



RUKAVICE



PRANJE RUKU



KREMA ZA RUKE



PIKTOGRAMI
OPASNOSTI



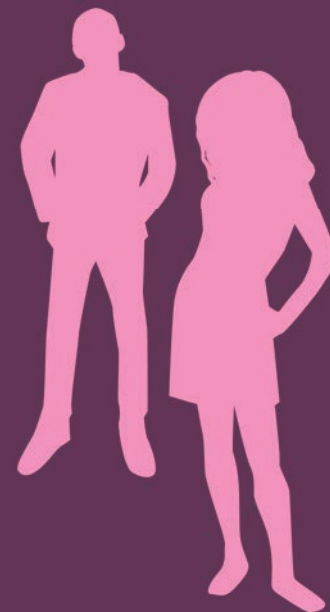
ERGONOMIJA



DODATNI SAVJETI

Sažetci **BRINITE O SEBI!**

Prevenција kožnih bolesti i
ergonomija za frizere



Transnacional ESF- project 'Op één haar na'

Tiskano u sklopu projekta 'Možemo zajedno! Prvi korak ka učinkovitom socijalnom dijalogu u Hrvatskoj'



Sadržaj ove brošure je isključiva odgovornost HSMP-a
www.coiffure.org/nl/sectorinfo/europese-projecten → 'Op één haar na'



RUKAVICE

rukavice za jednokratnu upotrebu



KORISTITI IH ZA:

- ☒ Bojanje
- ☒ Izbjeljivanje
- ☒ Trajna
- ☒ Pranje kose



- nitril ili vinil
- nikada ne koristite obične gumene ili lateks rukavice!
- dugih rukava, najbolje 30 cm
- glatke i neoštećene

POGREŠNE JEDNOKRATNE RUKAVICE



VIŠEKRATNE RUKAVICE



KORISTITI IH ZA:

- ☒ Čišćenje i dezinfekciju



- deblje, otpornije
- dužih rukava
- za osobnu upotrebu - ne posuđivati ih nikome drugome
- isprati vodom prije skidanja
- pustiti ih da se unutra osuše prije ponovne upotrebe

ISPRAVAN MODEL



Ne smiju biti preuske

Moraju dodirivati kožu između prstiju

Ne smiju biti previše labave oko ručnog zgloba

30 cm dug rukav pokriva zglob i dio podlaktice

SAVJETI:

- budite sigurni da su vam ruke čiste i suhe prije stavljanja rukavica
- izbjegavajte nošenje nakita ispod rukavica
- nemojte imati oštre nokte kad nosite rukavice
- možete navući tanke pamučne rukavice ispod jednokratnih rukavica da upiju znoj



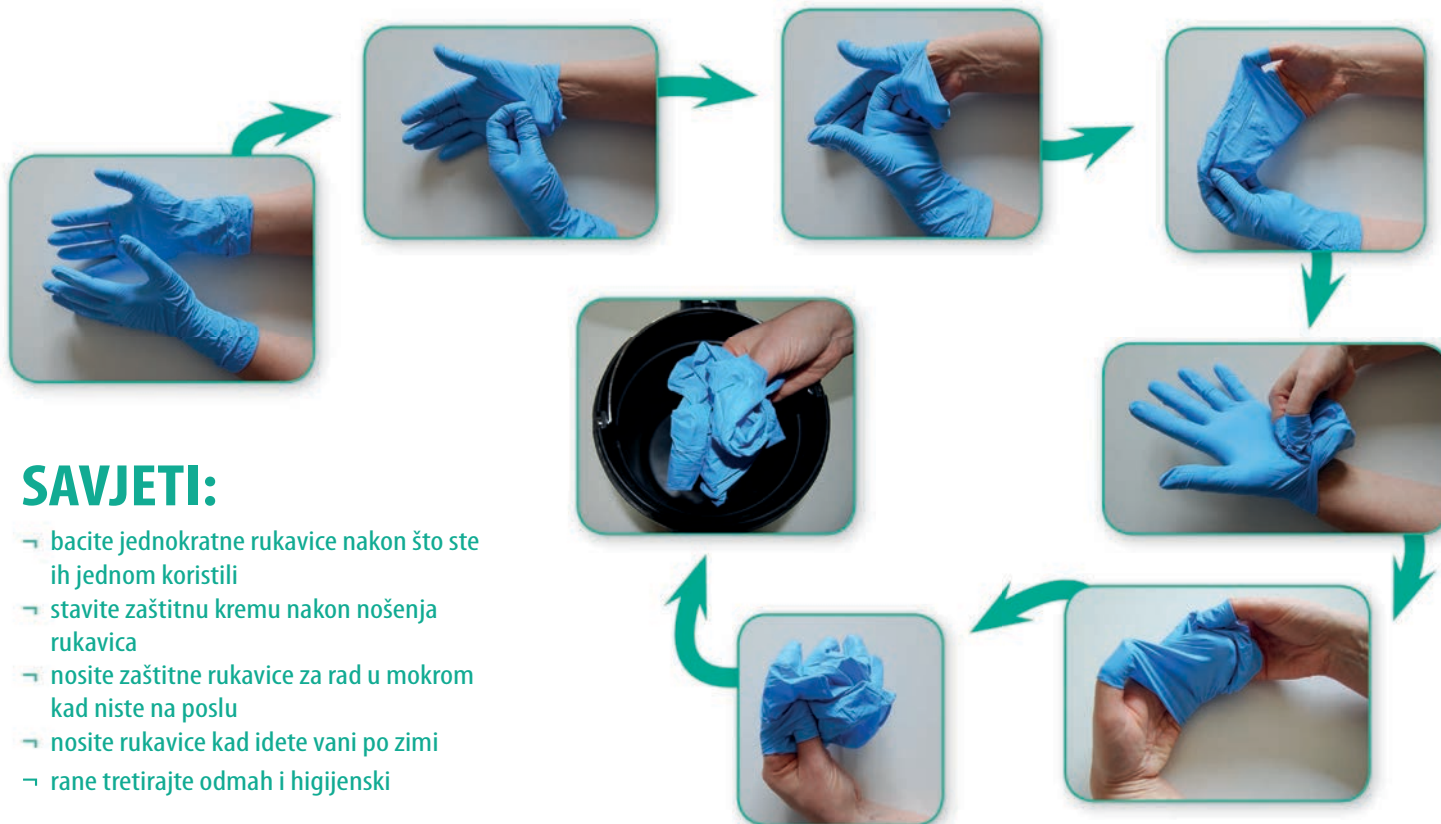
Tanke pamučne rukavice

Ne smije biti previše prostora između prstiju

Preokrenuti rukav za vrijeme rada u mokrom kako bi se izbjeglo da voda ulazi u rukavice



RUKAVICE ZA JEDNOKRATNU UPOTREBU



SAVJETI:

- bacite jednokratne rukavice nakon što ste ih jednom koristili
- stavite zaštitnu kremu nakon nošenja rukavica
- nosite zaštitne rukavice za rad u mokrom kad niste na poslu
- nosite rukavice kad idete vani po zimi
- rane tretirajte odmah i higijenski



PRANJE RUKU

PRANJE RUKU



PRINCIP:
**‘ŠTO JE MANJE MOGUĆE,
UVIJEK KAD JE POTREBNO’**

Perite ruke samo kada su prljave ili kada na njima imate boje. Ne morate prati ruke nakon nošenja rukavica.

Koristite mlaku vodu (ne vruću vodu!)

- vruća voda brže otklanja prirodne masnoće sa ruku
- izbjegavajte promjene u temperaturi vode

KOJI JE SAPUN ZA RUKE?



**PH-NEUTRALAN SAPUN (OKO PH 5,5)
KOJI NE SADRŽI:**

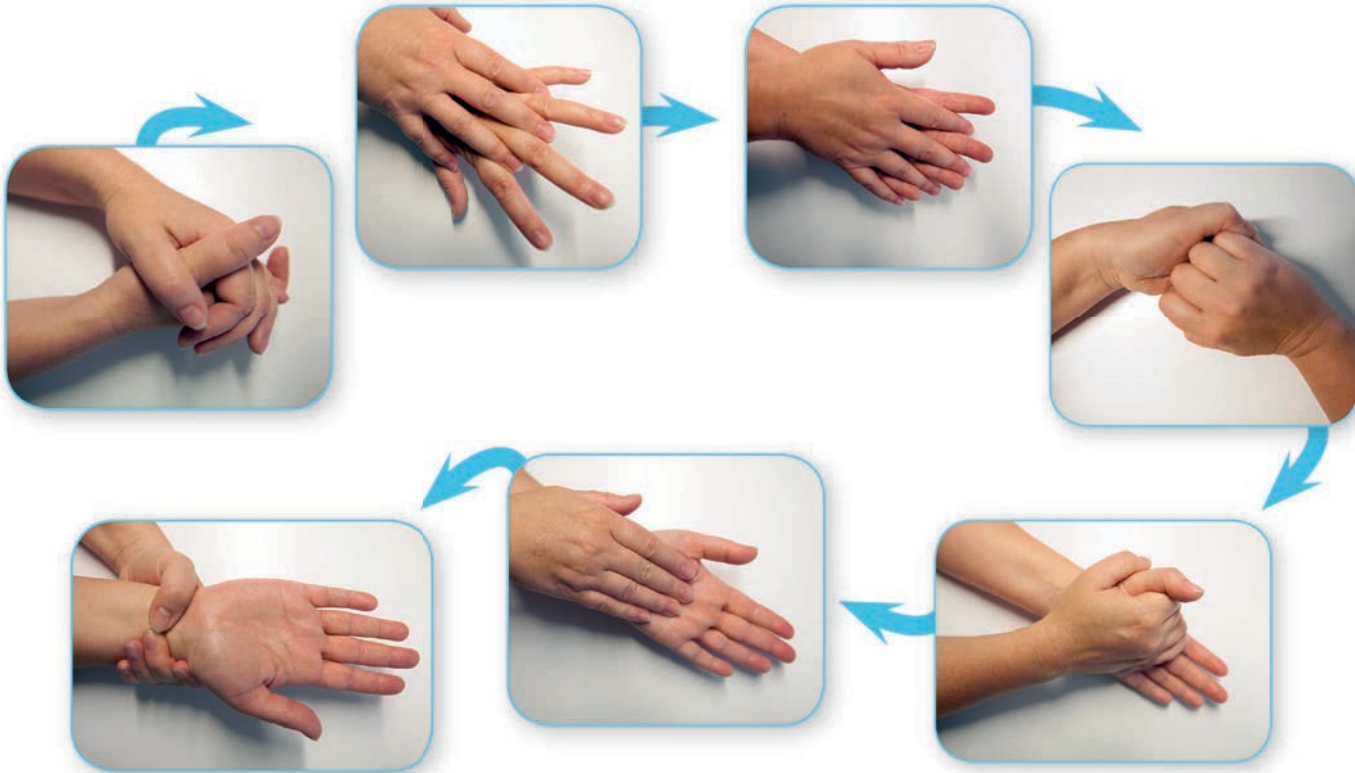
- ☒ boje i mirise
- ☒ konzervanse
- ☒ otapala
- ☒ nagrizajuća sredstva



NE KORISTITE ŠAMPON!

OPREZNO s informacijama na proizvodima kao što su 'dermatološki testirani', 'testirani alergološki', 'PH-neutralni', itd. Ove informacije nisu jamstvo da proizvod uistinu zadovoljava ove norme.

KAKO PRATI RUKE?



SUŠENJE RUKU



Koju vrstu ručnika koristiti?

- ručnici koji su mekani koliko je moguće
- ručnici predviđeni za jednokratnu upotrebu
- jednokratni papirnati ručnici

Kako osušiti ruke?

- pažljivo ih osušite tapkanjem
- grubo trljanje će oštetiti gornji zaštitni sloj kože
- temeljito osušiti kožu između prstiju

Perite ruke u zasebnoj sobi

(ne u umivaoniku u frizerskom salonu)

PAŽNJA: nikada ne koristite ručnike koji se koriste za klijente! (Na njima mogu biti ostaci boje za kosu ili šampona koji mogu iritirati kožu ili izazvati alergije)





KREMA ZA RUKE

KOJA KREMA?



**NEUTRALNA, KREMA KOJA VLAŽI/HIDRATIZIRA I
KOJA NE SDRŽI:**

- ☒ **boje**
- ☒ **mirise**



- **ili imajte vlastitu kremu**
- **ili se služite kremom s pumpicom, tako da ne bi došlo do prijenosa infekcija s jednog na drugog zaposlenika**

KADA TREBATE KORISTITI KREMU?



KORIŠTENJE KREME:

- nakon pranja ruku
- neposredno nakon nošenja rukavica
- redovito (jer krema za ruke gubi svoju učinkovitost vrlo brzo): npr. nakon kave, nakon jela, nakon naplate, prije duge pauze, nakon posla i navečer, itd.

OPREZ!!! KREMA ZA RUKE NIJE ZAMJENA ZA RUKAVICE!

Krema vas ne štiti od frizerskih kemikalija (boja za kosu, otopine za trajnu, itd.)

Samo specijalne zaštitne rukavice pružaju takvu vrstu zaštite!

KAKO NANOSITI KREMU?



SAVJETI:

- u potpunosti kremu utrljajte u ruke i u sve djelove kože
- dobro utrljajte kremu između prstiju i na kožicu oko noktiju
- koristite dovoljno kreme, jer u protivnom nećete osigurati učinkovitu zaštitu



PIKTOGRAMI OPASNOSTI

PIKTOGRAMI OPASNOSTI



NAGRIZAJUĆE TVARI

- nagrizajući učinak na kožu
- mogu dovesti do iznenadne (akutne) upale kože



Nova oznaka od 2009.



Stara oznaka do 2009.

PIKTOGRAMI OPASNOSTI



IRITANSI

- ponavljani kontakt može oštetiti zaštitni sloj kože
- može uzrokovati upalu kože



Nova oznaka od 2009.



Stara oznaka do 2009.

Izuzeci! Ne postoji obaveza označavanja na:
proizvodima za čišćenje kože, šamponima, vodi (djeluju kao iritansi kada ih se prečesto koristi).

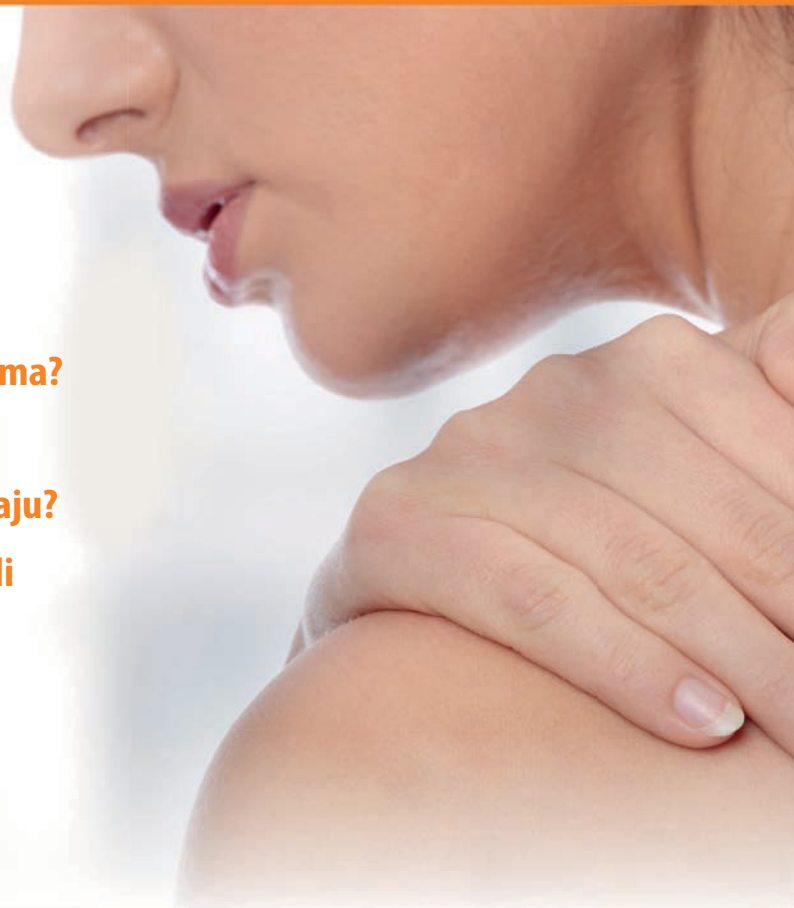


ERGONOMIJA



PROVJERA:

- ✓ Radite li u neudobnim položajima?
- ✓ Radite li pognutog vrata ili leđa?
- ✓ Radite li sa zakrenutim vratom ili leđima?
- ✓ Radite li s rukama u visini ramena?
- ✓ Radite li dugo vremena u istom položaju?
- ✓ Radite li samo na jednoj strani tijela ili ponavljajući iste pokrete?



ERGONOMIJA



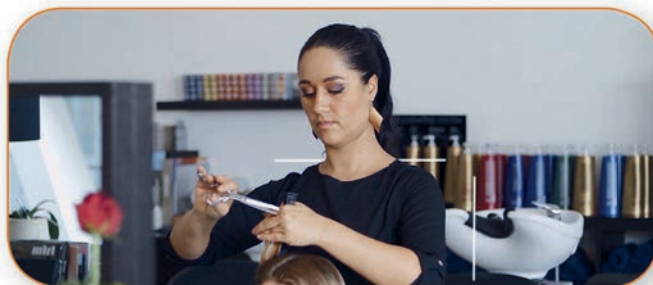
Uvijek radite s uspravnim leđima



Pranje kose: ruke u visini laktova



Rezanje kose: visina ruku između grudi i ramena



ERGONOMIJA



Koristite:

frizerski stolac



stolce koji se vrte



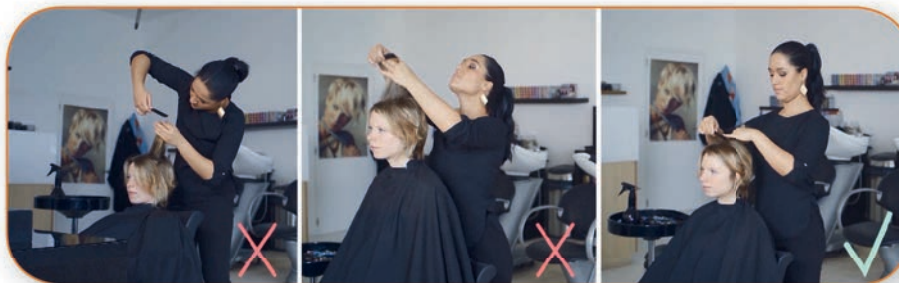
kolica



ERGONOMIJA



Nemojte raditi prenisko ili previsoko



Nemojte raditi preblizu ili predaleko

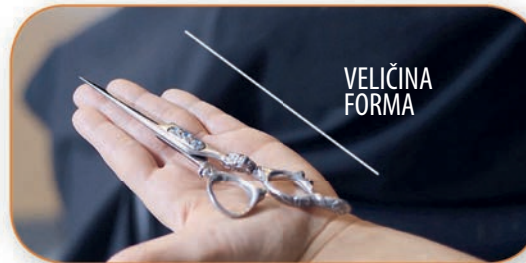


ERGONOMIJA



Koristite:

Škare s odmorištem za prste prave veličine/dizajna



Četke koje nisu previše teške i imaju glatku dršku

Sušilo za kosu

- lagano, maksimalno 500g
- posebno dizajniran za dešnjake i ljevake
- cilindrične ručke
- ne previše bučno
- ograničene vibracije



POSEBNI SAVJETI

(PRIVATAN ŽIVOT)

POSEBNI SAVJETI

(PRIVATAN ŽIVOT)



TVARI KOJE MOGU UZROKOVATI ALERGIJE:

Umjetni nokti

Alergijsku reakciju uzrokuju akrilati u umjetnim noktima. Svi akrilni i gel nokti sadrže akrilate.

Simptomi:

- crvene mrlje
- otečeni prsti
- svrbež
- bol
- ekcem oko noktiju, na stražnjem dijelu šake ili niže na podlaktici
- lomljivi nokti
- nokti se odvajaju od ležišta nokta

Kontaktna alergija na akrilate ostaje doživotno. To znači da morate ukloniti umjetne nokte i nikada ih više ne možete nositi



TVARI KOJE MOGU UZROKOVATI ALERGIJE:

Piercing

Alergijske reakcije posljedica su dodatne osjetljivosti na veliki broj tvari (uglavnom, ali ne isključivo, na nakit s visokim sadržajem nikla ili kobalta). Alergijska reakcija se ne pojavljuje tijekom prvog kontakta s tvari, nego se manifestira malo kasnije.

Simptomi:

- ↪ crvene mrlje
- ↪ svrbež
- ↪ oticanje i/ili crvene mrlje oko mjesta piercinga
- ↪ oticanje i/ili crvene mrlje na drugim mjestima na tijelu

Čim se pojavi alergijska reakcija morate odmah ukloniti nakit!



TVARI KOJE MOGU UZROKOVATI ALERGIJE:

Tetovaže s crnom kanom

Alergijske reakcije urokovane su kemijskom bojom parafenilendiaminom (PPD). Ona se može pojaviti i nakon dva tjedna nakon korištenja kane.

Simptomi:

- crvene mrlje
- oticanje
- svrbež
- plikovi
- kontaktni ekcem koji često prati liniju izvornog crteža
- infekcije (ako se osip ne liječi ispravno)
- osoba se osjeća loše ili bolesno
- oticanje limfnih žlijezda



Može izazvati cijeloživotne probleme. Ako ste u kontaktu sa širokim rasponom proizvoda* (kao što su boje za kosu), ekcemi će buknuti ponovno sa sve ozbiljnijim simptomima.

* Parafenilendiamin i njegovi derivati su često korištene tvari koje se nalaze u puno proizvoda, npr. guma, boje, koža, krzno, tekstil, boje za kosu, krema za cipele, fotografske kemikalije, itd. Također se može naći u crnim ručkama za bicikle, tiskarskim bojama, gumenim čizmama, crijevima na benzinskim postajama, kožnim crnim tajicama, plastičnim posudama itd. Ove i mnoge druge proizvode treba izbjegavati ako ste alergični na njih.

POSEBNI SAVJETI

(PRIVATAN ŽIVOT)



TVARI KOJE MOGU UZROKOVATI ALERGIJE:

Bojanje obrva i trepavica

Alergijske reakcije uzrokovane bojama u boji za kosu. Postoji više od 100 različitih boja, ali proizvodi koji najčešće uzrokuju alergije su parafenilendiamin (PPD), diamintoulen sulfat (DTS) i p-aminofenol.

Simptomi:

- crvene mrlje
- oticanje
- svrbež

Opasnosti:

- povećan rizik od infekcije oko očiju
- mogu biti štetni za oči, pa čak uzrokovati sljepoću (ako slučajno dospije boja u oči to može dovesti do trajnog oštećenja).

Alergijska reakcija može uzrokovati doživotne probleme također i na drugim djelovima tijela. Ona ne prolazi. Jednom alergičan, zauvijek alergičan. Na primjer na PPD i DTS.

IZVORNIK:

Transnational ESF project 'A close shave'. 'Take care of yourself!' laminated sheets

Coiffure.org by UBK/UCB vzw-asbl, Belgium

Skin prevention and ergonomics for hairdressers

Dostupno na: http://www.coiffure.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf

S ENGLESKOG PREVELI I PRILAGODILI:

KUJUNDŽIĆ BRKULJ MARIJA I MACAN JELENA

Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada

Jedinica za medicinu rada i okoliša

Dostupno na: www.imi.hr

Sadržaj ove brošure je isključiva odgovornost HSMP-a