

ล้างมืออย่างไร?

ไม่เป็นภัยต่อผิวหนัง

“ล้างมือบ่อย” ก่อให้เกิดการระคายเคือง

การล้างมือบ่อยมากเกินไป อาจทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคือง เกิดผื่นผิวหนัง ในรายที่มีประวัติโรคภูมิแพ้พบว่าโอกาสที่จะเกิดการระคายเคืองมีมากขึ้น

จากการศึกษาพบว่า ในกลุ่มคนที่ล้างมือบ่อยมากกว่า 10 ครั้งต่อวันจะมีโอกาสในการเกิดผื่นผิวหนังมากกว่ากลุ่มคนที่ล้างมือน้อยกว่า 10 ครั้งต่อวัน

การล้างมือด้วย น้ำและสบู่ VS เจลแอลกอฮอล์

น้ำ และ สบู่

สามารถกำจัดเชื้อโรค สารคัดหลั่งได้ดี และมีความสามารถในการทำความสะอาดได้มากกว่า แต่อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้ เนื่องจากผิวจะมีความแห้งได้มากกว่า

เจลแอลกอฮอล์

มีความสะดวกมากกว่า เหมาะกับการทำความสะอาดเวลาเป็นสิ่งที่พกเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งสามารถลดการระคายเคืองจากสภาพผิวแห้งจากการล้างมือได้

ล้างด้วยน้ำและสบู่
20 - 40 วินาที และ
ซับมือให้แห้ง

บีบเนื้อเจลปริมาณ 3 - 5 ซีซี
ถูให้ทั่วทั้งฝ่ามือ 20 - 30 วินาที
เลือกสูตรที่ไม่ผสมสี, น้ำหอม และ
สูตรที่มี MOISTURIZER ซึ่งเป็น
สารเพิ่มความชุ่มชื้น

หากล้างมือแล้วมีอาการระคายเคืองผิดปกติควรทำอย่างไร?

- ปรับการล้างมือ ควรล้างมือเท่าที่จำเป็น
- เพิ่มการใช้ Moisturizer หลังการล้างมือ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น
- หากมีจำนวนผื่นเยอะมากจนไม่สามารถควบคุมได้ ขอแนะนำให้พบแพทย์เพื่อรับการรักษา

