

# इन टिप्स से रोकिए आँखों का सूखापन



## हमेशा गौगल्स/धूप का चश्मा पहनें

बाहर हमेशा धूप का चश्मा पहनें, खासकर आँखों को घेरने वाली फ्रेम डिज़ाइन जिससे सूखी हवा, धूप, हल्के पवन, धूल और प्रदूषण से बचा जा सके.

## खूब पानी पीएं

हर दिन खूब पानी (8 से 10 ग्लास) पीकर निर्जलीकरण से बचें



## आँखें झपकाकर दूर देखना याद रखें

कंप्यूटर पर काम करते या कोई किताब पढ़ते वक़्त हर आधे घंटे में नियमित रूप से आँखें झपकाना और लंबी दूरी तक देखना याद रखें.

## ठंडे पानी से आँखें धोएं और नए टॉवेल के इस्तेमाल करें

इससे आँखें ठंडी, ताज़ा और स्वच्छ रहती हैं.



## एसी वेंट को नीचे रखें

चाहे ऑफिस में हों या कार या घर में, एसी वेंट को नीचे रखें और सीधे मुँह की ओर नहीं. ठंडी हवा आँखों की नमी को सुखा सकती है.