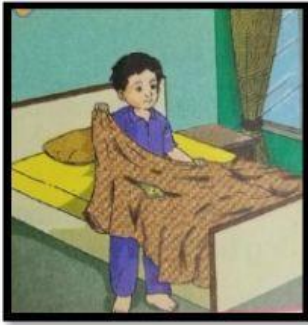


Padankan cara mengurus diri dengan betul selepas mengalami ihtilam.



**3. Persiapan
diri untuk
mandi**



**1. Bangun
dari
tidur**



4. Mandi



**2. Tukar
cadar**



**5. Pakai
pakaian
bersih**

