



Pysäytä käsi-ihottuma !

1. Riisu sormukset ja rannekorut ja –kello ennen työn aloittamista.

Ihottuma alkaa usein sormusten alta. Korut haittaavat ihon puhdistamista, ja niiden alle voi kertyä kosteutta, likaa ja kemikaaleja.

2. Käytä kertakäyttöisiä suojakäsineitä kaikissa märissä töissä ja kemikaalien käsittelyssä.

Shampoot, saippuat ja muut pesuaineet, väri- ja vaalennusaineet ja monet muut kosmeettiset tuotteet sisältävät ihoa ärsyttäviä tekijöitä ja allergiaa aiheuttavia aineita, jotka voivat aiheuttaa käsi-ihottuman. Myös pelkkä vesi ja käsien märkänä olo ärsyttävät ihoa.

Suojakäsineiden käyttäminen on tärkein yksittäinen keino ehkäistä käsi-ihottuman syntyä. Käsineet puetaan puhtaisiin, kuiviin käsiin. Käsineet riisutaan vasta märän työvaiheen päätyttyä ja siten, ettei tule kosketusta käsineen likaantuneeseen ulkopintaan.

3. Pese kädet haalealla vedellä. Huuhtelee hyvin ja kuivaa kädet huolella puhtaaseen, pehmeään pyyhkeeseen tai paperiin.

Saippuan ihoa ärsyttävä vaikutus on riippuvainen lämpötilasta. Lämmin saippuavesi ärsyttää ihoa enemmän kuin haalea.

Kädet kuivataan huolella, jotta iholle ei jää hautovaa kosteutta. Puhtaasta pyyhkeestä ei käsien iholle joudu saippuaa tai muita kemikaaleja.

4. Käytä kosteusvoidetta käsien iholle käsiinpesun jälkeen, työpäivän aluksi ja lopuksi.

Kosteusvoiteen säännöllinen käyttö pitää ihon kimmoisana ja edistää sen toipumista ihoa ärsyttävien tekijöiden vaikutuksista. Rasvainen voide hoitaa ja edistää ihon korjautumista tehokkaammin kuin vähärasvainen. Työpaikan käsivoiteen on hyvä olla hajusteeton, koska hajusteallergia on tavallista.

5. Tarkkaile käsiesi ihon kuntoa säännöllisesti.

Varhaisia merkkejä käsien ihon rasittumisesta ja alkavasta käsi-ihottuman kehittymisestä ovat ihon karheus, kuivuminen, kutina ja punoitus. Niitä havaittaessa on jo kiire tehostaa käsien ihon hoitoa ja suojata kädet työssä entistä huolellisemmin.

Kädet ovat tärkein työvälineesi – pidä niistä huolta !

