



아토피피부염 바른 생활

아리와 토리의

촉촉 목욕

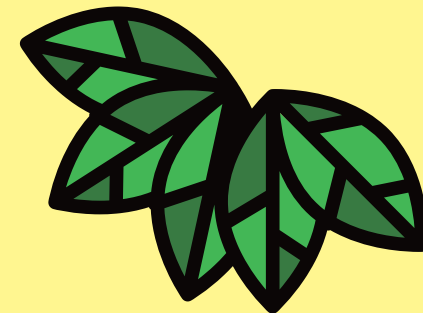


아토피피부염 바른 생활
아리와 토리의 속속묵묵





아리와 토리는
아토피피부염 때문에
피부가 가렵고 아파요.



어떻게 해야 할까요?



35~37℃



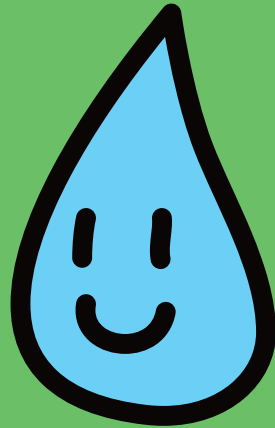
매일 미지근한 물로
목욕해요.



약산성비누로
부드럽게 닦아요.
때는 밀지 않아요.

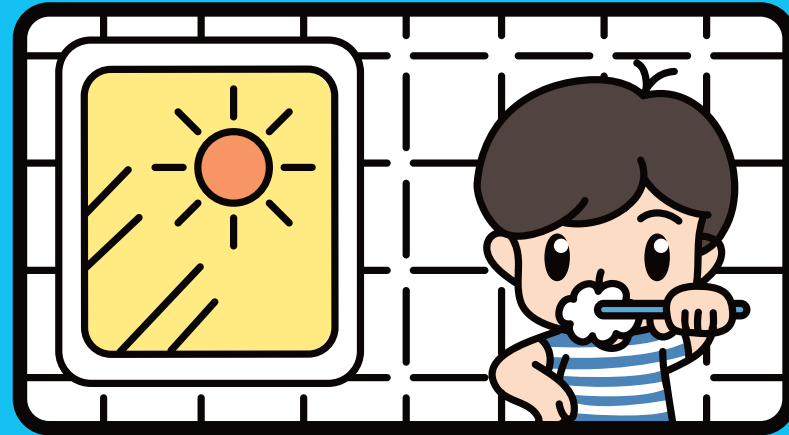
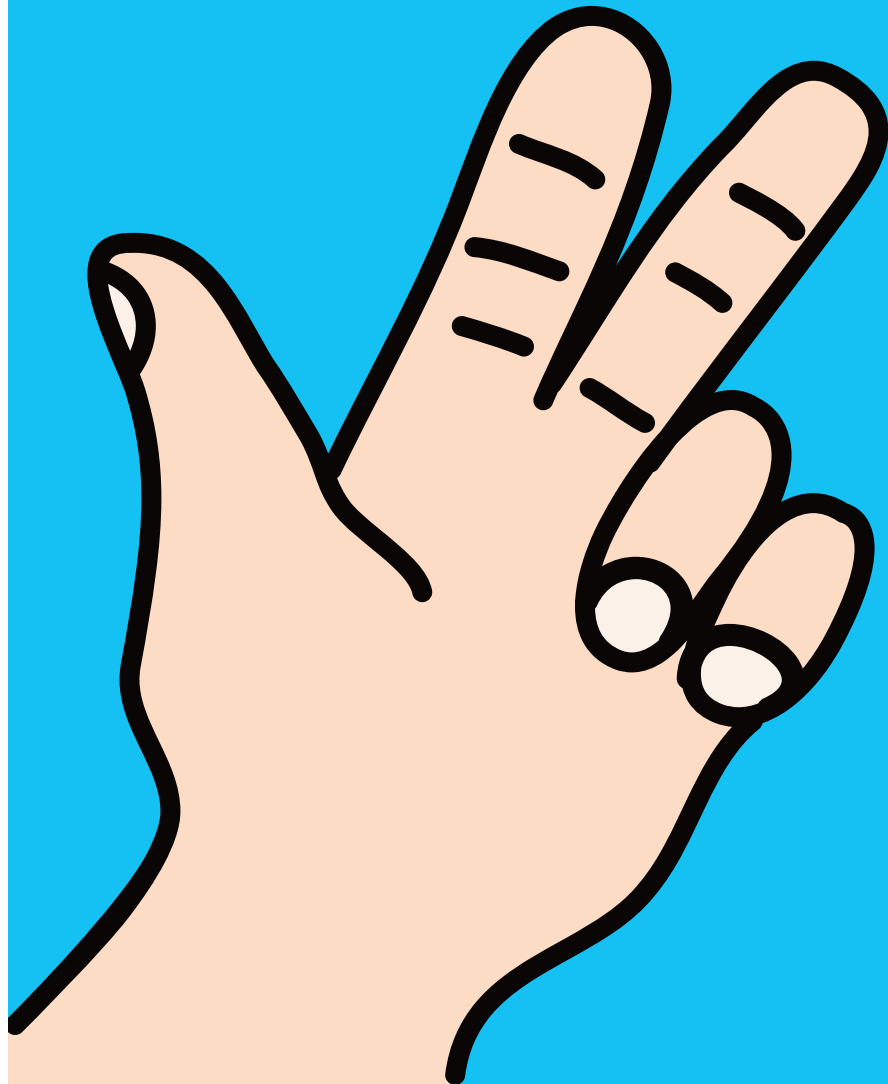


무뎡하고 바로
보습제를 발라요.

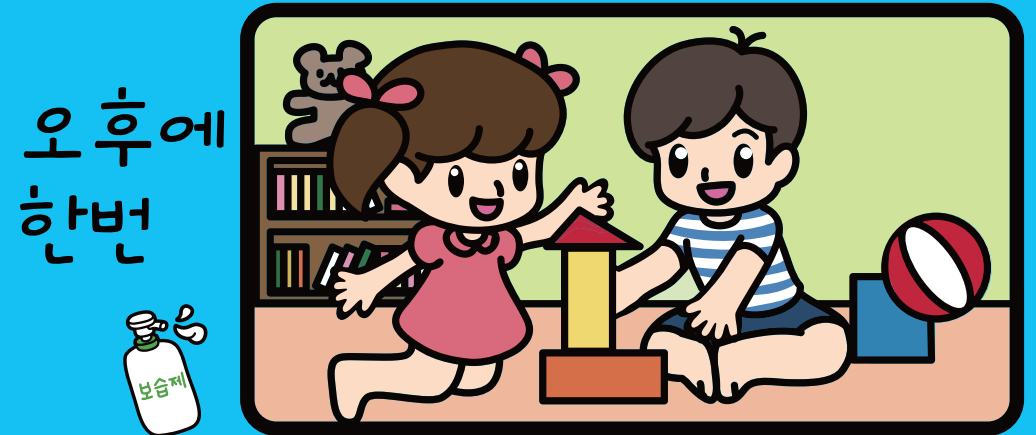


보습제는 피부를
촉촉하게 해줘요.

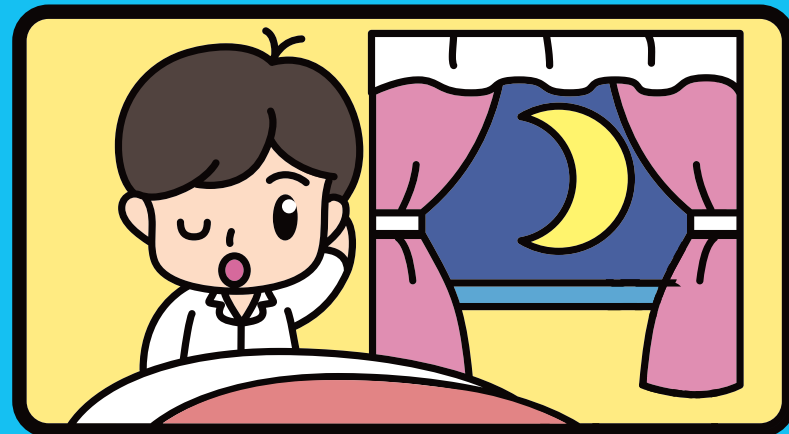
하루에 3번
보습제를 발라요.



아침에
한번



오후에
한번



저녁에
한번



아리와 토리는
미지근한 물로 목욕하고
자주 보습제를 발라서
아토피피부염이 좋아졌어요.





아토피피부염 예방관리수칙



1 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.

- 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
- 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안됩니다.
- 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
- 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
- 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.



2 스트레스를 잘 관리해야 합니다.

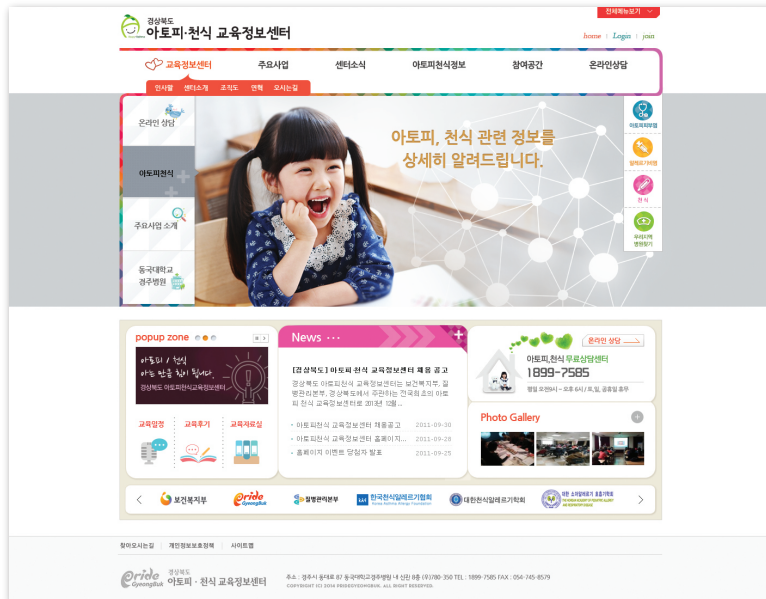


3 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.

4 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.



질병관리본부 아토피·천식 예방관리 교육홍보 홈페이지
www.eduinfo-allergy.com



경상북도
아토피·천식 교육정보센터
Allergy-Allergy



초 판 일 2012년 8월
 발 행 일 2013년 12월
 발 행 처 경상북도
 참여기관 보건복지부
 질병관리본부
 참여학회 사단법인 한국천식알레르기협회
 대한천식알레르기학회
 대한 소아알레르기 호흡기학회
 대한이비인후과학회
 대한피부과학회
 주 관 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
 경주시 동대로 87(석장동 1090-1)
 동국대학교경주병원 신관8층
 T. 1899-7585 F.054-776-7589
 www.eduinfo-allergy.com