

# വരണ്ട കണ്ണുകൾ

## തടയുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ



എല്ലായ്പ്പോഴും ഗോഗിൾസ്/സൺഗ്ലാസ്സ് ധരിക്കുക  
കാറ്റും വെയിലും പൊടിയും മാലിന്യങ്ങളും കണ്ണിൽ  
വീഴുന്നതു കുറയ്ക്കുന്നതിനായി പുറത്തു പോകുമ്പോൾ  
സൺഗ്ലാസ്സുകൾ, പ്രത്യേകിച്ചും ചുറ്റും ഫ്രെയിമുള്ളവ,  
ധരിക്കുക.



ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക  
ദിവസേന ധാരാളം വെള്ളം  
(8 മുതൽ 10 ഗ്ലാസ്സ്) കുടിക്കുന്നതിലൂടെ  
നിർജ്ജലീകരണം തടയുക.



കണ്ണു ചിമ്മാനും ദുരേയ്ക്കു നോക്കാനും ഓർമ്മിക്കുക  
കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ജോലി ചെയ്യുകയോ വായിക്കുകയോ  
ചെയ്യുമ്പോൾ ഓരോ അര മണിക്കൂറിലും പതിവായ കണ്ണു  
ചിമ്മുകയും വളരെ ദുരേയ്ക്കു നോക്കുകയും ചെയ്യുക.



തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കണ്ണുകൾ കഴുകുകയും  
വൃത്തിയുള്ള ടവൽ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക  
ഇത് കണ്ണുകളെ തണുപ്പും ഉന്മേഷവും  
വൃത്തിയുമുള്ളതാക്കും.



### എസി വെന്റ് താഴേയ്ക്കു വയ്ക്കുക

ഓഫീസിലോ കാനിലോ വീട്ടിലോ എവിടെ ആയാലും എസി  
വെന്റ് താഴേയ്ക്കു വയ്ക്കുക നേരിട്ടു മുഖത്തേക്കു വയ്ക്കരുത്.  
തണുത്ത കാറ്റ് കണ്ണിനുള്ളിലെ ഈർപ്പം ഇല്ലാതാക്കും.