

मौसम में आए सूखेपन की वजह से पानी जल्दी उड़ जाता है। जब पानी उड़ जाता है, तब आपकी स्किन का सारा मॉइश्चर खत्म हो जाता है, इसलिए ज्यादा पानी में रहने से स्किन जल्दी डिहाइड्रेट हो जाती है। इससे बचने के लिए हाथ धोने के बाद उन्हें तौलिए से अच्छी तरह से साफ करके सूखा लें। आपको ऐसा ही नहाने के बाद अपनी पूरी बॉडी के साथ भी करना चाहिए।

### विटर स्किन केयर टिप 5

#### सर्दियों में त्वचा की रक्षा के लिए क्रीम

- ▶ रोज अच्छी मॉश्चराइजिंग क्रीम का इस्तेमाल करें।
- ▶ लोशन इस्तेमाल करने की बजाए क्रीम का प्रयोग करें, क्योंकि लोशन त्वचा में जल्दी एब्जॉर्ब हो जाता है।

#### चिकित्सीय उपाय (Therapeutic options)

आपको अपने पास कुछ एंटीबायोटिक दवाईयों को रखना चाहिए, जिससे कि आप त्वचा के कटे-फटे हिस्सों पर उसे लगा सकें।

### विटर स्किन केयर टिप 6

रात के समय अपने हाथों और पैरों को मॉश्चराइजिंग करने के बाद ग्लॉक्स और स्टॉकिंग से कवर करके रखें।

### विटर स्किन केयर टिप 7

#### सर्दियों में अपने हाथों की अंगुलियों के नाखूनों की देखभाल करें

- ▶ अपने नाखूनों की नमी बनाए रखें और उन्हें टूटने से बचाएं।
- ▶ सर्दियों में जितना कम से कम हो सके, उतना अपनी स्किन को पानी और डिटर्जेंट सोप के संपर्क में लाएं।
- ▶ अगर आपको घर के काम करने ही हैं तो फिर प्रोटेक्टिव ग्लॉक्स पहनकर काम करें।
- ▶ नाखूनों पर नेल हार्डनर लगाएं, इससे वह मजबूत बनेंगे।

प्रथम  
पुरस्कार