

NAMA :

Disediakan  
oleh:  
Cikgu  
Noor Hafizah  
binti  
Abdullatap

## Kebersihan Diri

Ketika kedatangan haid dan ihtilam, kita mesti menjaga kebersihan diri.

selepas membuang  
tuala wanita.

tuala  
wanita  
ke dalam  
tong sanitari.

tukar tuala  
wanita jika  
pendarahan  
banyak.



Saya melakukan  
perkara seperti yang berikut  
ketika haid untuk menjaga  
**kebersihan diri.**

dan  
membersihkan

### INFORMASI

Tandakan tarikh  
kedatangan haid  
pada kalendar agar  
kamu mengetahui  
dan bersedia untuk  
kedatangan haid yang  
seterusnya.



Saya melakukan  
perkara seperti yang berikut  
ketika ihtilam untuk menjaga  
**kebersihan diri.**

Mandi dan  
diri.

baju.



Menjaga  
pakaian dalam.

dan  
cadar.