

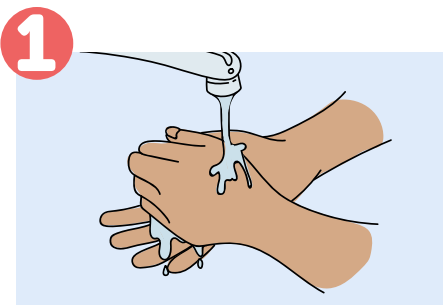
# JINSI YA KUTUMIA MAVAZI YENYE UNYEVU

**Wakati wa kutayarisha mavazi yenye unyevu, safu ya kwanza ni ya unyevu na safu ya pili ni kavu, ambayo husaidia kuweka unyevu ndani. Mavazi yenye unyevu hazipaswi kutumiwa kwa siku nzima, kwani hii inaweza kukausha ngozi.**

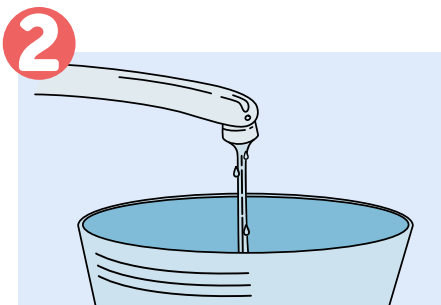
## Utahitaji:

- Safisha bakuli kubwa la kuchanganya
- Maji moto kidogo
- Suruali ndefu ya pamba kwa safu iliyolowa
- Suruali ndefu za pamba kwa safu kavu (kukauka) (k.m. suruali ya pajama)
- T-shati ya pamba ya mikono mirefu kwa safu yenye unyevunyevu

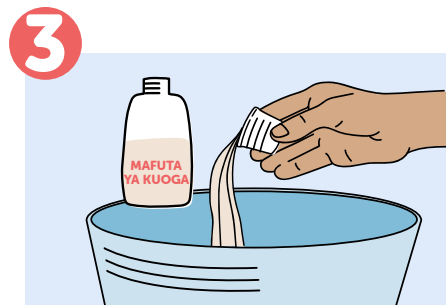
- T-shati ya pamba ya mikono mirefu kwa safu kavu
- Mafuta ya kuoga - kifuniko 1 ikipendekezwa
- Steroid ya kupakaa ku mwili ikiwa imeagizwa na daktari
- Vinyweshaji unyevu



**1** Kabla ya kuanza, safisha na kausha mikono yako.



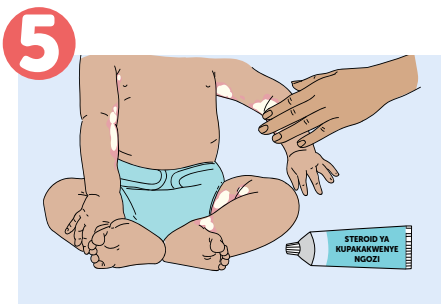
**2** Nusu kujaza bakuli kubwa ya kuchanganya na maji ya joto kidogo.



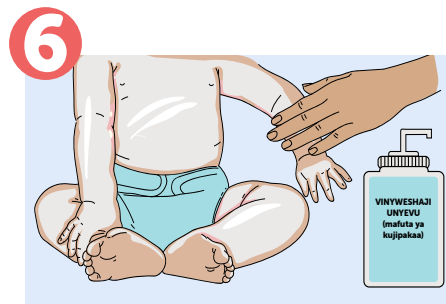
**3** Ikiwa imependekzwa, ongeza kopo ya kujaa mafuta ya kuoga.



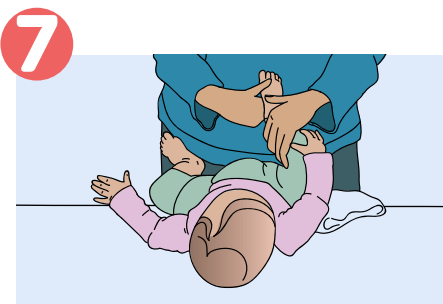
**4** Ongeza suruali 1 na t-shati 1 ya mikono mirefu kwenye bakuli.



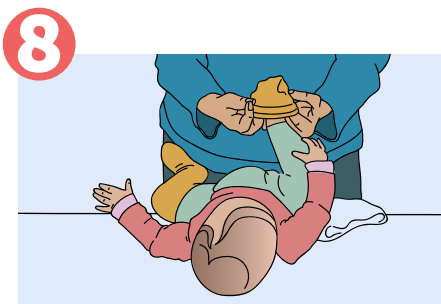
**5** Ikiwa imeagizwa, tumia steroid ya kupakaa kwa maeneo yote yenye eczema.



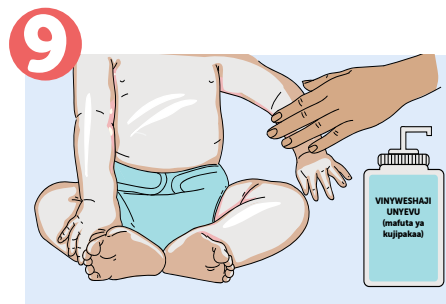
**6** Unaweza pia kushauriwa kutumia vinyweshaji unyevu chini ya mavazi ya unyevu. Ikiwa ndivyo ilivyo, tumia vinyweshaji unyevu kwa mwili wote na uso.



**7** Tia nguo zenye unyevunyevu kwa mtoto wako.



**8** Tia nguo kavu juu ya nguo zenye unyevunyevu kwa mtoto wako.



**9** Wakati unapo ondoa nguo zenye unyevu mara tu upake vinyweshaji unyevu kwa mwili mzima na uso.