

5 วิธีการดูแลผิวช่วงหน้าฝน



หลังโดนฝนควรล้างหน้าให้สะอาด
เนื่องจากน้ำฝนมีมลภาวะสะสม



ไม่ลืม ทาครีมกันแดด เนื่องจาก
รังสี UV มีอยู่ทุกสภาพอากาศ



เช็ดหน้าด้วยผ้าแห้งก่อนล้างหน้าเพราะ
อากาศชื้นส่งผลให้ผิวหนังแห้งง่ายขึ้น



เช็ดโทนเนอร์ช่วยเพิ่มความสะอาดหลังล้างหน้า



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



นางสาวรื่นจิตร อินทะสร้อย นักวิชาการสาธารณสุข

นายเกศพนม สายศรี ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย

