

Kebersihan Diri

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

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

selepas membuang
tuala wanita.

tuala
wanita
ke dalam
tong sanitari.

tukar tuala
wanita jika
pendarahan
banyak.

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.

dan
cadar.

Menjaga
pakaian dalam.