

Hudpleje

Huden er kroppens barriere mod omverdenen, og hudens funktion er bl.a. at forhindre, at der trænger skadelige stoffer ind i kroppen. En normal og sund hud har en god evne til at modstå angreb fra omgivelserne. Huden er normal og sund, når den er blød, smidig og behagelig.

Hudens egen modstandsevne nedsættes, når huden bliver tør, og når den får rifter, hudafskrabninger og revner. Hudskader begynder ofte med tør hud, som efterhånden kan udvikle sig til eksem. Arbejde med vand og rengøringsmidler kan skade huden, og er en hyppig årsag til arbejdsbetingede hudlidelser.



Valg af rengøringsmiddel

Vær kritisk ved valg af rengøringsmiddel

- Brug så **få** produkter som muligt. Til almindelig rengøring er 3 rengøringsmidler nok:
 1. **Opvaskemiddel** til lettere rengøring
 2. **Universalrengøringsmiddel** til grovere rengøring
 3. **Husholdningseddike** til kalkfjerning
- Brug ikke produkter med **Orange** faremærke.
- Undgå så vidt muligt produkter der indeholder **farve, parfume, opløsningsmiddel og konserveringsmiddel**.
- Brug ikke produkter på **spray eller i pulverform**. Dråber og støv, der kommer ud i luften, kan indåndes og skade luftvejene.
- Brug aldrig rengøringsmidler hvor **etiketten** ikke er på emballagen.
- Sørg for, at produkter der ikke bruges, bliver kasseret efter forskrifterne i Arbejdspladsbrugsanvisningen.
- Undgå rengøringsmidler, hvis det er muligt. Over-tørring med en klud vredet op i vand er ofte nok til let snavsede overflader.

Vær opmærksom på dine hænder



Du er allerbedst til selv at vurdere din huds tilstand



Lunkent vand

Vand, og især meget varmt vand, belastar huden.

Tag handsken på!

Ved alt vådt rengøringsarbejde **skal** du bruge handsker. Følg nedenstående rutine **hver** gang du bruger handsker. Så beskytter du dig selv bedst muligt.

- **Rengøringshandsken skal være ren og tør indvendig**
 - Kig og mærk efter.
- **Rengøringshandsken må ikke have huller eller revner.**
 - Blæs handsken op som en ballon, den må ikke falde sammen.
- **Hænderne skal være rene og tørre, inden du tager handsker på.**
 - Der må ikke være sæberester på hænderne.
 - Kig efter. Vask og tør hænderne, hvis det er nødvendigt.
- **Tag tørre bomuldshandsker på**
- **Tag rengøringshandsker på**
- **Tag handskerne af så snart du er færdig med det våde arbejde.**

Arbejde med rengøringsmidler

Når rengøringsarbejdet skal udføres, er det vigtigt, at du omgås rengøringsmidlerne på en måde, der skåner dig og omgivelserne mest muligt.

- Brug **handsker**. Handsker skal være langskaftede, så de ikke kommer vand ned i dem. En bomuldshandske inderst opsuger svenden.
- Brug så **lidt vand** som muligt.
- Brug ikke **varmere vand end nødvendigt**, da det øger fordampningen og udtørre hænderne.
- Sørg for **korrekt dosering** med f.eks. emballagens hætte eller måleske. Overdosering giver ikke bedre rengøringsresultat.
- **Bland aldrig rengøringsprodukter.**
- Vælg den metode der giver mindst muligt kontakt med rengøringsmidlet.
- Sørg for god **udluftning** under og efter rengøringsarbejdet.
- Sørg for **god hudpleje**.
- Opbevar rengøringsmidler i **originalemballagen**.

Hudpleje handler om at beskytte og vedligeholde huden

- **Brug altid handsker til vådt arbejde**
- **Håndvask.**
 - Hyppig håndvask udtørre huden
 - Tør hænderne i en tør klud, når håndvask ikke er nødvendig.
 - Når håndvask med sæbe er nødvendig, brug da en mild sæbe uden parfume og farve. Brug lunken vand. Tør grundigt.

Husk at håndvask er nødvendigt i forhold til hygiejne - i særlige situationer kan vand og sæbe erstattes af håndsprit, da håndsprit belaster huden mindre end vand .

- **Brug creme efter behov.**
 - Hænderne skal være rene, inden du smører dem ind.
 - Brug af creme mindsker udtørring og sørger for, at hudens barriere bliver bedst mulig.
 - En creme kan ikke erstatte en handske.
- **Bær ikke ure, ringe og smykker når du arbejder.**
- **Brug i vinterperioden handsker eller vanter uden-dørs.**
 - Det beskytter huden mod udtørring.

Hvis skaden sker

Vejledning om førstehjælp fremgår af Arbejdsplads brugsanvisningen på institutionerne.

I private hjem ses på produktets brugsanvisninger.

De almindelige regler for førstehjælp er:

- Hvis rengøringsmidlet kommer i kontakt med huden, skal man straks skylle med rigeligt rent vand. Virkningen er, at midlet fortyndes og en eventuel skadelig effekt vil blive undgået eller formindsket.
- Hvis man får rengøringsmidlet i øjet skal man straks skylle med rent vand. Øjets slimhinder er meget følsomme over for ætsende stoffer.
- Hvis rengøringsmidlet indtages, skal man normalt drikke meget vand for at fortynde midlet. Lægen bør omgående kontaktes, eller man bør tage på skadestuen – husk at medtage enten brugsanvisningen eller den originale emballage.
- Bliver tøjet gennemvædet af rengøringsmiddel, bør tøjet straks tages af og huden skylles med rent vand.



Information

Om

Hudpleje

Arbejde med rengøringsmidler



