

Hur vårdar jag mina händer?

Smörj händerna med mjukgörande kräm före och efter arbetet och på raster. Använd handsprit i stället för tvål och vatten så ofta det går.

Varför är det viktigt att smörja händerna med mjukgörande kräm?

Den skyddar huden och förebygger handeksem. Eksem kan bli ett hinder i ditt arbete och öka risken för att sprida bakterier.

Hur vet jag att jag har handeksem?

När dina händer är torra, kliar och visar på något eller några av följande symtom: rodnad, narighet, svullnad, blåsor, knottor, fjällning eller sprickbildningar.

När ska jag uppsöka läkare?

Om du misstänker att du har handeksem.

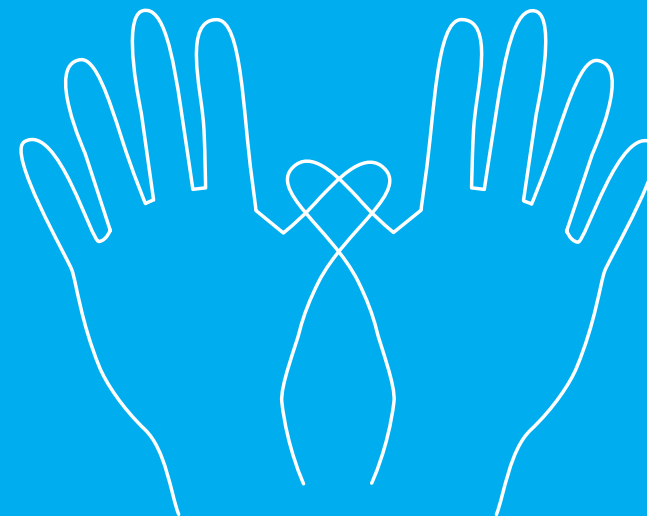
Läs mer om hur du vårdar dina händer:  
<http://camm.sll.se/publikationer/faktablad/>

Centrum för arbets- och miljömedicin  
Ea<sup>^</sup> ShäYV & 1#%6' Stockholm  
Telefon: 08-123 400 00  
E-post: [camm@sll.se](mailto:camm@sll.se)

Materialet är framtaget av Centrum för arbets- och miljömedicin i samarbete med Avdelningen för smittskydd och vårdhygien i Stockholms läns landsting.

 **Centrum för arbets- och miljömedicin**  
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Vårda dina händer ...



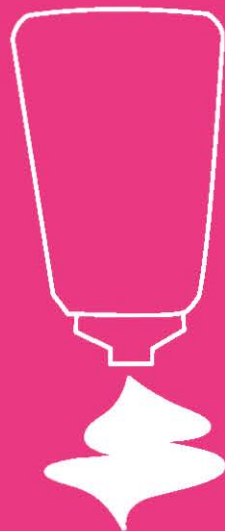
De är dina viktigaste arbetsredskap.

Har du torra händer? Det kan vara ett tecken på handeksem.  
I så fall är du inte ensam. En av fem inom vården drabbas.



Dina händer är känsliga ...

Smörj dina händer regelbundet med mjukgörande kräm.  
Får du eksem på händerna – uppsök läkare!



smörj dem regelbundet ...

I sprucken hud växer bakterier.  
Med god handhygien minskar du risken att sprida smitta.



... så får du friska händer!