

Как ухаживать за руками?



Оглавление

Как ухаживать за руками?.....	3
Мойте руки	4
Очищайте ногти	5
Подстригайте ногти вовремя	7
Пользуйтесь кремом для рук.....	8
Пользуйтесь специальными перчатками	12
Делайте ванночки для рук и ногтей	15

Как ухаживать за руками?

Чтобы руки были красивыми, соблюдайте простые правила:

- мойте руки
- пользуйтесь кремом и перчатками для рук
- правильно питайтесь
- вовремя подстригайте ногти.

Мойте руки

Каждый день мойте руки с водой и мылом:

- перед едой
- после того, как Вы пришли домой,
- после работы в саду и огороде
- после туалета.

Очищайте ногти

Чистите грязь под ногтями щёткой для ногтей.

Намочите щётку тёплой водой, намыльте её.

Хорошо потрите щёткой ногти со всех сторон.

Потом вымойте руки чистой водой.



Эта щёточка хорошо удаляет
грязь из-под ногтей.

Особенно после работы на огороде.

Щёточка для ногтей
продаётся в косметическом отделе магазина.

Подстригайте ногти вовремя

Длинные ногти срежьте

1 раз в неделю

ма-ни-кюр-ны-ми ножницами.

Под-пи-ли-вай-те ногти пилочкой.



Пользуйтесь кремом для рук

Каждый день пользуйтесь кремом для рук.

Увлажняющий крем

не даёт коже высыхать и стареть,
потому что в нём много воды.

Увлажняющий крем
наносите на руки не меньше,
чем 2 раза в день.
Особенно после мытья рук.



Увлажняющим кремом пользуйтесь летом,
когда на улице тепло.
Зимой лучше всего пользоваться
питательным кремом.

Питательный крем защищает кожу рук от высыхания в холодное время года.

Он жирнее, чем увлажняющий крем.

В мороз питательный крем защищает кожу от высыхания и старения.

Поэтому питательный крем наносите на руки:

- каждый вечер перед сном
- перед выходом на улицу в холодную погоду.



Защитный крем образует на коже тонкую защитную плёнку.

Эта плёнка не смывается несколько часов и защищает кожу от вредных веществ.

Наносите этот крем на руки, перед мытьём окон, перед стиркой руками, перед работой в огороде.



Пользуйтесь специальными перчатками

Если руки долго находятся в воде, в земле, то кожа на руках шелушится и краснеет, а ногти ломаются.

Стиральный порошок, моющие средства для посуды, портят ногти и кожу рук.

Надевайте специальные перчатки, если:

- Вы стираете руками, моете посуду
- работаете в огороде.



Перед тем, как надеть перчатки,
нанесите на руки защитный крем.

Подождите, пока крем впитается в кожу.

Потом наденьте перчатки.

Питайтесь правильно

Чтобы кожа рук была красивой и нежной,
питайтесь правильно.

Пейте много воды и молока.

Ешьте много овощей и фруктов.

Делайте ванночки для рук и ногей

Ванночка из аптечной ромашки.

Насыпьте в миску
одну столовую ложку
аптечной ромашки.

Налейте в миску
одну чашку кипятка.



Через 30 минут потрогайте воду.

Если вода уже не горячая,
а тёплая,
опустите в неё руки.

Делайте ванночку 10 минут.
Потом достаньте руки
и вытрите их полотенцем.



На сухие руки обязательно
нанесите крем для рук.



Ухаживайте за руками
и Ваши руки будут красивыми!

Текст брошюры переведён на ясный язык
специалистами по ясному языку
Вероникой Ковалёвой и Татьяной Гришан
совместно со специалистом Еленой Герасимович
при участии оценщиков:
Александра Абражевича
Елены Кульбицкой
Дарьи Победённой
Виталия Насенника.