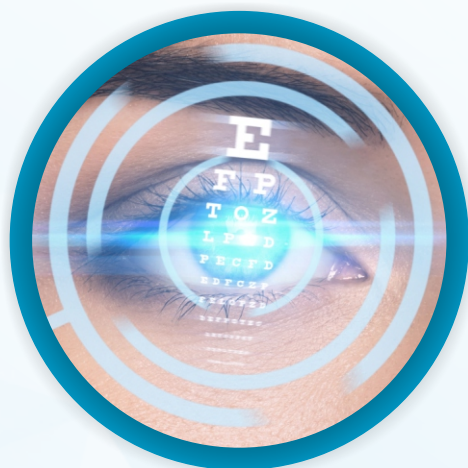


✓ କ'ଣ କରିବେ, ✗ କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ ଲାସିକ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ



କରନ୍ତୁ



ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆରାମ କରନ୍ତୁ, ତାହା ଏକ ଅନ୍ଧାର କୋଠରୀ ହୋଇଥିଲେ ଭଲ



ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ସେବନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ



ଚିକିତ୍ସା ଦିନ ନିଜ ଆଖିକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଓ ବାରମ୍ବାର ମିଳିମିଳି କରନ୍ତୁ



ନିଜ ଆଖିକୁ ଯେଉଁଠି ପୂର୍ବରୁ ସବୁବେଳେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ



ଆପଣ ଚିକିତ୍ସାର 3ୟ ଦିନ କିମ୍ବା ଆଖି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଦିବସରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ କାମ କରିପାରିବେ



ବାହାରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ସନଗ୍ଲାସ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଆଇ ଶିଲ୍ଡ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ତଥା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ଅତି କମ୍ରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଡ଼ିଚାଳନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ନିଜ ଆଖିକୁ ଧୂଆଁ, ଧୂଳି ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ



ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ଅତି କମ୍ରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଭାରି ଓଜନ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ



ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଆଖିରେ ମେକ ଅପ୍ ସାମଗ୍ରୀ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା କେଶକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ



ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ପାଖାପାଖି ଏକ ମାସ ପାଇଁ ଆଖିରେ ପାଣି ଛାଟନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସନ୍ତରଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ମଇଳା ହାତରେ ନିଜ ଆଖିକୁ ମଲନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ