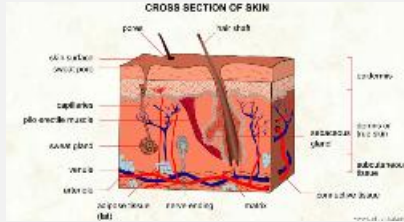


ترک خوردن پوست دست در زمستان



پوست دست ممکن است، به خصوص در زمستان، خشک شود و ترک بخورد- عارضه‌ای که می‌تواند بسیار دردناک باشد.

این توصیه‌ها به پیشگیری از ترک خوردن پوست دست کمک می‌کند:

دست‌های‌تان را پوشیده نگهدارید، تا از قرارگیری به نور خورشید، سرما یا باد در امان بمانند.

دست‌های‌تان را با آب بیش از حد داغ نشویید.

دست‌های‌تان را تنها هنگام ضرورت برای پیشگیری از انتشار میکروب‌ها بشویید، اما در این کار افراط نکنید.

از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا در خانه استفاده کنید.

دست‌های‌تان را با کرم‌های مرطوب‌کننده به طور مکرر مرطوب کنید.

همشهری آنلاین