

Asia Pacific
Emergency
WASH

การจัดการวัสดุซึมซับเลือด/อนามัย
ประจำเดือนในภาวะฉุกเฉิน
Menstrual hygiene management (MHM)
in emergencies

www.ifrc.org
Saving lives, changing minds.

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Asia Pacific
Emergency
WASH

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานของการจัดการวัสดุซึมซับเลือด/อนามัยประจำเดือน (Menstrual Hygiene Management: MHM)
- เพื่อให้ตระหนักถึงรายการที่ใช้สำหรับการจัดการวัสดุซึมซับเลือด/อนามัยประจำเดือนในภาวะฉุกเฉิน และความแตกต่างระหว่างชุดอนามัยประจำเดือนกับชุดการให้ความช่วยเหลืออื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
- เพื่อให้รู้เกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรที่ใช้สำหรับการจัดการวัสดุซึมซับเลือด/อนามัยประจำเดือน

www.ifrc.org
Saving lives, changing minds.

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Asia Pacific
Emergency
WASH

คำถาม (1/2)

FORGET CALM
THAT'S
A POP
QUIZ

ผู้หญิงจะมีประจำเดือนทุกวัน?

โดยเฉลี่ยแล้ว ในแต่ละเดือนผู้หญิงจะมีประจำเดือนกี่วัน?

เมื่อผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือนจะหมายความว่าอย่างไร?

วันไหนของปีที่ถูกกำหนดให้เป็นวันแห่งการจัดการวัสดุสำหรับซึมซับประจำเดือน/การอนามัยประจำเดือน?

ตลอดช่วงชีวิตของผู้หญิงโดยเฉลี่ยจะมีประจำเดือนรวมทั้งสิ้นกี่วัน?

A. 100
B. 1,000
C. 3,000

อะไรไม่ใช่วัสดุซึมซับเลือดประจำเดือน?

a) ผ้า
b) พลาสติก
c) ด้วยซึมซับเลือด Menstrual cup
d) ผ้าอนามัยแบบสอด Tampon

ส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกตอนอายุเท่าไร?

อะไรคือประโยชน์ของสายที่ติดกับผ้าอนามัยแบบสอด?

ให้บอกสิ่งของ 2 อย่างที่จำเป็นจะต้องใช้สำหรับผ้าอนามัยชนิดที่ซักได้?

ในบางประเทศเมื่อผู้หญิงและเด็กหญิงมีประจำเดือน จะส่งผลทำให้ไม่สามารถเข้าไปนอนในบ้าน ไม่สามารถนั่งใกล้ไฟ ไม่สามารถดื่มนม และไม่สามารถประกอบอาหาร คำพูดดังกล่าวถูกหรือผิด?

ในโลกนี้มีประชากร 7 พันล้านคน

ประกอบด้วยเพศหญิง 3.5 พันล้านคน

ในทุก ๆ 1 เดือน ...

... ประมาณการว่ามีเพศหญิงที่มีประจำเดือน 1.5 to 2 พันล้านคน



มากกว่า 26 ล้านคน ไร้ที่อยู่อาศัย
และอยู่ในช่วงอายุระหว่างการมีประจำเดือน

การจัดการวัสดุสำหรับซึมซับเลือด/อนาไมย ประจำเดือนคืออะไร

เป็นวิธีการปฏิบัติงานและการดำเนินการด้านต่างๆ เพื่อให้มั่นใจว่าผู้หญิง และหญิงวัยรุ่นมีความเป็นส่วนตัว มีความปลอดภัย และมีการจัดการอนามัยส่วนบุคคลเมื่อมีประจำเดือนในแต่ละเดือนได้อย่างมั่นใจและมีศักดิ์ศรี

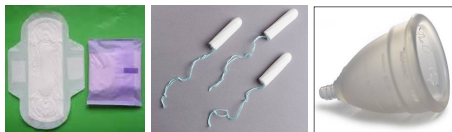
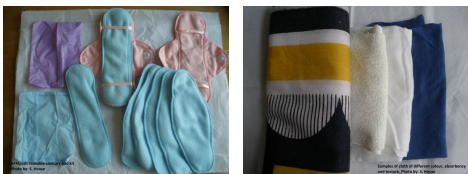


มีความเสี่ยงอะไรบ้างที่ไม่ได้คำนึงถึงในการจัดการวัสดุสำหรับซึ่ม ขับประจำเดือนในภาวะฉุกเฉิน?



- การสูญเสียศักดิ์ศรี, ความอายและภาวะพึ่งพิงทางร่างกาย
 - ขาดห้องสุขาที่เหมาะสมและเพียงพอ, ขาดพื้นที่สำหรับอาบน้ำชำระร่างกายและพื้นที่ส่วนตัว
 - การซึ่มเป็นก้อนและไม่ทิ้งประสค์, ไม่แน่ใจว่าจะจัดการอย่างไรเมื่อมีประจำเดือน (โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง)
- ความรุนแรงบนพื้นฐานของเพศสภาพ
 - หากเด็กหญิงและผู้หญิงเฝ้ารอให้ถึงเวลากลางคืนแล้วค่อยตัดสินใจไปห้องสุขา หรือไม่มีสถานที่ส่วนตัวและพื้นที่ปลอดภัยเพื่อเปลี่ยนทิ้งผ้าอนามัย
- การระคายเคืองและการติดเชื้อทางช่องคลอดและระบบสืบสาวะ
- ปัญหาจะเกิดเมื่อผู้หญิงไม่มีทางเลือกอื่นของการใช้วัสดุในการขับเลือด แต่หน้าของเก่ากลับมาใช้ใหม่หรือวัสดุที่ทำสำหรับซึ่มขับเลือดเป็นผ้าสกปรก
- เด็กผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะขาดเรียน
 - ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขาภิบาลที่แยกเป็นส่วนตัวและเหมาะสมในโรงเรียน

ผู้หญิงจะสามารถจัดการกับประจำเดือนได้ อย่างไร?



ให้ท่านสวมบทบาทเป็นเด็กหญิงวัยรุ่นและผู้หญิง จากนั้นให้บอกว่าคุณต้องการอะไรบ้าง?

วัสดุอุปกรณ์?	<ul style="list-style-type: none"> - จำนวนของวัสดุอุปกรณ์ด้านสุขาภิบาลที่ถูกใช้ - ชนิดของวัสดุอุปกรณ์ด้านสุขาภิบาลที่ถูกใช้ (กางเกงใน, สบู่ เป็นต้น)
การออกแบบ สิ่งอำนวยความสะดวก	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องมั่นใจว่ามีความเป็นส่วนตัว มีที่คั่นศรี และมีความปลอดภัยของผู้ใช้: <ul style="list-style-type: none"> o ทางเข้าห้องสุขาแยกเป็นสัดส่วนระหว่างชายและหญิง
ความสะดวก?	<ul style="list-style-type: none"> o ต้องอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย o มีแสงสว่างเพียงพอ o ห้องมีความแข็งแรง o ห้องมีระบบลึกลับจากข้างใน o มีการระบายอากาศที่เพียงพอ o มีป้ายบอกชัดเจน o ด้านอื่นๆ เช่น น้ำ สบู่ ตะขอหรือถังวางของ กระดาษ เป็นต้น
ข้อมูลข่าวสาร?	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องมั่นใจว่ามีเจ้าหน้าที่ความสะอาดที่เหมาะสมสำหรับบริการทำสุขาวัสดุอุปกรณ์สุขอนามัย
ข้อมูลข่าวสาร?	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้และการทำลายวัสดุอุปกรณ์สุขอนามัย
ความเชื่อและ ตำนาน?	<ul style="list-style-type: none"> - วัฒนธรรมทางความเชื่อ/วิถีปฏิบัติที่เป็นตัวบั่นทอนสำหรับผู้หญิงและเด็กหญิงในการเข้าถึงอำนวยความสะดวกและวัสดุอุปกรณ์สุขอนามัย เป็นต้น

Asia Pacific Emergency WASH Pg 35

A - Adequate numbers of toilets separated with clear signage from other facilities.

B - Easily accessible water supply inside the building for girls and women to wash themselves and menstrual materials.

C - Safe and private toilets with locked doors.

D - Waste bin (with lid) to dispose of used menstrual material.

E - Clear signs indicating girls and women how to dispose of menstrual waste.

F - Walls, door and roof are made of non-hazardous materials with no gaps or holes.

G - A shelf (or hook) for hanging items during teenage usage.

H - Some units should be accessible to people with disabilities.

I - Night time light source both inside and outside of the toilet.

Asia Pacific Emergency WASH

ทางเลือกในการทำลาย

Asia Pacific Emergency WASH

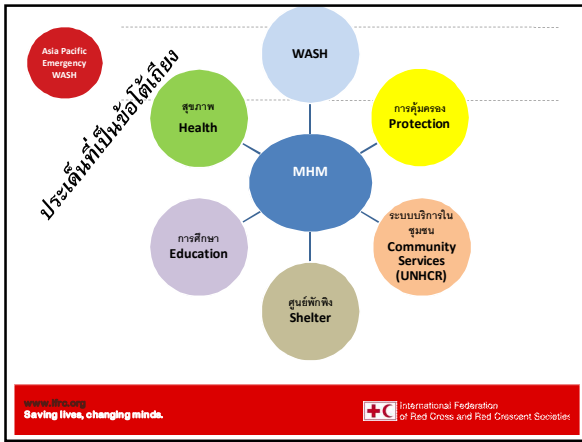
แนวทางและเครื่องมือสำหรับประเทศสมาชิก

สภาภาคและสภาเสี้ยววงเดือนแดง

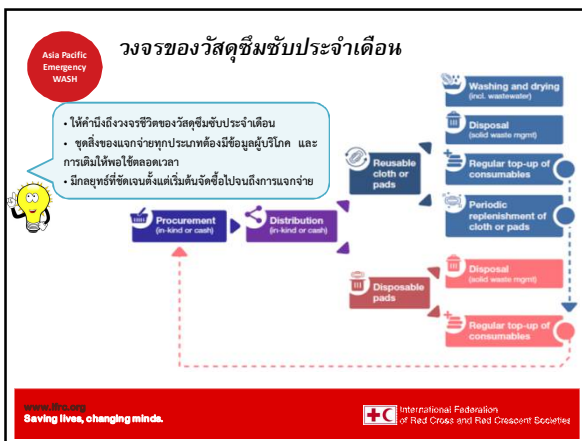
เป้าหมายเพื่อให้แนวทางและเครื่องมือสำหรับการออกแบบวิธีการดำเนินงานที่เหมาะสม ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพในด้านการจัดการวัสดุชุมชนประจำเดือน

สิ่งที่มีในแนวทางนี้:	สิ่งที่ไม่ได้รวมอยู่ในแนวทางนี้:
<ul style="list-style-type: none"> การระบุ การคัดเลือกและการฝึกอบรมอาสาสมัครของประเทศสมาชิกสภาภาคและสภาเสี้ยววงเดือนแดง Pg 19 การเชื่อมโยงเกี่ยวกับข้อแตกต่างระหว่างชุดสุขอนามัย ชุดคัทรี และชุดอนามัยประจำเดือน Pg 12 ปฏิบัติการที่จะขึ้นต้นในกรวางแผน และการติดตามไปประเด็นการจัดการวัสดุชุมชนประจำเดือนในบริบทด้านมนุษยธรรม (เครื่องมือ 13 อย่าง) รายการชี้คำสำหรับชุดอนามัยประจำเดือน Tool 8 	<ul style="list-style-type: none"> ข้อมูลด้านสรีรวิทยาเกี่ยวกับกระบวนการของ การคิด ประจำเดือน ข้อมูลเกี่ยวกับความแตกต่างของวัสดุอุปกรณ์ชุมชนประจำเดือน การอบรมเฉพาะด้าน/เฉพาะบท

<http://www.watsanmissionassistant.org/>
(Public Health WASH)



	H Hygiene Kits	M MHM Kits	D Dignity Kits
What is it?	NFI	NFI	Programming tool
Led by	WASH	WASH	PGI
Target user	FAMILY	PERSONAL (one kit per female of reproductive age)	PERSONAL (one kit per female)
Types of kits	5 to 7 people per household (or family) Standard kits, as well as regional and country adaptations	Disposable MHM Kit A Reusable MHM Kit B	Female dignity kit ¹
Purpose	To provide basic hygiene items for a household of 5 people, for a period of 1 month.	To provide essential materials and items which enable women and girls to manage their monthly menstruation hygienically and with dignity.	To support dignity of women and girls, including improving safety and mobility, and to provide information about reproductive health and SGDN related issues and services.
How long do they last?	Usually from 1 to 3 months. A lot of consumables; need regular top-up.	Depends on type of kit and sanitary material. Initial distribution, then top-up of consumable items.	Usually a one-off distribution linked to programming; not a relief item. Need to consider top-up of consumable items and/or link to other kit distributions to cover needs.



Asia Pacific Emergency WASH

ช่วงเวลาสำหรับการแจกจ่าย

การแจกจ่ายในเบื้องต้น:
ชุดเติมรูปแบบ

การแจกจ่ายซ้ำทุก 12 เดือน
ด้วยชุดเติมรูปแบบ ที่มี
ความจำเป็นและเหมาะสม

การเติมวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ
(ในรูปแบบของเงินสด)

www.ifrc.org
Saving lives, changing minds.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Asia Pacific Emergency WASH

Best practice process for MHM kits in emergencies

1. Consultation and coordination
Aim: to understand hygiene and MHM needs and challenges, to understand cultural practices and taboos, guide the selection of items to be distributed and how they should be distributed in a safe way, to know how other actors are supporting MHM.

2. Market survey assessment and procurement
Aim: to determine if required items can be procured/sourced locally, to assess if cash-based interventions would be feasible & appropriate, procure items.

3. Distribution (with demonstration)
Aim: Safe distribution including a demonstration on use, case handling & drying, disposal of MHM items, practical and clear hygiene and personal health information including SRH and GBV services.

4. Post-distribution monitoring
Aim: monitor and measure the use, acceptability, impact and satisfaction. Continuously gather feedback to inform (re)design of activities.

Page 16

Asia Pacific Emergency WASH

มีรายการอะไรบ้างภายในชุดอนามัยประจำเดือน?: MHM Kit

MHM Kit A: ชุดอนามัยแบบใช้แล้วทิ้ง | MHM Kit B: ชุดอนามัยแบบใช้ซ้ำซักได้ | MHM Kit C: ชุดอนามัยแบบสอด

MHM Kit A: ชุดอนามัยแบบใช้แล้วทิ้ง	MHM Kit B: ชุดอนามัยแบบใช้ซ้ำซักได้
กางเกงใน ผ้าอนามัยใช้สีขาวหรือสีสว่าง	
สบู่อนามัยอย่างน้อย 100 กรัม	
เครื่องมีดสำหรับใช้ในการล้างและรักษา	
ผงฟอสฟอรัสผงซักฟอก ขนาด 6-10 ลิตร สีส้ม	
กระเป๋าล้างมือได้สอง	
ชุดอนามัยแบบใช้แล้วทิ้ง 6 แพ็ค (8 ชิ้น/ แพ็ค)	ชุดอนามัยแบบใช้แล้วซักได้อย่างน้อย 6 ชิ้น
-	สบู่ล้างมืออย่างน้อย 200 กรัม/500 ซีซี
-	เชือกอย่างน้อย 4 เมตร
-	หนวดสำหรับเช็ดมือหรือเช็ดอย่างน้อย 8 ชิ้น

www.ifrc.org
Saving lives, changing minds.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Asia Pacific
Emergency
WASH

แหล่งที่มาของการจัดการวัสดุขี้มขับประจำเดือน



Addressing menstrual hygiene management (MHM) needs
Guide with Tools for Red Cross and Red Crescent Societies
November 2012



<http://www.watsanmissionassistant.org/>
(Public Health WASH)



<https://ifrc.csod.com/phnx/driver.aspx?routename=Social/Communities/LearningCommunityWithFeed&Root=25>
