



# VIDENCENTER *for* ALLERGI

## 10 gode råd om hudpleje ved håndeksem

---

- Brug handsker ved vådt arbejde.
  - Handsker anvendes så lang tid som nødvendig, men så kort tid som muligt.
  - Handsker skal være intakte, rene og tørre.
  - Brug bomuldshandsker under beskyttelseshandsker.
  - Vask hænder i køligt vand, skyl og tør dem godt.
  - Alkoholbaserede desinfektionsmidler kan anvendes i stedet for sæbevask, når hænderne ikke er synligt snavsede.
  - Bær ikke fingerringe på arbejde.
  - Anvend en fugtighedscreme med højt fedtindhold og uden parfume.
  - Fugtighedscremen skal fordeles over hele hånden – også på fingre og håndrygge.
  - Pas godt på hænderne i fritiden, brug handsker ved vådt arbejde i hjemmet, og brug varme handsker udendørs om vinteren.
-