

## حفاظت از پوست در مقابل سرمای زمستانی

با توجه به این که هوای بیرون سرد و غیر مرطوب و هوای داخل خشک و گرم می باشد ، پوست ترک خورده و خشک می شود و لب ها نیز به همین وضعیت دچار می شود. برای پیشگیری از این مشکل توجه ویژه در این زمان لازم است.

به گزارش گروه ترجمه «سلامت نیوز»، استفاده از کرم های مرطوب کننده در هر روز مانع از بروز این مشکل خواهد شد. بهترین زمان برای مصرف مرطوب کننده ها درست بعد از دوش حمام کردن است تا مواد مرطوب کننده به خوبی روی سطح پوست قرار بگیرد. افرادی که دارای پوست حساس هستند بهتر است از مواد مرطوب کننده بدون عطر و بو استفاده کنند.

شست و شوی مرتب دستان مانع از انتشار میکروب ها می شود ولی ممکن است پوست دست نیز دچار خشکی شود. بنابر این از مواد مرطوب کننده ویژه پوست دست نیز استفاده کنید.

در هنگام حمام کردن از قرار گرفتن زیر اب داغ اجتناب کنید. و بعد از حمام کردن از لوسیون های معدنی و ژل های مرطوب کننده استفاده کنید.

زمانی که خواستید از منزل خارج شوید بهتر است سطح پوست صورت را با کرم ضد آفتاب بپوشانید . برای لب ها نیز از کرم مخصوص استفاده کنید.

منبع : [www.salamatnews.com](http://www.salamatnews.com)

تنظیم و گردآوری : حکمت ، [hgtoinfo@tabaar.com](mailto:hgtoinfo@tabaar.com)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.