



Eczema Support
AUSTRALIA

সবার জন্য একজিমার যত্ন

একজিমার নিয়ন্ত্রণ নিন

একজিমা কী?

একজিমা এমন একটি অবস্থা যা ত্বকে চুলকানি তৈরি করে। ত্বক শুষ্ক হতে পারে এবং কখনও কখনও খসখসে হতে পারে।

এটি নিরাময় করা যায় না, তবে এটি নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে।

ত্বক আর্দ্র রাখুন

প্রতিদিন সারা শরীরে ময়েস্চারাইজার ব্যবহার করা ত্বককে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

ফ্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ করুন

যখন ত্বক ব্যথা করে এবং চুলকায়, তখন এটিকে একজিমার ফ্লেয়ার বলা হয়। চিকিৎসকের দেওয়া চিকিৎসা সহায়ক হতে পারে।



● ত্বককে শান্ত রাখুন

এখানে এমন কিছু সাধারণ বিষয় রয়েছে যা একজিমাকে আরও খারাপ করতে পারে:

একজিমার সাধারণ উদ্দীপনাসমূহ:

এগুলি চেষ্টা করুন:



সাবান, বাবল বাথ,
ওয়াশিং পাউডার

সাবান-মুক্ত এবং সুগন্ধ-মুক্ত
পণ্য ব্যবহার করুন।



অতিরিক্ত গরম হওয়া

নরম তুলো বা বাঁশের কাপড় পরুন।
হালকা স্তরের পোশাক পরুন এবং ঘর
ঠান্ডা রাখুন।



খসখসে কাপড় (উল) বা
সিন্থেটিক (নাইলন)

টিলেঢালা, নরম তুলো বা বাঁশের
কাপড় পরুন।



বালি, কার্পেট বা ঘাস

ত্বককে তুলো বা বাঁশের কাপড়
দিয়ে ঢেকে রাখুন অথবা
তোয়ালেতে বসুন।



চুলকানো

নখ ছোট রাখুন। প্রয়োজনে হাত মোজা
ব্যবহার করুন।



অতিরিক্ত ক্লোরিনযুক্ত
সুইমিং পুল

সাঁতারের পরে ভালোভাবে ধুয়ে
ফেলুন এবং প্রচুর পরিমাণে
ময়েস্চারাইজার ব্যবহার করুন।



দাঁত ওঠা বা লালা বরা
(শিশুরা)

মুখ ও চিবুকের চারপাশে ভ্যাসলিনের
মতো একটি প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম
লাগান।



Eczema Support
AUSTRALIA

অধিক সহায়তার জন্য

ডাউনলোডযোগ্য একজিমা কেয়ার প্ল্যান, 'কীভাবে' ভিডিও রিসোর্স এবং সহায়ক লিঙ্কের জন্য ভিজিট করুন:

www.eczemasupport.org.au/helpful-links/



Quality Use of Medicines Alliance



Medcast



QUM
connect



Arthritis
AUSTRALIA

Eczema Support
AUSTRALIA

Pharmaceutical
Society of Australia

RACGP