















Das steht in diesem Heft:

 Vorwort	Seite 4	
 Die Haut	Seite 8	
 Was schlecht ist für die Haut	Seite 12	
 Wenn die Haut krank wird	Seite 20	
 Der Haut-Schutz-Plan	Seite 24	
 Haut-Reinigung	Seite 36	
 Haut-Pflege	Seite 42	



Leichte Sprache heißt: So reden und schreiben,
dass es möglichst viele verstehen.

Für Leichte Sprache gibt es bestimmte Regeln.

Dieses Heft folgt diesen Regeln.



Vorwort

Infos in diesem Kapitel:

■ **Mit gesunder Haut fühlt man sich gut** Seite 6

Mit gesunder Haut fühlt man sich gut



Sie müssen Ihre Haut im Beruf gut schützen.
Besonders die Haut an den Händen.

Zum Beispiel in diesen Berufen:

- Küchen-Hilfe.
- Reinigungs-Hilfe.
- Metall-Arbeiter.



Im Beruf arbeitet man mit vielen Dingen.
Die Dinge nennt man: **Arbeits-Stoffe**.

Manche Arbeits-Stoffe sind schlecht für die Haut.
Zum Beispiel:

- Zu viel Wasser.
- Zu viel Putz-Mittel.
- Staub oder Farben.



Sie müssen die Haut gut schützen.
Zum Beispiel: Sie müssen die Haut gut eincremen.
Dann bleibt die Haut gesund.
Wenn Sie die Haut schlecht schützen,
kann die Haut krank werden.



Das sind Zeichen für eine Krankheit:

- Die Haut ist trocken.
- Die Haut hat Risse.
- Die Haut juckt.
- Die Haut ist rot.
- Es gibt kleine Blasen auf der Haut.



In diesem Heft können Sie lesen,
wie man die Haut schützt.



Die Haut

Infos in diesem Kapitel:

■ **Unsere Haut ist wichtig**

Seite 10

■ **Was macht die Haut?**

Seite 11

Unsere Haut ist wichtig



Die Haut ist überall am Körper.
Mit der Haut kann man etwas fühlen.
Zum Beispiel: Man fühlt, wenn die Haut juckt.
Darum nennt man die Haut: **Sinnes-Organ**.



Die Haut ist das größte Sinnes-Organ vom Körper.
Die Haut gibt dem Körper Infos.

Zum Beispiel:

- Ob es warm oder kalt ist.
- Ob etwas weh tut.
- Ob man etwas berührt.