

(ポルトガル語)

布ナプキンの作り方

## COMO IMPROVISAR UM ABSORVENTE DE PANO

Para as mulheres, o absorvente é um item de primeira necessidade. É possível improvisar com facilidade um absorvente com tolas, lenços, roupas íntimas de algodão, roupas usadas e outros panos de materiais absorventes até cheguem suprimentos suficientes.

- ① Preparar um pano quadrado do tamanho de um lenço (de 20 a 25 cm).



- ② Dobrar em 3 conforme a foto.



- ③ Posicioná-lo sobre a roupa íntima.



- ④ Quando não for possível lavá-lo devido a falta de água, mudar a dobra para usá-lo novamente.

