

# Gode råd til sund hud

Hudproblemer hænger tæt sammen med vådt arbejde. Derfor er nogle faggrupper særligt udsatte.

Nedenstående råd kan hjælpe dig med at forebygge håndeksem og til at være opmærksom på hvordan du kan passe på dine hænder.



Brug altid beskytteshandsker ved vådt eller snavset arbejde.



Handsker anvendes så lang tid som nødvendigt, men så kort tid som muligt.



Handsker af latex (naturgummi) skal være pudderfri og med et så lavt indhold af frit latexprotein som muligt.



Handsker skal være intakte, rene og tørre indeni.



Brug bomuldshandsker inde i beskytteshandsker, når disse anvendes i mere end 10 minutter for at undgå fugt.



Bær ikke fingerringe eller armbåndsure på arbejde og undgå særligt fingerringe ved arbejde med handsker.



Vask hænder i køligt vand, skyl og tør dem godt efter vask.



Anvend alkoholbaseret hånddesinfektion når hænderne ikke er synligt forurenede.



Anvend fugtighedscreme f.eks. ved pauser, efter endt arbejdsdag eller om natten ved hudirritation.



Undgå at bruge fugtighedscreme på hænderne umiddelbart inden du tager gummihandsker på.



Pas godt på hænderne i fritiden: Brug handsker ved vådt arbejde i hjemmet, arbejdshandsker ved havearbejde og varme handsker udendørs om vinteren.