Góð ráð til turrar barnahendur

Í hesum døgum verða flestu hendur vaskaðar oftari enn vanligt. Handreinføri er vorðið ein týðandi partur av gerandisdegnum – bæði heima, í skúlum og á dagstovnum.

Á hondunum hava vit eitt natúrligt feittlag, ið verjir húðina og tryggjar, at húðin ikki missir vætu. Tá ið hendurnar verða vaskaðar við vatni og sápu, upploysist hetta feittlagið. Um hendurnar verða vaskaðar ofta, kann húðin tískil gerast meira viðkvom, og vandin fyri turrum og reyðum hondum, umframt eksemi, økist.

Sambært Sundhedsstyrelsen hava 15-20% av øllum børnum sera viðkvæma húð, og serliga hjá hesum børnum er vandin fyri eksemi á hondunum øktur, tá ið hendurnar verða vaskaðar ofta.

Tað er umráðandi, at eksem á hondunum verður tikið í álvara, tí hjá summum kann hetta gerast ein varandi trupulleiki.

Hvussu kunnu vit tryggja gott handreinføri og samstundis verja húðina á hondunum?

- Vaskið hendurnar í lunkaðum vatni – tað er umráðandi, at vatnið ikki er ov heitt
- Nýtið flótandi handsápu við pH virði, ið hóskar til pH virðið á hondunum
- Gerið hendurnar vátar, áðrenn sápa verður koyrd á
- Skolið sápuna væl av hondunum, so ongar sápurestir eru eftir
- Turkið hendurnar væl men varisliga
- Nýtið handkrem eftir handvask, um tað er møguligt

Hvørja handsápu skulu vit velja?

Viðmælt verður at nýta flótandi handsápu við pH virði, ið liggur um 4-5. Tað kann eisini vera eitt gott hugskot at velja handsápu uttan anga.

Hjá summum kann tað vera ein fyrimunur at nýta sonevndar "sápufríar" handsápur. Hesar sápur hava sama virknað, sum vanligar sápur, men innihalda ikki sulfatir, ið kunnu øsa húðina.

Hvat handkrem er best at nýta?

Viðmælt verður at nýta handkrem eftir handvask fyri at bøta fyri, at tað natúrliga feittlagið verður vaskað burtur. Um tað ikki er møguligt at nýta handkrem eftir handvask, kann handkrem nýtast, tá ið tað liggur fyri – helst fleiri ferðir um dagin.

Sundhedsstyrelsen viðmælir, at handkremið, ið verður nýtt, inniheldur 40-70% av feitti. Eitt gott ráð til tey, ið ikki dáma kensluna av feitum kremi á hondunum, er, at nýta eitt tynri krem um dagin og feittkrem áðrenn songartíð.

Viðmælt verður at nýta handkrem uttan anga.

Handkrem, ið hóskar serliga væl til tey, ið hava viðkvæmar hendur og eksem á hondunum

Tað finnast handkrem, ið eru framleidd við serligum atliti til viðkvæmar hendur og eksem á hondunum. Hesi handkrem innihalda eitt ella fleiri evni við ávísum eginleikum. Summi handkrem innihalda evni, ið linna irritatión og skriða, samstundis sum tey fremja leking. Harumframt finnast handkrem, ið leggja seg sum ein verjandi hinna á hendurnar, ið heldur upp í 5-7 handvask. Eitt gott ráð kann vera at smyrja eitt tílíkt barrierukrem á hendurnar eftir handvask um morgunin, áðrenn barnið fer í skúla ella á dagstovn.

GIGNI Heilsufrøði til børn & ung

apoteksverkið