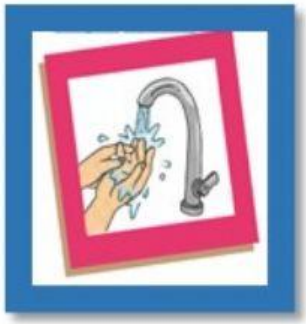
Cara Menjaga Kebersihan dan Penampilan Diri Semasa Haid



Menggunakan seluar dalam yang bersih dan kering

Menukar tuala wanita mengikut keperluan

Mandi

Basuh tangan selepas membersihkan tuala wanita

LIVEWORKSHEETS