

Các Đèn Làm Móng UV Có
Phát ra Mức Ánh sáng Tử
ngoại Không An
toàn?

Cơ sở Khoa học Lao động cho Chuyên viên Thẩm mỹ viện Làm móng

Các chuyên viên làm móng có thể sử dụng những lời khuyên cơ bản này để tránh bị thương, bị đau hoặc bức mình liên quan tới công việc thẩm mỹ viện. Làm việc một cách khoa học sẽ tạo một môi trường tối ưu bằng việc ngăn ngừa và/hoặc loại bỏ sự căng cơ có thể mang đến sức khỏe cả về tâm sinh lý.

Nâng cao Khoa học Lao động Cơ thể- Tư thế và vị trí là quan trọng, dù bạn ngồi tại bàn làm móng hay trước mặt khách hàng để chăm sóc móng cho họ. Chú ý để làm thế nào bạn thực hiện các nhiệm vụ này có thể tránh khỏi bị thương, ví dụ đau lưng, cổ, cổ tay và vai.

- Giữ cả thao tác và công cụ trực tiếp trước mặt, không nghiêng về một bên.
- Tránh vói quá 12 inches và giữ cẳng tay song song với sàn (vị trí trung tâm) tại phía đó.
- Chọn ghế chất lượng cao, xoay có chỗ ngồi ít nhất là 1 inch về một phía rộng hơn hông/đùi và được đệm chính xác để không tạo điểm nén, ví dụ, sau đầu gối.
- Khi ngồi, luôn giữ lưng ở vị trí trung tâm ví dụ góc 90° (L), không ngả về phía trước hoặc sau. Đầu, cổ và thân nên hướng về phía trước không nên vẹo hoặc cong. Tấm tựa lưng cần cung cấp hỗ trợ cho lưng.
- Tránh vẹo cổ, ví dụ giữ điện thoại phía đầu. Đầu nên giữ thẳng và vai nên thả lỏng.
- Tránh nghiêng quá xa về phía trước trong khi thực hiện chăm sóc móng tay hoặc móng chân. Không uốn lưng về phía trước hơn 30° (*) hoặc cổ hơn 45° (*).
- Nâng và đặt tay hoặc chân/bàn chân của khách hàng để tránh cong/duỗi về phía trước hay hỗ trợ bàn chân bằng cơ thể của bạn. Một chiếc ghế tốt và hỗ trợ chân của khách hàng ở vị trí tốt nhất để phục vụ.
- Điều chỉnh độ cao của ghế sao cho đùi của bạn song song với sàn và bàn chân. Nếu cần, sử dụng chổ để chân để giữ bàn chân phẳng và không bắt chéo chân hoặc ngồi một phía trên ghế.
- Cổ tay và bàn tay nên được giữ thẳng, không bị cong hay vẹo sang một bên.
- Khi giữ bàn tay hoặc ngón tay của khách hàng, đặt chúng sao cho áp lực từ việc nắm được giảm đến mức tối thiểu; khi nắm lỏng sẽ làm giảm sức căng.
- Di chuyển nhẹ nhàng bàn tay của khách hàng hơi nghiêng so với đầu của bạn. Để tránh cổ bị căng, xem xét đặt bàn tay của khách trên miếng tựa để nâng nó lên tránh nghiêng đầu và cổ.
- Giảm đến mức tối thiểu các điểm ấn, tránh đặt cánh tay ở cạnh bàn và sử dụng ống mềm/đệm ở mép nhọn của bàn làm móng hoặc như miếng tựa cánh tay/khuỷu tay.

Tránh tổn thương nâng và di chuyển- Hiểu được cách làm thế nào để nâng và di chuyển chính xác là những bí quyết quan trọng để tránh bị thương. Việc di chuyển lặp lại hoặc chấn thương dồn ép do lộn xộn có thể xảy ra vì sử dụng cùng động tác di chuyển, đặt cơ thể, khớp, cơ, thần kinh, dây chằng và mô mềm căng cứng. Các vấn đề có thể xảy ra do vẹo sai.

- Để tránh tổn thương lưng, các chuyên viên thẩm mỹ viện nên tránh nâng bất kỳ vật gì nặng, ví dụ nhiều hơn 15 lbs (7 kg)
- Khi nâng, hãy gập bụng và sử dụng cơ bụng và chân, thay vì cơ lưng.

- Tránh duỗi tay quá mức, ví dụ với quá đầu bạn để đặt cái gì đó vào giá đỡ. Sử dụng ghế đầu có bậc hoặc thang.
- Ngồi trực diện với chân của khách hàng và giữ gần cơ thể khi nâng.
- Sử dụng ghế có thể điều chỉnh được hoặc đặt chân của khách trên gối được nâng đến trên mức khuỷu tay.
- Trong khi thực hiện chăm sóc móng tay hoặc móng chân, nên sử dụng lực nhỏ nhất. Nếu cần lực lớn hơn, chỉ nên sử dụng trong thời gian ngắn, và sau đó thì nghỉ ngơi.
- Khi sử dụng dụng cụ, giảm đến mức tối thiểu việc kẹp hoặc ép và hãy nghỉ ngơi. Sử dụng các giữa và dụng cụ để giảm nhu cầu sử dụng các kẹp cứng.
- Thiết bị nên khít với tay và giữ trong tình trạng tối ưu, ví dụ giữa mài.
- Giữ di chuyển lặp đến mức tối thiểu, ví dụ giữa, và nghỉ ngơi ngắn để tránh chệch di chuyển lặp lại.
- Tránh uốn lặp cổ tay bằng việc giữ thẳng tay. Hơi uốn cong khuỷu tay và vai hơn cổ tay.
- Tránh sử dụng giữa điện trong thời gian dài không nghỉ vì thậm chí rung động nhỏ nhất có thể gây tổn thương.

Các Ghi Nhớ Quan Trọng Khác

- Sử dụng ánh sáng đủ để thực hiện thao tác, nhưng tránh quá sáng chói sẽ làm giảm sức căng của mắt.
- Thường xuyên nháy mắt hoặc sử dụng thuốc nhỏ mắt để giữ cho mắt ẩm và thỉnh thoảng nhìn đi chỗ khác để tránh mắt mệt mỏi.
- Thường xuyên nghỉ ngơi, thay đổi vị trí và không giữ một tư thế hay vị trí trong thời gian dài.
- Sử dụng các cử động sau đây liên tục khi thực hiện kỹ thuật mát-xa để giữ cho cơ của bạn không mệt và đau mỏi.
- Khi mát-xa, sử dụng cùi tay và ngón cái của bạn, nếu thuận cả hai tay, sử dụng cả hai tay tương đương.
- Nếu cần, làm chậm để tránh bị thương, đau, bực mình và loại bỏ những bước không cần thiết.
- Không bôi sản phẩm làm móng nhân tạo; bạn càng bôi nhiều, bạn càng phải giữa nhiều.
- Sử dụng giữa mới cho mỗi khách hàng sẽ làm giảm sự căng cơ và tiết kiệm thời gian của bạn.
- Nếu không thể nghỉ ngơi, hãy di chuyển nhẹ nhàng, duỗi cổ, nâng cánh tay và duỗi, mở bàn tay và ngón tay, duỗi lưng và quay cổ tay.
- Rửa tay được coi là sự nghỉ ngơi cần thiết và có thời gian để thư giãn. Luôn chú ý tới sự khó chịu.
- Đừng bỏ qua chỗ đau, hãy thực hiện các bước giảm đau và khai thác các cách thư giãn. Cố gắng thư giãn, hoặc thay đổi vị trí.
- Nếu tiếp tục bị đau hoặc không thoải mái, hãy tìm lời khuyên từ chuyên viên y tế.
- Chương trình luyện tập thường xuyên bao gồm các bài tập luyện ổn định có thể làm giảm nguy cơ chấn thương nơi làm việc. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình luyện tập.