

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੁੱਕਾਪਣ

ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕੋ



ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੋਗਲਸ/ਧੁੱਪ ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ ਪਹਿਨੋ

ਬਾਹਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੁੱਪ ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਘੇਰਣ ਵਾਲੀ ਫ੍ਰੇਮ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਾਲਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁੱਕੀ ਹਵਾ, ਧੁੱਪ, ਹਲਕੀ ਹਵਾ, ਧੂੜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਉ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੂਬ ਪਾਣੀ (8 ਤੋਂ 10 ਗਲਾਸ) ਪੀਕੇ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕਾਕੇ ਦੂਰ ਵੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕਾਕੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਵੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ

ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਠੰਡੀਆਂ, ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਏ ਸੀ ਦਾ ਵੈੱਟ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ

ਭਾਵੇਂ ਆਫਿਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਏ ਸੀ ਦਾ ਵੈੱਟ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।