

# Ampoule

Les ampoules apparaissent à la suite d'un frottement répété sur une peau moite.

## LES CONSEILS DE NINA:

. Ne touchez pas à l'ampoule et si elle est sur le point de s'ouvrir, laissez les choses suivre leur cours. Nettoyez à l'eau et au savon. Vous pouvez mettre un peu de vaseline pour limiter les frottements.

. Couvrez l'ampoule avec un pansement adhésif à changer une fois par jour. La nuit, retirez le pansement et laissez l'ampoule à l'air libre pour accélérer la cicatrisation.

## AMPOULE PERCÉE

. Nettoyez l'ampoule à l'eau et au savon. Appliquez une crème ou un gel cicatrisant à base de calendula ou une crème antiseptique classique, recouvrez ensuite avec un pansement propre.