

## नेल सलोनमा काम गर्दा स्वास्थ्य र सुरक्षाका लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरू

नेल सलोनमा काम गर्दा तपाईंको स्वास्थ्यमा हानिकारक असर पर्न सक्छ। सलोनमा प्रयोग हुने रसायनहरूबाट र जैविक किटाणुबाट रोग सर्ने तथा मांसपेशी (मसल) दुख्ने गुनासो सलोनकर्मीबाट प्राय सुन्नमा आएको छ।

### सलोनमा प्रयोगहुने रसायनहरू

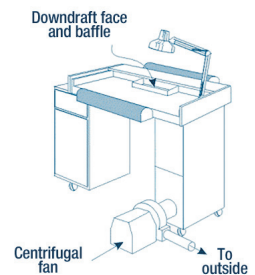
सलोनमा प्रयोग हुने रसायनहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् र कुनै अरुभन्दा हानिकारक पनि हुन्छन्। त्यस्ता रसायनहरूले कामदारहरूले श्वास फेर्दा, छालाबाट सोसिएर वा आँखामा परेर तथा खाना खाँदा वा पानी पिउँदा समेत शरीर भित्र पसेर हानि पुऱ्याउनसक्छन्।

टोलिन(Toluene), फर्म्यालडिहाइड (Formaldehyde) र डाइबुटाइल थ्यालेट(Dibutyl phthalate) हरूलाई “टक्सिक ट्रियो” (toxic trio) वा “तीन हानिकारक तत्व” पनि भनिन्छ। यिनीहरू र अरु रसायनहरू प्रायजसो सलोनमा प्रयोग हुने पलिस, रिमूभर, नक्कली नेल टाँस्ने गममा हुन्छन् जसबाट सलोनकर्मीहरूलाई पिनास वा खोकी, घाँटी खसखसाउने, दमको रोग शुरु हुने वा बढ्ने छाला फुस्को हुने वा चिलाउने आदि स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर वा समस्या देखा पर्न सक्छ।

### रसायनहरूबाट सुरक्षित रहने उपायहरू:

- १) **रसायन राख्ने बोतलको लेबल पढ्ने र बुझ्ने।** लेबलमा सामग्रीमा भएको रसायनको बारेमा जानकारी लेखिएको हुन्छ। रोजगारदातालाई “टक्सिक ट्रियो” नभएको सामग्री प्रयोगमा ल्याउन अनुरोध गर्नुहोस्।
- २) **नेल सलोन स्वास्थ्य र सुरक्षा सम्बन्धी तालिम लिने।** ओशाको नियम अनुसार सलोन मालिकले कामदारले बुझ्ने भाषामा सलोनमा प्रयोग हुने हरेक सामग्री र सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी (एस डि एस) उपलब्ध गराउनु पर्छ र रसायनिक तत्वहरूको खतरा बारे बुझ्ने र सुरक्षित तरिकाले चलाउने तालिम समेत दिनुपर्छ।
- ३) **सलोन कोठामा राम्रो भेन्टिलेशन हुनुपर्छ।** हावा राम्ररी आवतजावत हुन दिने र पंखा उपयोग गर्दा रसायनहरू आफूतर्फ नउड्ने गरि चलाउनु पर्छ। भेन्टिलेशन र हावा निकास गर्ने मेसिन सधैं चालु हुनुपर्छ। यी मेसिनहरूका फिल्टर उत्पादनकर्ताको सिफारिश बमोजिम फेर्नुपर्छ। भेन्टिलेशन टेबलहरू छन् भने सधैं चालु राख्नुपर्छ तथा चारकोल र हेपाका धुलोका फिल्टरहरू नियमित रूपमा फेर्ने गर्नुपर्छ तथा धुलो जम्माहुने बेसिनहरू हप्ताको एक पटक सफा गर्नुपर्छ।
- ४) **रसायन सानो बोतलबाट प्रयोग गर्नुपर्छ र प्रयोग पछि बोतल कसेर बन्द गर्नुपर्छ र नगुम्सिने र सितल ठाउँमा राख्ने गर्नुपर्छ।** फोहर जस्तै प्रयोग भएका प्याड र कपास फाल्ने भाँडो स्टिलको र राम्ररी लाप्ने ढक्कन भएको प्रयोग गर्नुपर्छ। रसायनहरू सुरक्षित ढङ्गले फ्यालने नियम पालना गरौं-- रसायनहरू बेसिन र ट्वाइलेटमा फ्यालनु हुँदैन।
- ५) **कागजले बनेको वा सर्जिकल मास्कले नेल सलोन कामदारहरूलाई रसायनहरूबाट जोगाउँदैन।** यदि धेरै धुलो वा रसायनिक बाफ भएमा सुरक्षाकोलागि निओस (NIOSH)ले सिफारिस गरेको नाक मुख छोप्ने मास्क प्रयोग गर्नुपर्छ।
- ६) **हरेक पटक ग्राहक फेरिँदा, काम गर्न बस्नु अघिपछि तथा खाना खानु अगाडि हात अनिवार्य रूपमा धुनुपर्छ।**
- ७) **रसायन प्रयोग गर्दा सुरक्षाका निम्ति चस्मा, गगल र डिस्पोजेबल पंजा लगाउनु पर्छ (थप जानकारीकालागि एसडिएएस हेर्नुहोस्)।**

एर्गोनोमिक्स “Ergonomics” भनेको कामदारहरूलाई “काम गर्न सहज वातावरणको श्रृजना गर्नु” हो जस्तै हाड तथा मांसपेशीको चोटपटकबाट जोगाउँछ। नेल सलोनकर्मीहरूमा असजिलो ढङ्गले बस्नाले र एउटै काम जस्तै फाइलिङ, बफीङ लामो समय सम्म गरिरहनाले जीउमा आउने मोच, गोली गाँठो, जोर्नी, कुइना, कुम, पाखुरा आदि सुन्निने जस्ता समस्या पर्नसक्छन्।



## शरीर दुख्ने आदि समस्याबाट जोगिन:

- १) अग्लो होचो गर्न मिल्ने मेच प्रयोग गर्ने
- २) मौका मिलेसम्म ब्रेक लिई आराम गर्नुहोस्। यताउता टहलिंदा शरीरमा रगत बगिरहन सहयोग पु-याउँछ।
- ३) टेबलको छेउमा प्याड वा रुमाल राख्ने जसले कुइना, कुम, पाखुरा, हल्केलालाई कुसन दिन्छ।
- ४) कामगर्ने ठाँउमा आवश्यक मात्रामा उज्यालो पार्नुहोस्। यसो गर्दा निहुरिनु नपर्ने हुन्छ।

### सरुवा रोगका साधनहरू--

सलोनकर्मीहरूले फोहोर सामानहरूको प्रयोग, रोग लागेका वा संक्रमित व्यक्ति वा ग्राहकहरूसँग कामगर्दा विभिन्न सरुवा रोगहरू सर्ने सम्भावना बढ्छ। खासगरी एच आइ भी, हेपटाइटिस बि र सि सलोनकर्मीहरूमा ग्राहक वा सहकर्मीका संक्रमित रगतबाट सर्ने सक्छन्।

### सरुवा रोगहरूबाट बच्न चाल्नुपर्ने कदमहरू:

- १) ग्राहकको घाउ वा काटिएको, रगत निस्किएको ठाँउमा पन्जा लगाएर मात्र छुने। काम गर्दा घाउ भएमा रगत रोक्न तुरुन्त कपासले पुछ्ने र पुछ्न लगाउने। घाउ सफा गरेको समाग्री र रगत लागेको पंजा फुकालेर तुरुन्त फ्याल्नुपर्छ।
- २) हरेक ग्राहक पछि औजारहरू सफा र किटाणु रहित बनाउनुपर्छ। सफा गर्दा पंजा, पानी र साबुन प्रयोग गर्नुहोस्। समाग्री १० देखि ३० मिनेट स्यानिटाइजरमा डुबाएर राख्ने र सफा कपडाले पुछेर राख्नुपर्छ। हरेक ग्राहक पछि पेडिक्योर बेसिन पनि सफा गर्नुपर्छ।

### जानकारी राख्नुपर्ने, सजग हुनुपर्ने ओशा (OSHA) अन्तर्गत तपाईंको काममा स्वास्थ्य र सुरक्षा सम्बन्धी अधिकार

निर्देशन अनुसार तपाईंलाई तपाईंको रोजगारदाताले (पसलको मालिक) सलोनमा काम गर्दा सुरक्षित रहने उपायहरूको बारेमा तपाईंले बुझ्ने भाषामा अनिवार्य रूपमा तालिम दिएको र समाग्री उपलब्ध गराएको हुनुपर्छ।

ओशालाई तपाईंको काम गर्ने ठाउँको निरीक्षण गर्न बोलाउने र रोजगारदाताले ओशाको नियमहरू पालना नगरेको खण्डमा ओशामा उजुरी गर्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो।

### थप जानकारी र सहयोगकालागि:

नाइकोश (NYCOSH) एक नाफा नलिने गैरसरकारी संस्था हो जसले कामदारहरूको स्वास्थ्य, सुरक्षा सम्बन्धी अधिकारका लागि काम गर्छ। हामीलाई सम्पर्क गर्न [www.nycosh.org](http://www.nycosh.org) तथा २१२-२२७-६४४० मा फोन गर्नुहोस्।

ओशा कामदारहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षाको संरक्षणकालागि स्थापित अमेरिकी सरकारी संस्था हो।

[www.osha.org](http://www.osha.org) वा १-८००-३२१-६७४२ मा थप कुरा थाहा पाउन सम्पर्क गर्नुहोस्।

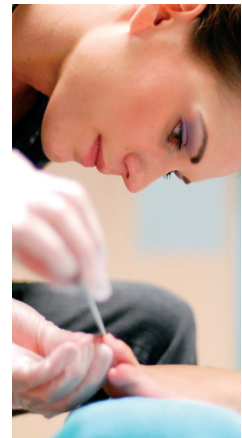
काममा तपाईंका अन्य अधिकारहरू पनि छन् जस्तै ४० घण्टा काम गरे पछि ओभर टाइम पाउने, सरकारले तोकेको न्युनतम ज्याला “मिनिमम वेज” पाउने, हप्ताको ४० घण्टा भन्दा बढी कामको ओभर टाइम पाउने र काममा पाएको टिप सबै पाउने आदि। थप जानकारीका लागि सम्पर्क गर्नुस्, [www.labor.ny.org](http://www.labor.ny.org) वा ८८८-४६९-७३६५

यो जानकारी पत्र नेपालीमा उल्ट्या गर्न **अधिकार**, नेपालीभाषीहरूको सहयोगको लागि स्थापना भएको नाफा नकमाउने संस्थाको सहयोगबाट भएको हो। अधिकारले कम ज्याला पाउने कामदारहरूलाई सम्मान, काममा स्वास्थ्य सुरक्षा र राम्रो श्रम नियमका लागि संगठित गर्ने काम गर्छ। थप जानकारीका लागि सम्पर्क गर्नुस्, [www.adhikaar.org](http://www.adhikaar.org) वा ७१८-९३७-१११७ तथा अधिकारको सामुदायिक केन्द्र भ्रमण गर्नुहोस् ठेगाना ७१-०७ बुडसाइड एभन्यु, बुडसाइड, न्युयोर्क ११३७७



### न्युयोर्क स्टेट पल्युशन प्रिभेन्सन इन्स्टिट्युट

यो सूचना ओशाको म्यानिक्चोर पेडिक्योर गर्दा स्वस्थ रहौं: सलोनकर्मीहरूकालागि सुझाव (ओशा ३५४२-०५, २०१२) बाट लिइएको हो। आर्थिक साहयता **न्युयोर्क स्टेट पल्युशन प्रिभेन्सन इन्स्टिट्युटले न्युयोर्क राज्यको वातावरण संरक्षण विभागद्वारा प्राप्त सहयोग हो।** यैहा प्रस्तुत विषय, राय, खोजी, तथा निष्कर्ष सबै लेखकका हुन् र न्युयोर्क राज्यको वातावरण संरक्षण विभागका होइनन्।



नाइकोश, न्युयोर्क पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य समिति  
६१ ब्रडवे, सुइट १७१०, न्युयोर्क, न्युयोर्क १०००६  
(२१२) २२७-६४४०

[www.nycosh.org](http://www.nycosh.org)

लङ्ग आइल्याण्ड कार्यालय

१५० मोटर पार्कवे, हपग, न्युयोर्क ११७८८  
६३१-४३५-१८५७