BEZPIECZNA PRACA
w zakładach fryzjerskich i kosmetycznych

Karta zawiera informacje nie tylko o tym, jak bezpiecznie wykonywać pracę, ale również, jak dobrze zorganizować stanowisko pracy, by było bezpieczne, higieniczne i zgodne z zasadami ergonomii, by nie wpływało negatywnie na zdrowie pracownika. Organizacja stanowiska pracy i sposób jej wykonywania w zawodzie fryzjera i kosmetologa w znacznym stopniu zależy od pracownika/osoby samozatrudnionej. Natomiast podczas urządzania stanowiska pracy niezbędna będzie współpraca między pracodawcą i pracownikiem.

Zagrożenia na stanowiskach pracy i wskazówki dotyczące ich kontroli

Ogólne wymagania dotyczące miejsca pracy

Ze względów higieniczno-sanitarnych, a także w związku z obowiązującymi przepisami prawa, zakład fryzjerski/kosmetyczny powinien spełniać wymagania techniczno-budowlane i inne określone dla miejsc pracy, w szczególności:

- powinien posiadać skuteczną wentylację i oświetlenie światłem dziennym (w wyjątkowych przypadkach możliwe jest uzyskanie zgody wojewódzkiego inspektora sanitarnego na oświetlenie pomieszczeń wyłącznie światłem sztucznym);
- poza pomieszczeniem, w którym wykonywane są zabiegi, zakład powinien posiadać wydzieloną szatnię, poczekalnię, pomieszczenie higieniczno-sanitarne, pomieszczenia do przechowywania sprzętu oraz miejsca do składowania czystej i brudnej odzieży/ręczników.

Zagrożenia chemiczne

Stosowane podczas zabiegów fryzjerskich i kosmetyczno-pielęgnacyjnych substancje chemiczne mogą powodować

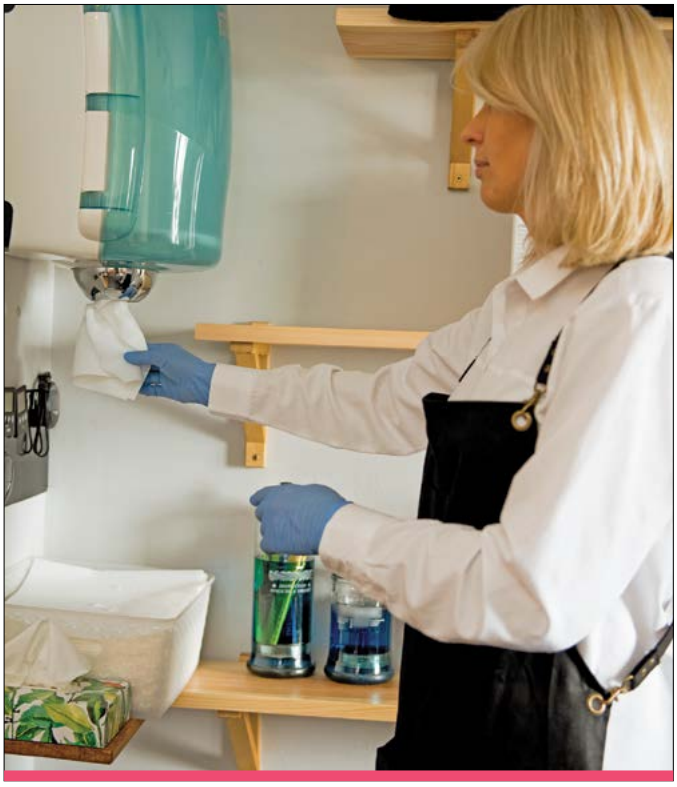
wiele zagrożeń, np. reakcje alergiczne skutkujące dolegliwościami i schorzeniami (w szczególności reakcje alergiczne układu oddechowego, astma). Niekiedy objawy występują i rozwijają się dopiero po dłuższym okresie narażenia na kontakt z danym preparatem. Uczulać mogą w szczególności farby zawierające fenylenodiaminy, diaminofenole, naftol, środki zapachowe dodawane do kosmetyków. Substancje chemiczne wchłaniane wraz z wdychanym powietrzem powodują czasem stany zapalne i uczuleniowe błon śluzowych oraz układu oddechowego.

Środki chemiczne takie jak nadtlenek wodoru (stosowany w zabiegach rozjaśniających włosy) działają żrąco na skórę dłoni i oczu.

Najczęstszym schorzeniem wśród osób pracujących w zawodzie jest choroba skóry dłoni – egzema. Pierwszymi jej objawami są wypryski na skórze dłoni, świadczące o stanie zapalnym. Uszkodzenia na powierzchni skóry ułatwiają wnikanie substancji chemicznych, co powoduje dalsze reakcje alergiczne o zróżnicowanym charakterze.

Aby przeciwdziałać możliwym negatywnym skutkom stosowania substancji chemicznych:

- czytaj etykiety preparatów chemicznych stosowanych na Twoim stanowisku pracy. Zapoznaj się z kartami charakterystyk niebezpiecznych substancji i preparatów, które pracodawca musi posiadać. Zadbaj o to, by preparaty były przechowywane w oznaczonych pojemnikach, zgodnie ze wskazówkami producenta (poza dostępem osób niepowołanych). Dowiedz się więcej o możliwym negatywnym działaniu stosowanych w Twojej firmie preparatów podczas szkoleń bhp zapewnianych przez pracodawcę;



Miękkie, przyjemne w dotyku, nielateksowe rękawiczki, dobrze dopasowane do Twoich dłoni nie utrudniają pracy i będą akceptowane przez klientów, jeśli wyjaśnisz im, że są niezbędne, by chronić Twoją skórę, jak również zapewnią Tobie i klientowi właściwą higienę podczas zabiegów. Zawsze zmieniaj i wyrzucaj rękawiczki przed rozpoczęciem pracy z kolejnym klientem.

- stosuj jednorazowe rękawiczki ochronne przy zabiegach, które wymagają kontaktu dłoni z preparatami chemicznymi np. przy myciu włosów, nakładaniu farby, odżywek, spłukiwaniu, utlenianiu;
- stosuj przetestowane kremy ochronne, które pozwolą utrzymać skórę Twoich dłoni w dobrym stanie – nawilżą ją i zapobiegną powstawaniu mikopęknięć (uwaga – kremy ochronne nie są wystarczającą barierą chroniącą przed niepożądanym działaniem substancji chemicznych). Kremuj dłonie przed rozpoczęciem pracy, zawsze po wymyciu i dokładnym wytarciu rąk (dla wygody i higieny stosuj krem w pojemniku z dozownikiem). Wcieraj krem dokładnie, tak by dotarł do mikrozagłębień skóry Twoich dłoni;
- oglądaj skórę swoich dłoni i zwracaj uwagę na objawy podrażnienia skóry bądź zapalenia. Jeśli zauważysz, że jakiś preparat powoduje reakcję alergiczną na Twoim ciele (reakcja alergiczna może następować z wielogodzinnym opóźnieniem), to niezwłocznie zwróć się do pracodawcy, by natychmiast wyeliminował go i zastąpił innym;
- w przypadku stosowania preparatów, które działają drażniąco na skórę, oczy bądź drogi oddechowe – stosuj środki ochrony indywidualnej: okulary ochronne, rękawiczki, półmaski dopasowane do kształtu twarzy;
- okresowo zwracaj uwagę na działanie wentylacji – czy jest sprawna, czy przewody wentylacyjne są sprawdzane i czyszczone. Jeśli warunki na to pozwalają, wietrz pomieszczenia kilkukrotnie w ciągu dnia pracy.

Zagrożenia biologiczne: wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty

Osoby, które korzystają z usług salonów fryzjerskich i kosmetycznych, mogą być nieświadomymi nosicielami groźnych chorób wirusowych. Są to, przenoszone drogą kropelkową, wirusy grypy, a także wirus SARS-CoV-2 i jego mutacje. Natomiast przez krew, surowicę krwi i inne płyny ustrojowe może nastąpić zakażenie bardzo niebezpiecznymi dla Ciebie: wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV) powodującym zapalenie, marskość a następnie raka wątroby, wirusem zapalenia wątroby typu B (HBV) powodującym żółtaczkę wszczepienną i wirusem HIV powodującym upośledzenie układu immunologicznego AIDS. Zakażenie wirusem zapalenia wątroby B i C oraz HIV w praktyce dokonuje się najczęściej w wyniku zranienia (brzytwą, żyletką, igłą, nożyczkami itp.), poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej.

Na skórze i błonach śluzowych człowieka żyją drobnoustroje – bakterie, z których większość jest niegroźna. Jednak niektóre mogą wywoływać choroby (chlamydie, paciorkowce, gronkowiec złocisty, grzyby i pasożyty).

Jedną z najbardziej niebezpiecznych bakterii jest gronkowiec złocisty. To przyczyna wielu chorób – od drobnych powierzchownych schorzeń skóry lub błon śluzowych do zatruć pokarmowych i schorzeń narządowych. Grzyby wywołują grzybice skóry owłosionej, włosów i paznokci (zgrubienia, łamliwość, nadmierne rogowacenie, przebarwienia), grzybicę głęboką charakteryzującą się bolesnymi guzkami i stanami zapalnymi skóry. Pasożyty, którymi możesz się zakazić, to przede wszystkim świerzbowce (białawe roztocza, których długość dochodzi do 0,4 mm). Objawem zakażenia są widoczne na skórze różowe korytarze, stopniowo wypełniające się szaroczarnym kałem roztoczy oraz silny świąd.

Zakażenia bakteriami chorobotwórczymi, grzybami i pasożytami następują najczęściej w związku z kontaktem z przedmiotami i narzędziami fryzjerskimi oraz kosmetycznymi.

Zakażenia grzybami występują zwykle przy wtórnej infekcji skóry (paznokcie, okolice ust, błony śluzowe).

Aby przeciwdziałać zakażeniu wirusami, bakteriami i innymi drobnoustrojami chorobotwórczymi:

- po każdym użyciu dezynfekuj stosowane narzędzia wielorazowego użytku;
- sterylizuj narzędzia lub ich części, które mogły mieć kontakt z krwią lub ze skórą klienta (szczególnie w trakcie zabiegów kosmetycznych) w autoklawie;
- stosuj wyłącznie jednorazowe igły i strzykawki (najlepiej strzykawki z samochowającymi się igłami);
- myj i dezynfekuj miejsca i przyrządy, w których istnieje największe ryzyko gromadzenia się mikroorganizmów: blaty robocze, tace, pojemniki, w których przechowywane są narzędzia, zagłówki foteli, umywalki, wewnętrzne obręcze suszarek stacjonarnych, podnóżki, miski i naczynia do moczenia nóg/dłoni. Pamiętaj o stosowaniu rękawic ochronnych podczas używania preparatów żrących i drażniących (czytaj etykiety i karty charakterystyk). Zmieniaj ręczniki i podkładki z materiału po każdym kliencie;
- narzędzia jednorazowego użytku, które miały kontakt z krwią i innymi płynami ustrojowymi człowieka, traktuj jako odpady niebezpieczne – przechowuj je w oznakowanych, zamykanych pojemnikach;
- przed wykonywaniem zabiegów i po ich zakończeniu myj ręce ciepłą wodą z mydłem/środkiem dezynfekcyjnym. Stosuj odpowiednie rękawiczki robocze (zużyte wyrzucaj do pojemnika na odpady niebezpieczne), gdy masz kontakt ze skórą klienta. Dbaj o dłonie. Używaj kremów ochronnych. W przypadku skaleczenia odkaź ranę, zabezpiecz ją opatrunkiem wodoodpornym;
- w szafkach do przechowywania odzieży pracowników należy osobno przechowywać odzież prywatną i roboczą. Użyta i brudna odzież, bielizna, ręczniki powin-

ny być przechowywane w oznakowanych i zamykanych pojemnikach;

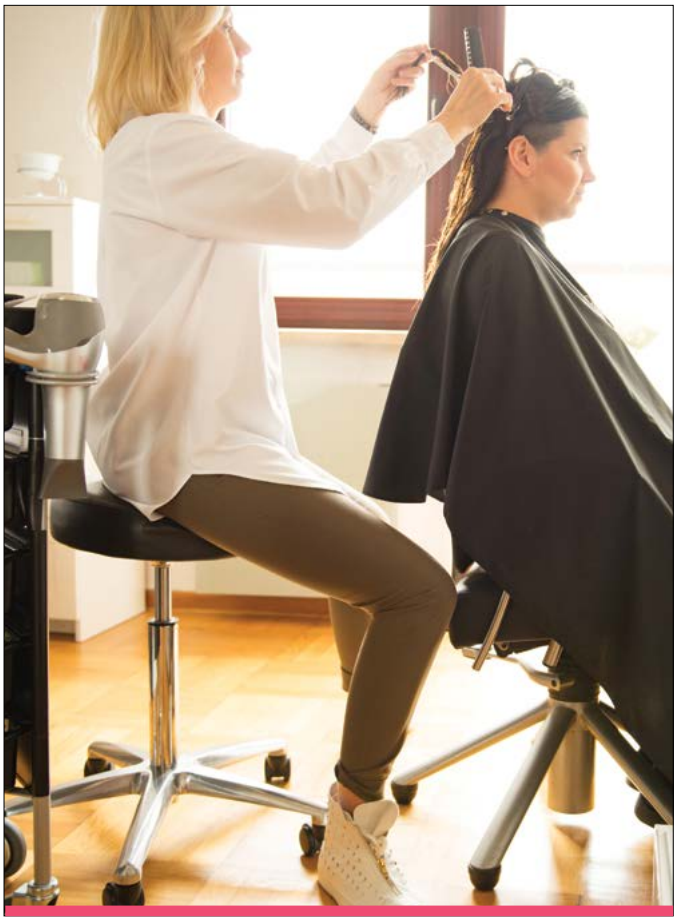
- zaszczep się przeciw wirusowi SARS-CoV-2 oraz jego mutacjom. Porozmawiaj z pracodawcą o możliwości szczepień przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B (WZW A, WZW B) i grypie (powtarzane okresowo, obejmuje najbardziej rozpowszechnione w danym sezonie szczepy wirusa grypy);
- zwróć uwagę, czy pracodawca zapewnił sprawnie funkcjonujący system pierwszej pomocy w razie wypadku: czy zapewniono środki do udzielania pierwszej pomocy w postaci odpowiednio wyposażonej apteczki oraz czy jest wyznaczona osoba do udzielenia pierwszej pomocy, która jest odpowiednio przeszkolona;
- stosuj się do aktualnie obowiązujących ograniczeń, nakazów i zakazów związanych z przeciwdziałaniem rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2 i jego mutacji.

Zagrożenia związane z pracą w wymuszonej pozycji

Zarówno praca w pozycji stojącej, jak i przyjmowanie wymuszonej pozycji ciała po dłuższym okresie aktywności zawodowej, mogą powodować choroby układu mięśniowo-szkieletowego (w szczególności choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i obręczy barkowej, nadgarstków), a także choroby krążenia. Dobra organizacja stanowiska pracy, dbałość o dobór sprzętu pomocniczego, odpoczynek i ćwiczenia zmniejszą codzienne zmęczenie i dolegliwości oraz wpłyną na lepszą kondycję po latach aktywności zawodowej.

Aby przeciwdziałać dolegliwościom Twojego układu ruchu, a także zmniejszyć zmęczenie po pracy:

- wspólnie z pracodawcą omów swoje stanowisko pracy. Powinno ono być ergonomiczne, to znaczy dopasowane do Ciebie. Stoły, umywalki, lady powinny być dopasowane do Twojego wzrostu, zasięgu Twoich ramion i tak umieszczone, by wygodnie, bez pochylania i skręcania wykonywać czynności w pracy. Rozmieść niezbędne narzędzia i wyposażenie tak, by były pod ręką. Stosuj wygodne wózeczki;
- ciężkie przedmioty i materiały powinny być przechowywane na półkach na wysokości w obszarze pomiędzy kolanami a barkami;
- fotel/siedzisko/leżanka/myjka dla klienta powinny mieć regulację położenia w wielu płaszczyznach, by poprawić wygodę Twojej pracy, a także zapewnić miejsca oparcia (w szczególności podnóżki przy fotelu klienta);
- noś wygodne obuwie na grubej antypoślizgowej podeszwie bez obcasów, zaprojektowane do pracy w pozycji stojącej. Sprawdź, co w tym zakresie oferują producenci obuwia roboczego;
- zmieniaj pozycję ciała podczas pracy. Jeśli jest to możliwe, pracuj na przemian w pozycji stojącej i siedzącej. Kiedy stoisz, zachowuj, w miarę możliwości, pozycję naturalną (niezgarbioną i nieskręconą). Staraj się nie przeciążać kciuków, nadgarstków i łokci. Jeśli dolegliwości już się pojawią, możesz wypróbować gorsety, które zmniejszają obciążenie części lędźwiowej kręgosłupa. Jednak pamiętaj, że najlepszą ochroną dla Twojego kręgosłupa będą dobrze rozwinięte mięśnie grzbietu;
- porozmawiaj z pracodawcą o zastosowaniu antyzmęczeniowych ergomat przemysłowych, które zmniejszają obciążenie kręgosłupa, mięśni i stawów kończyn dolnych, poprawiają krążenie krwi w nogach, znacznie eliminując uczucie zmęczenia i dyskomfortu;
- kiedy siedzisz, korzystaj z ergonomicznych, regulowanych siedzisk, które dostosujesz do swojego wzrostu i kształ-



tu ciała (siedzisko powinno być wyposażone w podłokietniki, podparcie części lędźwiowej kręgosłupa i 5-ramienną podstawę na kółkach). Spróbuj pracy w pozycji klęcznej (na specjalnych klęcznikach zapewniających podparcie dla części lędźwiowej kręgosłupa);

- korzystaj z narzędzi dostosowanych do wymogów długiego i częstego używania, posiadających ergonomiczne uchwyty i kształty. Narzędzia nie powinny wywoływać dyskomfortu stosowania – uciążliwości i bólu palców (zwłaszcza kciuka), nadgarstków;
- narzędzia do cięcia powinny być zawsze ostre, co zapobiega używaniu nadmiernej siły przy ich użytkowaniu;
- regularnie korzystaj z przerw na odpoczynek, podczas których warto wykonać kilka prostych ćwiczeń fizycznych rozciągających i rozluźniających;
- przy wykonywaniu pracy wymagającej stale pozycji stojącej lub chodzenia pracodawca powinien zapewnić pracownikom możliwość odpoczynku w pobliżu miejsca pracy w pozycji siedzącej;
- pomyśl o aktywności fizycznej po pracy, szczególnie takiej, która pomoże wzmocnić mięśnie grzbietu, brzucha i utrzymać w dobrym stanie Twój kręgosłup. Zalecane są
  - zajęcia z jogi,
  - pływanie,
  - aerobik

(porozmawiaj z pracodawcą o możliwości dofinansowania takich zajęć lub wykupienia kart abonamentowych).

Stres wpływa negatywnie na obciążenie Twoich mięśni, zwiększa ich napięcie, potęguje zmęczenie i dolegliwości związane z wykonywaną pracą.

Pomóż tworzyć w Twoim miejscu pracy przyjazną, dobrą, serdeczną atmosferę.

Inne zagrożenia na Twoim stanowisku pracy

Ważne dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa, a także bezpieczeństwa i zdrowia Twoich współpracowników i klientów będzie:

- zapewnienie odpowiedniego oświetlenia – ogólnego i stanowisk pracy – tam, gdzie wykonujesz czynności precyzyjne powinno wynosić przynajmniej 500 luxów (tak, by bez wysiłku dostrzec można było wszystkie szczegóły) i wiernie oddawać naturalne kolory. Oprawy źródeł światła nie mogą powodować odblasków i olśnień. W przypadku zmniejszenia natężenia oświetlenia bądź innych uszkodzeń (zakurzone oprawy oświetleniowe i żarówki, przepalone żarówki, migające światło) – zgłoś to swojemu pracodawcy;
- przy wykonywaniu zabiegów z wykorzystaniem laserów kosmetycznych (usuwanie przebarwień, owłosienia, tatuaży czy blizn) stosowanie gogli i okularów wyposażonych w odpowiednie filtry optyczne. Przy pracy z urządzeniami wyposażonymi w laser bezwzględnie przestrzegaj środków ostrożności określonych w instrukcji producenta. Pomieszczenia, w których korzysta się z urządzeń tego typu, powinny posiadać matowo wykończone ściany, by uniknąć przypadkowych odbić wiązki lasera. Pamiętaj, że przy mniej rozszerzonej źrenicy oczu ewentualna absorbcja promieniowania laserowego przez narząd wzroku będzie mniejsza – dlatego pomieszczenie, w którym wykorzystuje się lasery, powinno być dobrze oświetlone;
- dopilnowanie, aby powierzchnia podłogi była czyszczona regularnie i zawsze, kiedy znalazły się na niej wi-

doczne zabrudzenia. Powierzchnie, po których się poruszasz, powinny być suche, rozlane płyny bądź tłuste plamy należy niezwłocznie usuwać;

- dopilnowanie, aby w ciągach komunikacyjnych, którymi poruszają się pracownicy i klienci, nie znajdowały się meble i sprzęt pomocniczy. Zmniejszy to ryzyko potknięć i poślizgnięć;
- zwrócenie uwagi na poziom hałasu. Jeśli jest zbyt wysoki (nie możesz swobodnie usłyszeć tego, co mówi klient lub współpracownik znajdujący się 1 m od Ciebie), być może konieczne będzie zastosowanie urządzeń o mniejszej emisji hałasu (suszarek, golarek, klimatyzatorów), zastosowanie na ścianach/suficie materiałów pochłaniających dźwięki, zastosowanie ekranów akustycznych pomiędzy głośnymi stanowiskami pracy lub odsunięcie ich od siebie. W przypadku braku możliwości eliminacji wysokiego poziomu hałasu, pracodawca powinien wyposażyć Cię w ochronniki słuchu (koreczki do uszu, słuchawki);
- zwrócenie uwagi, czy instalacja elektryczna, przewody elektryczne elektronarzędzi oraz przedłużacze mają nieuszkodzoną izolację, czy gniazda elektryczne spełniają wymogi ochrony przeciwporażeniowej (nieuszkodzone, szczelne gniazdka), zamocowane są solidnie w ścianach/blatach. Jeśli nie – zgłoś ten fakt pracodawcy lub przełożonemu;
- zwrócenie uwagi, czy Twoje stanowisko pracy wyposażone jest w niezbędny sprzęt do gaszenia pożaru, dostosowany do charakteru pomieszczeń, wyposażenia salonu, chemicznych właściwości substancji znajdujących się w firmie i czy wyznaczona jest droga ewakuacyjna, a przejścia nie są zastawione i możliwe jest bezpieczne wydostane się z pomieszczenia w razie pożaru;
- pamiętanie o ograniczeniach, w szczególności dotyczących czasu pracy, prac wzbronionych kobietom w ciąży, matkom karmiącym, młodocianym.

Więcej informacji o zagrożeniach na Twoim stanowisku pracy znajdziesz w ocenie ryzyka zawodowego, którą pracodawca zobowiązany jest wykonać, również przy udziale pracowników.

Obowiązujące regulacje prawne

Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (tekst jedn. Dz. U. z 2020 r. poz. 1320 ze zmianami oraz z 2021 r. poz. 1162).

- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 ze zmianami).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. poz. 796).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2004 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac (Dz. U. z 2016 r. poz. 1509).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym (Dz. U. z 2018 r. poz. 1139).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 30 grudnia 2004 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy związanej z występowaniem w miejscu pracy czynników chemicznych (Dz. U. z 2016 r. poz. 1488).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 kwietnia 2005 r. w sprawie szkodliwych czynników biologicznych dla zdrowia w środowisku pracy oraz ochrony zdrowia pracowników zawodowo narażonych na te czynniki (Dz. U. Nr 81, poz. 716 ze zmianami z 2008 r. Nr 48, poz. 288, Dz. U. z 2020 r. poz. 2234).

www.prawawpracy.pl

Za udostępnienie zdjęć autor dziękuje
Annie Cagiel – Cagiel Hair Beauty

Autor: Paweł Rozowski • Copyright © Państwowa Inspekcja Pracy
• Wydanie 2/2022 • Stan prawny: sierpień 2022 r.