



Ochrona skóry w pracy

Cele kształcenia

- Zrozum, jaki wpływ na skórę może mieć praca
- Zrozum oznaki i symptomy problemów skórnych i jak je zgłaszać
- Dowiedz się, jak zapobiegać problemom skórnym

Kluczowe punkty

1. Zrozumienie wpływu pracy na skórę

Problemy skórne w pracy mogą być spowodowane:

- Chemikalia - najczęstszy powód
- Woda - długie mokre ręce
- Bakterie w środowisku
- Tarcie
- Ekstremalne temperatury
- ekspozycja na słońce

Zapytaj swój zespół: Jakich produktów używasz w pracy, które mogą mieć wpływ na twoją skórę?

Przykłady:

• Malatura • Rozpuszczalniki • Obrazy olejne • Produkty do włosów • Detergenty i środki czyszczące • Epoksydowa żywica • Cement • Trochę jedzenia

- Problemy skórne mogą czasami zająć dużo czasu, aby się poprawić, ponieważ dolne warstwy skóry są uszkodzone i muszą się zagoić, zanim poprawią się zewnętrzne warstwy.
- Większość problemów skórnych związanych z pracą nie jest zaraźliwa, ale może sprawiać wrażenie i wyglądać boleśnie.

2. Zrozumieć oznaki i objawy problemów skórnych

Oznaki i objawy obejmują (przykładowe zdjęcia zamieszczone na ostatnich dwóch stronach):

- Suchość
- Swędzący
- Zaczerwienienie
- Obrzęk
- Pęcherze
- Pęknięcie
- Łuszczenie się
- Krwawienie

Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, ważne jest, aby zgłosić go do: **Andrew Price lub Nathalie Martens** na

jak najwcześniej – nie czekaj, aż zrobi się naprawdę źle.

Zgłoszenie oznacza, że możesz uzyskać poradę, co z tym zrobić, i podjąć kroki, aby pomóc problem się poprawi i zapobiegnie ponownemu wystąpieniu.

Możesz zostać skierowany do lekarza medycyny pracy lub do lekarza rodzinnego.

3. Dowiedz się, jak zapobiegać problemom skórnym

Zarówno Ty, jak i Twój pracodawca macie do odegrania rolę w zapobieganiu rozwojowi problemów skórnych.

Porozmawiajmy najpierw o tobie –

- Wybieraj produkty najmniej szkodliwe dla skóry
- Planowanie pracy w celu zminimalizowania narażenia
- Zapewnienie odpowiednich środków ochrony indywidualnej, takich jak rękawice i kombinezony, aby chronić skórę
- Udzielanie informacji o tym, jak chronić skórę
- Zapewnienie regularnych kontroli skóry lub „nadzoru stanu zdrowia” w celu monitorowania objawów

Teraz porozmawiamy o tym, co możesz zrobić, aby zapobiec problemom ze skórą.

Zapytaj zespół: Czy ktoś ma pomysł, co możesz zrobić, aby się chronić:

- Nosić zapewnione środki ochrony indywidualnej
- Uważaj, aby skóra nie miała bezpośredniego kontaktu z produktami
- Upewnij się, że rękawice dobrze pasują i są w dobrym stanie
- Zawiń koniec rękawiczek jednorazowych, jeśli pracujesz na mokro, aby złapać krople
- Unikaj noszenia ostrej biżuterii lub ostrych paznokci podczas noszenia rękawiczek jednorazowych
- Dokładnie umyć ręce po kontakcie z produktami
- Używaj dostarczonych kremów ochronnych i kremów po pracy
- Utrzymuj kombinezon w czystości
- Zachowaj ostrożność podczas zdejmowania rękawiczek i innych środków ochrony indywidualnej
- Regularnie sprawdzaj własną skórę i zgłaszaj objawy
- Zachowaj te same środki ostrożności w domu



W razie potrzeby pokaż film o tym, jak bezpiecznie zdjąć rękawiczki - film można pobrać tutaj: <https://www.hse.gov.uk/skin/videos/gloves/index.htm>. Ten film pokazuje, jak prawidłowo usunąć rękawice mogą chronić skórę przed kontaktem z produktem i jak może to zrobić nieprawidłowe zdjęcie prowadzić do problemów skórnych

Pamiętaj o prawidłowym myciu rąk - używaj tylko jednej lub dwóch pompek mydła i wetrzyj je we wszystkie miejscące i nadgarstki przez około 20 sekund przed spłukaniem.

Jeśli to możliwe, zawsze używaj mydła i wody zamiast środka do dezynfekcji rąk.

Ważne, aby ponownie nawilżyć dłonie za pomocą dostarczonych środków nawilżających / kremów.

4. Podsumowanie

Problemom skórnyom można zapobiegać stosując odpowiednią pielęgnację.

Zarówno pracodawcy, jak i pracownicy mają obowiązek zapewnić pracownikom bezpieczeństwo poprzez ograniczenie narażenia, przestrzeganie procedur i środków kontroli (takich jak noszenie środków ochrony indywidualnej i mycie rąk) oraz prawidłowemonitorowanie skóry.

Wczesne wykrywanie problemów i zgłaszanie ich jest ważne dla zdrowia i upewnienia się, że są odpowiedniemożna podjąć działania, aby to się nie powtórzyło lub nie przytrafiło się innym ludziom.

Przykłady problemów skórnych

Więcej zdjęć i materiałów dotyczące skóry w miejscu pracy są dostępne na stronie: <https://www.hse.gov.uk/skin/information.htm>

