র ৪ : মানবিক কার্যক্রমে পুনব্যবহার যোগ্য ও ডিসপোজাল মাসিক বিষয়ক উপকরণের জীবনচক্র[১২]

ব্যবহৃত প্যাড কিংবা কাপড় ফেলে দেওয়ার জন্য নারী ও কিশোরীদের ব্যক্তিগত ও যথাযথ পাত্র থাকতে হবে, যাতে তাঁরা সেটি রাতে কিংবা দিনের যেকোনো সময় ব্যহারের ক্ষেত্রে স্বস্তিবোধ করে। প্যাড, কাপড় কিংবা অন্য কোনো উপকরণ শৌচাগারের প্যানে ফেললে আটকে যেতে পারে। অতিরিক্ত তথ্যের জন্য অধ্যায় ৩ এর ধাপ ৬ দেখুন (পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা) ।

দীর্ঘমেয়াদী বিপর্যয়ে মানুষ জন বাস্তুচ্যুত হতে পারে। সে ক্ষেত্রে দীর্ঘ সময় ধরে তাদের অস্থায়ী আশ্রয় কেন্দ্রে বসবাস করতে হয়। এ ধরনের পরিস্থিতিতে উপার্জনক্ষম কার্যক্রম বিবেচনা করতে হবে। যেমন নারীরা পুনব্যবহার যোগ্য প্যাড বানাতে পারে; অথবা অংশিদারিত্বের ভিত্তিতে নারী/কিশোরীরা স্যানিটারি উপকরণ অন্যদের কাছে বিক্রি করার জন্য বিক্রয় প্রতিনিধি হিসেবে কাজ করতে পারে।

অতিরিক্ত তথ্য: মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি এবং মর্যাদা (ডিগনিটি) কিট সম্পর্কিত প্রায়শই জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নগুলি দেখুন।

[১২] (সোমার, এম., মিট, এম., ক্ল্যাথওর্থি ২০১৬) থেকে নেওয়া

মাঠ পর্যায়ের অভিজ্ঞতা

উগান্ডার উত্তরাঞ্চলীয় একটি আশ্রয় শিবিরে একটি আইএনজিও নারী ও কিশোরীদের মাঝে 'ওয়াশ ডিগনিটি কিটস' বিতরণ করে। এর মধ্যে অন্যান্য উপকরণের সঙ্গে কাপড়ের প্যাড ও অন্তর্বাস ছিল, যেগুলো ধোয়া যায়। ওই আশ্রয় শিবিরের বেশির ভাগ মানুষ গণশৌচাগার ও গোসলখানা ব্যবহার করত (প্রথম পর্যায়ে)।

কাপড়ের প্যাড ও অন্তর্বাস ধোয়ার জন্য নারী ও কিশোরীদের কোনো বালতি বা গামলা দেওয়া হয়নি। নারীরা পাশের নদীতে গোসল কিংবা কাপড় পরিষ্কারের সময় প্যাড ও অন্তর্বাস ধুয়ে শুকানোর জন্য বাঁশের সঙ্গে ঝুলিয়ে রাখত। অনেক সময় শুকানোর আগেই ভেজা অবস্থায় আবার ওই প্যাড ব্যবহার করত তাঁরা। জানা গেছে, পুরুষ কিংবা ছেলেরা দেখে ফেলবে, এই ভয়ে নারী/কিশোরীরা এসব প্যাড খোলা জায়গায় শুকাতে দিত না।

যে এনজিও এসব প্যাড দিয়েছিল, তারা ওই আশ্রয় কেন্দ্রে পানি সরবরাহের দায়িত্বে ছিল না। পরে জানা গেল, নারীরা নদীর যে জায়গায় এগুলো পরিষ্কার করত, সেখান থেকে মাত্র ৫০ মিটার দূরত্বেই আশ্রয় কেন্দ্রের পানি সরবরাহের মূল কেন্দ্রটি অবস্থিত।

শিক্ষণীয় বিষয় ১: পুনর্ব্যবহারযোগ্য প্যাড নারী ও কিশোরীরা কিভাবে পরিষ্কার করবে এবং শুকাবে, সে বিষয়ে পর্যালোচনা করা কিংবা তাদের সঙ্গে আলোচনা করা দুরূহ ব্যাপার। নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করা এ ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ।

শিক্ষণীয় বিষয় ২: অন্যান্য সহজবোধ্য (ওয়াশ, সুরক্ষা, শিক্ষা, স্বাস্থ্য ইত্যাদি) সঙ্গে যোগাযোগ ও সমন্বয় করার বিষয়টিকে উপেক্ষা করা যাবে না।

সংক্ষেপে মূল বার্তাসমূহ

- মাসিক একান্ত ব্যক্তিগত ব্যাপার এবং সবার জন্যই উপযুক্ত হবে, এমন কোনো উপকরণ নেই। ভিন্ন ভিন্ন প্রেক্ষাপট ও সংস্কৃতিতে মাসিক ব্যবস্থাপনার উপকরণ, ব্যবহারের ধরন ও সাংস্কৃতিক মূল্যবোধে ব্যাপক বৈচিত্র্য রয়েছে। এই বিষয়গুলো অবশ্যই বিবেচনায় রাখতে হবে।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার উপকরণ ত্রাণ সামগ্রীর মধ্যে পড়ে, যেগুলো আগে থেকেই বাছাই করা যেতে পারে (স্থানীয় মানদণ্ড কিংবা আদর্শ মানদণ্ডের ভিত্তিতে) এবং মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার প্রয়োজন মেটাতে তাৎক্ষণিক পদক্ষেপ হিসেবে এগুলো বিতরণ করা যেতে পারে। প্রকৃতপক্ষে দেশভেদে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ তৈরি এবং আগেই এসব উপকরণ চূড়ান্ত করার অংশ হিসেবে জাতীয় পর্যায়ে এসব উপকরণ ব্যবহারের চর্চাকে মূল্যায়ন করা যেতে পারে। অথবা, প্রথম ধাপে আদর্শ মানদণ্ডের উপকরণ বিতরণ হলে, বিতরণের পর নারী ও কিশোরীদের কাছ থেকে প্রাপ্ত প্রতিক্রিয়া ব্যবহার করে সংশ্লিষ্ট প্রেক্ষাপটের উপযোগী করে উপকরণ নির্ধারণ করা যেতে পারে।
- ডিগনিটি কিটস বৃহৎ পরিসরের সুরক্ষা সামগ্রী। এগুলো আদর্শ মানদণ্ডের কোনো ত্রাণসামগ্রী নয়, যেগুলো আগেই নির্ধারণ করা যেতে পারে। ডিগনিটি কিটস স্থানীয়ভাবে সংগ্রহ করা হয়। এছাড়া এগুলো সবসময় আলোচনার মাধ্যমে এবং বিভিন্ন সংস্কৃতি ও বয়সের নারী/কিশোরীদের চাহিদার ভিত্তিতে নির্ধারিত হয়ে থাকে।
- ডিগনিটি কিটস কখনো এমএইচএম উপকরণের বিকল্প নয়। ডিগনিটি কিটস মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার প্রাথমিক (তাৎক্ষণিক পদক্ষেপের ক্ষেত্রে) ও দীর্ঘমেয়াদী (যেহেতু এককালীন বিতরণযোগ্য) চাহিদা পূরণ করে না।
- নারীরা পরিষ্কার করতে, শুকাতে ও ফেলে দিতে সক্ষম হয়, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করতে এমন স্যানিটারি উপকরণ (যেমন, কাপড় ধোয়ার সাবান, ধোয়ার জন্য বালতি, দড়ি, ব্যাগ, শুকানোর সময় ব্যক্তিগত গোপনীয়তা সুরক্ষার জন্য অতিরিক্ত কাপড়) অবশ্যই ডিগনিটি কিটস এবং এমএইচএম উপকরণে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।
- সব ক্ষেত্রেই এমন উপকরণ থাকে যেগুলো দ্রুত ফুরিয়ে যায়। এসব উপকরণ পুনঃসরবরাহ কিংবা রিফিল করার বিষয়ে সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনা থাকতে হবে, যাতে করে নারী/কিশোরীরা ধারাবাহিক ভাবে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির প্রয়োজনীয় উপকরণ পেতে পারে (সবসময় নগদ অর্থ খরচ ও স্থানীয় বাজার-ব্যবস্থাকে সহযোগিতার সম্ভাবনা মূল্যায়ন করতে হবে)।

স্বেচ্ছাসেবক এবং মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যস্থাপনা

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ক পদক্ষেপ কিংবা কর্মসূচিতে স্বেচ্ছাসেবকরা যেসব বিষয়ে সম্পৃক্ত থাকেন:

- নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে মাসিক, তাদের প্রয়োজন, ভালো লাগা, অভ্যাস, সাংস্কৃতিক টাবু ও বিধিনিষেধ নিয়ে কথা বলা।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি নিয়ে পুরুষ ও কিশোরদের সঙ্গে সম্পৃক্ততা ও যোগযোগ তৈরি।
- পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরার পাশাপাশি এর প্রতি উদ্বুদ্ধ করা এবং মাসিককালীন হাইজিন উপকরণ বিতরণে সহায়তা করা।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা -বান্ধব 'ওয়াশ' ব্যবস্থাপনা (শৌচাগার, গোসলখানা, পানি সরবরাহ ও বর্জ্য ব্যবস্থাপনাসহ) গড়ে তোলা, রক্ষণাবেক্ষণ করা ও পর্যবেক্ষণে রাখা।
- নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের নানা প্রয়োজন, যেসব চ্যালেঞ্জ তারা মোকাবেলা করে, যেসব সহযোগিতা পায়, সেসব বিষয়ের পাশাপাশি মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যস্থাপনা কার্যক্রম সম্পর্কে তাদের প্রতিক্রিয়া শোনা।

৩.১ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের জন্য স্বেচ্ছাসেবক বাছাই

আপনি যে জনগোষ্ঠীর সঙ্গে কাজ করছেন, তাদের সামাজিক-সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট এবং তাদের জন্য কী কী উপযুক্ত, সেই বোঝাপড়ার ওপর ভিত্তি করে স্বেচ্ছাসেবক বাছাই করা উচিৎ। কিছু এলাকার জন্য এটাই স্বাভাবিক যে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা নিয়ে নারী স্বেচ্ছাসেবকরাই নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে কথা বলবেন। কিছু এলাকায় আবার এটাই যথাযথ যে, পুরুষ স্বেচ্ছাসেবকরা পুরুষ ও কিশোরদের সঙ্গে কথা বলবে। অনেক জায়গায় এর ভিন্নতাও দেখা যেতে পারে। এ বিষয়ক নির্দেশনার জন্য জনগোষ্ঠীর সদস্যদের সঙ্গে কথা বলার ক্ষেত্রে শুধুমাত্র ন্যাশনাল সোসাইটির কর্মীদের ওপর নির্ভর করা যায় না, যারা কি না ভিন্ন ভিন্ন শহর, এলাকা কিংবা পটভূমি (ব্যাকগ্রাউন্ড) থেকে এসেছেন।

এমএইচএম কার্যক্রমের জন্য স্বেচ্ছাসেবক চিহ্নিতকরণ ও বাছাইয়ের ক্ষেত্রে যা যা বিবেচনায় রাখা জরুরি:

- **স্বেচ্ছাসেবকদের লিঙ্গঃ** মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমে নারী ও পুরুষ–উভয় লিঙ্গের স্বেচ্ছাসেবকদের অন্তর্ভুক্ত করাটা জরুরি। অনেক সম্প্রদায় ও সংস্কৃতিতে মাসিককে গর্ভধারণ ও প্রজননের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পৃক্ত করা হয় এবং মাসিককে 'পারিবারিক ইস্যু' হিসেবে দেখা হয়। নারী ও পুরুষদের সঙ্গে পৃথকভাবে কথা বলার ক্ষেত্রে নারীদের সঙ্গে নারী স্বেচ্ছাসেবক এবং পুরুষদের সঙ্গে পুরুষ স্বেচ্ছাসেবক কথা বলবে। যদিও বিষয়টি বিদ্যমান পরিস্থিতির উপর নির্ভির করে তথাপি প্রাথমিক আলোচনা শেষে নারী ও পুরুষদের একসাথে করে আলোচনা করা যেতে পারে। পুরুষ স্বেচ্ছাসেবকরা এমএইচএম বিষয়ক অন্যান্য কার্যক্রমে সম্পৃক্ত হতে পারে, যেমন পানি সরবরাহ, পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন (স্যানিটেশন), বিতরণ অথবা পরিচ্ছন্নতায় উদ্বুদ্ধকরণ কর্মসূচি।
- **আক্রান্ত জনগোষ্ঠীর ভাষা ও সংস্কৃতি,** বিশেষ করে শরণার্থী ও স্থানান্তরিত জনগোষ্ঠীর জন্য গুরুত্বপূর্ণ, যারা কি না বাস্তুচ্যুত হয়েছে। এ ধরনের প্রেক্ষাপটে আশ্রিত ও আশ্রয়দাতা জনগোষ্ঠীর সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপনের জন্য আলাদা স্বেচ্ছাসেবক প্রয়োজন হতে পারে।
- স্বেচ্ছাসেবকদের **বয়স,** যারা কি না এমএইচএম বিষয়ে সরাসরি আক্রান্ত জনগোষ্ঠীর সঙ্গে কথা বলবে। অপেক্ষাকৃত কম বয়সের মেয়েরা মাসিক নিয়ে সাধারণত সমবয়সীর চেয়ে তুলনামূলক বয়স্ক স্বেচ্ছাসেবকের সঙ্গে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে। অন্যদিকে বয়স্ক নারী ও পুরুষরা এসব ব্যক্তিগত বিষয়ে তুলনামূলক কম বয়সী স্বেচ্ছাসেবকের সঙ্গে কথা বলতে বিব্রতবোধ করেন।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিশেষ করে মাসিক স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত তথ্য সমূহের উৎস্য নিভ্রর্যোগ্য ও বিশ্বস্ত হতে হবে। নারী ও কিশোরীরা বিভিন্ন সংস্থা কিংবা সরকারি দপ্তরের লোকজনের চেয়ে মা, চাচি, শিক্ষক ও স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীদের তথ্যই বেশি বিশ্বাস করে। অন্যদিকে পুরুষরা ধর্মীয় নেতা, সম্প্রদায়ের নেতা ও স্বাস্থ্যকর্মীদের কথা বেশি বিশ্বাস করে। এটা বোঝা জরুরি যে সম্প্রদায়ের একেকটা অংশ কোন কোন উৎস থেকে তথ্য পাচ্ছে এবং কোন কোন উৎসকে তাঁরা বেশি বিশ্বাস করেন। বিশেষ করে মাসিক নিয়ে যেসব কল্পকাহিনী (মিথ্যা), সাংস্কৃতিক টাবু ও মিথ্যা তথ্য রয়েছে, সেগুলোর কার্যকর সমাধান করা খুবই কঠিন।
- সম্ভব হলে পরিচ্ছন্নতা উদ্বুদ্ধকরণ কর্মসূচির **বর্তমান** স্বেচ্ছাসেবকদের (অথবা পিজিআই, অথবা সিবিএইচএফএ–পরিস্থিতির ওপর নির্ভর করবে) ব্যবহার করা যেতে পারে; বিশেষ করে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমকে যদি বিস্তৃত পরিসরের 'ওয়াশ'

কর্মসূচিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়ে থাকে। বর্তমান স্বেচ্ছাসেবকরা এরই মধ্যে আরসিআরসি মূলনীতিতে প্রশিক্ষিত, তারা সম্প্রদায়ের সঙ্গে কাজ করছে, রোগবালাই প্রতিরোধ করছে। যদি নগদ অর্থ অনুমোদন পায় অথবা ভাউচার যদি ব্যবহার করলে প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকদের এই প্রক্রিয়ায় সম্পৃক্ত করা যায়।

- স্থানীয় স্কুলগুলোর কার্যক্রমে শিক্ষক ও অভিভাবকদের গ্রুপগুলোকে সম্পৃক্ত করা যেতে পারে। স্থানীয় সম্প্রদায়ের নেতা, গণমান্য ব্যক্তি, ধর্মীয় নেতা, পল্লী চিকিৎসক কিংবা নারীদের যারা স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে থাকে, তাদেরকেও নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের সঙ্গে সম্পৃক্ত হওয়ার কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে।

৩.২ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় স্বেচ্ছাসেবকদের প্রশিক্ষণ

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি একটি স্পর্শকাতর ইস্যু এবং বড় ধরনের টাবু বা সংস্কার। কিন্তু মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচি যখন শুরু হয় কিংবা এ-সংক্রান্ত আলোচনা শুরু হয়, তখন নারী ও পুরুষ উভয় স্বেচ্ছাসেবকদের কাছ থেকে প্রায়ই ব্যাপক আগ্রহ/সাড়া পাওয়া যায়। নারী ও পুরুষ স্বেচ্ছাসেবকদের জ্ঞান ও আত্মবিশ্বাস থাকা যেকোনো এমএইচএম কর্মসূচি কিংবা পদক্ষেপের শুরুর দিকের গুরুত্বপূর্ণ একটা ধাপ। মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য আলাদা প্রশিক্ষণ হতে পারে কিংবা পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক কর্মসূচি, পিজিআই অথবা স্বাস্থ্য বিষয়ক (যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য) প্রশিক্ষণে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।

নারী ও পুরুষ, উভয় স্বেচ্ছাসেবকদের ন্যুনতম যে যোগ্যতা থাকতে হয়[১৩]:

- মাসিক সম্পর্কে মৌলিক ধারণা : এটা কী, কতদিন রক্তক্ষরণ চলে, এটা কী কারণে ঘটে (প্রজননচক্র), এটা কখন শুরু হয়, কখন শেষ হয় (আদ্যঋতু ও রজোবন্ধ) ইত্যাদি।
- নারী ও কিশোরীরা কিভাবে তাদের মাসিক ব্যবস্থাপনা করে, সে বিষয়ক জ্ঞান; স্থানীয় কিংবা বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে ব্যবহৃত মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণের ধরন জানা; সেই সঙ্গে ধোয়া, শুকানো কিংবা অপসারণ বা ফেলে দেয়া ডিসপোজের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করা।
- সার্বজনীন সামাজিক-সাংস্কৃতিক বিশ্বাস, টাবু, বিভিন্ন ধরনের বিধিনিষেধ যা নারী ও কিশোরীরা মাসিকের সময় (নির্দিষ্ট প্রেক্ষাপটে) মোকাবেলা করে, সেসব বিষয়ে সম্যক জ্ঞান থাকা।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা নিয়ে পেশাগতভাবে কথা বলার আত্মবিশ্বাস ও অর্জন করা।

১৩ সোমার, এম., মিট, এম., ক্ল্যাথওর্থি, এ টুলকিট ফর ইন্টিগ্রেটিং মেনস্ট্রুয়াল হাইজিন ম্যানেজমেন্ট (এমএইচএম) ইনটু হিউম্যানিটারিয়ান রেসপন্স। (প্রথম সংস্করণ)। নিউ ইয়র্ক; ২০১৭ থেকে নেওয়া https://www.mailman.columbia.edu/sites/default/files/pdf/mhm-emergencies-toolkit-full.pdf> [accessed 19 December 2017]

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের জন্য স্বেচ্ছাসেবকদের প্রশিক্ষণের সময় যেসব বিষয় বিবেচনায় রাখতে হবেঃ

- পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে নারী ও পুরুষ স্বেচ্ছাসেবকদের পৃথকভাবে প্রশিক্ষণ দিতে হতে পারে (বিশেষ করে শুরুর দিকে যখন মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা তাদের কাছে নতুন এবং আত্মবিশ্বাস ও সামর্থ্য তৈরি হতে শুরু করেছে)। অন্যান্য পরিস্থিতিতে নারী ও পুরুষ স্বেচ্ছাসেবকদের একসঙ্গে প্রশিক্ষণ দেওয়া যেতে পারে। প্রশিক্ষণের পরিকল্পনার আগে বিষয়টি ন্যাশনাল সোসাইটির সঙ্গে বসে মূল্যায়ন করা যেতে পারে।
- স্বেচ্ছাসেবকরা যাতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন, সে জন্য আপনাকে সর্বোচ্চটা করতে হবে। কিছু নারী প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার ক্ষেত্রে খুবই অস্বস্তিবোধ করতে পারেন অথবা প্রতিমাসে মাসিকের পরিস্থিতি মোকাবিলা করার পরও এ বিষয়ে তাঁর জ্ঞানের ঘাটতি থাকতে পারে। কিছু পুরুষ এ বিষয়ে হয়ত খুব বেশি আগ্রহ দেখাবে এবং বিস্তারিত নানা প্রশ্নের উত্তর জানতে চাইবে, অথবা লজ্জা পাবে এবং এ বিষয়ে প্রশিক্ষণ নিয়ে খুশি হবে। কেউ যদি স্বস্তিবোধ না করে, তাহলে তাকে কিছু বলার জন্য কিংবা করার জন্য চাপ প্রয়োগ করা যাবে না। নারী কিংবা পুরুষ–কাউকে আলাদা করে নিয়ে কোনো প্রশ্ন করা যাবে না।
- নমুনা হিসেবে বিভিন্ন ধরনের প্যাড, অন্তর্বাস, সাবান, বালতি, কাপড় শুকানোর দড়ি ইত্যাদি উপকরণ প্রশিক্ষণে নিয়ে যেতে হবে। এসব উপকরণ অংশগ্রহণকারীদের হাত দিয়ে ধরে দেখার সুযোগ দিতে হবে অথবা প্যাড কিভাবে অন্তর্বাসের ভেতর বসাতে হয়, প্যাড কিভাবে রক্ত শোষন করে নেয়, কিভাবে প্যাড পরিষ্কার করতে হয় ইত্যাদি বিষয়য়ে ন্যুনতম তথ্য তুলে ধরতে হবে।
- বিভিন্ন পরিভাষা স্থানীয় ভাষায় অনুবাদ করা কঠিন হতে পারে। প্রশিক্ষণের আগে ন্যাশনাল সোসাইটির কর্মী, স্থানীয় স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সদস্যদের কাছ থেকে এসব ভাষা জেনে নিতে হবে। সেই সঙ্গে জেনে নিতে হবে কিভাবে মাসিকের প্রক্রিয়া, নারীর অঙ্গ ইত্যাদি সম্পর্কে সবেচেয়ে বিশদভাবে বিশ্লেষণ করা যায়। প্রশিক্ষণে স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীদের সম্পৃক্ত করতে হবে।

- উন্মুক্ত ও পেশাদার যোগাযোগ ব্যবস্থা থাকতে হবে অথবা এ বিষয়ে চেষ্টা করতে হবে। সবার আগে ভাবতে হবে এমএইচএম স্পর্শকাতর একটা বিষয়, যেখানে অনেক অংশগ্রহণকারী অস্বস্তিবোধ করতে পারে। এ বিষয়ে গুরুত্ব দিতে হবে যে সবারই শেখার অধিকার আছে এবং কোনো 'অহেতুক' প্রশ্ন করা যাবে না।
- উদাহরণ কিংবা রেফারেন্স হিসেবে জেনেরিক উপকরণ ব্যবহার করতে হবে, যেগুলো আইএফআরসি দ্বারা গড়ে তোলা হয়েছে (উপকরণ ৯ দেখুন)। আইএফআরসি প্রচারপত্র তৈরি করেছে যেখানে মাসিকের মৌলিক বিষয়সমূহ, প্যাডের ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের পদ্ধতি (একবার ব্যবহার উপযোগী ও পুনর্ব্যবহারযোগ্য) এবং সুস্থ থাকার উপায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। দেশ কিংবা পরিস্থিতি বিবেচনা করে আপনার কর্মসূচিতে এই প্রচারণাপত্র সংযোজন করা যেতে পারে।

পরামর্শ!

মাসিকের সময় রক্তক্ষরণ ও নারীরা যেসব টাবু মোকাবেলা করে, সেসব বিষয়ে স্বেচ্ছাসেবকদের ব্যক্তিগত আলাদা একটা বিশ্বাস, ভুল ধারণা কিংবা ভুল বোঝাবুঝি থাকতে পারে। এটা নিশ্চিত করুন যে, স্বেচ্ছাসেবকরা যথাযথ প্রশিক্ষণ পেয়েছে এবং তাদের কাছে পরিষ্কার, ব্যবহারিক ও সঠিক তথ্য রয়েছে। চেষ্টা করুন এবং নিশ্চিত করুন যে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে স্বেচ্ছাসেবকদের কথাবার্তায় একটা উদার দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে এবং তারা বিষয়টিকে সংবেদনশীল উপায়ে উপস্থাপন করছে।

মাঠপর্যায়ের উপকরণ

অস্ট্রেলিয়ান রেড ক্রসের সহযোগিতায় ভানুয়াতু রেড ক্রস সোসাইটি ওয়েস্ট-তান্না অঞ্চলে 'ট্রপিক্যাল সাইক্লোন পাম রিকভারি' প্রকল্পে 'ওয়াশ-ফর-স্কুল' কর্মসূচিতে এমএইচএম অন্তর্ভুক্ত করেছিল। কার্যক্রমের মধ্যে ছিল শিক্ষার্থীদের দ্বারা শিক্ষার্থীদের শেখানো, বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা ও মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার উন্নয়নে স্কুলের মধ্যে প্যাড পাল্টানোর জন্য আলাদা কক্ষের ব্যবস্থা। মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা নিয়ে শিক্ষক ও অভিভাবকদের জন্য নির্ধারিত পর্বগলো গুরুত্বপূর্ণ হিসেবে বিবেচিত হয়ে ছিল, যা মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে সন্তানদের সঙ্গে কথা বলা ও শিক্ষা দেওয়ার ক্ষেত্রে শিক্ষক ও অভিভাবকদের আরো বেশি সক্ষম করে তোলে।

সংক্ষেপে মূল বার্তাসমূহ

- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা প্রকল্পের জন্য সামাজিক-সাংস্কৃতিক রীতিনীতি আমলে নিয়ে সংশিষ্ট জনগোষ্ঠীর জন্য উপযুক্ত স্বেচ্ছাসেবক বাছাই করতে হবে।
- বিভিন্ন দায়িত্ব ও কাজের জন্য সাধারণত নারী ও পুরুষ–উভয় লিঙ্গের স্বেচ্ছাসেবকই মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচির জন্য প্রয়োজন (যেমন: নারীদের সঙ্গে আলোচনা কিংবা পুরুষদের সঙ্গে সম্পৃক্ততা)।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচির জন্য স্বেচ্ছাসেবক চিহ্নিতকরণ ও নির্বাচনের ক্ষেত্রে অন্যান্য বিষয়ের সঙ্গে বয়স (বয়স্ক নারীদের সঙ্গে তরুণদের কথা বলা সম্ভবত যথাযথ হবে না), সংস্কৃতি ও ভাষা বিবেচনায় রাখা জরুরি। সেই সঙ্গে তথ্যের কোন উৎস ব্যবহার করে কিংবা বিশ্বাস করে, তাও বিবেচনা জরুরি।
- প্রশিক্ষণ দেওয়া এবং নারী ও পুরুষ স্বেচ্ছাসেবকদের দক্ষ হিসেবে গড়ে তোলা হলো মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচি বাস্তবায়নে শুরুর দিকের গুরুত্বপূর্ণ একটা ধাপ। এ ক্ষেত্রে অবশ্যই (মানব কিংবা অর্থনৈতিক) সম্পদ ও সময় বরাদ্দ করতে হবে (প্রস্তুতির অংশ হিসেবে,জরুরি কোনো পরিস্থিতিতে অথবা দীর্ঘমেয়াদী উন্নয়ন প্রকল্পের মধ্য দিয়ে)।
- নারী ও পুরুষ উভয় স্বেচ্ছাসেবকদের (কর্মীদের) মাসিকের প্রক্রিয়া সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান থাকা উচিৎ। এ ছাড়া আপনার এলাকা/দেশে (সামাজিক-সাংস্কৃতিক বিশ্বাস কিংবা বিধিনিষেধসহ) নারী ও কিশোরীরা কিভাবে তাদের মাসিক ব্যবস্থাপনা করে, সে বিষয়ক জ্ঞান থাকা এবং এমএইচএম সম্পর্কে পেশাগতভাবে কথা বলার আত্মবিশ্বাস থাকা উচিৎ।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা-কে মানবিক কর্মসূচিতে রূপান্তর

আইএফআরসি'স হাইজিন প্রোমোশন ইন ইমার্জেন্সিস (এইচপিআইই) নির্দেশিকায় যেসব ধাপের কথা বলা হয়েছে, এই নির্দেশিকার এই অংশে সেসব ধাপ অনুসরণ করা হয়েছে, যাতে করে মানবিক কর্মসূচিতে একই রকমের, একই রীতিবদ্ধ প্রক্রিয়া বজায় থাকে। এ ছাড়া সময় ও সম্পদের সীমাবদ্ধতা থাকতে পারে। জরুরি অবস্থায় মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচির জন্য এই আটটি ধাপ অন্যান্য আদর্শ প্রকল্প/কর্মসূচির চক্রাকার পদক্ষেপের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

আলাদা না করে হাইজিন বিষয়ে উদ্বুদ্ধকরণের জন্য বিরাজমান অথবা পরিকল্পিত অন্যান্য কর্মসূচির (অথবা ওয়াশ ও পিজিআই) সঙ্গে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রম ও প্রশ্নসমূহ একীভূত করা যেতে পারে।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচিতে অন্তর্ভুক্ত মূল শিক্ষণীয় বিষয়সমূহ:

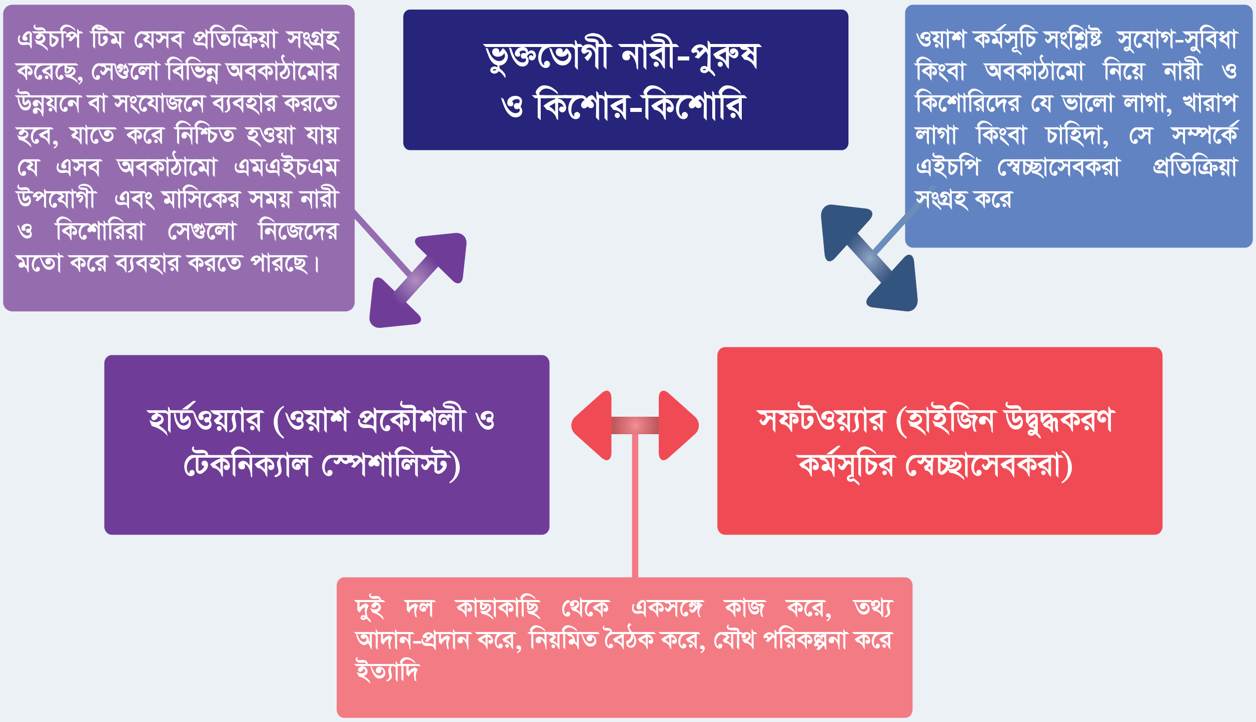
শুরু থেকেই পুরুষ ও কিশোরদের সম্পৃক্ত করা

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচিতে পুরুষ ও কিশোরদের সঙ্গে যোগাযোগ করা এবং তাদের সম্পৃক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে করে তারা নারী ও কিশোরদের চাহিদা ও চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে সচেতন হয়, কার্যক্রমের সঙ্গে থাকে, সংকোচ কমাতে সহায়তা করে এবং ক্ষতিকর টাবু ও বিধি নিষেধ দূর করার চেষ্টা করে।

একজন পুরুষ কোনো নারীর কাছে স্বামী হয়, কোনো মেয়ের বাবা হয় কিংবা কোনো বোনের কাছে ভাই হয়, যাদের সবারই মাসিক হয়ে থাকে। কিন্তু মাসিক ঘিরে নারী ও কিশোরীদের জীবনে যে মানসিক অবসাদ কিংবা চাহিদা রয়েছে, তা সম্পর্কে এসব পুরুষ হয়ত সচেতন নয়। কিন্তু একবার যদি সচেতন হয়, তাহলে তারা নারী ও কিশোরীদের মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে আরো অনেক বেশি সহযোগিতা করতে পারবে।

কার্যকর মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় সাড়াপ্রদানের জন্য সফটওয়্যার এবং হার্ডওয়্যার মিলিয়ে কাজ করা

ভুক্তভোগী নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের সঙ্গে 'ওয়াশ' প্রকৌশলী কিংবা হার্ডওয়্যার টিমের যোগাযোগের ক্ষেত্রে স্বেচ্ছাসেবকরা প্রায় সময়ই সরাসরি সংযোগ হিসেবে কাজ করে। 'ওয়াশ' কর্মসূচির হার্ডওয়্যার ও সফটওয়্যার টিমের কাছাকাছি থেকে একসঙ্গে কাজ করা দরকার, বিশেষ করে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য। চিত্র-৫ এ বিষয়টি তুলে ধরা হয়েছে।



চিত্র ৫ : হার্ডওয়্যার, সফটওয়্যার ও ভুক্তভোগী জনগোষ্ঠীর মধ্যে মূল সংযোগ

ধাপ ১: সমস্যা চিহ্নিতকরণ

এই ধাপে মানবিক জায়গা থেকে বোঝাপড়ার প্রতি আলোকপাত করা হয়েছে। এছাড়া নারী ও কিশোরীদের মাসিককালীন চাহিদা ও চ্যালেঞ্জগুলোর ব্যাপারে জানাশোনার দিকে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে, যাতে করে নারীদের মর্জাদা ও স্বাস্থ্যসেবায় সহযোগিতা করার জন্য স্থানীয়ভাবে একটা যথাযথ, কার্যকর পদক্ষেপ প্রণয়ন করা যায়।

গুরুতপূর্ণ কার্যক্রমের মধ্যে রয়েছে:

- মাধ্যমিক পর্যায়ের উপাত্ত (সেকেন্ডারি ডাটা) পর্যালোচনা
- অন্যান্য খাত, দল ও অংশীদারদের সঙ্গে সমন্বয়
- ভুক্তভোগী নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনা এবং তাদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ
- পুরুষ, কিশোর, স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মী ও স্থানীয় সম্প্রদায়ের নেতাদের সঙ্গে আলোচনা ও তাদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ

কেন একটা মূল্যায়ন করা হয়?

মাসিক একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়। মাসিক ব্যবস্থাপনায় নারী ও কিশোরীদের যে কৌশল কিংবা ভালো লাগা-খারাপ লাগা, তা বয়স, সংস্কৃতি, ধর্ম, আঞ্চলিকতা (শহর বনাম গ্রাম) এবং পরিস্থিতি ভেদে (পানির সহজলভ্যতা, জনসাধারণের চলাচলা, বাস্তুচ্যুতি, ব্যক্তিগত গোপনীয়তা) নানা রকম হয়ে থাকে।

যে পদ্ধতিতে নারী ও কিশোরীরা মাসিক ব্যবস্থাপনা করে, তাদের পছন্দ-অপছন্দ এবং পরিস্থিতি জরুরি অবস্থা কেটে যাওয়ার পর ব্যাপকভাবে পাল্টে যেতে পারে।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা চর্চা, সামাজিক-সাংস্কৃতিক অনুঘটক, নানা প্রতিবন্ধকতা, তথ্যের বিশ্বস্ত সূত্র ও বোঝাপড়া সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে করে আমরা:

১. সুনির্দিষ্ট, যথাযথ ও কার্যকর মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা পদক্ষেপ প্রণয়ন করতে পারি; এবং
২. কার্যক্রমের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করতে পারি; এবং
৩. পদক্ষেপের প্রভাব মূল্যায়ন করতে পারি (শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত)।

কী কী তথ্য সংগ্রহ করতে হবে এবং উৎস কী হবে

প্রাথমিক ভাবে বিরাজমান তথ্য উপাত্ত খুঁজে বের করে ব্যবহার করতে হবে। এতে করে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমে উৎসাহ কিংবা নির্দেশনা পাওয়া যাবে।

মাধ্যমিক পর্যায়ের উপাত্ত (সেকেন্ডারি ডাটা) পর্যালোচনা যেমন শুরুর দিকের কিংবা পূর্বের অথবা চলমান 'ওয়াশ' কিংবা স্বাস্থ্য বিষয়ক কোনো কর্মসূচির পর্যবেক্ষণ-প্রতিবেদন, সরকারি প্রতিবেদন, জাতীয় এমএইচএম নীতিমালা অথবা নির্দেশনা ইত্যাদি।

অন্যান্য মানবাধিকার সংস্থার সঙ্গে এক হয়ে সাদৃশ্যপূর্ণ মূল্যায়ন এবং কমিউনিটি পরিদর্শন কমাতে কাজ করা। কেনন এসব সাদৃশ্যপূর্ণ মূল্যায়ন ও পরিদর্শন কমিউনিটিতে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে এবং হতাশা তৈরি করতে পারে।

প্রচলিত কিংবা জরুরি সমন্বয় পদ্ধতি (যেমন জাতীয় মহামারী টাস্ক ফোর্স, স্বাস্থ্য এবং/অথবা 'ওয়াশ' এবং/অথবা সুরক্ষা কর্মসূচি) ব্যবহার করে সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয় (যেমন স্বাস্থ্য, 'ওয়াশ' কিংবা শিক্ষা), মানবাধিকার বিষয়ক সংগঠন ও অন্যান্য সংস্থার সঙ্গে **সমন্বয়** করা।

ন্যাশনাল সোসাইটির কর্মীরা আক্রান্ত এলাকা কিংবা সাধারণ জনগোষ্ঠীর সদস্য হতে পারেন; কিন্তু আর্থ-সামাজিক অবস্থা, বয়স, শিক্ষাগত যোগ্যতাসহ অন্যান্য যে পার্থক্য রয়েছে, তাতে এটাই প্রতীয়মান হয় যে মাসিক ব্যবস্থাপনার কৌশল নিয়ে আক্রান্ত জনগোষ্ঠীর সঙ্গে তাদের ব্যাপক পার্থক্য থাকবে।

স্থানীয় বাজারে মাসিককালীন পরিচ্ছন্নতা উপকরণের সহজলভ্যতা বুঝতে বাজার মূল্যায়নের বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। সরাসরি পণ্য কিংবা নগদ বিতরণ কর্মসূচির জন্য এই মূল্যায়ন গুরুত্বপূর্ণ।

কী মূল্যায়ন করতে হবে?

অপরিহার্য তিনটি উপাদানের মূল্যায়ন নিশ্চিত করতে হবে। এটা আপনাকে সম্পূর্ণও কার্যকর মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের রূপরেখা তৈরির জন্য সঠিক তথ্য পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করবে।

যেসব বিষয়ে ন্যুনতম তথ্য সংগ্রহ করতে হবে:

- অভ্যাস–জরুরি অবস্থার আগে ও পরে ব্যবহৃত উপকরণ; এগুলো কি তারা কিনেছে (কিভাবে ও কোথা থেকে) নাকি স্থানীয়ভাবে বানিয়েছে
- জ্ঞান– মাসিকের মৌলিক প্রক্রিয়া; ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা
- 'ওয়াশ' ব্যবস্থাপনা (সম্প্রদায়/জনগন ও ব্যক্তিগত)– পানি সরবরাহের সহজলভ্যতা ও উপযুক্ততা (ব্যক্তিগত গোপনীয়তাসহ), শৌচাগার, গোসলখানা, শুকানোর ব্যবস্থা এবং ডিসপোজাল/সলিড বর্জ্য ব্যবস্থাপনার সুবিধা (অবকাঠামোগুলো কতটা এমএইচএম উপযোগী)
- সামাজিক-সাংস্কৃতিক টাবু ও বিধিনিষেধ– স্থানীয় বিশ্বাসের পাশাপাশি বিভিন্ন প্রথা, মাসিক সম্পর্কে ধ্যানধারণা, ভুল তথ্য, সাংস্কৃতিক মূল্যবোধ ও মোকাবেলার কৌশল
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার মতো স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসূচির ব্যাপারে তথ্য পেতে নির্ভরযোগ্য উৎস
- স্থানীয় বাজারে মাসিকে ব্যবহৃত পরিচ্ছন্নতা উপকরণের সহজলভ্যতা ও দাম

মাঠপর্যায়ের উদাহরণ

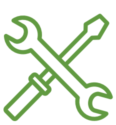
নেপালের বাজহাংয়ে (অস্ট্রেলিয়ান রেড ক্রসের সহযোগিতায়) চালানো এক জরিপে দেখা গেছে, বয়স ও শিক্ষাগত যোগ্যতা ভেদে উপকরণের ব্যবহার, বিশ্বাস, সাংস্কৃতিক চর্চায় ব্যাপক পার্থক্য রয়েছে। দুই-তৃতীয়াংশ নিরক্ষর নারী কোনো উপকরণই ব্যবহার করেন না। বাকিরা পুরনো কাপড় (এককালীন) কিংবা ধোয়া যায় ও পুনরায় ব্যবহার করা যায়, এমন কাপড় ব্যববহার করেন। আর শিক্ষিতদের মধ্যে মাত্র পাঁচ শতাংশ নারী বাজার থেকে কেনা ডিসপোজেবল প্যাড ব্যবহার করেন। যখন 'মেনস্ট্রুয়াল হাটের' (মাসিক হওয়া নারীদের পরিবার ও সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে অনেক সম্প্রদায়ে তৈরি করা বিশেষ ঘর) ব্যবহার কমছে, তখন অনেক কিশোরী বাড়ির মধ্যে (আলাদা কোনো কক্ষে) নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখার চর্চা বাড়িয়ে দিচ্ছে। এমনও তথ্য পাওয়া গেছে যে অধিকাংশ নারী ও কিশোরী মাসিকের সময় মাংস ও দুগ্ধজাত খাবার খাওয়া বন্ধ করে দেয়।

কীভাবে?

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বিষয়ে তথ্য সংগ্রহের জন্য অন্যতম মূল্যায়ন পদ্ধতি সমূহ হলো:যেসব বিষয়ে ন্যুনতম তথ্য সংগ্রহ করতে হবে:

- নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের (লিঙ্গ ও বয়স ভেদে ভাগ করে) সঙ্গে দলগত আলোচনা (এফজিডি)
- 'ওয়াশ' অবকাঠামোর সরাসরি পর্যবেক্ষণ
- জনগোষ্ঠীর নেতা (নারী ও পুরুষ) স্থানীয় সরকার/কর্তৃপক্ষ, অন্যান্য সংস্থার কর্মী, ওয়াশ ক্লাস্টার, প্রটেকশন ক্লাস্টার, রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্টের কর্মী ও স্বেচ্ছাসেবকদের মধ্যে থেকে 'গুরুত্বপূর্ণ তথ্যদাতার সাক্ষাৎকার' (কেআইআই) নেওয়া
- মাসিক ব্যবস্থাপনা উপকরণের সহজলভ্যতা ও দাম জানতে বাজার-জরিপ চালানো
- অংশগ্রহণমূলক ও দৃশ্যমান উপকণ {(যেমন: মানচিত্রায়ন, থ্রি পাইল সর্টিং (অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে তথ্য আদান-প্রদান বিষয়ক কার্যক্রম), ভোটিং চার্ট ইত্যাদি}

মূল্যায়নের জন্য নিচের উপকরণগুলো ব্যবহার করুন :



উপকরণ ১: দলগত আলোচনার নির্দেশনা – মূল্যায়ন
উপকরণ ২: চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তির ন্যূনতম মানদণ্ড, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা -বান্ধব শৌচাগার
উপকরণ ৩: চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তির ন্যূনতম মানদণ্ড, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা -বান্ধব গোসলের জায়গা
উপকরণ ৪: চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তির ন্যূনতম মানদণ্ড, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা -বান্ধব বর্জ্য ব্যবস্থাপনার সুবিধা
উপকরণ ৫: মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ক্যাশ অ্যান্ড ভাউচার অ্যাসিটেন্সের ব্যবহার

'ক্যাশ অ্যান্ড ভাউচার' সহযোগিতা কি যথাযথ ও সহজেই করা সম্ভব?

ক্যাশ অ্যান্ড ভাউচার অ্যাসিট্যান্স (সিভিএ) বলতে এমন সহযোগিতাকে বোঝায়, যেটা নগদ অর্থ (নির্দিষ্ট কিংবা অনির্দিষ্ট), ভাউচার কিংবা 'কাজের-বিনিময়ে-অর্থ' দেওয়ার মাধ্যমে হতে পারে। নারী ও কিশোরীদের পছন্দ অনুসারে এবং তাদের স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক উপকরণ বাছাইয়ের ক্ষেত্রে 'সিভিএ' অনেক বেশি স্বাধীনতা দিতে পারে। বিতরণের চেয়ে ভাউচার ব্যবহারের মাধ্যমে সুবিধাভোগীদের কাছ থেকে অধিকতর সন্তুষ্টি পাওয়া যায়, এটা অনেক সুবিধাজনক এবং এতে বিতরণ কেন্দ্রিক অনেক নিরাপত্তা ঝুঁকি কমানো যায়, স্থানীয় বিক্রেতাদের আয় বাড়ে এবং বাস্তবায়ন কমিটির সময় ও অর্থ সাশ্রয় হয়।[১৪]

মূল্যায়নের ধাপেই এটা নির্ধারণ করে ফেলা জরুরি যে সিভিএ যথাযথভাবে কিংবা সহজেই বাস্তবায়ন করা যাবে কি না। আরো তথ্য, গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন, মাসিক ব্যবস্থাপনায় সিভিএ কিভাবে কাজ করে সেই উদাহরণ এবং বাজার-জরিপের উদাহরণ জানতে 'উপকরণ ৫' দেখুন।

এমএইচএম বিষয়ক তথ্য সংগ্রহের জন্য একটি জরিপের ব্যবহার

নারী ও কিশোরীদের জন্য প্রশ্নমালা বানিয়ে সেটার মাধ্যমে গুণগত তথ্য হয়ত পাওয়া সম্ভব এবং তা হয়ত কিছু প্রেক্ষাপটের জন্য যথাযথ, কিছু প্রেক্ষাপটের জন্য যথাযথ নয়। আর এটা নির্ভর করে জরুরি অবস্থার মাত্রা, মেয়াদকাল ও ধরনের ওপর, সেই সঙ্গে সহজলভ্য সম্পদের ওপর। এছাড়া জরিপের ফল অর্থবহ করে তুলতে নারী ও কিশোরীরা ব্যক্তিগত প্রশ্নের জবাবে সঠিক তথ্য দেবে কি না কিংবা খোলাখুলি কথা বলবে কি না, সেটাও একটা গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার।

হাইজিন উদ্বুদ্ধকরণ জরিপ (Knowledge, Attitude & Preactice) কেএপি, অথবা বেইসলাইন/এন্ডলাইন, অথবা নৈমিত্তিক পর্যবেক্ষণ জরিপ), অথবা পিজিআই কর্তৃক চালানো জরিপে এমএইচএম বিষয়ক মূল প্রশ্নসমূহ অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। বিবেচনায় রাখতে হবে যে হাইজিন কর্মসূচির জরিপের অংশ হিসেবে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক প্রশ্ন করা হয়ত পুরুষ স্বেচ্ছাসেবকরা স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন না এবং নারী ও কিশোরীরাও পুরুষদের কাছে উত্তর দিতে স্বস্তিবোধ করবেন না।

'কেন' এবং 'কিভাবে' বিষয় প্রশ্ন সম্পর্কে গভীর বোঝাপড়া অর্জনের জন্য এবং তথ্যের নির্ভুলতা যাচাইয়ের জন্য পরিমাণগত উপাত্তকে (যেমন কতগুলো কিংবা সংখ্যা) গুণগত তথ্যের সঙ্গে (দলগত আলোচনা, সাক্ষাৎকার, অবকাঠামোর প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণসহ বিভিন্ন উপায়ে পাওয়া) একীভূত করার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে।

নারী কিংবা কিশোরীর প্রজনন বয়স জানবেন কিভাবে

মেয়েদের মাসিক শুরু হওয়ার বয়স এবং নারীদের মাসিকবন্ধ হয়ে যাওয়ার বয়স ব্যক্তিভেদে, দেশভেদে ভিন্ন হয়ে থাকে। মূল্যায়নের সময় এ বিষয়ে মোটামুটি একটা ধারণা পেতে স্থানীয় নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে কথা বলা যেতে পারে। যে বয়সসীমা পাওয়া যাবে তা পরিকল্পনা ও পর্যবেক্ষণ কার্যক্রমে ব্যবহার করতে হবে।

১৪ ইউএনএইচসিআর। ক্যাশ বেইসড ইন্টারভেনশন ফর ওয়াশ প্রোগ্রামস ইন রিফিউজি সেটিংস। ২০১৬। http://www.unhcr.org/59fc35bd7.pdf

ধাপ ২: কাঙ্খিত গ্রুপ সনাক্তকরণ

এই ধাপ উদ্দিষ্ট নারী ও কিশোরী সনাক্তকরণ এবং এমএইচএম কার্যক্রমে সহায়তায় সক্ষম প্রভাবশালী ব্যক্তিত্ব সনাক্তকরণ সম্পর্কিত।

যেসব গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত:

- সহযোগিতা দেওয়ার জন্য ঝুঁকিতে থাকা এবং প্রান্তিক জনগোষ্ঠীসহ লক্ষিত নারী ও কিশোরীদের সনাক্তকরণ
- মাসিককালনি স্বাস্থ্যবিধির উন্নয়নে ভূমিকা রাখতে সক্ষম, জনগোষ্ঠীর এমন নেতা ও প্রভাবশালী ব্যক্তিত্ব সনাক্তকরণ

সংশ্লিষ্ট ও স্বেচ্ছাসেবকদের জ্ঞান ব্যবহারের মাধ্যমে একসঙ্গে ঝুঁকিতে থাকা ও প্রান্তিক জনগোষ্ঠী শনাক্ত করা যেতে পারে। যেসব নারী ও কিশোরী শারীরিক প্রতিবন্ধী, শেখার সক্ষমতা নেই, যারা অন্ধ, বধির ও দুরারোগ্য ব্যাধিতে ভুগছেন, তাদের চাহিদা পূরণ, সুযোগ-সুবিধা ও তথ্যপ্রাপ্তি নিশ্চিত করার জন্য বিশেষ মনোযোগ প্রয়োজন।

যারা মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির উন্নয়নে জনগোষ্ঠীভিত্তিক সহযোগিতা সৃষ্টি করতে পারে এবং নেতিবাচক সাংস্কৃতিক বিধিনিষেধ, টাবু ও কুসংস্কার দূর করতে সাহায্য করতে পারে, তাদের সনাক্ত করাটা গুরুত্বপূর্ণ। এরা হতে পারে জনগোষ্ঠীর নেতা (নারী ও পুরুষ), স্থানীয় কিংবা সরকারি স্বাস্থ্যকর্মী, কমিউনিটি প্রোভাইডার্স (যেমন প্রথাগত কবিরাজ, ধাত্রী ইত্যাদি), ধর্মীয় নেতা, ন্যাশনাল সোসাইটির কর্মী অথবা স্বেচ্ছাসেবক কিংবা সম্প্রদায়ের নানা ব্যক্তিত্ব।

যারা গর্ভবতী কিংবা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন, তাঁরা কি বিতরণ কর্মসূচির মতো মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত হবেন?

মেয়েদের মাসিক শুরু হওয়ার বয়স এবং নারীদের মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়ার বয়স ব্যক্তিভদে, দেশভেদে ভিন্ন হয়ে থাকে। মূল্যায়নের সময় এ বিষয়ে মোটামুটি একটা ধারণা পেতে স্থানীয় নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে কথা বলা যেতে পারে। যে বয়সসীমা পাওয়া যাবে তা পরিকল্পনা ও পর্যবেক্ষণ কার্যক্রমে ব্যবহার করতে হবে।

ধাপ ৩: আচরণগত পরিবর্তনে প্রতিবন্ধক ও সহায়ক নিয়ে বিশ্লেষণ

এই ধাপটি সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় বিধিনিষেধ এবং নিষেধাজ্ঞা সহ উন্নত মাসিক স্বাস্থ্যবিধির জন্য সামাজিক এবং ব্যক্তিগত আচরণের ক্ষেত্রে যেসব বাধা এবং সক্ষমতা রয়েছে (বা অনুপ্রেরণাকারী) সে বিষয়ে আলোকপাত করা হয়েছে। কিশোরী সনাক্তকরণ এবং এমএইচএম কার্যক্রমে সহায়তায় সক্ষম প্রভাবশালী ব্যক্তিত সনাক্তকরণ সম্পর্কিত।

যেসব গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত:

- নারী ও কিশোরীদের প্রধান সহায়ক ও প্রকৃত প্রতিবন্ধকতা সমূহ সনাক্ত করা এবং সে বিষয়ে ধারণা অর্জন করা
- স্থানীয় সাংস্কৃতিক বিশ্বাস, টাবু ও বিধি নিষেধ সনাক্ত করা এবং সে বিষয়ে বোঝাপড়া অর্জন করা

প্রতিবন্ধকতা বলতে এমন বিষয়সমূহকে বোঝায়, যেগুলো নারী ও কিশোরীদের স্বাস্থ্যবিধির উন্নয়ন থামিয়ে দেয় কিংবা বাধা সৃষ্টি করে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, পানি প্রাপ্তির অধিকার সীমিত করা, ব্যক্তিগত সুযোগ-সুবিধা না দেওয়া, সাবান দেওয়া হয় না কিংবা ভুল তথ্য সরবরাহ। যেমন এমন বিশ্বাস রয়েছে যে মাসিক হওয়া নারী-কিশোরী জমিতে গেলে ফসল কম হয়, তাদের কারণে পশুপাখির গর্ভপাত হতে পারে, তারা 'নোংরা', তাদের পানি কিংবা খাদ্য স্পর্শ করা যাবে না ইত্যাদি। যেহেতু মাসিক রক্ত সম্পর্কিত, সেই কারণে রক্ত কিংবা মাসিকের উপকরণ না দেখার ব্যাপারে জোরালো দৃষ্টিভঙ্গি ও টাবু রয়েছে।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার উন্নয়নে নারী ও কিশোরীদের বোঝানো কিংবা সহযোগিতা করার ক্ষেত্রে প্রভাবশালী ব্যক্তিরা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়–প্যাড ও অন্তর্বাস ধোয়ার জন্য পানি কিংবা সাবান পাওয়ার অধিকার নিশ্চিত করা, মাসিকের চক্র ও সুস্থ থাকার জন্য ব্যবহারিক ও পরিষ্কার তথ্য সরবরাহের ব্যবস্থা এবং আলাদা ব্যক্তিগত অবকাঠামো নিশ্চিত করা, যাতে করে দিনে কিংবা রাতে নারী/কিশোরীরা ইচ্ছামতো সেগুলো ব্যবহার করতে পারে।

ধাপ-১ এর অংশ হিসেবে এ ধরনের কিছু তথ্য হয়ত এরই মধ্যে সংগ্রহ করা হয়ে গেছে। যেখানে আরো গভীর কিংবা আরো বিস্তারিত বোঝাপড়া দরকার, সেখানে আপনি প্রতিবন্ধকতা ও সহায়তায় নিয়ে অধিকতর বিশ্লেষণ করতে দলগত আলোচনা, কেআইআই কিংবা জনমত জরিপ চালাতে পারেন।

মাঠ পর্যায়ের উদাহরণ

বাংলাদেশের রংপুর ও গোপালগঞ্জে ২০১৬[১৫] সালে একটি গবেষণা চালানো হয়। তাতে দেখা গেছে, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক সিদ্ধান্ত সমূহের ক্ষেত্রে গোপনীয়তা রক্ষা নারী ও কিশোরীদের কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটা ব্যাপার। গবেষণায় দেখা গেছে, অনেকেই মাসিকে ব্যবহৃত কাপড় প্রকাশ্যে শুকাতে লজ্জা পান এবং অস্বাস্থ্যকর জায়গায় প্যাড সংরক্ষণ করেন।

যারা ব্যবহার করেন আর যারা করেন না (স্যানিটারি প্যাড), তাদের মধ্যে মাসিক আয়ের খুব একটা পার্থক্য নেই। প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক অসুখ-বিসুখ হতে পারে, এমন উপলব্ধি একেবারেই কম। এসব কারণে অর্থনৈতিক সামর্থ্যর চেয়ে এখানে বড় সংকট হলো মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণকে প্রাধান্য না দেওয়ার মানসিকতা।

নারী ও কিশোরীরা মাসিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক অধিকাংশ সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে সাংস্কৃতিক বিশ্বাসের ওপর ভিত্তি করে। এখানে প্রচলিত সামাজিক টাবু হলো, মাসিক একটা অভিশাপ এবং মাসিক হওয়া নারীরা 'নাপাক'। এসব বিশ্বাস নারী ও কিশোরীদের চলাচলে বিধি নিষেধ আরোপ করে এবং মাসিক ঘিরে গোপনীয়তার সংস্কৃতির জন্ম দেয়।

১৫ অস্ট্রেলিয়ান রেড ক্রস এবং আইএফআরসি'র সহায়তায় আইডিই ও বিডিআরসিএস-এর গবেষণা

ধাপ ৪: মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার লক্ষ্যসমূহ একত্রিতকরণ

লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে যেসব তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে, এই ধাপে সেসব তথ্য বিশ্লেষণের প্রতি আলোকপাত করা হয়েছে। যেসব বিবেচনা নিশ্চিত করতে হবে:

- মাসিক মোকাবিলায় প্রচলিত কোন কোন পদ্ধতি নারী ও কিশোরীদের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে?
- আরসিআরসি পদক্ষেপের দায়িত্ব ও কেন্দ্রবিন্দু কী? ন্যাশনাল সোসাইটির কী ধরনের সক্ষমতা ও অভিজ্ঞতা রয়েছে?
- অন্যরা কী ধরনের সহায়তা সরবরাহ করছে? বিশেষ করে কী ধরনের অন্যান্য হাইজিন উপকরণ (অথবা এগুলোর জন্য নগদ অর্থ) বিতরণ করা হয়েছে কিংবা করার পরিকল্পনা করা হয়েছে।
- ব্যবধানটা কোথায়? সমন্বিত মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচির তিনটি উপাদানের কথা চিন্তা করুন। নিশ্চিত করুন যে এগুলোর কোনোটি বাদ যায়নি। সঙ্গে এটাও নিশ্চিত করতে হবে যে শারীরিক প্রতিবন্ধী, অসুস্থ, গর্ভবতী ও সম্প্রতি সন্তান প্রসব করা নারীসহ প্রজননক্ষম সবার চাহিদা পূরণ হয়েছে। নারী ও কিশোরীদের মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় সহযোগিতার জন্য কী ধরনের ‘ওয়াশ’ অবকাঠামো এবং মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার উপকরণ প্রয়োজন? মানিয়ে নেওয়া কিংবা অনুশীলনের জন্য নারী-পুরুষ, কিশোর-কিশোরীদের কোন ধরনের আচরণ প্রত্যাশা করেন? তাদের কোন ধরনের জ্ঞান ও তথ্য প্রয়োজন? কোন কোন সামাজিক-সাংস্কৃতিক অনুঘটকের পরিবর্তন প্রয়োজন এবং কোন ধরনের প্রতিবন্ধকতা রয়েছে?

মনে রাখতে হবে

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উন্নয়নে কার্যকরী ও সমন্বিত কার্যক্রম অবশ্যই তিনটি উপাদানই নিশ্চিত করে: স্যানিটারি উপকরণ প্রাপ্তির অধিকার; ধোয়া, শুকানো, গোসল ও ডিসপোজের জন্য ব্যক্তিগত, নিরাপদ ও যথাযথ সুযোগ-সুবিধা; এবং সাংস্কৃতিক টাবু, প্রথাগত অভ্যাস কিংবা স্বাস্থ্য বিষয়ক জ্ঞান ও তথ্য।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচির বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য সংগৃহীত তথ্যউপাত্ত ব্যবহারের ক্ষেত্রে পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতি হিসেবে ‘উপকরণ ৬’ এর নকশা (টেবিল) ব্যবহার করুন।

উপকরণ ৬: অগ্রাধিকার ভিত্তিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের সিদ্ধান্ত নিতে পর্যায় ক্রমিক উপকরণ

জরুরি কর্মপরিকল্পনায় মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা

জরুরি কর্মপরিকল্পনায় মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কর্মসূচির বিভিন্ন উপকরণ কোথায় কোথায় পৌঁছানো উচিৎ

কার্যক্রম		জরুরি কর্মপরিকল্পনায় (ইপিওএ) কোন শাখা থাকবে
ডিগনিটি কিটস বিতরণ (ক্যাশ, ভাউচার কিংবা সরাসরি উপকরণ)	**বিতরণের ক্ষেত্রে যেসব উপকরণ অবশ্যই অন্তর্ভুক্ত করতে হবে** - মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ সম্পর্কে বিস্তারিত তুলে ধরা (বিতরণের সময় এবং পূর্বে) - নির্দিষ্ট মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা আইইসি ব্যবহার - বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ (গুণগত পদ্ধতির প্রতি গুরুত্বারোপ)	পিজিআই শাখা
এমএইচএম উপকরণ বিতরণ (ক্যাশ, ভাউচার কিংবা সরাসরি উপকরণ)		‘ওয়াশ’ শাখা
পরিচ্ছন্নতা বা হাইজিন উপকরণ বিতরণ (ক্যাশ, ভাউচার কিংবা সরাসরি উপকরণ)		‘ওয়াশ’ শাখা
এমএইচএম এর জন্য মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা -বান্ধব ওয়াশ অবকাঠামোর উন্নয়ন		‘ওয়াশ’ শাখা
পরিচ্ছন্নতায় বিষয়ে উদ্বুদ্ধকরণ এবং মাসিকের বিষয়ে পরিষ্কার ও বাস্তব তথ্য		পরিচ্ছন্নতা বা হাইজিন কর্মসূচির স্বেচ্ছাসেবকরা করে থাকলে ‘ওয়াশ’ শাখা; অন্য স্বেচ্ছাসেবকরা করে থাকলে পিজিআই কিংবা স্বাস্থ্য শাখা

যৌথ পর্যবেক্ষণের চিন্তাভাবনা : পিজিআই স্বেচ্ছাসেবকরা কি তাদের কার্যক্রমে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক প্রশ্ন অন্তর্ভুক্ত করতে পারবে? পরিচ্ছন্নতা শাখার স্বেচ্ছাসেবকরা কি তাদের এইচপি কার্যক্রম কিংবা প্রতিক্রিয়া/ফলাবর্তন (ফিডব্যাক) সংগ্রহের ক্ষেত্রে মর্যাদা বিষয়ক প্রশ্ন অন্তর্ভুক্ত করতে পারবে?

উপকরণ ৭: মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা ফলাফলের উদাহরণ, জরুরি কর্মপরিকল্পনার সূচক ও উদ্দেশ্যসমূহ

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে স্ফিয়ারে[১৬] কী বলা আছে

হাইজিন প্রোমোশন মানদণ্ড ১.৩: মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা এবং ইনকন্টিনেন্স। মাসিকের বয়স আছে এমন নারী ও কিশোরী এবং যেসব নারী-পুরুষের অনিয়ম বিষয়ক সমস্যা রয়েছে, তাদের পরিচ্ছন্নতা উপকরণ ও ‘ওয়াশ’ সুযোগ-সুবিধ পাওয়ার অধিকার রয়েছে, যেগুলো তাদের গোপনীয়তা রক্ষার পাশাপাশি সুস্থ থাকতে সহায়তা করে। এখানে মৌলিক পদক্ষেপের মধ্যে রয়েছে:

১. মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা এবং অনিয়ম বিষয়ক ব্যবস্থাপনা সংশ্লিষ্ট অভ্যাস, সামাজিক মূল্যবোধ ও কল্পকাহিনী বোঝা এবং স্বাস্থ্য উপকরণ ও সুযোগসুবিধা উপযোগী করে তোলা।

২. বিভিন্ন অবকাঠামোর (শৌচাগার, গোসলখানা, কাপড় ধোয়ার ব্যবস্থা, বর্জ্য ব্যবস্থাপনা ও পানি সরবরাহ) নকশা, নির্মাণ ও ব্যবস্থাপনা নিয়ে ইনকন্টিনেন্স নারী, কিশোরী ও মানুষের সঙ্গে পরামর্শ করা।

[১৬] দ্য স্ফিয়ার হ্যান্ডবুক ২০১৮: https://www.spherestandards.org/handbook-2018/

৩. যথাযথ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা এবং ইনকন্টিনেন্স উপকরণ, সাবান (গোসল, কাপড় ধোয়া, বর্জ্য ব্যবস্থাপনা ও হাত ধোয়ার জন্য) ও অন্যান্য স্বাস্থ্য উপকরণ পাওয়ার সুযোগ করে দেওয়া।
   - বিতরণ করতে হবে আলাদা আলাদা জায়গায়, যাতে করে করে ভুক্তভোগীদের গোপনীয়তা ও সম্মানবোধ নিশ্চিত হয়। বিতরণের সময় অপরিচিত উপকরণসমূহের যথাযথ ব্যবহার পদ্ধতি তুলে ধরা।

অনিয়ম বিষয়ক ব্যক্তিদের সহায়তা

অনিয়ম একটি জটিল বিষয় ও বড় রকমের টাবু, যা জীবন মান, আত্মসম্মান ও স্বাস্থ্যের উপর ব্যাপক প্রভাব ফেলতে পারে।[১৭]

অনিয়ম বলতে এমন এক অসুখ বা পরিস্থিতিকে বোঝায়, যখন একজন ব্যক্তি তাদের প্রস্রাব বা মল (অথবা উভয়) ধরে রাখতে পারে না। এতে আক্রান্ত হতে পারে[১৮] :

- বয়স্ক মানুষ;
- শারীরিক কিংবা মানসিক প্রতিবন্ধী নারী-পুরুষ ও শিশু;
- গর্ভবতী কিংবা সন্তান প্রসব করা নারী ও কিশোরী;
- প্রসবজনিত সমস্যা কিংবা যৌন সহিংসতার শিকার হওয়ার কারণে ফিস্টুলা হওয়া নারী ও কিশোরী;
- নির্দিষ্ট ব্যধিতে আক্রান্ত ব্যক্তি (যেমন ক্যান্সার, স্ট্রোক) এবং যাদের অস্ত্রোপচার হয়েছে (যেমন প্রোস্টেট অপসারণ);
- বড় ধরনের মানসিক চাপের মধ্যে দিয়ে যাওয়া ব্যক্তি, যেমন কোনো সহিংসতা কিংবা দুর্যোগ। এ ছাড়া ঘুমের মধ্যে যাদের প্রস্রাবের অভ্যাস রয়েছে।

মাঠপর্যায়ের উদাহরণ

চাহিদা এবং প্রভাব

দক্ষিণ সুদানের শরণার্থী অপারেশনে চাহিদা অনুযায়ী তার প্রয়োজনীয় খাদ্য ও উপকরণ বিতরণ করতে পারেনি। তার মাসিকের প্রয়োজনীয় কোনো উপকরণ ছিল না। এছাড়াও তার কাপর ধোয়ার এবং শুকানোর জায়গা ছিল না। অন্যান্য লোকেরা গন্ধ এবং সামাজিক কুসংস্কার এর জন্য তাকে সাহায্য করার থেকে বিরত ছিল।

ঘূর্ণিঝড় সেশেলে অপারেশন ২০১৩ এর মূল্যায়নের সময়, একজন ব্যক্তি রিপোর্ট করেছেন যে, ঘূর্ণিঝড়ের পরের সপ্তাহগুলিতে তার কাছে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় জিনিস ছিল তার ভাইয়ের জন্য প্রাপ্তবয়স্ক ন্যাপি, যার শেখার অক্ষমতা ছিল ও আত্মসংযমের অভাব আছে।

---

[১৭] চেলসি গিলেস-হ্যানসেন, নিম্ন ও মধ্য আয়ের দেশে ইনকন্টিনেন্সে ভোগা ব্যক্তিদের প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা, ২০১৫ https://www.ircwash.org/resources/hygiene-needs-incontinence-sufferers

[১৮] বেনেডিকতে হাফসজল্ড অ্যান্ড আদারস, 'টকিং স্টক : ইনকমপিটেন্ট অ্যাট ইনকন্টিনেন্স-হোয়াই আর উই ইগনোরিং দ্য নিডস অব ইনকন্টিনেন্স সাফারার্স?' ওয়াটারলাইনস, ৩৫.৩ (২০১৬), ২১৯-২৭ https://doi.org/10.3362/1756-3488.2016.018

প্রধান প্রতিবন্ধকতা কী কী এবং ইনকন্টিনেন্স ব্যক্তিদের সহযোগিতায় আমরা কী করতে পারি[১৯]?

প্রতিবন্ধকতা কিংবা প্রয়োজন	পরামর্শ
অনিয়ম করেন এমন ব্যক্তিরা নিজেদের 'লুকিয়ে' রাখে, তারা এ নিয়ে কথা বলতে লজ্জা পায় ও অস্বস্তিবোধ করে	• অনিয়ম মেনে চলেন এমন বয়স্ক ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের শনাক্ত করতে কর্মসূচির শুরু থেকেই পিএসএস, পিজিআই ও অন্যান্য স্বাস্থ্যবিষয়ক টিমের সঙ্গে কাজ করা • প্রথমে অন্যান্য বিষয়ে কথা বলার মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলা (যেমন এমএইচএম, 'ওয়াশ' এর সুযোগ-সুবিধা পাওয়ার সুযোগ)
অনিয়ম বিষয়ক ব্যবস্থাপনায় উপকরণের ঘাটতি, যেমন শোষন ক্ষমতাসম্পন্ন প্যাড, অন্তর্বাস, কাপড়, গদি রক্ষাকারী (যেমন মোটা পলিথিন)	• অনিয়ম মেনে চলেন এমন ব্যক্তিদের কাছে তাদের ভালো লাগা ও প্রয়োজনের কথা জানতে চাওয়া। মাসিকের কিছু উপকরণ অনিয়ম মেনে চলেন এমন ব্যক্তিরাও ব্যবহার করতে পারে (যেমন পুনর্ব্যবহারযোগ্য এবং ডিসপোজাল প্যাডস) • অনিয়ম মেনে চলেন এমন ব্যক্তিদের চাহিদার ভিত্তিতে সরবরাহের জন্য পিএসএস কিংবা ডিগনিটি সেন্টারে উপযুক্ত উপকরণ মজুদ রাখা। অনিয়মের মাত্রা, তীব্রতা ও ধরণ ভেদে উপকরণের ধরণ, আকার ও শোষণক্ষমতা ভিন্ন হতে পারে।
ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত পানি এবং ধোয়া, শুকানো ও গোসলের জন্য ব্যক্তিগত সুযোগ-সুবিধার অভাব	• ওয়াশ অবকাঠামোর নকশা, নির্মাণ ও ব্যবস্থাপনা এবং নন-ফুড আইটেম নির্বাচনের ক্ষেত্রে যে আলোচনা হয়, তাতে ইনকন্টিনেন্স ব্যক্তিদের (অথবা তাদের সেবা দাতাদের) সম্পৃক্ততা নিশ্চিত করতে হবে।
অস্বস্তি, সমাজের নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি অথবা প্রতিকূল পরিবেশের কারণে অনিয়ম মেনে চলেন এমন ব্যক্তিদের চলাফেরা সীমিত হয়ে পড়তে পারে এবং তাঁরা বাড়িতে থাকতে বাধ্য হতে পারে	• অনিয়ম মেনে চলেন এমন ব্যক্তিরা বিতরণ কর্মসূচি কিংবা সুযোগ-সুবিধা থেকে যেন বঞ্চিত না হয়, তা নিশ্চিত করা। • বিশেষায়িত চিকিৎসা, প্রতিবন্ধী এবং/অথবা বয়স্ক ব্যক্তিদের বিভিন্ন সংস্থা বা সেবাসমূহের সঙ্গে অনিয়ম মেনে চলেন এমন ব্যক্তিদের সম্পৃক্ততা নিশ্চিত করতে হবে।

১৯ মাসিক বিষয়ে অনিয়ম বিভিন্ন গবেষণার ভিত্তিতে করা কিছু খসরা পরামর্শের ভিত্তিতে এই টেবিলটি করা হয়েছে।

ধাপ ৫ : পরিকল্পনা

এই ধাপে অন্যান্য খাত ও টিমের সঙ্গে কাজ করে একটা কর্মপরিকল্পনা তৈরির বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে, যে কর্মপরিকল্পনার লক্ষ্য হলো উদ্দেশ্যসমূহ অর্জন করা ও উদ্দিষ্ট ব্যক্তিদের কাছে পৌঁছানো, যাদেরকে আগের ধাপে চিহ্নিত করা হয়েছে।

মূল কার্যক্রমের মধ্যে রয়েছে :

- এমন পদ্ধতি কিংবা পন্থা এবং যোগাযোগ চ্যানেল বাছাই করা, যেটা যথাযথ এবং উদ্দিষ্ট নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের কাছে বিশ্বস্ত
- 'হার্ডওয়্যার' ও অবকাঠামো নির্মাণ বিষয়ক পরিকল্পনায় 'ওয়াশ' প্রকৌশলীদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করা, সেই সঙ্গে এটা নিশ্চিত করা যে তাঁরা মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে এবং নারী ও কিশোরীদের চাহিদা সম্পর্কে অবগত আছেন (আরো তথ্যের জন্য ধাপ ৬ দেখুন)
- স্বেচ্ছাসেবক ও অল্পসংখ্যক নারী ও কিশোরীদের মাধ্যমে পরীক্ষা চালানোর পাশাপাশি উপকরণ প্রস্তুত করা
- বিতরণ, প্রদর্শনের সেশন এবং বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ কার্যক্রমের সময়সূচি নির্ধারণ
- কার্যক্রম পরিচালনার জন্য পর্যবেক্ষণ ও প্রতিবেদন প্রণয়ন পরিকল্পনা তৈরি করা {মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনাকে চলমান ফিডব্যাক (ফলাবর্তন অথবা প্রতিক্রিয়া) পদ্ধতি ও কার্যক্রমে রূপান্তর করার প্রতি গুরুত্ব দেওয়া}
- ফিডব্যাক সংগ্রহের পদ্ধতি পরিকল্পনা করা–যেমন কিভাবে, কাদের কাছ থেকে এবং পরিধি কী হবে

ফিডব্যাক সংগ্রহ করাই যথেষ্ট নয়; এটা নিশ্চিত করতে হবে যে বিশ্লেষণের জন্য, ঝুঁকি প্রশমনের কার্যক্রম চিহ্নিত করার জন্য এবং সেগুলো পরবর্তীতে আবার জনগোষ্ঠীর সঙ্গে সম্পৃক্ত করার জন্য এরই মধ্যে একটা পদ্ধতি সক্রিয় রয়েছে।

বিভিন্ন উপায়ে ফিডব্যাক পাওয়া যেতে পারে: স্বেচ্ছাসেবক ও কর্মীরা যেসব ফরম/লগ শিট পূরণ করেছেন, বিভিন্ন জরিপ, দলগত আলোচনা, জনগোষ্ঠীভিত্তিক বিভিন্ন কমিটি, ফোন (কল/এসএমস), বিভিন্ন প্রশ্ন সংগ্রহের ডেস্ক, অভিযোগ কিংবা পরামর্শ।

উপকরণ ১০ এ ফিডব্যাক সংগ্রহের একটা নকশা বা নমুনা পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত আছে। ফিডব্যাক ও ঝুকি প্রশমনবিষয়ক পদক্ষেপের একটি উদাহরণও দেওয়া আছে, যা ফিডব্যাক সংগ্রহ করতে এবং এ জন্য কী কী পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে, তা চিহ্নিতকরণে ব্যবহার করা যেতে পারে।

ধাপ ৬: বাস্তবায়ন

এই ধাপে পরিকল্পনা প্রয়োগ ও কার্যক্রম বাস্তবায়ন নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এখানে গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রমের মধ্যে রয়েছে:

- স্বেচ্ছাসেবক নিয়োগ ও প্রশিক্ষণ (এই নির্দেশিকার পার্ট ২ দেখুন)
- বিতরণ কার্যক্রম পরিচালনার জন্য ত্রাণ/নগদ অর্থ বিতরণকারী দলের সঙ্গে কাজ করা এবং যেকোনো বিতরণের ক্ষেত্রে উপকরণ কিংবা পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক বিস্তারিত তথ্য অবশ্যই তুলে ধরতে হবে
- ওয়াশ, পিজিআই, আশ্রয়কেন্দ্র ও অন্যান্য দল, যারা কাছাকাছি থেকে কাজ করে, তাদের সঙ্গে নিয়ে পরিকল্পিত কার্যক্রম সম্পন্ন করা
- মানবাধিকার বিষয়ক অন্যান্য সংস্থা ও অংশীদারের সঙ্গে সমন্বয় করা

বিতরণ ও তথ্যবিষয়ক সেশনে অনেক বার্তা ও তথ্যউপাত্ত সরবরাহ করা হয়। মূল্যায়ন পর্যায়ে যেসব তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে, সেসব তথ্য এসব বার্তা তৈরির ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়েছে কি না, তা নিশ্চিত করতে হবে। আর এই বিষয়টি প্যাড ব্যবহার, রক্ত পরিষ্কার করা কিংবা মাসিকের চক্র সম্পর্কে বিরাজমান অন্ধ বিশ্বাস, লজ্জা ও ভুল ধারণা দূর করতে সহায়তা করতে পারে।

উপকরণ ৯ একবার ব্যবহারযোগ্য প্যাড, পুনঃব্যবহার যোগ্য প্যাড ও পট্টির জন্য আইইসি উপকরণের উদাহরণ (ইংরেজি, ফরাসি, স্প্যানিশ, আরবি ও বাংলা)

বিতরণ

বিতরণের ক্ষেত্রে নারী ও কিশোরীদের পছন্দের পদ্ধতি সম্পর্কে তাদের সঙ্গে কথা বলুন। সম্ভব কিংবা উপযুক্ত হলে স্বাস্থ্যকেন্দ্র, স্কুল, নারী কিংবা মায়েদের বিভিন্ন গ্রুপ, পিএসএস সেন্টার ইত্যাদি ব্যবহার করুন এবং একটা নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করুন, যেখানে নারী ও কিশোরীরা হয়রানির শিকার কিংবা বিব্রতবোধ করবেন না। আর যদি নগদ অর্থ বিতরণ করা হয়, সে ক্ষেত্রেও উপকরণ সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য তুলে ধরার সেশন করতেই হবে। আর এটি উল্লিখিত স্থাপনাগুলোতে হতে পারে।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণের ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের তথ্য সরবরাহ ছাড়া কোনো ধরনের বিতরণ কর্মসূচি পরিচালনা করা উচিৎ হবে না

সিভিএ অনেক ক্ষেত্রে শর্তসাপেক্ষে হতে পারে, যেমন কর্মশালায় অংশগ্রহণকারীরাই কেবল নগদ অর্থ কিংবা ভাউচার পাওয়ার জন্য বিবেচিত হবে।

কখনোই ধরে নেওয়া যাবে না যে সরবরাহকৃত মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণের ব্যবহার সম্পর্কে নারী ও কিশোরীরা আগে থেকেই জানেন। নারী ও কিশোরীরা তাদের পছন্দমতো প্যাড চাইলেও এমন হতে পারে যে তাঁরা সেটার ব্যবহার-পদ্ধতি জানেন না, অথবা তাঁরা মা, চাচি ও বোনের কাছ থেকে মাসিকও এর ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ভুল তথ্য জেনেছেন।
বিতরণ ও পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক কার্যক্রমের জন্য অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ সুপারিশ:

- স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে সহযোগিতার জন্য উপকরণ সম্পর্কিত তথ্য তুলে ধরার অধিবেশনে স্থানীয় স্বাস্থ্যকেন্দ্র কিংবা নারীদের গ্রুপ (নারী ও কিশোরীদের কাছে তাঁরা বিশ্বস্ত কি না, তা প্রথমেই যাচাই করে নিন) থেকে কোনো প্রতিনিধি অন্তর্ভুক্ত করুন। তাঁরা যোনিপথের সংক্রমণ প্রতিরোধ ও চিকিৎসা এবং মাসিককালীন ব্যাথা নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবেন। সেই সঙ্গে সাংস্কৃতিক নানা টাবু, ভুল তথ্য, কল্পকাহিনী ও ঝুঁকিপূর্ণ অভ্যাস দূর করার ব্যাপারে সহায়তা করতে পারবেন।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বিষয়ে নারীদের সঙ্গে আলোচনার ক্ষেত্রে অনেক সময় গর্ভধারণ, যৌনবাহিত নানা সংক্রমণ ও একান্ত স্বাস্থ্যগত বিষয়ে অবধারিত কিছু প্রশ্ন সামনে চলে আসে। যৌন ও পারিবারিক নির্যাতন এবং যৌনাঙ্গচ্ছেদ করার মতো বিষয়েও প্রশ্ন উঠতে পারে। সে ক্ষেত্রে এটা নিশ্চিত করুন যে উপকরণ বিতরণ এবং নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনায় সম্পৃক্ত ব্যক্তিদের সুরক্ষা বিষয়ক বিভিন্ন ইস্যুতে অবহিত করা হয়েছে। এ ছাড়া বিভিন্ন বিষয়ে (স্বাস্থ্য, পিএসএস, নীতিমালা, আইন) তারা হালনাগাদ তথ্য জানে কি না, যেমন কোন কোন ক্ষেত্রে যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া জীবিত নারীর নাম প্রকাশ করা যাবে।
- ব্র্যান্ডের নাম লেখা পাত্রে এমএইচএম উপকরণ বিতরণ করা যাবে না, এতে করে ওই পাত্র ও মাসিকের সঙ্গে অযথা একটি সংযোগ তৈরি হতে পারে (যেমন এতে মানুষ জন সাধারণত জানবে যে কখন একজন নারীর মাসিক হয় এবং এটা নারীকে বিব্রতকর পরিস্থিতিতে ফেলে দিতে পারে)।

ওয়াশ অবকাঠামো ও সেবাসমূহ

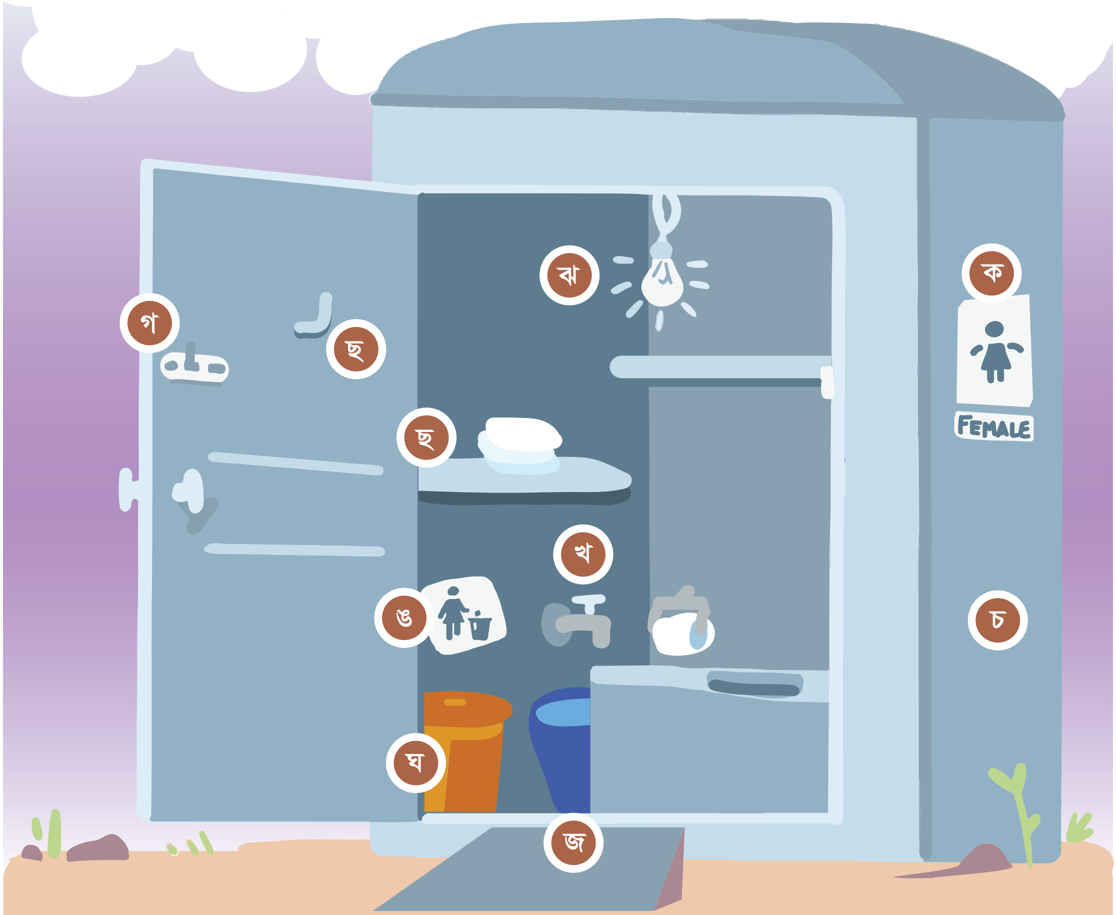
ওয়াশ অবকাঠামোর রূপরেখা ও উন্নয়নে নারী ও কিশোরীদের মতামত ও পছন্দ অন্তর্ভুক্ত করা উচিৎ। নারী ও কিশোরীদের মাসিককালীন যেসব বাধা ও চাহিদা রয়েছে, সে সম্পর্কে 'ওয়াশ' প্রকৌশলীদের জানা শোনা থাকা উচিৎ, এইচপি স্বেচ্ছাসেবকদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করা উচিৎ।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা এর জন্য 'ওয়াশ' অবকাঠামো কেন্দ্রিক প্রধান বিবেচ্য বিষয়সমূহ:

- ময়লা কাপড়, প্যাড, অন্তর্বাস ও হাতধোয়াসহ নানা কারণে মাসিকের সময় পানির প্রয়োজন বেড়ে যায়।
- দরজার লক, নারী ও পুরুষের জন্য আলাদা অবকাঠামো, পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থাসহ ব্যক্তিগত গোপনীয়তা সুরক্ষাকারী ও নিরাপদ অবকাঠামো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। রাতে ও দিনে শৌচাগার, গোসলখানা ইত্যাদির ব্যবহার নারী ও কিশোরীদের জন্য আরামদায়ক হতে হবে। প্রতিবন্ধীদের জন্য নির্মিত অবকাঠামোও লিঙ্গভেদে আলাদা হওয়া উচিৎ।
- মাসিকের উপকরণ ধোয়ার কারণে ব্যবহৃত পানির রং রক্তের মতো লালচে হতে পারে। এ ক্ষেত্রে এমন নিষ্কাশন ব্যবস্থা ও পানি সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে, যাতে এই বিষয়টির কারণে নারীরা বিব্রতবোধ না করে, হয়রানির শিকার না হয় কিংবা তাঁরা যাতে এসব অবকাঠামো ব্যবহার থেকে বিরত না থাকে।
- ব্যবহৃত প্যাড কিংবা কাপড় শৌচাগারে ফ্লাসের মধ্যে ফেললে তা আটকে যেতে পারে। এ কারণে প্যাড কিংবা মাসিককালীন বর্জ্য ফেলার জন্য এমন ঝুড়ি (বিন) সরবরাহ করতে হবে যেটা ব্যক্তিগতভাবে এবং সহজেই ব্যবহার করা যায়। বর্জ্য ফেলার গুরুত্বপূর্ণ বার্তা বিশ্লেষণে প্রতিটি শৌচাগারে সাধারণ কিছু তথ্য (স্থানীয় ভাষায় ও ছবিসহ) অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। কিছু ক্ষেত্রে মাসিককালীন বর্জ্য ধ্বংস করতে ইনসিনেরেটসর (ভস্মীভূত করার যন্ত্র) ব্যবহার করা যথাযথ হতে পারে।
- ডিসপোজাল প্যাড পিট পায়খানাতে (কূপের ওপর কমোড বসানো) ফেললে মলমূত্র অপসারণে বাধা সৃষ্টি করতে পারে এবং অপসারণ উপকরণ নষ্ট কিংবা বন্ধ হয়ে যেতে পারে। যদিও এটা নির্ভর করবে শৌচাগারের কূপের গভীরতার ওপর, বর্জ্য অপসারণের প্রয়োজনের ওপর, কতটুকু জায়গা নিয়ে শৌচাগার করা হয়েছে, কী ধরনের সরঞ্জাম সহজলভ্য ইত্যাদি বিষয়ের ওপর।
- 'ওয়াশ' অবকাঠামো নিয়মিত পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণ করা (জনগোষ্ঠীভিত্তিক শৌচাগার, গোসলখানা, ঝুড়ি কিংবা কূপ থেকে বর্জ্য সংগ্রহ/পরিবহন, ইনসিনেরেটরস ইত্যাদি)। এটা নিশ্চিত করতে হবে এসবের দায়িত্বে কে আছেন এবং একটা ব্যবস্থা যে কার্যকর আছে, সেটাও নিশ্চিত করতে হবে। অর্থের বিনিময়েও এসব কাজ করানোর সুযোগ রয়েছে।
- মাসিকের বর্জ্য (রক্তসহ) ব্যবস্থাপনা করতে যেই আসুক না কেন, তিনি ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী (পিপিই) পরেছেন কি না, তা নিশ্চিত করতে হবে।

পরের পৃষ্ঠায় চিত্র ৬-এ গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি বিবেচ্যবিষয় ও সুযোগ-সুবিধাসহ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা -বান্ধব একটি শৌচাগারের নমুনা দেওয়া হয়েছে।

এমএইচএম বান্ধব অবকাঠামো কেমন এবং সেগুলো ন্যুনতম মানদণ্ড পূরণ করছে কি না, তা মূল্যায়নের চেকলিস্ট হিসেবে উপকরণ ২ থেকে ৪ ব্যবহার করুন



ক- পর্যাপ্ত সংখ্যক শৌচাগার
পুরুষদের অবকাঠামো থেকে আলাদা
(পরিষ্কার নির্দেশক চিহ্নসহ)

খ- সহজলভ্য পানির ব্যবস্থা
(চারদিক থেকে ঘেরা) নারী ও কিশোরীরা যাতে
নিজেরা পরিষ্কার হতে এবং মাসিকেরউপকরণ
পরিষ্কার করতে পারে

গ- নিরাপদ ও ব্যক্তিগত শৌচাগার
ভেতর থেকে খিল লাগানো যায়, এমন দরজাসহ

ঘ- ময়লা ফেলার ঝুড়ি (ঢাকনাসহ)
মাসিকের ব্যবহৃত উপকরণ ফেলার জন্য

ঙ- পরিষ্কার প্রতীকি চিহ্ন
কিভাবে মাসিকেরবর্জ্য ফেলতে হয়, সে বিষয়ে
নারী ও কিশোরীদের নির্দেশনা

চ- দেয়াল, দরজা ও ছাদ
অস্বচ্ছ উপাদানের হতে হবে এবং
কোনো ফাঁক-ফোকর থাকা যাবে না

ছ- একটি তাক (অথবা হুক)
বিভিন্ন উপকরণ স্বাস্থ্যসম্মতভাবে সংরক্ষণের জন্য

জ- কিছু শৌচাগার ব্যবহার উপযোগী হতে হবে
প্রতিবন্ধীদের জন্য

ঝ- সারারাত আলোর ব্যবস্থা
শৌচাগারের বাইরে ও ভেতরে

চিত্র ৫ : এমএইচএম এর জন্য ন্যূনতম মানদণ্ডসহ এমএইচএম-বান্ধব শৌচাগারের নমুনা[১৯]

[১৯] সোমার, এম., মিট, এম., ক্ল্যাটওর্থি

ধাপ ৭: পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের অগ্রগতি ও কার্যক্ষমতা মূল্যায়ন, এবং নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের কাছ থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ধারাবাহিক ভাবে সংগ্রহ করে ব্যবহার করতে হবে। সেই সঙ্গে এগুলো প্রয়োজন ও পরিস্থিতি ভেদে বিভিন্ন কার্যক্রম ও বার্তায় সংযোজনের কাজে ব্যবহার করতে হবে।

গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রমের মধ্যে রয়েছে:

- যে কোনো মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কিংবা ডিগনিটি কিটসের ক্ষেত্রে বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ
- 'ওয়াশ' অবকাঠামোর ব্যবহার, উপযোগিতা ও রক্ষণাবেক্ষণ পর্যবেক্ষণ
- নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের কাছ থেকে ধারাবাহিক ভাবে প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) সংগ্রহ এবং সেগুলো বিশ্লেষণ ও ব্যবহার করা
- পরিবর্তনের জন্য প্রতিনিয়ত পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ
- অন্যান্য মানবিক সংস্থা বা অংশীদারের সঙ্গে সমন্বয়

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের অগ্রগতি ও অবস্থান যাচাইয়ের জন্য উপকরণ ১৩ ব্যবহার করুন

উপকরণ ১৩: জরুরি অবস্থায় এমএইচএম কার্যক্রমের চেকলিস্ট

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রম পর্যবেক্ষণের বিষয়টি 'হাইজিন প্রোমোশন' (এইচপি) কর্মসূচির ফিডব্যাক সংগ্রহের সঙ্গে জুড়ে দেওয়া যেতে পারে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, এইচপি স্বেচ্ছাসেবকরা যদি প্রতি দুই সপ্তাহ পর পর আক্রান্ত নারীদের সঙ্গে দলগত আলোচনায় বসে, সেখানে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা বিষয়ক গুরুত্বপূর্ণ কিছু প্রশ্ন অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। আবার এইচপি স্বেচ্ছাসেবকরা যদি বাড়ি বাড়ি গিয়ে হাতধোয়ায় উদ্বুদ্ধ করে, তাহলে তারা 'ওয়াশ' অবকাঠামো নিয়ে আনুষ্ঠানিক কিছু ফিডব্যাক সংগ্রহ কিংবা পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন।

উপকরণ ১০ এ কিছু উদাহরণ দেওয়া আছে, যেগুলো ফিডব্যাক (আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক উভয় ক্ষেত্রেই) সংগ্রহে ব্যবহার করা যেতে পারে। এর মধ্যে থাকতে পারে–সমস্যা সমাধানে (প্রশমনে) কী কী পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে এবং ফলাফল কী। গুজব ও অভিযোগের জন্যও এই টেবিল ব্যবহার করা যেতে পারে।

উপকরণ ১০: ফিডব্যাক ও মিটিগেশন লগের উদাহরণ (এতে গুজব, অভিযোগ ও ভুল তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা যাবে)

সেখানে কি মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কিংবা ডিগনিটি কিটস বিতরণ হয়েছিল

বিতরণকৃত কোনো উপকরণ (নগদ অর্থ কিংবা ভাউচার ব্যবহৃত হলে সেবা কিংবা সেবা সরবরাহকারী) নারী ও কিশোরীরা ব্যবহার করতে পারছে কি না, তাঁরা সন্তুষ্ট কি না, সে বিষয়ে খোঁজখবর (ফলো আপ) রাখা গুরুত্বপূর্ণ। অপ্রত্যাশিত কোনো ইস্যু থাকলে সেটাও চিহ্নিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণের জন্য পরিমাণগত জরিপের পাশাপাশি গুণগত পদ্ধতির (যেমন এফজিডি ও কেআইআই) ওপর মনোযোগ দেওয়া উচিৎ। মাসিক উপকরণের ব্যবহার, অভিজ্ঞতা ও প্রতিবন্ধকতাসমূহ, সাংস্কৃতিক টাবু ও বিধি নিষেধ সংক্রান্ত বোঝাপড়া জরিপের মাধ্যমে সংগ্রহ করা যায় না। গুণগত পদ্ধতিই একমাত্র উপায়, যার মাধ্যমে উপকরণের ব্যবহার, সন্তুষ্টি ও ভালো লাগা সম্পর্কে অর্থপূর্ণ ও গভীর তথ্য সংগ্রহ করা যায় এবং এসব তথ্য ব্যবহার করা যায় কর্মসূচির উন্নয়নের কাজে।

মাসিক উপকরণ বিতরণের এক থেকে দুই মাসের মধ্যে বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ চালানো উচিৎ। এক মাসের আগে হলে দেখা যাবে যে এর মধ্যে অনেক নারী ও কিশোরীর মাসিক হয়নি এবং তাঁরা প্যাডসহ অনেক উপকরণ ব্যবহারই করেনি। আর দুই মাস পরে হলে নারী ও

কিশোরীদের পক্ষে এটা স্মরণ রাখা কঠিন হতে পারে যে, দুই মাস আগে এসব উপকরণ বিতরণের সময় কী ঘটেছিল এবং তাঁরা কী কী গ্রহণ করেছিল।

উপকরণ ১১: দলগত আলোচনা নির্দেশনা–বিতরণ পরবর্তী পর্যবেক্ষণ
উপকরণ ১২: বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ জরিপের উদাহরণ

‘ওয়াশ’ অবকাঠামো পর্যবেক্ষণ

এই কাজটি ‘ওয়াশ’ হার্ডওয়্যার টিমের সঙ্গে মিলে করা উচিৎ। পর্যবেক্ষণের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ কিছু প্রশ্ন হলো:

- শৌচাগারগুলো কি ব্যক্তিগত ভাবে ব্যবহারের উপযোগী এবং পর্যাপ্ত আলো আছে? নারী ও কিশোরীরা কি রাতে ও দিনে এগুলো ব্যবহারে স্বস্তিবোধ করবে?
- মাসিকের সময় অতিরিক্ত গোসল ও প্যাড ধোয়ার জন্য কি সেখানে পর্যাপ্ত পানি আছে?
- সেখানে কি সাবান ও হাত ধোয়ার পর্যাপ্ত ব্যবস্থা আছে?
- বর্জ্য ফেলার ঝুড়ি কি প্রতিদিন পরিষ্কার করা হয়? শৌচাগারের ট্যাংক কি ভর্তি হয়ে যাচ্ছে এবং সেটা কি পরিষ্কার করতে হবে? পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণের কৌশল কি কাজ করছে? না করলে কীভাবে পরিস্থিতির উন্নতি করা যায়?
- নারী, কিশোরী, শারীরিক প্রতিবন্ধী এবং ঝুঁকিতে থাকা/সংখ্যালঘু জনগোষ্ঠীর (যেমন তৃতীয় লিঙ্গের সদস্য) সঙ্গে কী আলোচনা করা হয়েছে যে তাঁদের পছন্দের শৌচাগারের নকশা কেমন হবে, কোথায় বসানো হবে এবং কিভাবে সেগুলো তাঁরা পরিষ্কার রাখবে কিংবা রক্ষণাবেক্ষণ করবে? আর এসব তথ্য কি কর্মসূচি পরিচালনার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়েছে? কেন করা হয়েছে কিংবা কেন করা হয়নি?

এ ধরনের পরিস্থিতিতে প্রজননক্ষম নারী ও কিশোরীদের সংখ্যার হিসাব (ডেমোগ্রাফিকস) নিয়মিত মূল্যায়ন ও হাল নাগাদ করা জরুরি। আর এই কাজটি করতে হয় এটা নিশ্চিত হওয়ার জন্য যে, প্রথমবার যে কিশোরীর মাসিক হলো কিংবা আশ্রয় কেন্দ্রে যে নতুন যুক্ত হলো, তাদেরকে কর্মসূচিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে কি না এবং সহযোগিতা দেওয়া হয়েছে কি না।

ধাপ ৮: পর্যালোচনা, পুনর্বিন্যাস

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রম কাজ করছে কি না এবং প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে ও প্রতিবন্ধকতা দূর করতে গৃহীত কর্মসূচি সামঞ্জস্যপূর্ণ কি না, সেটা নিশ্চিত হওয়ার বিষয়ে এই ধাপে আলোচনা করা হয়েছে।

এমএইচএম এর গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রমের মধ্যে রয়েছে:

- পরিস্থিতি পরিবর্তনের প্রেক্ষাপটে এবং নারী ও কিশোরীদের প্রতিক্রিয়ার (ফিডব্যাক) ভিত্তিতে কার্যক্রম পর্যালোচনা করা, উপযোগী করে গড়ে তোলা কিংবা যোগ করা
- তথ্য ও অর্জিত শিক্ষা ব্যবহার করা
- জাতীয় পর্যায়ে কাজ করা গ্রুপ, এজেন্সি ইত্যাদির সঙ্গে সমন্বয় ও সুপারিশ সমূহ আদান-প্রদান করা।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রম বাস্তবায়নের অভিজ্ঞতা থেকে শিখুন। অর্জিত জ্ঞান নথিভুক্ত করুন এবং অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিকভাবে সেগুলো আদান-প্রদান করুন। অর্জিত জ্ঞান ও সুপারিশ সমূহ আদান-প্রদানের জন্য আঞ্চলিক সমন্বয় বিষয়ক অবকাঠামো, বিভিন্ন ওয়ার্কিং গ্রুপ, সরকারের বিভিন্ন মন্ত্রণালয় ইত্যাদির সঙ্গে সম্পৃক্ততা নিশ্চিত করুন।

অর্জিত জ্ঞান ও সুপারিশ সমূহ পরবর্তী দুর্যোগ কিংবা জরুরি অবস্থার জন্য আরো ভালো প্রস্তুতি নিতে ব্যবহার করুন। পুনরুদ্ধার ও দীর্ঘমেয়াদী সহনশীল কর্মসূচির (বিশেষ করে ওয়াশ ও সিবিএইচএফএ) সঙ্গে সংযোগ স্থাপনের মাধ্যমে উন্নততর প্রস্তুতির লক্ষ্যে কাজ করুন এবং জাতীয় পর্যায়ের সমন্বয় শক্তিশালী করুন।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার চাহিদা পুরণ করা টুলস

দলীয় আলোচনার নির্দেশিকা - পর্যালোচনা

সারসংক্ষেপ

এসব উপকরণ নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় তাদের বর্তমান প্রক্রিয়া/পদ্ধতি, তাদের অগ্রাধিকার, সামাজিক-সাংস্কৃতিক বিশ্বাস, বিধিনিষেধ ও স্বাস্থ্যরক্ষা সম্পর্কে ধারণা নেওয়ার জন্য আয়োজিত দলীয় আলোচনায় উদাহরণ হিসেবে কতিপয় নমুনা প্রশ্ন তুলে ধরে। এই প্রশ্নমালায় মানবিক পরিস্থিতিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় মূল করণীয় দিকগুলি যেন মূল্যায়িত হয়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। প্রশ্নগুলি হওয়া উচিৎ যথাযথ এবং পরিবেশ-পরিস্থিতির সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। প্রশ্নমালায় ভূমিকা/পটভূমি, উত্তর দাতাদের সম্মতি, জড়তা ভঙ্গ এবং অনুসন্ধান মূলক প্রশ্ন থাকবে।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াবলী :

- দলীয় আলোচনা বয়স ভিত্তিক হওয়া বাঞ্ছনীয়, যেমন- ১২-১৮ বছর বয়সীদের দল, ১৯-৩৫ বছর বয়সীদের দল এবং ৩৬-৫৫ বছর বয়সীদের একটি দল।
- দলীয় আলোচনার সংখ্যা নির্ধারিত হবে - অংশগ্রহণকারী/বিষয়টির মাত্রা, ভৌগোলিক বিস্তার, সময় এবং পটভূমির কথা বিবেচনায় রেখে। সাধারণ ভাবে বয়স ভিত্তিক প্রতিটি দলের জন্য কমপক্ষে দুইটি দলীয় আলোচনার সুপারিশ করা হয়, তবে কর্মসূচির বিস্তারের পরিপ্রেক্ষিতে আলোচনার সংখ্যা বাড়ানো যেতে পারে।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত কার্যক্রমে স্বেচ্ছাসেবক বাছাইয়ের জন্য আরো তথ্য পেতে এই নির্দেশিকার তৃতীয় অধ্যায় দেখুন।

এই প্রশ্নগুলি অন্যান্য কার্যক্রমের উপর (যেমন স্বাস্থ্যপরিচর্যা সংক্রান্ত, পিজিআই অথবা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত ব্যবস্থা) আয়োজিত দলীয় আলোচনার প্রশ্নমালায় অন্তর্ভূক্ত হবে, নাকি মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার উপর পৃথক ভাবে দলীয় আলোচনা অনুষ্ঠিত হবে– তা নির্ভর করবে কত খানি সময় ও অর্থ এর জন্য বরাদ্দ আছে, তার উপর।

দলীয় আলোচনার জন্য নমুনা প্রশ্ন :

ক মাসিককালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য

- নারীদের স্বাস্থ্য ও মাসিকস্রাব সম্পর্কে আপনি কোন উৎস থেকে তথ্য পেয়ে থাকেন?
- আপনার মাসিক সময়কালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কার সাথে কথা বলতে আপনি সবচেয়ে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন?
- এই জনগোষ্ঠীতে সাধারণত কোন বয়সে নারীদের মাসিক/পিরিয়ড (মেনারসি) এবং কোন বয়সে গিয়ে তা শেষ হয় (মেনোপেজ)?
- (কিশোরীদের জন্য/কিশোরীদের কাছে প্রশ্ন) কেউ কি আপনাকে মাসিক সম্পর্কে এবং তা হলে কিভাবে তার ব্যবস্থাপনা করতে হয় - সে-সম্পকে কিছু বলেছে ?

খ মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় অনুসৃত পদ্ধতি এবং পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন সুবিধাদি

- এই দুর্যোগের আগে, আপনি মাসিক হলে সাধারণত কোন ধরনের উপকরণ ব্যবহার করতেন? সেসব উপকরণ কোন উৎস থেকে সংগ্রহ করতেন (যেমন-আপনি কি দোকান থেকে ক্রয় করতেন, কিংবা বাড়ি থেকেই যোগাড় করতেন), এজন্য কত টাকা খরচ হতো এতে আপনার?
- (এই দুর্যোগ/বিপর্যয়ের পর) এখন মাসিক হলে আপনি কোন ধরনের উপকরণ ব্যবহার করেন?
- কোথায় আপনি মাসিকের কাপড়/সামগ্রী/প্যাড বদলান/পরিবর্তন করেন? কত বার আপনি কাপড় বা প্যাড বদলান?
- যদি অপসারণযোগ্য প্যাড হয়: তাহলে ব্যবহৃত প্যাড আপনি কোথায় ফেলেন? কেন ফেলেন? প্যাড অপসারণের ক্ষেত্রে প্রচলিত বিধিনিষেধ,বিশ্বাস,তাঁরা রাতে ফেলেন কি না– ইত্যাদি অনুসন্ধান/পরখ করে দেখুন।
- যদি কাপড়ের টুকরো কিংবা ধোওয়া যায়-এমন প্যাড ব্যবহৃত হয়: কোথায় এবং কিভাবে ব্যবহৃত কাপড় ধৌত করেন? কেন? এই ক্ষেত্রে প্রচলিত বিধিনিষেধ, বিশ্বাস, রক্তমাখা বর্জ্য পানি অপসারণ - ইত্যাদি অনুসন্ধান/পরখ করে দেখুন।

দলীয় আলোচনার নির্দেশিকা - পর্যালোচনা (চলতে থাকবে)

- যদি কাপড়ের টুকরো কিংবা ধোওয়া যায়-এমন প্যাড ব্যবহৃত হয়: কেন এবং কিভাবে কাপড়টি শুকান? কেন করেন? এই ক্ষেত্রে প্রচলিত বিধি নিষেধ, বিশ্বাস, সংস্কার, গোপনীয়তা– ইত্যাদি অনুসন্ধান/পরখ করে দেখুন।
- যদি কাপড়ের টুকরো কিংবা ধোওয়া যায়– এমন প্যাড ব্যবহৃত হয়: যদি তা পুরনো হয়ে জীর্ণ হয়ে যায়, তখন পুরনো কাপড়ের টুকরো কোথায়, কিভাবে ফেলে দেন? এই ক্ষেত্রে প্রচলিত বিধিনিষেধ, বিশ্বাস, তাঁরা রাতে ফেলেন কি না– ইত্যাদি অনুসন্ধান/পরখ করে দেখুন।
- পানি ও পয়ঃনিষ্কাশনের ক্ষেত্রে এখানে কি ধরনের পরিবর্তন বা সুবিধাদি রয়েছে, যাতে 'মাসিক' ব্যবস্থাপনা আপনি আরো ভালোভাবে করতে পারেন?

গ স্বাস্থ্যব্যবস্থা, সামাজিক-সাংস্কৃতিক দিক:

- আপনার গত পিরিয়ড বা মাসিকের সময় (মাসিকের আগে কিংবা মাসিক চলাকালীন) সাধারণ ব্যাথা, তীব্র টনটনে ব্যাথা বা অস্বস্তিভাব অনুভব করেছেন? মাসিকের সময় তরল কোনো কিছু অস্বাভাবিক ভাবে নির্গত হয়েছে বা কোন গন্ধ সৃষ্টি হয়েছে? এগুলো কিভাবে মোকাবিলা করেছেন?
- আপনার গত পিরিয়ড বা মাসিকের সময় আপনি কি বিব্রত বা উদ্বিগ্ন হয়েছেন? বিব্রত বা উদ্বিগ্নভাব কাটিয়ে উঠতে কি আপনাকে সহায়তা করেছে?
- আপনার সমাজ/সংস্কৃতির মধ্যে মাসিক নিয়ে কি ধরনের বিশ্বাস অথবা আচার অনুষ্ঠান চালু আছে? সেগুলি কিভাবে আপনাকে প্রভাবিত করে?
- আপনার পরিবার ও সমাজে এমন কোনো কাজ কি আছে যা মাসিকের সময় করা নিষেধ?
- মাসিক সম্পর্কে এখানকার পুরুষ (ও বালকেরা) কি ধারণা পোষণ করে?
- আপনার নিজের শরীর সম্পর্কে কী কী তথ্য আপনি জানতে চান?

ঘ মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় ব্যবহৃত সামগ্রী– প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সময় উত্তর দাতাদের মধ্যে নমুনা সামগ্রী বিতরণ করুন

- প্যাড: অপসারণযোগ্য বা পুনঃব্যবহারযোগ্য: আপনি কি ইতোপূর্বে কখনো এসব সামগ্রী ব্যবহার করেছেন? আপনি কি এগুলো পছন্দ করেন? পছন্দ না করলে কেন করেন না?
- আপনি বর্তমানে কী ধরনের প্যাড ব্যবহার করতে পছন্দ করেন? (আলোচনা করুন- এর স্থায়ীত্ব/পুনঃব্যবহার (কতদিন প্যাডগুলি টেকে), ধোওয়া,শুকানো, গোপনীয়তা বজায় রাখার বিষয়াদি,পানির সুবিধা ইত্যাদি)

যে সকল সুবিধার দিক আলোচ্য:

- *(অপসারণযোগ্য প্যাড):* দুই পাশে সুতা কিংবা সুতা ছাড়া? নিমজ্জিত হওয়ার হার ?
- *(কাপড় কিংবা পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড) :* রং, কী ধরনের উপাদানে তৈরি ? প্রতিদিন কয়টি দরকার (কিংবা প্রতিবার মাসিকের বেলায়)? অন্তর্বাসে যুক্ত অথবা কোমরের চারিদিকে কি ইলাস্টিক ব্যান্ড ব্যবহার করেন?
- *(অন্তর্বাস):* রং, সাইজ, স্টাইল?
- *(সাবান):* গন্ধ/সুগন্ধি অথবা গন্ধহীন? পছন্দসই ব্র্যান্ড অথবা রং? সাবানের টুকরো অথবা কাপড় ধোওয়ার সাবানের গুঁড়া?
- *(দড়ি, শুকানোর আলনা):* আপনি আপনার প্যাড ও অন্তর্বাস কিভাবে শুকাতে পছন্দ করেন? কেন?
- আপনার মাসিকের ব্যবস্থাপনায় সহায়ক হতে পারে-এমন কোন সামগ্রী কি বাদ পড়েছে?
- *(তথ্য-শিক্ষা-যোগাযোগ উপকরণ):* আপনি কি ছবিগুলি দেখে বুঝতে পারছেন/ এর ভাষা কি বুঝতে পারছেন? (ইতোমধ্যে যদি তা স্থানীয় ভাষায় অনূদিত হয়ে থাকে)। আপনি কি ব্যাখ্যা করে বলতে পারবেন, এতে কি বোঝানো হয়েছে?

ঙ সামগ্রীর বিতরণ

- আপনি কি সম্প্রতি (জরুরি অবস্থা/সংকট শুরু হওয়ার পর থেকে) কোন ডিগনিটি কিট বা স্বাস্থ্য রক্ষা সামগ্রী পেয়েছেন? কোনটি পেয়েছেন? সেগুলি কি কার্যকরী ছিল? কেন অথবা কেন নয় ?
- (উত্তর যদি হ্যাঁ হয়): বিতরণের সময় আপনি কি নিরাপদ বোধ করেছেন নাকি বিব্রত বোধ করেছেন? কেন অথবা কেন নয়?
- মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার সামগ্রী কিভাবে বিতরণ হওয়া উচিৎ বলে আপনি মনে করেন? কিভাবে বিতরণ করা হলে তা আপনার জন্য সহায়ক হবে?

দলীয় আলোচনার নির্দেশিকা - পর্যালোচনা (চলতে থাকবে)

- কোনো কোনো নারী বা কিশোরীর পক্ষে সামগ্রীর বিতরণের সময় উপস্থিত হওয়া অসম্ভব? কিভাবে তাঁরা বাধাগ্রস্ত হয়ে থাকেন?
- (যদি টাকা দিয়ে সহায়তা করার পরিকল্পনা করা হয়): আপনি কি ব্যবস্থাপনার সামগ্রীর জন্য ভাউচার প্রদান করা একটি ভালো উপায়? কেন অথবা কেন নয়? ব্যক্তিগত সামগ্রী স্থানীয় বাজার/ দোকানদারের কাছ থেকে আপনি কি নিজে কিনতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন? বাজারে যেতে হলে আপনাকে কতটা পথ পাড়ি দিতে হয়? মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার সামগ্রীর জন্য ভাউচার ব্যবহারে আর কিছু আছে কিনা যা আপনাকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে (যেমন- প্যাড)।

চ সমাপনী

- আপনার মাসিক ব্যবস্থাপনায় বর্তমানে আপনি কী কী প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হোন? যদি প্রতিবন্ধকতা বা চ্যালেঞ্জ সংখ্যায় অনেক হয় তাহলে নারী ও কিশোরীদের হাত তুলে ভোট দিতে বলুন অথবা তাদের গুরুত্ব অনুসারে পর পর সাজান।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে আপনি কি আরো কিছু জানাতে চান কিংবা আপনার কোন অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলতে চান?
- আপনার কি আর কোনো প্রশ্ন আছে?

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি-ব্যবস্থাপনা উপযোগী পায়খানা/ল্যাট্রিনের ন্যূনতম মান

সারসংক্ষেপ

এই উপকরণে ২টি চেকলিস্ট অন্তর্ভুক্ত:

- ক গৃহে/বাড়ি ঘরের সঙ্গে স্থাপিত পায়খানা।
- খ জনগোষ্ঠীর জন্য স্থাপিত পায়খানার মধ্যে রয়েছে সাধারণ জনসমাগমস্থল (যেমন হাটবাজার) এবং প্রতিষ্ঠানে (যেমন বিদ্যালয়) স্থাপিত পায়খানা।

এই চেকলিস্ট গুলিকে বাড়িঘরে এবং জনসমাগমস্থলে স্থাপিত পায়খানাগুলিতে অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্য-ব্যবস্থাপনা এবং প্রতিবন্ধীদের ব্যবহার উপযোগী ন্যূনতম মান বজায় রাখা হয়েছে কি না, তা মূল্যায়ন করার কাজে ব্যবহার করুন।

অন্তর্ভুক্তিমূলক বলতে বোঝানো হচ্ছে, পায়খানাগুলির ডিজাইন বা নকশা এমনভাবে করা হয়েছে কি না, যা জনগোষ্ঠীর সবার ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাদের মর্যাদা/সম্ভ্রম, প্রবেশের সুযোগ, অংশগ্রহণ এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করেছে। প্রবেশযোগ্য বলতে বোঝানো হচ্ছে এতে প্রতিবন্ধী, প্রবীণ এবং অন্তসত্বা নারীদের স্বাভাবিক কিংবা উদ্বুদ্ধ যে-কোনো পরিবেশে, এবং সংশ্লিষ্ট যেকোনো তথ্য ও যোগাযোগের সুযোগ-সুবিধাদি নিশ্চিত হয়েছে কি না ।

মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা উপযোগী বলতে বোঝানো হয়েছে, স্থাপিত পায়খানা সব ধরনের ন্যূনতম বৈশিষ্ট্য পূরণ করেছে কি-না, যাতে নারী ও কিশোরীরা গোপনীয়তা, নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যসম্মত দিকগুলি বজায় রেখে তাদের মাসিক সময়কালের ব্যবস্থাপনা করতে পারে।

এই চেকলিস্ট পায়খানা কতটুকু অন্তর্ভুক্তিমূলক ও ব্যবহারযোগ্য হয়েছে, তা পর্যবেক্ষণ করা এবং চলমান সংশ্লিষ্ট কোনো কর্মসূচির কতটুকু অগ্রগতি হয়েছে, তা পরিমাপের জন্য কাজে লাগানো যেতে পারে।
প্রত্যেক চেকলিস্টের ২টি অংশ: ১. প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণ এবং ২. নারী, কিশোরী, প্রতিবন্ধী এবং যারা মাসিকের বর্জ্য অপসারণ, সংগ্রহ ও স্থানান্তর প্রক্রিয়ায় জড়িত, তাদের সাথে আলাপ-আলোচনা ও তাদের মতামত সংগ্রহ করা।

চেকলিস্ট: গৃহে/বাড়ি ঘরের সঙ্গে স্থাপিত পায়খানা/ল্যাট্রিন

প্রত্যক্ষ পযবেক্ষণের জন্য

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১	পায়খানা বাড়ি থেকে ৫০ মিটারের (১০০ হাত) কম দূরত্বে স্থাপিত		
২	পায়খানাটি যথেষ্ট পরিমাণে উঁচু দেয়াল (এবং/অথবা পর্দা) দিয়ে ঘেরা এবং এতে অন্যে উঁকি দিতে পারে, এমন কোনো ফাঁক, ছিদ্র কিংবা জানালা নেই।		
৩	পায়খানার একটি দরজা আছে, যা ভেতর থেকে তালা বা ছিটকিনি দিয়ে লাগানো যায়		
৪	পায়খানার কাছাকাছি হাত-ধোওয়ার সুবিধা চালু আছে		
৫	হাত-ধোওয়ার সুবিধাদির মধ্যে পানির সুবন্দোবস্ত আছে		
৬	হাত-ধোয়ার সুবিধার কাছাকাছি সাবান পাওয়ার সুযোগ আছে		
৭	পায়খানার ভেতরে খুঁটি (হুক) বা শেলফ আছে, যাতে ব্যক্তিগত স্যানিটারি সামগ্রী মেঝেতে রাখতে না হয়।		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি-ব্যবস্থাপনা উপযোগী পায়খানা/ল্যাট্রিনের ন্যূনতম মান (চলতে থাকবে)

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
৮	রাতে ব্যবহারের জন্য পায়খানায় আলোর ব্যবস্থা আছে (ক্ষেত্র বিশেষে টর্চও প্রযোজ্য)		
৯	মাসিকের বর্জ্য অপসারণের জন্য যথাযথ সুযোগ বা ব্যবস্থা আছে (যেমনপায়খানার ভেতরে আবর্জনা জড়ো করে রাখার পাত্র কিংবা পায়খানার কাছাকাছি অন্যান্যদের সাথে ভাগাভাগি করে বর্জ্য জড়ো করার কোনো পাত্র বা কোনো গর্ত)। সরাসরি আলোচনা এবং পরিপ্রেক্ষিত বিবেচনা করে এই প্রশ্ন গ্রহণ করতে হবে।		
১০	*যদি পরিবারে একজন প্রতিবন্ধী ব্যক্তি অন্তর্ভুক্ত থাকে:* পায়খানা: • ভূমিতে স্থাপিত অথবা ৯০ সে.মি. প্রশস্ত একটি অবতরণ স্থলে (১:১০ আনুভূমিক) স্থাপিত • পায়খানার ৯০ সে.মি. প্রশস্ত একটি দরোজা আছে যা বাইরের দিকে খোলা যায় • দরজাটি টেনে এনে ভেতর থেকে বন্ধ করার জন্য একটি হুড়কো আছে • ভেতরে একটি হুইল চেয়ার ঘুরিয়ে রাখার জন্য আলাদা জায়গা আছে • টয়লেটে বসার ব্যবস্থা/কমোড আছে • টয়লেটের বসার স্থানের উভয়দিকে হাত রাখার ব্যবস্থা আছে		
১১	যাদের চলাচলের ক্ষমতা সীমিত তাদের জন্য হাত ধোয়ার ব্যবস্থার সুবিধা আছে		
১২	*অতিরিক্ত (খুব দরকারি নয় এমন সুবিধাদি)* পায়খানার ভেতরে নীচুতে স্থাপিত এমন আয়না আছে যাতে নারী ও কিশোরীরা তাদের কাপড়ে রক্তের দাগ আছে কি না, তা পরীক্ষা করতে পারেন।		
১৩	পানির ব্যবস্থা (যেমন-হাত ধোয়ার সুবিধা) এবং পায়খানায় সাবান (আদর্শ ব্যবস্থায়)		

নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে পরীক্ষা/নিরীক্ষা করা

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১৪	দিনে এবং রাতে পায়খানা ব্যবহার করে আপনি কি নিরাপদ ও স্বস্তি অনুভব করেন? আপনার গোপনীয়তা রক্ষার জন্য তা কি যথেষ্ট? কেন অথবা কেন নয়?		
১৫	পায়খানার কাছাকাছি হাত এবং মাসিকের সামগ্রী ধোয়ার জন্য সহজে পানি পাওয়া যায়? পানির উৎস কোথায়? কে পানির কনটেইনার/পাত্র ভরে রাখে?		
১৬	আপনার হাত এবং মাসিকের ব্যবহৃত সামগ্রী ধোয়ার জন্য পানির পাত্রের কাছে গিয়ে তা ব্যবহার করতে পারেন?		
১৭	মাসিকে ব্যবহৃত সামগ্রী বদলানো, ধোয়া/শুকানো এবং অপসারণ করতে কি আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন? কেন করেন/কেন করেন না?		
১৮	পায়খানা পরিষ্কার করার দায়িত্ব কার উপর ন্যস্ত? আপনি কি পায়খানা পরিষ্কার করার (এবং প্রাসঙ্গিক ক্ষেত্রে মাসিক বর্জ্য রাখার পাত্র পরিষ্কার করা) ক্ষেত্রে কোনো প্রতিবন্ধকতার/অসুবিধার সম্মুখীন হন কি না? এটা কিভাবে উন্নত করা যায়?		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি-ব্যবস্থাপনা উপযোগী পায়খানা/ল্যাট্রিনের ন্যূনতম মান (চলতে থাকবে)

চেকলিস্ট: জনগোষ্ঠীর জন্য স্থাপিত পায়খানা/ল্যাট্রিন–সাধারণ জনসমাগমস্থল (যেমন হাটবাজার) এবং প্রতিষ্ঠানে (যেমন বিদ্যালয়) স্থাপিত পায়খানা/ল্যাট্রিন

প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণের জন্য

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১	নারী ও পুরুষের জন্য পায়খানা পৃথকভাবে স্থাপিত এবং তা পরিষ্কারভাবে চিহ্ন দিয়ে নির্দেশিত।		
২	পায়খানাটি যথেষ্ট পরিমাণে উঁচু দেয়াল (এবং/অথবা পর্দা) দিয়ে ঘেরা এবং এতে অন্য কেউ উঁকি দিতে পারে, এমন কোনো ফাঁক, ছিদ্র কিংবা জানালা নেই।		
৩	পায়খানার একটি দরজা আছে, যা ভেতর থেকে তালা বা ছিটকিনি দিয়ে লাগানো যায়		
৪	পায়খানার কাছাকাছি হাত-ধোয়ার সুবিধা চালু আছে		
৫	হাত-ধোয়ার সুবিধাদির মধ্যে পানির সুবন্দোবস্ত আছে		
৬	হাত-ধোয়ার সুবিধার কাছাকাছি সাবান পাওয়ার সুযোগ আছে		
৭	হাত-ধোয়ার সুবিধাদি গ্রহণ প্রতিবন্ধীদের আওতার মধ্যে রয়েছে		জনসমাগমস্থলের পায়খানায় হাত ধোয়ার সুবিধাদির লক্ষ্যমাত্রা কমপক্ষে ১০ শতাংশ
৮	পায়খানার ভেতরে খুঁটি (হুক) বা শেলফ আছে, যা কিশোরী ও যারা হুইলচেয়ার ব্যবহার করেন, তাদের আওতাধীন উচ্চতায় যাতে ব্যক্তিগত স্যানিটারী সামগ্রী মেঝেতে রাখতে না হয়		
৯	রাতে ব্যবহারের জন্য পায়খানায় বাতির ব্যবস্থা আছে (তখন যদি পায়খানা ব্যবহারের জন্য খোলা থাকে)		
১০	নারীদের পায়খানার অভ্যন্তরে মাসিকের ব্যবহার্য বর্জ্য অপসারণের পাত্র (কিংবা যথোপযুক্ত ব্যবস্থা) রয়েছে		
১১	পায়খানায় প্রতিবন্ধী নারী, কিশোরী, গর্ভবতী ও বয়স্ক মহিলাদের জন্য সুযোগ সুবিধার ন্যূনতম মান বজায় আছে: • ভূমিতে স্থাপিত অথবা ৯০ সে.মি. প্রশস্ত একটি অবতরণ স্থলে (১:১০ আনুভূমিক) স্থাপিত • পায়খানার ৯০ সে.মি. প্রশস্ত একটি দরজা আছে, যা বাইরের দিকে খোলা যায় • দরজাটি টেনে এনে ভেতর থেকে বন্ধ করার জন্য একটি হুড়কো আছে • ভেতরে একটি হুইল চেয়ার ঘুরিয়ে রাখার জন্য আলাদা জায়গা আছে • টয়লেটে বসার ব্যবস্থা/কমোড আছে • টয়লেটের বসার স্থানের উভয়দিকে হাত রাখার ব্যবস্থা আছে • পরিষ্কার চিহ্ন দিয়ে পায়খানা পৃথক করা আছে		জনসমাগমস্থলের পায়খানায় লক্ষ্যমাত্রা কমপক্ষে ১০ শতাংশ, এমনকি যদি জনসমাগমস্থল কিংবা প্রতিষ্ঠান পর্যায়ে ১টি পায়খানা থাকে, তাহলেও সেখানে সবার প্রবেশ সুগমের জন্য সব ধরণের সুযোগের ন্যূনতম মান নিশ্চিত করতে হবে।
১২	পায়খানা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং মেঝেতে মাসিকের সময়ে ব্যবহৃত বর্জ্য, মল কিংবা অন্য কিছু নাই		
১৩	কিভাবে মাসিকের বর্জ্য অপসারণ করতে হবে, তার একটি নির্দেশনা সম্বলিত পোস্টার অথবা সংকেত ভেতরে টানানো আছে যদি উত্তর হ্যাঁ হয়: পোস্টার বা চিহ্নে ব্যবহৃত ভাষা, ছবি ইত্যাদি সহজে অনুধাবনযোগ্য		
১৪	পায়খানা পরিষ্কার করার সামগ্রী নিকটেই (অথবা ভিতরে) আছে [পরিস্থিতি বিবেচনা করে প্রশ্নটি করুন]		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি-ব্যবস্থাপনা উপযোগী পায়খানা/ল্যাট্রিনের ন্যূনতম মান (চলতে থাকবে)

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১৫	পায়খানার ভিতরে নীচুতে স্থাপিত আয়না আছে, যাতে নারী ও কিশোরীরা তাদের কাপড়ে রক্তের দাগ আছে কি না তা পরীক্ষা করতে পারেন		
১৬	পায়খানার ভিতরে নীচুতে স্থাপিত আয়না আছে, যাতে নারী ও কিশোরীরা তাদের কাপড়ে রক্তের দাগ আছে কি না তা পরীক্ষা করতে পারেন		

নারী, কিশোরী ও প্রতিবন্ধীদের সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে পরিক্ষা/নিরীক্ষণ করা

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১	পায়খানা ব্যবহারের ক্ষেত্রে পৃথকীকরণ ব্যবস্থা কি মানুষ অনুসরণ করে (যেমন পুরুষরা কেবলমাত্র তাদের জন্য নির্ধারিত পায়খানা ব্যবহার করছে?)		
২	আপনি কি মনে করেন পায়খানাটি উপযুক্ত এবং যাতায়াতের জন্য সুগম একটি স্থানে স্থাপিত? কেন অথবা কেন নয়?		
৩	দিনে এবং রাতে পায়খানা ব্যবহার করে আপনি কি নিরাপদ ও স্বস্তি অনুভব করেন? আপনার গোপনীয়তা রক্ষার জন্য তা কি যথেষ্ট? কেন অথবা কেন নয়?		
৪	পায়খানার কাছাকাছি হাত এবং মাসিকের সামগ্রী ধৌত করার জন্য সহজে পানি পাওয়া যায়? পানির উৎস কোথায়? কে পানির কনটেইনার/পাত্র ভরে রাখে?		
৫	মাসিকে ব্যবহৃত সামগ্রী বদলানো. ধোয়া/শুকানো এবং অপসারণ করতে কি আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন? কেন করেন/কেন নয়?		
৬	পায়খানা পরিষ্কার করার দায়িত্ব কার উপর ন্যস্ত? আপনি কি পায়খানা পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে কোনো প্রতিবন্ধকতার/অসুবিধার সম্মুখীন হন? এটা কিভাবে উন্নত করা যায়?		
৭	মাসিকের বর্জ্য ফেলার পাত্র পরিষ্কার করার দায়িত্ব কার উপর ন্যস্ত? এই ব্যবস্থা কি ঠিকভাবে চলছে? কেন অথবা কেন নয়? এটা কিভাবে উন্নত করা যায়?		

মাসিকের বর্জ্য অপসারণ বা বর্জ্য সংগ্রহ অথবা বর্জ্য স্থানান্তরের দায়িত্ব যাঁর/যাঁদের উপর ন্যস্ত তাঁদের সঙ্গে আলোচ্য

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১	আপনি কি পায়খানার ভেতরে কিংবা পায়খানার চাকতি/খোপের কোথাও মাসিকের জন্য ব্যবহার্য/ব্যবহৃত সামগ্রী পড়ে থাকা অবস্থায় পেয়েছেন? এটা কেন হয় বলে আপনার ধারণা?		
২	মাসিকের বর্জ্য অপসারণের সময় আপনি কি হাতে গ্লাভস ও পায়ে বুট পরেন? কেন অথবা কেন নয়?		
৩	বর্জ্য সামগ্রী বাছাই/আলাদা করার জন্য কি কোন প্রাতিষ্ঠানিক/অপ্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থা আছে?		
৪	আপনার কাজ করতে গিয়ে (মাসিকের বর্জ্য ব্যবস্থাপনাসহ) আপনি কি কোনপ্রকার সংস্কার, বিধিনিষেধ বা টিটকারির মুখোমুখি হন? সেগুলি কী কী? এগুলোকে সমাধান করার জন্য আপনার কি কোন সুপারিশ/পরামর্শ আছে?		
৫	আপনি কি আপনার কাজ এবং কিভাবে নিরাপদ থাকবেন– এ-সংক্রান্ত কোন প্রশিক্ষণ পেয়েছেন? কোন তথ্য বাদ পড়ে গেছে বলে আপনি মনে করেন অথবা আর কী কী থাকলে ভালো হতো?		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী গোসলখানার ন্যূনতম মান

সারসংক্ষেপ

এই চেকলিস্টকে জনসমাগম স্থলে স্থাপিত গোসলখানায় অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা এবং প্রতিবন্ধীদের ব্যবহার উপযোগী ন্যূনতম মান বজায় রাখা হয়েছে কি না তা মূল্যায়ন করার কাজে ব্যবহার করুন। অন্তর্ভুক্তিমূলক বলতে বোঝানো হচ্ছে গোসল করার স্থানটির ডিজাইন এমনভাবে করা হয়েছে কিনা যা জনগোষ্ঠীর সকলের ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাদের মর্যাদা/সম্ভ্রম, প্রবেশের সুযোগ, অংশগ্রহণ এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করেছে। প্রবেশযোগ্যতা বলতে বোঝানো হচ্ছে এতে প্রতিবন্ধী, প্রবীণ এবং অন্তসত্ত্বা নারীদের স্বাভাবিক কিংবা উদ্ভূত যে কোনো পরিবেশে যাওয়া, এবং সংশ্লিষ্ট যে কোনো তথ্য ও যোগাযোগের সুযোগ-সুবিধাদি নিশ্চিত হয়েছে কি না।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী বলতে বোঝানো হয়েছে স্থাপিত পায়খানা সকল ন্যূনতম বৈশিষ্ট্য পূরণ করেছে কিনা যাতে নারী ও কিশোরীরা গোপনীয়তা, নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যসম্মত দিকগুলি বজায় রেখে তাদের মাসিক সময়কালের ব্যবস্থাপনা করতে পারে।

এই চেকলিস্টগুলি গোসলের স্থান কতটুকু অন্তর্ভুক্তিমূলক ও ব্যবহার যোগ্য হয়েছে তা মনিটর করা এবং এতদসংশ্লিষ্ট কোনো চলমান কর্মসূচির কতটুকু অগ্রগতি হয়েছে তা পরিমাপের জন্য কাজে লাগানো যেতে পারে।

প্রত্যেক চেকলিস্টের ২টি অংশ: ১) প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণ এবং ২) নারী, কিশোরী ও প্রতিবন্ধীদের সাথে আলাপ আলোচনা ও তাদের মতামত সংগ্রহ করা।

চেকলিস্ট: জনসমাগম স্থলে গোসলের স্থান

প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণের জন্য

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১	নারী ও পুরুষের জন্য গোসলের স্থান পৃথকভাবে স্থাপিত এবং তা চিহ্ন দিয়ে পরিষ্কারভাবে নির্দেশিত		
২	গোসলের স্থান যথেষ্ট পরিমাণে উঁচু দেয়াল (এবং/অথবা পর্দা) দিয়ে ঘেরা এবং এতে অন্য কেউ উঁকি দিতে পারে এরূপ কোন ফাঁক, ছিদ্র কিংবা জানালা নাই।		
৩	গোসলখানার হাতল বিশিষ্ট একটি দরজা আছে যা ভেতর থেকে তালা বা ছিটকিনি দিয়ে লাগানো যায়		
৪	গোসলখানার ভেতরে কিশোরী ও যারা হুইলচেয়ার ব্যবহার করেন, তাদের আওতাধীন উচ্চতায় খুঁটি (হুক) বা শেলফ আছে।		
৫	গোসলখানার ভেতরে অথবা কাছাকাছি পানির সুব্যবস্থা আছে।		
৬	মাসিক ব্যবস্থাপনার সামগ্রী (যেমন-কাপড় অথবা পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড) শুকানোর জন্য আলনা বা হ্যাংগার (এ জাতীয় কিছু) আছে। [পরিস্থিতি বিবেচনা করে অর্থ্যাৎ গোসলের স্থান শুকানোর জন্যও ব্যবহৃত হয় কিনা-তা দেখে এই বিষয়টি পর্যবেক্ষণের জন্য রাখুন অথবা বাদ দিন]		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী গোসলখানার ন্যূনতম মান (চলতে থাকবে)

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
৭	গোসলের স্থান থেকে ময়লা পানি নুড়ি পাথরের মধ্য দিয়ে গড়িয়ে যে নালায় প্রবাহিত হয় সেটি আচ্ছাদিত কিনা। [মাসিকের বর্জ্য ধোওয়ার ফলে পানির রং যে লাল কিংবা গোলাপী হয়ে উঠতে পারে সে-বিষয়ে গোপনীয়তা বজায় রাখার জন্য]		
৮	গোসলখানার অভ্যন্তরে কোন কর্দমাক্ত স্থান অথবা পানি দাঁড়ানোর জায়গা নাই।		
৯	রাতে ব্যবহারের জন্য (যদি প্রাসঙ্গিক হয়) গোসলের এলাকায় আলোর ব্যবস্থা আছে		
১০	গোসলখানার অভ্যন্তরে মাসিকের ব্যবহার্য বর্জ্য অপসারণের পাত্র (কিংবা যথোপযুক্ত ব্যবস্থা) রয়েছে		
১১	গোসলের স্থানে প্রতিবন্ধী নারী. কিশোরী,গর্ভবতী ও বয়স্ক মহিলাদের জন্য সুযোগ-সুবিধার ন্যূনতম মান বজায় আছে : • ভূমিতে স্থাপিত অথবা ৯০ সেমি প্রশস্ত একটি অবতরণ স্থলে (১:১০ আনুভূমিক) স্থাপিত • পায়খানার ৯০ সেমি প্রশস্ত একটি দরজা আছে যা বাইরের দিকে খোলা যায় • দরজাটি টেনে এনে ভেতর থেকে বন্ধ করার জন্য একটি হুড়কো আছে • বসবার জন্য আলাদা সিট আছে • ভারসাম্য রক্ষার জন্য উভয়দিকে হাত রাখার ব্যবস্থা আছে • পরিষ্কার চিহ্ন দিয়ে প্রবেশের জন্য পৃথকভাবে নির্দেশ করা আছে।		জনসমাগমস্থলের গোসলখানায় লক্ষ্যমাত্রা কমপক্ষে ১০ শতাংশ, এমনকি যদি জনসমাগমস্থলে একটি মাত্র গোসলের স্থান থাকে, তাহলেও সেখানে সকলের প্রবেশ-ব্যবস্থা সুগম করার জন্য সবধরনের সুযোগের ন্যূনতম মান নিশ্চিত করতে হবে।
১২	হাঁটাচলায় যাদের অসুবিধা আছে তাদের জন্য পানির উৎস সুগম করা হয়েছে		জনসমাগমস্থলের গোসলখানায় পানি প্রাপ্তির সুবিধাদির লক্ষ্যমাত্রা কমপক্ষে ১০ শতাংশ
১৩	গোসলের স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন– মেঝেতে মাসিকের সময়ে ব্যবহৃত বর্জ্য, মল কিংবা অন্য কিছু নাই		
১৪	গোসলের স্থান পরিষ্কার করার সামগ্রী নিকটেই (অথবা ভিতরেই) আছে [পরিস্থিতি বিবেচনা করে প্রশ্নটি করুন]		
	অতিরিক্ত (খুব দরকারি নয় এমন সুবিধাদি)		
১৫	কিভাবে মাসিকের বর্জ্য অপসারণ করতে হবে, তার একটি নির্দেশনা সম্বলিত পোস্টার অথবা সংকেত ভেতরে টানানো আছে। যদি উত্তর হ্যাঁ হয়: পোস্টার বা চিহ্নে– এ ব্যবহৃত ভাষা, ছবি ইত্যাদি সহজে অনুধাবন যোগ্য		
১৬	গোসলখানার ভিতরে নীচুতে স্থাপিত এমন আয়না আছে যাতে নারী ও কিশোরীরা তাদের কাপড়ে রক্তের দাগ আছে কিনা তা পরীক্ষা করতে পারেন		
১৭	গোসলের প্রতিটি স্থানে পানি সরবরাহের সুবন্দোবস্ত আছে।		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী গোসলখানার ন্যূনতম মান (চলতে থাকবে)

নারী, কিশোরী ও প্রতিবন্ধীদের সঙ্গে আলোচনার জন্য

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১	গোসলের স্থান ব্যবহারের ক্ষেত্রে পৃথকীকরণ ব্যবস্থা কি মানুষ অনুসরণ করে (যেমন পুরুষরা কেবলমাত্র তাদের জন্য নির্ধারিত গোসলের স্থান ব্যবহার করছে?)		
২	আপনি কি মনে করেন গোসলখানাটি উপযুক্ত এবং যাতায়াতের জন্য সুগম একটি স্থানে স্থাপিত? কেন অথবা কেন নয়?		
৩	দিনে এবং রাতে পায়খানা ব্যবহার করে আপনি কি নিরাপদ ও স্বস্তি অনুভব করেন? আপনার গোপনীয়তা রক্ষার জন্য তা কি যথেষ্ট? কেন অথবা কেন নয়?		
৪	গোসল করার জন্য গোসলখানায় কিংবা কাছাকাছি গোসল করা এবং মাসিকের সামগ্রী ধৌত করার জন্য পানি কি সহজলভ্য? পানির উৎস কোথায়?		
৫	আপনি মাসিকে ব্যবহার্য সামগ্রী (যদি পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড অথবা কাপড় ব্যবহার করেন) ও অন্তর্বাস কোথায় পরিষ্কার (ধৌত) করেন এবং শুকান? কেন?		
৬	মাসিকে ব্যবহৃত সামগ্রী বদলানো, ধোওয়া/শুকানো এবং অপসারণ করতে কি আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন? কেন করেন/কেন নয়? কি ভাবে এই ব্যবস্থা আরো উন্নত করা যায়?		
৭	গোসলের স্থান পরিষ্কার করা ও তা রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্ব কার উপর ন্যস্ত? আপনি কি এই ক্ষেত্রে কোনো প্রতিবন্ধকতার/অসুবিধার সম্মুখীন হন? এটা কিভাবে আরো উন্নত করা যায়?		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার ন্যূনতম মান

সারসংক্ষেপ

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার মধ্যে রয়েছে বর্জ্য সংগ্রহ (কনটেইনার অথবা ঝুড়িতে), অপসারণ, স্থানান্তর, এবং চূড়ান্তভাবে পুনর্বাসন/অপসারণ (মাটি চাপা দিয়ে, পুড়িয়ে ফেলা অথবা সার তৈরিতে কাজে লাগিয়ে)।

নিচের চেকলিস্টে তিন ধরনের ভিন্ন ভিন্ন সুবিধার বিষয় অন্তর্ভুক্ত হয়েছে যাতে বর্জ্য সংগ্রহের এমন নানা দিকের উপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে যাতে মাসিককালীন বর্জ্য অপসারণে নারী, শিশু ও প্রতিবন্ধীদের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা ও স্বাচ্ছন্দ্যের উপর সবচেয়ে বেশি জোড় দেওয়া হয়েছে।

১ বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার/ঝুড়ি (জনগোষ্ঠীভিত্তিক, ব্যক্তি পর্যায়ে নয়)।

১ জনসমাগমস্থলের বর্জ্য ফেলার জন্য গর্ত।

১ বর্জ্য পুড়িয়ে ফেলার ব্যবস্থা (চুল্লী)।

এই চেকলিস্টকে কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনায় অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা এবং প্রতিবন্ধীদের ব্যবহার উপযোগী ন্যূনতম মান বজায় রাখা হয়েছে কিনা তা মূল্যায়ন করার কাজে ব্যবহার করুন।

অন্তর্ভুক্তিমূলক বলতে বোঝানো হচ্ছে কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার ডিজাইন এমনভাবে করা হয়েছে কিনা যা জনগোষ্ঠীর সকলের ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাদের মর্যাদা/সম্ভ্রম, প্রবেশের সুযোগ,অংশগ্রহণ এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করেছে। প্রবেশযোগ্য বলতে বোঝানো হচ্ছে এতে প্রতিবন্ধী, প্রবীণ এবং অন্তসত্ত্বা নারীদের স্বাভাবিক কিংবা উদ্ভূত যে কোনো পরিবেশে যাওয়া এবং সংশ্লিষ্ট যে কোনো তথ্য ও যোগাযোগের সুযোগ-সুবিধাদি নিশ্চিত হয়েছে কিনা ।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী বলতে বোঝানো হয়েছে কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার সুবিধাদি সকল ন্যূনতম বৈশিষ্ট্য পূরণ করেছে কিনা যাতে নারী ও কিশোরীরা গোপনীয়তা, নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যসম্মত দিকগুলি বজায় রেখে তাদের মাসিক সময়কালের ব্যবস্থাপনা করতে পারে।

এই চেকলিস্ট গুলি কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনা কতখানি অন্তর্ভুক্তিমূলক ও ব্যবহারযোগ্য হয়েছে তা মনিটর করা এবং এতদসংশ্লিষ্ট কোনো চলমান কর্মসূচির কতটুকু অগ্রগতি হয়েছে তা পরিমাপের জন্য কাজে লাগানো যেতে পারে।

প্রত্যেক চেকলিস্টের ২টি অংশ: ১. প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণ এবং ২. নারী, কিশোরী, প্রতিবন্ধী ও যারা বর্জ্য সংগ্রহ,স্থানান্তর ও অপসারণের কাজে জড়িত, তাদের সাথে আলাপ-আলোচনা করা ও তাদের মতামত সংগ্রহ করা।

চেকলিস্ট: কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার সুবিধাদি (জনগোষ্ঠীভিত্তিক/অংশীদারীমূলক; বাড়িভিত্তিক নয়)

প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণের জন্য

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
	বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার (ঝুড়ির জন্য)		
১	বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার/ঝুড়িতে একটি ঢাকনা রয়েছে		
২	বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার একটি পৃথক জায়গায় (সবচেয়ে ভালো হয় পায়খানার ভেতরে) রাখা		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার ন্যূনতম মান (চলতে থাকবে)

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
৩	কনটেইনারটি যে শুধুমাত্র মাসিকের বর্জ্য অপসারণের জন্য নির্ধারিত (এবং অন্য কোনো বর্জ্য ফেলার জন্য নয়) তা সচিত্র ও সহজ ভাষায় নির্দেশ করা রাখা		
৪	বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার/ঝুড়িগুলি সহজভাবে ধোয়া ও পরিষ্কার করা যায়		
৫	বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার/ঝুড়িগুলি সহজে বহনযোগ্য (যখন অপসারণস্থলে বহন করে নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে)		
৬	বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার/ঝুড়ির চারপাশে কোনো বর্জ্য বা অন্য ধরনের আবর্জনা দৃশ্যমান নয়		
৭	বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার/ঝুড়ির কাছাকাছি (অথবা এর উপরে) কিভাবে বর্জ্য অপসারণ করতে হবে তা চিত্র-সহযোগে, সহজ ভাষায় বুঝিয়ে বলা হয়েছে।		
	জনগোষ্ঠীভিত্তিক বর্জ্য ফেলার গর্ত (এই ধরনের কিছু)		
১	বর্জ্য ফেলার-গর্ত পুরুষ জনগোষ্ঠীর জন্য ব্যবহৃত পায়খানাস্থলের কাছাকাছি নয়		
২	যেখানে পুরুষ ও যুবকেরা প্রায়শ একত্রিত হয় বর্জ্য অপসারণ গর্ত তার কাছাকাছি নয়		
৩	বর্জ্য অপসারণ গর্ত চারিদিকে বেষ্টনী দিয়ে ঘেরাও দেওয়া		
৪	বর্জ্য অপসারণ গর্ত যথেষ্ট পরিমাণে গভীর (যাতে কারোর পক্ষে ময়লার নিকটবর্তী হওয়া সম্ভব না হয়)		
৫	প্রতিবন্ধী/যাদের হাঁটা চলায় সীমাবদ্ধতা আছে তারা যাতে সহজে এবং বিনা বাধায় বর্জ্য অপসারণ গর্তের কাছে পৌঁছুতে পারে • ৯০ সে.মি. চওড়া ধাপ রয়েছে (১:১০ স্লোপ বিশিষ্ট) • পথটির শক্ত উপরিভাগ • হাত রাখার স্থান আছে (যদি প্রয়োজন হয়)		*Target = at least 10% of all facilities*
	আবর্জনা/বর্জ্য পোড়ানোর চুল্লীর জন্য– পরিস্থিতি বিবেচনা করে পরিবর্তন করতে হবে (এই প্রশ্নগুলির জন্য শুধু পর্যবেক্ষণকারী নয়, যারা এর রক্ষণাবেক্ষণের সাথে জড়িত তাদের সাথে আলোচনা করতে হবে)		
১	বর্জ্য পোড়ানোর চুল্লী পায়খানা এলাকার কাছাকাছি বা ১০ মিটারের মধ্যে রয়েছে		
২	মাসিকের বর্জ্য চুল্লীতে দেওয়া/নিক্ষেপ করার সময় সহজে প্রত্যক্ষ করা যায় না		
৩	প্রতিবন্ধী/যাদের হাঁটা চলায় সীমাবদ্ধতা আছে, তারা যাতে সহজে এবং বিনা বাধায় চুল্লীর কাছে পৌঁছুতে পারে • ৯০ সে.মি. চওড়া ধাপ রয়েছে (১:১০ স্লোপ বিশিষ্ট) • পথটির শক্ত উপরিভাগ • হাত রাখার স্থান আছে (যদি প্রয়োজন হয়)		*Target = at least 10% of all facilities. If only one incinerator (e.g. in a school), then it should be accessible (e.g. meet all minimum requirements outlined).*
৪	চুল্লী সহজে চালানো যায় এবং ন্যূনতম জ্বালানি ব্যবহার করা হয়		
৫	বর্জ্য ভালোভাবে পোড়ানোর জন্য চুল্লী যথেষ্ট পরিমাণে তাপমাত্রা যোগায়		
৬	চুল্লীতে নিয়মিত পোড়ানোর জন্য ব্যবস্থা চালু আছে		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার ন্যূনতম মান (চলতে থাকবে)

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
৭	চুল্লীর নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ ব্যবস্থা রয়েছে		
৮	পদ্ধতিগতভাবে চুল্লীর ছাই পুঁতে ফেলা/ধ্বংস করে ফেলা হয়		

নারী , কিশোরী ও প্রতিবন্ধীদের সঙ্গে আলোচনার জন্য

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১	বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার ব্যবহার অথবা আপনার মাসিকের বর্জ্য অপসারণ ব্যবস্থায় কি আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন? কেন অথবা কেন নয়?		
২	আপনি কি মনে করেন বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার, বর্জ্য জমা করার গর্ত (অথবা বর্জ্য পোড়ানোর চুল্লী) উপযুক্ত ও আপনার ব্যক্তিগত গোপনীয়তা বজায় থাকে এমন স্থানে স্থাপিত? কেন অথবা কেন নয়?		
৩	নারী ও কিশোরী, প্রতিবন্ধী পুরুষ ও বালকেরা কি মনে করেন বর্জ্য সংগ্রহের কনটেইনার, বর্জ্য জমা করার গর্ত (অথবা বর্জ্য পোড়ানোর চুল্লী) উপযুক্ত ও তাদের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা বজায় থাকে এমন স্থানে স্থাপিত? কেন অথবা কেন নয়?		
৪	আপনার মাসিকের বর্জ্য অপসারণের সময় আপনি কি কখনো বিব্রত, লজ্জিত অথবা টিটকারি (টিজিং) - এর শিকার হয়েছেন? কোথায় এবং কেন?		
৫	মাসিকের বর্জ্য সংগ্রহের ঝুড়ি খালি করার দায়িত্ব কাদের উপর ন্যস্ত? কতবার/কতদিন পর পর তারা তা করে থাকেন? সংগ্রহ করার পর কোথায় নিয়ে তারা বর্জ্য জমা করেন (কিংবা স্থানান্তর করেন)? এই ব্যবস্থা কি ভালোভাবে চালু আছে– কেন অথবা কেন নয় এবং কিভাবে চলতি ব্যবস্থা আরো উন্নত করা যায়? (প্রাসঙ্গিক না হলে এই প্রশ্ন বাদ দিন)		
৬	বর্জ্য ফেলার গর্তে জমাকৃত বর্জ্য পুড়িয়ে ফেলার দায়িত্ব কার উপর ন্যস্ত? কতবার/কতদিন পর পর তারা তা করে থাকেন? এই ব্যবস্থা কি ভালোভাবে চালু আছে– কেন অথবা কেন নয় এবং কিভাবে চলতি ব্যবস্থা আরো উন্নত করা যায়? (প্রাসঙ্গিক না হলে এই প্রশ্ন বাদ দিন)		
৭	বর্জ্য ফেলার চুল্লীতে জমাকৃত বর্জ্য পুড়িয়ে ফেলার দায়িত্ব কার উপর ন্যস্ত? কতবার/কতদিন পর পর তারা তা করে থাকেন? এই ব্যবস্থা কি ভালোভাবে চালু আছে– কেন অথবা কেন নয় এবং কিভাবে চলতি ব্যবস্থা আরো উন্নত করা যায়? (প্রাসঙ্গিক না হলে এই প্রশ্ন বাদ দিন)		

চেকলিস্ট: অন্তর্ভুক্তিমূলক, মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপযোগী কঠিন বর্জ্য ব্যবস্থাপনার ন্যূনতম মান (চলতে থাকবে)

যারা বর্জ্য সংগ্রহ, স্থানান্তর ও অপসারণের কাজে জড়িত তাদের সাথে আলাপ-আলোচনা করে

	ন্যূনতম মান বজায় আছে কিনা তা নিরীক্ষা করা	হ্যাঁ/না	ন্যূনতম মান নিশ্চিত করার জন্য কী ধরণের পদক্ষেপ গ্রহণ বা পরিবর্তন আনা প্রয়োজন
১	আপনি কি পায়খানার ভেতরে কিংবা পায়খানার চাকতি/ খোপের কোথাও মাসিকের জন্য ব্যবহার্য/ব্যবহৃত সামগ্রী পড়ে থাকা অবস্থায় পেয়েছেন? এটা কেন হয় বলে আপনার ধারণা?		
২	মাসিকের বর্জ্য অপসারণের সময় আপনি কি হাতে গ্লাভস ও পায়ে বুট পরেন? কেন অথবা কেন নয়?		
৩	বর্জ্য সামগ্রী বাছাই/আলাদা করার জন্য কি কোন প্রাতিষ্ঠানিক/ অপ্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থা চালু আছে? কারা তা করেন? কোথায় করা হয়?		
৪	আপনার কাজ করতে গিয়ে (মাসিকের বর্জ্য ব্যবস্থাপনাসহ) আপনি কি কোনো প্রকার সংস্কার, বিধিনিষেধ বা টিটকারির মুখোমুখি হন? সেগুলি কি কি? এগুলোকে সমাধনা করার জন্য আপনার কি কোনো সুপারিশ/পরামর্শ আছে?		
৫	আপনি কি আপনার কাজ এবং কিভাবে নিরাপদ থাকবেন– এ-সংক্রান্ত কোন প্রশিক্ষণ পেয়েছেন? কোনো তথ্য বাদ পড়ে গিয়েছে বলে আপনি মনে করেন অথবা আর কি কি থাকলে ভালো হতো?		

ক্যাশ অ্যান্ড ভাউচার অ্যাসিট্যান্স (সিভিএ)

সারসংক্ষেপ

নারী ও কিশোরীদের পছন্দ অনুসারে এবং তাদের স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী স্যানিটারি উপকরণ বাছাইয়ের ক্ষেত্রে 'সিভিএ' অনেক বেশি স্বাধীনতা দিতে পারে। বিতরণের চেয়ে ভাউচার ব্যবহারের মাধ্যমে সুবিধাভোগীদের কাছ থেকে অধিকতর সন্তুষ্টি পাওয়া যায়, এটা অনেক সুবিধাজনক এবং এতে বিতরণ কেন্দ্রীক অনেক নিরাপত্তা ঝুঁকি কমানো যায়। এছাড়া স্থানীয় বিক্রেতাদের আয় বাড়ে এবং বাস্তবায়ন কমিটির সময় ও অর্থ সাশ্রয় হয়। মাসিকের উপকরণের ক্ষেত্রে কোন্ পদ্ধতি (সরাসরি উপকরণ, নগদ অর্থ কিংবা ভাউচার) সবচেয়ে উপযুক্ত ও কার্যকর তা বেশ কিছু বিষয়ের ওপরে নির্ভর করে। এর মধ্যে রয়েছে– সুবিধাভোগীর পছন্দ-অপছন্দ, বাজার ব্যবস্থা, বাজার ব্যবহারের উপযোগিতা, মাসিকের যথাযথ উপকরণের সহজনলভ্যতা, কর্মী, স্বেচ্ছাসেবক ও সুবিধাভোগীদের সুরক্ষা ও নিরাপত্তা, পরিবারের বৈচিত্র্য এবং কর্মসূচির লক্ষমাত্রাসমূহ। এর বাইরে ন্যাশনাল সোসাইটির সক্ষমতা এবং অর্থ স্থানান্তরের প্রক্রিয়াও (যেমন মোবাইল ফোনে পরিশোধ, কাগজের ভাউচার, ব্যাংক কার্ড ইত্যাদি) সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে।

এই উপকরণ সমূহের মধ্যে রয়েছে:

১. মূল্যায়ন বিষয়ক গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নসমূহ এবং মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য সিভিএ ব্যবহারের ক্ষেত্রে বিবেচনাসমূহ।
২. মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য নগদ অর্থ কিংবা ভাউচার কিভাবে ব্যবহৃত হতে পারে, সে বিষয়ক উদাহরণ।
৩. একটা পরিবারের জন্য ন্যূনতম প্রয়োজনী উপকরণ কিংবা 'মিনিমাম এক্সপেন্ডিচার বাস্কেট' (এমইবি) টেবিলের উদাহরণ, যার মাধ্যমে বরাদ্দকৃত অর্থের পরিমাণ নির্ধারণ কিংবা হিসাব করা যায়, এবং
৪. স্থানীয় বাজারে মাসিকসংক্রান্ত সহজলভ্য উপকরণের ধরণ, সেগুলোর দাম এবং অন্যান্য বিস্তারিত তথ্য সংগ্রহের জন্য একটি নমুনা ফরম (যেমন স্যানিটারি প্যাডের শোষণক্ষমতা, ধরণ–উইং কিংবা উইং ছাড়া, আকার এবং অন্তর্বাসের ধরণ)।

শুরু থেকেই পরামর্শ ও সহযোগিতার জন্য সংশ্লিষ্ট দেশের কিংবা আঞ্চলিক 'সিভিএ ফোকাল পয়েন্ট' এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। এ ছাড়া 'আইএফআরসি'র অর্থ স্থানান্তর বিষয়ক কর্মসূচির নির্দেশিকা, আইএফআরসি'র বাজার বিশ্লেষণ বিষয়ক নির্দেশনা ও 'রেড ক্রিসেন্ট ইমার্জেন্সিস টুলকিটে' আরো তথ্য পাওয়া যেতে পারে।

মূল্যায়নের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন ও বিবেচনাসমূহ :

সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য গুরুত্বপূর্ণ কিছু প্রশ্নের উত্তর জানাটা জরুরি:

- চিহ্নিত চাহিদাসমূহ কি নির্দিষ্ট পণ্য কিংবা সেবার মাধ্যমে অথবা নগদ অর্থ/ভাউচারের মাধ্যমে পূরণ করা যাবে?
- সিভিএ কি স্থানীয় সরকারি নীতিমালার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ?
- জরুরি পরিস্থিতির পরে বাজার কি অবারিত থাকবে?
- স্থানীয় বাজারে প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ কি পর্যাপ্ত পরিমাণে এবং ন্যায্য মূল্যে পাওয়া যাবে?
- ন্যাশনাল সোসাইটির কি নগদ অর্থসহায়তা পদ্ধতি প্রয়োগের অভ্যন্তরীণ সক্ষমতা (প্রোগ্রামেটিক, ফিনানশিয়াল, লজিস্টিক) আছে কিংবা পূর্বে তা প্রয়োগের সক্ষমতা কি ছিল?
- সিভিএ দক্ষতার পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট দেশে কি আইএফআরসি'র জনবলের (মানবসম্পদ) সক্ষমতা আছে?
- সুবিধাভোগীরা কি নগদ অর্থ কিংবা ভাউচার পদ্ধতি পছন্দ করেন?

নারী ও কিশোরীরা মাসিক উপকরণের সর্বশেষ ব্যবহারকারী হলেও এটা বিবেচনায় রাখতে হবে যে, সংসারের উপার্জিত অর্থ খরচ কিংবা কেনাকাটার সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা তাদের হাতে না-ও থাকতে পারে। সিভিএ পদ্ধতির লক্ষিতজনগোষ্ঠী নির্দিষ্ট নারী ও কিশোরী হলেও সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও অর্থ খরচের ক্ষমতার স্থানীয় বৈচিত্র্যতা সম্পর্কে জানাশোনা থাকাটা জরুরি।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য সিভিএ'র ব্যবহার (চলতে থাকবে)

কিছু ক্ষেত্রে পুরুষ বিক্রেতাদের কাছ থেকে কিংবা নিশ্চিন্তে কিনতে পারেন, এমন বিক্রেতাদের কাছ থেকে মাসিককালীন উপকরণ কিনতে নারী ও কিশোরীরা অস্বস্তিবোধ করতে পারেন। এ জন্য কোন পরিস্থিতিতে কোন পদ্ধতি উপযুক্ত হবে, তা মূল্যায়নের সময় এসব বিষয় বিবেচনায় রাখা জরুরি।

নারী ও কিশোরীদের পছন্দের স্যানিটারি উপকরণ জরুরি পরিস্থিতির আগে একরকম এবং জরুরি অবস্থার পরে অন্য রকম হতে পারে।

জরুরি পরিস্থিতি কিংবা সংকটের কারণে নারী ও কিশোরীরা বাস্তুচ্যুত হলে এটা বিবেচনায় রাখতে হবে যে, জরুরি পরিস্থিতির আগে তাঁরা যেসব উপকরণ ব্যবহারে অভ্যস্ত ছিলেন, সেসব উপকরণের সঙ্গে জরুরি পরিস্থিতির পরে সহজলভ্য উপকরণের ভিন্নতা থাকতে পারে।

সিভিএ পদ্ধতি ব্যবহার করা হলেও এটা নিশ্চিত করতে হবে যে, মাসিককালীন উপকরণের ব্যবহার পদ্ধতি, ধোয়া, শুকানো ও ফেলে দেওয়ার (ডিসপোজ) পদ্ধতি সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেওয়ার কর্মসূচি বহাল আছে কিনা। সেই সঙ্গে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, সুস্থ থাকার উপায় ও মাসিককালীন সমস্যা মোকাবিলা সম্পর্কে ব্যবহারিক ও বাস্তব-তথ্য সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য সিভিএ পদ্ধতি প্রয়োগের কিছু উদাহরণ

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রে কিভাবে সিভিএ ব্যবহার করা যেতে পারে, সে সম্পর্কিত কিছু উদাহরণ:

- মাসিক উপকরণ (প্যাড, অন্তর্বাস এবং সাবান–এ ছাড়া বালতি, দড়ি, দরজার খিল কিংবা গোপনীয়তা রক্ষার জন্য ব্যাগ কেনার কথা যেন ভুলে না যায়, তা নিশ্চিত করতে হবে) কেনার জন্য নারী ও কিশোরীদের নগদ অর্থ ও ভাউচার বরাদ্দ দেওয়া। ভাউচারের ক্ষেত্রে উপকরণ নির্দিষ্ট করে দেওয়া যেতে পারে (যেমন নির্দিষ্ট ক্রেতার কাছ থেকে নির্দিষ্ট কিছু পণ্য তাদের অবশ্যই কিনতে হবে) কিংবা অনির্দিষ্টও হতে পারে (যেমন প্রয়োজন অনুযায়ী নারী ও কিশোরীরাই তাদের পছন্দের পণ্য কিনতে পারবে)।
- পানি সরবরাহ, শৌচাগার অথবা গোসলখানা নির্মাণ কিংবা মেরামতের জন্য পরিবারকে নগদ অর্থ কিংবা ভাউচার বরাদ্দ দেওয়া। এটা শর্ত সাপেক্ষে হতে পারে (যেমন একবার বরাদ্দ পাওয়ার পর ওই পরিবারকে শৌচাগারের চারপাশে দেয়াল নির্মাণ কিংবা হাত ধোয়ার অবকাঠামো নির্মাণের লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করতে হবে)। লক্ষিত জনগোষ্ঠী হিসেবে ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের বেছে নেওয়া যেতে পারে (যেমন একা বসবাসকারী কোনো কিশোরী, নারী-প্রধান পরিবার অথবা শারীরিক প্রতিবন্ধী নারী ও কিশোরী)।
- গণ-শৌচাগার, গোসলখালা পরিচালনা ও রক্ষণাবেক্ষণ কিংবা বর্জ্য-পদার্থ সংগ্রহ, স্থানান্তর ও ব্যবস্থাপনার জন্য 'কাজের বিনিময়ে খাদ্য' পদ্ধতি প্রয়োগ (লক্ষণীয়: মাসিকের বর্জ্য ব্যবস্থাপনায় যুক্ত ব্যক্তিদের সুরক্ষা সামগ্রীর বিষয়টি অবশ্যই চিন্তায় রাখতে হবে)।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য এমইবি

ন্যূনতম প্রয়োজনীয় উপকরণ কিংবা 'মিনিমাম এক্সপেনডিচার বাস্কেট' (এমইবি) হলো এমন একটা পদ্ধতি যার মাধ্যমে বরাদ্দকৃত অর্থ (কিংবা ভাউচার) পরিমাপ করা হয়। মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রে এমইবি একজন নারী কিংবা একজন কিশোরীর কথা মাথায় রেখে হিসাব করা হয় (একটি বাড়ি কিংবা পরিবারের হিসেবে নয়)। নারী ও কিশোরীরা যাতে তাদের মাসিক ব্যবস্থাপনা করতে পারে, সে জন্য বেশ কয়েকটি অত্যাবশকীয় পণ্য রয়েছে। সেসব পণ্যের বিস্তারিত উপকরণ ৮-এ উল্লেখ করা হয়েছে। এ ছাড়া মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির এমইবি-তে নিম্নোক্ত বিষয় সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে:

- প্রাথমিক, মৌলিক উপকরণসমূহ (ফুল কিট): প্রতি ১২ মাসের জন্য প্রয়োজন
- ফুরিয়ে যাওয়া উপকরণ (টপ-আপ কিট) পুনরায় সরবরাহ: প্রতি তিন মাসের জন্য

মাসিককালীন পণ্যের বিস্তারিত তথ্যের পাশাপাশি অতিরিক্ত কোনো উপকরণ প্রয়োজন পড়লে সে বিষয়ে দলগত আলোচনার সময় নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে সরাসরি আলোচনা করতে হবে। নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে 'কিভাবে' প্রশ্নটি মাথায় রেখে আলোচনা করতে হবে (শুধুমাত্র 'কী'-তে সীমাবদ্ধ থাকা যাবে না)।

ডিসপোজাল স্যানিটারি প্যাডের জন্য এমইবি'র একটা উদাহরণ নীচে উল্লেখ আছে। এটা মাথায় রাখুন যে সেখানে:

- প্রাথমিক (একবারের জন্য) স্থানান্তর, এরপর[২]
- প্রতি তিন মাসে[২] পুনরায় সরবরাহ কিংবা টপ-আপ (বারবার)

২) অথবা উপকরণসমূহের জন্য যেকোনো সময়সীমাই নির্ধারণ করা হোক না কেন (নির্ভর করবে ধরনের ওপর, যেমন এককালীন কিংবা পুন:ব্যবহারযোগ্য)

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য সিভিএ'র ব্যবহার (চলতে থাকবে)

এমএইচএম এর জন্য প্রাথমিক (একবারের জন্য) নন-ফুড আইটেম (এনএফআই)

পণ্যসমূহ	*প্রত্যেক নারী কিংবা কিশোরীর জন্য সংখ্যা*	*প্রতিটির মূল্য (স্থানীয় মুদ্রায়)*	*প্রত্যেক নারী কিংবা কিশোরীর জন্য ব্যয়*	*মন্তব্য*
ডিসপোজাল স্যানিটারি প্যাড (প্যাকেট, প্রতি প্যাকেটে ন্যুনতম আটটি প্যাড)	৬		০.০	মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য আইএফআরসি'র ন্যুনতম উপকরণের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নারী ও কিশোরীদের পছন্দের আরো উপকরণ। (যেমন: শুধু প্যাড, অন্তর্বাস ও গোসলের সাবান যথেষ্ট নয়। নারী ও কিশোরীদের অবশ্যই বালতি, দড়ি, দরজার খিল কাপড় ধোয়ার সাবান, গোপনীয়তা রক্ষার জন্য ব্যাগ, সেই সঙ্গে পরিস্থিতির প্রয়োজনে টর্চ, স্কার্ট কিংবা কাপড় এবং ফেলে দেয়ার জন্য অতিরিক্ত ব্যাগ বা অন্যান্য উপকরণ দিয়ে সহযোগিতা করতে হবে)
গোসলের সাবান (অন্তত ১০০ গ্রাম)	৬		০.০	
অন্তর্বাস (সুতি)	৩		০.০	
বহনের ছোট ব্যাগ	১		০.০	
ঢাকনাসহ বালতি (ছয় থেকে ১০ লিটার) অথবা ধোয়ার জন্য বেসিন	১		০.০	
অতিরিক্ত পণ্য ১			০.০	
অতিরিক্ত পণ্য ২			০.০	
অতিরিক্ত পণ্য ৩			০.০	
প্রত্যেক নারী কিংবা কিশোরীর জন্য মোট নন-ফুড আইটেম (মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য)			০.০	

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য (পুনর্ব্যবহারযোগ্য উপকরণ টপ-আপ) বারবার নন-ফুড আইটেম

পণ্যসমূহ	*প্রত্যেক নারী কিংবা কিশোরীর জন্য সংখ্যা*	*প্রতিটির মূল্য (স্থানীয় মুদ্রায়)*	*প্রত্যেক নারী কিংবা কিশোরীর জন্য ব্যয়*	*মন্তব্য*
ডিসপোজাল স্যানিটারি প্যাড(প্যাকেট, প্রতি প্যাকেটে ন্যুনতম আটটি প্যাড)	৬		০.০	মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য আইএফআরসি'র ন্যুনতম উপকরণের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নারী ও কিশোরীদের পছন্দের আরো উপকরণ। (যেমন: শুধু প্যাড, অন্তর্বাস ও গোসলের সাবান যথেষ্ট নয়। নারী ও কিশোরীদের অবশ্যই বালতি, দড়ি, দরজার খিল, কাপড় ধোয়ার সাবান, গোপনীয়তা রক্ষার জন্য ব্যাগ, সেই সঙ্গে পরিস্থিতির প্রয়োজনে টর্চ, স্কার্ট কিংবা কাপড় এবং ডিসপোজের জন্য অতিরিক্ত ব্যাগ বা অন্যান্য উপকরণ দিয়ে সহযোগিতা করতে হবে)
গোসলের সাবান (অন্তত ১০০ গ্রাম)	৬		০.০	
অতিরিক্ত পণ্য ১			০.০	
অতিরিক্ত পণ্য ২			০.০	
অতিরিক্ত পণ্য ৩			০.০	
প্রত্যেক নারী কিংবা কিশোরীর জন্য মোট নন-ফুড আইটেম (মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনারজন্য)			০.০	

মাঠপর্যায় থেকে উদাহরণ–বাহ্যিক (এক্সটারনাল)

সিরিয়া সংকটের কারণে বাস্তুচ্যুত ও শরনার্থীদের মাঝে ২০১৪ সালে পারিবারিক পরিচ্ছন্নতা উপকরণ বিতরণ করে নরওয়ের শরণার্থী বিষয়ক কাউন্সিল (এনআরসি)। বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণে দেখা যায়, স্যানিটারি প্যাড, টাওয়েল এবং সেফটি পিন ব্যবহারের হার খুবই কম।

সবচেয়ে বড় বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছিল, আদর্শ মানদণ্ডের উপকরণ পরিবারের আকার, সুবিধাভোগীদের পছন্দ কিংবা স্বাস্থ্যবিধির প্রয়োজনীয়তার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ ছিল না। উপকরণ বিতরণের কারণে স্থানীয় বাজারে পণ্যের দাম পড়ে যায় এবং সরবরাহ প্রক্রিয়া (সাপ্লাই চেইন) ছিল জটিল।

একটা বাজার জরিপ করা হয় এবং তাতে পরিচ্ছন্নতা বাহাইজিন উপকরণ সরবরাহের জন্য বাজারকে প্রাধান্য দেওয়ার পাশাপাশি ভাউচার পদ্ধতির সুপারিশ করা হয়। এনআরসি ও ইউনিসেফের 'মার্কেট সার্ভে ফর এসেনশিয়াল হাইজিন আইটেমস, কুর্দিস্থান, ইরাক, জুলাই ২০১৪' দেখুন।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য সিভিএ'র ব্যবহার (চলতে থাকবে)

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহের জন্য নমুনা ফরম

স্থানীয় বাজারে মাসিক সংক্রান্ত উপকরণের সহজলভ্য ও সেগুলোর দাম সম্পর্কিত তথ্য সংগ্রহের জন্য এই নমুনা ফরম ব্যবহার ও উপযোগী করে তুলুন। এসব তথ্য এমইবি সম্পূর্ণ করতে ব্যবহার করুন।

ক অবস্থান

সিটি/শহর	
বাজার/শপিং এলাকার নাম	

খ এমএইচ উপকরণের সহজলভ্যতা ও মূল্য

	উপকরণ	এগুলো কি সহজলভ্য? হ্যাঁ অথবা √	মূল : শীর্ষ তিনটি ব্র্যান্ড (স্থানীয় মুদ্রায়)	অন্যান্য তথ্য
১	ডিসপোজাল স্যানিটারি প্যাডের প্যাকেট (মাঝারি শোষণক্ষমতার)		ব্র্যান্ডের নাম ও দাম লিখুন	এক প্যাকেটে কতগুলো প্যাড থাকে?
২	অন্তর্বাস–সুতি, ইলাস্টিক কোমরবন্ধনি (ফিতা), বিকিনি স্টাইল (যেমন পা ছাড়া) যাতে করে উইং-প্যাড ব্যবহার করা যায়			বিভিন্ন রঙয়ের ও মাপের কি সহজেই পাওয়া যায়?
৩	ধোয়া যায় (পুনর্ব্যবহারযোগ্য) এমন স্যানিটারি প্যাড *যথাযথ সেলাই করার কাপড়ের প্যাড কিংবা শোষণ ক্ষমতা সম্পন্ন, নরম সুতি কাপড়ের টুকরা			কত গ্রামের (আকৃতির)?
৪	ঢাকনাসহ প্লাস্টিকের বালতি, আনুমানিক সাত লিটারের, দেখতে অস্বচ্ছ			সাবানের বার নাকি গুড়া? কত গ্রাম?
৫	গোসলের ব্যক্তিগত সাবান			
৬	কাপড় ধোয়ার সাবান (প্যাড ও কাপড় ধোয়ার জন্য)			
৭	দড়ি (কাপড় মেলে দেওয়ার), প্লাস্টিকের তৈরি কিংবা সমজাতীয়			দৈর্ঘ্য কত মিটার
৮	প্লাস্টিকের ক্লিপ (প্যাড ও অন্তর্বাস মেলে দেওয়ার সময় শক্তভাবে আটকে রাখার জন্য)			এক প্যাকেটে কতগুলো ক্লিপ থাকে
৯	প্যাড ও অন্তর্বাসের জন্য ছোট শুকানোর র‍্যাক (গোল, ঝুলানোর জন্য উপরের দিকে ক্লিপ)			
১০	প্লাস্টিকের ছোট ব্যাগ, এক-দুই লিটার ধারণক্ষমতার, হাতলসহ, কালো বাদে অন্য রঙের			
১১	প্যাড রাখা কিংবা পরিবহনের জন্য ছোট ব্যাগ, বাইরে থেকে ভেতরের কিছু দেখা যায় না এমন			
	সম্ভব হলে আরো উপকরণ যোগ করুন, যেমন			
১২	ট্যাম্পন (একগুচ্ছ)			মাঝারি কিংবা সর্বোচ্চ শোষণ ক্ষমতা সম্পন্ন? কোনো প্রলেপ দেওয়া? এক প্যাকেটে কয়টি থাকে?
১৩	স্থানীয়ভাবে উপযুক্ত কাপড়			
১৪	টর্চ			

অগ্রাধিকার ভিত্তিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের সিদ্ধান্ত নিতে পর্যায়ক্রমিক উপকরণ

সারসংক্ষেপ

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার চাহিদা ও কার্যক্রম বিশ্লেষণ এবং অগ্রাধিকার ভিত্তিতে বাছাইয়ের ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করতে পারে পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতি[১]। তথ্য মূল্যায়নে সংগৃহীত তথ্য উপাত্তের ভিত্তিতে নিচের টেবিলটির ১ থেকে ৫ নম্বর পূরণ করুন। বেশ কয়েকটি উদাহরণ এখানে দেওয়া হয়েছে।

এমএইচএম কার্যক্রম নির্ধারণের পদ্ধতি

১	২	৩	৪	৫
মূল্যায়নের সময় চিহ্নিত সমস্যা	অগ্রাধিকার– সমস্যাসমূহকে তীব্রতার ভিত্তিতে আলাদা করুন ১= হাই, ২=মিডিয়াম, ৩=লো	লক্ষ্য–সমস্যার সমাধান হলে ফলাফল কী হবে	লক্ষ্য অর্জনে প্রয়োজনীয় কার্যক্রম	এই পদক্ষেপ/পরিস্থিতিতে আইএফআরসির দায়িত্ব পালনের কোনো পরিসর আছে? হ্যাঁ অথবা না (পরের পৃষ্ঠার কার্যক্রম দেখুন)
উদাহরণ: মাসিকেরসময় নারী ও কিশোরীরা ক্যাম্পের শৌচাগার ব্যবহার করেন না	১	*মাসিকের সময় নারী ও কিশোরীরা ক্যাম্পর শৌচাগার ব্যবহারের ক্ষেত্রে সবসময় স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন*	• নারী-পুরুষের জন্য আলাদা শৌচাগার • শৌচাগারে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা • শৌচাগারের ভেতরে বর্জ্য ফেলার ঝুড়ি • শৌচাগার ভেতর থেকে আটকানো যায় • পুরুষ ও কিশোররা শৌচাগারের আশপাশে ঘোরাফেরা করে না	হ্যাঁ–কারণ এই পরিস্থিতিতে 'ওয়াশ' এর জন্য ন্যাশনাল সোসাইটির দায়িত্ব রয়েছে পিজিআইয়ের সঙ্গে সমন্বয় করুন
উদাহরণ : প্যাড ধোয়া কিংবা শুকানোর জন্য নারী ও কিশোরীদের ব্যক্তিগত কোনো জায়গা নেই (তাঁরা এগুলো নদীর পানিতে পরিষ্কার করে এবং বাঁশের সঙ্গে শুকাতে দেয়)	১	*ধোয়া ও শুকানোর জন্য নারী ও কিশোরীদের ব্যক্তিগত সুযোগসুবিধা রয়েছে*	• এমন গোসলখানা নির্মাণ করুন যেটা ভেতর থেকে আটকানো যায়, সুরক্ষিত এবং পর্যাপ্ত পানির সরবরাহ ও নিষ্কাশনব্যবস্থা রয়েছে। • শুকানোর জন্য অবকাঠামো নির্মাণ কিংবা নারী ও কিশোরীদের মাঝে দড়ি/ক্লিপ/ছোট ডায়িং র‍্যাক বিতরণ	হ্যাঁ–পানি সরবরাহ সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম না–অন্যান্যদের ক্ষেত্রে : গোসলখানা নির্মাণ, আশ্রয়খাত ও এনএফআই টিমের সঙ্গে সমন্বয়ের দায়িত্ব অন্য কোনো এজেন্সির
উদাহরণ : মাসিকের প্রবাহ শোষণের মতো কোনো উপকরণ নারী ও কিশোরীদের নেই (কারণ তাঁরা বাস্তুচ্যুত)।	১	*নারী ও কিশোরীদের মাসিকের প্রবাহ শোষণের জন্য উপযুক্ত প্যাডের ব্যবস্থা রয়েছে (তাদের পছন্দ ও পরিস্থিতির ভিত্তিতে)*	• নারী ও কিশোরীদের মাঝে পুনর্ব্যবহারযোগ্য কাপড়ের প্যাড বিতরণ, সেই সঙ্গে অন্তর্বাস, বালতি, কাপড় ধোয়ার সাবান এবং শুকানোর জন্য দড়ি ও ক্লিপ সরবরাহ করা • অথবা : মাসিকের উপকরণের জন্য নগদ অর্থ অথবা ভাউচার সহায়তা • প্যাডসহ অন্যান্য উপকরণ ব্যবহারের প্রতিবন্ধকতা ও সন্তুষ্টি যাচাইয়ের জন্য বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ	হ্যাঁ– পিজিআইটি টিম ডিগনিটি কিটস বিতরণ করছে। এমএইচএম'র ন্যূনতম সব উপকরণসহ ডিগনিটি কিটস নিশ্চিত করুন। 'ওয়াশ' এর সঙ্গে পিজিআইয়ের সমন্বয় (পানির ব্যবস্থা, সুরক্ষিত শৌচাগার, গোসলখানা, বর্জ্য ব্যবস্থাপনার ব্যবস্থা)

সেভ দ্য চিলড্রেন, মাসিক হাইজিন ম্যানেজমেন্ট অপারেশনাল গাইডলাইন, ২০১৫ থেকে নেওয়া *http://www.savethechildren.org/*

অগ্রাধিকার ভিত্তিতে এমএইচএম কার্যক্রমের সিদ্ধান্ত নিতে পর্যায়ক্রমিক উপকরণ (চলতে থাকবে)

১	২	৩	৪	৫
মূল্যায়নের সময় চিহ্নিত সমস্যা	অগ্রাধিকার– সমস্যাসমূহকে তীব্রতার ভিত্তিতে আলাদা করুন ১= হাই ২=মিডিয়াম ৩=লো	লক্ষ্য–সমস্যার সমাধান হলে ফলাফল কী হবে	লক্ষ্য অর্জনে প্রয়োজনীয় কার্যক্রম	এই পদক্ষেপ/পরিস্থিতিতে আইএফআরসির দায়িত্ব পালনের কোনো পরিসর আছে? হ্যাঁ অথবা না (পরের পৃষ্ঠার কার্যক্রম দেখুন)

৫ নম্বর কলাম থেকে পদক্ষেপ

যদি হ্যাঁ হয়

জরুরি কর্মপরিকল্পনায় অতিরিক্ত কার্যক্রম যুক্ত করার বিষয়টি বিবেচনা করুন
আরসিআরসি'র সক্ষমতা ও দক্ষতা এবং সরকার/ক্লাস্টারের অনুরোধ কিংবা সিদ্ধান্তের বিষয়টি চিন্তা করুন
অন্যান্য এজেন্সি ও খাতের সঙ্গে সমন্বয় করুন

যদি না হয়

সমস্যা সমাধানের লক্ষ্যে সহযোগী এবং অন্যান্য অংশীদারের সঙ্গে পরামর্শ করুন
পরিবর্তনের জন্য প্রতিনিয়ত পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ
অন্যান্য এজেন্সি ও খাতের সঙ্গে সমন্বয় করুন

জরুরি কর্মপরিকল্পনায় এমএইচএম

সারসংক্ষেপ

এই পদ্ধতি মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা সংশ্লিষ্ট কার্যক্রমের ফলাফল, নির্দেশকসমূহ ও লক্ষ্যমাত্রার উদাহরণ তুলে ধরে, যা আইএফআরসির জরুরি কর্মপরিকল্পনায় (ইপিওএ)[১] অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। এমএইচএম-এর অপরিহার্য তিনটি উপাদানের জন্য বিভিন্ন কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে; সেই সঙ্গে আরসিআরসি'র পরিচ্ছন্নতা বাহাইজিন উদ্বুদ্ধকরণ কর্মসূচির বিভিন্ন কার্যক্রমও অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

জরুরি কর্মপরিকল্পনায় কোন ধরনের উপকরণ ও কার্যক্রম নিতে হবে, সে বিষয়ক আরো তথ্য পেতে এই নির্দেশিকার 'মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনাকে মানবিক কর্মসূচিতে রূপান্তর' এর ধাপ ৪ দেখুন।

আরসিআরসি মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কার্যক্রমের জন্য নমুনা ফলাফল ও সূচকসমূহ

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার নির্দিষ্ট একটি ফলাফলের উদাহরণ হলো: প্রজননক্ষম নারী ও কিশোরীরা [নির্দিষ্ট দেশ এবং/অথবা স্থানে] ব্যক্তিগত গোপনীয়তা রক্ষা করে, নিরাপদে ও স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে তাদের মাসিক[নির্দিষ্ট সময় থেকে] ব্যবস্থাপনা করতে পারে।

ডব্লিউআরএ = প্রজননক্ষম নারী ও কিশোরী (সংশ্লিষ্ট এলাকায় সাধারণত কত বছর হয়, তা নির্ণয় করুন)

এমএইচএম উপাদান ১ - এমএইচএম উপকরণ ও সহায়ক অন্যান্য পণ্য পাওয়ার সুযোগ

ফলাফল	*সূচকসমূহ*	*লক্ষ্যমাত্রা*
প্রজননক্ষম নারী ও কিশোরীদের উপযুক্ত এমএইচএম উপকরণ পাওয়ার ও ব্যবহারের সুযোগ রয়েছে	ডব্লিউআরএ যারা এমএইচএম উপকরণ গ্রহণ করে/এমএইচএম অথবা ডিগনিটি কিটস	#, ১০০%
	ডব্লিউআরএ রিপোর্ট করে যে, প্রাপ্ত এমএইচএম উপকরণ কিংবা কিটস উপযুক্ত ও পরিমাণে পর্যাপ্ত [যে সময়সীমা নির্ধারণ করে দেওয়া হয়েছে]	১০০%
	বিতরণকৃত উপকরণ কিংবা কিট নিয়ে ডব্লিউআরএ সন্তোষজনক হচ্ছে	১০০%
	যেসব স্কুলে ১০ বছরের বেশি বয়সী মেয়েরা লেখাপড়া করে, সেসব স্কুলের মাধ্যমে এমএইচএম উপকরণ বিতরণ	১০০%
	ডব্লিউআরএ জানায় যে, তাঁরা নিরাপদবোধ করেছে এবং এমএইচএম কিংবা ডিগনিটি কিটস বিতরণের সময় তাদের কোনো ধরনের অস্বস্তিবোধ হয়নি	১০০%

১) উপাদান ১-৩ নেওয়া হয়েছে: সোমার, এম., স্মিট, এম., ক্ল্যাটওর্থি; সেভ দ্য চিলড্রেন

জরুরি কর্মপরিকল্পনায় মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা (চলতে থাকবে)

এমএইচএম উপাদান ২- ব্যক্তিগত, নিরাপদ ও যথাযথ 'ওয়াশ' অবকাঠামো		
ফলাফল	*সূচকসমূহ*	*লক্ষ্যমাত্রা*
প্রতিদিনি লক্ষিত জনগোষ্ঠীর পর্যাপ্ত পরিমানে নিরাপদ পানি পাওয়ার অধিকার	লক্ষিত জনগোষ্ঠীর প্রত্যেকে দিনে অন্তত ১৫ লিটার পানি পায়	১০০%
	পরিবারের ক্ষেত্রে ২২০ লিটার পানি সংরক্ষণের পাত্র আছে	১০০%
লক্ষিত জনগোষ্ঠীর জন্য যথাযথ স্যানিটেশন অবকাঠামো ব্যবহারের সুযোগ (শৌচাগার, গোসলখানা, শুকানোর জায়গা, বর্জ্য পদার্থ ব্যবস্থাপনাসহ)	শৌচাগার, গোসলখানা ও বর্জ্য পদার্থ ব্যবস্থাপনার অবকাঠামো, যেগুলো ভুক্তভোগী নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের (প্রতিবন্ধীসহ) সঙ্গে আলোচনার ভিত্তিতে করা হয়েছে।	১০০%
	শৌচাগার, গোসলখানা ও বর্জ্য পদার্থ ব্যবস্থাপনার অবকাঠামো ন্যূনতম এমএইচএম-বান্ধব	১০০%
	একটি পরিবারের ৫০ মিটার দূরত্বের মধ্যে শৌচাগার রয়েছে	১০০%
	গোষ্ঠীভিত্তিক শৌচাগারগুলো নারী পুরুষের জন্য আলাদা	১০০% (অন্তত ৫০% শুধু নারীদের জন্য)
	ডব্লিউআরএ রাতে ও দিনে গোষ্ঠীভিত্তিক অবকাঠামো ব্যবহারে নিরাপদবোধ করে	১০০%
	ডব্লিউআরএ'র মতে পুনর্ব্যবহারযোগ্য মাসিকের কাপড় স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে ধোয়া ও শুকানোর ব্যবস্থা আছে	১০০%
	ডব্লিউআরএ'র মতে শোষণক্ষম উপকরণ যথাযথভাবে ডিসপোজ করার ব্যবস্থা আছে (স্যানিটারি ন্যাপকিন অথবা মাসিকের ব্যবহৃত কাপড়)	১০০%
	হাত ধোয়ার ব্যবস্থা আছে	#
	সচল হাত ধোয়ার ব্যবস্থা যেখানে পানি ও সাবান আছে	১০০%
	শৌচাগার, গোসলখানা ও বর্জ্য পদার্থ ব্যবস্থাপনার অবকাঠামো নিয়মিত পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণ করা হয়	১০০%
	জনগোষ্ঠীতে/প্রতিষ্ঠানে/স্কুলে সাবান ও পানিসহ হাত ধোয়ার ব্যবস্থা	১০০%
	জনগোষ্ঠীতে /প্রতিষ্ঠানে/স্কুলে স্যানিটেশন অবকাঠামো যেখানে ব্যক্তিগতভাবে মাসিকের বর্জ্য ফেলার ঝুড়ি (অথবা ভস্মীকরণ যন্ত্র বা চুল্লী) আছে	১০০%
	জনগোষ্ঠীতে /প্রতিষ্ঠানে/স্কুলে স্যানিটেশন বর্জ্য ফেলার ঝুড়ি/পাত্র খালি করা হয় অথবা দৈনিক/প্রতি সপ্তাহে [প্রয়োজন হলে পরিবর্তন] অপসারণ করা হয়	১০০%
	শারীরিক প্রতিবন্ধীদের জন্য শৌচাগার ব্যবহার উপযোগী: শৌচাগারটি নীচতলায় অবস্থিত অথবা এর সামনে ৯০ সেন্টিমিটার চওড়া ঢালু রয়েছে। দরজা ৯০ সেন্টিমিটার চওড়া। দরজা ভেতর থেকে লাগানোর জন্য ছিটকিনি রয়েছে। ভেতরে হুইল চেয়ার নিয়ে প্রবেশ করা যায় এবং শৌচাগারের দুই পাশে হাতল রয়েছে	জনগোষ্ঠীভিত্তিক সব শৌচাগারের ১০%

জরুরি কর্মপরিকল্পনায় মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা (চলতে থাকবে)

এমএইচএম উপাদান ৩ মাসিকও হাইজিন সম্পর্কে তথ্য এবং জ্ঞান		
ফলাফল	*সূচকসমূহ*	*লক্ষ্যমাত্রা*
মাসিক ও ব্যক্তিগত হাইজিন বিষয়ে নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের ব্যবহারিক ও পরিষ্কার ধারণা আছে	বিতরণের সময় ডব্লিউআরএ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কিংবা ডিগনিটি কিটসের ব্যবহার, রক্ষণাবেক্ষণ, ডিসপোজ ও ব্যক্তিগত হাইজিন বিষয়ে প্রশিক্ষণ পেয়েছে	১০০%
	মাসিকের সময় ডব্লিউআরএ প্রতিবন্ধকতার কথা জানিয়েছে	% (কম)
	কিভাবে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা উপকরণ (পিডিএম) ব্যবহার করতে হয়, সে বিষয়ে ডব্লিউআরএ প্রশিক্ষণ পেয়েছে	১০০%
	নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীরা এটা জানে যে মাসিক প্রাকৃতিক ও স্বাভাবিক একটা প্রক্রিয়া	১০০%
	মাসিকের প্রক্রিয়া সম্পর্কে নারী-পুরুষ ও কিশোর-কিশোরীদের একটা মৌলিক ধারণা রয়েছে (যেমন এ বিষয়ক দু-চারটি প্রশ্নের তারা সঠিক উত্তর দিতে পারে)	১০০%
	মাসিকের প্রক্রিয়া সম্পর্কে স্থানীয় নারী ও পুরুষ স্বাস্থ্যকর্মীদের মৌলিক ধারণা রয়েছে	১০০%
	ডব্লিউআরএ জানে যে কিভাবে পরিচ্ছন্নতার সঙ্গে মাসিক ব্যবস্থাপনা করতে হয়	১০০%
	ডব্লিউআরএ জানে যে কিভাবে পরিচ্ছন্নতার সঙ্গে মাসিকউপকরণ ডিসপোজ করতে হয়	১০০%

সাধারণ (জেনারেল)		
ফলাফল	*সূচকসমূহ*	*লক্ষ্যমাত্রা*
নিয়মিত পরিস্থিতি মূল্যায়ন এবং আক্রান্ত জনগোষ্ঠীর সঙ্গে যোগাযোগ করা হয়	ফিডব্যাক (প্রতিক্রিয়া/ফলাবর্তন) পদ্ধতি সক্রিয় রয়েছে। পাশাপাশি ফিডব্যাক সংগ্রহ, বিশ্লেষণ, অনুসরণ ও যোগাযোগ করার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তি রয়েছে	# যেকোনো ধরনের, সক্রিয়
	ফিডব্যাক সফলভাবে প্রশমিত করা হয়েছে (অভিযোগ ও বিভিন্ন ধরনের গুজবসহ)	১০০%
বিভিন্ন সংস্থা ও এজেন্সির মধ্যে [এমএইচএম] কার্যক্রম নিয়ে খুবই ভালো সমন্বয় রয়েছে	সংশ্লিষ্ট সমন্বয়/ক্লাস্টার মিটিংয়ে উপস্থিতি	#
	মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় যৌথ মূল্যায়ন ও পর্যবেক্ষণ কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে	#

জরুরি কর্মপরিকল্পনায় মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা (চলতে থাকবে)

সাধারণ পরিচ্ছন্নতা উদ্বুদ্ধকরণ		
ফলাফল	*সূচকসমূহ*	*লক্ষ্যমাত্রা*
আরসিআরসি'র মানদণ্ড ও নির্দেশিকা অনুযায়ী পরিচ্ছন্নতা উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রম পরিচালিত হয়েছে	প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবক/কর্মীর সংখ্যা	#
	হাইজিন প্রোমোশন (এইচপি) পরিকল্পনা প্রস্তুত	পর্যাপ্ত পরিকল্পনা
	পরিবারগুলোতে স্বেচ্ছাসেবকদের পরিদর্শন (ঘরে-ঘরে গিয়ে)	# অথবা %
	স্বেচ্ছাসেবকদের আয়োজনে গ্রুপ সেশনে মানুষ জনের অংশগ্রহণ	#
	রেডিও/টিভি/ক্ষুদে বার্তার মাধ্যমে সম্প্রচার	#
	আরসিআরসির পদক্ষেপে সাধারণ মানুষ সন্তুষ্ট	# অথবা ১০০%
	ন্যাশনাল সোসাইটি ওয়াশ অথবা এইচপি নীতিমালা কিংবা নির্দেশিকায় এমএইচএম অন্তর্ভুক্ত	হ্যাঁ

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ন্যুনতম যেসব উপকরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে

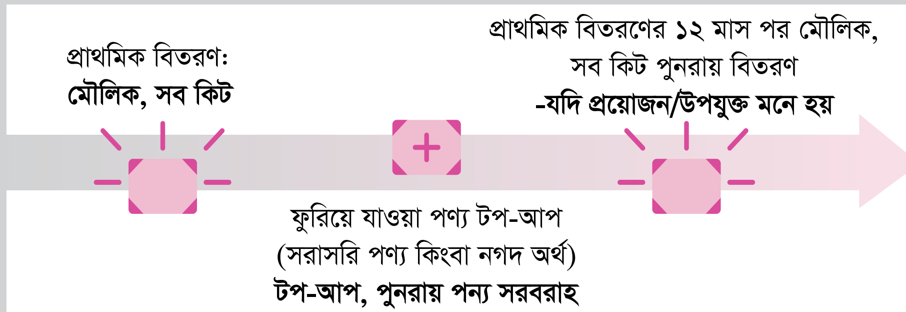
সারসংক্ষেপ

এমন অনেকগুলো জরুরী উপকরণ রয়েছে, যেগুলো নারী ও কিশোরীদের স্বাস্থ্যসম্মত মাসিক ব্যবস্থাপনায় সক্ষম করে তোলে। এসব উপকরণের ন্যুনতম একটা তালিকা নীচে দেওয়া হয়েছে, যেটা করা হয়েছে বর্তমান বিশ্বে সর্বাধিক ব্যবহৃত নির্দেশনা, প্রায়োগিক গবেষণা ও আইএফআরসিসহ অন্যান্য মানবিক সংস্থার মাঠ পর্যায়ের অভিজ্ঞতার আলোকে। শুধু প্যাড ও অন্তর্বাস যথেষ্ট নয়–ধোয়া, শুকানো ও ফেলে দেয়ার জন্য বালতি, কাপড় ধোয়ার সাবান, দড়ি ও ক্লিপের মতো উপকরণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এখানে ন্যুনতম যেসকল উপকরণের কথা বলা হয়েছে, তা যে কোনো মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা কিংবা ডিগনিটি কিটসে অন্তর্ভুক্ত করা উচিৎ, যা মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনায় সহায়তা করে।

ন্যুনতম যেসব উপকরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে:

- ক ডিসপোজাল প্যাড
- খ পুনর্ব্যবহারযোগ্য প্যাড
- গ কাপড়ের পট্টি (যেসব এলাকা/দেশে ইতিমধ্যে ব্যবহৃত হয়)
- ঘ অংশে অতিরিক্ত কিছু টপ-আপ পণ্য উল্লেখ করা হয়েছে, যেগুলো পরিস্থিতি, প্রয়োজন ও দৃষ্টিভঙ্গির ভিত্তিতে

ওভারল্যাপিং (সাদৃশ্য) এড়াতে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে (পিজিআই ও ওয়াশ-এর মধ্যে সমন্বয়ের মাধ্যমে)।



প্রতিটি কিট (উপকরণসমূহ) নির্দিষ্ট কয়েক মাসের কথা বিবেচনা করে ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য (যেমন একজন নারী কিংবা প্রজননক্ষম কিশোরীর জন্য) নির্ধারণ করা হয়েছে। ওই নির্দিষ্ট সময়ের পর অনেক পণ্য ফুরিয়ে যাবে (যেমন ডিসপোজেবল প্যাড, গোসলের সাবান, কাপড় ধোয়ার সাবান ইত্যাদি)।

বিতরণের ক্ষেত্রে এবং ফুরিয়ে যাওয়া পণ্য টপ-আপ কিংবা পুনরায় সরবরাহের জন্য কোন্ পদ্ধতি প্রয়োগ করবেন-সরাসরি পণ্য দিবেন নাকি নগদ অর্থ, সে বিষয়ে চিন্তা করুন। সময়সীমার ওপর ভিত্তি করে সব উপকরণ পুনরায় বিতরণের প্রয়োজন হতে পারে (পুনর্ব্যবহারযোগ্য নয়, এমন পণ্যের সময়সীমা আনুমানিক ১২ মাস হতে পারে)। পরিচ্ছন্নতা, ডিগনিটি ও মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধির জন্য কী কী পণ্য বিতরণ করতে হবে, নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনা করলে সে বিষয়ে একটা নির্দেশনা বা ধারণা পাওয়া যায়। এর মধ্যে থাকতে পারে অন্তর্বাসের আকার ও রঙ, কাপড় ধোয়ার সাবানের ধরন (যেমন, বার নাকি গুড়া, গন্ধযুক্ত নাকি গন্ধহীন), ডিসপোজাল প্যাডের ধরন (শোষণক্ষমতা কেমন, উইং থাকবে নাকি থাকবে না ইত্যাদি)। কিভাবে (সরাসরি পণ্য নাকি অর্থ) বিতরণ হবে, নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ, প্রাপ্তির অধিকার ও তথ্যের সংস্থান বিষয়ে নারী ও কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনা করুন।

প্রতিটি কিটে (উপকরণ) অতিরিক্ত পণ্য যুক্ত করা যেতে পারে, তবে সেটা নির্ভর করবে স্থানীয় প্রেক্ষাপট, সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিস্থিতি, প্রয়োজন এবং সুবিধাভোগীদের পছন্দের ওপর ভিত্তি করে। যেমন গোসলের সময় নারীর সম্ভ্রম রক্ষার জন্য কিংবা কাপড়ের রক্তের দাগ আড়াল করার জন্য কাপড়ের তৈরি স্কার্ট/শাড়ি/কাঙ্গা/সুলু যুক্ত করা যেতে পারে। নিরাপত্তা বাড়াতে একটি

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ন্যূনতম যেসব উপকরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে (চলতে থাকবে)

টর্চও যুক্ত করা যেতে পারে (পিজিআইয়ের সঙ্গে সমন্বয়ের ব্যাপারে নিশ্চিত হতে হবে)। এটা বিবেচনায় রাখতে হবে যে, শহর ও গ্রামাঞ্চলের মধ্যে পছন্দ-অপছন্দ এবং ব্যবহৃত উপকরণের অনেক পার্থক্য থাকতে পারে। যেসব এলাকায় পানির অভাব রয়েছে, সেসব এলাকায় কাপড় কিংবা পুনঃব্যবহারযোগ্য কাপড় ধোয়ার ক্ষেত্রে নানা প্রতিবন্ধকতা তৈরি হতে পারে। এ ছাড়া এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় স্থানান্তর কিংবা যাতায়াতের সময় নারী ও কিশোরীদের জন্য কাপড়ের পুনর্ব্যবহারযোগ্য প্যাড সবচেয়ে কার্যকর ও উপযুক্ত।

নগদ অর্থ-সহায়তার ক্ষেত্রে মৌলিক কিছু বিষয় বিবেচনায় রাখতে হয়; যেমন বাজার কতটা সক্রিয়, সেখানে প্রয়োজনীয় পণ্য কতটা সহজলভ্য, বাজার/দোকান নারী ও কিশোরীদের যাওয়ার জন্য কতটা উপযোগী, পরিবারের বৈচিত্র্য ইত্যাদি। এসব উপকরণের মূল্য এমইবি-তে অন্তর্ভুক্ত করা উচিৎ। এ ছাড়া মূল্য পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে হালনাগাদ করা এবং স্থানান্তরিত অর্থে তার প্রতিফলন থাকা উচিৎ।

এমএইচএম কিট 'ক' – ডিসপোজেবল প্যাড

- মৌলিক, সব কিট : ফুরিয়ে যাওয়া পণ্যের সময়সীমা = তিন মাস। সব কিট (ফুল কিট) পুনঃবিতরণ প্রতি ১২ মাসে।
- টপ-আপ, পুনঃসরবরাহযোগ্য পণ্য: প্রতি তিন মাসে

সব, মৌলিক কিট- প্রতি ১২ মাস পর পুনঃবিতরণ

বর্ণনা	*সংখ্যা*	*মন্তব্য*
ডিসপোজাল স্যানিটারি প্যাড (প্যাকেট), সোজা কিংবা উয়িংসহ, মাঝারি থেকে ভারী প্রবাহ শোষণে সক্ষম, প্রতি প্যাকেটে কমপক্ষে আটটি।	৬	দুই প্যাকেট (অন্তত আটটি প্যাড) করে তিন মাসে ছয়টি। কোমরে ফিতা পরে ব্যবহার করার মতো হলে তাহলে দুটি ফিতা অবশ্যই কিটের সঙ্গে সরবরাহ করতে হবে।
গোসলের সাবান, ন্যূনতম ১০০ গ্রাম	৬	গোসলের সাবান তিন মাসের জন্য দুটি করে মোট ছয়টি।
অন্তর্বাস, সুতি, সাদা কিংবা উজ্জ্বল রঙের হওয়া যাবে না	৩	সবচেয়ে উপযুক্ত আকার ও রঙ বাছাই করুন। বিতরণের সময় পরিবর্তন কিংবা পছন্দ মতো নেওয়ার ব্যবস্থা রাখুন।
ছোট ব্যাগ, ধারণক্ষমতা আধা থেকে এক লিটার, প্যাড সংরক্ষণ কিংবা বহনের জন্য	১	নন-ব্র্যান্ডেড ও অস্বচ্ছ। উৎপাদনকারীর মাধ্যমে প্যাডের প্যাকেট অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে
ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের নির্দেশনা, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, ধোয়া, শুকানো ও ডিসপোজ করাসহ	১	সচিত্র হতে হবে, স্থানীয় ভাষায় সহজ বাক্যে (ইংরেজি, ফরাসি, স্প্যানিশ ও আরবি ভাষায় সহজলভ্য উদাহরণ)
প্লাস্টিকের বালতি, ঢাকনাসহ, ছয় থেকে ১০ লিটারের, অস্বচ্ছ, নন-ব্র্যান্ডেড	১	দাগযুক্ত অন্তর্বাস কিংবা কাপড় ভেজানো ও ধোয়ার জন্য। মাসিকের উপকরণ সংরক্ষণের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
বহন করার ব্যাগ, হাতলসহ, ধারণক্ষমতা অন্তত পাঁচ লিটার	১	অস্বচ্ছ, প্লাস্টিকের পরিবর্তে টেক্সটাইলের হলে ভালো হয়

টপ আপ, পুনঃসরবরাহযোগ্য উপকরণ (ফুরিয়ে যায় এমন)
প্রতি তিন মাসে (সরাসরি পণ্য কিংবা নগদ অর্থ)

বর্ণনা	*সংখ্যা*
ডিসপোজাল স্যানিটারি প্যাড (প্যাকেটজাত), প্রতি প্যাকেটে অন্তত আটটি	৬
গোসলের সাবান, অন্তত ১০০ গ্রামের	৬
সম্ভব হলে: পেপার ব্যাগ, ১-২ লিটারের, অস্বচ্ছ (বাদামী), ২০টির প্যাকেট	১

সুপারিশকৃত অতিরিক্ত পণ্য-পরিস্থিতির ওপর নির্ভর করবে:

- পেপার ব্যাগ; স্যানিটারি উপকরণ ডিসপোজ করা বা ফেলে দিতে সহায়তার জন্য, পরিস্থিতির উপর নির্ভরশীল। পরিবেশ দূষণ কমাতে প্লাস্টিকের চেয়ে কাগজ কিংবা কম্পোস্টেবল (মাটিতে মিশে যায় এমন কিছু) উপকরণ বেশি উপযোগী।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ন্যুনতম যেসব উপকরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে (চলতে থাকবে)

এমএইচএম কিট 'খ' – পুনর্ব্যবহারযোগ্য/ধোয়ারযোগ্য প্যাড

- মৌলিক, সব কিট : ফুরিয়ে যাওয়া পণ্যের সময়সীমা = তিন মাস। সব কিট (ফুল কিট) পুনর্বিতরণ প্রতি ১২ মাসে।
- টপ-আপ, পুনঃসরবরাহযোগ্য পণ্য: প্রতি তিন মাসে

সব, মৌলিক কিট- প্রতি ১২ মাস পর পুনঃবিতরণ

বর্ণনা	*সংখ্যা*	*মন্তব্য*
ধোয়ার যোগ্য/পুনর্ব্যবহারযোগ্য স্যানিটারি প্যাড কিংবা কাপড়, উপকরণের গুণগত মান, শোষণক্ষমতা, শুকানো ইত্যাদির বর্ণনা দেখুন	৬	বিশেষ করে কারখানায় উৎপাদিত কাপড়ের প্যাড (বেশি গ্রহণযোগ্য) কিংবা কাপড়ের টুকরা, যেটি অন্তর্বাসের সঙ্গে আটকে থাকে (অথবা কোমরের চারপাশে ফিতা পরার মাধ্যমে আটকে রাখা যায়)। **যেসব বিষয়ের ওপর উপকরণের সংখ্যা নির্ভর করবে: গুণগত মান, শোষণক্ষমতা, শুকানোর হার ইত্যাদি। এখানে উল্লেখযোগ্য যে উন্নতমানের হলে ন্যুনতম ছয়টি লাগবে। বাণিজ্যিক ভাবে উৎপাদিত সুতির কাপড়ের হলে অন্তত আটটি**। কোমরে ফিতা পরে ব্যবহার করার মতো হলে তাহলে দুটি ফিতা অবশ্যই কিটের সঙ্গে সরবরাহ করতে হবে।
গোসলের সাবান, ন্যুনতম ১০০ গ্রাম	৬	গোসলের সাবান তিন মাসের জন্য দুটি করে মোট ছয়টি।
কাপড় ধোয়ার সাবান, বার: অন্তত ২০০ গ্রাম অথবা গুড়া : অন্তত আধা লিটার/২০০ গ্রাম	৩	সাবানের বার=২০০ গ্রাম ওজনের অন্তত তিনটি। গুড়া সাবান= ন্যুনতম দেড় লিটারের অথবা ৬০০ গ্রামের (ব্যাগ অথবা কনটেইনার)
দড়ি, অন্তত চার মিটার দৈর্ঘ্যের	১	শুকানোর কাজের জন্য
ক্লিপ আটটির প্যাকেট (ন্যুনতম)	১	শুকানোর কাজের জন্য
অন্তর্বাস, সুতি, সাদা কিংবা উজ্জ্বল রঙের হওয়া যাবে না	৩	সবচেয়ে উপযুক্ত আকার ও রঙ বাছাই করুন। বিতরণের সময় পরিবর্তন কিংবা পছন্দ মতো নেওয়ার ব্যবস্থা রাখুন।
ছোট ব্যাগ, ধারণক্ষমতা আধা থেকে এক লিটার, প্যাড সংরক্ষণ কিংবা বহনের জন্য	১	নন-ব্র্যান্ডেড ও অস্বচ্ছ। উৎপাদনকারীর মাধ্যমে প্যাডের প্যাকেট অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে
ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের নির্দেশনা, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, ধোয়া, শুকানো ও ডিসপোজ করাসহ	১	সচিত্র হতে হবে, স্থানীয় ভাষায় সহজ বাক্যে (ইংরেজি, ফরাসি, স্প্যানিশ ও আরবি ভাষায় সহজলভ্য উদাহরণ)
প্লাস্টিকের বালতি, ঢাকনাসহ, ছয় থেকে ১০ লিটারের, অস্বচ্ছ, নন-ব্র্যান্ডেড	১	দাগযুক্ত অন্তর্বাস কিংবা কাপড় ভেজানো ও ধোয়ার জন্য। মাসিকের উপকরণ সংরক্ষণের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
বহন করার ব্যাগ, হাতলসহ, ধারণক্ষমতা অন্তত পাঁচ লিটার	১	অস্বচ্ছ, প্লাস্টিকের পরিবর্তে টেক্সটাইলের হলে ভালো হয়

টপ আপ, পুনঃসরবরাহযোগ্য উপকরণ (ফুরিয়ে যায় এমন) প্রতি তিন মাসে (সরাসরি পণ্য কিংবা নগদ অর্থ)

বর্ণনা	*সংখ্যা*
গোসলের সাবান, অন্তত ১০০ গ্রামের	৬
কাপড় ধোয়ার সাবান, বার: অন্তত ২০০ গ্রাম অথবা গুড়া : অন্তত আধা লিটার/২০০ গ্রাম	৩
সম্ভব হলে : কাপড় কিংবা প্যাড–অন্তর্ভুক্ত কিটের সংখ্যা ও মানের ওপর নির্ভর করবে	৬

সুপারিশকৃত অতিরিক্ত পণ্য-পরিস্থিতির ওপর নির্ভর করবে:

- কাপড়, স্থানীয়ভাবে মানানসই (যেমন কিটেনজি/খাঙগা/সারং/সুলু); একান্ত ব্যক্তিগতভাবে মাসিকেরউপকরণ শুকানো এবং কোনো কারণে রক্ত বাইরে নিঃসরিত হয়ে পড়লে সম্ভ্রম রক্ষায় সহায়তার জন্য।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ন্যুনতম যেসব উপকরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে (চলতে থাকবে)

এমএইচএম উপকরণ 'গ' - পট্টি বা টেম্পন (সেসব দেশ/অঞ্চলের জন্য, যেখানে ইতিমধ্যে ব্যবহার করা হয়)

- মৌলিক, সব কিট : ফুরিয়ে যাওয়া পণ্যের সময়সীমা = প্রতি দুই মাস।
- টপ-আপ, পুনঃসরবরাহযোগ্য পণ্য: প্রতি দুই মাসে

নোট : এখানে লক্ষ্য থাকবে কেবল সেসব নারী কিংবা কিশোরীর মাঝেই এমন পণ্য বিতরণ করা, যাদের আগে থেকেই এটি ব্যবহারের অভিজ্ঞতা আছে। যেসব নারী ও কিশোরী শুরু থেকেই স্যানিটারি প্যাড কিংবা কাপড় ব্যবহার করে, তাদের এটি দেওয়া যাবে না।

সব, মৌলিক কিট- প্রতি ১২ মাস পর পুনঃবিতরণ

বর্ণনা	*সংখ্যা*	*মন্তব্য*
টেম্পন, স্বাভাবিক শোষণ ক্ষমতাসম্পন্ন, অন্তত ১০টি টেম্পনের বক্স	২	প্রতিদিন তিনটি করে রক্তপাতের সাত দিনের জন্য ২১টি। প্রতি দুই মাসের জন্য আনুমানিক ৪২টি। [১০টির বক্স হলে চারটি বক্সে ৪০টি থাকবে]। প্রবাহের ক্ষেত্রে সবসময় সর্বনিম্ন শোষণক্ষমতা ব্যবহার করুন।
টেম্পন, স্বল্প শোষণ ক্ষমতাসম্পন্ন, অন্তত ১০টি টেম্পনের বক্স	২	
গোসলের সাবান, ন্যুনতম ১০০ গ্রাম	৬	গোসলের সাবান তিন মাসের জন্য দুটি করে মোট ছয়টি।
ছোট ব্যাগ, ধারণক্ষমতা আধা থেকে এক লিটার, প্যাড সংরক্ষণ কিংবা বহনের জন্য	১	নন-ব্র্যান্ডেড ও অস্বচ্ছ। উৎপাদনকারীর মাধ্যমে প্যাডের প্যাকেট অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে
অন্তর্বাস, সুতি, সাদা কিংবা উজ্জ্বল রঙের হওয়া যাবে না	২	সবচেয়ে উপযুক্ত আকার ও রঙ বাছাই করুন। বিতরণের সময় পরিবর্তন কিংবা পছন্দ মতো নেওয়ার ব্যবস্থা রাখুন।
ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের নির্দেশনা, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, ধোয়া, শুকানো ও ডিসপোজ করাসহ	১	সচিত্র হতে হবে, স্থানীয় ভাষায় সহজ বাক্যে (ইংরেজি, ফরাসি, স্প্যানিশ ও আরবি ভাষায় সহজলভ্য উদাহরণ)
দড়ি, অন্তত চার মিটার দৈর্ঘ্যের	১	শুকানোর কাজের জন্য
বহন করার ব্যাগ, হাতলসহ, ধারণক্ষমতা অন্তত পাঁচ লিটার		অস্বচ্ছ, প্লাস্টিকের পরিবর্তে টেক্সটাইলের হলে ভালো হয়

টপ আপ, পুনঃসরবরাহযোগ্য উপকরণ (ফুরিয়ে যায় এমন) প্রতি তিন মাসে (সরাসরি পণ্য কিংবা নগদ অর্থ)

বর্ণনা	*সংখ্যা*
টেম্পন, স্বাভাবিক শোষণ ক্ষমতা সম্পন্ন, অন্তত ১২টি টেম্পনের বক্স	২
টেম্পন, স্বল্প শোষণক্ষমতাসম্পন্ন, অন্তত ১২টি টেম্পনের বক্স	২
গোসলের সাবান, অন্তত ১০০ গ্রামের	৬

সুপারিশকৃত অতিরিক্ত পণ্য-পরিস্থিতির ওপর নির্ভর করবে:

- পেপার ব্যাগ; স্যানিটারি উপকরণ ডিসপোজে সহায়তার জন্য, পরিস্থিতির উপর নির্ভরশীল। পরিবেশ দূষণ কমাতে প্লাস্টিকের চেয়ে কাগজ কিংবা কম্পোস্টেবল (মাটিতে মিশে যায় এমন কিছু) উপকরণ বেশি উপযোগী।

মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধিতে ন্যুনতম যেসব উপকরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে (চলতে থাকবে)

আরো পণ্য যোগ করা (ঐচ্ছিক)

বর্ণনা	*সংখ্যা*	*মন্তব্য*
পেপার ব্যাগ, ১-২ লিটার, অস্বচ্ছ (বাদামি রঙের), ২০টির প্যাকেট	১	স্যানিটারি উপকরণ ডিসপোজ বা ফেলে দেয়ার ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য, পরিস্থিতির উপর নির্ভরশীল। পরিবেশ দূষণ কমাতে প্লাস্টিকের চেয়ে কাগজ কিংবা কম্পোস্টেবল (মাটিতে মিশে যায় এমন কিছু) উপকরণ বেশি উপযোগী।
কাপড়, কিটেঞ্জ/কাঙ্গা/সারং/সুলু	১	স্থানীয়ভাবে উপযোগী। একান্ত ব্যক্তিগতভাবে মাসিকের উপকরণ শুকানো এবং কোনো কারণে রক্ত বাইরে নিঃসরিত হয়ে পড়লে শরীর ঢাকার কাজে সহায়তার জন্য
বাতি, টর্চ, সোলার, সোলার প্যানেল	১	
বহন করার ব্যাগ, কাপড় কিংবা প্লাস্টিকের, অস্বচ্ছ, ধারণক্ষমতা অন্তত পাঁচ লিটার	১	নারীরা যখন সবসময় বাড়ি থেকে দূরে থাকবে তখন
ওয়াশ বেসিন, ধোয়ার জন্য, গোল, প্লাস্টিকের, ২০ লিটারের	১	
ঢাকনাসহ ময়লা ফেলার ঝুড়ি, অন্তত আট লিটারের	১	
কাঁচি, অফিস, ১৫-১৮ সেন্টিমিটার	১	

এমএইচএম আইইসি উপকরণের উদাহরণ

সারসংক্ষেপ

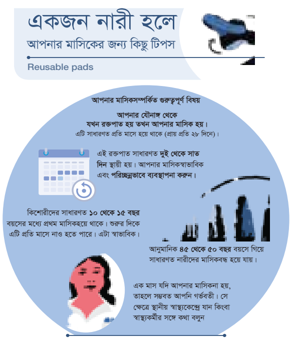
IEC উপকরণের উদাহরণ যা দেশ/প্রসঙ্গের উপর ভিত্তি করে অভিযোজিত এবং অনুবাদ করা যেতে পারে, যা অন্যান্য দেশের জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে:

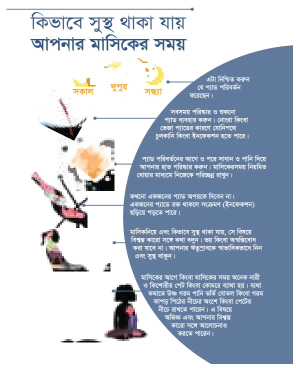
- নিষ্পত্তিযোগ্য প্যাড
- পুনরায় ব্যবহারযোগ্য প্যাড (বা কাপড়)
- ট্যাম্পন

উপকরণগুলির মধ্যে রয়েছে মাসিক চক্র এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত সাধারণ, বাস্তবসম্মত তথ্যব্যবহার এবং যত্নের জন্য নির্দেশাবলী (ধোয়া এবং শুকানো), এবং মাসিক সামগ্রীর নিষ্পত্তি।

Disposable pads

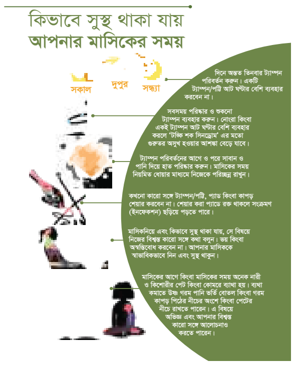
Reusable pads





এমএইচএম আইইসি উপকরণের উদাহরণ (চলতে থাকবে)

ট্যাম্পন



লিংক:
https://ifrcwatsanmissionassistant.wordpress.com/menstrual-hygiene-management/

নমুনা ছক: প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক সংগ্রহ এবং তা সমাধানের উপায়

সারসংক্ষেপ

এই উপকরন এমন একটি ছকের নমুনা উপস্থাপন করে যার প্রতিক্রিয়া/প্রতিবার্তা/ফিডব্যাক সংগ্রহ এবং এর পরিপ্রেক্ষিতে সমস্যা সমাধানের জন্য কী ধরনের পদক্ষেপ নেওয়া যায় এবং অর্জিত ফলাফল কী– তা নথিবদ্ধ করতে সহায়তার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। তাছাড়া গুজব, অভিযোগ এবং বিভ্রান্তিকর তথ্য সংগ্রহেও তা কাজে আসতে পারে।

এ-ক্ষেত্রে কাজ শুরু করার আগে কিভাবে, কোন পদ্ধতি বা কার্যক্রমের মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক সংগ্রহ করবেন, কার কাছ থেকে সংগ্রহ করবেন এবং কতদিন পরপর করবেন তার একটি পরিকল্পনা প্রণয়ন করা জরুরি। এ ধরনের পরিকল্পনা প্রণয়নের জন্য নিচের ছকটি নমুনা হিসাবে আপনার সহায়ক হতে পারে।

কার্যক্রম/পদ্ধতি	*লক্ষিত জনগোষ্ঠী/কাদের সঙ্গে*	*কত সময় পরপর / পুনরাবৃত্তি*
উদাহরণস্বরূপ: দলীয় আলোচনা	কিশোরী ও প্রজননক্ষম নারী	উদাহরণ: প্রতি মাসে
উদাহরণ: মোবাইল ফোনের মাধ্যমে দ্রুত জরিপ (অতিরিক্ত জানতে নিচের লিংক দেখুন)	লক্ষিত জনগোষ্ঠীর মধ্য থেকে দৈবচয়নের ভিত্তিতে বাছাইকরা লক্ষ্যভুক্ত গ্রুপ	উদাহরণ: সাপ্তাহিক অথবা মাসিক ভিত্তিতে দ্রুত জরিপ
উদাহরণ: রেডিও শো শ্রোতাদের প্রশ্ন করার সুবিধাসহ)	কর্মসূচির প্রভাবিত জনগণ	উদাহরণ: পুরো কর্মসূচি চলাকালীন সময়ব্যাপী
উদাহরণ: নির্বাচিত ব্যক্তিবর্গের সাক্ষাৎকার	উদাহরণ: জনগোষ্ঠীর মধ্যে নেতৃস্থানীয় ব্যক্তি, স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্মকর্তা, স্থানীয়/হাতুড়ে চিকিৎসক, নারী সমাজের প্রতিনিধি	উদাহরণ: প্রতি দুই সপ্তাহ পর পর
উদাহরণ: অভিযোগ ডেস্ক	নারী ও কিশোরী যাঁরা মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার সামগ্রী পেয়েছেন	উদাহরণ: প্রত্যেকবার বিতরণের সময়
উদাহরণ: প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক সংগ্রহ বাকসো বা পোস্ট কাড	কর্মসূচির প্রভাবিত জনগণ	উদাহরণ : চলমান

নমুনা ছক: প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক সংগ্রহ এবং তা সমাধানের উপায় (চলতে থাকবে)

প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক সংগ্রহ এবং তা সমাধানের উপায়

(Adapted from CDAC Network)

বিবেচনায় রাখুন! শুধু প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক সংগ্রহ করাই যথেষ্ট নয়, আপনাকে তা বিশ্লেষণ করার পদ্ধতি, সমাধানের জন্য গৃহীত পদক্ষেপগুলির ওপর নজর রাখা এবং তা আবার জনগণকে জানানোর ব্যবস্থা চালু রাখতে হবে ।

প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক ও সমাধান নিরীক্ষার ছক- এতে গুজব, অপতথ্য ও অভিযোগও অন্তর্ভুক্ত

তারিখ	স্থান	বিস্তারিত	চ্যানেল/মাধ্যম	ঝুঁকির মাত্রা নিরুপণ	যাচাইয়ের অবস্থা	সমাধানের অবস্থা/অগ্রগতি	ফলাফল
কখন ফিডব্যাক/গুজব/অভিযোগ সম্পর্কে শোনা গেছে?	কোথায় শোনা গেছে?	ফিডব্যাক/গুজব/অভিযোগ সম্পর্কে বিস্তারিত, কি শোনা গেছে?	কিভাবে/কোন মাধ্যমে ফিডব্যাক/গুজব/অভিযোগ সম্পর্কে শোনা গেছে?	কম মাঝারী উঁচু	যাচাই করুন সত্য না মিথ্যা	জনগণকে সম্পৃক্ত করে কে, কি, কখন, কোথায় এবং কিভাবে ফিডব্যাক/গুজব/অভিযোগ সম্পর্কে ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে- সে-সম্পর্কে বিস্তারিত	ফিডব্যাক/গুজব/অভিযোগ কি বন্ধ হয়েছে?

অতিরিক্ত জানতে দেখুন

BDRCS *(কম্যুনিটি এনগেজমেন্ট এন্ড একাউন্ট্যাবিলিটি) গাইড বা নির্দেশিকা।*

উপাত্ত সংগ্রহ ও বিশ্লেষণ সংক্রান্ত তথ্য: BDRCS *নির্দেশিকার অংশবিশেষ– প্রতিক্রিয়া/ফিডব্যাক সংগ্রহের জন্য জনগোষ্ঠীর সঙ্গে কিভাবে একটি পদ্ধতি মাফিক ব্যবস্থা দাঁড় করানো যায়*

দলীয় আলোচনার নির্দেশিকা-বিতরণ-পরবর্তী মনিটরিং বা পরিবীক্ষণ

সারসংক্ষেপ

এসব উপকরণ নারী ও কিশোরীদের সাথে মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা-সামগ্রী বিতরণ পরবর্তী অবস্থা নিয়ে আয়োজিত দলীয় আলোচনায় কতিপয় নমুনা প্রশ্নের যোগান দেয়। এর উদ্দেশ্য হলো মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা-সামগ্রীর ব্যবহার, সন্তুষ্টি, অভিজ্ঞতা, চ্যালেঞ্জ, সামাজিক সংস্কার, বিধিনিষেধ ইত্যাদি নিয়ে বিস্তারিত ধারণা লাভ করা (যেমন 'কিভাবে' এবং 'কখন' ধরণের প্রশ্ন)। গুণগত এই পদ্ধতিই একমাত্র পদ্ধতি, যার মাধ্যমে উপরোক্ত সামগ্রীর ব্যবহার, সন্তুষ্টি, অগ্রাধিকার ও চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে অর্থবহ ও গভীরতর তথ্য সংগ্রহ করা সম্ভব, যা কার্যক্রমকে আরো উন্নত করার কাজে গ্রহণ করা যেতে পারে।

এই প্রশ্নমালায় মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা-সামগ্রী (ডিগনিটি কিট) বিতরণ পরবর্তী অবস্থার মূল দিকগুলি নিয়ে যেন প্রশ্ন করা হয়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। প্রশ্নগুলি হওয়া উচিৎ যথাযথ এবং পরিবেশ পরিস্থিতির সাথে মানানসই। প্রশ্নমালায় ভূমিকা/পটভূমি, উত্তর দাতাদের সম্মতি, জড়তা ভঙ্গ এবং অনুসন্ধানমূলক প্রশ্ন থাকবে।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াবলী:

- দলীয় আলোচনা বয়সভিত্তিক হওয়া বাঞ্চনীয়, যেমন ১২-১৮ বছর বয়সীদের দল, ১৯-৩৫ বছর বয়সীদের দল এবং ৩৬-৫৫ বছর বয়সীদের একটি দল।
- দলীয় আলোচনার সংখ্যা নির্ধারিত হবে– অংশগ্রহণকারী/বিষয়টির মাত্রা/গুরুত্ব, ভৌগোলিক বিস্তার, সময় এবং পটভূমির কথা বিবেচনায় রেখে। সাধারণভাবে বয়সভিত্তিক প্রতিটি দলের জন্য কমপক্ষে ২টি দলীয় আলোচনার সুপারিশ করা হয়ে থাকে, তবে কর্মসূচির বিস্তারের পরিপ্রেক্ষিতে আলোচনার সংখ্যা বাড়ানো যেতে পারে।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত কার্যক্রমে স্বেচ্ছাসেবক বাছাইয়ের জন্য আরো তথ্য পেতে এই নির্দেশিকার ৩য় অধ্যায় দেখুন।

এই প্রশ্নগুলি অন্যান্য কার্যক্রমের ওপর (যেমন স্বাস্থ্যপরিচর্যা সংক্রান্ত, পিজিআই অথবা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ব্যবস্থা) আয়োজিত কোনো দলীয় আলোচনার প্রশ্নমালায় অন্তর্ভুক্ত হবে, নাকি মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার ওপর পৃথকভাবে দলীয় আলোচনা অনুষ্ঠিত হবে, তা নির্ভর করবে এর জন্য কতটুকু সময় ও অর্থ বরাদ্দ আছে, তার ওপর।

দলীয় আলোচনার জন্য নমুনা প্রশ্ন :

ক সামগ্রী/কিট গ্রহণ ও এর ব্যবহার (ভূমিকা)

- কোনো সামগ্রী/কিট আপনি গ্রহণ করেছেন? আপনি কি জানেন, কে আপনাকে এগুলি দিয়েছে/সরবরাহ করেছে?
- আপনি কি এই সামগ্রীর কোনটি ব্যবহার করেছেন? কোনটি করেছেন? কেন অথবা কেন নয়?

খ বিতরণ

- আপনি কি বলতে পারেন কিভাবে বিতরণ প্রক্রিয়া সম্পন্ন হয়েছে?
- বিতরণের সময় আপনি কি নিরাপদ বোধ করেছেন কিংবা বিব্রত হয়েছেন? কেন হয়েছেন অথবা কেন হননি? কী কী বিষয় আপনাকে আরো নিরাপদ কিংবা কম বিব্রত করতে পারত?
- নারী ও কিশোরী, যাদের আপনি চেনেন, তাদের সবাই কি বিতরণস্থলে যেতে পেরেছিলেন? যদি কেউ না যেতে পারেন, তাহলে কী তাদের বাধাগ্রস্ত হয়েছিলেন? পরবর্তী সময়ে উপস্থিত হতে কোন ধরনের ব্যবস্থা তাদের জন্য সহায়ক হতে পারে?

দলীয় আলোচনার নির্দেশিকা-বিতরণ-পরবর্তী মনিটরিং বা পরিবীক্ষণ (চলতে থাকবে)

নীচের প্রশ্নগুলি অনুমান করে যে, কিছু বা সমস্ত মানুষ বিতরণ করা প্যাড/কাপড় ব্যবহার করেছিল

- আপনাদের কি হাতে-কলমে দেখিয়ে দেওয়া হয়েছে, কিভাবে আপনারা প্যাড ব্যবহার করবেন, এর রক্ষণাবেক্ষণ করবেন? কোনো তথ্য কি বাদ পড়েছে?
- যৌনতা ও প্রজননস্বাস্থ্য সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য আপনাকে কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে, সে-সম্পর্কে কি কোনো তথ্য আপনাকে দেওয়া হয়েছে? কোনো তথ্য কি বাদ পড়ে গেছে?

গ মাসিককালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা অনুশীলন এবং পানি ও পয়নিষ্কাশন সুবিধাদি

- আপনার গত মাসের মাসিকের ব্যবস্থাপনায় আপনি কি ব্যবহার করেছেন? (যেমন, অনুসন্ধান করে দেখতে পারেন যে কাপড়/প্যাড তাদের মধ্যে কিতরণ করা হয়েছে, তারা তা ব্যবহার করেছেন কি না)
- আপনি কি প্যাড/কাপড় ব্যবহার করে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেছেন? সেটি কি আরামদায়ক ও আদ্রতা শোষক ছিল? আপনার পিরিয়ড বা মাসিক চলাকালীন ব্যবহারের জন্য কাপড়/প্যাড পর্যাপ্ত ছিল?
- প্যাড/কাপড় ব্যবহার করতে গিয়ে আপনি কি কোনো অসুবিধার মুখোমুখি হয়েছেন কি না? কিভাবে অথবা কখন?
- আপনার কাপড়/সামগ্রী/প্যাড কোথায় পাল্টিয়েছেন? কতবার কাপড়/প্যাড পাল্টিয়েছেন?
- যদি অপসারণ যোগ্য প্যাড হয়: আপনি ব্যবহৃত প্যাড কোথায় ফেলেছেন? কেন? ভালো করে পরখ করে দেখুন এ সংক্রান্ত বাধা, অন্ধবিশ্বাস, তাঁরা রাতে ফেলেন কি না ইত্যাদি ।
- যদি কাপড়ের টুকরা কিংবা ধোয়া যায় এমন প্যাড ব্যবহৃত হয়: কোথায় এবং কিভাবে ব্যবহৃত কাপড় ধৌত করেন? কেন? এই ক্ষেত্রে প্রচলিত বিধিনিষেধ, বিশ্বাস, রক্তমাখা বর্জ্য পানি অপসারণ ইত্যাদি অনুসন্ধান/পরখ করে দেখুন।
- যদি কাপড়ের টুকরো কিংবা ধোয়া যায় এমন প্যাড ব্যবহৃত হয়: কেন এবং কিভাবে কাপড়টি শুকান? কেন করেন? এই ক্ষেত্রে প্রচলিত বিধিনিষেধ, বিশ্বাস, সংস্কার, গোপনীয়তা ইত্যাদি অনুসন্ধান/পরখ করে দেখুন।
- যদি কাপড়ের টুকরা কিংবা ধোয়া যায় এমন প্যাড ব্যবহৃত হয়: যদি তা পুরনো হয়ে জীর্ণ হয়ে যায়, তখন পুরনো কাপড়ের টুকরো কোথায়, কিভাবে ফেলে দেন? এই ক্ষেত্রে প্রচলিত বিধিনিষেধ, বিশ্বাস, তাঁরা রাতে ফেলেন কি না ইত্যাদি অনুসন্ধান/পরখ করে দেখুন।

ঘ পছন্দ এবং উন্নততর বিবেচনা

- আপনি কি এখন অন্য ধরণের প্যাড/কাপড় পছন্দ করবেন? যদি করেন, কেন করবেন? প্রশ্ন করে এর রং, শোষণ ক্ষমতা, প্যাড বা কাপড়ের ধরণ ইত্যাদি সম্পর্কে জানতে চান, তাঁরা কি এতে কোনো পরিবর্তন চাইছেন? (এছাড়াও এর স্থায়িত্ব/পুন:ব্যবহারের সময়সীমা (কতদিন তা টেকে), এর ধোয়া, শুকানো, ব্যক্তিগত গোপনীয়তা, পানির ব্যবস্থা ইত্যাদি সম্পর্কে আলোচনা করুন)
- অন্তর্বাস ও সাবান: এর রং, আকার, গন্ধ, ব্র্যান্ড ইত্যাদি সম্পর্কে আলোচনা করুন
- কোনো সামগ্রী বা উপাদান বাদ পড়ছে কি না, যা আপনাকে আপনার মাসিকের ব্যবস্থাপনা আরো ভালোভাবে করতে সহায়ক হতো?
- পানি,পয়ঃনিস্কাশন ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে আপনি কী পরিবর্তন বা উন্নতি চান, যাতে আপনার 'মাসিক' ব্যবস্থাপনা আরো উন্নত হতে পারে? (পায়খানা, গোসলের স্থান, বর্জ্য ব্যবস্থাপনা সুবিধাদি ইত্যাদি
- আপনি কি 'মাসিক' ব্যবস্থাপনার জন্য সম্প্রতি কোনো প্যাড বা সামগ্রী ক্রয় করেছেন? কেন ক্রয় করেছেন? কোথা থেকে এবং কত দাম পড়েছে? এখন আপনার আয়ের মূল উৎস কি?

দলীয় আলোচনার নির্দেশিকা-বিতরণ-পরবর্তী মনিটরিং বা পরিবীক্ষণ (চলতে থাকবে)

ঙ স্বাস্থ্যব্যবস্থা, সামাজিক -সাংস্কৃতিক দিক

- আপনার গত পিরিয়ড বা মাসিকের সময় (মাসিকের আগে কিংবা মাসিক চলাকালীন) কোন ব্যাথা, চুলকানি বা অস্বস্তিভাব অনুভব করেছেন? অস্বাভাবিক কিছু নির্গত হয়েছে কি না কিংবা কোনো গন্ধ সৃষ্টি হয়েছে কি না? এগুলো কিভাবে মোকাবেলা করেছেন?
- আপনার গত পিরিয়ড বা মাসিকের সময় আপনি কি বিব্রত বা উদ্বিগ্ন হয়েছেন? বিব্রত বা উদ্বিগ্নভাব কাটিয়ে উঠতে আপনাকে কী সহায়তা করেছে?
- আপনার সমাজ/সংস্কৃতির মধ্যে মাসিক নিয়ে কী ধরণের বিশ্বাস অথবা আচার অনুষ্ঠান চালু আছে? সেগুলি কিভাবে আপনাকে প্রভাবিত করে? এমন কিছু কি আছে, যা আপনাকে বাধাগ্রস্ত করে কিংবা মাসিকের সময় আপনি করতে পারেন না?

চ সমাপনী

- আপনার মাসিক ব্যবস্থাপনায় বর্তমানে আপনি কী কী প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হোন? যদি প্রতিবন্ধকতা বা চ্যালেঞ্জ সংখ্যায় অনেক হয় তাহলে নারী ও কিশোরীদের হাত তুলে ভোট দিতে বলুন, অথবা তাদের গুরুত্ব অনুসারে পর পর সাজান।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে আপনি কি আরো কিছু জানাতে চান, কিংবা আপনার কোনো অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলতে চান?
- আপনার কি কোনো প্রশ্ন আছে?

অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী পদক্ষেপগুলি ব্যাখ্যা করুন। তারা কিভাবে সহায়তা পেতে পারে সেটা নিশ্চিত করুন (যেমন যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য বা যৌন এবং লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতা সম্পর্কে)

বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ জরিপ

সারসংক্ষেপ

নারী ও শিশুদের মধ্যে বিতরণকৃত যেকোনা সামগ্রী/উপকরণ (কিংবা ক্যাশ ভাউচার, সেবা প্রদান এবং প্রদানকারী) নিয়ে ফলোআপ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ফলোআপের তথ্য কিট এবং বিতরণকৃত সামগ্রীর পরিমার্জন ও মানোন্নয়ন, তা কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত করা, চাহিদা ও পছন্দ আরো ভালোভাবে পূরণ করা এবং কোনো অভাবিত/অদৃষ্টপূর্ব চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় ব্যবহার করা উচিত। মাসিককালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যাকে কেন্দ্র করে বিতরণ-পরবতী মনিটরিং বা পর্যবেক্ষণের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো:

- যদিও মাসিককালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যাকে কেন্দ্র করে বিতরণ-পরবর্তী মনিটরিং বা পরিবীক্ষণে গুণগত পদ্ধতির উপর জোর দেওয়া উচিত (যেমন দলীয় আলোচনা, বিশেষ ব্যক্তির সাক্ষাৎকার), সংখ্যাবাচক জরিপ– যা বৃহত্তর ভৌগোলিক পরিসরের প্রতিনিধিত্ব নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে তথ্য উপাত্ত সংগ্রহের জন্য, তা লক্ষ্যভুক্ত জনগোষ্ঠীর উপর প্রতিবেদন তৈরি এবং পরিবর্তন পরিমাপের জন্য কার্যকর।
- মাসিককালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা সামগ্রীর বিতরণ-পরবর্তী মনিটরিং বা পরিবীক্ষণ বিতরণের পর ১-২ মাসের মধ্যে হওয়া উচিত। ১ মাস সময়সীমার আগে হলে এরূপ ঝুঁকি থাকে যে, হয়তোবা অনেক নারী এবং কিশোরীর তখনও মাসিক বা পিরিয়ড হয়নি এবং অন্যান্য সামগ্রী তাঁরা তখনও ব্যবহারই করেননি। আবার ২ মাস অতিক্রান্ত হয়ে গেলে নারী এবং কিশোরীদের পক্ষে স্মরণ করাই কঠিন হতে পারে বিতরণের ক্ষেত্রে কি ঘটেছিলো, তাঁরা কী কী সামগ্রী গ্রহণ করেছেন ইত্যাদি।

এই উপকরণ বিতরণ-পরবর্তী মনিটরিং বা পরিবীক্ষণে (কিট ও অন্যান্য সামগ্রীর জন্য) একটি নমুনা প্রশ্নমালা উপস্থাপন করছে, যা প্রয়োজনানুসারে কাজে লাগানো যাবে।

মনে রাখুন, শুধুমাত্র 'বন্ধ' প্রশ্নমালা এই নমুনায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে; 'উন্মুক্ত' প্রশ্নমালায়– যেমন 'কিভাবে', 'কেন' বা 'কি' পছন্দ অপছন্দ' ইত্যাদি দলীয় আলোচনা ও ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকারের মাধ্যমে জিজ্ঞাসা ও আলোচনা করে আরো অর্থবহ ও বিস্তারিত তথ্য সংগ্রহ করা যেতে পারে।

বিতরণ-পরবর্তী মনিটরিং বা পরিবীক্ষণের নমুনা প্রশ্নমালা

ঐচ্ছিক

- অর্জিত জ্ঞান/অনুধাবনের ওপরে প্রশ্ন করুন– শুরু বা ভিত্তি অবস্থা থেকে এখন কোনো পরিবর্তন হয়েছে কি না তা পরিমাপের জন্য, যদি তা প্রাসঙ্গিক হয়।
- স্বাস্থ্য পরিস্থিতির উপর প্রশ্ন করুন– যেমন, কোনো অস্বস্তি অনুভূত হয় কি না, কোনো ক্ষত সৃষ্টি হয়েছে কিনা, শুরুর বা ভিত্তি অবস্থা থেকে কোনো পরিবর্তন হয়েছে কিনা, তা পরিমাপের জন্য– যদি তা প্রাসঙ্গিক হয়।
- সামাজিক-সাংস্কৃতিক দিকের উপর প্রশ্ন করুন– যেমন, বিধিনিষেধ, কুসংস্কার/সংস্কার (শুরুর বা ভিত্তি অবস্থা থেকে কোনো পরিবর্তন হয়েছে কি না, তা পরিমাপের জন্য, যদি প্রাসঙ্গিক হয়।
- মান-সম্ভ্রম অথবা অন্তর্ভুক্তির উপর প্রশ্ন করুন, যেমন ব্যক্তিগত গোপনীয়তা, নিরাপত্তাবোধ।

বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ জরিপ (চলতে থাকবে)

	প্রশ্ন	কোডিং	নোটস/মন্তব্য
১	স্থান (উদাহরণ ক্যাম্পের সেক্টর) অথবা এতদসংক্রান্ত অন্যান্য বিস্তারিত তথ্য	১. ২.	যা প্রযোজ্য
২	আপনার বয়স কত?	সংখ্যা	যা প্রযোজ্য
৩	আপনি কি ধরণের কিট (অথবা সামগ্রী) পেয়েছেন?	১- অপসারণযোগ্য ২- পুনর্ব্যবহারযোগ্য ৩- কাপড় ৪- তুলার পট্টি বা ছিপি	পরিস্থিতি অনুসারে পরিবর্তন প্রাসঙ্গিক
৪	বিতরণের সময় আপনি কি নিরাপদ বোধ করেছেন	১- হ্যাঁ ২- কিছুটা ৩- না ৪- বিতরণের সময় উপস্থিত হননি	
৫	বিতরণের সময় কি বিব্রত বোধ করেছেন?	১- হ্যাঁ ২- কিছুটা ৩- না	
৬	কিভাবে প্যাড ব্যবহার করবেন এবং এর যত্ন নেবেন, তা কি আপনাকে হাতে কলমে দেখানো হয়েছে?	১- হ্যাঁ ২- না ৩- আমি মনে করতে পারছিনা ৪- আমি জানি না/বিতরণের সময় আমি উপস্থিত ছিলাম না	
৭	যৌনতা ও প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য আপনাকে কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে, সে সম্পর্কে কি কোনো তথ্য আপনাকে দেওয়া হয়েছে?	১- হ্যাঁ ২- না ৩- আমি মনে করতে পারছি না ৪- আমি জানি না/বিতরণের সময় আমি উপস্থিত ছিলাম না	
৮	আপনার গত মাসের মাসিকের ব্যবস্থাপনায় আপনি কি প্যাড ব্যবহার করেছেন?	১- হ্যাঁ, (প্রশ্ন করা অব্যাহত রাখুন) ২- না, (বাদ দিন)	নারী ও কিশোরীদের কার্যকর ফিডব্যাক জানাতে হলে তাদের অবশ্যই প্যাড ব্যবহার করতে হবে
৯	প্যাড কি আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য মনে হয়েছে?	১- হ্যাঁ ২- কিছুটা ৩- না	
১০	পিরিয়ডের সময় ব্যবহারের জন্য প্যাড কি যথেষ্ট পরিমাণে ছিল?	১- হ্যাঁ, যথেষ্ট ছিল ২- না, আমার প্যাড কম ছিল/আরো দরকার ছিল	
১১	অপসারণযোগ্য/পুনর্ব্যবহারযোগ্য প্যাড ব্যবহার করতে গিয়ে আপনি কি কোনো অসুবিধার মুখোমুখি হয়েছেন?	১- না ২- মাঝেমধ্যে ৩- হ্যাঁ	

বিতরণ-পরবর্তী পর্যবেক্ষণ জরিপ (চলতে থাকবে)

	প্রশ্ন	কোডিং	নোটস/মন্তব্য
১২	পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড কোথায় ধুয়েছেন?	১- শাওয়ারে কিংবা গোসলের এলাকায় ২- ল্যাট্রিনে ৩- আমার বাড়ি বা আশ্রয়স্থলে ৪- নদী কিংবা হ্রদে ৫- অন্য কোথাও হলে নির্দিষ্ট করে বলুন	শুধুমাত্র পুনর্ব্যবহারযোগ্য প্যাড/কাপড়
১৩	পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড কোথায় শুকিয়েছেন?	১- শাওয়ারে কিংবা গোসলের এলাকায় ২- ল্যাট্রিনে ৩- আমার বাড়ি বা আশ্রয়স্থলে ৪- নদী কিংবা হ্রদে ৫- অন্য কোথাও হলে নির্দিষ্ট করে বলুন	শুধুমাত্র পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড/কাপড়
১৪	যদি অপসারণযোগ্য প্যাড (অথবা পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড অথবা কাপড়ের টুকরো) পুরনো হয়ে জীর্ণ হয়ে যায়, তখন কোথায় ফেলে দেন?	১- ল্যাট্রিনে কিংবা টয়লেটে ২- আবর্জনার গর্তে ৩- মাটিতে পুঁতে ফেলে ৪- চুল্লীতে পুড়িয়ে ৫- অন্য কোথাও হলে নির্দিষ্ট করে বলুন	শুধুমাত্র অপসারণযোগ্য প্যাড
১৫	কোনো সামগ্রী বা উপাদান বাদ পড়ছে কি না, যা আপনাকে আপনার মাসিকের ব্যবস্থাপনা আরো ভালোভাবে করতে সহায়ক হতো?	১- না ২- হ্যাঁ, কি সেটা	
১৬	আপনার গত পিরিয়ড বা মাসিকের সময় কোনো চুলকানি বা অস্বস্তিভাব অনুভব করেছেন?	১- না ২- হ্যাঁ ৩- কিছুটা ৪- কিছু বলতে চান না	
১৭	আপনার গত পিরিয়ড বা মাসিকের সময় আপনি কি বিব্রত বা উদ্বিগ্নতা বোধ করেছেন?	১- না ২- হ্যাঁ ৩- কিছুটা ৪- কিছু বলতে চান না	
১৮	১৮) আপনি কি ধৌত করা যায় এমন প্যাডের ব্যবহার চালিয়ে যেতে চান?	১- হ্যাঁ ২- না, কেন নয় ? ৩- হতে পারে	শুধুমাত্র পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড/ কাপড়
১৯	১৯) রেড ক্রস/রেড ক্রিসেন্ট আপনাকে যে মাসিককালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা সামগ্রী (বা ডিগনিটি কিট) ব্যবহার করার জন্য দিয়েছে, আপনি কি সামগ্রিকভাবে তা নিয়ে সন্তুষ্ট?	১- খুব সন্তুষ্ট ২- মোটামুটি সন্তুষ্ট ৩- ওকে/নিরপেক্ষ ৪- সন্তুষ্ট নয়, কেন নয়?	
২০	আর কোনো মন্তব্য কিংবা প্রশ্ন?	মুক্ত/যেকোনো মন্তব্য	

মানবিকতার প্রেক্ষাপটে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য বিবেচ্য চেকলিস্ট

সারসংক্ষেপ

কোনো জরুরি অবস্থা বা মানবিক বিপর্যয়কর পরিস্থিতিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় কার্যকরী ও পূর্ণাঙ্গভাবে সাড়াদানের জন্য মূল কাজগুলির একটি রূপরেখা এই চেকলিস্টে তুলে ধরা হয়েছে। এতদসংক্রান্ত কার্যক্রম বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে এগুলোকে দিক নির্দেশনা বা সহায়ক উপকরণ হিসেবে বিবেচনা করতে পারেন।

		✓
১	মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় নিয়োজিত কর্মী (নারী ও পুরুষ উভয়ই) ও স্বেচ্ছাসেবকগণ সংশ্লিষ্ট বিষয়ে উপযুক্ত প্রশিক্ষণ লাভ করেছেন, তাঁরা মাসিককালীন স্বাস্থ্য-ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে আলাপ-আলোচনা করা এবং নারী ও কিশোরীদের মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে বাস্তবসম্মত পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য উপযুক্ত দক্ষতা ও আত্মবিশ্বাস অর্জন করেছেন।	
২	মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সংশ্লিষ্ট কর্মসূচিতে নিয়োজিত কর্মী (নারী ও পুরুষ উভয়ই) ও স্বেচ্ছাসেবকগণ লিঙ্গ, বয়স ও প্রতিবন্ধীদের সম্পর্কে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হবেন, বিশেষ করে প্রতিবন্ধীদের সাথে কিভাবে সম্মানসূচক আচরণ করতে হয় এবং যৌন নির্যাতন ও নারীদের ক্ষেত্রে সহিংসতা সংঘটিত হলে তাদের কিভাবে তাদের মর্যাদা অক্ষুন্ন রেখে রেফার করতে হয়, সে পদ্ধতি সম্পর্কে তাঁরা অবহিত থাকবেন।	
৩	প্রতিবন্ধী ও বিপর্যস্ত/অনগ্রসর জনগোষ্ঠীসহ সকল স্তরের নারী ও কিশোরীদের প্রয়োজন ও অগ্রাধিকার সুবিধাদি, যে ধরণের প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হয় তারা, তাদের সামাজিক ও সাংস্কৃতিক বৈশিষ্ট্য এবং তাদের পানি ও পয়ঃনিষ্কাশনের সুযোগ সুবিধা ও সহযোগিতা সম্পর্কে আলোচনা/মতবিনিময় চালু রাখা।	
৪	নারী, পুরুষ, কিশোর, কিশোরীদের কাছ থেকে প্রাপ্ত মতামতের ভিত্তিতে, প্রয়োজন/চাহিদা অনুযায়ী মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত কার্যক্রম সংশোধন ও নবায়ন করা।	
৫	সবচেয়ে বেশি প্রান্তিকদের সম্পর্কে ধারণা নেওয়া এবং তাদের কাছে সুযোগ সুবিধা পৌঁছে দেওয়ার জন্য প্রাপ্ত তথ্যকে লিঙ্গ, বয়স, প্রতিবন্ধীত্ব এবং অন্যান্য পরিপ্রেক্ষিত বিবেচনা সাপেক্ষে পৃথক করা।	
৬	মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত কার্যক্রমে বিভিন্ন বিভাগ/সেক্টর (যেমন: ওয়াশ, পিজিআই, স্বাস্থ্য) এবং ক্ষেত্রগুলোতে নিয়োজিত কর্মীদের (যেমন- যারা আরসিআরসি, জাতিসংঘ ও সরকারি প্রতিষ্ঠানে কর্মরত) মধ্যে সুসমন্বয় নিশ্চিত করা।	
৭	নিজ নিজ চাহিদা ও পরিপ্রেক্ষিতের নিরিখে নারী ও কিশোরী সবার যথোপযুক্ত স্যানিটারি সামগ্রী পাওয়া ও এর ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে।	
৮	নারী ও কিশোরীদের জন্য প্রদত্ত মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বা ডিগনিটি কিটে মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার ন্যুনতম উপকরণ–ধোয়া, শুকানো ও অপসারণ করার উপাদানগুলি নিশ্চিত করা।	
৯	কেবলমাত্র বিতরণ নয়, মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা/পরিচর্যার উপকরণগুলির ব্যবহার, যত্ন নেওয়া এবং অপসারণের নিয়মাবলী হাতে কলমে প্রদর্শন এবং প্রজনন স্বাস্থ্যসহ স্বাস্থ্য সুরক্ষা সংক্রান্ত ধারণা প্রদান করা।	
১০	পায়খানা, গোসলখানা এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনার সুবিধাবলী মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বান্ধব হওয়া প্রয়োজন, যাতে তা ব্যবহারের ক্ষেত্রে লিঙ্গ সমতা ও প্রতিবন্ধীদের জন্য কমপক্ষে শতকরা ১০ ভাগ সুবিধা নিশ্চিত হয়, যাতে প্রতিবন্ধীসহ সব পর্যায়ের নারী ও কিশোরী দিনে ও রাতে যেকোনো সময়ে নিরাপত্তা ও গোপনীয়তা বজায় রেখে মাসিককালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যার সুযোগ পায়।	

মানবিকতার প্রেক্ষাপটে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য বিবেচ্য চেকলিস্ট (চলতে থাকবে)

		✔
১১	পায়খানা, গোসলখানা এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনার স্থান ও সুবিধাগুলি নিয়মিত পরিচ্ছন্ন রাখা, সুব্যবস্থাপনার আওতায় আনা এবং মাসিককালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা সংশ্লিষ্ট বর্জ্য অপসারণে নিয়োজিতদের জন্য সুরক্ষাসামগ্রীর পরিধান নিশ্চিত করা।	
১২	বিদ্যালয় ও প্রতিষ্ঠানসমূহে (যেমন, স্বাস্থ্য ক্লিনিক) জরুরি/আপদকালীন সময়ের জন্য যথাযথ এবং মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনাবান্ধব পানি, পয়ঃনিষ্কাশন ও স্বাস্থ্যসম্মত সুবিধাদি নিশ্চিত করা, যাতে কিশোরীরা তাদের মাসিকের সময়কার ব্যবস্থাপনা যথাযথভাবে করতে পারে।	
১৩	জরুরি/আপদকালীন পরিস্থিতিতে কিশোরীদের মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় সহায়তার জন্য স্কুল শিক্ষকদের জন্য প্রশিক্ষণ।	
১৪	জরুরি/আপদকালীন পরিস্থিতিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের করণীয় বিষয়ে জানার জন্য শিক্ষাদানের সুযোগ সৃষ্টি করা।	

রেড ক্রস/ রেড ক্রিসেন্ট মূলনীতিঃ

Humanity
মানবতা

কোন প্রকার ভেদাভেদ ছাড়া যুদ্ধক্ষেত্রে আহতদের সাহায্যের উদ্দেশ্য সৃষ্ট আন্তর্জাতিক রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলন, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে সর্বত্র মানুষের দুঃখ-দুর্দশা প্রতিরোধ ও উপশম করার চেষ্টা করে। জীবন ও স্বাস্থ্যরক্ষা এবং মানুষের সম্মান বজায় রাখা এর উদ্দেশ্য। এই আন্দোলন পারস্পরিক সমঝোতা, বন্ধুত্ব, সহযোগিতা এবং সকল জাতির মধ্যে স্থায়ী শান্তি প্রতিষ্ঠার পথ সুগম করে।

Impartiality
পক্ষপাতহীনতা

এই আন্দোলন জাতি, গোত্র, ধর্মীয় বিশ্বাস, শ্রেণী বা রাজনৈতিক মতবাদের মধ্যে কোন বৈষম্য করে না। কেবলমাত্র প্রয়োজনের ভিত্তিতে এই আন্দোলন মানুষের কষ্ট লাঘবের চেষ্টা করে এবং সর্বাধিক বিপদাপন্ন ব্যক্তিদেরকে সাহায্যের অগ্রাধিকার দেয়।

Neutrality
নিরপেক্ষতা

সকলের বিশ্বাসভাজনের উদ্দেশ্যে এই আন্দোল সংঘর্ষকালে কোন পক্ষ অবলম্বন করে না বা কোন সময় রাজনৈতিক, গোত্রগত, ধর্মীয় বা আদর্শগত মতবিরোধে অংশগ্রহণ করে না।

Independence
স্বাধীনতা

এই আন্দোলন স্বাধীন। মানবসেবামূলক কাজে সরকারের সহায়ক হিসেবে জাতীয় সোসাইটি নিজ নিজ দেশের আইনের অধীনে ন্যস্ত থাকলেও আন্দোলনের নীতিমালা অনুযায়ী কাজ করার জন্য তাদেরকে অবশ্যই নিজস্ব স্বাধীনতা বজায় রাখতে হবে।

Voluntary Service
স্বেচ্ছামূলক সেবা

একটি স্বেচ্ছাসেবামূলক ত্রাণ আন্দোলন হিসেবে এই আন্দোলনের কোন প্রকার স্বার্থ বা লাভ অর্জনের উদ্দেশ্যে কাজ করে না।

Unity
একতা

কোন দেশে কেবল একটি রেড ক্রস বা রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি থাকতে পারে। সকলের জন্য এর দ্বার অবারিত থাকতে হবে। দেশের সর্বত্র এর মনবসেবামূলক কর্মাকন্ড বিস্তৃত হতে হবে।

Universality
সার্বজনীনতা

সম-মর্যাদাসম্পন্ন এবং পরস্পরকে সাহায্যের জন্য সমান দায়িত্ব ও কর্তব্যের অধিকারী জাতীয় সোসাইটিসমূহ নিয়ে গঠিত বিশ্বব্যাপী আন্তর্জাতিক রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট বিশ্বব্যাপী একটি সার্বজনীন আন্দোলন ।

বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি
জাতীয় সদর দপ্তর
৬৮৪-৬৮৬ রেড ক্রিসেন্ট সড়ক, মড় মগবাজার, ঢাকা-১২১৭
ফোন : (৮৮-০২) ৪৮৩১০১৮৮, ৪৮৩১০১৮৯
সরাসরি : (৮৮-০২) ৪৯৩ ৫০৫৯৬
ফ্যাক্স : (৮৮-০২) ৯৩৫২৩০৩

বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি সম্পর্কে জানতে-

www.bdrcs.org bdredcrescent bdrcs1 bdrcs_official 01811 458524