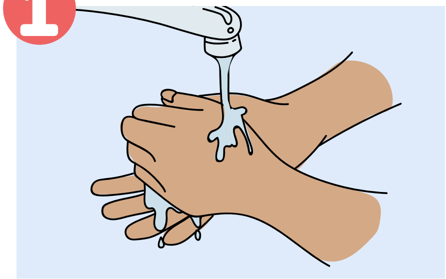
Hindi | हिंदी

# ब्लीच बाथ का उपयोग कैसे करें

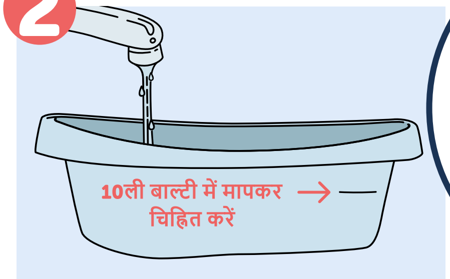
**ब्लीच बाथ त्वचा पर जीवाणुओं की संख्या को कम करने में सहायक होती है, ताकि एक्ज़ीमा में संक्रमण न हो। बच्चों और वयस्कों में एक्ज़ीमा का प्रबंधन करने के लिए ब्लीच बाथ का उपयोग किया जा सकता है।**

**आपको इन चीजों की आवश्यकता होगी:**

- बाथ टब या बेबी बाथ
- गुनगुना पानी
- 10ली की घरेलू बाल्टी
- सुगंधरहित घरेलू White King ब्लीच - 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



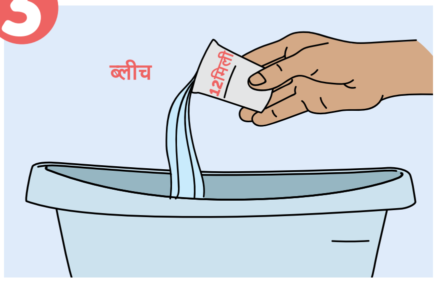
1 शुरू करने से पहले अपने हाथों को धोकर सुखाएँ।




2 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।

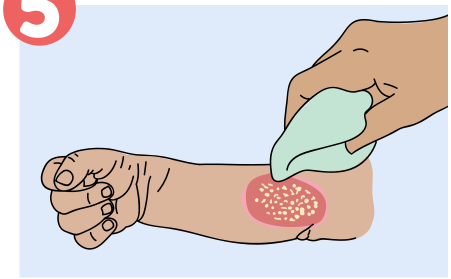



3 बाथ में प्रत्येक 10 लीटर बाल्टी के डाले गए पानी में 12मिली ब्लीच जोड़ें (पूरे परिवार की बाथ के आधा भरे होने पर 1/4 कप ब्लीच डालें)। यदि सलाह दी गई हो, तो नमक और बाथ ऑयल डालें।

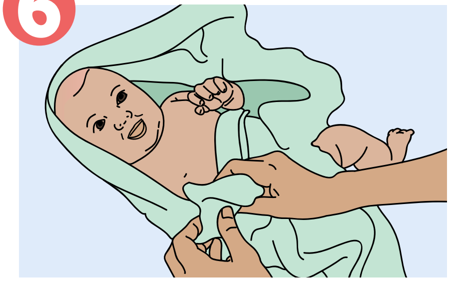
बाथ में डाले गए प्रत्येक 10 लीटर बाल्टी पानी के लिए 1/3 कप नमक डालें।

बाथ ऑयल के 1-2 पूरे भरे ढक्कन डालें।

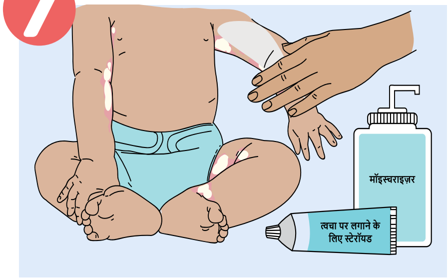
4 अपने बच्चे को बाथ में नहलाते समय बच्चे के चेहरे और सिर को गीला करना सुनिश्चित करें, लेकिन ध्यान रखें कि बच्चे की आंखों में पानी न जाए।



5 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।



6 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।




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

इनके द्वारा विकसित भोजन एलर्जी रोकथाम परियोजना: ascia australasian society of clinical immunology and allergy; national allergy council; Allergy & Anaphylaxis Australia

इस परियोजना को ऑस्ट्रेलिया सरकार के स्वास्थ्य विभाग से निधीकरण प्राप्त हुआ है

इनके द्वारा गर्वपूर्वक समर्थित: Perth Children's Hospital Foundation