

4♥HER

Hygiene • Education • Rights



PROGRESS!O





Uwemi wakugwiriska ntchito ma pad

Pali uwemi utatu wakugwiliska ntchito ma pad, kupambana na yakugula mu gulosale panyake kuvwala ma panti yatatu.

- 1) Ma pad agha ngakutchipa chifukwa ghakupangika kufuma muvipangizo ivo nivambula kusuzga kuvisamnga, va ulere kweniso vikusangika muma kaya ghithu.
- 2) Ma pad agha mungaghagwiliska ntchito mwakujumphila kamoza kweniso mungachapa nakuvwalaso.
- 3) Ma pad agha ghakupeleka chivikiliro chiwemi kuyana waka na ma pad ya mu gulosale kupambana nakuvwala waka chhitenje icho chingapangiska kusulura

- 8) Sonani mumphepete mwa pad nga ni umo likusonekera bulangete mumphepete.



- 9) Njizgani kapakati ka pad (woneseskani kuti kakukanizga kunthonya kali kusi kwa pad)
- 10) Sonani pamoza ma line ghabili kuti chigawo chapakati chileke kwendakwenda panyake kulekana, woneseskani kuti ka pad kapakati kakufuma.

*Twakukhozgera:

- Ka chitenje material kasoneke mumphepete mwa chigawo chose cha pad linu.
- Phini.
- Batani na kadoloji.

KASAMALIRO

- Chapani maji ghakotcha kakunjizga pakati na kasalu kakuwalo, chilichose pachekha na kweniso sopo nakuyanika.
- Sinthani kappakati ppafupipafupi kuti tileke kujinangila

Kapangilo ka ma pad agha

Pali vigawo vibili va ma pad agha.

Chigawo chakuwalo chikupangika na chitenje icho chikusoneka makola kuti chikwane makola.

Chigawo chapakati chikupangika na viipangizo ivo vukukola maji kweniso vikukkanizga kunthonya panyake kusulura.

Vakunkhumbikwa

- Sindano
- Uzu
- Chitenje
- Pepala la belu la shuga panyake salu ya ambulera (kakukaniztga kunthonya)
- Bulangete la mwana, thawulo bafa, (vikusunga maji)
- Phini

INSTRUCTIONS

- 1) Chapani chitenje chakuwalo kweniso kakunjizga pakati
- 2) Yezgani size ya pad iyo mukukhumba nakudumula chitenje chinu



- 3) Pindani pakati kwabili kasalu ako mwadumula



- 4) werezghani ichi na kanthu kachiwiri ka kusi



- 5) Ng'anumulani pad yinu ndipo manyani umo mungayikholeskela chomene.
- 6) Pangani chamukati chake cha pad, ichi chingawa chitenje, pakati pachitenge pakwenela kuwa pepala olo saka panyakhe chilichose icho chingakola maji. Vyapakati ivi mungapanga vinandinandi kuyana na mwakhumbila.