



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Το έργο συγχρηματοδοτείται από τον κρατικό προϋπολογισμό κατά 71,42% το οποίο αντιστοιχεί σε 75% από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και 25% από το Ελληνικό Δημόσιο και κατά 28,58% από πόρους του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε. (Λ.Α.Ε.Κ.)

ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΑ

Καθ. Βασίλης Μακρόπουλος

Καθηγητής Επαγγελματικής και Βιομηχανικής Υγιεινής

Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας (Ε.Σ.Δ.Υ.)

Πρόεδρος του Επιστημονικού Συμβουλίου

του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

Ιωάννα Μπόρα

Εκπαιδευτικός

Εργαστήριο Υγιεινής και Προστασίας Περιβάλλοντος

(Δ/ντης Αν. Καθ. Θ. Κ. Κωνσταντινίδης)

Τμ. Ιατρικής Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (Δ.Π.Θ.)

Μέλος της ομάδας εργασίας σε θέματα εκπαίδευσης GT5 της

International Social Security Association (ISSA)



ΑΘΗΝΑ 2008

ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΑ

ISBN: 978-960-6818-12-7

Α΄ Έκδοση: Δεκέμβριος 2008

Copyright © Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας

Λιοσίων 143 και Θειοσίου 6, 104 45 ΑΘΗΝΑ

Τηλ.: 210 82 00 100

Φαξ: 210 82 00 222 - 210 88 13 270

Email: info@elinyae.gr

Internet: <http://www.elinyae.gr>

Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή μέρους ή όλου του εντύπου, με οποιοδήποτε τρόπο, χωρίς αναφορά της πηγής.

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε. • ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΠΩΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΡΙΤΟΥΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

- Πρόεδρος:** • Ιωάννης Δραπανιώτης
Αντιπρόεδροι: • Ανδρέας Κοηλιάς (Γ.Σ.Ε.Ε.)
• Ευστάθιος Πολίτης (Γ.Σ.Ε.Β.Ε.Ε., Ε.Σ.Ε.Ε., Σ.Ε.Β.)

- Μέλη:** • Ιωάννης Αδαμάκης (Γ.Σ.Ε.Ε.)
• Θεόδωρος Δέδες (Σ.Ε.Β.)
• Ιωάννης Καηλιάνος (Γ.Σ.Ε.Ε.)
• Παύλος Κυριακόγγονας (Σ.Ε.Β.)
• Αναστάσιος Παντελάκης (Ε.Σ.Ε.Ε.)
• Κυριάκος Σιούλης (Γ.Σ.Ε.Ε.)

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Μηνάς Αναλυτής, Οικονομολόγος, PhD



Επιχειρησιακό πρόγραμμα: Ανταγωνιστικότητα

Μέτρο: 1.1. «Βιομηχανικές, Τεχνολογικές & Επιχειρηματικές Υποδομές»

Δράση: 1.1.5. «Ενίσχυση της υποδομής του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.»

Πράξη: 1.1.5.2. «Παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και διάδοσή τους στον τομέα της υγείας και ασφάλειας στην εργασία»

Τα σκίτσα 2, 4, 5, 6 είναι του Κώστα Γρηγοριάδη.

Επιμέλεια βιβλιογραφίας: Κωνσταντίνα Καψάλη, Βιβλιοθήκη

Επιμέλεια κειμένου και έκδοσης: Εβίτα Καταγή, Τμήμα Εκδόσεων

Κέντρο Τεκμηρίωσης-Πληροφόρησης ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρόλογος Προέδρου Δ.Σ. του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.	7
Πρόλογος.....	9
Εισαγωγή.....	11
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗ	
Εισαγωγή στην υγεία και την ασφάλεια στην εργασία σε κομμωτήρια	13
ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΕΥΤΕΡΗ	
Κίνδυνοι στην εργασία	17
ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΤΗ	
Κίνδυνοι στην εργασία σε κομμωτήρια – Επαγγελματικές ασθένειες	27
ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΕΤΑΡΤΗ	
Καθαρισμός και απολύμανση εργαλείων	53
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΕΜΠΤΗ	
Υγιεινή των χώρων του κομμωτηρίου.....	55
Επίλογος	57
Τεστ αξιολόγησης	59
Απαντήσεις ερωτήσεων / Λύσεις ασκήσεων	69
Τεστ αξιολόγησης - Απαντήσεις	73



Βιβλιογραφία	77
Πίνακας σχημάτων	79
Πίνακας περιεχομένων	81

Πρόλογος Προέδρου Δ.Σ. του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

Στην υπερκαταναλωτική κοινωνία μας είναι πολύ συχνό το φαινόμενο ο πελάτης να αγνοεί τις συνθήκες υπό τις οποίες παράγεται ένα προϊόν ή προσφέρεται μια υπηρεσία.

Ορισμένες εργασίες, μάλιστα, όπως είναι τα κομμωτήρια, συνδέονται στο μυαλό των περισσότερων ανθρώπων με τη χαλάρωση, την προβολή ή τη διασκέδαση.

Μόλις και μετά βίας αντιλαμβανόμαστε τις σκληρές συνθήκες εργασίας των κομμωτών και των κομμωτριών: ορθοστασία, ατμόσφαιρα επιβαρυμένη με χημικές ουσίες, δερματίτιδες κ.λπ.

Το βιβλίο αυτό, σκοπό έχει να επισημάνει τους κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων στα κομμωτήρια και να προτείνει τρόπους αποφυγής τους. Φιλοδοξεί να προσφέρει ένα εκπαιδευτικό εργαλείο που με κατάλληλες φωτογραφίες και ερωτήσεις αναπτύσσει τις γνώσεις και την κριτική ικανότητα των ενδιαφερομένων.

Ιωάννης Δραπανιώτης

Πρόεδρος Δ.Σ. του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

Πρόλογος των συγγραφέων

Το εκπαιδευτικό αυτό εργαλείο απευθύνεται κυρίως σε μαθητές της επαγγελματικής εκπαίδευσης, στην ειδικότητα της κομμωτικής τέχνης, αλλά και σε εργαζόμενους σε κομμωτήρια. Παράλληλα αποτελεί ένα χρήσιμο οδηγό για τους εργοδότες.

Σκοπός του εκπαιδευτικού αυτού υλικού, είναι να μεταφέρει στους μαθητές, τους εργαζόμενους αλλά και τους εργοδότες, χρήσιμες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για την πρόληψη των εργατικών ατυχημάτων και των επαγγελματικών ασθενειών στην εργασία σε κομμωτήρια.

Με τον τρόπο αυτό ευελπιστεί να συμβάλει στο να υιοθετήσουν, τόσο οι μαθητές όσο και οι εργαζόμενοι, καλές στάσεις και πρακτικές στη δουλειά τους, καθώς επίσης να εδραιωθεί μια κουλτούρα πρόληψης σε θέματα υγείας και ασφάλειας στην εργασία σε κομμωτήρια, με στόχο κυρίως τη μείωση των επαγγελματικών ασθενειών και των ατυχημάτων.

Το εκπαιδευτικό αυτό εγχειρίδιο αποτελείται από πέντε ενότητες, στις οποίες υπάρχουν ερωτήσεις κατανόησης, όπου ο αναγνώστης μπορεί να αυτοαξιολογήσει την αποκτηθείσα γνώση, δεδομένου ότι οι σωστές απαντήσεις, δίδονται με αιτιολόγηση στο τέλος της πέμπτης ενότητας. Στο τέλος των θεματικών ενότητων υπάρχει ένα τεστ αξιολόγησης.

Τέλος, το έντυπο αυτό υλικό συνοδεύεται από οπτικοακουστικό υλικό (video, μάθημα e-learning) ευνοώντας με τον τρόπο αυτό την ενεργητική μάθηση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πρόσφατα δημοσιευμένα στοιχεία (2007) του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία (European Agency for Safety and Health at Work) δείχνουν ότι, τόσο σε εθνικό όσο και ευρωπαϊκό επίπεδο, οι νέοι εργαζόμενοι –όσοι, δηλαδή, έχουν ηλικία 18-24 έτη– διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να υποστούν εργατικό ατύχημα. Σύμφωνα μάλιστα με τα τελευταία στοιχεία της Ε.Ε. το ποσοστό των μη θανατηφόρων εργατικών ατυχημάτων είναι τουλάχιστον 40% υψηλότερο στα άτομα των ηλικιών αυτών.

Σύμφωνα με τη Στατιστική Υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Eurostat), όσον αφορά στις ασθένειες στο χώρο εργασίας στην ομάδα πληθυσμού «νέοι εργαζόμενοι ηλικίας 15-35 ετών», τις πέντε πρώτες θέσεις καταλαμβάνουν οι εξής επαγγελματικές ασθένειες: αλλεργικές αντιδράσεις, ερεθισμός δέρματος, πνευμονικές παθήσεις, ροιμώδης νόσος και μυοσκελετικές παθήσεις.

Ταυτόχρονα, ορισμένα επαγγέλματα παρουσιάζουν υψηλή συγκέντρωση ανδρών ή γυναικών. Η κομμωτική είναι γυναικοκρατούμενο επάγγελμα, δεδομένου ότι το 87% των εργαζομένων είναι γυναίκες, οι οποίες αντιστοιχούν σε περισσότερο από ένα εκατομμύριο εργαζόμενους στην Ευρώπη. Επιπλέον, ο κλάδος χαρακτηρίζεται από νεαρό εργατικό δυναμικό: 83% των εργαζομένων είναι κάτω των 26 και 56% κάτω των 19 ετών. Συνεπώς, οι κίνδυνοι για την υγεία των εργαζομένων σε κομμωτήρια (δερματικά προβλήματα, άσθμα, μυοσκελετικές παθήσεις) πλήττουν κατά βάση τις νέες γυναίκες.

Η ευρωπαϊκή εμπειρία και πρακτική για την πρόληψη των επαγγελματικών ασθενειών και των εργατικών ατυχημάτων, εστιάζει στον κρίσιμο ρόλο της εκπαίδευσης για το σκοπό αυτό.

Υπό το πρίσμα αυτό, δημιουργήθηκε το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό προκειμένου να δοθούν χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των επαγγελματικών παθήσεων και ατυχημάτων στην εργασία σε κομμωτήρια, κυρίως στους μαθητές της επαγγελματικής εκπαίδευσης αλλά και στους εργαζόμενους και τους εργοδότες. Παρουσιάζοντας σύντομα τις βασικές έννοιες της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην πρόληψη των επαγγελματικών ασθενειών και ατυχημάτων στην ειδικότητα της κομμωτικής τέχνης. Για το σκοπό αυτό, στόχο αποτελεί να αντιλαμβάνονται μαθητές



και εργαζόμενοι την έννοια του κινδύνου αλλά και να υιοθετούν ασφαλείς και υγιείς στάσεις κατά την εργασία τους.

Τέλος, εμβαθύνοντας στην παρουσίαση καλών πρακτικών στην εργασία, παρέχονται χρήσιμες πρακτικές οδηγίες. Ελπίζουμε οι μαθητές της κομμωτικής τέχνης καθώς και οι εργαζόμενοι σε κομμωτήρια να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες πρόληψης των κινδύνων στην εργασία τους.

ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΑ

1.1. Τι σημαίνει υγεία;

Η υγεία αντιπροσωπεύει την κατάσταση πλήρους σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας του ατόμου και όχι μόνο την έλλειψη ασθένειας ή αναπηρίας.

(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946).

1.2. Η υγεία και η ασφάλεια στην εργασία ως ανθρώπινο δικαίωμα

Η υγεία και η ασφάλεια στην εργασία είναι ανθρώπινο δικαίωμα. Το δικαίωμα της επαγγελματικής υγείας και ασφάλειας συμπεριλαμβάνεται στην Παγκόσμια Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.

Άρθρο 23: Κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα για εργασία, για ελεύθερη επιλογή επαγγέλματος, για δίκαιες και ευνοϊκές συνθήκες εργασίας...»

(Ο.Η.Ε., 1948).

Το 1976, το Διεθνές Σύμφωνο του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών για τα οικονομικά, κοινωνικά και πολιτιστικά δικαιώματα, επιβεβαιώνει το ανθρώπινο δικαίωμα για υγεία και ασφάλεια στην εργασία.

Άρθρο 7: «Τα συμβαλλόμενα μέρη του παρόντος Συμφώνου αναγνωρίζουν το δικαίωμα κάθε ανθρώπου για εργασία με δίκαιες και ευνοϊκές συνθήκες εργασίας, εξασφαλίζοντας ιδιαιτέρως... β. ασφαλείς και υγιείς συνθήκες εργασίας».





1.3. Δικαιώματα εργοδοτών και εργαζομένων αναφορικά με την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία

Κάθε εργοδότης έχει υποχρέωση να εξασφαλίζει στους εργαζόμενους υγιείς και ασφαλείς συνθήκες εργασίας.

Οι εργαζόμενοι έχουν δικαίωμα να συστήνουν Επιτροπές Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας (Ε.Υ.Α.Ε.). Έργο τους είναι να διασφαλίζουν υγιείς και ασφαλείς συνθήκες στην εργασία εφαρμόζοντας τους σχετικούς κανόνες.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι:

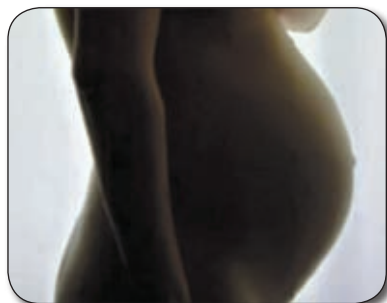
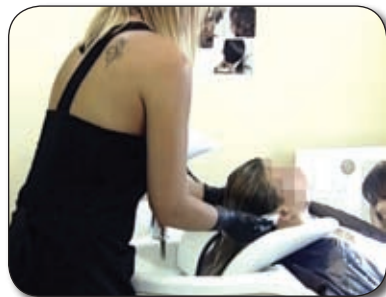
για κάθε εργατικό ατύχημα με ανικανότητα ή αναπηρία, αντιστοιχούν:

- ◆ 10 ατυχήματα με περιθάλψη
- ◆ 30 ατυχήματα με αποκλειστικά υλικές ζημιές και
- ◆ 600 περίπου ατυχήματα ή συμβάντα.

1.4. Κίνδυνοι στην εργασία σε κομμωτήρια

Οι επαγγελματικοί κίνδυνοι ποικίλλουν μεταξύ διαφορετικών επαγγελμάτων (ειδικοτήτων), δραστηριοτήτων, αληθιά και διαφορετικού φύλου και ηλικίας.

Ορισμένα επαγγέλματα παρουσιάζουν υψηλή συγκέντρωση ανδρών ή γυναικών. Η κομμωτική, για παράδειγμα, θεωρείται γυναικοκρατούμενο επάγγελμα, δεδομένου ότι το 87% των εργαζομένων είναι γυναίκες (στοιχεία Eurostat). Επιπλέον, ο τομέας χαρακτηρίζεται από νεαρό εργατικό δυναμικό. Το 83% των εργαζομένων είναι κάτω των 26 ετών, δηλαδή, σε αναπαραγωγική ηλικία.



Για την εργασία σε κομμωτήρια, εκτός από τους κοινούς επαγγελματικούς κινδύνους που αφορούν και στα δύο φύλα, υπάρχουν ειδικοί επαγγελματικοί κίνδυνοι που επιδρούν στη γυναικεία αναπαραγωγή λόγω της εμβρυοτοξικότητας ορισμένων ουσιών που χρησιμοποιούνται.

Οι κοινόι (και για τα δύο φύλα) επαγγελματικοί κίνδυνοι για την εργασία σε κομμωτήρια συνίστανται κυρίως σε: κινδύνους που προέρχονται από την πολύωρη όρθια στάση στην εργασία, τις επαναλαμβανόμε-

νες κινήσεις, την έκθεση των εργαζομένων σε χημικούς παράγοντες (που περιέχονται σε σπρέι, βαφές κ.α.), την καθημερινή πολλαπλή έκθεση των χεριών σε σαμπουάν.

Ως αποτέλεσμα προκύπτει η υψηλή συχνότητα εμφάνισης δερματικών παθήσεων (έκζεμα, δερματίτιδες, αλλεργίες κ.λπ.), αναπνευστικών παθήσεων (αλλεργικό άσθμα, ρινίτιδα κ.λπ.), μυοσκελετικών παθήσεων (πόννοι στην πλάτη, τη μέση, τους καρπούς κ.λπ.).

1.5. Ερωτήσεις κατανόησης

Σε κάθε μια από τις ερωτήσεις που ακολουθούν, επιλέξτε τη λέξη σωστό, εάν η πρόταση που δίνεται είναι σωστή ή τη λέξη λάθος εάν η πρόταση είναι λανθασμένη.

1. Υγεία είναι η έλλειψη ασθένειας ή αναπηρίας.
Α. Σωστό ☐
Β. Λάθος ☐
2. Οι επαγγελματικοί κίνδυνοι είναι ίδιοι για όλα τα επαγγέλματα.
Α. Σωστό ☐
Β. Λάθος ☐
3. Δερματικές και μυοσκελετικές παθήσεις πλήττουν ιδιαίτερα τον κλάδο των κομμωτών.
Α. Σωστό ☐
Β. Λάθος ☐



ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

2.1. Τι σημαίνει κίνδυνος;

Η λέξη **κίνδυνος** στην ελληνική γλώσσα συμπεριλαμβάνει τις εξής έννοιες:

- α) το χαρακτηριστικό ή την ιδιότητα ενός υλικού ή μιας κατάστασης να προκαλέσει βλάβη, ζημιά, τραυματισμό (danger) και
- β) την πιθανότητα να προκληθεί βλάβη, ζημιά, τραυματισμός από τη χρήση ενός υλικού ή από την έκθεση σε κάποια κατάσταση (risk).



Για παράδειγμα, τα υγρά για τις περμανάντ ενέχουν κίνδυνο για την υγεία των εργαζομένων σε κομμωτήρια, αφού:



- α) έχουν την ιδιότητα να προκαλούν ερεθισμό στο δέρμα (danger) και
 - β) υπάρχει η πιθανότητα να προκαλέσουν έκζεμα στα χέρια (risk)
- όταν τα χέρια χωρίς προστασία (γάντια) έρχονται σε επαφή με τα υγρά αυτά κατά την εργασία.

2.2. Άσκηση

Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις στο κούρεμα ή το χτένισμα, μπορεί να προκαλέσουν τενοντίτιδα στο χέρι του κομμωτή/τριας.

Το δεδομένο αυτό σε ποια έννοια του κινδύνου αναφέρεται;

1. Στην ιδιότητα που έχουν οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις στο κούρεμα ή το χτένισμα, να προκαλούν τενοντίτιδα στο χέρι του κομμωτή/τριας (danger).
2. Στην αυξημένη πιθανότητα να προκληθεί τενοντίτιδα στο χέρι του κομμωτή, αν αυτός δε χρησιμοποιεί εργονομικό εξοπλισμό και δεν κάνει μικρές παύσεις κατά τη διάρκεια της εργασίας του (risk).

2.3. Παράγοντας επαγγελματικού κινδύνου

Είναι η αιτία που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό, ατύχημα, βλάβη κ.λπ. σε μια δεδομένη χρονική στιγμή.

Έτσι, για παράδειγμα, η επαφή του δέρματος (π.χ. τα χέρια) με τα υγρά για περμανάντ



χωρίς προστασία (γάντια) ή χωρίς άμεσο ξέβγαλμα με άφθονο νερό, αποτελεί παράγοντα επαγγελματικού κινδύνου επειδή είναι αιτία δερματοπαθειών.

2.4. Πρόληψη επαγγελματικού κινδύνου

Πρόληψη σημαίνει μείωση της πιθανότητας να συμβούν βλάβες, ατυχήματα, τραυματισμοί κ.λπ., στην εργασία. Ο κίνδυνος, δηλαδή, να συμβούν ατυχήματα, τραυματισμοί, βλάβες στην υγεία του εργαζόμενου (risk) περιορίζεται ή μηδενίζεται.

Επομένως, στο προηγούμενο παράδειγμα η χρήση γαντιών κατά την επαφή με υγρά για περμανάντ εξαλείφει την πιθανότητα (risk) να προκληθεί ερεθιστικό έκζεμα στα χέρια.

Παρατηρούμε, δηλαδή, ότι ο κίνδυνος (danger) εξακολουθεί να υπάρχει. Τα υγρά για την περμανάντ εξακολουθούν να έχουν την ιδιότητα να είναι εξαιρετικά ερεθιστικά για το δέρμα. Η χρήση, όμως, γαντιών από τους εργαζόμενους, εξαλείφει την πιθανότητα εμφάνισης εκζέματος. Η χρήση γαντιών αποτελεί μέσο πρόληψης.



ΣΧΗΜΑ 1:

Σχηματική απεικόνιση της έννοιας της πρόληψης



2.5. Άσκηση

Αντιστοιχίστε ένα στοιχείο της στήλης Α, με ένα στοιχείο της στήλης Β

ΣΤΗΛΗ Α Κατηγορίες κινδύνου	ΣΤΗΛΗ Β Μέτρα πρόληψης
1. Κίνδυνος Έιτζ	α. χρήση γαντιών κατά την επαφή με το αίμα
2. Κίνδυνος ερεθισμού ματιών	β. μείωση της επαναλαμβανόμενης, μονότονης, επίπονης εργασίας
3. Κίνδυνος εισπνοής επικινδυνών σωματιδίων	γ. χρήση μάσκας
4. Κίνδυνος μυοσκελετικών παθήσεων	δ. χρήση γυαλιών

2.6. Ποιες είναι οι βασικές αρχές πρόληψης του επαγγελματικού κινδύνου;

Η πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στηρίζεται σε **εννέα βασικές αρχές**.

- 1η Ενημέρωση και εκπαίδευση για τους επαγγελματικούς κινδύνους και την πρόληψή τους.
- 2η Εξάλειψη των κινδύνων: κατάργηση του κινδύνου ή της έκθεσης σε αυτόν.
- 3η Εκτίμηση όσων κινδύνων δεν μπορούν να εξαλειφθούν: γραπτή εκτίμηση της προέλευσης των κινδύνων και του βαθμού επικινδυνότητάς τους¹, καθορισμός συγκεκριμένων ενεργειών και μέτρων που πρέπει να ληφθούν ώστε να μην κινδυνεύει η υγεία και η ασφάλεια των εργαζομένων.
- 4η Καταπολέμηση των κινδύνων στην πηγή.
- 5η Προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο: σχεδιασμός θέσεων εργασίας, επιλογή κατάλληλου εξοπλισμού αλλά και μεθόδων εργασίας, με στόχο τον περιορισμό της μονότονης, επαναλαμβανόμενης και κοπιαστικής εργασίας.
- 6η Ενσωμάτωση των τεχνολογικών εξελίξεων.

1. Ο βαθμός επικινδυνότητας μάς δείχνει πόσο πιθανό είναι να εμφανιστεί κάθε κατηγορία κινδύνου στην εργασία αλλά και πόσο σοβαρές επιπτώσεις έχει κάθε κίνδυνος για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων.



- 7η Αντικατάσταση «του επικίνδυνου» από αυτό που δεν είναι επικίνδυνο ή από αυτό που είναι λιγότερο επικίνδυνο.
- 8η Προγραμματισμός των ενεργειών πρόληψης σε επίπεδο υιοθετούμενων τεχνικών, οργάνωσης και συνθηκών εργασίας, διαπροσωπικών σχέσεων και περιβάλλοντος.
- 9η Προτεραιότητα σε συλλογικά (για το σύνολο των εργαζομένων) μέτρα πρόληψης. Χρήση των ατομικών μέσων προστασίας σαν συμπλήρωμα των συλλογικών και όχι λόγω ανυπαρξίας ή μη αποτελεσματικότητάς τους.

2.7. Ερωτήσεις

Χαρακτηρίστε τις παρακάτω προτάσεις ως σωστές ή λανθασμένες.

- 1. Στα κομμωτήρια είναι προτιμότερο οι εργαζόμενοι πάντα να φορούν μάσκα όταν αναμειγνύουν βαφές, από το να υπάρχει καλός εξαερισμός στο συγκεκριμένο χώρο.
Α. Σωστό ☐
Β. Λάθος ☐
- 2. Η υιοθέτηση από τον κομμωτή/τρια της καθιστής στάσης στο κούρεμα αποτελεί μέσο πρόληψης.
Α. Σωστό ☐
Β. Λάθος ☐

2.8. Τι είδους κίνδυνοι υπάρχουν στην εργασία;

Οι βασικοί κίνδυνοι στην εργασία συνδέονται κυρίως με έκθεση των εργαζομένων σε:

- ✓ φυσικούς βλαπτικούς παράγοντες (σκόνη, θόρυβο, θερμοκρασία κ.λπ.)



- ✓ χημικούς βλαπτικούς παράγοντες (χημικές ενώσεις όπως βενζόλιο, διαλύτες, αιθέρες γλυκόλης, διχλωρομεθάνιο κ.λπ.)



- ✓ βιολογικούς βλαπτικούς παράγοντες (βακτήρια, ιούς, μύκητες, παράσιτα κ.λπ.)



Σκίτσο 1



Σκίτσο 2

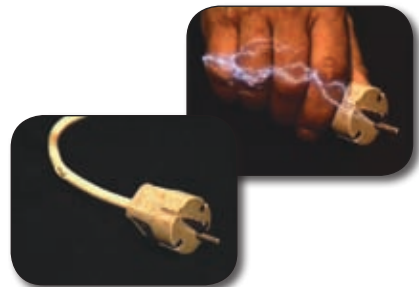
- ✓ εργονομικούς παράγοντες κινδύνων (πολύωρη όρθια εργασία, μεταφορά φορτίων κ.λπ.).



Σκίτσο 3



- ✓ Επιπρόσθετα, αρκετοί βλαπτικοί παράγοντες στην εργασία συνδέονται με το ηλεκτρικό ρεύμα, τη χρήση μηχανών, αιχμηρών εργαλείων, εκρήξεις/ πυρκαγιές κ.λπ.



- ✓ Αρκετές επικίνδυνες καταστάσεις στην εργασία απορρέουν, επίσης, από λανθασμένες στάσεις και συμπεριφορές (π.χ. υποτίμηση της σπουδαιότητας του κινδύνου).



νου), την ελλιπή σήμανση ή τη μη κατανόησή της, τον έντονο ρυθμό εργασίας, τους εξαιρετικά πιεστικούς χρόνους ολοκλήρωσης εργασιών αλλά και από την ανεπαρκή εκπαίδευση των εργαζομένων.



ΣΧΗΜΑ 2:

Τομείς και πηγές προέλευσης των επαγγελματικών κινδύνων



2.9. Άσκηση

Αντιστοιχίστε κάθε στοιχείο της στήλης Α, με ένα στοιχείο της στήλης Β

Τομείς/πηγές προέλευσης επαγγελματικών κινδύνων

1. Βαριά σάκα
2. Εργασία σε ύψος
3. Χειρωνακτική μεταφορά φορτίων
4. Χημικές ουσίες
5. Στρες

Επάγγελμα/Κλάδος οικονομικής δραστηριότητας

- A. Οικοδόμοι
- B. Χημική βιομηχανία
- Γ. Μαθητής
- Δ. Αποθηκάριος
- E. Τηλεφωνήτρια

2.10. Πώς ο κίνδυνος γίνεται αντιληπτός;

Πολλές φορές οι κίνδυνοι δεν είναι ορατοί (π.χ. χημικός κίνδυνος, ραδιενέργεια κ.λπ.). Ειδικά σήματα μας προειδοποιούν για τους κινδύνους που υπάρχουν αλλά δεν είναι ορατοί. Πιο αναλυτικά, στη συσκευασία κάθε προϊόντος υπάρχουν ενδείξεις (σήματα) που μας ενημερώνουν για τον κίνδυνο που είναι πιθανό να κρύβεται σε ένα προϊόν, όταν το χρησιμοποιήσουμε χωρίς τους ενδεδειγμένους τρόπους προστασίας. Επομένως:

ΣΧΗΜΑ 3:

Πληροφορίες για τον κίνδυνο και τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας
που παρέχονται στη συσκευασία του προϊόντος

Σήμα κινδύνου



Xn

Μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό
μέσω της εισπνοής.

Μην αναπνέετε τα σωματίδια.
Αποφεύγετε την επαφή με το δέρμα.
Φορέστε ενδεδειγμένα γάντια.

Φράση κινδύνου

Φράσεις ασφάλειας



Ο κίνδυνος μπορεί να γίνει αντιληπτός με την κατάλληλη εκπαίδευση. Η εκπαίδευση παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου. Με αυτή είναι δυνατό να μειωθούν ή και να εξαλειφθούν τα εργατικά ατυχήματα, όπως αυτό που περιγράφεται στην επόμενη παράγραφο:

«Μαθητευόμενη κομμώτρια υπέστη αλλεργική αντίδραση από τα προϊόντα που έπρεπε να χρησιμοποιήσει. Εμφανίστηκαν πηλιδές και φλύκταινες στα χέρια της με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να κρατήσει ούτε πιρούνι. Αναγκάστηκε να εγκαταλείψει την εργασία».



Σκίτσο 4



Σκίτσο 5

2.11. Ερωτήσεις κατανόησης

2.11.1. Από τα σήματα που δίνονται στη συνέχεια, επιλέξτε αυτό που είναι κατάλληλο για κάθε πρόταση. Κάθε εικονίδιο αντιστοιχεί σε μία πρόταση.



1. Λίαν εύφλεκτο. Μακριά από πηγές ανάφλεξης.
2. Ερεθιστικό. Φορέστε ενδεδειγμένα γάντια. Μακριά από παιδιά.
3. Πολύ τοξικό. Αποφεύγετε την επαφή με το δέρμα. Χρησιμοποιείτε συσκευές προστασίας ματιών/ αναπνοής.
4. Κίνδυνος έκρηξης εάν θερμανθεί.
5. Χρησιμοποιήστε τον ενδεδειγμένο κάδο ανακύκλωσης. Προϊόν επικίνδυνο για το περιβάλλον.

2.11.2. Από τα εικονίδια που δίνονται στη συνέχεια, επιλέξτε εκείνα που είναι κατάλληλα για κάθε μια από τις παρακάτω προτάσεις. Σε κάθε πρόταση είναι δυνατόν να αντιστοιχούν περισσότερα του ενός εικονίδια ενώ ένα εικονίδιο μπορεί να αντιστοιχεί σε μία ή περισσότερες προτάσεις. Τέλος, κάποιο εικονίδιο είναι δυνατόν να μην αντιστοιχεί σε καμία πρόταση.



1. Λίαν εύηλεκτο.
2. Ερεθιστικό για το δέρμα και τις αναπνευστικές οδούς (αντιστοιχούν 2 εικονίδια).
3. Πολύ τοξικό. Αποφεύγετε την επαφή με το δέρμα. Χρησιμοποιείστε συσκευές προστασίας ματιών/ αναπνοής (αντιστοιχούν 3 εικονίδια).
4. Χρησιμοποιήστε τον ενδεδειγμένο κάδο ανακύκλωσης.

ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΤΗ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

3.1. Τι είδους κίνδυνοι υπάρχουν στην εργασία του κομμωτή;

Στην εργασία σε κομμωτήρια, υπάρχουν οι παρακάτω κίνδυνοι:

- ♦ κίνδυνος ηλεκτροπληξίας
- ♦ κίνδυνος πυρκαγιάς – έκρηξης
- ♦ κίνδυνος πτώσης (γλίστρημα, πέσιμο)
- ♦ κίνδυνος από τη χρήση αιχμηρών εργαλείων
- ♦ κίνδυνος από τη χρήση επικίνδυνων ουσιών
- ♦ εργονομικοί κίνδυνοι
- ♦ κίνδυνοι που προέρχονται από την οργάνωση της εργασίας
- ♦ βιολογικός κίνδυνος.

Οι επαγγελματικοί κίνδυνοι, εάν δεν προληφθούν, μπορεί να προκαλέσουν εργατικά ατυχήματα ή να βλάψουν την υγεία των εργαζομένων.

Ατύχημα είναι η σε σύντομη χρονική διάρκεια επίδραση εξωτερικών παραγόντων στο ανθρώπινο σώμα, με αποτέλεσμα τραυματισμό ή και θάνατο. Το εργατικό ατύχημα συμβαίνει κατά τη διάρκεια της εργασίας ή, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, στο δρόμο από και προς την εργασία.

Επαγγελματικές ασθένειες είναι ασθένειες που, σύμφωνα με την ιατρική επιστήμη, προκαλούνται από εργασιακούς παράγοντες. Οι επαγγελματικές ασθένειες αναφέρονται στον Εθνικό ή/και τον Ευρωπαϊκό Κατάλογο Επαγγελματικών Ασθενειών.

3.2. Κίνδυνος από το ηλεκτρικό ρεύμα σε ένα κομμωτήριο

Σε ένα κομμωτήριο χρησιμοποιούνται πολλές ηλεκτρικές συσκευές, όπως πιστολάκια χειρός, στεγνωτήρια-κάσκες, ηλεκτρικά ψαλίδια, τοστιέρες, ηλεκτρικές μηχανές κουρέματος κ.λπ.



3.2.1. Πιθανές αιτίες ατυχήματος

- ♦ Φθαρμένα καλώδια.
- ♦ Ηλεκτρικές συσκευές χωρίς γείωση.
- ♦ Λανθασμένος τρόπος αποθήκευσης των συσκευών.
- ♦ Ηλεκτρικές εγκαταστάσεις που δεν είναι σωστά συντηρημένες και δε λειτουργούν σωστά.



3.2.2. Μέτρα πρόληψης – Καλές πρακτικές για την αποφυγή εργατικών ατυχημάτων που συνδέονται με το ηλεκτρικό ρεύμα

- ◆ Τακτικός έλεγχος των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων.
- ◆ Οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις θα πρέπει να βρίσκονται σε καλή κατάσταση, να έχουν γείωση και τα καλώδιά τους να μην είναι φθαρμένα.
- ◆ Να αποφεύγονται οι επεκτάσεις – προσθήκες καλωδίων.
- ◆ Οι εργαζόμενοι πριν θέσουν σε λειτουργία τις ηλεκτρικές συσκευές να βεβαιώνονται ότι ο διακόπτης λειτουργίας τους βρίσκεται στη θέση off και ότι η πηγή ρεύματος είναι κλειστή.
- ◆ Εάν το καλώδιο ή η συσκευή θερμαίνονται περισσότερο από το κανονικό, οι εργαζόμενοι θα πρέπει αμέσως να σταματήσουν να τη χρησιμοποιούν.
- ◆ Οι ηλεκτρικές συσκευές θα πρέπει να αποθηκεύονται σε μέρος χωρίς υγρασία. Οι χαλασμένες ηλεκτρικές συσκευές θα πρέπει να αποθηκεύονται προσωρινά (μέχρι την αποστολή τους για επιδιόρθωση) σε διαφορετικό μέρος από εκείνο που αποθηκεύονται οι συσκευές χωρίς πρόβλημα λειτουργίας.
- ◆ Σε περίπτωση που χρησιμοποιούνται συσκευές με μπαταρίες, οι εργαζόμενοι πρέπει να είναι βέβαιοι ότι οι μπαταρίες που χρησιμοποιούν είναι οι ενδεδειγμένες, ενώ ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται κατά την απόρριψη/απομάκρυνσή τους (ειδικοί κάδοι ανακύκλωσης μπαταριών).



3.3. Κίνδυνοι εκρήξεων – πυρκαγιάς σε ένα κομμωτήριο

3.3.1. Πιθανές αιτίες ατυχήματος

- ◆ Προβληματικές ηλεκτρικές εγκαταστάσεις μπορεί να προκαλέσουν έκρηξη ή πυρκαγιά.
- ◆ Για πολλά προϊόντα που χρησιμοποιούνται στα κομμωτήρια (δοχεία υπό πίεση-αεροζόλ που περιέχουν βουτάνιο, προπάνιο κ.λπ.), υπάρχει κίνδυνος έκρηξης και πυρκαγιάς.

3.3.2. Μέτρα πρόληψης εργατικών ατυχημάτων από έκρηξη ή πυρκαγιά

- ◆ Μην ξεχνάτε να διαβάσετε τις οδηγίες που βρίσκονται στη συσκευασία και να ακολουθείτε πιστά όσα αναγράφονται.
- ◆ Να αποθηκεύετε με ασφάλεια τα προϊόντα αυτά (μακριά από εστίες θερμότητας).



- ◆ Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά την απομάκρυνση των άδειων συσκευασιών που περιέχουν αέριο (π.χ. δοχεία υπό πίεση - αεροζόλ). Υπάρχει κίνδυνος έκρηξης!
- ◆ Ο εργοδότης θα πρέπει να διαθέτει στο κομμωτήριο πυροσβεστήρες και να μεριμνήσει για την εκπαίδευση των εργαζομένων στη σωστή χρήση τους.

3.4. Κίνδυνος πτώσεων σε ένα κομμωτήριο

3.4.1. Πιθανές αιτίες ατυχήματος

Γλιστρήματα, πεσίματα σε ένα κομμωτήριο μπορεί να συμβούν εάν:

- ◆ το δάπεδο δεν είναι ενιαίο, αλλήλ σε επίπεδα
- ◆ υπάρχουν τρίχες στο δάπεδο
- ◆ υπάρχουν υγρά στο δάπεδο
- ◆ το υλικό του δαπέδου είναι ολισθηρό
- ◆ υπάρχουν στο δάπεδο αντικείμενα ή αξεσουάρ (π.χ. τσιμπιδάκια, χτένες)
- ◆ το σκαμπό του κομμωτή ή τα βοηθητικά τραπεζάκια βρίσκονται σε τέτοιες θέσεις ώστε να εμποδίζουν την εσωτερική κυκλοφορία
- ◆ τα ρούχα της κομμωτριάς είναι υπερβολικά φαρδιά ή τα παπούτσια έχουν ψηλό τακούνι
- ◆ ο φωτισμός δεν είναι επαρκής.



3.4.2. Μέτρα πρόληψης - Καλές πρακτικές για την αποφυγή εργατικών ατυχημάτων από πτώσεις

- ◆ Οι εργαζόμενοι σε ένα κομμωτήριο θα πρέπει να απομακρύνουν συνεχώς τις τρίχες από το δάπεδο.



Προσοχή! Χρησιμοποιείτε ηλεκτρική σκούπα ή βρεγμένο πανί ώστε να μην εισπνέετε τρίχες ή/και σκόνες.

- ◆ Εάν χυθεί υγρό στο δάπεδο, θα πρέπει αμέσως να καθαριστεί.

Προσοχή! Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιήσετε γάντια.

- ◆ Μην αφήνετε το τροχήλατο βοηθητικό τραπεζάκι ή το σκαμπό του κομμωτή σε σημεία που εμποδίζουν τους άλλους.
- ◆ Μην επεκτείνετε με προσθήκες (μπαλαντέζες) τα καλώδια που βρίσκονται στο πάτωμα και κυρίως στους διαδρόμους. Φροντίστε ώστε να υπάρχουν αρκετές πρίζες.
- ◆ Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να φορούν άνετα παπούτσια, με χαμηλό τακούνι (3 εκ. - 5 εκ).

Ο εργοδότης θα πρέπει να μεριμνήσει ώστε η επιφάνεια του δαπέδου να είναι αντιολισθητική και επίπεδη, ο φωτισμός να είναι καλής ποιότητας (όχι μόνο στο σαλόνι, αλλά σε όλα τα σημεία). Εάν συμβεί κάποιο ατύχημα, ο εργοδότης θα πρέπει άμεσα να λάβει όλα τα μέτρα, ώστε να μην επαναληφθεί.

Οι τραυματισμοί από τα εργατικά ατυχήματα έχουν πολλαπλές κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις. Επιπλέον, πλήττουν βαρύτατα σε ατομικό επίπεδο τη σωματική, πνευματική, ψυχολογική και κοινωνική κατάσταση, τόσο εκείνου που τα βιώνει όσο και των οικείων του.

Η κατανόηση της φύσης του επαγγελματικού κινδύνου, των αιτιών δηλαδή των επαγγελματικών ατυχημάτων και ασθενειών, είναι ένα θεμελιώδες βήμα για την αντιμετώπισή του.

3.5. Ασκήσεις

Επιλέξτε τη λέξη σωστό, εάν η πρόταση που ακολουθεί είναι σωστή ή τη λέξη λάθος, εάν είναι λανθασμένη.

1. Αποτελεί υποχρέωση του εργαζόμενου η επιφάνεια του δαπέδου του κομμωτηρίου να είναι αντιολισθητική και ενιαία.
A. Σωστό ☐
B. Λάθος ☐
2. Αποτελεί υποχρέωση του εργοδότη στην επιφάνεια του δαπέδου του κομμωτηρίου να μην υπάρχουν τρίχες, νερά ή αντικείμενα που μπορούν να προκαλέσουν ατύχημα.
A. Σωστό ☐
B. Λάθος ☐

3.6. Κίνδυνος από τη χρήση αιχμηρών εργαλείων

Σε ένα κομμωτήριο χρησιμοποιούνται ψαλίδια, ξυράφια, διάφορα αιχμηρά εργαλεία. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να είναι προσεκτικοί ώστε να μην προκαλέσουν κάποιον τραυματισμό σε πελάτες, συναδέλφους ή στον εαυτό τους.



3.7. Κίνδυνος από τη χρήση επικίνδυνων ουσιών

Λέγοντας **επικίνδυνες ουσίες** εννοούμε κυρίως τις χημικές ουσίες, οι οποίες σε χαμηλές συγκεντρώσεις μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στην υγεία των εργαζομένων.

3.7.1. Κατηγορίες επικίνδυνων ουσιών στην εργασία του κομμωτή



Οι περισσότερες επικίνδυνες ουσίες που χρησιμοποιούνται σε ένα κομμωτήριο είναι συστατικά των καλλυπτικών που προορίζονται για το τριχωτό της κεφαλής.

Άλλες κατηγορίες επικίνδυνων ουσιών είναι οι εξής:

- ◆ Το νικέλιο, το οποίο βρίσκεται σε ορισμένα μεταλλικά αξεσουάρ ή εργαλεία, μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες.



- ◆ Εργασίες κατά τις οποίες τα χέρια βρίσκονται αρκετά συχνά σε επαφή με νερό και σαμπουάν, δημιουργούν προβλήματα (π.χ. έκζεμα του κομμωτή).



- ◆ Το latex –βασικό συστατικό σε ορισμένα γάντια– μπορεί, επίσης, να προκαλέσει προβλήματα στην υγεία των εργαζομένων (αλλεργία).





- ◆ Ορισμένα απορρυπαντικά ή συστατικά προϊόντων καθαρισμού μπορούν να ερεθίσουν το δέρμα.



3.7.2. Μέτρα πρόληψης για την έκθεση σε επικίνδυνες ουσίες

- ◆ Αποφεύγετε να φοράτε κοσμήματα ή να χρησιμοποιείτε σκεύη ή αξεσουάρ που περιέχουν νικέλιο.
- ◆ Επιλέγετε πάντα ψαλίδια χωρίς νικέλιο ή εργαλεία με μικρή περιεκτικότητα νικελίου (maximum 0,5 $\mu\text{m}/\text{cm}^2$).
- ◆ Είναι απαραίτητο κατά το λούσιμο να χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα γάντια (βλέπε χρήσιμες οδηγίες για την προστασία των χεριών).



3.8. Κίνδυνος από τη συχνή επαφή των χεριών με το νερό. Χρήσιμες οδηγίες για την προστασία των χεριών

Είναι πολύ σημαντικό οι εργαζόμενοι σε κομμωτήρια να φορούν αδιάβροχα γάντια, σε σωστό μέγεθος.

ΣΧΗΜΑ 4:

Αντιστοιχία είδους γαντιών και ενδεδειγμένης εργασίας

ΕΙΔΟΣ ΓΑΝΤΙΩΝ	ΕΙΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ
γάντια μιας χρήσης (νιτριλίου ή latex χωρίς πούδρα με φινίρισμα φυσικής χλωρίωσης, υποαλλεργικά)	βαφές/αποχρωματισμοί, περμανάντ, έκπλυση (rinçage)
γάντια πολλαπλής χρήσης	λούσιμο Προτιμήστε τα γάντια με μακριά μανσέτα (τουλάχιστον 30 εκ. μήκος)
γάντια οικιακής χρήσης	πλύσιμο, απολύμανση εργαλείων και συσκευών, καθαριότητα του χώρου

Οι εργαζόμενοι καθημερινά πρέπει να χρησιμοποιούν:

- ✓ προστατευτική κρέμα χεριών **πριν** αρχίσουν την εργασία τους και
- ✓ ενυδατική, αναπλαστική κρέμα χεριών **μετά** το τέλος της εργασίας τους.

ΣΧΗΜΑ 5:

Σωστός τρόπος επάλειψης κρέμας στα χέρια



Οι εργαζόμενοι, κατά την εργασία τους, είναι προτιμότερο να μη φορούν κοσμήματα στα δάκτυλα και τους καρπούς, διότι:

- ✓ εμποδίζουν το σωστό καθαρισμό και στέγνωμα των χεριών
- ✓ ενδέχεται να περιέχουν μέταλλα όπως νικέλιο, χρώμιο κ.λπ. που μπορεί να προκαλέσουν την εμφάνιση αλλεργιών
- ✓ ευνοούν τη δραστηριότητα - ερεθιστικότητα των χημικών προϊόντων στην επαφή με το δέρμα.



Είναι απαραίτητο οι εργαζόμενοι:

- ◆ να χρησιμοποιούν για το πλύσιμο των χεριών υγρό σαπούνι με ουδέτερο pH και μεγάλη λιπαρότητα
- ◆ να μη χρησιμοποιούν το σαμπουάν ως σαπούνι
- ◆ για το στέγνωμα των χεριών, να μην τρίβουν τα χέρια τους στην πετσέτα αλλά να κάνουν απαλό ταμπονάρισμα
- ◆ να αποφεύγουν τις έντονες εναλλαγές ζεστού και κρύου νερού (μια καλή πρακτική είναι να ρυθμίζουν εκ των προτέρων τη θερμοκρασία του νερού)



- ◆ εκτός εργασίας, να προστατεύουν τα χέρια τους το χειμώνα από το κρύο, φορώντας γάντια
- ◆ εκτός εργασίας, π.χ. στις δουλειές του νοικοκυριού, να προστατεύουν τα χέρια τους με κατάλληλα γάντια (οικιακής χρήσης).

Είναι, επίσης, σημαντικό στα κομμωτήρια:

- ◆ να μη χρησιμοποιούνται εργαλεία κομμωτικής (ψαλίδια, τσιμπιδάκια) που περιέχουν νικέλιο
- ◆ να χρησιμοποιούνται πετσέτες μιας χρήσης για το στέγνωμα των χεριών.

Χρήσιμες οδηγίες για τη σωστή χρήση γαντιών στην εργασία

- 1ο βήμα: Επιλέξτε το σωστό μέγεθος γαντιών.
- 2ο βήμα: Πριν τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι καθαρά και στεγνά.
- 3ο βήμα: Βεβαιωθείτε ότι τα γάντια που πρόκειται να χρησιμοποιήσετε δεν είναι σκισμένα ή φθαρμένα, διαφορετικά αλλιάξτε γάντια.
- 4ο βήμα: Ξυρίστε τη μανσέτα (των γαντιών) ώστε να εμποδίσετε τη διέλευση του νερού στο εσωτερικό τους.
- 5ο βήμα: Ξεπλύνετε με νερό τα γάντια πολλαπλής χρήσης, πριν τα χρησιμοποιήσετε.
- 6ο βήμα: Στεγνώστε το εσωτερικό των γαντιών πολλαπλής χρήσης (για επόμενη χρήση).
- 7ο βήμα: Μην χρησιμοποιείτε τα γάντια μιας χρήσης, περισσότερες φορές. Μετά τη χρήση τους, πετάξτε τα.

3.9. Ερωτήσεις

1. Σημειώστε σε ποιες από τις παρακάτω εργασίες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται γάντια:
 - A. στο λούσιμο
 - B. στο κούρεμα
 - Γ. στις βαφές
 - Δ. στις περμανάντ
 - Ε. στην απολύμανση εργαλείων
 - Στ. στον καθαρισμό των χώρων
 - Ζ. στο χτένισμα
 - Η. σε όλα τα παραπάνω.

2. Σημειώστε σε ποιες από τις παρακάτω εργασίες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται γάντια μιας χρήσης:

- Α. στην εφαρμογή βαφών
- Β. στις τεχνικές αποχρωματισμού μαλλιών
- Γ. στο λούσιμο
- Δ. στην ανάμειξη βαφών
- Ε. σε όλα τα παραπάνω.

3.10. Χημικός κίνδυνος

Επειδή πολλοί από τους κινδύνους στους εργασιακούς χώρους δεν μπορούν να γίνουν άμεσα αντιληπτοί από τους εργαζόμενους, όπως ο χημικός κίνδυνος, ο ηλεκτρισμός, η ραδιενέργεια κ.λπ., χρησιμοποιείται η κατάλληλη σήμανση ώστε οι εργαζόμενοι να αντιληφθούν έμμεσα τις πηγές κινδύνου και να πάρουν τα κατάλληλα μέτρα. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητη η γνώση της σημασίας των σημάτων. Τέτοια σήματα βρίσκουμε πάνω στη συσκευασία των προϊόντων ή στους χώρους εργασίας.

ΣΧΗΜΑ 6:

Σήμανση για το χημικό κίνδυνο στη συσκευασία των προϊόντων (ετικέτα)

	Τοξικό ή πολύ τοξικό (T ή T+)		Εύφλεκτο ή εξαιρετικά εύφλεκτο (F ή F+)		Διαβρωτικό (C)
	Επιβλαβές (Xn)		Εκρηκτικό (E)		Ερεθιστικό (Xi)
	Επικίνδυνο για το περιβάλλον (N)		Οξειδωτικό (προκαλεί φωτιά) (O)		



3.10.1. Ποιες πληροφορίες μπορούμε να βρούμε στις ετικέτες των προϊόντων;

Στη συσκευασία ενός προϊόντος, μεταξύ άλλων, παρέχονται οι παρακάτω πληροφορίες.

ΣΧΗΜΑ 7:

Φράσεις κινδύνου και ασφάλειας στη συσκευασία ενός προϊόντος

Σήμα κινδύνου



ΛΙΑΝ ΕΥΦΛΕΚΤΟ



Πολύ εύφλεκτο
Αυτοαναφλέγεται στον αέρα

Μακριά από πηγές ανάφλεξης
Απαγορεύεται το κάπνισμα

Φράσεις κινδύνου

Φράσεις ασφάλειας

Τι είναι η φράση κινδύνου;

Μία φράση κινδύνου είναι μια κωδικοποιημένη φράση προειδοποίησης του κινδύνου. Η κωδικοποιημένη αυτή φράση αποτελείται από το γράμμα R (Risk) και έναν αριθμό. Για παράδειγμα, η φράση κινδύνου R23 σημαίνει «προϊόν πολύ τοξικό κατά την εισπνοή» ή η φράση R37 σημαίνει «προϊόν ερεθιστικό για τις αναπνευστικές οδούς». Με την ένδειξη αυτή ο χρήστης αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο που διατρέχει από τη χρήση του συγκεκριμένου προϊόντος, ώστε να μπορεί να προστατεύσει την υγεία του, την ασφάλειά του αλλά και το περιβάλλον.

Πού συναντάμε τις φράσεις κινδύνου;

Τις φράσεις κινδύνου τις συναντάμε:

A. πάνω στην ετικέτα του προϊόντος

B. στα Δελτία Δεδομένων Ασφάλειας (MSDS) των χημικών ουσιών.

Ένα Δελτίο Δεδομένων Ασφάλειας είναι ένα κείμενο το οποίο μπορεί να ζητήσει κάποιος από τον προμηθευτή ενός προϊόντος και στο οποίο αναφέρονται:

α) απαραίτητες πληροφορίες για τους κινδύνους που συνδέονται με τη χρήση του προϊόντος και

β) οδηγίες για την ασφαλή χρήση του προϊόντος στην εργασία.

Τι είναι η φράση ασφάλειας;

Μία φράση ασφάλειας είναι μια κωδικοποιημένη φράση, η οποία παρέχει οδηγίες για την ασφάλεια του χρήστη. Αποτελείται από το γράμμα S (Safety) και έναν αριθμό. Ο εργαζόμενος που χρησιμοποιεί χημικά προϊόντα μπορεί, για παράδειγμα, μέσω των φράσεων αυτών να πληροφορηθεί για τον τρόπο χρήσης ενός προϊόντος αλλά και για τους τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων σε περίπτωση κακής χρήσης, όπως: «μετά την επαφή με το δέρμα, ρίξτε άφθονο νερό».



3.10.2. Πώς οι χημικές ουσίες διεισδύουν στον ανθρώπινο οργανισμό;

Οι χημικές ουσίες διεισδύουν στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω του δέρματος, της εισπνοής, της κατάποσης και των ματιών.

3.10.3. Άσκηση

Ποιο θάθος εμφανίζεται στην πρακτική της κομμωτρίας όπως απεικονίζεται στην παρακάτω φωτογραφία;



- α. αναμειγνύει βαφές μαλλιών σε μπολ από νικέλιο
- β. δε χρησιμοποιεί γάντια
- γ. η ανάμειξη των βαφών δε γίνεται σε ξεχωριστό χώρο.



3.10.4 Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη του χημικού κινδύνου

- ◆ Μην ξεχνάτε να διαβάζετε τις οδηγίες που βρίσκονται στη συσκευασία και να ακολουθείτε πιστά όσα αναγράφονται.
- ◆ Να αποθηκεύετε με ασφάλεια τα προϊόντα αυτά (μακριά από εστίες θερμότητας, σε θερμοκρασία δωματίου, σε σημεία απρόσιτα στα παιδιά). Αποφεύγετε να αποθηκεύετε για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα υπόλοιπα προϊόντων.
- ◆ Αποφύγετε τη χρήση λιακ και βαφών σε σκόνη. Να αποφεύγετε κυρίως τα προϊόντα που εμπεριέχουν αιθανόλη και διχλωρομεθάνιο.
- ◆ Μην ανακατεύετε περισσότερα προϊόντα, εκτός κι εάν επιτρέπεται από τον κατασκευαστή. Τηρείτε πάντα τις ενδεδωγμένες αναλογίες. Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε γάντια ή και ρούχα, εάν αυτό αναφέρεται στις οδηγίες. Εάν, παρά τα μέτρα προφύλαξης, προκύψει κάποιο ατύχημα, επικοινωνήστε με το Κέντρο Δηλητηριάσεων (210 7793777) ή με το 100.
- ◆ Ανακατέψτε τα προϊόντα σε ένα χώρο με πολύ καλό εξαερισμό/αερισμό.
- ◆ Καθαρίστε το χώρο στον οποίο έγινε η ανάμειξη των προϊόντων (π.χ. βαφών). Μετά τη χρήση κλείστε σωστά τις συσκευασίες των προϊόντων.
- ◆ Προσοχή κατά την απομάκρυνση των άδων συσκευασιών που περιέχουν αέριο (π.χ. δοχεία υπό πίεση - αεροζόλ) γιατί υπάρχει κίνδυνος να εκραγούν!
- ◆ Εύφλεκτα προϊόντα (όπως λιακ ή προϊόντα που περιέχουν οινόπνευμα) δεν πρέπει να καίγονται. Μην καπνίζετε όταν τα χρησιμοποιείτε.
- ◆ Μπορείτε να απευθύνεστε συστηματικά στους προμηθευτές σας και να ζητάτε να βεβαιώσουν ότι τα προϊόντα τους δεν περιέχουν καρκινογόνες, εμβρυοτοξικές, χημικές ουσίες (όπως αρωματικές αμίνες, φθαλικές ενώσεις κ.λπ.) παρέχοντάς σας τα Δελτία Δωδωμένων Ασφάλειας.
- ◆ Μην φυλάσσετε καλλυντικά σε συσκευασίες που προορίζονται για τρόφιμα ή αναψυκτικά.

Στην εργασία, κατά την επαφή σας με χημικές ουσίες, είναι απαραίτητο:

- ◆ Να φοράτε πάντα γάντια μιας χρήσης, νιτριλίου ή latex χωρίς πούδρα, φυσικής χλωρίωσης, υποαλλεργικά. Σε περίπτωση πτητικών ουσιών χρησιμοποιήστε και μάσκα. Εάν οι οδηγίες το αναφέρουν, χρησιμοποιείτε μάσκα και προστατευτικά γυαλιά.
- ◆ Μετά από κάθε χρήση να πετάτε τα γάντια (μην τα ξαναχρησιμοποιείτε).
- ◆ Να υπάρχει αποτελεσματικός εξαερισμός ώστε να μην εισπνέετε βλαβερές χημικές ουσίες.

- ◆ Η πλήση των πετσετών που χρησιμοποιήθηκαν κατά τις βαφές, τους αποχρωματισμούς κ.λπ. πρέπει να γίνεται σε ειδικό, μόνο γι' αυτό το σκοπό, πλυντήριο. Απαγορεύεται η χρήση πλυντηρίου, το οποίο προορίζεται για το πλύσιμο των ρούχων.

3.11. Ερωτήσεις

1. Έστω ότι μία κομμώτρια δοκιμάζει μια νέα βαφή μαλλιών. Θα ενημερωθεί για τρόπους προφύλαξης για το συγκεκριμένο προϊόν:
 - α. από συναδέλφους που το έχουν χρησιμοποιήσει
 - β. από τις οδηγίες που περιέχονται στη συσκευασία του προϊόντος.
2. Επιλέξτε τα σωστά μέσα πρόληψης.

Κατά την ανάμιξη βαφών, για την πρόληψη της έκθεσης του εργαζόμενου μέσω της αναπνευστικής οδού σε επικίνδυνες χημικές ουσίες και της εμφάνισης άσθματος, θα πρέπει:

 - α. η ανάμιξη των βαφών να γίνεται σε ξεχωριστό χώρο
 - β. να αποφεύγονται προϊόντα σε σκόνη
 - γ. να προτιμώνται προϊόντα με όσο το δυνατόν μικρότερη αλλεργική δράση
 - δ. να υπάρχει γενικός κλιματισμός και ειδικό σύστημα εξαερισμού του συγκεκριμένου χώρου
 - ε. όλα τα παραπάνω.
3. Κατά την ανάμιξη και εφαρμογή βαφών, για την πρόληψη της δερματικής έκθεσης του εργαζόμενου σε επικίνδυνες χημικές ουσίες και την εμφάνιση δερματοπαθειών ή/και εκζεμάτων, θα πρέπει:
 - α. οι εργαζόμενοι να χρησιμοποιούν γάντια μιας χρήσης νιτριλίου ή latex χωρίς πούδρα φυσικής χλωρίωσης
 - β. ο εργοδότης να παρέχει δωρεάν γάντια στον εργαζόμενο
 - γ. όλα τα παραπάνω.

3.12. Επαγγελματικές ασθένειες των κομμωτών/τριών

Οι ασθένειες που σχετίζονται με το επάγγελμα του κομμωτή συνδέονται κυρίως με:

- ◆ δερματοπάθειες: δερματίτιδα, έκζεμα, αλλεργίες κ.λπ.
- ◆ παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος: ρινίτιδα, αλλεργικό άσθμα κ.λπ.
- ◆ μυοσκελετικές παθήσεις: πόνοι στην πλάτη, τη μέση, τους καρπούς κ.λπ.



- ◆ κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης για μεγάλο χρονικό διάστημα καταπόνησης Repetitive Strain Injury (RSI): τενοντίτιδες, το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα κ.λπ.
- ◆ προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος: φλεβίτιδα κ.λπ.
- ◆ έκθεση σε βλαπτικούς χημικούς παράγοντες: αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνων, προβλημάτων στην αναπαραγωγή κ.λπ.



3.13. Άσκηση

Δημιουργήστε ένα πίνακα. Δίνονται ανακατεμένα όλα τα δεδομένα που σας χρειάζονται. Ταξινομήστε τα σε δύο στήλες:

Στήλη Α: Πιθανές πηγές κινδύνου

Στήλη Β: Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζόμενου.

Κάθε στοιχείο της στήλης Α αντιστοιχεί σε ένα στοιχείο της στήλης Β.

Τα δεδομένα είναι τα εξής: έκθεση του εργαζόμενου μέσω της αναπνευστικής οδού, έκζεμα, έκθεση του εργαζόμενου μέσω του δέρματος, όρθια στάση στην εργασία, φλεβίτιδα, επίπονες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα κινήσεις, άσθμα, τενοντίτιδα.

3.14. Εργονομικοί κίνδυνοι σε ένα κομμωτήριο

3.14.1. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων

- ◆ Υιοθετείστε την καθιστή στάση κατά το κούρεμα.
- ◆ Είτε είστε όρθιοι είτε καθιστοί, η πλάτη σας πρέπει να είναι σπτηή. Μη γέρνετε ή στηρίζετε το σώμα σε μια κατεύθυνση, μην καμπουριάζετε, μη στηρίζετε το σώμα σας στο ένα πόδι.
- ◆ Αντί να σκύβετε, ρυθμίστε τα καθίσματα στο κατάλληλο ύψος.
- ◆ Στο κούρεμα, το χτένισμα, τις βαφές και το λούσιμο μην υιοθετείτε στάσεις που απαιτούν να σηκώνετε



τους βραχίονες των χεριών σας πάνω από το ύψος των ώμων. Στο κούρεμα είναι προτιμότερο το ύψος του κεφαλιού του πελάτη να φτάνει μεταξύ του στήθους και των ώμων (με χαμηλά τους αγκώνες) του κομμωτή/τριας. Σε διαφορετική περίπτωση υπάρχει μεγαλύτερη επιβάρυνση για τα χέρια, τους ώμους και το λαιμό.



- ◆ Κατά την εργασία σας, να αποφεύγετε να φοράτε πολύ στενά ρούχα και παπούτσια με ψηλά τακούνια (το προτεινόμενο ύψος τακουνιών είναι 3-5εκ.). Επίσης, τα κλειστά παπούτσια προστατεύουν τα πόδια από την πιθανή επαφή με τρίχες εξαλείφοντας, στην περίπτωση αυτή, την πιθανότητα τριχοκοκκιώματος.

3.14.2. Καλές στάσεις στην εργασία

Ορισμένες καλές στάσεις στην εργασία είναι:

- ◆ να εργάζεστε όσο το δυνατόν πιο κοντά στον πελάτη
- ◆ να έχετε τους αγκώνες κοντά στο σώμα σας
- ◆ να στηρίζετε και στα δύο πόδια, όταν εργάζεστε όρθιοι
- ◆ να μη σηκώνετε τα χέρια πάνω από το ύψος των ώμων σας
- ◆ να μην εργάζεστε με τους ώμους λοξά και πλάγια
- ◆ να μην κρατάτε σφιχτά τα εργαλεία.





Προσοχή!

ΣΧΗΜΑ 8:

Λανθασμένη στάση εργαζόμενου κατά το κούρεμα



Πηγή: INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité).

ΣΧΗΜΑ 9:

Σωστή στάση εργαζόμενου κατά το κούρεμα



Πηγή: INRS

Στο παραπάνω σκίτσο παρατηρήστε:

- A. τη στάση του σώματος (σπονδυλική στήλη, πλάτη)
- B. τη στήριξη και το ύψος των χεριών

ΣΧΗΜΑ 10:

Σύγκριση σωστής και λανθασμένης στάσης του σώματος κατά το κούρεμα



Λανθασμένη στάση εργαζόμενου



Σωστή στάση εργαζόμενου

Πηγή: INRS

Ερώτηση

Ποια από τις φωτογραφίες που ακολουθούν παρουσιάζει τη σωστή στάση του κομμωτή στο κούρεμα;



A.



B.



Προσοχή!

ΣΧΗΜΑ 11:

*Λανθασμένη στάση εργαζόμενου
κατά το χτένισμα με πιστολάκι*



Πηγή: INRS

ΣΧΗΜΑ 12:

*Σωστή στάση εργαζόμενου
κατά το χτένισμα με πιστολάκι*



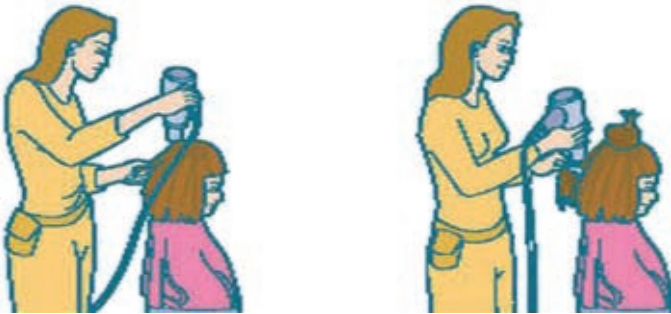
Πηγή: INRS

Στο παραπάνω σκίτσο παρατηρήστε:

- A. τη στάση του σώματος (σπονδυλική στήλη, πλάτη)
- B. το ύψος των χεριών

ΣΧΗΜΑ 13:

Σύγκριση σωστής και λανθασμένης στάσης του σώματος
κατά το χτένισμα με πιστολάκι



Λανθασμένη στάση εργαζόμενου

Σωστή στάση εργαζόμενου

Πηγή: INRS

Προσοχή!

ΣΧΗΜΑ 14:

Λανθασμένη στάση εργαζόμενου κατά το θούσιμο



Πηγή: INRS



ΣΧΗΜΑ 15:

Σωστή στάση εργαζόμενου κατά το θούσιμο



Πηγή: INRS

Στο παραπάνω σκίτσο παρατηρήστε:

- A. τη στάση του σώματος (σπονδυλική στήλη, πλάτη)
- B. τη στήριξη και το ύψος των χεριών
- Γ. τη στήριξη του σώματος (κοιλιά) πάνω στο θουτήρα

ΣΧΗΜΑ 16:

Σύγκριση σωστής και λανθασμένης στάσης του σώματος κατά το θούσιμο



Λανθασμένη στάση εργαζόμενου



Σωστή στάση εργαζόμενου

Πηγή: INRS

3.14.3. Ερωτήσεις

1. Σημειώστε ποια από τα παρακάτω μέτρα πρόληψης θεωρείτε κατάλληλα για την εργασία σε όρθια στάση, ώστε αυτή να μην επιφέρει πόνους στη ράχη, την οσφυϊκή χώρα ή/και φλεβική ανεπάρκεια:
 - α. χρήση καθίσματος με ρυθμιζόμενο ύψος
 - β. χρήση παπουτσιών με τακούνια μέχρι 5 εκ.
 - γ. χρήση ελαστικών καλτσών
 - δ. όλα τα παραπάνω.
2. Σημειώστε ποια από τα παρακάτω μέτρα πρόληψης θεωρείτε κατάλληλα για την πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων:
 - α. εκμάθηση και υιοθέτηση καλών πρακτικών υγείας στην εργασία
 - β. χρησιμοποίηση ελαφρών εργονομικών εργαλείων, όπως ψαλιδιών με υποστήριγμα για το μικρό δάχτυλο, σεσουάρ χειρός (πιστολάκι) με βάρος μέχρι 500 γρ.
 - γ. εναλλαγή των πόστων εργασίας
 - δ. παύσεις
 - ε. όλα τα παραπάνω.

3.14.4. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων μέσω του χρησιμοποιούμενου εργονομικού εξοπλισμού

Χρησιμοποιήστε:

- ◆ στο κούρεμα, τα καθίσματα του κομμωτή με ρυθμιζόμενο ύψος και ροδάκια. Προτιμήστε αυτά με πλάτη
- ◆ τόσα καθίσματα του κομμωτή όσοι είναι και οι κομμωτές
- ◆ ελαφρές συσκευές χειρός και όσο το δυνατόν αθόρυβες
- ◆ πολυθρόνες πελατών με ρυθμιζόμενο ύψος
- ◆ θλουτήρες με ρυθμιζόμενο ύψος. Προτιμήστε αυτούς που στο πίσω μέρος φέρουν ειδική εντομή, ώστε να στηρίζεται το σώμα (η κοιλιά) του εργαζόμενου.





3.14.5. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων μέσω των χρησιμοποιούμενων εργαλείων

- ◆ Προτιμήστε τα εργονομικά, ελαφρά εργαλεία χειρός, όπως ψαλίδια που διαθέτουν υποστήριγμα για το μικρό δάχτυλο.



Παρατηρήστε στη διπλανή φωτογραφία τη θέση του μικρού δάχτυλου στο ψαλίδι που χρησιμοποιεί η κομμώτρια.

- ◆ Το βάρος των στεγνωτηρίων χειρός (πιστολάκι) να μην υπερβαίνει τα 500 γραμμάρια
- ◆ Φροντίστε τα εργαλεία της δουλειάς σας, να βρίσκονται δίπλα σας, χωρίς όμως να εμποδίζουν την εσωτερική κυκλοφορία ή τους άλλους.



3.14.6. Άσκηση

Δημιουργήστε έναν πίνακα. Δίνονται ανακατεμένα όλα τα δεδομένα που σας χρειάζονται. Ταξινομήστε τα σωστά σε τρεις στήλες:

Στήλη Α: Πιθανές πηγές κινδύνου

Στήλη Β: Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζομένου

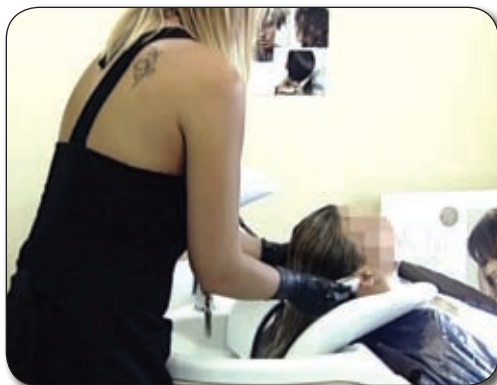
Στήλη Γ: Απαραίτητα μέτρα πρόληψης.

Τα δεδομένα είναι τα εξής: έκθεση του εργαζόμενου μέσω της αναπνευστικής οδού, έκζεμα, έκθεση του εργαζόμενου μέσω του δέρματος, γάντια, όρθια στάση στην εργασία, φλεβίτιδα, σύστημα εξαερισμού – κλιματισμού, επίπονες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα κινήσεις, ελαφρά εργονομικά εργαλεία/συσσκευές, άσθμα, τενοντίτιδα, καθιστή στάση στο κούρεμα, μη χρησιμοποίηση βαφών σε μορφή σκόνης.

3.14.7. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων μέσω της εργονομικής διευθέτησης του εσωτερικού χώρου του κομμωτηρίου

Μεριμνήστε για:

- ♦ ελεύθερο χώρο πίσω από τους λουτήρες, ώστε να κινείται άνετα το σώμα των εργαζόμενων
- ♦ ελεύθερο χώρο γύρω από τους λουτήρες, ώστε ο εργαζόμενος να μπορεί να τοποθετείται στο πλάι και να πλησιάζει το κεφάλι του πελάτη χωρίς να σκύβει ή να στρίβει το σώμα του.



Φροντίστε ώστε:

- ♦ να υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος γύρω από την πολυθρόνα του πελάτη, ώστε ο εργαζόμενος κατά το κούρεμα να κινείται άνετα ενώ κάθεται στο κάθισμά του
- ♦ ο χώρος του κομμωτηρίου να περιλαμβάνει τουλάχιστον τρεις ξεχωριστές ντοντές ζώνες: υποδοχή - παρασκευή βαφών - εφαρμογές.



3.15. Χρήσιμες οδηγίες για άνετες συνθήκες του εργασιακού περιβάλλοντος

Εξασφαλίζονται άνετες συνθήκες στο εργασιακό περιβάλλον του κομμωτηρίου, όταν:

- ♦ η θερμοκρασία δεν είναι υψηλή



- ♦ υπάρχει αποτελεσματικός εξαερισμός
- ♦ ο φωτισμός είναι ομοιόμορφος χωρίς εκτυφλωτικά σημεία (ζώνες)
- ♦ υπάρχει διακριτική μουσική
- ♦ διατηρείται ένα ανεκτό επίπεδο θορύβου και υπάρχει αποτελεσματική μόνωση του εξωτερικού θορύβου.

3.16. Κίνδυνοι που προέρχονται από την οργάνωση της εργασίας

3.16.1. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των κινδύνων που σχετίζονται με την οργάνωση της εργασίας

Στην οργάνωση της εργασίας, μεταξύ άλλων, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τα παρακάτω:

- ♦ να αποφεύγεται η αποκλειστική επιφόρτιση ενός ατόμου (π.χ. του μαθητευόμενου) με το ρούσιμο των πελατών
- ♦ απαιτούνται μικρά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας (κάθε δύο ώρες) και διάλειμμα για φαγητό
- ♦ οι εργαζόμενοι πρέπει να αποκτήσουν στάσεις και συμπεριφορές για την προστασία της υγείας τους.

3.17. Ερωτήσεις κατανόησης

Επιλέξτε τις σωστές απαντήσεις για την παρακάτω ερώτηση.

1. Για την πρόληψη κακώσεων, λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης των χεριών, είναι προτιμότερο οι κομμωτές/τριες:
 - A. να εργάζονται μακριά από τον πελάτη
 - B. να εργάζονται κοντά στον πελάτη
 - Γ. να εργάζονται με όσο το δυνατό πιο χαμηλά τους αγκώνες
 - Δ. να εργάζονται με ψηλά τους αγκώνες
 - E. να εργάζονται με τα χέρια πιο κάτω από το ύψος των ώμων
 - ΣΤ. να εργάζονται με τα χέρια πιο πάνω από το ύψος των ώμων
 - Z. να κρατούν απαλά τις συσκευές που χρησιμοποιούν
 - H. να κρατούν σφιχτά τις συσκευές που χρησιμοποιούν.
2. Σημειώστε ποια θεωρείτε κατάλληλα μέτρα πρόληψης για την κάμψη ή υπερέκταση της κεφαλής που μπορούν να επιφέρουν πόνο στον αυχένα:

- A. χρήση καθίσματος πελάτη με ρυθμιζόμενο ύψος
- B. χρήση καθίσματος κομμωτή με ροδάκια και ρυθμιζόμενο ύψος
- Γ. ύπαρξη ελεύθερου χώρου γύρω από το κάθισμα του πελάτη έτσι ώστε ο κομμωτής να μπορεί να κινηθεί πάνω στο κάθισμά του
- Δ. όλα τα παραπάνω.

3.18. Βιολογικός κίνδυνος στην εργασία σε κομμωτήρια

Ο βιολογικός κίνδυνος στην εργασία του κομμωτή εστιάζεται κυρίως στις αιματογενώς μεταδιδόμενες ασθένειες, λόγω τραυματισμού από αιχμηρά εργαλεία (βλέπε ενότητα τέταρτη).



ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

4.1. Χρήσιμες οδηγίες για τον καθορισμό και την απολύμανση των εργαλείων

- ◆ Η απολύμανση των εργαλείων πρέπει να αποτελεί βασική μέριμνα των εργαζομένων. Με την απολύμανση απομακρύνονται: βακτήρια, ιοί, μύκητες και παράσιτα.
- ◆ Χρησιμοποιείτε για κάθε κάθισμα (πελάτη) δύο σετ εργαλείων: ενώ χρησιμοποιείτε το ένα σετ, το άλλο να απολυμαίνεται.



Για τα ψαλίδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν υγρά πετσετάκια απολύμανσης, κλίβανοι (170°C - 180°C) κ.α.

Προσοχή!

Προϊόντα που περιέχουν γλυουταριδεΐδη μπορεί να προκαλέσουν αλλεργίες.

Για τις βούρτσες και τις χτένες. Αφαιρούμε τις τρίχες που έχουν μείνει και τις πλένουμε με νερό και σαπούνι, καθημερινά. Τις απολυμαίνουμε με διάλυμα χλωρίνης, αλκοόλ, υγρά πετσετάκια απολύμανσης κ.α.

Για τις ξυριστικές μηχανές. Μετά από κάθε πελάτη πετάμε το ξυράφι που χρησιμοποιήθηκε.

Προσοχή!

Πρέπει να γνωρίζετε ότι οι ακτίνες UV δεν καταστρέφουν τους ιούς (HIV, ηπατίτιδα B και C). Επομένως, μη χρησιμοποιείτε αυτό το μέσο απολύμανσης όταν στα εργαλεία υπάρχουν ίχνη από αίμα.



ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ τη χρήση γαντιών κατά τη διαδικασία της απολύμανσης.

ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΕΜΠΤΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΤΟΥ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟΥ

5.1. Βασικοί κανόνες υγιεινής των χώρων

Ορισμένοι βασικοί κανόνες υγιεινής των χώρων είναι οι παρακάτω:

- ◆ το σκούπισμα των χώρων είναι προτιμότερο να γίνεται με ηλεκτρική σκούπα ή υγρό πανί, ώστε να μην εισπνέονται τρίχες και άλλα μικροσωματίδια
- ◆ είναι προτιμότερο –εφόσον είναι εφικτό– να υπάρχουν ξεχωριστές τουαλέτες για το κοινό, με πετσέτες μιας χρήσης και υγρό σαπούνι
- ◆ να τηρούνται οι βασικοί κανόνες υγιεινής.

Μην παραμελείτε, επίσης, να τηρείτε τους κανόνες προσωπικής υγιεινής.



Σκίτσο 6

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ κατά την καθαριότητα των χώρων του κομμωτηρίου να χρησιμοποιείτε γάντια (οικιακής χρήσης).

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η προαγωγή της υγείας και της ασφάλειας ξεπερνά τις παραδοσιακές στείρες προσεγγίσεις, που αρκούνταν σε απλές κατηγοριοποιήσεις ή αναφορές των κινδύνων ή των μεθόδων προστασίας. Πρόκειται για μια πολύπλευρη προσέγγιση στην οποία πρέπει να συμμετέχουν όλοι: καθηγητές, γονείς, διευθυντικά στελέχη, φορείς που είναι επιφορτισμένοι με την πρόληψη και την εκπαίδευση, αλλά κυρίως οι μαθητές, στους οποίους οφείλουμε να μεταδώσουμε την κατάλληλη γνώση ώστε να διαχειρίζονται με ασφαλή και υγιή τρόπο την επαγγελματική και την προσωπική τους ζωή.

Θυμηθείτε ότι:

- ◆ Μπορείτε να συμβουλευέστε για θέματα υγείας και ασφάλειας στην εργασία, εξειδικευμένους ιατρούς εργασίας και τεχνικούς ασφάλειας.
- ◆ Μπορείτε να απευθύνεστε δωρεάν στο Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.).

<http://www.elinyae.gr>

ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Στην παρακάτω φωτογραφία, δώστε συμβουλές στον κομμωτή για υιοθέτηση καλών πρακτικών στη δουλειά του.

Θα πρέπει να:

- Α. ξεκινήσει να χρησιμοποιεί την καθιστή στάση στο κούρεμα
- Β. ρυθμίσει το κάθισμα του πελάτη, έτσι ώστε το κεφάλι του πελάτη να βρίσκεται μεταξύ του στήθους και των ώμων του (με τους αγκώνες κάτω)
- Γ. μη σηκώνει το βραχίονα του δεξιού του χεριού, πιο πάνω από το ύψος των ώμων του
- Δ. εργάζεται με τους αγκώνες χαμηλά
- Ε. όλα τα παραπάνω.



2. Στη διπλανή φωτογραφία, υποθέτοντας ότι ο συγκεκριμένος κομμωτής συνεχίζει για μεγάλο χρονικό διάστημα να χρησιμοποιεί τις ίδιες κακές πρακτικές στη δουλειά του, όπως απεικονίζονται στη φωτογραφία, ποιες ασθένειες θεωρείτε ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να εμφανίσει;



- Α. έκζεμα
- Β. άσθμα
- Γ. τενοντίτιδα
- Δ. πόνοους στη ράχη, τους καρπούς και τους ώμους
- Ε. φλεβίτιδα
- Στ. όλα τα παραπάνω.



3. Στη φωτογραφία που ακολουθεί, εξηγήστε σε τι έγκειται η καλή πρακτική της κομμώτριας:

- A. φοράει κοσμήματα που δεν περιέχουν νικέλιο
- B. φοράει γάντια
- Γ. εργάζεται μακριά από το κεφάλι του πελάτη
- Δ. εργάζεται κοντά στον πελάτη
- Ε. εργάζεται με τους αγκώνες χαμηλά
- Στ. έχει ρυθμίσει σωστά το ύψος του καθίσματος του πελάτη
- Ζ. όλα τα παραπάνω.



4. Για κάθε συσκευασία που δίνεται στον πίνακα 1 επιλέξτε τα κατάλληλα σήματα, τους χαρακτηρισμούς επικινδυνότητας και τις φράσεις ασφάλειας/κινδύνου από τους πίνακες 2,3 και 4, αντίστοιχα. Κάποια σήματα, καθώς και ορισμένες φράσεις ασφάλειας/κινδύνου είναι δυνατό να μη χρησιμοποιηθούν.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1:

Συσκευασίες προϊόντων

A. Σωληνάριο χημικής βαφής
B. Δοχείο ήλακ
Γ. Μπαταρίες συσκευών

ΠΙΝΑΚΑΣ 2:

Σήματα

A.	B.	Γ.	Δ.	Ε.
----	----	----	----	----

ΠΙΝΑΚΑΣ 3:

Χαρακτηρισμοί επικινδυνότητας

α) τοξικό
β) εύφλεκτο
γ) ερεθιστικό
δ) διαβρωτικό
ε) οξειδωτικό
στ) επικίνδυνο για το περιβάλλον
ζ) εκρηκτικό

ΠΙΝΑΚΑΣ 4:

Φράσεις ασφάλειας/κινδύνου

i) Μακριά από εστίες ανάφλεξης
ii) Χρησιμοποιήστε συσκευές προστασίας ματιών και αναπνοής
iii) Μην χρησιμοποιείτε γυμνά χέρια
iv) Απαγορεύεται το κάπνισμα

5. Στις προτάσεις που ακολουθούν, επιλέξτε τη λέξη σωστό, εάν οι προτάσεις είναι σωστές ή τη λέξη λάθος, εάν οι προτάσεις είναι λανθασμένες.

5.1. Η πρόληψη δερματικών παθήσεων επιβάλλει τη χρήση γαντιών κατά το λούσιμο.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.2. Για την πρόληψη των δερματικών παθήσεων μια καλή πρακτική είναι να αποφεύγεται ένα άτομο να αναλαμβάνει αποκλειστικά τα λουσίματα των πελατών.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.3. Το παρακάτω σκίτσο δείχνει καλή πρακτική της κομμωτικής κατά το λούσιμο.



A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐



5.4. Το παρακάτω σκίτσο δείχνει καλή πρακτική της κομμώτριας κατά το χτένισμα με πιστολάκι.



A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.5. Στους λουτήρες θα πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος πίσω από το κάθισμα – λουτήρα.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.6. Η διακριτική μουσική στα κομμωτήρια βοηθά στη μείωση του άγχους στην εργασία.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.7. Για κάθε πολυθρόνα πελάτη θα πρέπει να υπάρχει ένα σετ εργαλείων.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.8. Ο εργαζόμενος μπορεί καθημερινά να χρησιμοποιεί το σαμπουάν ως σαπούνι.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.9. Θα πρέπει να υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος γύρω από τις πολυθρόνες των πελατών, έτσι ώστε οι κομμωτές κατά το κούρεμα να μετακινούνται άνετα πάνω στο ειδικό κάθισμα/σκαμπό του κομμωτή.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.10. Η γραπτή εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου στα κομμωτήρια αποτελεί μια από τις βασικές αρχές πρόληψής του.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.11. Η χρήση γαντιών latex είναι πιθανόν να προκαλέσει αλλεργία.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.12. Ο/η κομμωτής/τρια κατά την εργασία μπορεί να φορά κοσμήματα στα δάχτυλα και τους καρπούς χωρίς κανένα κίνδυνο.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.13. Απαιτείται προσοχή κατά την απομάκρυνση των άδειων συσκευασιών των δοχείων υπό πίεση - αεροζόλ, γιατί είναι τοξικά.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.14. Η σημασία του παρακάτω σήματος είναι: προϊόν τοξικό.



A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.15. Η σημασία του παρακάτω σήματος είναι: περιβάλλον μολυσμένο.



A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.16. Για την ανάμειξη βαφών πρέπει να χρησιμοποιούνται μεταλλικά σκεύη.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.17. Οι εργαζόμενοι σε κομμωτήρια πρέπει καθημερινά να χρησιμοποιούν, πριν και μετά την εργασία τους, κρέμες χεριών.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐



- 5.18. Οι εργαζόμενοι σε κομμωτήρια θα πρέπει στις δουλειές του σπιτιού να προστατεύουν τα χέρια τους με γάντια (νοικοκυριού) και το χειμώνα με γάντια για το κρύο.
- A. Σωστό ☐
- B. Λάθος ☐
- 5.19. Τις φράσεις κινδύνου τις συναντάμε μόνο στη συσκευασία των προϊόντων.
- A. Σωστό ☐
- B. Λάθος ☐
- 5.20. Είναι προτιμότερο και πιο ευγενικό αντί ο κομμωτής/κομμώτρια να πει στον πελάτη να μετακινηθεί έτσι ώστε να μπορέσει να φτάσει καλύτερα το κεφάλι του, να στρίβει το σώμα του ή να απλώνει τους βραχίονες των χεριών του.
- A. Σωστό ☐
- B. Λάθος ☐
- 5.21. Το οξυγονούχο νερό και η αμμωνία είναι ερεθιστικά.
- A. Σωστό ☐
- B. Λάθος ☐
- 5.22. Τα προϊόντα σε σκόνη (πούδρα) αιωρούνται στον αέρα αρκετό χρόνο πριν εναποτεθούν στις επιφάνειες εργασίας. Μπορεί, λοιπόν, ύστερα από συχνή χρήση τέτοιων προϊόντων να εμφανιστούν στους κομμωτές ρινίτιδες, αναπνευστικές ενόχλησεις, άσθμα.
- A. Σωστό ☐
- B. Λάθος ☐
- 5.23. Καθημερινά η πολλαπλή επαφή με το νερό και το σαμπουάν καταστρέφει τον υδρολιπιδικό προστατευτικό μανδύα του δέρματος.
- A. Σωστό ☐
- B. Λάθος ☐
- 5.24. Κάποιες ουσίες που βρίσκονται στη σύνθεση ορισμένων σαμπουάν είναι αλλεργιογόνες και ερεθιστικές.
- A. Σωστό ☐
- B. Λάθος ☐

5.25. Οι κομμωτές/τριες δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν προϊόντα σε μορφή σκόνης. Αντί αυτών είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούν συμπαγείς πούδρες, αλοιφές, υγρά-λάδια κ.λπ.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.26. Η ανάμειξη των βαφών πρέπει να γίνεται σε ξεχωριστό χώρο με πολύ καλό σύστημα εξαερισμού.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.27. Η συστηματική χρήση γαντιών στην εφαρμογή και σταθεροποίηση της περμανάντ καθώς και τον καθαρισμό του εξοπλισμού που χρησιμοποιήθηκε δεν είναι απαραίτητη.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

5.28. Υγεία είναι μόνο η έλλειψη ασθένειας ή αναπηρίας.

A. Σωστό ☐

B. Λάθος ☐

6. Επιλέξτε από τα σήματα που δίνονται, αυτό που είναι κατάλληλο για κάθε πρόταση.



6.1. Ερεθιστικό. Φορέστε ενδεδειγμένα γάντια. Μακριά από παιδιά.

6.2. Πολύ τοξικό. Αποφεύγετε την επαφή με το δέρμα. Χρησιμοποιείτε συσκευές προστασίας ματιών/ προσώπου.

6.3. Λίαν εύφλεκτο. Μακριά από πηγές ανάφλεξης.

6.4. Προϊόν επικίνδυνο για το περιβάλλον.

6.5. Κίνδυνος έκρηξης, εάν θερμανθεί.



7. Επιλέξτε τις σωστές απαντήσεις.

Σημειώστε σε ποιες από τις παρακάτω εργασίες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται γάντια:

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| A. στις περμανάντ | Ε. στην απολύμανση εργαλείων |
| B. στις βαφές | Στ. στο κούρεμα |
| Γ. στο θούσιμο | Ζ. στον καθαρισμό των χώρων |
| Δ. στο χτένισμα | Η. σε όλα τα παραπάνω |

8. Επιλέξτε τα σωστά μέσα πρόληψης.

Κατά την εφαρμογή της βαφής, για την πρόληψη της έκθεσης του εργαζόμενου σε βλαπτικές χημικές ουσίες, θα πρέπει:

- α. να αποφεύγονται προϊόντα σε σκόνη
- β. να προτιμούνται προϊόντα με όσο το δυνατό μικρότερη αλλεργική δράση
- γ. να υπάρχει γενικός κλιματισμός και ειδικό σύστημα εξαερισμού του συγκεκριμένου χώρου
- δ. να χρησιμοποιούνται γάντια
- ε. όλα τα παραπάνω

9. Αντιστοιχίστε κάθε στοιχείο της στήλης Α με ένα ή περισσότερα στοιχεία της στήλης Β

ΣΤΗΛΗ Α
Κίνδυνοι στην εργασία του κομμωτή

- 1. Γλιστρήματα - πεσίματα
- 2. Πόνοι στους καρπούς
- 3. Έκζεμα χεριών
- 4. Κίνδυνος εισπνοής επικίνδυνων σωματιδίων

ΣΤΗΛΗ Β
Μέτρα πρόληψης

- A. Καλό σύστημα εξαερισμού / απαγωγή (ή απορροφητήρας)
- B. Χρήση γαντιών
- Γ. Χρήση μάσκας
- Δ. Χρήση ελαφρών συσκευών
- Ε. Συχνό σκούπισμα δαπέδου
- Ζ. Εργασία κοντά στον πελάτη με χαμηλά τους αγκώνες
- Η. Αποφυγή κοσμημάτων στα δάχτυλα και τους καρπούς

10. Πόσες πηγές κινδύνου εντοπίζετε στη φωτογραφία που ακολουθεί; Επιλέξτε τη σωστή απάντηση.



A. Μία B. Δύο Γ. Τρεις Δ. Τέσσερις

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ/ΛΥΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Ενότητα πρώτη

Εισαγωγή στην υγεία και ασφάλεια στην εργασία σε κομμωτήρια

1.5. Ερωτήσεις κατανόησης

1B.

Αιτιολόγηση. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η υγεία αντιπροσωπεύει την κατάσταση πλήρους σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας του ατόμου και όχι μόνο την έλλειψη ασθένειας ή αναπηρίας.

2B.

Αιτιολόγηση. Οι επαγγελματικοί κίνδυνοι ποικίλλουν μεταξύ των διαφορετικών επαγγελμάτων (ειδικοτήτων), των διαφορετικών δραστηριοτήτων, αλλιά και του διαφορετικού φύλου και της ηλικίας.

3A.

Αιτιολόγηση. Η συχνή επαφή του δέρματος με σαμπουάν, διάφορες επικίνδυνες ουσίες, η πολύωρη όρθια εργασία, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις κ.α., χωρίς τη λήψη μέτρων πρόληψης έχουν ως αποτέλεσμα τη συχνή εμφάνιση στους κομμωτές/τριες δερματικών και μυοσκελετικών παθήσεων.

Ενότητα Δεύτερη

Κίνδυνοι στην εργασία

2.2. Άσκηση

2.

Αιτιολόγηση. Η λέξη κίνδυνος στην ελληνική γλώσσα συμπεριλαμβάνει τις εξής δύο έννοιες:

- α) το χαρακτηριστικό/ιδιότητα ενός υλικού ή μιας κατάστασης να προκαλέσει βλάβες, ζημιές, τραυματισμό (danger) και
- β) την πιθανότητα να προκληθεί βλάβη, ζημιά, τραυματισμός από τη χρήση ενός υλικού ή από την έκθεση σε κάποια κατάσταση (risk).



2.5. Άσκηση	1α, 2δ, 3γ, 4β
2.7. Ερωτήσεις	1B. Αιτιολόγηση. Βασική αρχή της πρόληψης είναι η προτεραιότητα σε συλλογικά (για το σύνολο των εργαζομένων) μέτρα πρόληψης. Η χρήση ατομικών μέσων προστασίας λειτουργεί ως συμπλήρωμα των συλλογικών μέτρων και όχι λόγω ανυπαρξίας ή μη αποτελεσματικότητάς τους. 2A. Αιτιολόγηση. Βασική αρχή πρόληψης είναι η αντικατάσταση «του επικίνδυνου» (είτε αυτό είναι προϊόν είτε συμπεριφορά/στάση) από αυτό που δεν είναι επικίνδυνο ή από αυτό που είναι λιγότερο επικίνδυνο. Αντικατάσταση, λοιπόν, της όρθιας από την καθιστή στάση στο κούρεμα.
2.9. Άσκηση	1Γ, 2Α, 3Δ, 4Β, 5Ε
2.11. Ερωτήσεις κατανόησης	2.11.1: 1α, 2ε, 3δ, 4β, 5γ 2.11.2: 1δ, 2ε,γ, 3β,γ,ε, 4στ
Ενότητα τρίτη: Κίνδυνοι στην εργασία σε κομμωτήρια – Επαγγελματικές ασθένειες	
3.5. Ασκήσεις	1B. Αιτιολόγηση. Ο εργοδότης θα πρέπει να μεριμνήσει ώστε η επιφάνεια του δαπέδου να είναι αντιολισθητική και επίπεδη, ο φωτισμός να είναι καλής ποιότητας (όχι μόνο στο σαλόνι αλλά σε όλα τα σημεία). Εάν συμβεί κάποιο ατύχημα, ο εργοδότης θα πρέπει άμεσα να λάβει όλα τα μέτρα ώστε να εμποδίσει την επανάληψή του. 2B. Αιτιολόγηση. Οι εργαζόμενοι έχουν υποχρέωση να τηρούν τους κανόνες υγιούς και ασφαούς εργασίας.
3.9. Ερωτήσεις	1. Α, Γ, Δ, Ε, Στ 2. Α, Β, Δ

3.10.3. Άσκηση	β. Αιτιολόγηση. Οι χημικές ουσίες διεισδύουν στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω του δέρματος, της εισπνοής, της κατάποσης και των ματιών. Επιπρόσθετα, οι περισσότερες χημικές ουσίες είναι ερεθιστικές για το δέρμα. Γι' αυτό πρέπει να προστατεύουμε τα χέρια με τα κατάλληλα γάντια. Οι χημικές ουσίες είναι ερεθιστικές για τα μάτια. Γι' αυτό πρέπει να φοράμε γυαλιά ή ακόμα και μάσκα, εάν αναφέρεται κάτι τέτοιο στο φυλλάδιο οδηγιών, το οποίο και πρέπει να διαβάζουμε πολύ προσεκτικά.										
3.11. Ερωτήσεις	1β. Αιτιολόγηση. Μέτρο πρόληψης του χημικού κινδύνου αποτελεί το να διαβάζουμε τις οδηγίες που βρίσκονται στη συσκευασία των προϊόντων και να ακολουθούμε πιστά όσα αναγράφονται. Εξάλλου, στις οδηγίες θα συναντήσουμε και τις φράσεις ασφάλειας οι οποίες μας πληροφορούν για τον τρόπο χρήσης ενός προϊόντος αλλά και για τους τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων. 2ε 3γ										
3.13. Άσκηση	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Πιθανές πηγές κινδύνου</th><th>Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζομένου</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Έκθεση του εργαζομένου μέσω της αναπνευστικής οδού</td><td>Άσθμα</td></tr> <tr> <td>Έκθεση του εργαζομένου μέσω του δέρματος</td><td>Έκζεμα</td></tr> <tr> <td>Όρθια στάση στην εργασία</td><td>Φλεβίτιδα</td></tr> <tr> <td>Επίπονες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα κινήσεις</td><td>Τενοντίτιδα</td></tr> </tbody> </table>	Πιθανές πηγές κινδύνου	Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζομένου	Έκθεση του εργαζομένου μέσω της αναπνευστικής οδού	Άσθμα	Έκθεση του εργαζομένου μέσω του δέρματος	Έκζεμα	Όρθια στάση στην εργασία	Φλεβίτιδα	Επίπονες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα κινήσεις	Τενοντίτιδα
Πιθανές πηγές κινδύνου	Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζομένου										
Έκθεση του εργαζομένου μέσω της αναπνευστικής οδού	Άσθμα										
Έκθεση του εργαζομένου μέσω του δέρματος	Έκζεμα										
Όρθια στάση στην εργασία	Φλεβίτιδα										
Επίπονες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα κινήσεις	Τενοντίτιδα										



3.14.2. Ερώτηση	Α. Αιτιολόγηση. Κατά προτίμηση, στο κούρεμα, το σωστό ύψος του κεφαλιού του πελάτη είναι μεταξύ του στήθους και των ώμων του κομμωτή, ο οποίος πρέπει να εργάζεται με χαμηλά τους αγκώνες. Σε διαφορετική περίπτωση, υπάρχει μεγαλύτερη επιβάρυνση για τα χέρια, τους ώμους και το λαιμό.																	
3.14.3. Ερωτήσεις	16 2ε																	
3.14.6. Άσκηση	<table><tr><th>Πιθανές πηγές κινδύνου</th><th>Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζόμενου</th><th>Απαραίτητα μέτρα πρόληψης</th></tr><tr><td>Έκθεση του εργαζόμενου μέσω της αναπνευστικής οδού</td><td>Άσθμα</td><td>Σύστημα εξαερισμού - κλιματισμού. Μη χρησιμοποίηση βαφών σε μορφή σκόνης</td></tr><tr><td>Έκθεση του εργαζόμενου μέσω του δέρματος</td><td>Έκζεμα</td><td>Γάντια</td></tr><tr><td>Όρθια στάση στην εργασία</td><td>Φλεβίτιδα</td><td>Καθιστή στάση κατά το κούρεμα</td></tr><tr><td>Επίμονες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα κινήσεις</td><td>Τενοντίτιδα</td><td>Ελαφρά εργονομικά εργαλεία/συσσκευές</td></tr></table>			Πιθανές πηγές κινδύνου	Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζόμενου	Απαραίτητα μέτρα πρόληψης	Έκθεση του εργαζόμενου μέσω της αναπνευστικής οδού	Άσθμα	Σύστημα εξαερισμού - κλιματισμού. Μη χρησιμοποίηση βαφών σε μορφή σκόνης	Έκθεση του εργαζόμενου μέσω του δέρματος	Έκζεμα	Γάντια	Όρθια στάση στην εργασία	Φλεβίτιδα	Καθιστή στάση κατά το κούρεμα	Επίμονες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα κινήσεις	Τενοντίτιδα	Ελαφρά εργονομικά εργαλεία/συσσκευές
Πιθανές πηγές κινδύνου	Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία του εργαζόμενου	Απαραίτητα μέτρα πρόληψης																
Έκθεση του εργαζόμενου μέσω της αναπνευστικής οδού	Άσθμα	Σύστημα εξαερισμού - κλιματισμού. Μη χρησιμοποίηση βαφών σε μορφή σκόνης																
Έκθεση του εργαζόμενου μέσω του δέρματος	Έκζεμα	Γάντια																
Όρθια στάση στην εργασία	Φλεβίτιδα	Καθιστή στάση κατά το κούρεμα																
Επίμονες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα κινήσεις	Τενοντίτιδα	Ελαφρά εργονομικά εργαλεία/συσσκευές																
3.17. Ερωτήσεις κατανόησης	1 Β, Γ, Ε, Ζ 2 Δ																	

**ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

1	Ε
2	Γ, Δ, Ε
3	Β, Δ, Ε, Στ
4	Α. Σωληνάριο χημικής βαφής  Ερεθιστικό. Μη χρησιμοποιείτε γυμνά χέρια. Απαγορεύεται το κάπνισμα Β. Δοχείο θακ   Ερεθιστικό. Κίνδυνος έκρηξης. Χρησιμοποιήστε συσκευές προστασίας ματιών και αναπνοής. Μακριά από εστίες ανάφλεξης. Γ. Μπαταρίες συσκευών  Επικίνδυνο για το περιβάλλον
5.1.	σωστό
5.2.	σωστό
5.3	λάθος
5.4	λάθος



5.5.	σωστό
5.6.	σωστό
5.7.	λίσθος
5.8	λίσθος
5.9	σωστό
5.10	σωστό
5.11	σωστό
5.12	λίσθος
5.13	λίσθος
5.14	λίσθος
5.15	λίσθος
5.16	λίσθος
5.17	σωστό
5.18	σωστό
5.19	λίσθος
5.20	λίσθος
5.21	σωστό
5.22	σωστό
5.23	σωστό
5.24	σωστό
5.25	σωστό
5.26	σωστό
5.27	λίσθος
5.28	λίσθος
6	6.1. Ε, 6.2. Δ, 6.3. Α, 6.4. Γ, 6.5. Β
7	Α, Β, Γ, Ε, Ζ

8	ε										
9	<table> <tr> <th>ΣΤΗΛΗ Α Κίνδυνοι στην εργασία του κομμωτή</th><th>ΣΤΗΛΗ Β Μέτρα πρόληψης</th></tr> <tr> <td>1. Γλιστρήματα - πεσίματα</td><td>Ε. Συχνό σκούπισμα δαπέδου</td></tr> <tr> <td>2. Πόνοι στους καρπούς</td><td>Δ. Χρήση ελαφριών συσκευών Ζ. Εργασία κοντά στον πελάτη με χαμηλά τους αγκώνες</td></tr> <tr> <td>3. Έκζεμα χεριών</td><td>Β. Χρήση γαντιών Η. Αποφυγή κοσμημάτων στα δάχτυλα και τους καρπούς</td></tr> <tr> <td>4. Κίνδυνος εισπνοής επικινδυνών σωματιδίων</td><td>Α. Καλό σύστημα εξαερισμού/απαγωγή (ή απορροφητήρας) Γ. Χρήση μάσκας</td></tr> </table>	ΣΤΗΛΗ Α Κίνδυνοι στην εργασία του κομμωτή	ΣΤΗΛΗ Β Μέτρα πρόληψης	1. Γλιστρήματα - πεσίματα	Ε. Συχνό σκούπισμα δαπέδου	2. Πόνοι στους καρπούς	Δ. Χρήση ελαφριών συσκευών Ζ. Εργασία κοντά στον πελάτη με χαμηλά τους αγκώνες	3. Έκζεμα χεριών	Β. Χρήση γαντιών Η. Αποφυγή κοσμημάτων στα δάχτυλα και τους καρπούς	4. Κίνδυνος εισπνοής επικινδυνών σωματιδίων	Α. Καλό σύστημα εξαερισμού/απαγωγή (ή απορροφητήρας) Γ. Χρήση μάσκας
ΣΤΗΛΗ Α Κίνδυνοι στην εργασία του κομμωτή	ΣΤΗΛΗ Β Μέτρα πρόληψης										
1. Γλιστρήματα - πεσίματα	Ε. Συχνό σκούπισμα δαπέδου										
2. Πόνοι στους καρπούς	Δ. Χρήση ελαφριών συσκευών Ζ. Εργασία κοντά στον πελάτη με χαμηλά τους αγκώνες										
3. Έκζεμα χεριών	Β. Χρήση γαντιών Η. Αποφυγή κοσμημάτων στα δάχτυλα και τους καρπούς										
4. Κίνδυνος εισπνοής επικινδυνών σωματιδίων	Α. Καλό σύστημα εξαερισμού/απαγωγή (ή απορροφητήρας) Γ. Χρήση μάσκας										
10	Δ 										

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- European Agency for Safety and Health at work, Factsheet 66 – Looking out for work hazards – advice for young people
- European Agency for Safety and Health at work, Factsheet 70 – Young workers – facts and figures. Exposure to risks and health effects
- Risktrainer pour les coiffeurs, 2007, Union des coiffeurs belges (UBK/ UCB)
- Evaluation et prévention des risques dans les salons de coiffure, INRS, Documents pour le Médecin du Travail, No 99, 2004
- Prévention des maladies respiratoires et cutanées dans le coiffure, Caisse régionale d'assurance maladie d'île-de-France, Cramif, Institutions de la Coiffure IRPC-INPCA-MNM, Fédération Nationale de la Coiffure Française, Institut National de Formation Coiffure, Centre de Formation des Apprentis Ambroise Croizat, Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil, Institut Iner Universitaire de Médecine du Travail de Paris Ile-de-France, Centre Médical du Travail Interentreprise, Caisse d'Assurance Maladie des Artisans
- La coiffure: une enquête de terrain en Côte-d'Or, INRS, Documents pour le Médecin du Travail, No 99, 2004

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

ΣΧΗΜΑ 1: Σχηματική απεικόνιση της έννοιας της πρόληψης	σελ. 18
ΣΧΗΜΑ 2: Τομείς και πηγές προέλευσης των επαγγελματικών κινδύνων	σελ. 22
ΣΧΗΜΑ 3: Πληροφορίες για τον κίνδυνο και τα μέτρα ασφάλειας που παρέχονται στη συσκευασία του προϊόντος	σελ. 23
ΣΧΗΜΑ 4: Αντιστοιχία είδους γαντιών και ενδεδειγμένης εργασίας	σελ. 32
ΣΧΗΜΑ 5: Σωστός τρόπος επάλειψης κρέμας στα χέρια	σελ. 33
ΣΧΗΜΑ 6: Σήμανση για το χημικό κίνδυνο στη συσκευασία των προϊόντων (ετικέτα)	σελ. 35
ΣΧΗΜΑ 7: Φράσεις κινδύνου και ασφάλειας στη συσκευασία ενός προϊόντος	σελ. 36
ΣΧΗΜΑ 8: Λανθασμένη στάση εργαζόμενου κατά το κούρεμα	σελ. 42
ΣΧΗΜΑ 9: Σωστή στάση εργαζόμενου κατά το κούρεμα	σελ. 42
ΣΧΗΜΑ 10: Σύγκριση σωστής και λανθασμένης στάσης του σώματος κατά το κούρεμα	σελ. 43
ΣΧΗΜΑ 11: Λανθασμένη στάση εργαζόμενου κατά το χτένισμα με πιστολάκι	σελ. 44
ΣΧΗΜΑ 12: Σωστή στάση εργαζόμενου κατά το χτένισμα με πιστολάκι	σελ. 44
ΣΧΗΜΑ 13: Σύγκριση σωστής και λανθασμένης στάσης του σώματος κατά το χτένισμα με πιστολάκι	σελ. 45
ΣΧΗΜΑ 14: Λανθασμένη στάση εργαζόμενου κατά το θούσιμο	σελ. 45
ΣΧΗΜΑ 15: Σωστή στάση εργαζόμενου κατά το θούσιμο	σελ. 46
ΣΧΗΜΑ 16: Σύγκριση σωστής και λανθασμένης στάσης του σώματος κατά το θούσιμο	σελ. 46

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρόλογος Προέδρου Δ.Σ. του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.....	7
Πρόλογος.....	9
Εισαγωγή.....	11
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗ	
Εισαγωγή στην υγεία και την ασφάλεια στην εργασία σε κομμωτήρια	
1.1. Τι σημαίνει υγεία;	13
1.2. Η υγεία και ασφάλεια στην εργασία ως ανθρώπινο δικαίωμα.....	13
1.3. Δικαιώματα εργοδωτών και εργαζομένων αναφορικά με την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία	14
1.4. Κίνδυνοι στην εργασία σε κομμωτήρια	14
1.5. Ερωτήσεις κατανόησης.....	15
ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΕΥΤΕΡΗ	
Κίνδυνοι στην εργασία	
2.1. Τι σημαίνει κίνδυνος;.....	17
2.2. Άσκηση	17
2.3. Παράγοντας επαγγελματικού κινδύνου	17
2.4. Πρόληψη επαγγελματικού κινδύνου	18
2.5. Άσκηση	19
2.6. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της πρόληψης του επαγγελματικού κινδύνου;	19
2.7. Ερωτήσεις.....	20
2.8. Τι είδους κίνδυνοι υπάρχουν στην εργασία;	20
2.9. Άσκηση	23
2.10. Πώς ο κίνδυνος γίνεται αντιληπτός;.....	23
2.11. Ερωτήσεις κατανόησης	24



ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΤΗ

Κίνδυνοι στην εργασία σε κομμωτήρια – Επαγγελματικές ασθένειες

3.1. Τι είδους κίνδυνοι υπάρχουν στην εργασία του κομμωτή;	27
3.2. Κίνδυνος από το ηλεκτρικό ρεύμα σε ένα κομμωτήριο	27
3.2.1. Πιθανές αιτίες ατυχήματος.....	27
3.2.2. Μέτρα πρόληψης – Καλές πρακτικές για την αποφυγή εργατικών ατυχημάτων που συνδέονται με το ηλεκτρικό ρεύμα	28
3.3. Κίνδυνοι εκρήξεων – πυρκαγιάς σε ένα κομμωτήριο	28
3.3.1. Πιθανές αιτίες ατυχήματος.....	29
3.3.2. Μέτρα πρόληψης εργατικών ατυχημάτων από έκρηξη ή πυρκαγιά.....	29
3.4. Κίνδυνος πτώσεων σε ένα κομμωτήριο.....	29
3.4.1. Πιθανές αιτίες ατυχήματος.....	29
3.4.2. Μέτρα πρόληψης – Καλές πρακτικές για την αποφυγή εργατικών ατυχημάτων από πτώσεις.....	29
3.5. Ασκήσεις	30
3.6. Κίνδυνος από τη χρήση αιχμηρών εργαλείων	31
3.7. Κίνδυνος από τη χρήση επικίνδυνων ουσιών	31
3.7.1. Κατηγορίες επικίνδυνων ουσιών στην εργασία του κομμωτή	31
3.7.2. Μέτρα πρόληψης για την έκθεση σε επικίνδυνες ουσίες	32
3.8. Κίνδυνος από την συχνή επαφή των χεριών με το νερό. Χρήσιμες οδηγίες για την προστασία των χεριών	32
3.9. Ερωτήσεις.....	34
3.10. Χημικός κίνδυνος.....	35
3.10.1. Ποιες πληροφορίες μπορούμε να βρούμε στις ετικέτες των προϊόντων;	36
3.10.2. Πώς οι χημικές ουσίες διεισδύουν στον ανθρώπινο οργανισμό;	37
3.10.3. Άσκηση	37
3.10.4. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη του χημικού κινδύνου.....	38
3.11. Ερωτήσεις	39
3.12. Επαγγελματικές ασθένειες των κομμωτών/τριών	39
3.13. Άσκηση.....	40
3.14. Εργονομικοί κίνδυνοι σε ένα κομμωτήριο	40
3.14.1. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων.....	40
3.14.2. Καλές στάσεις στην εργασία.....	41

3.14.3. Ερωτήσεις	47
3.14.4. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων μέσω του χρησιμοποιούμενου εργονομικού εξοπλισμού.....	47
3.14.5. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων μέσω των χρησιμοποιούμενων εργαλείων	48
3.14.6. Άσκηση	48
3.14.7. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων μέσω της εργονομικής διεύθεσης του εσωτερικού χώρου του κομμωτηρίου.....	49
3.15. Χρήσιμες οδηγίες για άνετες συνθήκες του εργασιακού περιβάλλοντος.....	49
3.16. Κίνδυνοι που προέρχονται από την οργάνωση της εργασίας	50
3.16.1. Χρήσιμες οδηγίες για την πρόληψη των κινδύνων που σχετίζονται με την οργάνωση της εργασίας	50
3.17. Ερωτήσεις κατανόησης	50
3.18. Βιολογικός κίνδυνος στην εργασία σε κομμωτήρια.....	51

ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΕΤΑΡΤΗ

Καθαρισμός και απολύμανση εργαλείων

4.1. Χρήσιμες οδηγίες για τον καθορισμό και την απολύμανση των εργαλείων.....	53
---	----

ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΕΜΠΤΗ

Υγιεινή των χώρων του κομμωτηρίου

5.1. Βασικοί κανόνες υγιεινής των χώρων	55
---	----

Επίλογος	57
----------------	----

Τεστ αξιολόγησης	59
------------------------	----

Απαντήσεις ερωτήσεων/Λύσεις ασκήσεων	69
--	----

Τεστ αξιολόγησης - Απαντήσεις.....	73
------------------------------------	----

Βιβλιογραφία.....	77
-------------------	----

Πίνακας σχημάτων	79
------------------------	----

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΑ**

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΚΑΙ ΤΥΠΩΘΗΚΕ

ΑΠΟ ΤΟΝ

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΛΙΒΑΝΗ ΑΒΕ

Σόλωνος 96-98 – 106 80 Αθήνα

Τηλ.: 210 3600398, Φαξ: 210 3617791

<http://www.livanis.gr>

ΓΙΑ ΤΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΕΙΝΑΙ Η Α΄ ΕΚΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΥΠΩΘΗΚΕ ΣΕ 5.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ