

Як доглядати за шкірою в холодні періоди року



Прикривайте на свіжому повітрі відкриті ділянки тіла — надівайте шапку, шарф, рукавички



Користуйтеся зволожувальним кремом



Пийте протягом дня негазовану воду



Використовуйте в приміщенні зволожувач повітря



Надівайте гумові рукавички, коли миєте посуд і використовуєте жорсткі мийні засоби



Уникайте контакту з гарячою водою, мийтеся теплою



Використовуйте гель для душу зі зволожувальними компонентами, не розтирайте тіло рушником



Звертайтеся до лікаря, якщо на шкірі з'явилися відкриті виразки, почервоніння, лущення

Примітка. Подано за даними Центру громадського здоров'я МОЗ — phc.org.ua.