

ANSA EFTIR HONDUNUM

Tilmælt verður, at vit bæði vaska og spritta hendurnar javnan allan dagin sum fyribirging av koronasmittuni. Men tað er tó eisini umráðandi, at ansað eftir hondunum bæði hjá vaksnum og børnum, tí húðin verður irriterað og vandi er fyri at fáa húðeksem og húðovurviðkvæmi

ANNIKA KUNOY IM

Tilmælt verður, at vit bæði vaska og spritta hendurnar javnan allan dagin sum fyribirging av koronasmittuni. Nú tey minstu eru farin aftur á dagstovnarnar og í skúla, skulu tey eisini vaska og spritta við jøvnum millumbili. Alsamt fleiri fáa turrar og reyðar hendur, og tað er tí eisini umráðandi, at vit ansa eftir hondunum, tí húðin verður irriterað og vandi er fyri at fáa húðeksem og húðovurviðkvæmi. Tí mælir Astma-allergi Danmark til, at vit eisini verja hendurnar, tá vit verja okkum móti virusinum.

Hondvask og spritt tekur burtur feittið, sum er í húðini. Verður húðverjan skødd, so økist vandin fyri eksem eisini. Viðmælt verður tí at brúka sápu og spritt, sum hava ovurviðkvæmismarkini »Den Blå Krans« ella »Asthma Allergy Nordic« tá hendurnar nú verða vaskaðar so mikið ofta. So kanst tú vera vissur í, at tú ikki vaskar hendur við perfumu og øðrum tilfari, sum er viðkvæmiselvandi. Honsprittini skulu eisini innhalda tilfar, sum tryggja, at húðin ikki verður turr.

Tove Agner, professari á Dermatologisku deild á Bispebjerg Hospital, sigur við DR, at fleiri foreldur og starvsfólk á stovnum og skúlum hava vent sær til teirra við fyrispurningum um júst turrar og skaddar hendur, sum eru vaskaðar ov nógv.

– Hondeksem er herviligt, tí tá ein hevur fingið tað, so er tað ofta ein trupulleiki, sum er verður verandi, sigur hon.

Hon sigur eisini, at tað er umráðandi at fyribirgja hond-eksem í hesum døgum, nú vit mugu halda gott hondreinføri. Her hevur hon fyra konkret ráð til, hvussu hondrøkt kann fylgja við hondreinførinum.

1. Brúka nógv fuktigheitskrem

Vel fuktigheitskrem í tubu, sum ikki hevur perfumu og sum eisini hevur meir enn 20 prosent feitt. Liggur feittprosentíð um 20, drekkur húðin lættliga kremið í seg, og hondin kennist ikki feittutt. Brúka serliga nógv krem heima um kvøldið.

2. Tak ringarnar av

Tove Agner greiðir frá, at eksem byrjar ofta undir einum ringi, tí restir av sápu liggja eftir undir ringinum, tá hendurnar eru vaskaðar, og tá sápurestirnar torna, verður húðin irriterað. Hóast børnini vanliga ikki nýta ringar, er hetta umráðandi at hava í huga, heldur hon.

3. Vaska hendur í flógvum vatni

Hendurnar skulu vaskast í flógvum og ikki ov heitum vatni. Hendurnar skulu vera vátar, áðrenn sápan verður smurd á, og so skulu tær skolast væl,



so ongar sápurestir eru eftir á hondunum, áðrenn tær verða turkaðar. Tove Agner sigur, at sápan irriterar húðina lokalt, og tí kunnu hendurnar gerast reyðar og viðkvæmar. Tað kann elva til eksem.

Tá hendurnar eru vaskaðar, skulu tær turkast væl. Eru tær vátar, verður húðin lættari út-turkað. Tá kunnu tær rivna og skrædna. Fleiri stovnar hava til dømis pappír at turka hendurnar í. Best er, um pappírið er bleytt og sýgur vatnið í seg.

4. Nýt handskar í kuldanum

Tá tað er kalt úti er best at vera

í handskum. Nógv børn eru úti í fleiri tímar hvønn dag, og handskar kunnu tá verja hendurnar, um tað er kalt í veðrinum.

Tove Agner sigur eisini, at tað týðningarmesta er at nýta nógv hondkrem við feitti sum fyribirging móti hondeksem. Men fær barnið kortini hondeksem, so má ein seta seg í samband við læknan, sum kann útflýggja heilivág.

Gott er at hava í huga, at børn, sum hava barnaeksem eru í serliga stórum vanda fyri at fáa irriteraða húð, tá hendurnar nú skulu vaskast so mikið ofta.

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

