



توصیه های بهداشتی در دوران قاعدگی :

از آنجایی که خون قاعدگی بوی خاصی دارد لذا عوض کردن به موقع نوار بهداشتی در این دوران توصیه می شود. نوار استفاده شده را در داخل کاغذ باطله پیچیده و در ظرف اشغال در دار بگذارید.



مریم قنبرپور