

# Chăm Sóc Da Khô

## Tắm rửa



- Sử dụng nước ấm khi tắm rửa. Tránh dùng nước nóng hoặc lạnh.
- Tránh chà xát mạnh bằng khăn tắm, miếng bọt biển hoặc bàn chải.
- Sử dụng ít xà bông, và chỉ dùng ở những nơi cần thiết. Tốt nhất là dùng loại xà bông nhẹ như Cetaphil, Vanicream hay Dove không có mùi. Nếu da con quý vị rất khô thì quý vị có thể sử dụng loại dầu tắm dịu như Cetaphil hoặc CeraVe thay cho xà bông. Tránh sử dụng dầu tắm tạo bọt.
- Con quý vị chỉ nên tắm trong nhiều nhất là 10 phút. Sau khi tắm xong, dùng khăn nhẹ nhàng thấm khô cho cháu.
- Thoa kem dưỡng ẩm lên da cháu ngay sau khi tắm xong để giữ ẩm cho da.

## Kem dưỡng ẩm và thuốc bôi

- Con quý vị nên thoa kem dưỡng ẩm không mùi vài lần mỗi ngày lên khắp cơ thể. Việc thoa kem đặc biệt quan trọng ngay sau khi tắm.
  - Những loại kem dưỡng ẩm dạng đặc có công dụng tốt vào mùa đông gồm các hiệu như Cetaphil cream, CeraVe cream, Vanicream, Aquaphor hoặc thuốc mỡ Vaseline.
  - Những loại kem dưỡng ẩm dạng lỏng thích hợp dùng vào mùa hè nếu quý vị thấy các loại trên quá đặc gồm hiệu Cetaphil, CeraVe, Vanicream, Aveeno, Lubriderm, Moisturel hoặc Curel.
- Khi sử dụng các loại kem hoặc thuốc mỡ mua theo toa bác sĩ thì chỉ nên bôi lên những vùng da nào đang có vấn đề. Còn khi thoa kem dưỡng ẩm lên toàn bộ cơ thể của cháu thì tốt nhất là không thoa cùng lúc với thuốc. Nếu con quý vị phải thoa cả hai loại một lúc, hãy thoa kem hoặc thuốc mỡ theo toa bác sĩ trước khi thoa loại kem thường.

## Các lời khuyên khác

- Khi giặt quần áo, chỉ sử dụng một lượng nhỏ sản phẩm giặt không mùi và không màu như All Free Clear hoặc Tide Free. Nếu đã thử dùng những loại này mà con quý vị vẫn gặp vấn đề về da thì quý vị có thể thử xả lại quần áo sau khi giặt xong một lần rồi. Tránh dùng các sản phẩm làm mềm vải có mùi và giấy thơm ủ sấy trong lúc giặt hoặc sấy khô quần áo.

Giữ cho con quý vị tránh:

- Tiếp xúc với nước hoa dành cho nam hoặc nữ, thuốc xịt, Febreze, phấn, v.v.
- Mặc quần áo thô ráp hoặc chật. Quần áo bằng sợi len hoặc quần áo mới cũng có thể gây khó chịu.
- Tắm hơi, tắm bồn nước nóng hoặc xông hơi. Điều chỉnh nhiệt độ ở trong nhà cho mát.
- Đối với thời tiết cực kỳ hanh khô thì có thể dùng máy làm ẩm hoặc tạo hơi nước. Nhớ giữ máy vệ sinh sạch sẽ, nếu không nấm mốc có thể lan tràn ở toàn bộ khu vực được tạo ẩm.

## Để Biết Thêm Thông Tin

- Khoa Da Liễu  
206-987-2158
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị.
- seattlechildrens.org

## Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện,
- hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở ngoài, hãy gọi miễn phí Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình (Family Interpreting Line) 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy nhánh của người quý vị cần gặp.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp bị điếc, khiếm thính, hay không biết nói tiếng Anh. Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình theo số (206) 987-2201. Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.

© 2022 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Seattle, Washington giữ tất cả bản quyền.

8/22  
PE572V



# Dry Skin Care

---

## Bathing



- Use lukewarm water while bathing. Avoid hot or cold water.
- Avoid hard scrubbing with a washcloth, sponge or brush.
- Use very little soap, and only use in areas where it is needed. A mild soap is best, like Cetaphil, Vanicream or unscented Dove. If your child's skin is very dry, you can use a gentle cleansing lotion like Cetaphil or CeraVe instead of soap. Avoid using bubble bath.
- Your child should bathe for 10 minutes or less. After bathing, gently pat your child's skin dry with a towel.
- Use moisturizer on your child's skin right after bathing to keep in moisture.

---

## Moisturizers and medicines

- Your child should use unscented moisturizers several times a day over the whole body. This is most important right after bathing.
  - Good moisturizers in the winter: Cetaphil cream, CeraVe cream, Vanicream, Aquaphor or Vaseline petroleum jelly.
  - Good moisturizers in the summer, if the others are too thick: lotions like Cetaphil, CeraVe, Vanicream, Aveeno, Lubriderm, Moisturel or Curel.
- Only put prescription creams and ointments on affected parts of your child's skin. It is best to put moisturizers over your child's whole body at a different time from when medicine is put on. If your child puts them on at the same time, prescription ointments or creams should always go on first.

---

## Other tips

- To wash clothes, use a small amount of unscented, dye-free laundry products, like All Free Clear or Tide Free. If you try this and your child still has skin problems, you can also try rinsing clothes again after washing. Avoid scented fabric softeners and dryer sheets while washing or drying clothes.

Have your child avoid:

- Colognes, perfumes, sprays, Febreze, powders etc.
- Tight or rough clothing. Wool clothes and new clothes can be irritating.
- Saunas, hot tubs, and steam baths. Keep the temperature at home on the cool side.
- For extreme dryness, a humidifier or vaporizer may help. Remember to keep it clean, or molds may spread through the humidified area.

---

### To Learn More

- Dermatology  
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2022 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

8/22  
PE572