

এই পৰামৰ্শসমূহৰ দ্বাৰা প্ৰতিৰোধ কৰক

# চকুৰ শুষ্কতা



## সদায় গগল্‌চ / ব'দৰ চন্মা পিন্ধক

বাহিৰত সদায় ব'দৰ চন্মা পিন্ধক, বিশেষকৈ চকু ঢাকি ৰখা ফ্ৰেইম ডিজাইনৰ যাৰ দ্বাৰা শুকান বতাহ, ব'দ, মৃদু বতাহ, ধূলি আৰু প্ৰদূষণৰ পৰা বাচিব পৰা যায়



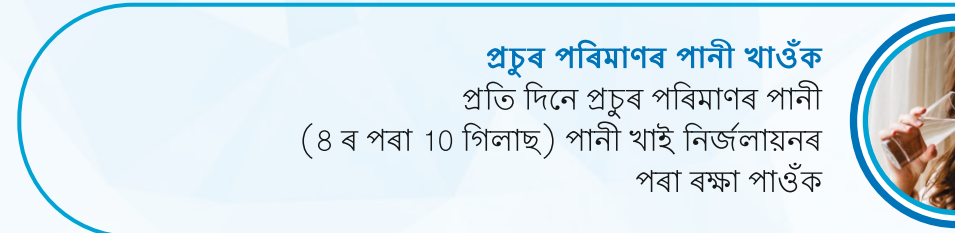
## চকু টিপিয়াই দূৰলৈ চাবলৈ মনত ৰাখক

কম্পিউটাৰত কাম কৰা বা কোনো কিতাপ পঢ়াৰ সময়ত প্ৰত্যেক আধা ঘণ্টাত নিয়মিতভাৱে চকু টিপ মৰা আৰু বহু দূৰলৈকে চাবলৈ মনত ৰাখক।



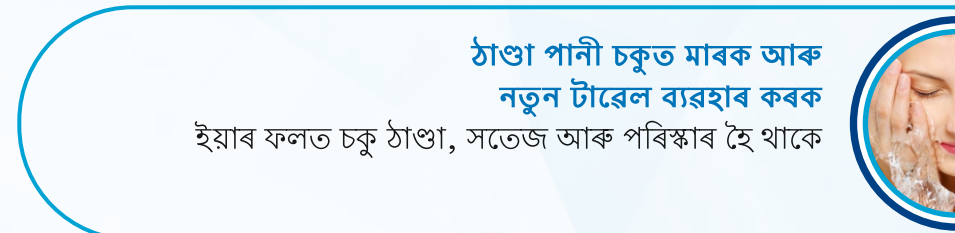
## এচি ভেণ্ট তলত থওঁক

লাগে অফিচতে হওঁক অথবা গাড়ী নতুবা ঘৰত, এচি ভেণ্ট তলত থওঁক আৰু একেবাৰে মুখৰ ফালে নহয়। ঠাণ্ডা বতাহে চকুৰ সিক্ততা শুকান কৰিব পাৰে।



## প্ৰচুৰ পৰিমাণৰ পানী খাওঁক

প্ৰতি দিনে প্ৰচুৰ পৰিমাণৰ পানী (৪ ৰ পৰা ১০ গিলাছ) পানী খাই নিৰ্জলায়নৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ



## ঠাণ্ডা পানী চকুত মাৰক আৰু

## নতুন টাৰেল ব্যৱহাৰ কৰক

ইয়াৰ ফলত চকু ঠাণ্ডা, সতেজ আৰু পৰিস্কাৰ হৈ থাকে