

এই টিপসগুলির মাধ্যমে রোধ করুন চোখের শুষ্কভাব



সবসময় গগলস্ / রোদচশমা পরুন

বাইরে বেরোলে সবসময় রোদ চশমা পরুন, বিশেষ করে যেগুলি পুরো চোখ ঢেকে রাখে এর ফলে শুকনো হাওয়া, রোদ, হালকা হাওয়া, ধূলো এবং দূষণের থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।



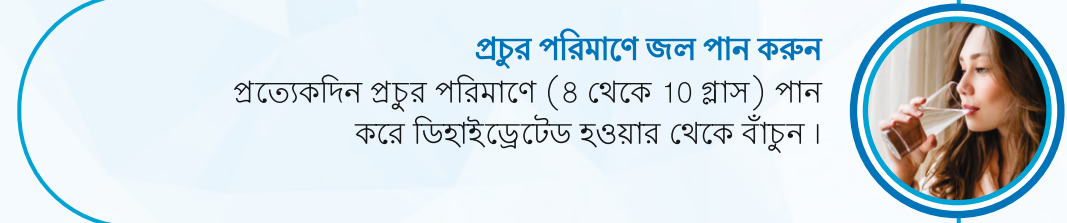
চোখের পলক ফেলুন এবং দূরে তাকানোর কথা মনে রাখুন

কম্পিউটারে কাজ করার সময় এবং বই পড়ার সময় নিয়মিতরূপে প্রতি আধ ঘন্টা অন্তর চোখের পলক ফেলুন এবং দূরের দিকে তাকানোর কথা মনে রাখুন।



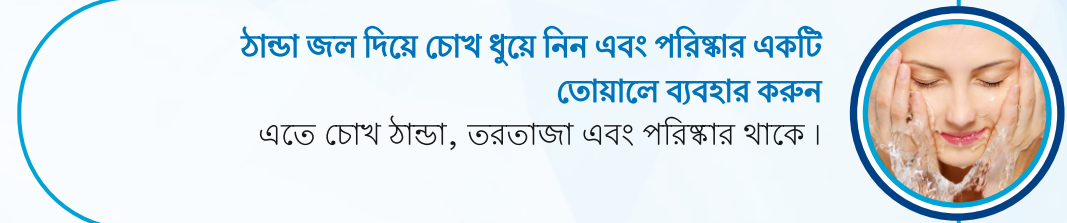
এসি ভেন্ট নীচের দিকে রাখুন

আপনি অফিসে থাকুন বা গাড়ীতে বা ঘরে, এসি ভেন্টটিকে নীচের দিকে করে রাখুন এবং সোজাসুজি মুখের দিকে রাখবেন না। ঠান্ডা হওয়া চোখের ভেজা বা আদ্রভাব শুকিয়ে দিতে পারে।



প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন

প্রত্যেকদিন প্রচুর পরিমাণে (৪ থেকে ১০ গ্লাস) পান করে ডিহাইড্রেটেড হওয়ার থেকে বাঁচুন।



ঠান্ডা জল দিয়ে চোখ ধুয়ে নিন এবং পরিষ্কার একটি

তোয়ালে ব্যবহার করুন

এতে চোখ ঠান্ডা, তরতাজা এবং পরিষ্কার থাকে।