

# Heile Haut am Arbeitsplatz



## Stoff ist besser als Sonnencreme

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

## Hände gut pflegen

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

- vor Arbeitsbeginn,
- vor Kontakt mit Feuchtigkeit oder
- wenn Sie Handschuhe anziehen müssen.

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



## 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. Nach etwa zwei Stunden die Handschuhe wechseln, damit sich innen nicht Wärme und Feuchtigkeit stauen. Waschen Sie Ihre Hände nach dem Handschuhtragen und benutzen Sie anschließend eine pflegende Handcreme.

