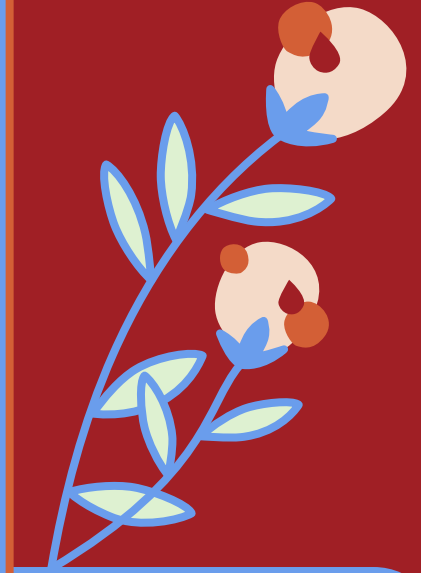


# Afet Sonrası Regl Hijyeni Rehberi



Sivil Toplum ve İnsani  
Yardım Kuruluşları,  
Belediyeler ve Afet Müdahale  
Ekipleri İçin Uygulamalar

### Rehberin kullanımı, çoğaltılması ve dağıtımı hakkında:

Bu rehber kar amacı gütmeyecek şekilde kullanıma açıktır. Rehberi istediğiniz insanlar ve kurumlar ile paylaşabilirsiniz. Rehberin baskısını alabilir, istediğiniz sayıda çoğaltabilirsiniz.

Rehbere yazılı şekilde referans vermek için bu formatı kullanabilirsiniz: Konuşmamız Gerek Derneği (2024). Afet Sonrası Regl Hijyeni Rehberi: Sivil Toplum ve İnsani Yardım Kuruluşları, Belediyeler ve Afet Müdahale Ekipleri İçin Uygulamalar.

İletişim adresi: [ekip@konusmamizgerek.org](mailto:ekip@konusmamizgerek.org)



Regl sağlığı ve hijyeni, kriz ve afet durumlarında genellikle göz ardı edilen ama hayati öneme sahip bir konudur. Kadınların, kız çocuklarının ve regl olan kişilerin<sup>1</sup> ihtiyaçlarının karşılanmaması, özellikle regl olanlar için, hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Acil durumlarda, regl ürünlerine ve hijyenik koşullara erişim, insan onurunu korumanın bir parçasıdır ve bu nedenle temel bir insan hakkıdır.

<sup>1</sup> Afet sonrasında kadınların ve kız çocuklarının ihtiyaçları sadece regl ve regl hijyeninin sağlanması etrafında ortaya çıkmaz. Bu rehberde özellikle regl olan kişilerin, regl özelindeki ihtiyaçlarına odaklanacağız. Regl olma yaşlarında olan kişiler bazen farklı sebeplerden dolayı regl olmayabilir. Bunun sebebi erken menopoz, stres, hamilelik ya da farklı sağlık durumları olabilir. Kadın ve kız çocuklarının her zaman regl olduklarını ya da rutin şekilde regl olduklarını varsaymamak adına, metin boyunca regl olan kişiler tabirini kullanacağız.

Bu rehber, afet durumlarında daha etkili ve duyarlı müdahaleler yapılabilmesi için gerekli bilgileri sunar. Regl hijyen ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi, afet sonrası toparlanma sürecini geciktirir ve toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini derinleştirir. Bu rehberi okumak ve uygulamak, daha güçlü ve dayanıklı topluluklar inşa etmeyi destekler.

Bu rehber, afet durumlarında regl sağlığı ve regl hijyen ihtiyaçlarına yönelik en iyi uygulamaları ve stratejileri içeriyor. Rehberde, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden sonraki süreçte gördüklerimize ve beklenen Marmara Bölgesi depremine ve olası afetlere nasıl hazırlanabileceğimize dair pratik bilgiler yer alıyor.

Bu rehber, Sivil Toplum Kuruluşları (STK), belediyeler, insani yardım kuruluşları ve afet müdahale ekipleri için hazırlandı. Rehberi, kendi kurumunuzun afet müdahale planlarına dahil etmek için kullanabilirsiniz. Ayrıca, rehberde yer alan bilgilerden eğitim materyalleri olarak da faydalanabilirsiniz.

# 6 Şubat depremlerinden sonra gördüklerimiz

6 Şubat 2023'te merkez üssü Kahramanmaraş olan iki büyük deprem yaşandı.

## Bu depremlerde:

- 11 ilde depremden 15-24 yaş aralığındaki 2.6 milyon genç etkilendi.<sup>2</sup>
- 4.1 milyon regl olan kadın depremden etkilendi.<sup>3</sup>
- AFAD'ın başlattığı çevrim içi Afet Yardım Marketi'nde "Hijyen Kolisi" seçeneği olmasına rağmen bu kolinin içine ped ve/veya tampon gibi regl ürünleri eklenmedi.
- Regl hijyen ihtiyaçları görmezden gelindi veya fiziksel ihtiyaçlarla sınırlandırıldı.
- Regl sağlığı ve hijyen ihtiyaçları kapsamlı şekilde karşılanmadı.
- Regl ürünleri paketlenmeden, herkesçe görülebilir şekilde ve mahremiyet ihtiyacı göz önünde bulundurulmaksızın dağıtıldı.
- Ped dağıtımı yapan kişilerin ağırlıklı olarak erkek olduğu durumlarda regl ürünlerine erişim azaldı.
- Afet bölgesinde ana dili Türkçe olmayan insanların varlığı ve yeterli sayıda tercüman olmaması, regl hijyen ihtiyaçlarına erişimi zorlaştırdı.
- Çadır kentlerde tuvalet sayısı yetersiz kaldı ve çadırlara uzak yerlere konumlandırıldıklarından tuvalete erişim zorlaştı; güvenlik sebebiyle insanların karanlıkta tuvalete gitmekten çekindiği tespit edildi.
- Ped kullanan kişiler, kullanılmış pedleri ortadan kaldırmak için bazen atıkları sobada yakmak durumunda kaldı.

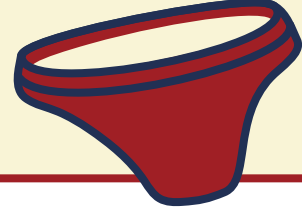
<sup>2</sup> UNFPA Türkiye, Türkiye Earthquake Situation Report #3, 24 Şubat 2023, URL:[https://turkiye.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/turkiye\\_en\\_sitrep3.pdf](https://turkiye.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/turkiye_en_sitrep3.pdf)

<sup>3</sup> UNFPA Türkiye, Türkiye Earthquake Situation Report #1, 10 Şubat 2023, URL:[https://turkiye.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/turkiye\\_sitrep1\\_10\\_feb2023\\_\\_5.pdf](https://turkiye.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/turkiye_sitrep1_10_feb2023__5.pdf)

İnsanlar regl olduklarında birçok ürüne ihtiyaç duyarlar. **Ped, tampon gibi regl ürünleri, temiz su, tuvalet kağıdı, kilidi ve aydınlatması çalışan bir tuvalet, çöp kutusu gibi ürünler bunlardan bazılarıdır.** Afet sonrasında dönemelede bu ürünlerin bazılarına düzenli erişim olmayabilir veya kısıtlanabilir. Bunu fark etmek, regl hijyen kitlerinin daha ihtiyaca yönelik şekilde hazırlanmasını sağlar.

### Regl hijyen kitlerinde hangi temel ürünler olmalı?

- Temiz iç çamaşırı
- Ped
- Havlu
- Kolonya/Dezenfektan
- Islak mendil
- Çöp torbası
- Sabun



### Hangi ek ürünler hijyen kitlerine eklenebilir?

- **Tüy dökücü krem**  
Jilet gibi kesici materyaller güvenli olmayabileceğinden kişisel bakım taleplerini karşılamak üzere
- **Yetişkin bezi**  
Doğum sonrasında ya da idrar kaçırma durumlarında kullanılmak üzere
- **Aile planlama ürünleri**  
Planlanmayan gebelikleri ve enfeksiyon aktarımını önlemek için
- **Antifungal ilaç ve krem**  
Afet durumlarında artan vajinal mantar enfeksiyonlarını tedavi etmek üzere
- **Günlük ped**  
Sadece regl döneminde değil, hijyene destek olabildiğinden talep edilen bir ürün
- **Tırnak makası ve cımbız**  
Kişisel hijyeni desteklemek üzere

Bu ek ürünler, özellikle uzun süreli kriz durumlarında enfeksiyon aktarılma olasılıklarını azaltmak, kişisel hijyeni sağlamak ve insanların yaşam kalitesini artırmak için gereklidir. Afet sonrasında bu ürünlerin lüks değil, temel sağlık ve hijyen ihtiyaçlarının bir parçası olarak görülmesi, afet sonrası ihtiyaçların kapsamlı bir şekilde sağlanabilmesi için gereklidir. **Bu ek ürünler kitlere kullanım kılavuzları ile birlikte eklenmelidir.**

# Regl hijyen kitlerini hazırlarken neye dikkat etmeli?

En az 2 aylık (mümkünse daha çok) regl ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde ay başına **33 adet** ped ekleyin.

| 1.gün | 2.gün | 3.gün | 4.gün | 5.gün | 6.gün | 7.gün |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7     | 7     | 5     | 4     | 4     | 3     | 3     |
| adet  | adet  | adet  | adet  | adet  | adet  | adet  |



- Kitleri, içinde ne olduğu dışarıdan belli olmayacak tek bir çanta şeklinde tasarlayın.
- İç çamaşırlarını pamuklu ve çeşitli boyutlarda seçin.
- Farklı sıvı yoğunlukları için yapılmış, kısa ve uzun pedlerden dahil edin.
- Hijyen kitine koyduğunuz regl ürünlerinin nasıl kullanılabileceğini açıklayan görsel kılavuzlar ekleyin. **Kullanabileceğiniz bazı örnekleri rehberin sonunda bulabilirsiniz.**
- Kitleri temiz ve kuru bir yerde stoklayın.

## OLASI AFETLERE KARŞI NE KADAR HAZIRSINIZ?

Regl hijyen kitlerinin nasıl oluŐturulması gerektiğini biliyoruz.

Regl hijyen kitlerini stokladığımız bir alan/yer var.

Afet müdahale planımızda regl hijyen ihtiyaçlarını karŐılamaya yönelik bir protokol var.

Temel ihtiyaç paketlerinin içine regl kiti ya da regl ihtiyaçlarına yönelik ürünler ekliyoruz.

Afet sonrasında regl hijyen kitlerinin tedariki ve dağıtımı için ekibimizde belirlenmiŐ sorumluluklar var.

Afet sonrasında regl hijyen ihtiyaçlarına yönelik nasıl bir altyapı sağlayabileceğimizi planlıyoruz.

Afet müdahale planımız için yerel aktörler, topluluk liderleri ve uluslararası kurumlarla iŐ birliği yapıyoruz.

Afet sonrasında regl hijyen ihtiyaçlarının düzenli Şekilde karşılanabilmesi için sürdürülebilir çözümlerimiz var.

Afet müdahale ekibimize regl ile ilgili temel bilgiler, tabular ve kültürel hassasiyetlere yönelik farkındalıklarını artıracak eğitimler sağlıyoruz.

Regl tabusunun insanların temel insan haklarına erişimini engellememesi için farkındalık çalışmalarını yürütüyoruz veya bu çalışmalarını gerçekleŐtirenleri destekliyoruz.

# Yönetmelik ve planlama

I

## Hedef

Regl hijyen ihtiyaçları, acil durum politikası, planlaması ve müdahalesinde görünür hale getirilmeli.

## Amaç

- Regl sağlığı ve hijyen ihtiyaçlarının fiziksel, psiko-sosyal ve kültürel olmak üzere çeşitli boyutlarını tanımak
- Regl sağlığı ve hijyen ihtiyaçlarını karşılayabilmek için kullanılan ürün ve hizmetlere erişimi insan hakları çerçevesinde değerlendirmek

## Uygulama

- Regl olan kişilerin ihtiyaçlarını doğrudan anlamak için bu alanda çalışan insanlar ve kurumlarla iş birliği yapın, mevcut araştırmalardan faydalanın. Kendi alanınızda araştırmalara ulaşamıyorsanız odak grup toplantıları ve anketler düzenlemeyi değerlendirin.
- Regl sağlığı ve hijyen ihtiyaçları konusunda eğitimlere katılın ve kamu bilgilendirme kampanyaları düzenleyin.

## Notlar



# Yönetmelik ve planlama

II

## Hedef

Afet müdahale ekipleri tarafından ve temel ihtiyaç destek paketlerinin çağrılarında “adet, regl, ped, tampon” gibi kelimeler açıkça kullanılmalı.

## Amaç

- Regl ürünlerini, temel ihtiyaç destek paketlerinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul etmek
- Ped, tampon, adet gibi kelimeleri açıkça kullanılarak regl hijyen ihtiyaçlarının görünür hale getirmek

## Uygulama

- Regl sağlığı ve hijyen ihtiyaçlarının net bir şekilde belirtilmesi için lobi çalışmaları yapın.
- Regl ürünlerinin dağıtımı ve erişimi konusunda STK’lar ve yerel yönetimlerle ortak çalışmalara katılın.

## Notlar



# Regl hijyen ürünlerinin temini ve ulaştırılması

I

## Hedef

Acil durum hijyen kitlerine regl hijyen ürünleri dahil edilmeli. Kitler pedler, tamponlar, pamuklu iç çamaşırları, sabun, atık torbaları gibi ürünleri içermeli.

## Amaç

- Acil durum hijyen kitleri hazırlanırken kapsamlı ve kapsayıcı şekilde düşünmek
- Regl hijyen kitlerini yalnızca ped koyarak değil, regl döneminde ihtiyaç duyulabilecek diğer ürünleri de kapsayacak şekilde hazırlamak

## Uygulama

Regl hijyen kitlerinin içeriğinde ne olması gerektiğine yer veren bilgileri (Sayfa 3'te olduğu gibi) yaygınlaştırın.

## Notlar

# Regl hijyen ürünlerinin temini ve ulaştırılması

II

## Hedef

Regl hijyen kitleri, insanların talep etmesini beklemeden, diğer temel ihtiyaç ürünleri gibi erişilebilir olmalı.

## Amaç

Regl hijyen kitlerinin dağıtımında regl olmakla ilgili kültürel hassasiyetler ve tabuları göz önünde bulundurmak

## Uygulama

- Destek ve hijyen paketlerinin dağıtımından sorumlu ekipler belirleyin.
- Kitlerin utandırma ve yargılama olmadan, insan onuruna yaraşır şekilde nasıl dağıtılabileceği konusunda önceden bilgilendirme sağlayın.

## Notlar

# Regl hijyen ürünlerinin temini ve ulaştırılması

III

## Hedef

Kuruluşlar regl hijyen kitlerini önceden stoklamalı; bunları STK'lara ve diğer insani yardım kuruluşlarına dağıtmalı.

## Amaç

Regl hijyen kitlerini önceden hazır bulundurmak ve potansiyel afet bölgesine uzak, güvenli ve temiz bir yerde stoklamak

## Uygulama

Kurum ve kuruluşların kendi aralarında iletişim, dayanışma ve iş birliği halinde olarak regl hijyen kitlerinin tedariği ve dağıtımı konusunda organize olmasını sağlayın.

## Notlar



# Tuvaletler

## Hedef

Tuvaletler, mahremiyet ve güvenliği sağlamak için kilitlenebilen kapılar ve aydınlatma olacak şekilde yapılmalı.

## Amaç

Regl ürünlerinin veya iç çamaşırlarının değiştirilebileceği tuvalet veya mahrem alanların tasarımında güvenlik ve mahremiyet başlıklarını değerlendirmek

## Uygulama

- Elektrik altyapısının olası bir afetten etkilenmesi ihtimaline karşı alternatif aydınlatma yöntemlerini hazır bulundurun.
- Tuvaletler ile kamp alanları arasındaki alanları güvenli ve aydınlatmalı olacak şekilde tasarlayın.

## Notlar

# Tuvaletler

## Hedef

Kullanılmış ped ve tamponların atılması için tuvaletlerde kapaklı çöp kutuları, yeniden kullanılabilir regl ürünleri ve iç çamaşırlarının yıkanması için akan temiz su bulunmalı.

## Amaç

Regl ürünlerinin temini kadar, kullanılmış ürünlerin sağlıklı koşullarda nasıl temizlenebileceği ya da ortadan kaldırılabileceğini de değerlendirmek

## Uygulama

- Afet sonrasında atıkların nerelere atılabileceği ve nasıl toplanabileceği konusunda hazırlık yapın.
- Su altyapısının olası bir afetten etkilenmesi ihtimaline karşı alternatif su sağlama yöntemlerinin neler olabileceğini araştırın ve hazırlık yapın.

## Notlar



# İş birliği ve dayanışma

I

## Hedef

Regl hijyen ihtiyaçlarının hassasiyetle karşılanabilmesi için insani yardım kuruluşları bu alanda çalışan sivil toplum ile iletişim ve dayanışma halinde olmalı.

## Amaç

Türkiye'nin deprem yaşanmış ve yaşanma ihtimali olan bölgelerinde bulunan kurumların birbirinden öğrenmeye ve birlikte hareket etmeye açık olmasını desteklemek

## Uygulama

Sivil toplum kuruluşları, insani yardım kuruluşları, belediyeler, resmi tüzel kişiliği olmayan kolektifler ile köy ve mahalle odaklı dayanışma gruplarının, Afette Regl Koalisyonu'na katılmasını destekleyin ve acil durum eylem planlarını birlikte geliştirmelerini sağlayın.

## Notlar

# İş birliği ve dayanışma

II

## Hedef

Çalıştıkları sektörden bağımsız olarak kurum ve kuruluşlar, regl ile ilgili ürün ve hizmetleri insan hakları ve sağlığı kapsamında değerlendirerek birlikte hareket etmeli.

## Amaç

Afetlere müdahalede regl hijyen ihtiyaçları hakkında başlatılan diyaloga, sektörlerinden bağımsız olarak kamu ve özel kurumlarını dahil etmek

## Uygulama

Regl hijyen ihtiyaçlarını karşılayacak ürün ve hizmetler sağlayan kurumlar başta olmak üzere tüm kurumların Afette Regl Koalisyonu'nu takip etmelerini ve yaygınlaştırmalarını destekleyin.

## Notlar





**Hijyen:** Sağlığı korumak için alınan temizlik önlemlerinin ve sağlanan uygulamaların tümü.

**Regl:** Adet, menstrüasyon veya aybaşı olarak da bilinir. Rahim iç dokusu, su ve kandan oluşan regl sıvısının belli aralıklarla (genelde 28-35 günde bir) vücuttan dışarı çıkmasını tanımlar.

**Regl hijyeni:** Regl dönemini sağlıklı, temiz ve rahat bir şekilde geçirebilmek için ihtiyaç duyulan tüm hijyenik koşullar ve ürünler. İç çamaşırı, regl ürünleri, temiz su, tuvalet kağıdı gibi ürünlere erişim, regl hijyeni kapsamında değerlendirilir.

**Regl hijyen kiti:** Kişilerin regl dönemlerini sağlıklı ve hijyenik bir şekilde deneyimlemek için ihtiyaç duydukları ürünlerin (ped, tampon gibi regl ürünleri, ıslak mendil, sabun gibi) olduğu kitler.

**Regl olan kişiler:** Regl olma yaşlarında olan kişiler bazen farklı sebeplerden dolayı regl olmayabilir. Bunun sebebi erken menopoz, stres, hamilelik ya da farklı sağlık durumları olabilir. Kadın ve kız çocuklarının her zaman regl olduklarını ya da rutin şekilde regl olduklarını varsaymamak adına, metin boyunca regl olan kişiler tabirini kullandık.

**Regl tabusu:** Birçok kültür ve toplumda regl olmak utanç verici, kirli, ayıp ve olağan dışı bir durum olarak algılanır. Bu durum regl tabusuna sebep olur. Regl tabusu, regl olan kişilerin eğitim, çalışma, sağlık gibi hak ve özgürlüklerini sınırlayabilir.

**Regl ürünleri:** Regl dönemlerinde kullanılabilen ped, tampon, regl kabı gibi ürünlerdir. Bu ürünlerin amacı regl sıvısını muhafaza ederek sıvının iç çamaşırının dışına çıkmasını engellemektir.

**Regl yoksulluğu:** Regl olan kişilerin regl dönemlerinde kullanabilecekleri hijyenik ped, tampon gibi regl ürünlerine ve temiz su, sabun, çöp kutusu, temiz ve güvenli bir tuvalet (veya oda) gibi temel hijyen ihtiyaçlarına ve regl hakkında güvenilir bilgiye erişememe sorunudur.

## KAYNAKLAR

### 8 yaş ve üstü için regl bilgilendirme broşürü

[https://www.tabukamu.com/\\_files/ugd/1f8b67\\_2aa3ab682fa64b60b0d499b49df6aa80.pdf](https://www.tabukamu.com/_files/ugd/1f8b67_2aa3ab682fa64b60b0d499b49df6aa80.pdf)

### 8 yaş ve üstü için regl bilgilendirme broşürü (Arapça):

[https://www.tabukamu.com/\\_files/ugd/1f8b67\\_c703867695e64e94b746003f24a0c242.pdf](https://www.tabukamu.com/_files/ugd/1f8b67_c703867695e64e94b746003f24a0c242.pdf)

### Ped nasıl takılır ve atılır? (renkli ve siyah beyaz):

[https://www.tabukamu.com/\\_files/ugd/1f8b67\\_856786459bbf44399f7aa44ad93c1ab3.pdf](https://www.tabukamu.com/_files/ugd/1f8b67_856786459bbf44399f7aa44ad93c1ab3.pdf)

[https://www.tabukamu.com/\\_files/ugd/1f8b67\\_334e7a04cc544336990d235d995116fc.pdf](https://www.tabukamu.com/_files/ugd/1f8b67_334e7a04cc544336990d235d995116fc.pdf)

### Regli anlamak için vücudumuzu tanıyalım:

[https://www.tabukamu.com/\\_files/ugd/1f8b67\\_4a82dccda76f4d95b35ba714c5e5fc5a.pdf](https://www.tabukamu.com/_files/ugd/1f8b67_4a82dccda76f4d95b35ba714c5e5fc5a.pdf)

### Regli anlamak için vücudumuzu tanıyalım:

[https://www.tabukamu.com/\\_files/ugd/1f8b67\\_4a82dccda76f4d95b35ba714c5e5fc5a.pdf](https://www.tabukamu.com/_files/ugd/1f8b67_4a82dccda76f4d95b35ba714c5e5fc5a.pdf)

## HAZIRLAYANLAR/KATKIDA BULUNANLAR

### Tuğba Gökduman lisans eğitimini Galatasaray

Üniversitesi'nde, yüksek lisansını Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları alanında EHESS (Ecole des hautes etudes en sciences sociales) Paris'te tamamladı. Aynı okulda Sosyoloji alanında doktora öğrencisi olarak eğitimine devam ediyor. 2021 yılından beri tabukamu'da ve Rayka Kumru Danışmanlık'ta içerik yöneticisi ve genel koordinatör olarak çalışıyor. 2018 yılından bu yana toplumsal cinsiyet, cinsellik ve yakın ilişkiler alanlarında akademik olmayan araştırma ve yayın yapıyor.

**Rayka Kumru (MSx, MA)**, uluslararası ödüllü cinsellik eğitmeni ve seksolog. The University of British Columbia'da Sosyoloji ve Eleştirel Cinsellik Bilimleri alanında lisans eğitimini tamamladı; ardından Curtin University Halk Sağlığı Bölümü'nde Seksoloji Yüksek Lisansı ve İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Pazarlama İletişimi Yüksek Lisansı derecelerini aldı. Çocuklarla cinsellik hakkında konuşmayı kolaylaştıran "Nasıl Konuşurum?" e-bülten'inin ve *Hoş Geldim* kitaplarının yazarı olan Rayka Kumru, Kanada başta olmak üzere uluslararası alanda ve Türkiye'de cinsel sağlık alanında hizmet veren sivil toplum kuruluşlarına, marka ve kurumlara danışmanlık vermeyi sürdürüyor.



## HAZIRLAYANLAR/KATKIDA BULUNANLAR



**Dr. İlayda Eskitaşcioğlu Karavelioğlu** bir insan hakları hukukçusu ve menstrüel adalet aktivistidir. Koç Üniversitesi Hukuk Fakültesinde uluslararası insan hakları hukuku alanında doktorasını tamamlamış olup UNESCO Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Sürdürülebilir Kalkınma Kürsüsü ve KOÇ-KAM'da doktora sonra araştırma görevlisidir. Doktora tez araştırması, Türkiye, Güney Afrika ve Kolombiya'da iş dünyası ve insan hakları mekanizmalarının feminist hukuk kuramı perspektifinden bir karşılaştırmalı analizi üzerinedir. Aynı zamanda Ankara Barosu'na kayıtlı bir avukattır. BM Kadın Birimi liderliğindeki Nesiller Boyu Eşitlik Küresel Gençlik Görev Gücü'nün Türkiye'den tek üyesi ve Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri Genç Lider programına dünyadan seçilen 17 genç liderden biridir. Türkiye'de regl yoksulluğu ve tabusuyla mücadele eden Konuşmamız Gerek Derneği'nin eş kurucusu ve yönetim kurulu başkanıdır, ve Hadi Konuşalım isimli çocuk kitabının yazarlarından biridir.

**Bahar Aldanmaz Fidan**, Boston Üniversitesi'nde sosyoloji alanında doktora öğrencisi olarak eğitim görmektedir. Araştırma ilgi alanları arasında küresel sağlık, kalkınma, toplumsal cinsiyet ve regl adaleti yer almaktadır. Doktora çalışmaları, doğal afetler, toplumsal cinsiyet ayrımcılığı hareketleri ve cinsiyet eşitliğini teşvik etme çabaları arasındaki karmaşık ilişkileri incelemekte olup özellikle Türkiye'deki son depremlerin ardından yaşananları ele almaktadır. Konuşmamız Gerek Derneği'nin kurucularından biri olarak, Bahar kariyerini Türkiye'de regl adaletini yaygınlaştırmaya ve geliştirmeye adanmıştır. Üreme adaleti alanındaki yazıları Think Global Health, Health Policy, Kadın/Woman 2000 ve Signs: Journal of Women in Culture and Society gibi dergilerde yayımlanmıştır. Bahar ayrıca Türkçe konuşan çocuklara ve bakıcılarına bilgi sunmayı amaçlayan "Hadi Konuşalım" adlı çocuk kitabının da yazarlarından biridir.



**Grafik Tasarım:** Oya Çitçi, Emir Suat Darman  
[oyacitci.co](http://oyacitci.co)

## KULLANIM

**Bu rehber kar amacı gütmeyecek şekilde kullanıma açıktır. Rehberi istediğiniz insanlar ve kurumlar ile paylaşabilirsiniz. Rehberin baskısını alabilir, istediğiniz sayıda çoğaltabilirsiniz.**

Rehbere yazılı şekilde referans vermek için bu formatı kullanabilirsiniz: **Konuşmamız Gerek Derneği (2024). Afet Sonrası Regl Hijyeni Rehberi: Sivil Toplum ve İnsani Yardım Kuruluşları, Belediyeler ve Afet Müdahale Ekipleri İçin Uygulamalar.**

İletişim adresi: [ekip@konusmamizgerek.org](mailto:ekip@konusmamizgerek.org)