

STAROSTLIVOSŤ O PRACOVNÚ OBUV A CHODIDLÁ

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

SPRÁVNÝ VÝBER PRACOVNEJ OBUVI

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

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

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

... viac informácií (celý informačný materiál KRANKAS s.r.o. – neštátne zdravotnícke zariadenie)

