

MINSKA RISKEN FÖR ALLERGIER OCH EKSEM



STÄDNING

MINSKA RISKEN FÖR ALLERGIER OCH EKSEM

STÄDNING

PREVENT

© Prevent, f.d. Arbetarskyddsämnden 1996
1:a upplagan, 1:a tryckningen
TEXT: Ann-Beth Antonsson, IVL
ILLUSTRATIONER: Siv Zetterqvist, Meditor
TEXTBEARBETNING: Maj-Britt Aava Hedlund, ASN
PRODUKTION/DISTRIBUTION:
Prevent
Box 20133, 104 60 Stockholm, tel 08-402 02 00
TRYCK: Grafiska Gruppen, Stockholm, juni 1996

ISBN 91-7522-520-4

Art nr 276

Om man får eksem

Den som får eksem, tycker kanske först att det inte är så allvarligt. Huden har blivit röd, är narig och spricker lätt. Det kanske kliar lite och blir sårigt. Om eksemet blir värre, och det blir det ofta, kan det bli mycket besvärligt. Det kan klia våldsamt vilket kanske gör att man river upp sår och det börjar blöda. Eksemet kan då bli inflammerat. Man kan få svårt att sova på grund av klådan.

Den som fått eksem måste undvika tät kontakt med vatten och rengöringsmedel. Det kan vara besvärligt om man har ett arbete där man måste tvätta händerna ofta. Att sköta sin personliga hygien eller små barn innebär också mycket kontakt med vatten och rengöringsmedel.

Den som drabbas av eksem och arbetar med städning kanske måste byta arbetsuppgifter eller arbete. Det är ofta svårt både för den som drabbas och för arbetsplatsen, om det inte går att ordna med andra arbetsuppgifter.



INNEHÅLL

Risker	4
Eksem är vanligt vid städning	4
Eksem har flera orsaker	4
Hur uppkommer eksem?	4
Åtgärder	6
Välj flera åtgärder	6
Kan torra rengöringsmetoder eller rent vatten användas?	6
Information om riskerna	8
Byte till mindre farliga medel	9
Ämnen som bör undvikas i rengöringsmedel	10
Undvik överdosering!	10
Så lite hudkontakt som möjligt!!	11
Långvarig kontakt med vätskor	11
Riktiga skyddshandskar på rätt sätt!	12
Sköt om händerna väl!	13
Om jag börjar få eksem	13
Försäljare	13
Använd broschyren så här (se baksidan)	

RISKER

Eksem är vanligt vid städning

Bland personal som arbetar med städning, är eksem en av de vanligaste skadorna orsakade av arbetet. Under åren 1985–1992 anmälde 1.678 städare eksem som arbetsskada.

Kan man hindra att någon får eksem, slipper individen onödigt lidande och inkomstbortfall och företaget tjänar på det. Allvarligare eksem leder ofta till sjukskrivning där arbetsgivaren till att börja med betalar sjuklön. Det kan bli dyrt om en anställd måste sluta på grund av eksem. Att nyanställa någon utan speciell yrkesutbildning beräknas kosta 30.000 till 100.000 kronor för ett företag.

Vid städning beror handeksem oftast på att man är i kontakt med vatten och rengöringsvätskor av olika slag. Man säger att eksemet beror på våtarbete eftersom händerna blir våta när man arbetar. När man får eksem, får man det i första hand på händer och fingrar.

Risken för att utveckla eksem ökar när man har långvarig kontakt med rengöringsvätskor eller kortvarig kontakt med starka rengöringsmedel. Det är särskilt viktigt att tänka på hur arbetet utförs och att skydda sig, om man arbetar med:

- golvstädning
- trappstädning
- fönstertvätt
- väggtvätt
- rengöring av bord och bänkar
- toalettstädning
- våttorkning av "svarta tavlor"

Eksem har flera orsaker

Eksem beror ofta på flera saker som samverkar. Det handlar om vad man arbetar med, vad man gör på sin fritid och hur känslig man är. En del är känsligare och får eksem lättare än andra. Det gäller speciellt dem som tidigare haft eksem, t ex som barn.

Hur uppkommer eksem?

Ytterst på huden finns ett skyddande fettskikt som håller kvar fukt. Det hjälper huden att hålla sig mjuk och smidig. Om fettskiktet skadas eller försvinner, torkar huden ut. Rengöringsmedel används för att lösa upp fett och tar också bort hudens fettskikt. Normalt klarar huden att återskapa fettskiktet och återställa fuktbalansen. Men om skiktet förstörs ofta, hinner huden inte återhämta sig.

Vatten kan också skada huden, genom att huden blir uppluckrad och känsligare för andra ämnen. Också nötning kan skada huden. När huden och fettskiktet skadats blir huden torr och känslig. Så småningom blir den narig och röd och fjällar och kliar. Man har fått ett irriterande eksem. Det tar tid att utveckla ett eksem. Hur lång tid det tar beror på hur känslig man är. Huden är extra känslig under flera månader efter det att det ser ut som om eksemet läkt ut. När huden har läkt, behöver man inte få eksem igen, om man undviker att skada huden och fettskiktet.



Irritativa eksem som beror på våtarbete är den vanligaste sortens eksem. Allergiska eksem förekommer också, även om de är ovanligare.

Allergiska eksem beror på att man utvecklat en överkänslighet mot något ämne som ingår t ex i ett rengöringsmedel. Det kan ta år att utveckla ett allergiskt eksem. När man väl blivit allergisk, är hela huden känslig för ämnet. Det räcker med mycket små mängder för att eksemet ska blossa upp igen. Det allergiska eksemet uppstår på den del av huden som kommer i kontakt med ämnet.

Allergin – d v s överkänsligheten – har man kvar för resten av livet. Det är lättare att förvärva ett allergiskt eksem om huden redan är skadad, t ex av ett irriterande eksem.

Innan du fortsätter läsa om åtgärder mot eksem, är det bra om du diskuterar frågorna i nedanstående ruta med dina arbetskamrater. Om alla är överens om att ni ska minska risken för eksem, är det lättare att diskutera vad som behöver göras.

Diskutera

- ✓ Har någon på din arbetsplats haft eksem, som beror på kontakt med rengöringsvätskor eller vatten? Vad innebar eksemet? Vilka var problemen?
- ✓ Hur skulle du uppleva det om du fick eksem? Hur mycket vill du anstränga dig för att inte riskera att få eksem?

ÅTGÄRDER

Välj flera åtgärder

Oftast kan man inte förebygga eksem bara med en åtgärd utan det behövs flera olika. Läs om hur man kan göra och välj själv. De åtgärder som nämns först är effektivast, men också de andra behövs. Känsliga personer kan få eksem t o m av vatten.

Var och en kan minska riskerna på sitt sätt. Diskutera tillsammans vad ni kan göra som förebygger eksem. Arbetsgivaren ansvarar för att arbetsmiljön är säker och att åtgärder genomförs i samråd med personal och skyddsombud. Arbetsgivaren ansvarar också för att personalen känner till riskerna och vet hur man ska skydda sig. Om hjälp behövs, kan man t ex anlita företagshälsovården om företaget är anslutet till en sådan.

Arbetsgivare/arbetsledare beslutar ofta om sådant som rör inköp av rengöringsmedel. Personal och skyddsombud ska delta i planeringen av inköp och ge synpunkter på åtgärder så att det blir så bra som möjligt.

Kan torra rengöringsmetoder eller rent vatten användas?

Det bästa sättet att minska risken för allergier och eksem är att byta ut våta rengöringsmetoder mot torra. Då minskar tiden då händerna är våta eller fuktiga och i kontakt med rengöringsmedel och även tiden då man måste arbeta med skyddshandskar.

Hur mycket man måste våttorka, beror på hur smutsiga golven är. Kanske minskar behovet av våttorkning om det finns rena och hårda ytor utanför dörrarna och bra skrap- och entrémattor. Kanske är golven så slitna att de behöver åtgärdas för att bli mer lättstädade. Kanske behöver golven polishas oftare, så att torr-moppning räcker som daglig rengöring.

Istället för att våttorka golv, kan man torka med en mikrofiber-mopp (kallas ibland miljö-mopp), lätt fuktad med vatten. Tester visar att sådan moppning är effektivare än vanlig våttork-



1. Kan nedsmutsningen och behovet av våttorkning minskas?

nej ja, så vi ska

2. Kan golvets ytor förbättras så att det räcker med torr-moppning?

nej ja, så vi ska

ning. Den fungerar bra om det inte finns fläckar på golven och kan också användas för väggar. Fönster, bord och bänkar kan torkas med en mikrofiberduk (kallas ibland miljöduk) lätt fuktad med vatten. En smutsig mikrofiberduk kan repa känsliga ytor. För fläckborttagning och vid trappstädning kan man använda en fuktmopp eller fuktig torkduk av mikrofibertyp. Moppen/torkduken behöver bara fuktas med vatten. Rengöringsmedel behövs inte. Mikrofiberdukar och -moppar är bra, men man ska vara uppmärksam så att arbetet inte blir alltför påfrestande eftersom moppar kan vara sträva och det kan bli tungt att dra dem över golvet.

Kontrollera att de "miljödukar/-moppar" ni köper verkligen innehåller mikrofibrer. Fråga gärna efter hur mycket mikrofibrer som ingår. Om det är mycket mikrofibrer i, kan de bli sträva. Då kan städningen bli tung.

En del mikrofiberdukar och -moppar är sträva och kan nöta på händerna. Undvik intensiv hudkontakt med sådana fiberdukar. Använd gärna en bomullshandske vid arbete med torkduk eller använd den variant av duk som ser ut som en vante. Om man hanterar våta dukar, bör man använda skyddshandskar.

Polyestermoppar och torkdukar görs rena genom att tvätta dem i maskin i högst 90° C. Sköljmedel eller klormedel får inte användas. Torktumling gör att mopparna blir något effektivare.

Torkduken kan även användas för rengöring i badrum. Använd i så fall en torkduk för porslinet i varje badrum, om det finns risk för smittspridning.

För att torr-moppning och moppning med fuktig torkduk ska fungera bra, ska man förbereda och ta med så många moppar eller dukar som behövs. Träsor som ska vara fuktiga, kan fuktas i förväg eller tas direkt från tvättmaskinen. Vid förfuktning bör skyddshandskar användas, men de behövs inte sen, om man arbetar så att man slipper ta i moppar och dukar.

Vid normal nedsmutsning räcker det med torr- eller fukt-moppning. Vintertid, och när det är vått ute så att golven blir smutsigare, måste man ibland använda vatten och rengöringsmedel.

Man kan även rengöra med vattenånga. Då behövs en ångrengöringsmaskin. Ånga kan användas för rengöring av badrum, golv, mattor, väggar, tak, gardiner m m. Ånga kan också

3. Kan ni gå över till torra (polyester) moppar och torkdukar?

nej ja, så vi ska

4. Kan ni helt eller delvis gå över till fuktiga mikrofiber-moppar, utan rengöringsmedel?

nej ja, så vi ska

5. Kan ni gå över till att göra rent med ånga?
 nej ja, så vi ska

6. Används vattensug vid borttagning av polish?
 ja nej, så vi ska

7. Finns varuinformationsblad för alla rengöringsmedel?
 ja nej, så vi ska

8. Vet alla anställda – även nyanställda – hur de ska undvika att få eksem?
 ja nej, så vi ska

användas för besvärlig rengöring, t ex att ta bort tuggummi. Då slipper man all hantering av rengöringsmedel och behöver inte heller ha händerna i vatten. Ånga blåses ut via ett munstycke (som finns i olika utföranden). Munstycket gör att man har lätt att komma åt också i trånga vrår. På munstycket kan man fästa en torkduk, som torkar bort smuts och fukt efter rengöringen. Det går åt en del trasor vid rengöringen. Trasorna tvättas i maskin och används sedan på nytt.

Vid ångrengöring kan det bildas dimma i vilken smutsen fastnar. Den som har astma eller luftvägsbesvär bör därför vara uppmärksam på om man får besvär av ångrengöring.

Ett annat sätt att arbeta torrt är att använda sig av vattensug vid borttagning av polish. Då slipper man hantera trasor som är indränkta i vätskor som ofta kan irritera huden.

”Svarta tavlor” kan bytas ut mot s k whiteboard-tavlor. Då kan de torkas rena med en torr kloss och man slipper helt kontakten med vatten.

Information om riskerna

Även om man minskar användningen av rengöringsmedel, kan man kanske inte komma ifrån dem helt och hållet.

Vilka risker finns med de rengöringsmedel som används? Märkningen på förpackningen ger information. Är alla förpackningar märkta? Försäljaren är skyldig att lämna mer information i s k varuinformationsblad. Där beskrivs riskerna med medlet och allmänt om hur man skyddar sig. Börja med att kontrollera att det finns

varuinformationsblad för de rengöringsmedel som används. Saknas de? Vem kontakter försäljaren och begär sådan information? Vem ser till att varuinformationsblad också finns för nya produkter?

Nyanställda drabbas ofta av eksem under det första året. Vem informerar dem om riskerna och hur de ska arbeta?

Använd inte medel som är gjorda eller utprovade för en sorts rengöring till en annan. Blanda inte heller olika medel. Då är risken stor att de används på ett felaktigt sätt eller att ett onödigt starkt medel används. Använd desinfektionsmedel bara



om det är absolut nödvändigt. Det är viktigt att alla känner till exakt hur medlen ska användas, hur de ska doseras och vilka riskerna är när man använder dem. Vem kontrollerar detta?

Sortera ut de rengöringsmedel som ni inte behöver och försök minska antalet medel som används. Då blir det lättare att hålla reda på hur man arbetar med varje medel och vilka riskerna är.

Byte till mindre farliga medel

Försök byta ut de starkaste medlen och de medel som innehåller ämnen som kan framkalla allergier. Arbetsgivaren har ansvar för att ni arbetar med så ofarliga medel som möjligt. Vilka ämnen som är starkast ser man på framsidan av varuinformationsbladet. Där finns en ruta för "pH i brukslösning". Om pH är högre än 11 (alkaliskt eller basiskt) eller lägre än 2,5 (surt) kan medlet vara frätande och skada huden och ge eksem även efter en kort tids hudkontakt. Svagare medel irriterar också huden men ger problem först efter en längre tids användning.

Vissa rengöringsmedel innehåller lösningsmedel, t ex alkoholer eller glykoler som avfettar huden (*se ruta sid 10*). Därför är det viktigt att inte använda sådana rengöringsmedel. Svagare medel och medel utan lösningsmedel kan användas om man gör rent oftare. För att få bra rengöringseffekt, kan man också låta medlet verka lite längre. På en del arbetsplatser har man t ex bytt ut medel för toalettrensning mot allrengöringsmedel.

Man ska vara vaksam när man byter till svagare medel eller vatten. Det får inte bli svårare att rengöra så att det krävs en mer intensiv och långvarig kontakt med vätskan. Man får inte heller arbeta mindre försiktigt, så att hudkontakten ökar och risken att få eksem kvarstår. Arbetet får inte heller bli tyngre eller mer slitsamt.

Åtgärderna som beskrivits minskar risken för irriterande eksem. Genom att välja bort ämnen som kan framkalla allergier och ge en livslång överkänslighet, kan man också minska risken för allergiska eksem.

Om det i beskrivningen av riskerna – på baksidan av varuinformationsbladet – står att medlet kan framkalla "allergi",

9. Känner alla till hur medlen ska användas och används de alltid på rätt sätt?

ja nej, så vi ska



10. Arbetar ni med så få medel som möjligt?

ja nej, så vi ska

11. Kan ni byta ut alla eller några av de starkaste medlen mot svagare (pH lägre än 11 i brukslösning)?

nej ja, så vi ska

12. Innehåller något medel lösningsmedel som är avfettande för huden?

nej ja, så vi ska

13. Kan ni byta till svagare medel någonstans, om ni gör rent oftare?

nej ja, så vi ska

14. Står det på något varuinformationsblad att medlet kan framkalla allergier?

nej ja, så vi ska

15. Kan ni gå över till att enbart använda oparfymerade medel?

nej ja, så vi ska

försök byta ut det mot annat medel. Risk för allergi finns också om innehållsdeklarationen anger att vissa konserveringsmedel ingår, se rutan nedan.

Ämnen som bör undvikas i rengöringsmedel

Dessa konserveringsmedel kan framkalla allergier. Lösningssmedlen verkar avfettande på huden. *OBS!* Ingen inbördes jämförelse har gjorts.

Vissa konserveringsmedel, t ex

Formaldehyd (formalin)
Kathon (isothiazolin)
Bronopo
Grotan BK
Preventol CMK
Euxyl
Parabener (en grupp ämnen)
1,2-dibrom-2,4-dicyanbutan

Lösningssmedel, t ex

alkoholer

Etanol
Isopropanol
Isobutanol
Metanol
Etylglykol

glykoler

Butyldiglykol
Butylglykol
Dietylglykol
Etylglykol
Glykoleter

Vissa parfymer ger också allergier, det är svårt att veta exakt vilka. Det är därför säkrast att bara använda oparfymmerade medel. Parfymhalterna kan vara så låga att det inte finns någon risk att utveckla allergier, men den som redan är allergiker kan ändå få eksem.

Undvik överdosering!

De flesta rengöringsmedel köps in som koncentrat och blandas med vatten till brukslösning. Om ni överdoserar, blir lösningen starkare än nödvändigt och mer skadlig. Kontrollera därför att ni följer doseringsanvisningarna! Överdosing gör inte rengöringen effektivare, bara dyrare. Eftersom många medel säljs mer koncentrerade idag, blir rätt dosering allt viktigare. Noggrann dosering kan göras på många olika sätt.



- Bäst är att dosera rengöringsmedel automatiskt och slutet, t ex i städtrum. Automatisk och sluten dosering minskar också hudkontakten med koncentrat rengöringsmedel och risken för stänk t ex i ögonen. En del företag som säljer rengöringsmedel, lånar eller hyr ut doseringsskåp till storförbrukare.

Skåpen ställs in på önskad dosering. Rengöringsmedel ska doseras automatiskt och slutet i sprayutrustningar med hög- och lågtryck.

- Dosering kan också göras med doseringskapsyl eller doserpump (som inte får efterdroppa) som sitter monterad i dunken/flaskan med rengöringsmedel. Med ett eller ett par tryck på pumpen får man rätt mängd för den vattenmängd som finns i spannen eller vad man nu har rengöringsvätskan i. Kapsyler och pumpar ska inte flyttas mellan olika medel.
- Medlen kan köpas in i lagom stora förpackningar, som man lätt kan hälla ur utan att spilla.



Så lite hudkontakt som möjligt!!

Även om man väljer så "snälla" medel som möjligt och inte överdoserar, finns ändå en risk för eksem om man ofta är i hudkontakt med rengöringsvätskor. Det gäller speciellt den som från början är känslig. Arbetsmetoderna kan ändras, så att hudkontakten med rengöringsvätskor minskar.

- Automatisk golvrengöring med maskin är bra. Då slipper man kontakt med rengöringsvätskan. Redan för daglig tvätt av 75 m² är en liten maskin lönsam.
- Om våttorkning förekommer, se till att moppar och skurdukar vrids ur mekaniskt, t ex i garnpress eller någon vridanordning, så att man undviker hudkontakt med de våta mopparna och skurdukarna.
- Vid våtrengöring av bänkar, dörrar, svarta tavlor och andra ytor, är det bra att använda en svampdyna på skaft. Då slipper man hålla i den våta svampen och det blir dessutom lättare att komma åt.



Långvarig kontakt med vätskor

Om man har ringar, armband eller klocka på sig när man är i vatten, stannar vattnet kvar länge under ring resp armband. Den långvariga kontakten gör att det lätt blir eksem där. Bäst är om man kan arbeta utan ringar och armband.

16. Doseras rengöringsmedel automatiskt och slutet, t ex med doserings-skåp eller används doseringskapsyl/doserpump?
 ja nej, så vi ska

17. Kan ni gå över till att göra golv rena med maskin istället för våttorkning?
 nej ja, så vi ska

18. Vid våttorkning av golv, kramas svabb, skurduk etc ur mekaniskt och inte för hand?
 ja nej, så vi ska

19. Kan ni använda svampdyna på skaft för våtrengöring av ytor?
 nej ja, så vi ska

20. Tar alla av ringar resp armband vid våt-
arbete?
 ja nej, så vi ska

21. Kan ni växla arbets-
uppgifter, så att ingen ar-
betar med rengöringsväts-
kor under långa perio-
der?
 nej ja, så vi ska

22. Används hela och
rena skyddshandskar
med bomullsvantar inuti
vid allt arbete med rengö-
ringsmedel och vatten?
 ja nej, så vi ska

Ett effektivt sätt att minska arbetet med rengöringsvätskor och vatten är att växla arbetsuppgifter. Lägg upp arbetet så att ingen arbetar länge med rengöringsvätskor eller vatten. Då minskar också risken för eksem. Om någon redan har eksem, kan denna åtgärd räcka för att det ska försvinna.

Riktiga skyddshandskar på rätt sätt!

Eftersom det ofta inte går att helt undvika att arbeta med rengöringsvätskor och vatten, ska man använda skyddshandskar som är CE-märkta.

För arbete med rengöringsvätskor är skyddshandskar av PVC (vinyl) bäst. Man ska undvika gummihandskar (latex-handskar). De kan ge eksem. Så kallade "kemiska handskar" är inte någon ersättning för riktiga skyddshandskar.

Om man arbetar med handskar längre än 10–15 minuter, blir händerna svettiga. Det kan bli så fuktigt att man får eksem, oftast mellan fingrarna. En tunn bomullsvante inuti skyddshandsken eller en fodrad handske minskar risken för eksem. Det känns behagligare också. Om engångshandskar används, ska de bytas ofta.

Skyddshandskar ska inte användas längre än arbetet kräver. Ta av dem och låt händerna torka. Använd bara skyddshandskar som är hela, rena och torra inuti. Se till att skaften på dem är tillräckligt långa, så att det inte rinner in vatten eller vik ner kragen en liten bit. Handskarna måste också ha bra passform och vara lagom stora. Obekväma handskar vill ingen använda.



Sköt om händerna väl!

Efter arbete i rengöringsvätskor och vatten ska man sköta om händerna. Mild tvål är bäst för handtvätt. Undvik starka medel och sådana som innehåller parfym. Torka händerna nog, speciellt mellan fingrarna. För att komma åt att torka väl bör man inte använda ringar under arbetet. Smörj in händerna med hudkräm – helst oparfymerad – så ofta det går. Det har visat sig att de som arbetar mycket med våtarbete, trots allt kan klara sig rätt väl från eksem, om händerna torkas och smörjs in flera gånger om dagen.



Om jag börjar få eksem

Om någon börjar få eksem, är chansen störst att bota det om man snabbt sätter in åtgärder. Om eksemet beror på att man blivit allergisk mot något speciellt ämne och inte bara på våtarbetet, hjälper det att helt undvika all kontakt med det ämnet. Det kan vara svårt att själv avgöra vad ett eksem beror på.

Det är viktigt att den som fått eksem säger till på arbetsplatsen, så att problemet uppmärksammas. Då kan åtgärderna som beskrivits diskuteras. Målet är att förhindra att eksemet förvärras och att fler får eksem.

Försäljare

Torr och fuktmopparna av mikrofibrer och liknande torkdukar säljs idag av flera olika företag som säljer städutrustning. Torkdukarna säljs ofta i olika butiker.

23. Undviker ni gummihandskar?

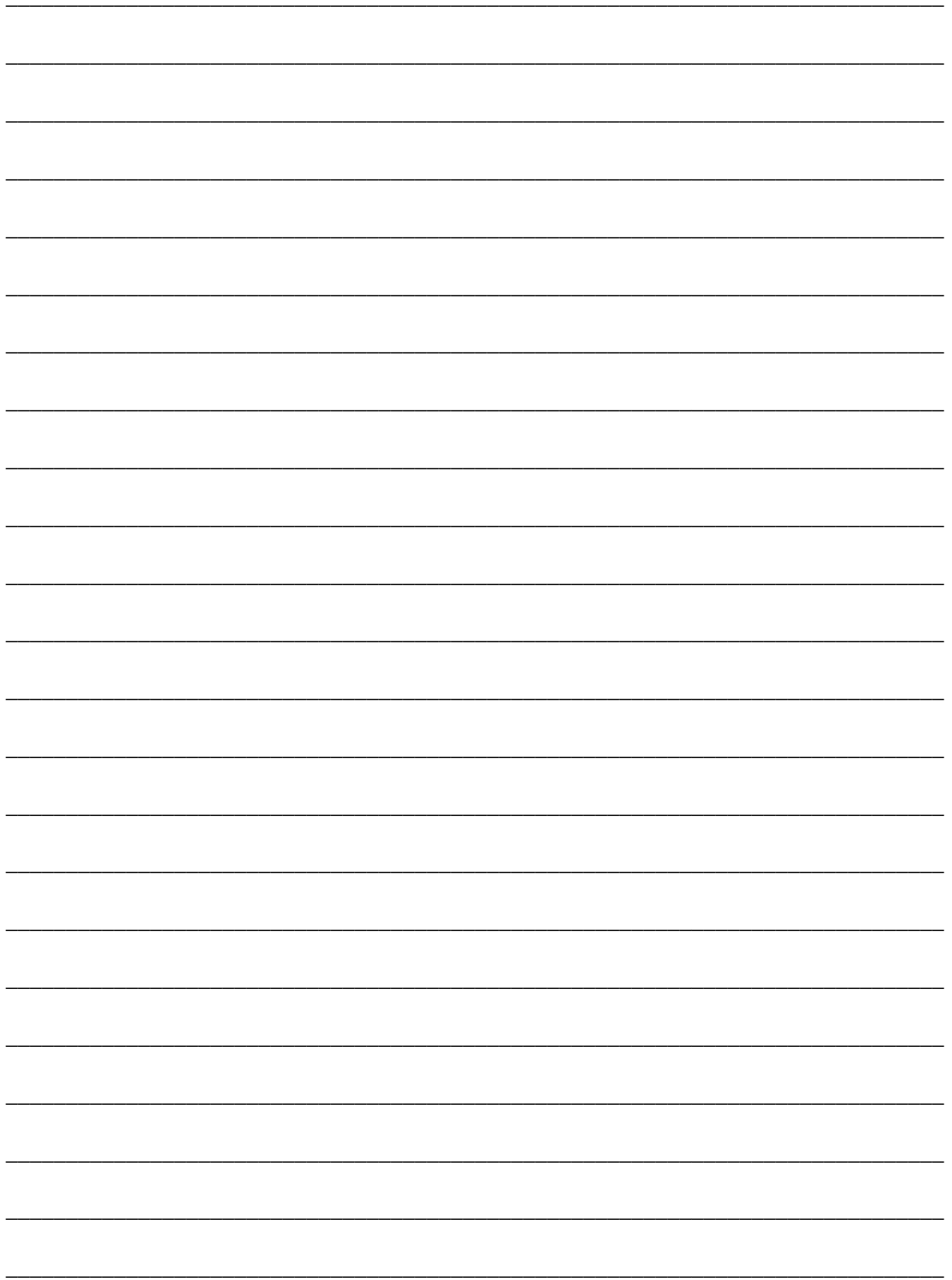
ja nej, så vi ska

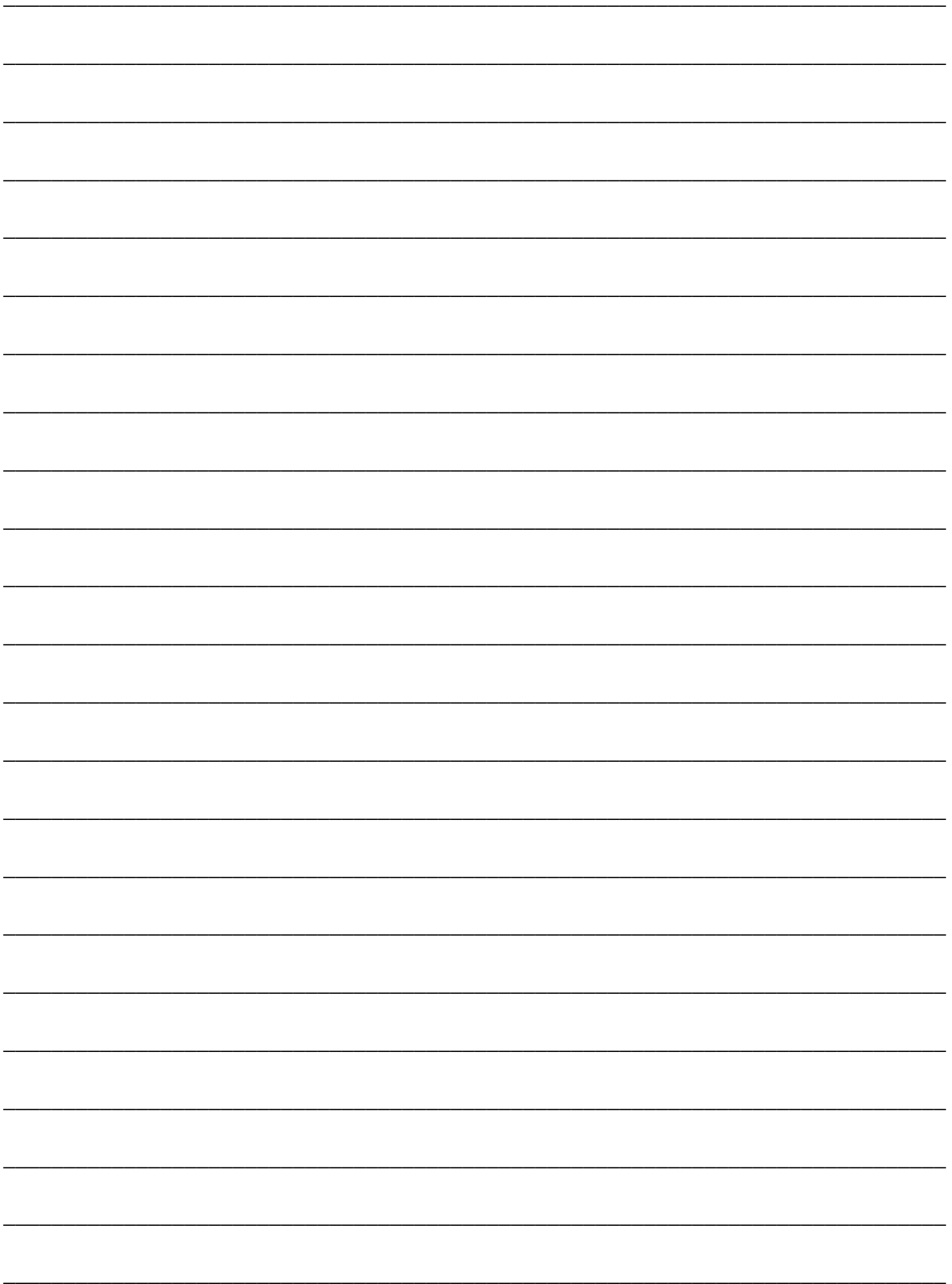
24. Tvättas händerna med mild oparfymerad tvål?

ja nej, så vi ska

25. Torkas händerna väl och smörjs in så ofta det går?

ja nej, så vi ska





ANVÄND BROSCHYREN SÅ HÄR

I broschyren förklaras vad eksem beror på och vad man kan göra för att förebygga riskerna. Det är bra om alla på arbetsplatsen läser den, eftersom alla kan hjälpa till i det förebyggande arbetet. Den som har svårt att läsa svenska kan behöva hjälp med broschyren.

Broschyren är gjord för att läsas från början till slut. Diskutera frågorna i diskussionsrutan och svara på frågorna i marginalen tillsammans med arbetskamrater och ansvariga chefer. Fyll i vad ni ska göra, så gör ni samtidigt upp en handlingsplan för hur ni ska minska riskerna för eksem på er arbetsplats. Bestäm också vem som ska göra vad, och när det ska vara klart. Följ sedan upp att det ni bestämt också blir gjort.