



توصیه های بهداشتی در دوران قاعدگی :

در زمان قاعدگی از نوار بهداشتی استاندارد استفاده کنید و در صورت عدم دسترسی، با قراردادن مقداری پنبه تمیز در داخل پارچه ای تمیز از آن نوار درست کنید.



مریم قنبریور