

नंग सेलुन कर्मचारीको स्वास्थ्य सुरक्षा

मार्च २००७मा नविकृत

थप जानकारीको लागि हेर्नुहोसः
www.epa.gov/dfepubs/projects/salon/index.htm

EPA

संयुक्त राज्य अमेरिका
वातावरण संरक्षण
मन्त्रालय

विषादी तथा प्रदूषण रोकथाम कार्यालय र
प्रशासन तथा संसाधन व्यवस्थापन कार्यालय

EPA 744-F-07-001

मे २००४, मार्च २००७मा नविकृत

आभार

हयुस्टन टेक्सासका विभिन्न एसियाली-अमेरिकी समुदाय तथा व्यक्तिहरु र हाम्रा पाइलट नंग सेलुनसंगको हाम्रो जिवन्त साझेदारी र त्यसको साथै हामीलाई आफ्नो समय र दक्षता उपलब्ध गराउने केन्द्रिय, राज्य र स्थानिय सरकारी निकाय बिना यो दस्तावेज तयार पार्न सम्भव हुने थिएन। हामीलाई बहुमूल्य सहयोग प्रदान गर्ने हाम्रा विज्ञ समिक्षकप्रति पनि हामी आभारी छौं। हामीलाई स्रोत साधन उपलब्ध गराउनुकासाथै हाम्रो पहल र कार्यमा हामीलाई प्रेरणा र हौसला दिने तल उल्लेख सबै व्यक्ति र समूहप्रति हामी हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्न चाहान्छौं।

संयुक्त राज्य अमेरिका वातावरण संरक्षण मन्त्रालय - कीटनाशक तथा विषादी रोकथाम विभाग, वातावरण मुद्रण कार्यक्रम (U.S. Environmental Protection Agency - Office of Prevention, Pesticides, and Toxics, Design for the Environment Program)

संयुक्त राज्य अमेरिका वातावरण संरक्षण मन्त्रालय - एसियाली अमेरिकी तथा प्रशान्त द्विपवासिको लागि ह्वाइट हाउसको पहल, प्रशासन तथा संसाधन व्यवस्थापन कार्यालय (U.S. Environmental Protection Agency - White House Initiative on Asian Americans and Pacific Islanders, Office of Administration and Resource Management)

संयुक्त राज्य अमेरिका वातावरण संरक्षण मन्त्रालय - वातावरणीय न्याय कार्यालय (U.S. Environmental Protection Agency - Office of Environmental Justice)

संयुक्त राज्य अमेरिका वातावरण संरक्षण मन्त्रालय - वायु गुणस्तर आयोजना तथा मापदण्ड कार्यालय (U.S. Environmental Protection Agency - Office of Air Quality Planning and Standards)

संयुक्त राज्य अमेरिका वातावरण संरक्षण मन्त्रालय - क्षेत्रिय कार्यालयहरु (U.S. Environmental Protection Agency - Regional Offices)

संयुक्त राज्य अमेरिका खाद्य तथा औषध प्रशासन (U.S. Food and Drug Administration)

संयुक्त राज्य अमेरिका व्यवसायिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रशासन (U.S. Occupational Safety and Health Administration)

एसियाली-अमेरिकी स्वास्थ्य गठबन्धन (Asian American Health Coalition)

क्यालिफर्निया स्वस्थ नंग सेलुन सहकारी (California Healthy Nail Salons Collaborative)

अल्पसंख्यक स्वास्थ्य अनुसन्धान केन्द्र युनिभर्सिटी अफ टेक्सास, एम.डी. एण्डरसन क्यान्सर केन्द्र (Center for Research on Minority Health at the University of Texas M.D. , Anderson Cancer Center)

हयूस्टन नगरपालीका (City of Houston)

नेल्स् फर यू ट्रेनिङ् अकाडेमी (Nails for You Training Academy)

नंग निर्माता परिषद (Nail Manufacturers Council)

पायोनीर भ्याली प्रोजेक्ट (Pioneer Valley Project)

साईगोन हयूस्टन रेडियो (Saigon Houston Radio)

टेक्सास कस्मेटोलोजि कमिशन (Texas Cosmetology Commission)

टेक्सास स्वास्थ्य विभाग (Texas Department of Health)

भियतनामी-अमेरिकी सामुदायीक स्वास्थ्य संजाल (Vietnamese American Community Health Network)

भियतनामी-अमेरिकी चिकित्सक संगठन आर्लिङ्टन, टेक्सास (Vietnamese American Physicians Group in
Arlington, Texas)

भियतनामी हुंग भुओङ् संगठन (Vietnamese Hung Vuong Association)

भियतनामी सामुदायिक रेडियो (Vietnamese Public Radio)

यूनिभर्सिटी अफ टेक्सास स्वास्थ्य विज्ञान केन्द्र, हयूस्टन - जनस्वास्थ्य अध्ययनशाला (University
of Texas Health Science Center at Houston - School of Public Health)

विषय सूची

परिचय	Page 1
कार्यशालाका उत्कृष्ट तौरतरीका	
विषादी निश्वास न्यून गर्ने.....	Page 2
छालासंगको सम्पर्क कम गर्ने.....	Page 3
झुक्किएर उत्पाद (product) निल्नबाट जोगिने.....	Page 3
कर्याशालामा पर्याप्त सरसफाई सुनिश्चित गर्ने.....	Page 3
कार्यशालाका अन्य उत्कृष्ट तौरतरिका.....	Page 4
पञ्जा.....	Page 5
मास्क र सास फेर्ने मुकुट (रेस्परेटर).....	Page 6
कार्यशालाका उत्कृष्ट तौरतरीका विधि-सूची	
व्यवसायको धनी र प्रबन्धकका लागि.....	Page 7
कर्मचारीका लागि.....	Page 8
परिशिष्ट	
परिचय.....	i
समिश्रीत तत्व (ingredients) तालिका.....	ii
लिक्विड मिथाइल मेथाक्रिलेट (MMA) मोनोमर तथ्यपृष्ठ	v
सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पृष्ठ (MSDSs).....	vi
संदर्भ.....	viii
थप स्रोतहरु.....	ix

परिचय

संयुक्त राज्य अमेरिकामा करिब १५५,००० व्यक्तिहरू हात-गोडा नंग श्रीगारको क्षेत्रमा काम गर्दछन्। यी तालीमप्राप्त व्यवसायीहरूले नंग घोटने, पालिस लगाउने, क्रित्रिम/नक्नली नंग लगाउने, र हात-गोडाको नंग श्रीगार गर्नेलगायतका नंग उपचार र सेवा प्रदान गर्दै आएका छन्। उत्कृष्ट सेवा पुऱ्याउनको लागि व्यवसायीले प्रयोग गर्ने नंग उत्पादहरू (nail products) अति नै अनिवार्य हुन्छन् र ती बिना सेवा पुऱ्याउन असम्भव हुन्छ। यद्यपि, यी पदार्थ र तिनमा समिश्रीत तत्वहरूलाई सही ढंगले प्रयोग गरिनु जरुरी छ, ताकि तिनीहरूसंगको अतिसम्पर्क (overexposure) को सम्भावना न्यून रहोस्। सामान्यतया व्यवसायीक नंग श्रीगारका उत्पादहरू अतिसम्पर्क र स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभावको सम्भावनालाई सकेसम्म न्यून राख्ने दृष्टिकोणबाट निर्माण गरिन्छ। यसको साथै, नंग सेलुनका उत्पादहरू प्राय थोरै मात्रामा प्रयोग गरिने भएकोले व्यक्तिसंग अतिसम्पर्कको जोखिम झनै कम हुन जान्छ। तर उचित सतर्कता नअपनाएको खण्डमा अतिसम्पर्क हुनसक्छ जसबाट छालामा पिडा, एलर्जी र आँखामा गम्भीर चोट जस्ता स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न सक्छ। यो निर्देशिकाले सुझाएको कार्यशालाका तौरतरीकाको प्रयोगबाट नंग सेलुन कर्मचारी र धनीहरूले त्यस्ता तत्वसंग सम्पर्क न्यूनिकरण र अतिसम्पर्कको रोकथाम गर्न सक्नेछन्।

यस निर्देशिकाले तपाईंलाई सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDSs) बुझ्न र प्रयोग गर्न पनि मद्दत गर्नेछ। नंग व्यवसायीलगायत कल कारखानाका मजदूर, गोदामका कामदार, आपतकालीन सेवाकर्मी, चिकित्सक र अन्य क्षेत्रमा काम गर्ने मान्छेको लागि यी तथ्यांक पत्रमा धेरै जानकारी समावेश गरिएको छ। नंग व्यवसायीको हकमा यी तथ्यांक पत्रमा समेटिएका जानकारी सबै उपयोगी या सान्धर्भिक नहोलान्, तर परिशिष्ट (appendix)मा समावेश जानकारीले तथ्यांक पत्रको सही प्रयोग गरेर तपाईंको कार्यशाला कसरी थप सुरक्षित बनाउने भन्नेबारे राम्रोसंग बुझ्न मद्दत पुऱ्याउनेछ।

नंग कार्यशालामा प्रयोग गरिने उत्पादमा समिश्रीत तत्वहरू र तिनीहरूसंगको अतिसम्पर्कबाट स्वास्थ्यमा पर्नसक्ने प्रभावबारे पनि परिशिष्टमा जानकारी समावेश गरिएको छ।

ह्युस्टन टेक्सास र छेउछाउका एसियाली-अमेरिकी नंग सेलुनकर्मी समुदायको अनुरोधमा पहिलो पटक यस निर्देशिका तयार पारिएको थियो। वातावरण संरक्षण मन्त्रालयको (EPA) डालास टेक्सस् क्षेत्र ६ तथा वाशिंग्टन स्थित केन्द्रिय वातावरण संरक्षण मन्त्रालयको वातावरण मुद्रण कार्यक्रम तथा नंग व्यवसायीको साझेदारी अन्तर्गत नंग व्यवसायी, श्रीङगारकर्मी, तथा ग्राहकको सुरक्षाको लागि नंग व्यवसायका उत्कृष्ट तौरतरीकाको लेखन र प्रोत्साहन कार्य सम्पन्न गरिएको हो।

कार्यशालाका उत्कृष्ट तौरतरीका

यहाँ समावेश उत्कृष्ट तौरतरीकामा आधारित सुझावहरू केही अगुवा नंग व्यवसाय तथा अन्य साझेदारहरूसंगको समन्वयद्वारा तयार गरिएको हो। यी सुझावहरू नंग सेलुन कर्मचारी तथा धनीहरूको काम गर्ने वातावरणमा सुधार ल्याउन र साथै हानिकारक उत्पादसंग उनीहरूको सम्पर्क न्यूनीकरण गर्नप्रति लक्षित छन्। यहाँ समावेश सुझावहरू विभिन्न राज्य तथा स्थानिय स्तरमा लागू गरिएका आधिकारिक नियमनहरूसंग बाझिन सक्ने भएकोले थप जानकारीको लागि आफ्नो स्थानिय श्रीङ्गार बोर्ड वा राज्यको स्वस्थ्य विभागसंग सम्पर्क गर्न जरुरी हुन्छ।

विषादी निश्वास (सासबाट विषादी निल्ने) न्यून गर्नको लागि

- काम गर्ने टेबुलको नजिकै छुट्टै हावा प्रवाह प्रणाली (भेन्टिलेशन) जडान गर्ने। सामान्य वातानुकूल प्रणाली (HVACs)ले कार्यशालाभित्रको हावा विस्तारै विस्तारै मात्र सञ्चालन गर्दछ। त्यसैले, स्वच्छ हावा सुनिश्चित गर्नको लागि नंग सेलुनहरूले खराब धुँवा र धुलोलाई कब्जा गरेर कार्यक्षेत्रबाट निकाल्ने र साथै भवन बाहिरको ताजा हावा भित्र हुल्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ। तल उल्लेख गरिएकामध्य नंग सेलुनले एक अथवा बढी प्रणाली लागू गर्नु पर्दछ।
 - बाहिरी हावा तान्न सक्ने निकास जडिएको काम गर्ने टेबुल
 - दलिन वा भित्तमा जडिएको वायु-निसक्सन प्रणाली र त्योसंग जोडिएको काम टेबुलमाथि झुण्ड्याएर राख्न मिल्ने हावा तान्ने निकास।
- व्यवसायीक गुणस्तरको वायु सफा गर्ने साधनहरू प्रयोग गर्ने। वायु सफा गर्ने क्रममा ओजोन हावा फाल्ने साधनहरू सकभर प्रयोग नगर्ने। थोरै मात्राको ओजोन हावाले पनि प्रस्वासनमा कठिनाई हुनेलाईमात्र होइन स्वस्थ मानिसलाईसमेत सास फेर्न गाह्रो बनाइदिन्छ।
- नियमित काम गर्ने समयभरी वातानुकूल प्रविधि चालु राख्ने।
- कोइला र धुलो फिल्टर जालीलाई निर्माताको निर्देशन अनुसार नियमित रूपमा फेर्ने। फिल्टर जाली नफेरे अप्राभावकारी हुन जान्छ।
- टेबुलमाथि जडिएको हावा तान्ने दुलोलाई तौलिया ईत्यदीले छेकिन नदिने।
- प्रयोगमा नहुँदा नंग स्यहार सामाग्रीका डब्बाहरू बलियोसंग बन्द गर्ने।
- ग्राहकलाई सेवा पुऱ्याउँदा कुनै पनि नंग उत्पाद चाहिने भन्दा बढी मात्रामा प्रयोग नगर्ने।
- उत्पादहरू स-सानो डब्बामा राम्रोसंग नाम खुलाएर आफ्नो कामको टेबुलमा राख्ने।

- ग्राहकलाई सेवा पुऱ्याउने क्रममा ठूला ठूला बट्टाबाट उत्पादहरु झिक्दै प्रयोग गर्दै नगर्ने। त्यसको साटो अलि खुल्ला, हावा खेल्ने ठाउँमा (बाहिर वा द्वार नजिक) गएर उत्पादहरुलाई ठूला बट्टाबाट राम्रोसंग नाम खुलाएको स-सानो डब्बीमा सार्ने। थप सुरक्षाको लागि उत्पादहरु ठूला बट्टाबाट सार्दा नाक मुख छोप्ने मास्क पनि लगाउन सकिन्छ, तर हावा खेल्ने ठाउँ छ भने त्यसो गर्न प्राय आवश्यक छैन।
- फोहरमैला जति सबै एउटा आफै ढक्कन लाग्ने धातुको रद्दी टोकरीमा फाल्ने र त्यसलाई बराबर खाली गर्दै जाने।
- नंग उत्पादले भिजेका फोहरमैला (कागज, तौलिया, रुवा-कपास र अन्य पानी सोस्ने कुरा)लाई बन्द गर्न मिल्ने थैलामा राखेरमात्र रद्दी टोकरीमा फाल्ने।
- रद्दी टोकरीको भित्री थैला (ब्याग) कम्तीमा दिनको एक पटक फेर्ने।
- सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्रले धुलो निल्नबाट जोगाउने मास्क लगाउन सल्लाह दिएको छ भने धुलो रोक्ने मास्क पहिरने।

(picture caption 1: नंगको काम गर्ने थलोमा जडान गरिएको हावा तान्ने निकास)

(Picture caption 2: काम गर्ने थलो नजिकै भित्तामा जडान हावा तान्ने निकास)

छालासंग सम्पर्क न्यून गर्ने

- प्रत्यक पटक सेवा पुऱ्याएपछि हात धुने; खानुअघि र पदार्थ छोएपछि पनि हात धुने।
- कुनै कुनै पदार्थ छुनुअघि नाइट्राईल पञ्जा लगाउने वा पदार्थ निर्माताले सिफारिश गरेको पञ्जा लगाउने।
- पञ्जा च्यातिएको छ वा प्वाल परेको छ भने तत्काल पञ्जा फेर्ने।
- ज्यादा खुकुलो लुगा लगाउँदा पदार्थहरु झुक्किएर घोट्टिनसक्ने भएकोले उचित पोशाक लगाउने। छाला ढाकिने लुगाले छालालाई हानिकारक पदार्थहरुबाट जोगाउँछ। लामबाउले ब्लाउज र स्मक जस्ता पोशाकले हात पाखुरा जोगाउँछन्। बास्दाखेरी घुँडासम्म ढाक्ने इस्कर्ट र पाइन्टले तिग्रा र काख जोगाउँछन्।
- प्रयोगमा नहुँदा बट्टाहरुलाई टम्म बन्द गरेर राख्ने ताकि गलतीले पोखिने वा चुहिने नहोस।
- सेवा पुऱ्याउने क्रमा चाहिनेभन्दा बढी मात्रामा उत्पादहरु प्रयोग नगर्ने।
- पोखिएर छालामा लाग्ने खतरा कम गर्नको लागि काम गर्ने टेबुलमाथि उत्पादलाई स-सानो डब्बीमा सारेर मात्र राख्ने गर्ने।
- ठूला बट्टाबाट स-साना डब्बीमा तरल उत्पादहरु सार्दा अंग सुरक्षाका साधन पहिरिने; जस्तो कि आँखालाई चस्मा, हातलाई पञ्जा र नपोखाउनको लागि सोलि र ड्रपर।

झुक्किएर उत्पादहरु निल्नबाट जोगिन

- खान पिन गर्नुअघि हात धुने
- काम गर्ने टेबुलमा खाने पिउने नगर्ने
- काम गर्ने ठाउँको छेउछाउ खाने पिउने कुरा नराख्ने
- नंग बनाउँदा प्रयोग हुने सर सामाग्री खानेकुरा र खाने ठाउँबाट टाढै राख्ने
- खाना खानको लागि सामान भण्डारण र काम गर्ने ठाउँभन्दा अलगै ठाउँ तोक्ने

पसललाई सफासुघर राख्ने

पसललाई सफासुघर राख्न जरुरी छ। फोहर नंग बनाउने औजार तथा तौलिया र गोडा भिजाउने बाटाजस्ता अन्य सामाग्री र साधनको माध्यमबाट जिवाणु, किटाणु, ढुँसी एक ग्राहकबाट अर्को ग्राहकमा सर्न सक्छन्।

- प्रत्यक ग्राहकको लागि छुट्टै ताजा तौलिया प्रयोग गर्ने।

- प्रत्यक पटक सेवा सुरु गर्दा पहिला आफ्नो र ग्राहकको हात गोडा धुने।
- स्वस्थ नंग र सग्लो छाला हुनेहरूलाई मात्र सेवा प्रदान गर्ने। कुनै संक्रमणको संकेत देखिएमा अथवा अस्वस्थ र विरामी अवस्थामा देखिने, अथवा छालामा घाउ खटिरा हुने ग्राहकलाई सेवा दिन अस्विकार गर्ने।
- हरेकपटक नंग बनाइसकेपछि औजारहरूलाई निसंक्रमित (disinfect) गर्नुअघि कसिङ्गर राम्रोसंग सफा गर्ने।
- हरेक ग्राहकको नंग बनाएपछि सबै नंगका औजारलाई उचित सफागर्ने पदार्थले निसंक्रमित गर्ने।
- सफाई र निसंक्रमणका तरीकाबारे आफ्नो राज्यको कस्मेटोलोजी बोर्डको नियम र निर्देशन पालना गर्ने।
- जिवाणु, किटाणु र ढुँसीमार्ने, इपिए-संग दर्ता भएको अस्पतालस्विकृत निसंक्रमणकारी अथवा आफ्नो राज्यको कस्मेटोलोजी बोर्डले सिफारिश गरेको निसंक्रमणकारीको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। निर्देशनमा तोकिएबमोजिम मात्र प्रयोग गर्ने। तपाईंले चाहेको खण्डमा अथवा तपाईंको राज्यको नियमनले तोकेको खण्डमा औजारहरू तपाईं 'अटोकलेभ'मा पनि निसंक्रमित गर्न सक्नुहुन्छ।
- ग्राहकको गोडालाई इपिए-संग दर्ता भएको कुनैपनि निसंक्रमणकारी पदार्थमा नचोपाल्नुहोला र आफ्नो छालालाई पनि त्यसबाट जोगाउनुहोला।
- चलाउ-फाल (डिस्पोजेबल) औजारहरू एउटा ग्राहकमा मात्र प्रयोग गर्ने।
- पञ्जाको प्रयोग गरिएकोछ भने ग्राहकैपिच्छे फेर्ने।
- पत्तिवाला खौरने औजारले मरेको/चामिएको छाला-मासु नखुर्किने। यस्ता औजारबाट अस्पतालै लानुपर्ने किसिमका घाउचोट लाग्नसक्छ। नंग सेलुन कर्मचारी र श्रीङ्गारकर्मी सम्बन्धी नियमावलिले काट्ने औजारको प्रयोगबाट मरेको वा जिवित छाला खुर्किने कार्य निषेध गरेको छ।
- ग्राहकको निजी औजार प्रयोग गर्नु उचित हुँदैन। यसबाट समस्या उत्पन्न हुनसक्छ किनभने ग्राहकहरूले औजारलाई सही तरिकाले सफाई र निसंक्रमण नगरेको पनि हुनसक्छ। ग्राहकमाथि प्रयोग हुनुअघिनै नंगकर्मीहरूले सबै औजारको सफाई र निसंक्रमण गरिसकेको हुनुपर्दछ।

कार्यशालाका अन्य उत्कृष्ट तौरतरीका

- नंग सेलुनमा राखिने र प्रयोग गरिने उत्पाद अत्यन्त प्रज्वलनशिल हुने भएकोले पसलमा कसैलाई पनि धुमपान गर्न नदिने।

- OSHA ले तोके बमोजिम नंग सेलुनका कर्मचारीहरूलाई खतराको खुलासाबारे तालीम दिने (OSHA 29 CFR 1910.1200) र साथै प्रज्वलनशिल पदार्थको सहि भण्डारण र प्रयोगबारे तालीम दिने (OSHA 29 CFR 1910.106) ।
- आफ्नो राज्यको श्रीङ्गार बोर्डको नियम कानून पढ्ने र बुझ्ने।
- आफ्नो राज्यको श्रीङ्गार बोर्डको नियम कानूनको सबभन्दा पछिल्लो प्रतिलिपी (कपि) पसलमा राख्ने।
- सेलुनले राख्ने र प्रयोग गर्ने प्रत्येक जोखिमपूर्ण उत्पादको पछिल्लो सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS) पसलमा राख्ने
- सबै सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)लाई एउटै फाइलमा जम्मा गर्ने र फाइललाई उत्पादहरू थन्को गर्ने ठाउँमै राख्ने।
- सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)लाई राम्रोसंग पढेर बुझिराख्ने।
- कम्तिमा वर्षको एक पटक सबै सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)हरूको ताजा संस्करण प्राप्त गर्ने।
- डब्बा डब्बीहरूमा के कस्ता उत्पाद राखिएका छन् कर्मचारीले सजिलै चिन्नेगरि नाम खुलाउने (लेबल लगाउने)।
- लेबलमा लेखिएको निर्माताको निर्देशण अनुसार र स्थानिय नियममुताबिक मात्र तरल मैला पदार्थहरू मिल्काउने ।

पञ्जा

नंग सेलुन कर्मचारीहरूले पञ्जा किन लगाउने ?

- कर्मचारीको नंग र छालामा चोटपटक नलागोस भनेर।
- एलर्जि, घाउ-खटिरा र अन्य समस्या निम्त्याउन सक्ने कुनै खतरनाक तत्वहरू छालाबाट जिउभित्र प्रवेश गर्न नपाउनु भनेर।

अन्य नंग बनाउने उत्पादभन्दा 'सोलभेन्ट' पदार्थकोबारे बढी चिन्ता किन ?

- छालाले कुनै कुनै 'सोलभेन्ट' पदार्थलाई स्वाटै सोस्ने गर्दछ।
- 'सोलभेन्ट' पदार्थहरूले छालाको प्राकृतिक चिल्लोलाई पगालिदिन्छन् र यसबाट छाला सुख्खा र खस्रो हुन जान्छ। यस्तो छालाबाट अरु तत्वहरू बढि सजिलोसंग जिउमा प्रवेश गर्न सक्छन।

नंग सेलुन कर्मचारीहरूले कस्तो पञ्जा लगाउनु पर्छ?

- नाइट्राईलको पञ्जाले सबभन्दा बढी सुरक्षा दिन्छ। लेटेक्स र भाईनल पञ्जाबाट धेरै नंग बनाउने पदार्थहरू छिर्न सक्ने भएकोले यिनीहरूको प्रयोग नगर्दा नै राम्रो हुन्छ।
- कुन पञ्जा लगाउने भन्नेबारे सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)को सुझाव मनन गर्ने।

कुन किसिमको पञ्जा लगाउने भन्नेबारे नंग सेलुन कर्मचारीले थप जानकारी कसरी पाउने ?

- पञ्जा बनाउने कम्पनी र व्यक्तिगत सुरक्षा साधन वितरकलाई फोन गर्ने। तिनीहरूको फोन नम्बर फोन किताबमा, पञ्जाको बट्टा र पञ्जा बनाउने कम्पनीको वेबसाईटमा पाइन्छ। यी कम्पनीहरूले प्राविधिक सर-सल्लाह र निःशुल्क स्यामपुलहरू प्राय दिने गर्दछन।
- तपाईंको पसलले प्रयोग गर्ने नंग उत्पाद बिक्रेता वा वितरकलाई सोध्ने।

संवेदिकरण (sensitization)

मान्छेलाई संवेदिकरण (sensitization) अथवा अतिसंवेदनशिलता (hypersensitivity) त्यति बेला देखापर्छ जतिबेला कुनै रसायनिक पदार्थ लगातार र निरन्तर रूपमा उसको जिउसंग सम्पर्कमा आएर शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन थाल्दछ। कुनै कुनै मान्छेलाई रसायनिक पदार्थसंग लगातार र निरन्तर रूपमा सम्पर्कमा आएपछि मात्र यस्तो प्रतिक्रिया देखापर्दछ। छाला चिलाउने र रातो हुने, पानी फोका, र जिउको कुनै भाग टनटनाउने र रन्न तात्न थाल्ने, यी सबै संवेदिकरण (sensitization)का सम्भावित लक्षण हुन।

उदाहरण

दैनिक रूपमा हप्तौं वा महिनौंसम्म लेटेक्सको पञ्जा लगाएर केही खराबी नदेखिएको मान्छेलाई पछि गएर हात र नारीमा निको हुन गाह्रो टाटो वा खटिरा सुरु हुनसक्छ। पञ्जामा भएको विभिन्न तत्वमध्ये कुनै एउटा एलर्जी गराउने तत्वको प्रभावबाट यो प्रतिक्रिया उत्पन्न भएको हुनसक्छ। यस्तो भएको खण्डमा लेटेक्स भन्दा नाइट्राइल जस्तो अरु कुराबाट बनेको पञ्जाको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मास्क र सास फेर्ने मुकुट (रेस्पिरेटर)

नंग सेलुन कर्मचारीले धुलो छेक्ने मास्क किन लगाउनु पर्छ?

- सकेसम्म कम धुलो खान/निल्न को लागि।
- कुनै ग्राहकको नंग बनाउँदा थुप्रै धुलो उड्लाजस्तो देखियो भने दम, एलर्जी, र अन्य प्रस्वासको विमारी हुनेहरुले धुलो छेक्ने मास्क लगाएर सकदो कम धुलो निल्ने उपाय अपनाउनु पर्दछ।
- धुलो छेक्ने मास्कको काम धुलो निल्नबाट जोगाउनु हो; त्यसले वाष्प (vapor) निल्नबाट जोगाउँदैन।

नंग सेलुन कर्मचारीले धुलो छेक्ने मास्क कहिले लगाउनु पर्छ?

- नक्कली नंग मिलाउँदा वा खुर्किँदा।

नंग सेलुन कर्मचारीले कस्तो धुलो छेक्ने मास्क लगाउनु पर्छ?

- राष्ट्रिय व्यवसायीक स्वास्थ्य सुरक्षा नियोग (NIOSH) ले स्विकृत गरेको धुलो छेक्ने मास्क (जस्तो कि N95 दर्जाको)।
- मास्क प्रयोग गर्दा मास्क बनाउने कम्पनीको निर्देशण पालना गर्ने।
- मास्क लगाउन आवश्यक छ छैन र कुन मास्क उचित हुन्छ भन्नेबारे सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS) को सल्लाह लिने।

आफूलाई सुरक्षित राख्नको लागि नंग सेलुन कर्मचारीले प्रयोग गर्न सक्ने मास्कहरु

- धुलो छेक्ने मास्कले धुलो र कणबाट जोगाउँछ।
- अस्पताल चिकित्सकको मास्कले किटाणूको रोकथाम गर्नसक्छ तर धुलो र वाष्पबाट जोगाउँदैन।

सामान्यतया नंग सेलुन कर्मचारीलाई जैविक वाष्प निरोधक चक्की भएको विषेश खालको रेस्पिरेटर किन लगाउनु पर्दैन ?

- नंग सेलुनभित्र पर्याप्त हावा संचालन गर्नुनै नंग सेलुन कर्मचारीलाई सुरक्षित राख्ने सबभन्दा व्यावहारिक उपाय हो। पर्याप्त हावा संचालन सुनिश्चित गर्नसकेको खण्डमा रेस्पिरेटरको आवश्यकतानै पर्दैन।

आवश्यक परेको खण्डमा रेस्पिरेटर चलाउनेबारे के कस्ता प्रावधान छन् ?

- धेरैजसो जैविक वाष्प छेक्ने रेस्पिरेटरको आवश्यकता पर्दैन। कुनै नंग सेलुन कर्मचारीको पहिलादेखिनै स्वास्थ्यसम्बन्धि केहि विशेष आवश्यकता हुनसक्छन्। त्यो खाण्डमा तल दिइएको स्रोतमा हेरेर कस्तो रेस्पिरेटर पहिरिने र कसरी पहिरिने भन्नेबारे OSHA को स्वास-प्रस्वास सुरक्षा मापदण्डले तोकेबमोजिम जानकारी लिने।
- OSHAका स्वास-प्रस्वास सुरक्षा मापदण्ड अन्तर्गत पूरा गर्नुपर्ने केहि विशेष आवश्यकता छन्, जस्तो कि तालीम, रेस्पिरेटर टम्म छ छैन जाँच्ने, रेस्पिरेटरको स्यहार सम्भार, र कर्मचारिले रेस्पिरेटर लगाउँदा पसलको मालिक र अरु कर्मचारीले पालना गर्नुपर्ने स्वास्थ्य निगरानी।
- तपाईंको नंग पसलले पूरा गर्नुपर्ने आवश्यकता वा स्वास-प्रस्वास सुरक्षा मापदण्ड (29 CFR 1910.134) र/ वा खतराको खुलासा मापदण्ड (29 CFR 1910.1200)बारे थप जानकारीको लागि OSHA लाई (202) 693-1888 या (800) 321-6742मा सम्पर्क गर्नुहोला। कम्प्यूटरबाट विद्युतीय प्रतिलिपी प्राप्त गर्नको लागि OSHAको वेबसाइट: www.osha.gov मा जाने र त्यहाँ CFR नंबर हालेर खोज्ने।

कार्यशालाका उत्कृष्ट तौरतरीका

व्यवस्थापक/धनीको लागि कार्यसूची (CHECKLIST)

- पसलको काम गर्ने ठाउँहरूमा “धुम्रपान निषेध,” “खान मनाई”, र “पिउन मनाई” भनेर सूचना टांगिदिने।
- कर्मचारीहरूले नबिसिउन् भनेर प्रत्यक ग्राहकलाई सेवा दिनुअघि र पछि, कुनै रसायन छोएपछि र खाना खानुअघि हात धुने भनेर काम गर्ने ठाउँको हात धुने धारा नजिकै सूचना टांगिदिने।
- नंग बनाउनुअघि सबै ग्राहकलाई आफ्नो हात र नंग एकदम राम्रोसंग धुन लगाउने।
- स्वस्थ नंग र सग्लो छाला हुनेहरूलाई मात्र सेवा प्रदान गर्ने।
- ग्राहकको छालासंग सम्पर्कमा आएका नंग औजार र अरु साधनहरूको सफाई र निसंक्रमण कसरी गर्ने भनेर बुंदागत रूपमा पसलको धारा (सिङ्क) नजिकै र काम गर्ने ठाउँमा पुरै कार्यविधि टाडिदिने।
- हरेक काम गर्ने टेबुलमा हावा निकास प्रविधि जड्ने। सकभर हरेक कामको टेबुलमा उपयुक्त हावा सञ्चालन प्रविधिसंग जोडिएको छुट्टै हावा निकासको व्यवस्था गर्ने। स्थानिय भवन निर्माण संहिता उल्लंघन नहुने गरिकन सकभर काम टेबुलको हावा बाहिर तानेर फाल्ने व्यवस्था गर्ने।
- काम गर्ने समयभरी सामान्य वातानुकूल प्रणाली (HVACs) चालु राख्ने।
- हरेक काम गर्ने टेबुलको छेउमा ढक्कन आफै बन्द हुने धातुको रद्दी टोकरी राख्ने।
- सबै उत्पाद राख्ने डब्बा डब्बीमा प्रष्ट र उपयुक्त लेबल टाँस्ने।
- कर्मचारिहरूको लागि सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)ले सुझाएको उपयुक्त मास्क र पञ्जा किन्ने।
- लिक्वीड मिथाइल मेथाक्रिलेट (MMA) मोनोमर भएको कुनैपनि नंगको उत्पाद नकिन्ने र प्रयोग नगर्ने।
- रसायनिक पदार्थलाई खाने ठाउँबाट सक्दो टाडा र छुट्टै हावा सञ्चालन प्रणाली जडिएको ठाउँमा भण्डारन गर्ने।
- नंग सेलुनका कर्मचारीको लागि पसलको मुल काम गर्ने इलाकाबाट अलगगै र हावा खेल्न पाउने ठाउँमा बसेर खाना खाने एउटा ठाउँ उपलब्ध गराउने।
- नंग सेलुनमा प्रयोग गरिने सबै उत्पादलाई समेट्नेगरी एउटा सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS) जम्मा गर्ने फाइल बनाउने र त्यसलाई निश्चित ठाउँमा राख्ने।
- कम्तिमा वर्षको एकपटक प्रत्यक उत्पादको पछिल्लो MSDS आफूलाई उपलब्ध गराउन अनुरोध गर्ने।
- कर्मचारिहरूलाई यो MSDSको फाइल कहाँ राखिन्छ भनेर पूर्वजानकारी दिने।
- MSDS पढेर राम्रोसंग बुझ्नको लागि तालीम प्रदान गर्ने।
- प्रज्वलनशिल पदार्थको सही प्रयोग र भण्डारन तथा खतराको खुलासाबारे कर्मचारीलाई OSHAले तोके बमोजिम तालीम प्रदान गर्ने।
- राज्य कस्मेटोलोजी बोर्डको सबभन्दा पछिल्लो नियममावलि पसलमा राख्ने।

कार्यशालाका उत्कृष्ट तौरतरीका कर्मचारीको लागि कार्यसूची (CHECKLIST)

- काम टेबुलको हावा निकास हुने दुलोलाई तौलिया जस्ता कुराहरुले छेकिन नदिने।
- प्रयोग नगरेको बेलामा नंग बनाउने सामाग्रीलाई ढक्कन थुनेर राख्ने।
- ग्राहकलाई सेवा पुऱ्याउँदा पदार्थहरुको आवश्यक मात्राभन्दा बढी प्रयोग नगर्ने।
- आवश्यक नंग बनाउने सामाग्रीहरु स-साना डब्बीहरुमा सारेर लेबुल लगाई कामाको टेबुलमै राख्ने।
- आफै ढक्कन लाग्ने एउटा धातुको रद्दी फाल्ने बन्द टोकरी जुनबेला पनि कामको टेबुल नजिकै राख्ने।
- नंग पदार्थले भिजेको फोहरमैलालाई मुखबन्द थैलीमा हालेपछि मात्र रद्दी टोकरीमा फाल्ने।
- समाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्रले सुझाएको छ भने अलि ठूलो मात्रामा रसायनिक पदार्थ चलाउँनुभन्दाअघि पञ्जा र मास्क पहिरिने।
- बराबर हात धोइराख्ने:
 - ग्राहकलाई सेवा दिनुअघि र पछि
 - खानु र पिउनुअघि
 - पदार्थहरुमा हात लगाएपछि
- कुनै पदार्थले आफूलाई नसहेको वा एलर्जी भएको देखिनेबितिकै तुरुन्त प्रयोग गर्न छाड्ने।
- काम टेबुलमा खानपिन नगर्ने र कुनै पनि खाने या पिउने कुरा नराख्ने ।
- प्रत्येक नयाँ ग्राहकको लागि नयाँ पञ्जा र चलाउने-फाल्ने (डिस्पोजेबल) रुमाल प्रयोग गर्ने।
- चलाउने-फाल्ने (डिस्पोजेबल) नंग औजारहरु एउटा ग्राहकमा मात्र प्रयोग गर्ने।
- हरेक प्रयोगपछि नंग औजारहरुलाई राम्ररी सफा गरेर निसंक्रमण गर्ने।
- ग्राहकको गोडा फूटस्पामा रहँदासम्म त्यसको पानिमा निसंक्रमण पदार्थहरु नमिसाउने। निसंक्रमण पदार्थ प्रयोग गर्दा छालासंग सम्पर्क हुन नदिने।
- जिउँदो छाला वा मरेको छाला (ठेउला इत्यादी)लाई धारिलो औजारले नखुकिने।
- पसलमा धुम्रपान निषेध गर्ने।
- पसलमा प्रयोग गरिने प्रत्येक उत्पादको सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS) राम्रोसंग पढेर बुझ्ने।
- पसलमा सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS) कहाँ भेटिन्छ भनेर थाहा पाइराख्ने।
- सबै फोहरमैलालाई ठीक ढंगले फाल्ने।

परिशिष्ट

परिचय

निम्न तालिकामा नंग सेवामा प्रयोगगरिने कुनै कुनै उत्पादमा मिसाइएको केही तत्वसंगको अतिसम्पर्कबाट स्वास्थ्यमा पर्नसक्ने नराम्रो प्रभावबारे विवरण समावेश गरिएको छ। यस तालिकामा व्यवसायीक स्वास्थ्य सुरक्षा प्रशासन (OSHA)ले तोकेको सुरक्षित सम्पर्क मात्राभन्दा बढी हदको सम्पर्कलाई अतिसम्पर्क भनेर परिभाषा गरिएको छ। नंग बनाउने उत्पादमा यस्ता तत्वको मात्रा प्राय कम हुनेगरेकोले सही ढंगले काममा प्रयोग गरेको खण्डमा सम्पर्क अझै कम गर्न सकिन्छ। यस निर्देशिकाले सुझाएअनुसारको सावधानी अपनाएमा अतिसम्पर्कको घटना नघट्नुपर्ने हो। काममा आफूलाई जोगाएर सही सावधानी प्रयोग गरेको खण्डमा नंग श्रींगारको काम सुरक्षित रूपमा गर्नसकिन्छ भनेर बुझ्नु जरुरी छ।

यस परिशिष्टको पृष्ठ vi मा सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)लाई अझै विस्तारसंग स्पष्ट पारिएको छ। त्यस्तै, पृष्ठ vii मा सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)मा समावेश जानकारीलाई राम्ररी बुझ्नको लागि केही निर्देश दिइएको छ।

समिश्रण तत्वको (ingredients) तालीका

नंग सेवा उत्पादमा प्रयोग गरिने समिश्रण तत्वसंगको अतिसम्पर्कबाट स्वास्थ्यमा हुने प्रभाव तथा त्यसका सम्भावित लक्षण		
समिश्रणको नाम	प्रयोग	अतिसम्पर्कका लक्षण
आसिटोन (Acetone)	नंग पालिस निकाल्ने, नंग चप्काउने गूँद निकाल्ने A	अतिसम्पर्कबाट टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, छाला, आँखा, घाँटीमा चिलचिलाउने, र पूरै जिउ लाटो हुने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 1
बेन्सोइल पेरोक्साईड (Benzoyl Peroxide)	नक्कली नंगमा राखिने धूलो पदार्थ A,B,E	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी फोक्सो चिलचिलाउनु र असजिलो हुनुकासाथै छालामा फोका उठ्ने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 2
ब्यूटेल आसिटेट (Butyl Acetate)	नंग पालिस A,D,F	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी र फोक्सोमा चिलचिलाउने र असजिलो हुनुकासाथै टाउको दुख्ने, झुपुक्क बनाउने, सुर हराउने, र छालामा फोका उठ्ने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 1,2
ब्यूटेल मेथाक्रिलेट (Butyl Methacrylate)	नक्कली नंग A	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी चिलचिलाउनु र असजिलो हुनुकासाथै सास फेर्न गाह्रो हुने र छालामा फोका उठ्ने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 2
कपूर** (Camphor)	नंग पालिस D	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी चिलचिलाउनु र असजिलो हुनुकासाथै वाकवाक, बान्ता, पातलो दिसा, टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। चरम अतिसम्पर्क भएको अवस्थामा हात, खुट्टा र पूरै जिउ रोकनै नसकिनेगरी बाँडउने हुन सक्छ। 1,2
डाईब्यूटेल फथालेट** (Dibutyl Phthalate)	नंग पालिस, नंग साह्रो गर्ने C	अतिसम्पर्कबाट आँखा, पेट, र घाँटीलगायत छातीको माथ्लो भागमा असजिलो हुन सक्छ। लामो समय र ठूलो मात्रासंगको अतिसम्पर्कले मानव प्रजनन र विकासलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ। 1,2,3
ईथैल आसिटेट (Ethyl acetate)	नंग पालिस,DE नंग चप्काउने गूँद F	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी चिलचिलाउनु र असजिलो हुनुकासाथै छालामा फोका उठ्ने र सुर हराउने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 1,2
ईथैल सायानआक्रिलेट (Ethyl methacrylate)	नंग चप्काउने गूँद A,C,D,G	अतिसम्पर्कबाट आँखा, झिल्ली र छालामा असजिलो हुनसक्छ। त्यसको साथै छालाको संवेदिकरण (skin sensitization) हुनसक्छ 2,4
ईथैल मेथाक्रिलेट (Ethyl methacrylate)	नक्कली नंग A,E,F,G	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला र स्वासनलीमा असजिलो हुनसक्छ। त्यसको साथै छालाको संवेदिकरण (skin sensitization) हुनसक्छ 2,4
फोर्मलिन *** (Formalin)	नंग साह्रो गर्ने A	अतिसम्पर्कबाट आँखा, नाक, छाला, घाँटी र स्वास प्रणालीमा असजिलो हुनुकासाथै छातीमा घ्यार-घ्यार पनि हुनसक्छ। लामो समयको अतिसम्पर्कबाट सास फेर्दा दमको जस्तो लक्षण पनि देखिन सक्छ। सास फेर्दा उच्च मात्रामा र लामो समयसम्म फोक्सोमा प्रवेश गरेको खण्डमा यसबाट क्यानसर पनि हुनसक्छ। 1,2,^

समिश्रण तत्वको (ingredients) तालीका(क्रमश)

**नंग सेवा उत्पादमा प्रयोग गरिने समिश्रण तत्वसंगको अतिसम्पर्कबाट
स्वास्थ्यमा हुने प्रभाव तथा त्यसका सम्भावित लक्षण**

समिश्रणको नाम	प्रयोग	अतिसम्पर्कका लक्षण
हाईड्रोक्विनोन** (Hydroquinone)	नक्कली नंग A	अतिसम्पर्कबाट आँखा चिलचिलाउने र सुन्निन सक्छ र त्यसको साथै छाला चिलचिलाउने र छालामा फोका उठ्न सक्छ। गम्भीर अतिसम्पर्कबाट पहेंलो पिसाब, वाकवाक, रिंगटा, स्वाँ-स्वाँ हुने, जिउ बाउँडिने र इन्द्रियहरु खलबलिन सक्छ। 1,2
आइसोब्यूटैल मेथाक्रलेट (Isobutyl methacrylate)	नक्कली नंग A	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी फोक्सो चिलचिलाउने र असजिलो हुनसक्छ। 3
मेथाक्रिलिक आसिड (Methacrylic acid)	नक्कली नंग F,G	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी चिलचिलाउनु र असजिलो हुनुकासाथै आँखा र छाला पोल्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने र बल गर्नुपर्ने, र खोकि लाग्ने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 2
४-मेथोक्सिफेनोल (4-methoxyphenol)**	नक्कली नंग A	अतिसम्पर्कबाट आँखा र छाला चिलचिलाउने र असजिलो हुने, आँखा र छाला पोल्ने र पूरै जिउ लाटो हुने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 1,2
मिथैल इथैल किटोन (Methyl ethyl ketone)	नंग पालिस, D,E नंग पालिस निकाल्ने झोल C, नक्कली नंग उप्काउने झोल	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी चिलचिलाउनु र असजिलो हुनुकासाथै खोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, झुपुझुपु हुने, बान्ता हुने र छालामा फोका उठ्ने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 1,2
मिथैल मेथाक्रलेट (Methyl methacrylate) (प्राय प्रयोगमा छैन- धेरै राज्यमा अवैध। पृष्ठ vमा तथ्य पत्र हेर्ने।	नक्कली नंग A	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला नाक, मुख, घाँटी चिलचिलाउनु र असजिलो हुनुकासाथै घाँटी दुख्ने, खोकि लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो, र छालामा फोका उठ्ने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 1,2
पोलि (इथैल मिथैल मेथाक्रलेट) Poly(ethyl, methyl methacrylate)	नक्कली नंग बनाउने प्रयोग हुने धुलो E,F,H	अतिसम्पर्कबाट आँखा, छाला र घाँटीमा चिलचिलाउने र असजिलो हुनसक्छ (फोक्सोमा पसेर)। 6
टाईटेनियम डाईअक्सिड ** (Titanium dioxide)	नंग पालिस, नक्कली नंग बनाउने प्रयोग गरिने धुलो A	अतिसम्पर्कबाट फोक्सोमा जालो पर्न सक्छ। व्यवसायीहरुको लागी यो तत्व क्यानसरजन्य हुनसक्छ। 1
टोलुइन (Toluene)	नंग पालिस, A नंग चप्काउने गूँद	अतिसम्पर्कबाट आँखा र नाक चिलचिलाउने र असजिलो हुनुकासाथै कमजोरी, थकाई, सुर हराउने, बिनाकारण खुशी लाग्ने, रिंगटा चल्ने, टाउको दुख्ने, आँखाको नानी चौडा हुने, आँखा रसाउने, छटपटी हुने, हातगोडा गर्ल्ने, सुत्न नसकिने, जिउ लाटो हुने र झमझम गर्ने, छालामा फोका उठ्ने, र गम्भीर अतिसम्पर्क वा जानाजानी सेवन गरेको अवस्थामा कलेजो र मृगौलालाई चोट पर्ने हुनसक्छ। 1,2,‡
टसिलामैड फोर्माल्डिहाइड रेजिन (टिएफआर रेजिन) (Tosylamide Formaldehyde Resin) (TFR Resin)	नंग साह्रो बनाउने, A नंग पालिस I	अतिसम्पर्कबाट छालामा चिलचिलाउनु र असजिलो हुनुकासाथै छालामा फोका उठ्ने जस्ता कुरा हुनसक्छन्। 4

तालिका टिप्पणी

पाद टिप्पणी FOOTNOTES

* स्वास्थ्यमा प्रभाव सम्पर्कको स्थितिमा निर्भर रहन्छ, र जोगिएर काम गरेमा त्यसलाई न्यून गर्न सकिन्छ (उदाहरणको लागि, हावा प्रवाह, मास्क र पञ्जाको प्रयोग)

** नंग सेवा उत्पाद सानो परिमाणमा उपलब्ध हुनेगर्छ र साथसाथै सम्पर्क सकेसम्म कम राख्ने तरिकाले काममा प्रयोग गरिन्छ।

+ प्राय ३७देखि ५० प्रतिशतसम्म फोर्माल्डिहाइड र ६ देखि १५ प्रतिशत अल्कोहललाई पानीमा मिसाएर तयार पारिएको झोललाई फर्मालिन भनिन्छ।

^ एक अध्ययनका अनुसार नंग सेलुनहरुमा फोर्माल्डिहाइडको सघनता अन्य कार्यालयहरुमाभन्दा फरक भेटिएन र हावा प्रवाह प्रणाली राम्रोसंग काम गरेको अवस्थामा नंग सेवा उत्पाद र सामग्री प्रयोगमा हुँदा पनि फोर्माल्डिहाइडको सघनतामा वृद्धि भएन।

‡ एक अध्ययनका अनुसार नंग सेलुनहरुमा टोलुइनको सघनता ओशा (OSHA)ले तोकेको सिमाभन्दा कम छ।

प्रयोग स्तम्भका संदर्भ र टिप्पणी USAGE COLUMN REFERENCES AND NOTES

A. ओपिआई प्रडक्टस् इंक MSDS या पल ब्राइसनसंगको पत्राचार, ओ.पि.आइ.

B. जेनरल डेन्टल प्रडक्टस्संगको पत्राचार।

C. ब्याकस्क्राचरस् उत्पाद MSDS (<www.backscratchers.com> मा उपलब्ध)

D. यूरोपियन नंग फेक्टोरी उत्पाद MSDS (<www.european-nailfactory.com>मा उपलब्ध)

E. कुपा इन्कपारिटेड् उत्पाद MSDS (सम्पर्क: ८००-९९४-५८७२ 800-994-5872)

F. नेल सिस्टम् इन्टरनेशनल उत्पाद MSDS

(<www.nsinails.co.uk/content/msds> मा उपलब्ध)

G. ओरिजिनेल्स्, इ.ओ.एच. इन्डस्ट्रिज, इंक उत्पाद MSDS

(<www.originails.com/msds/index.htm> मा उपलब्ध)

H. स्टार नेल इन्टरनेशनल उत्पाद MSDS (<www.starnail.com/msds.htm> मा उपलब्ध)

I. स्याली हानसेन उत्पाद MSDS (राष्ट्रिय स्वास्थ्य संस्थान, घरेलु उत्पाद डाटाबेस:

<http://hpd.nlm.nih.gov> मा उपलब्ध)

अतिसम्पर्क लक्षण स्तम्भका संदर्भ

1. राष्ट्रिय व्यवसायिक स्वास्थ्य सुरक्षा संस्थान (NIOSH); रसायनिक खतराको संक्षिप्त (खल्ती) निर्देशिका (पकेट गाईड); <www.cdc.gov/niosh/npg/npg.html>मा उपलब्ध।
2. राष्ट्रिय व्यवसायिक स्वास्थ्य सुरक्षा संस्थान (NIOSH); अन्तर्राष्ट्रिय रसायन सुरक्षा कार्ड; <www.cdc.gov/niosh/ipcs/nicstart.html> मा उपलब्ध।
3. खतरनाक पदार्थ तथ्यांक बैंक; <<http://toxnet.nlm.nih.gov>> मा वर्णन उपलब्ध।
4. राष्ट्रिय चिकित्सा पुस्तकालय; हाज-म्याप: खतरनाक तत्वसंगको व्यासायिक सम्पर्क; <<http://hazmap.nlm.nih.gov>> मा वर्णन उपलब्ध।
5. राष्ट्रिय व्यवसायिक स्वास्थ्य सुरक्षा संस्थान (NIOSH); फोर्माल्डिहाइडबारे तथ्य पृष्ठ <www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/formaldehyde-factsheet.pdf>
6. एसकेम इंक, लिनउड, पिए (ESSCHEM Inc, Linwood, PA). सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र
7. क्यालिफोर्नियाका पूर्ण सेवा नंग सेलुनमा टोलुइन र फोर्माल्डिहाइडको सघनताबारे औद्योगिक सरसफाई मूल्यांकण, क्लेटन परियोजना, परियोजना नं. 800-97276.00, क्लेटन वातावरणीय कन्सल्टान्स, सान्टा आना, क्यालिफोर्निया, मार्च १६, १९९९ ।

लिक्विड मिथाइल मेथाक्रिलेट (एमएमए) मोनोमर

(Liquid Methyl Methacrylate (MMA) Monomer)

सम्बन्धि तथ्य पत्र

- लिक्विड एमएमए मोनोमर (Liquid MMA monomer) धेरै वर्षदेखि नक्कली नंगको निर्माणमा प्रयोग गरिँदै आएको पदार्थ हो।
- लिक्विड एमएमए मोनोमर (Liquid MMA monomer) एउटा यस्तो रसायनिक पदार्थ हो जसको प्रभावले आक्रिलिकको धुलोलाई साह्रो बनाउँछ ।
- नंगलाई खाकसीले खस्रो नहुन्जेल बेस्कन नघोटेसम्म त्यसमा लिक्विड एमएमए मोनोमर (Liquid MMA monomer) राम्ररी चप्किन सक्दैन। यसरी नंग घोट्टा नंगको बाहिरी साह्रो भाग र नंगमुनिको कमलो मासुमा चोट पुग्न सक्छ।
- पटक पटक सम्पर्कमा आउनेहरूमा लिक्विड एमएमए मोनोमर (Liquid MMA monomer)ले एलर्जी गराउँछ। लगातार सम्पर्कबाट सेन्सिटिभिटी विकास भइसकेका व्यक्तिहरूमा एलर्जीका लक्षणहरू झन तिब्र हुन जान्छन्।
- लिक्विड एमएमए मोनोमर (Liquid MMA monomer)को गंधसंग सघन सम्पर्कमा ल्याइएका जनावरहरूलाई जाँच गर्दा सासबाट अधिक गंध निल्नाले स्वास प्रणाली र कलेजोमा चोट पर्नसक्ने संकेत देखिएको छ।
- १९७०को दशको सुरुमा खाद्य तथा औषध प्रशासन (FDA)सामु लिक्विड एमएमए (liquid MMA) मिसिएको नंगलाई लामो पार्ने माध्यमको प्रयोगसंग सम्बन्धित केहि व्यक्तिगत हानि-नोकसानीका मुद्दा ल्याइएका थिए। स्वास्थ्य चिकित्सा विदसंग छलफल तथा अनुसन्धान गरेपछि लिक्विड एमएमए मोनोमर (liquid MMA monomer) एउटा विषालु र हानिकारक तत्व रहेको र नक्कली नंग उत्पादमा यसको प्रयोग गरिनु हुँदैन भन्ने निष्कर्षमा एफडिए (FDA) पुग्यो। अदालति फैसलाअनुरूप एउटा कम्पनी कार्यवाहीमा पर्नुका साथै बजारबाट लिक्विड एमएमए मोनोमर (liquid MMA monomer) समावेश भएका उत्पाद हटाउने उद्देश्यले सरकारले केही ठाउँमा छापा मान्यो र कतिपय कम्पनीहरूले बजारबाट त्यस्ता उत्पाद आफै पनि फिर्ता लिए। थप जानकारीको लागि हेर्नुस्: <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/cos-nail.html>

- संयुक्त राज्य अमेरिकाभरी कम्तिमा ३०वटा राज्यले लिक्विड एमएमए मोनोमर (liquid MMA monomer)को प्रयोग सिमीत वा बन्दै गराएका छन्।
- एमएमए मोनोमर (liquid MMA monomer)को दाँजोमा धुलो एमएमए पोलिमर (powder MMA polymer) बढी सुरक्षित मानिन्छ किनकी छालाभिन्न प्रवेश नगर्ने भएकोले यसबाट लिक्विड एमएमए (liquid MMA) बराबरको जोखिम मोल्नु पर्दैन।

सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)

MSDS भनेको के हो ?

- MSDS एउटा यस्तो महत्वपूर्ण दस्तावेज हो जसले उत्पादमा प्रयोग गरिने खतरनाक पदार्थको सम्पर्कसंग सम्बन्धित जोखिम, होशियारी, र प्रतिक्रियात्मक कदमको विवरण दिन्छ। झुक्किएर अतिसम्पर्क हुनगएको अवस्थामा अपनाउन पर्ने सबभन्दा राम्रो र सही उपाय के के हुन भनेर MSDSले बुझिनेगरी विवरण पनि दिन्छ।

तपाईंको पसलमा MSDSs राख्न किन जरुरी छ ?

- MSDSलाई नंग सेलुनभित्र राख्न र कामको समयमा कर्मचारीहरूलाई यो उपलब्ध गराउन राष्ट्रिय कानूनले अनिवार्य बनाएको छ।
- सबै MSDSको प्रति आफ्नो पसलमा उपलब्ध राख्ने ताकि सबै कर्मचारीले:
 - सेलुनमा भएका सम्भावित खतरनाक पदार्थबाट पुग्नुजाने हानिबारे जानकारी पाइराखुन्।
 - कुनै आकस्मिकतामा(emergency) वा अतिसम्पर्क हुनगए त्यसको प्रतिक्रियामा के कस्तो कदम चाल्ने भनेर जानिराखुन्।
 - प्रयोग नभएका पदार्थ र उत्पाद सही तरीकाले कसरी फाल्ने भनेर बुझिराखुन्।
 - व्यवसायीक नंग उत्पादसंग काम गर्दा सुरक्षाको लागि के पहिरने भनेर बिझिराखुन्।

नंग सेलुन कर्मचारीले MSDSलाई लिएर के गर्ने ?

- MSDSमा समावेश जानकारी दोहोर्न्याएर हेर्ने र बुझ्ने।
- सेलुनभित्र यसलाई कहाँ राखिन्छ जानिराख्ने।

नंग सेलुनको धनीले MSDS लाई लिएर के गर्ने ?

- आफूसंग सामाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)को पछिल्लो संस्करण जहिलेपनि भइराखोस् भनेर कम्तिमा वर्षको एक पटक ताजा MSDSको माग गर्ने। कुनै उत्पादकले बिना MSDS आफ्नो उत्पाद पसललाई पठाएको छ भने पहिला उसंग MSDSको माग गर्ने र नआइपुग्नुजेल सो उत्पाद काममा प्रयोग नगर्ने।
- सेलुनमा प्रयोग र भण्डारणमा भएका सबै व्यवसायीक उत्पादका MSDSलाई एउटा फाइलमा जम्मा पारेर राख्ने।

- MSDS कहाँ राख्ने गरिन्छ भनेर कर्मचारीलाई जानकारी बनाउने।
- MSDS पढ्न र अर्थ लगाउन नियमित तालीम प्रदान गर्ने।
- MSDS पढेर कर्मचारीलाई कुन किसिमको सुरक्षा साधन किनिदिनुपर्छ भनेर थाहा पाइराख्ने (उदाहरणको लागि मास्क, पञ्जा, आँखा बचाउने)।

आफ्नो पसलको लागि MSDSको नक्कल प्रति (कपि) कसरी प्राप्त गर्ने ?

- तपाईंको नंग पसलको निकट सामान बिक्रेता वा वितरकलाई सोध्ने। कानून अनुसार तपाईंको बिक्रेता वा वितरकहरूले तपाईंलाई सम्भावित खतरा पदार्थ मिसिएको प्रत्येक उत्पादको MSDS उपलब्ध गराउनु पर्दछ।
- लेबलमा छापिएको उत्पाद निर्माताको फोन नम्बरमा सम्पर्क गरेर वा उत्पाद निर्माताको वेबसाइटमा अनुरोध गरेर तपाईंले MSDS मगाउन सक्नुहुन्छ।

समाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र (MSDS)

भाग १: निर्माताको नाम र सम्पर्क विवरण

निर्माताको नाम र ठेगाना

आपतकालीन फोन नं (आपतमा यो नम्बरमा फोन गर्नु)

(समिश्रित वस्तुको नाम यहाँ भेटिन्छ) भाग २: खतरनाक समिश्रण/वस्तु परिचय

खतरनाक समिश्रणको नामावली र सुरक्षित सम्पर्क सिमा सूची

भाग ३: भौतिक/रसायनिक चरित्र

भौतिक अवस्था (वायु, जल, या ठोस), उम्लिने बिन्दू, बरफिने बिन्दू, वाष्प चाप (vapor pressure), गुरुत्व (specific gravity).

(के गर्दा उत्पादले आगो टिप्नसक्छ र आगो कसरी निभाउने भन्ने विवरण यो भागमा समावेश छ।)

भाग ४: आगलागी र विस्फोटन खतराको तथ्यांक

आगोले टिप्ने तापक्रम, आगो निभाउने माध्यम, आगलागीसंग भिड्ने विशेष विधि, र छन् भने आगलागी र विस्फोटनको असामान्य खतरा।

भाग ५: प्रतिक्रियाशिलता तथ्यांक (reactivity data)

स्थायीत्व, द्वन्द, र छन् भने खतरनाक विग्रह र उपज (by-products)

(यो भागमा हानिकारक पदार्थको सम्पर्कबाट कर्मचारीलाई पुग्ने स्वास्थ्य खतरा र लक्षणको विवरण समावेश छ।)

भाग ६: स्वास्थ्य खतराको तथ्यांक

प्रवेश या सम्पर्क मार्ग

स्वास्थ्यको खतरा

क्यान्सरजन्यता (carcinogenicity) (उत्पादमा क्यान्सर गराउने सक्ने कुनै तत्व समावेश छ कि छैन भनेर यस भागमा संकेत गरिएको छ।)

सम्पर्कको संकेत र लक्षण

सम्पर्कबाट चर्किनसक्ने स्वास्थ्य अवस्था (अतिसम्पर्क पछि शरीरमा देखिने प्रभाव र झन् बल्लिने सक्ने रोगका लक्षणहरूबारे यस भागमा विवरण गरिएको छ।)

भाग ७ :सुरक्षित रूपमा चलाउने र प्रयोग गर्ने

आपतकालिन तथा फस्ट एडका प्रक्रिया (यस भागमा आपतमा के गर्ने भनेर खुलाइएको छ।)

पदार्थ पोखिएको वा उम्लिएको अवस्थामा लिनुपर्ने कदम (यस भागमा पोखिएको पदार्थ सफा गर्ने तरीका खुलाइएको छ।)

फोहरमैला फाल्ने तरीका (यस भागमा उत्पादलाई ठीकसंग फाल्ने तरीकाको विवरण गरिएको छ।)

हात लगाउँदा र भण्डारन गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी

भाग ८: नियन्त्रणका उपाय

(यस भागमा उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षाको साधन (उदाहरणको लागि पञ्जा) को साथै हावा प्रवाहको मापदण्डबारे विवरण गरिएको छ।)

छाती र फोक्सोको सुरक्षा
वायु प्रवाहको आवश्यकता
व्यक्तिगत सुरक्षाका साधन

TRANSLATOR'S NOTE:

The bubble comments adjacent to each item in the original are reproduced above in parenthesis right next to the item it applies to. (sorry did not get into trying to make "bubbles").

सन्दर्भ र स्रोत

1. ब्राइसन, पल. "अ क्वीक केमेस्ट्री लेसन." ब्यूटी टेक. २० डिसेम्बर २००५.
<http://www.beautytech.com/articles/opi_chem_rpt.pdf>
2. क्यालिफोर्निया डिपार्टमेन्ट अफ कन्जुमर अफेर्स, ब्यूरो अफ बार्बरीड् एण्ड कस्मेटोलोजि।
मिथैल मेथाक्रिलेट मोनोमेर (MMA) तथ्यपत्र. क्यालिफोर्निया: २००२.
3. "हेल्दि कस्मेटोलोजि." टक्सिस् यूस रिडक्शन इन्स्टीट्यूट.
<<http://www.turi.org/content/content/view/full/2677/>>
4. हिल, सुजेट. "द एमएमए कन्ट्रोभिर्सि." नेल्स म्यागाजिन. सेप्टेम्बर २००७: १०२.
स्विकृति लिएर पुनःप्रकाशित: <<http://www.beautytech.com/articles/mma2.pdf>>
5. मोर, बुथ. "पोइन्टिंग ए फिन्गर आट डिस्काउन्ट नेल सलोनस्." लस आन्जलेस टाइम्स
२८ जनवरी २०००, होम एडिशन:ए१.
6. रडनर, लरेन्स. जब डिमाण्ड इन द कस्मेटोलोजि इन्डस्ट्री, २००३ नेशनल अक्रेडिटिंग
कमिसन अफ कस्मेटोलोजि आर्ट्स एण्ड साइन्स, २००३.
7. "सेफ्टी इन नेल सलोनस्." इजी फ्याक्ट्स्®: डकुमेन्ट नं २८१ labsafety.com.
<<http://www.labsafety.com/refinfo/ezfacts/ezf281.htm>>
8. शून, डगलस्. नेल स्ट्रक्चर एण्ड प्रडक्ट केमेस्ट्री, दोस्रो संस्करण. क्लीफटन पार्क,
NY: डेल्टा/थम्सन लर्निंग, २००५.
9. यू.एस. इनभाइरोन्मेन्टल प्रोटेक्शन एजेन्सि एण्ड द सेन्टर्स फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड
प्रीभेन्सन, प्रीभेन्टिंग पेडिक्यूर फूट स्पा इन्फेक्शनस्.
<<http://www.epa.gov/pesticides/factsheets/pedicure.htm>>
10. यू.एस. इनभाइरोन्मेन्टल प्रोटेक्शन एजेन्सि, आफिस अफ एर क्वालिटी प्लानिंग एण्ड
स्टान्डर्डस्, टेक्नोलोजि ट्रान्सफर नेटवर्क. मिथैल मेथाक्रिलेट. जनवरी २०००.
<<http://www.epa.gov/ttn/uatw/hlthef/methylme.html>>
11. यू.एस.फूड एण्ड ड्रग आइमिनिस्ट्रेशन, सेन्टर्स फर फूड सेफ्टी एण्ड अप्लाइड न्यूट्रिशन,
आफिस अफ कस्मेटिक्स एण्ड कलर्स. पथालेट्स् एण्ड कस्मेटिक प्रडक्ट्स्.
<<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/cos-phth.html>>

MSDS मा समिश्रित तत्व सूचीकृत गर्नेबारे व्यासायीक सुरक्षा र स्वास्थ्य प्रशासन (OSHA)बाट उद्धृत वाक्यांश

1910.1200(g)(2): हरेक समाग्री सुरक्षा तथ्यांक पत्र अंग्रेजीमा लेखिएको हुन्छ (तर पसलको धनीले अरु भाषामा लेखिएको प्रतिलिपी पनि राख्न पाउनेछन) र तिनमा कमसेकम निम्न जानकारी समावेश गरिएको हुनुपर्दछ:

1910.1200(g)(2)(i)(C)(1): समिश्रणमा स्वास्थ्यलाई हानिकारक ठहर गरिएको तत्व १% भन्दा उच्च परिमाणमा रहेको खण्डमा सूचीमा तिनका रसायनिक र चलनचल्तीको नाम खुलाउने, तर यस भागको प्यारा (d) अन्तर्गत क्यान्सरजन्य ठहर गरिएको रसायनहरु ०.१% वा उच्च को परिमाणमा रहेको खण्डमा सूचीमा तिनका पनि नाम खुलाउने; र

1910.1200(g)(2)(i)(C)(2): हानिकारक ठहर गरिएका तत्वहरु समिश्रणको १% (क्यान्सरजन्य तत्वको हकमा ०.१%) भन्दा कम परिणामा उपस्थित भएतापनि OSHAले तोकेको सम्पर्क सिमा या ACGIHले तोकेको अंक सिमा भन्दा सघन रूपमा समिश्रणबाट तत्व उम्कन सक्ने वा कर्मचारिको स्वास्थ्यमा खतरा पुऱ्याउन सक्ने प्रमाण छ भने, त्यस्ता सबै तत्वको रसायनिक र चलनचल्तीको नाम खुलाउने।

थप जानकारीको लागि हेर्नुहोसः
www.epa.gov/dfepubs/projects/salon/index.htm

EPA	संयुक्त राज्य अमेरिका वातावरण संरक्षण मन्त्रालय
विषादी तथा प्रदूषण रोकथाम कार्यालय र प्रशासन तथा संसाधन व्यवस्थापन कार्यालय	
EPA 744-F-07-001 मे २००४, मार्च २००७मा नविकृत	