

# Lihtne hügieenirutiin

---

## 1 Valige õige toode

TENA Wet Wash pesukindad on eelniisutatud ning pärast puhastamist pole loputamine vajalik.

## 2 Valige õige temperatuur

Meie Wet Wash kindaid saab eelsoojendada mikrolaineahjus, olenevalt teie lähedase eelistustest. Enne kinnaste eelsoojendamist tuleb kindlasti lugeda nende kasutusjuhiseid.

## 3 Peske nägu ja ülakeha

- Alustage näost ja kaelast.
- Vältige alati silmi ja tundlikku nahka silmade ümber.
- Peske kogu ülakeha parempoolne külg. Seejärel peske kogu ülakeha vasakpoolne külg, kasutades kinda teist külge.
- NÄPUNÄIDE. Pöörake erilist tähelepanu nahavoltidele.

## 4 Peske alakeha

- Peske alakeha parempoolne külg.
- Seejärel peske kogu alakeha vasakpoolne külg, kasutades kinda teist külge.
- Alustage alati reitest ja liikuge mööda jalgu allapoole.

## 5 Peske selg ja intiimpiirkond

- Aidake oma lähedasel külge pöörata. Seejärel saate te mugavalt tema selga pesta.
- Intiimpiirkonna pesemisel puhastage esmalt eestpoolt. Peske alati suunaga eest taha.
- Lõpetuseks puhastage intiimpiirkonna tagumine osa.
- NÄPUNÄIDE. Pärast keha pesemist on oluline kuivatada nahavoldid.

## Teised kasulikud näpunäited

---

- Hoolitsege, et nahk oleks puhas ja kuiv, eriti siis, kui vahetate kasutatud pidamatustooteid. Peske hooldatava jalgevahet vähemalt kaks korda päevas, kasutades sooja vett ja õrna seebivaba pesuvahendit nagu TENA pesukreemid ja -geelid.
- Vee liigne kasutamine võib naha liiga kuivaks muuta. Riskide vähendamiseks proovige ühendada tavapärane puhastamine vett mittevajavate lahendustega. Näiteks, TENA 3-in-1 tooted on spetsiaalselt välja töötatud isegi kõige õrnema naha puhastamiseks, taastamiseks ja kaitsmiseks vett kasutamata.
- Hoidke oma lähedase nahk niisutatuna, kasutades kreeme ja õlisid naha kuivadel kohtadel või kogu kehal.
- Selle asemel, et puhastada oma lähedase õrna nahka tavalise käsna või pesulapiga – mis mõlemad on tundliku naha jaoks liiga karedad –, kasutage pehmeid puhastusrätikuid ja pesukindaid, näiteks neid, mis kuuluvad TENA tootevalikusse. Nende eriti pehme materjal sobib ideaalselt eakate inimeste nahahoolduseks.
- Ärge kasutage alkoholi ega desinfektante sisaldavaid tooteid otse oma lähedase nahal. Seda tehes võib nahk muutuda liiga kuivaks, põhjustades valulikkust, naha kahjustumist või allergilisi lööbeid.
- Puhastage või värskendage teda niiskete puhastusrätikutega nagu TENA Wet Wipe. Need on niisutatud, et puhastada, taastada ja kaitsta nahka ühe lihtsa toiminguga vett kasutamata. Te võite kasutada neid nii intiimpiirkonna sagedaseks hoolduseks kui ka kogu keha puhastamiseks.
- Ja viimane, kuid mitte vähemoluline tähelepanek: võimalik, et olete kuulnud, et imikutoodete kasutamine tundlikul nahal teeb head. Tegelikult on aga parem kasutada tooteid, mille koostis on spetsiaalselt välja töötatud eakate inimeste naha jaoks, mille hooldamisel tuleb lähtuda sootuks teistest nõuetest kui imikunaha puhul. Täiendavat teavet nende spetsiaalse koostisega toodete kohta leiate TENA nahahoolduse veebilehelt.