

Kako spriječiti isušivanje i pucanje kože ruku zbog prečestog pranja

U borbi protiv korone, važno je pridržavati se svih naputaka. Pranje ruku jedna je od preventivnih mjera sprječavanja širenja COVIDA-19, a pritom vaše ruke trebaju pojačanu njegu i zaštitu

Nikada nismo mislili da će netko morati posebno isticati da peremo ruke, a pogotovo postavljati tutoriale kako to činiti. Nismo mislili ni da će jedan virus doslovce zatvoriti vrata čitavog svijeta. Kako je ponavljanje majka znanja, dobro je svako malo podsjetiti ljude koliko je važno održavati pravilnu (voda i sapun) higijenu ruku kako bi se spriječilo širenje virusa COVID-19. Ipak, ne zaboravite da prečesto korištenje sapuna i dezinfekcijskih sredstava isušuje ruke i narušava zaštitnu barijeru kože. Evo što vam je činiti:

1. Perite ruke u mlakoj vodi, ne smije biti ni prehladna, niti prevruća.
2. Dobro ih osušite mekim ručnikom.
3. Tijekom dana nanosite lakše hidratantne kreme koje se dobro upijaju.
4. Prije spavanja nanosite masnije, hranjivije kreme.
5. Ako dođe do pucanja i ranica, sanirajte ih da ne bi došlo do infekcija.
6. Nema dokaza da virus ulazi preko kože, ali pokušajte njegovati ruke kako biste spriječili mikrooštećenja.
7. Jednom tjedno napravite piling ruku kako biste uklonili odumrle stanice kože, a nakon toga ruke nahranite masnijom i jačom kremom.
8. Dezinfekcijsko sredstvo koristite svakako, ali nakon njega također namažite ruke jer se koža jako isušuje.
9. Koristite kreme koje se istiskuju iz tubica i imaju pumpicu jer u kreme u teglicama lakše unosimo bakterije.
10. Nosite zaštitne rukavice kad obavljate bilo kakve nužne obveze izvan kuće.