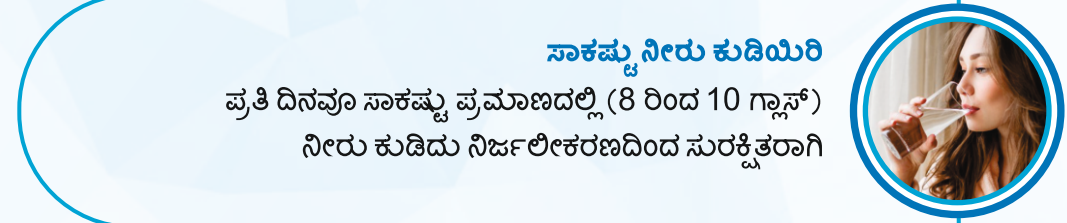


ಈ ಕಿವಿಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ತಡೆಯಿರಿ ಕಣ್ಣು ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು



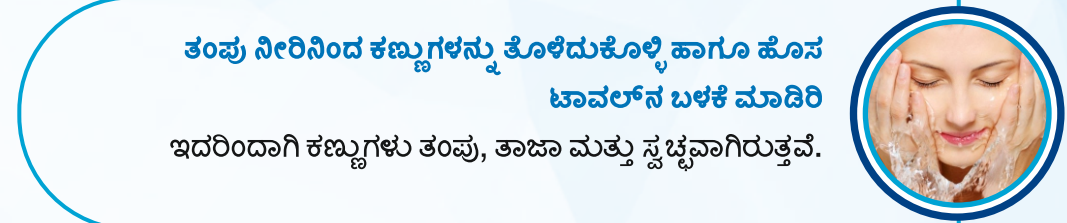
ಯಾವತ್ತೂ ಗಾಗಲ್/ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸಸ್ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸಸ್ ಧರಿಸಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಿಂದ ಕವರ್ ಮಾಡುವ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸಸ್ ಧರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಣ ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು, ನಸುಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.



ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (8 ರಿಂದ 10 ಗ್ಲಾಸ್) ನೀರು ಕುಡಿದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿ



ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತ ದೂರಕ್ಕೆ ನೋಡುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ದೂರದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರಿ.



ತಂಪು ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಟಾವಲ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿರಿ
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ತಂಪು, ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಎಸಿ ವೆಂಟ್‌ನ್ನು ಕೆಳಗಿರಿಸಿ
ಆಫೀಸಲ್ಲಾಗಿರಲಿ, ಕಾರಿನಲ್ಲಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಿರಲಿ, ಎಸಿ ವೆಂಟ್‌ನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಿಸಿ ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಂಪು ಗಾಳಿಯು ಕಣ್ಣುಗಳ ತೇವವನ್ನು ಒಣಗಿಸಬಹುದು.