

Det gode yrkesliv i frisørsalongen ***Om allergiforebygging***

Kristin Bondevik og Bente E. Moen
2009

ISBN 978-82-91232-76-8



**NORGES
ASTMA- OG
ALLERGIFORBUND**



Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

Forord

Dette læreheftet bygger på et tidligere prosjekt, "Forebygging av allergi, hudplager og luftveisplager blant frisørelever", som ble gjennomført av Universitetet i Bergen og UNIFOB AS (nå: UniResearch) i perioden 2006-2008. Slike helseplager forekommer ofte blant frisører, og bør unngås. Det er vårt mål! Prosjektet avdekket at veiledere og instruktører innen frisørfag hadde et behov for økt kunnskap om forebygging av denne type helseplager. Dette læreheftet er derfor skrevet til veiledere og instruktører slik at de kan få mer kunnskap om emnet, og lettere formidle riktig informasjon til frisørelevne. Allergi forårsaket av arbeid som frisør kan forebygges, og det er viktig at elevene lærer mest mulig om hvordan dette skal gjøres. I denne sammenheng gir gode veiledere og instruktører friske elever!

Læreheftet er skrevet av Forskningsgruppe for arbeids- og miljømedisin ved Universitetet i Bergen og UniResearch med støtte fra Helse og Rehabilitering, gjennom Norges Astma- og Allergiforbund. Vi er svært takknemlige for støtten, da det ikke er mange kilder til støtte for denne type forebyggende helsetiltak.

Vi er videre svært takknemlige for fruktbare tilbakemeldinger og godt samarbeid med styringsgruppen, som har bestått av representanter for veiledere og instruktører i videregående skoler, Frisørfagets Opplæringskontor i Hordaland, samt fra Norges Astma- og Allergiforbund. Videre vil vi rette en takk til frisører og kunder i E.T. Hårstudio i Åsane, der de fleste av

illustrasjonsbildene i læreheftet er tatt, Gørill Skaale Johansen for utforming av illustrasjonstegninger og Hilde Gundersen for hjelp med tekstbehandlingens finesser.

Læreheftet for veiledere og instruktører foreligger også elektronisk, på web-sidene til Norges Astma- og Allergiforbund, <http://www.naaf.no>, samt på web-sidene til Universitetet i Bergen, <http://www.uib.no/fg/arbmiljo>.

Her finnes også informasjon om samme tema som er laget til frisørelever.

Vi håper informasjonen kan være til nytte!

Bergen, 1.november 2009

Kristin Bondevik og Bente E. Moen

Innholdsfortegnelse

Forord

1.	Hva er allergi?	
1.1	Allergi er en unormal reaksjon	5
1.2	Litt om immunsystemet vårt	5
1.3	Allergi og immunsystemet	6
1.4	Forskjellige former for allergi	6
1.5	Irritativt håndeksem og irritasjonshoste/nysing	10
1.6	Når overfølsomhet ikke er allergi og ikke irritasjon i hud eller luftveier	10
1.7	Allergi historisk sett	11
2.	Hvem blir allergiske?	
2.1	Arv har betydning	12
2.2	Arbeid har betydning	13
2.3	Miljøet har betydning	13
2.4	Barn kan "vokse allergien av seg"	14
2.5	Hva er kryssallergi	14
2.6	Stress og allergi	14
3.	Forekomst av allergi	
3.1	Hvor mange er allergiske?	15
3.2	Allergi blant barn	15
3.3	Allergi blant ungdom	15
3.4	Allergi blant voksne	15
3.5	Astma og allergi blant frisører	15
3.6	Allergier blant frisørelever	16
3.7	Håndeksem hos frisører	16
3.8	Allergi kan vel behandles?	17
4.	Veiledere og instruktørers rolle i forebygging av allergi blant frisørelever	
4.1	Rollemodell	18
4.2	Undervisning om arbeidsmiljø og helse	18
4.3	Er jeg et godt eksempel for elevene mine?	18
5.	Eksempler på hvordan risiko for allergi kan reduseres når man jobber som frisør	
5.1	Orden	19
5.2	Kontroll på saksene	21
5.3	Hårvask	22
5.4	Hender og ringer	24
5.5	Kjemiske hårbehandlinger	27
5.6	Tørk godt mellom fingrene	29
5.7	Bruk punktavsug	30
5.8	Blandeplass	31

5.9	Hårspray pustes også inn	32
5.10	Kartlegging	33
6.	Aktuelle bestemmelser for HMS-arbeidet i frisørsalonger	
6.1	Love og regler	34
6.2	Ulike aktører i HMS-arbeidet	36
7.	Arbeidsmiljø generelt, og forebygging av allergi blant frisører spesielt	
7.1	Hva er et arbeidsmiljø?	38
7.2	Praktisk HMS-arbeid	38
7.3	Valg av kjemiske stoffer	40
7.4	Ventilasjon	41
7.5	Vann	43
7.6	Hansker	43
7.7	Håndpleie	44
8.	Røyking som risikofaktor	
8.1	Kjemiske stoffer og røyking	48
8.2	Røykevaner blant frisører	48
8.3	Frisørenes kjemiske stoffer og røyking – en uheldig kombinasjon?	49
8.4	Røykeloven	49
8.5	Arbeidsmiljøloven og røyking	49
9.	Hjemmeforhold	
9.1	Fysisk aktivitet	50
9.2	Rengjøring hjemme	50
9.3	Kjæledyr	50
10.	Hvis eleven får en mulig allergisk reaksjon	
10.1	Eleven blir syk på skolen eller på arbeidsplassen	51
10.2	Allergiutredning hos lege	52
10.3	Oppfølging av syke	53
10.4	Råd om forebygging	53
10.5	Råd om behandling	53
11.	Yrkessykdom	
11.1	Når er en sykdom en yrkessykdom?	54
11.2	Yrkesskadeerstatning	55
11.3	Erstatning – forsikring	55
11.4	Rettsak	55
	Aktuell litteratur og aktuelle websider	56
	Stikkordsregister	58

Kapittel 1

Hva er allergi?

1.1 Allergi er en unormal reaksjon
Noen klør, noen hoster og nyser. Andre får rennende øyne eller utslett. Kan det være allergi? Det lurte vi av og til på. Men hva er allergi egentlig? Frisører er en gruppe som kan utsettes for allergifremkallende stoffer i arbeidet sitt, og det kan være nyttig for frisører å vite hva dette dreier seg om. Hva skiller allergi fra forkjølelse for eksempel?

Hvis vi er allergiske, reagerer vi unormalt på noe. Allergi er overfølsomhetsreaksjoner fra kroppen. Dette er tilstander hvor følsomheten for noe i omgivelsene er sykkelig forhøyet i ett eller flere organer i kroppen. En vanlig form for allergi er høysnue, der den som er allergisk mot gress nyser veldig når han/hun er i kontakt med gresset. Vi kan alle nyse når vi utsettes for mye støv. Det er en måte vi renser nesen på. Men det er ikke normalt å nyse uendelig mye slik som allergiske mennesker gjør! De som har denne type allergi, nyser og renser nesen mer enn normalt. Kroppen overreagerer på den ytre påvirkningen. Den ytre påvirkningen - i dette tilfellet gresset - utgjør ikke noen reell trussel mot individet, og rettferdiggjør ikke den kraftige reaksjonen som kroppen setter i gang.

Det gode er at plagene forsvinner fort når man ikke lenger utsettes for det man er allergisk mot. Hvis man har katteallergi kan man bli tett i nesen av å besøke familier med katt. Noe som kanskje i utgangspunktet virket som en kraftig forkjølelse, kan bli borte som ved et trylleslag når man går hjem fra denne familien hvis allergi var årsaken til nesetettheten.

1.2 Litt om immunsystemet vårt
Det er viktig å vite hvordan kroppen fungerer

For å forstå hva som skjer i kroppen ved allergier, er det nyttig å kunne litt om kroppens normale forsvarsmekanismer, immunsystemet. Vi har et immunsystem i kroppen som beskytter oss mot ytre farer. Dette er oftest gunstig, og gjør at vi kan bli immune mot forskjellige sykdommer, slik at vi ikke får dem. Immunsystemet prøver å fjerne og uskadeliggjøre stoffer som kan skade oss, slik som bakterier og virus. Immunsystemet består av en rekke typer spesialiserte celler i kroppen, for eksempel hvite blodlegemer og eteceller (makrofager). Disse cellene finnes spredt i kroppen, spesielt i lymfeknuter, milt og benmarg.

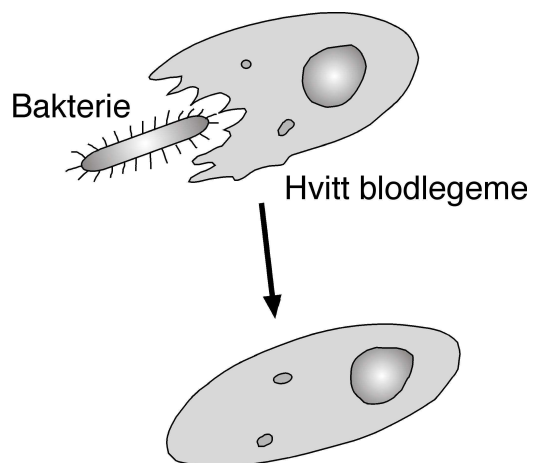


Fig. 1.1 Et hvitt blodlegeme "spiser" en bakterie, slik at bakterien forsvinner.

1.3 Allergi og immunsystemet

Grunnen til at vi forklarer mekanismene for allergi grundig for dere som er veiledere og instruktører, er at litt kunnskap gjør det lettere å forstå hvordan allergier kan forebygges. Med slik kunnskap vil det også være lettere å forstå hva leger undersøker, og hvilken behandling som må til hvis man er blitt allergisk.

Allergi kalles en "immunologisk overfølsomhet", og er et samlebegrep for mange av immunsystemets uønskede, uhensiktsmessige og skadelige reaksjoner. Skal man betegne sykdommer som allergiske, forutsetter det at vi har en kjent immunmekanisme. Det betyr at man må kunne forstå hvilke celler som overreagerer, og kunne teste dette i mennesket det gjelder.

For at en allergi skal kunne oppstå må personen det gjelder ha blitt utsatt flere ganger for det stoffet vedkommende er blitt allergisk mot. Først utsettes man for stoffet, og deretter kan man få allergiske reaksjoner neste gang man utsettes for det. Reaksjonene er spesifikke for det aktuelle stoffet/allergenet personen reagerer på. Det betyr at man kan finne ut hva man ikke tåler.

Allergi = overfølsomhet i immunsystemet

Allergen = Et stoff man reagerer allergisk på

Allergiker = En person som har en allergi

1.4 Forskjellige former for allergi

Det er i blant vanskelig å forstå hva leger snakker om når det gjelder allergi. Vi vil derfor forsøke å forklare litt mer om de medisinske begrepene som brukes.

Det finnes forskjellige former for allergi. Alt dreier seg om overfølsomhetsreaksjoner, men cellene i kroppen kan reagere på forskjellige måter.

Vi deler vanligvis allergiske reaksjoner inn i type 1, 2, 3 og 4, avhengig av hvilke deler av immunsystemet som deltar i reaksjonene. Allergiske reaksjoner av type 2 og 3 er ikke vanlige når det gjelder yrkesallergier. Type 2 skjer for eksempel ved reaksjoner ved blodoverføringer og type 3 kan skje ved injeksjon av serum. Disse reaksjonene omtales derfor ikke videre her. Vi konsentrerer oss om type 1 og type 4, som kan være særlig aktuelle for friserer.

Vi har fire typer allergi (1,2,3,4)

To typer er aktuelle for friserer

- Type 1: IgE type
- Type 4: Forsinket allergi

1.4.1 Type 1: IgE type

Type 1 allergi kalles også IgE- allergi. Ig E er forkortelse for immunglobulin E, og er et antistoff. IgE kan måles i blodet. Leger tar blodprøver for å måle IgE, og se om en pasient har denne type allergi. Hvis det er tilfelle, er mengden IgE i blodet høyt.

Type 1 allergi utvikles som følge av eksponering for allergener i arbeidet man gjør, eller i annen sammenheng. Etter at man har blitt utsatt for et slikt allergen, produserer kroppen allergenspesifikke IgE antistoffer. Det betyr at stoffet som gir allergi, kan forårsake at kroppen lager et eget antistoff mot akkurat dette stoffet. Dette

gjør at vi blir syke neste gang vi utsettes for stoffet.

Eksempel: Fenylendiamin er et stoff som kan gi allergi. Dette stoffet finnes i enkelte hårfargeprodukter. Dersom en frisør farger håret til en kunde med en farge som inneholder fenylendiamin uten at frisøren har hansker på, kan fenylendiamin gå gjennom huden til frisøren og komme i kontakt med frisørens blod. Frisøren vil ikke merke noe galt under denne første kontakten med stoffet. Allergien trenger tid til å utvikle seg. Neste gang frisøren utfører slik farging, kan en allergisk reaksjon komme, fordi kroppen har blitt overfølsom for fenylendiamin.

Tidspunkt 1



Tidspunkt 2



Fig.1.2 En tid etter en kontakt med et allergen som for eksempel fenylendiamin, kan en allergi oppstå.

Denne allergiske reaksjonen kommer fordi kroppen har laget antistoffer mot fenylendiamin, og disse vil sitte på celleoverflaten til en rekke forsvarsceller. Når kroppen utsettes for stoffet neste gang, reagerer disse cellene slik at personen det gjelder får symptomer. Det lages noe vi kaller allergisk betennelse. Cellene kan f.eks. sende ut stoffer som får de små blodårene i huden til å utvide seg, slik at huden blir rød og begynner å klø. Eller hvis det er luftveiene som reagerer, så kan personen begynne å hoste eller nyse. Noen av stoffene som cellene sender ut heter histaminer. Derfor har vi allergimedisiner som kalles antihistaminer. De stopper eller hemmer denne allergiske reaksjonen.

Allergisk betennelse settes vanligvis i gang innen 30 minutter etter at man har hatt kontakt med stoffet, og vi kaller dette en straksfase. Straksfasen kan etterfølges av en mer langtrukket senfase som gir mest plager omkring 12 – 48 timer etter kontakten med stoffet. Straks- og senfase kan komme etter hverandre i tid, men de kan også opptre adskilt hver for seg. Når en senfasereaksjon kommer alene, kan det være vanskelig å oppfatte sammenhengen mellom plagene som oppstår og det man har blitt utsatt for. Det kan være vanskelig å stille riktig diagnose.

Allergiske plager som er forårsaket av type 1 allergi er av flere typer:

- a) Allergisk snue (rennende nese, rinitt) Tilstanden gir seg uttrykk i symptomer som nysing, kløe, renning fra nesen og tetthet i nesen. Samtidig får man ofte allmennsymptomer som hodepine, svekket luktesans, irritabilitet og tretthet.

Allergisk snue kalles ofte høysnue, som er allergisk snue forårsaket av gress. Dette fordi gresspollen er av de hyppigste årsaker til allergisk snue, bl.a. fordi pollenkorn er så store at de i det vesentlige samler seg i nese og svelg, og kun i liten grad trenger lenger ned i luftveiene. Slik snue forårsakes imidlertid også av mange andre stoffer, så dette navnet er litt misvisende. Flere av stoffene som man bruker i frisørsalonger kan også gi slik allergi. Det angis at mellom 10-20 prosent av befolkningen i Norden har eller har hatt allergisk snue.

b) Allergisk øyekatarr (konjunktivitt)
Symptomene består først og fremst av kløe, brennende ubehag og røde øyne, samt tåreflod og hevelse i øyelokkene. Symptomene kan variere fra milde til uttalte med fremtredende kløe og hevelse, men er ikke noen risiko for synet. Omtrent 70 prosent av pasientene med allergisk øyekatarr vil i tillegg ha symptomer på allergisk snue. Disse tilstandene forekommer ofte samtidig.

c) Allergisk astma
Ved allergisk astma er det typisk å få et plutselig anfall med åndenød, som regel ledsaget av pipelyder i brystet. Man kan både se og høre at pasienten har tungt for å puste, og vedkommende kan også få hoste under anfallet på grunn av økte mengder slim i luftveiene. Det som skjer her, er at deler av luftveiene forsnævres som følge av at man har pustet inn et stoff man er allergisk mot. Man skal være klar over at det finnes mange andre typer astma også, som forårsakes av andre ting.

d) Allergisk elveblest
Allergisk elveblest (kontakturtikaria) består av kløende utslett på huden i form

av bleke, uregelmessige vabler omgitt av rød hud. Utslettene veksler i form og størrelse og opptrer hurtig for så gradvis å forsvinne av seg selv. Tidligere trodde man at utslettet kom fordi man var "pustet på av alvene". Derav navnet "elveblest". Det latinske navnet er urtikaria som egentlig betyr brennesle. Denne betegnelsen urtikaria kommer av at hudreaksjonene til forveksling ligner på de blemmene man får etter å ha brent seg på brennesle.

Det finnes mange former for elveblest. Allergisk elveblest skyldes direkte hudkontakt med allergen som for eksempel ved direkte dyrekontakt i dyrestaller, matprodukter hos kokker og bruk av latekshansker.

e) Anafylaktisk sjokk
Dette er så vidt vi vet ikke et vanlig problem som frisører opplever, men vi nevner det likevel, slik at dere får en fullstendig oversikt over allergiplager. Anafylaktisk sjokk er en veldig alvorlig og livstruende tilstand. Heldigvis skjer dette sjelden. Anafylaktisk sjokk i yrkessammenheng er særlig sett etter insektstikk hos birøktere, gartnere og fruktdyrkere. Symptomene opptrer vanligvis innen 30 minutter etter at man har blitt utsatt for et stoff man er allergisk mot. Jo hurtigere symptomene begynner, jo mer alvorlig er vanligvis reaksjonen. Sykdomsbildet kan omfatte alle variasjoner av symptomene. Det kan være symptomer fra luftveiene, huden, sirkulasjonen, mage-tarmsystemet og sentralnervesystemet. De alvorligste og mest livstruende symptomer er pustebesvær og sirkulasjonssvikt/sjokk, som ubehandlet kan være livsfarlig.

Allergityper som er særlig relevante for frisører:

Type 1: IgE-type

- a) Snue
- b) Øyekatarr
- c) Astma
- d) Elveblest

Type 4: Forsinket allergi

- a) Kontakteksem
- b) Alveolitt

1.4.2 Type 4 allergi- forsinket allergi

Type 4 reaksjoner kalles forsinket allergi fordi tidsrelasjonen mellom en definert eksponering og sykdom typisk er fra 24 til 48 timer. Sentralt for utviklingen av forsinket allergi er noen spesielle hvite blodlegemer som kalles T-celler. De er en del av immunforsvaret vårt, og kalles også hjelpeceller. De reagerer hvis de har blitt utsatt for det aktuelle antigen ved tidligere eksponering.

Når man har en slik type allergi, finner man ikke forhøyet IgE i blodet, og antihistaminer er ikke en egnet type behandling.

Vi har to "type 4 allergier" som kan forekomme i forbindelse med arbeidslivet:

a) Allergisk kontakteksem

Allergisk kontakteksem skyldes direkte hudkontakt med en lang rekke stoffer, hvorav et stort antall forekommer i yrkessammenheng. Det kommer små blemmer (vesikler), kløe, rødme, væsning og avskalling i huden. Plagene kan vare svært lenge og bli betydelige dersom man eksponeres jevnlig for det man er allergisk mot.

b) Allergisk alveolitt

I enden av luftveiene finner vi lungeblærene, alveolene. Allergisk alveolitt er navnet på en allergisk reaksjon som hovedsakelig skjer i lungeblærene. Denne tilstanden kan man få dersom man er allergisk mot organisk støv. Organisk støv er for eksempel støv fra dyr, planter og muggsopp. Allergisk alveolitt kan forekomme hos bønder ("farmers lung"). Pasienten føler seg generelt syk, med feber, frysninger, hoste og får pustebesvær. Tilstanden er ikke spesielt vanlig blant frisører, men man skal være oppmerksom på at arbeid i fuktskadede hus kan gi slike plager, som en reaksjon på muggsopp.

1.4.3 Hva er matallergi?

Matallergi er ikke et problem som kommer av å være frisør, men for frisører kan det være greit å vite at slike allergier finnes, og at de av og til kan gi plager som kan ligne de allergier som kan oppstå ved kontakt med kjemikalier i frisørsalonger.

Mange mennesker mener at de er allergiske mot visse typer mat. Det angis at 20-45 prosent av befolkningen tror at de reagerer på en eller annen form for matvarer. Undersøkelser har vist at kun 1-2 prosent har en reell allergi. Plagene man har i forbindelse med inntak av visse typer mat kan skyldes andre forhold, ikke alltid ekte allergier. Ekte matallergi kan gi mange forskjellige symptomer, som for eksempler kløe og utslett i huden, pustevansker, hevelser i halsen, opphovnede lepper, magesmerter, kvalme, oppkast og diaré. De vanligste matvarene som forårsaker allergi er hønseegg, kumelk, fisk, skalldyr og peanøtter.

1.5 Irritativt håndeksem og irritasjonshoste/nysing

Noen ganger sier legene at eksem er allergi og av og til sier de at eksem ikke er allergi. Dette bør veiledere og instruktører kunne noe om.

Både hud- og luftveisplager kan komme selv om vi ikke er allergiske. Spesielt når det gjelder håndeksem, er det viktig å fortelle at det kan forekomme i en alvorlig form selv om man ikke er allergisk. Dette er svært aktuelt for frisører. Denne type håndeksem kalles irritativt håndeksem eller kontakteksem. Dette er noe som i prinsippet alle mennesker kan få, og er ikke forbundet med spesielle immunologiske reaksjoner. Et typisk eksempel er når vi er mye i kontakt med vann, som hvis noen begynner å vaske hovedrent i et hus og ikke bruker hansker. Når hendene våre er mye i vann på denne måten, kan den øvre delen av huden bli skadet, den løses delvis opp. Dette kan gi sprekkdannelser og tørr hud, og resultatet kan bli et eksem som kommer etter noen dager med slikt arbeid. Dette håndeksemet kan se helt likt ut som et allergisk håndeksem. Behandlingen i slike tilfeller med for stor vannkontakt vil være mindre vannkontakt og fuktighetssalver.

Et annet eksempel på irritative plager er at vi av og til kan sette i gang med å hoste og nyse når noen sprayer med hårspray nær oss. Det betyr ikke nødvendigvis at vi er allergiske mot sprayen. Det kan like gjerne være slik at sprayen inneholder stoffer som irriterer slimhinnene, helt uten immunologiske reaksjoner. I slike tilfeller har det ingenting for seg å ta allergimedisin.

Eksem

a) Allergisk kontakteksem (type 4 allergi)

-kan utvikles hos dem som er disponert for allergi. Kommer plutselig! Huden reagerer på små mengder av stoff. Kan også gi utslett andre steder på kroppen.

b) Irritativt kontakteksem

-kan utvikles hos alle! Utvikles gradvis, begynner med tørr hud. Utvikles ved at man skader huden, for eksempel ved å arbeide mye i vann.

1.6 Når overfølsomhet ikke er allergi og ikke irritasjon i hud eller luftveier

Jeg er helt allergisk mot rosa hus, sier en jeg kjenner. Det betyr at hun ikke liker rosa farge på hus, og har ikke noe med immunsystemet og ekte allergier å gjøre. Folk flest bruker ordet på denne måten iblant. Det er helt greit, og vi forstår som oftest hva som menes. Men iblant er det vanskeligere. Et slikt eksempel kan vi hente fra H.C. Andersens eventyr:

”Prinsessen på erten”. Er smerter etter å ha ligget på en ert under tjue madrasser og tjue ederdunsdyner allergi?

Prinsessen beskriver noe som er typisk for allergier, nemlig at det skal lite til for å få en reaksjon. Det må da dreie seg om en overfølsomhetsreaksjon, kan vi tenke. Men er det allergi?

Legene vil nok ikke tro at dette er en ekte allergi, for hun har ikke de typiske symptomene; for eksempel ikke hudplager, ikke nysing, ikke pustebesvær. Smerter i kroppen på denne måten skjer ikke ved immunologiske reaksjoner. Så vidt vi vet, i alle fall. Dette dreier seg nok om en mekanisk irritasjon av en humpet madrass.

Prinsessen på erten

Et eventyr av H.C. Andersen

Det var en gang en prins. Han vilde ha sig en prinsesse; men det skulde være en riktig prinsesse. Han reiste hele jorden rundt for å finne en slik en; men det var ingen lett sak. Det var nok av prinsesser; men om det var virkelige prinsesser, kunde han ikke riktig få greie på; det var alltid noget som manglet. Så drog han bedrøvet hjem igjen, for han fant ingen virkelig prinsesse. En aften blev det et skrekkelig uvær. Det øsregnet, lynte og tordnet; det var rent fælt. Så banket det på byens port, og den gamle konge gikk for å lukke op. Utenfor stod en prinsesse. Men, slik som hun så ut! Hennes hår og klær var dyvåte, og de fillete sko var fulle av vann; men hun sa at hun var en virkelig prinsesse. "Det skal vi nok få greie på", tenkte den gamle dronning; men hun sa ikke noget. Hun gikk inn i sovekammeret, bar bort alle sengeklærne og la en ert på bunnen av sengen. Baktefter tok hun tyve madrasser og la dem ovenpå erten og endelig tyve ederdunsdyner ovenpå madrassene. Der skulde prinsessen ligge om natten. Neste morgen spurte de henne hvordan hun hadde sovet. "Å, rent elendig!" sa prinsessen. "Jeg har ikke lukket et øie hele natten. Jeg skjønner ikke hvad som har været i sengen. Det må være noget hårdt; for jeg er brun og blå over hele kroppen! Det er rent forferdelig!" Nu kunde de da se at hun var en riktig prinsesse, siden hun hadde merket erten gjennom tyve madrasser og tyve ederdunsdyner. Prinsen giftet sig da med henne, for nu visste han at han fikk en virkelig prinsesse. Erten kom på kunstmuseet. Der er den enda, hvis ikke nogen har tatt den.

-Men var prinsessen allergisk?

-Sannsynligvis ikke. Her var nok andre overfølsomhetsreaksjoner i sving.

Andre eksempler er mennesker som forteller at de tror de er allergiske mot elektrisitet. Disse personene reagerer med en rekke forskjellige symptomer og plager hvis de utsettes for apparater som avgir mye strøm. Disse tilstandene vet vi lite om i dag, men det dreier seg ikke om vanlige former for allergi som man kan måle i immunsystemet.

1.7 Allergi historisk sett

For dem som er litt historieinteresserte kan vi fortelle at begrepet allergi ble etablert i 1906 av vitenskapsmannen Clemens von Pirquet fra Østerrike. Det er han som har gitt navn til Pirquet-testen ("pirkeprøve") som brukes for å teste for tuberkulose. De fleste husker vel denne testen fra skoledagene, der helsesøster rispet to streker på underarmen med en pennespil. I 1906 observerte Pirquet at pasienter som tidligere hadde fått innsprøyting med hesteserum eller koppevaksine hadde en raskere og mer alvorlig reaksjon hvis de fikk en ny (sekundær) innsprøyting. Sammen med barnelegen Bela Schick etablerte han begrepet allergi (fra gresk *allos* som betyr "andre" og *ergon* betyr "reaksjon") for å beskrive denne overfølsomhetsreaksjonen. Dette var helt korrekt beskrevet, og er slik vi oppfatter allergi i dag.

Høysnue som sykdom ble imidlertid beskrevet tidligere, alt i 1819 av den engelske legen John Bostock, men han visste ikke hvordan sykdommen egentlig oppsto. Litt senere beskrev en annen engelsk lege, Henry Salter, at å være i nær kontakt med dyr kunne utløse astmaplager. Det sies imidlertid at den aller første skriftlige beskrivelsen av allergisk sykdom skriver seg fra Egypt i tiden 300 før Kristus. Da ble kong Menses stukket av en veps, og fikk en voldsom reaksjon av dette.

Kapittel 2

Hvem blir allergiske?

Er det slik at bare noen få kan bli allergiske mens andre aldri blir det? Kan noen arbeide hele livet som frisør uten å bli syk av dette? Det er viktig for veiledere og instruktører å vite litt om dette.

2.1 Arv har betydning

Det er vanskelig med sikkerhet å forutsi hvem som vil utvikle yrkesrelatert allergisk sykdom. En må basere seg på vurderinger av risikofaktorer knyttet både til arbeidsmiljø og individ. En risikofaktor er forekomst av allergisk sykdom i familien. Grovt anslått hevdes det at dersom en av foreldrene har allergi, vil barna ha 25 prosent sannsynlighet for å utvikle allergi senere i livet. Dersom begge foreldrene er allergikere, øker risikoen for barna til omkring 50 prosent. Dersom man har en allergisk sykdom som f.eks. pollenallergi, gir dette økt risiko for å utvikle nye allergier. Av denne grunn rådes mange unge allergikere til å ikke velge yrker der man kan bli utsatt for stoffer som kan gi allergi. Dette gjelder for eksempel yrker som baker, bonde, maler, kokk, frisør og dyrestallarbeider. Denne type rådgivning er omdiskutert. Mange allergikere kan arbeide i slike yrker hvis arbeidsforholdene er gode, slik at de ikke utsettes for stoffene som gir allergi i altfor stor grad. Men betingelsen for å gå inn i slike yrker må være at man er forsiktig og har kunnskap om allergi og allergiforebygging.

I medisinen snakker vi ofte om "atopikere" når det gjelder å være i risikogruppe for å utvikle allergier. Dette er en betegnelse på personer som har hatt eksem og/eller astma som barn eller

som har eller har hatt høysnue. De som har allergikere i nær familie plasseres også i denne gruppa. Atopikere ser ut til å ha et overfølsomt immunsystem, og utvikler lettere allergi enn andre. Igjen er det slik at man sannsynligvis kan arbeide som frisør dersom man er atopiker, men man må da ha god kunnskap om forebygging av allergier.

Atopiker = en person som har hatt tegn på overfølsomhetsreaksjoner tidligere, og som er arvelig disponert for allergier.
Atopikere utvikler lettere allergi enn andre.

Et eksempel:

Helle, en av elevene dine som har gått på frisørlinjen et halvt år ber om å få snakke med deg. Hun er flink og ordentlig, og ser ut til å ha et godt håndlag med hår. Du anser henne som en av de beste elevene i klassen. Hun sier at begge hennes foreldre har astma, og hun har en tre år eldre søster som nå er mye plaget med eksem pga. nikkel. Selv hadde Helle masse eksem som barn. Helle sier at hun har fått plager med nesetetthet i det siste. Hun mener hun blir tett i nesen hver gang dere bruker kjemiske stoffer på skolen, så som farger og hårspray. Hun lurar på om hun må slutte med frisørutdanningen, da hun er redd for å få mye allergiske plager. Hva skal du svare henne?

Et forslag til løsning: Du skjønner med en gang at du har en atopiker foran deg, som har økt risiko for å få allergier. Du bør anbefale Helle å bli undersøkt av lege, helst en spesialist i allergiske sykdommer, for å finne ut om hun har fått nye allergier. Hun bør drøfte med legen om hun bør fortsette på skolen. Du bør hjelpe henne med å finne

informasjon om stoffene hun har brukt på skolen, slik at legen lettere kan vurdere saken.

Et annet eksempel:

Det er august og et nytt skoleår har startet. Du er veileder og har sett (og hørt) at elev Karianne, 16 år hoster og nyser kolossalt hver morgen. Først trodde du at det var en forkjølelse, men etter å ha snakket litt med Karianne, har du fått vite at Karianne er allergisk mot hester. Hun bor på en gård sammen med familien sin litt utenfor sentrum, og de har hatt hester i forpleining i sommer. Karianne bagatelliserer det hele, og sier at det er verst om morgenen, så blir det bra utover dagen når hun er borte fra dyra. Dessuten skal hestene flyttes om en uke. Mor og en bror har også slik allergi, kan hun fortelle. Du blir bekymret. Du vet at allergikere har økt risiko for å få nye allergier. Hva skal du gjøre?

Et forslag til løsning: Når en elev først er begynt på skolen, må man gjøre det beste ut av situasjonen. Du bør sørge for god informasjon om allergirisiko og allergiforebygging til denne eleven spesielt, og gjerne informere familien hennes også. Dette kan gå bra, men er avhengig av at Karianne får arbeide under gode arbeidsforhold som gir lav eksponering for allergener i fremtiden.

2.2 Arbeid har betydning

Noe av det viktigste med denne boken, er å formidle at arbeid som frisør kan forårsake allergisykdom hos frisøren! Det er imidlertid viktig å vite at slike problemer finnes i andre yrker også.

Økt allergirisiko ved arbeid i frisørsalonger skyldes at noen av de stoffene som brukes der kan virke

allergiframkallende. Det finnes mange kjemiske produkter i dagens frisørsalonger, og de er satt sammen av flere stoffer. Noen av disse har dessverre en slik uheldige effekt at de gir allergi. Dette kan være tilfelle for fargestoffer, for stoffer til strukturuomforming, for blekemidler, for såper, for sjampo, for hårspray og for ”stylingsprodukter”. Stoffene kan komme i kontakt med frisørene både ved direkte hudkontakt og ved at de kommer ut i luften i salongen. Det er imidlertid ikke enestående for frisører at man utsettes for allergifremkallende stoffer på jobben. Dette kan skje på en rekke andre arbeidsplasser også. Noen eksempler vises i Tabell 2.1.

Arbeidsplass	Allergifremkallende
Birøkt	Insekter
Dyrestaller	Dyr
Dyrlegeklinikker	Dyr, legemidler
Fiskeoppdrett	Legemidler, antibiotika
Forskningsavdelinger	Dyr, planter
Frisørsalonger	Mange kjemiske stoffer
Gartnerier	Planter, insekter
Helsevesen	Legemidler, lateks
Landbruk	Dyr, planter, insekter
Sirkus	Dyr

Tabell 2.1 Eksempler på arbeidsplasser der det er allergifremkallende stoffer

Dette er viktig å vite. Dersom du for eksempel skal råde en frisørelev til å slutte på skolen fordi hun har blitt allergisk, er det viktig å fortelle henne at slike ting kan oppstå også i andre yrker. Hun bør for eksempel ikke begynne med gartnerutdanning.

2.3 Miljøet har betydning

Det finnes også faktorer i miljøet utenfor jobben som kan gi allergi. Matallergi er allerede nevnt i kapittel 1. Videre finnes det eksempler på at personer har utviklet allergi etter å ha bodd i hus med fukt-

skader. Dette skyldes at visse muggsopper trives i fuktige miljøer, og noen av disse kan være allergifremkallende. Planter og husdyr i hjemmet kan også ha betydning. Forskjellige andre forhold kan muligens også være viktige for utvikling av allergi, så som passiv røking, gjentatte luftveisinfeksjoner, for godt isolerte hus og generell luftforurensning. Hvor stor betydning disse siste forholdene har, vet vi ikke helt sikkert.

Allergiske plager som oppstår kan skyldes andre ting enn forhold i frisersalongen, derfor er det viktig at elever med slike problemer blir grundig undersøkt av lege, slik at den rette årsaken til plagene blir funnet.

2.4 Barn kan ”vokse allergien av seg”

Det finnes mange eksempler på at barn har vært mye plaget med allergi som barn, men at disse plagene har forsvunnet når de har blitt voksne. De kan ha hatt både høysnue og astma i stor grad, men så en dag er plagene blitt borte. Dette er et eksempel på at immunsystemet vårt kan endre seg. Vi vet lite om hvem som opplever slike forbedringer. Det som kan være viktig å huske er at selv om slike plager er forsvunnet, klassifiseres disse personene fortsatt som ”atopikere”, og har en høyere risiko for å utvikle nye allergier enn andre.

2.5 Hva er kryssallergi

Kryssallergi er et uttrykk som man hører i forbindelse med allergier. Kryssallergi betyr at når en person er allergisk mot et stoff, så kan en allergi raskt utvikles mot et annet – selv om det er noe man ikke har hatt kontakt med før. Som beskrevet i kapittel 1, utvikler en allergi seg vanligvis i to trinn. Først utsettes man

for et stoff, sensibiliseres som det kalles. Neste gang man utsettes for stoffet, kommer de allergiske plagene. Ved kryssallergier hopper man over trinnet med sensibilisering. Grunnen til at dette er mulig, er at dette gjelder stoffer som de ligner på hverandre. Immunsystemet i kroppen synes de ligner så mye at det tar feil. Slike kryssreaksjoner kan vi for eksempel ha når det gjelder dem som er allergiske mot kiwi. De kan også oppleve allergiske reaksjoner mot lateks (gummi), selv om de ikke har vært utsatt for lateks før. Dette fordi lateks og kiwi er stoffer som er temmelig like.

2.6 Stress og allergi

Er det slik at dersom man er stresset, så blir man mer allergisk? Dette er et såkalt ”godt spørsmål”. Det betyr at det ikke er så lett å svare på. Vi vet ikke nøyaktig svaret.

Det vi vet, er at hvis personer først har en allergi, og har vært i kontakt med noe de er allergiske mot, så kan symptomene på allergi vare lenger og være kraftigere under et allergianfall dersom denne personen er stresset.

Kapittel 3

Forekomst av allergi

Allergisk sykdom er vanlig i vårt samfunn. Men mange frisører har fått allergiske plager av jobben sin, og det er høyere forekomst av allergier i denne yrkesgruppen enn i andre yrker. Det er viktig at frisørlærere forstår at allergi forårsaket av forhold på jobben, er noe som kan forebygges.

3.1 Hvor mange er allergiske?

De fleste mennesker kjenner til allergi som et ord eller et begrep. Hvis man ikke selv har en allergi, er det nokså sannsynlig at man kjenner noen som har en slik plage. Allergier ser ut til å være økende, og noen har til og med kalt allergier "vår tids sykdom". Forskningen er ikke helt klar på dette punktet, da det kanskje også er slik at helsevesenet blitt flinkere til å stille allergidiagnoser enn tidligere. Det medfører at vi stiller diagnosen allergi hos flere enn tidligere.

3.2 Allergi blant barn

Astma og allergi er de hyppigste kroniske sykdommer hos barn i Norge, og rammer omtrent hvert fjerde barn. I 2005 ble det vist at hvert femte barn i Oslo hadde hatt astma før de fylte ti år, og hvert tiende barn hadde pågående astma. Halvparten av disse astmabarna hadde allergier.

De fleste barn med astma har milde symptomer, men omtrent 2-4 prosent får et alvorlig forløp av sykdommen. Dødeligheten av astma hos barn er heldigvis lav i Norge pga. gode astmamedisiner.

3.3 Allergi blant ungdom

En nylig utført studie av ungdom i Trøndelag (Young-HUNT-studien), viser at 26 prosent av ungdom har

symptomer fra øvre luftveier i form av tung pust eller piping i brystet.

34 prosent av disse ungdommene røkte. Når det gjelder plager med rennende nese, finner vi det hos 37 prosent. Det er sannsynlig at mye av disse plagene skyldes allergi, men det er vanskelig å si det sikkert.

Allergi er vanlig og forekommer hos 25-30 prosent av dagens ungdom.

3.4 Allergi blant voksne

Man regner med at allergi opptrer hos mer enn 40 prosent av befolkningen en eller flere ganger i løpet av livet. De fleste får milde symptomer som forsvinner lett. Alvorlige allergiplager finner vi hos 10-20 prosent av befolkningen.

3.5 Astma og allergi blant frisører

Det er vanskelig å si nøyaktig hvor mange som har utdannet seg til frisør som har utviklet astma og allergier som har med arbeidet å gjøre. Vi har ikke gode nok studier som belyser dette temaet fullstendig i Norge. Det vi kan fortelle er at uttrykket "frisør-astma" er noe som norske leger har brukt i mange år. En av grunnene til at det er vanskelig å få oversikt over dette problemet, er at dersom en frisør utvikler allergiske plager, så slutter vedkommende gjerne i arbeidet som frisør. Derfor er det vanskelig å undersøke riktig forekomst av slike sykdommer i denne yrkesgruppen. En norsk oppfølgingsstudie av 91 frisører har vist at i løpet av en periode på fem år, sluttet 30 prosent i yrket, og en tredjedel av disse igjen, anga astma og allergi som årsak.

Det finnes en del internasjonale studier av helse blant frisører. Disse viser varierende forekomst av astma og allergi. I eldre studier er det vist at så mange som 50 prosent av frisørene angis å få slike plager. Dette er langt mer enn i den vanlige befolkningen. Studiene ligger litt tilbake i tid, og vårt håp er at vi kan redusere dette problemet med forebyggende tiltak!

Mange frisører må slutte i jobben sin fordi de får astma og allergi av forhold i jobben. Dette er ikke nødvendig, slike plager kan forhindres!

3.6 Allergi blant frisørelever

En studie vi gjorde blant frisørelever i Hordaland og Trøndelag i 2006, viste at så mange som 27 prosent visste at de hadde en eller annen form for allergi da de begynte på frisørlinjen på skolen. Det betyr at denne elevgruppen er som ungdom flest i Norge når det gjelder forekomst av slik sykdom.

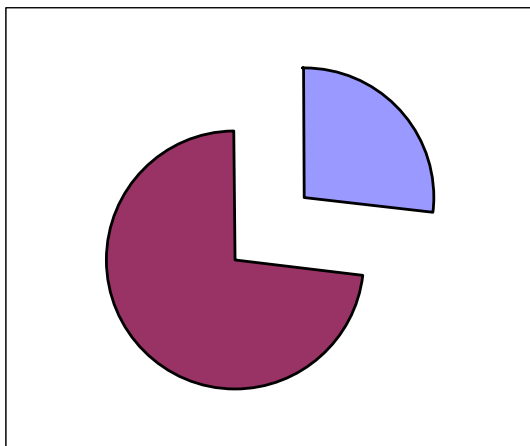


Fig.3.1 Forekomst av allergi blant norske frisørelever var 27 prosent i 2006.

I andre land er det også utført studier av helsen blant frisørelever. Disse har vist omtrent samme forekomst av allergi blant frisørelever som i figur 3.1. Et par av disse studiene har fulgt opp elevene og sett hvordan det har gått med dem. Mange slutter raskt i frisørjobben, og en Nederlandsk studie angir at 26 prosent sier at de slutter pga. astma- og allergiplager. Dette bør vi kunne forhindre med forebyggende tiltak!

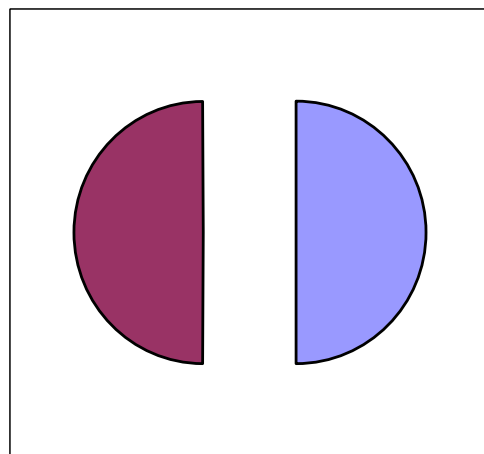


Fig.3.2 Utvikler forekomst av allergi blant frisørelever seg til 50 prosent pga. yrket? Det skulle ikke være nødvendig i våre dager.

3.7 Håndeksem hos frisører

Det er vel kjent at frisører er i en risikogruppe for å utvikle håndeksem. Dette både fordi de ofte har hendene i vann og fordi de arbeider med mange kjemiske stoffer. Mange frisører utvikler håndeksem, og en del av disse må slutte i arbeidet pga. dette. I kapittel 2 forklarte vi at eksem kan være både allergisk og ikke-allergisk. Når det gjelder frisører, forekommer begge typer eksem. Man antar at de yngste frisørene har overvekt av irritativt eksem, mens de eldre frisørene i større grad utvikler

allergisk eksem. Noen får eksem raskt, andre først etter mange år.

Det finnes egne studier av håndeksem hos frisørelever. Det er vist at mellom 25 og 40 prosent av disse elevene får håndeksem i løpet av læretiden. Studiene er ikke utført i Norge og ligger noen år tilbake i tid. Likevel er det grunn til å reagere kraftig på dette, det er veldig høye tall. Dette burde ikke kunne skje! Det er på tide å gjøre noe med dette.

Eldre studier har vist at 25-40 prosent av frisørelever får håndeksem allerede i læretiden! Dette kan forhindres i våre dager!

Det er absolutt mulig å redusere slike plager og sykdom hos frisører, ved bruk av forebyggende tiltak. Dette kan du lese mer om i andre kapitler i dette heftet.

3.8 Allergi kan vel behandles?

Det er riktig at allergiske plager kan behandles medisinsk slik at plagene reduseres. Den medisinske kunnskapen har utviklet seg en god del de senere årene, og dette har allergikere fått nytte godt av. Høysnueplager behandles for eksempel med antihistaminer eller beslektede medikamenter, enten som nesespray eller som tabletter. Det finnes en rekke forskjellige astmamedisiner som kan brukes. Det finnes også en form for "vaksinasjon" for allergikere. Det går ut på å få allergenet innsprøytet i små, små mengder over lang tid, slik at immunsystemet slutter å lage den allergiske reaksjonen.

Den viktigste behandlingen for en allergiker er imidlertid å unngå det vedkommende er allergisk mot. Det betyr for svært mange med yrkesallergi at de må slutte i arbeidet. Noen ganger kan man justere forholdene slik at man

kan unngå spesielle stoffer som gir allergi, men det går ikke alltid. Derfor er det viktig at man forsøker å forhindre at frisørallergi oppstår.

Allergier kan behandles med:

Nesedråper
Øyedråper
Tabletter
Astma spray
Allergivaksinering

Forebygging er det beste!

Kapittel 4

Veiledere og instruktørers rolle i forebygging av allergi blant frisørelever

4.1 Rollemodell

Ifølge Læringsplakaten i Læreplanverket for Kunnskapsløftet skal skolen bidra til at lærere og instruktører fremstår som tydelige ledere og som forbilder for barn og unge, skape forståelse for formålene med opplæringen og framstå som dyktige og engasjerte formidlere og veiledere.

Med tanke på forebygging av allergi blant frisørelever er veiledere og instruktørers holdning til for eksempel bruk av hansker, punktavsug og håndkrem særdeles viktig. Holdninger viser seg både i ord og handlinger, og frisørelevne registrerer hva veiledere og instruktører sier og gjør. Dersom det ikke er samsvar mellom det en sier og det en gjør, er det ens handlinger som veier tyngst og som blir lagt mest merke til.

4.2 Undervisning om arbeidsmiljø og helse

Hovedoppgaven til veiledere og instruktører er å undervise, blant annet om arbeidsmiljø og helse som angår frisører. Vi foreslår at det fokuseres spesielt på å forhindre allergier i denne undervisningen, og videre i heftet skal vi vise hvordan dette gjøres.

Det er viktig å ta opp temaet på en måte som engasjerer mest mulig. Elevene kan få små prosjektoppgaver for å oppnå dette. Det kan for eksempel være nyttig for dem å gå ut i frisørsalongene og evaluere bruk av hansker, bruk av punktavsug, bruk av håndkrem og rutiner for hårvask.

4.3 Er jeg et godt eksempel for elevene mine?

Test deg nå idag!

1. Bruker jeg alltid hansker når jeg vasker håret til en kunde?
Ja/Nei
2. Bruke jeg alltid hansker når jeg farger håret til en kunde?
Ja/Nei
3. Bruker jeg alltid hansker når jeg utfører strukturomforming hos en kunde?
Ja/Nei
4. Bruker jeg alltid punktavsug når jeg utfører kjemisk hårbehandling?
Ja/Nei
5. Sjekker jeg innholdet i håndkremen jeg kjøper, om den har god kvalitet og beskytter huden godt?
Ja/Nei
6. Bruker jeg alltid såpe med pH-verdi på 5-5.5?
Ja/Nei
7. Bruker jeg alltid håndkrem om morgenen før jobb?
Ja/nei
8. Bruker jeg alltid håndkrem før jeg går hjem etter arbeidet?
Ja/Nei
9. Er jeg ikke-røker?
Ja/Nei
10. Trener jeg regelmessig?
Ja/Nei

Vurdering:

Ja=1 poeng, Nei=0 poeng

8-10 poeng: Du er et strålende eksempel for elevene dine, en god veileder.
5-7 poeng: Du er oftest et godt eksempel for elevene dine, men du kan bli bedre!
< 4 poeng: Dette er ikke bra! Du må bedre vanene dine for å bli et godt eksempel for elevene dine.

Test deg om igjen om 3 måneder!

Kapittel 5

Eksempler på hvordan risiko for allergi kan reduseres når man jobber som frisør

Tidligere kapitler har forklart at arbeid som frisør kan gi risiko for utvikling av allergi, dersom man er disponert for dette. I det daglige liv som frisør er det viktig å være oppmerksom på små og store ting som øker risikoen for allergiutvikling. Vet man om slike forhold, kan man ta forhåndsregler slik at risikoen reduseres.

I dette kapitlet viser vi en rekke bilder som illustrerer forhold vi synes frisører bør være oppmerksomme på.

5.1 Orden

Kjemiske stoffer kan være allergiframkallende, og vi bør i størst mulig grad unngå søl på huden eller innånding av disse. Rot kan fort føre til at tuber lekker og korker faller av. Slik kan frisørene lett få kjemikaliesøl på huden, og puste inn stoffene. Da blir man ekstra utsatt for de kjemiske stoffene. Med ryddige skap og hyller unngår man dette.



Fig. 5.1 Det skal ikke se slik ut på benken i frisørsalongen, da får man fort kjemiske stoffer på huden, og stoffene kan også komme ut i luften og bli pustet inn.



Fig. 5.2 Gode frisørsalonger har orden i fargetubene og boksene sine, slik som her.

5.2 Kontroll på saksene

Frisørens beste venn er antagelig saksen! Noen personer utvikler nikkelallergi. De fleste sakser inneholder nikkel. Det kan være klokt for frisører å bruke nikkelfrie sakser. Dersom en frisør er allergisk mot noe annet, er nikkelfrie sakser absolutt å anbefale. Er man først allergisk mot noe, kan en annen allergi lettere utvikles. En nikkelfri saks kan være en god investering.

Mange frisører klipper seg selv i hånden fra tid til annen. Det skjer særlig mellom de to fingrene som holder håret når man klipper. Sårene er sjelden store og alvorlige. Likevel må dette unngås mest mulig. Små sår av denne typen kan være en inngangsport for kjemiske stoffer, og fremme allergi. Sakser som ikke er så spisse ytterst reduserer dette problemet.

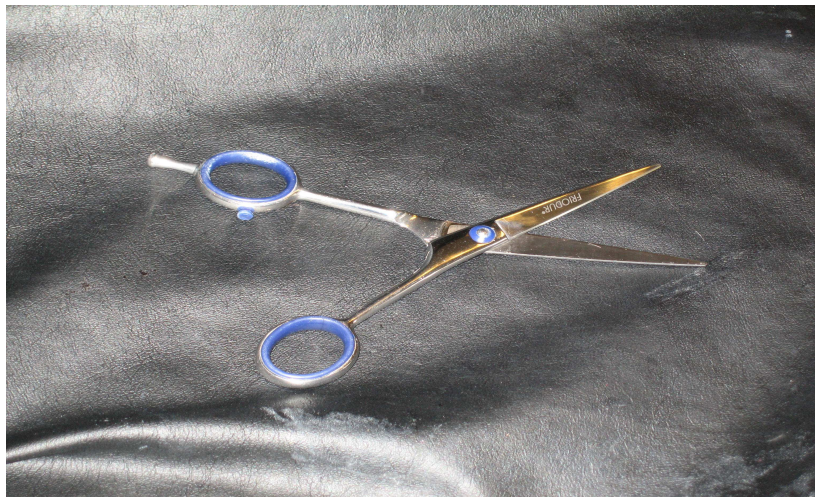


Fig. 5.3 Det er smart å ha sakser som ikke er altfor spisse, slik som denne. Da er risikoen mindre for at frisøren klipper seg i hånden.

5.3 Hårvask

Det er vist en klar sammenheng mellom arbeid med hårvask av kunder (vått arbeid) og håndeksem. Det beste er at man unngår kontinuerlig hårvask av kunder, men skifter mellom forskjellige jobber. Dersom man må vaske hår i timevis, skal hansker brukes for å beskytte huden.



Fig. 5.4 Når man vasker kundenes hår, blir hendene svært utsatt for vann og sjampo, slik man ser her.



Fig. 5.5 Hårvask kan fint utføres med hansker på. Da beskytter man huden på hendene.



Fig. 5.6 Husk spesielt å bruke hansker når du skyller håret til en som har hatt kjemiske stoffer i håret. Her mangler hanskene!!

5.4 Hender og ringer

Frisører på jobb skal ikke ha på ring. Dersom man bruker ring og vasker hår, kan såperester lett bli liggende under ringen. Dersom man håndterer kjemikalier, kan slike stoffer også fort bli liggende her. Kjemikalier og såperester kan etter en stund irritere huden og skade den.



Fig. 5.7 Her ser man en kraftig irritasjon av huden kun på ringfingeren, der en ring har sittet. Slike reaksjoner kan komme dersom man beholder ringen på under hårvask av kunder.



Fig. 5.8 Når man klipper i vått hår, blir frisørens fingre som holder håret oppe særlig utsatt for fuktighet. Håret skjærer seg lett gjennom huden, og dette kan hos noen være startstedet for håndeksem. Derfor er det viktig å tørke hendene godt når man kan, samt å bruke håndkrem regelmessig for å styrke huden. Og ringen bør tas av!



Fig. 5.9 Her er hånden til en frisørlærling som har fått eksem på pekefinger og langfinger. Dette var starten på et kraftig eksem som medførte at hun senere sluttet som frisør. Slikt må unngås!

5.5 Kjemiske hårbehandlinger

Det er vist at å utføre strukturomforming uten å bruke hansker, også lett gir håndeksem. Mange av oljene som brukes ved strukturomforming inneholder irritative stoffer som lett kan skade huden. Det samme er tilfelle for mange fargestoffer. Bruk av hansker under hårbehandlinger der man bruker kjemiske stoffer, er nødvendig for å unngå å utvikle plager.



Fig. 5.10 Det er viktig å bruke hansker for å beskytte hendene mot kjemiske stoffer når man jobber som frisør. Her forberedes skimring av håret til en kunde – helt korrekt, med hansker på.



Fig. 5.11 Her utføres skimring, og hanskene er på slik de skal, for å beskytte hendene til frisøren.



Fig. 5.12 Her avbildes tre hansketyper som er egnet til bruk i frisørsalonger. Fra venstre: Vinylhanske, polyetylenhanske og nitrilhanske.

5.6 Tørk godt mellom fingrene

En frisør vil av mange grunner vaske hendene ofte. For å unngå økt risiko for eksem, bør frisøren tørke hendene nøye etter vask, og være nøye med områdene mellom fingrene. Dersom fuktighet blir liggende her, kan det irritere huden og skade denne.



Fig. 5.13 Husk å tørke godt mellom fingrene, det beskytter huden.

5.7 Bruk punktavsug

Frisørsalonger skal helst ha punktavsug. Dette skal benyttes når man blander blekepulver eller farger, slik at man ikke puster inn disse stoffene. Punktavsug bør også brukes når man utfører strukturomforming.



Fig. 5.14 Punktavsug bør brukes når det påføres kjemiske stoffer i håret til kunden.

5.8 Blandeplass

Det er gunstig å ha en egen blandeplass for kjemiske stoffer, med avtrekk som hindrer at man puster inn stoffene. Dette forhindrer at frisøren puster inn skadelige stoffer som kan gi luftveisplager. En slik blandeplass forhindrer også at stoffene kommer ut i lokalet der kundene sitter.



Fig. 5.15 Her blandes blekepulver på en blandeplass. Hanskene er på, det beskytter frisørens hud på hendene.

5.9 Hårspray pustes også inn

Hårspray er fint fordelte partikler, og pustes lett inn. Disse stoffene kan også være skadelige for helsen.

Bruk av punktavsug kan være en løsning for å redusere mengden som kommer ut i luften i salongen når man sprayer. Videre er det viktig at salongen har en god allmennventilasjon, slik at partikler av denne typen forsvinner raskt.



Fig. 5.16 Hårspray gir partikler i luften. Dette er en forurensing som kan gi luftveisplager hos frisørene. Derfor er god ventilasjon viktig i salongen. Da fjernes partiklene raskt.

5.10 Kartlegging

Kjemiske stoffer og partikler i luften rundt oss kan måles. Det gjøres med faghjelp fra f.eks. bedriftshelsetjenesten. Da kan frisøren bære et måleapparat som registrerer stoffene i løpet av dagen, så man kan finne mengden man utsettes for. Det finnes regler for hvor mye forurensing som er tillatt på en arbeidsplass.



Fig. 5.17 Frisør som bærer et måleinstrument som kan måle forurensing i luft.

Kapittel 6

Aktuelle bestemmelser for HMS-arbeidet i frisørsalonger

Arbeidslivet reguleres av en rekke bestemmelser i form av lover, forskrifter og veiledninger. Lover er vanligvis generelle mens forskrifter og veiledninger er mer detaljerte og praktiske. Nedenfor følger et utvalg bestemmelser som er aktuelle for arbeid i frisørsalonger.

6.1. Lover og regler

En fullstendig oversikt over gjeldende bestemmelser finnes både på Arbeidstilsynets hjemmesider og på nettsiden Lovdata. Videre er nettsiden Regelhjelp en veiviser til regelverk for virksomheter, der en kan finne Arbeidsmiljøloven og tilhørende forskrifter for frisørbransjen.

6.1.1 Arbeidsmiljøloven

I Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern (Arbeidsmiljøloven) kan en bl.a. lese om de krav loven stiller til ulike aspekter ved arbeidsmiljøet, som for eksempel psykososiale forhold, tilrettelegging og medvirkning, fysiske forhold og kjemisk helsefare. Videre kan en lese om hvordan ansvarsforholdene er fordelt mellom ulike aktører i bedriften.

6.1.1.1 Forskrifter til Arbeidsmiljøloven

Arbeidsmiljøloven har mange "forskrifter". Disse er en utdyping av hva loven egentlig sier, og hjelper oss til å forstå loven bedre. Vi har her omtalt de forskriftene som er mest aktuelle for frisørsalonger.

a) Systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheten (Internkontrollforskriften)

Internkontrollforskriften omhandler ansvar for og gjennomføring av et systematisk arbeid med helse, miljø og sikkerhet (HMS) på arbeidsplassen. Det er arbeidsgiver som har ansvar for at arbeidsmiljøet blir regelmessig og systematisk kartlagt og risikovurdert, samt at det blir utarbeidet handlingsplaner. Forskriften krever bred medvirkning fra arbeidstakerne.

b) Verneombud og arbeidsmiljøutvalg

Forskriften omhandler valg av verneombud, verneombudenes funksjonstid, deres oppgaver, hovedverneombud, valg av arbeidsmiljøutvalg (AMU) og utvalgets oppgaver og funksjonstid, samt krav til opplæring av verneombud og medlemmer i AMU m.m.

c) Arbeidsplasser og arbeidslokaler

Forskriften omhandler bl.a. krav til utforming og innredning, lys, klima, ventilasjon, støy, atkomstveier, dører og porter, dagslys, utsyn og rømningsveier. Den omhandler også krav til personalrom, garderober, vaskerom, toalett og spiserom samt arbeidsplasser utendørs.

d) Forplantningsskader og arbeidsmiljø

Forskriftens formål er å beskytte arbeidstakerne mot forplantningsskader, samt risiko for slike skader, som følge av påvirkninger i arbeidsmiljøet. Eksempler på forplantningsskade er at forhold på arbeidsplassen forårsaker en abort eller at den ansatte føder et misdannet barn.

Forskriften omhandler arbeidsgivers ansvar for vurdering av risiko for forplantningsskade hos arbeidstakerne, samt eventuell iverksetting av nødvendige verne- og sikkerhetstiltak. Videre har forskriften bestemmelser om omplassering av arbeidstakere på bakgrunn av risiko for forplantningsskade.

Forskriften kan være aktuell for frisører pga. mulige skadevirkninger av visse kjemiske stoffer. Ut fra hva vi vet i dag, kan gravide arbeide som frisører uten å utsette seg selv eller fosteret for skade. Betingelsen er at ventilasjonen er god på arbeidsplassen, og at det er gode rutiner for hanskebruk, slik at man unngår kontakt med de kjemiske stoffene. Dette er forhold som må vurderes når en frisør blir gravid.

e) Vern mot eksponering for kjemiske stoffer på arbeidsplassen (Kjemikalieforskriften)

Forskriften skal sikre at arbeidstakers sikkerhet og helse beskyttes mot fare som kan oppstå på grunn av kjemikalier på arbeidsplassen, og inneholder blant annet bestemmelser om vurdering av risiko for helseskade ved bruk av ulike stoffer, informasjon og opplæring, håndtering og oppbevaring av kjemikalier og merkeplikt. Med merkeplikt menes faresymboler eller advarselssetninger, for eksempel om stoffet er helsefarlig, etsende, brannfarlig m.m.

Kjemikalieforskriften gjelder f.eks. for isopropanol som brukes av mange som desinfeksjonsmiddel i frisørsalongen. Relativt få av de kjemiske stoffene som brukes i en frisørsalong defineres inn under denne forskriften. Dette skyldes at de fleste stoffene faller inn under Kosmetikkloven.

6.1.1.2 Veiledninger til Arbeidsmiljøloven

Arbeidsmiljøloven har også en rekke ”veiledninger”. Disse gir detaljert informasjon om hvordan man best kan oppfylle loven, og har mange praktiske tips. Vi nevner her tre viktige veiledninger i forhold til forebygging av allergi.

a) Klima og luftkvalitet på arbeidsplassen

Arbeidstilsynet har valgt å ikke gi egne forskrifter om inneklimate og luftkvalitet, men isteden denne veiledningen. Dette skyldes ikke at slike forhold tillegges liten vekt, men at det er så mange faktorer som spiller inn at et helt strikt regelverk på enkeltfaktorene virker lite hensiktsmessig. Veiledningen omhandler blant annet luftkvalitet, byggematerialer, ventilasjon, og inneklimate.

Det finnes derfor ikke en egen forskrift med spesifikke krav til ventilasjon eller punktavsug i frisørsalonger. Det er heller ingen andre bransjer som har egen forskrift om slike ting. Det som gjelder, er de generelle krav til luftkvalitet og inneklimate på arbeidsplasser. Her stilles krav til at ventilasjon og avsug etc. er tilpasset de forurensende aktiviteter som foregår, slik at forurensningene fanges opp. Det betyr i praksis at når Arbeidstilsynets inspektører går ut og vurderer arbeidsmiljøet i en frisørsalong, så har de rett til å gi pålegg om utbedring av ventilasjon eller installasjon av punktavsug, dersom de mener at dette må til for å få forurensningsnivået ned på et forsvarlig nivå.

b) Organisering og tilrettelegging av arbeidet

Veiledningen omhandler blant annet tilrettelegging som en del av det systematiske HMS-arbeidet - herunder

kartlegging av organisatoriske forhold, risikovurdering, medvirkning, og roller i HMS-arbeidet. Videre omhandles organisering av arbeidet, arbeidspress, konflikter, mobbing og vold. Organisering av arbeidet i frisørsalonger kan bl.a. innebære å la hårvask gå på omgang mellom frisørene slik at ikke de samme personene må utføre dette arbeidet hver gang.

c) *Veiledning til kjemikalieforskriften*
Veiledningen omhandler hvordan Kjemikalieforskriften kan følges i praksis.

6.1.1.3 Spesielt for frisørbransjen

Inneklima. Veiledningsbrosjyre om ventilasjon i frisørsalonger.

Brosjyren ble utarbeidet med bakgrunn i Arbeidstilsynets kampanje overfor frisørbransjen i 2004-2005.

6.1.2 Kosmetikkloven

Lov om kosmetikk og kroppspfleieprodukt ("Kosmetikkloven") har som formål at kosmetikk, kroppspfleieprodukter og lignende er helsemessig sikre for mennesker.

6.1.2.1 Forskrift til

Kosmetikkloven

Kosmetikkforskriften krever blant annet at alle kosmetiske produkter - som for eksempel frisørprodukter til yrkesbruk - skal ha en fullstendig liste over alle ingredienser.

6.1.3 Røykeloven

Lov om vern mot tobakkskader (Røykeloven) har som formål å begrense de helseskader som bruk av tobakk medfører, og har blant annet bestemmelser om reklameforbud, påbud om helsefaremerking på tobakksvarer og aldersgrense på 18 år for kjøp av tobakk.

Fra 1988 kom det bestemmelser om at luften skal være røykfri i lokaler og transportmidler der allmennheten har adgang. Røykelovens bestemmelser om røykfrie møterom og arbeidslokaler hvor to eller flere personer er samlet, innebærer at det er forbud mot å røyke inne i frisørsalonger.

6.2 Ulike aktører i HMS-arbeidet

I følge Arbeidsmiljøloven er det *arbeidsgiver* som har det overordnede ansvaret for HMS-arbeidet, mens *arbeidstakerne* skal samarbeide og medvirke til at arbeidsmiljøet blir godt ivaretatt. Videre er *verneombudet* en viktig samarbeidspartner. Verneombudet er en arbeidstaker som velges av og blant arbeidstakere til å være deres tillitsvalgt i HMS-saker. Også frisørsalonger skal ha verneombud.

I virksomheter med mer enn 10 ansatte skal det velges verneombud. Dersom det er færre enn 10 ansatte kan arbeidsgiver og arbeidstakere skriftlig avtale en annen Ordning, forutsatt at vernespørsmål blir ivaretatt på en tilfredsstillende måte, for eksempel gjennom at tillitsvalgte fungerer som verneombud.

Verneombudet må gjennomgå kurs i HMS og får dermed både teoretisk og praktisk kunnskap om hvordan HMS-arbeid kan drives.

Verneombudet velges for 2 år om gangen og har et selvstendig ansvar i å være pådriver for HMS-arbeidet. Verneombudet skal blant annet se til at arbeidet blir utført på en slik måte at hensynet til arbeidstakernes sikkerhet, helse og velferd er ivaretatt i samsvar med bestemmelsene i Arbeidsmiljøloven, for eksempel at arbeidsprosesser ikke utsetter arbeidstakere for fare, at arbeidstakere får den opplæringen de trenger og at personlig verneutstyr er tilgjengelig. I frisørsalonger kan dette innebære å se til at det er god tilgang på hansker og at ventilasjonen fungerer tilfredsstillende. Videre skal verneombudet tas med på råd under planlegging og gjennomføring av tiltak som har betydning for arbeidsmiljøet.

Bedrifter med mer enn 50 ansatte skal ha et *Arbeidsmiljøutvalg* (AMU) som skal bestå av like mange representanter fra arbeidsgiver- som fra arbeidstakersiden. Blant AMU's oppgaver er å behandle ulike spørsmål og planer som har betydning for arbeidsmiljøet, som for eksempel opplæring og informasjon, rasjonaliseringstiltak, ombygging og kartlegginger. Videre skal AMU gjennomgå rapporter om ulykker og sykdom som kan skyldes arbeidsmiljøet.

Arbeidstilsynet har som oppgave å føre tilsyn med at bedrifter følger Arbeidsmiljølovens krav. Hovedkontoret, Direktoratet for arbeidstilsynet, er lokalisert i Trondheim. Videre er landet delt inn i syv regioner med tilhørende tilsynskontor. Arbeidstilsynet driver en utstrakt informasjonsvirksomhet og gjennomfører kampanjer rettet mot ulike bransjer. I 2004-2005 ble det avholdt en

kampanje for frisørbransjen, som resulterte i utarbeidelsen av heftet "Inneklima. Veiledningsbrosjyre om ventilasjon i frisørsalonger".

Enkelte bransjer har et tøffere arbeidsmiljø enn andre, med større risiko for sykdommer og skader. Disse bransjene er pålagt å knytte seg til en godkjent *bedriftshelsetjenesteordning*. Fra 1. januar 2010 blir det innført krav om bedriftshelsetjeneste for frisørbransjen, som innebærer at frisørsalonger må knytte seg til en bedriftshelsetjeneste som er godkjent av Arbeidstilsynet. Bedriftshelsetjenesten har kompetanse på arbeidsmiljø og har som oppgave å bistå bedrifter i det forebyggende arbeidet, og bidra til å skape trygge og sunne arbeidsforhold. En bedriftshelsetjeneste er sammensatt av flere fagpersoner, som for eksempel lege, sykepleier, fysioterapeut og yrkeshygieniker, med kunnskap om sammenhenger mellom arbeid og helse. Bedriftshelsetjenester kan være organisert som egenordning eller fellesordning. Større bedrifter kan ha en egenordning, der bedriftshelsetjenestens personale er ansatt i bedriften og bistår i det interne arbeidsmiljøarbeidet. I fellesordninger har bedriftshelsetjenesten samarbeidskontrakter med flere bedrifter. Fagsekretariatet for bedriftshelsetjenesten ved Statens arbeidsmiljøinstitutt har en oversikt over de fleste bedriftshelsetjenester i Norge. Dette kan være en hjelp når frisørsalonger skal knytte seg til en bedriftshelsetjeneste.

Fra 1. januar 2010 skal alle frisørsalonger ha tilknyttet seg en bedriftshelsetjeneste.

Kapittel 7

Arbeidsmiljø generelt, og forebygging av allergi blant frisører spesielt

Vi hører ofte at arbeidsmiljøet er viktig for at vi skal ha det bra på jobben. Men hva er egentlig et arbeidsmiljø? Hva kan vi gjøre for å få et godt arbeidsmiljø og hvordan gjør vi dette i praksis i en frisørsalong? Under dette punktet har vi valgt å se på arbeidsmiljøet som en helhet, og ikke bare med fokus på allergiproblematikk.

Med forebyggende helsearbeid menes å være føre var og hindre at plager, sykdom og skader oppstår. Forebygging av allergi blant frisører består i å ha spesielt fokus på luftveisplager og håndeksem. Dette kapittelet forteller hvordan.

7.1 Hva er et arbeidsmiljø?

Et arbeidsmiljø består av flere ulike faktorer som kan påvirke arbeidstakernes hverdag og helse. *Psykososiale forhold* blir ofte omtalt som trivsel, og dreier seg om samarbeid, kommunikasjon, sosialt fellesskap, ros og ris og konflikthåndtering, ledelse m.m.

Uavhengig av hvilket arbeid en har, er det mellommenneskelige samspillet svært viktig, fordi det påvirker både trivsel og helse.

Organisatoriske forhold dreier seg blant annet om hvordan arbeidsoppgavene blir fordelt og organisert. Et eksempel fra frisørsalonger er hvordan en fordeler arbeidet med å vaske og skylle håret til kundene.

Ergonomi omhandler arbeidsstillinger, tunge løft og utforming av arbeidsplassene. For frisører vil det for eksempel være viktig å kunne heve og

senke både kundens stol og egen arbeidsstol, slik at en ikke belaster kroppen på en uheldig måte.

Videre spiller *fysiske og kjemiske* faktorer inn. På arbeidsplasser generelt og i frisørsalonger spesielt er det viktig med god allmennventilasjon, i og med at arbeidet innebærer bruk av kjemikalier som hårspray, blekemidler, permanenter m.m. Det er krav om installasjon av mekanisk avsug over blandeplasser og det blir anbefalt å bruke punktavsug. En kan si at summen av psykososiale, organisatoriske, ergonomiske, fysiske og kjemiske forhold virker inn på arbeidstakeres jobbutførelse, arbeidslyst, trivsel og helse.

7.1.1 Helse, miljø og sikkerhet

Helse, miljø og sikkerhet (HMS) er blitt et innarbeidet begrep i arbeidsmiljøsammenheng og står for helse, miljø og sikkerhet på arbeidsplassen. Målet for alt HMS-arbeid er at ingen skal bli syke eller skadet på grunn av jobben. Derfor er det viktig å være føre var og lage gode rutiner for å forebygge plager, sykdom og skader, slik norsk lovgivning for øvrig krever.

7.2 Praktisk HMS-arbeid

For å få en oversikt over de ulike faktorene som kan ha innvirkning på helse, miljø og sikkerhet, krever lovverket regelmessige og systematiske kartlegginger av arbeidsmiljøet.

Kartlegginger der de ansattes oppfatninger og vurderinger blir vektlagt, vil være viktig for å kunne utvikle og vedlikeholde helse, trivsel, motivasjon, engasjement og yteevne. Kartleggingene er en grundig gjennomgang av hva som kan forårsake plager, sykdom eller skade på

arbeidsplassen, slik at en kan vurdere om det er tatt tilstrekkelige forholdsregler eller om det bør gjøres mer for å forebygge. En skal kunne dokumentere at kartleggingen er blitt gjennomført og at det er iverksatt forbedringer der dette har vist seg å være nødvendig.

Kartleggingen kan være alt fra å finne ut hvordan arbeidstakere trives og samarbeider, til undersøkelser av ergonomiske og fysiske forhold, som tilrettelegging av arbeidsplassen, kjemikaliehåndtering m.m. Det er arbeidsgiver som skal sørge for at kartleggingen blir gjennomført, mens arbeidstakerne og verneombudet skal delta aktivt i dette arbeidet.

7.2.1 Hvordan skal en kartlegge?

Fysiske arbeidsmiljøfaktorer kan kartlegges ved hjelp av en *vernerunde*, også kalt *HMS-runde*. I en frisørsalong kan dette innebære en systematisk gjennomgang av lokalet der en for eksempel ser på de ulike arbeidsstasjonene, om nødvendig utstyr er tilgjengelig, om punktavsugget virker slik at skal, videre om avtrekket i blandeskapet virker og om belysningen i salongen er god nok. Til dokumentasjon av kartleggingen kan en bruke en sjekkliste eller et skjema der en noterer hva en har sett på, om det er tilfredsstillende eller om det må gjøres utbedringer, og evt. hvilke. Dersom tiltak må iverksettes må en notere hvem som har ansvaret for at dette blir gjort, samt sette en tidsfrist for når forbedringen skal være gjennomført. På vernerunden deltar leder og verneombud, mens arbeidstakerne vil kunne gi god informasjon og svar på spørsmål.

Ergonomiske forhold kan kartlegges ved at en ser spesielt på frisørenes arbeidsstillinger, hvorvidt stolene lar seg regulere slik at en får utført arbeidet uten at dette medfører belastninger på kroppen og hva slags sko som blir brukt. Det er viktig å venne seg til å tilpasse stolen til enhver ny kunde, slik at frisøren i så stor grad som mulig slipper å arbeide med armene unødvendig løftet. I og med at frisører i stor grad har stående og gående arbeid, er det viktig å bruke sko med demping som gir god støtte. Dette gir mindre belastning på rygg og ben enn det høyhælte sko gir.

Frisører bruker ulike typer *kjemikalier* i sitt arbeid, så som sjampoer, farge- og blekemidler, permanenter, hårsprayer m.m.

Kartlegging av kjemikalier i frisørsalonger kan innebære en gjennomgang og vurdering av de ulike produktene som blir brukt, spesielt med henblikk på allergi- og kreftfremkallende stoffer. Det kan være hensiktsmessig å kontakte leverandører og produsenter for sammen å komme fram til innkjøp av stoffer som ikke er helseskadelige. Dette kan være en vanskelig oppgave, og det vil være naturlig å be om hjelp fra bedriftshelsetjenesten til dette.

Det er også mulig å måle mengden av kjemiske stoffer i luften. Vi har normer for hvor mye vi skal ha av slike stoffer i luften der vi arbeider. Det er ikke vanlig å utføre slike målinger i frisørsalonger, da disse har svært mange kjemiske stoffer som er vanskelige å måle, og de fleste finnes i lave konsentrasjoner. Målinger kan utføres der det er spesielle problemer med spesielle stoffer. Slike målinger er en spesialistoppgave, og bedriftshelsetjenesten kan hjelpe med dette hvis det blir aktuelt.

Det frisørene kan klare selv, er å vurdere egne rutiner for oppbevaring av stoffer, orden i kjemikaliesskapet, samt rutiner for bruk av hansker, håndkremer og punktavsug.

Kartlegging av *psykososiale forhold* på arbeidsplassen kan gjøres på flere måter. En viktig forutsetning for å kunne ta opp trivselsmessige spørsmål er at arbeidsmiljøet er preget av åpenhet og dialog og at den enkelte føler seg trygg. Medarbeidersamtaler er en anledning for den enkelte arbeidstaker å fokusere på viktige spørsmål i egen arbeidssituasjon og å avklare forventninger fra nærmeste leder. I avdelingsmøter eller gruppemøter kan trivselsmessige forhold ha en fast plass på agendaen.

For øvrig vil det være nyttig å kartlegge hvordan arbeidet blir organisert. Med *organisering av arbeidet* menes hvordan arbeidsdagen blir lagt opp og hvordan arbeidet blir fordelt. Det er for eksempel uheldig dersom de samme personene står for det meste av hårvasken i frisørsalongen, fordi vått arbeid ikke er bra for huden (se pkt 7.5 Vann). Det kan være hensiktsmessig med en gjennomgang av rutinene for å vurdere om det er andre måter å gjennomføre arbeidet på.

Vi har laget et forslag til sjekklister som kan brukes på en vernerunde i en frisørsalong, se "Vernerundeskjema" til slutt i dette kapittelet.

7.3 Valg av kjemiske stoffer

I forebyggende helsearbeid der man vurderer arbeid med kjemiske stoffer, er substitusjon et viktig begrep. Substitusjon betyr at man bytter ut noe. I denne sammenheng menes at man bytter ut et skadelig kjemisk stoff med et

stoff som er mindre farlig. Slike vurderinger bør man gjøre jevnlig på alle arbeidsplasser der man bruker kjemiske stoffer.

Dersom man kan velge å bruke stoffer som er uskadelige, er det stor fordel. Å velge riktige stoffer er imidlertid ofte svært vanskelig, og krever høy kunnskap om kjemi. I en tilfeldig frisørsalong vi besøkte, undersøkte vi for eksempel stoffene i en hårfarge. Innholdet er gjengitt i tabell 7.1.

Vann
Cetarylalkohol
Ammoniumhydroxid
Stearamide MEA
Covamide MEA
Sodium Cetaryl Sulfat
Sodium Sulfite
Propylene Glycol
Sodium Lauryl Sulfat
Tetrasodium EDTA
Propylene Glycol Stereate SE
Panthenol
Asorbic acid
Ammoniumklorid
Alkoholholdenat.
Silica
Polysilicone-9
Ubiquinone
Parfyme
Resorcinol
5-Diamine Sulfat
2,4 Diaminophenoxyetanol HCl
m-Amino-phenol
2,5,6 Triamino-4-Pyrimidinol Sulfat

Tabell 7.1 Liste over stoffer i én hårfarge i én frisørsalong

Det er ikke lett for en frisør å vurdere alle disse stoffene, for derfor å kunne vurdere om denne fargen er god eller mindre god med tanke på helsa. Skal dette gjøres skikkelig, må frisøren ha hjelp av fagpersoner. Ved innføring

av bedriftshelsetjeneste for frisørsalonger, vil yrkeshygieniker i bedriftshelsetjenesten kunne hjelpe med dette. De kan videre hjelpe til med å måle forurensning i luft og bistå ved vurdering av behov for ventilasjon.

Vi gir likevel noen tips og kort informasjon om noen stoffer man bør unngå, eller bruke med forsiktighet. Det minnes om at ikke alle blir allergiske selv om de jobber med slike stoffer. Hvis man beskytter seg med god ventilasjon og hansker kan det gå helt fint likevel. Men hvis slike stoffer kan unngås, er det selvsagt det beste.

Akrylater

Akrylater er en stor gruppe stoffer. Disse er komponenter i plast. I frisørsalonger kan de finnes som komponenter i styling produkter. De kan være kraftig allergifremkallende.

Formaldehyd

Formaldehyd er det samme som formalin. Dette er et kjemisk stoff som kan forekomme i desinfeksjonsmidler. Stoffet er allergifremkallende og kreftfremkallende, og bør absolutt unngås.

Lateks

Lateks er en form for gummi som for eksempel finnes i enkelte hansker. Lateks er svært allergifremkallende, og det anbefales sterkt å unngå bruk av slike hansker.

Nikkel

Dette er det vanligste allergenet i Norge. Grunnen til dette, er at mange bruker uekte smykker når man har hull i ørene. Dersom smykkene inneholder nikkel,

kommer nikkel i nær kontakt med blodet i øreflippen, og allergi kan utvikles. Nikkel finnes i sakser, og det anbefales sterkt å bruke nikkelfrie sakser i frisørsalonger.

Parabener

Mange såper og sjampoer inneholder parabener. Disse er allergifremkallende og bør unngås. Det finnes alternativer som ikke inneholder parabener.

Parfumer

Parfumer er sammensatt av mange forskjellige stoffer, og mange av disse er allergifremkallende. Det anbefales å bruke sjampo og stoffer som ikke inneholder parfyme.

Resorcinol

Dette stoffet virker desinfiserende og forekommer i mange kjemiske stoffer. Resorcinol er allergifremkallende.

Toluendiamin, parafenylendiamin

Diaminer er stoffer som ofte finnes i noen hårfarger. De er meget allergifremkallende og bør unngås.

7.4 Ventilasjon

I frisørsalonger brukes hårpleieprodukter i form av hårspray, hårfarger, blekemidler m.m. Produktene blander seg med luften i lokalet, føres rundt i frisørsalongen og pustes inn av de som oppholder seg der. Hvilke krav stilles til ventilasjon i en frisørsalong?

7.4.1 Inneklima

Den luften som vi puster inn innendørs, består av frisk luft utenfra pluss et mangfold av forurensninger som kan komme fra produkter som blir brukt i lokalet, støv, møbler, tepper m.m. Inneklimaet kan oppleves som godt, med tilstrekkelig utlufting og en

romtemperatur som er tilpasset aktivitetene, eller det kan oppleves som dårlig, gjerne beskrevet som tung luft. De vanligste symptomene på dårlig inneklima er:

- slimhinneirritasjon i øyne, nese, hals
- hyppige luftveisinfeksjoner
- tørrhet, kløe, eksem i huden, særlig i ansiktet og på hendene
- unormal trøtthet, hodepine, allmenn uopplagthet

Det vil være store individuelle variasjoner i følsomhet. Allergikere og andre med overfølsomhet i slimhinnene reagerer oftere enn andre.

7.4.2 Ventilasjon i frisørsalonger

Prinsippet for all ventilasjon er at forurensset eller brukt luft fjernes og erstattes med frisk luft.

Arbeidsmiljøloven § 4-4 setter krav om at arbeidsplassen er utformet slik at arbeidstakerne er sikret et fullt forsvarlig inneklima med luft fri for helseskadelige, sjenerende eller belastende forurensninger.

Arbeidstilsynets veiledning "Klima og luftkvalitet på arbeidsplassen" (se kap. 6) setter normverdier for allmennventilasjon i arbeidslokaler, det vil si hvor mye luft det skal tilføres i et lokale for at ventilasjonen skal være tilfredsstillende. Mengde luft som skal tilføres avhenger av antall personer i lokalet (både arbeidstakere og kunder), lokalets areal, og hvilke arbeidsprosesser som foregår der. Med andre ord må ventilasjonen være tilpasset aktiviteten.

I forbindelse med byggesaksbehandling i frisørsalonger stilles det krav til allmennventilasjon, etter "Forskrift om arbeidsplasser og arbeidslokaler". I frisørsalonger bidrar dessuten en rekke

kjemiske arbeidsprosesser til forurensning av inneluften, som for eksempel hårfarging, strukturomforming eller bruk av hårspray. For å hindre at forurensningene fra slike arbeidsprosesser kommer ut i salongen, er det viktig å ta hensyn til dette når frisørsalongen planlegges, med best mulig ventilasjon. I dag vil de fleste anbefale at frisørsalonger også installerer punktavsug.

7.4.3 Punktavsug

Punktavsug hindrer forurensninger i å spre seg og bør for eksempel brukes ved blanding av farger og blekestoffer. I tillegg bør punktavsug brukes når man arbeider med strukturomforming, farging og bleking. Punktavsuget bør plasseres nær kundens hode under påføringen av kjemikaliene og under behandlingstiden. Punktavsuget vil kunne fjerne det meste av de kjemiske stoffer som fordamper. En del kjemiske stoffer fordamper mer når håret varmes opp av for eksempel hårtørrere. Dette er grunnen til at punktavsug i mange tilfeller bør settes ved siden av hårtørrere og andre apparater som er i bruk under kjemisk hårbehandling. Ved riktig bruk vil punktavsug fjerne forurensningene effektivt. Det er ikke fare for at hårbehandling skal bli uheldig påvirket av avsuget.

Ett avsug kan normalt dekke to arbeidsplasser i en frisørsalong, men antallet må tilpasses behovet.

Punktavsugshetter og -armer må rengjøres jevnlig. Dette kan vanligvis gjøres med såpe og vann. Når det gjelder hvor ofte de skal rengjøres, vil dette variere med forholdene i salongen.

7.4.4 Arbeidsplass for blanding av kjemikalier

Det er gunstig å ha en egen blandeplass for kjemiske stoffer, med avtrekk som hindrer at man puster inn stoffene. Det finnes egne blandeskap beregnet til å bruke ved blanding av kjemikalier på blandeplassen. Et slikt blandeskap består av et lite skap med luftavsug i bak-kant. Det går an å lukke skapet med for eksempel en skyvedør. Denne løsningen er meget effektiv ved kjemikalieblanding, da et riktig dimensjonert blandeskap kan fjerne mer enn åtti prosent av forurensningene. Visse kjemikalier som for eksempel blekepulver(hydrogenperoksid) kan med fordel oppbevares fast i skapet om det ikke er til hinder for arbeidet ellers.

7.5 Vann

Vann er en naturlig ting for oss og viktig i en frisørsalong. Hårvask står sentralt i frisørens arbeid. Det samme vannet kan bli en fiende for hendene til frisøren. Det kalles "vått arbeid" når man ofte må ha hendene i vann i løpet av arbeidsdagen. Det er vel kjent at arbeid med hendene i vann kan gi håndeksem. Dette er nevnt tidligere i heftet. Vi har skrevet at arbeid med hendene i vann kan gi irritativt håndeksem. Vått arbeid sammen med kjemikaliepåvirkning kan en uheldig frisør også utvikle allergisk håndeksem. Hvordan kan vi forhindre at dette skjer? Håret må vaskes! Vi har nevnt saken flere ganger tidligere i heftet. Siden dette er et svært viktig punkt, oppsummerer vi det likevel her.

- a) Reduser kontakten mellom hud og vann

Bruk hansker under hårvask eller pass på at frisøren ikke arbeider mer enn to timer daglig med hårvask.

- b) Tørk hendene godt hvis de har vært i vann

Bruk gode håndklær og tørk godt mellom fingrene.

Bruk ikke ringer på jobb, vann og kjemiske stoffer kan legge seg under disse og skade huden.

- c) Bruk håndkrem regelmessig
Hudpleie er viktig for å unngå uttørring av huden. Smør hendene godt før og etter jobb, og helst også før lunsjpause. Bruk riktig håndkrem (se pkt. 7.7.2 Håndkremer).

"Vått arbeid" gir høy risiko for å utvikle håndeksem.

Ingen bør arbeide mer enn to timer per dag med hendene i vann fordi dette gir høy risiko for å få håndeksem.

Arbeidsoppgavene i frisørsalongen bør organiseres på en slik måte at hårvask kan gå på omgang frisørene imellom.

7.6 Hansker

Det står flere ganger i dette heftet at frisøren skal bruke hansker. Det gjelder når man jobber med kjemiske stoffer, og det gjelder når man arbeider med hendene i vann. Men hvilke hansker skal man bruke?

Det finnes en rekke forskjellige hansker på markedet. Det kan være vanskelig å orientere seg og vite hvilke hansker som er gode å bruke for frisører. Vi har valgt å omtale tre typer som vi anbefaler.

7.6.1 Hansketyper

- a) Polyetylen - PE- hansker

Polyeten (PE) lages av polyeten. Dette er tynne engangshansker med sveisede sømmer. Hanskene produseres med

svært liten tilblending av andre kjemikalier som kan forårsake hudproblemer, og hanskene er derfor lite allergifremkallende.

Beskyttelseeffekten av disse hanskene er mer avhengig av sømstyrken enn av gjennomtrengning av materialet. Dette er svært billige hansker. Ulempen er at de oftest finnes i "one size", og kan være for store for mange. Likevel kan de brukes til mange arbeidsoppgaver i en frisørsalong.

b) Nitril hansker

Disse hanskene er laget av nitrilgummi, også kalt nitrilbutadien. De beskytter godt mot de fleste kjemiske stoffene man får hudkontakt med i en frisørsalong. Disse hanskene er relativt dyre, men relativt sterke. De finnes i forskjellige størrelser, og er behagelige å ha på.

c) Vinyl- hansker

Vinyl er en form for plast. Det finnes mange varianter av vinyl hansker, og de beskytter godt mot de fleste stoffene som er aktuelle i en frisørsalong. De finnes i mange forskjellige typer, både tynne og tykke. De tynne variantene egner seg for bruk av frisører.

Disse hanskene er middels dyre. De finnes i forskjellige størrelser. De har som oftest noe dårligere passform enn nitril hanskene.

7.6.2 Unngå latekshansker

Det er nevnt før i dette heftet at lateks er en gummi som lett gir allergi. Latekshansker skal unngås.

7.6.3 Pudder

Mange hansker fås med pudder. Det betyr at det er pudder inni dem slik at de er lette å ta av og på.

Pudder har imidlertid den ulempe at det støver. Vi anbefaler derfor ikke pudderhansker.

Bruk hansker uten pudder.

7.7 Håndpleie

Frisørhender er mye i kontakt med vann gjennom vasking og skylling av hår.

Vann fjerner det naturlige fettlaget fra hudens overflate og gir en økt risiko for tørr hud og sprekkdannelse. Dersom en ikke er nøye med å tilføre fuktighet ved hjelp av håndkremer, kan det etter hvert oppstå irritativt kontakteksem. Hvorfor er det viktig å bruke håndkremer? Hva bør gode håndkremer inneholde og hvor ofte bør en bruke dem?

7.7.1 Håndvask og håndsåper

Ved håndvask fjerner vann og såpe det tynne fettlaget fra hudens ytterste lag, også kalt hudbarrieren. Dersom hendene er mye i vann, vil fuktighet, såpe og sjampoer m.m. virke irriterende på huden og kunne ødelegge hudbarrieren som står i fare for å tørke ut og sprekke opp. Dette er både smertefullt, og en har ikke lenger en beskyttelse mot hudirriterende og allergifremkallende stoffer å trenge inn i den ubeskyttede huden.

Hudens pH-verdi (surhetsgrad) ligger vanligvis mellom 5 og 6. pH-verdien gjør det vanskelig for fremmedlegemer å trenge igjennom. En bør velge såper med en pH-verdi så lik hudens som mulig, for å opprettholde den normale bakteriefloraen som vanligvis finnes i huden. Slike såper skummer ofte lite, men er likevel gode rengjøringsmidler samtidig som de er hudvennlige.

Eksempler på såper med en pH-verdi på 5 – 5,5 er Lactacyd, Eucerin og Sebamed. Slike såper bør velges.

7.7.2 Håndkremer

En håndkrem har som formål å tilføre fuktighet og / eller beskytte huden.

Håndkremer består av vann og en rekke fett- eller vannoppløselige stoffer som skal etterligne eller erstatte de stoffene som naturlig finnes i hudens øverste lag. Det er viktig å innarbeide gode ”smørevaner” og bruke håndkrem, fordi en ru og uttørret hud som følge av vått arbeid kan utvikle seg til en hudplage. Håndkremer styrker hudbarrieren og øker dermed hudens egen motstandsevne. I tillegg fremskynder håndkremer tilheling av irritert og skadet hud. Frisører bør smøre hendene etter behov i løpet av arbeidsdagen, når en går hjem fra jobb i frisørsalongen og før en legger seg om kvelden.

Det finnes mange forskjellige håndkremer på markedet og ikke alle er like godt merket med hva de inneholder. I listen over ingredienser står stoffene det er mest av, først. Enkelte stoffer har en spesielt god tilhelende og beskyttende effekt og det kan derfor være bra å venne seg til å se etter hva håndkremene inneholder.

Generelt bør håndkremer inneholde mye hvit vaselin (petrolatum) og lite vann. Videre har håndkremer med et høyt fettinnhold en beskyttende effekt mot vann og såpe.

Nedenfor følger noen eksempler på ingredienser i håndkremer.

Ingrediensene kan forekomme alene eller sammen. Det er ikke nødvendig at alle ingrediensene finnes i håndkremen men

dette er noe en kan se etter, slik at man i alle fall kan velge håndkremer som har noen av disse ingrediensene:

- **Petrolatum** (hvit vaselin) virker tilhelende og beskyttende og virker umiddelbart etter påføring. Det er bra når Petrolatum er blant ingrediensene.
- **Fysiologiske lipider** ligner fettstoffene som lages naturlig i huden. De trenger dypere ned i hudlaget enn petrolatum og fremskynder tilheling, men virker ikke så raskt som petrolatum. Det er som oftest gode håndkremer når de inneholder fysiologiske lipider.
- **Glycerin, sorbitol, karbamid og propylenglykol** trekker til seg og holder på vann fra de underliggende hudlagene, og hudbarrieren får dermed tilført fuktighet. Dette er også gode ingredienser.
- **Dimethicone** (silikon) virker vannoppløsende og vannavstøtende og beskytter hendene.
- **Konserveringsmidler, fargestoffer eller parfyme** har ingen innvirkning på håndkremens tilhelende eller beskyttende effekt.

Håndkrem bør inneholde mye petrolatum (hvit vaselin) og lite vann.

SKJEMA TIL BRUK PÅ HMS-RUNDE

Frørsalong:		Dato:
Deltakere:		

Merk: Bestillingsnummeret i referansen viser til Arbeidstilsynets nummerering av forskrifter, veiledninger og brosjyrer (www.arbeidstilsynet.no)

	Kommentarer	OK	Må utbedres	Tidsfrist	Ansvarlig
Inneklima • Temperatur • Trekk • Ventilasjon-vedlikeholdsrutiner • Lukt • Solavskjerming • Støv • Overholdes røykeloven? Referanse: Best.nr. 444 Klima og luftkvalitet på arbeidsplassen					
Belysning • Allmennbelysning • Arbeidsplassbelysning • Renholds- og vedlikeholdsrutiner av lyskilder Referanse: Lyskultur/ Luxtabellen: Anbefalinger for allmenn- og plassbelysning					
Støy • Sjenerende støy? Referanse: Best.nr. 398 Vern mot støy på arbeidsplassen					
Ergonomi • Utforming av arbeidsplassen- bruk og vedlikehold av pumpestoler • Er det tenkt på jobbrotasjon, avlastning og pauser? Referanse: Best.nr. 531 Tungt og ensformig arbeid					
Arbeidslokaler • Tilfredsstillende toalett- og garderobeforhold? • Spiserom Referanse: Best.nr. 529 Arbeidsplasser og arbeidslokaler					

	Kommentarer	OK	Må utbedres	Tidsfrist	Ansvarlig
Orden og renhold • Rutiner for renhold • Orden • Bøttekott Referanse: Best.nr. 529 Arbeidsplasser og arbeidslokaler					
Sikkerhet • Førstehjelpsutstyr • Er brannslukningsutstyr lett tilgjengelig, og blir det regelmessig kontrollert? • Gjennomføres regelmessige brannøvelser? • Frie rømningsveier? • Røykvarslere Referanse: Best.nr. 176 Førstehjelpsutstyr Best.nr. 555 Bruk av arbeidsutstyr					
Kjemikalier • Oppdatert stoffkartotek? • Oppbevaring • Avfallshåndtering/søl • Håndkrem tilgjengelig • Hansker tilgjengelig • Ventilasjon på blandeplass • Fungerer punktavsugene? Referanse: Best.nr. 565 Stoffkartotekforskriften Best.nr. 566 Kjemikalieforskriften					
Psykososialt arbeidsmiljø • Trivsel • Samarbeidsforhold • Mobbing • Kommunikasjon • Arbeidsmengde • Arbeidsinstrukser	Psykososialt arbeidsmiljø er vanskelig å kartlegge på en vernerunde. Vi har tatt med noen stikkord som kan diskuteres				

Kapittel 8

Røyking som risikofaktor

Frisører kan få luftveisplager på grunn av at de håndterer kjemiske stoffer på jobben. Røyking er i seg selv skadelig, men kan i tillegg forverre slike plager. Det er viktig at veiledere er oppmerksomme på dette, slik at de kan oppfordre frisørelevne til ikke å røyke.

8.1 Kjemiske stoffer og røyking

De fleste vet at tobakksrøyk skader flimmerhårene i luftveiene slik at disse ikke fungerer som de skal. Flimmerhårene har til oppgave å rense luftveiene for forurensningspartikler. Når flimmerhårene er satt ut av funksjon på grunn av tobakksrøyk kan dette føre til hoste og slimdannelse. Forkjølelse og luftveisinfeksjoner som bronkitt og lungebetennelse forekommer oftere blant røykere sammenlignet med ikke-røykere. Det som ikke er så kjent, er at mangel på flimmerhår gir mindre beskyttelse mot kjemiske stoffer, dersom man puster inn slike. Det betyr at røykende frisører puster inn kjemiske stoffer i større grad enn ikke-røykere, og er mindre beskyttet mot stoffene. Røykerne blir da mer utsatt for uheldige effekter av disse stoffene, og kan lettere få arbeidsrelatert astma eller andre luftveisplager.

8.2 Røykevaner blant frisører

Andel røykere blant frisører har vært relativt høy, sammenlignet med andre yrkesgrupper. I en undersøkelse gjennomført ved Universitetet i Bergen i 2001 oppgir 50 prosent av frisørene at de røyker, mot 32 prosent i en sammenligningsgruppe av sekretærer. Landsgjennomsnittet for dagligrøykere på den tiden lå på rundt 30 prosent. En kartlegging av røykevaner blant frisørelever i Hordaland gjennomført av

Forskningsgruppe for arbeids- og miljømedisin ved Universitetet i Bergen i perioden 2006 til 2008, viste at andelen frisørelever som røykte var 35 prosent i 2006. Andelen gikk ned til 25 prosent de påfølgende to år, men er fortsatt høyere enn blant ungdom ellers i landet i samme aldersgruppe i samme tidsperiode (figur 8.1). Bare ca. 17 prosent av norske jenter i denne alderen røyker (figur 8.2). Det er derfor grunn til å arbeide litt ekstra for at frisørelever ikke begynner å røyke, evt. slutter med dette.

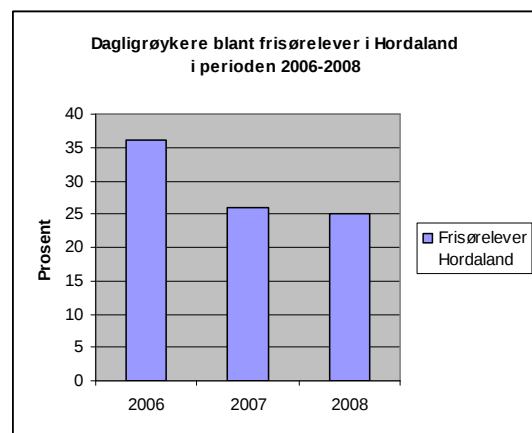


Fig. 8.1. Dagligrøykere blant frisørelever i Hordaland i perioden 2006-2008

Andel som røyker daglig blant kvinner og menn i ulike aldersgrupper 16-74 år. 2007-2008. Prosent

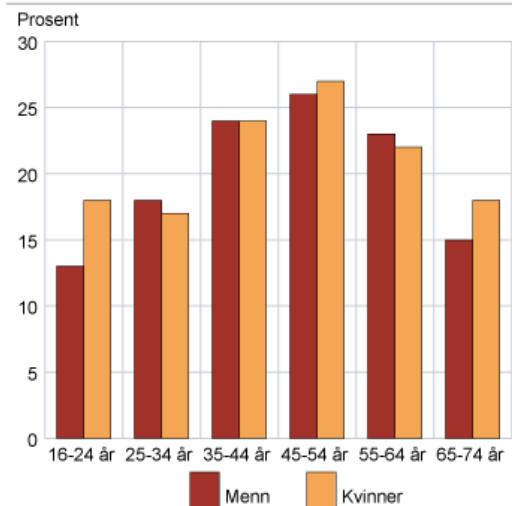


Fig. 8.2. Kilde: Statistisk sentralbyrå

Flere kvinnelige frisørelever røyker enn andre jenter på denne alderen.

8.3 Frisørenes kjemiske stoffer og røyking – en uheldig kombinasjon?

Gjennom arbeidet som frisør kommer en i kontakt med ulike typer kjemikalier, som for eksempel hårspray og blekepulver. Innånding av kjemikaliene kan være uheldig med henblikk på risiko for utvikling av astma og allergi og det er derfor svært viktig å bruke punktavsug, i tillegg til at det må være god allmennventilasjon i lokalet. Frisører som røyker blir utsatt både for tobakksrøyk og kjemikalier, som hver for seg utgjør en risiko for utvikling av plager og sykdom. Den samlede effekt av frisørarbeid kombinert med røyking øker risikoen for sykdommer i luftveiene. Røykere er også utsatt for å få i seg kjemiske stoffer via hendene sine. Dersom det finnes spor av kjemikalier på hendene når man håndterer sigarettene, kan disse stoffene føres fra hendene over til sigaretten og så til munnen. På denne måten kan de kjemiske stoffene lettere komme inn i kroppen. Dette kan forhindres med god håndhygiene, men aller best forhindres det ved å slutte og røyke.

Røyking er ekstra uheldig når man arbeider med kjemiske stoffer

- a) Røykere utsettes mer for kjemiske stoffer fordi flimmerhårene i luftveiene skades av røyken
- b) Røykere kan få en samvirkning av tobakksrøyk og kjemiske stoffer, slik at de kjemiske stoffene blir mer skadelige

8.4 Røykeloven

Lov om vern mot tobakkskader av 1973 (Røykeloven) har som formål å begrense helseskader som bruk av tobakk medfører. Røykeloven har blant annet bestemmelser om reklameforbud (§ 2), påbud om helsefaremerking på tobakksvarer (§ 3) og aldersgrense på 18 år for kjøp av tobakk (§ 5).

Fra 1988 kom det bestemmelser om at luften skal være røykfri i lokaler og transportmidler der allmennheten har adgang (§ 6). Det samme gjelder for møterom, arbeidslokaler og institusjoner hvor to eller flere personer er samlet. Dette gjelder da også for frisørsalonger. Bakgrunnen for dette var ny kunnskap om farene ved passiv røyking og at en kan pådra seg helseskader ved å puste inn luft som er forurenset av tobakksrøyk.

I 2004 ble alle serveringssteder røykfrie og røyking må foregå utenfor lokalene (§ 6). Hovedbegrunnelsen var å sikre at også arbeidsmiljøet til servitører og andre som arbeider i serveringssteder skal være røykfritt.

8.5 Arbeidsmiljøloven og røyking

Røykelovens § 6 gjelder også arbeidslokaler. Arbeidsmiljøloven har ikke særskilte bestemmelser om røyking, men stiller krav om at "arbeidsmiljøet skal være fullt forsvarlig ut fra en enkeltvis og samlet vurdering i arbeidsmiljøet som kan virke inn på arbeidstakernes fysiske og psykiske helse og velferd" (§ 4-1). Videre stilles det krav om at "Fysiske arbeidsmiljøfaktorer som bygnings- og utstyrmessige forhold, inneklima, lysforhold, støy, stråling o.l. skal være fullt forsvarlig ut fra hensynet til arbeidstakernes helse, miljø, sikkerhet og velferd" (§ 4-4).

Kapittel 9

Hjemmeforhold

*Er det man gjør hjemme viktig?
Dette heftet omhandler allergiske
helseplager som kan oppstå på jobben.
Vi kan likevel ikke se helt bort fra at
mennesket ikke bare er på jobb, men at
det også oppholder seg hjemme! Livsstil
og hva man gjør utenfor jobben har
selvsagt også betydning. Vi vil ikke gå
dypt inn i situasjonen utenfor jobb, men
ønsker å nevne noen få momenter som vi
erfaringsmessig vet at frisørlærere ofte
blir spurt om, som trening, rengjøring
og kjæledyr.*

9.1 Fysisk aktivitet

Kroppen har godt av å være i aktivitet og bevegelse. Fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer og plager, som hjerte- og karsykdommer, type 2 diabetes (sukkersyke), enkelte kreftformer, overvekt og fedme. I tillegg er fysisk aktivitet sunt for den psykiske helsen. Regelmessig fysisk trening gir økt velvære, bedre evne til å takle stress, mer energi og bedre søvn. Det viser seg at aktivitetsnivået øker i barneårene og faller fram mot voksen alder, særlig hos jenter. Ungdom bruker mye tid foran skjermen, og daglig tid foran PC har økt de senere årene. I dag har mange voksne et arbeid hvor de sitter mye stille og bare er i lett aktivitet, samtidig som mye av fritiden brukes til stillesittende gjøremål. Helsedirektoratet anbefaler voksne å drive variert fysisk aktivitet i minst 30 minutter hver dag, mens det for barn og unge anbefales minst 60 minutter. En må ikke nødvendigvis begynne på treningssenter eller drive med annen organisert trening. Aktivitet i form av en tur med rask gange der en blir varm og får økt puls gir også helsegevinst. Det

viktigste er å finne en aktivitetsform som en liker å holde på med.

Frisører har et arbeid som er fysisk krevende i og med at de står og går store deler av dagen. Videre medfører arbeidet stadig kontakt med andre mennesker, og dette kan oppleves som både givende og krevende. For at arbeidsdagen skal bli så god som mulig er det viktig at frisøren er opplagt, og regelmessig fysisk aktivitet på fritiden er et viktig bidrag til at en både blir sterkere, friskere og får mer overskudd.

9.2 Rengjøring hjemme

Noen allergikere reagerer på husstøv. Disse allergikerne bør særlig passe på å ha det rent hjemme, slik at husstøv ikke samles opp. Da kan de unngå plager pga. støvet.

Frisører som ikke har slik allergi, behøver ikke tenke spesielt på dette, men det er klart det er kjekt for alle å ha et rent hjem!

9.3 Kjæledyr

Mange er allergiske mot dyr med pels eller mot fugler. Hvis man har en slik allergi, anbefales det å gi kjæledyret til noen andre, da stadig eksponering for dyret bare vil gjøre plagene verre. Forøvrig er det ingen grunn til å la være å ha kjæledyr fordi man er frisør.

Kapittel 10

Hvis eleven får en mulig allergisk reaksjon

Enkelte veiledere og instruktører har opplevd at elevene har blitt syke på skolen, med reaksjoner i hud eller luftveier etter arbeid med kjemiske stoffer. Da er det fint å vite hva man skal gjøre. Vi gir et par eksempler på dette her.

10.1 Eleven blir syk på skolen eller på arbeidsplassen

10.1.1 Pustevansker

Eleven Aina har arbeidet i to timer med å farge og stripe håret til en kunde. Hun kommer bort til deg og sier hun føler seg dårlig. Hun er blek og sier det er tungt å puste. Hun har kjent det den siste timen. Hun forteller at hun kjente noe lignende i forrige uke da hun hjalp til med å blande blekepulver, men da gikk det raskt over.

Du ser at hun puster tungt. Hva gjør du?

Forslag til løsning:

1. Følg Aina inn i et annet rom og åpne vinduet så hun får frisk luft (eller gå ut med henne). La henne sitte stille og roe seg ned en stund, og pass på at noen er sammen med henne hele tiden.
2. Sørg for at hun blir fulgt hjem når hun er i stand til det. Dersom hun bor alene, bør noen være hos henne til hun helt klart er på bedringens vei.
3. Dersom hun blir verre, sørg for at hun blir fulgt til legevakt/fastlege og blir undersøkt samme dag.
4. Dette kan være en form for allergisk anfall, sørg derfor for at

hun uansett snarlig blir undersøkt av lege med dette for øyet. Hun må være veldig forsiktig under arbeid med kjemiske stoffer på skolen inntil dette er avklart. Det betyr at hun kan jobbe med frisering, men skal stoppe straks dersom hun får problemer med pusten.

10.1.2 Utslett

Eleven Silje kommer bort til deg rett etter lunsj og viser at hun har tydelig utslett på venstre hånd, på 2. og 3. finger. Hun sier det klør og at dette har kommet gradvis de siste to dagene. Klassen har hatt "åpent hus" og invitert kunder, og Silje har vasket håret til mange av kundene. Denne dagen har hun alt rukket å vaske håret til fem menn, og klippet tre av dem. Hun har ikke brukt hansker.

Forslag til løsning:

Du skjønner at dette kan være et begynnende eksem.

1. Du gir øyeblikkelig forbud mot mer hårvask og klipping av kunder denne dagen.
2. Instruér henne i håndpleie
3. La henne få fri fra arbeid med kunder en uke. Hvis utslettet ikke blir borte da, bør hun raskt oppsøke lege for å finne ut hva dette kan være. Det kan også være andre typer hudsykdom. Hvis utslettet forsvinner, kan hun fortsette som før, men hun bør bli flinkere til å bruke hansker og håndpleiemidler. Det er ikke nødvendig med undersøkelse hos lege hvis utslettet forsvinner og ikke kommer tilbake.

10.2 Allergiutredning hos lege

Mange lurer på hvordan leger finner ut om man er allergisk. Det finnes flere tester og undersøkelser som kan utføres. Her nevnes noen av de mest vanlige.

10.2.1 Første legekontakt

En syk person skal først til primærlege. Dette kan være fastlegen (allmennpraktiker), eller det kan være bedriftslegen. Denne legen vurderer om det er sannsynlig at pasienten har en allergi, og om det er nødvendig og riktig å henvise til allergiutredning hos en spesialist. Det finnes mange andre sykdommer som kan ligne allergi, så dette er viktig. Det er viktig å få belyst sammenhengen mellom allergen eksponering og sykdommen som har oppstått, og legen bør intervju pasienten grundig om hva som har skjedd og hva som ble gjort på arbeidsplassen da sykdommen kom. Primærlegen bør videre undersøke huden ved å se på den, og undersøke luftveiene ved å se i halsen og lytte på lungene. Han/hun kan også ta blodprøver. Han kan måle IgE i blod for å se om dette er en IgE allergi. Da kan han måle totalkonsentrasjonen av IgE og se om den er forhøyet. Han kan også måle spesifikk IgE for visse vanlige allergener, for eksempel for katt, hund og pollen. Slike tester er meget dyre, så derfor analyseres ikke blodprøvene for alle allergener som finnes. For mange allergener kan vi ikke teste det på denne måten, det er ikke teknisk mulig. Noen primærleger tar ikke slike blodprøver, men overlater dette til spesialistene.

10.2.2 Hva legespesialistene gjør

Prikktest

Prikktest består i å dryppe allergenekstrakt på huden og prikke i

ekstraktet med en spiss nål slik at litt væske kommer inn i huden. Dernest venter man 15 minutter for å se om det kommer en reaksjon. Dersom det kommer en hevelse med middeldiameter på 3 millimeter kaller vi det en positiv prikktest. Det er et tegn på at reaksjonen er immunologisk betinget og at vi har en IgE-reaksjon.

Eksponeringstest

Eksponeringstester utføres mest for de som har luftveisplager. Her følges arbeidstakeren i sin arbeidssituasjon med systematisk registrering av symptomer og måling av lungefunksjon. Det finnes et lite instrument som kalles PEF-meter. PEF står for "peak expiratory flow". Det brukes ved at du blåser inn i et rør, og så får vi målt hastigheten av luften. Astmatikere kan ha redusert hastighet ved en slik test. Ved slik testing, registrerer pasienten sine symptomer og måler PEF selv, f.eks. hver annen time. Dette skal gjøres på dagtid, over tilstrekkelig lang tid (2-3 uker), både på jobb og hjemme. Ut fra disse registreringene kan man se om plagene kommer ved visse arbeidsoppgaver eller eksponeringer.

Provokasjonstest

Provokasjonstester utføres i spesiallaboratorier. -Inhalasjonsprovokasjoner ved spørsmål om yrkesastma kan enten utføres som realistiske provokasjoner, dvs. simulere arbeid som frisør ved å ha mange stoffer tilstede, eller som kontrollerte provokasjoner med enkeltstoffer. Det er vanligst å teste enkeltstoffer i Norge. Da puster pasienten inn luft med stoffet, enten i et stort provokasjonskammer, eller ved å benytte mindre kammere (mikrokammer) som arbeidstakeren tar pusteluften fra ved hjelp av munnstykke.

-Nese eller øyeprovokasjon brukes også, der man drypper allergenet enten i nesen eller øyet på pasienten for å se om vedkommende reagerer på dette.

-Hudprovokasjoner benyttes ved mistanke om allergisk kontakturtikaria, da påføres stoffet huden.

Lappetest

Denne testen brukes i utredning av håndeksem, og kalles også epikutan test. Har vi en allergisk type 4 reaksjon, ser vi dette ved denne testen. Da sier vi at testen er positiv. Ved irritativt håndeksem vil vi ikke se noen reaksjon på denne testen. Da sier vi at testen er negativ.

Lappetest gjøres ved at man legger en liten mengde allergen på ryggen til pasienten, og setter tape over. Vanligvis brukes en standardisert serie med de 23 vanligst forekommende allergener i Norge, og man tester alle disse samtidig. Det finnes egne serier for frisører som kan legges i tillegg, der de mest vanlige stoffene som brukes i frisørsalonger er med. Oftest tester man en serie av gangen.

Serien tas av og avleses etter 48 timer. I blant ber legen om å se pasientens rygg en gang til, enten etter 72 eller 96 timer.

10.3 Oppfølging av syke

Hvordan en pasient følges opp videre er avhengig av hva man finner ut ved undersøkelsene. Finner man ingen allergi, må andre undersøkelser til for å finne ut hva pasienten feiler.

Dersom man finner at en frisør er allergisk, må denne situasjonen vurderes nøye. Legen vil drøfte situasjonen med frisøren og gi råd.

10.4 Råd om forebygging

Uansett hva slags allergi som forekommer, gjelder det at man så langt

mulig skal forsøke å unngå å bli utsatt for det stoffet man er allergisk mot.

Dette kan gjøres på mange måter. Er frisøren allergisk mot katt og har katt hjemme, er det neppe noen annen utvei enn å kvitte seg med katten.

Er frisøren for eksempel allergisk mot en type hårfarge, er det flere muligheter:

- a) Fjern denne fargetypen fra salongen. Det er av og til mulig.
- b) Frisøren skal alltid bruke hansker når vedkommende arbeider med denne fargen, både under tilberedning av den, under farging og under skylling av farget hår.
- c) Slutte som frisør. Dette må til iblant, når plagene er betydelige og forverres.

10.5 Råd om behandling

Som nevnt i kapittel 3, finnes flere behandlingsmetoder for allergier. Det bør drøftes hva som er aktuelt for denne frisøren. Det kan være nødvendig med medikamentell behandling i en periode. Det er ingen god løsning å måtte bruke antiallergiske medikamenter for å klare å gå på jobb. Da bør man heller slutte i denne jobben.

Kapittel 11

Yrkessykdom

Uttrykket ”yrkessykdom” brukes i helsevesenet og trygdevesenet. Det er viktig at veiledere og instruktører vet at denne ”merkelappen” på sykdommer kan gi pasienten visse fordeler. Dette kan også gjelde allergikere.

Dersom en sykdom klassifiseres som en yrkessykdom, medfører dette en del økonomiske fordeler trygdeteknisk sett. Det kan for eksempel bety at man slipper å betale når man er til legeundersøkelse og at man får høyere sykelønn hvis man blir sykemeldt for denne tilstanden. Ved varig invaliditet, kan man også få en yrkesskadeerstatning av trygdesystemet. Dette er de samme fordelene som finnes for yrkesskader.

Hvis en frisør skulle være så uheldig å bli syk av forhold i arbeidet sitt, er det viktig at vedkommende vet litt om dette.

11.1 Når er en sykdom en yrkessykdom?

Yrkessykdom er et eget begrep. Når noen har fått sykdom og plager som skyldes forhold i arbeidslivet, snakker vi ofte om at vedkommende har fått en yrkessykdom eller en arbeidsrelatert sykdom. Begrepene brukes litt om hverandre i daglig tale.

Det er imidlertid viktig å vite at uttrykket ”yrkessykdom” har en egen definisjon som brukes i folketrygden (NAV). Ikke alle arbeidsrelaterte sykdommer godkjennes som en yrkessykdom.

For at en lege skal sette merkelappen ”yrkessykdom” på en sykdom, må sykdommen det gjelder stå på en bestemt liste: ”Yrkessykdomslista”, utgitt av Arbeids- og inkluderingsdepartementet. På denne lista står i dag for eksempel

både håndeksem og astma. Andre sykdommer som for eksempel ryggplager står ikke der, da slike plager ikke godkjennes som yrkessykdom i Norge. I tillegg til at diagnosen må stå på denne lista for å kunne godkjennes som yrkessykdom, må legen forsikre seg og trygdekontoret om at følgende fire punkter er oppfylt:

1. At sykdomsbildet er forenlig med det som kan fremkalles av de aktuelle skadelige påvirkninger.
2. At det skadelige agens påvirkning er tilstrekkelig i tid og/eller konsentrasjon til å fremkalle det foreliggende sykdomsbilde.
3. At symptomene er oppstått i rimelig tid etter påvirkningen.
4. At ingen annen tilstand eller påvirkning utenfor arbeidsstedet er mer sannsynlig som årsak til den aktuelle tilstanden eller forverrelse.

Fremgangsmåte dersom man ønsker at en tilstand skal bli vurdert som en yrkessykdom er at pasienten avtaler med legen sin at det skal gjøres. Det skjer slik:

- A. Legen sender meldeskjema til Arbeidstilsynet om at frisøren har fått en arbeidsrelatert sykdom som kan være en yrkessykdom.
- B. Det skal sendes skademelding fra arbeidsgiver om det samme.
- C. Pasienten tar kontakt med det lokale NAV-kontoret for å få vurdert om vedkommende har en yrkessykdom, og fyller ut et søknadsskjema om dette.
- D. NAV-kontoret innhenter skademelding fra arbeidsgiver, dersom ikke denne er kommet, evt. også fra fastlegen.
- E. NAV-kontoret kan henvise til spesialist for vurdering.
- F. Det lokale NAV-kontoret fatter vedtak om godkjenning eller ikke. Tvilstilfelle sendes til Rikstrygdeverket.

11.2 Yrkesskadeerstatning

Yrkesskadeerstatning fra folketrygden er en trygdeytelse, selv om den betegnes som "erstatning". Dersom sykdommen har ført til varig medisinsk invaliditet, har arbeidstakeren krav på yrkesskadeerstatning fra folketrygden. Yrkesskadeerstatningen skal være en kompensasjon for ikke-økonomiske forhold, og gies uavhengig av arbeidstakerens faktiske utgifter og inntektstap. Rikstrygdeverket avgjør hvilken proSENTSATS den medisinske invaliditeten skal fastsettes til. Det gis ikke erstatning dersom den medisinske invaliditeten er lavere enn 15 prosent. Erstatningen er en livsvarig ytelse. Den yrkesskadde kan velge om han/hun vil ha den utbetalt som en engangssum eller som løpende årlige ytelser. Krav om yrkesskadeerstatning må fremmes innen et år fra vedkommende har fått kunnskap om at han/hun har en yrkesskade/yrkessykdom. For nøyaktige detaljer om slike saker, henvises til Folketrygdloven, kapittel 13 om yrkesskadedekning.

11.3 Erstatning - forsikring

Forvirrende nok, har vi enda en ordning i Norge som omhandler økonomisk kompensasjon dersom man har fått en yrkessykdom. Denne kommer i tillegg til yrkesskadeerstatningen som folketrygden gir. Arbeidstaker med yrkessykdom kan be om erstatning fra arbeidsgiver. Alle arbeidsgivere i Norge er pliktige til å tegne en yrkesskedeforsikring for sine ansatte, etter lov av 1/1-1990. Dette gjelder også frisører.

Pasienten må selv rette krav til siste arbeidsgivers forsikringsselskap. Forsikringen skal dekke påført inntektstap og påførte utgifter, tap i fremtidige erverv og fremtidige utgifter,

evt. mén-erstatning og erstatning til etterlatte. Dette er krav man kan fremme i tillegg til trygdens yrkesskadeerstatning.

Grunnvilkår for erstatning:

- det må foreligge et økonomisk tap og/eller varig mén
- det må være tilstrekkelig årsakssammenheng mellom den skadegjørende handling (eksponeringen) og sykdommen
- det må foreligge et ansvarsgrunnlag.

Vi har to systemer for økonomisk kompensasjon for yrkessykdom i Norge:

1. Fra Folketrygden
2. Fra Forsikringsselskap

Erstatningskravet foreldes 3 år etter den dag da den skadelidte fikk, eller burde skaffet seg nødvendig kunnskap om skaden og hvem som var ansvarlig. Kravet foreldes uansett kunnskap senest 10 år etter at arbeidstakeren ble syk.

11.4 Rettssak

I tillegg til de to nevnte mulighetene for å få økonomisk kompensasjon for yrkessykdom i Norge; via NAV og via forsikringsordninger, er det også mulig å gå til rettssak mot arbeidsgiver. På den måten er det mulig å be om ytterligere kompensasjon. Dette kan gjøres hvis man mistenker at arbeidsgiver ikke har fulgt gjeldende lover og regler for arbeidsmiljø.

AKTUELL LITTERATUR

Lover

- Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern m.m. 17. juni 2005 nr. 62 ("Arbeidsmiljøloven").
- Lov om vern mot tobakkskader. Lov 1973-03-09 nr. 14 ("Røykeloven").
- Lov om kosmetikk og kroppspfleieprodukt m.m. 2005-12-21-nr. 126 ("Kosmetikkloven")

Forskrifter

- Systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheten (Internkontrollforskriften)
- Forskrift om verneombud og arbeidsmiljøutvalg
- Forskrift om arbeidsplasser og arbeidslokaler
- Kosmetikkforskriften
- Forskrift om forplantningsskader og arbeidsmiljø
- Forskrift om vern mot eksponering for kjemiske stoffer på arbeidsplassen (Kjemikalieforskriften)

Veiledninger

- Veiledning om klima og luftkvalitet på arbeidsplassen
- Veiledning om organisering og tilrettelegging av arbeidet
- Veiledning til kjemikalieforskriften
- Inneklima. Veiledningsbrosjyre om ventilasjon i frisørsalonger.

Brosjyrer

- Vernetjenesten. Forskrift, lovtekst og kommentarer fra Arbeidstilsynet
- Sosial- og helsedirektoratet. Røykfrihet og helse. Informasjon om helserisiko ved aktiv og passiv røyking.

Bøker, hefter, rapporter

- Bjørndal A. Allergi. Medlex, Oslo, 2007.
- Bondevik, K., Moen, B.E.. Forebygging av allergi, hud- og luftveisplager blant frisørelever. Sluttrapport Universitetet i Bergen. Januar 2009.
- Finsrud HP. Grunnleggende bransjekunnskap for frisører. Frisørbransjens Forlag, Oslo 1999.
- Flyvholm, M-A & Jepsen, KF. Dokumentasjonsrapport om risikofaktorer og forebyggelse av arbeidsbetingede hudlidelser ved vådt arbeide. AMI Dokumentation 15. Arbeidsmiljøinstituttet. København 2004.
- Hårpleieprodukter. Frisørleverandørenes forening, Oslo, 2007.
- Smolan G. Miljølære for frisører.
- Aas K. Allergi i allmennpraksis. Cappelen Akademisk Forlag, Oslo, 1999.

Internasjonale tidsskriftartikler

- Fautz R, Fuchs A, van der Walle H, Henny V, Smits L. Hair dye-sensitized hairdressers: the cross-reaction pattern with new generation hair dyes. *Contact Dermatitis* 2002;46:319-324.
- Hollund BE, Moen BE. Chemical exposure in hairdresser salons: effect of local exhaust ventilation. *Ann Occup Hyg* 1998;42:277-82.
- Hollund BE, Moen BE, Lygre SH, Florvaag E, and Omenaas E. Prevalence of airway symptoms among hairdressers in Bergen, Norway. *Occup. & Environ Med.* 2001;58:780-785.
- Hollund BE, Moen BE, Egeland GM, Florvaag E, Omenaas E. Occupational exposure to hairdressing chemicals and immunoglobulin E synthesis. *Scand J Work Environ Health* 2002;28:264-269.
- Hollund BE, Moen BE, Egeland GM, Florvaag E, and Omenaas E. Prevalence of Airway Symptoms and Total Serum-IgE among Hairdressers in Bergen: A Four-Year Prospective Study. *J Occup Med* 2003;45:1201-1206.
- Holm JO, Veierød MB. An epidemiological study of hand eczema. *Acta Derm Venerol* 1994;187:8-27.
- Leino T, Kahkonen E, Saarinen L, Henriks-Eckerman ML, Paakkulainen H. Working conditions and health in hairdressing salons. *Appl occup Environ Hyg* 1999;14:26-33.
- Leino T, Tammilehto L, Paakkulainen H, Orjala H, Nordman H. Occurrence of asthma and chronic bronchitis among female hairdressers. A questionnaire study. *J Occup Environ Med* 1997;39:534-539.
- Lind M-L. Dermatitis in hairdressers as a problem in chemical control. *Ann Occup Hyg* 2005;49:457-459.
- Lind ML, Johnsson S, Meding B, Boman A. Permeability of hair dye compounds p-phenylenediamine, toluene-2,5-diaminesulfate and resorcinol through protective gloves in hairdressing. *Ann Occup Hyg.* 2007 Jul;51(5):479-85.
- Lind ML, Albin M, Brisman J, Kronholm Diab K, Lillienberg L, Mikoczy Z, Nielsen J, Rylander L, Torén K, Meding B. Incidence of hand eczema in female Swedish hairdressers. *Occup Environ Med.* 2007 Mar;64(3):191-5.
- Ling TC, Coulson IH. What do trainee hairdressers know about hand dermatitis? *Contact Dermatitis* 2002;47:227-231.
- Shiao JSC et al. Occupational skin disorders and scissor-induced injury in hairdressers. *Safety Science* 1997;25:137-142.
- Wong R-H et al. Correlation between chemical-safety knowledge and personal attitudes among Taiwanese hairdressing students. *Am J Ind Med* 2005;47:45-53.

AKTUELLE WEB-SIDER

www.arbeidstilsynet.no
www.regelhjelp.no
www.lovdatab.no
www.shdir.no (Sosial- og helsedirektoratet)

STIKKORDSREGISTER

Allergen	6	Kartlegging	33, 39
Allergi, definisjon	5	Kjemiske stoffer, valg av	40
Allergiker	6	Kjemisk hårbehandling	27
Allergisk snue	7	Kjæledyr	50
Allergiutredning	52	Kontakteksem	9
AMU	37	Kosmetikkloven	36
Anafylaktisk sjokk	8	Kryssallergi	14
Arbeid og allergi	13	Lappetest	53
Arbeidsmiljøloven	34	Lege, allergiutredning	52
Arbeidsmiljøutvalg	37	Love og regler	34
Arbeidstilsynet	37	Matallergi	9
Astma	8	Miljø og allergi	13
Astma hos frisører	15	NAV	54, 55
Atopiker	12	Orden	19
Barn og allergi	15	Petrolatum	45
Bedriftshelsetjeneste	37	Prikktest	52
Behandling	17, 53	Provokasjonstest	52
Blandeplass	31, 43	Punktavsug	30, 35, 42
Eksem	10	Pustevansker	51
Eksposeringstest	52	Rengjøring hjemme	50
Elev, syk av allergi	51	Ringer	24
Elveblest	8	Rollemodell	18
Erstatning	55	Røykeloven	36, 49
Fenylendiamin	7	Røykevaner, frisører	48
Folketrygden	54, 55	Røyking	48
Forebygging	53	Saks	21
Forekomst av allergi	15	Stress	14
Forsikring	55	Test	18
Frisørelever	16	Ungdom og allergi	15
Fysisk aktivitet	50	Utslett	51
Glycerin	45	Vann	43
Hansker	43	Verneombud	36
Hender	24	Vernerunde, skjema	39, 46
HMS-arbeid	36	Ventilasjon	35, 41, 42
HMS-skjema	46	Yrkesskadeerstatning	55
Høysnue	8	Yrkessykdom	54
Håndeksem	10	Øyekatarr	8
Håndeksem hos frisører	16		
Håndkrem	45		
Håndpleie	44		
Hårspray	32		
Hårvask	21		
Immunsystem	5		

NOTATER

NOTATER

NOTATER

NOTATER

NOTATER