搓干，拧净，水洗，然后穿着礼拜。

据阿斯玛尔－愿主喜悦之－说：“有一个女人来见先知－愿主福安之－说：‘如果我们有人将经血弄到衣服上了，她该怎么办？’他回答说：‘搓干，拧净，水洗，然后穿着礼拜。”
[健全的圣训] [两大圣训集辑录]

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/8372