

## Kebersihan Diri

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

Cuci tangan selepas membuang tuala wanita.



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

Buang tuala wanita ke dalam tong sanitari.



Mandi dan membersihkan diri.

4

### INFORMASI

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



Kerap tukar tuala wanita jika pendarahan banyak.



1



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



Membasuh dan menukar cadar.

3

Mandi dan membersihkan diri.



2

4

Menukar baju.



1

Menjaga kebersihan pakaian dalam.