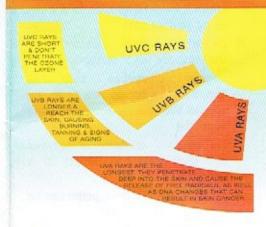
- सिंह मात्रा : 30 SPF को ५ ml= ५०
   SPF भन्दा माथि भए २.५ मी.ली.
   मात्र ।
- सिंह तिरका : बिहान ८ बजे अगाडि
   अलि-अलि गरेर लगाउने । ३ घण्टा
   भन्दा बढ़ी यसको असर रहँदैन । त्यसैले
   दिउँसो पनि लाउनु पर्ने हुन्छ ।
- यसको माथिबाट ईच्छा भए पाउडर, मेकअप लगाउन सिकन्छ।
- ३-४ घन्टापछि फेरि ५ ml लगाउनु
  पर्छ (मुख धोएर वा सफा रूमालले
  पुछेर लगाए हुन्छ)।
- पौडि गरेको खण्डमा सन किम २-२ घन्टामा थिपरहनु पर्छ।
- 🌞 दैनिक छाताको प्रयोग।
- 🌞 अनुहार छेकिने टोपि, मास्क।
- फुल बाहुला भएका लुगा।
- यदि तपाईलाई घामको एलर्जी छ भने एलर्जी भएको बेलामा डाक्टरले दिएको औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ र घामबाट बच्न छाता, टोपि, मास्क, चस्मा, पुरा (लामो बाहुला भएका लुगा) लगाउनु पर्छ।
- एलर्जी निको भएपछि अनिवार्य घामबाट जोगाउने किम : सन किम वा सन ब्लक प्रयोग गर्नुपर्छ।

## Sun Care



- Sunscreen or sunblock is to be used every day; even if it is raining or you stay indoors
- Except the sun, even the fluorescence lamp/ light, computer screen also emit UVA &/or UVB rays; which is the major cause of skin pigmentation and early skin aging
- Sun rays and the potential damage are at the peak during 10:00-2:00 P.M.
- Every morning before 8 a:m 5ml of sunscreen should be applied
- Take a small portion of sunscreen and pat it all over the face
- Rubbing or massaging the sunscreen is not useful since the purpose is to







DI SKIN HEALTH AND REFERRAL CENTE

 Box Ng: 8975, EPC: 4193, Maharajgunj, Kathmandu, Nepal Phone: =977-1-4721500, 4721900, 9813616169 Email: info@disharc.com/ disharc@hotmail.com

- make a layer over the skin which reflect the rays
- Leave it for 5-10 minutes to dry and apply another coat
- Repeat this several times and finish the teaspoon full of sunscreen
- Regular cosmetics such as foundation &/or powder can be applied over the sunscreen and it is benefitial
- For majority of Asian skin types SPF (Sun Protection Factor) 30 is adequate
- If SPF 50 is used the amount can be 2.5ml or ½ teaspoonful
- The effect of sunscreen lasts for 3-4 hours hence reapplication is advised
- Additional sun protection can be achieved with making a regular habit of using beamed hat, p-cap, umbrella &/or face mask
- For oily or acne prone skin surgical face mask is advisable (for ventilation)
- During summer and for dry skin sunscreen in the form of cream or lotion is advised
- During winter and for oily skin gel, aqua gel or anti-acnegenic/ anticomedogenic forms are better
- While swimming the sun damage is doubled since there are 2 sources of light: directly from the sun and from the water reflection
- Hence application of the sunscreen should be every time before and immediately after swimming
- Frequent or every hour application is preferred
- Labels like water-resistant is preferable, but reapplication is still required

## घामबाट सुरक्षा

- घामका धेरै सकारात्मक पक्ष छन् र यो सबै को लागि आवश्यक छ तर छालामा देखिने कतिपय समस्या घामका कारण हुन वा वहन सक्छ।
- श्रामबाट बञ्चित हुनु वा घाममा निनिस्किनु असम्भ्य छ तर सुरक्षित तरिकाले दैनिक घामको सामना गर्नुपर्छ।
- घामका कारण हुने सामान्य रोगहरूः
   चायाँ, पोतो, घामको एलर्जी, घामले
   हुने अन्य खटीरा तथा डण्डीफोर।

## सधै गर्नुपर्ने उपायहरूः

- घामबाट जोगाउने किम सन किम बा सन ब्लक।
- दैनिक सिंह मात्रा र तिरकाले मात्र यसको उपयुक्त प्रयोग हुन्छ।
- सन किम पिन छालाको प्रकार अनुसार विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, त्यसैले छालाविशेषज्ञलाई जचाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।