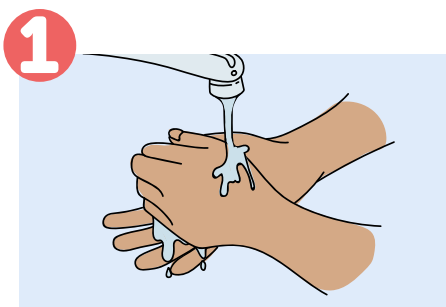


# CÁCH SỬ DỤNG BĂNG ƯỚT

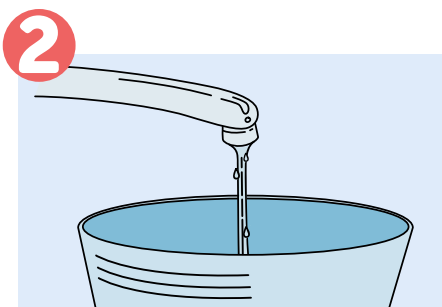
Khi làm băng ướn, lớp đầu tiên là lớp ướn và lớp thứ hai là lớp khô, giúp giữ độ ẩm bên trong. Không nên sử dụng băng ướn cả ngày vì điều này có thể khiến da bị khô.

## Bạn sẽ cần:

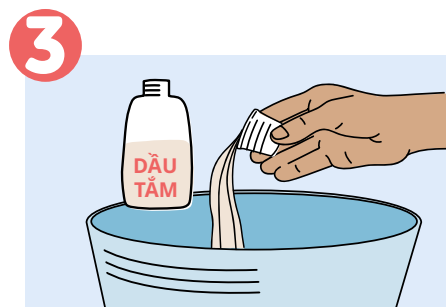
- Thau trộn lớn và sạch
- Nước hơi ấm
- Quần dài cotton cho lớp ướn
- Quần dài cotton cho lớp khô (ví dụ như quần pyjama)
- Áo thun cotton tay dài cho lớp ướn
- Áo thun cotton tay dài cho lớp khô
- Dầu tắm - 1 nắp đầy nếu được khuyến nghị
- Kem hoặc thuốc mỡ cortisone nếu được kê toa
- Kem dưỡng ẩm



1 Trước khi bắt đầu, hãy rửa và làm khô tay của bạn.



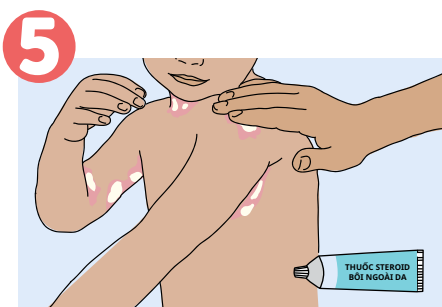
2 Đổ đầy nửa thau trộn lớn với nước hơi ấm.



3 Nếu được khuyến nghị, hãy thêm 1 nắp đầy dầu tắm.



4 Cho một quần dài và áo tay dài vào thau.



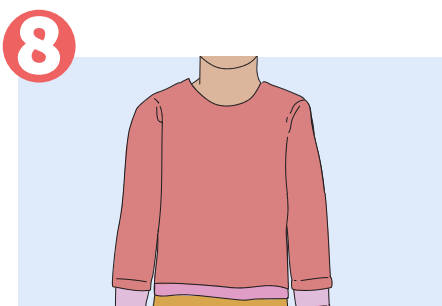
5 Nếu được kê toa, hãy thoa kem hoặc thuốc mỡ cortisone cho tất cả những nơi bị chàm.



6 Có thể bạn cũng được khuyên thoa kem dưỡng ẩm dưới lớp băng ướn. Nếu vậy, hãy thoa kem dưỡng ẩm lên khắp người và mặt.



7 Mặc quần áo ướn cho con bạn.



8 Mặc quần áo khô bên ngoài quần áo ướn cho con bạn.



9 Cởi lớp băng ướn ngay sau khi chúng khô và thoa kem dưỡng ẩm lên khắp người và mặt.