**Advies voor thuis**

* Reinig dagelijks goed jouw huid met een product die past bij jouw huidtype. 2 keer per dag, ’s ochtends en ’s avonds. Vuil wat je meeneemt op je gezicht zorgt anders voor nieuwe ontstekingen. Verwijder ook altijd make-up.
* Verschoon je kussensloop iedere dag, of minimaal 3x per week. De bacteriën in de nacht hopen zich namelijk op in jou kussensloop waardoor er nieuwe puistjes ontstaan.
* Blijf met je handen van je gezicht af. Het vuil op je handen komt anders op je gezicht terecht.
* Knijp puistjes zelf niet uit! Puistjes worden vaak niet volledig (hygienisch) uitgeknepen waardoor er resten achter kunnen blijven. Hierdoor ontstaan steeds nieuwe ontstekingen.
* Hydrateer de huid, zodat de huid gevoed wordt. Dit wordt vaak vergeten!

