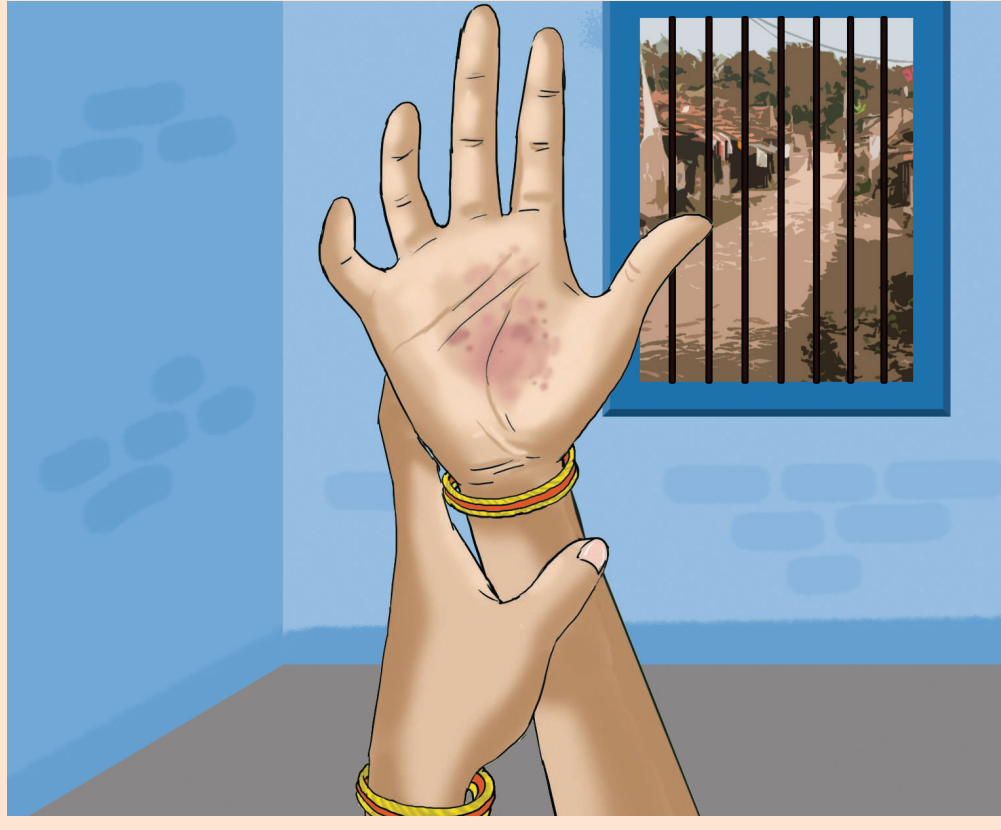
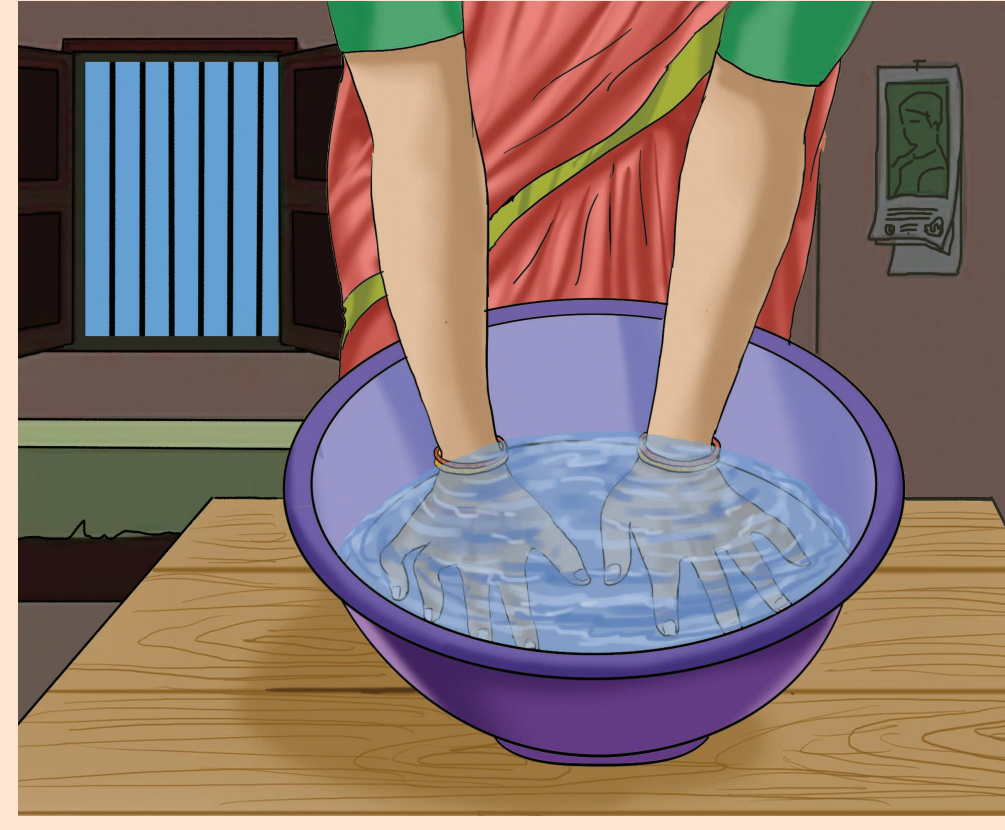


# विकलांगता की चिंता क्यों? हाथों की देखभाल घर पर, आसानी से

## सुन्न हाथों की देखभाल के लिए ये रोज़ाना करें



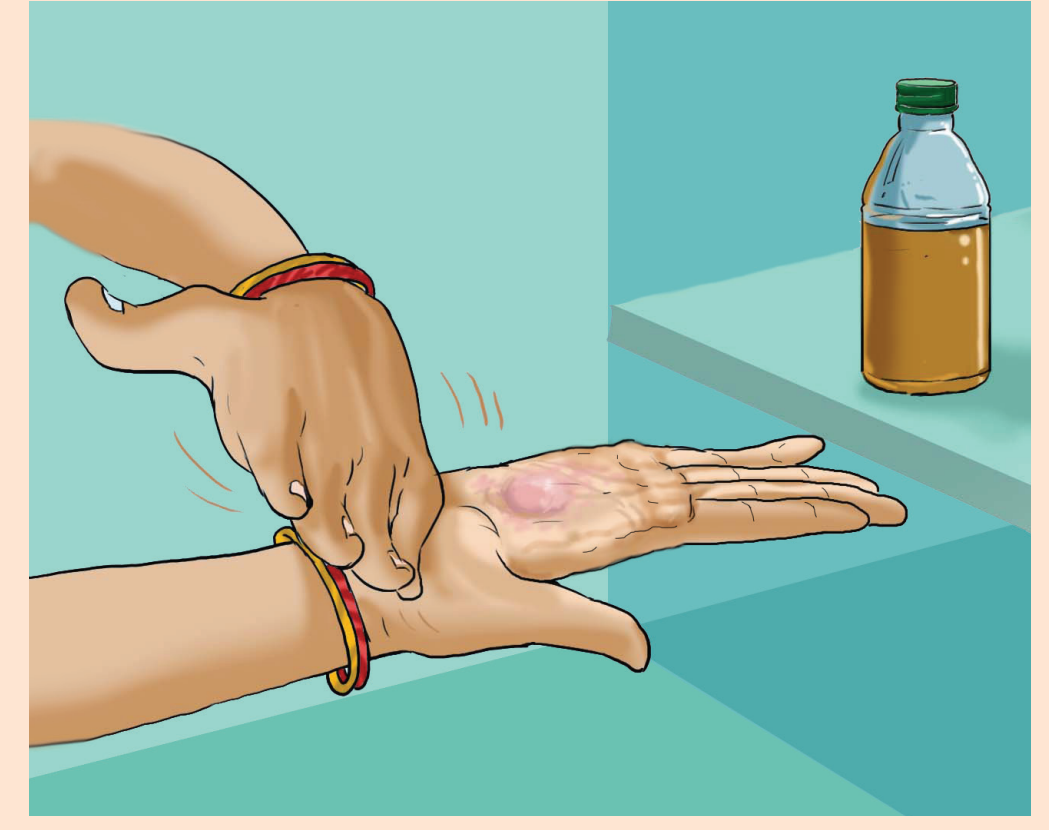
लाली, सूजन, छालों, दरारों या घावों को देखने के लिए अपने हाथ की जांच करें।



कठोर त्वचा को मुलायम करने के लिए, ताजे पानी में अपने हाथों को लगभग 20 मिनट तक भिगो कर रखें।



घावों के आसपास की सख्त त्वचा को खुरदरे कपड़े या तुरई के जूने से खुरच कर अलग करें।



पानी में भिगोने और सख्त त्वचा के खुरचने के तुरन्त बाद अपने गीले हाथों पर तेल मलें।

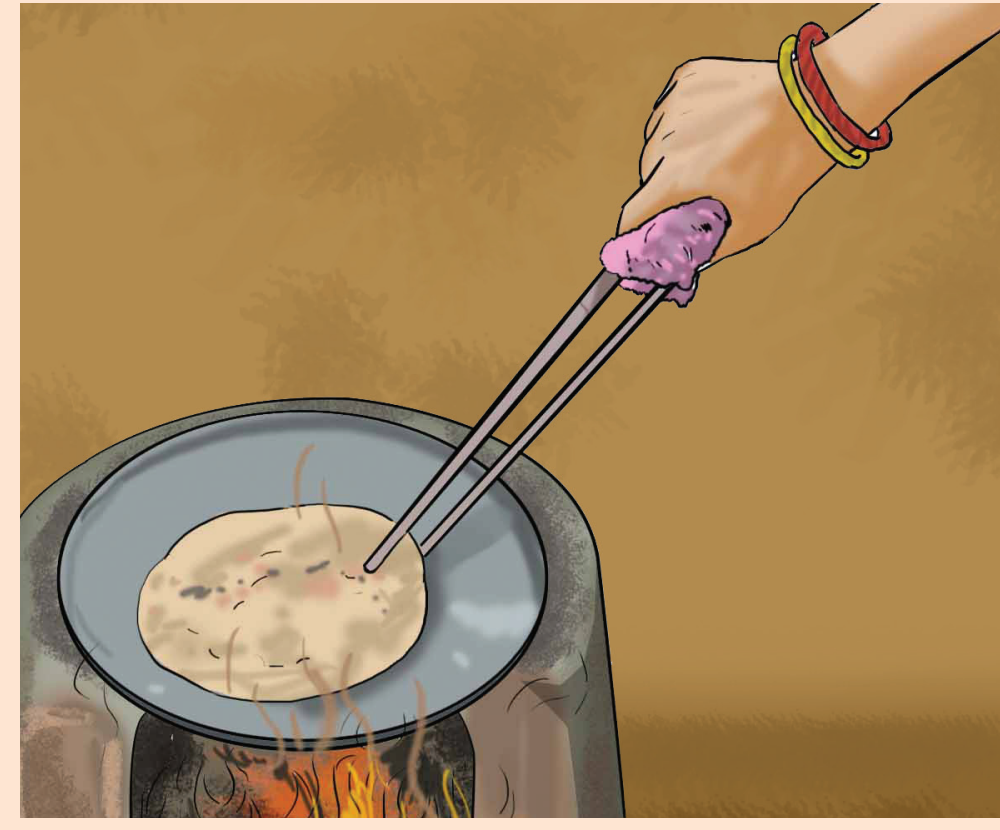
## सुन्न हाथों की सुरक्षा के लिए सरल सी सावधानियां बरतें



घावों को चोट, गंदगी और संक्रमण से बचाने के लिए हमेशा साफ कपड़े या पट्टी से ढक कर रखें।



खाना पकाने के दौरान, हमेशा गर्म वस्तुओं/बर्तनों को मोटे कपड़े की मदद से पकड़ें।

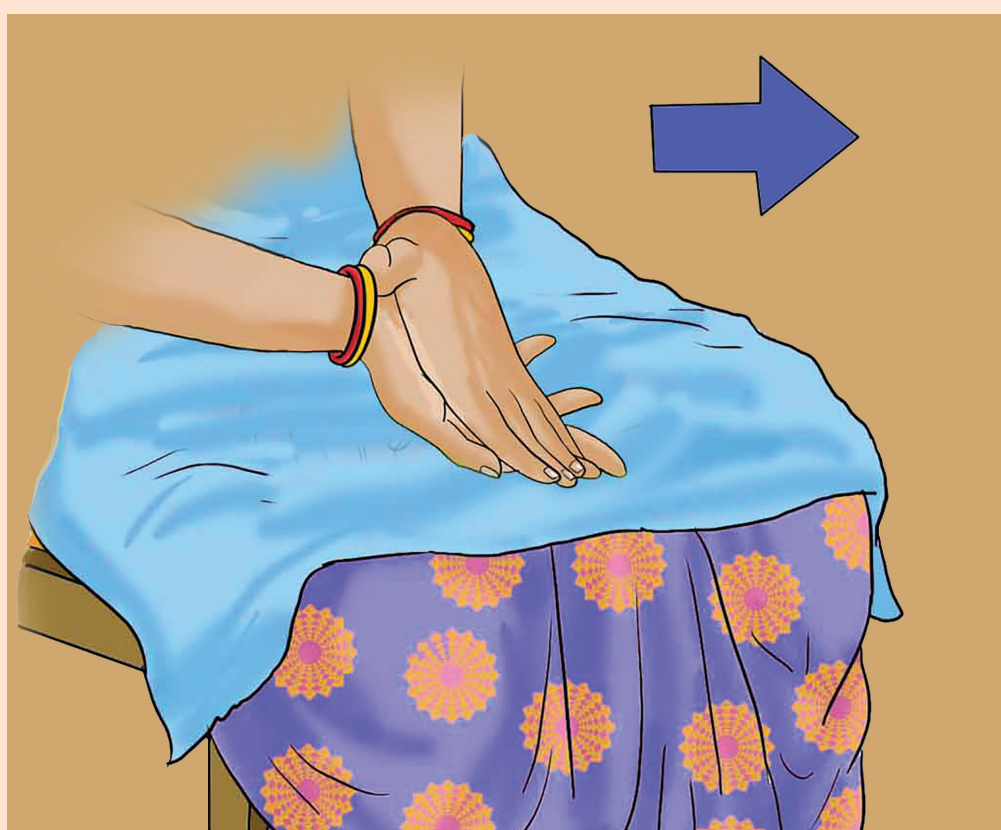


रोटी बनाते समय हमेशा चिमटे पर मोटा कपड़ा लगाकर प्रयोग करें।

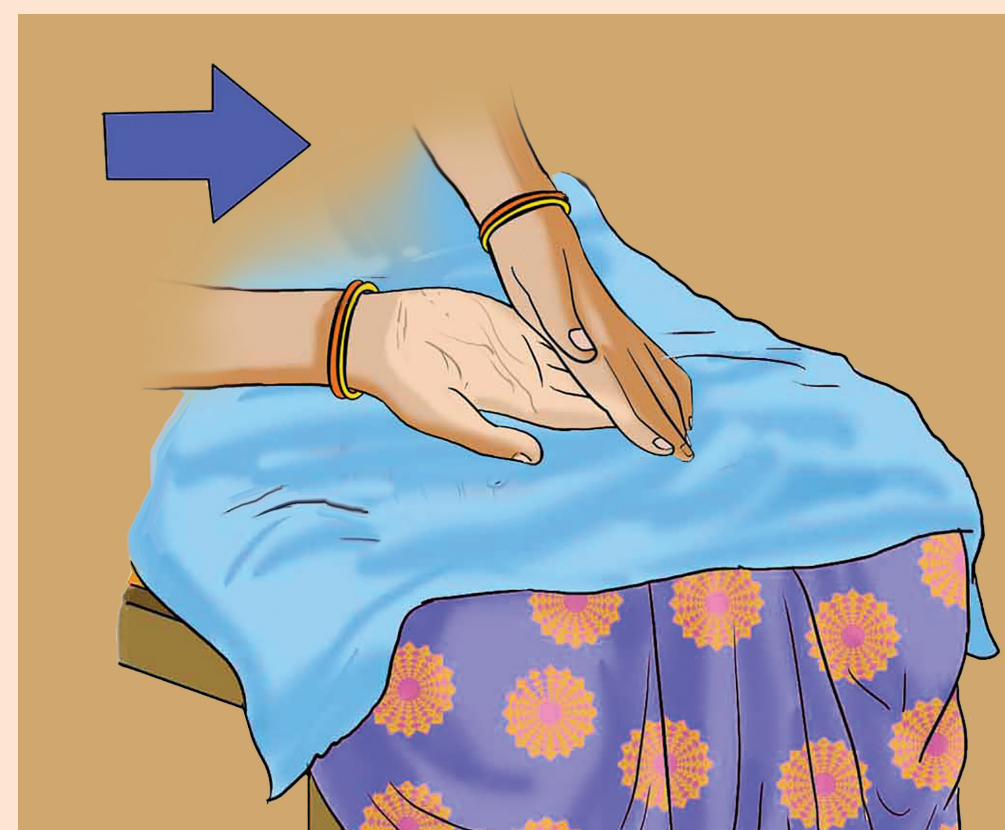


रोज़ाना उपयोग की सभी सख्त और खुरदरी वस्तुओं में कपड़े की मोटी परत लगायें।

## रोज़ाना ३ बार उंगलियों की कसरत करें



हाथ पर तेल लगाकर उसे जाँघ पर रखें। उस पर अपने दूसरे हाथ को रखकर धीरे-धीरे आगे खिसकाएँ और मुड़ी हुई उंगलियों को जहाँ तक हो सके सीधा करें।



## हाथों/उंगलियों को सीधा करने का है इलाज



ऑपरेशन (रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी) द्वारा टेढ़ी उंगलियों वाले हाथ को वापस सामान्य अवस्था में लाया जा सकता है।

