

PENJAGAAN KEBERSIHAN DIRI

Lengkapkan maklumat di bawah tentang penjagaan kebersihan diri ketika haid.

tong sanitari

Mandi

pakaian dalam

kerap

Cuci tangan

1. Tukar tuala wanita dengan jika pendarahan banyak.
2. Buang tuala wanita ke dalam
3. selepas membuang tuala wanita.
4. dan bersihkan diri.
5. Tukar untuk menjaga kebersihan diri.