

№ 8 Шкідливі фактори в роботі майстра манікюра

План

- знати, які існують протипоказання для роботи в перукарні майстра манікюра;
- володіти інформацією про професійні захворювання шкіри: дерматити, екзема;
- знати профілактику професійних захворювань;

ДЗ: ПРОЧИТАТИ ІНФОРМАЦІЮ ТА ЗАПИШІТЬ ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ

1. Які захворювання частіше всього можуть виникати в майстра манікюру?

2. Які предмети захисту повинен використовувати майстер манікюру?

3. Які саме шкідливі фактори присутні в роботі майстра манікюру?

Сучасний майстер манікюру кожного дня працює з хімічними речовинами - акрил, гель-лак, інше. В процесі нарощення нігтів спеціаліст вдихає пил, пари шкідливих речовин, що може призвести до виникнення серйозних проблем зі здоров'ям. Тривалий щоденний контакт з хімічними речовинами може викликати такі захворювання, як алергічна реакція, контактний дерматит, астма. Слід згадати, що майстри манікюру працюють з нігтями та шкірою рук, тому ризикують й самі підхопити якесь захворювання від своїх клієнтів.

Як себе захистити?

1. В процесі роботи з акрилом та іншими матеріалами за засобами для нарощення нігтів, майстрові манікюру необхідно захищати органи дихання медичною маскою. Важливим також є використання нітрилових рукавичок, захисних окулярів та інших засобів індивідуального захисту.
2. Робоче місце спеціаліста нігтьового сервісу повинно бути стерильним. Поверхню стола необхідно обробляти антисептиками та мийними засобами після кожного клієнта. Провітрюйте кабінет один раз на годину по п'ять - десять хвилин. Робіть перерви між прийманням клієнтів та намагайтеся цей час проводити на свіжому повітрі. І, звісно, наприкінці робочого дня в кабінеті спеціаліста нігтьового сервісу повинно виконуватись вологе прибирання. Ці прості рекомендації дозволять уникнути розвитку багатьох захворювань з органами дихання та шкіри.
3. Стерилізація інструментів є найважливішим критерієм роботи майстра манікюру. Дотримання санітарних правил дозволяє уникнути багатьох проблем зі здоров'ям. Для кожного клієнта повинен бути стерильний інструмент. Якісна дезінфекція допоможе уникнути захворювання вірусними та грибковими інфекціями. Істотно покращити стерильність та заощадити час роботи допоможе використання гігієнічних одноразових пилок та терок. Використовуйте якісний професійний інструмент. Ножиці, кусачки, лопатки, варто стерилізувати у спеціальних крафт пакетах. **Головне - вивчити правила стерилізації та дотримуватись їх.**
4. В процесі своєї роботи майстер манікюру доволі серйозно навантажує органи зору. Спеціаліст працює з дрібними матеріалами, приділяє увагу найменшим деталям, аби його робота виглядала досконало. При обпилюванні нігтьової пластини пил від нігтів може пошкодити слизову оболонку очей. Щоб уникнути цієї неприємної ситуації, ми

радимо майстрам манікюру використовувати у своїй роботі захисні окуляри. Щоб зменшити навантаження на органи зору, подбайте про якісне освітлення робочого місця.

5. Одним з розповсюдженим захворюванням майстрів нігтьового сервісу є остеохондроз. Через сидячу роботу активність хребта, суглобів та судин знижується. В результаті цього багатьом майстрам манікюру знайомий біль в хребті та попереку. Захистити себе від навантаження на хребет допоможе профілактична гімнастика. Не лінуйтесь після роботи з клієнтом встати з робочого місця та зробити декілька нескладних рухів - нахили зі сторони в сторону, присідання. Всього п'ять хвилин рухливої гімнастики забезпечить здоров'я спини та попереку.
6. Часто майстри манікюру скаржаться на біль в кистях. Це пояснюється тим, що при тривалій роботі спеціаліст нігтьового сервісу провокує доволі серйозне навантаження на кисті. Як наслідок, виникає біль у пальцях та зап'ясті, оніміння кінцівок. Не допускайте, щоб ваші кисті при роботі знаходилися у підвищеному стані. Це провокує велике навантаження на руки. Крім того, в процесі сидячої роботи положення тіла повинно бути таким - стопи щільно прилягають до поверхні підлоги, плечі та спина прямі та розслаблені. Забезпечте своє робоче місце зручним кріслом з ортопедичними властивостями. Це значно зменшить навантаження на кістки рук та хребет.
7. Емоційне вигорання - найпоширеніша проблема майстрів нігтьового сервісу. Наплив клієнтів, одноманітність процесу роботи, психологічне навантаження - фактори, які негативно впливають на емоційний стан майстра манікюру. Якщо ви відчуваєте апатію, стрес та втому - краще взяти вихідний та провести перезавантаження самого себе. Прогулянки на свіжому повітрі, тривалий сон, пасивний відпочинок дозволить вам якісно перезавантажитись і з новими силами та в гарному настрої братися до роботи.