

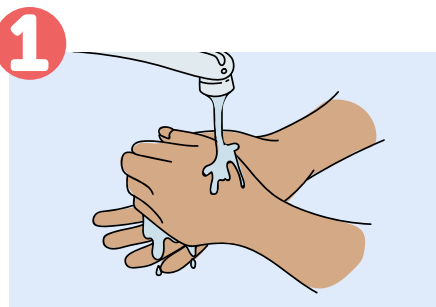
# ਗਿੱਲੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਗਿੱਲੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਪਹਿਲੀ ਪਰਤ ਗਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਸੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਿੱਲੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

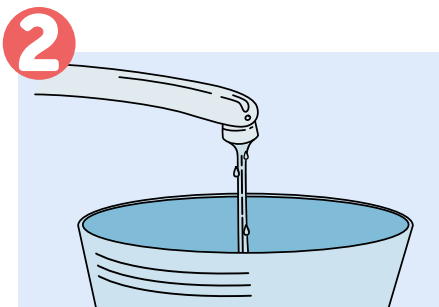
## ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਸਾਫ਼ ਵੱਡਾ ਕਟੋਰਾ ਮਿਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ
- ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ
- ਗਿੱਲੀ ਪਰਤ ਲਈ ਲੰਬੀ ਸੂਤੀ ਪੇਂਟ
- ਸੁੱਕੀ ਪਰਤ ਲਈ ਲੰਬੀ ਸੂਤੀ ਪੇਂਟ (ਜਿਵੇਂ ਪਜਾਮਾ ਪੇਂਟ)
- ਲੰਮੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਸੂਤੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਗਿੱਲੀ ਪਰਤ ਲਈ

- ਲੰਮੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਸੂਤੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਸੁੱਕੀ ਪਰਤ ਲਈ
- ਬਾਥ ਆਇਲ - ਜੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ 1 ਢੱਕਣ
- ਕੋਰਟੀਸੋਨ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮਲਮ ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।



ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮਿਕਸਿੰਗ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਤੱਕ ਭਰੋ।



ਜੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ 1 ਢੱਕਣ ਬਾਥ ਆਇਲ ਦਾ ਪਾਓ।



ਉਸ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ 1 ਜੋੜਾ ਪੇਂਟ ਅਤੇ 1 ਲੰਬੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਪਾਓ।



ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰਟੀਸੋਨ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮੱਲੂਮ ਲਗਾਓ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ।



ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਲਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।