gesundes
unternehmen aktiv!

AOK
Die Gesundheitskasse.
BAYERN

Gesunde Haut **am Arbeitsplatz***

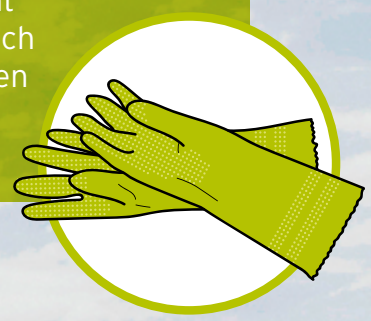
Hände gut pflegen
Hände sollten regelmäßig eingecremt werden, damit sie nicht austrocknen und sich keine Risse bilden. Verwenden Sie eine Hautschutzcreme

- vor Arbeitsbeginn,
- vor hautbelastenden Tätigkeiten,
- vor Kontakt mit Feuchtigkeit oder
- wenn Sie über längere Zeit Handschuhe tragen müssen.

Achten Sie beim Eincremen auch auf die Fingerzwischenräume, den Handrücken und die Nagelfalze. Nach Arbeitsende empfiehlt sich eine fetthaltige Creme.

Stoff ist besser als Sonnencreme
Sonnencreme schützt nur vor einem Sonnenbrand – nicht aber generell vor Hautkrebs. Wenn Sie viel im Freien arbeiten, bedecken Sie Ihre Haut mit langer lockerer Kleidung oder UV-Schutzkleidung. Sonnenbrille, Kopf- und Nackenschutz sind ebenfalls empfehlenswert.

Schutzhandschuhe tragen
Nutzen Sie die vom Arbeitgeber bereitgestellten Schutzhandschuhe. Vor dem Anziehen der Handschuhe die Hände waschen, trocknen und eincremen, das beugt Entzündungen vor. Schlagen Sie den Stulpenrand um, damit keine Flüssigkeit über den Handschuh auf die Haut gelangt. Die Handschuhe regelmäßig wechseln, sodass sich Wärme und Feuchtigkeit innen nicht stauen. Waschen Sie Ihre Hände nach dem Handschuhtragen und benutzen Sie anschließend eine pflegende Handcreme.



Weitere Informationen zur gesunden Arbeit
gibt es im Portal für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Bayern unter:
aok.de/fk/bayern/bgf > Gesunde Arbeit

* Bitte beachten Sie gegebenenfalls den Hand- und Hautschutzplan Ihres Arbeitgebers.