

DECALOGO DELLA PREVENZIONE

1**Proteggi la tua pelle ogni giorno****2****Indossa sempre i guanti**

Durante le pulizie domestiche o il contatto con sostanze chimiche, proteggi le mani con guanti in nitrile o vinile (evita il lattice se sei allergica).

3**Evita profumi e alcol nei cosmetici**

Scegli prodotti senza fragranze o alcol, che possono sensibilizzare o irritare la pelle già fragile.

4**Leggi sempre le etichette**

Opta per cosmetici e detergenti ipoallergenici e testati dermatologicamente. Meno ingredienti, meglio è.

5**Idrata ogni giorno la tua pelle**

Usa una crema specifica per pelle sensibile o atopica, soprattutto dopo la doccia.

6**Evita il contatto con il nichel**

Molti gioielli, bottoni e fibbie lo contengono. Cerca prodotti con dicitura "nichel tested" o "nickel free".

7**Proteggi la pelle dal sole**

I raggi UV possono aggravare le irritazioni. Usa filtri solari ad alta tolleranza, anche in città.

8**Applica creme barriera**

Se fai lavori manuali o usi spesso le mani, usa creme barriera che proteggano la pelle da agenti esterni.

9**Preferisci detergenti delicati**

Per il corpo e il viso, usa detergenti a pH fisiologico, senza schiumogeni aggressivi.

10**Lava i vestiti con detergenti senza profumo**

Anche i residui sui tessuti possono irritare la pelle sensibile.