

## PRACOVNÁ ZDRAVOTNÁ SLUŽBA



### STAROSTLIVOSŤ O PRACOVNÚ OBUV A CHODIDLÁ

Potenie nôh je téma, ktorú najmä v lete rieši takmer každý z nás. Bežné potenie je pre človeka však prirodzené, dokonca žiaduce. Je to prirodzená reakcia organizmu pred prehriatím. Ak sa však potíme nadmerne, pot ostáva na pokožke a vzniká nepríjemný zápach. Ako eliminovať potenie a vyhnúť sa tak aj zápachu nôh?

### SPRÁVNY VÝBER PRACOVNEJ OBUVI

Keďže v práci a teda aj v pracovnej obuvi trávim väčšiu časť dňa, je veľmi dôležitý správny výber pracovnej obuvi. Tá by mala spĺňať tieto základné kritériá:

- **pracovná obuv by mala byť vyrobená z prírodných, priedušných materiálov** (ako napr. koža alebo textil – tie sú priedušné a absorbujú aj zvýšenú vlhkosť. Pokožka v nich dýcha, pot z pokožky sa odparí a tým sa zníži možnosť vzniku nepríjemného zápachu.)
- **pracovná obuv by nemala byť príliš úzka a tesná** (pri výbere obuvi dbajte na správne zvolenú veľkosť, aby vám obuv dobre sedela a nebola príliš úzka a tesná. Vnútoraná dĺžka obuvi by mala byť aspoň o 0,5 cm dlhšia ako chodidlo.)
- **stielka/vložka pracovnej obuvi** (plôška nohy predstavuje najväčší zdroj vlhkosti, preto by pracovná obuv mala byť vybavená vymeniteľnou stielkou/vložkou zo savého prírodného materiálu.)

Okrem správneho výberu pracovnej obuvi je potrebné zvoliť aj vhodné pracovné ponožky (ideálne sú bavlnené ponožky, ktoré je vhodné denne prípadne podľa potreby aj viackrát denne meniť).

### SPRÁVNE POUŽÍVANIE A STAROSTLIVOSŤ O PRACOVNÚ OBUV

Aby pracovná obuv bola funkčná, je potrebné ju aj **správne používať a pravidelne sa o ňu starať**. Medzi základné zásady správneho používania pracovnej obuvi patrí:

- pri obúvaní pracovnej obuvi **používajte obuvák**, aby sa nezdeformovala pätná časť obuvi,
- obuv je nutné nechať **po každom použití dôkladne vyschnúť a vyvetrať** aj s vybratou vkladacou stielkou (už aj po krátkom použití dochádza k zvlhnutiu vnútrajška obuvi vplyvom potenia nôh),

## PRACOVNÁ ZDRAVOTNÁ SLUŽBA

- mokrú/vlhkú pracovnú obuv nikdy prudko nesusťe, nechajte ju vyschnúť pri izbovej teplote (na vetrateľnom a suchom mieste), vytiahnite von vložku,
- **vyvarujte sa noseniu premáčanej obuvi** – nosenie nedostatočne vysušenej obuvi spôsobuje jej nadmerné opotrebenie (deformuje jej tvar),
- **obuv** po použití **pravidelne ošetríte** ochrannými impregnačnými prostriedkami a inými len nato určenými prípravkami (z vonkajšej strany), z vnútra pravidelne dezinfikujte antimykotickými sprejmi/krémami (napr. Terbisil, Lamisil, Candibene) alebo antibakteriálnymi sprejmi do topánok (napr. Scholl, Driclor; prípadne existujú aj antibakteriálne a protizápachové vložky - Moneta),
- vrchné alebo podšívkové materiály z prírodných usní môžu pri zvýšenom potení/prevlhnutí obuvi čiastočne púšťať farbu (rovnako aj vnútro obuvi).

## STAROSTLIVOSŤ O CHODIDLÁ

Aj keď ste si vybrali kvalitnú pracovnú obuv, týmto to ešte nekončí. **Potrebná je každodenná starostlivosť nielen o obuv a ponožky, ale aj o nohy.** Čo by ste teda mali a nemali robiť?

- 1) Noste zásadne len svoju vlastnú pracovnú obuv.
- 2) Pracovnú obuv noste vždy s ponožkami, nikdy nie na bosej nohe.
- 3) Používaním bavlnených ponožiek a ich každodennou výmenou (v prípade potreby aj častejšie) zabránite nadmernému poteniu chodidiel a aj prípadnému vzniku plesní na chodidlách. Nosenie ponožiek zo syntetických vlákien nie je vhodné.
- 4) Samozrejmosťou je každodenné umývanie a ošetrovanie chodidiel (napr. protiplesňovými roztokmi/gélmi, púdom s protiplesňovými účinkami a pod.).
- 5) Používajte špeciálne prípravky s antibakteriálnym účinkom na potlačenie potenia a zápachu nôh.
- 6) Pri výskyte plesní alebo iného kožného ochorenia na chodidlách navštívte svojho ošetrojúceho lekára.



### DÔLEŽITÉ

- po použití obuv vysušiť a vyvetrať
- vybrať vkladaciu stielku/vložku
- pravidelne obuv ošetriť nielen zvonka (impregnačné spreje), ale aj zvnútra (antibakteriálne spreje, protiplesňové prípravky)
- mať len vlastnú pracovnú obuv
- pravidelná hygiena nôh

