



Hvad tror du denne
hånd har været
udsat for?

Svovlsyre?
Fyrværkeri?
Agurkesalat?

Svaret er

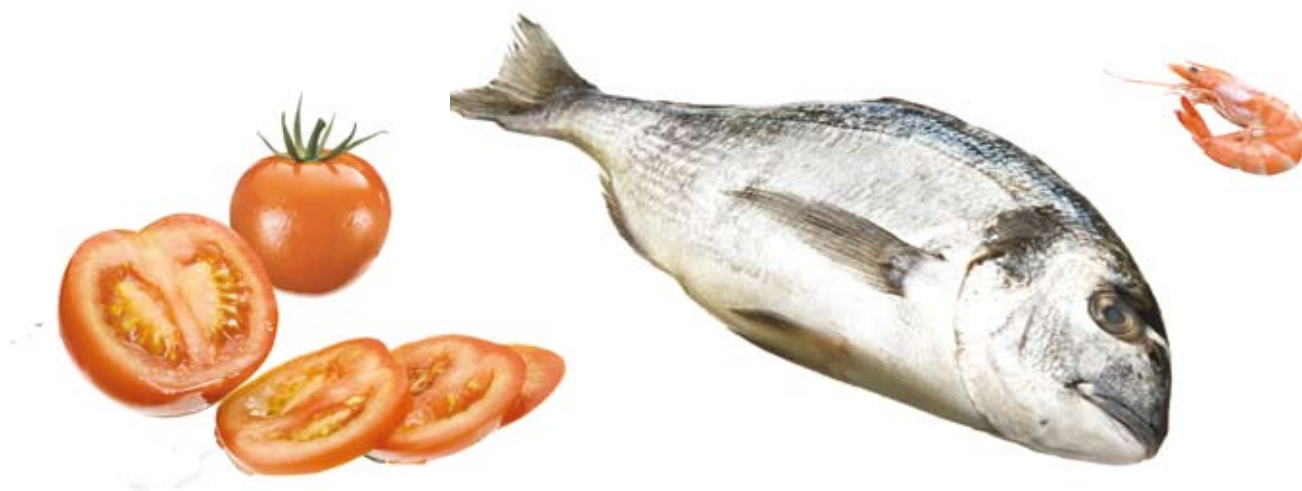
agurkesalat i luge



Tag hånd om dine hænder

Som kok eller smørrebrødsjomfru er du sikkert ikke bange for at stikke dine hænder i fadet og tage fat. Men faktisk skal du passe på. Det er især vigtigt, at du ikke "glemmer" at bruge handsker. Mange i din branche udvikler nemlig overfølsomhed og får eksem af at røre ved fødevarer som tomater, skaldyr, kødsaft, lager og fisk. Eksemen giver kløe, hævelser og store, væskefyldte blærer, som bliver til sår, hvis du ikke får dem behandlet hos en læge. Får du kronisk eksem, kan du blive invalid for resten af livet. Men du kan sagtens undgå eksem, hvis du følger rådene i denne folder og tager hånd om dine hænder.

Visse fødevarer er *livsfarlige* for dine hænder



Eksem kan gøre livet til et mareridt

Dette er blot tre af de mange fødevarer, der kan give dig kronisk eksem på hænderne. Eksem får dine hænder til at klø, svie og giver blærer og sår. Får du kronisk eksem, kan du aldrig mere arbejde med fødevarer. Det invaliderer dig så meget, at handlinger som at købe ind, hænge vasketøj op eller køre bil, bliver næsten umulige at udføre. Og eksem kan være så skæmmende, at du ofte vil sidde og skjule hænderne.

Du kan undgå eksem

De farligste fødevarer for din hud er tomater, rejer og lager (fx den lage som rejer og agurkesalat ligger i). Kødsaft, visse fisk og grøntsager med jord på er også farlige. Heldigvis kan du sagtens undgå at få eksem. Du skal blot beskytte dine hænder mod de farlige fødevarer. Følg de tre enkle råd i boksen til højre.



Sådan undgår du at udvikle *overfølsomhed og eksem* i køkkenet



Brug handsker når der er tomater, væde, saft og lager

Brug altid handsker, når du arbejder med tomater, våde fødevarer, skaldyr, kødsaft, sure lager og fødevarer med jord på. Men brug dem kun, når det er nødvendigt.



Vask hænder i køligt vand og uparfumeret sæbe

Hvis der er synligt snavs på dine hænder: Skyl dem i køligt vand (varmt vand udtørre huden). Sæb dem ind i mindst 15 sekunder og skyl grundigt. Er der ikke synligt snavs, kan du gnide hænderne ind i desinfektionsmiddel. Vask hænder både før du tager handsker på, og efter du har taget dem af.



Smør hænderne godt ind efter arbejde

Brug en god, plejende håndcreme. Giv cremen tid til at trænge ind i huden. Brug den, fx før du går til frokost, og før du går i seng.