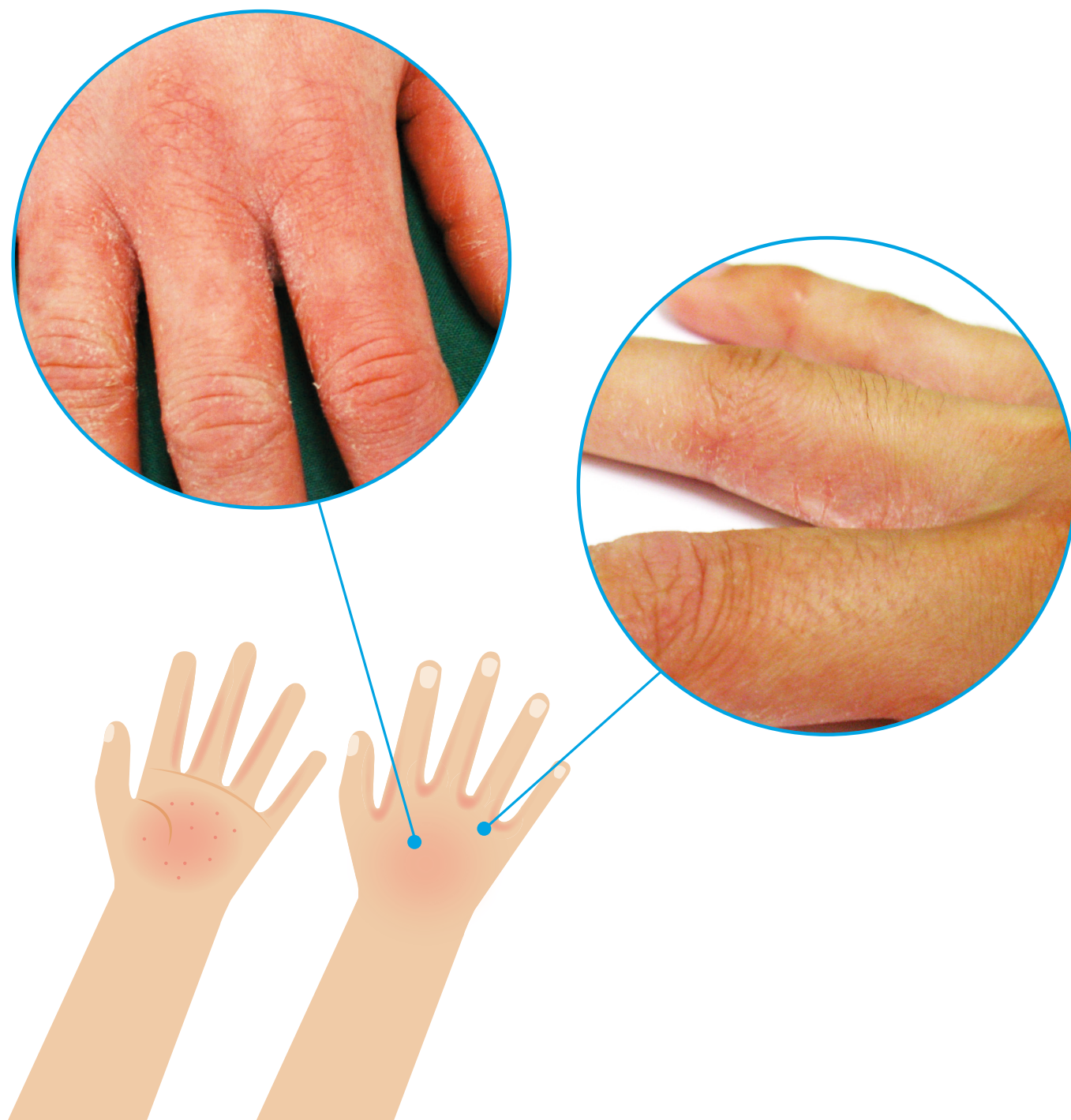


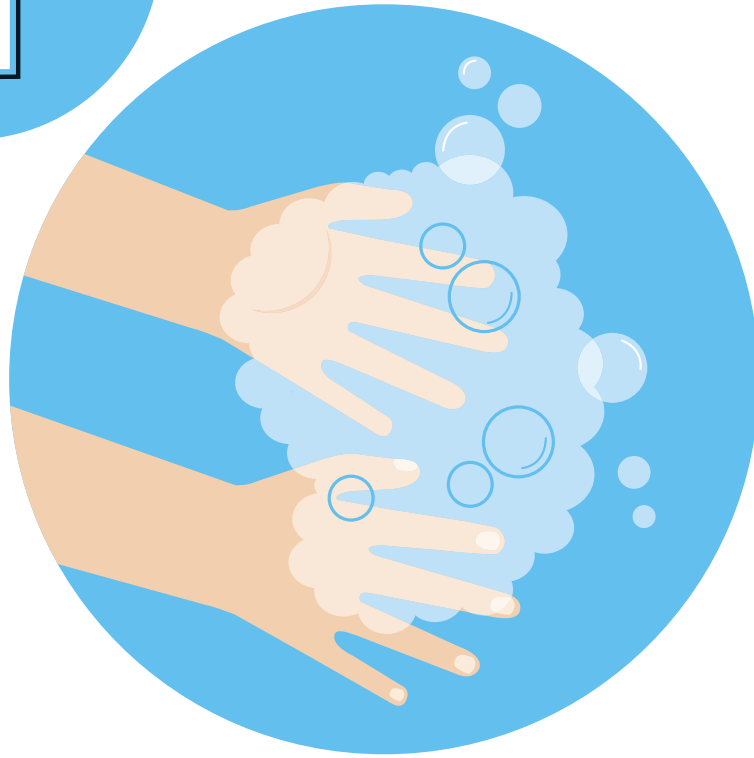


Vårda dina händer
Händerna är viktiga i vården

Har du torra händer?

Det kan vara ett tecken på handeksem. Du är inte ensam – en av fem inom vården drabbas. Eksem kan öka risken för att sprida smittor. Skadad hud kan dessutom lättare koloniseraras med sjukdomsalstrande bakterier.





Vad kan irritera dina händer?

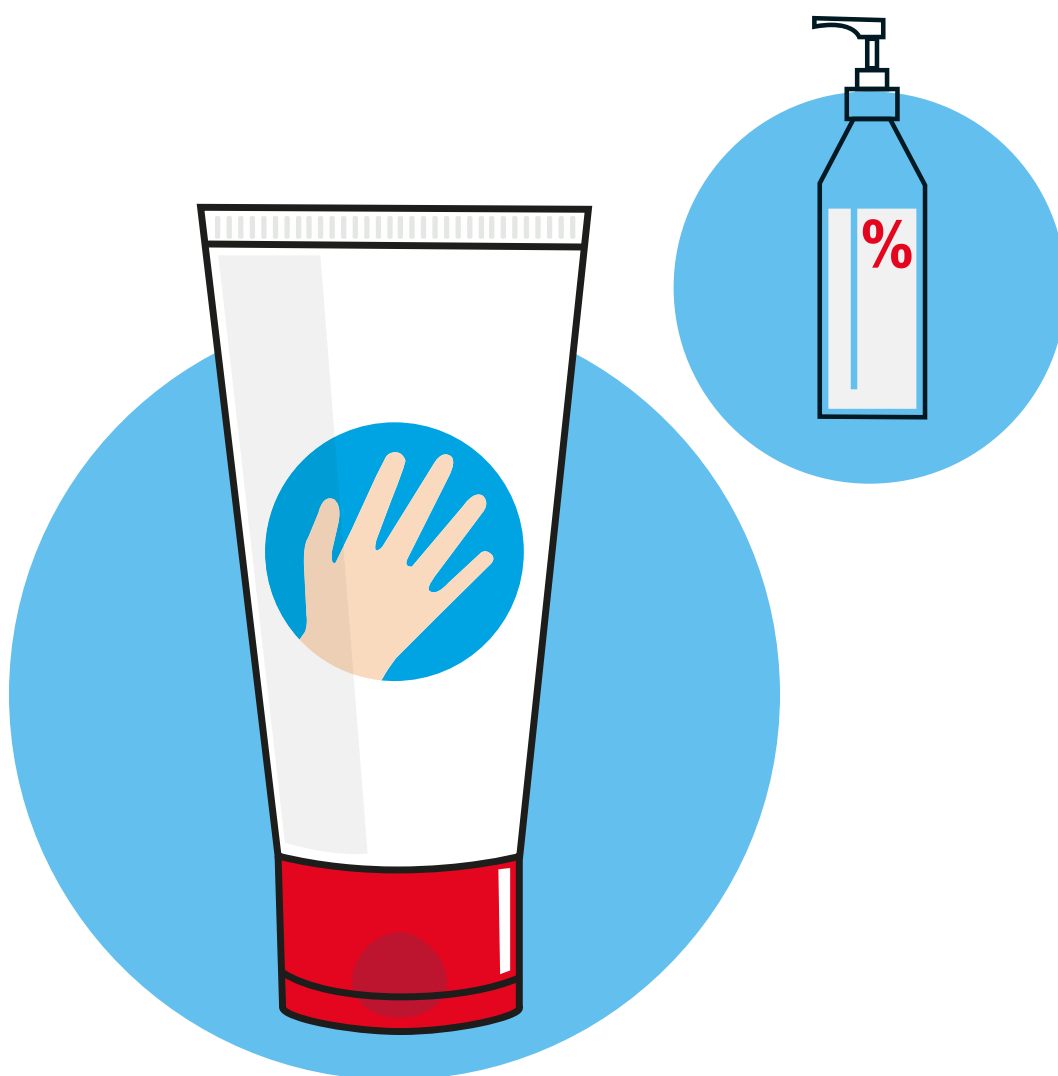
Handtvätt med tvål och vatten torkar ut huden. Tvätta händerna med tvål och vatten endast när de känns eller är synligt smutsiga och vid vård av patient med kräkning och/eller diarré.

Överdriven användning av handskar irriterar. Använd handskar enbart vid risk för kontakt med kroppsvätskor.

Hur vårdar jag mina händer?

Smörj händerna med oparfymerad mjukgörande kräm före och efter arbetet och på raster. Det skyddar huden och förebygger handeksem.

Använd handdesinfektionsmedel enligt Basala hygienrutiner. Handdesinfektionsmedel är effektivt mot mikroorganismer och samtidigt hudvänligt. Handdesinfektionsmedel kan svida, men torkar inte ut.



Hur vet jag att jag har handeksem?

Det kan vara handeksem om händerna är torra, kliar och visar något av följande tecken: rodnad, narighet, svullnad, blåsor, knottror, fjällning eller sprickbildning.

Uppsök läkare om du misstänker att du har handeksem!



Materialet är framtaget av Smittskydd och Vårdhygien Skåne
i samarbete med Yrkes- och miljödermatologiska avdelningen, Skånes universitetssjukhus.