

# ब्लीच बाथ का उपयोग कैसे करें

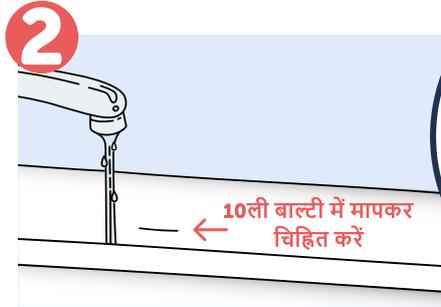
ब्लीच बाथ त्वचा पर जीवाणुओं की संख्या को कम करने में सहायक होती है, ताकि एक्ज़ीमा में संक्रमण न हो। बच्चों और वयस्कों में एक्ज़ीमा का प्रबंधन करने के लिए ब्लीच बाथ का उपयोग किया जा सकता है।

आपको इन चीजों की आवश्यकता होगी:

- बाथ टब
- पानी - 30° से ज़्यादा गर्म नहीं
- 10ली की घरेलू बाल्टी
- सुगंधरहित घरेलू व्हाइट White King - प्रति 10लीटर पानी के लिए 12मिली
- बाथ ऑयल - यदि सलाह दी गई हो, तो हरेक बाथ के लिए 1-2 पूरे भरे ढक्कन
- पूल का या सादा नमक - यदि सलाह दी गई हो, तो प्रति 10 लीटर पानी के लिए 1/3 कप



शुरू करने से पहले अपने हाथों को धोकर सुखाएँ।



बाथ में आवश्यक स्तर तक पानी भरने के लिए 10 लीटर बाल्टी का उपयोग करें, ताकि आप नाप सकें कि आप कितना पानी डाल रहे/रही हैं।

## सुझाव

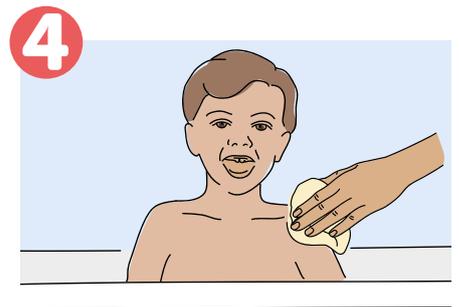
आप स्थायी मार्कर या मजबूत चिपकने वाला टेप की सहायता से पानी के स्तर को चिह्नित कर सकते/सकती हैं, ताकि आपको केवल एक ही बार मापने की आवश्यकता पड़े।



बाथ में प्रत्येक 10 लीटर बाल्टी के डाले गए पानी में 12मिली ब्लीच जोड़ें (पूरे परिवार की बाथ के आधा भरे होने पर 1/4 कप ब्लीच डालें)। यदि सलाह दी गई हो, तो नमक और बाथ ऑयल डालें।



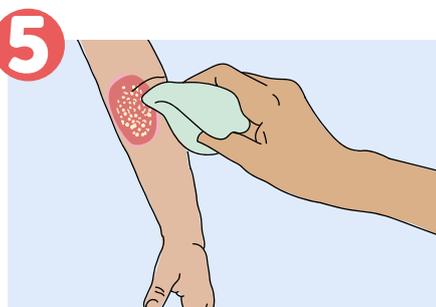
बाथ में डाले गए प्रत्येक 10 लीटर बाल्टी पानी के लिए 1/3 कप नमक डालें।



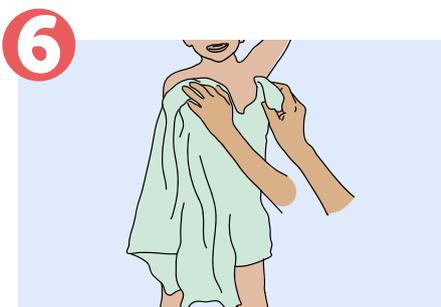
अपने बच्चे को बाथ में नहलाते समय बच्चे के चेहरे और सिर को गीला करना सुनिश्चित करें, लेकिन ध्यान रखें कि बच्चे की आंखों में पानी न जाए।



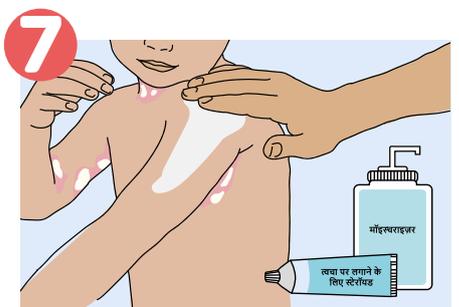
बाथ ऑयल के 1-2 पूरे भरे ढक्कन डालें।



यदि आपके बच्चे की त्वचा पर एक्ज़ीमा के घाव और पपड़ियाँ हैं, तो पपड़ियाँ हटाने की कोशिश करने के लिए इन क्षेत्रों को धीरे-धीरे साफ करें।



जब आपके बच्चे की त्वचा साफ हो जाती है, तो उसे ब्लीच बाथ से बाहर निकालें - बाथ के बाद अपने बच्चे के शरीर को पानी से न धोएँ। अपने बच्चे को तौलिए से धीरे-धीरे थपथपाकर सुखाएँ।



अपने डॉक्टर या नर्स पेशेवर के निर्देशानुसार त्वचा पर स्टेरॉयड और मॉइस्चराइज़र लगाएँ।