

Name: _____

Date: _____

CARA MENJAGA KEBERSIHAN DAN PENAMPILAN DIRI SEMASA HAID

Padankan langkah-langkah dibawah

Langkah 1

Langkah 2

Langkah 3

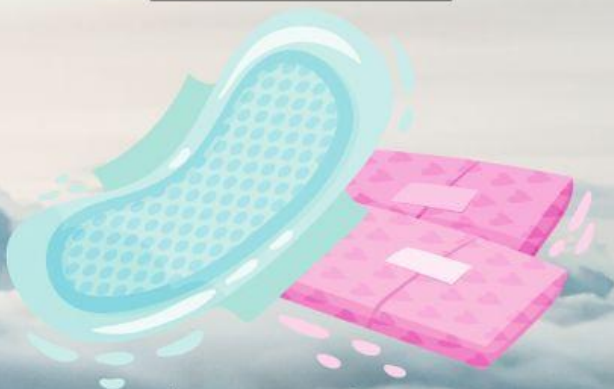
Langkah 4



Menggunakan Seluar dalam yang bersih dan kering



Mandi



Menukar tuala wanita mengikut keperluan



Basuh tangan selepas membersihkan tuala wanita