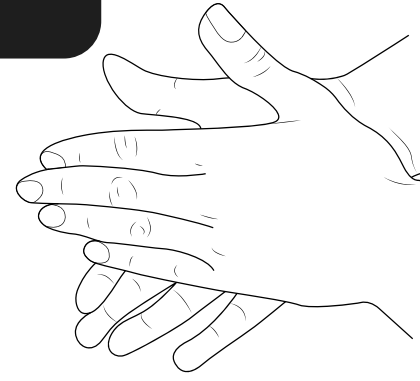


De tandfagliges 5 hudbud

Gode råd til at forebygge og lindre



1 Håndvask

- Brug milde, parfumefri sæber eller håndsprit med glycerol
- Vask hænder i køligt vand
- Brug fugtighedscreme efter håndvask, ved pause og efter arbejde

3 Hudpleje

- Brug dagligt en fugtighedscreme med højt fedtindhold (d.v.s. over 40%) og uden parfume
- Find den rigtige creme for din hud
- Vær opmærksom på skiftende årstider og et behov for mere fugtgivende creme om vinteren

5 Hverdag og vaner

- Undgå ekstreme temperaturer (både varme og kulde)
- Undgå at klø og kradse i huden
- Prøv at reducere stress
- Kortere og koldere bade og håndvask - efterfulgt af liberal brug af fugtighedscreme

2 Handsker

- Brug handsker som nødvendigt, f.eks. ved arbejde med allergifremkaldende stoffer eller vand
- Brug acceleratorfri handsker (uden f.eks. thiuram, carbamat og mercapto)
- Brug ideelt bomuldshandsker under beskyttelseshandsker
- Undgå latexhandsker og pudder, hvis du har håndeksem

4 Triggers

- Sørg for at gennemhærde plastmaterialer og akryl
- Brug "no touch"-teknik ved akryl-arbejde
- Skift handsker ved kontaminering med uhærdet akryl
- Brug stærkt sug til begrænsning af aerosoler

Undgå berøring med kendte triggere - der findes allergifremkaldende stoffer i bl.a.:

Plastmaterialer og akryl (uhærdet)

Desinfektionsprodukter (glutaraldehyd, formaldehyd)

Cementer (eugenol)

Indholdsstoffer i handsker (latex og acceleratorer)

Metaller i dentalmaterialer, bøjler, og håndinstrumenter (nikkel, kobalt, krom, palladium, guld og amalgam)

Fluorlak (kolofonium også kaldet resin/harpiks)

Rengøringsmidler