



## Til skoleledere, barnehageledere og eiere av skoler og barnehager

Barnehagene og skolene er gjenåpnet etter å ha vært koronastengt siden 13. mars. I den reviderte veilederen fra 7. april for smittevern for barnehager og skoletrinn 1.-7. trinn står det ingenting om hvordan personalet kan legge til rette for hudvennlig håndvask for barn for å forebygge mot håndeksem.

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF), Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung) og Norsk forening for dermatologi og venerologi (NFDV) ber om at arbeidsgivere i barnehager og skoler informerer om hvordan personalet kan forebygge håndeksem og hudproblemer hos barn når de følger norske helsemyndigheters smittevernregel om å vaske hendene ofte og grundig.

**Vi anbefaler derfor å følge disse rådene:**

### Skånsomme håndvaskerutiner:

- Velg en hudvennlig såpe, som er parfymefri og med pH ikke høyere enn 5,5.
- Vask hendene i lunket vann, ikke bruk for varmt vann.
- Hendene bør være våte før såpen påføres.
- Skyll hendene grundig slik at all såpe forsvinner.
- Klapptørk hendene til de helt tørre og gjerne med et eget mykt håndkle.
- Ikke vask hendene oftere enn nødvendig.
- For noen vil håndsprit tilsatt glyserol være mer skånsomt og kan hvis nødvendig, erstatte håndvasken.

### Bruk av fuktighetskrem:

- Foreldrene bør huske på at barnet får med fuktighetskrem i barnehagen og på skolen.
- Barn bør bruke fuktighetskrem etter hver håndvask, når huden er tørr eller så ofte det lar seg gjøre. Dette bør innarbeides som en del av barnehagens / skolens rutiner for håndhygiene.
- Fuktighetskremen bør være uparfymert og fet. Hvis ikke dette er mulig bør en annen fuktighetskrem som barnet liker, brukes.

---

**Postadresse:**  
Postboks 6547 Etterstad  
0606 OSLO

**Telefon:** 23 37 62 40  
**E-post:** [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no)  
**Web:** [Pefnorge.no](http://Pefnorge.no)

**Org. nr.:** 971.284.331  
**Bankgiro:** 6049.05.32458



Vi råder barnehager og skoler å følge disse anbefalingene for å forebygge håndeksem og hudproblemer – og for å lindre barnehender med eksem.

I Norge har omtrent en av ti håndeksem (<https://tidsskriftet.no/2019/02/klinisk-oversikt/arbeidsrelatert-handeksem#ref3>), med hyppig håndvask øker trolig forekomsten betraktelig. Omtrent en av fem barn har atopisk eksem (<https://tidsskriftet.no/2018/08/klinisk-oversikt/atopisk-eksem>), og disse har allerede en betydelig økt risiko for å utvikle håndeksem. Hvis ikke hudproblemet utredes og behandles tidlig, risikerer man at det blir langvarig. Barn som har hatt eksem, har astma, pollenallergi eller andre allergier er også mer utsatt enn andre grupper. Forebygging av håndeksem er svært viktig. Håndeksem fører til sår og sprekker. Dette er ikke bare smertefullt, men det øker også infeksjonsfaren for barnet. En brutt hudbarriere øker risikoen for utvikling av kontaktallergi. Hvis det gjør vondt for barnet å vaske hendene på grunn av eksem, gir det utfordringer med å gjennomføre smittevernreglene.

Håndvask er viktig for å hindre smitte. Hudvennlig håndvask er viktig for å forhindre tørr hender og håndeksem. Å legge til rette for hudvennlig håndvask samt fuktighetsgivende behandling er derfor meget viktig.

Vennlig hilsen

Psoriasis- og eksemforbundet, PEF-ung og Norsk forening for dermatologi og venerologi (NFDV)

Tord Johansen  
Forbundsleder

Gudbjørg L. Dahl  
Leder i PEF-ung

Katarina Zak Stangeland  
Leder i NFDV

---

**Postadresse:**  
Postboks 6547 Etterstad  
0606 OSLO

**Telefon:** 23 37 62 40  
**E-post:** [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no)  
**Web:** [Pefnorge.no](http://Pefnorge.no)

**Org. nr.:** 971.284.331  
**Bankgiro:** 6049.05.32458