

ECZPLORE

Navigate Knowledge, Redefine Eczema Journey

كتاب التلوين



١٥ نصائح لبشرة سعيدة!

١. استخدم الكريم يوميًا

يساعد في وقف الحكة ويحافظ على نعومة البشرة.

٢. خذ حماماً قصيراً ودافئاً

ليس حاراً جداً ولا طويلاً – من ٥ إلى ١٠ دقائق كافية.

٣. استخدم صابوناً لطيفاً

اطلب صابوناً مخصصاً للبشرة «الحساسة».

٤. ارتدِ ملابس ناعمة

القطن هو الأفضل. تجنب الملابس الخشنة أو الضيقة.

٥. اشرب الماء

يساعد الماء في الحفاظ على صحة بشرتك.

٦. تناول الفواكه والخضروات

لأنها تحافظ على صحتك بشكل عام، بما في ذلك بشرتك!

٨. تجنب الحكة

الحكة تتسبب في تهيج البشرة. الأفضل أن تضغط عليها برفق أو أن تستخدم الكريم المخصص بدلاً من ذلك.

٧. احصل على قسط كافٍ من النوم

النوم يساعد بشرتك على الراحة والشفاء.

٩. احتفظ بالكريم في حقيبتك

يمكنك استخدامه في المدرسة أو خارج المنزل.

١٠. تجنب التعرض للشمس فترات طويلة

اختر الأماكن المظللة أو ارتدِ قبعة إذا كان الجو حاراً.

١١. حافظ على برودة جسمك

التعرق الكثير قد يسبب لك الشعور بالحكة، لذا ننصحك بالحفاظ على برودة جسمك.

١٢. ارتدِ ملابس نظيفة

استعمل مسحوق غسيل ناعماً و تجنب المساحيق ذات الرائحة القوية.

١٣. أخبر شخصاً بالغاً إذا كانت بشرتك تؤلمك

يمكنهم مساعدتك في الشعور بالتحسن.

١٤. كن لطيفاً مع بشرتك

لا تفركها، لا تحكها. جففها بلطف بعد الاستحمام.

١٥. أنت لست وحدك

العديد من الأطفال يعانون من الإكزيما. أنت قوي وشجاع!



الإكرام لنا توقف
قوتنا الخارقة!



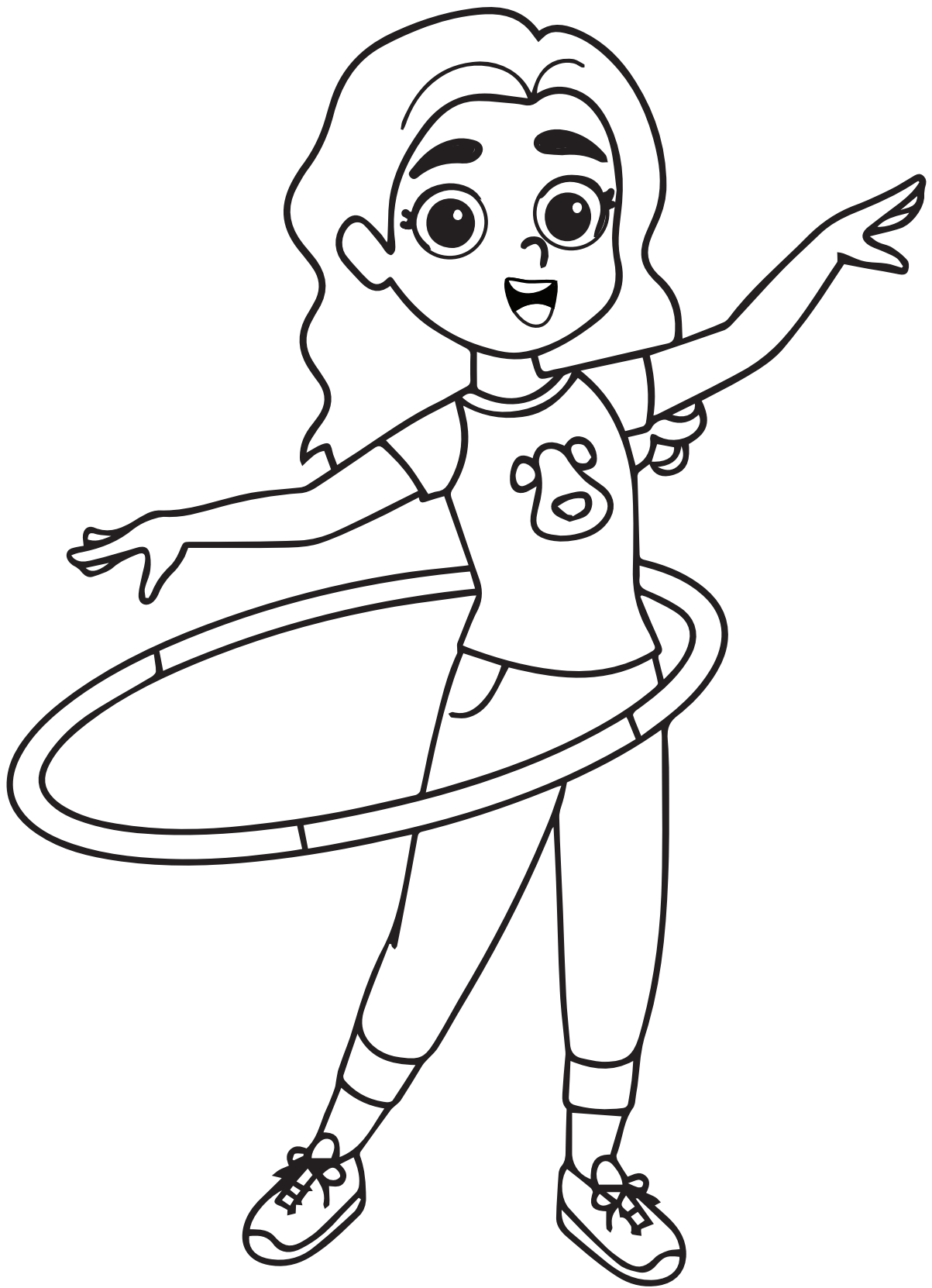
وقت الكريم هو الوقت
المخصص للعناية ببشرتي!



نستطيع أن نلهمو و نلعب و نستمتع
بوقتنا بدون التهابات جلدية!



تماماً مثل فرشتاتي، بشرتي
ايضاً تحتاج لعناية و لطف!



يُمكن أن ارقص أو أركض و
أحافظ على جسمي بارداً!



أركل الكرة بكل قوة، و لكن
بشرتي تحتاج إلى اللطف!

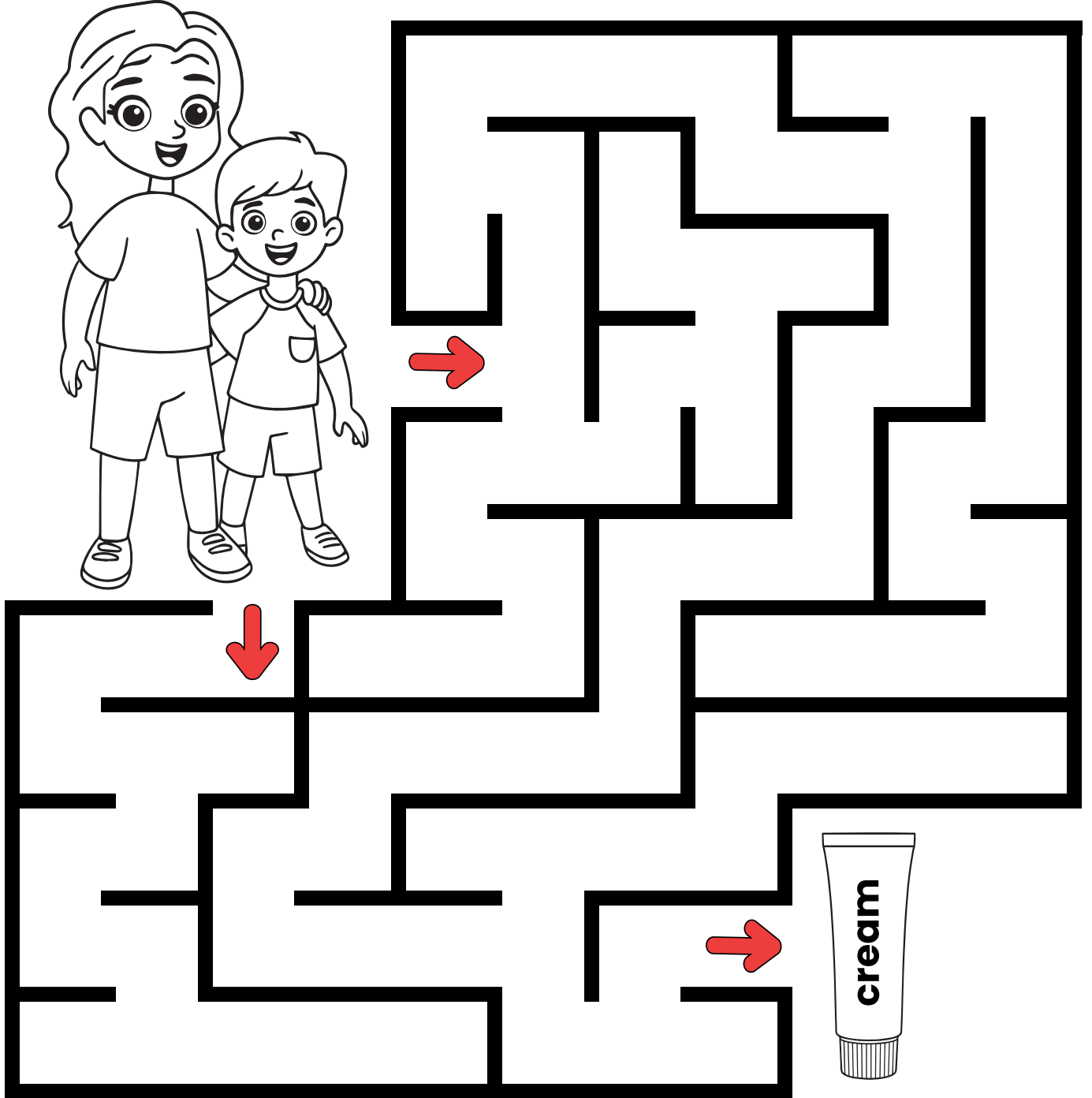


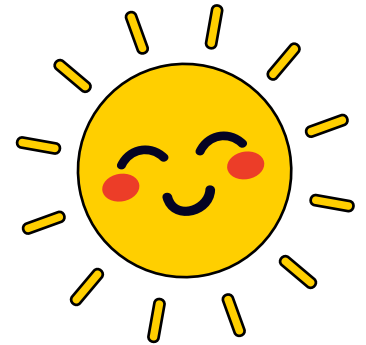
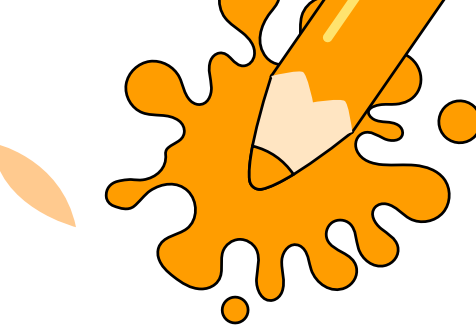
اختيار طعامي بحرص، يساعدني
في الحصول على بشرة سعيدة!



مَعًا، نَتَغَلَّبُ عَلَى
الْإِكْزِيمَا!

هل يمكنك أن تساعدهم في الوصول
إلى الكريم؟!





ECZPLORE

Navigate Knowledge, Redefine Eczema Journey

