

ह्या सूचनांनी थांबवा डोळ्यांचा कोरडेपणा



नेहमी गॉगल्स/उन्हाचा चष्मा घाला

बाहेर जाताना नेहमी गॉगल घाला. डोळ्यांना घेरणारी फ्रेम असलेले गॉगल वापरा, ज्यामुळे कोरडी हवा, ऊन, हलका वारा, धूळ आणि प्रदूषणापासून संरक्षण मिळेल.



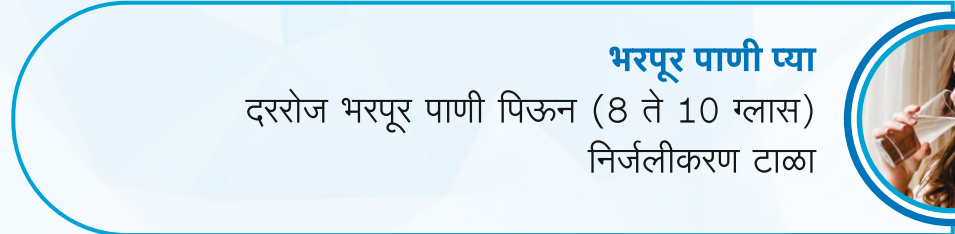
डोळ्यांची उघडझाप करून दूरपर्यंत बघायला विसरू नका

कॉंप्युटरवर काम करताना किंवा कोणतही पुस्तक वाचताना प्रत्येक अर्धा तासाने नियमितपणे डोळ्यांची उघडझाप करा आणि दूर अंतरावर बघा.



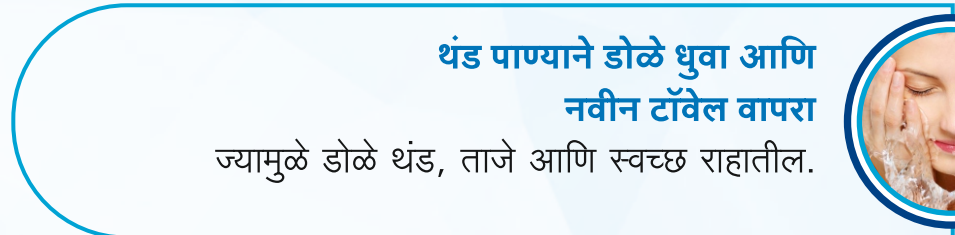
एसी वेंट खालच्या दिशेने ठेवा

तुम्ही ऑफिसमध्ये असाल किंवा घरी, एसी वेंट खालच्या दिशेने ठेवा आणि सरळ तोंडावर येऊ देऊ नका. थंड हवेमुळे डोळ्यातील आर्द्रता कमी होते.



भरपूर पाणी प्या

दररोज भरपूर पाणी पिऊन (8 ते 10 ग्लास) निर्जलीकरण टाळा



थंड पाण्याने डोळे धुवा आणि

नवीन टॉवेल वापरा

ज्यामुळे डोळे थंड, ताजे आणि स्वच्छ राहातील.