

Kebersihan Diri

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

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

1. Kerap tukar tuala wanita jika pendarahan banyak.

2. Buang tuala wanita ke dalam tong sanitari.

3. Cuci tangan selepas membuang tuala wanita.

4. Mandi dan membersihkan diri.

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**.

1. Menukar baju.

2. Mandi dan membersihkan diri.

3. Membasuh dan menukar cadar.

4. Menjaga kebersihan pakaian dalam.