



1. Neem een **bad** aan 34°C



2. Was jezelf **met je handen**, niet met een washandje.



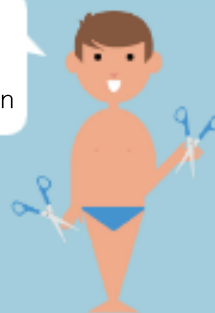
3. Kies een **aangepaste reiningsproduct** (bv. Lipikar Syndet AP+)

4. Je handdoek lichtjes over je huid **deppen**, **niet wrijven**



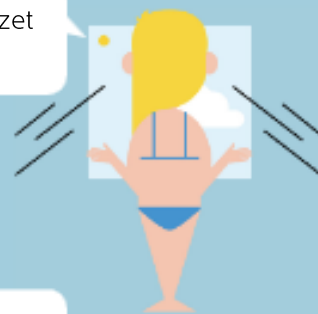
5. **Breng elke dag een aangepaste verzorging aan op het lichaam**; gezicht, nek, oren, handen, armen, buik, benen, voeten...

6. **Knip je nagels kort** om te voorkomen dat je jezelf **krabt** wanneer jouw huid begint te **jeuken**



7. Was je kleren met een waspoeder **zonder fosfaten**, de kleren goed laten **afspoelen**.

8. **Verlucht je kamer goed** en zet de **temperatuur niet te hoog**.



9. **Verkies kledij in katoen** in de plaats van wol of synthetisch materiaal.



10. Vermijd tapijten, kussens en dekens met **veren** in.

