



## چند راهنمایی برای مراقبت از پوست دست

پوست دست شما نازک و ظریف است، بنابراین مراقبت ویژه از آنها لازم است

پوست دست شما نازک و ظریف است، بنابراین مراقبت ویژه از آنها لازم است. دست های خود را حداقل چهار بار در روز مرطوب کنید. یک بار در هفته قبل از اینکه به رختخواب بروید از کرم صورت خود بر روی دستان خود بمالید. برای دست های خشک، پس از شستن دست های خود با صابون، آنها را دوباره خیس کنید و روی دستهای خود نمک بپاشید و پس از آن آنها را زیر آب مالش دهید. دستها را خشک کرده و مرطوب کننده بر روی آنها بمالید. برای دست های چرب، پس از شستن دست های خود بر روی آنها ارد ذرت بمالید. زمانیکه در خانه و یا در باغ کار می کنید از دستکش لاستیکی استفاده کنید. از پیروی و استفاده نابجا از دست های خود جلوگیری واجتناب کنید. از دستهای خود درمقابل نابسامانی های تغییر آب و هوا محافظت کنید. از دستهای خود در حالی که مشغول به کار در برابر خورشید هستید محافظت کنید. بهترین راه برای مراقبت از دستان خود حفاظت آنها بصورت روزانه است.