इकाई 1

# सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री, और ब्यूटी थेरेपी (Beauty and Wellness Industry, and Beauty Therapy)

## परिचय

किसी व्यक्ति की बाहरी दिखावट पहली चीज है जो दूसरों को नजर सबसे पहले आती है। इसलिए, हर समय आकर्षक दिखना काफी महत्वपूर्ण है। यहां एक ब्यूटी थेरेपिस्ट की भूमिका आती है, जो व्यक्ति के समग्र रूप को बेहतर बनाने के लिए उनके विभिन्न सौंदर्य उपचार (ब्यूटी ट्रीटमेंट) करते हैं, जिसमें उचित रूप से ड्रेसिंग–अप, सही स्किनकेयर और हेयर स्टाइल शामिल है। इसके अलावा, वे मैनीक्योर और पेडीक्योर सहित वेलनेस ट्रीटमेंट करते हैं, जिसमें क्लाइंट की मालिश, इसके बाद देखभाल की सलाह, विश्राम शामिल हैं। कभी–कभी, उन्हें संतुलित आहार और पोषण का सुझाव भी दिया जाता है, और इसमें एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए एक दैनिक व्यायाम भी शामिल है।

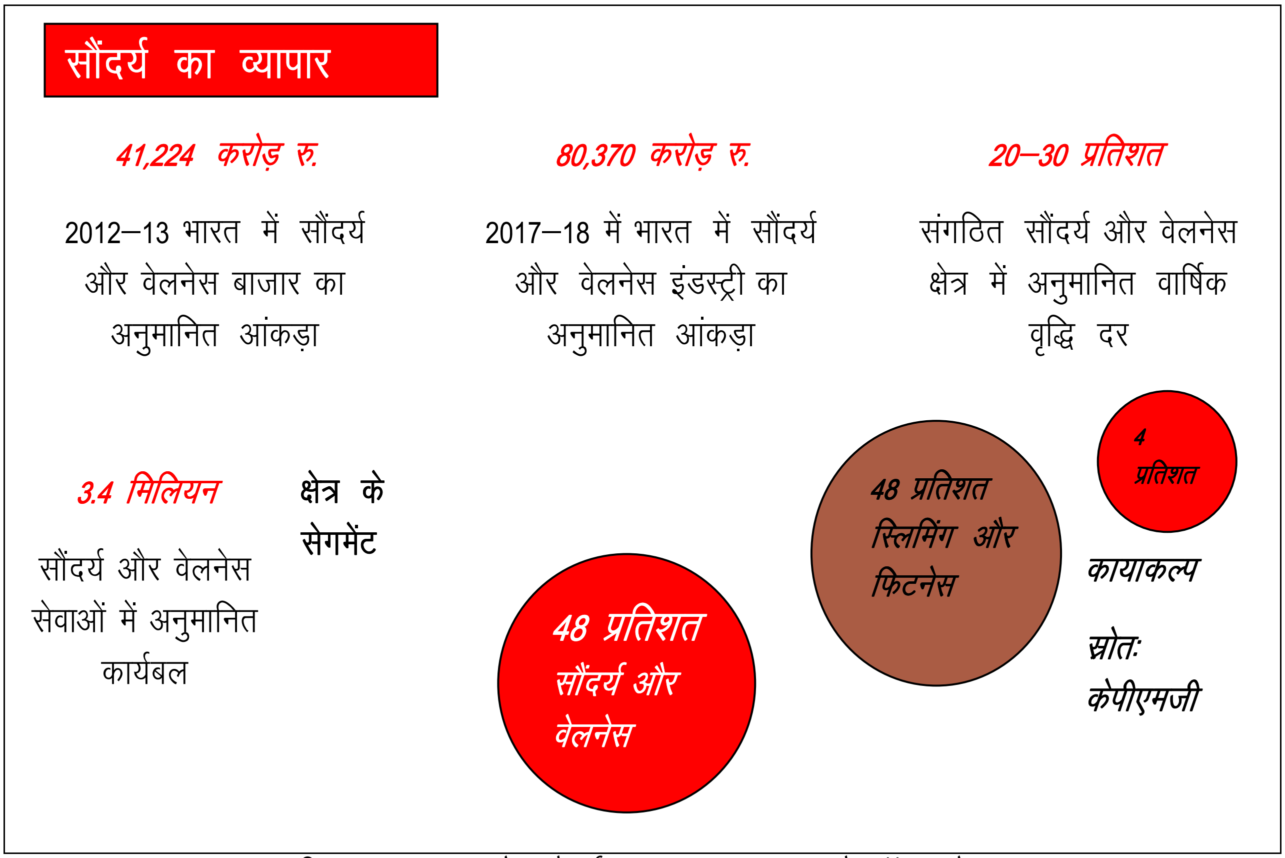
इस इकाई में, आप सौंदर्य और वेलनेस उद्योग के बुनियादी पहलुओं, क्षेत्र में कैरियर के अवसरों, विभिन्न सौंदर्य चिकित्सा सेवाओं, कार्य क्षेत्र की तैयारी और रखरखाव और स्वास्थ्य और सुरक्षा मानकों के बारे में जानेंगे।

## भारत में सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र बहुत तेज गति से आगे बढ़ रहा है और अब यह भारत में एक महत्वपूर्ण उद्योग है। देश की आर्थिक वृद्धि में यह बहुत योगदान देता है और धीरे–धीरे रोजगार प्रदान करने वाला अग्रणी क्षेत्र बन रहा है – इसमें रोजगार के लाखों अवसर पैदा हो रहे हैं। इस लगातार वृद्धि का कारण बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण और भारतीय उपभोक्ताओं की बदलती जीवन शैली है। सौंदर्य और वेलनेस उद्योग के तेजी से विकास के साथ–साथ इस क्षेत्र में कई छोटी और बड़ी कंपनियों के प्रवेश से प्रशिक्षित कर्मियों या ब्यूटी थेरेपिस्टों की मांग बहुत बढ़ गई है। हालांकि भारत में सौंदर्य और वेलनेस उद्योग नया है, स्वास्थ्य और वेलनेस के बारे में जागरूकता बढ़ गई है। उद्योग फलफूल रहा है और यह मुख्य रूप से पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच स्टाइलिश दिखने की

*चित्र 1.1: ब्यूटी थेरेपी से गुजरने वाले क्लाइंट*

बढ़ती इच्छा और अपने बारे में अच्छा महसूस करने के कारण है। क्लाइंट ब्यूटी ट्रीटमेंट और थेरेपी का लाभ उठाने के लिए सैलून जाते हैं (चित्र 1.1)। इसलिए, ब्यूटी सैलून को अपने क्लाइंट को एक संतुष्ट अनुभव प्रदान करना होता है। भारत में सौंदर्य व्यापार का एक चित्र 1.2 में दिखाया गया है।




*चित्र 1.2: भारत में सौंदर्य व्यापार का एक स्नैपशॉट (स्रोत : https://www.businesstoday.in/magazine/features/vlcc-clsa-everstone-kpmg-ac-nielsen-report/story/209609.html)*

सौंदर्य उद्योग का एक हिस्सा जहां विशेष रूप से अच्छा काम हो रहा है, वह है बालों की देखभाल। तेजी से विस्तार करने वाला एक और भाग है ब्राइडल मेकअप। इससे पहले, यह आम तौर पर केवल दुल्हन अपनी शादी से पहले एक सैलून जाती थी, लेकिन इन दिनों दूल्हा, उनके दोस्त और रिश्तेदार भी सैलून में इसी तरह की सेवाएं लेते हैं, जो अक्सर इस प्रकार के क्लाइंट के लिए विशेष पैकेज पेश करते हैं।

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र की वृद्धि के कारण इस प्रकार हैं :

1) लोग अधिक से अधिक सौंदर्य उत्पाद खरीद रहे हैं।

2) लोग शहरों की तरफ जा रहे हैं और सौंदर्य उत्पादों और सेवाओं का लाभ उठाने के लिए अधिक पैसा खर्च कर रहे हैं।

3) युवाओं को मीडिया के माध्यम से विज्ञापनों के माध्यम से जानकारी दी जा रही है, जो हर समय सुंदर और आकर्षक बने रहने की उनकी आकांक्षा को बढ़ाता है।

4) युवा दिखने वाली त्वचा के लिए मानो एक जुनून है क्योंकि अधिक से अधिक उपभोक्ता कॉस्मेटिक उपचार और एंटी–एजिंग उत्पादों की मांग करते हैं।

5) बाजारवाद को बढ़ाने के लिए उत्पादों में और भी अधिक नवीनता लाई जा रही है।

## सत्र 1 : सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में कैरियर के अवसर

### सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में प्रमुख उप–भाग

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र के कई उप–भाग हैं। प्रमुख उप–भागों की संख्या चित्र 1.3 में दी गई है।

चित्र 1.3 : सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में प्रमुख उप–भाग

### सौंदर्य केंद्र या सैलून

ब्यूटी सैलून एक व्यक्ति के समग्र रूप में सुधार लाने के लिए त्वचा, बाल, नाखून देखभाल और अन्य संबंधित चिकित्सा प्रदान करता है। क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुरूप इन सेवाओं को प्रदान किया जाता है।

### हेयर सैलून

ये विशेष सैलून होते हैं, जो हेयरकट, हेयरस्टाइल, शैंपू हेयर कलरिंग और स्कैल्प ट्रीटमेंट जैसी सेवाएं प्रदान करते हैं। कुछ हेयर स्टाइलिस्ट नाखून और स्किन केयर सेवाएं भी प्रदान करते हैं।

### उत्पाद और काउंटर बिक्री

इसमें सौंदर्य प्रसाधन और प्रसाधन सामग्री सहित सौंदर्य उत्पादों की काउंटर पर बिक्री शामिल है, जिन से एक सैलून द्वारा क्लाइंट के उम्र से संबंधित स्वास्थ्य और व्यक्तित्व के मुद्दों को संबोधित किया जाता है।

### फिटनेस और स्लिमिंग

इसमें शारीरिक व्यायाम, योग, एरोबिक्स, अन्य मन और शरीर संबंधी प्रथाओं, और वजन घटाने और स्लिमिंग के क्षेत्र में सेवा प्रदाता शामिल हैं।

### कायाकल्प केंद्र

इसमें स्पा सेवाएं, स्पा एजुकेशन, स्पा उत्पाद और घटनाएं जैसे मुख्य स्पा इंडस्ट्री सेवाएं शामिल हैं। यह क्षेत्र मुख्य रूप से शरीर और मन को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाएं प्रदान करता है।

### ऑल्टरनेटिव थेरेपी केंद्र

इस सेगमेंट में ऑल्टरनेटिव थेरेपी (वैकल्पिक चिकित्सा) के तहत नैदानिक निदान और उपचार प्रदान किए जाते हैं। वैकल्पिक चिकित्सा विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों से संबंधित है, जो नियमित पश्चिमी चिकित्सा उपचार या किसी अन्य प्रकार की एलोपैथिक या दवा प्रक्रियाओं से भिन्न हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा, इसमें क्रिस्टल हीलिंग, कपिंग और कंपन (वाइब्रेशन) चिकित्सा शामिल है।

### उभरती हुई यूनिसेक्स सेवा

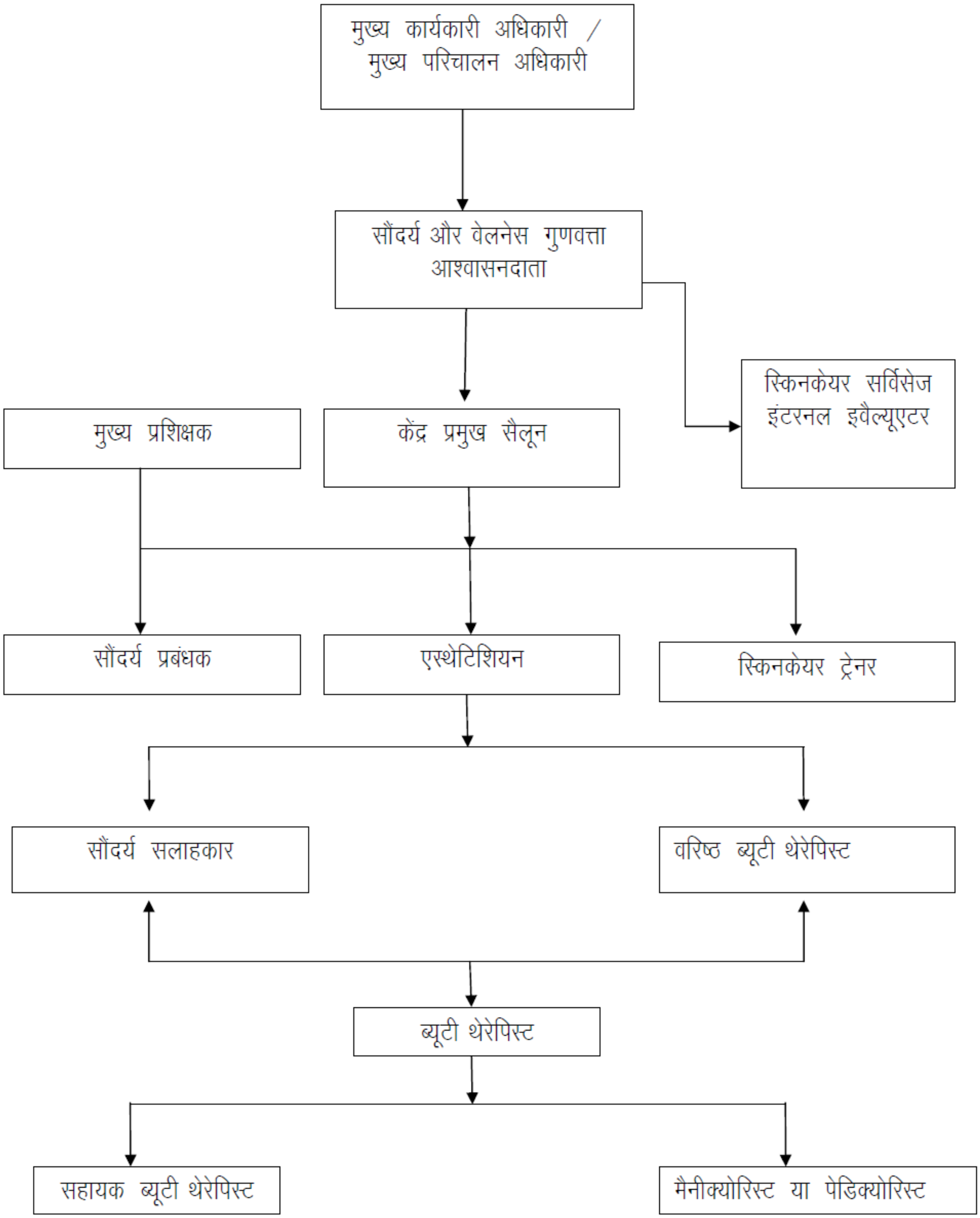
यूनिसेक्स ब्यूटी सैलून पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सौंदर्य और वेलनेस सेवाएं प्रदान करते हैं। कई संगठित खंड ऐसी सेवाओं की पेशकश कर रहे हैं, और यूनिसेक्स सौंदर्य और वेलनेस केंद्र धीरे–धीरे भारतीय समाज में स्वीकृति प्राप्त कर रहे हैं।

### अंतरराष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड

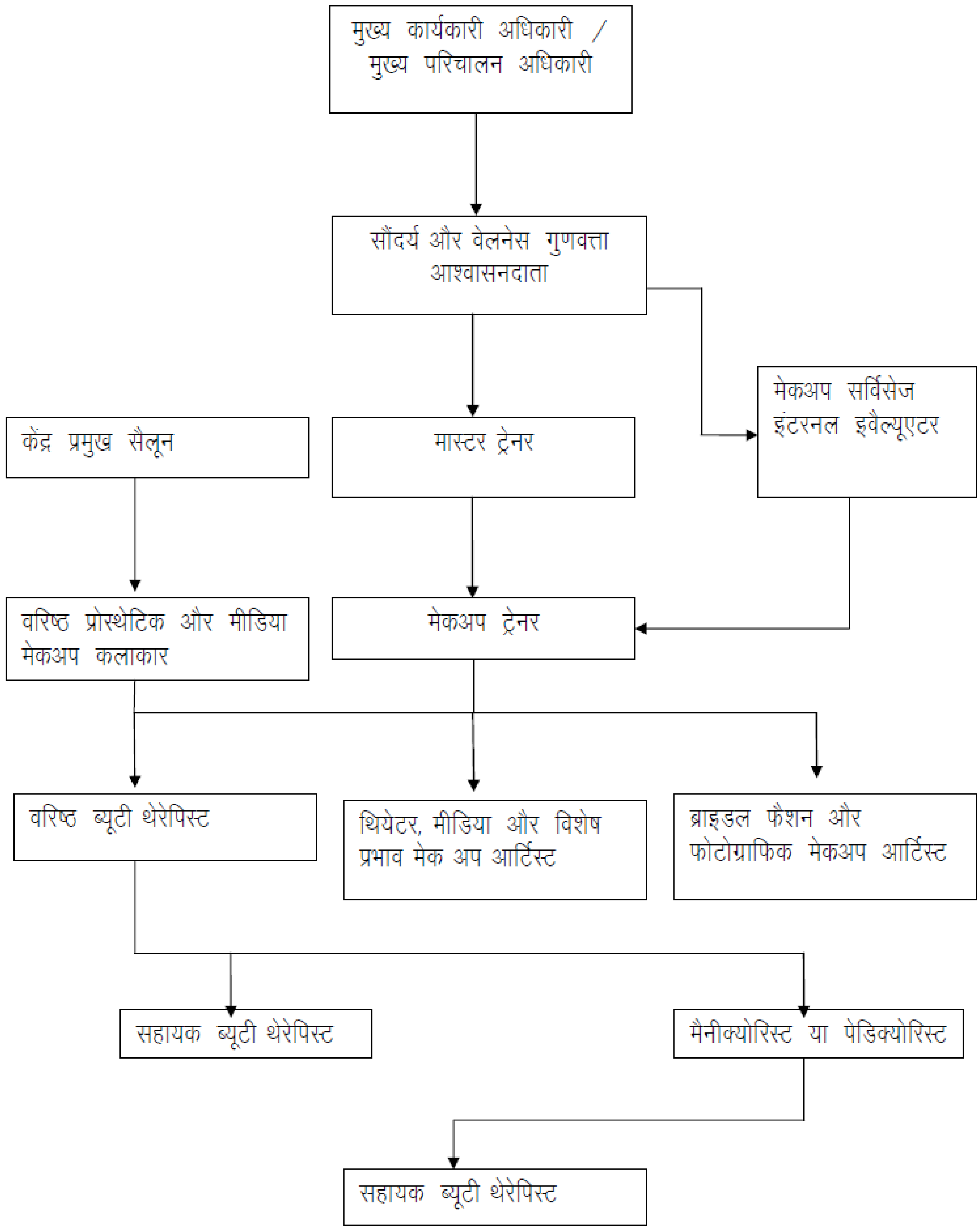
सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में क्लाइंट की बढ़ती संख्या ने कई अंतरराष्ट्रीय ब्रांडों को भारतीय बाजार में आकर्षित किया है। भारत में मौजूद कुछ लोकप्रिय अंतरराष्ट्रीय कॉस्मेटिक ब्रांडों में से एक हैं– मेयबेलिन न्यूयॉर्क, लोरियल पेरिस, मैक, आदि। इसके अलावा, ऑनलाइन रिटेल के उतार–चढ़ाव के साथ, भारतीय उपभोक्ताओं के पास सौंदर्य और सौंदर्य उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला है – स्वदेशी और अंतरराष्ट्रीय दोनों। भारतीय कॉस्मेटिक ब्रांडों में से कुछ हैं – लक्मे, हिमालय, वीएलसीसी, बायोटिक, शहनाज हुसैन, फॉरेस्ट एसेंशियल्स इत्यादि।

## सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कैरियर के अवसर

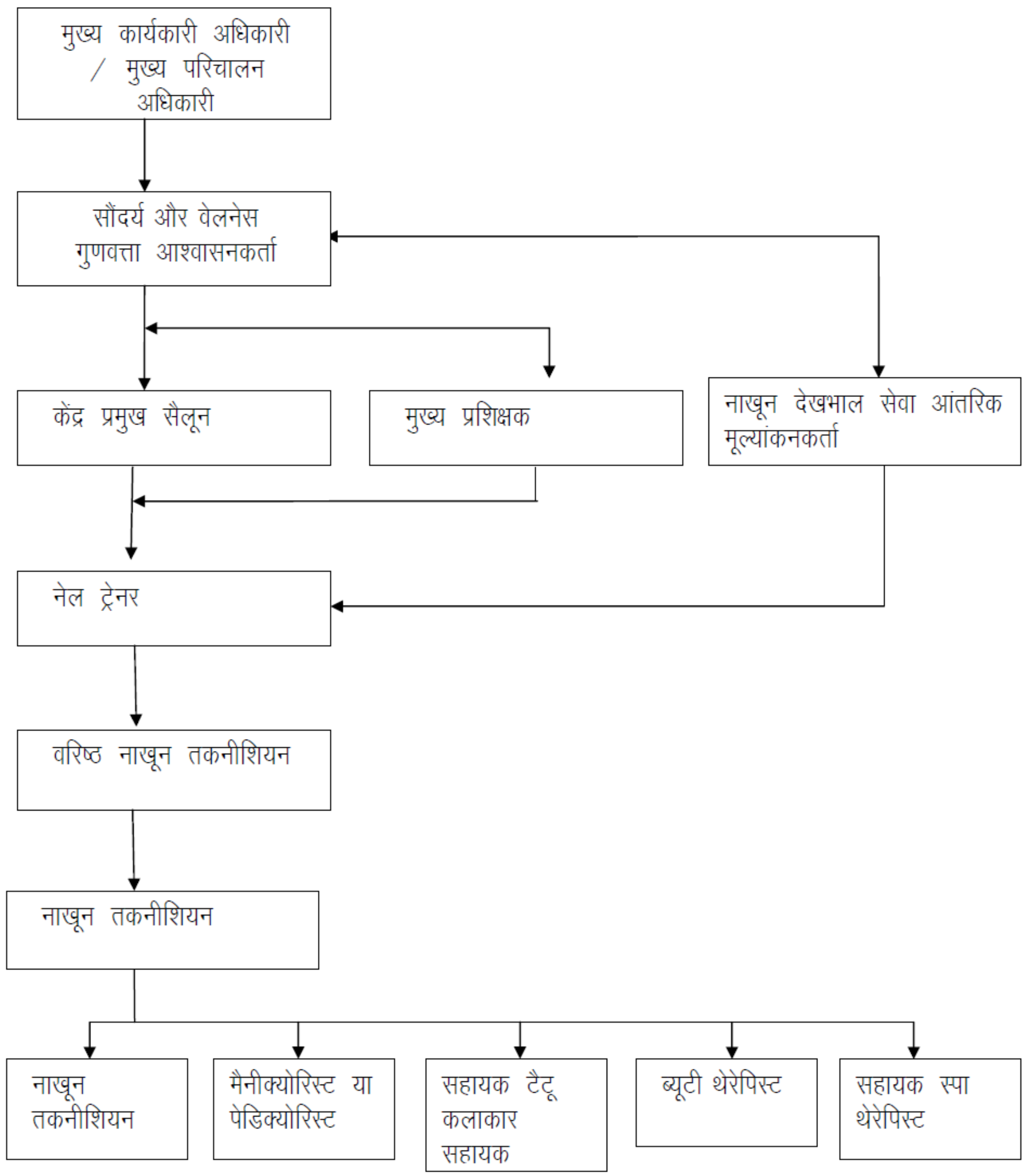
ज्यादातर असिस्टेंट थेरेपिस्ट ब्यूटी सेंटर और हेयर सैलून में अपना कैरियर शुरू करती हैं। अपने कैरियर के दौरान कभी भी वे अन्य उप–खंडों में शिफ्ट हो सकते हैं। शहरी क्षेत्रों और मेट्रो शहरों के अलावा, सौंदर्य और वेलनेस के बारे में बढ़ती जागरूकता अन्य क्षेत्रों में अच्छी तरह से उद्योग के विस्तार का कारण बन रही है (चित्र 1.4,1.5 और 1.6)।




*चित्र 1.4: स्किन केयर सेवाओं में कैरियर मार्ग*




*चित्र 1.5 : मेकअप सेवा में कैरियर मार्ग*




*चित्र 1.6 नेल केयर सेवाओं में कैरियर मार्ग*

## प्रायोगिक अभ्यास

### गतिविधि 1

स्किन केयर सेवाओं में ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कैरियर पथ पर एक फ्लो चार्ट तैयार करें।

आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, पेंसिल, इरेज़र, शार्पनर और रूलर

**प्रक्रिया**

- स्किन केयर सेवाओं में एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के विभिन्न जॉब के पदों के बारे में जानकारी एकत्र करें।
- स्किन केयर सेवाओं में ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कैरियर पथ पर एक फ्लो चार्ट तैयार करें।
- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

### गतिविधि 2

ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए स्थानीय रूप से उपलब्ध प्रशिक्षण और रोजगार के अवसरों की पहचान करें।

**आवश्यक सामग्री** : नोटबुक और पेन

**प्रक्रिया**

- पास के बाजार में विभिन्न ब्यूटी सैलून पर जाएं।
- ब्यूटीशियन से बात करें और एक दिन में उनके द्वारा की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों का पता लगाएं।
- पता करें कि क्या वे ब्यूटी थेरेपिस्ट बनने के लिए प्रशिक्षण प्रदान करते

## अपनी प्रगति जांचें

**क. बहु विकल्प प्रश्न**

1. इसमें सौंदर्य प्रसाधन और प्रसाधन सामग्री सहित सौंदर्य उत्पादों की काउंटर पर बिक्री शामिल है, जिन से एक सैलून द्वारा क्लाइंट के उम्र से संबंधित स्वास्थ्य और व्यक्तित्व के मुद्दों को संबोधित किया जाता है।
   (क) फिटनेस और स्लिमिंग
   (ख) वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र
   (ग) कायाकल्प केंद्र
   (घ) उत्पाद और काउंटर बिक्री
2. इसमें स्पा सेवाएं, स्पा एजुकेशन, स्पा उत्पाद और कार्यक्रमों जैसे मुख्य स्पा इंडस्ट्री सेवाएं शामिल हैं।
   (क) फिटनेस और स्लिमिंग
   (ख) वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र

(ग) कायाकल्प केंद्र

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

3. यूनिसेक्स सैलून .................................. को सौंदर्य और वेलनेस सेवाएं प्रदान करते हैं।

(क) पुरुष

(ख) महिला

(ग) दोनों (क) और (ख)

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

**ख. रिक्त स्थान भरें**

1. एक सौंदर्य .............................................. ग्राहकों को उनकी समग्र उपस्थिति में सुधार करने के लिए त्वचा, बाल, नाखूनों की देखभाल और अन्य संबंधित चिकित्सा प्रदान करता है।
2. फिटनेस और .............................................. केंद्र शारीरिक व्यायाम, योग, एरोबिक्स, अन्य मन और शरीर प्रथाओं, और फिटनेस और स्लिमिंग के क्षेत्र में सेवाएं प्रदान करते हैं।
3. ब्यूटी थेरेपिस्ट की भूमिका में सही .............................................. को लागू करना, स्किन केयर सेवाएं प्रदान करना और हेयर स्टाइल करना शामिल है।
4. ग्राहक, आम तौर पर ब्यूटी ट्रीटमेंट और .............................................. का लाभ उठाने के लिए सैलून जाते हैं।

**ग. विषयपरक प्रश्न**

1. सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र के किसी भी दो उप–खंडों का वर्णन करें।
2. नाखून देखभाल सेवाओं में एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के कैरियर मार्ग का वर्णन करें।

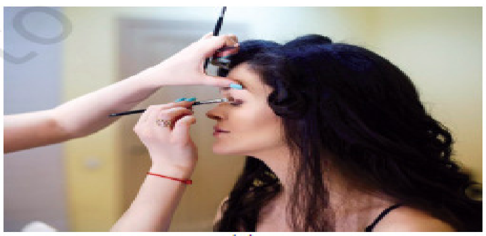
## आपने क्या सीखा?

**इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :**

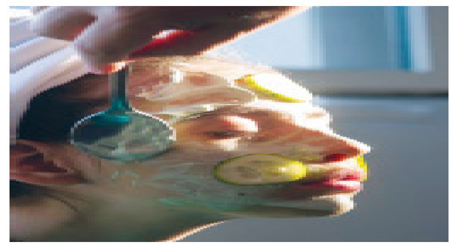
- सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र में दी जाने वाली विभिन्न सेवाओं का वर्णन करें।
- सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र के विभिन्न उप–खंडों की पहचान करना।
- नेल केयर, स्किन केयर और मेकअप सेवाओं में ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कैरियर पथ के लिए फ्लो चार्ट बनाएं।

## सत्र 2 : ब्यूटी थेरेपी सेवाएं

ब्यूटी थेरेपी एक शब्द है, जिसमें सिर से पैर तक की गतिविधियों या सेवाओं की एक विस्तृत स्पेक्ट्रम शामिल है (चित्र. 1.7) प्रत्येक सेवा की अपनी एक प्रक्रिया होती है, जिसका पालन चरण–दर–चरण सावधानीपूर्वक करना होता है, अन्यथा इससे मांसपेशियों और त्वचा में समस्याएं हो सकती हैं, जैसे चकत्ते, एलर्जी और संक्रमण, जिससे क्लाइंट असंतुष्ट हो सकते हैं। प्रत्येक सेवा के लिए उपयोग किए जाने वाले उत्पादों, उपकरणों और उपस्करों के गहरे ज्ञान की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि किसी क्लाइंट को किसी सौंदर्य उत्पाद से एलर्जी न हो।



*(क)*



*(ख)*

*चित्र 1.7 (क) और (ख) : क्लाइंट को विभिन्न सौंदर्य सेवाएं प्रदान की जा रही हैं*

आइए हम एक सैलून द्वारा प्रदान की जाने वाली सौंदर्य चिकित्सा और सेवाओं पर एक नज़र डालें।

| | | | |
|---|---|---|---|
| मैनीक्योर और पेडीक्योर | थ्रेडिंग | वैक्सिंग | ब्लीच |
| फेस क्लीन–अप | मेकअप | बाल बनाने की स्टाइल | मेंहदी लगाना |

### मैनीक्योर

यह हाथों की दिखावट में सुधार के लिए किया जाने वाला ट्रीटमेंट है और पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच लोकप्रिय है। अधिकांश सैलून में इस सर्विस के लिए एक अलग हिस्सा तय होता है। इस ट्रीटमेंट में हाथों और नाखूनों को साफ रखने और क्यूटिकल्स को पीछे की ओर पुश करने, त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने और त्वचा को नरम करने – एक्सफोलिएशन, मालिश से इसे अच्छी तरह से तैयार रखने में मदद मिलती है और नेल पॉलिश लगाई जाती है। मैनीक्योर के निम्नलिखित लाभ हैं :

- हाथ मुलायम बनते हैं

- रक्त परिसंचरण में सुधार आता है
- आराम पाने में मदद मिलती है
- हाथों और नाखूनों की दिखावट में सुधार आता है

## पेडीक्योर

इससे पैरों और पैरों की अंगुली के नाखूनों की दिखावट में सुधार करने में मदद मिलती है। इसमें एक्सफोलिएशन, प्यूमिस स्टोन का उपयोग करना और मालिश करना भी शामिल है, इसके बाद पैर की अंगुली के नाखून को पेंट किया जाता है। इसके निम्नलिखित लाभ हैं :

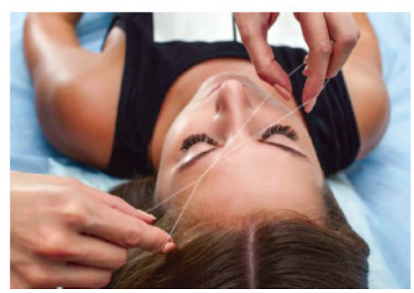
*चित्र 1.8 : मैनीक्योर किए गए हाथ और पेडीक्योर किए गए पैर*

- पैर मुलायम बनते हैं
- पैरों में रक्त परिसंचरण में सुधार आता है
- पैर की अंगुली के नाखून को आकार दिया जाता है
- पैरों और पैर की अंगुली का नाखून की दिखावट में सुधार आता है
- पैरों को आराम देने में मदद मिलती है
- कठोर और मृत त्वचा कोशिकाओं में कमी आती है

मैनीक्योर और पेडीक्योर के बीच मुख्य अंतर क्लाइंट की स्थिति, कठोर त्वचा के उपचार और मालिश प्रक्रिया में निहित है।

## थ्रेडिंग

यह बालों को हटाने की तकनीक है, जिसमें पूरे बालों को पूरे फॉलिकल के साथ हटाने के लिए एक सूती धागे का उपयोग किया जाता है (चित्र 1.9) बालों को मुड़ने वाली गति से बाहर निकाला जाता है, जिसमें धागे में बालों को फंसाया जाता है और इसे बाहर खींचा जाता है।



*चित्र 1.9 : माथे पर थ्रेडिंग*

- एक एक बाल बाहर खींचने की तुलना थ्रेडिंग में कम दर्दनाक है।
- यह वैक्सिंग की तुलना में बहुत तेज और सुरक्षित है।
- यह संवेदनशील त्वचा सहित लगभग सभी प्रकार की

त्वचा के लिए उपयुक्त है।

- किसी भी रसायन का उपयोग नहीं किया जाता है। इससे चेहरेस और भौंहों का एक साफ और अच्छा लुक आता है।

**वैक्सिंग**

यह बालों को हटाने की तकनीक भी है, जिसमें गर्म वैक्स के इस्तेमाल से बालों को जड़ से निकाला जाता है। नए बालों को उगने में लगभग तीन से छह सप्ताह लगते हैं। यह किसी व्यक्ति के बालों के विकास पैटर्न पर निर्भर करता है वैक्सिंग दो प्रकार की होती है– स्ट्रिप वैक्सिंग (चित्र 1.10) और स्ट्रिपलेस वैक्सिंग।

*चित्र 1.10: हाथ की वैक्सिंग*

स्ट्रिप वैक्सिंग में, त्वचा पर वैक्स की एक पतली परत लगाई जाती है और उसके ऊपर एक कपड़ा या डिस्पोजिबल पेपर स्ट्रिप लगाई जाती है और बालों के बढ़ने की विपरीत दिशा में खींची जाती है। इसमें वैक्स के साथ अनचाहे बालों को हटाया जाता है।

स्ट्रिपलेस वैक्सिंग में, वैक्स की एक मोटी परत लगाई जाती है और किसी कपड़े या कागज की पट्टी का उपयोग नहीं किया जाता है। ठंडा होने पर, वैक्स कठोर हो जाता है, जिससे अनचाहे बालों को हटाने में आसानी होती है। ऐसा माना जाता है कि यह कम दर्दनाक है और इससे बारीक बालों को भी हटाया जाता है।

**ब्लीच**

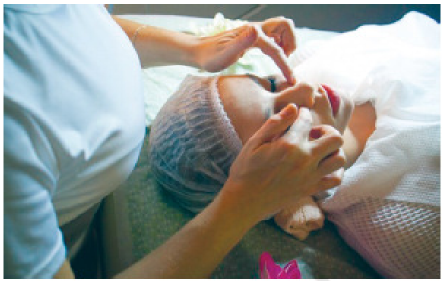
*चित्र 1.11: चेहरे की ब्लीचिंग*

ब्लीच का अर्थ एक ब्लीचिंग एजेंट से होता है, जो त्वचा की टोन को हल्का करने में मदद करता है। यह आम तौर पर चेहरे के बालों के रंग को हल्का करने के लिए उपयोग किया जाता है (चित्र. 1.11)।

इस प्रक्रिया को 'ब्लीचिंग' कहा जाता है। आम तौर पर ब्लीच निम्नलिखित उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जाता है :

- काले धब्बे और झाई को कम करना, कोहनी या अंडरआर्म पर गहरे हिस्सों को हल्का करना

- त्वचा को चमकदार बनाना
- चेहरे के बालों को हल्का करना और कम दिखाई देने योग्य बनाना।



*चित्र 1.12: चेहरे का क्लीन अप*

### फेस क्लीन–अप

क्लीन–अप त्वचा के बंद छिद्रों को खोलने और त्वचा को सांस लेने की जगह देने के लिए किया जाता है (चित्र. 1.12) इससे मृत कोशिकाओं को हटाने और त्वचा से गहरी गंदगी को साफ करने में मदद मिलती है। सफाई की प्रक्रिया में, त्वचा को साफ किया जाता है, एक्सफोलिएट किया जाता है और मॉइस्चराइज किया जाता है। अनक्लॉगिंग से छिद्रों को साफ किया जाता है और त्वचा को डिकंजेस्ट किया जाता है, जिससे सांस लेने की जगह मिलती है। इसके निम्नलिखित लाभ हैं :

चेहरे को एक स्वस्थ चमक प्रदान की जाती है।
प्रदूषण के कारण हानिकारक बैक्टीरिया, पसीना और अशुद्धियों को हटाकर त्वचा को अच्छी तरह से साफ किया जाता है।

- मुंहासे और फुंसियां हट जाते हैं।
- चेहरे के रक्त परिसंचरण में सुधार आता है

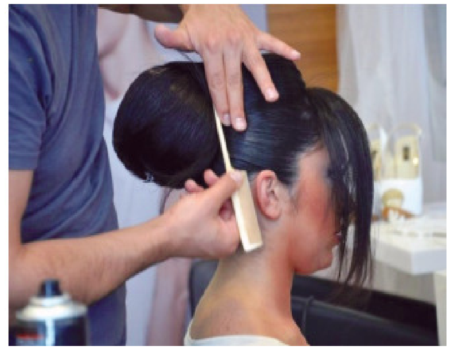
*चित्र 1.13 : मेकअप लगाना*

### मेकअप

यह किसी के व्यक्तित्व को उभारने के लिए सौंदर्य प्रसाधन लगाने की एक प्रक्रिया है (चित्र 1.13) मेकअप में आम तौर पर लिपस्टिक, आईलाइनर, आई शैडो, मस्कारा, फाउंडेशन, कोहल, लिप ग्लॉस, लिप बाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि का इस्तेमाल किया जाता है। टेलीविजन मीडिया और थिएटर सहित फिल्म और टीवी उद्योग को नियमित वेतन पर मेकअप कलाकारों की आवश्यकता होती है और इसलिए, इस क्षेत्र में अक्सर एक अच्छा अवसर होता है। मेकअप के निम्नलिखित लाभ हैं :

- पहला प्रभाव एक अनुकूल रूप से बनाने में मदद मिलती है
- आत्मविश्वास बढ़ता है
- त्वचा की खामियों और दोषों को छिपा दिया जाता है
- त्वचा का प्रदूषण से बचाव होता है
- मनचाही अभिव्यक्ति और लुक आता है

## बाल बनाने का तरीका (हेयरड्रू)



चित्र 1.14 : हेयर स्टाइल बनाना

एक हेयरडू (बाल बनाने का तरीका) या हेयर स्टाइल एक ऐसा तरीका है जिसमें बालों को स्टाइल किया जाता है (चित्र 1.14) यह व्यक्तिगत सौंदर्य और फैशन का एक महत्वपूर्ण पहलू माना जाता है और पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच लोकप्रिय है। एक हेयर स्टाइल को कंघे, ब्लो–ड्रायर और सौंदर्य प्रसाधन, जैसे हेयर जेल आदि के उपयोग से बालों को एक निश्चित तरीके से व्यवस्थित करके तैयार किया जाता है, बालों को स्टाइल करना 'हेयरड्रेसिंग' भी कहा जाता है, खास तौर पर जब एक पेशे के रूप में इसका अभ्यास किया जाता है। हेयरस्टाइल में हेयरबैंड्स, क्लिप्स, पिन्स, बैरेट, टियारास इत्यादि जैसे एसेसरीज को शामिल किया जाता है, ताकि बालों को जगह पर रख कर उनकी दिखावट को सुंदर बनाया जा सके। इसके निम्नलिखित लाभ हैं :

- बाल और चेहरे की दिखावट को बेहतर बनााता है, इस प्रकार व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है।
- अनियंत्रित बालों को बांधने में मदद मिलती है।

## मेहंदी (हिना)

चित्र 1.15 मेहंदी लगाना

यह पौधे से प्राप्त एक प्राकृतिक रंग का उपयोग करके हाथों (हथेलियों सहित) और टांगों (पैरों सहित) को सजाने की एक कला है जिसमें डिजाइन के साथ जो त्वचा पर मैरून–लाल रंग आता है और इसे एक ठंडक का अनुभव देती है (चित्र 1.15) मेहंदी किसी की त्वचा पर कुछ ही दिनों के लिए रहती है यह ज्यादातर विशेष अवसरों पर लगाई जाती है, जैसे शादी, त्योहार, धार्मिक समारोह आदि।

हिना मेहंदी के पत्तों से बनाई जाती है। इसका उपयोग बालों को डाई करने और कंडीशनिंग गुणों के लिए भी किया जाता है।

## प्रायोगिक अभ्यास

### गतिविधि 1

**ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा प्रदान की जाने वाली विभिन्न सेवाओं को दर्शाते हुए एक कोलाज तैयार करें।**

**आवश्यक सामग्री :** चार्ट पेपर, ग्लू स्टिक, ब्यूटी मैगज़ीन, पेंसिल, इरेज़र और स्केच पेन

**प्रक्रिया**

- पत्रिकाओं से एक ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा प्रदान की जाने वाली विभिन्न सेवाओं की तस्वीरें इकट्ठा करें जैसे कि वैक्सिंग, मैनीक्योर, पेडीक्योर, मेकअप, हेयरडू, आदि।
- अब, चित्रों का उपयोग करके एक कोलाज बनाएं।
- आपके द्वारा पहचानी गई प्रत्येक सेवाओं पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।
- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

### गतिविधि 2

वैक्सिंग के लिए क्लाइंट तैयार करने में ब्यूटी थेरेपिस्ट का रोल–प्ले।

**आवश्यक सामग्री** : नोटबुक और पेन

**प्रक्रिया**

- विभिन्न कार्यों को पहचानें (एक ग्राहक को बैठना, सुरक्षात्मक कपड़े पहनना, ग्राहक के आभूषणों को निकालना और उन्हें एक सुरक्षित स्थान पर रखना आदि) जो वैक्सिंग में एक ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा किया जाता है।
- सेवा को पूरा करने के लिए आवश्यक वस्तुओं की सूची बनाना।
- छात्रों द्वारा निभाए जाने वाले पात्रों को तय करें, जैसे ब्यूटी थेरेपिस्ट, असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट, क्लाइंट और सैलून में काम करने वाले अन्य कर्मचारी।
- सेवा शुरू करने से पहले ब्यूटी थेरेपिस्ट और क्लाइंट के बीच होने वाले संचार को लिख लें।
- सेवा के बाद ग्राहक की प्रतिक्रिया पूछें।

## अपनी प्रगति जांचें

**क. बहु विकल्प प्रश्न**

1. ............................ट्रीटमेंट से पैरों और पैरों के नेल की उपस्थिति में सुधार करने में मदद करता है।

   (क) थ्रेडिंग

   (ख) हेयर स्टाइल

(ग) पेडीक्योर

(घ) ब्लीचिंग

2. मैनीक्योर दिखावट में सुधार के लिए किया जाने वाला ट्रीटमेंट है

(क) हाथ

(ख) पैर

(ग) पैरों की अंगुली

(घ) चेहरा

3. क्लीन–अप त्वचा के बंद छिद्रों को ............................... और त्वचा को सांस लेने की जगह देने के लिए किया जाता है

(क) क्लॉगिंग

(ख) अनलॉगिंग

(ग) एक्सफ़ोलीएटिंग

(घ) कंजेस्टिंग

**ख. रिक्त स्थान भरें**

1. थ्रेडिंग में, बालों को एक ................................... मोशन में खींचा जाता है, जिसमें थ्रेड बालों को फंसाता है और बाहर निकालता है।
2. कंघे, ब्लो–ड्रायर और सौंदर्य प्रसाधन जैसे जेल, आदि के उपयोग से बालों को एक निश्चित तरीके से व्यवस्थित करके एक ................................... हासिल किया जाता है।
3. बालों को स्टाइल करना भी ................................... कहलाता है, खास तौर पर जब एक व्यवसाय के रूप में अभ्यास किया जाता है।
4. स्ट्रिप और ................................... वैक्सिंग के दो प्रकार हैं।

**ग. विषयपरक प्रश्न**

1. मैनीक्योर और पेडीक्योर में क्या अंतर है?
2. वैक्सिंग का उद्देश्य क्या है?

## आपने क्या सीखा?

**इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :**

- ब्यूटी थेरेपी (सौंदर्य चिकित्सा) में उपयोग की जाने वाली विभिन्न सेवाओं को सूचीबद्ध करें।

## सत्र 3 : कार्य क्षेत्र तैयार करना और रखरखाव

एक सैलून को साफ और कीटाणुरहित रखना चाहिए। एक उपयुक्त तापमान और रोशनी की पर्याप्त व्यवस्था होनी चाहिए। इसके अलावा, यहां आवश्यक सुरक्षा उपायों का पालन करना चाहिए। इन मूलभूत सुविधाओं के अभाव में, एक सैलून द्वारा दी जाने वाली सेवाएं गलत हो सकती हैं, जो इसकी प्रतिष्ठा और क्लाइंट को प्रभावित कर सकती हैं। किसी दुर्घटना या काम गलत होने के मामले में, क्लाइंट सैलून पर मुकदमा भी कर सकते हैं, इस प्रकार, उनकी प्रतिष्ठा और व्यापार नष्ट हो सकते हैं।

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में स्वच्छता का अत्यधिक महत्व है। इसलिए, एक सैलून के कार्य क्षेत्र को हमेशा पर्याप्त सुरक्षा उपायों के साथ साफ रखना चाहिए। क्लाइंट के बैठने और प्रक्रिया वास्तव में शुरू होने से पहले उपचार के लिए आवश्यक उपकरण और उपस्कर उस क्षेत्र में रखे जा सकते हैं। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि प्रत्येक उपचार के तुरंत बाद कचरे को हटा दिया जाना चाहिए। टूल्स (औजारों) की सफाई और कीटाणुशोधन अनिवार्य है।

आप क्लाइंट की जानकारी से संबंधित, स्वच्छ और कीटाणु रहित पर्यावरण, व्यक्तिगत प्रस्तुति और ब्यूटी सैलून में बनाए रखने योग्य व्यवहार के रखरखाव के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करेंगे।

*(क)* *(ख)*

*चित्र 1.16 (क) और (ख): एक ब्यूटी सैलून का कार्य क्षेत्र*

### रिकॉर्ड कार्ड का रखरखाव

एक रिकॉर्ड कार्ड एक महत्वपूर्ण दस्तावेज है, जिसमें निम्नलिखित शामिल होते हैं :

- एक क्लाइंट द्वारा लिए गए पिछले उपचार
- क्लाइंट के लिए बुक किया गया उपचार
- उपयोग किए जाने वाले उत्पादों के बारे में क्लाइंट की पिछली जानकारी, उसकी त्वचा का प्रकार, और उसे यदि किसी उत्पाद के लिए एलर्जी है, तो इसका विवरण।

उपचार शुरू करने से पहले, रिकॉर्ड कार्ड को रेफर किया जाना चाहिए और विवरण, जैसे नाम और पता, तथा क्लाइंट के साथ यह सुनिश्चित करने के लिए पुष्टि की जानी चाहिए कि सही कार्ड उठाया गया है।

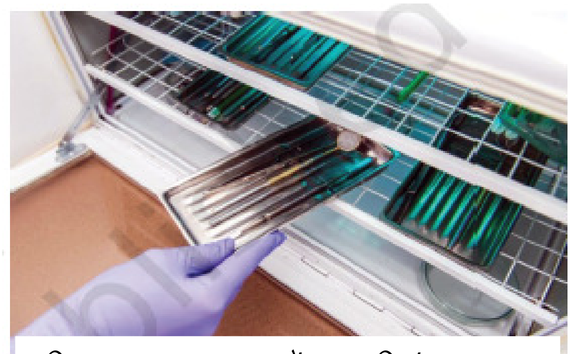
### कार्य क्षेत्र की अनिवार्यता

आम तौर पर, एक कार्य क्षेत्र का उपयोग कई सेवाएं प्रदान करने के लिए किया जाता है। तो, यह निम्नलिखित होना चाहिए :

- स्वच्छ और कीटाणुरहित वातावरण
- साफ उपचार सोफे या कुर्सी, तौलिए और एप्रन
- पर्याप्त वेंटिलेशन और रोशनी
- तापमान नियंत्रक (टेम्पेरचर कंट्रोल)
- आने जाने की सुविधा देने के लिए और क्लाइंट के सामान रखने के लिए जगह
- शांत और सुखदायक संगीत के साथ एक शांत वातावरण पृष्ठभूमि है क्योंकि इससे विश्राम में मदद मिलती है
- एक प्रक्रिया के लिए आवश्यक उपकरण और उत्पाद
- ट्रॉली में उपचार के लिए जमाकर रखे गए उपकरण
- पैन और क्लाइंट का रिकॉर्ड कार्ड
- पर्याप्त कॉटन और टिशू

### विसंक्रमण और कीटाणुशोधन विधियां

उपकरण और उपस्करों की सफाई, कीटाणुशोधन और विसंक्रमण लोगों में संदूषण और संक्रमण को रोकने के तरीके हैं (चित्र 1.17) इसके अलावा, संदूषण और संक्रमण से बचने के लिए साफ तौलिए, स्प्रे बोतलें, स्पैचुला आदि का उपयोग करना चाहिए।



*चित्र 1.17 : उपकरणों का विसंक्रमण*

- सफाई से सिर्फ गंदगी और धूल को हटाया जाता है। इसे विसंक्रमण और कीटाणुशोधन से पहले किया जाता है।
- अगला कदम कीटाणुशोधन है, जिसमें बैक्टीरिया, वायरस और कवक को मारा जाता है। सफाई एजेंट को कीटाणुशोधन की प्रक्रिया के दौरान नियमित अंतराल पर बदला जाना चाहिए।
- विसंक्रमण भाप की मदद से सूक्ष्मजीवों को मारने की एक विधि है। यह एक ऑटोक्लेव (उच्च तापमान और दबाव वाली प्रक्रियाओं के लिए उपयोग किया जाने वाला एक बंद कंटेनर) का उपयोग करके किया जाता है। केवल वे उपकरण जो धातु से बने होते हैं, जैसे कैंची और चिमटी, और कुछ गर्मी प्रतिरोधी कांच के बने पदार्थ ऑटोक्लेव हो सकते हैं।
- सफाई करने से भी कीटाणु पूरी तरह से नष्ट हो जाते हैं। यह गर्मी और / या रसायनों का

उपयोग करके किया जाता है। घरेलू ब्लीच (4 प्रतिशत क्लोरीन) और एल्कोहल का घोल (70 प्रतिशत) कुछ रासायनिक सैनिटाइज़र्स के उदाहरण हैं।

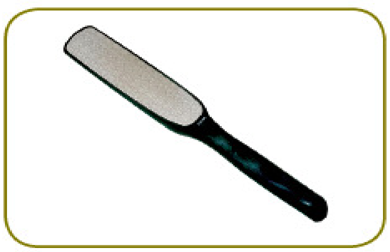
## सौंदर्य सैलून में उपयोग किए जाने वाले उपकरण और सामग्री

ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरण और सामग्री चित्र 1.18 (ए–के) में दिखाए गए हैं।

*(क) चिमटी*

*(ख) कैंची*

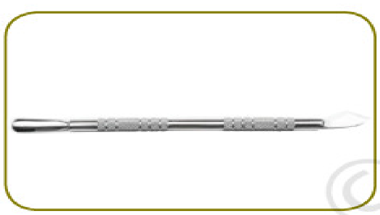
*(ग) प्यूमिस स्टोन*



*(घ) मेटल स्क्रेपर*

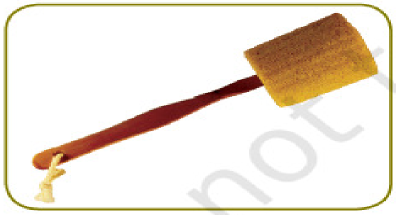
*(ङ) क्यूटिकल नीपर*

*(च) क्यूटिकल ट्रिमर*



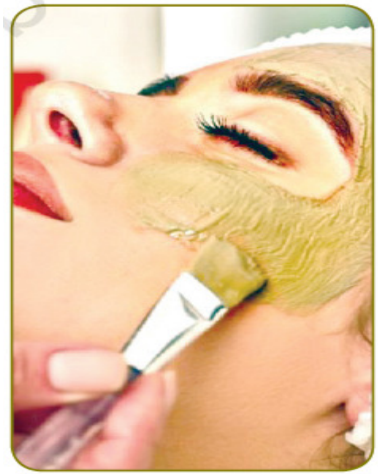
*(छ) कॉमेडोन एक्सट्रैक्टर*

*(ज) फेशियल स्पंज*



(झ) लूफा

(ञ) क्यूटिकल कटर



(ट) फेस पैक ब्रश

चित्र. 1.18 (क–ट) : उपकरण और सामग्री जो आम तौर पर ब्यूटी सैलून में इस्तेमाल की जाती है

## व्यक्तिगत प्रस्तुति और व्यवहार

एक व्यक्ति जिस तरह से अपने आप को प्रस्तुत करता है वह उसके व्यावसायिक जीवन को काफी हद तक प्रभावित करता है। जिस तरह से वह क्लाइंट को देखता/बोलता है, कार्य करता है या उस क्लाइंट को बधाई देता है – हर समय हर चीज उपयुक्त होनी चाहिए।

### सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए टिप्स

एक सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट को ऐसा करना चाहिए :

सैलून की यूनिफार्म पहनने से पहले सुनिश्चित करें कि यह साफ–सुथरी और इस्त्री की गई है;

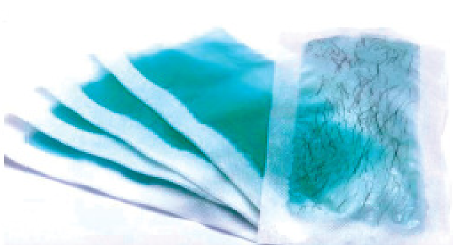
- व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च स्तर को बनाए रखें, क्योंकि वे क्लाइंट के साथ नजदीकी मिलकर काम करेंगे/ करेंगी;
- स्वच्छ बाल बनाए रखें; लंबे बालों को पोनीटेल या बन में बड़ करीने से बांधा जा सकता है;
- हल्का मेकअप लगाएं – ज्यादा मेकअप से बचें;
- सुनिश्चित करें कि सभी की सांस ताज़ा है और भोजन या तम्बाकू की गंध नहीं आ रही;
- नाखूनों को काटे और साफ रखें;
- कम से कम आभूषण पहनें;

चित्र 1.19 : क्लाइंट के प्रति विनम्र रहें

- आरामदायक और ढके हुए जूते पहनें क्योंकि इससे आराम से काम करने की सुविधा रहती है और पैरों को नुकीले सामानों से चोटों का बचाव होता है;
- काम या उपचार क्षेत्र में खाने या पीने से बचें;
- अपने क्लाइंट से हमेशा विनम्रता से बोलें और उसको नमस्कार करें (चित्र. 1.19);
- क्लाइंट को ध्यान से और धैर्य पूर्वक सुनें और समझने की कोशिश करें कि वे क्या कहना चाह रहे हैं;
- क्लाइंट को इस बारे में सूचित रखें कि उपचार शुरू करने में कितना समय लगेगा और देरी का कारण भी बताएं ; और
- प्रक्रिया शुरू करने से पहले हर बार हाथ धोएं।

## कचरे का सुरक्षित निपटान

कचरे का सुरक्षित निपटान एक महत्वपूर्ण कदम है, क्योंकि इससे संदूषण और संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। एक सेवा के पूरा होने के बाद छोड़ दिया गया कचरा सैलून में काम करने वाले कर्मियों और साथ ही क्लाइंट दोनों के लिए स्वास्थ्य संबंधी खतरे पैदा कर सकता है। इसके अलावा, यह सैलून के बारे में एक बुरा प्रभाव डालेगा। कचरे के निपटान के लिए निम्नलिखित प्रथाओं को अपनाया जाना चाहिए :



*चित्र.1.20 : इस्तेमाल किए गए वैक्स स्ट्रिप्स को एक कवर बिन में फेंकना चाहिए*

*चित्र.1.21 : अगला उपचार शुरू होने से पहले फर्श की सफाई और गिरे हुए बालों को हटाया जाना चाहिए*

- डिस्पोजेबल आइटम, जैसे कॉटन, टिशू, वैक्स स्ट्रिप्स आदि, उपयोग के तुरंत बाद एक कवर वाले बिन में (चित्र.1.20) डाले जाएं।
- अगला उपचार शुरू करने से पहले फर्श की सफाई होनी चाहिए और गिरे हुए बालों को हटाया जाना चाहिए (चित्र.1.21)।
- उपयोग के तुरंत बाद चीजों को अपने–अपने स्थान पर रखकर सैलून में साफ सुथरा रखें। इससे समय बचाने और अगली सेवा के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करने में भी मदद मिलती है।
- सुनिश्चित करें कि सभी बोतलों पर उनके ढक्कन हैं।
- इस हिस्से को साफ करने के लिए सेवा के दौरान प्रतीक्षा समय का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, जब मैनीक्योर के दौरान नेल पेंट सूख रहा हो तो गंदे पानी और टिशू को उचित तरीके से हटा दें।
- एक सेवा के बाद उपकरण को साफ करें और उन्हें विसंक्रमित करें।
- सफाई की सभी गतिविधियां क्लाइंट को किसी भी असुविधा के बिना चुपचाप की जानी चाहिए।

*चित्र.1.22 : उपयोग किए गए तौलिए और लिनन कपड़े धोने की टोकरी में डालें*

*चित्र.1.23 : उपकरण एक ट्रे में स्टोर करें*

- किसी भी उपकरण के पैकेट पर इसके उपयोग और सफाई के लिए उल्लिखित निर्देशों का पालन करें। इससे उपकरण का जीवन बढ़ जाता है।
- प्रत्येक प्रक्रिया के बाद कार्यक्षेत्र की स्वच्छता सुनिश्चित करें। उपकरण और कार्य क्षेत्र को कीटाणु रहित और विसंक्रमित करें।
- हर उपचार के बाद कार्य क्षेत्र में चादरें और तौलिए बदलें। इस्तेमाल किए गए तौलिए और लिनन को धुलाई के लिए कपड़े धोने की टोकरी में रखें (चित्र.1.22)।

### उपकरण और टूल्स का भंडारण

- उपयोग के बाद टूल्स और उपकरणों को साफ, कीटाणु रहित और विसंक्रमित (स्टरलाइज़) करें और उन्हें अपने संबंधित स्थानों पर रखने की याद रखें (चित्र. 1.23)।
- चोटों से बचने के लिए नुकीले उपकरणों का सुरक्षित भंडारण सुनिश्चित करें।
- अपनी जेब में धार वाले टूल्स न रखें।
- बिजली के उपकरणों से सावधान रहें। तारों या अन्य हिस्सों को फर्श पर न छोड़ें।
- उपयोग में न होने पर बिजली के उपकरणों को बंद कर दें।

### नियमों और मानदंडों का अनुपालन

भारत के विभिन्न राज्यों / संघ राज्य क्षेत्रों में ब्यूटी सैलून स्थापित करने के नियम और कानून भिन्न हैं। इन्हें दुकान और प्रतिष्ठान अधिनियम के तहत पंजीकृत किया जाता है। इस अधिनियम के तहत, प्रत्येक दुकान या प्रतिष्ठान के लिए काम शुरू होने के 30 दिनों के अंदर अपना पंजीकरण कराना अनिवार्य है। यह अधिनियम कर्मचारियों के काम के घंटे, दुकानों और प्रतिष्ठानों के खुलने और बंद होने के दिशानिर्देश, कर्मचारियों के लिए अवकाश, रोजगार के नियम और सेवाओं को समाप्त करने और रजिस्टरों और रिकॉर्ड्स के रखरखाव सहित नोटिस, लाइसेंस और प्रमाण पत्र प्रदर्शित करने सहित सभी का नियमन करता है।

कुछ सामान्य मानदंड हैं जिनका पालन एक ब्यूटी सैलून को करना चाहिए।

- एक सैलून को पंजीकृत कराने की आवश्यकता होती है और उसके पास काम करने के लिए लाइसेंस होना चाहिए।
- इसे अपने कर्मचारियों के व्यापार परमिट और प्रमाणपत्र (सौंदर्य प्रसाधन और सौंदर्य प्रशिक्षण) प्रदर्शित करना होगा।

- इसमें पीने के पानी की सुविधा और एक साफ वॉशरूम की आवश्यकता होती है।
- इसमें विभिन्न प्रकार के कचरे को इकट्ठा करने के लिए अलग अलग डिब्बे होने चाहिए।
- सैलून में अनुमोदित कीटाणुनाशक और सैनिटाइज़र शामिल होने चाहिए, और इन्हें अपने वास्तविक कंटेनरों में संग्रहित किया जाना चाहिए।
- एकल–उपयोग या डिस्पोजेबल वस्तुओं को हर उपचार के बाद हटा दिया जाना चाहिए।
- पुनः उपयोग में आने वाले उपकरणों को विसंक्रमित या कीटाणुरहित करना पड़ता है।
- फर्श को साफ रखना चाहिए और सैलून में उत्पन्न कचरे का उचित और तुरंत निपटान करना चाहिए।
- सभी सौंदर्य उत्पादों पर लेबल किया जाना चाहिए।
- सैलून में काम करने वाले कर्मियों को व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहनना चाहिए।
- कर्मचारियों की एक पूरी सूची का रखरखाव करना अनिवार्य है और उन्हें नियुक्त करने से पहले उनका पुलिस सत्यापन किया जाना चाहिए।
- क्लाइंट के रिकॉर्ड को अप–टू–डेट रखने की आवश्यकता है।
- प्राथमिक चिकित्सा किट को हमेशा आसानी से पहुंच वाले स्थान पर रखना चाहिए।

**सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट की जिम्मेदारियां**

- क्लाइंट की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयुक्त सेवा योजनाओं का सुझाव दें।
- त्वचा और मेकअप उत्पादों के लिए विरोधी संकेतों, यदि कोई हो, तो उनकी पहचान करने के लिए एक क्लाइंट से जरूरी प्रश्न पूछें।
- यदि आवश्यक हो तो क्लाइंट को आपातकालीन प्रक्रियाओं के बारे में सूचित करें।
- एक प्रक्रिया को पूरा करने के लिए अनुमानित समय का अनुमान लगाया जाए और क्लाइंट को उसके बारे में सूचित किया जाए।
- प्रतीक्षा कर रहे क्लाइंट को समय–समय पर उनकी सेवा शुरू करने के लिए बचे हुए समय की जानकारी देते रहें।
- क्लाइंट को एक उपचार के लिए तैयार करें और उसे उपयुक्त सुरक्षात्मक परिधान प्रदान करें।
- सेवा या उपचार से संबंधित उत्पादों और उपकरणों या उपस्करों को व्यवस्थित करें और उन्हें पास में रखें।
- सेवा शुरू होने से पहले अपने हाथों को साफ करें।
- पूरी प्रक्रिया के दौरान गोपनीयता और आराम सुनिश्चित करने के लिए अपनी और क्लाइंट की स्थिति उचित बनाए रखें।
- क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुरूप और मनचाहे प्रभाव को प्राप्त करने के लिए उत्पादों का चयन करें और लगाएं।

- क्लाइंट को विरोधी संकेत होने के मामले में सेवा को तुरंत बंद कर दें और सलाह और सिफारिशें प्रदान करें।
- एक प्रक्रिया के बाद त्वचा को साफ करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह गंदगी से मुक्त, टोंड और मॉइस्चराइज़्ड है।
- क्लाइंट को उत्पाद के उपयोग और आगे की सेवाओं के लिए विशिष्ट प्रक्रिया, घर पर देखभाल की सलाह और सिफारिशें प्रदान करें।
- क्लाइंट से प्रश्न पूछें कि क्या वह परिणाम से संतुष्ट है / नहीं।
- स्वास्थ्य और सुरक्षा जोखिम या खतरों की रिपोर्ट संबंधित कर्मियों को करें।
- सुपरवाइज़र को काम के मुद्दों और क्लाइंट के अनियंत्रित व्यवहार के मामले में रिपोर्ट करें।
- नियमित ब्यौरा उचित फॉर्मेट में पूरा करें।
- उत्पादों का किफायती रूप से उपयोग करें और स्टोरेज संबंधी निर्देशों का पालन करके उत्पादों की बर्बादी को कम करें।
- अपशिष्ट पदार्थों का सुरक्षित निपटान सुनिश्चित करें।
- सेवा के बाद की प्रतिक्रिया के लिए क्लाइंट को धन्यवाद दें। यदि क्लाइंट किसी सेवा से संतुष्ट नहीं है, तो क्लाइंट की संतुष्टि के लिए मामले को हल करने या उसके लिए माफी माँगने के लिए कार्यवाही करें और सुपरवाइज़र को बताएं।

## प्रायोगिक अभ्यास

### गतिविधि 1

ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों की एक सूची तैयार करें।

आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, ग्लू स्टिक, ब्यूटी सैलून में उपयोग की जाने वाली सामग्री की तस्वीरें, पेंसिल, इरेज़र और स्केच पेन

**प्रक्रिया**

- एक चार्ट पेपर लें और ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले किसी भी पांच टूल और उपकरणों के चित्र बनाएं या पेस्ट करें।
- आपके द्वारा चुने गए प्रत्येक उपकरण और टूल्स के उपयोग को लिखें।
- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

### गतिविधि 2

ब्यूटी थेरेपिस्ट की जिम्मेदारियों को सूचीबद्ध करें।

आवश्यक सामग्री : नोटबुक, पेन, पेंसिल और इरेज़र

**प्रक्रिया**

- ब्यूटी सैलून पर जाएं और ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा की जा रही विभिन्न गतिविधियों का निरीक्षण करें।
- निम्नलिखित के संबंध में किसी एक गतिविधि का वर्णन करें:
  - स्वच्छता
  - विसंक्रमण
  - ग्राहकों के साथ व्यवहार
  - रिकॉर्ड कार्ड बनाए रखना
  - कार्य क्षेत्र तैयार करना
  - ग्राहक प्रतिक्रिया प्राप्त करना
- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

## अपनी प्रगति जांचें

**क. बहु विकल्प प्रश्न**

1. भाप की सहायता से सूक्ष्मजीवों को मारने की एक विधि .................................. है।

    (क) विसंक्रमण

    (ख) पोंछना

    (ग) बेकिंग

    (घ) भाप लेना

2. .................................. एक सौंदर्य थेरेपिस्ट की विशेषता नहीं है?

    (क) उत्पादों के बारे में ज्ञान होना

    (ख) पॉजिटिव बॉडी लैंग्वेज

    (ग) स्वच्छ व्यक्तिगत दिखावट

    (घ) जल्दी में होना

3. एक सैलून को पंजीकृत होने की आवश्यकता है और इसे संचालित करने के लिए .......................... ......... होना चाहिए।

    (क) पीने का सुरक्षित पानी

    (ख) लाइसेंस

    (ग) सकारात्मक हाव भाव

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

4. एक सैलून में बुनियादी स्वच्छता प्रथाओं में .................................. शामिल होता है।

(क) कूड़ेदान रखना

(ख) उपकरण को स्टरलाइज़ करना

(ग) साफ तौलिये और गाउन का उपयोग करना

(घ) उपरोक्त सभी

**ख. रिक्त स्थान भरें**

1. कचरे का सुरक्षित निपटान एक महत्वपूर्ण कदम है, क्योंकि यह संक्रमण और .................................. को रोकने में मदद करता है।
2. ब्यूटी और वेलनेस क्षेत्र में .................................. का अत्यधिक महत्व है।
3. .................................. की प्रक्रिया कीटाणुओं को पूरी तरह से नष्ट कर देती है।
4. .................................. किट को हमेशा एक सुलभ स्थान पर रखा जाना चाहिए।
5. .................................. और स्वच्छ तरीके से संगठनात्मक मानकों के अनुसार अपशिष्ट पदार्थ का निपटान करें।

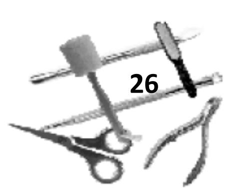
**ग. विषय परक प्रश्न**

1. ब्यूटी थेरेपिस्ट की किसी भी पांच जिम्मेदारियों का वर्णन करें।
2. रिकॉर्ड कार्ड बनाए रखने से आपका क्या आशय है?
3. किसी भी छः औजारों का नाम बताइए जिनकी स्टरलाइज़ करने की आवश्यकता है

## आपने क्या सीखा?

**इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :**

- कार्य क्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव करना
- उपचार के लिए एक क्लाइंट तैयार करना
- विभिन्न सौंदर्य सेवाओं में उपयोग किए जाने वाले टूल्स और उपकरणों की पहचान करना



## सत्र 4 : कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा

सैलून में आने वाले लोगों अर्थात, कर्मचारी और क्लाइंट का स्वास्थ्य और सुरक्षा महत्वपूर्ण हैं। ब्यूटी थेरेपिस्ट को विभिन्न उपकरणों और उपस्करों के साथ काम करना पड़ता है, जिनका उपयोग कुछ प्रक्रियाओं को पूरा करने के लिए किया जाता है। ऐसे हालात हो सकते हैं जब कोई उपकरण या उत्पाद दुर्घटनाओं का कारण बन सकता है। इसलिए, खतरों को रोकने के लिए निम्नलिखित के बारे में सीखना महत्वपूर्ण है क्योंकि वे क्लाइंट और सैलून के कर्मचारियों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए खतरा पैदा कर सकते हैं।

सैलून में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :

- कार्यस्थल पर खतरों की पहचान करना और जोखिम का मूल्यांकन करना
- स्वास्थ्य और सुरक्षा कानून
- कार्यस्थल की नीतियां
- कार्यस्थल में स्वच्छता बनाए रखना

किसी भी प्रकार की घटना से निपटने के लिए तैयार रहने के लिए, जोखिमों और खतरों की पहचान करना महत्वपूर्ण है। सैलून में अपनाए जाने वाले कुछ उपाय इस प्रकार हैं :

**आग से सुरक्षा**

**बिजली से सुरक्षा**

**केमिकल से सुरक्षा**

**शरीर की मुद्रा, उठना (लिफ्टिंग) और चलना (कैरिंग)**

**पार्लर की स्वच्छता**

## आग से सुरक्षा

सैलून में ऐसे विभिन्न आइटम होते हैं जिसमें आग लग सकती हैं। सुरक्षित रहने के लिए और इस तरह के हादसे से बचने के लिए, आपको सैलून में इस्तेमाल होने वाली ज्वलनशील वस्तुओं के बारे में पता होना चाहिए। आग लगने के कुछ सामान निम्नलिखित हैं :

- जलने वाले तेल
- ज्वलनशील तरल पदार्थ और गैसें
- ईंधन से चलने वाले उपकरण
- प्रशीतन (रेफ्रीजरेशन) उपकरण

### आग के प्रकार

सभी आग समान नहीं होती हैं। आग का वर्गीकरण ए, बी, सी, डी और 'के' के रूप में ईंधन के आधार पर होता है जो एक प्रकार की आग को बढ़ावा देता है।

| | |
|---|---|
| **वर्ग ए** | इसे लकड़ी, कागज, कपड़ा, कचरा और प्लास्टिक जैसे साधारण तौर पर ज्वलनशील सामानों द्वारा बढ़ावा मिलता है। इस प्रकार की आग को आसानी से पानी से बुझाया जा सकता है। |
| **वर्ग बी** | यह ज्वलनशील तरल पदार्थ, जैसे तेल, गैसोलीन, पेट्रोलियम पेंट, पैराफिन और गैसों के कारण होता है,जैसे प्रोपेन और ब्यूटेन। इसे ऑक्सीजन की आपूर्ति में कटौती करने वाले तरीकों से बुझाया जा सकता है। |
| **वर्ग सी** | इस आग में मोटर, ट्रांसफॉर्मर और अन्य उपकरणों जैसे करंट युक्त विद्युत उपकरण शामिल होते हैं। इसे बिजली की आपूर्ति काट कर बुझाया जा सकता है और कार्बन डाइऑक्साइड की तरह, बिजली के बहाव को रोकने वाले एजेंट से आग बुझाई जा सकती है। |
| **वर्ग डी** | इसमें दहनशील धातु की आग शामिल है। इस प्रकार की आग का कारण पोटेशियम, सोडियम, एल्यूमीनियम, मैग्नीशियम और टाइटेनियम आदि धातुएं होती हैं। इसे बुझाने के लिए पानी का उपयोग नहीं करना चाहिए। सूखा पाउडर, जो गर्मी को अवशोषित करता है और इसे अच्छी तरह से चिकना करके काम करता है, आग को बुझाया जा सकता है। |
| **वर्ग के** | ये आम तौर पर रसोई की आग हैं, जो खाना पकाने के तेल, ग्रीज़, पशु वसा, वनस्पति वसा, आदि द्वारा प्रज्वलित की जाती हैं, इन्हें 'पर्पल के' का उपयोग करके बंद किया जा सकता है, जो कि रसोई के सामान में पाया जाता है। गीले |

| | |
|---|---|
| | रासायनिक एक्सटिंग्विशर का भी उपयोग किया जा सकता है। |

## आग बुझाने के यंत्रों के प्रकार

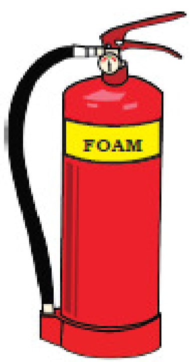
विभिन्न प्रकार के ईंधनों के कारण विभिन्न प्रकार की आग लगती है जिसे बुझाने के लिए अलग अलग तरह के यंत्रों की आवश्यकता होती है। तीन महत्वपूर्ण तत्व हैं जो आग का कारण बन सकते हैं– गर्मी, ऑक्सीजन और ईंधन। अग्नि शमन यंत्र इनमें से एक या दो तत्वों को नष्ट करके काम करते हैं। मुख्य रूप से निम्नलिखित प्रकार के अग्निशामक हैं (चित्र.1.24 (ए–एफ)।

**गीला रासायनिक एक्सटिंग्विशर**

**रासायनिक एक्सटिंग्विशर का उपयोग :**

खाना पकाने की आग और साधारण ज्वलनशील पदार्थ की आग को बुझाने के लिए

(क)




**फोम एक्सटिंग्विशर**

**फोम एक्सटिंग्विशर का उपयोग**

ज्वलनशील तरल की आग बुझाने के लिए

- तेल आधारित पेंट
- ग्रीज़
- हाइड्रोकार्बन तरल पदार्थ

(ख)

## पानी वाला एक्सटिंग्विशर

**पानी के एक्सटिंग्विशर का उपयोग**

साधारण ज्वलनशील पदार्थ की आग को बुझाने के लिए

- कागज
- लकड़ी
- कपड़ा

(ग)

## हैलोन एक्सटिंग्विशर

**हैलोन एक्सटिंग्विशर का उपयोग**

अधिकांश प्रकार की आग को बुझाने के लिए, सिवाय दहनशील धातुओं द्वारा।

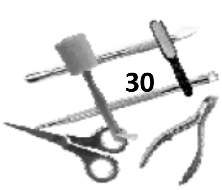
(घ)

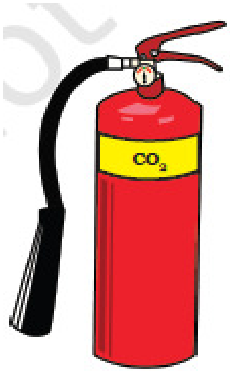
## पाउडर एक्सटिंग्विशर का यंत्र

**पाउडर एक्सटिंग्विशर का उपयोग**

- अधिकांश प्रकार की आग बुझाने के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की आग बुझाने में उपयोग

(ङ.)






**सीओ$_2$ एक्सटिंग्विशर**

**कार्बन डाइऑक्साइड एक्सटिंग्विशर का उपयोग**

दहनशील धातुओं को छोड़कर आग के अधिकांश प्रकारों को बुझाने के लिए,

(च)

*चित्र.1.24 (क–च) : आग बुझाने के यंत्रों के प्रकार*

### *पानी और झाग*

पानी गर्मी के तत्व को खत्म करके काम करता है। केवल वर्ग ए की आग के लिए पानी का उपयोग करना बेहतर है क्योंकि अन्य प्रकार की आग की स्थिति में यह खतरे का कारण बन सकता है। यदि वर्ग बी के लिए उपयोग किया जाता है, तो यह ज्वलनशील तरल फैल सकता है, और वर्ग सी की आग के मामले में, यह झटके का कारण बन सकता है। फोम का उपयोग वर्ग ए और बी की आग के लिए किया जा सकता है लेकिन वर्ग सी के मामले में बिल्कुल नहीं।

### *कार्बन डाइऑक्साइड*

यह दो घटकों को नष्ट करने, ऑक्सीजन की आपूर्ति को काटने और कोल्ड डिस्चार्ज से गर्मी समाप्त करने के द्वारा काम करता है। इसका उपयोग वर्ग बी और सी की आग के मामले में किया जाता है और वर्ग ए की आग में अप्रभावी होता है।

### *सूखा केमिकल*

यह वर्ग ए, बी और सी की आग के मामले में प्रभावी है, इसलिए इसे 'मल्टीपर्पज ड्राई केमिकल एक्सटिंग्विशर' होने का दूसरा नाम दिया जाता है। यह ऑक्सीजन और ईंधन के बीच एक अवरोध पैदा करता है, और इसलिए, आग बुझा देता है। यदि एक साधारण ड्राय केमिकल वाली आग बुझाने की मशीन उपलब्ध है तो इसका उपयोग केवल वर्ग बी और सी की आग के लिए किया जाना चाहिए।

### *गीला केमिकल*

वे वर्ग 'के' की आग (जो खाना पकाने के तेल, वसा आदि के कारण होती हैं) के मामले में काम करती हैं। वे गर्मी को खत्म करके और ऑक्सीजन और ईंधन के बीच अवरोध पैदा करके काम करते हैं। इनमें से कुछ का उपयोग वर्ग ए की आग बुझाने के मामले में भी किया जा सकता है।

### *साफ एजेंट*

इसमें दहन प्रक्रिया में रुकावट डालने के लिए हैलोन और हेलोकार्बन एजेंटों का उपयोग करता है। इसका उपयोग वर्ग बी और सी की आग बुझाने के लिए किया जाता है और इस प्रकार के कुछ बड़े एक्सटिंग्विशर को वर्ग ए, बी और सी की आग बुझाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

### *सूखा पाउडर*

यह ऑक्सीजन और ईंधन के बीच एक अवरोध पैदा करता है, जिससे आग बुझती है। यह केवल वर्ग डी की आग बुझाने के लिए प्रभावी है और किसी अन्य प्रकार की आग पर काम नहीं करेगा।

### *पानी की धुंध*

ऐसे एक्सटिंग्विशर गर्मी तत्व को कट कर देते हैं और इसे एक स्वच्छ एजेंट के विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। वे मुख्य रूप से वर्ग ए की आग बुझाने के लिए उपयोग किए जाते हैं लेकिन वर्ग सी की आग बुझाने के मामले में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

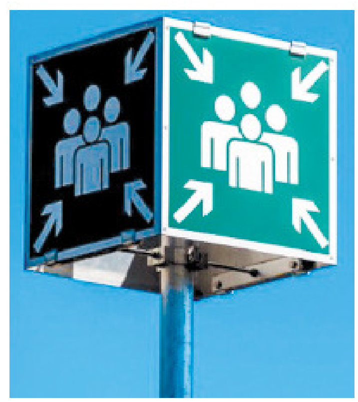
### *कार्ट्रिज से संचालित सूखा केमिकल*

इस तरह के एक्सटिंग्विशर का उपयोग मुख्य रूप से वर्ग ए की आग बुझाने के लिए किया जाता है। यह ईंधन को मिलने वाली ऑक्सीजन की आपूर्ति में कटौती करता है और आग को बुझाता है।

## पहली क्रिया

यदि कोई व्यक्ति तुरंत कार्रवाई करता है और जानता है कि ब्रेकआउट के मामले में क्या करना है तो प्रत्येक दुर्घटना को कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से संभाला जा सकता है। कार्यस्थल पर आग लगने की स्थिति में क्या किया जाना चाहिए?

1) शांत रहें और घबराएं नहीं।
2) आसपास के लोगों को सचेत करें।
3) फायर सर्विस हेल्प लाइन नंबर 101 (भारत में) तुरंत डायल करें।
4) अपने मन में स्थिति का अनुमान लगाएं और बाहर भागने (एक बड़ी आग के मामले में) और यदि यह मामूली है तो इसको बुझाने की कोशिश करने के बीच का फैसला करें।



*चित्र.1.25 : जमा होने के बिंदु के लिए साइनेज*

*चित्र.1.26 : एक इमारत को खाली करने के लिए सीढ़ियों का उपयोग करें*

5) यदि कोई आग बुझाने का विकल्प चुनता है तो आग के प्रकार के आधार पर इसे बुझाने के प्रकार को सावधानी से चुनें।

6) यदि धधकती आग को बुझाने में सक्षम नहीं है तो भवन से बाहर जाना बेहतर है।

7) आपातकालीन स्थिति के मामले में निकटतम जमा होने के बिंदु या निर्दिष्ट क्षेत्र की ओर जाएं (चित्र 1.25)।

8) यदि कोई व्यक्ति भूतल के अलावा किसी अन्य मंजिल पर है तो उसे इमारत खाली करने के लिए सीढ़ियों (चित्र 1.26) का उपयोग करना चाहिए और लिफ्ट का उपयोग कभी नहीं करना चाहिए।

9) यदि कोई अंदर फंसा है, तो दमकल कर्मियों को सूचित करें और किसी भी परिस्थिति में इमारत में फिर से प्रवेश न करें।

*चित्र.1.27: जले हुए स्थान को ठंडे पानी से धोएं*

### प्राथमिक चिकित्सा

यदि कोई आग पकड़ता है, तो उसे **रोकना, गिराना, ढकना और रोल करना** चाहिए। यह पहली चीज है जिसे कपड़े पर आग की लपटों को बुझाने के लिए किया जाना चाहिए। जलने के मामले में, इन चरणों का पालन करें :

1) जले हुए हिस्से को कम से कम 20 मिनट के लिए ठंडे पानी में रखें (चित्र. 1.27)।

2) यदि बहता पानी उपलब्ध नहीं हो तो गीले कपड़े का उपयोग करें।

3) बर्फ, मक्खन, क्रीम, आदि का उपयोग न करें।

4) त्वचा को आग की गर्मी से बचाने के लिए और रक्त के प्रवाह को रोकने के लिए कपड़े और आभूषण निकालें।

5) फफोले को न फोड़ें क्योंकि इससे दर्द और संक्रमण की संभावना बढ़ सकती है।

6) अन्य चोटों के लिए जांच करें, जैसे रक्तस्राव, फ्रैक्चर, सिर की चोटें आदि।

7) घायल व्यक्ति को घेरें नहीं और उसे / उसे सांस लेने का पर्याप्त स्थान प्रदान करें।

8) तुरंत चिकित्सा सहायता के लिए पहुँचें।

### बचाव तकनीक

आग लगने की स्थिति में, कार्रवाई का जो पहला काम किया जाना चाहिए, वह निकास मार्ग से बचकर जाना है। अपना रास्ता बनाते समय आस पास के परिवेश से सावधान रहें और किसी और को बचाने की कोशिश करें। सुरक्षित बचाव या निकास के लिए इन चरणों का पालन करें :

1) निकटतम निकास बिंदु के लिए बाहर देखें – एक दरवाजा या एक खिड़की।

2) अपना रास्ता बनाते समय देखें यदि कोई व्यक्ति अंदर फंसा हुआ है तो चिल्लाएं।

3) यदि कोई घायल है तो कंबल का उपयोग करके घायल व्यक्ति को मलबे से गिरने से बचाएं।

4) सुरक्षित निकास के लिए रास्ता बनाने के लिए मलबे को हटाते समय सावधान रहें क्योंकि यह गिर सकता है।

5) दरवाजों को अपने हाथों के पीछे के स्पर्श करें क्योंकि हथेली बहुत संवेदनशील होती है और आसानी से जल सकती है। यदि कोई दरवाजा गर्म लगता है, तो उसे न खोलें।

6) धुआं जहरीला होता है, इसलिए जमीन के करीब रहें। हो सके तो मुंह को किसी नम कपड़े से ढकें।

7) इमारत के बीच से जल्दी और सुरक्षित रूप से आगे बढ़ें और निकटतम सीढ़ी पर आगे बढ़ें। लिफ्ट का उपयोग न करें।

## विद्युत सुरक्षा

बिजली एक आवश्यकता है, जो कई बार घातक हो सकती है। दोषपूर्ण या क्षतिग्रस्त उपकरणों से झटका गंभीर चोटों का कारण बन सकता है और यहां तक कि स्थायी विकलांगता भी हो सकती है। मशीनों या खुले केबलों के आसपास काम करते समय सावधान रहने की जरूरत है। सुरक्षा इस बात पर निर्भर करती है कि कोई किसी स्थिति और किसी की सतर्कता से कैसे निपटा जाता है क्योंकि नुकसान का कारण सिर्फ एक सुचालक सामग्री के माध्यम से जीवित करंट वाले भागों के संपर्क में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से आने से हो सकता है।

### जोखिम

यहां जुड़े मुख्य जोखिम एक व्यक्ति की मौत या उसे गंभीर चोटें लगने का होता है। कुछ खराबियां आग या विस्फोटों को भी पैदा कर सकती हैं, आसपास के कई लोगों के जीवन को खतरे में डाला

जा सकता है। ज्वलनशील तरल पदार्थ वाले स्थान में शॉर्ट सर्किट की घटना से भी आग लग सकती है।

### *जोखिम में लोग*

*चित्र 1.28: खुले केबलों से सावधान रहें*

- रखरखाव कर्मचारी, जो मशीनों और उनके कार्यों की देखभाल करते हैं
- एक उपकरण के पास काम करने वाले श्रमिक, और बिना किसी प्रशिक्षण या सावधानी बरतने वाले काम करने वाले
- एक उपकरण का दुरुपयोग या दोषपूर्ण उपकरण का उपयोग करने का प्रयास करने वाले लोग।

*चित्र 1.29: ओवरलोड एक्सटेंशन कॉर्ड*

### *सामान्य खतरों के कारण*

- क्षतिग्रस्त विद्युत भागों, जैसे केबल,टूटे हुए प्लग और सॉकेट, क्षतिग्रस्त उपकरण, आदि (चित्र. 1.28)
- इंसुलेटेड ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग की अनुचित स्थापना
- अपर्याप्त तार या क्षतिग्रस्त तार, केबलों में दरार के कारण क्षतिग्रस्त इन्सुलेशन
- ओवर लोडेड सर्किट, जिसके कारण कुछ मामलों में शॉर्ट सर्किट हो सकते हैं (चित्र 1.29)
- दोषपूर्ण उपकरण और औजार, बाहरी केबल इन्सुलेशन प्लग में सुरक्षित नहीं है, भागों के खुले होने का खतरा
- गीले क्षेत्र, चूंकि पानी बिजली का अच्छा संवाहक है

## इलेक्ट्रोक्यूशन या बिजली का झटका लगना

जब कोई व्यक्ति किसी वोल्टेज के संपर्क में आता है, जिसका इतना उच्च प्रवाह है कि यह करंट प्रवाह का कारण बनता है, तो उसे एक झटके का अनुभव होता है, जिससे गंभीर चोट या मृत्यु भी हो सकती है। इसे इलेक्ट्रोक्यूशन या बिजली का झटका लगना कहा जाता है। एक मानव शरीर द्वारा अनुभव किया जाने वाला न्यूनतम करंट 1 एमए है, और यदि यह 100 एमए या अधिक के करंट का अनुभव करता है, तो यह घातक हो सकता है। इसके अलावा, बिजली के झटके लगने से विभिन्न अन्य जटिलताएं पैदा होती हैं जो गंभीर और हानि कारक हो सकती हैं।

## *इलेक्ट्रोक्यूशन के प्रभाव*

*बर्न्स*

बिजली के झटके से जल जाते हैं, जो मामूली या गंभीर हो सकते हैं, जोकि अनुभव किए गए करंट के वोल्टेज पर निर्भर करता है। 500 वोल्ट से ऊपर के झटके आंतरिक अंगों पर चोट पहुंचा सकते हैं और इसकी जलन दिल को भी प्रभावित कर सकती है। बहुत गंभीर मामलों में अंगों द्वारा काम करना बंद होने के बाद की व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है।

*न्यूरोलॉजिकल प्रभाव*

बिजली के झटके से परिधीय और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में जटिलताएं पैदा हो सकती हैं और ये जीवन में जल्दी या बाद में दिखाई दे सकती हैं। हृदय और फेफड़ों के तंत्रिका नियंत्रण प्रभावित हो सकता हैं।

*फाइब्रिलेशन*

50 हट्र्ज या 60 हट्र्ज के करंट से वेंट्रिकुलर फाइब्रिलेशन हो सकता है, जो वेंट्रिकल की हृदय मांसपेशियों में तेजी से, अनियमित, अनियंत्रित संकुचन पैदा कर सकता है। यह दिल की धड़कन को भी रोक सकता है।

*हड्डियों को नुकसान*

बिजली के झटके से मांसपेशियों के गंभीर संकुचन से फ्रैक्चर, जोड़ों के अपनी जगह से हटने आदि की समस्या हो सकती है।

*श्वसन तंत्र को नुकसान*

श्वसन प्रणाली को लकवा मार सकता है, हृदय की धड़कन प्रभावित हो सकती है या पूरी तरह से रुक सकती है।

## *बिजली के झटके को रोकना*

बिजली के झटके तब लगते हैं जब एक मानव शरीर बिजली के स्रोत के संपर्क में आता है। बिजली मानव शरीर के माध्यम से पृथ्वी पर अपना रास्ता खोजती है। इसलिए, ऐसे स्थान पर काम करते समय सावधान रहना जरूरी है जहां बड़े पैमाने पर बिजली के उपकरणों का उपयोग किया जाता है। कुछ प्रथाओं का ध्यान रखना चाहिए जो निम्नानुसार हैं :

1) जब बिजली के उपकरण उपयोग में न हों और बिजली कटौती के समय उनको अनप्लग रखें।
2) सुनिश्चित करें कि एक एक्सटेंशन कॉर्ड ओवरलोड नहीं है और इसे क्षतिग्रस्त होने पर प्रतिस्थापित कर देता है या इसकी वायरिंग खराब हो जाती है। स्विच बंद करने के बाद ही प्लग खींचें।

3) बिजली के उपकरणों को हमेशा पानी से दूर रखना होगा। वॉश बेसिन के पास किसी उपकरण को न रखें या उन पर पानी न डालें।

4) गीले हाथों से किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को न छुएं।

5) सुनिश्चित करें कि अछूता ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग कार्यात्मक है।

6) एक उपकरण की अपने आप मरम्मत करने की कोशिश नहीं करें। एक इलेक्ट्रीशियन को मरम्मत का काम संभालने दें।

*बचाव तकनीक और घटना के बाद के उपाय*

1) जब पीड़ित व्यक्ति इलेक्ट्रोक्यूटेड हो तो उसको नंगे हाथों से न छुएं। उसे करंट के स्रोत से अलग करने की कोशिश करें।

2) बचाव तब सुरक्षित है जब बिजली काट दी गई है और बचाव कर्ता कुछ इन्सुलेटेड सामग्री पर खड़ा है। इलेक्ट्रोक्यूशन के स्रोत को जानें, और फिर पीड़ित को बचाने की कोशिश करें।

3) आपातकालीन हेल्पलाइन नंबरों पर तुरंत संपर्क करें।

4) किसी व्यक्ति को बचाते समय सावधानीपूर्वक निर्णय और योजना बनाना महत्वपूर्ण है। यकीन न हो तो आगे नहीं बढ़ें।

5) चोटों के लिए जाँच करें। उसे रक्तस्राव, जलने या फ्रैक्चर जैसी दिखाई देने वाली या छिपी हुई चोटें हो सकती हैं।

6) अपने शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए पीड़ित को कंबल से ढक दें। लेकिन बड़े घाव या जलने की स्थिति में कवर न करें।

7) शांत रहें और पीड़ित की स्थिति की निगरानी करें।

## रासायनिक सुरक्षा

सौंदर्य उद्योग में, विभिन्न उत्पादों में रसायन होते हैं, जिनका उपयोग किया जाता है। इन उत्पादों के साथ लगातार संपर्क से कुछ प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव हो सकते हैं। लेकिन इन उत्पादों से बचा नहीं जा सकता। इसलिए, यह आवश्यक हो जाता है कि उनका उपयोग करते समय, अत्यधिक सावधानी बरती जाए और देखभाल जाए।

### हानिकारक रसायन

कुछ रसायन होते हैं जो स्वास्थ्यवर्धक के लिए हानिकारक होते हैं, सुरक्षित विकल्प की कमी के कारण इनसे बचना मुश्किल हो सकता है। निम्नलिखित तालिका में इनके बारे में जानकारी प्रदान की गई है,

जिससे हानिकारक रसायनों और उनसे बने उत्पादों की पहचान करने और आवश्यक सावधानी बरतने में मदद मिलेगी।

| रासायनिक नाम | उत्पादों में पाया जाता है | जोखिम के लक्षण | क्षमता दीर्घकालिक प्रभाव |
|---|---|---|---|
| डाइ ब्यूटाइल थैलेट | नेल पॉलिश | मितली, चक्कर आना, आंख और त्वचा में जलन | प्रजनन विषाक्तता, जन्म दोष |
| फॉर्मेल्डिहाइड या मेथिलीन ग्लाइकोल | नेल हार्डनर ,नेल पॉलिश, केरेटिन हेयर स्ट्रेटनर्स | सांस लेने में समस्या, खांसी, घरघराहट, त्वचा पर चकत्ते, आंख, नाक और गले में जलन | कैंसर, डर्मेटाइटिस |
| टोल्यूइन | नेल पॉलिश, नेल ग्लू, हेयर डाई, विग, हेयरग्लू या हेयरपीस बॉन्डिंग ग्लू | चक्कर आना, सिरदर्द, त्वचा पर चकत्ते, आंख, नाक और गले जलन | लीवर और किडनी को नुकसान, जन्म दोष, गर्भावस्था में नुकसान |
| मिथाइल मेथाक्रायलेट (एमएमए) | नकली नाखून | साँस लेने में समस्या, सीने में दर्द, आँख, नाक और गले में जलन, सिरदर्द और मितली | गंध लेने में अक्षमता, प्रजनन विषाक्तता, अस्थमा |
| साइक्लो पेंटा सिलोक्सेन या साइक्लो मेथिकोन | फ्लैट आयरन स्प्रे, थर्मल संरक्षण स्प्रे | एक फ्लैट आयरन की उच्च गर्मी के तहत साइक्लोपेंटासिलोक्सेन फॉर्मेल्डिहाइड बनाता है | |
| फॉर्मेल्डिहाइड | नेल पॉलिश, बॉडी वॉश, शैंपू, कंडीशनर, क्लींजर, आई शेडो, आदि। | सांस लेने में तकलीफ, खांसी, घरघराहट, त्वचा पर चकत्ते, आंख, नाक और गले में जलन होती है | कैंसर, डर्मेटाइटिस |
| स्टाइरीन | बाल की एक्सटेंशन ग्लू, लेस विग ग्लू | दृष्टि की समस्या, एकाग्रता में परेशानी, थका हुआ अनुभव करना | कैंसर, डर्मेटाइटिस |
| ट्राईक्लोरोइथीलीन | बाल वृद्धि ग्लू, लेस विग ग्लू | चक्कर आना, सिरदर्द, भ्रम, मितली, आंख और त्वचा की जलन | लिवर और गुर्दे में खराबी डर्मेटाइटिस, डबल दृष्टि |
| 1,4 डाइ ऑक्सेन | बाल एक्सटेंशन ग्लू, लेस विग ग्लू | आंख और नाक की जलन | कैंसर, लिवर और गुर्दे में खराबी |
| 2.ब्यूटोक्सीथेनॉल या एथिलीन ग्लाइकोल मोनोब्यूटाइल ईथर | निस्संक्रामक, सफाई कर्मी | सिर दर्द, आंख और नाक में जलन | प्रजनन विषाक्तता |
| चारों भागों का अमोनियम यौगिक या डाइमिथाइल | कीटाणुनाशक और क्लीनर | त्वचा, आंख और नाक में जलन | दमा |

| | | | |
|---|---|---|---|
| बेंज़िल अमोनियम क्लोराइड | | | |
| पी–फेनिल एडि एमाइन | हेयर डाई, मेहंदी<br>टैटू | त्वचा की जलन | डर्मेटाइटिस |
| ग्लिसरिल<br>थिओग्लाइकोलेट | स्थायी घुंघरालापन दूर करना, 'एसिड पर्म' | त्वचा की जलन | डर्मेटाइटिस |
| अमोनियम<br>परसल्फेट | हेयर ब्लीच | आँख, त्वचा और नाक में जलन, खाँसी, साँसों में कमी | दमा, डर्मेटाइटिस |
| एथिल मेथैक्रिलेट | नकली नाखून | आंखों और त्वचा में जलन, पलकों, चेहरे या गर्दन में पर चकत्ते, ध्यान केंद्रित करने में दिक्कत, खाँसी और सांस की तकलीफ | दमा, डर्मेटाइटिस |
| एसीटोन | नेल पॉलिश रिमूवर, हेयरस्प्रे | आँख, त्वचा और गला<br>जलन, चक्कर आना | आँख, त्वचा और गले में जलन, चक्कर आना |
| एसीटोनाइट्राइल | नेल ग्लू रिमूवर | आँख, त्वचा और गला<br>जलन, चेहरे का लाल होना, सीने में दर्द और मितली | कमजोरी, थकावट |
| ब्यूटाइल एसीटेट, एथिल एसीटेट या आइसोप्रोपाइल<br>एसीटेट | नेल पॉलिश, नेल पॉलिश रिमूवर, विग ग्लू/हेयरपिन बॉन्डिंग ग्लू | आँख, त्वचा और गला<br>में जलन, सिरदर्द, चक्कर आना | आँख, त्वचा और गले में जलन, डर्मेटाइटिस |
| मेथैएक्रेलिक एसिड | नेल प्राइमर, आई लैश ग्लू | त्वचा में जलन, आंख,नाक और गले में जलन | गुर्दे में खराबी, डर्मेटाइटिस, प्रजनन विषाक्तता |

चित्र 1.30 : रसायनों के साथ काम

## रसायनों को संभालना

क्लाइंट को सौंदर्य उपचार प्रदान करने के किसी भी स्तर पर रसायनों का रिसाव या फैलाव हो सकता है। यदि हम सावधानी से निपटते हैं तो हम उनके होने वाले नुकसान को कम कर सकते हैं, रसायनों के साथ काम करते समय निम्नलिखित बिंदुओं को

व्यक्तिगत *सुरक्षा उपकरण*

एक सैलून में काम करने वाले सभी कर्मियों को दुर्घटना या चोट से बचने के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहनना चाहिए। पीपीई में एप्रन, मास्क, दस्ताने और हेड कवर शामिल हैं।

कार्य *क्षेत्र*

कभी भी टेबल टॉप को चीजें रखने के लिए उपयोग न करें। हालांकि, तत्काल उपयोग के लिए रसायनों को कार्य क्षेत्र के टेबल टॉप पर रखा जा सकता है।

*बंद बोतलें*

बोतलों या जार के ढक्कन, जिसमें रासायनिक उत्पादों को रखा जाता है, उपयोग के बाद कसकर बंद किया जाना चाहिए और किनारों से दूर रखा जाना चाहिए ताकि वे गिर न जाएं और फर्श पर छलक न जाएं।

*लेबल*

सभी बोतलों को रसायनों या उत्पादों के नाम के साथ, खतरे के पिक्टो ग्राम और उत्पाद के बारे में विवरण लेबल किया जाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि लेबल खराब या क्षतिग्रस्त नहीं हैं।

*चित्र 1.31: यदि कोई रसायन फैलता है, तो तुरंत फर्श को साफ करें*

*परिवहन*

हादसों से बचने के लिए रसायनों को खुले तौर पर या हाथों में न लें, ट्रे या कार्ट का उपयोग करें।

नियमित *अंतराल पर जाँच* करें

*नियमित अंतराल पर इन्वेंट्री* की जाँच करें ताकि एक्सपायर हो चुके रसायनों को छोड़ दिया जा सके और उनकी जगह नया लाया जा सके।

रसायनों *से फर्श को साफ रखें*

यदि कोई रसायन फर्श पर फैल जाता है, तो उसे तुरंत साफ करें (चित्र.131)।

## रासायनिक भंडारण

रसायनों को सुरक्षित रूप से संग्रहीत करना महत्वपूर्ण है क्योंकि थोड़ी सी भी लापरवाही एक खतरनाक और बड़ी दुर्घटना का कारण बन सकती है। तरल रसायन पाउडर की तुलना में अधिक खतरनाक होते हैं क्योंकि वे बड़े क्षेत्रों में फैल सकते हैं और जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इसलिए, दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए एक उचित भंडारण क्षेत्र और नियंत्रण सुविधा की आवश्यकता

है। कर्मियों को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए कि कैसे रसायनों को रखा जाना चाहिए और उनका उपयोग किया जाना चाहिए, और आपातकाल के मामले में क्या किया जाना चाहिए। कुछ सावधानियां दुर्घटनाओं को रोकने में मदद कर सकती हैं।

1) खतरों से बचने के लिए रसायनों के लिए एक अलग भंडारण क्षेत्र होना बेहतर है।

2) उन्हें अपनी अनुकूलता के अनुसार एक शेल्फ में व्यवस्थित करने की आवश्यकता होती है क्योंकि असंगत रसायन से आग लग सकती है या आग में तेजी आ सकती है।

3) उन्हें जमीनी स्तर से 1.5 मीटर से अधिक समतल पर नहीं रखा जाना चाहिए।

4) भारी और बड़ी बोतलों को निचली अलमारियों में रखा जाना चाहिए और ज्वलनशील रसायनों को सुरक्षा अलमारियों में रखा जाना चाहिए।

5) प्रत्येक रसायन को भंडारण की एक निर्दिष्ट जगह की आवश्यकता होती है और इसे उपयोग के बाद अपने संबंधित स्थान पर वापस रखा जाना चाहिए।

6) सुनिश्चित करें कि रसायनों को गर्मी या सूरज की रोशनी के संपर्क में नहीं लाया गया है।

7) प्रत्येक रसायन को लेबल किया जाना चाहिए।

## प्राथमिक चिकित्सा

रासायनिक जोखिम गंभीर मामलों में घातक साबित हो सकता है और इसे केवल प्रशिक्षित कर्मियों द्वारा ही नियंत्रित किया जाना चाहिए। एक आपातकालीन घटना के लिए हर प्रतिक्रिया और इसलिए एक पीड़ित को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने वाले व्यक्ति की भूमिका महत्वपूर्ण है। प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने वाले व्यक्ति को निम्नलिखित कार्य करना चाहिए :

1) अधिकारियों और आपातकालीन संपर्कों को सूचित करें।

2) चोट को अन्य रासायनिक के साथ बेअसर करने की कोशिश न करें क्योंकि इससे बदतर बन सकती है।

3) जले हुए हिस्से को स्पर्श न करें, या प्रभावित क्षेत्र पर एक मरहम नहीं लगाएं, या फफोले को नहीं फोड़ें; उसे डॉक्टर की प्रतीक्षा करनी चाहिए।

4) मदद आने तक पीड़ित पर नजर रखें।

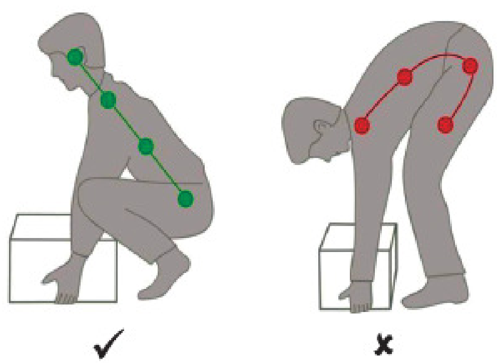
5) चोट का कारण बनने वाले रसायन का नाम नोट करें।

## शारीरिक मुद्रा, उठाना और ले जाना

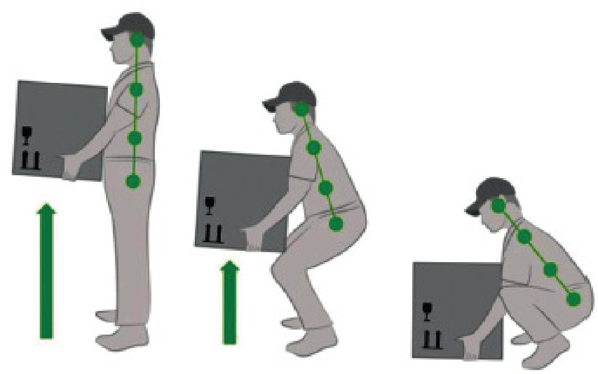
एक स्टाइलिस्ट को क्लाइंट को सेवाएं प्रदान करने के लिए घंटों खड़े रहना पड़ता है। उसकी मुद्रा उसके / उसके समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। एक गलत मुद्रा से हड्डियों और मांसपेशियों से संबंधित विकार हो सकते हैं। उठे हुए हाथों से मस्कुलोस्केलेटल विकार पैदा हो सकते हैं, गर्दन और कंधों पर प्रभाव होता है, जबकि झुकने और लंबे समय तक खड़े रहने से रीढ़ और शरीर के अन्य अंगों पर असर पड़ सकता है। इसके बाद आता है कि कैसे एक व्यक्ति स्टॉक को उठाता और ले जाता है। अचानक और भारी उठाने से मांसपेशियों में खिंचाव और लिगामेंट टूट सकता है। इसलिए, हर समय काम करते समय अपने मुद्रा को लेकर सावधान रहना चाहिए।

### मुद्रा संबंधी समस्याओं से बचने के तरीके

- लंबे समय तक शरीर के किसी विशेष भाग को तनाव न दें।
- सेवाओं के बीच या हर आधे घंटे के बाद शरीर को हिलाएं और मांसपेशियां खींचें।
- विभिन्न प्रकार की सेवाओं या गतिविधियों को करके अपने शरीर की मुद्रा को बदलें।
- सेवा प्रदान करते समय बैठते समय कुर्सी को सही ऊंचाई पर रखना ज़रूरी है।
- शरीर को फिट और लचीला बनाए रखने के लिए व्यायाम करें।



*चित्र. 1.33: वजन उठाते समय इन चरणों का पालन करें*



*चित्र. 1.32: सही और गलत तरीके से वजन उठाना*

### भार उठाने और ले जाने के दौरान अपनाने के उपाय

- भारी और बड़े भार उठाते समय मदद लें।
- उठाते समय, घुटनों पर बैठने के लिए झुकें, दोनों हाथों को एक भार को पकड़ने के लिए उपयोग करें, इसे उठाने के लिए पैरों का उपयोग करें, इसे घुटने और सीने के बीच पकड़ें (चित्र. 1.33) और कमर के बल झुकें बिना सीधे खड़े रहें।

- मुड़ते समय, पैरों और पैरों को हिलाएं, कमर को मोड़ने से बचें।
- भार को उठाते समय हमेशा पैर और कूल्हे की मांसपेशियों का उपयोग करें क्योंकि वे मजबूत हैं। पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियां कमजोर होती हैं, इसलिए उन्हें तनाव देने से बचें।
- हैंड ट्रक या फोर्कलिफ्ट जैसे उपकरण का उपयोग करें, ताकि वे भार को कम कर सकें। वे चोट के जोखिम को कम करते हैं।

## कार्यस्थल पर जोखिम

हमने पहले से ही अलग–अलग खतरों के बारे में अध्ययन किया है जो पिछले भाग (चित्र. 1.34) में एक कार्यस्थल पर हो सकते हैं। इन खतरों से जुड़े जोखिम निम्नानुसार हैं :

- फर्श पर तारों पर उलझ जाना
- रास्ते में रखी चीजों और उपकरणों से टकरा कर गिर जाना या घायल हो जाना
- बिजली के झटके या आग ढीली या फंसी हुई केबलों के कारण
- पानी या किसी अन्य तरल के फर्श पर फिसलने से
- अशिक्षित औजारो से एलर्जी, और
- हीटिंग रॉड और पानी से जलना

## पार्लर की स्वच्छता

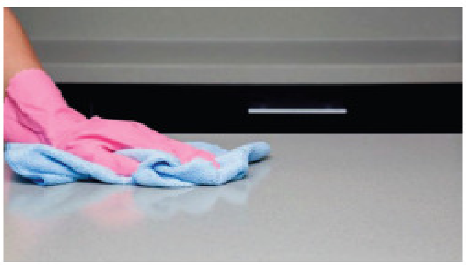
सैलून में स्वच्छता बनाए रखने में सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि इससे एक छवि बन सकता है या छवि बिगड़ सकती है। सैलून में स्वच्छता को बनाए रखा जाए, इसके बारे में उसे सावधान रहना चाहिए। कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर ध्यान देने की आवश्यकता है जिनका उल्लेख नीचे दिया गया है।

## हाथ धोना

*चित्र 1.35 : उपचार से पहले और बाद में हाथ धोएं*

कोई भी उपचार करने से पहले हाथ धोएं (चित्र. 1.35)। चूंकि हाथ कई लोगों और चीजों के संपर्क में आते हैं, जैसे कि क्लाइंट के साथ हाथ मिलाना, क्लाइंट को सेवाएं प्रदान करना, उपचार करने के लिए विभिन्न उत्पादों का उपयोग करना, इस्तेमाल किए गए तौलिए और औजारों को छूना आदि। इसलिए यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि कोई व्यक्ति उपचार करने से पहले और बाद में एक हाथ धोने या एंटी–बैक्टीरियल साबुन से अपने हाथों से धोता है। हाथ साफ करने के लिए एक सैनेटाइजर उपयोग भी कर सकते हैं।

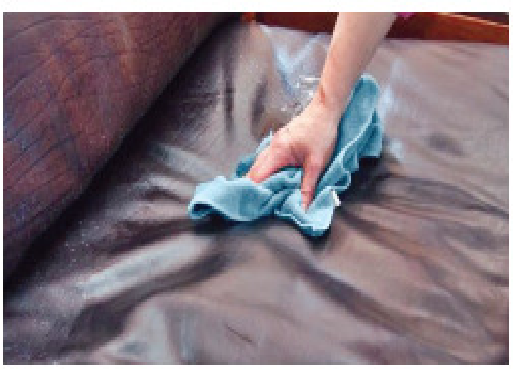
## काम की जगह



*चित्र 1.36 काम की सतह को साफ और कीटाणु रहित रखें*

काम की जगह में उपचार क्षेत्र, डेस्क, चश्मा, दर्पण आदि शामिल हैं, यह सुनिश्चित करें कि वे किसी भी तरह के संक्रमण को रोकने के लिए उपयोग करने से पहले साफ और कीटाणुरहित हों (चित्र. 1.36) एक सतह को कवर करने के लिए साफ चादर का उपयोग करें।

## कुर्सी और सोफे



*चित्र 1.37: कुर्सियां और सोफे साफ रखें*

कुर्सियों और सोफे को दैनिक रूप से साफ किया जाना चाहिए (चित्र. 1.37) आम तौर पर सोफे और कुर्सियां पॉलीविनाइल क्लोराइड (पीवीसी), जैसे कि पॉलीविनाइल या विनाइल जैसी सामग्री से बने होते हैं। इन्हें साफ करना आसान है, लेकिन वे इथेनॉल युक्त कीटाणुनाशक के साथ कीटाणुरहित नहीं हो सकते क्योंकि वे सामग्री के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, जिससे यह भंगुर हो जाता है। भंगुरता के कारण इन दिखाई देने वाली दरारों में सूक्ष्म जीवों का जमाव हो सकता है।

### टूल्स और उपकरण

क्लाइंट के लिए उपयोग किए जाने से पहले सभी उपकरणों और उपकरणों को साफ और कीटाणु रहित किया जाना चाहिए। उपकरण की सफाई से पहले निर्माता के निर्देशों को पढ़ें।

### फर्श

फर्श को नियमित रूप से साफ करना चाहिए। एक अच्छी गुणवत्ता वाले फर्श कीटाणुनाशक महत्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि कुछ भी नहीं फैलता है या फर्श पर गिरता नहीं है। यदि फर्श पर कुछ फैलता है, तो उसे तुरंत साफ करें।

### व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

पीपीई सैलून कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उनके कपड़ों को दाग से बचाता है और गंदे हो जाता है। यह उन्हें विभिन्न रसायनों से भी बचाता है, जो हानि कारक हो सकते हैं, और चोट या संक्रमण का कारण बन सकते हैं। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

***एप्रन***

यह कपड़ों को दाग से बचाता है और चोट के खतरे को कम करता है।

***दस्ताने***

यह हाथों को दूषित होने और संक्रमण को पकड़ने से बचाता है।

***सिर का कवर***

यह बालों को किसी भी उत्पाद या रसायन के संपर्क में आने से रोकता है और उपचार प्रदान करते समय बाधा उत्पन्न करता है।

***जूते***

यह थेरेपिस्ट के पैरों को फैलाव या टूटी हुई चीजों से बचाव प्रदान करते हैं।

***मास्क***

यह संक्रमण और रासायनिक धुएं और गैसों के संक्रमण को रोकता है।

## प्रायोगिक अभ्यास

**गतिविधि 1**

एक प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स तैयार करें।

आवश्यक सामग्री : कार्डबोर्ड बॉक्स और विभिन्न प्राथमिक चिकित्सा सामग्री (कॉटन, घाव की सफाई के लिए एंटी–सेप्टिक लिक्विड, कॉटन स्वेब, विसंक्रमित गॉज, फॉरेसप्स, कैंची, सेफ्टी पिन, बैंड–एड, पट्टियाँ, आदि), सफेद चार्ट पेपर, स्केच पेन, पेन, पेंसिल और इरेज़र

**प्रक्रिया**

- एक कार्डबोर्ड बॉक्स लें और इसे चार्ट पेपर से ढक दें।
- अब लाल स्केच पेन के साथ उस पर प्राथमिक चिकित्सा का प्रतीक बनाएं।
- बॉक्स में विभिन्न प्राथमिक चिकित्सा सामग्री रखें।
- इसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

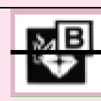
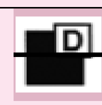
### गतिविधि 2

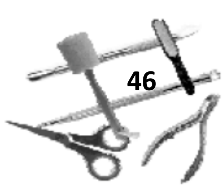
अग्निशामक यंत्र के उपयोग पर एक चार्ट तैयार करें।

आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, पेन, पेंसिल और इरेज़र

**प्रक्रिया**

चार्ट पेपर पर, नीचे दी गई तालिका के अनुसार एक तालिका बनाएं और दिए गए रिक्त स्थान में एक टिक (सही) या क्रॉस (गलत) का निशान लगाएं।

| उपयोग किया गया अग्निशामक यंत्र | कलर | |  | |  | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| प्रकार | | | | | | | |
| पानी | | लकड़ी, कागज आदि के कारण होने वाली आग। | ज्वलनशील तरल पदार्थ के कारण आग | ज्वलनशील गैसों के कारण आग | मैग्नीशियम और एल्यूमीनियम जैसे जलती हुई धातुओं के कारण आग | बिजली के उपकरणों के कारण आग | खाना पकाने के तेल के कारण आग |



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| झाग | | | | | | | |
| सूखा पाउडर | | | | | | | |
| एम 28/ एल 2 | | | | | | | |
| कार्बन डाइ ऑक्साइड | | | | | | | |
| गीला रसायन | | | | | | | |

## अपनी प्रगति जांचें

**क. बहु विकल्प प्रश्न**

1. कक्षा ........................................ आग लकड़ी, कागज, कपड़ा, कचरा और प्लास्टिक से शुरू होती है।

(ख)

(क) ए (ख) बी (ग) सी (घ) के

2. क्लास ........................................ आग के लिए पानी और फोम अग्निशामक सबसे उपयुक्त है।

(क) डी (ख) बी (ग) सी (घ) ए

3. ड्राई पाउडर फायर एक्सटिंग्विशर का उपयोग कक्षा ........................................ प्रकार की आग के लिए किया जाता है।

(क) बी (ख) डी (ग) सी (घ) ए

4. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण में ........................................ शामिल हैं।

(क) कैंची (ख) फॉरसेप्स

(ग) एप्रन (घ) ट्विजर

**ख. रिक्त स्थान भरें**

1. आग बुझाने में, ........................................ गर्मी को खत्म करके काम करता है।

2. गर्मी को नष्ट करके और ........................................तथा ईंधन के बीच एक बाधा बनाकर गीला रासायनिक कार्य करता है।

3. कार्बन डाइऑक्साइड ........................................ बिजली से लगी आग बुझाने में प्रभावी है।

4. एक ........................................ संक्रमण और रासायनिक धुएं के संक्रमण को रोकता

**ग. विषय परक प्रश्न**

1. इलेक्ट्रोक्यूशन क्या है? इलेक्ट्रोक्यूशन के प्रभावों को लिखिए।

2. आग बुझाने के प्रकार पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।

## आपने क्या सीखा?

**इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :**

- आपात स्थिति के लिए तैयार।
- खतरों की पहचान करना और कार्यस्थल पर जोखिम का मूल्यांकन करना।
- विसंक्रमित और कीटाणु रहित उपकरण और उपस्कर।
- कचरे को अलग करना और उसके प्रकार के अनुसार निपटान करना।