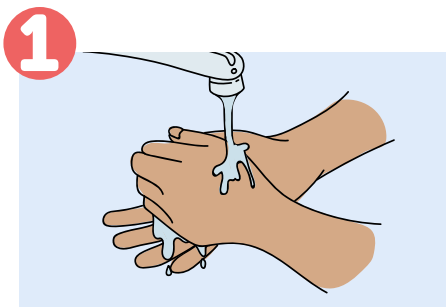


JINSI YA KUTUMIA NGUO YENYE UNYEVU

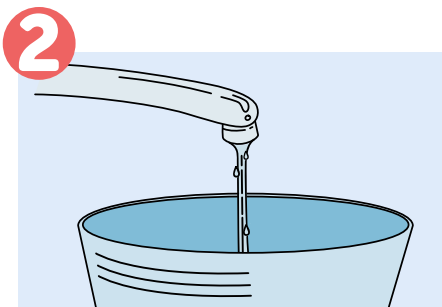
Wakati wa kutayarisha mavazi yenye unyevu, safu ya kwanza ni ya unyevu na safu ya pili ni kavu, ambayo husaidia kuweka unyevu ndani. Mavazi yenye unyevu hazipaswi kutumiwa kwa siku nzima, kwani hii inaweza kukausha ngozi.

Utahitaji:

- Safisha bakuli kubwa la kuchanganya
- Maji moto kidogo
- Suruali ndefu ya pamba kwa safu iliyolowa
- Suruali ndefu za pamba kwa safu kavu (ya kukauka) (k.m. suruali ya pajama)
- T-shati ya pamba ya mikono mirefu kwa safu yenye unyevunyevu
- T-shati ya pamba ya mikono mirefu kwa safu kavu
- Mafuta ya kuoga - kifuniko 1 ikipendekezwa
- Cream ya cortisone au mafuta ikiwa imeagizwa
- Vinyweshaji unyevu



1 Kabla ya kuanza, safisha na kausha mikono yako.



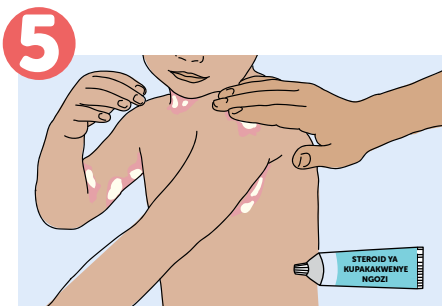
2 Nusu kujaza bakuli kubwa ya kuchanganya na maji ya joto kidogo.



3 Ikipendekezwa, ongeza kikombe 1 cha mafuta ya kuoga.



4 Ongeza suruali 1 na t-shati 1 ya mikono mirefu kwenye bakuli.



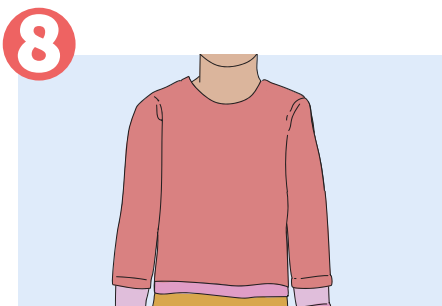
5 Ikiwa umeagizwa, tumia cream ya cortisone au mafuta kwa maeneo yote yenye eczema.



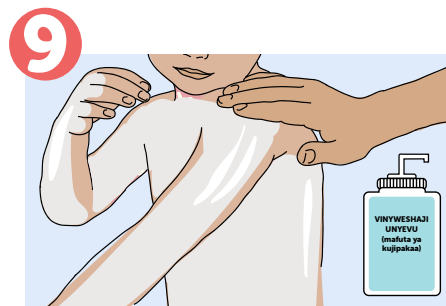
6 Unaweza pia kushauriwa kutumia mafuta yakujipakaa chini ya mavazi yenye unyevu. Ikiwa ndivyo ilivyo, tumia (Mafuta) vinyweshaji unyevu kwa mwili wote na uso.



7 Tia nguo zenye unyevunyevu kwa mtoto wako.



8 Tia nguo kavu juu ya nguo zenye unyevunyevu kwa mtoto wako.



9 Ondoa nguo zenye unyevu mara tu zinapokauka na upake mafuta kwa mwili mzima na uso.