



Brug creme og handsker
– undgå hudproblemer
ved vådt arbejde

Denne pjece handler om hvordan du kan undgå problemer med din hud på dit arbejde. Pjecen er baseret på et projekt, som Arbejdsmiljøinstituttet har lavet i samarbejde med Mejeriindustriens BST og 5 mejerier.

Hudproblemer er en del af arbejdsmiljøet

Arbejdet på et mejeri kan være belastende for huden. Håndvask mange gange dagligt, desinfektion af huden, håndtering af produkter, kemikalier mv. betyder, at huden udsættes for mange belastninger. Hertil kommer at uhensigtsmæssig brug af handsker også kan belaste huden.

På et af de undersøgte mejerier havde næsten hver tredje medarbejder eksem. På alle mejerierne havde mange af medarbejderne andre hudproblemer end eksem som f.eks. tør hud, kløe og revner i huden.

Mange hudproblemer kan undgås med forholdsvis simple midler, som brug af handsker og en god fed creme. Det gælder både, når du er på arbejde og ved fritidsaktiviteter, der belaster huden.



Vask hænder i køligt vand, skyl sæben grundigt af og tør hænderne godt i et blødt materiale bagefter

Når du vasker hænder i køligt vand, bliver hænderne rene og sæben irriterer din hud mindre, end når du bruger varmt vand. De undersøgelser, der er lavet viser, at 40 grader varmt vand irriterer hud mere end 20 grader varmt vand. Hvis der er sæberester på huden, eller du ikke får tørret huden ordentligt efter håndvask, kan det irritere din hud.

Sæben bør være med mindst muligt indhold af kendte irriterende og allergifremkaldende stoffer som f.eks. farve, parfume og konserveringsmidler.

Brug handsker på arbejde

Brug handsker ved vådt og snavset arbejde

Når handsker anvendes rigtigt beskytter de din hud mod påvirkninger fra vand og andet, der kan irritere.

Handskerne skal være hele, rene og tørre indvendigt

Skift handskerne hvis de bliver våde eller snavsede indeni. Det handskerne skulle beskytte imod irriterer huden endnu mere, hvis det bliver lukket inde i handsken.

Dine hænder skal være rene og tørre før du tager handsker på

Hvis dine hænder ikke er rene og tørre, når du bruger handsker, kan det virke irriterende på din hud. Hvis du har hudproblemer, er det ekstra vigtigt, at du plejer huden med creme og bruger en bomuldshandske under beskyttelsehandsken.

Brug bomuldshandsker under handskerne

Når du bruger bomuldshandsker under beskyttelsehandsken, kan de hjælpe med at holde huden tør. Husk at skifte bomuldshandskerne, hvis de bliver våde.



Brug creme på arbejde

Brug en fed creme i løbet af arbejdsdagen og altid, før du går hjem fra arbejde

Fede cremer – eller hudplejemidler, som de også kaldes – kan medvirke til at reparere og gendanne din hud, hvis huden er udtørret, klør eller sprækker.

Brug en fed creme før våde og snavsede arbejdsopgaver, især hvis du ikke bruger handsker

En fed creme kan give en vis beskyttelse af huden ved vådt arbejde, men du skal stadig være opmærksom på, hvor længe det varer, og hvad huden udsættes for.

En fed creme er en creme med et højt indhold af hvid vaseline og et lille indhold af vand

Fedtindholdet i cremer varierer meget. Ved arbejde der belaster huden meget, bør fedtindholdet i cremen være ca. 70%. Derudover bør cremen være med mindst muligt indhold af kendte irriterende og allergifremkaldende stoffer som f.eks. farve, parfume og konserveringsmidler.



Projekt "Sund hud" på mejerier

Arbejdsmiljøinstituttet, Mejeriindustriens BST og 5 mejerier har samarbejdet om et hudprojekt. Målet var at undersøge omfanget af hudproblemer på mejerierne, og at vise hvordan man kan undgå problemer med huden.

- Over 80% af medarbejderne deltog i interviewene, hvor vi undersøgte, hvor mange, der havde problemer med huden. Det er en meget flot høj deltagelse, som giver os nogle meget sikre resultater, fortæller projektleder Mari-Ann Flyvholm fra AMI.

Projektet viste, at en tredjedel af medarbejderne på ét af mejerierne havde haft eksem inden for de seneste 3 måneder. På de andre mejerier var der færre, som havde eksem, men på alle mejerierne havde omkring halvdelen af medarbejderne hudsymptomer, som tør hud, kløe og revner i huden.

På 2 af de 5 mejerier var der en række aktiviteter med undervisning, og nye cremer og handsker blev prøvet. For at undersøge om aktiviteterne førte til færre hudproblemer, lavede vi telefoninterview i begyndelsen



af projektet og igen et år senere. Her deltog både mejerier med aktiviteter og mejerier, hvor der ikke var særlige aktiviteter.

- Aktiviteterne hjalp på alle virksomheder, så nu er der mindre eksem og færre problemer med huden, konstaterer Gitte Lindhard fra Mejeriindustriens BST.

På siden her til højre er der anbefalinger, som er resultatet af projektet. Anbefalingerne er videnskabeligt dokumenterede. I denne pjece er nogle af disse anbefalinger bearbejdet og uddybet.

Hvad kan du og din arbejdsplads gøre for at undgå problemer med huden ved vådt arbejde

- Undgå eller reducer våde og snavsede manuelle arbejdsprocesser.
- Brug så vidt muligt beskyttelsehandsker ved våde og snavsede arbejdsprocesser.
- Beskyttelsehandskerne skal være hele, rene og tørre indvendigt, og de skal anvendes på ren, tør og velplejet hud.
- Anvend en stofhandske, f.eks. en bomuldsinderhandske under beskyttelsehandsken.
- Brug et hudplejemiddel efter behov i løbet af arbejdsdagen og altid, inden du går hjem fra arbejde.
- Brug et hudplejemiddel før våde og snavsede arbejdsprocesser, hvis du ikke bruger beskyttelsehandsker.
- Hudplejemidlet skal have et højt indhold af petrolatum (hvid vaseline) og et lille indhold af vand.
- Bær ikke ringe, smykker eller armbåndsurer på hænder eller underarme under arbejdet.
- Vask hænder i køligt vand, skyl sæben grundigt af og tør hænderne godt i et blødt materiale bagefter.
- Når der ikke er synlig forurening på hænderne, kan man med fordel erstatte håndvask med en alkoholbaseret hånddesinfektion.
- Beskyttelsehandsker, håndsæber, hudplejemidler og hånddesinfektionsmidler skal være uden eller med mindst muligt indhold af kendte irriterende og allergifremkaldende stoffer.



RAPPORTER FRA PROJEKTET

Dokumentationsrapport om risikofaktorer og forebyggelse af arbejdsbetingede hudlidelser ved vådt arbejde. *Flyvholm M-A & Jepsen KF, eds. Arbejds miljøinstituttet, København 2004.*

Håndbog for arbejdsmiljøprofessionelle i forebyggelse af arbejdsbetingede hudlidelser. *Mygind K, Flyvholm M-A & Jepsen KF, eds. Arbejds miljøinstituttet, København 2004.*

Resultater fra et interventionsstudie om forebyggelse af arbejdsbetingede hudlidelser på mejerier. *Sell L, Flyvholm M-A, Mygind K, Lindhard G, Jepsen KF & Villadsen E. Arbejds miljøinstituttet, København 2005.*

Du kan downloade rapporterne på AMI's netsted:
www.ami.dk > allergi > bøger/rapporter/arbejdsrapporter.

eller købe dem i Arbejds miljøbutikken:
www.arbejds miljøbutikken.dk.