

Санітарні вимоги до роботи майстра.

1. Перед процедурами з кожним новим відвідувачем майстер повинен вимити руки з милом, нігті повинні бути чистими.
2. Персонал повинен мати необхідну кількість комплектів інструментів для почергового їхнього знезаражування, але не менше 2-х.
3. Всі приміщення перукарні до початку або після закінчення роботи підлягають щоденному ретельному вологому прибиранню з застосуванням дезінфектантів. Протягом робочого дня проводиться дезінфекція і поточне прибирання поверхонь, до яких дотикаються відвідувачі (ручки дверей, ручки крісел, раковини для миття волосся, полиці робочих місць і т.ін.). Раз в місяць перукарня закривається на одну зміну для проведення дезінфекції і загального прибирання всіх приміщень.
4. Зістрижене волосся збирається совками та складається в паперові (або з полімерних матеріалів) пакети місткістю не менше 5 літрів. Після закінчення зміни необхідно їх герметично закрити. Утилізація проводиться згідно існуючої схеми санітарної очистки даного населеного пункту, погодженою з територіальною установою державної санепідслужби.
5. Інструменти після кожного використання підлягають обов'язковому знезаражуванню дезінфектантами, що мають позитивний висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи, і наступній стерилізації.
6. Інструменти повинні зберігатися в спеціально відведеному місці для інструментарію біля робочого місця або в особистій шафі майстра, що розташовується у побутовій кімнаті.
7. Перукарня повинна мати запас білизни в кількості, достатній для забезпечення безперервної роботи та індивідуального використання з урахуванням узгодженої з територіальною СЕС проектної потужності перукарні та потоку клієнтів.
8. Дозволяється використання одноразових, вафельних, махрових та інших видів рушників для індивідуального застосування.
8. Під час обслуговування клієнт повинен бути укритий чистим пеньюаром. Місце стикання пеньюара з тілом клієнта (шия) закривається одноразовим комірцем чи серветкою. Допускається використання одноразових пеньюарів.
9. Працівники перукарні повинні мати змінний або одноразовий одяг для роботи (фартухи, халати та ін.). У зимовий період необхідно мати змінне взуття з щільного матеріалу, що легко миється.
10. Всі препарати, що використовуються в перукарні (для забарвлення волосся та ін.), повинні мати сертифікат відповідності та позитивний висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи.
11. Перед проведенням хімічної завивки і забарвленням волосся майстер зобов'язаний з'ясувати у клієнта наявність алергічних реакцій на хімічні препарати. У тому випадку, якщо вони у нього відмічалися раніше, а також, якщо клієнту виконують такі процедури вперше, майстер зобов'язаний зробити клієнту біологічну пробу на чутливість, змастивши невелику ділянку шкіри за вухом або на ліктьовому згині хімічним розчином. Виникнення почервоніння за 5-10 хвилин вказує на те, що проводити завивку або забарвлення волосся цією речовиною даному клієнту неможливо.

12. Весь інструментарій, що використовується при проведенні хімічної завивки та забарвлення, повинен зберігатися в чистому сухому виді у спеціально відведеному місці чи у підсобному приміщенні.

13. Вилучення відстриженого волосся з шиї та обличчя клієнта виконується одноразовими ватними тампонами, щіткою або пензлем. Пензлі, щітки необхідно дезінфікувати, очищати механічно та стерилізувати, використовуючи при цьому устаткування, деззасоби і методи, що мають позитивний висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи.

14. При підозрі на інфекційні шкіряні захворювання у відвідувачів із зміною шкіряного покриву (висипання, плями, злущування та ін.), нігтів, волосся майстер має право обслуговувати клієнта після подання документа з відповідної лікувальної медичної установи щодо незаразності захворювання.

15. Курити у робочих залах перукарні категорично забороняється.

16. У перукарні повинно бути забезпечене окреме зберігання чистої та використаної білизни.

17. Комори для зберігання чистої та забрудненої білизни обладнуються стелажми.

18. Прання використаної білизни проводиться у пральнях або у перукарні за наявності спеціально відведених місць у підсобних приміщеннях з підведенням холодної води та наявністю зливу для води за узгодженням з територіальною СЕС.

19. Допускається використання програмованих пральних машин автоматичного типу з наявністю режиму прання при температурі 90 град.С в комплексі з сушильними машинами та обладнанням для прасування білизни. Обов'язково слід додавати дезінфектанти після закінчення циклу кип'ятіння (згідно інструкції). Прання білизни вдома забороняється.

20. Працівники перукарні повинні ретельно виконувати правила особистої гігієни.

21. Майстер зобов'язаний слідкувати за своїм зовнішнім виглядом. Не допускається носіння на роботі одягу, що важко піддається очищенню від волосся.

22. Наявність у перукарні комах та гризунів не допускається.

23. Вхід у перукарню з тваринами забороняється.

24. При проведенні хімічної завивки, забарвлення та знебарвлення волосся перукар повинен користуватися гумовими чи поліетиленовими рукавичками.

25. З метою захисту шкіри від впливу хімічних речовин працівникам перукарні рекомендується користуватися захисними мазями та кремами типу силіконового крему для рук і т.ін. Після роботи руки рекомендується змащувати кремами і мазями на жировій основі, що мають позитивний висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи.

26. Для працівників перукарень, чия робота пов'язана з несприятливими умовами праці, обов'язковими є попередні перед прийняттям на роботу та періодичні медичні огляди. Дані результатів медоглядів заносяться в особові медичні книжки, що зберігаються у адміністрації перукарні. Обсяги та терміни медоглядів передбачаються діючими директивними документами Міністерства охорони здоров'я України.

27. Вагітні жінки з дня встановлення вагітності звільняються від робіт по проведенню хімічної завивки, забарвлення, знебарвлення волосся. Вагітних працівників перукарень не слід залучати до робіт, пов'язаних зі статичною напругою м'язів ніг чи черевного пресу, роботи в положенні стоячи обмежуються 50% часу робочої зміни.

Всі працівники перукарень повинні оволодіти мінімумом санітарних знань згідно з програмою, узгодженою з територіальною установою державної санітарно-епідеміологічної служби. Допущення до робіт без проходження навчання по санмінімуму забороняється. Результати навчання заносяться в особові медичні книжки персоналу.

Правила особистої гігієни перукаря. Профілактика захворювань; догляд за шкірою і волоссям та його значення.

Про культуру людини можна судити в тому числі і по тому, як вона дотримується (або не дотримується) правила особистої гігієни. Саме ці знання допомагають уже дорослим людям зберігати своє здоров'я і працездатність, крім того, правила особистої гігієни — це відмінна профілактика більшості інфекційних захворювань.

Головними складовими гігієни є в першу чергу догляд за шкірою, догляд за волоссям, догляд за зубами, а також гігієна особистого взуття та одягу. Дотримання правил особистої гігієни включає в себе і спосіб життя. існує так звана “гігієна сну”, “психологічна гігієна” і тд.

Гігієна тіла

Сальні залози будь-якої нормальної людини здатні виділяти до 200грам шкірного сала протягом тижня. А потові залози за той же проміжок часу виробляють п'ять — сім літрів поту.

Виходячи з цього, необхідно регулярно і своєчасно мити шкіру тіла.

В іншому випадку можливі порушення захисних властивостей шкіри і тоді будуть створені ідеальні умови для життя і розмноження паразитичних грибків і сторонніх мікробів.

Правила особистої гігієни передбачають умивання обличчя вранці і ввечері, а руки слід мити кожного разу, після зіткнення з брудною поверхнею. Природою закладено унікальну властивість нашої шкіри, вона наділена бактерицидним ефектом і може самостійно вбивати мікроорганізми, але все це відноситься тільки до чистої шкіри, сальна і забруднена шкіра моментально втрачає всі свої лікарські властивості.

Мити руки після кожного відвідування туалету, поїздки в громадському транспорті, контакту з тваринами.

Рекомендується щодня приймати душ із застосуванням мила або інших очищувальних засобів, які слід вибирати залежно від типу шкіри. Приймати ванну або відвідувати баню необхідно не рідше одного разу на десять днів. Кожен повинен мати в особистому користуванні недоторканні для інших предмети (бриту, зубну щітку, рушник, мочалку і звичайно ж нижня білизна(труси, шкарпетки, майки ітд.)

Обов'язково потрібно утримувати в чистоті, теплі і сухості – ноги. Це охоронить від простудних і грибкових захворювань. Не можна користуватися чужим взуттям. В громадських душових наприклад на пляжі – потрібно

використовувати особисті гумові шльопанці. Основний відсоток захворювань грибком-походить від ігнорування цього простого правила.

Гігієна тіла –загартовування; стрижка нігтів, профілактичні візити до лікаря.

Догляд за волоссям

Незважаючи на довжину, волосся, як коротке, так і довге необхідно мити не за розкладом, а за потребою. Зазвичай раз чи два на тиждень. При цьому, для збереження природного кольору волосся і додання йому еластичності і блиску, після миття важливо ополіскувати волосся спеціальним засобом. Важливим для поліпшення і стимуляції росту волосся є масаж голови. Його можна робити як руками, так і масажною щіткою. Сушити волосся слід дуже обережно, акуратно промокуючи його рушником. Не рекомендується часто застосовувати фен, ця процедура призводить до пересушування волосся, а, отже, і до його ламкості. Правила особистої гігієни включають в себе обов'язкове розчісування волосся щоранку і щовечора. Стригти кінчики волосся слід кожні 4-8 тижнів, щоб запобігти розповсюдженню тріщин.

Догляд за порожниною рота

Як відомо, деякі захворювання внутрішніх органів, починають свій розвиток в антигігієнічній порожнині рота. Зуби потрібно чистити щоранку і щовечора після прийому їжі зубною пастою чи порошком, а міжзубні проміжки зубною ниткою або зубочисткою. Після будь-якого прийому їжі — бажано ретельно полоскати рот. Якщо з'явився неприємний запах з рота, негайно звернутися до стоматолога. Щоб своєчасно виявити карієс, зняти зубний камінь або пролікувати ясна, відвідувати лікаря два рази на рік. Уникати жирної їжі, що утворює кислоту, яка руйнує зубну емаль.

Дотримання чистоти взуття та натільної білизни

Гігієнічні вимоги до одягу і взуття передбачають періодичне прання речей, прасування пором, щоденну зміну білизни. Необхідно якісне миття взуття. Одяг повинен повністю відповідати фізіолого-гігієнічним нормам (забезпечувати оптимальний мікроклімат, мати невелику масу, гарну міцність і якісний хімічний склад тканини). Дуже важливо після миття (душ, ванна, лазня і так далі) змінити натільну білизну, щоб знов не забруднити шкіру частинками поту, сала і бруду. Нижню білизну, яка безпосередньо стосується шкіри тіла (майка, шкарпетки, труси, колготки, панчохи), потрібно міняти щодня. Взуття також вимагає до себе уваги, її слід мити і зовні, і всередині. Як можна частіше міняти в закритих туфлях, черевиках і чоботах устілки.

Гігієна харчування.

Здорове і раціональне харчування передбачає

- регулярне вживання їжі кожні 4-5 годин
- вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, овочів та фруктів, що забезпечують витрати енергії протягом дня
- раціональний пропорційний розподіл об'єму їжі протягом дня.

Санітарія та обробка продуктів перед їх споживанням – головне правило здорового харчування. Вживання великої кількості води протягом дня. Вода повинна бути без шкідливих домішок, краще фільтрована.

Основні санітарні вимоги до продуктів харчування:

- користь (відшкодування витрат енергії і корисних речовин в організмі);

- дотримання термінів споживання, вказаних на упаковці;
- мінімальна обробка, очищення від бруду перед вживанням.

Всі фрукти та овочі повинні добре митися під проточною водою.

М'ясопродукти пройти повну теплову обробку. Не слід вживати в їжу несвіжі з минулим терміном придатності продукти, щоб уникнути харчових отруєнь.

Їжа повинна готуватися в чистоті і чисто вимитими руками. Не рекомендується зловживання гострою і жирною їжею. Це не тільки не корисно для фігури, але і сприяє розвитку захворювань внутрішніх органів.

Гігієна побуту

Для попередження появи в побуті рознощиків інфекцій, дрібних комах, зайвої шкідливої пилу слід проводити ряд профілактичних заходів:

- видалення пилу з поверхонь меблів;
- щоденну дезінфекцію ванної кімнати (унітази, раковини, ванни);
- прання одягу;
- регулярні провітрювання або очищення повітря за допомогою клімат-систем;
- глибоку чистку килимів (ворсисті покриття збирають в собі багато пилу і мікробів);
- якісне повсякденне очищення кухонних поверхонь і приладдя.

Раціональний режим дня.

Бажано відрегулювати час сну і прийому їжі, що б це відбувалося по можливості в один і той же час. Це допоможе організму позбавитися від стресу, і уникнути розвитку порушень серцево - судинної системи і багатьох інших проблем.

Гігієна сну.

Належний відпочинок є фундаментом здорового стану тіла. Правильний сон можливий при дотриманні наступних принципів:

1. Дотримання правил особистої гігієни сну.
2. Належне обладнання спального місця.
3. Припинення прийому їжі заздалегідь за 2 години до сну.
4. Усунення зайвих джерел шуму під час сну.
5. Санітарія одягу для сну.

Постіль для сну повинна бути зручною і чистою. Не дуже м'якою і не надто жорсткою.

Перед сном корисно зробити прогулянку на повітрі і спати з відкритим вікном або кватиркою.

Сон повинен бути достатнім. Для дорослої людини - не менше 7-8 годин. Не рекомендується за дві години до сну вживати важку і жирну їжу.

“Гігієна душі” або психологічна гігієна.

У міру можливості уникати зайвих стресів. Або хоча б змінити своє ставлення до стресових ситуацій. У навколишньому нас життя - уникнути стресів повністю – важко. Однак внутрішній настрій і ставлення до дратівливих чинників – грають дуже велику роль. Допомагають уникнути стресів і змінити свій погляд на них – заняття східними практиками (йога, у-шу).

Способи гігієни включають **здоровий спосіб життя** як один з найбільш дієвих факторів здоров'я. Рекомендовані відмова від тютюнопаління, заборона на вживання складних харчових жирів і алкоголю, контроль за масою тіла, спорт.

Гігієна розумової праці

Невід’ємна частина життя людини – розумова праця, яка визначається як робота, пов’язана з прийомом або обробкою інформації. Основи гігієни розумової праці полягають у недопущенні стомлення або перевтоми. Позбавить від них ряд профілактичних заходів:

- організація робочого місця згідно санітарним нормам;
- організація спортивних заходів;
- достатня освітленість місця працівника (для захисту зору);
- чистота повітря, сприятлива температура.

Основні засади здорового способу життя

1. **Насолоджуватися кожною хвилиною життя.** Кожний прагне бути здоровим і мати невичерпні запаси енергії. Це важливіше за все інше, оскільки неможливо насолоджуватися життям, не вважаючи при цьому, що своє власне – найкраще. Є безліч способів, як змусити свій організм працювати повноцінно. І називається набір цих способів основами здорового способу життя. Що дійсно має значення, так це послідовність і безустанне їх дотримання, інакше вигоди для здоров’я не буде.
2. **Повноцінний сон.** Безумовно, сучасні ритми життя настільки швидкі, що часу не вистачає не тільки на себе, але й навіть на складання звітів на роботі. Однак слід пам’ятати, що регулярні недосипання завдають шкоди в першу чергу продуктивності праці. Це може становити реальну небезпеку, якщо людина виконує роботу, яка вимагає високої концентрації. Є чимало доказів, що недосип завдає шкоди всьому здоров’ю організму. А тому якісний сон – це основа здорового способу життя.
3. **Фізичні вправи.** Усім відомо, що фізичні вправи важливі, але не менш важливо, щоб провести якийсь час на вулиці. А тому виконувати їх найкраще на свіжому повітрі. Так можна буде здобути відразу подвійну вигоду. По вихідних краще запланувати замість стандартного шопінгу й лежання на дивані активні ігри на свіжому повітрі з родиною або друзями. А частину обідньої перерви на роботі присвятити прогулянці в сусідньому сквері. Якщо погода дозволяє, то вправи варто виконувати на свіжому повітрі. Фітнес – це основа здорового способу життя.
4. **Стрес.** Здоровий спосіб життя не припускає втручання стресових ситуацій, тому що вони руйнують організм. Однак ситуації бувають різними. Проте, є безліч речей, які дозволять побороти депресії. І це все перераховане вище. Якщо не буде здорового сну, то й прикрасі забудуться не скоро. Якщо не буде занять фітнесом, то мозок не буде належним чином насичуватися киснем, а виходить, проблеми так і будуть роїтися в голові, не знаходячи собі виходу. А зустріч із новими людьми й нове хобі дозволить раз і назавжди викинути з голови те, що наболіло. Таким чином, виходить, що всі основи здорового способу життя переслідують і ще одну, не менш важливу мету – рятунку від стресу. Важливо також пам’ятати, що не можна сприймати все так серйозно. Розслаблення вище за все.

