



Råd til hudvennlig hånddesinfeksjon

Fra Psoriasis- og eksemforbundet

Hudvennlig hånddesinfeksjon



Hånddesinfeksjon anbefales i stedet for håndvask når hendene ikke er synlig tilgriset.

Valg av hånddesinfeksjon

- Velg en hånddesinfeksjon som inneholder over 60 % alkohol tilsatt glyserol og uten parfyme
- Alkoholritt alternativ kan brukes dersom du ikke tåler alkohol
- Vi anbefaler gel eller flytende produkter

Bruk av hånddesinfeksjon

- Hånddesinfeksjonen skal fordeles på alle områder av hendene og håndledd
 - La hendene lufttørke
 - Smør med uparfymert fuktighetskrem
-

Nyttige tips



Når huden på hendene er skadet, er det lurt å begrense håndhygiene for å ta vare på huden.

I hjemmet

- Bruk engangshansker i stedet for håndhygiene, for eksempel ved matlaging eller ved toalettbesøk

Når du skal ut av hjemmet

- Ta på bomullshansker
- Ta på rene engangshansker i situasjoner du ellers ville spritet hendene
- Ta av engangshanskene etter du har vært i kontakt med omgivelsene
- Kast de brukte engangshanskene
- Ta av bomullshanskene
- Smør med en uparfymert fuktighetskrem

Tips: Bomullshansker kan vaskes og gjenbrukes!



Scann QR-koden for flere nyttige tips om hudvennlig håndhygiene:



Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en interesseorganisasjon for personer med hudsykdommer som psoriasis, psoriasisartritt, atopisk eksem, hidradenitis suppurativa (HS) og kronisk urtikaria (elveblest). **Vi jobber kontinuerlig** for å være et relevant og slagkraftig forbund, med målet om å sikre at alle sykdomsgruppene får et likeverdig og godt behandlingstilbud. Mer info på hudportalen.no

Utgitt av Psoriasis- og eksemforbundet i samarbeid med Norsk forening for dermatologi og venerologi og NSF's faggruppe for sykepleiere i dermatologi og venerologi.



NSF's FAGGRUPPE FOR
SYKEPLEIERE I DERMATOLOGI
OG VENEROLOGI



Norsk forening for
dermatologi og venerologi
DEN NORSKE LEGEFORENING

