



**DITA E  
HIGJENËS  
MENSTRUALE**

# PSE JANË TË RËNDËSISHËM TUALETET PËR GRATË GJATË CIKLIT MENSTRUAL?

Për çdo ditë, reth 300 milionë gra dhe vajza janë me menstruacione. Për ta menaxhuar mirë ciklin e tyre, në mënyrë të sigurt, higjienike, me vetëbesim dhe me dinjitet, ato kanë nevojë për një mjedis privat ku do mund të jenë vetëm dhe t'i kryejnë nevojat e tyre që kanë të bëjnë me menstruacionet, siç është pastrimi dhe ndërrimi i materialeve higjienike. Për numrin më të madh të grave dhe vajzave ky mjedis janë tualetet.



**Ku  
kanë nevojë për  
tualetet gratë dhe  
vajzat gjatë ciklit  
menstrual?**



në shtëpi



në shkollë



në punë



në institucione shëndetësore



në vende publike



Të jenë të pastra!

Të ndodhen në vende të sigurta dhe ku mund të kenë qasje të gjitha gratë dhe vajzat, përfshirë këtu edhe ata me invaliditet.



Tualetet publike të kenë ndarje të veçantë për meshkuj edhe për femrat, të kenë qasje në produkte higjienike që përdoren gjatë menstruacioneve, të kenë varëse, rafta dhe pasqyra.



**Çfarë duhet të ofrojnë tualetet që të jenë të përshtatshme?**



Të mundësojnë privatësi



Të kenë ujë dhe sapun për larjen e duarve dhe mjete për një përdorim



Të ofrojnë mundësi që mbeturinat menstruale të hidhen në një kosh të veçantë



Siguri më të madhe. Duke pasur tualetet të mira, gratë dhe vajzat nuk kanë më nevojë t'i ekspozohen rrezikut nga dhuna kur tentojnë t'i hedhin mbeturinat menstruale në vende të fshehta ose në errësirë



**Çfarë benefitesh kanë gratë dhe vajzat nga tualetet e mira?**



Mirëqenie dhe zvogëlim të stresit. Mundësia për të pasur qasje në tualet në çdo kohë mundëson që kjo periudhë të jetë më pak stresuese



Të kenë ndriçim si ditën ashtu edhe natën

Më shumë mundësi për të vazhduar me aktivitetet e përditshme arsimore, punuese dhe sociale. Mundësia për të pasur qasje në tualetet e zvogëlon numrin e mungesave të vajzave në shkollë dhe grave në punë gjatë periudhës së menstruacioneve



Instituti Shëndetit Publik i Republikës së Maqedonisë së Veriut



**WASH United**



**World Vision**