

# LEIÐBEININGAR UM ÞRIF Á HÚÐOPI

Æskilegt er að þrifa húðopið daglega en að lágmarki annan hvorn dag. Þvo þarf hendur áður en húðopið er þrifið, sjá leiðbeiningar um handþvott. Húðopið er þrifið á eftirfarandi hátt:

## 1 HAFNA ÞARF VIÐ HENDINA:

1. Rennandi vatn, úr krana eða sturtu
2. Milda fljótandi sápu
3. Nýþvegið og þurr handklæði
4. Grisjur
5. Umbúðir



## 2 FRAMKVÆMD:

1. Fjarlægðu umbúðirnar og athugaðu hvort í þeim er vessi eða blóð.
2. Skoðaðu húðopið og athugaðu hvort roði, bólga eða vessi eru sjáanleg.
3. Þreifaðu húðina yfir göngunum, finndu fyrir kviðleggnum undir húðinni og athugaðu hvort húðin er aum viðkomu. Athugaðu einnig hvort vessi kemur út um húðopið ef strokið er eftir húðinni í átt að opinu.
4. Skoðaðu kviðskilunarlegginn, tengið og slönguna. Það eiga engin óhreinindi, sprungur eða brot að vera á þeim.
5. Þvoðu húðina umhverfis húðopið og kviðskilunarlegginn með sápuvættri grisju. Skolaðu sápu vel af með vatni.
6. Þurrkaðu húð og kviðskilunarlegg vel með handklæði. Láttu lofta um húð í smá stund.
7. Hafi hrúður myndast umhverfis legg má notað græðandi krem (AD krem eða vaselin) til að mýkja hrúðrið.
8. Settu nýjar umbúðir yfir húðopið.
9. Kviðskilunarslanga fest við kvið til að ekki komi tog á hana.
10. Farðu í hrein nærföt.
11. Sé húðop þrifið um leið og farið er í sturtu, er það gert eftir að aðrir líkamshlutar eru þvegnir og skolaðir til að sýklar frá þeim fari ekki í það. Umbúðir eru fjarlægðar áður en farið er í sturtu. Húðin umhverfis húðop er þurrkuð með hreinu handklæði áður en aðrir líkamshlutar eru þurrkaðir.