

MARI MANDI DAN CUCI RAMBUT



Sebelum mandi :

- 1. Tanggalkan pakaian**
- 2. Pakai kain basahan
atau seluar dalam**
- 3. Sangkut tuala pada
tempat yang disediakan**

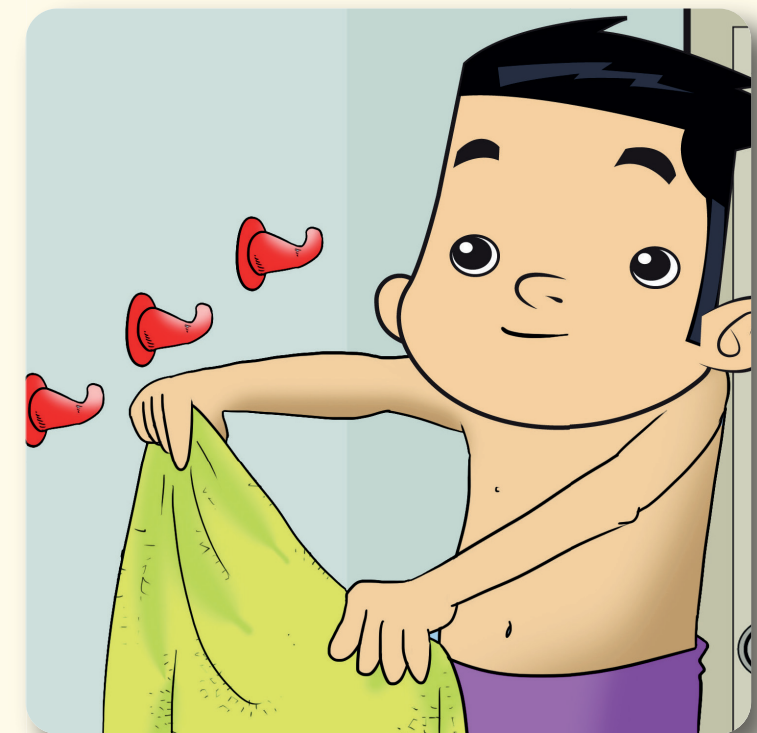
Sebelum mandi :



1. Tanggalkan pakaian



**2. Pakai kain basahan
atau seluar dalam**



**3. Sangkut tuala pada
tempat yang disediakan**

Permulaan mandi :

- 1. Basahkan kaki**
- 2. Basahkan badan**
- 3. Basahkan kepala**

Permulaan mandi :



1. Basahkan kaki



2. Basahkan badan



3. Basahkan kepala

Semasa mandi :

- 1. Ratakan dan gosok sabun atau gel mandian di badan**
- 2. Ratakan dan gosok sabun atau gel mandian di pelipat
(bawah leher, bawah ketiak,
belakang lutut, celah jari kaki)**
- 3. Ratakan dan gosok sabun atau gel mandian di bahagian sulit**

Semasa mandi :



1. Ratakan dan gosok sabun atau gel mandian di badan



2. Ratakan dan gosok sabun atau gel mandian di pelipat
(bawah leher, bawah ketiak,
belakang lutut, celah jari kaki)



3. Ratakan dan gosok sabun atau gel mandian di bahagian sulit

Langkah Syampu

**Cuci rambut menggunakan syampu 2 hari sekali.
Guna syampu yang sesuai untuk kanak-kanak.**

- 1. Letakkan syampu
sebesar syiling 20 sen
ke tapak tangan**
- 2. Gosokkan syampu di
tapak tangan kemudian
sapu ke seluruh rambut
di kepala**
- 3. Gunakan jari untuk
meratakan syampu dari
rambut ke kulit kepala**
- 4. Bilas dengan
sempurna**

Langkah Syampu

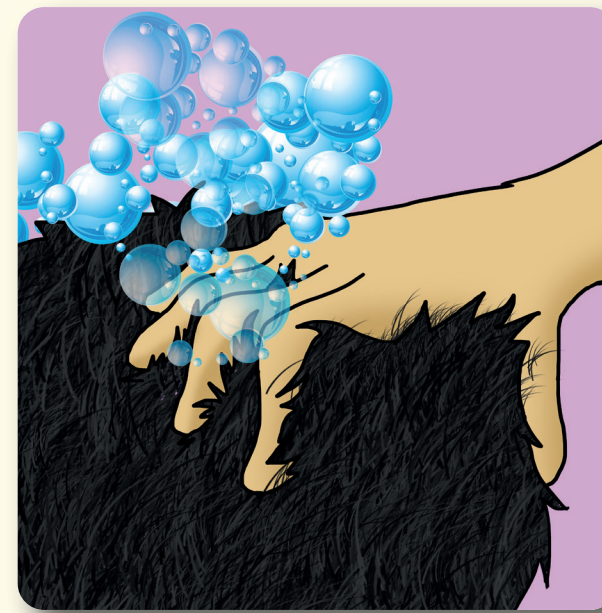
Cuci rambut menggunakan syampu 2 hari sekali
Guna syampu yang sesuai untuk kanak-kanak.



1. Letakkan syampu sebesar syiling 20 sen ke tapak tangan.



2. Gosokkan syampu di tapak tangan kemudian sapu ke seluruh rambut di kepala.



3. Gunakan jari untuk meratakan syampu dari rambut ke kulit kepala.



4. Bilas dengan sempurna.

**Bilas seluruh anggota badan
hingga ke kaki dengan sempurna**

**Bilas seluruh anggota badan
hingga ke kaki dengan sempurna.**



Selepas mandi :

Tutup pili air dan 'shower'

**Selepas mandi :
Tutup pili air dan 'shower'**



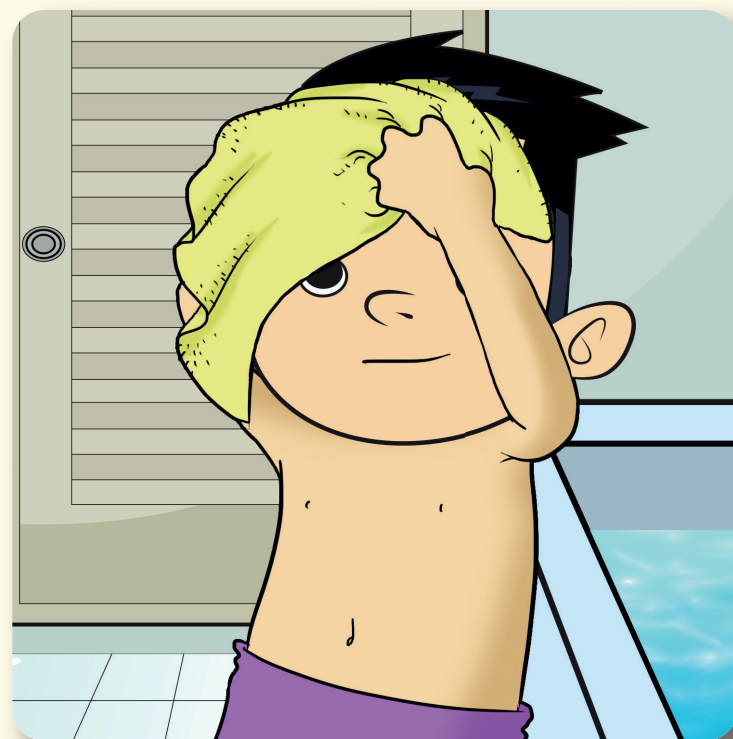
**Lap seluruh badan dan rambut
dengan sempurna menggunakan
tuala yang bersih**

1. Lap kepala

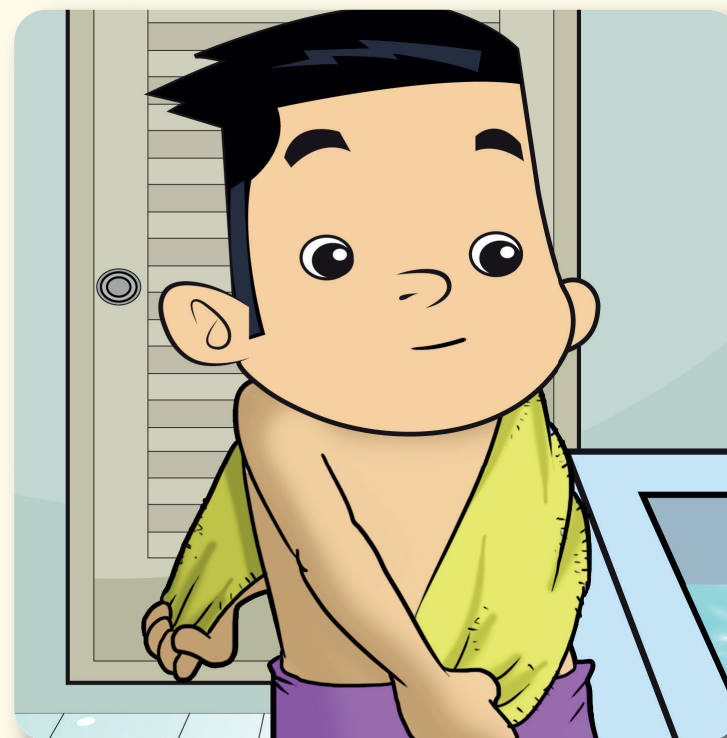
2. Lap badan

3. Lap kaki

**Lap seluruh badan dan rambut
dengan sempurna menggunakan
tuala yang bersih.**



1. Lap kepala



2. Lap badan



3. Lap kaki



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA



ABM/BB/KD/1.2.2