

### 为什么我需要使用生理盐水？

#### Why do I need to use saline compresses?

生理盐水可以帮助缓解皮肤发炎和酸痛。生理盐水可以清洁并舒缓皮肤、减少炎症并改善舒适度。

### 在哪里可以获得生理盐水？

#### Where can I get normal saline solution?

您可以在药房购买普通的生理盐水溶液，也可以自制。

#### 生理盐水配方：

1. 煮沸一升（4 杯）水。从炉灶上移开。
2. 在开水中加 5-7.5 毫升（1.5-2 茶匙）食盐。搅拌直至溶解。
3. 将溶液倒入干净的一升（4 杯）装容器中。
4. 盖上盖子，在室温下冷却。
5. 每天晚上做一次新鲜的溶液。

#### 生理盐水：

1. 用肥皂和水洗手。
2. 将纱布或干净的毛巾放在干净的碗中。
3. 用室温盐水浸泡纱布或干净的毛巾。**不要使用热盐水。**
4. 在发炎的皮肤上敷上湿纱布或毛巾，静置 10-15 分钟。如果纱布或毛巾开始变干，则可以再次浸泡。
5. 扔掉用过的纱布。
6. 轻轻晾干周围的皮肤。
7. 每天重复数次。

#### 附注

---

---