

## Hygiëne

Veel werknemers lopen dagelijks een vuil pak en een vuile huid op. Wist u dat huidandoeningen de meest voorkomende beroepsziekten zijn? Er zijn manieren om te voorkomen dat de stoffen waarmee u werkt uw huid teisteren. Daarover gaat dit blad.

### De huid

De huid is een dun laagje levend weefsel en ons contact met de buitenwereld. Stoffen kunnen van buitenaf door de huid ons lichaam binnenkomen. Of onbedoeld via handen en mond in het lichaam komen. Door bijvoorbeeld met ongewassen handen te eten, kan je chemicaliën binnenkrijgen. En die stoffen kunnen de gezondheid schaden.

Een huis zonder voorgevel valt ten prooi aan schadelijke invloeden uit de buitenwereld. Zo is het ook met het lichaam. De huid beschermt onderliggende gevoelige weefsels tegen beschadiging, bijvoorbeeld stoten, bacteriën, straling en chemicaliën. Maar de huid beschermt ook tegen uitdroging en tegen plotselinge schommelingen in temperatuur.

Huidsmeer vormt een laagje op het huidoppervlak, dat uitdroging voorkomt. Ook is het een barrière tegen bacteriën en veel chemische stoffen. Als de laag huidsmeer is beschadigd, bijvoorbeeld door oplosmiddelen, biedt de huid veel minder bescherming. De huid is dus een goede beschermende laag, maar kan falen als de belasting te groot wordt. Dit kan leiden tot huidontsteking, puistjes en zelfs huidkanker. Soms merk je de schade direct, bijvoorbeeld doordat de huid ontstoken raakt. Soms duurt het jaren voordat de gevolgen duidelijk worden; de huid wordt overgevoelig. Om te voorkomen dat de stoffen waarmee u werkt uw huid en de weefsels eronder beschadigen, is het allereerst belangrijk dat die stoffen zo onschadelijk mogelijk zijn. Dat is een kwestie van goede inkoop van producten. Maar er is meer te doen: een opgeruimde, schone en overzichtelijke werkplek. Dat vermindert het contact met chemische stoffen en de kans op ongelukken. Ook door verstandig te werken, beschermt u uw lichaam. Dus mors zo weinig mogelijk en voorkom huidcontact met vuil en stof zo veel mogelijk. Soms is afzuiging een mogelijkheid om blootstelling aan stof te verminderen. Niet in plaats daarvan, maar daarnaast, kunt u werkkleding en handschoenen gebruiken om vuil en stof buiten te sluiten.

Persoonlijke hygiëne is niet alleen iets voor thuis in de badkamer, maar hoort net zo goed bij het werk. In veel werksituaties kunt u met gevaarlijke stoffen in aanraking komen. Dat kan door inademing van dampen en gassen, of door contact met stoffen die door de huid kunnen dringen. Maar stoffen kunt u ook inslikken. Nee, niet door de verfpot leeg te lepelen. Wel doordat aan hygiëne op het werk onvoldoende aandacht wordt besteed. Op die manier verandert een broodje gezond in een patatje (chemische) oorlog.

## **Schaft- en kleedruimten**

Op iedere werkplek moeten voorzieningen zijn waar werknemers kunnen eten, zich kunnen verkleeden, zich kunnen wassen en naar het toilet kunnen. Er zijn voorschriften waaraan deze voorzieningen moeten voldoen. Het klinkt heel logisch, maar in de praktijk komt er vaak weinig van terecht. Vooral op mobiele werkplaatsen, zoals in de bouw, is het vaak slecht gesteld met deze voorzieningen. Lunchen tussen de verblijven is eerder regel dan uitzondering. Handen wassen kan vaak niet. Het gevolg is dat u niet alleen uw broodje eet, maar ook de stoffen die aan uw handen zitten en het stof dat in de schaftruimte hangt. Niet zo af en toe, maar elke dag.

Op iedere werkplek moeten aparte schafketen zijn. De omvang is afhankelijk van de ruimte op de werkplaats: het kan een keet, container, wagen of caravan zijn. Die moet dan wel alleen als schaftruimte dienst doen, en niet ook nog eens als opbergruimte bijvoorbeeld. Werkkleding kan worden besmeurd met modder en met stof, maar ook met chemische producten zoals verf, olie en lijm. Vuile kleding mag dan ook niet de schaftruimte in. Die moet in een aparte kleedruimte worden uitgetrokken en weggehangen. Ja, dat is nogal wat. In de praktijk zullen deze adviezen vaak te omslachtig zijn. Maar sta er toch eens bij stil. Het is voor uw gezondheid. Een kleedkamer moet trouwens gescheiden zijn van het schaftlokaal. Iedere werknemer moet een eigen klerenkast hebben. Voor werkkleding en eigen kleding moeten of aparte kasten, of aparte delen in de klerenkast zijn.

## **Wasruimten en toiletten**

Als richtlijn geldt dat voor elke vijf werknemers die tegelijk rusten en schaften, een wasplaats aanwezig moet zijn. Eventueel mag de wasplaats onderdeel zijn van de kleedkamer. Er moet stromend water zijn met een goede afvoer. Natuurlijk moeten er voldoende handdoeken, zeep en zonnodig nagelborstels beschikbaar zijn. Trouwens, papieren handdoeken zijn hygiënischer dan een enkele handdoek aan een haak. Zorg dan wel voor een papierbak die regelmatig schoon wordt gemaakt. Oh ja, het kleinste kamertje: de WC. Die ontbreekt nogal eens. Per vijftientig werknemers moet er minstens één toilet zijn. Natuurlijk staan ze op een makkelijk bereikbare plek en worden ze regelmatig schoongemaakt.

## **Persoonlijke hygiëne**

Heeft u vuil werk gedaan? Ga na afloop onder de douche. Hoe korter vuil op uw lichaam zit, hoe kleiner de kans dat het huidziekten veroorzaakt. Besteed daarbij extra aandacht aan handen, nagels en ook uw voeten. Gebruik lauw water en gewone zeep om uw vuile huid te wassen. Vermijd het gebruik van schuurmiddelen en oplosmiddelen. Als u veel zweet, kan er makkelijk schimmelinfectie optreden tussen de tenen. Verzorg kleine wondjes goed, om ontstekingen te voorkomen. Maak ze schoon, met zeep en water en doe er een pleister op.

## **Werkkleding, u ook?**

We zouden raar opkijken als Marco van Basten op gympies en in spijkerbroek op het veld zou verschijnen. Hetzelfde zou overigens gelden voor Madonna in dezelfde outfit op de Bühne. Ieder beroep heeft zijn eigen bijpassende kleding. Die kleding moet functioneel zijn, makkelijk zitten en bescherming bieden. Van Basten draagt scheenbeschermers. Welke kleding draagt u om lijf en leden te beschermen?

## **Werkkleding beschermt**

De meest voorkomende werkkleding is de stofjas, de overall en het doorwerkpak. Deze voorkomen dat uw dagelijkse kleding wordt besmet met smeer en stoffen van het werk. Dat is niet alleen om uw dagelijkse kloffie te beschermen. Als u aan het eind van de werkdag de werkkleding uitdoet en achterlaat op het werk, voorkomt u ook dat u gevaarlijke stoffen mee naar huis neemt. Familieleden van werknemers die met asbest werkten, kregen soms kanker. Hoe kwam dat? De werknemer nam via zijn kleding asbestvezeltjes mee naar huis, waardoor zijn gezin ermee in contact kwam.

In werkkleding naar huis gaan, is dus zeer af te raden. Als het werk is gedaan, kleedt u zich om. Daarvoor horen speciale ruimten te zijn. Laat de werkkleding trouwens ook tijdig reinigen.

Er bestaat kleding die uw lijf en leden beschermt tegen specifieke werkomstandigheden. Zo zijn daar de brandwerende, hittereïecterende, waterafstotende en gasdichte werkkleding. Ook is er kleding die de huid beschermt tegen gevaarlijke stoffen.

Voor mensen die veel buiten werken, moet werkkleding ook bescherming bieden tegen weer en wind. Er zijn allerlei soorten winterpakken in de handel. Het zijn gevoerde broeken en jassen van kunststof en katoen. Om kou en tocht te trotseren, is er ook speciale goed isolerende onderkleding. Die onderkleding neemt makkelijk transpiratievocht op. Ze zijn er zowel in losse pakken als in hemden als broeken. Regenpakken trek je aan over andere werkkleding. Ze zijn ook verkrijgbaar met wintervoering. Voor sommige mensen, zoals wegwerkers, geeft het dragen van felle kleuren extra veiligheid.

## Waarop letten?

Let bij het aanschaffen van werkkleding op de volgende zaken:

- Belangrijk bij alle werkkleding is dat het goed rond het lichaam sluit. De mouwen en pijpen moeten nauwsluitend en glad zijn, dat is om te voorkomen dat je ergens achter blijft haken. Let er in dit verband op dat knopen van bijvoorbeeld een overall onder een overslag zitten. Manchetten en sluiting aan de mouwen zijn uit den boze, evenals een omslag aan de broekspijpen.
- Werkkleding moet gemaakt zijn van krimpvrije stof. Alleen dan ben je er zeker van dat de kleding na een wasbeurt nog past.
- De rug moet zijn voorzien van elastiek voor het wegnemen van de ruimte om het middel.
- Bij voorkeur geen zakken aan de buitenzijde. Gebruik in ieder geval nooit de speciale lussen of zakken die aan sommige werkkleding zit voor gereedschap. U blijft dan snel ergens achter haken.
- Vervang gescheurde kleding zo spoedig mogelijk. Gescheurde kleding biedt minder bescherming en u kunt hiermee blijven haken.
- Elektromonteurs moeten geen werkkleding met metalen ritsen dragen.

Ook gevaarlijk is het verkleden in de buurt van draaiende machines. Er kunnen ongelukken gebeuren doordat de kleding in draaiende delen terechtkomt.

## Gave huid, levenslang genot

### Verbranding

Brandwonden ontstaan niet alleen door vuur, maar kunnen ook het gevolg zijn van extreme hitte, extreme kou of elektrische stroom. Veel voorkomend zijn brandwonden door blootstelling aan hoge concentratie zeer agressieve chemische stoffen: zoals sterke zuren en logen, ongebluste kalk, fenol, broom, fosfor en methyleenchloride.

### Huidontsteking

Contactdermatitis is een deftige naam voor huidontsteking door contact met stoffen. De huid wordt rood, schilfert, heeft barsten, is gezwollen, jeukt en doet pijn. In tegenstelling tot verbranding kan deze huidkwaal ontstaan door niet zo agressieve stoffen of invloeden zoals water, droge lucht, afwasmiddelen, kunstmest, zepen en oplosmiddelen. Of de huid echt ziek wordt, hangt af van de hoeveelheid van de stof, de toestand van de huid en de duur van het contact.

## Overgevoeligheid

In bepaalde gevallen ontstaat door herhaald contact met een stof, een bijzondere ontsteking van de huid: contacteczeem. De huidklachten ontstaan doordat je lichaam overgevoelig is geworden voor een bepaalde stof. Dat wil zeggen dat contact met een klein beetje van een stof al tot de huidklachten kan leiden. Metselaars krijgen rond hun veertigste vaak last van eczeem op hun handen. Eczeem dat niet verdwijnt zolang ze metselen. Deze huidkwaal is het gevolg van een combinatie van factoren: door het voortdurend schuren van bakstenen over de huid, wordt de huid dunner. De huid wordt weker doordat metselaarshanden vaak nat zijn. Onder die omstandigheden kan chroom, dat in cement zit, makkelijk door de huid dringen. Heel langzaam ontwikkelt het lichaam een overgevoeligheid voor die stof. Wanneer de metselaar met cement in contact komt, leidt dat direct tot huiduitslag. Dergelijke huidklachten komen veel voor.

Kappers kunnen overgevoelig worden voor het nikkel van de schaar.

Velen kennen het gevolg van het dragen van sieraden van nikkel: huiduitslag. Vloerenleggers kunnen overgevoelig worden voor epoxy's uit lijmen. Ook sommige tropische houtsoorten, bestrijdingsmiddelen uit de landbouw en bakkerijgrondstoffen kunnen tot zulke huidklachten leiden.

De beste manier om uw huid te beschermen tegen schadelijke stoffen, is vervanging van die stoffen door minder schadelijke middelen. Door op een andere manier met de stoffen te werken, komt u vaak ook al met minder van de stof in aanraking. Bijvoorbeeld door een zuiniger gebruik. Als dat allemaal niet mogelijk is, kunt u uw huid beschermen met handschoenen. Voor iedere stof is een bepaalde handschoen te koop. Laat u dus goed voorlichten door een deskundige. Vervang handschoenen regelmatig door nieuwe, want op de duur gaan ze stoffen doorlaten! Dan geeft een handschoen een vals gevoel van veiligheid. Het gebruik van 'beschermende' crèmes, de zogenaamde 'barrier creams' raden we af. Gebleken is dat ze de huid niet voldoende beschermen tegen schadelijke stoffen.

