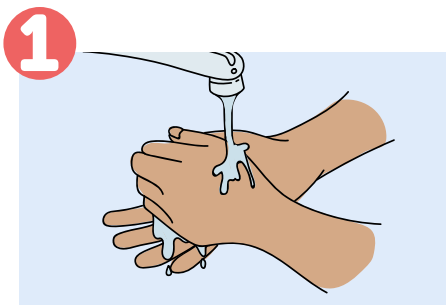


እርጥብ መሸፈኛ እንዴት እንደሚጠቀም

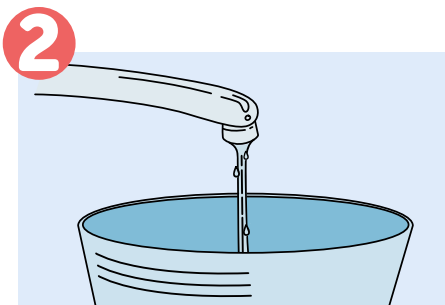
እርጥብ መሸፈኛ በሚደረግበት ጊዜ፤ የመጀመሪያው ሽፋን እርጥብ ሲሆን ሁለተኛው ሽፋን ደረቅ ነው። ይህ እርጥብ ከውስጥ እንዲቆይ ይረዳል። እርጥብ መሸፈኛ የቆዳ ድርቀት ሊያስከስት ስለሚችል ሙሉ ቀን መጠቀም የለበትም።

እርስዎ የሚያስፈልግዎት፡

- ንጹህ ትልቅ ጎድጓዳ ሳህን
- በመጠኑ ሞቅ ያለ ውሃ
- ረጅም የጥጥ ስራዎች ለእርጥብ ሽፋን/ንብርብር
- ረዥም የጥጥ ስራዎች ለደረቅ ሽፋን (ለምሳሌ፡ የቢጃማ ስራ)
- ለእርጥብ ሽፋን ረጂም እጅጌ ያለው የጥጥ ሽሚዝ/t-shirt
- ለደረቅ ሽፋን ረጂም እጅጌ ያለው የጥጥ ሽሚዝ/t-shirt
- የመታጠቢያ ዘይት - 1 ሙሉ ኩባያ የሚመከር ከሆነ
- በሀኪም የታዘዘ ከሆነ ትሮፕካል ሰቴሮይድ (ኮርቲዞን) ክሪም
- ለቆዳ ማለስለሻ ቅባት



1 ከመጀመሪያ በፊት እጆቻችንን ታጥብው ያድርቁት።



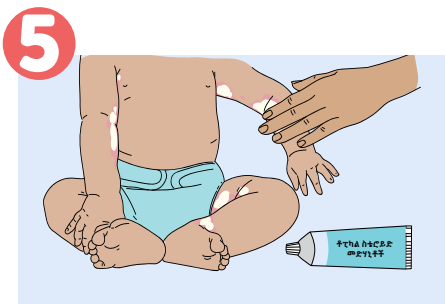
2 ግማሹን ጎድጓዳ ሳህን ሞቅ ባለ ውሃ ይሙሉት።



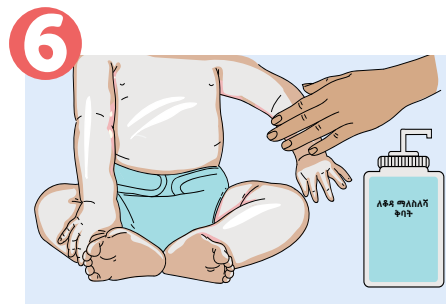
3 የሚመከር ከሆነ፤ 1 ኩባያ ሙሉ የመታጠቢያ ዘይት ጨምሩ።



4 በጎድጓዳ ሳህኑ ላይ 1 ስራና 1 ረጂም እጅጌ ያለው ሽሚዝ/t-shirt ያድርጉ።



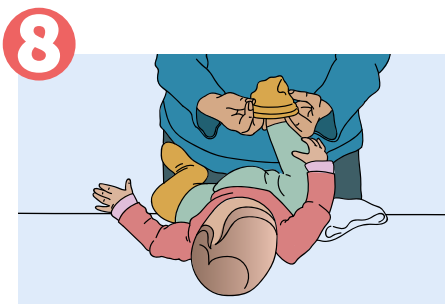
5 በሀኪም ከታዘዘ፤ የኮርቲሶን ክሪም ወይም ቅባቱ ችፍ ባለባቸው ሁሉም ቦታዎች ላይ ያድርጉት።



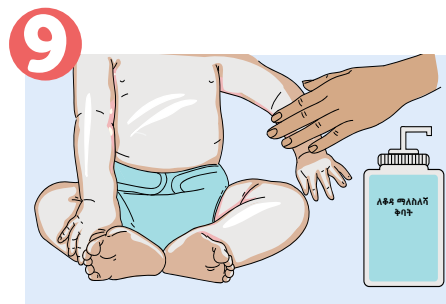
6 እንዲሁም በእርጥብ መሸፈኛው ስር የቆዳ ማለስለሻ ቅባትን እንዲያደርጉ ሊመከሩ ይችላሉ። ጉዳዩ እንደዚህ ከሆነ፤ የቆዳ ማለስለሻ ቅባትን በሞላው ሰውነትዎና ፊትዎ ላይ ያድርጉ።



7 እርጥብ ልብስ በልጅዎ ላይ ያድርጉ።



8 ደረቅ ልብስ በልጅዎ ላይ ባለው እርጥብ ልብስ ላይ ያድርጉት።



9 እርጥብ መሸፈኛውን በሚያስወግዱበት ጊዜ በሞላው ሰውነትዎና ፊትዎ ላይ የቆዳ ማለስለሻ ቅባትን ያድርጉ።