

# આ ટિપ્સથી રોકો આંખોનું સૂકાપણું



## હંમેશાં ગોગલ્સ / તડકાના ચશ્માં પહેરો

બહાર હંમેશાં તડકાના ચશ્માં પહેરો, ખાસ કરીને આંખોને ઘેરનારી ફ્રેમ ડિઝાઇન, જેનાથી સૂકી હવા, તડકો, હલકો પવન, ધૂળ અને પ્રદૂષણથી બચી શકાય.



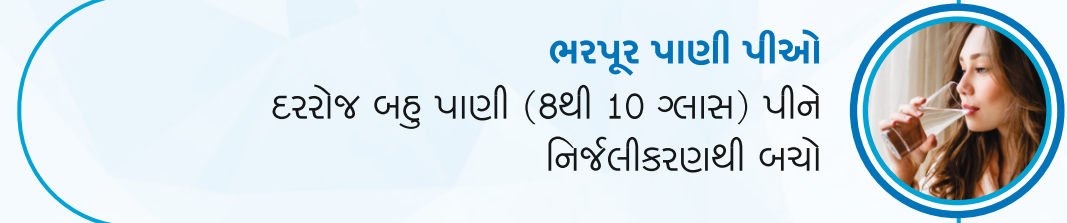
## આંખો ઝબકાવીને દૂર જોવાનું યાદ રાખો

કોમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે અથવા કોઈ પુસ્તક વાંચતી વખતે દરેક કલાકે નિયમિત રીતે આંખો ઝબકાવવી અને લાંબી દૂરી સુધી જોવાનું યાદ રાખો.



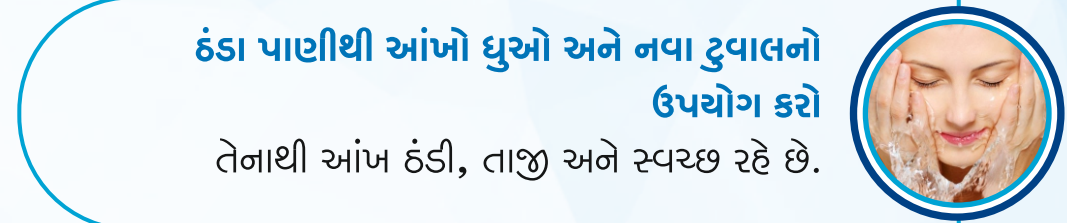
## એસી વેન્ટને નીચે રાખો

ઓફિસમાં હોય કે કાર અથવા ઘરમાં, એસી વેન્ટને નીચે રાખો અને સીધા ચહેરાની સામે નહીં રાખો. ઠંડી હવા આંખોની નમીને સૂકવી શકે છે.



## ભરપૂર પાણી પીઓ

દરરોજ બહુ પાણી (૮થી ૧૦ ગ્લાસ) પીને નિર્જલીકરણથી બચો



## ઠંડા પાણીથી આંખો ધુઓ અને નવા ટુવાલનો

### ઉપયોગ કરો

તેનાથી આંખ ઠંડી, તાજી અને સ્વચ્છ રહે છે.