



# Sund hud og vådt arbejde

Hvordan du undgår eksem



**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

# INDHOLD

- 3 Om sund hud
- 4 Vådt arbejde kan give håndeksem
- 5 Der er forskellige årsager til eksem
- 7 Hvad gør du, hvis du får eksem?
- 8 Håndeksem kan forebygges
- 9 Brug handsker
- 10 Handsker skal bruges med omtanke
- 12 Fugtighedscremer er effektive
- 13 10 gode råd om sund hud
- 14 Særlige erhverv:
  - 14 Køkkener
  - 15 Sundhedsvæsenet
  - 17 Rengøring
  - 18 Laboratorier
- 19 Hvis du vil vide mere



# Om sund hud

Håndeksem er en hyppig erhvervssygdom, der især rammer yngre mennesker. Eksem viser sig ved, at huden bliver tør, rød og kløende. Der kan også komme små vandblærer eller smertefulde revner. Eksem på hænderne skyldes ofte arbejdet. Erhverv, hvor man ofte vasker hænder, hyppigt bruger handsker eller har kontakt til madvarer og rengøringsmidler, er belastende for huden.

Der er forskellige årsager til, at eksem opstår. Eksem kan skyldes kontakt med stoffer, der er direkte skadelige for huden, fx sæbe og rengøringsmidler. Men eksem kan også opstå på grund af allergi overfor fx parfume og konserveringsmidler.

Der er heldigvis meget, man kan gøre for at hindre, at eksem opstår. I denne pjece finder du en række gode råd, der kan hjælpe dig i det daglige, så du undgår at få problemer med din hud. Du kan også læse om forhold, der gør sig gældende i erhverv, hvor der er særlig stor risiko for at udvikle håndeksem.

Med venlig hilsen  
*BrancheFællesskabet for Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration*



# Vådt arbejde kan give håndeksem

Vådt arbejde er arbejde med hyppig håndvask, megen brug af handsker og hyppig eller langvarig kontakt med vand, sæbe, rengøringsmidler eller madvarer. Mange ansatte inden for social- og sundhedsområdet har vådt arbejde og har dermed en risiko for at udvikle håndeksem.

Vi kan alle udvikle eksem. Men vi udvikler ikke alle håndeksem. Nogle mennesker får nemmere hudproblemer end andre, og nogle menneskers hænder udsættes for flere belastninger end andres.

## Hudlidelser er et problem

Antallet af anerkendte hudlidelser svinger fra år til år, men den gennemsnitlige anerkendelsesprocent er i perioden 2005 - 2016 på 62%. Langt de fleste heraf er håndeksemer, og mange af de pågældende får tilkendt erstatning.

## Håndeksem er den hyppigste erhvervssygdom

Håndeksem er den erhvervssygdom, som Arbejdsmarkedets Erhvervsikring oftest anerkender. Sygdommen rammer især yngre mennesker og hyppigere kvinder end mænd. De anerkendte sager udgør dog kun toppen af isbjerget. Mange mennesker vil nemlig på et tidspunkt i deres arbejdsliv opleve at have problemer med deres hænder, dog uden at det anmeldes til Arbejdsmarkedets Erhvervsikring.

Hvis man får vedvarende eksem på hænderne, kan man risikere at skulle sygemeldes, og i nogle tilfælde må man omskoles eller skifte job. Håndeksem er ofte til stor gene for dem, der rammes af sygdommen. Daglige gøremål bliver mere besværlige og ens jobsituation kan påvirkes negativt.

## Hvordan viser håndeksem sig?

De første tegn på, at eksem er ved at udvikle sig, er, at huden virker tør. Herefter bliver den rød og kan begynde at klø og skalle. Der kan også komme små væskefyldte blærer, kløende knopper eller smertefulde revner. Eksemet opstår typisk de steder, hvor huden er tynd, f.eks. mellem fingrene eller henover knoerne. Det kan også starte under en fingerring, hvor sæberester har gemt sig. Selvom eksemet heler, og huden ser sund og rask ud, vil den i flere måneder efter være mere følsom og reagere nemmere på kontakt med hudskadelige stoffer.



# Der er forskellige årsager til eksem

Håndeksem skyldes først og fremmest at hænderne udsættes for hudirriterende eller allergifremkaldende stoffer.

Hudirriterende stoffer, som sæbe, rengøringsmidler og madvarer kan skade huden direkte og er den hyppigste årsag til håndeksem.

Men håndeksem kan også skyldes kontakt til allergifremkaldende stoffer, fx parfume og konserveringsmidler, der findes i bl.a. flydende håndsæber og fugtighedscremer. Nikkelallergi er den hyppigste form for allergi og kan i nogle tilfælde være arbejdsbetinget.

Kontaktallergi (overfølsomhed) kan opstå, selv om huden er hel og intet fejler, men opstår nemmere, hvis huden allerede er beskadiget. Stoffer, som man har været i kontakt med mange gange, kan man lige pludselig blive allergisk over for.

De stoffer, der kan forårsage eksem, findes både i arbejdslivet og i hjemmelivet. Klimaet spiller også en rolle, idet håndeksem nemmere udvikles om vinteren, når der er lav temperatur og lav luftfugtighed. Man kan ikke se på eksemet om det er forårsaget af hudirriterende eller allergifremkaldende stoffer. Lægen kan heller ikke, men vil ud fra patients sygehistorie og en række tests prøve at bestemme årsagen til håndeksemet.

## HUDIRRITERENDE

- Vand og sæbe
- Rengøringsmidler
- Madvarer
- Handsker
- Slid
- Snavs



## ALLERGIFREMKALDENDE

- Madvarer
- Konserveringsmidler
- Parfume
- Gummi
- Metal (f.eks. nikkel eller krom)

## FLYDENDE HÅNDSÆBER OG FUGTIGHEDSCREMER



- Læs indholdsdeklarationen
- Undgå parfume
- Undgå de mest allergifremkaldende konserveringsmidler:
  - Methylisothiazolinon (MI)
  - Methylchloroisothiazolionon / methylisothiazolinon (MCI/MI også kendt som "Kathon").
  - Formaldehyd/formaldehydfrigørere



## Der er forskellige årsager til eksem



### Kontaktnældefeber

Kontaktnældefeber er en anden form for hudreaktion, der også i nogle tilfælde kan skyldes allergi. Symptomerne er kløe, svie, brænden og hævelse af huden og kommer ofte sekunder eller minutter efter hudkontakt med fx rå fisk, friske grøntsager, kød eller gummihandsker.

### Børneeksem giver risiko for håndeksem

Hvis man har haft børneeksem, har man en større risiko for at udvikle håndeksem som voksen, især hvis man er ansat i et erhverv med vådt arbejde.

Børneeksem kaldes også atopisk eksem og er en medfødt hudsygdom, der rammer 10-20% af alle børn. Sygdommen viser sig ved, at huden er udtalt tør og kløende og ved, at der er en øget reaktion overfor hudirriterende stoffer.

Hos det spæde barn ses eksem på kinderne, og senere kan der komme eksem i bøjefurer, dvs. knæhaser og albuebøjninger, samt ved hånd- og fodled. Hos mange forsvinder eksemet før skolealderen. Men selvom eksemet ikke længere er til stede, vil der fortsat være en øget risiko for, at man som voksen udvikler håndeksem.

Man kan være arveligt disponeret for at udvikle børneeksem, hvis man har en mutation i det gen der koder for proteinet filaggrin. Omkring otte procent af danskerne har en filaggrin gen-mutation, hvilket betyder, at de, delvist eller helt, mangler filaggrin-proteinet. Filaggrin-proteinet findes i hudens yderste lag hvor det er en del af hudbarrieren som er vigtig for hudens evne til at binde vand og beskytte kroppen mod påvirkninger fra omgivelserne.

Personer som både har en historie med børneeksem og en filaggrin gen-mutation har en særlig høj risiko for at udvikle håndeksem tidligt i livet.

# Hvad gør du, hvis du får eksem?

Hvis du får vedvarende eksem på hænderne, bør du gå til lægen og eventuelt blive henvist til en speciallæge i hudsygdomme. Såfremt der er tvivl om, hvad der har forårsaget eksemet, vil der blive foretaget en allergitestning. Hvis der er mistanke om, at eksemet kan skyldes arbejdet, skal lægen anmelde dette som en arbejdsskade til Arbejdstilsynet og Arbejdsmarkedets Erhvervsikring. Lægen kan også henvise dig til en Arbejdsmedicinsk klinik. Arbejdsmarkedets Erhvervsikring vil behandle din sag med henblik på erstatning, medmindre du aktivt frasiger dig dette. Anmeldelsen til Arbejdsmarkedets Erhvervsikring kan du også selv foretage.

Du skal også tage kontakt til din arbejdsmiljørepræsentant, så arbejdspladsen kan tage initiativ til at forebygge tilfælde i fremtiden.

## Håndeksem skal behandles effektivt fra starten

Håndeksem behandles med fugtighedscremer, hormoncremer, lysbehandling og i særligt svære tilfælde med medicin, der indvirker på immunsystemet.



# Håndeksem kan forebygges

Man kan selv gøre meget for at undgå hudproblemer. Sidst i dette hæfte findes en række anbefalinger, der fortæller, hvad du selv kan gøre for at undgå eksem på hænderne, når du har vådt og hudbelastende arbejde.

## Skriftlige instrukser

Forebyggelse på arbejdspladsen kan ske gennem undervisning og instruktion af medarbejderne. På arbejdspladsen bør der være retningslinjer for korrekt udførelse af vådt og hudbelastende arbejde og arbejde, der indebærer risiko for smitte. Retningslinjerne bør foreligge skriftligt til påmindelse for de ansatte og til orientering for nyt personale.

## Personlige værnemidler

Der skal være beskyttelsesforanstaltninger til rådighed, der passer til den konkrete opgave, som den ansatte skal udføre. Eksempelvis skal der være forskellige typer handsker til rådighed alt efter arbejdsopgavens karakter. Arbejdsmiljøgruppen bør sørge for, at der gives nøje instruks om korrekt anvendelse af personlige værnemidler og føres tilsyn med, at instrukserne følges. Værnemidler er fx forskellige slags beskyttelseshandsker og bomuldshandsker.

## Brug din arbejdsmiljørepræsentant

På arbejdspladsen skal der være en arbejdsmiljøorganisation, der varetager opgaver vedrørende de ansattes sikkerhed og sundhed, og som kommer med forslag til forbedringer på arbejdsmiljøområdet. Arbejdsmiljøorganisationen skal inddrages i hvilke handsker, sæber og desinfektionsmidler, der stilles til rådighed for de ansatte.

Arbejdsmiljøorganisationen skal også involveres, hvis der er mistanke om, at faktorer i arbejdsmiljøet er med til at give de ansatte hudproblemer.

# Brug handsker

Handsker giver den bedste beskyttelse af dig selv og din hud. Handsker beskytter hænderne mod hudskadelige påvirkninger og smittefarligt materiale. Selvom der kan være problemer ved at bruge handsker, så er handsker den bedste beskyttelse mod de mange påvirkninger, du udsætter dine hænder for i løbet af en arbejdsdag.

## Handsker beskytter ved:

- Vådt arbejde
- Snavset arbejde
- Smittefarligt materiale (blod, urin, opkast)
- Hudirriterende stoffer
- Allergifremkaldende stoffer
- Madvarer

## Handsker er forskellige

Der anvendes mange former for handsker til arbejdsbrug. De mest almindelige er:

- Tynde engangshandsker, kaldet medicinske engangshandsker, der kan være sterile til kirurgisk brug eller usterile til al anden patientkontakt eller omgang med patientmaterialer, så som blod og andre kropsvæsker.
- Tykkere og mere rummelige flergangshandsker, der især anvendes af rengørings- og køkkenpersonale.

Handskerne kan være fremstillet af naturgummi (latex), syntetisk gummi (fx elastyren, neopren og nitril), eller plastmaterialer, PVC (vinyl).

Mange ansatte i sundhedssektoren foretrækker at bruge latexhandsker, idet de beskytter bedre mod smittefarligt (biologisk) materiale, og ofte har bedre pasform, elasticitet og brudstyrke. Men også handsker, der fremstilles af syntetisk gummi, er ofte af høj kvalitet og beskytter i nogle tilfælde bedre mod kemiske stoffer.

## HANDSKER



- Brug beskyttelseshandsker ved vådt eller snavset arbejde eller ved kontakt til madvarer
- Brug handsker af hygiejniske grunde og ved kontakt til smittefarligt materiale
- Brug handsker i så lang tid det er nødvendigt, men i så kort tid som muligt
- Handsker skal være hele og rene og tørre indeni
- Engangshandsker må ikke genbruges

# Handsker skal bruges med omtanke

Handsker kan give både hudirritation og allergi. Hudirritation forekommer ofte, hvis man har handsker på i mange timer hver dag. Allergi overfor handsker er sjældent, men kan være alvorligt.

## Handsker kan give hudirritation

Alle handske typer kan give hudirritation, der på sigt kan udvikle sig til håndeksem. Det kan være et problem både at have handskerne på i lang tid af gangen og at skifte handsker mange gange i løbet af en arbejdsdag. Der er flere grunde til, at brug af handsker kan give hudproblemer. Når huden er lukket inde i en handske gennem længere tid, begynder den at blive svedig og fugten har svært ved at fordampe. Problemerne kan også skyldes selve den mekaniske påvirkning fra handskens eller sæberester, der sidder på huden efter at man har vasket hænder. Sæberester kan nemlig trænge dybere ind i huden, når man efterfølgende bærer en tætsluttende handske.

## Handsker kan give allergi

Der kan udvikles to former for allergi ved brug af handsker: allergi overfor naturgummi (latexallergi) og allergi overfor gummikemikalier:

## Latex

Allergi overfor naturgummi (latex) kan give symptomer som ved kontaktnældefeber dvs. kløe, svie, brænden og hævelse af huden, eller det kan vise sig ved eksem-lignende symptomer. Enkelte vil kunne få høfeber eller astma. Hvis man er allergisk over for latex, kan man i nogle tilfælde også have problemer med at tåle forskellige frugter fx banan og kiwi.



## Handsker skal bruges med omtanke

---

### Gummikemikalier

Allergi overfor gummikemikalier (fx thiuramer, karbamater og benzothiazoler), der er tilsat handskerne, kan give eksem. Gummikemikalierne kan forekomme både i latexhandsker og i handsker af syntetisk gummi.

### Handsker skal være uden pudder

Handsker kan være tilsat pudder (majsstivelse), der gør at handskerne er lettere at tage på og hindrer, at de klistrer sammen før brug. Pudderet er udtørrende for huden. Latexhandsker bør altid være upudrede, da frie latexproteiner kan opslemmes i pudderet og blive frigjort til rummet, når handskene tages af. Dette øger risikoen for latexallergi, idet latexproteinerne så kan findes overalt i rummet. Pudderet kan dog ikke i sig selv fremkalde allergi.

### Hvis du har håndeksem og bruger handsker

Hvis man har håndeksem og samtidig bruger handsker, bør man undersøges for handskeallergi. Denne undersøgelse foretages af en speciallæge i hudsygdomme.

### Undgå hudproblemer når du bruger handsker

Handsker skal kun bruges, når der er behov for det. Hvis dine arbejdsopgaver ikke kræver beskytteshandsker, skal du naturligvis undlade at benytte dem. Når du har handskerne på i længere tid, fx mere end 10 min. er det en god ide at anvende bomuldshandsker under. På den måde kan man undgå svedige og fugtige hænder. Bomuldshandsker findes både med og uden fingre.

Risikoen for at blive allergisk overfor latex ved anvendelse af handsker er generelt lille. Ifølge retningslinier fra Sundhedsstyrelsen anbefales det, at latexhandsker er pudderfrie og har et så lavt indhold af frie latexproteiner som muligt. Når handskerne tages af skal hænderne vaskes eller sprittes, dels for at fjerne bakterieophobning, dels for at fjerne allergifremkaldende og hudirriterende stoffer, der har sat sig på huden.

Det er vigtigt at finde handsker, der passer til opgaven og som man kan tåle at arbejde med. Personer med håndeksem bør være påpasselige med at anvende latexhandsker, da de har større risiko for at udvikle allergi overfor latex. Handsker af andet materiale end latex bør altid være frit tilgængeligt for personalet. Hvis man er allergisk overfor gummikemikalier kan man i stedet anvende plastikhandsker, fx vinylhandsker eller visse syntetiske gummihandsker.

## BRUG BOMULDSHANDSKER



- Brug bomuldshandsker under beskytteshandskerne, når du har dem på i mere end 10 minutter
- Bomuldshandsker findes både med og uden fingre
- Bomuldshandsker skal vaskes og skiftes hyppigt

# Fugtighedscremer er effektive

Hvis huden er tør og kløende eller med eksem, er det vigtigt at anvende fugtighedscreme. Fugtighedscremer blødgør huden og øger vandindholdet. En fugtighedscreme består grundlæggende af fedtstoffer og vand. Vandet, der er med til at gøre cremen flydende, fordamper, når crem-en er påført huden. Fedtstofferne er den vigtigste ingrediens. De hjælper til, at huden hurtigere normaliseres ved at lægge sig på hudens overflade som et beskyttende "låg". For at vand og fedtstoffer kan indgå i en stabil forbindelse, tilsættes emulgatorer, mens konserveringsmidler tilsættes for at hindre vækst af mikroorganismer.

## Brug fede cremer

Der er videnskabelig dokumentation for, at fugtighedscremer kan få hud med eksem til at hele hurtigere. Fugtighedscremer kan derfor bruges til behandling af eksem, herunder håndeksem. Mest effektive er cremer med et højt indhold af fedtstof, fx hvid vaseline, men også kommercielle cremer med et højt fedtindhold kan anbefales. Fugtighedscremer bør anvendes ofte, f.eks. ved pauser, efter endt arbejdsdag eller om natten.

## Fugtighedscremer kan ikke erstatte brugen af handsker

Fugtighedscremer kan aldrig beskytte huden tilstrækkeligt effektivt og erstatte brugen af beskytteshandsker. Betegnelsen beskyttelsescremer eller barrierecremer er derfor misvisende. Såfremt der er brug for beskyttelse af hænderne, skal der altid anvendes handsker.

## Der kan være problemer ved at bruge fugtighedscremer

Anvendelse af fugtighedscremer kan også have uønskede virkninger. Der er en risiko for, at man udvikler allergi over for indholdsstoffer i cremerne, fx konserveringsmidler eller parfume. Vælg derfor en parfumefri fugtighedscreme gerne mærket med Astma og Allergi Danmarks "Den blå krans". Hvis man bruger latexhandsker, bør man undgå at anvende fugtighedscreme på hænderne umiddelbart inden handskerne tages på, da cremen kan påvirke latexhandskens holdbarhed.



# 10 gode råd om sund hud

Der er heldigvis meget du selv kan gøre for at undgå problemer med eksem på hænderne, både på arbejdspladsen og derhjemme:

1. Brug altid beskytteshandsker, når du har vådt eller snavset arbejde.
2. Brug handsker når det er nødvendigt, men i så kort tid som muligt.
3. Handskerne skal være hele, rene og tørre inden i.
4. Hvis du bruger latexhandsker, skal de være uden pudder.
5. Brug bomuldshandsker under beskytteshandskerne, hvis du bruger dem mere end 10 minutter.
6. Bær ikke fingerringe eller armbåndsure på arbejde.
7. Vask hænderne i køligt vand. Skyl og tør dem godt efter vask.
8. Du kan bruge hånddesinfektion med alkohol og glycerol i stedet for at vaske hænderne. Men kun hvis hænderne er tørre og uden synlig forurening.
9. Brug fugtighedscreme i pauser, efter arbejde og om natten. Det hjælper også, når huden er irriteret eller med eksem.
10. Pas godt på dine hænder – også i fritiden: Brug handsker ved vådt arbejde derhjemme, arbejdshandsker ved havearbejde og varme handsker udendørs om vinteren.



## SUND HUD ER OGSÅ GOD HYGIEJNE



- Ingen sår eller plastre
- Ingen ringe/smykker/ure på hænder og håndled
- Korte ærmer

# Særlige erhverv

## KØKKENER

Køkkener er præget af våde arbejdsprocesser (tilberedning af mad, opvask, rengøring) og et fugtigt indeklima. Køkkenpersonale udsættes for mange hudirriterende og allergifremkaldende stoffer i madvarer og rengøringsmidler. Desuden er der strenge krav om god håndhygiejne.

Der skal vaskes hænder mange gange i løbet af dagen, når man f.eks. går fra den ene opgave til den anden og krydser fra urene områder til rene områder i køkkenet. Når der er højt arbejds- og tidspres, skal der gøres en ekstra indsats for at kravene til hygiejnen overholdes: vaske hænder og skift af handsker fra den ene opgave til den anden.

### Hvad kan arbejdspladsen gøre?

Køkkenpersonale har stor risiko for at få hudproblemer, og derfor er det vigtigt at forebyggelse er tænkt ind i det daglige arbejde. Det kan ske ved at der findes retningslinjer for udførelse af vådt eller snavset arbejde og for håndtering af alle slags madvarer. Herunder også retningslinjer for håndhygiejne og brug af handsker. Sådanne retningslinjer bør foreligge skriftligt. Personlige værnemidler bør være frit tilgængelige, fx forskellige slags beskyttelseshandsker og bomuldshandsker.



### Hvad kan du selv gøre?

- Brug altid beskyttelseshandsker ved vådt eller snavset arbejde og ved kontakt med madvarer.
- Sørg for egnede beskyttelseshandsker til de forskellige arbejdsopgaver.
- Skift handsker, når du går fra en opgave til den næste. Genbrug aldrig engangshandsker.
- Beskyttelseshandsker skal være hele og rene og tørre inden i. Sæbevand inde i en handske er værre end ingen handske.
- Bomuldshandsker under beskyttelseshandskerne opsuger sved og beskytter huden.
- Bomuldshandsker findes både med og uden fingre.
- Brug køligt vand, også når du vasker hænder.
- Brug bløde (papirs)håndklæder til aftørring af hænderne
- Fugtighedscremer skal ikke bruges samtidig med håndtering af madvarer eller skarpe instrumenter.
- Søg læge hurtigt, hvis du oplever hudproblemer.



### SUNDHEDSVÆSENET

Inden for sundhedsvæsenet stilles der store krav til håndhygiejnen. Dette gælder ikke blot på hospitalerne, men også på plejehjem, sociale institutioner og i læge- og tandlægeklinikker. Tandlæger og klinikassistenter er også i deres arbejde i daglig kontakt med særlige allergifremkaldende stoffer.

#### Store krav til hygiejnen

Håndhygiejne er den vigtigste enkeltstående faktor, når det gælder om at undgå smittespredning. Håndvask med vand og sæbe anbefales, når hænderne er våde eller synligt forurenede med f.eks. blod eller urin, ellers anbefales det at anvende alkoholbaseret hånddesinfektion.

Der er også et stort behov for at anvende medicinske engangshandsker mange steder i sundhedsvæsenet. Nogle steder anvendes handskerne i lang tid ad gangen, andre steder skifter man handsker mange gange i løbet af en arbejdsdag.

#### Brug alkoholbaseret hånddesinfektion

Hånddesinfektion er nemmere at udføre, er mere effektivt over for mikroorganismer, er mindre hudirriterende og tager kortere tid at udføre korrekt. Alkohol til håndhygiejne bør ikke være almindeligt tilgængelig for børn eller andre, der kunne finde på at indtage den. Hvis der er risiko for, at det kan ske, bør alkoholen opbevares i højt-placerede dispensere eller i servietform eller som gel. Selve alkoholen fordamper hurtigt, og der er ikke nogen kendt sundhedsrisiko ved indånding af alkoholen, når den anvendes til almindelig håndhygiejne.



#### Hvad kan arbejdspladsen gøre?

På arbejdspladsen bør der være retningslinjer for korrekt udførelse af vådt arbejde og arbejde, der indebærer risiko for smitte. Arbejds miljøgruppen bør sørge for, at der gives nøje instruks om korrekt anvendelse af personlige værnemidler og føres tilsyn med, at instrukserne følges. Værnemidler er f.eks. forskellige slags beskyttelsehandsker og bomuldshandsker.



## Særlige erhverv

---

### Hvad kan du selv gøre?

- Alkoholbaseret hånddesinfektion anbefales i stedet for håndvask med vand og sæbe, når hænderne ikke er våde eller synligt forurenede.
- Brug altid handsker ved vådt arbejde f.eks. patientvask.
- Handsker skal anvendes, når der er risiko for forurening af hænder med organisk materiale (fx blod, afføring, opkast og urin).
- Engangshandsker må ikke vaskes eller genbruges og skal altid skiftes mellem hver patient eller procedure.
- Brug bomuldshandsker under beskyttelseshandskerne, når du har dem på i mere end 10 minutter.
- Latexhandsker skal være pudderfri.
- Sæber skal være uden farve eller parfume. Sæber kan også indeholde allergifremkaldende desinfektionsmidler og/eller allergifremkaldende konserveringsmidler.
- Undgå creme på hænderne samtidig med, at du bruger latexhandsker.
- Søg læge hurtigt, hvis du oplever hudproblemer.



### HÅNDVASK MED VAND OG SÆBE



- Efter urene procedurer
- Før rene procedurer
- Ved synlig/våd forurening
- Når du har haft handsker på

Hænderne gøres først våde i køligt vand, herefter indgnides sæbe og til sidst skylles hænderne under rindende køligt vand og tørres fx i blødt papir. Varmeblæsere bør undgås. En effektiv håndvask tager minimum 60 sekunder.

### ALKOHOLBASERET HÅNDESINFEKTION



Anbefales i stedet for håndvask med vand og sæbe, når hænderne ikke er våde eller synligt forurenede.

Fx indgnidning af 2-5 ml Ethanol 70-85%, tilsat glycerol (hudplejemiddel) på tørre hænder i mindst 30 sekunder.

#### Fordelene:

- er hurtigere at udføre
- er mere effektivt overfor mikroorganismer
- er mindre hudirriterende
- dispensere/holdere kan sidde på sengene, ved elevatoren eller opbevares i en kittellomme



### RENGØRING

Rengøringsarbejde er præget af hyppig og langvarig kontakt med vand, snavs, klude og mopper samt rengøringsmidler. Hænderne udsættes for fysisk slid, og der er risiko for direkte hudkontakt med sæbe og rengøringsmidler der kan indeholde allergifremkaldende og hudirriterende stoffer.



#### Hvad kan arbejdspladsen gøre?

Arbejdspladsen har pligt til at sikre sunde og sikre arbejdsforhold for rengøringspersonalet. Arbejdspladsen skal sørge for, at der gives den nødvendige instruktion i at udføre arbejdet på en sikker måde. Handsker yder den bedste beskyttelse af huden på hænder og underarme.

Der skal være egnede beskytteshandsker til rådighed til de forskellige arbejdsopgaver, f.eks. skal handskerne vælges ud fra en viden om, hvilke rengøringsmidler de skal beskytte imod. Tag derfor arbejdsmiljøorganisationen med på råd, både når der udvælges handsker og rengøringsmidler.

#### Hvad kan du selv gøre?

- Undgå direkte hudkontakt med vand, snavs og rengøringsmidler.
- Anvend altid handsker ved kontakt med vand, rengørings- og desinficerende midler og ved rengøring af toiletter og lign. Handsker skal også anvendes ved rengøring med mikrofiberklude, da de slider på huden.
- Moppegarn er i nogle tilfælde imprægneret med rengøringsmidler, og i så fald skal der bruges handsker ved påsætning.
- Brug ikke varmere vand end nødvendigt.
- Handsker skal være rene og tørre inden.
- Handsker anvendes så lang tid det er nødvendigt, men husk at tage dem af ved tørt og rent arbejde og i pauser.
- Handsker skal altid udskiftes, hvis de er beskadigede eller utætte. Genbrug aldrig engangshandsker.
- Når handskerne ændrer størrelse, form, farve eller overflade, er det tegn på at de skal udskiftes.
- Brug en bomuldshandske inden i rengøringshandsken til at opsuge sved.
- Bomuldshandsker skal udskiftes, når de er våde.
- Søg læge hurtigt, hvis du oplever hudproblemer.



### LABORATORIER

Bioanalytikere anvender ofte engangshandsker i mange timer hver dag. Der kan derfor være en risiko for at udvikle eksem på hænderne, enten pga. irritation fra handskerne eller pga. allergi overfor latex eller gummikemikalier. Samtidig er der også krav om hyppig håndhygiejne. I mange laboratorier har man indført et begreb, som kaldes "rene og urene zoner".

I de rene zoner risikerer man ikke udsættelse for smitte, og her er det ikke nødvendigt at bære handsker. I de urene zoner er der derimod risiko for smitte, og her er man nødt til at arbejde med handsker. Eksempler på rene zoner er skriveplads og tastatur, mens det sted på arbejdspladsen, hvor analyseglas og kemikalier befinder sig, defineres som uren zone.



#### Hvad kan arbejdspladsen gøre?

På laboratorierne bør der være skriftlige retningslinjer, som alle er bekendt med, vedr. færden i rene og urene zoner og vedr. brug af egnede handsker til forskellige arbejdsprocedurer. Personlige værnemidler bør være frit tilgængelige, f.eks. forskellige slags beskyttelseshandsker og bomulds-handsker.

#### Hvad kan du selv gøre?

- Respekter rene og urene zoner også selv om du har travlt, f.eks. skal handskerne af, når du tager telefonen. Du har også et ansvar for dine kollegers sikkerhed i forhold til smitte.
- Brug handsker i så lang tid det er nødvendigt, men i så kort tid som muligt.
- Sørg for at have kendskab til handskernes gennemtrængelighed for forskellige kemiske stoffer.
- Latexhandsker skal være puddefri.
- Handsker af syntetisk gummi kan i mange tilfælde anvendes, såfremt man ikke ønsker at bruge latexhandsker.
- Alkoholbaseret hånddesinfektion kan anvendes i stedet for håndvask med vand og sæbe, når hænderne ikke er våde eller synligt forurenede.
- Søg læge hurtigt, hvis du oplever hudproblemer.

# Hvis du vil vide mere

Hvis du vil vide mere så gå ind på hjemmesiden [www.godtarbejdsmiljø.dk/sund-hud](http://www.godtarbejdsmiljø.dk/sund-hud)

Her kan du finde flere oplysninger om hvordan man undgår håndeksem når man har vådt arbejde.

## ANDRE HJEMMESIDER MED RELEVANT INFORMATION

[www.at.dk](http://www.at.dk)

Arbejdstilsynet har informationer om arbejdsmiljø på bl.a. sygehuse og i køkkener.

[www.nfa.dk](http://www.nfa.dk)

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø forsker i arbejdsmiljø. Her kan du finde rapporter med forskningsresultater.

[www.videncenterforallergi.dk](http://www.videncenterforallergi.dk)

Videncenter for allergi har en hjemmeside med grundig gennemgang af bl.a. allergi overfor handsker, parfume og konserveringsmidler.

[www.ssi.dk](http://www.ssi.dk)

Statens Serum Institut har udviklet et webbaseret materiale om håndhygiejne.



# Sund hud og vådt arbejde

## Hvordan du undgår eksem

Håndeksem er en hyppig erhvervssygdom, der især rammer yngre mennesker. Eksem viser sig ved, at huden bliver tør, rød og kløende. Der kan også komme små vandblærer eller smertefulde revner. Eksem på hænderne skyldes ofte arbejdet. Erhverv, hvor man ofte vasker hænder, hyppigt bruger handsker eller har kontakt til madvarer og rengøringsmidler, er belastende for huden.

Der er heldigvis meget, man kan gøre for at hindre, at eksem opstår. I denne pjece finder du en række gode råd, der kan hjælpe dig i det daglige, så du undgår at få problemer med din hud. Du kan også læse om forhold, der gør sig gældende i erhverv, hvor der er særlig stor risiko for at udvikle håndeksem.

for ledere,

Arbejdsmiljø for  
Arbejdsgiverne deltager  
Arbejdsmarkedets

Arbejdsmiljø og læs mere om  
Arbejdsmiljø for Velfærd



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration