МОДУЛЬ №6: САНИТАРИЯ, ГИГИЕНА И ДЕЗИНФЕКЦИЯ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ПОЛНОЦЕННОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ РАБОЧЕГО МЕСТА И ИНСТРУМЕНТОВ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЛЕКЦИЯ.

Подготовка рабочего места косметика-эстетиста: пошаговый алгоритм начала рабочего дня.

Косметик-эстетист начинает каждый рабочий день с подготовки кабинета, что включает обработку поверхностей, расстановку инструментов и создание безопасной среды для работы с клиентом. Эти действия выполняются в строгой последовательности и занимают не менее 45 минут до прихода первого клиента. Кабинет осматривается визуально: проверяется состояние косметологической кушетки, наличие чистого одноразового белья в упаковках, работоспособность лампы-лупы, вапоризатора, аппаратов для ультразвуковой чистки и дарсонвализации.

Первым делом открываются все крышки боксов для хранения стерильных инструментов, снимаются защитные пленки с тележек. Косметик достает из шкафа свежие одноразовые простыни, салфетки, полотенца. Рабочая тележка устанавливается справа от кушетки на расстоянии 30-40 см, чтобы во время процедуры можно было дотянуться до инструмента, не поворачиваясь корпусом. На верхнюю полку тележки укладывается стерильная пеленка, на которую позже выкладываются инструменты. Нижняя полка предназначена для расходных материалов: ватных дисков, спонжей, одноразовых шпателей.

Перед началом работы косметик моет руки по стандартной гигиенической схеме: намыливает кисти и предплечья жидким мылом с антисептическим эффектом, промывает межпальцевые промежутки, ногтевые пластины, тыльную и ладонную поверхности. Общая продолжительность мытья — не менее 40 секунд. Руки вытираются одноразовым бумажным полотенцем, затем обрабатываются кожным антисептиком на основе изопропилового спирта или хлоргексидина биглюконата в концентрации 0,5%. Антисептик наносится в объеме 3 мл и втирается до полного высыхания. Перчатки надеваются сразу после обработки — используются нитриловые или виниловые одноразовые перчатки, размер подбирается индивидуально,

чтобы материал не сковывал движения и не создавал избыточного натяжения.

Обработка кушетки и рабочих поверхностей: выбор дезинфицирующих средств и техника нанесения.

Косметологическая кушетка обрабатывается после каждого клиента и перед началом рабочего дня. Для обработки используются дезинфицирующие средства с широким спектром действия — растворы на основе четвертичных аммониевых соединений (ЧАС), надуксусной кислоты, изопропилового спирта. Концентрация рабочего раствора готовится строго по инструкции производителя: для большинства средств это соотношение 1:100 или 1:50, что означает добавление 10 мл или 20 мл концентрата на 1 литр воды. Раствор готовится в специальной мерной емкости, вода используется комнатной температуры, так как горячая вода снижает активность некоторых компонентов.

Дезинфицирующий раствор наносится на поверхность кушетки методом орошения или протирания. При методе орошения используется распылитель с мелкодисперсным распылением — жидкость наносится равномерно по всей поверхности, включая боковые части, изголовье, подлокотники. При протирании используется одноразовая безворсовая салфетка из нетканого материала, пропитанная раствором. Салфетка складывается вчетверо, движения выполняются в одном направлении — от дальнего края к ближнему, чтобы избежать повторного загрязнения обработанной зоны. После нанесения раствор должен оставаться на поверхности в течение времени экспозиции, которое указано в инструкции к препарату. Для большинства средств это 5-15 минут при обработке поверхностей, контактирующих с неповрежденной кожей.

По истечении времени экспозиции поверхность протирается чистой салфеткой, смоченной стерильной водой или физиологическим раствором, чтобы удалить остатки дезинфектанта. Это обязательный этап, так как некоторые средства могут вызывать раздражение кожи клиента. После влажной обработки кушетка вытирается насухо одноразовой салфеткой. На высушенную поверхность укладывается свежая одноразовая простыня или пеленка с впитывающим слоем. Простыня расправляется так, чтобы не было складок, края заправляются под матрас кушетки или фиксируются специальными зажимами. Подголовник также застилается отдельной одноразовой салфеткой.

Дезинфекция рабочей тележки, лампы-лупы, вапоризатора и аппаратов для процедур.

Рабочая тележка обрабатывается одновременно с кушеткой. Все поверхности — столешница, полки, ручки, колесики — протираются салфеткой, смоченной дезинфицирующим раствором. Особое внимание уделяется углам и стыкам, где скапливаются загрязнения. Если на тележке есть стеклянные или зеркальные вставки, они обрабатываются отдельной салфеткой с антисептиком на спиртовой основе, чтобы избежать разводов. После экспозиции поверхности протираются чистой влажной салфеткой и высушиваются.

Лампа-лупа — оборудование, которое находится в непосредственной близости от лица клиента, поэтому требует тщательной обработки. Перед дезинфекцией лампа отключается от электросети. Линза протирается специальным средством для оптических поверхностей или салфеткой с изопропиловым спиртом. Движения круговые, начиная от центра к краям. Корпус лампы, штатив, регулировочные винты обрабатываются дезинфицирующим раствором. После обработки линза полируется сухой безворсовой салфеткой, чтобы не осталось пятен и разводов, которые могут исказить изображение при диагностике кожи.

Вапоризатор используется для распаривания кожи перед процедурами чистки и требует ежедневной обработки. Резервуар для воды опорожняется после каждой процедуры, промывается проточной водой, затем обрабатывается раствором дезинфектанта. Для этого в резервуар наливается 200-300 мл рабочего раствора, емкость закрывается и встряхивается, чтобы раствор омыл все внутренние поверхности. Время экспозиции — 10 минут. После этого раствор сливается, резервуар промывается стерильной водой дважды, высушивается на воздухе. Насадка вапоризатора также протирается снаружи дезинфицирующим раствором. Если на насадке есть отложения минералов или загрязнения, они удаляются раствором лимонной кислоты: 1 столовая ложка кислоты на 200 мл воды, насадка замачивается на 15 минут, затем промывается и высушивается.

Аппараты для ультразвуковой чистки, дарсонвализации, микротоковой терапии обрабатываются после каждого использования. Корпус аппарата протирается салфеткой с дезинфицирующим раствором. Насадки и электроды снимаются, обрабатываются отдельно методом погружения или протирания. Металлические насадки погружаются в емкость с дезинфицирующим раствором на время экспозиции 30 минут, затем

промываются стерильной водой и высушиваются. Стеклянные электроды для дарсонваля обрабатываются раствором на основе спирта, так как они не выдерживают агрессивных химических средств. После обработки насадки и электроды хранятся в закрытых стерильных боксах.

Таблица: Средства дезинфекции и режимы обработки поверхностей и оборудования.

Объект обработки	Средство	Концентрация раствора	Время экспозиции	Метод обработки
Кушетка, тележка	ЧАС (четвертичные аммониевые соединения)	1:100 (10 мл на 1 л)	15 минут	Протирание, орошение
Линза лампы-лупы	Изопропиловый спирт 70%	Готовый раствор	2 минуты	Протирание безворсовой салфеткой
Резервуар вапоризатора	Хлорсодержащее средство	0,06% активного хлора	10 минут	Погружение, встряхивание
Металлические насадки аппаратов	Дезинфектант на основе надуксусной кислоты	0,2%	30 минут	Полное погружение
Стеклянные электроды дарсонваля	Этиловый спирт 70%	Готовый раствор	5 минут	Протирание, орошение

Обработка инструментов для мануальной чистки: дезинфекция, предстерилизационная очистка, стерилизация.

Инструменты для мануальной чистки — ложка Уно, копье, петля, иглы, пинцеты — проходят многоэтапную обработку. Сразу после использования инструменты погружаются в емкость с дезинфицирующим раствором. Емкость должна быть промаркирована надписью «Дезинфекция. Дата приготовления раствора. Срок годности». Инструменты полностью погружаются в раствор, чтобы не оставалось воздушных пузырьков на поверхности металла. Время дезинфекции зависит от выбранного средства:

для растворов на основе ЧАС — 60 минут, для альдегидсодержащих средств — 45 минут, для перекисных соединений — 30 минут.

После дезинфекции инструменты извлекаются из раствора с помощью пинцета или в перчатках, промываются проточной водой в течение 3-5 минут, чтобы удалить остатки дезинфектанта. Затем начинается предстерилизационная очистка (ПСО). Для ПСО готовится моющий раствор: в 1 литре воды температурой 50°С растворяется 5 грамм стирального порошка или специального моющего средства для медицинских изделий и 20 мл перекиси водорода 3%. Инструменты погружаются в этот раствор на 15 минут. После выдержки каждый инструмент моется вручную с помощью ершика или щетки с мягкой щетиной: очищаются все поверхности, замковые части, насечки, отверстия.

После механической очистки инструменты ополаскиваются проточной водой 10 минут, затем промываются дистиллированной водой и высушиваются на стерильной салфетке или в сушильном шкафу при температуре 85°С в течение 30 минут. Сухие инструменты упаковываются для стерилизации. Используются крафт-пакеты с индикаторами стерилизации или контейнеры для стерилизации с фильтрами. Каждый пакет маркируется: указывается дата упаковки, содержимое, подпись специалиста. Упакованные инструменты загружаются в сухожаровой шкаф или автоклав.

В сухожаровом шкафу стерилизация проводится при температуре 180°С в течение 60 минут. Инструменты укладываются на металлические лотки в один слой, без соприкосновения друг с другом. После окончания цикла шкаф не открывается сразу — инструменты остывают внутри в течение 20-30 минут, чтобы избежать резкого перепада температур. При использовании автоклава стерилизация проводится паром под давлением при температуре 132°С в течение 20 минут. После завершения цикла и остывания инструменты извлекаются и хранятся в стерильных боксах или крафт-пакетах в закрытом шкафу. Срок хранения стерильных инструментов в крафт-пакетах — 20 суток, в контейнерах с фильтрами — до 30 суток.

Таблица: Этапы обработки инструментов и временные параметры.

Этап обработки	Раствор/Температура	Время выдержки	Контроль качества
Дезинфекция	ЧАС 1:100 или альдегиды 2%	45-60 минут	Полное погружение,

Этап обработки	Раствор/Температура	Время выдержки	Контроль качества
			отсутствие пузырьков
Предстерилизационная очистка	Моющий раствор 50°С + перекись 3%	15 минут замачивание + мойка ершиком	Проба на скрытую кровь, отсутствие загрязнений
Ополаскивание	Проточная вода, затем дистиллированная	10 минут + 3 минуты	Отсутствие следов моющего средства
Сушка	Сушильный шкаф 85°С	30 минут	Полное высыхание, отсутствие влаги
Стерилизация	Сухожар 180°С или автоклав 132°С	60 минут / 20 минут	Срабатывание индикаторов стерилизации

Контроль качества предстерилизационной очистки: фенолфталеиновая и азопирамовая пробы.

Качество предстерилизационной очистки проверяется регулярно — не реже одного раза в неделю или при смене дезинфицирующего средства. Проводятся химические пробы на наличие остаточных загрязнений: скрытой крови, моющих средств, ржавчины. Наиболее распространенные методы — азопирамовая проба и фенолфталеиновая проба.

Азопирамовая проба выявляет наличие скрытой крови и остатков хлорсодержащих моющих средств. Реактив готовится из двух компонентов: раствора азопирама и перекиси водорода, которые смешиваются в равных пропорциях непосредственно перед использованием. Готовый реактив хранится не более 2 часов при комнатной температуре или 1 месяц в холодильнике в темной посуде. На чистый инструмент наносятся 2-3 капли реактива, либо инструмент протирается салфеткой, смоченной реактивом. Учет результата проводится в течение 1 минуты: появление фиолетового или розово-сиреневого окрашивания указывает на наличие крови или остатков моющих средств. Если окрашивание отсутствует, проба считается отрицательной, что подтверждает качественную очистку.

Фенолфталеиновая проба определяет наличие остаточных щелочных компонентов моющих средств. Реактив представляет собой 1% спиртовой

раствор фенолфталеина. На инструмент наносятся 2-3 капли реактива. Появление розового окрашивания в течение 1 минуты свидетельствует о наличии остатков моющего средства. Отрицательная проба — отсутствие окрашивания — говорит о качественном ополаскивании инструмента.

Результаты проб фиксируются в журнале контроля качества ПСО. В журнале указываются дата проведения пробы, наименование инструмента, используемый реактив, результат пробы, подпись специалиста. При положительном результате пробы инструменты направляются на повторную предстерилизационную очистку. Проверяется правильность приготовления моющего раствора, продолжительность замачивания, тщательность механической обработки, длительность ополаскивания.

Подготовка одноразовых материалов: ватные диски, спонжи, шпатели, перчатки, маски.

Одноразовые материалы хранятся в закрытых шкафах или контейнерах, защищенных от пыли и влаги. Перед началом рабочего дня косметик извлекает необходимое количество материалов и раскладывает их на рабочей тележке. Ватные диски используются для нанесения тоников, лосьонов, снятия масок. Диски достаются из упаковки чистыми руками или пинцетом, укладываются в стерильный контейнер с крышкой. Количество дисков рассчитывается исходя из планируемых процедур: на одну процедуру чистки требуется 15-20 дисков, на демакияж — 10-12 дисков.

Спонжи для нанесения масок и пилингов хранятся в отдельной упаковке. Используются целлюлозные или латексные спонжи, которые после использования утилизируются. Спонжи раскладываются на стерильной салфетке на рабочей тележке. Шпатели для забора косметических средств из банок применяются одноразовые — деревянные или пластиковые. Шпатели достаются из упаковки непосредственно перед использованием. Многоразовое использование шпателя недопустимо, так как это приводит к контаминации косметического средства микроорганизмами.

Перчатки подбираются по размеру: малый размер — обхват ладони 17-18 см, средний — 19-20 см, большой — 21-22 см. Перчатки надеваются перед каждой процедурой и меняются при переходе от одного этапа к другому. Например, после механической чистки перчатки снимаются, руки обрабатываются антисептиком, надевается новая пара перчаток для нанесения маски. Перчатки утилизируются в контейнер для отходов класса Б (медицинские отходы, контактировавшие с биологическими жидкостями).

Маски медицинские используются трехслойные, с фиксатором для носа. Маска надевается так, чтобы закрывала нос и рот, фиксатор плотно прижимается к спинке носа. Маска меняется каждые 3 часа работы или раньше, если она увлажнилась. Использованные маски утилизируются в тот же контейнер, что и перчатки.

Работа с косметическими средствами: забор, хранение, контроль сроков годности.

Косметические средства — кремы, маски, пилинги, сыворотки — хранятся в закрытых шкафах при температуре, указанной производителем. Большинство средств хранится при температуре 5-25°С, некоторые профессиональные маски и сыворотки требуют хранения в холодильнике при температуре 2-8°С. Косметик ведет журнал учета косметических средств, где фиксируются дата вскрытия упаковки, срок годности после вскрытия, количество использований.

Забор косметического средства из банки осуществляется только одноразовым шпателем. Шпатель вводится в банку вертикально, зачерпывается необходимое количество крема или маски, средство переносится на стерильную стеклянную или пластиковую палитру. Шпатель после использования утилизируется. Прикосновение пальцами к косметическому средству в банке недопустимо, так как это приводит к контаминации продукта бактериями и грибками, сокращает срок годности средства.

Средства в тубах и флаконах с дозаторами более гигиеничны. Перед использованием носик тубы или дозатор протирается салфеткой со спиртом. Средство выдавливается на палитру или непосредственно на руку в перчатке. После использования носик тубы снова протирается и закрывается колпачком. Флаконы с пипетками требуют особого внимания: пипетка не должна касаться кожи клиента или других поверхностей. Средство из пипетки капается на палитру, затем наносится на кожу с помощью кисти или спонжа.

Срок годности косметических средств указан на упаковке. После вскрытия упаковки большинство средств сохраняют свойства в течение 6-12 месяцев, что обозначается символом открытой банки с цифрой (например, 6М — 6 месяцев, 12М — 12 месяцев). Косметик записывает дату вскрытия на упаковке несмываемым маркером. Средства с истекшим сроком годности утилизируются, использование просроченной косметики запрещено из-за риска аллергических реакций, раздражений, инфекций.

Таблица: Правила забора и хранения косметических средств.

Форма выпуска средства	Инструмент для забора	Место переноса	Условия хранения	Срок годности после вскрытия
Крем в банке	Одноразовый шпатель	Стеклянная палитра	Комнатная температура 15-25°С, закрытая крышка	6-12 месяцев
Маска в банке	Одноразовый шпатель	Стеклянная палитра	Холодильник 2-8°С для профессиональных линий	6 месяцев
Средство в тубе	Прямое выдавливание	Палитра или рука в перчатке	Комнатная температура, вертикальное положение	12 месяцев
Сыворотка с пипеткой	Пипетка без касания кожи	Стеклянная палитра	Защита от света, комнатная температура	3-6 месяцев
Ампулы стерильные	Вскрытие непосредственно перед процедурой	Немедленное нанесение	Комнатная температура, защита от света	Однократное использование

Подготовка рабочего места к конкретной процедуре: чистка лица, пилинг, массаж.

Перед процедурой чистки лица на рабочую тележку выкладываются стерильные инструменты для мануальной чистки: ложка Уно для удаления комедонов, игла или копье для вскрытия закрытых комедонов, пинцет. Инструменты достаются из стерильных крафт-пакетов или бокса непосредственно перед процедурой. На стерильную пеленку выкладываются ватные диски, марлевые салфетки. Подготавливается емкость с дезинфицирующим раствором для инструментов, которые будут использоваться повторно в течение процедуры.

Включается вапоризатор: в резервуар наливается дистиллированная вода, добавляется несколько капель эфирного масла (ромашка, лаванда) для усиления эффекта распаривания. Вапоризатор включается за 5 минут до начала распаривания, чтобы пар достиг оптимальной температуры 40-45°С. Регулируется расстояние от насадки вапоризатора до лица клиента — 35-40 см. Лампа-лупа устанавливается над лицом клиента на высоте 30-40 см, включается подсветка. Лампа должна обеспечивать равномерное освещение без теней.

На рабочую тележку выставляются косметические средства для чистки: молочко или гидрофильное масло для демакияжа, тоник для нормализации pH, скраб или гоммаж для предварительной эксфолиации, маска успокаивающая для завершения процедуры. Подготавливаются одноразовые простыни для защиты одежды клиента, повязка для волос или шапочка. Проверяется наличие стерильных салфеток для обработки кожи после чистки, ампул с регенерирующими сыворотками, крема с антибактериальным действием.

Для процедуры химического пилинга подготавливаются одноразовые перчатки, шпатели, веерные кисти для нанесения пилингового состава. На тележку выставляются флаконы с пилинговым средством, нейтрализатором, постпилинговым кремом. Подготавливается таймер для контроля времени экспозиции пилинга. Кушетка застилается впитывающей пеленкой, так как во время нейтрализации пилинга возможно обильное смывание состава водой.

Перед процедурой массажа лица на тележку выставляются массажные кремы или масла. Если используется масло, оно подогревается до температуры 35-37°С на водяной бане или в специальном нагревателе. Проверяется температура масла на тыльной стороне запястья косметика. Подготавливаются салфетки для удаления излишков масла после массажа. Кушетка регулируется по высоте и углу наклона: для массажа лица удобна позиция с приподнятым изголовьем на 15-20 градусов. Косметик настраивает стул так, чтобы работать сидя, с прямой спиной, на уровне головы клиента.

Встреча клиента и подготовка клиента к процедуре: инструктаж, размещение на кушетке, защита одежды и волос.

Клиент приглашается в кабинет, косметик здоровается, представляется, уточняет имя клиента и процедуру, на которую записан клиент. Косметик проводит краткий инструктаж: объясняет, что будет происходить во время

процедуры, какие ощущения возможны, сколько времени займет сеанс. Уточняет, нет ли у клиента аллергии на косметические средства, противопоказаний к процедуре, острых воспалительных процессов на коже.

Клиенту предлагается снять верхнюю одежду, украшения (серьги, цепочки, пирсинг), очки, контактные линзы при необходимости. Клиент проходит к кушетке. Косметик помогает клиенту удобно разместиться: клиент ложится на спину, голова на подголовнике, руки вдоль туловища или на подлокотниках. Под колени подкладывается валик для снятия напряжения с поясницы. Проверяется, удобно ли клиенту, при необходимости регулируется высота подголовника.

На клиента надевается одноразовая накидка или простыня для защиты одежды. Накидка закрепляется на шее липучкой или завязками, расправляется по телу, чтобы защитить одежду от косметических средств. Волосы убираются с лица с помощью одноразовой шапочки, повязки или косметического обруча. Повязка надевается так, чтобы полностью убрать волосы со лба и висков, не создавая давления на голову. Если у клиента длинные волосы, они собираются в пучок и фиксируются шпильками перед надеванием шапочки.

Косметик моет руки, надевает перчатки, включает лампу-лупу, проводит визуальную диагностику кожи: оценивает тип кожи, наличие высыпаний, комедонов, расширенных пор, участков сухости или жирного блеска. Результаты диагностики фиксируются в карте клиента. Объясняет клиенту результаты диагностики и план процедуры.

Таблица: Последовательность подготовки клиента к процедуре.

Этап	Действие косметика	Контроль комфорта клиента	Время выполнения
Встреча	Приветствие, уточнение процедуры, инструктаж	Выяснение противопоказаний, аллергий	3-5 минут
Размещение на кушетке	Помощь в размещении, подкладывание валика	Проверка удобства положения, отсутствие напряжения	2 минуты
Защита одежды и волос	Надевание накидки, повязки для волос	Проверка, что волосы полностью убраны, накидка не давит	2 минуты

Этап	Действие косметика	Контроль комфорта клиента	Время выполнения
Диагностика кожи	Включение лампы-лупы, визуальный осмотр	Объяснение клиенту результатов диагностики	5-7 минут
Подготовка рук косметика	Мытье рук, обработка антисептиком, надевание перчаток	Отсутствие контакта с нестерильными предметами	2 минуты

Демакияж и очищение кожи: выбор средств, техника нанесения и удаления.

Процедура начинается с демакияжа и очищения кожи. Косметик наносит средство для демакияжа на ватный диск или непосредственно на кожу. Используются гидрофильные масла, мицеллярная вода, молочко для снятия макияжа. Средство подбирается в зависимости от типа кожи и стойкости макияжа. Для удаления водостойкой косметики применяются двухфазные средства или гидрофильные масла.

Демакияж проводится в определенной последовательности: сначала глаза, затем губы, затем все лицо. Для области вокруг глаз используется отдельное средство с мягкой формулой. Ватный диск, смоченный средством, прикладывается к закрытому глазу на 10-15 секунд, чтобы растворить тушь и тени, затем диск движется от внутреннего уголка глаза к внешнему, удаляя макияж. Диск меняется на чистый, повторяется для второго глаза. Губы очищаются круговыми движениями от центра к уголкам.

Демакияж лица выполняется молочком или гидрофильным маслом. Средство наносится на кожу круговыми массажными движениями по массажным линиям: от центра подбородка к мочкам ушей, от уголков рта к середине ушной раковины, от крыльев носа к верхней части ушей, от центра лба к вискам. Движения плавные, без растягивания кожи. После массажа средство эмульгируется водой: на кожу наносится небольшое количество теплой воды, массаж продолжается 30 секунд, средство превращается в молочную эмульсию. Эмульсия удаляется влажными салфетками или ватными дисками.

После демакияжа наносится очищающий гель или пенка. Средство вспенивается в руках с небольшим количеством воды, пена наносится на лицо массажными движениями, уделяя внимание Т-зоне (лоб, нос, подбородок), где скапливается больше кожного сала. Массаж длится 1-2

минуты. Пена смывается теплой водой с помощью влажных салфеток или спонжей. Кожа промокается сухой салфеткой.

После очищения наносится тоник для нормализации pH кожи. Тоник распыляется на лицо из флакона с распылителем или наносится ватным диском. Диск смачивается тоником, протирается лицо по массажным линиям. Тоник подготавливает кожу к дальнейшим этапам процедуры, удаляет остатки очищающих средств, увлажняет.

Работа с вапоризатором: распаривание кожи перед чисткой.

После очищения и тонизирования кожи проводится распаривание с помощью вапоризатора. Распаривание раскрывает поры, размягчает комедоны, облегчает их удаление. Вапоризатор устанавливается на расстоянии 35-40 см от лица клиента. Косметик включает прибор, пар начинает поступать через 30-60 секунд после включения. Проверяется температура пара: косметик подносит руку к насадке, чтобы убедиться, что пар комфортной температуры.

Распаривание длится 10-15 минут в зависимости от типа кожи. Для жирной кожи с выраженными комедонами — 15 минут, для нормальной и комбинированной кожи — 10-12 минут, для сухой и чувствительной кожи — 7-10 минут. Во время распаривания косметик наблюдает за реакцией кожи: кожа становится влажной, слегка розовеет, поры раскрываются. Клиента предупреждают, что ощущение тепла и влажности на лице — это нормально, если появляется дискомфорт или жжение, нужно сообщить косметику.

В воду для вапоризатора могут добавляться травяные отвары или эфирные масла. Для жирной и проблемной кожи добавляется масло чайного дерева, эвкалипта, ромашки — 3-5 капель на резервуар. Для сухой и чувствительной кожи — масло лаванды, розы — 2-3 капли. Отвары трав (ромашка, календула, шалфей) готовятся из расчета 1 столовая ложка сухого сырья на 200 мл воды, кипятятся 10 минут, процеживаются, добавляются в резервуар вапоризатора.

После распаривания вапоризатор выключается, лицо клиента промокается стерильной салфеткой. Кожа не должна оставаться влажной, так как избыточная влага мешает мануальной чистке. Косметик проверяет состояние кожи: поры должны быть раскрыты, комедоны размягчены, кожа готова к чистке.

Мануальная чистка лица: техника удаления открытых и закрытых комедонов.

Мануальная чистка начинается с удаления открытых комедонов (черных точек). Косметик берет стерильную ложку Уно, подносит к коже под углом 45 градусов, располагает отверстие ложки над комедоном и легким надавливающим движением выдавливает содержимое. Движение должно быть плавным, без резких нажимов, чтобы не травмировать кожу. После удаления комедона кожа обрабатывается ватным диском с дезинфицирующим лосьоном или перекисью водорода 3%.

Закрытые комедоны (белые угри, милиумы) удаляются с помощью стерильной иглы или копья. Косметик фиксирует кожу вокруг комедона пальцами одной руки, иглой другой руки прокалывает верхушку комедона. Прокол делается поверхностно, на глубину 0,5-1 мм, чтобы вскрыть закрытую полость, не повредив глубокие слои кожи. После прокола содержимое комедона выдавливается легким нажимом пальцев или ложкой Уно. Место прокола обрабатывается антисептиком.

Во время чистки косметик работает в перчатках, инструменты после каждого использования протираются ватным диском со спиртом или погружаются в дезинфицирующий раствор на 2-3 минуты, затем вытираются стерильной салфеткой. Использованные ватные диски сбрасываются в емкость для отходов. Кожа обрабатывается антисептиком каждые 5-7 минут в процессе чистки.

Чистка проводится последовательно по зонам: сначала лоб, затем нос, подбородок, щеки. Наиболее проблемные зоны — крылья носа, подбородок, центральная часть лба — обрабатываются особенно тщательно. После удаления всех комедонов кожа протирается тоником, наносится успокаивающая маска или сыворотка с противовоспалительным действием.

Таблица: Инструменты для мануальной чистки и техника применения.

Инструмент	Назначение	Техника использования	Обработка после использования
Ложка Уно	Удаление открытых комедонов, черных точек	Надавливание под углом 45°, плавное движение	Протирание спиртом, погружение в дезинфектант на 2 минуты

Инструмент	Назначение	Техника использования	Обработка после использования
Игла/копье	Вскрытие закрытых комедонов, милиумов	Поверхностный прокол 0,5-1 мм, затем выдавливание	Погружение в дезинфектант на 5 минут, промывание
Пинцет	Удаление вросших волос, загрязнений	Захват у основания, вытягивание по направлению роста	Протирание спиртом, погружение в дезинфектант
Петля	Удаление плотных комедонов, себорейных пробок	Надавливание петлей вокруг комедона, выдавливание	Погружение в дезинфектант на 5 минут

Постпроцедурная обработка кожи: антисептики, успокаивающие средства, защитные кремы.

После завершения чистки кожа требует тщательной постпроцедурной обработки. Вся поверхность лица протирается ватным диском, смоченным в антисептическом лосьоне. Используются лосьоны на основе салициловой кислоты 1-2%, хлоргексидина 0,05%, азелаиновой кислоты. Антисептик наносится по массажным линиям, уделяется внимание зонам, где проводилась чистка. Обработка выполняется дважды с интервалом 2-3 минуты.

Затем наносится успокаивающая маска. Для постпроцедурного ухода подходят маски на основе глины, альгинатные маски, маски с экстрактами ромашки, календулы, алоэ. Маска набирается шпателем из банки, наносится на лицо кистью или шпателем ровным слоем толщиной 2-3 мм. Маска наносится на все лицо, кроме области вокруг глаз и губ. Время выдержки маски — 15-20 минут. Во время выдержки клиент лежит спокойно, расслабленно, с закрытыми глазами. Косметик может включить спокойную музыку, приглушить свет для создания комфортной атмосферы.

По истечении времени маска удаляется. Глиняные маски смываются влажными салфетками или спонжами, смоченными теплой водой. Движения выполняются по массажным линиям. Альгинатные маски снимаются пластом: косметик поддевает край маски у линии подбородка, маска снимается одним движением снизу вверх. После удаления маски лицо протирается тоником.

Завершающий этап — нанесение крема. Используется крем с успокаивающим, регенерирующим, антибактериальным действием. Крем набирается шпателем, переносится на палитру или на руку в перчатке, наносится на лицо легкими похлопывающими движениями. Крем распределяется по массажным линиям, втирается до полного впитывания. Если процедура проводится в дневное время, поверх крема наносится средство с SPF 30-50 для защиты кожи от ультрафиолета.

Работа с дарсонвалем после чистки: настройка аппарата, техника обработки кожи.

Дарсонвализация применяется после чистки для дезинфекции кожи, сужения пор, улучшения микроциркуляции. Аппарат дарсонваль работает на основе высокочастотных токов, которые создают разряды между стеклянным электродом и кожей. Перед использованием косметик проверяет целостность стеклянного электрода, отсутствие трещин, сколов. Электрод протирается ватным диском со спиртом.

Аппарат включается, регулируется интенсивность разряда. Для постпроцедурной обработки используется средняя или низкая интенсивность. Электрод подносится к коже на расстояние 1-3 мм, движется по массажным линиям. Клиент ощущает легкое покалывание, потрескивание — это нормально. Если ощущения болезненные, интенсивность снижается.

Дарсонвализация проводится бесконтактным методом: электрод не касается кожи, остается зазор 1-3 мм. Движения плавные, круговые, по массажным линиям. Обрабатывается вся поверхность лица, уделяется внимание зонам с высыпаниями. Время процедуры — 5-7 минут. После дарсонвализации кожа выглядит чуть розовой, поры сужены, воспаление уменьшено.

Электрод после процедуры протирается спиртом, высушивается, хранится в защитном чехле. Аппарат выключается, протирается корпус дезинфицирующим раствором.

Утилизация отходов: разделение на классы, контейнеры, правила сбора.

В процессе работы косметика образуются отходы, которые классифицируются на классы опасности. Класс А — неопасные отходы, приравненные к твердым бытовым отходам: упаковки от одноразовых

материалов, бумажные полотенца, не контактировавшие с биологическими жидкостями. Класс Б — опасные медицинские отходы: перчатки, маски, ватные диски, салфетки, контактировавшие с кровью или содержимым комедонов, одноразовые инструменты.

Для сбора отходов класса А используется контейнер с черным пакетом. Контейнер размещается в кабинете, отходы сбрасываются в течение дня, пакет завязывается и утилизируется с бытовыми отходами в конце рабочего дня. Для отходов класса Б используется контейнер с желтым пакетом, который предназначен для медицинских отходов. Перчатки, маски, ватные диски сбрасываются в этот пакет сразу после процедуры.

Пакет для отходов класса Б заполняется не более чем на 3/4 объема, плотно завязывается, маркируется: указывается дата, отделение, подпись специалиста. Пакет передается в специальное место временного хранения медицинских отходов, откуда вывозится специализированной организацией. Контейнеры для отходов класса Б обрабатываются дезинфицирующим раствором ежедневно.

Острые предметы — иглы, лезвия, стеклянные ампулы — утилизируются в специальный контейнер для острых предметов (класс Б). Контейнер представляет собой жесткую пластиковую емкость с крышкой и отверстием для сбрасывания предметов. Контейнер заполняется не более чем на 3/4, закрывается, маркируется и передается на утилизацию.

Таблица: Классификация и утилизация отходов в кабинете косметика-эстетиста.

Класс отходов	Примеры отходов	Цвет пакета/контейнера	Правила сбора	Периодичность вывоза
Класс А (неопасные)	Упаковки, бумажные полотенца, картонные коробки	Черный пакет	Заполнение до 3/4, завязывание пакета	Ежедневно
Класс Б (опасные)	Перчатки, маски, ватные диски с кровью, одноразовые инструменты	Желтый пакет	Заполнение до 3/4, маркировка, завязывание	Ежедневно или через день

Класс отходов	Примеры отходов	Цвет пакета/контейнера	Правила сбора	Периодичность вывоза
Класс Б (острые предметы)	Иглы, лезвия, стеклянные ампулы	Жесткий контейнер для острых предметов	Сбрасывание без касания, закрытие крышки при заполнении	По мере заполнения
Просроченная косметика	Средства с истекшим сроком годности	Отдельный контейнер класса А	Утилизация как бытовые отходы или сдача на специальную утилизацию	По мере накопления

Обработка кабинета после рабочего дня: генеральная уборка, обработка поверхностей, проветривание.

В конце рабочего дня косметик проводит уборку кабинета. Все поверхности — кушетка, тележка, стол, подоконники, дверные ручки, выключатели — протираются дезинфицирующим раствором. Используется тот же раствор, что и утром, но время экспозиции увеличивается до 30 минут, так как в конце дня обработка более тщательная. Салфетки для уборки используются одноразовые, после использования утилизируются.

Пол моется дезинфицирующим раствором с добавлением моющего средства. Раствор готовится из расчета 50 мл дезинфектанта и 10 мл моющего средства на 5 литров воды. Пол моется шваброй с насадкой из микрофибры, движения выполняются от дальних углов к выходу. После мытья пол протирается чистой водой, высушивается. Швабра и ведро обрабатываются дезинфицирующим раствором, высушиваются.

Проверяются контейнеры для отходов: пакеты завязываются, выносятся в место хранения отходов. Контейнеры промываются дезинфицирующим раствором, вставляются новые пакеты. Стерильные боксы для инструментов проверяются: если инструменты использовались, они направляются на обработку, боксы протираются дезинфицирующим раствором.

Кабинет проветривается. Открываются окна на 15-20 минут, обеспечивается сквозное проветривание. Проветривание снижает концентрацию химических веществ в воздухе, удаляет запахи дезинфектантов и косметических средств. Если в кабинете установлен бактерицидный облучатель-рециркулятор, он

включается на 30 минут после проветривания. Облучатель обеззараживает воздух, уничтожает бактерии и вирусы.

В конце дня косметик заполняет журналы: журнал учета дезинфекции и стерилизации инструментов, журнал контроля качества ПСО, журнал учета отработанных дезинфицирующих средств. Проверяется наличие расходных материалов на следующий день: одноразовые простыни, перчатки, маски, ватные диски. Если материалов недостаточно, делается заявка на пополнение запасов.

Ведение документации: журналы дезинфекции, стерилизации, учета отходов, учета клиентов.

Косметик-эстетист ведет обязательную документацию, которая подтверждает соблюдение санитарно-эпидемиологических требований. Журнал учета дезинфекции инструментов содержит следующие графы: дата, время, наименование инструмента, дезинфицирующее средство, концентрация раствора, время экспозиции, подпись специалиста. Запись делается после каждой обработки инструментов.

Журнал учета стерилизации инструментов фиксирует дату, время начала и окончания стерилизации, тип стерилизатора (сухожар, автоклав), температуру, длительность цикла, наименование стерилизуемых инструментов, результат работы индикаторов стерилизации, подпись специалиста. Если индикаторы не сработали или сработали неправильно, партия инструментов направляется на повторную стерилизацию, делается запись о причине.

Журнал контроля качества предстерилизационной очистки ведется еженедельно. В нем фиксируются дата проведения контроля, наименование инструмента, вид пробы (азопирамовая, фенолфталеиновая), результат пробы (положительный, отрицательный), подпись специалиста. При положительном результате пробы указывается, какие действия были предприняты: повторная ПСО, замена моющего средства, коррекция режима обработки.

Журнал учета образования и движения медицинских отходов содержит сведения о количестве образовавшихся отходов класса Б: дата, количество пакетов, масса пакетов, подпись специалиста, передавшего отходы, подпись лица, принявшего отходы на временное хранение. Записи ведутся ежедневно.

Карта клиента — документ, в котором фиксируются персональные данные клиента, результаты диагностики кожи, проведенные процедуры,

используемые препараты, реакции кожи, рекомендации по домашнему уходу. Карта заполняется при первом посещении клиента, дополняется после каждой процедуры. Карты хранятся в закрытом шкафу, доступ к ним ограничен в соответствии с законодательством о защите персональных данных.

Обработка многоразового белья: сбор, стирка, дезинфекция, хранение.

Если в кабинете используется многоразовое белье (тканевые простыни, полотенца, халаты), оно требует специальной обработки. Использованное белье собирается в специальный мешок или контейнер с маркировкой «Грязное белье». Белье не встряхивается, чтобы избежать распространения микроорганизмов в воздухе. Мешок с грязным бельем хранится в отдельном помещении или в специально отведенном месте кабинета, изолированном от чистого белья и рабочих зон.

Перед стиркой белье подвергается дезинфекции методом замачивания. Белье погружается в раствор дезинфицирующего средства, разрешенного для обработки тканей. Используются средства на основе хлора (натрия гипохлорит), кислородсодержащие средства, ЧАС. Концентрация раствора и время экспозиции указаны в инструкции к средству, обычно это 1-2 часа при концентрации 0,1-0,5% активного вещества. Белье полностью погружается в раствор, емкость закрывается крышкой.

После дезинфекции белье отжимается, стирается в стиральной машине при температуре не ниже 60°С с добавлением стирального порошка. Режим стирки — не менее 30 минут. После стирки белье полощется дважды, отжимается, сушится на воздухе или в сушильной машине. Белье гладится утюгом с отпариванием при температуре 150-200°С. Глажка с отпариванием обеспечивает дополнительную дезинфекцию и придает белью эстетичный вид.

Чистое белье складывается, упаковывается в чистые пакеты или хранится в закрытом шкафу. Шкаф для чистого белья маркируется надписью «Чистое белье», обрабатывается дезинфицирующим раствором еженедельно. Белье используется однократно для одного клиента, после чего направляется на обработку.

Таблица: Режимы дезинфекции и стирки многоразового белья.

Этап обработки	Средство/Режим	Концентрация/Температура	Время выдержки	Контроль качества
Дезинфекция замачиванием	Хлорсодержащее средство	0,1-0,5% активного хлора	1-2 часа	Полное погружение, отсутствие всплывающих участков
Стирка	Стиральный порошок, машинная стирка	Температура воды 60-90°С	30-40 минут	Отсутствие пятен, запаха
Полоскание	Чистая вода, двукратное полоскание	Холодная вода	5-10 минут каждое полоскание	Отсутствие пены, запаха моющего средства
Сушка	Сушка на воздухе или сушильная машина	Температура сушильной машины 60°С	До полного высыхания	Белье полностью сухое
Глажка	Утюг с отпариванием	Температура утюга 150-200°С	До полной глажки	Отсутствие складок, белье гладкое

Техника безопасности при работе с дезинфицирующими средствами и химическими препаратами.

Дезинфицирующие средства и химические препараты для пилингов, профессиональных масок требуют соблюдения техники безопасности. Косметик работает в перчатках, при приготовлении растворов из концентратов надевается защитная маска или респиратор, защитные очки. Концентраты дезинфектантов хранятся в закрытых емкостях, в отдельном шкафу, недоступном для клиентов. Емкости маркируются: название средства, концентрация, дата вскрытия, срок годности.

При приготовлении рабочего раствора концентрат добавляется в воду, а не наоборот, чтобы избежать разбрызгивания и химических ожогов. Используется мерная емкость для точного дозирования. Раствор готовится в

хорошо проветриваемом помещении. После приготовления раствора емкость закрывается крышкой, маркируется: название раствора, концентрация, дата приготовления, срок годности (обычно 7-14 дней для рабочих растворов).

При попадании дезинфектанта на кожу участок немедленно промывается проточной водой в течение 10-15 минут. При попадании в глаза глаза промываются большим количеством воды, клиент направляется к офтальмологу. При вдыхании паров концентрированных средств пострадавший выводится на свежий воздух, обеспечивается доступ кислорода, при необходимости вызывается скорая помощь.

Химические пилинги (гликолевая, молочная, салициловая кислоты) хранятся в холодильнике или при комнатной температуре в зависимости от рекомендаций производителя. Пилинги наносятся в перчатках, с использованием кисти или шпателя. Время экспозиции пилинга строго контролируется по таймеру. Нейтрализатор пилинга должен быть подготовлен заранее и находиться рядом. При появлении у клиента сильного жжения, боли, побеления кожи пилинг немедленно нейтрализуется.

Контроль микроклимата в кабинете: температура, влажность, освещение, вентиляция.

Микроклимат кабинета влияет на комфорт клиента и качество процедур. Оптимальная температура воздуха в кабинете — 20-22°С. Температура контролируется термометром, при необходимости включается кондиционер или отопление. Влажность воздуха должна составлять 40-60%. При низкой влажности кожа клиента быстрее обезвоживается, при высокой — создаются условия для роста плесени и бактерий. Влажность контролируется гигрометром, при необходимости используется увлажнитель или осушитель воздуха.

Освещение в кабинете должно быть достаточным, равномерным, без резких теней. Используется комбинированное освещение: общий верхний свет и локальное освещение от лампы-лупы. Общее освещение обеспечивается светодиодными лампами с цветовой температурой 4000-5000 К (нейтральный белый свет). Интенсивность освещения на уровне кушетки — 300-500 люкс. Лампа-лупа обеспечивает локальное освещение 1000-1500 люкс для детальной диагностики и работы.

Вентиляция кабинета осуществляется естественным проветриванием или механической вентиляцией. Кабинет проветривается не менее 3 раз в день по

15-20 минут: утром перед началом работы, в обеденный перерыв, вечером после окончания работы. При наличии механической вентиляции обеспечивается воздухообмен не менее 3 объемов помещения в час. Фильтры вентиляционной системы очищаются или меняются согласно регламенту, не реже 1 раза в 3 месяца.

Таблица: Параметры микроклимата и методы контроля.

Параметр	Норматив	Прибор контроля	Периодичность контроля	Меры коррекции
Температура воздуха	20-22°C	Термометр	Ежедневно утром и вечером	Включение кондиционера, отопления
Влажность воздуха	40-60%	Гигрометр	Ежедневно утром	Использование увлажнителя, осушителя
Освещенность общая	300-500 люкс	Люксметр	Еженедельно	Замена ламп, регулировка положения светильников
Освещенность локальная (лампа-лупа)	1000-1500 люкс	Люксметр	Еженедельно	Замена лампы, очистка линзы
Воздухообмен	3 объема помещения в час	Анемометр (для механической вентиляции)	Ежемесячно	Очистка фильтров, проверка работы вентиляции

Обучение и аттестация косметика по вопросам санитарии и гигиены.

Косметик-эстетист проходит обучение по санитарно-гигиеническим нормам при получении профессионального образования и в процессе повышения квалификации. Обучение включает изучение нормативных документов: СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздухху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных,

общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий", СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней".

Косметик изучает методы дезинфекции, стерилизации, предстерилизационной очистки, правила работы с дезинфицирующими средствами, технику безопасности. Обучение завершается зачетом или экзаменом. Результаты фиксируются в удостоверении о повышении квалификации или сертификате. Периодичность повышения квалификации — не реже 1 раза в 5 лет.

Внутренний контроль знаний проводится руководителем салона или медицинским работником ежеквартально. Косметик проходит тестирование по вопросам санитарии, гигиены, дезинфекции, техники безопасности. При выявлении недостаточных знаний проводится дополнительное обучение. Результаты тестирования фиксируются в журнале внутреннего контроля.

Косметик обязан иметь личную медицинскую книжку с отметками о прохождении медицинских осмотров, флюорографии, гигиенического обучения. Медицинские осмотры проводятся при поступлении на работу и далее ежегодно. Гигиеническое обучение проводится при приеме на работу и далее ежегодно. В медицинской книжке делаются отметки о прививках (дифтерия, столбняк, корь, краснуха, гепатит В), о результатах анализов (кровь, моча, мазки).

Работа с клиентами с особыми потребностями: аллергии, инфекционные заболевания кожи, противопоказания.

Перед процедурой косметик проводит опрос клиента для выявления противопоказаний и аллергических реакций. Клиент заполняет анкету, в которой указывает наличие аллергии на косметические компоненты (отдушки, консерванты, эфирные масла), лекарственные препараты, продукты питания. При наличии аллергии косметик подбирает гипоаллергенные средства без отдушек и консервантов, проводит тест на чувствительность.

Тест на чувствительность выполняется за 24-48 часов до основной процедуры. Небольшое количество средства наносится на внутреннюю поверхность предплечья, закрывается пластырем. Клиент наблюдает за реакцией: появление покраснения, зуда, отека указывает на аллергическую

реакцию. При положительном тесте средство не используется, подбирается альтернатива.

При наличии у клиента инфекционных заболеваний кожи (герпес в стадии обострения, гнойничковые высыпания, грибковые инфекции, контагиозный моллюск) процедура переносится до выздоровления. Косметик объясняет клиенту причину переноса, рекомендует обратиться к дерматологу. Работа с инфицированной кожей запрещена, так как повышает риск распространения инфекции, осложнений, контаминации инструментов и кабинета.

Противопоказания к процедурам чистки и пилингов включают: острые воспалительные процессы на коже, повышенная температура тела, онкологические заболевания, эпилепсия, беременность и лактация (для некоторых процедур), прием ретиноидов и фотосенсибилизирующих препаратов. Косметик уточняет наличие противопоказаний, при необходимости консультируется с врачом-дерматологом или косметологом.

Организация рабочего дня: планирование процедур, интервалы между клиентами, время на обработку.

Рабочий день косметика планируется с учетом длительности процедур и времени на обработку кабинета и инструментов. Стандартная процедура чистки лица занимает 60-90 минут. Между приемами клиентов предусматривается интервал 15-20 минут для обработки кушетки, смены белья, дезинфекции инструментов, проветривания кабинета.

График работы составляется с учетом пиковых нагрузок. Обычно максимальное количество клиентов приходится на вечерние часы и выходные дни. Косметик равномерно распределяет нагрузку в течение недели, избегает записи более 6-7 процедур в день, чтобы сохранить качество работы и не допустить переутомления.

В начале дня планируется время на подготовку кабинета — 30-45 минут. В конце дня — время на уборку и обработку инструментов — 45-60 минут. Обеденный перерыв длится 30-60 минут, во время перерыва проветривается кабинет, косметик отдыхает, принимает пищу. Прием пищи в рабочем кабинете запрещен из-за риска контаминации рабочих поверхностей.

Косметик ведет журнал записи клиентов, в котором фиксируются ФИО клиента, время приема, вид процедуры, используемые препараты, особенности (аллергии, противопоказания). Журнал позволяет планировать рабочий день, контролировать нагрузку, анализировать статистику процедур.

Самоконтроль здоровья косметика: профилактика профессиональных заболеваний.

Косметик-эстетист подвержен профессиональным заболеваниям: аллергические реакции на дезинфектанты и косметические средства, варикозное расширение вен нижних конечностей из-за работы стоя, заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, туннельный синдром) из-за статичной позы и повторяющихся движений. Профилактика профессиональных заболеваний включает соблюдение техники безопасности, использование СИЗ, правильную организацию рабочего места, регулярные перерывы.

Косметик работает в перчатках, при работе с концентратами дезинфектантов надевает респиратор и защитные очки. При появлении сухости кожи рук, трещин, дерматита используются защитные и восстанавливающие кремы для рук. Если аллергическая реакция на дезинфектант сохраняется, средство заменяется на гипоаллергенное.

Для профилактики варикоза используется компрессионный трикотаж (чулки, гольфы 1 класса компрессии), выполняются упражнения для ног в перерывах: подъемы на носки, вращения стопами, ходьба. Рабочая обувь должна быть удобной, на низком каблуке (не более 3-4 см), с амортизирующей подошвой.

Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата организуется эргономичное рабочее место: высота кушетки и стула регулируется так, чтобы косметик работал с прямой спиной, плечи были расслаблены, руки согнуты в локтях под углом 90-110 градусов. В перерывах выполняются упражнения для шеи, плеч, рук: повороты головы, вращения плечами, растяжка пальцев.

Косметик проходит регулярные медицинские осмотры, сдает анализы, контролирует состояние здоровья. При появлении симптомов профессиональных заболеваний обращается к врачу, корректирует условия труда.

Взаимодействие с контролирующими органами: проверки Роспотребнадзора, подготовка документации.

Салоны красоты и кабинеты косметологии подлежат надзору Роспотребнадзора. Плановые проверки проводятся согласно графику, внеплановые — при поступлении жалоб от клиентов или при выявлении нарушений. Косметик должен быть готов предоставить документацию: журналы дезинфекции и стерилизации, журнал контроля ПСО, журнал учета отходов, сертификаты на дезинфицирующие средства, личную медицинскую книжку, удостоверения о повышении квалификации.

При проверке инспектор осматривает кабинет, проверяет наличие маркировки на емкостях с растворами, правильность хранения дезинфектантов, состояние рабочих поверхностей, наличие стерильных инструментов. Инспектор может взять смывы с поверхностей и инструментов для бактериологического исследования. Если выявляются нарушения (отсутствие маркировки, нарушение сроков годности растворов, отсутствие записей в журналах), составляется акт, выдается предписание об устранении нарушений в установленный срок.

Для успешного прохождения проверки косметик заблаговременно проверяет наличие всей документации, сроки годности дезинфектантов и косметических средств, исправность оборудования, чистоту кабинета. При подготовке к проверке проводится внутренний аудит: руководитель или ответственный сотрудник проверяет выполнение всех требований, выявленные недостатки устраняются.

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ.

Вопрос 1. Какое время экспозиции дезинфицирующего раствора на основе ЧАС требуется для обработки инструментов после использования?
A) 15 минут
B) 30 минут
C) 60 минут
D) 90 минут

Вопрос 2. При какой температуре проводится стерилизация инструментов в сухожаровом шкафу?
A) 120°C в течение 45 минут
B) 160°C в течение 90 минут
C) 180°C в течение 60 минут
D) 200°C в течение 30 минут

Вопрос 3. Какой раствор используется для проведения азопирамовой пробы на качество предстерилизационной очистки?
A) Раствор фенолфталеина 1%
B) Смесь азопирама и перекиси водорода в равных пропорциях
C) Раствор хлоргексидина 0,05%
D) Раствор изопропилового спирта 70%

Вопрос 4. На какое расстояние от лица клиента устанавливается насадка вапоризатора при распаривании кожи?
A) 15-20 см
B) 25-30 см
C) 35-40 см
D) 45-50 см

Вопрос 5. В какой цвет окрашивается емкость для сбора медицинских отходов класса Б?
A) Черный
B) Красный
C) Желтый
D) Зеленый

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ:
Вопрос 1. - C
Вопрос 2. - C
Вопрос 3. - B
Вопрос 4. - C
Вопрос 5. - C

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ.

Практическое задание №1 (с ответом).
Вы начинаете рабочий день. Опишите полную последовательность действий по подготовке кабинета, рабочего места и инструментов к приему первого клиента на процедуру мануальной чистки лица. Укажите, какие средства используются, какие журналы заполняются, какие проверки проводятся.

Ответ: Начинаю с визуального осмотра кабинета, проверяю состояние кушетки, работоспособность лампы-лупы и вапоризатора. Мою руки по гигиенической схеме 40 секунд, вытираю одноразовым полотенцем, обрабатываю кожным антисептиком 3 мл, надеваю нитриловые перчатки. Готовлю дезинфицирующий раствор ЧАС 1:100 (10 мл концентрата на 1 литр воды), маркирую емкость с указанием даты и срока годности. Протираю

кушетку, тележку, лампу-лупу салфеткой с раствором, оставляю на экспозицию 15 минут. Протираю чистой влажной салфеткой, высушиваю, застилаю кушетку одноразовой простыней. Достаю стерильные инструменты (ложка Уно, игла, пинцет) из крафт-пакетов, проверяю срок стерильности (не более 20 суток), выкладываю на стерильную пеленку на тележке. Наполняю резервуар вапоризатора дистиллированной водой, добавляю 3 капли масла ромашки. Готовлю одноразовые материалы: 20 ватных дисков, 5 спонжей, 3 шпателя, размещаю в стерильном контейнере. Проверяю наличие косметических средств: молочко для демакияжа, тоник, скраб, антисептический лосьон, успокаивающая маска, крем постпроцедурный. Проверяю сроки годности средств по маркировке на упаковках. Включаю лампу-лупу, проверяю освещение. Заполняю журнал дезинфекции: дата, время, обработанные поверхности, средство ЧАС 1:100, экспозиция 15 минут, подпись. Проветриваю кабинет 15 минут. Проверяю температуру 21°С и влажность 50% по приборам. Кабинет готов к приему клиента.

Практическое задание №2 (без ответа).
После проведения процедуры мануальной чистки лица вам необходимо обработать использованные металлические инструменты (ложка Уно, игла, пинцет). Опишите полный цикл обработки инструментов от момента завершения процедуры до момента готовности инструментов к следующему использованию. Укажите растворы, температурные режимы, время выдержки, методы контроля качества.

.