

ЖЕНСКАЯ ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА



ПОДМЫВАЙТЕСЬ **РЕГУЛЯРНО**: КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОТЯ БЫ 1 РАЗ
ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ДУШУ

- ✓ **ТЕПЛАЯ** ВОДА
- ✓ **НЕСИЛЬНАЯ** СТРУЯ
- ✓ **БЕЗ** МОЧАЛКИ
- ✓ **МЫЛО** С **НЕЙТРАЛЬНЫМ** PH



ВЕДИТЕ РУКУ **СПЕРЕДИ НАЗАД**, ОТ ЛОБКА К АНАЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

ВЫТИРАЙТЕ ПРОМЕЖНОСТЬ **СПЕРЕДИ НАЗАД**
ПРОМАКИВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ

- ✓ **ЛИЧНОЕ** ПОЛОТЕНЦЕ

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ
ХЛОПКОВОМУ БЕЛЬЮ

