

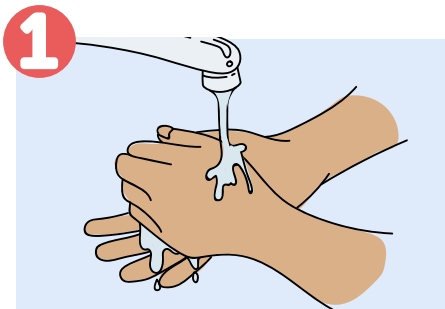
ਬਲੀਚ ਬਾਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬਲੀਚ ਬਾਥ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਚੰਬਲ (eczema) ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਲੀਚ ਬਾਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਬਲ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

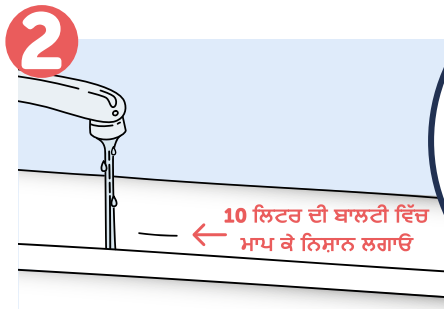
ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਬਾਥ ਟੱਬ ਦੀ
- ਪਾਣੀ ਦੀ - 30°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਨਹੀਂ
- 10L ਵਾਲੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਾਲਟੀ ਦੀ
- ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਘਰੇਲੂ White King ਬਲੀਚ - 12 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ 10 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਲਈ

- ਬਾਥ ਆਇਲ - 1-2 ਢੱਕਣ ਹਰ ਵਾਰ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਪੁਲ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਆਮ ਲੂਣ - 1/3 ਕੱਪ ਪ੍ਰਤੀ 10 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੋ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

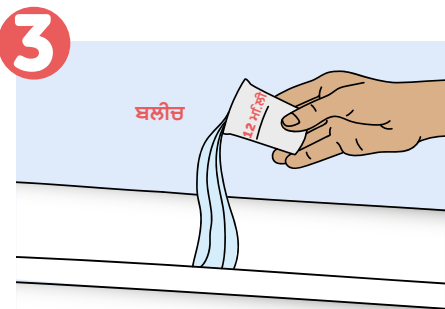


ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।



10 ਲੀਟਰ ਬਾਲਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਬਾਥ ਟੱਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।

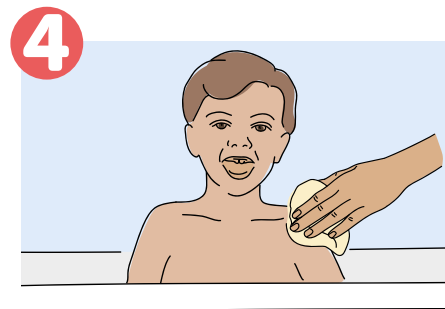
ਸੁਝਾਅ
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੱਕੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕਰ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਡੇਸਿਵ ਟੇਪ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਮਾਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।



ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਗਈ ਹਰੇਕ 10 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਲਈ 12 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬਲੀਚ ਪਾਓ (ਅੱਧੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਲੱਗੇ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ, 1/4 ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਪਾਓ)। ਜੇਕਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਬਾਥ ਆਇਲ ਵੀ ਪਾਓ।



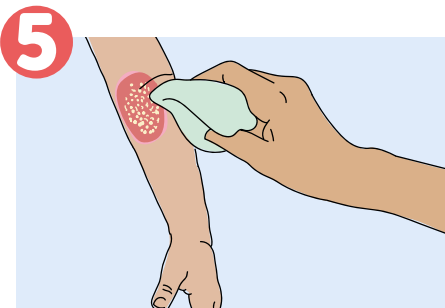
ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਗਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਰੇਕ 10 ਲੀਟਰ ਬਾਲਟੀ ਲਈ 1/3 ਕੱਪ ਨਮਕ ਪਾਓ।



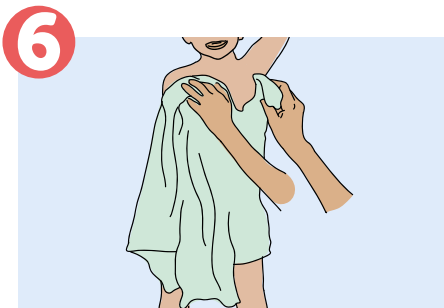
ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਓ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।



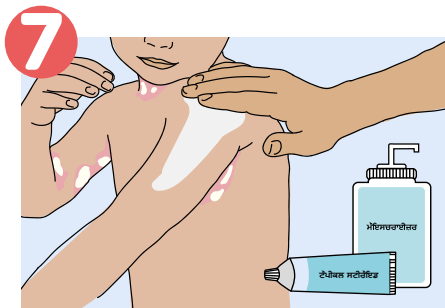
1-2 ਢੱਕਣ ਬਾਥ ਆਇਲ ਦੇ ਪਾਓ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਲੀਚ ਬਾਥ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ - ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਨਹਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥਾਪੜ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟੈਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।