

Pendidikan Kesihatan Tahun 4

Unit 11: Sayangi Diri – Kebersihan Diri

Penjagaan kebersihan diri semasa haid dan ihtilam

Arahan: Pilih jawapan dan tarik ke kotak yang betul.

Mandi dan membersihkan diri	Menukar baju	Membasuh dan menukar cadar	Cuci tangan selepas membuang tuala wanita
Buang tuala wanita ke dalam tong sanitari	Menjaga kebersihan pakaian dalam	Kerap menukar tuala wanita jika pendarahan banyak	Mandi dan membersihkan diri

