

Let op je huid!



Zo werk je prettiger!



Vooraf

Jeuk, een rode huid, ruwe plekjes, kloofjes en blaasjes. Handeczeem. Wist je dat één op de tien mensen daar minstens één keer per jaar last van heeft? In sommige beroepen - kappers, schilders, bloemisten én schoonmakers - komt het vaker voor. Hoe dat komt? Door het 'natte' werk. Als je handen veel in aanraking komen met water, is de kans groter dat je handeczeem krijgt. Water maakt je huid namelijk week. Irriterende stoffen uit zeep en schoonmaakmiddelen dringen dan makkelijker door. Gevolg: handeczeem.

Maar, geen paniek. Handeczeem kún je voorkomen. Hoe je dat doet, lees je in dit boekje.



Tip 1

Handeczeem voorkomen?
Volg de adviezen op.



Oorzaken

'Nat' werk hoort bij je vak. Maar vraagt ook veel van je huid. Als je je huid dan niet goed beschermt en verzorgt, kan je huid geïrriteerd raken. Gevolg: handeczeem. En daar kom je niet zomaar vanaf.

Zo ontstaat vaak handeczeem:

- Je handen komen veel in aanraking met water en schoonmaakmiddelen.
- Je draagt handschoenen te lang en onnodig.
- Je wast je handen te vaak (met zeep).
- Je smeert je handen te weinig in met verzorgende crème



Tip 2

Geen nat werk? Geen handschoenen aan.



Handen wassen

Iedereen wast een paar keer per dag zijn handen. Dat is wel zo hygiënisch. Maar als je je handen te vaak wast - en dan ook nog eens iedere keer zeep gebruikt - raakt je huid geïrriteerd. Gevolg: handeczeem

Ons advies:

- Was je handen alleen als het echt nodig is. Je handen wassen tijdens het schoonmaken is meestal niet nodig.
- Was je handen nooit met heet water, maar gebruik lauw of koud water.
- Gebruik alleen zeep als het nodig is: als je handen zichtbaar vies zijn.
- Droog je handen altijd goed af. Ook tussen je vingers. En vergeet je polsen niet.



Tip 3

Klaar met je werk?
Was je handen alleen met water.



Handen wassen – vervolg

Wanneer was je je handen met water én zeep en wanneer alleen met water?

Alleen met water:

- Als je handen zweterig zijn door het dragen van handschoenen.
- Als je in aanraking kunt komen met cytostatica. Was je handen dan vóór je de handschoenen aantrekt en als je ze verwisselt.
- Na je werk.

Met water én zeep:

- Als je handen echt zichtbaar vies zijn.
- Na toiletgebruik en vóór het eten.
- Na het opruimen van bloed, braaksel, urine of ontlasting.



■ Tip 4

Gebruik alleen zeep als het nodig is.



Handschoenen

Water, zeep en schoonmaakmiddelen irriteren je huid. Zorg er dus voor dat je er zo min mogelijk mee in aanraking komt. Door handschoenen te dragen. Maar draag ze niet te lang en alleen als het nodig is. Voorkom dat je handen in de handschoenen klam en zweterig worden.

Handschoenen – wanneer wél?

- Als je werkt met natte of klamvochtige werkdoekjes.
- Als je handen vies kunnen worden. Bij het schoonmaken van sanitair bijvoorbeeld.
- Als je wondjes op je handen hebt.
- Als je in aanraking kunt komen met cytostatica.

Handschoenen – wanneer niet?

Als je handen niet nat, vochtig of vies kunnen worden. Bij het stofzuigen bijvoorbeeld.



Tip 5

Doe handschoenen aan bij nat werk.



Handschoenen – vervolg

Handschoenen dragen - zo doe je dat:

- Zorg ervoor dat je handen schoon - én droog! - zijn voor je de handschoenen aantrekt.
- Controleer of je handschoenen heel zijn.
- Zorg ervoor dat je handschoenen goed passen.
- Doe andere handschoenen aan als je ze beschadigt.
- Draag handschoenen niet langer dan 10 minuten. Moet je ze langer aan, draag dan katoenen onderhandschoenen.



Tip 6

Controleer of je handschoenen heel zijn.



Crème

Water, zeep en schoonmaakmiddelen drogen je huid uit. Irriterende stoffen kunnen dan makkelijker doordringen. Een laagje crème beschermt je huid hiertegen. Niet helemaal. Handschoenen bij 'nat' werk blijven nodig!

Handen verzorgen - zo doe je dat:

- Smeer je handen in vóór het werk, tijdens de pauze en vóór je naar huis gaat.
- Breng een dun laagje crème aan. Een dikke laag neemt je huid niet op.
- Smeer je handen helemaal in. Ook je vingertoppen en ook tussen je vingers. Vergeet je nagelriemen niet!
- Gebruik een crème (zonder parfum). Bodylotion kun je beter niet gebruiken. Daar zit veel water in en dat droogt je huid juist uit.



Tip 7

Smeer je handen regelmatig in met crème.



En verder

- Draag geen ringen, armbanden en horloges tijdens je werk. Water, zeep, schoonmaakmiddel en handcrème blijven daar namelijk onder zitten. En dat irriteert je huid.
- Trek warme handschoenen aan als het buiten koud is.
- Volg alle adviezen uit dit boekje ook thuis op.



■ Tip 8

Volg alle adviezen uit dit boekje ook thuis op.



Colofon

Er zijn nog meer arbozakboekjes gemaakt. Een algemeen boekje, het boekje 'Werkdruk omlaag!', het boekje 'Let op je lijf!', het boekje 'Zo blijf je fit', het boekje 'Veilig omgaan met schoonmaakmiddelen', het boekje 'Pas op voor prikaccidenten', het boekje 'Veilig omgaan met cytostatica', het boekje 'Problemen? Praat erover!' en een speciaal arbozakboekje voor glazenwassers.

Kijk voor meer informatie op www.zowerkjeprettiger.nl of bel de RAS, telefoon (013) 594 48 44.

Fotografie

Tineke Dijkstra en anderen

Concept en realisatie

DST Experience Communicatie, Baarn

Deze uitgave maakt deel uit van **Zo werk je prettiger!**, de voorlichtingscampagne over het Arboconvenant Schoonmaak- en Glazenwassersbranche. De campagne wordt gecoördineerd door de Raad voor Arbeidsverhoudingen Schoonmaak- en Glazenwassersbranche (RAS) en is een initiatief van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, Ondernemersorganisatie Schoonmaak- & Bedrijfsdiensten (OSB), FNV Bondgenoten en CNV BedrijvenBond.

© RAS, Tilburg, maart 2007

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

