

БЕЗПЕЧНА ПРАЦЯ в перукарнях і косметичних салонах



Ця інформаційна брошура містить інформацію не тільки про правила безпечного виконання роботи, але й про відповідну організацію робочого місця, згідно з принципами безпеки, гігієни та ергономіки, аби виключити його негативний вплив на здоров'я працівника. Організація робочих місць і спосіб її виконання для таких професій, як перукар і косметолог значною мірою залежать від працівника/самозайнятої особи. Однак при облаштуванні підприємства необхідна співпраця між роботодавцем і працівником.



Фактори ризику на підприємстві та загальні вказівки для їхнього контролю

Загальні вимоги до підприємств

З санітарно-гігієнічних міркувань, а також у зв'язку з чинними правовими нормами, перукарня/косметичний салон повинен відповідати технічним і будівельним вимогам та іншим вимогам, встановленим для підприємств і установ, зокрема:

- повинен мати бездоганно діючу вентиляцію, робочі місця повинні бути освітлені природнім світлом (у виняткових ситуаціях є можливість отримати

згоду воєводського санітарного інспектора стосовно використання виключно штучного світла у приміщенні);

- поза приміщенням, де виконуються послуги, повинна бути виділена частина для гардеробу, місце очікування для клієнтів, санітарно-гігієнічне приміщення, приміщення для зберігання обладнання та приміщення для складування чистого і брудного одягу/рушників.

Хімічні небезпеки

Хімічні речовини засобів, які використовуються під час перукарських та косметичних послуг, можуть викликати багато загроз, наприклад, алергічні реакції, які можуть викликати хвороби і розлади (зокрема, алергічні реакції системи дихання, астма). Іноді симптоми з'являються і розвиваються тільки після більш тривалого періоду впливу препарату. Алергію можуть викликати зокрема: фарби, що містять фенолендіаміни, діамінофеноли, нафтол, ароматизатори, які додаються до засобів. Хімічні речовини, які всмоктуються разом з вдихуванням повітрям іноді викликають запальні та алергічні процеси слизової оболонки і дихальної системи.

Хімічні речовини, такі як перекис водню (використовується для розсвітлення волосся) мають роз'їдаючу дію на шкіру рук і очі.

Найбільш поширений розлад серед працюючих в таких професіях, це шкірна хвороба – екзема. Першими симптомами є плями на шкірі рук, які вказують на запалення. Пошкодження шкіри полегшує проникнення хімічних речовин, які викликають подальші алергічні реакції різних типів.



Щоб протидіяти можливим негативним наслідкам використання хімічних речовин:

- прочитайте етикетки хімічних препаратів, використовуваних на Вашому підприємстві. Ознайомтеся з паспортами безпеки небезпечних речовин і препаратів, які повинні бути в наявності у роботодавця. Подбайте про те, аби препарати зберігалися належним чином у означених контейнерах, відповідно до інструкцій виробника (без несанкціонованого доступу сторонніх осіб). Дізнайтеся більше про можливу негативну дію препаратів, які використовуються на підприємстві під час інструктажу працівників з питань безпеки та гігієни праці, який забезпечує роботодавець.

М'які, приємні на дотик, без латексу рукавички, які добре прилягають до Ваших рук і не заважають під час виконання праці будуть прийнятні клієнтами, якщо Ви поясните їм, що вони необхідні для захисту Вашої шкіри, а також забезпечать відповідну гігієну під час послуг. Завжди змінюйте і викидайте рукавички перед початком роботи з наступним клієнтом.



- використовуйте одноразові захисні рукавички під час виконання послуг, які вимагають контакту шкіри рук з хімічними препаратами, наприклад, при митті волосся, нанесення фарби, кондиціонерів, полоскання, розсвітлювання волосся;
- використовуйте перевірені захисні креми, які будуть впливати на покращення стану шкіри рук – зволожувати і запобігати утворенню мікротріщин (примітка – захисні креми не є достатнім бар'єром для захисту від небажаних ефектів хімічних речовин). Перед початком роботи змастіть руки кремом, а також після миття і осушення рук (для комфорту та гігієни використовуйте крем у контейнері з дозатором). Ретельно розтирайте крем, щоб він проникнув до мікротріщин шкіри Ваших рук;
- слідкуйте за шкірою рук і звертайте увагу на ознаки подразнення або запалення шкіри. Якщо Ви помітили, що якийсь препарат викликає алергічну реакцію на Вашому тілі (може виникнути алергічна реакція з тривалою затримкою), у такому разі відразу попросіть роботодавця негайно усунути його та замінити його іншим;
- у випадку використання препаратів, які подразнюють шкіру, очі чи дихальні шляхи – використовуйте засоби індивідуального захисту: захисні окуляри, рукавиці, маски пристосовані до форми обличчя;
- періодично звертайте увагу на вентиляцію, чи працює і чи вентиляційні канали перевірені і очищені. Якщо є можливість, провітрюйте приміщення кілька разів на день.

Біологічні загрози: віруси, бактерії, грибки і паразити

Особи, які користуються послугами перукарів і косметологів, можуть бути несвідомими носіями небезпечних вірусних захворювань. Найбільш поширеними є віруси грипу. Однак найбільш небезпечними для Вас є: вірус гепатиту С (HCV) викликає запалення, цироз печінки, а потім рак печінки, вірус гепатиту В (HBV), що викликає жовтуху, вірус ВІЛ, який пошкоджує імунну систему і СНІД.



Зараження цими вірусами відбувається через кров, сироватку крові та інші людські рідини, особливо якщо Ви поранитеся (бритвою, голкою, ножицями і т.д.), а також через контакт з кров'ю інфікованої людини.

Мікроби живуть на шкірі людини і слизових оболонках – більшість з них нешкідливі. Однак деякі з них можуть викликати захворювання (хламідіоз, стрептококи, золотистий стафілокок, гриби і паразити). Однією з найбільш небезпечних бактерій є золотистий стафілокок, яка є причиною багатьох захворювань –



від незначних поверхневих захворювань шкіри або слизових оболонок до харчових отруєнь і захворювань органів. Грибки викликають мікози шкіри, волосся і нігтів (потовщення, крихкість, гіперкератоз, гіперпигментація), глибокий мікоз характеризується болючими пухлинами і запаленням шкіри. Паразити, якими можна заразитися – це переважно кліщі (білуваті кліщі, довжина яких досягає 0,4 мм). Симптомами інфекції є видимі на шкірі рожеві коридори, які поступово заповнюються фекаліями сіро-чорних кліщів і сильним свербінням.

Найбільш поширеними після контакту з предметами та інструментами, призначеними для перукарських та косметологічних послуг є інфекції патогенними бактеріями, грибками і паразитами.

Грибкові інфекції зазвичай виникають у зв'язку з вторинною шкірною інфекцією (нігті, шкіра навколо губ, слизова оболонка).



Щоб протидіяти інфекції вірусів, бактерій та іншим патогенним мікроорганізмам:

- дезінфікуйте багаторазові прилади після кожного використання;
- стерилізуйте інструменти або деталі, які могли мати контакт з кров'ю або шкірою клієнта (особливо під час косметичних процедур) в автоклаві;
- використовуйте тільки одноразові голки та шприци (бажано шприци з автоголками);
- мийте та дезінфікуйте місця і пристрої, де існує найбільший ризик накопичення мікроорганізмів: контейнери, в яких зберігаються інструменти, підголівники, раковини, внутрішні обручі для стаціонарних сушарок; підніжки для ніг, миски та посуд для замочування ніг/рук. Не забувайте використовувати захисні рукавички під час ви-

користування їдких препаратів, а також тих препаратів, які можуть викликати алергічну реакцію (читайте етикетки та інформаційні аркуші). Змінійте рушники і підкладки з матеріалу після кожного клієнта;

- одноразові інструменти, які мали контакт з кров'ю та іншими рідинами людського організму, вважайте за небезпечні відходи – зберігайте їх в спеціальних запечатаних контейнерах;
- до та після процедур мийте руки теплою водою і милом / дезінфікуючим засобом. Використовуйте відповідні робочі рукавички (використані утилізуйте в контейнері з небезпечними відходами), якщо маєте контакт зі шкірою клієнта. Дбайте про руки. Використовуйте захисні креми. У випадку скалічення промийте рану дезінфікуючим засобом та забезпечте водонепроникаючою пов'язкою;
- в шафах для зберігання одягу працівників, особистий і робочий одяг слід зберігати окремо. Використаний і брудний одяг, білизна, рушники повинні зберігатися в спеціальних і закритих контейнерах;



- поговоріть з роботодавцем про можливість щеплення проти гепатиту А і В (Гепатит А, гепатит В) і грипу (періодично повторювані, охороняють від найбільш поширених в даному сезоні видів вірусу грипу);
- зверніть увагу на забезпечення роботодавцем відповідної системи надання першої допомоги у разі травми на робочому місці: чи в наявності є відповідні засоби для надання першої допомоги в аптечці і чи є особа, призначена для надання першої допомоги, відповідно до цього підготовлена.

Загрози, пов'язані з роботою у вимушеній позиції

Тривале положення у стоячій позиції і прийняття вимушеної постави в тривалому періоді професійної діяльності може викликати порушення опорно-рухового апарату (зокрема, дегенеративні захворювання хребта і плечового пояса, зап'ястків), а також хворо-



би кровообігу. Добра організація місця праці, підбір відповідного допоміжного обладнання, відпочинок і фізичні вправи знижують щоденну втому і дискомфорт, а також впливають на краще самопочуття після багаторічної професійної діяльності.

Щоб протидіяти проблемам, зв'язаним з опорно-руховим апаратом, а також зменшити втому після роботи:

- порозмовляйте з роботодавцем про Ваше робоче місце. Воно повинно бути ергономічним, тобто достосоване до Вас. Столи, умивальники, прилавки повинні бути пристосовані до Вашого зросту, широкості Ваших плечей і розміщені так, аби Вам було зручно без нахилання і викручування виконувати робочі дії. Розмістіть необхідні інструменти та обладнання так, щоб вони були під рукою. Використовуйте зручні візочки;
- важкі предмети та матеріали повинні зберігатися на полицях на висоті в області між колінами і плечами;



- крісло / сидіння / кушетка / мийка для клієнта повинні мати регулювання положення в багатьох площинах так, щоб виконувати працю було зручно, а також повинні мати пристосовані підпори (зокрема, підніжки при кріслі клієнта);
- носіть зручне взуття на широкій протиковзній підшві без каблуків, призначене для роботи в положенні стоячи. Перевірте, що пропонують виробники взуття в цьому відношенні;
- змінюйте положення тіла під час роботи. Якщо це можливо, поперемінно працюйте в положенні стоячи і сидячи. Коли ви стоїте, тримайте якомога більш натуральне положення (пряму і не скривлену поставу тіла). Намагайтеся не перевантажувати великі пальці, зап'ястки і лікті. Якщо вже відчуваєте перші симптоми втоми, можете спробувати корсети, які зменшують навантаження на частину поперекового відділу хребта. Однак пам'ятайте, що найкращий захист для Вашого хребта – це добре розвинені м'язи спини;
- порозмовляйте з роботодавцем про використання промислових ергоматів які протидіють втомленню, що знижують навантаження на хребет, м'язи і суглоби, покращують кровообіг в ногах, значно знімають відчуття втоми і дискомфорту;
- при сидінні використовуйте ергономічні, регульовані сидіння, які можна пристосувати до вашого росту і габаритів (сидіння повинні мати підло-

китники, опору для поперекового відділу хребта і 5-гранну підставу на колесах). Постарайтеся працювати в положенні на колінах (на спеціальному пуфі, що забезпечує підтримку поперекового відділу хребта);

- використовуйте інструменти, відповідні до вимог тривалого і частого використання, з ергономічними ручками та формами. Інструменти не повинні викликати дискомфорт при використанні – неприємні відчуття, біль у пальцях (особливо великого пальця), зап'ястях;
- різучі інструменти завжди повинні бути гострими, що запобігає використанню надмірної сили при їх використанні;
- регулярно робіть перерви на відпочинок, протягом яких варто зробити кілька простих фізичних вправ розтягування і розслаблення;
- при виконанні праці стоячи або ходячи, роботодавець повинен надати працівникам можливість відпочити поруч місця роботи в сидячому положенні;



- подбайте про фізичну активність після роботи, особливо про таку, яка допоможе зміцнити м'язи спини і живота і утримати хребет у доброму стані:
 - рекомендовані заняття це йога,
 - плавання,
 - аеробіка
 (зверніться до свого роботодавця про можливість дофінансування таких занять або купівлі абонементних карток).

Стрес негативно впливає на навантаження Ваших м'язів, збільшує їх напругу, підвищує втому і дискомфорт, пов'язаний з виконуваною роботою.

Допоможіть створити у робочому колективі дружню, приязну, хорошу атмосферу.

Інші небезпеки на робочому місці

Важливе значення для Вашого здоров'я та безпеки, а також безпеки і здоров'я Ваших колег та клієнтів буде мати:

- забезпечення відповідного освітлення – загального і місця праці (там де виконуєте точні дії) – повинно бути не менше ніж 500 люкс, щоб Ви могли бачити всі деталі без зусиль і вірно відтворювати натуральні кольори. Джерела світла не повинні викликати відбиття і засліплювати. У разі зауваження погіршення освітленості або інших пошкоджень (пил на фітингах освітлення та лампочках, спалені лампочки, блимаюче світло) – повідомте про це роботодавця;
- під час проведення косметичних процедур з використанням лазера (видалення пігментних плям, небажаного волосся, татуювання чи шрамів) очі належить закрити спеціальними захисними чорними окулярами, з відповідним фільтром. Під час роботи з обладнанням, яке генерує лазерне випромінювання, дотримуйтесь правил техніки безпеки, згідно з інструкціями виробника. У приміщеннях, в яких використовують обладнання такого типу, поверхня повинна бути матова, щоб уникнути розсіювання лазерного випромінювання. Пам'ятайте, що коли діаметр зіниці ока мінімальний, можливість ураження сітківки ока буде меншою – тому приміщення, в якому використовують лазерне випромінювання, повинно бути добре освітленим;
- подбайте про те, щоб поверхню підлоги регулярно прибирали, особливо якщо на ній з'являється забруднення. Поверхні, по яких Ви пересуваєтесь, повинні бути сухими, розливу рідину чи жирні плями необхідно негайно усунути;
- подбайте про те, щоб в комунікаційних шляхах, якими пересуваються працівники і клієнти, не

розміщувались меблі та допоміжне обладнання. Це зменшить ризик спіткнутись чи послизнутись;

- зверніть увагу на рівень шуму. У випадку, якщо він надто високий (не чуєте, що говорить клієнт або співробітник, який знаходиться 1 м біля Вас), необхідно застосовувати прилади з меншим рівнем шуму (фен, бритва, кондиціонер). Використовуйте на стінах/стелі матеріали, які поглинають звук або акустичні екрани між робочими місцями. У випадку, якщо немає можливості уникнути високого рівня шуму, роботодавець повинен надати шумозахисні навушники (беруші, навушники);
- зверніть увагу, чи непошкоджена ізоляція електричного кабелю, кабелю електричних інструментів і подовжувачів, чи розетки відповідають вимогам протипожежної безпеки – непошкоджені, щільні розетки, солідно вмонтовані в стіну/поверхню. Якщо ні – повідомте про цей факт роботодавця чи керівника;
- зверніть увагу, чи на робочому місці є відповідні прилади гасіння пожежі, відповідні до типу приміщення, оснащення, хімічних властивостей речовин, які знаходяться в приміщенні. Чи визначені евакуаційні шляхи, і чи проходи незаставлені і у випадку пожежі є можливість безпечно вийти з приміщення;
- пам'ятайте про обмеження, особливо ті, які стосуються робочого часу і робіт, котрі не повинні виконувати неповнолітні, вагітні жінки та жінки, які годують груддю.

Більш детальну інформацію про фактори небезпеки на Вашому підприємстві можна отримати під час оцінки професійного ризику, яку роботодавець зобов'язаний проводити, в тому числі за участю працівників.

Нормативно-правова база

- Закон від 26 червня 1974 р. - Кодекс законів про працю (В. З. за 2019 р., п. 1040, зі змінами).
- Розпорядження Міністра праці та соціальної політики від 26 вересня 1997 р. про загальні правила безпеки та гігієни праці (В. З. за 2003 р. № 169, п. 1650 зі змінами та за 2011 р. № 173, п. 1034).
- Розпорядження Ради Міністрів від 3 квітня 2017 р. щодо переліку тяжких, небезпечних або шкідливих робіт для вагітних жінок та жінок-годувальниць (В. З., п. 796).
- Розпорядження Ради Міністрів від 24 серпня 2004 р. про перелік робіт, заборонених для неповнолітніх, та умови їхнього працевлаштування для виконання деяких з цих робіт (В. З. за 2016 р., п. 1509).
- Розпорядження Міністра праці та соціальної політики від 14 березня 2000 р. про охорону, безпеку та гігієну праці при виконанні ручних транспортних робіт та інших робіт, пов'язаних із фізичними зусиллями (В. З. за 2018 р., п. 1139).
- Розпорядження Міністра охорони здоров'я від 30 грудня 2004 р. про охорону, безпеку та гігієну праці, пов'язаної з наявністю хімічних чинників на робочому місці (В. З. за 2016 р., п. 1488).
- Розпорядження Міністра охорони здоров'я від 22 квітня 2005 року щодо шкідливих для здоров'я біологічних чинників у виробничому середовищі та щодо охорони здоров'я працівників, які професійно зазнають впливу цих чинників (В. З. № 81, п. 716 зі змінами за 2008 р. № 48, п. 288).