



## Gode råd – for at undgå kløe?

- Brug uparfumeret fugtighedscreme – tør hud klør.
- Kolde omslag og evt. at sætte fugtighedscremen i køleskab kan hjælpe.
- Tryk eller klem på huden i stedet for at klø.
- Undgå varmt vand, da det udtørre huden.
- Brug bomuldstøj eller mikrofibertøj inderst.
- Undgå for varmt tøj, da sved kan give kløe.
- Undgå uld.
- Undgå mærker og generende indvendige sømme i tøjet.
- Undgå nyt uvasket tøj, der kan indeholde kemikalier.
- Hold soveværelset køligt.
- Undgå flere børn i samme seng – hellere en ekstra madras på gulvet.
- Afledningsmanøvre/foretag jer noget – det er bedre, end hvis man keder sig og kommer til at klø.