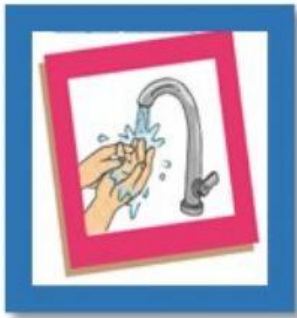


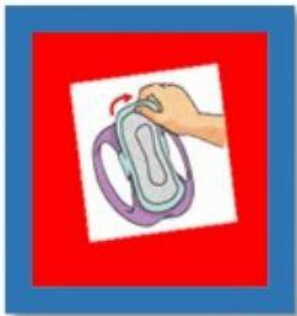
# Cara Menjaga Kebersihan dan Penampilan Diri Semasa Haid



Menggunakan seluar dalam yang bersih dan kering



Menukar tuala wanita mengikut keperluan



Mandi



Basuh tangan selepas membersihkan tuala wanita