

✓ কৰণীয়, ✗ অকৰণীয় লেছিক চাৰ্জাৰিৰ পিছত



কৰণীয়



পর্যাপ্ত পৰিমাণে আৰাম কৰক,
যদি পাৰে এটা আন্ধাৰ কোঠাত



চিকিৎসকে দিয়া মতে
ঔষধ খোৱাটো অব্যাহত ৰাখক



চিকিৎসা কৰাৰ দিনত আপোনাৰ
চকু লাহে লাহে আৰু বাৰে বাৰে টিপিয়াওক



চকু মোহাৰাৰ আগতে
হাত ভালদৰে ধুই লওঁক



চিকিৎসাৰ তৃতীয় দিনা আপুনি কম্পিউটাৰত
কাম কৰিব পাৰে বা যেনেকৈ আপোনাৰ
অপ্ৰেহেন্সিভনে পৰামৰ্শ দিয়ে



বাহিৰলৈ ওলালে ব'দত চন্মা পিন্ধি ল'ব
আৰু দুসপ্তাহলৈকে শোৱাৰ সময়ত
আই শ্বিল্ড পিন্ধক



স্বাস্থ্যবৰ্দ্ধক তথা
পুষ্টিকৰ আহাৰ খাওঁক

অকৰণীয়



অপাৰেশ্যনৰ পিছত অতি কমেও
এসপ্তাহলৈ গাড়ী নচলাব



আপোনাৰ চকু ধোৱাক, ধূলি-মাকতি
আৰু প্ৰদূষণৰ পৰা বিৰত থাকক



অপাৰেশ্যনৰ পিছত অতি কমেও
এসপ্তাহলৈকে টান ব্যায়াম
নকৰিব আৰু গধুৰ বস্তু নাদাঙিব



অপাৰেশ্যনৰ পিছত কিছু
দিনলৈকে চকুত মে'কআপ
নকৰিব বা চুলি নুধুব।



অপাৰেশ্যনৰ প্ৰায় এমাহৰ পিছলৈকে
চকুত পানী নছটিয়াব
বা নাসাঁতুৰিব



লেতেৰা হাতেৰে
চকু নুমুহাৰিব
আৰু নুচুবও