



Die Haut ist unser größtes Organ und übernimmt eine wichtige Schutzfunktion. Daher ist ein konsequenter Hautschutz sowohl im Privaten wie bei der Arbeit unerlässlich, um Hauterkrankungen vorzubeugen.

Privat

Schutz vor Sonne und Witterung

UV-Strahlung ist einer der größten Risikofaktoren für Hautschäden. Verwenden Sie bei Aufenthalten im Freien Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30) und tragen Sie schützende Kleidung. Auch Kälte und Wind können die Haut belasten – hier helfen fettreichere Cremes als Schutz.

Regelmäßige und intensive Pflege

Nutzen Sie die Freizeit für eine intensivere Hautpflege. Besonders über Nacht kann sich die Haut gut regenerieren.

Gesunde Lebensweise

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und genügend Schlaf wirken sich positiv auf die Hautgesundheit aus.

Frühzeitiges Erkennen von Hautproblemen

Achten Sie auch in der Freizeit auf Veränderungen der Haut wie Rötungen, Risse oder Juckreiz. Bei anhaltenden Beschwerden sollte frühzeitig ärztlicher Rat eingeholt werden, um chronische Hautprobleme zu vermeiden.

Bei der Arbeit

Schonende Reinigung

Waschen Sie Ihre Hände nur so oft wie nötig und so sanft wie möglich. Vermeiden Sie heißes Wasser,

da es die Haut zusätzlich austrocknet. Nach Möglichkeit sollte das Händewaschen durch Händedesinfektion ersetzt werden.

Richtiges Desinfizieren

Achten Sie auf eine vollständige Benetzung der Hände mit dem Desinfektionsmittel und lassen Sie es vollständig einwirken. Häufige Anwendung kann die Haut austrocknen – deshalb ist eine ergänzende Hautpflege besonders wichtig.

Hautschutz vor der Arbeit

Verwenden Sie vor Arbeitsbeginn geeignete Hautschutzcremes.

Handschuhe bewusst einsetzen

Tragen Sie Einmalhandschuhe nur so lange wie nötig, da sich darunter Feuchtigkeit ansammelt, die die Haut aufweicht. Nach dem Ausziehen sollten die Hände gut getrocknet werden.

Regelmäßige Hautpflege

Pflegen Sie Ihre Hände mehrmals täglich mit rückfettenden, feuchtigkeitsspendenden Cremes – insbesondere nach Arbeitsende.

**Externe Mitarbeiter-
beratung bei beruflichen,
privaten und persönlichen
Fragestellungen:**

 **stg...**
Die MitarbeiterBerater



**Ihre Ansprechpartnerin für unser
Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn