

# WAKTUNYA GANTI PEMBALUT?

GANTI TIAP 4 JAM, BUANG DENGAN BENAR.



**1**

**LIPAT**  
pembalut  
bekas pakai



**2**

**BUNGKUS**  
dengan kertas bekas  
atau tisyu toilet



**3**

**BUANG**  
ke tempat  
sampah



**GANTI**  
tiap 4 jam untuk hindari  
bau tak sedap atau bocor



**TIDAK PERLU  
CUCI PEMBALUT**



**JANGAN BUANG  
KE DALAM WC**

# PENGEN TIBA-TIBA GANTENG?

**COBA MANIS SAMA CEWEK PMS,  
SEKEJAP KAMU JADI IDOLA!**





SUDAH MAU  
MENS LAGI?

SIAP!

**Selalu bawa pembalut  
dan kertas pembungkus  
dalam tas**

# FASHION TO THE RESCUE!

- ◎ **BICYCLE PANT**  
agar pembalut tak bergerak
- ◎ **PUTAR ROK 'TEMBUS' KE DEPAN**  
supaya dikira ketumpahan saus
- ◎ **SLING BAG**  
untuk menutupi kebocoran

# BE HAPPY!

## ◎ **MATAHARI PAGI**

dapat membangunkan hormon bahagiamu.

## ◎ **MANDI AIR HANGAT**

dapat tenangkan mood swing dan keram.

## ◎ **JALAN-JALAN + TARIK NAPAS SEJENAK**

dapat meredam bete-mu.

SAATNYA  
AKUR SAMA  
MITOS!



## PEMBALUT HARUS DICUCI?

**SALAH.** Kamu tidak akan kena santet atau kanker kalau tidak cuci pembalut.

## TIDAK BOLEH KERAMAS SAAT MENS?

**SALAH.** Keramas akan bikin kamu merasa segar dan bersih.

TIDAK BOLEH MINUM  
PARASETAMOL  
AGAR TIDAK NYERI?

**SALAH.** Minum parasetamol bila perlu, untuk meredakan nyeri haidmu.

TIDAK BOLEH AKTIF  
SAAT MENS?

**SALAH.** Dengan tetap aktif bisa kurangi keram saat 'dapet'



MINUM SODA BIKIN  
MENS CEPAT  
SELESAI?

**SALAH.** Perut kamu malah jadi kembung.

TIDAK BOLEH  
MAKAN NANAS  
SAAT MENS?

**SALAH.** Nanas malah bisa membantu siklus mens lancar dan mencegah nyeri.