



## Защита на кожата ви по време на работа

### Цели на обучението

- Разберете как кожата може да бъде засегната по време на работа
- Разберете признаците и симптомите на кожни проблеми и как да ги докладвате
- Разберете как да предотвратите кожни проблеми

### Ключови точки

#### 1. Разбиране как кожата може да бъде засегната по време на работа

Кожните проблеми на работното място могат да бъдат причинени от:

- Химикали – най-честата причина
- Вода – мокри ръце за дълъг период от време
- Бактерии в околната среда
- Разтриване
- Екстремни температури
- Излагане на слънце

Попитайте вашия екип: Какви видове продукти използвате на работа, които могат да повлияят на кожата ви?

Примери:

• Бои • Разтворители • Масла • Продукти за коса • Перилни и почистващи препарати • Епоксидни смоли • Цимент • Някои храни

- Кожните проблеми понякога може да отнеме много време, за да се подобрят, тъй като долните слоеве на кожата са повредени и трябва да заздравеят, преди външните слоеве да се подобрят.
- Повечето кожни проблеми, свързани с работата, не са заразни, но могат да се усещат и изглеждат болезнени.

## 2. Разберете признаците и симптомите на кожни проблеми

Признаците и симптомите включват (примерни снимки, включени на последните две страници):

- Сухота
- сърбеж
- Зачервяване
- Подуване
- образуване на мехури
- Напукване
- Лющене
- кървене

Ако забележите някой от тези симптоми, важно е да го съобщите на: [Andrew Price](#) или [Nathalie Martens](#) на

най-ранната възможност – не чакайте, докато стане наистина лошо.

Докладването означава, че можете да получите съвет какво да правите по въпроса и могат да бъдат предприети стъпки, за да помогнете на проблемът да се подобри и да се предотврати повторната му поява.

Може да бъдете насочени към професионалната медицина или към вашия личен лекар.

## 3. Разберете как да предотвратите кожни проблеми

И вие, и вашият работодател трябва да играете роля в предотвратяването на появата на кожни проблеми.

Нека първо да поговорим за теб –

- Избор на продукти, които са най-малко вредни за вашата кожа
- Планиране на работа за минимизиране на експозицията ви
- Осигуряване на подходящи ЛПС като ръкавици и гащеризони за защита на кожата ви
- Предоставяне на информация за това как да защитите кожата си
- Осигуряване на редовни проверки на кожата или „здравно наблюдение“ за наблюдение на симптомите

Сега ще поговорим какво можете да направите, за да предотвратите кожни проблеми.

Попитайте екипа: Някой има ли идеи какво бихте могли да направите, за да се защитите:

- Осигурено носене на ЛПС
- Внимавайте да избегнете пряк контакт на кожата с продуктите
- Уверете се, че ръкавиците пасват добре и са в добро състояние
- Сгънете края на ръкавиците за еднократна употреба, ако извършвате мокра работа, за да уловите капки
- Избягвайте да носите остри бижута или да имате остри нокти, когато носите ръкавици за еднократна употреба
- Измийте добре ръцете след работа с продуктите
- Използвайте предоставените защитни кремове и кремове след работа
- Поддържайте гащеризоните чисти
- Внимавайте, когато сваляте ръкавици и други ЛПС
- Проверявайте кожата си редовно и съобщавайте за симптомите
- Вземете същите предпазни мерки у дома



Покажете видео за това как безопасно да свалите ръкавиците тук, ако е подходящо - видеото може да бъде изтеглено тук:

<https://www.hse.gov.uk/skin/videos/gloves/index.htm>. Това видео показва как правилното премахване на ръкавиците могат да предпазят кожата от контакт с продукт и как неправилното им премахване би могло водят до кожни проблеми

Не забравяйте да миете ръцете си правилно - използвайте само една или две помпи сапуни и ги втрийте във всички области на ръцете и китките за около 20 секунди преди изплакване.

Винаги използвайте сапун и вода вместо дезинфектант за ръце, ако е възможно.

Важно е да хидратирате отново ръцете с помощта на предоставените овлажнители/кремове.

#### 4. В обобщение

Кожните проблеми могат да бъдат предотвратени чрез полагане на подходящи грижи.

Както работодателите, така и служителите имат отговорност да пазят работниците в безопасност чрез намаляване на експозицията, спазване на процедури и мерки за контрол (като носене на ЛПС и миене на ръцете) и правилно наблюдение на кожата.

Откриването на проблемите навреме и докладването им е важно за вашето здраве и за да се уверите, че са подходящи могат да се предприемат действия, за да се спре това да се случва отново или да се случва на други хора.

#### Примери за кожни проблеми

Повече снимки и ресурси за кожата на работното място можете да намерите на: <https://www.hse.gov.uk/skin/information.htm>

