

VÝZNAM ZDRAVOVĚDY PRO KADEŘNÍKA

Osobní hygiena kadeřníka

Péče o čistotu těla :

- pravidelné mytí rukou před a po každém Z
- po návštěvě toalety
- při jakémkoliv znečištění
- před a po jídle
- doma pravidelná koupel (lepší je denní sprchování)

Koupel :

- studená K = do 25°C, má vliv na napětí kůže
- vlažná K = do °C, má vliv na nervové uklidnění
- horká K = do 40°C, může si jí dopřát pouze zdravý člověk(nedoporučuje se před spaním a po jídle)

Sprcha je doporučována z hygienických důvodu.(menší zdroj nákazy)

Péče o chrup:

- čistit pravidelně (ráno, večer a po každém jídlem)
- při zápachu z úst zjistit příčinu (zubní kaz, žaludeční a jiné problémy)
- vyplachovat ústa ústní vodou
- nejíst nevhodné potraviny (česnek, cibule, víno, pivo.....)

Oděv K:

- oblečení a obuv musí být vždy čistá (proto je nutná větší zásoba náhradního prádla)
- nosit pouze v práci (nenosit pro dom.použití apod.)
- při pocení používat deodoranty, časté omývání a časté převlékání do čistého oděvu
- musí být savého materiálu, nejčastěji světlé barvy

Obuv K :

- pohodlná vzdušná, ale z pevnou oporou pro klenbu nohy
- nosit bavlněné ponožky
- obuv často vymývat a nechávat vysychat (hlavně při potivých nohou)
- mít náhradní

Péče o nohy :

- správné a časté mytí
- používání kos.přípravků
- návštěvy pedikéra
- používání správných ponožek a punčoch (nesmí škrtit, kvůli možnosti vzniku křečových žil)
- v práci se snažit střídat stání a chozením a sezením

Péče o ruce :

- správná čistota a udržování základních hygienických pravidel (toaleta, jídlo....)
- po umytí nezapomínat na ošetření rukou vhodným krémem
- při projevu jakéhokoliv poranění (třísky, úlomky skla...)je nutné ihned odstranit a vydezinfikovat
(jodisolem, ajatinem, peroxidem vodíku , apod)= možnost vzniku hnisavého onemocnění a přenosu infekce na Z.

Péče o kůži :

- udržování osobní čistoty
- po umytí chránit vhodnými kos.doplňky
- chránit před vnějšími škodlivinami (vítr, slunce, prach, chem. látky.....)

Držení těla při práci:

- při nesprávném držení těla dochází k bolestem v krajině bederní a křížové
- dochází k deformaci kloubních plošek, omezení pohybu a bolestivý zánět
- nesprávné držení vzniká při špatném sezení (školní lavice) , rychlý růst , nedostatek tělesného pohybu
- skolióza(může být vrozená, zkrácení jedné končetiny, křivice...)
- kyfóza (v dospívání choroba páteře, nebo vzniká při nesprávném držení těla)
- provádět správná soustavná cvičení, která vyrovnají zatížené a nezatížené části lidského těla

ŽIVOTOSPRÁVA :

- správný způsob života
- správná výživa, (příjem potravin se musí rovnat výdeji energie)
 - = musí obsahovat bílkoviny (mléko, mléčné výrobky, maso...)
 - = tuky a cukry
 - = nerostné látky (vápník v mléce)
 - = vitamíny

Negativní vlivy :

- alkoholické nápoje, drogy
- ovlivňují nervovou soustavu, srdce, játra
- kouření, dráždí sliznici horních cest dýchacích, poškozují srdce, cévy a má vliv na vznik rakoviny

Pozitivní vlivy :

- pravidelná cvičení
- procházky na čerstvém vzduchu

Únava :

- snížená výkonnost způsobena mnoha faktory
- zima, teplo,světlo, vydýchaný vzduch v místnosti.....
- neměla by se přemáhat (může vzniknout přepracovanost)

Přepracovanost:

- vzniká z únavy po nedostatečném odpočinku
- projevuje se bolestmi hlavy, poruchy spánku, nechutenstvím
- vliv může mít i nesprávná životospráva
- nutno střídat práci s odpočinkem

Spánek :

- nejdůležitější pro odpočinek
- vhodná postel (spíše tvrdší)
- vyvětraná místnost
- lehčí pokrývka
- 2 hodiny před spánkem již nic nejíst ani necvičit(neposilovat...)
- délka spánku je individuální dle věku, prac.zatížení, pohlaví.....

HYGIENA A POŘÁDEK V PROVOZOVNĚ

- v kadeřnickém oddělení :

: řídí se hygienickou a protiepidemickou směrnicí

: musí být oddělena od obytných, provozních, průmyslových, a distribučních závodů

: musí mít samostatné vchody

: obsluhu mužů a žen musí mít oddělení prac. místnosti

Plošné nároky na prostory v K:O.

- nejméně 2 m široká a 2,8 m vysoká
- na 1 křeslo je potřeba 3m³ podlahové plochy
- od stěny k 1 křeslu vzdálenost = 0,6 m k dalšímu křeslu = 0,7 m
- čekárny samostatné popř. od prac.křesla vzdálenost = 1,5m
- věšáky
- místnost pro zaměstnance (nad 3 zaměstnance)
- administrativní místnost (nad 15 zaměstnanců)
- toalety (pro Z i pro K)

Vybavení kadeřnického oddělení:

Úprava stěn a podlah :

- do výše 1,8 m opatřeny obkladačkami nebo omyvatelným nátěrem, stropy bílé či světlé barvy
- podlahy hladké bez spár, linoleum, PVC nebo jinou lehce omyvatelnou hmotou

Světlo :

- rovnoměrně rozložené, přirozené (okna velikosti 1/8 plochy podlahy)
- umělé osvětlení pouze s rozptýleným nebo odraženým světlem
- instalovat na všechna potřebná místa

Větrání :

- přirozené větrání (okny)
- výměna vzduchu by měla být trojnásobná (trvalé, barvení....)
- při větrání dávat pozor na průvan (létající vlasy....)
- není-li možno lze zřídit umělé větrání nebo odsávací zařízení (velice nákladné)

Teplota na pracovišti:

- teplota nesmí klesnout pod 18 °C
- pouze v provozovnách kde se provádějí masáže a pod je nutná vyšší teplota (ta ale unavuje)

Ohřev vody :

- umyvadlo s tekoucí nezávadnou vodou
- bojler, průtokový ohřívač
- při plynové karmě pozor na plynové zplodiny odcházet do místnosti, ale komínem ven

Nábytek :

- hladký, lehce omyvatelný
- záclony ze světlého pracovního materiálu
- desky stolků = sklo, mramor, plast

Prádlo

Minimální zásoba prádla :

- nejméně jeden čistý plášť, mýdlo, ručník pro vlastní potřebu
- 80 ubrousků, 6 pláštěnek. 5 ručníků (pro oddělení mužů)
- 5 pláštěnek, 15 ručníků (oddělení ženy)

Čištění použitého prádla:

- prádlo musí být z materiálu, které se dá vyvářet
- použité se ukládá do nepropustných snadno uzavíratelných obalů
- obaly omýváme a dezinfikujeme
- denně odvážíme k praní (nesmí se zůstat vlhké = možnost zplesnivění)
- prádlo žehlíme (dezinfekce), pláštěnky ze syntetické tkaniny se nesmí žehlit se musí dezinfikovat nástřikem
- nesmí přijít do styku s čistým prádlem!!!!!!!!!!!!

Obecně hygienické zásady

- nepoužívají se žádné přípravky, které by mohli přenášet různé nákazy
- Z přikrýváme pláštěnkou (nedošlo k poškození oděvu)
- Z krk obložíme krepovým papírem, nebo ubrouskem (po skončení ihned odhodit do koše)
- Ručníky, ubrousky, síťky, vazače= musí být pro každého Z čistý

Zvláštní hygienické zásady platné v K.O.

- nesfoukávat vlasy z obličeje, hlavy, ramen Z
- zvlhčovat hřeben vlastními slinami
- zakázáno roztírat mýdlo po obličeji rukou
- k osušení obličeje se používají jen čisté vyžehlené ubrousky, ručníky

STERILIZACE

- zničení všech zárodků bez ohledu na zda jsou choroboplodné

DEZINFEKCE

- souhrn opatření, které mají zbavit vnější prostředí choroboplodných zárodků a vést tak k přerušení cesty nákazy od jejího zdroje k vnímavému jedinci
- rozeznáváme základní dva způsoby dezinfekce = FYZIKÁLNÍ a CHEMICKÁ

Fyzikální

- patří sem :
- mytí a čištění (mechanicky se odstraňují choroboplodné zárodky ze znečištěných předmětů)
- větrání (snižuje počet CH.Z. ve vzduchu místnosti)
- přímé nerozptýlené sluneční záření (ničí CH.Z. na povrchu předmětu)
- působení vysoké teploty (je neúčinnější fyzikálním prostředkem)

Dezinfekce vysokou teplotou:

- suchý žár a horký vzduch = lékařská dezinfekce a sterilizace, používají se sterilizátory (el.proudem lze docílit 160 – 200°C), také zažehlení lze považovat do jisté míry, že desinfikuje
- voda 100°C teplá = dezinfekce nástrojů, které se při velké teplotě nezničí (kovové předměty, nádoby...)
- vyváří se po dobu 15 minut od bodu varu, účinek lze zvýšit přidáním 1 lžice sody na 1l vody
- použité nástroje je třeba před vyvářením opláchnout vlažnou vodou nebo 1-2% roztokem Lyzolu
- bohužel na některé bakterie neúčinkuje ani teplota 100 °C
- horká pára = použití u předmětů, u kterých je podezření že jsou infikovány i uvnitř a chem.dezinfekce by tam nepronikla
- tento způsob se většinou kombinuje směsí páry vzduchu a formalínu při teplotě 58-59 °C (tato dezinfekce se provádí v dezinfekčních komorách)

Chemická

- je závislá na účinnosti použitého preparátu vůči mikrobům a na neškodnosti pro lidský organismus
- (Krezol, chlórové preparáty, rtuťové preparáty, Ajatin, vápenné mléko, hypermangan.....)

Chlorové preparáty : des.vody, žumpy,

Vápenné mléko : des. dřevěných rohoží (sprchy, sauny)

Rtuťové preparáty : des. Kůže vyplachování ran, k ukládání nástrojů....

Ajatin : des.kůže v 0,5% roztoku

Hypermangan : vhodný proti virům, účinný ke kloktání, výplachům, ke koupelím ran a odstraňuje zápach

Prostředky chem. dezinfekce

Prostředek	Koncentrace %	Doba působení minuty	Prostředek	Koncentrace %	Doba působení minuty
Chloramín	2	30 a více	Persteril	0,5	10 a více
Orthosan	2	30	Dikonit	0.5	10
Persteril	0,5 až 1	10	Chloramín B	2	30
Lyzol	12 až 15	10	Chlordetal	2	30

Postup čištění nástrojů a přístrojů

- věci na holení, stříhání

Štětky na holení = řádně vymýt v čisté horké vodě, vodu z nich vystříkat

Štětce na barvení = řádně vymyjeme v roztoku odmašťovače(saponátu), propláchnout a odstříkat z nich vodu

Břítvy = pečlivě omýt a utřít do sucha

Strojky na stříhání a hřebeny = očistit tvrdým kartáčem, otřít vhodným dez. prostředkem

Kartáče na vlasy = řádně očistit a udržovat v suchu

Celokovové nástroje = omýt pod tekoucí vodou za pomoci mýdla a kartáčku, po dobu 30 min. vyvařovat, pak uložit do dez.roztoku (délka dle návodu), při použití sterilizátoru nezapomenout balit do chomáčků vaty

Nástroje z plastů = omytí mýdlem pod horkou tekoucí vodou, vyčistit kartáčkem a vložit do dez.roztoku(nejvhodnější je roztok ajatinu)

Nástroje otírat pouze čistou vyžehlenou rouškou !!!!!!!!

Dezinfekce pokožky a drobných poranění

- používat pouze čistou vatu, ubrousky... (po upotřebení do koše)

- při drobném poranění potřít roztokem = ajatinu, 3% peroxidem vodíku
= kamencovou tyčinku
= Jodisol
= jodová , merfenovou tinkturu

BEZPEČNOST PRÁCE

- nezávadnost prac.podmínek, opatření zaručující bezpečnost pracovníků

Úrazová zábrana

- vychází ze studia příčin nejčastějších prac.úrazů
- každý provoz před uvedením do činnosti prochází schvalováním z hlediska bezpečnosti (prostor, přístroje, nástroje)

Pracovní úraz

- utrpěný při výkonu zaměstnání nebo v souvislosti s ním (počítá se i cesta z práce a do práce)

Odpovědnost za bezpečnost při práci

- je dána zákonem v zákoníku práce:
č. 65 / 1965 Sb.ve znění zákona č.153/ 1969 Sb., ve vládním zařízení č.66/ 1965 Sb.
Novelizováno 1.února 1991, spolupracuje s Inspektorátem bezpečnosti práce a ne základě kolektivní smlouvy
- I s odborovými orgány na úseku BOZP
- odpovědnost mají vedoucí pracovníci a nesmějí jí přenášek na své podřízené
- v případě porušení, zanedbání prac.opatření přímo pracovníkem, není vina na vedoucím pracovníkovi
- vedení provozovny má povinnost plánovat, zřizovat a udržovat nařízení pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci
- dodržování stanovených podmínek má na starost „ Český úřad bezpečnosti práce a jemu podřízené inspektoráty“

Vznik úrazů

- nedostatečná pozornost
- nesprávný výběr zaměstnanců pro jednotlivé druhy práce
- chybějící bezpečnost-ně technických zařízení
- nedostatek ochranných zařízení
- neuposlechnutí příkazů, nepozornosti, lehkomyšlnosti
- odstraňování ochranných zařízení
- alkohol, drogy
- vyčerpanost z důsledku svévolného prodlužování pra.doby

PROTIPOŽÁRNÍ BEZPEČNOST

- požár může vzniknout několika způsoby :
- = nesprávná instalace elektrického vedení, špatná manipulace
- = v blízkosti kamen umístěny hořlavé látky
- = špatně nainstalované a ošetřované plynové přístroje

Hasicí přístroje

- každá provozovna musí být vybavena vhodným hasicím přístrojem, dobře přístupným, správně udržovaným,
kontrolovaným a zaměstnanci by měli být poučeny o správném zacházení
(nesmějí být uloženy v blízkosti tepelných zdrojů)

Nejběžnější hasicí přístroje :

- kapalinový
- pěnový
- sněhový
- tetrachlorový (nejčastěji používaný v kadeřnictví, hašení el.zařízení, tekutých hořlavin, motorových vozidel)
- práškový

Bezpečnost elektrického zařízení

- musí být instalována pouze odborníky k tomu určenými
- Nejčastější úrazy = různé provizorní vedení z neupevněných vodičů
 - = pohyblivé vodiče k ručním přístrojům
 - = manipulace s pojistkami

Zásah el.proudem

- dotyk vodivých částí el. zařízení
- záleží na množství, kmitočtu, napětí, době působení, na tělesném(jemnost a vlhkost kůže) a duševním stavu člověka
- pokud není osoba izolována proti zemi gumovou podrážkou, dochází k tomu, že postižený není schopen křičet a ani se pustit vodiče
- el.proud ochrnuje i dýchací svaly(celkové dýchání), postižení srdce vede k rychlému zastavení srdeční činnosti

Předpisy ESČ

- stanoví pravidelné kontroly el.instalací a el.přístrojů
- dělíme je : na předpisy pro výrobce
: na předpisy pro uživatele
- při používání přístrojů je nutná izolace vodičů i elektrovodičů
- Neodborná manipulace = s pojistkami (výměna spálené za novou)
 - = se zásuvkami
 - = se spínači
 - = se spouštěči

Předpisy o elektrických přístrojích

- elektrické přístroje musí být uzamčeny tzv. ochranným kontaktem zásuvky (je uzamčena nebo spojena s nulovým vodičem)
- každá zásuvka má mít 3 kontakty (jeden zajišťuje uzemnění přístroje)
- než začneme pracovat je nutné zkontrolovat : zasunutí zásuvky
 - : stav vodiče
 - : připojení vodiče k přístroji

Předpisy o pojistkách a zásuvkách

- nesmějí být instalovány v blízkosti vodní instalace a ve vlhkém prostředí
- nesmí se manipulovat zároveň s vodou a s el.přístrojem nebo se zásuvkou

