

# Dobra higijenska praksa u wellnessu i kozmetičkom salonu

## Savjeti o provođenju higijene

Autor: Jelica Popić, osnivač Učilišta Lovran – medical wellness akademije, [www.uciliste-lovran.hr](http://www.uciliste-lovran.hr)



**D**obra higijenska praksa podrazumijeva postupanje u skladu sa zakonskim propisima i

interno propisanim pravilima higijene u wellnessu i kozmetičkom salonu.

Dolazeći u salon na uslugu, klijenti nam vjeruju ne samo u pogledu stručnosti kod pružanja usluga, već i da ćemo provesti uslugu štiteći njihovo zdravlje. Stoga je za svakog zaposlenika kozmetičkog salona, salona za masažu i wellnessa pitanje higijene iznimno važno.

### Kodeks higijenskih pravila i propisa

Svaki bi poduzetnik ili voditelj wellnessa i kozmetičkog salona trebao upoznati djelatnike sa zakonskim propisima (iz Zakona o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti) te izraditi sustav pravila i opis postupaka dobre higijenske prakse koja sadrži pravila za osobnu higijenu djelatnika, pravila i postupke higijene radnog mjesta, pravila i postupke dezinfekcije, sterilizacije pribora i materijala za rad.

### Osobna higijena djelatnika

Osobna higijena djelatnika važna je za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja. Poznato je da se mikroorganizmi najčešće prenose zbog neprovođenja ili nepravilnog provođenja postupaka osobne higijene i to: **nečistim rukama, kihanjem, kašljanjem, ispuhivanjem nosa, tjelesnim sekretima (gnoj i sl.) ili preko kontaminiranih predmeta.** Redovito provođenje higijenskih mjera, a posebno pranje ruku, nužan je preduvjet za sprječavanje širenja zaraznih bolesti te je odraz socioloških i kulturnih navika pojedinca i sredine u kojoj živimo.

### Pranje ruku

Prije izravnog kontakta s klijentima potrebno je skinuti prstenje, sat i narukvice s ruku. Ne preporučuje se imati umjetne nokte i lak na prirodnim noktima. Pranje ruku je jedan od osnovnih postupaka higijene i mjera zaštite od infekcije. Potrebno ih je prati **odmah po dolasku na radno mjesto, prije i poslije kontakta s klijentom, prije i poslije tretmana, prema potrebi tijekom nekog tretmana (kada se masaža lica provodi nakon masaže tijela), prije i poslije nošenja rukavica te prije odlaska s radnog mjesta.**

Cilj pranja ruku je odstraniti nečistoću i mikroorganizme ili smanjiti ukupan broj mikroorganizama na rukama, čime se klijente i terapeute štiti od infekcije. Običnim pranjem ruku tekućom vodom i sapunom

uklanjaju se mikroorganizmi, a antiseptičnim pranjem uklanja se i uništava i većina mikroorganizama koji se nalaze u dubljim slojevima kože. Kozmetičarka i svi wellness terapeuti i maseri moraju voditi brigu o tome da su im nokti kratko podrezani, čisti, bez laka za nokte, da ne nose nakit i sat tijekom radnog vremena.

### Postupak običnog pranja ruku:

- skinuti prstenje i ostali nakit
- ruke namočiti u tekućoj toploj vodi
- ruke nasapunati sapunom i dobro istrljati cjelokupnu površinu ruku (dlanove, nadlanice, površinu kože između prstiju, područje ispod noktiju, kožu zapešća) u trajanju od 60 sekundi
- isprati cjelokupnu površinu kože ruku (šake i zapešće) pod tekućom (toplom) vodom
- osušiti ruke.

**Postupak antiseptičkog pranja ruku** provodi se pod mlazom tekuće vode 30-60 sekundi, a sastoji se od osnovnih pokreta koji su uvijek isti kako bi svi dijelovi ruku bili obuhvaćeni, a to su:

- navlažiti ruke vodom
- nanijeti sredstvo za higijenu ruku iz dozatora i trljati dlan o dlan
- desni dlan preko lijeve nadlanice
- lijevi dlan preko desne nadlanice
- dlan o dlan s ukriženim prstima
- s obje šake obuhvatiti prste suprotne ruke
- gornji dio prstiju trljati o suprotni dlan
- kružno trljati desni palac o lijevi dlan i obratno
- kružno trljati naprijed natrag vrhove prstiju i palca desne ruke o lijevi dlan i obratno
- svaku radnju ponoviti pet puta u ukupnom trajanju 30-60 sekundi
- temeljito isprati ruke pod tekućom vodom od dlanova prema vrhovima prstiju
- obrisati papirnatim ručnikom tapkanjem i zatvoriti slavinu laktom.

### Utrljavanje alkoholnog pripravka (15-30 sekundi):

- nanijeti alkoholni antiseptik 3-5 ml na ruke
- preporučenim kretnjama utrljavati tijekom 15-30 sekundi
- ruke posušiti na zraku.

### Radna odjeća

U kozmetičkom salonu i wellnessu zakonom je propisano nošenje radne odjeće i obuće.

Radna odjeća i obuća važni su jer štite radnika od nečistoća i

ozljeda pri radu. Čistoća i urednost odjeće i obuće pokazatelj je urednosti osoblja te povoljno djeluje na povjerenje i zadovoljstvo klijenata.

Zaštitna ili radna odjeća služi za prevenciju prijenosa mikroorganizama s terapeuta na klijenta, kao i obrnuto, s klijenta na terapeuta. Odjeća bi trebala biti od materijala perivog na 60-95 °C. Radna odjeća mora biti udobna (ni preuska, ni preširoka), kako bi radnik mogao nesmetano obavljati posao.

Odjeću koristiti isključivo unutar prostora kozmetičkog salona ili wellnessa – svakodnevno mijenjati ili odmah po onečišćenju. Radna odjeća treba biti čista i držati se u zasebnim ormarićima.

Radna obuća treba biti zatvorena, stabilna, udobna, od materijala koji je moguće oprati i dezinficirati.

Odjeću koristiti isključivo unutar prostora kozmetičkog salona ili wellnessa – svakodnevno mijenjati ili odmah pri onečišćenju.

**Rukavice** – Svrha upotrebe rukavica je prevencija prijenosa mikroorganizama s klijenta na terapeuta te potom na drugo osoblje i druge klijente. **Rukavice se upotrebljavaju samo jednom i za jednog klijenta te ih je potrebno mijenjati pri svakom novom kontaktu.** Ruke je potrebno prati i dezinficirati prije i poslije nošenja rukavica.

**Zaštitna maska** služi za sprječavanje prijenosa mikroorganizama koji se prenose zrakom i kapljicama. Maske moraju prekrivati nosnu i usnu šupljinu.

## Dezinfekcija i sterilizacija

Dezinfekcija i sterilizacija pribora i instrumenata u kozmetičkom salonu stvar je na koju treba obratiti posebnu pozornost, jer ako kozmetičarka u svom radu koristi pribor i instrumente koji nisu dezinficirani i sterilizirani, čak i uz blago oštećenje kože postoji rizik da klijent dobije infekciju.

U kozmetičkim salonima i wellnessu radi se s biomaterijalima koji mogu pohraniti viruse, bakterije, stafilokoke, gljivice. Ako su zaostali na korištenom priboru, mogu se prenijeti klijentu i terapeutu. Stoga se mora zapamtiti da se svi alati korišteni pri pružanju usluge kozmetičke njege, masaže, manikure, pedikure, uređivanja obrva moraju sustavno dezinficirati, a neki i sterilizirati.

Ovaj zadatak u potpunosti je odgovornost vlasnika ili voditelja salona, stoga je važno u početku naučiti svoje djelatnike sterilizirati i dezinficirati, jer rad u kozmetičkom salonu zahtijeva odgovornost i poštivanje sanitarnih i higijenskih zahtjeva.

## Koja je razlika između dezinfekcije i sterilizacije

Razliku između dezinfekcije i sterilizacije moraju znati svi zaposlenici wellnessa i kozmetičkog salona, jer se ti procesi provode svakodnevno. Ova dva procesa različita su po načinu izvođenja, međusobno se nadopunjuju, ali se ne zamjenjuju.

**Dezinfekcijom** uništavamo cijeli niz vegetativnih oblika mikroorganizama ili ih reduciramo na razinu koja ne šteti ljudskom zdravlju uz odsutnost infekcije, čime se stvari i predmeti čine sigurnim za rukovanje.

**Sterilizacija** je postupak ili proces kojim se uništavaju sve vrste i svi oblici mikroorganizama, što znači lišavanje svake kategorije života, što je i osnovna razlika između sterilizacije i dezinfekcije. Postoji mnogo proizvoda koji se koriste za dezinfekciju u kozmetičkim salonima. Savjetujem svojim učenicima da uvijek koriste proizvode koji su licencirani i preporučeni od strane sanitarne inspekcije.

Sterilizaciju moraju provoditi saloni koji nude usluge kod kojih je moguće oštećenje kože (japansko iscrtavanje obrva, tetoviranje, medicinska pedikura, manikura).

### Što dezinficirati, a što sterilizirati

Mokro čišćenje prostora korištenjem dezinficijensa provodi se dva puta dnevno, jednom tjedno opće čišćenje (trebao bi postojati raspored) pomoću otopina za dezinfekciju

- Predmet dezinfekcije su koža ruku i stopala klijenta, ruke

kozmetičarke i masera, aparati i površine, i to tako da se nakon svake usluge prvo očiste/operu, a zatim se nužno dezinficiraju.

- Jastuci za pedikuru i manikuru moraju imati plastificiran pokrivač koji se može nakon svakog klijenta tretirati dezinfekcijskom otopinom

- Kade za pedikuru i manikuru treba oprati te nakon svakog klijenta uroniti u otopinu za dezinfekciju

- Sve instrumente koji bi pri pružanju usluge mogli uzrokovati oštećenje kože (skalpeli, škarice, kliješta, nožići...), nakon korištenja staviti u otopinu za dezinfekciju, primijenjenu prema režimu za virusni hepatitis, nakon čega slijedi čišćenje prije sterilizacije i postupak sterilizacije

- Instrumenti za pedikuru, manikuru, tetoviranje te piercing nakon sterilizacije spremaju se u vrećice za jednokratnu uporabu ili u sterilizator, pod uvjetom da se koriste u roku od jednog sata.

## Savjeti za sigurnu uporabu kozmetike

- Uvijek pažljivo pročitajte upute i obratite pozornost na sva upozorenja za uporabu proizvoda koje nanosite na kožu klijenta

- Zatvarajte poklopce/čepove na proizvodima kada nisu u uporabi.

- Koristite proizvode unutar roka valjanosti naznačenog na ambalaži.

- Ne držite proizvode na suncu ili u blizini izvora topline.

- Nikada ne razrjeđujete proizvode vodom niti ih miješajte s drugim proizvodima, osim ako je u uputi posebno navedeno.

- Nanesite proizvode na kožu čistim rukama ili aplikatorom koji nakon uporabe redovito treba oprati sapunom, deterdžentom ili blagim šamponom. Koristite potpuno čist i suh aplikator.

Na kraju želim naglasiti da kršenje režima i pravila osobne higijene djelatnika, higijene radnog prostora, dezinfekcije, sterilizacije i skladištenja instrumenata, nepravilno rukovanje aparatima te proizvodima za njegu može ugroziti zdravlje i sigurnost klijenata i zaposlenika kozmetičkog salona i wellnessa.



**UČILIŠTE LOVRAN**  
Medical wellness akademija

**MEDICINSKA ZANIMANJA**  
sss/prekvalifikacije

- DENTALNI ASISTENT
- FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR

**WELLNESS ZANIMANJA**  
upis u E-radnu knjižicu

- WELLNESS MENADŽER
- WELLNESS TERAPEUT
- MASER KUPELJAR
- KOZMETIČKA NJEGA LICA
- MANIKURA

**TEČAJEVI MASAŽA**

- Dermo kozmetički
- TEČAJEVI TEČAJEVI KOZMETIKE
- SPECIJALISTIČKI TEČAJEVI

**VAUČER - HZZ EDUKACIJE**

- KNJIGOVODA
- INTERNETSKI MARKETING I BRENDIRANJE
- KLASIČNE RUČNE MASAŽNE TEHNIKE

Tel: +385 51 293 851  
Mob: +385 91 7621 330  
Web: www.uciliste-lovrان.hr  
Mail: info@uciliste-lovrان.hr