

COIFFEURS

Afin de préserver votre santé, votre médecin du travail AMETRA 06 vous conseille de protéger :

Vos mains:



- Eviter de porter des bijoux métalliques fantaisie.
- Utiliser des crèmes de protection adaptées que vous renouvellez toutes les 2 à 3 heures et des crèmes réparatrices le soir au coucher.
- Porter des gants suffisamment longs et aussi souvent que possible surtout lors des opérations d'application et de rinçage des couleurs et permanentes.
- Lavez-vous les mains avec des savons adaptés et de l'eau ni trop chaude ni trop froide.
- Séchez-vous les mains sans les frotter en les tamponnant.
- Prélevez les instruments avec des manches plastifiés.



Vos jambes :



- Alternier dès que possible la position assise et debout.
- Eviter les vêtements trop serrés au niveau des jambes et de l'abdomen (chaussettes, gaines, pantalons serrés).
- Buvez suffisamment d'eau.
- Surveillez votre poids.
- Dormez avec les jambes surélevées.
- Pratiquez une activité physique (marche, natation,...).
- Eviter les sources de chaleur (bains chauds, exposition au soleil, épilation à la cire chaude, saunas...).

Ne pas fumer, boire ou manger sur les lieux de travail

Si vous le souhaitez, une liste des produits et des fournisseurs est disponible auprès de votre médecin du travail.