



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI
JABATAN PENDIDIKAN POLITEKNIK DAN KOLEJ KOMUNITI



E-BOOK

SKR10033

SPA HYGIENE & SAFETY

UNTUK RUJUKAN PELAJAR DAN PENSYARAH
KOLEJ KOMUNITI MALAYSIA



Disediakan oleh :
Nurul Nadia binti Pozi
Pensyarah Sijil Terapi Kecantikan dan Spa

Pengerusi
En. Khairul Anuar bin Ab. Wahab

Timbalan
Pn. Norhidayah binti Md Saleh

Editor
Nurul Nadia binti Pozi

Penulis & Idea Asal
Nurul Nadia binti Pozi

Terbitan Pertama, 2024

Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mana-mana bahagian isi kandungan daripada e-book ini termasuk dalam apa jua bentuk dan cara sekalipun tanpa mendapat keizinan daripada penerbit dan pemilik hak cipta.

Perpustakaan Negara Malaysia
Kementerian Pendidikan Tinggi

e ISBN 978-629-95113-0-4



Kolej Komuniti Kluang
Kementerian Pendidikan Tinggi
Jalan 7, Taman Delima,
86000 Kluang, Johor

ISI KANDUNGAN

TOPIK 1

Asas kebersihan dan kesihatan diri	3 - 13
Pemakanan Seimbang	13 - 14
Piramid Makanan	15
Senaman dan rehat	16
Pemeriksaan Kesihatan	17
Pengenalan berkaitan bakteria	18 - 24
Imunisasi	25 - 27
Amalan Kebersihan diri	28
Kebersihan di Spa	29 -33
Peraturan Kebersihan dan Keselamatan	34 - 38
Pensterilan	39 -43
Penyimpanan bahan dan peralatan	44 -45

TOPIK 2

Peraturan keselamatan di dalam spa	46
Keselamatan dan Pertolongan Cemas	47
SOP di dalam Spa	48 - 50
Pertolongan Cemas	51 - 55

TOPIK 3

Maksud merawat, mencegah dan tanda - tanda rawatan ringan	56
Langkah merawat, mencegah dan tanda - tanda rawatan ringan	57 - 59
Rawatan Kecederaan Luka	60
Rawatan Kecederaan Melepuh atau Melecur	60
Rawatan Kecemasan ketika pengsan	61
Rawatan Kecemasan Mangsa Renjatan Elektrik	61
Cara Menangani Kebakaran	62

SINOPSIS

Spa Hygiene And Safety memberi pendedahan kepada pelajar tentang kebersihan dan keselamatan seorang Juruterapi Kecantikan dan Spa dalam melaksanakan rawatan. Kursus ini memberi kefahaman tentang kebersihan dan keselamatan adalah fisiologi yang berkaitan dengan pencegahan penyakit, pemeliharaan, peningkatan kesihatan serta keselamatan diri juruterapi dan pelanggan.

HASIL PEMBELAJARAN

- Menyatakan asas kebersihan dan keselamatan juruterapi kecantikan dan spa dalam melaksanakan prosedur kerja yang berkesan
- Melaksanakan prinsip etika seorang juruterapi bagi aspek kebersihan dan keselamatan diri dan spa.
- Menunjukkan cara amalan terbaik kebersihan dan keselamatan bagi membentuk imej profesional seorang juruterapi dalam melaksanakan setiap rawatan.

Definisi Kebersihan

- Adalah satu siri amalan yang dijalankan untuk menjaga kesihatan.
- Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) "Kebersihan kesihatan merujuk kepada keadaan dan amalan yang membantu mengekalkan kesihatan dan mencegah penyebaran penyakit".
- Kebersihan peribadi merujuk megekalkan kebersihan badan.

Definisi Kebersihan Diri

- Kebersihan diri bermaksud kebersihan tubuh badan yang perlu dijaga oleh setiap individu untuk menjamin kesejahteraan hidup.
- Kebersihan diri penting bagi meningkatkan penampilan agar mudah didekati oleh rakan-rakan.
- Amalan ini juga dapat menjauhkan diri daripada dijangkiti penyakit.
- Berasal dari perkataan Greek-'hygienos' healthful (kesihatan dan kebersihan diri)

Topik 1

ASAS KEBERSIHAN DAN KESIHATAN DIRI

Definisi Kebersihan Awam

“AGAMA”

Agama menekankan kebersihan diri, tempat tinggal dan tempat kerja. Amalan hidup yang bersih ditekankan untuk menjamin kesejahteraan hidup. Kebersihan diri juga merupakan tuntutan utama apabila seseorang menghampiri Tuhan.

“EKONOMI”

Kegiatan ekonomi seperti perniagaan, perladangan dan perindustrian juga perlu mengutamakan kebersihan. Masalah pencemaran alam perlu dikurangkan. Kesihatan yang terganggu akan menjaskan aktiviti ekonomi.

“SOSIAL”

Dengan menjaga kebersihan diri, kita dapat mengelakkan jangkitan penyakit, wabak penyakit dan menjaga persekitaran alam. Taraf kesihatan akan dapat ditingkatkan.

Kepentingan Menjaga Kebersihan Diri

Meningkatkan produktiviti kehidupan

Menghindari penyakit dan masalah kesihatan

Mendisiplinkan Diri

Menonjolkan imej dan perwatakan yang menarik

Memupuk perpaduan

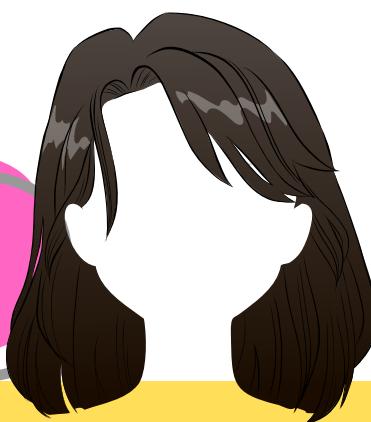
Mewujudkan persekitaran yang indah dan tenang



ASAS KEBERSIHAN DIRI



Rambut



- Rambut sentiasa bersih dan kemas
- Rambut yang panjang hendaklah disanggul
- Bagi yang bertudung hendaklah sentiasa bersih dan kemas

Muka



Tangan



- Kuku hendaklah sentiasa pendek dan bersih
- Cuci tangan sebelum dan selepas kerja

Badan



- Mandi setiap hari
- Gunakan Deoderan
- Basuh dan Tukar baju setiap hari

Mulut



- Mulut tidak berbau
- Berkumur selepas makan
- Gosok gigi dua kali sehari

Kaki



- Pakai kasut yang bersih dan sesuai
- Cuci kaki
- Pakai Stokin sebelum memakai kasut



Scan me!

ASAS KEBERSIHAN DIRI

RAMBUT

- Pastikan sentiasa bersih dan kemas
- Rambut yang panjang harus dikemaskan ataupun diikat.
- Stail rambut hendaklah ringkas tetapi menarik.
- Pastikan rambut anda sentiasa disikat.
- Dicuci 2-3 kali sehari.
- Mengguna syampu yang bersesuaian.
- Penggunaan pelembap rambut.
- Memotong rambut mengikut kesesuaian.
- Penggayaan rambut yang bersesuaian.



MUKA

- Pastikan muka sentiasa bersih
- 3 produk asas kebersihan wajah perlu digunakan iaitu :
 - Pencuci muka
 - Pelembab wajah
 - Penyegar wajah
- Pakai solekan yang nipis dan bersesuaian.
- Kurangkan pemakanan berminyak untuk mengelakkan jerawat.



ASAS KEBERSIHAN DIRI

BADAN

- Gunakan deodoran atau antipeluh jika perlu
- Pastikan sentiasa memakaian pakaian yang bersih dan kemas.
- Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala.
- Mandi setiap hari



GIGI

- Gosok gigi sekurang - kurangnya 2 kali sehari.
- Flos gigi setiap hari
- Pastikan nafas tidak berbau
- Lakukan pemeriksaan gigi setiap 6 bulan sekali
- Berkumur - kumur dengan antiseptik



Sumber:
Bahagian Pendidikan Kesihatan

ASAS KEBERSIHAN DIRI

TANGAN

- Pastikan kuku sentiasa bersih dan pendek.
- Cuci tangan sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
- Sentiasa menjaga kebersihan tangan seperti memakai sarung tangan apabila perlu.



KAKI

- Pastikan kaki dibersihkan
- Gunakan kasut dan stoking yang bersih dan sesuai.



ASAS KEBERSIHAN DIRI

info

1. Mandi dan keramas dengan teratur



Kita yang tinggal di negara tropis, cenderung berkeringat setiap hari. Mandi dua kali sehari, setiap pagi dan sore, adalah salah satu cara menjaga kebersihan pribadi yang terbaik. Keramaslah sesering yang dibutuhkan.

2. Gunting kuku



Menjaga agar panjang dan bentuk kuku selalu dalam bentuk yang baik, juga merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan pribadi. Sambil menggunting, bersihkan area selo-selo kuku dan potong juga bagian kutikula dan kulit yang mengeras di sekitar kuku.

3. Sikat gigi



Idealnya, menyikat gigi dilakukan setiap kali sesudah makan. Atau minimal dua kali sehari pada pagi dan sebelum tidur.

Menyikat gigi akan menjauhkan bakteri yang menyebabkan kerapuhan gigi dan radang gusi. Bakteri di mulut dapat menuju jantung dan menyebabkan masalah pembuluh darah.

5 TIPS MENJAGA KEBERSIHAN DIRI SENDIRI

4. Cuci tangan



Cuci tangan sebelum dan sesudah makan, menyiapkan makanan, sesudah berurusan di toilet, membuang sampah, memegang hewan, dan sesudah menutup mulut karena batuk atau bersin.

Cuci tangan mulai dari pergelangan hingga selo-selo jari menggunakan sabun atau cairan antiseptik berbasis alkohol lalu bilas dengan air bersih yang mengalir.

5. Tidur cukup dan nyenyak



Orang dewasa rata-rata membutuhkan tidur selama 7-9 jam sehari. Kurang tidur atau tidur tidak nyenyak dapat membuat Anda depresi dan menurunkan sistem imun tubuh.

Sumber :
<http://health.kompas.com/read/2016/01/19/190700823/Sehat-Berawal-dari-Kebersihan-Diri>



Penjagaan kesihatan diri seorang juruterapi melibatkan beberapa bahagian. Antaranya ialah :

PERSEKITARAN YANG BERSIH



Persekuturan sihat adalah persekitaran yang bebas daripada unsur - unsur yang membahayakan kesihatan. Ini termasuk binatang dan serangga pembawa penyakit seperti tikus, nyamuk , lalat dan lipas.



Selain daripada itu, unsur - unsur yang boleh mencemarkan air, makanan , udara dan tanah juga membahayakan kesihatan. Antara perkara yang boleh mengelak berlakunya permasalahan tersebut ialah :

- Memastikan persekitaran rumah, tempat kerja dan bengkel dalam keadaan bersih.
- Membuang sampah di kawasan yang betul.
- Melakukan aktiviti seperti gotong - royong.

Persekuturan yang bersih dan sihat adalah tanggungjawab kita bersama.

- Kebersihan adalah tuntutan semua agama dan amat dihargai oleh semua ahli masyarakat.
- Persekuturan yang bersih dan sihat harus dilindungi agar kita boleh meneruskan kehidupan yang sejahtera.



Topik 1

ASAS KEBERSIHAN DAN KESIHATAN DIRI

Apakah yang boleh kita lakukan untuk mewujudkan persekitaran bersih dan sihat?

- Amalkan pembuangan sampah sarap yang sempurna.
- Jangan membuang sampah merata - rata
- Masukkan sampah sarap dosmetik/rumah ke dalam bag plastik dan ikat dengan kemas. Seterusnya masukkan beg plastik tersebut ke dalam tong sampah yang ditutup dengan sempurna.
- Sampah sarap boleh juga ditanam. Elakkan pembakaran secara terbuka.
- Kitar semula bahan - bahan buangan seperti botol, tin dan kertas untuk mengurangkan sampah sarap.
- Kenalpasti dan musnahkan tempat - tempat pemberian binatang dan serangga pembawa penyakit seperti tikus, nyamuk , lalat dan lipas



Tindakan untuk mewujud dan mengekalkan persekitaran bersih dan sihat

RUMAH

- Pastikan lantai sentiasa bersih.
- Simpan barang - barang permainan, peralatan dapur dan kebun di tempat yang selamat.
- Pastikan tandas sentiasa bersih.
- Tutup bekas - bekas yang digunakan untuk menyimpan air seperti tempayan bagi mengelakkan pemberian nyamuk aedes.
- Buang sampah sarap dengan betul dan sempurna.
- Bersihkan longkang dan pastikan tidak tersumbat.
- Tanam pokok - pokok bunga di sekeliling rumah untuk mengidah dan menghijaukan persekitaran.



Topik 1

ASAS KEBERSIHAN DAN KESIHATAN DIRI

TEMPAT KERJA

Peranan Pekerja

- Menjadikan tempat kerja bebas daripada asap rokok.
- Membuang sampah sarap di tempat yang disediakan.
- Menjaga kebersihan kantin dan bilik penyediaan makanan/ minuman.

Peranan Majikan.

- Memastikan kebersihan keseluruhan tempat kerja.
- Memastikan pekerja tidak merokok semasa bekerja.
- Memastikan lantai, meja dan kerusi serta perlatan di tempat kerja berada dalam keadaan bersih, selamat dan teratur serta diselenggara secara berjadual.
- Memastikan tandas bersih dan diselenggara secara berjadual.
- Memastikan pencahaan dan pengudaraan mencukupi.
- Mengenalpasti dan menghapuskan tempat - tempat pembiakan nyamuk aedes.

JOM TONTON
VIDEO MENGENAI KESEDARAN
KEBERSIHAN PERSEKITARAN



Scan me!



PEMAKANAN YANG SEIMBANG



Pemakanan seimbang merupakan tabiat memilih makanan yang hendak dimakan dengan tujuan untuk memperbaiki atau mengekalkan kesihatan.



Makanan yang seimbang perlu mengandungi nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan garam galian pada kadar yang betul.

Kekurangan nutrien boleh menyebabkan berlakunya malnutrisi.



Kepentingan makan makanan yang seimbang :

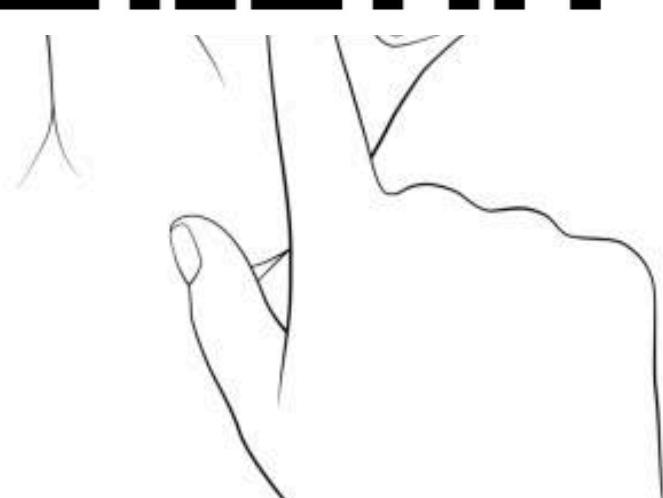
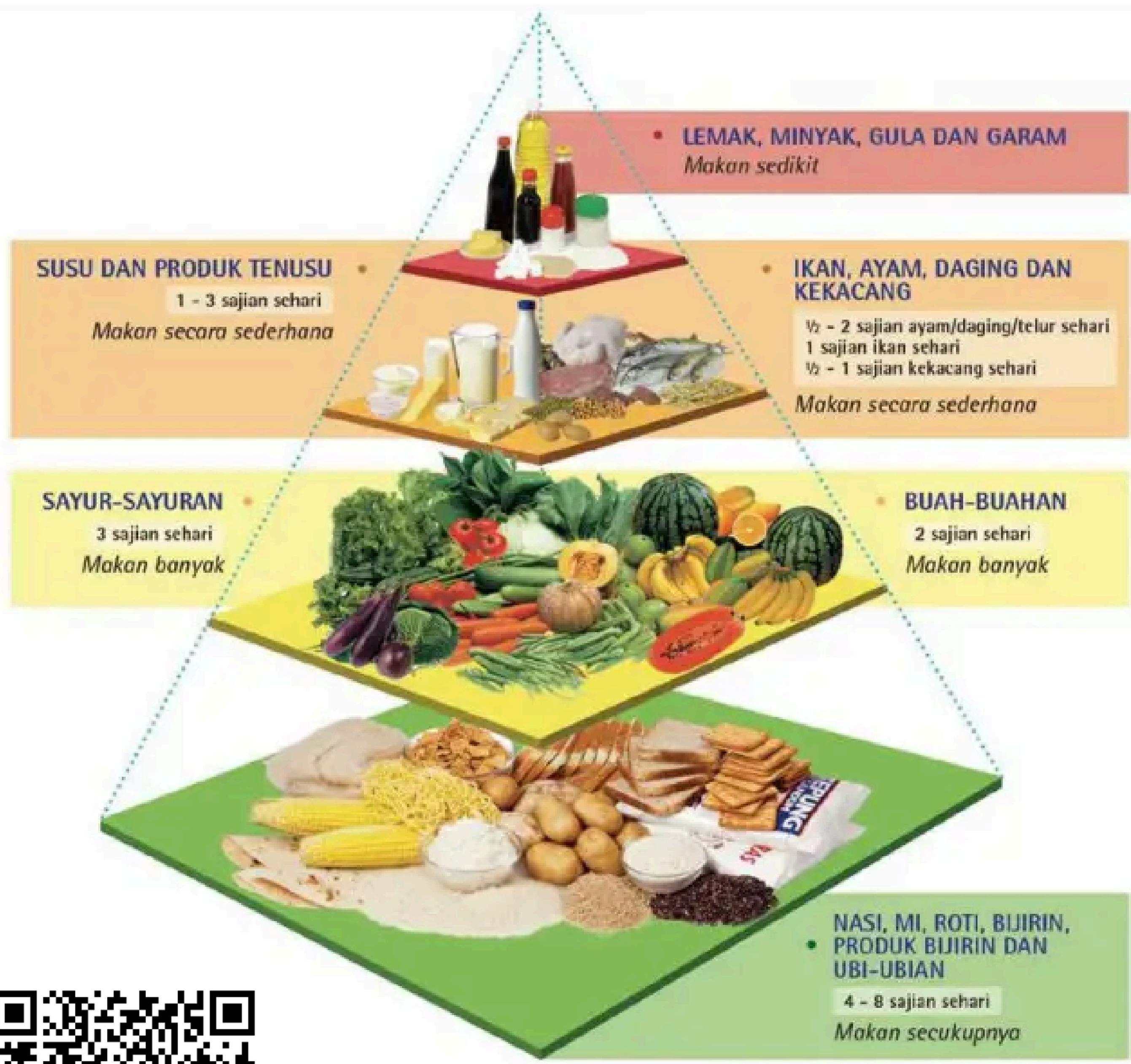
- Pembesaran fizikal tubuh badan lebih sempurna
- Mengawal kadar obesity
- Perkembangan mental seseorang tidak terganggu
- Memberikan vitamin kepada tubuh badan
- Membekalkan zat dan nutrien yang cukup.
- Mengurangkan risiko menghadapi penyakit.
- Memberikan kesihatan mental yang stabil.
- Meningkatkan kecantikan rupa paras.
- Mampu mengawal kadar obesiti.
- Membantu pembesaran fizikal yang lebih sempurna.



Topik 1

ASAS KEBERSIHAN DAN KESIHATAN DIRI

PIRAMID MAKANAN



IMBAS @ KLIK LINK UNTUK AKTIVITI

PIRAMID MAKANAN



SENAMAN DAN REHAT

Senaman merupakan satu aktiviti yang dirancang dan dilakukan berulang kali untuk mengekalkan kesihatan diri dan meningkatkan kecerdasan badan.

Walaupun perkataan ini selalu digunakan bersama-sama, senaman dan aktiviti fizikal sebenarnya mempunyai maksud yang berbeza.

Secara dasarnya, senaman merupakan satu aktiviti yang akan membuatkan anda berpeluh, tercungap-cungap dan meningkatkan kadar degupan jantung. Malah, tujuan utama senaman juga untuk jadi kan diri lebih sihat.

WHO mencadangkan agar semua orang melakukan senaman berintensiti sederhana selama 150 minit setiap minggu. Dalam masa yang sama, senaman berintensiti tinggi pula perlu dilakukan sekurang-kurangnya selama 75 minit.

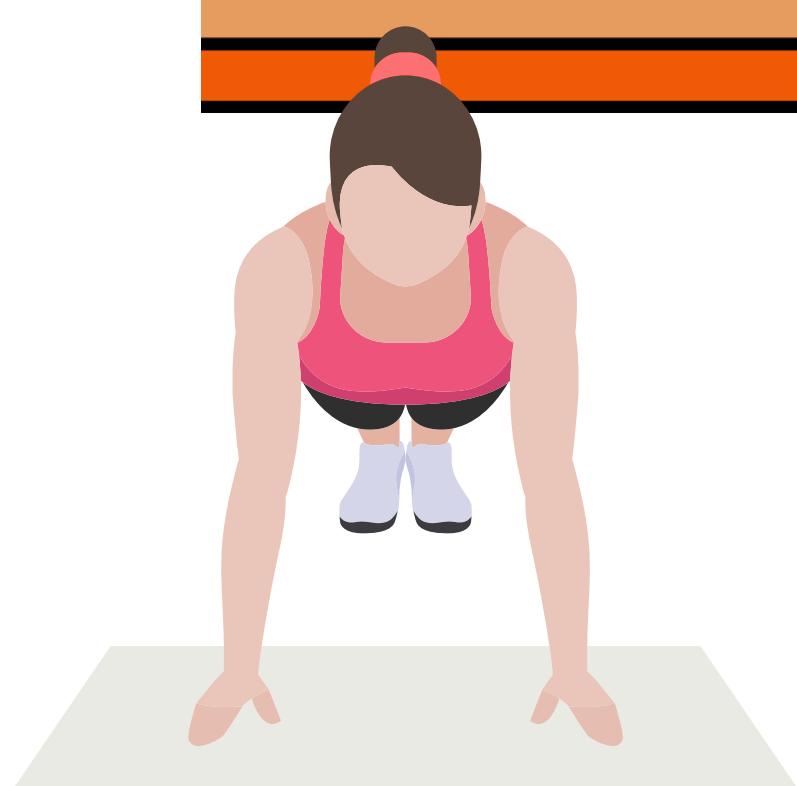
Kepentingan senaman dan rehat :

- Mengurangkan dan mengawal berat badan
- Bersenam buat kita gembira
- Bersenam mengurangkan risiko penyakit kencing manis
- Jantung yang sihat dengan bersenam
- Bersenam menguatkan otot dan tulang
- Bersenam adalah baik untuk otak
- Tidur lebih baik
- Mengurangkan kesakitan kronik
- Jadikan kita lebih bertenaga

Tutorial Workout



Scan me!



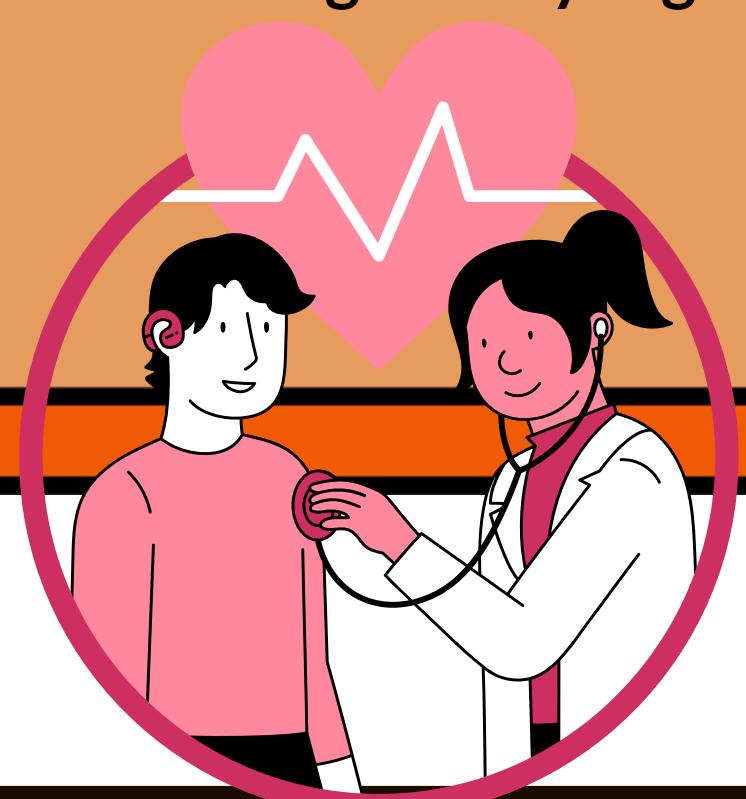
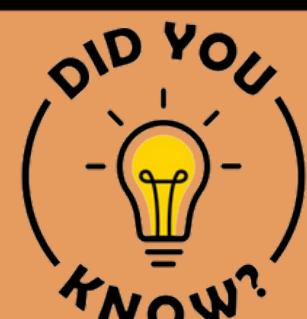
PEMERIKSAAN KESIHATAN

Apa itu saringan kesihatan? Ia adalah ujian perubatan untuk mengesan sebarang kemungkinan penyakit/gangguan/jangkitan dalam seseorang yang mungkin ada atau tidak ada menunjukkan gejala.

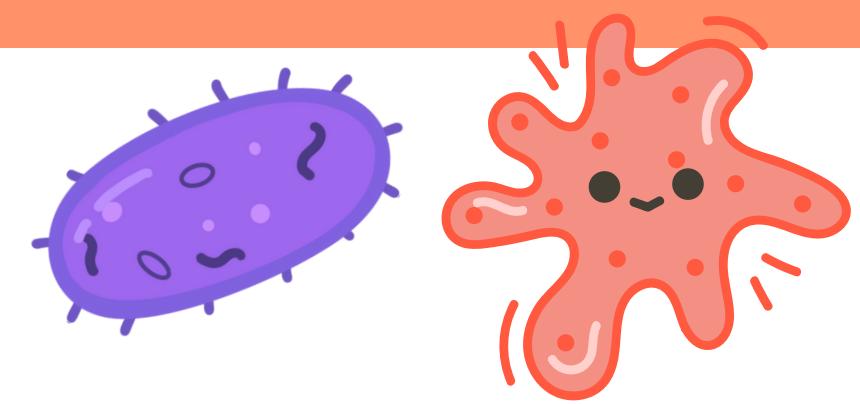
Tujuan utamanya adalah untuk mengurangkan risiko penyakit atau merawatnya dengan lebih efektif.

Kepentingan pemeriksaan kesihatan :

- Mengurangkan risiko anda lebih sakit
- Mengesan lebih awal potensi keadaan keadaan kesihatan atau penyakit yang berpotensi menjadi bahaya
- Meningkatkan peluang rawatan dan penyembuhan
- Menghadkan risiko komplikasi dengan memantau keadaan yang sedia ada
- Meningkatkan jangka hayat dan meningkatkan tahap kesihatan
- Mengurangkan kos penjagaan kesihatan mengikut masa dengan mengelakkan perkhidmatan perubatan yang mahal
- Bentuk perkongsian yang baik dengan doktor supaya rawatan dapat lebih efisien
- Dapatkan kemas kini mengenai maklumat perubatan atau teknologi baru yang tersedia



Pengenalan berkaitan Bakteria



- Bakteria ialah satu kumpulan utama organisma unisel (satu sel) yang berupaya bertindak balas dengan rangsangan, membiak, bertumbuh dan berkembang.
- Bakteria tidak boleh dilihat dengan mata kasar tetapi ia hanya boleh dilihat dengan mikroskop cahaya dan berupaya untuk berganda secara sendiri,
- Terdapat bakteria yang berguna dan berbahaya, tetapi kebanyakannya adalah berbahaya kepada manusia. Selain dari itu, bakteria adalah mikroorganisma bersel tunggal dan dijumpai di mana-mana termasuk tubuh badan manusia.

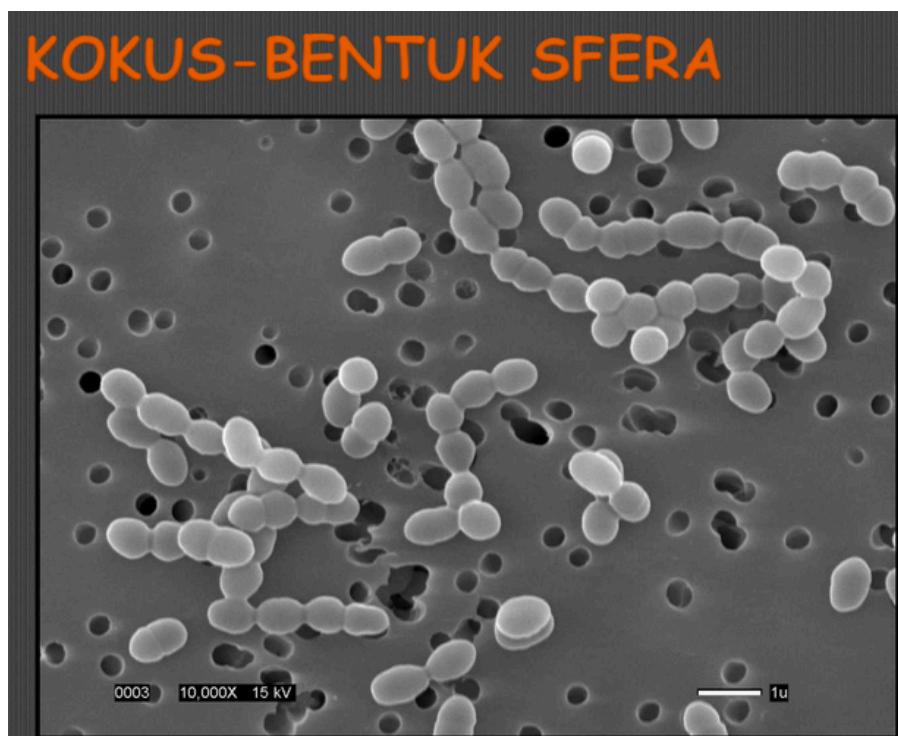


Scan me!

Topik 1

Rupa Bentuk

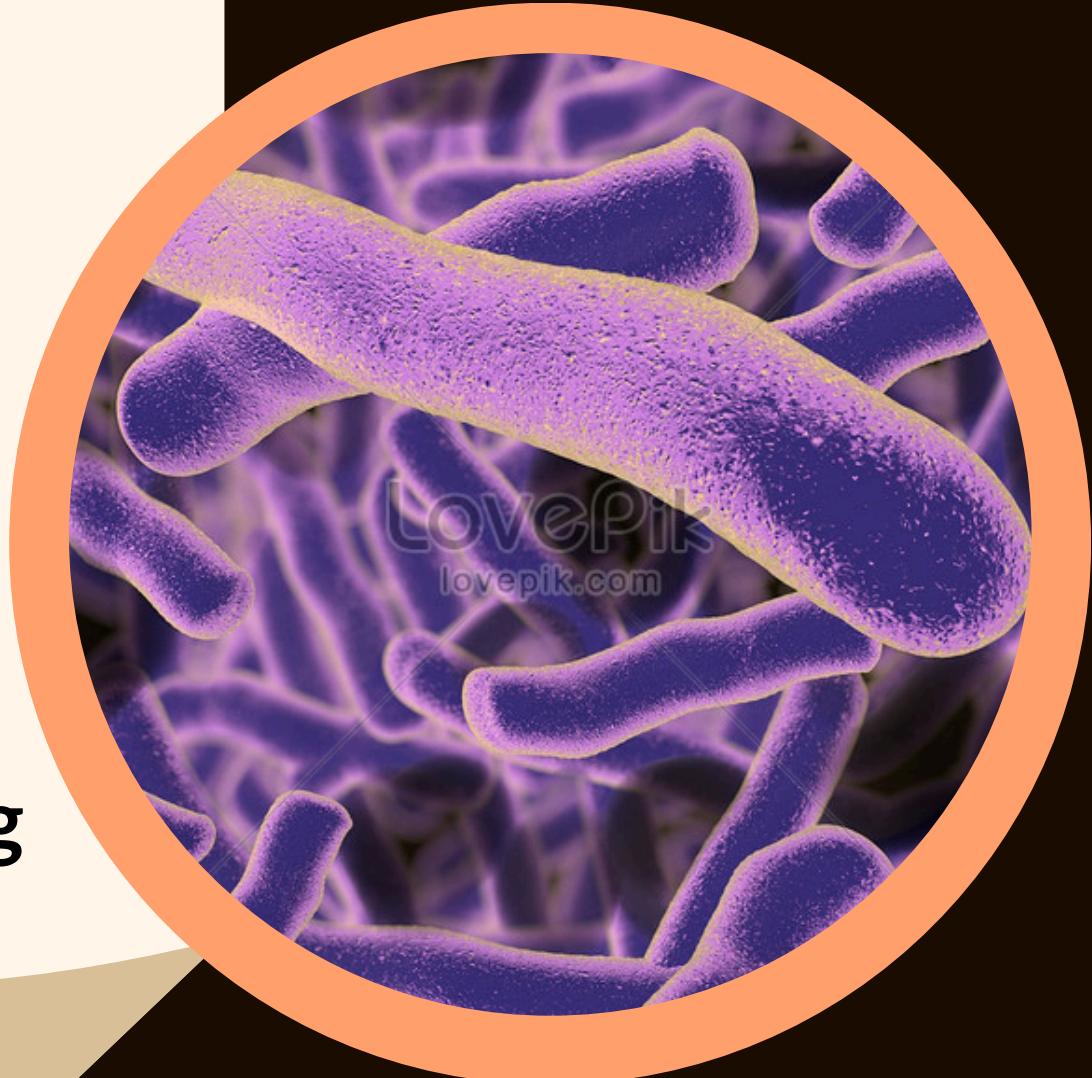
- Bakteria tidak mempunyai nukleus yang sebenar. Nukleus bakteria bertaburan dalam sitoplasma kerana ia tidak mempunyai membran nukleus.
- Mengandungi membran sel dan dinding sel tetapi dinding selnya tidak dibina selulosa.
- Dapat dikelaskan berdasarkan rupa bentuk iaitu kokus, basilus, vibrio dan spirillum.



PERBEZAAN BAKTERIA

BAKTERIA PATOGEN

- Bakteria yang boleh menyebabkan penyakit
- Parasit / Jangkitan
- Boleh memudaratkan
- Menyerang sel-sel dalam badan
- Menghasilkan toksin yang boleh mengubah metabolism sel



BAKTERIA BUKAN PATOGEN

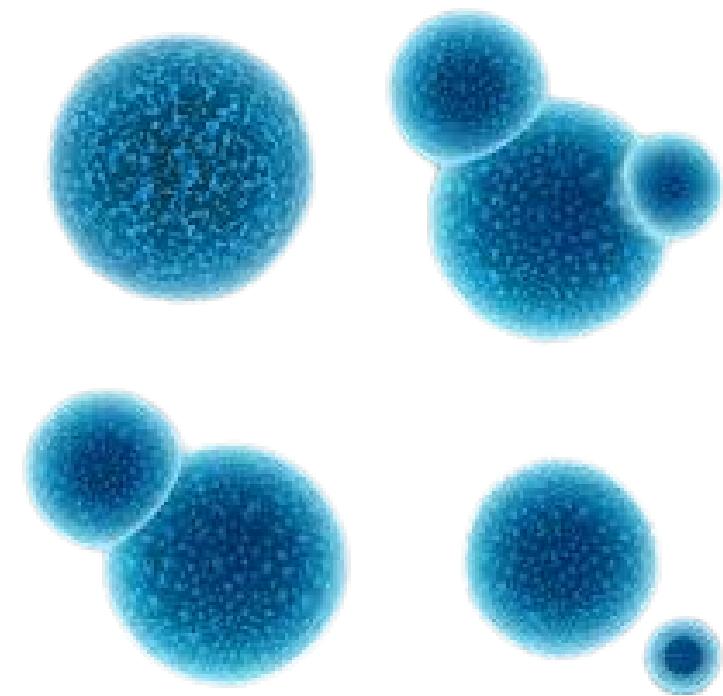
- Bakteria yang tidak boleh menyebabkan penyakit
- Hidup diluar sel badan manusia
- Tidak menghasilkan toksin
- Tidak menghasilkan koloni
- Boleh mencetuskan tindak balas imun dalam keadaan tertentu

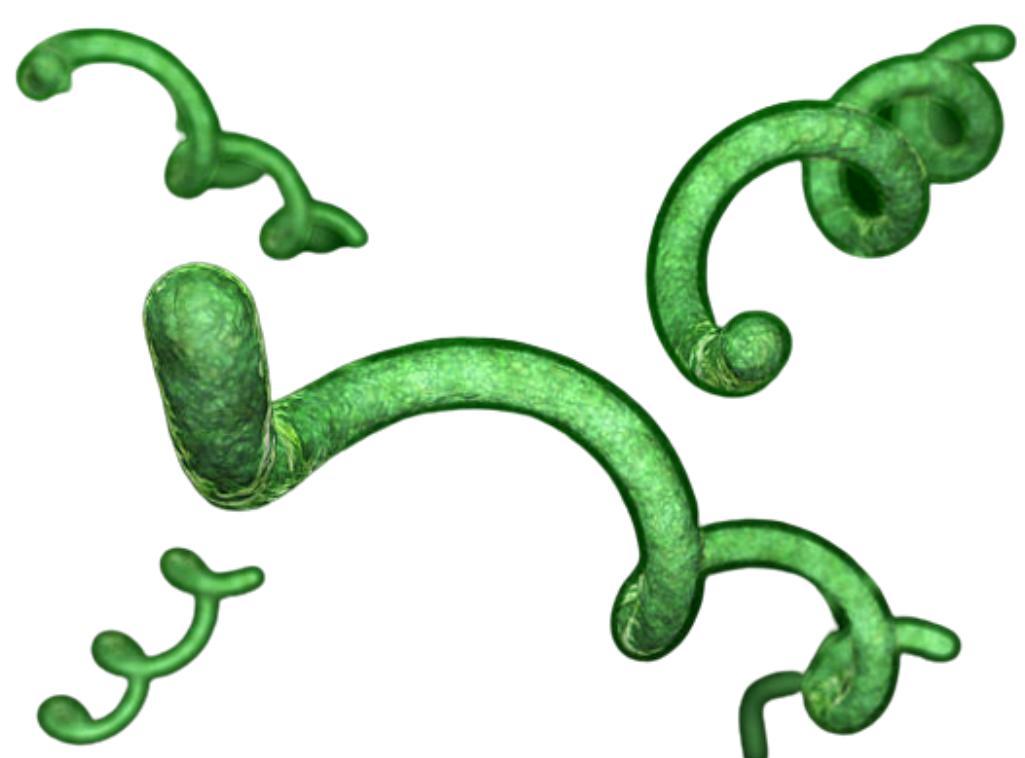


Topik 1

Bentuk Umum

BAKTERIA





Topik 1

1.3.3 TIGA BENTUK UMUM BAKTERIA

a. Coccis

- berbentuk bulat seperti bola
- Variasinya adalah micrococcus (tunggal)
- diplococcus (bergandengan dua-dua)
- tetracoccus (bergandengan empat dan membentuk bujur sangkar)
- sarcina (bergerombol membentuk kubus)
- staphylococcus (bergerombol)
- streptococcus (bergandengan membentuk rantai)

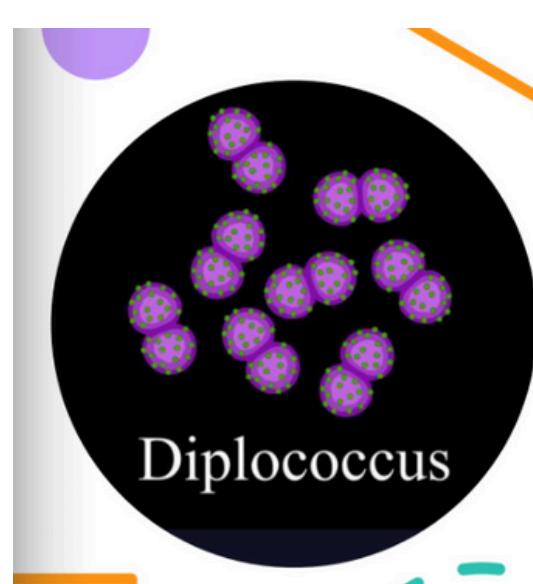
b. Bacilli

- berbentuk batang atau silinder
- variasi monobasil (hanya satu)
- diplobacillus (bergandengan dua-dua)
- streptobacillus (bergandengan berbentuk rantai).
- ada juga yang berbentuk agak bundar sehingga disebut coccobacillus.

c. Sprilla

- berbentuk lengkung dan nampak seperti spiral.
- Variasi bentuknya ada vibrio (berbentuk koma)
- jika lengkung kurang dari setengah lingkaran), spiral
- (jika bentuk lengkung lebih dari setengah lingkaran)
- spirochete (bentuk lengkung membentuk struktur yang fleksibel).

Kumpulan BAKTERIA



Diplococci



Streptococci



staphylococci

Topik 1

Penyakit menghasilkan

BAKTERIA

a. Typhoid Bacillus

b. Tuberclle Bacillus

c. Diphtheria Bacillus

d. Bacillus influenza

e. Cholera (Microspiro)

f. Tetanus Bacillus with spores

Typhoid Bacillus

SYMPTOMS OF TYPHOID FEVER



1

High fever that increases consistently

2

Headache

3

Constipation

4

Stomach pain or discomfort

DEMAM KEPIALU

Diphtheria Bacillus

DIFTERIA

► Jangkitan genting yang menjelaskan sistem pernafasan

► **Agen penyebab:** Corynebacterium diphtheriae. Bakteria yang dijangkiti oleh virus ini akan mengeluarkan toksin difteria

► Menjangkiti tekak (tonsil, larinks, hidung) dan kadangkala selaput mukus lain, kulit, konjunktiva dan kemaluan

Tanda dan Gejala

► Pembebasan sitotoksin menyebabkan keradangan dan terbentuknya selaput lembut berwarna kelabu di sekitar tekak

► Sukar menelan kerana tekak berasa sakit di kawasan antara rongga mulut dan farinks dan bengkak pada kelenjar leher

► Bagi kes yang teruk, leher menjadi bengkak dan edema



KOMPLIKASI

► Kelumpuhan saraf kranial, motor dan periferal serta miokarditis. Palsy saraf di otak, kaki dan tangan serta deria dan radang pada jantung (miokarditis)

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia Infografik Bernama

DIFTERIA

Tuberclle Bacillus

TANDA-TANDA PENYAKIT TIBI

Berpeluh di waktu malam

Batuk melebihi 2 minggu

Kurang selera makan

Susut berat badan

Batuk berdarah

Demam



BATUK KERING

Bacillus Influenza

GEJALA INFLUENZA



INFLUENZA

Cholera (Microspira)



Tetanus Bacillus Spores



Pengenalan berkaitan Imunisasi

- Perihal atau perbuatan mendapatkan atau memberikan perlindungan drpd penyakit tertentu menerusi suntikan. Merupakan satu proses pembentukan imuniti. Vaksin ialah virus atau bakteria yang mati atau dilemahkan.
- Merupakan satu cara yang paling berkesan dalam mencegah penyakit berjangkit .Imunisasi boleh diberi secara suntikan (melalui otot atau di bawah kulit) atau melalui mulut.
- Keupayaan badan untuk melawan penyakit yang disebabkan oleh penyakit dan tindak balas biokimia yang membolehkan badan untuk membina imuniti terhadap penyakit.



Topik 1

Jenis-jenis

IMUNISASI



1. SEMULAJADI

- Sistem imun semula jadi atau bawaan adalah salah satu daripada dua strategi imuniti utama yang terdapat pada vertebrata.
- Sistem imun bawaan adalah strategi pertahanan evolusi yang lebih tua dan relatif. Ia juga merupakan tindak balas sistem imun yang dominan pada tumbuhan, kulat, serangga, dan organisma multiselular primitif

Fungsi utama sistem imun semula jadi vertebrata termasuk:

- Pengaktifan sistem pelengkap untuk mengenal pasti bakteria, mengaktifkan sel, dan mempromosikan pembersihan kompleksantibodi atau sel mati
- Pengenalpastian dan penyingkiran bahan asing yang terdapat dalam organ, tisu, darah dan limfa, oleh sel darah putih khusus
- Pengaktifan sistemimunadaptif melalui proses yang dikenali sebagai penyajian antigen
- Bertindak sebagai penghalang fizikal dan kimia kepada agen berjangkit; melalui langkah-langkah fizikal seperti kulit atau kulit pokok dan langkah-langkah kimia seperti faktor pembekuan dalam darah atau getah dari pokok, yang dilepaskan berikutnya gangguan atau kecederaan lain yang menembusi rintangan fizikal barisan pertama (tidak boleh dikelirukan dengan rintangan baris kedua fizikal atau kimia, seperti penghalang rintangan darah-otak, yang melindungi sistem saraf yang sangat penting dan sangat sensitif terhadap patogen yang telah mendapat akses ke badan tuan rumah).

Topik 1

Jenis-jenis **IMUNISASI**



2. DIPEROLEH DARI SUMBER PERUBATAN

- Vaksin yang disyorkan kepada kanak-kanak buat masa ini bagi kerajaan Malaysia, kita sudah mendapat vaksin untuk penyakit seperti tuberkulosis, hepatitis B, difteria, pertussis, tetanus, polio, haemophilus influenzae type B, measles (campak), mumps (beguk), rubella dan human papillomavirus HPV.
- Ia untuk bayi baru lahir sehingga berumur 18 bulan dan ketika di peringkat sekolah bermula tujuh hingga 15 tahun.
- Ia adalah vaksin yang wajib diberikan kepada kanak-kanak dan disediakan kerajaan secara percuma.
- Vaksin lain secara tambahan lebih bagus kalau diambil dan diberi perlindungan kepada kanak-kanak, antaranya vaksin jenis pneumococcal, influenza, chicken pox, hepatitis A, meningococcal dan rotavirus.

Tujuan diberikan vaksin supaya sistem imun atau daya tahan/daya lawan jangkitan akan membina antibodi terhadap jangkitan kuman tersebut.

AKTIVITI PELAJAR :

*Senaraikan vaksin yang terdapat di Malaysia
yang anda tahu*



PENYAKIT YANG BOLEH DIELAKKAN MELALUI VAKSIN

Polio

Difteria

Rubella

Tetanus

*Covid-
19*

Amalan Keselamatan dan Kebersihan Juruterapi Kecantikan dan Spa

- Penampilan hendaklah kemas dan bersih akan dapat menarik minat pelanggan untuk berkunjung ke spa. Antara perkara yang perlu diamalkan oleh juruterapi adalah aspek kebersihan diri dan aspek keselamatan diri

Aspek Kebersihan Diri Juruterapi Kecantikan dan Spa

- Juruterapi yang memberi perkhidmatan kepada pelanggan di spa perlu sentiasa menitiberatkan aspek kebersihan diri agar tidak berlaku jangkitan atau penyebaran virus ke atas pelanggan.

Aspek Keselamatan Diri Juruterapi Kecantikan dan Spa

- Juruterapi perlu memastikan tahap keselamatan diri terjamin dengan pemakaian yang mengikut SOP bagi melindungi juruterapi daripada bahaya dan dapat menjamin tahap kebersihan semasa melaksanakan perkhidmatan rawatan.



Kepentingan menjaga kebersihan di dalam spa

- Udara yang bersih menjamin persekitaran yang baik.
- Kerja dapat dilakukan dalam keadaan yang selesa.
- Suasana persekitaran yang kemas, selesa dan selamat akan membuat pelanggan berasa selesa untuk mendapatkan perkhidmatan.
- Spa juga akan kelihatan lebih kemas kerana setiap alatan disusun dengan rapi dan juruterapi kecantikan dan spa dapat melakukan tugas dengan sistematik dan teratur.
- Menghalang bau yang tidak disenangi

Cara menjaga kebersihan di dalam spa

Keselamatan dan kebersihan merupakan amalan yang penting di spa.

Keselamatan dan kebersihan perlu diamalkan oleh juruterapi kecantikan dan spa agar tidak berlaku perkara yang tidak diingini kepada diri juruterapi kecantikan dan juga pelanggan. Selain keselamatan dan kebersihan diri j, kawalan keselamatan dan kebersihan terhadap penggunaan alatan, perkakasan, kelengkapan serta ruang kerja juga perlu diamalkan. Spa perlu dilengkapi dengan alat pemadam api yang berfungsi dan kit pertolongan cemas yang diletakkan di tempat yang sesuai.

Cara menjaga kebersihan dan keselamatan di ruang kerja

Amalan keselamatan dan kebersihan merupakan perkara penting yang perlu dipatuhi oleh pekerja semasa bekerja. Alatan, perkakasan dan kelengkapan perlu sentiasa bersih daripada habuk dan kekotoran. Selain itu, alatan, perkakasan dan kelengkapan perlu disemak supaya berada dalam keadaan yang baik dan selamat.

Alatan	Keselamatan	Kebersihan
 Lampu kanta pembesar (Magnifying lamp)	<ul style="list-style-type: none"> Pastikan tangan kering ketika menggunakan alatan. Alatan berfungsi dan berada dalam keadaan baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Alatan dilap sebelum dan selepas digunakan.
 Pengewap muka	<ul style="list-style-type: none"> Air disukat mengikut paras maksimum pada balang. Guna alatan mengikut arahan pengeluar. 	<ul style="list-style-type: none"> Pastikan balang sentiasa bersih.
 Kabinet ultralembayung	<ul style="list-style-type: none"> Alatan berfungsi dan selamat digunakan. 	<ul style="list-style-type: none"> Mensteril alatan muka dan rambut yang berkaitan. Lap kabinet selepas digunakan.
 Wood lamp	<ul style="list-style-type: none"> Pastikan tangan kering ketika menggunakan alatan. Tutup kedua-dua belah mata pelanggan dengan kapas lembap. 	<ul style="list-style-type: none"> Lap kanta sebelum dan selepas digunakan.
 Skin scanner	<ul style="list-style-type: none"> Alat berfungsi dan berada dalam keadaan baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Alatan dilap sebelum dan selepas digunakan.

Cara menjaga kebersihan dan keselamatan di ruang kerja

Kelengkapan	Keselamatan	Kebersihan
 Katil fasil	<ul style="list-style-type: none">Katil berada dalam keadaan baik dan selamat digunakan.	<ul style="list-style-type: none">Alas katil dan selimut hendaklah bersih.Alas katil ditukar mengikut keperluan.
 Troli fasil	<ul style="list-style-type: none">Troli hendaklah berada dalam keadaan yang baik dan roda berfungsi.	<ul style="list-style-type: none">Troli hendaklah bersih.Alas atas permukaan troli jika perlu.
 Kerusi fasil	<ul style="list-style-type: none">Kerusi hendaklah sesuai, selesa dan selamat digunakan.	<ul style="list-style-type: none">Sarung kerusi jika perlu.

Alatan Pembersih	Cara Penggunaan	Tujuan
 Mop	<ul style="list-style-type: none"> Basahkan mop dalam baldi yang berisi air dengan campuran pembersih lantai. Perahkan mop. Lapkan lantai. Ulang sehingga selesai. 	<ul style="list-style-type: none"> Membersih habuk dan sisa bahan rawatan muka serta rambut.
 Penyapu	<ul style="list-style-type: none"> Sapu dari hujung dalam bilik menghala ke pintu. Kumpulkan sampah sarap dan masukkan ke dalam tadahan sampah. Buang sampah ke dalam tong sampah yang bertutup. 	<ul style="list-style-type: none"> Membersih lantai daripada kotoran.
 Penvedut hampagas	<ul style="list-style-type: none"> Pasangkan suis. Halakan penyedut hampagas ke seluruh bahagian yang hendak dibersihkan. Setelah selesai, tutup suis, buang kotoran dan simpan penyedut hampagas di tempat yang sesuai. 	<ul style="list-style-type: none"> Menyedut habuk dan kotoran.
 Kain lap	<ul style="list-style-type: none"> Sembur cecair pencuci pada tingkap, perabot atau peralatan. Lap dengan kain secara membulat untuk hilangkan kesan kotoran. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengelap tingkap, perabot dan peralatan.
 Pembersih habuk	<ul style="list-style-type: none"> Gunakan pembersih habuk untuk menyingkirkan habuk pada perabot, tingkap dan peralatan yang bersesuaian. 	<ul style="list-style-type: none"> Membersih habuk dan debu.

BAHAN

Bahan Pembersih	Fungsi dan Cara Penggunaan	Tujuan
 <p>Detergen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Berfungsi sebagai sebatian atau campuran yang digunakan untuk membersih daripada kotoran. <p>Cara Penggunaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Masukkan satu penutup detergen ke dalam baldi berisi air (mengikut arahan pengeluar). Kacau sehingga sebati. 	<ul style="list-style-type: none"> Mencuci pakaian dan alatan yang sesuai.
 <p>Agen pembasmi kuman atau desinfektan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Berfungsi sebagai bahan kimia yang digunakan untuk membasmi kuman. <p>Cara Penggunaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Masukkan satu penutup penuh cecair ke dalam 250 mililiter air atau mengikut arahan pengeluar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengelap permukaan lantai atau ruang kerja dan peralatan.
 <p>Antiseptik</p>	<ul style="list-style-type: none"> Berfungsi untuk membasmi kuman pada kulit, melindungi luka daripada jangkitan dan boleh digunakan sebagai bahan cucian lantai, peralatan dan pakaian. <p>Cara Penggunaan</p> <p>Perlindungan daripada penyakit</p> <ul style="list-style-type: none"> Masukkan satu penutup penuh antiseptik ke dalam 420 mililiter air. Tutup luka dengan kain. Sapu kawasan luka dengan air yang dibancuh bersama antiseptik. <p>Cucian pada pakaian</p> <ul style="list-style-type: none"> Masukkan tiga penutup penuh antiseptik ke dalam 2.5 liter air. 	<p>Perlindungan daripada penyakit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Luka, melebet dan gigitan serangga <p>Cucian pada pakaian:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sebagai desinfektan pada pakaian
 <p>Hand sanitizer</p>	<ul style="list-style-type: none"> Berfungsi untuk menjaga kebersihan tangan sebelum dan selepas melakukan prosedur rawatan. <p>Cara Penggunaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Tuang hand sanitizer pada tangan dan ratakan. Gosok kedua-dua belah tapak tangan. Gosok belakang tangan dan celahan jari. Ulang untuk kedua-dua belah tangan. 	<ul style="list-style-type: none"> Mensteril tangan.

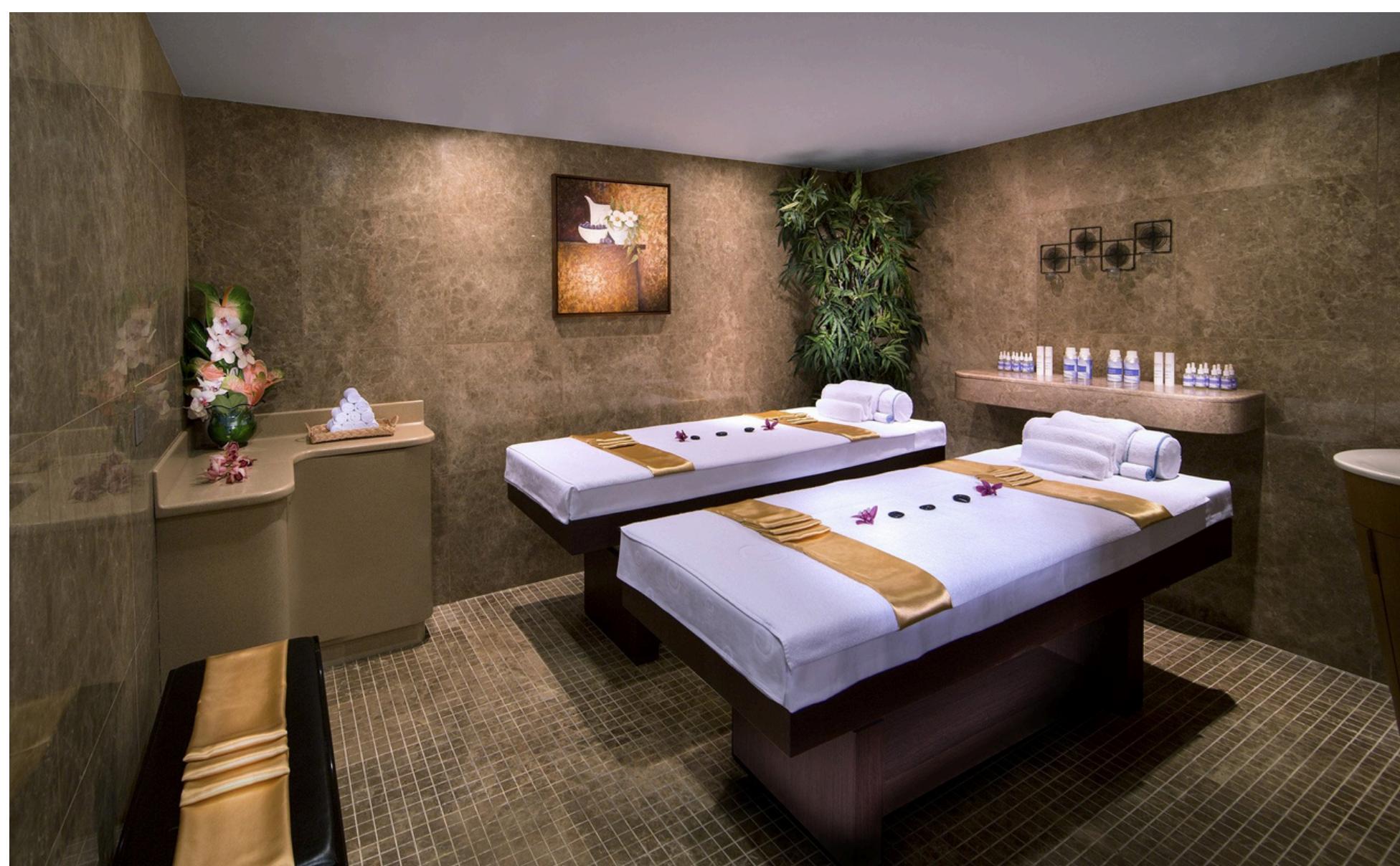
Peraturan kebersihan dan keselamatan

- Peraturan di spa mesti dipaparkan dengan jelas supaya dapat dilihat oleh semua pekerja
- Ruang kerja mestilah bersih untuk mengelakkan pencemaran atau perebakkan bakteria.
- Perabot, alatan dan bahan disusun dengan kemas supaya dapat melancarkan proses kerja.
- Alatan kawalan keselamatan seperti alat pemadam api, kit pertolongan cemas, pelan kecemasan dan tanda laluan kecemasan perlu di sediakan.
- Nombor talian kecemasan seperti bomba, polis, ambulan dan balai keselamatan hendaklah dipamerkan di lokasi yang mudah dilihat.
- Menyediakan spatula untuk pengambilan bahan bagi mengelakkan penyebaran kuman.
- Ruang persalinan disediakan untuk pelanggan mestilah kemas dan bersih.
- Semua bekas bahan ditutup dengan ketat supaya tidak tercemar.
- Semua bekas bahan dilabel untuk mengelakkan tersalah gunda dan pembaziran bahan.
- Alat - alat elektrik berfungsi dengan baik dan tidak menggunakan peralatan rosak untuk mengelakkan kemalangan berlaku.
- Memakai pakaian keselamatan semasa bekerja untuk melancarkan proses kerja.
- Aksesori dan barang kemas ditanggalkan semasa bekerja supaya tidak mengganggu proses kerja dan disimpan di tempat yang selamat.
- Mensteril tangan dan alatan sebelum melakukan perkhidmatan untuk mengelakkan kuman tersebar.



BILIK RAWATAN TERAPI/ PERKHIDMATAN

- Bilik rawatan perlu mempunyai ruang yang mencukupi, susun atur yang kemas



BILIK KONSULTASI

- Ruangan ini hendaklah kemas bersih dan teratur serta pencahayaan yang baik.



RUANG MENYAMBUT TAMU

- Ruang menyambut pelanggan penting kerana ia memberikan first impression terhadap salun kecantikan. Ruang ini mestilah kemas dan teratur.



BILIK PERSALINAN

- Bilik persalinan hendaklah sentiasa kemas bersih, facial gown sentiasa ditukar/ dibersihkan.



RESTROOM

- Bilik air/tandas mestilah sentiasa bersih dan kemas untuk keselesaan pelanggan.



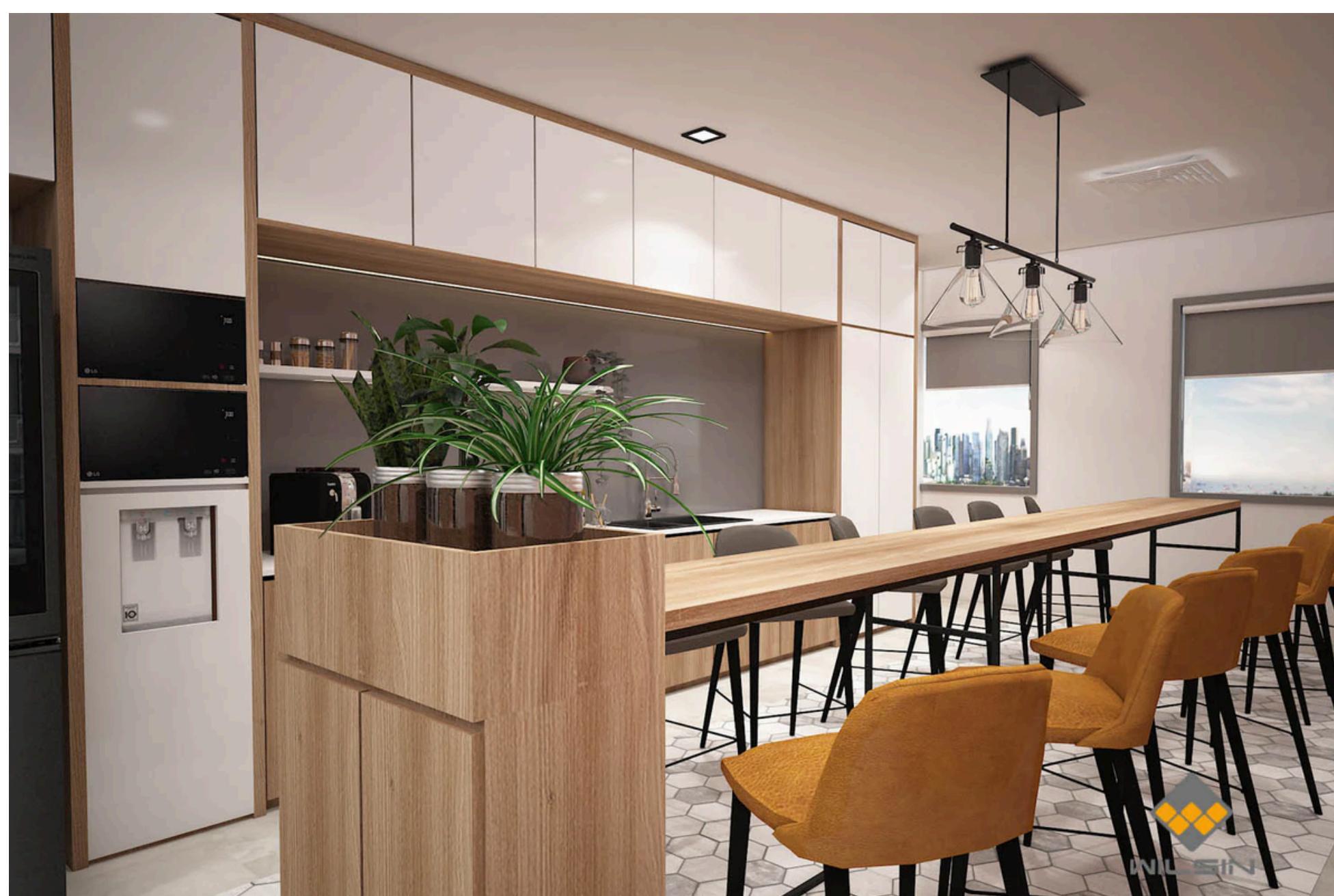
SHOWER ROOM

- Ruang mandi sentiasa bersih, kemas dan lantai tidak licin untuk mengelakkan kemalangan.



SPA PANTRY

- Ruang untuk menyediakan makan dan minuman ringan mestilah bersih supaya makanan dan minuman tidak tercemar.



Menilai persekitaran tempat kerja dan memberi cadangan untuk menjadikan persekitaran kerja yang sihat dan selamat.

Meningkatkan kawalan keselamatan di tempat kerja.



Mewujudkan persekitaran tempat kerja yang sihat dan selamat.

Mewujudkan kesedaran tentang bahaya dan kemalangan yang mungkin dihadapi di tempat kerja.

Memastikan aktiviti kerja dapat dilaksanakan dengan lancar.

Aktiviti
**PERHATIKAN
RUANGAN
BENGKEL ANDA?
SILA TANDA**

Bil.	Perkara	Tanda (✓) jika mematuhi	Catatan
1.	Peraturan salun dipamerkan di tempat yang sesuai.		
2.	Ruang kerja bersih.		
3.	Perabot, alatan dan bahan disusun dengan kemas.		
4.	Mempunyai alat pemadam api yang berfungsi.		
5.	Kit pertolongan cemas disimpan di tempat yang mudah dicapai.		
6.	Pelan kecemasan, tanda laluan kecemasan dan talian kecemasan dipamerkan di tempat yang sesuai.		
7.	Menyediakan spatula untuk mengambil bahan.		
8.	Semua bekas bahan ditutup dengan ketat.		
9.	Semua bekas bahan telah dilabel.		
10.	Alatan elektrik berfungsi dengan baik.		
11.	Memakai pakaian keselamatan semasa bekerja.		
12.	Aksesori dan barang kemas ditanggalkan semasa bekerja.		
13.	Mensteril tangan dan alatan sebelum melakukan perkhidmatan.		
14.	Ruang persalinan disediakan untuk pelanggan.		

Catatan keseluruhan:

Nama dan tandatangan pemeriksa:

Tarikh:

Pensterilan

DEFINISI

- Pensterilan merupakan satu proses untuk membasi semua organisma termasuk bakteria, kulat, yis, actinomycete dan virus
- Proses ini adalah penting dalam bidang pengajian mikrobiologi.
- Melalui kaedah ini akan dapat memusnahkan semua mikroorganisma hidup.

PROSEDUR MEMBERSIH DAN MENSTRIL ALATAN, PERKAKASAN DAN KELENGKAPAN

1. Mengenal pasti alatan, perkakasan dan kelengkapan yang perlu disteril
2. Mengasingkan alatan, perkakasan dan kelengkapan mengikut kaedah pensterilan.
3. Membersih dan mensteril alatan, perkakasan dan kelengkapan mengikut prosedur.
4. Menyimpan alatan, perkakasan dan kelengkapan di tempat yang sesuai dan selamat

Langkah kerja membersih alatan, perkakasan dan kelengkapan

Perkara	Langkah Kerja	Contoh
Alatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuang sisa kotoran pada alatan (jika ada) ke dalam tong sampah. 2. Membilas dengan air untuk menghilangkan kotoran yang melekat. 3. Membersih alatan dengan bahan pembersih yang sesuai. 4. Membilas dengan air sehingga tiada kesan bahan pembersih. 5. Mengeringkan alatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Berus pupur • Ben rambut
Perkakasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuang sisa kotoran yang melekat pada perkakasan (jika ada). 2. Mengelap dengan kain yang mengandungi bahan pembersih. 3. Mengelap dengan kain kering sehingga tiada kesan bahan pembersih. 	<ul style="list-style-type: none"> • Katil fasial • Kerusi solekan
Kelengkapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuang sisa kotoran yang melekat pada kelengkapan (jika ada). 2. Mengelap dengan kain yang mengandungi bahan pembersih. 3. Mengelap dengan kain kering sehingga tiada kesan bahan pembersih. 	<ul style="list-style-type: none"> • Troli fasial • Troli rambut

Langkah pensterilan secara fizikal

Perkara	Langkah Kerja	Contoh
Haba lembap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memasukkan alatan ke dalam bekas berisi air. 2. Merebus alatan sehingga mendidih. 3. Mengeluarkan dan mengelap alatan sehingga kering. 4. Menyimpan alatan di tempat yang sesuai. 	<p>Alatan kecil seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuala (jenis fabrik) • Ben rambut
Haba kering (Cahaya matahari)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjemur alatan di bawah cahaya matahari. 2. Mengeringkan alatan. 3. Menyimpan alatan di tempat yang sesuai. 	<p>Alatan yang boleh dibasuh seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuala • Ben rambut • Kep solek
Sinar ultralembayung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membersih alatan daripada kotoran. 2. Memasukkan alatan ke dalam kabinet ultralembayung. 3. Memasang suis dan biarkan sekurang-kurangnya 2 minit. 4. Mengeluar dan menyimpan alatan di tempat yang sesuai. 	<p>Alatan kecil seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sikat rambut • Berus solekan • Comedone extractor • Span fasial • Span bedak asas

Langkah pensterilan secara kimia

Perkara	Langkah Kerja	Contoh
Antiseptik	<ol style="list-style-type: none"> Membersih alatan daripada kotoran. Menuang sedikit antiseptik pada kapas kering atau sembur pada alatan. Mengelap alatan hingga kering. Menyimpan alatan di tempat yang sesuai. 	Alatan kecil seperti: <ul style="list-style-type: none"> Comedone extractor Sikat rambut
Desinfektan	<ol style="list-style-type: none"> Menyediakan larutan desinfektan mengikut arahan pengeluar. Merendam alatan mengikut masa yang ditentukan. Mengeluarkan alatan dan membilas dengan air bersih. Mengeringkan alatan dengan tisu kering atau tuala bersih. Menyimpan alatan di tempat yang sesuai. 	Alatan yang boleh dibasuh seperti: <ul style="list-style-type: none"> Tuala Ben rambut Kep solek

Antiseptik yang biasa digunakan di spa

BIL	BAHAN	BENTUK	KEPEKATAN	KEGUNAAN
1	Alkohol	Cecair	60%	Mencuci tangan , kulit dan luka kecil
2	Iodin	Cecair	2%	Membersihkan luka
3	Asid Borik	Habur Putih	2-5%	Membersihkan mata
4	Hidrogen Preoksida	Cecair	3%	Membersihkan kulit dan luka kecil
5	Formalin	Cecair	5%	Membersihkan tangan, singki, kabinet dan lain - lain.

Disinfektor yang biasa digunakan di spa

BIL	BAHAN	BENTUK	KEPEKATAN	TEMPOH	KEGUNAAN
1	Quats (Quaternary Ammonium Compounds)	Cecair/tablet	1:1000	1-15 Minit	Untuk merendam alatan kecil seperti sikat rambut, berus dan span
2	Formalin	Cecair, serbuk atau tablet	10% 25%	20 Minit 10 Minit	
3	Natrium Hipoklorit	Cecair	10%	10 Minit	
4	Alkohol	Cecair	70%		<ul style="list-style-type: none"> Mensteril alatan tajam seperti gunting dan alatan elektrik Dilakukan dengan sapu bahan alkohol ke atas alatan Membersihkan tangan
5	Lisol	Cecair	10%		Membasuh lantai, singki, longkang dan bilik air

Contoh Langkah Kerja Pensterilan Peralatan



1. Cuci alatan seperti span fasil dan spatula plastik dengan air suam



2. Bilas alatan dengan air sehingga bersih



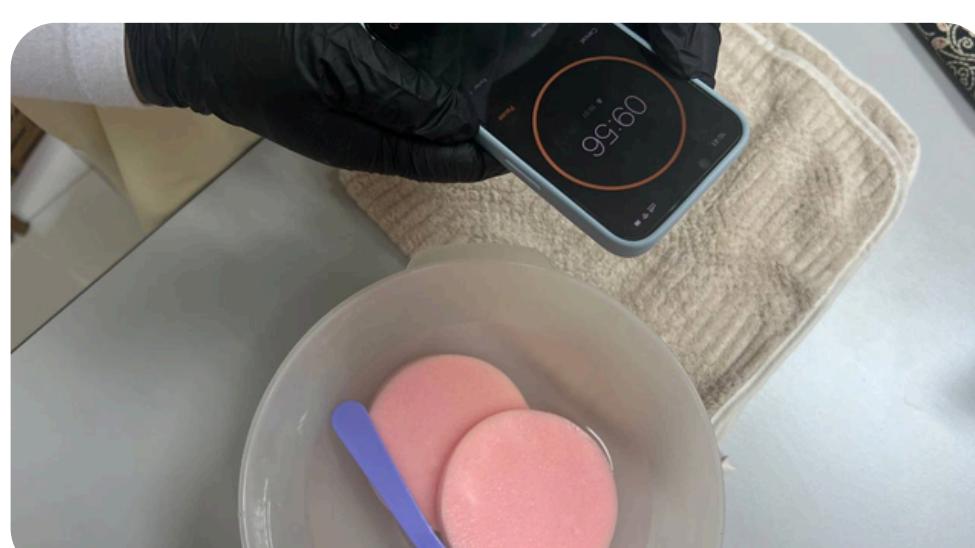
3. Keringkan dengan kain bersih



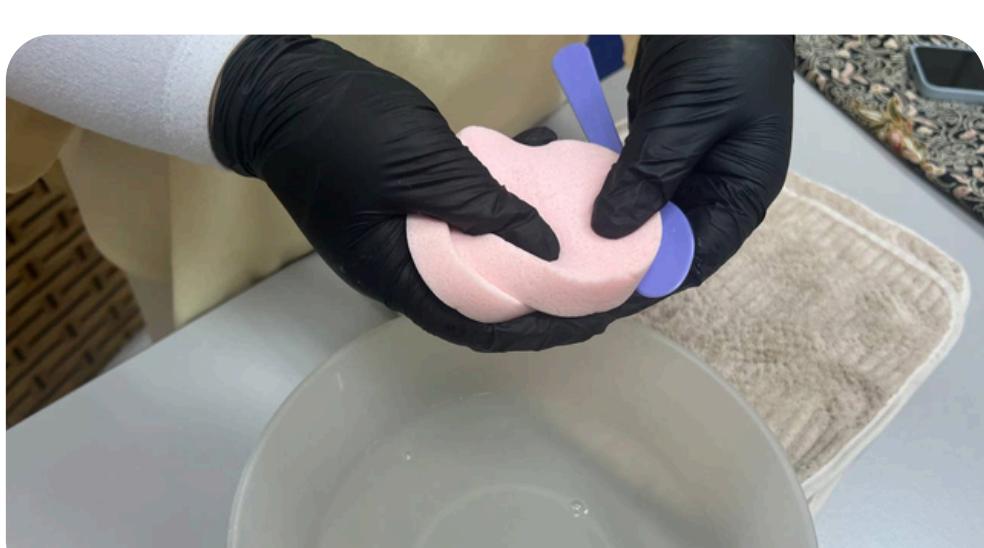
4. Sediakan cecair disinfektan



5. Rendamkan alatan dalam disinfektan



6. Tentukan tempoh masa untuk merendam alatan



7. Keluarkan alatan apabila tempoh masa merendam mencukupi. Bilas dan keringkan



8. Letakkan alatan di dalam kabinet ultralembayung sehingga diperlukan.

Penyimpanan alatan dan bahan

Cara Penyimpanan	Penerangan
Alatan	<ul style="list-style-type: none"> Menyimpan alatan di dalam almari yang berkunci. Menyimpan alatan yang mempunyai aksesori bersama. Memeriksa keadaan alatan dari semasa ke semasa. Melabel alatan dengan jelas. Menyimpan alatan yang sedang digunakan di atas troli.
Perkakasan	<ul style="list-style-type: none"> Menyimpan perkakasan di dalam stor. Menyimpan perkakasan yang mempunyai aksesori bersama. Memeriksa keadaan perkakasan dari semasa ke semasa. Melabel perkakasan dan manual penggunaan dengan jelas.
Kelengkapan	<ul style="list-style-type: none"> Meletakkan kelengkapan salun di tempat yang sesuai dengan keperluan perkhidmatan. Memastikan kelengkapan tidak menghalang laluan pekerja salun dan laluan kecemasan. Memeriksa keadaan kelengkapan supaya dalam keadaan selamat.

Cara Pengendalian dan Penggunaan Alat Elektrik

- Setiap peralatan elektrik hendaklah diperiksa dan berfungsi sebelum digunakan wayar elektrik tidaklah terburai dan plugnya tidak pecah.
- Tangan perlulah dikeringkan sebelum menggunakan alatan elektrik.
- Pastikan wayar elektrik tidak berselirat di atas jalan dan tombol pelaras alat elektrik berada pada angka kosong sebelum sius plag dihidupkan.
- Jangan menarik wayar apabila plag terpasang pada soket. Alat elektrik hendaklah dijaga kebersihannya.
- Menunjukkan kaedah Patch Test sebelum melakukan rawatan bagi setiap mesin yang digunakan.

Tectile Sensation

- Melaui deria sentuhan di mana kaedah ini dilakukan pada kaki pelanggan menggunakan cotton bud untuk merasa tajam dan tumpul.

Heat Sensitivity

- Melalui deria rasa di mana kaedah ini dilakukan pada kaki pelanggan menggunakan botol kaca berisi air suam dan sejuk untuk merasa panas dan sejuk
- Melalui penglihatan pelanggan di mana juruterapi kecantikan dan spa menunjukkan mesin berfungsi dengan baik sebelum melakukan rawatan.

Cara Penyimpanan dan Penggunaan alatan dan bahan kimia

- Ada kalanya bahan kimia di beli dalam kuantiti kecil untuk mengelakkan pendedahan pada udara, cahaya, haba atau tamat tempoh penggunaanya.
- Bahan kimia akan disimpan di tempat dingin dan kering. Ia perlu ditutup dan dilabelkan semua bekas penyimpanan bahan kimia dengan jelas.
- Juruterapi hendaklah memakai sarung tangan getah apabila menyediakan bahan kimia.
- Setiap campuran bahan kimia perlulah diteliti dan mengikut arahan pembekal.
- Elakkan menghidu asap dari kimia, alatan dan bahan hendaklah diberishkan dan disteril selepas digunakan.
- Simpan bahan dan alatan dengan rapi dan teratur.

Topik 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Keselamatan dan Pertolongan Cemas

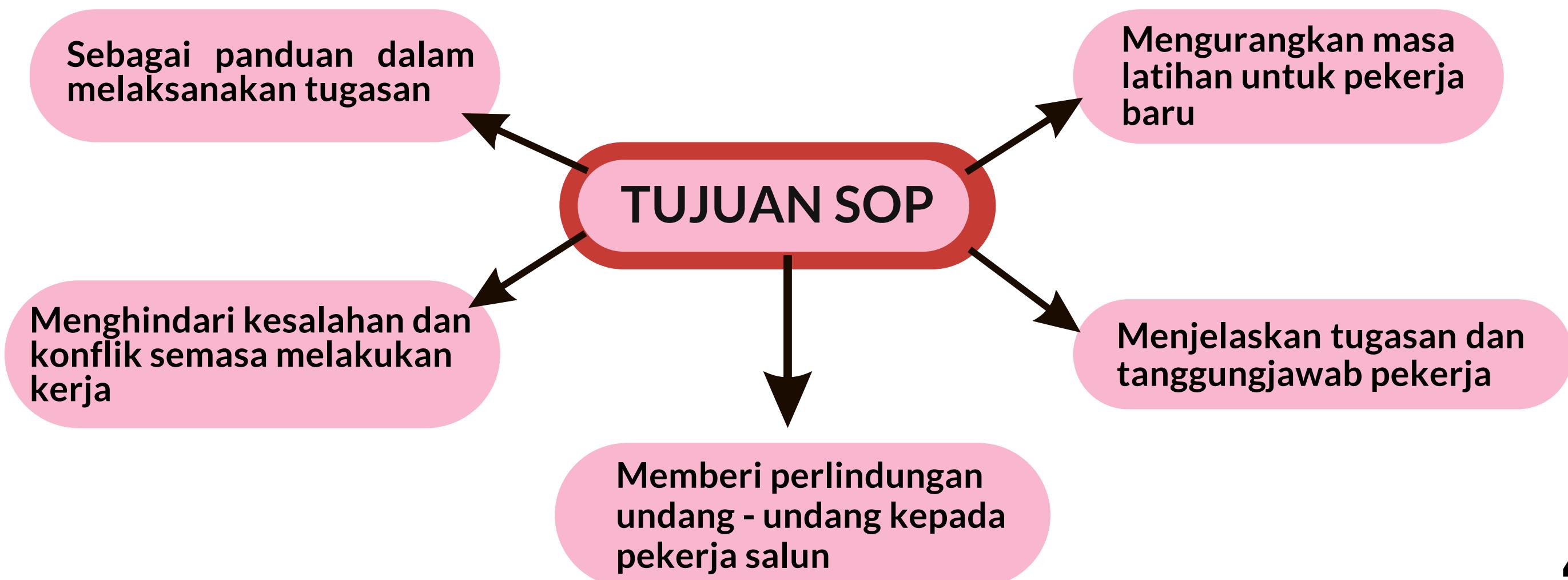
Peraturan KESELAMATAN DI DALAM SALUN KECANTIKAN DAN SPA

STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP) DI SPA

Standard Operating Procedure (SOP) diperlukan bagi memastikan pengoperasian spa berjalan dengan lancar dan menjamin perkhidmatan yang berkualiti, sistematik dan selamat. SOP merupakan satu panduan untuk menjalankan tugas dalam sesebuah spa yang meliputi prosedur kerja yang jelas dan arahan yang harus dipatuhi oleh semua pekerja spa bagi menjaga kualiti dan pencapaian perkhidmatan salun yang efektif dan efisien.

TUJUAN

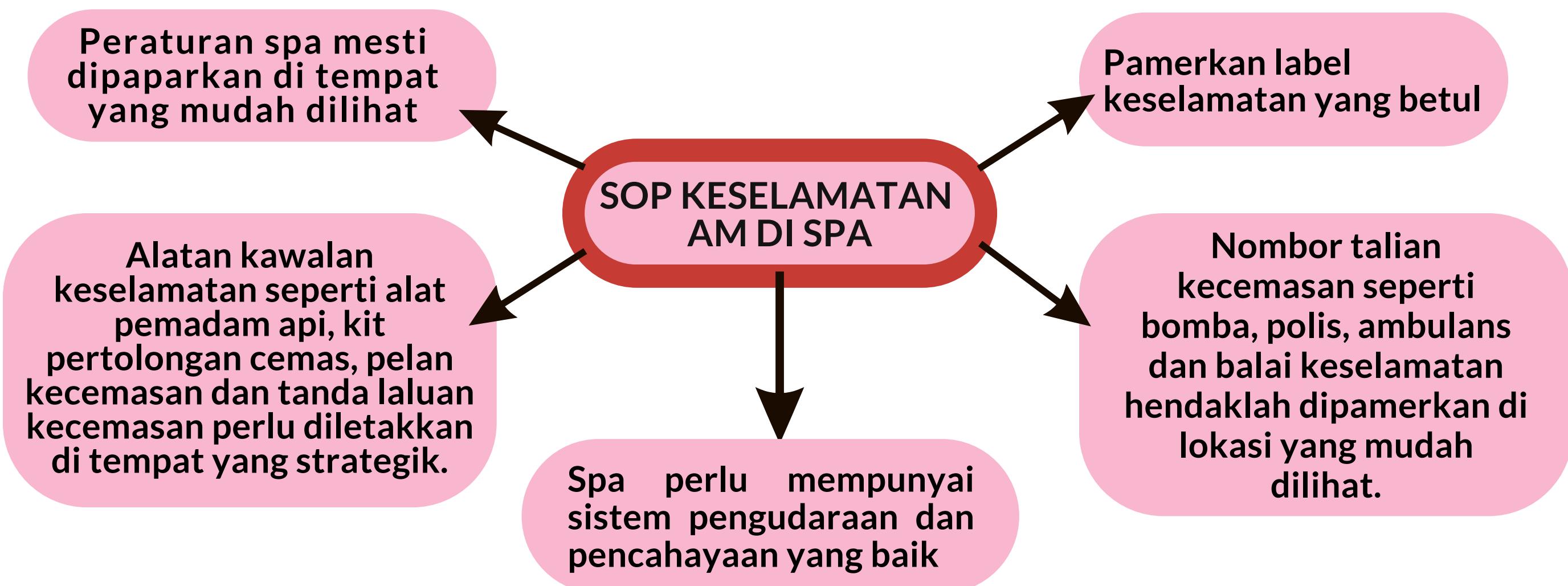
Secara umumnya tujuan SOP adalah untuk menjelaskan secara terperinci tentang tugas yang perlu di lakukan di spa supaya kerja yang dilakukan tidak berulang dan membantu dalam kebersihan dan keselamatan di dalam spa.



Topik 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Keselamatan dan Pertolongan Cemas



SOP KESELAMATAN DAN KEBERSIHAN DIRI JURUTERAPI KECANTIKAN DAN PELANGGAN

	Keselamatan	Kebersihan
Juruterapi Kecantikan dan Spa	<ul style="list-style-type: none">Pakai kelengkapan perlindungan diri yang sesuai semasa melakukan kerja.Elakkan memberi perkhidmatan semasa berada dalam keadaan yang tidak sihat.Lakukan kerja dengan cermat dan berhati-hati.Kerja dilakukan mengikut peraturan dan prosedur yang betul.Tanggalkan aksesori dan barang kemas di tangan sebelum melakukan perkhidmatan rawatan.Mengenal pasti indikasi kontra sebelum rawatan.Menyatakan kesan rawatan yang dilakukan kepada pelanggan.	<ul style="list-style-type: none">Berpakaian kemas, bersih dan selesa.Pastikan kuku juruestetik pendek.Bersihkan tangan sebelum melakukan perkhidmatan rawatan.Gunakan sarung tangan pakai buang jika perlu.Gunakan alat yang telah disteril semasa memberikan rawatan.
Pelanggan	<ul style="list-style-type: none">Tanggalkan aksesori dan barang kemas sebelum memulakan perkhidmatan.	<ul style="list-style-type: none">Pakai pakaian yang sesuai ketika melakukan perkhidmatan rawatan.

Peraturan

KESELAMATAN DI DALAM SALUN KECANTIKAN DAN SPA

SOP PENGENDALIAN DAN PENGUNAAN BAHAN

- Gunakan spatula yang bersih untuk mengambil bahan dari bekas
- Pastikan bahan yang habis diguna diisi semula
- Mengambil kuantiti bahan yang diperlukan sahaja
- Bekas bahan perlu dilabelkan dengan betul
- Periksa tarikh dikilangkan dan tarikh luput bajan
- Pastikan bekas ditutup dengan rapat
- Elakkan memasuk semula bahan yang tidak habis guna ke bekas

SOP PENGGUNAAN ALATAN ELEKTRIK

- Setelah selesai menggunakan alatan elektrik, matikan suis, lilitkan wayar dengan kemas dan disimpan di tempat yang sesuai.
- Rujuk panduan manual pengeluar untuk menggunakan alat elektrik
- Elakkan memasang terlalu banyak alatan elektrik pada satu soket
- Elakkan memegang alatan elektrik, plag, dan soket dengan tangan basah
- Periksa semua alatan elektrik dari semasa ke semasa
- Pastikan semua alatan elektrik dalam keadaan sempurna, berfungsi dan bersih

Topik 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

SOP KESELAMATAN DAN PENGURUSAN KERJA

- Sediakan senarai semak untuk mencarar kuantiti bahan dan alatan yang digunakan
- Sediakan alatan yang bersih untuk setiap pelanggan
- Pastikan ruang lantai kerja dalam keadaan kering
- Bersihkan ruang kerja selepas selesai kerja
- Susunan unit kerja perlu mengikut kriteria yang ditetapkan
- Sediakan tong sampah yang bertutup
- Mempunyai ruang kerja yang kondusif

Keselamatan dan kesihatan pekerjaan adalah suatu keadaan di mana seseorang pekerja memerlukan persekitaran kerja yang selamat dan sihat untuk dirinya dan orang - orang lain yang mungkin terjejas oleh aktiviti - aktivitinya.

KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJA (OSHA)

AKTA-AKTA DAN PERATURAN-PERATURAN	HAZARD DAN PEKERJAAN
Environment Quality, 127, 1974 dan Subsidiary Legislation	Bahan toksik dan berjadual
Akta Kilang dan Jentera, 139, 1967	Keselamatan dan kesihatan di kilang dan pengendalian jentera
Akta Perlesenan Tenaga Atom, 304, 1984 dan peraturan-peraturannya	Keselamatan dan Kesihatan menangani sinaran mengion
Akta Petroleum (Langkah-langkah Keselamatan), 1984	Akta berhubung dengan keselamatan di dalam pengangkutan, penstoran dan penggunaan petroleum
Akta Bekalan Elektrik, 447, 1990	Keselamatan elektrik
Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, 514, 1994 dan Peraturan-peraturannya.	Keselamatan, kesihatan dan kebajikan di tempat kerja

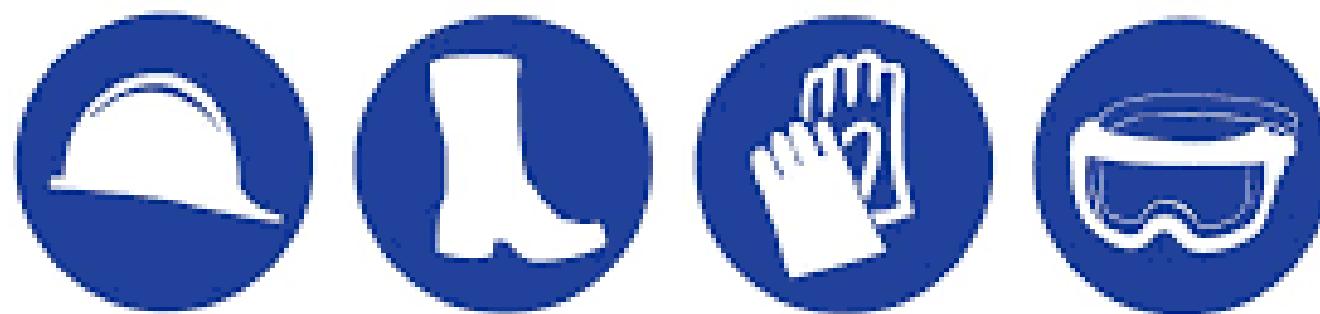
Jadual 1: Contoh akta dan peraturan mengikut OSHA

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

LANGKAH - LANGKAH MENGURANGKAN RISIKO

1. Pelan bertindak kecemasan : Tatacara suasana kecemasan. Pelan bertindak ini juga dikenali sebagai Standard Operating Procedure(SOP). Contohnya plan bertindak untuk kebakaran, luka kecil, terseluh dan lain - lain.
2. Mematuhi SOP pengendalian mesin : Terutamanya bagi mesin yang besar
3. Mematuhi peraturan bengkel : Peraturan bengkel mesti dipaparkan dalam salun sepeja mudah dilihat.
4. Menggunakan pakaian keselamatan : Memakai pakaian keselamatan yang sesuai jika perlu terutamanya kerja - kerja merbahaya.
Berhati - hati : Sentiasa mengambil sikap berhati

UTAMAKAN KESELAMATAN SAFETY FIRST



Topik 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Maksud pertolongan cemas

APA ITU PERTOLONGAN CEMAS ?

Pertolongan cemas ialah bantuan segera atau rawatan kecemasan yang diberikan untuk orang yang tercedera sebelum mendapatkan bantuan atau perawat yang bertauliah. Ia biasanya terdiri dari satu siri teknik yang boleh dilakukan, walaupun tanpa latihan perubatan, oleh hampir semua orang dengan peralatan yang minimum.

Sebelum memberi bantuan kecemasan, pastikan keselamatan anda juga terjamin dengan menimbang bahaya akibat dari kemalangan tersebut dengan mengetahui punca kecederaan mangsa, Seperti terkena renjatan elektrik dan lain-lain.

OBJEKTIF :

- Untuk menyelamatkan nyawa
- Untuk mencegah luka menjadi lebih teruk
- Mendapat bantuan perubatan
- Balutan



PERTOLONGAN CEMAS

HUBUNGI 999
Minta bantuan orang lain untuk menghubungi 999 atau capai telefon bimbit anda jika bersendirian.

30 KOMPRESI (MAMPATAN)
Letakkan tapak tangan di atas tangan pertama anda di atas dada mangsa berikan 30 kompresi (mampatan) secara cepat dan tidak berhenti.

BUKA SALURAN PERNAFASAN
Angkat dagu mangsa dengan satu tangan pada masa yang sama tekan dahi mangsa dengan lembut menggunakan tangan yang lain. halo telinga ke mulut dan hidung mangsa untuk mendengar pernafasan

JIKA MANGSA TIDAK BERNAFAS
Berikan bantuan pernafasan dari mulut ke mulu selama 2 kali (1-2 saat setiap nafas.)

TERUSKAN CPR
Ulang 30 kompresi (mampatan) dan 2 kali nafas sehingga mangsa sedar atau bantuan sampaikan

WAN SYAHIRAH WAN KAMAL
2021604938

Topik 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Perkenalan peti pertolongan cemas

APA ITU RAWATAN AWAL PERTOLONGAN CEMAS ?

Apabila anda menyediakan rawatan perubatan asas kepada seseorang yang mengalami kecederaan atau sakit secara tiba - tiba, ia dikenali sebagai pertolongan cemas.

Dalam sesetengah kes, pertolongan cemas bermaksud sokongan awal yang diberikan kepada seseorang di antara (masa pertengahan) kecemasan perubatan.

3 TEKNIK PERTOLONGAN CEMAS

1. Memeriksa Tempat Kejadian

Sebelum membantu, periksa dahulu jika tempat atau keadaan tersebut selamat untuk anda. Sekiranya keselamatan anda berisiko, keluar dari kawasan itu, dan dapatkan bantuan. Jika selamat, nilai keadaan orang yang sakit atau cedera tanpa mengerakkan mereka (kecuali jika terpaksa).

2. Hubungi bantuan perubatan jika perlu

Sekiranya keadaan mangsa kritikal atau perlu dirujuk ke hospital, segera hubungi talian kecemasan.

3. Berikan Penjagaan

Tunggu bersama dengan mangsa sehingga bantuan profesional tiba. Sementara menantikan bantuan, lindungi mangsa dengan selimut hangat, selesa dan tenangkan mereka.

Topik 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Perkenalan peti pertolongan cemas

APA ITU KIT PERTOLONGAN CEMAS ?

Kit pertolongan cemas merupakan sebuah bekas yang lengkap mengandungi bekalan perubatan dan peralatan yang diperlukan untuk rawatan kecederaan ringan dan kecemasan di tempat kerja. Kit pertolongan cemas harus diletakkan di tempat yang sesuai dan mudah dilihat. Kandungan kit pertolongan cemas ini perlu diperiksa dari semasa ke semasa supaya dapat mengesan bahan rawatan yang mungkin telah luput tarikh penggunaannya dan menggantikan bahan yang telah habis diguna.

ALATAN KIT PERTOLONGAN CEMAS



Forseps

- Memegang kapas untuk membersih luka atau mencelup ubat untuk disapu ke bahagian luka



Pin Penyemat

- Menyemat Pembalut



Gunting

- Membunting kain pembalut, kasa, pita pelekat dan sebagainya



Kain Anduh

- Menyokong bahagian patah
- Menahan pendarahan



Termometer

- Mengambil suhu badan

Topik 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

BAHAN KIT PERTOLONGAN CEMAS



Kain kasa

- Membalut luka atau anggota badan yang terseliuh.



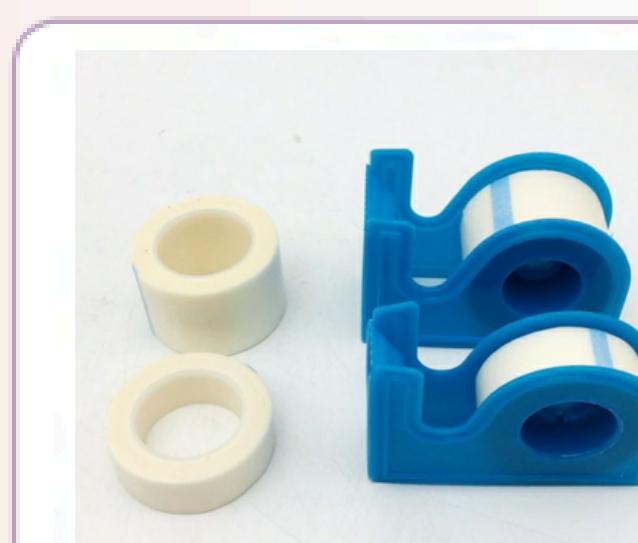
Sarung tangan

- Melindungi diri daripada sebarang cecair badan atau jangkitan.
- Menjaga kebersihan semasa merawat pesakit.



Minyak urut

- Melegakan kesakitan otot.



Pita pelekat

- Melekatkkan balutan.



Larutan antiseptik

- Merawat luka dan membasmi kuman.



Plaster

- Membalut luka kecil.



Krim antiseptik

- Membasmi kuman pada luka.



Putik kapas

- Mencuci luka pada bahagian yang kecil.



Kapas

- Mencuci luka.
- Menyapu ubat pada luka.

Topik 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Asas pertolongan cemas bagi Juruterapi Kecantikan dan Spa

PRINSIP ASAS PERTOLONGAN CEMAS

Kemanusian
(Humanity)

Kesaksamaan
(Impartiality)

Berkecuali
(Neutrality)

Kebebasan
(Independence)

Sukarela
(Voluntary Service)

Bersatu
(Unity)

Kesejagatan
(Universality)



Aktiviti

SCAN ME

Melalui video ini, jelaskan dengan lebih teliti mengenai setiap prinsip asas dan tulis diruangan yang disediakan

Kemanusiaan

Kesaksamaan

Berkecuali

Kebebasan

Sukarela

Bersatu

Kesejagatan

Topik 3

LANGKAH MERAWAT, MENCEGAH DAN TANDA RAWATAN KECEDERAAN RINGAN

Maksud merawat, mencegah dan tanda - tanda rawatan ringan

Merawat :

Merawat adalah satu proses dalam melakukan pemulihan terhadap kecederaan yang tidak serius dan berbahaya. Antara kecederaan yang boleh dilakukan seperti luka atau penyakit yang tidak memerlukan kepakaran doktor.

Mencegah :

Langkah-langkah atau tindakan pencegahan yang dapat diambil untuk menghindari atau mengurangi risiko terjadinya kecederaan ringan. Dalam hal ini, ini adalah tentang mencegah kecelakaan atau situasi yang dapat menyebabkan cedera ringan pada diri Anda atau orang lain di sekitar Anda

Tanda - tanda:

Petunjuk atau indikator bahawa kecederaan atau masalah kesihatan dalam keadaan yang tidak serius dan boleh diatasi dengan penjagaan sendiri atau mendapatkan rawatan dengan lebih mudah

TUJUAN

- Mengurangkan rasa sakit
- Mempercepat penyembuhan
- Mencegah infeksi atau berjangkit
- Mengurangi bengkak
- Mempertahankan fungsi tubuh
- Mengurangkan risiko kecelakaan
- Membantu dalam mencegah daripada berlakunya bahaya



Kebaikan mengamalkan keselamatan diri

- Meningkatkan kepercayaan diri
- Meningkatkan produktiviti
- Menjadikan diri seorang yang bertanggungjawab dalam melakukan sesuatu perkara
- Meningkatkan kesihatan diri
- Mengurangkan perbelanjaan dari segi kesihatan diri
- Mengurangkan risiko kecederaan

Langkah merawat, mencegah dan tanda - tanda rawatan kecederaan ringan

Kecederaan ringan boleh berlaku semasa jurusolek melakukan tugas. Untuk mengelakkan berlakunya kecederaan, jurusolek perlu mengamalkan sikap berhati-hati semasa melakukan kerja.

Jenis kecederaan	Punca	Tanda-tanda	Rawatan
Iuka	▪ Terhiris/ Terkoyak	▪ Berdarah pada luka.	▪ Bersih luka dengan antiseptik seperti iodin/sprit surgikal.
Melecur	▪ Terkena haba lembap seperti wap air mendidih atau minyak panas.	▪ Kesakitan dan bahagian yang melecur menjadi merah dan menggelembung.	<ul style="list-style-type: none">▪ Sejuk bahagian yang melepuh dengan cucuran air atau rendam dengan air sejuk.▪ Letak ubat melecur atau melepuh jika kecederaan kecil. Jangan pecahkan bahagian yang melecur.▪ Balut dengan kain pembalut yang bersih dan kering.▪ Jika kecederaan serius, sejukkan selama 20 minit.▪ Bebat dengan kain yang basah dan bersih.▪ Hantar ke hospital jika perlu.

Topik 3

LANGKAH MERAWAT, MENCEGAH DAN TANDA RAWATAN KECEDERAAN RINGAN

Melepuh	<ul style="list-style-type: none"> Terkena haba kering seperti api yang menyala,bahan api ,alat elektrik yang sedang digunakan,objek yang panas atau Bahan kimia. 	<ul style="list-style-type: none"> Kesakitan dan bahagian yang melepuh menjadi merah. 	<ul style="list-style-type: none"> Sejuk bahagian yang melepuh dengan cucuran air atau rendam dengan air sejuk. Letak ubat melecur atau melepuh jika kecederaan kecil.Jangan pecahkan bahagian yang melecur. Balut dengan kain pembalut yang bersih dan kering. Jika kecederaan serius ,sejukkan selama 20 minit. Bebat dengan kain yang basah dan bersih. Hantar ke hospital jika perlu.
Hidung berdarah	<ul style="list-style-type: none"> Selesema yang teruk,cuaca yang panas. Hentakan yang kuat di bahagian hidung menyebabkan kapalari hidung pecah. 	<ul style="list-style-type: none"> Darah keluar dari hidung. 	<ul style="list-style-type: none"> Mintak pesakit duduk tegak. Dan dongakan kepala. Longgarkan pakaian pesakit di leher dan bernafas mengikut mulut. Letak pek ais di atas batang hidung dan di belakang leher. Mintak pesakit jangan menghembus hidung dalam tempoh dua jam.
Keletihan haba/kelesuan haba.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaca yang panas dan terlalu lama berada di tempat yang panas. 	<ul style="list-style-type: none"> Kulit berasa sejuk dan lembap. Pesakit rebah. 	<ul style="list-style-type: none"> Rehat pesakit dan longgarkan pakaian pesakit di leher dan piggang. Baring pesakit di tempat teduh,dingin dan senyap. Biarkan pesakit berehat. Berikan minuman isotonik kepada pesakit.



Scan me!



Topik 3

LANGKAH MERAWAT, MENCEGAH DAN TANDA RAWATAN KECEDERAAN RINGAN

Pengsan	<ul style="list-style-type: none"> • Terperanjat, terlalu panas, berdiri terlalu lama • Hipoglisemik. • Anemik. • Kencing manis. • Sakit jantung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muka pucat, denyutan nadi lemah. • Berasa pening, dan rebah. • Berpeluh dan pitam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Baring pesakit di lantai dan tinggikan kakinya serta longarkan pakaian di leher dan pinggang. • Selimutkan pesakit. • Pastikan pesakit mendapat udara segar. • Cuba sedarkan pasakit dengan garam hidu. • Jika tidak bernafas pulihkan pernafasan dengan kaedah resusitasi kardiopulmonari(CPR).
Renjatan elektrik	<ul style="list-style-type: none"> • Terkena arus elektrik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muka pucat, tidak sedarkan diri, hilang daya pernafasan, nadi terhenti seketika dan kesan terbakar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jika arus elektrik masih mengalir, putuskan arus seperti menutup suis dengan cepat. • Guna bahan bukan pengalir untuk mengalih mangsa • Alih mangsa dari kawasan berbahaya. • Pulih mangsa jika perlu • Dapatkan bantuan ambulans secepat mungkin.

PENILAIAN KENDIRI !

1. Apakah langkah-langkah yang boleh diambil untuk mencegah kecederaan ringan semasa melakukan aktiviti fizikal?
2. Apakah langkah pertama yang perlu dilakukan apabila merawat luka kecil?
 - A. Sapukan krim antiseptik
 - B. Balut luka dengan pembalut steril
 - C. Bersihkan kawasan kecederaan
 - D. Letakkan ais pada luka
3. Antara berikut, yang manakah bukan tanda kecederaan memerlukan rawatan lanjut?
 - A. Pendarahan yang tidak berhenti
 - B. Luka yang sembah sepenuhnya
 - C. Kemerahan dan bengkak
 - D. Kesukaran menggerakkan bahagian cedera

Topik 3

LANGKAH MERAWAT, MENCEGAH DAN TANDA RAWATAN KECEDERAAN RINGAN

Rawatan Kecederaan Luka



1. Bersihkan dengan air mengalir



2. Bersihkan luka dengan larutan antiseptik



3. Sapu krim antiseptik

4. Balut dengan plaster

Rawatan Kecederaan Melepuh atau Melecur



1. Sejukkan bahagian yang melecur atau mengalir dengan air bersih atau air sejuk



2. Sapu ubat melepuh



3. Balut dengan kain kasa bersih

4. Sematkan dengan pin penyemat

Rawatan Kecemasan Ketika Pengsan

1. Baringkan mangsa
2. Longgarkan pakaian yang ketat
3. Tinggikan kaki mangsa
4. Pastikan pengudaraan baik dan periksa kecederaan lain jika ada
5. Tunggu sehingga mangsa sedar dan pulih
6. Sekiranya mangsa belum sedar atau pulih, hubungi nombor kecemasan untuk mendapatkan rawatan lanjut

Rawatan Kecemasan Mangsa Renjatan Elektrik

1. Matikan bekalan elektrik sebelum menyentuh mangsa
2. Baringkan mangsa. Naikkan kaki dan letakkan di atas kerusi untuk memulihkan pengaliran darah mangsa.
3. Segera hubungi nombor kecemasan untuk mendapatkan rawatan lanjut.
4. Sementara menunggu pertolongan tiba, selimutkan mangsa untuk memanaskan badannya.



Cara menangani kebakaran

Kebakaran merupakan kemalangan yang sering berlaku akibat kecuaian.Bahan-bahan seperti kertas, getah, plastik, kain dan cecair seperti gas, gris, lemak dan spirit merupakan antara bahan yang mudah terbakar.Selain itu, kebakaran juga boleh berlaku disebabkan oleh litar pintas. Oleh itu, jurusolek hendaklah diberi pengetahuan asas cara mencegah dan menangani kebakaran kecil. Antara langkah-langkah yang perlu diambil:

- Simpan semua bahan yang mudah terbakar seperti kertas, getah, plastik dan kain di tempat khas.
- Label, susun dan simpan semua bahan dan alatan di bengkel/salon dengan kemas di tempat yang selamat.
- Baca dan faham arahan tentang cara menggunakan alat elektrik dalam manual terdahulu sebelum menggunakannya. Kesilapan mengendalikan alatan elektrik menyebabkan berlakunya kebakaran.
- Letakkan alatan yang besar di tempat yang mempunyai peredaran udara yang baik dan selamat. Peredaran udara yang tidak baik menyebabkan motor alatan menjadi cepat panas dan mudah terbakar.
- Elakkan menggunakan alatan elektrik yang tidak sempurna seperti plag yang pecah dan wayar yang tidak barsalut dengan sempurna



BUKU RUJUKAN

1. Milady. (2021). Milady Standard Foundations with Standard Esthetics: Fundamentals. Cengage Learning
2. Wisnom, M. S., & Capozio, L. L. (2018). Spa Management: An Introduction. Human Kinetics.
3. Joint Commission Resources. (2021). Infection Prevention and Control in Healthcare, Part I: Facility Planning and Management. Joint Commission Resources.
4. The City & Guild Textbook Beauty Therapy by Helen Beckmann, Kell Rawling. Salon Management.

SUMBER RUJUKAN LAIN :

- <https://www.salontoday.com/>
- Persatuan Pertolongan Cemas Malaysia (MRA). (n.d.). Maklumat Pertolongan Cemas. Diperoleh daripada <https://www.malaysianredcrescent.org.my>
- American Red Cross. (n.d.). First Aid Basics. Diperoleh daripada <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/first-aid.html>
- <https://youtu.be/Bn6OJjsHQTk?si=v8Am2X3h5j4FHpuG>

