

Informasjon om handvask og såre hender

God handhygiene er eit svært viktig forebyggjande tiltak mot smittespreiing av koronaviruset, men for nokre born/elevar kan den hyppige handvasken føra til hudproblem. Når ein vaskar hendene ofte, kan ein del av hudas naturlege og beskyttande feittlag forsvinna, og då kan det fort oppstå tørre hender, kløe, svie eller eksem.

For å førebyggje såre hender og eksem kan da hjelpa å vaske hendene på ein riktig og skånsam måte, samt utføra godt handstell.

- Bruk lunka vatn og såpe, vask grundig i minst 20 sekund. Skyll såpa godt av med reint vatn etterpå. Det er viktig å tørke seg skånsamt og godt, også mellom fingrane.
- Det kan hjelpe å bruke ein mild og skånsam handkrem etter handvask. For å forebygge smitte bør born/elevar ha med eigen handkrem, merka med namn, som kun blir nytta av den enkelte born/elev. Fuktighetskrem/handkrem på kvelden kan og vera svært nyttig. Smør på eit tjukt lag med handkrem ved leggetid, evt. fleire gonger i løpet av kvelden, og la det virke godt gjennom natta. Bomullshansker utanpå fuktighetskremen kan gje ekstra god effekt.
- For born/elevar med eksem anbefalast det å bruke ei mild og uparfymert såpe.
- Nokon kan trenge reseptbelagt salve for å dempe eksem som har oppstått, då bør ein kontakte fastlege.

Meir informasjon om handvask og stell finn du her:

https://www.nrk.no/norge/hudlegens-tips_-slik-unngar-du-_korona-hender_-1.14963230

<https://www.naaf.no/aktuelt2/handvask-og-handpleie/>

Mvh

Marita Måge

Avdelingsleiar skulehelsetenesta