



## Kjære foresatte – bli med på dugnad!

Håndvask er en nyttig og effektiv måte å forebygge spredning av koronaviruset covid-19. Men det kan være utfordrende for huden å vaske hendene våre så ofte og smøre dem med antibac. Derfor har Psoriasis- og eksemforbundet og PEF-ung utarbeidet et brev som vi håper dere vil overrekke ledelsen, pedagogisk leder eller kontaktlærer i barnehagen eller på skolen. Brevet omhandler tips til hvordan skole og barnehage kan legge til rette for hudvennlig håndvask, og dermed forebygge både covid-19 og håndeksem. Vi ønsker å få frem at det er mulig å gjennomføre smittevernstiltaket om hyppig håndvask og samtidig ta vare på huden, slik at vi ikke går på kompromiss med barnas helse.

Noen barn har allerede håndeksem eller opplever eller opplever at hendene er blitt tørrere, og for noen har det ikke hjulpet noe særlig å smøre seg.

### Her er fire tips til dere:

1. Oppsøk legehjelp. Ta gjerne bilder av hendene. Hvis dere må vente på legetime, så er det greit med foto av hendene for å dokumentere plagene.
2. Dere kan gjøre flere ting hjemme. Bruk hudvennlig såpe og krem, og det kan være lurt å prøve ut andre kremer, hvis barnet sier eller viser at det har vondt. Før leggetid kan dere forberede hendene på neste dag ved å smøre et tykt lag krem. Ta gjerne på en bomullshanske eller lignende, slik at kremen holder seg på hendene. Det går også an å bruke en sokk, med eller uten hull til tommelen.
3. Vask hendene i tråd med anbefalingene som dere finner i det vedlagte brevet.
4. Hev stemmen og vær utålmodig! Og send med barna krem mens vi venter. Bli med på dugnad!

Vennlig hilsen

Psoriasis- og eksemforbundet og PEF-ung

Tord Johansen  
Forbundsleder

Gudbjørg L. Dahl  
Leder i PEF-ung

Katarina Zak Stangeland  
Leder i NFDV

**Postadresse:**  
Postboks 6547 Etterstad  
0606 OSLO

**Telefon:** 23 37 62 40  
**E-post:** [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no)  
**Web:** [Pefnorge.no](http://Pefnorge.no)

**Org. nr.:** 971.284.331  
**Bankgiro:** 6049.05.32458