

# Ta vare på hendene dine under pandemien

## Skånsomme håndvaskerutiner:

- Velg en hudvennlig såpe, som er parfymefri og med pH ikke høyere enn 5,5.
- Vask hendene i lunket vann, ikke bruk for varmt vann.
- Hendene bør være våte før såpen påføres.
- Skyll hendene grundig slik at all såpe forsvinner.
- Klapptørk hendene til de helt tørre og gjerne med et eget mykt håndkle.
- Ikke vask hendene oftere enn nødvendig.
- For noen vil håndsprit tilsatt glyserol være mer skånsomt og kan hvis nødvendig, erstatte håndvasken.

## Bruk av fuktighetskrem:

- Foreldrene bør huske på at barnet får med fuktighetskrem i barnehagen og på skolen.
- Barn bør bruke fuktighetskrem etter hver håndvask, når huden er tørr eller så ofte det lar seg gjøre. Dette bør innarbeides som en del av barnehagens / skolens rutiner for håndhygiene.
- Fuktighetskremen bør være uparfymert og fet. Hvis ikke dette er mulig bør en annen fuktighetskrem som barnet liker, brukes.



Utarbeidet av Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) i samarbeid med PEF- ung og Norsk forening for dermatologi og venerologi (Legeforeningen)