

# Kostean kääreen valmistaminen

Kostea käärettä käytetään rauhoittamaan akuutin, vetistävän ihottuman tulehdusoireita. Kostea kääre imee ihottuma-alueen eritteitä, tuhoaa bakteereita, viilentää ja kuivattaa ihoa sekä vähentää kutinaa. Sitä käytetään myös mekaanisena suojana raapimista vastaan.

Keittosuolaliuosta kostea käärettä varten voi valmistaa itse seuraavan ohjeen mukaan:

**Kiehauta 1 litra vettä kattilassa ja lisää siihen 9 grammaa suolaa**

**= 5 millilitraa lääkemittalasisissa tai noin 2 teelusikallista**

**Anna liuoksen jäähtyä ennen käyttöä. Säilytä valmis liuos kannellisessa astiassa**

- Liinakangasta (esim. vanhaa lakanakangasta) kastellaan keittosuolaliuokseen.
- Liika liuos puristetaan pois.
- Kostea liinakangas asetetaan ihottuma-alueelle kolmin - nelinkertaisena.
- Kostea kääre peitetään kuivalla kankaalla ja sidotaan sideharsolla tai verkolla (esim. Surgifix).
- Kääre voi olla paikoillaan jopa useita tunteja ja kuivuttuaan se voidaan poistaa.
- Hoidon voi tarvittaessa toistaa useita kertoja päivässä.
- Hoidon jälkeen iho rasvataan sopivalla perus- tai hoitovoiteella.