



Eczema Support
AUSTRALIA

सभी के लिए एक्जिमा देखभाल

एक्जिमा को नियंत्रण में रखें

एक्जिमा क्या है?

एक्जिमा एक ऐसी स्थिति है जिससे त्वचा में खुजली होने लगती है। त्वचा शुष्क हो सकती है और कभी-कभी परतदार हो सकती है।

इसे पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता, लेकिन इसे नियंत्रित किया जा सकता है।



त्वचा को नम रखें

हर दिन पूरे शरीर पर मॉइस्चराइज़र लगाने से त्वचा स्वस्थ बनी रहती है।

एक्जिमा के भड़काव (फ्लेयर) को नियंत्रण में रखें

जब त्वचा दर्दनाक और खुजलीदार हो जाती है, तो इसे एक्जिमा का भड़काव (फ्लेयर) कहा जाता है। डॉक्टर द्वारा दिए गए उपचार सहायक हो सकते हैं।

● त्वचा को शांत रखें

यहाँ कुछ सामान्य चीजें दी गई हैं जो एक्जिमा को और खराब कर सकती हैं:

एक्जिमा के सामान्य ट्रिगर	इन उपायों को आजमाएं
साबुन, झाग वाला स्नान, डिटर्जेंट	साबुन-मुक्त और खुशबू रहित उत्पादों का उपयोग करें।
अत्यधिक गर्मी	मुलायम सूती या बांस के कपड़े पहनें। हल्की परतों में कपड़े पहनें और कमरा ठंडा रखें।
खुरदरे कपड़े (ऊन) या सिंथेटिक (नायलॉन)	ढीले, मुलायम सूती या बांस के कपड़े पहनें।
रेत, कालीन या घास	त्वचा को सूती या बांस के कपड़े से ढके या तौलिये पर बैठें।
खुजली करना	नाखून छोटे रखें। यदि आवश्यक हो तो दस्ताने पहनें।
अधिक क्लोरीनयुक्त स्विमिंग पूल	तैराकी के बाद नहा लें और भरपूर मॉइस्चराइज़र लगाएं।
दांत निकलना या लार टपकना (बच्चे)	पेट्रोलियम जेली जैसी एक सुरक्षात्मक क्रीम को मुंह और ठोड़ी के आसपास लगाएं।



Eczema Support
AUSTRALIA

अधिक सहायता के लिए

डाउनलोड करने योग्य एक्जिमा देखभाल योजना, 'कैसे करें' वीडियो संसाधन और सहायक लिंक के लिए यहाँ जाएँ:

www.eczemasupport.org.au/helpful-links/



Quality Use of Medicines Alliance



Helping consumers and health professionals make safe and wise decisions about medicines and diagnostics. Funded by the Australian Government through the Quality Use of Diagnostics, Therapeutics and Pathology Program