European Commission

Neamhcheangailteach

Treoirlínte don Earnáil Gruagaireachta

Meitheamh 2021

AN COIMISIÚN EORPACH

An Ard- Stiúrthóireacht um Fhostaíocht, Gnóthaí Sóisialta agus Cuimsiú
An Stiúrthóireacht um Dhálaí Oibre agus Idirphlé Sóisialta
An tAonad um Shláinte agus Sábháilteacht ag an Obair
An Ghníomhaireacht Eorpach um Shábháilteacht agus Sláinte ag an Obair
An Coimisiún Eorpach
B- 1049 An Bhruiséil

Ríomhphost: EMPL-C2-UNIT@ec.europa.eu

Treoirlínte Neamhcheangailteacha don Earnáil Gruagaireachta

An Ard- Stiúrthóireacht um Fhostaíocht, Gnóthaí Sóisialta agus Cuimsiú

2021

Lámhscríbhinn arna críochnú i mí an Mheithimh 2021

Ullmhaíodh an doiciméad seo don Choimisiún Eorpach; mar sin féin, ní léirítear ann ach tuairimí na n- údar, agus níl an Coimisiún Eorpach faoi dhliteanas i leith aon iarmhairt a eascraíonn as athúsáid an fhoilseacháin seo. Tá tuilleadh faisnéise maidir leis an Aontas Eorpach le fáil ar an Idirlíon (http://www.europa.eu).

Lucsamburg: Oifig Foilseachán an Aontais Eorpaigh, 2022

© An tAontas Eorpach, 2022

Déantar beartas athúsáide an Choimisiúin Eorpaigh a chur chun feidhme bunaithe ar Chinneadh 2011/833/AE ón gCoimisiún an 12 Nollaig 2011 maidir le hathúsáid dhoiciméid an Choimisiúin (IO L 330, 14.12.2011, lch. 39).
Ach amháin má shonraítear a mhalairt, údaraítear an doiciméad seo a athúsáid faoi cheadúnas Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Ciallaíonn sé sin go gceadaítear a n- athúsáid ar choinníoll go dtugtar an chreidiúint chuí agus go léirítear aon athrú a dhéantar.

Chun míreanna nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

GA PDF ISBN 978-92-76-42362-1 doi: 10.2767/861821 KE-01-21-346-GA-N

Clár Ábhar

Barúlacha tosaigh 6

1. Measúnú riosca go ginearálta 7

1.1. Oibleagáid dhlíthiúil: Treoir Réime 89/391/CEE 7

1.2. Rioscaí agus iarmhairtí 7

1.3. Measúnú riosca: uirlis chun an bhainistíocht riosca a chinneadh 9

2. Sainiúlachtaí sábháilteachta ceirde agus sláinte a bhaineann leis an earnáil gruagaireachta 12

2.1. An ait oibre 12

2.2. Oiliúint agus oideachas 13

2.3. Neamhoird mhatánchnámharlaigh 13

2.3.1. Dearadh na háite oibre agus trealamh oiriúnach 14

2.4. Galair craicinn 15

2.4.1. Bearta coisctheacha agus cosanta 16

2.5. Fadhbanna riospráide 18

2.6. Tinniteas, dochar éisteachta agus tuirse mar gheall ar thorann ag an obair 19

Liosta de naisc úsáideacha 20

Barúlacha tosaigh

Ullmhaíodh na treoirlínte neamhcheangailteacha seo don earnáil gruagaireachta mar chuid de shraith gníomhaíochtaí ar ar comhaontaíodh chun tacú le cur chun feidhme neamhspleách an Chomhaontaithe Réime Eorpaigh um Shláinte agus Sábháilteacht ag an Obair a Chosaint san Earnáil Gruagaireachta.

D'ullmhaigh an Ard- Stiúrthóireacht um Fhostaíocht, Gnóthaí Sóisialta agus Cuimsiú an dréacht i gcomhréir le conclúidí idirphléite ag cruinnithe a reáchtáladh leis na comhpháirtithe sóisialta an 26 Márta 2019, an 5 Nollaig 2019, an 15 Meán Fómhair 2020, an 2 Nollaig 2020 agus an 29 Márta 2021.

Tá na gnéithe uile a mheas na comhpháirtithe sóisialta a bheith ábhartha le fáil sa dréachtbhróisiúr seo. Mar sin féin, d'fhonn an bróisiúr a choinneáil gonta agus simplí, ní dhéantar mionscrúdú ar gach ceann díobh.

Cinneadh gur cheart don fhoilseachán seo díriú ar údaráis náisiúnta (lena n- áirítear cigireachtaí saothair náisiúnta), agus gur cheart dóibh, dá réir sin, an bróisiúr a oiriúnú mar is iomchuí chun dul i gcion go héifeachtach ar ghruagairí aonair ina dtír féin ([1]).

Tá an t- inneachar bunaithe go dlúth ar dhoiciméid tagartha a sholáthair na comhpháirtithe sóisialta.

Níl aon dabht go bhfuil sláinte agus sábháilteacht ag an obair, agus go háirithe riail óir na sláinte agus na sábháilteachta ag an obair – prionsabail ghinearálta an choiscthe – níos tábhachtaí anois ná riamh. Is í sin an fáth a bhfuil roinnt faisnéise maidir leis na treoirlínte a théann i ngleic le dúshláin ag an áit oibre le linn phaindéim COVID-19 le fáil sa doiciméad seo anuas ar an inneachar comhaontaithe.

([1]) D'fhéadfadh na treoirlínte seo a bheith úsáideach d'eagraíochtaí, institiúidí, meithleacha agus coistí ar leibhéal an Aontais Eorpaigh agus ar leibhéal náisiúnta freisin.

1. Measúnú riosca go ginearálta

1.1. Oibleagáid dhlíthiúil: Treoir Réime 89/391/CEE

Le Treoir 89/391/CEE ón gComhairle an 12 Meitheamh 1989 maidir le bearta a thabhairt isteach chun feabhsuithe ar shábháilteacht agus ar shláinte oibrithe ag an obair a spreagadh ([2]) (treoir réime) forchuirtear oibleagáidí éagsúla ar fhostóirí (lena n- áirítear fostóirí san earnáil gruagaireachta. De bhun Airteagal 5, beidh dualgas ar an bhfostóir chun sábháilteacht agus sláinte oibrithe a áirithiú i ngach uile ghné a bhaineann leis an obair. Chuige sin, sonraítear in Airteagal 6 go ndéanfaidh an fostóir na bearta is gá maidir le sábháilteacht agus cosaint sláinte na n- oibrithe, lena n- áirítear rioscaí ceirde a chosc agus faisnéis agus oiliúint a sholáthar, chomh maith leis an eagrú agus na modhanna is gá a sholáthar.

In aon áit oibre, lena n- áirítear salóin ghruaige, tá sé an- tábhachtach prionsabail ghinearálta an choiscthe a chur i bhfeidhm. Cuimsítear leis na prionsabail sin rialacha amhail rioscaí a sheachaint, an riosca a chomhrac ag an bhfoinse agus meastóireacht a dhéanamh ar rioscaí nach féidir a sheachaint. I gcomhréir leis na prionsabail sin, déanfaidh an fostóir measúnú riosca ina gcuirtear cineál ghníomhaíochtaí an fhiontair san áireamh.

Prionsabal eile atá an- tábhachtach i sláinte agus sábháilteacht ag an obair is ea prionsabal an ionadaithe, agus sa chomhthéacs seo ciallaíonn sé sin fabhar a thabhairt do na táirgí cosmaideacha sin ([3]) a thugann an leibhéal cosanta is airde maidir le sláinte agus sábháilteacht na n- oibrithe. Áit nach féidir ionadú, úsáidfidh an fostóir táirgí cosmaideacha lena mbaineann an leibhéal is ísle nochta (forchuradóirí a bhfuil dhá chuasán iontu, taos, gránaigh, etc.).

Mar sin féin, ba cheart a chur i dtábhacht go mínítear na híoscheanglais, mar a leagtar síos iad leis an treoir réime agus le treoracha ábhartha eile, sna míreanna thuas agus go bhfuil cead ag Ballstáit na ceanglais sin a choinneáil ar bun nó ceanglais níos doichte a chur i bhfeidhm. I bhfocail eile, cuirtear deis ar fáil do Bhallstáit cinneadh a dhéanamh faoi na réitigh shonracha is oiriúnaí dá gcás féin, ar choinníoll go gcomhlíontar na híoscheanglais ar leibhéal an Aontais Eorpaigh. Dá bhrí sin, moltar d'úsáideoirí na dtreoracha seo i mBallstáit féachaint ar dtús ar na forálacha náisiúnta lena gcuirtear an treoir réime chun feidhme agus ar na treoracha ábhartha eile ina gcórais dhlíthiúla náisiúnta.

1.2. Rioscaí agus iarmhairtí

Nochtar gruagairí do **chineálacha éagsúla rioscaí** ag an áit oibre a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le pian agus galar agus d'fhéadfadh timpistí tarlúint mar thoradh orthu chomh maith.

Is baineann iad an chuid is mó de ghruagairí (agus iad in aois páiste a bheith acu go

([2]) IO L 183, 29.6.1989, lch. 1.

([3]) Rialaítear táirgí cosmaideacha le Rialachán (CE) Uimh. 1223/2009 ó Pharlaimint na hEorpa agus ón gComhairle an 30 Samhain 2009 maidir le táirgí cosmaideacha, arna leasú (IO L 342, 22.12.2009, lch. 59). De bhun fhorálacha an rialacháin seo, maidir le gach táirge cosmaideach a chuirtear ar an margadh, áiritheoidh an duine freagrach (e.g. an monaróir, an t- allmhaireoir nó an dáileoir) sábháilteacht agus go gcomhlíontar na hoibleagáidí ábhartha a leagtar amach sa rialachán seo. Beidh táirgí a úsáidtear i salón gruaige i gcomhréir leis an rialachán.

minic). Ní mór dálaí oibre oibrithe torracha a bheith i gcomhréir le reachtaíocht AE, go háirithe Treoir 92/85/CEE ([4]), reachtaíocht náisiúnta agus comhaontaithe saothair chomhchoitinn. Ar leibhéal an Aontais Eorpaigh, ba cheart d'fhostóirí ceanglais sláinte agus sábháilteachta ag an obair a mhéid a bhaineann le hoibrithe torracha, le hoibrithe atá tar éis leanbh a shaolú agus le hoibrithe atá i mbun beathú cíche go háirithe a chur san áireamh nuair atá gníomhaíochtaí oibre á bpleanáil agus á n- eagrú acu (Airteagail 4(1) agus 5). A fhad agus a urramaítear aon fhoráil náisiúnta níos doichte, déanfaidh an fostóir measúnú ar cibé is féidir, nó nach féidir bean thorrach tabhairt faoi thásc i ndálaí oibre áirithe. Tá liosta neamh- uileghabhálach d'oibreáin, próisis agus dálaí oibre le fáil in Iarscríbhinn I a ghabhann leis an treoir thuasluaite chun críche an mheasúnaithe dá dtagraítear in Airteagal 4(1), agus liostaítear in Iarscríbhinn II, ar bhealach neamh- uileghabhálach, oibreáin agus dálaí oibre dá dtagraítear in Airteagal 6 (cásanna ina bhfuil toirmeasc ar nochtadh).

Baineann cúiseanna éagsúla le rioscaí ceirde: iompar gruagairí, na teicnící a úsáidtear, eagrú na hoibre agus dearadh na háite oibre. I measc na gcleachtas oibre agus na dtosca comhshaoil a d'fhéadfadh a bheith ina riosca do ghruagairí tá:

- obair le lámha fliucha,
- úsáid táirgí cosmaideacha,
- úsáid lann agus uirlisí géara,
- a bheith i do sheasamh feadh tréimhsí fada,
- a bheith ag obair le staidiúir chromtha feadh tréimhsí fada,
- gan trealamh cosanta pearsanta a chaitheamh nó an trealamh sin a chaitheamh go mícheart,
- táirgí a úsáid sa bhealach mícheart (e.g. gan táirgí tiubhaithe a thanú, amhail seampúnna agus táirgí dathaithe, mar a léirítear orthu),
- easpa éagsúlachta i staidiúir agus i dtascanna,
- easpa spáis chun bogadh,
- trealamh a úsáid nach ndéantar cothabháil cheart air,
- drochshoilsiú,
- siorraí nó éagsúlacht teochta,
- torann,
- stóráil mhí- oiriúnach (stóráil nach bhfuil tirim, fuair nó ag teocht an tseomra) táirgí (e.g. táirgí cosmaideacha, buidéil, cannaí spraeála, fleascanna, coimeádáin).

Féadfaidh na rioscaí sin cur le **coinníollacha sláinte tromchúiseacha**. Mar shampla, d'fhéadfadh staidiúirí oibre diana a choinneáil feadh tréimhse fada, in éineacht le gluaiseachtaí athfhillteacha, a bheith ina gcúis le pian sna lámha, sna guaillí, sa droim, sna cosa (féitheanna borrtha) agus cosa, agus a bheith ina gcúis le **neamhoird mhatánchnámharlaigh** a bhaineann le hobair.

D'fhéadfadh teagmháil mhinic le huisce agus táirgí cosmaideacha a bheith ina gcúis le heachma ar na lámha, frithghníomhuithe ailléirgeacha, tinnis chinn agus fadhbanna riospráide.

D'fhéadfadh fadhbanna riospráide tarlúint mar thoradh ar chóras aerála neamhleor nó easpa córas den sórt sin.

D'fhéadfadh torann ag an áit oibre a bheith ina chúis le lagú éisteachta buan nó tinniteas freisin. Cuireann trealamh torannach (e.g. triomadóirí gruaige) agus ceol sa chúlra fiú isteach ar an gcumarsáid agus cuireann sé leis an tuirse.

([4]) Treoir 92/85/CEE ón gComhairle an 19 Deireadh Fómhair 1992 maidir le bearta a thabhairt isteach arb é is aidhm dóibh feabhsuithe a spreagadh ag an obair i dtaca le sábháilteacht agus sláinte oibrithe toircheasacha agus oibrithe atá tar éis leanbh a shaolú nó atá i mbun beathú cíche (an deichiú treoir ar leith de réir bhrí Airteagal 16(1) de Threoir 89/391/CEE), arna leasú, lch. 1

Eagrú tascanna oibre, eagrú na háite oibre agus uaireanta oibre fada agus neamhrialta, d'fhéadfadh na rudaí sin difear a dhéanamh do ghruagairí – mar is amhlaidh maidir le haon oibreoir eile – mar d'fhéadfaidís fulaingt mar gheall ar **strus a bhaineann leis an obair**.

Go ginearálta, déanann cruatain den sórt sin difear do cháilíocht oibre agus saoil, agus san fhadtéarma, d'fhéadfadh gruagairí an ghairm bheatha a fhágáil ar fad mar gheall ar na coinníollacha sláinte sin.

1.3. Measúnú riosca: uirlis chun an bhainistíocht riosca a chinneadh

Is oibleagáid dhlíthiúil é measúnú riosca a dhéanamh agus is é an bealach is fearr é chun rioscaí a bhainistiú. Ar an iomlán, ní mór riachtanais an mheasúnaithe riosca a oiriúnú d'áit oibre áirithe agus do na gnéithe sonracha a bhaineann leis an áit oibre sin. I bprionsabal, ba cheart d'fhostóirí measúnú a dhéanamh ar an salón gruaige chun rioscaí reatha agus féideartha a aithint agus na rioscaí sin a liostú, in éineacht le bearta coisctheacha agus bearta cosanta. Ba cheart don fhostóir na torthaí a phlé leis an bhfoireann agus plean coisctheach agus cosanta ábhartha a chur le chéile.

Chun an oibleagáid a bhaineann le measúnú riosca a chomhlíonadh, féadfaidh fostóirí a bheith ag iarraidh dul i dtaithí ar roinnt uirlisí ar líne atá ar fáil ar leibhéal Eorpach agus ar leibhéal náisiúnta. Mar shampla, le huirlis Measúnaithe Riosca Ar Líne Idirghníomhaigh (OiRA), a d'fhorbair an Ghníomhaireacht Eorpach um Shábháilteacht agus Sláinte ag an Obair (EU- OSHA), cuirtear treoracha praiticiúla agus áiseanna ar fáil chun measúnú a dhéanamh ar rioscaí san earnáil gruagaireachta. Tá an uirlis sin ar fáil ar https://oiraproject.eu/fr/oira-tools/hairdressers.

Tá acmhainní agus suíomhanna gréasáin náisiúnta maidir le measúnú ann ar fiú iad a sheiceáil freisin.

Tíortha ag a bhfuil acmhainní maidir le measúnú riosca

- **An Bheilg.** Grafaic faisnéise:
    - http://www.coiffure.org/nl/sectorinfo/preventie-welzijn
- **An Ghearmáin.** Aip maidir le measúnú riosca le haghaidh gruagairí:
    - https://www.bgw-online.de

Tíortha ag a bhfuil a gcur chuige um mheasúnú riosca idirghníomhach féin acu

- **An Ísiltír:**
    - https://healthyhairdresser.nl/
    - https://healthyhairdresser.nl/rie
- **Éire.** BeSMART:
    - http://www.besmart.ie
    - http://www.besmart.ie/supported-business-types

- **An Spáinn.** *Peluquerias y centros de estética*:
  - https://www.prevencion10.es/
- **An Fhrainc.** Cuireadh an uirlis measúnaithe riosca idirghníomhach le haghaidh gruagairí ar fáil ar líne i mí Eanáir 2021 i gcomhar le heagraíochtaí árachais sláinte. Ghabh foilseachán bróisiúir faisnéise leis freisin, bróisiúr ina cuireadh príomhrioscaí ceirde a bhaineann leis an earnáil in iúl chomh maith le staitisticí tábhachtacha maidir le timpistí ag an obair agus galair cheirde.
  - Uirlis: https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=outil75
  - Bileog eolais: https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED %206397

Lasmuigh den Aontas Eorpach

- **An Iorua.** *Risikohjelpen*, arna riar ag Údarás Cigireachta Saothair na hIorua: https://risikohjelpen.arbeidstilsynet.no/.
- **An Eilvéis.** *Protection de la santé et securité dans la branche de la coiffure. Manuel de la solution pour la branche* – lámhleabhar nach mór a bheith ar fáil i ngach uile shalón gruaige.
- **An Ríocht Aontaithe.** http://www.hse.gov.uk/toolbox/ agus https://www.hse.gov.uk/simple-health-safety/risk/steps-needed-to-manage-risk.htm.

D'fhéadfadh na foinsí faisnéise a mheastar nuair atá measúnú riosca á dhéanamh nó á nuashonrú a bheith éagsúil agus, go háirithe, d'fhéadfadh breathnóireachtaí na bhfostóirí, barúlacha agus moltaí a rinne gruagairí, ceachtanna a foghlaimíodh ó 'neastimpistí' (imeachtaí a bhain poitéinseal leo a bheith ina gcúis le gortú, galar nó damáiste ach ar an deá uair níor tharla sé sin) agus cuntas timpistí a bheith san áireamh.

Aithnítear sa mheasúnú riosca rioscaí agus bunaítear bearta coisctheacha agus cosanta cuí chun na rioscaí sin a dhíothú nó a laghdú.

I gcás gruagaireachta, áirítear na míreanna seo a leanas i measc na gcineálacha rioscaí aitheanta, agus na bearta chun aghaidh a thabhairt orthu:

- rioscaí bitheolaíocha – dea- chleachtais sláinteachais a chur chun feidhme, mar shampla na hurláir agus na leithris a dhífhabhtú go rialta;
- rioscaí fisiceacha – torann a laghdú agus soilsiú leormhaith a sholáthar;
- rioscaí ceimiceacha (frithghníomh agus íogrú an chraicinn agus na conaire riospráide a sheachaint);
- rioscaí leictreacha – ná húsáid ach trealamh atá deimhnithe amháin;
- sciorradh, tuisle agus titim – áirithigh go gcoinnítear dea- bhail ar an áit oibre agus an trealamh uile;
- dó agus gearradh – ná húsáid ach trealamh atá deimhnithe amháin;
- strus a bhaineann leis an obair – déan tascanna a shainiú go soiléir, etc.

Féadfaidh rioscaí nua teacht chun cinn tráth ar bith, agus uaireanta bíonn freagairt láithreach de dhíth. Mar shampla, de thoradh phaindéim COVID-19 faoi láthair, tá ar fhostóirí níos mó tosca a bhaineann le hoibreáin bhitheolaíocha a mheas ina measúnú riosca agus i bhfad níos mó rialacha a leanúint atá dírithe ar a bhfoireann a choinneáil

slán agus scaipeadh an choróinvíris a chosc ([5]). Chun tacú le fostóirí i dtéarmaí praiticiúla, d'fhoilsigh EU- OSHA treoraíocht ábhartha ina dtugtar aghaidh ar COVID-19 ag an áit oibre ([6]). Cuidíonn an treoraíocht sin le fostóirí déileáil le gnéithe sláinte agus sábháilteachta ag an obair le linn na géarchéime sláinte seo nach bhfacthas cheana ([7]). Liostaítear inti na treoirlínte náisiúnta atá ar fáil le haghaidh earnálacha agus slite beatha áirithe freisin. Thairis sin, chuir EU- OSHA uirlis shonrach measúnaithe riosca ar líne ar fáil chun tacú le measúnú riosca um COVID-19 ag an áit oibre.

Is fiú a thabhairt faoi deara go bhfuil ceanglas dlíthiúil ann an measúnú riosca agus na bearta coisctheacha nó bearta cosanta atá le déanamh a dhoiciméadú. Nuair atá an measúnú riosca á dhoiciméadú, moltar an méid seo a leanas a áirithiú ann:

- ainm agus feidhm an duine (na ndaoine) a dhéanann an measúnú;
- na rioscaí a aithníodh;
- cén ghrúpa oibreoirí, más ann dóibh, a bhaineann rioscaí áirithe leis;
- aon bheart a rinneadh de thoradh sin;
- ainm agus feidhmeanna an duine (na ndaoine) atá freagrach as na bearta;
- an tréimhse chun obair leantach a dhéanamh.

Moltar go mór go dtéann gach oibrí, lena n- áirítear gruagairí, i dtaithí ar an bplean coisctheach éigeantach ag a n- áit oibre agus go múintear dóibh an chaoi le gníomhú ar bhonn laethúil chun a sláinte agus sábháilteacht féin agus sláinte agus sábháilteacht a gcomhghleacaithe a áirithiú. I gcás gruagaireachta, áiritheofar leis sin láimhseáil sábháilte táirgí cosmaideacha agus timpistí a chosc.

([5]) Arna bhforchur ag údaráis sláinte poiblí freisin.
([6]) Féach roinn 3.
([7]) Féach freisin https://coiffure.eu/social-dialogue/official-documents/covid-19-protection-health-hairdressers.

2. Sainiúlachtaí sábháilteachta ceirde agus sláinte a bhaineann leis an earnáil gruagaireachta

Chun gnéithe den timpeallacht oibre a bhaineann le sláinte agus sábháilteacht a chur chun cinn san earnáil, moltar róta tascanna a fhorbairt ionas go seachnófar, a mhéid is féidir, gluaiseachtaí athfhillteacha nó obair dhian thar thréimhsí fada. Tá sé tábhachtach an dul chun cinn a rinneadh in eirgeanamaíocht a chur san áireamh nuair atá trealamh agus uirlisí nua á gceannach agus nuair atáthar ag cur troscán agus fearas nua nó trealamh nua isteach san áitreamh ([8]). D'fhonn timpistí a chosc sa salón gruaige agus chun timpeallacht oibre shábháilte a áirithiú, moltar go stóráiltear táirgí cosmaideacha i ndálaí oiriúnacha (i dtimpeallacht fhuar suas go teocht an tseomra), go stóráiltear buidéil sa phacáistíocht tosaigh agus go gcoinnítear táirgí ar contúirt dóiteáin iad amach ó ábhair inadhainte ([9]). Thairis sin, moltar go ndéantar bearta cosanta comhchoiteanna agus aonair ([10]).

2.1. An ait oibre

Leagtar amach íoscheanglais sábháilteachta agus sláinte le haghaidh áiteanna oibre a úsáideadh den chéad uair agus le haghaidh áiteanna oibre atá in úsáid cheana féin in Iarscríbhinn I agus Iarscríbhinn II, faoi seach, a ghabhann le Treoir 89/654/CEE an 30 Samhain 1989 maidir leis na híoscheanglais sábháilteachta agus sláinte don áit oibre (an chéad treoir ar leith de réir bhrí Airteagal 16(1) de Threoir 89/391/CEE) ([11]).

Forchuireann an dá hiarscríbhinn ceanglais a bhaineann le paraiméadair bhunúsacha amhail cobhsaíocht agus seasmhacht suiteálacha leictreacha i bhfoirgnimh ina bhfuil áiteanna oibre; bealaí éigeandála agus slite amach; trealamh braite dóiteáin; agus trealamh um chomhrac dóiteáin; chomh maith le háiteanna oibre iata a aeráil chun teocht seomra leordhóthanach ([12]) a choinneáil, agus dóthain soilsithe nádúrtha agus saorga; urláir, síleálacha agus díonta; fuinneoga, doirse agus geataí; toisí seomra; agus spás aeir i seomraí – saoirse gluaiseachta ag na stáisiúin oibre, seomraí sosa agus trealamh sláintíochta ([13]).

Go ginearálta, chun sláinte agus sábháilteacht na n- oibrithe a áirithe a fhad agus atá siad ag an obair, ní mór don áit oibre a bheith dea- eagraithe agus eirgeanamaíoch. Mura gcomhlíonann an áit oibre na critéir sin, tá dóchúlacht ard ann go mbeidh fadhbanna sláinte ag oibrithe.

Rud atá tábhachtach, amhail oibrithe eile, ní mór do ghruagairí aghaidh a thabhairt ar strus a bhaineann leis an obair ar bhonn rialta ([14]), is iomaí rud a d'fhéadfadh a bheith ina chúis leis sin, lena n- áirítear ualach trom oibre, an gá le bheith ag obair ag uaireanta neamhrialta an chloig, gan a bheith in ann sosanna leordhóthanacha a thógáil, éilimh iomarcacha a bhaineann leis an bpost nó easpa soiléireachta maidir leis na tascanna atá

([8]) Clásal 5(2) agus Clásal 5(3) (áiteanna oibre eirgeanamaíoch) den Chomhaontú Réime Eorpach um Shláinte agus Sábháilteacht ag an Obair a Chosaint san Earnáil Gruagaireachta.
([9]) Clásal 6 (timpistí a chosc agus sábháilteacht ag an obair) den Chomhaontú Réime Eorpach um Shláinte agus Sábháilteacht ag an Obair a Chosaint san Earnáil Gruagaireachta.
([10]) Clásal 8 (bearta cosanta comhchoiteanna) agus Clásal 9 (bearta cosanta aonair) den Chomhaontú Réime Eorpach um Shláinte agus Sábháilteacht ag an Obair a Chosaint san Earnáil Gruagaireachta.
([11]) IO L 393, 30.12.1989, lch. 1, arna leasú.
([12]) Mar shampla, méadaíonn an fhuacht an chumhacht meatáin a theastaíonn ón lámh íochtarach agus cuireann sí strus ar na teannáin agus déantar trealamh a láimhseáil go mícheart ansin.
([13]) Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara nach leagtar síos sa treoir thuasluaite ach íoscheanglais agus féadfaidh Ballstáit ceanglais níos diana a thabhairt isteach sa réimse seo.
([14]) Le haghaidh saincheisteanna a bhaineann le strus, féach https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress.

le déanamh. Is fiú a thabhairt faoi deara, anuas ar fhadhbanna meabhairshláinte, féadfaidh oibrithe a fhulaingíonn mar gheall ar strus feadh tréimhsí fada fadhbanna sláinte fisiciúla tromchúiseacha a fhorbairt amhail fadhbanna matánchnámharlaigh.

2.2. Oiliúint agus oideachas

Tá sé tábhachtach a chuimhneamh nach mór do ghruagairí, le linn a ngairme proifisiúnta, – i gcomhréir le rialacha náisiúnta – tabhairt faoi chúrsaí (athnuachana) ar ábhair phroifisiúnta éagsúla amhail teicnící eirgeanamaíocha agus seisiúin oiliúna ar shláinte agus sábháilteacht ag an obair. Is é is cuspóir leis na cúrsaí sin cur ar chumas na n- oibrithe a bheith in ann aghaidh a thabhairt ar thimpeallacht oibre atá ag athrú agus a bheith in ann measúnú a dhéanamh ar rioscaí a bhaineann le teicnící/staidiúirí/trealamh áirithe a úsáid nó nósanna áirithe a bheith acu.

Ba cheart inneachar an chúrsa a chur i láthair le béim ar ghnéithe praiticiúla i bhfíorthimpeallacht le háirithiú go gcuireann gruagairí an méid a d’fhoghlaim siad i bhfeidhm sa chleachtas go rialta agus go rathúil. D’fhéadfaí an t- inneachar a sholáthar trí threoracha físiúla, mar shampla ar ardáin físeán, aipeanna, meáin shóisialta agus ar fhóin chliste.

2.3. Neamhoird mhatánchnámharlaigh

Is iad na **siomptóim** is coitianta a bhaineann le neamhoird mhatánchnámharlaigh pian, tochas, siondróm na conaire carpasaí, greannú, teas, crampaí, righneas, laige agus caillteanas an mhothaithe nuair atáthar ag bogadh. I measc na mball coirp a d’fhéadfadh neamhord matánchnámharlaigh difear a dhéanamh dóibh tá na guaillí, na huillinneacha, caol na láimhe/na lámha (na géaga uachtaracha), na glúine (na géaga íochtaracha), an muineál agus an droim.

D’fhéadfadh neamhoird mhatánchnámharlaigh teacht chun cinn go tobann, ach de ghnáth forbraítear iad de réir a chéile. Go hiondúil, bíonn pian agus tuirse ar an duine ag deireadh an lae oibre ach tagann biseach orthu tar éis tréimhse sosa. Ina dhiaidh sin, leantar leis an bpian i ndiaidh an tsosa fiú. Anuas air sin, d’fhéadfadh an pian cur isteach ar an gcodladh, rud a chuireann isteach ar fheidhmiú ag an obair. Ina dhiaidh sin, féadfaidh na siomptóim a bheith ina gcúis le neamhláithreachtaí gairide ón obair. Faoi dheireadh, tá seans ann nach n- imeodh an pian go deo: stopann meatáin a bhfuil tuirse orthu a bheith ag oibriú go héifeachtúil agus tagann siomptóim chliniciúla chun cinn. Forbraíonn na fadhbanna sin go mall agus is minic a bhíonn sé deacair an chúis leo a shuí. D’fhonn a áirithiú nach n- éiríonn na siomptóim níos measa ná do- aisiompaithe, moltar do ghruagairí a ndochtúir a chur ar an eolas faoi na siomptóim sin a luaithe agus a thagann siad chun cinn.

Is **cúiseanna** le neamhoird mhatánchnámharlaigh iad staidiúirí ina gcuirtear straidhn ar an gcorp, straidhn socair agus gluaiseachtaí athfhillteacha a dhéanamh.

Bíonn staidiúirí ina gcruthaítear straidhn ar an gcorp á nglacadh ag gruagairí go rialta, amhail a bheith ag obair sa staidiúir chéanna feadh tréimhsí fada nó a bheith ina seasamh ar a gcosa feadh tréimhsí fada agus bróga mí- oiriúnacha á gcaitheamh acu. Le cineál na hoibre éilítear orthu gluaiseachtaí athfhillteacha a dhéanamh amhail a lámha a ardú os cionn a nguaillí, a lámha uachtaracha a ardú, cromadh ón taobh nó lúb chun tosaigh, an muineál a chromadh chun tosaigh agus iad féin a shíneadh an iomarca agus caol na láimhe a chromadh nó a chasadh. Méadaítear an riosca a bhaineann le neamhoird

mhatánchnámharlaigh nuair a dhéantar na gluaiseachtaí céanna arís agus arís eile thar thréimhsí ama fada.

Tarlaíonn straidhn socair nuair a choinnítear ball den chorp sa suíomh céanna a bheag nó a mhór feadh tréimhse marthanach (níos mó 4 shoicind), tréimhse ina bhfuil na meatáin faoi bhrú go leanúnach. D'fhéadfadh fadhbanna a dhéanann difear do na guaillí agus do na lámha, mar aon leis an droim, a bheith mar thoradh air sin. D'fhéadfadh a bheith i do sheasamh nó i do shuí nó cromtha ar feadh tréimhsí fada a bheith i gceist le staidiúirí oibre socra. Bíonn an straidhn shocair coitianta i bpoist ina ndéantar gluaiseachtaí leis na lámha, na huillinneacha, caol na láimhe agus na méara go minic a fhad agus a choinnítear an muineál agus na guaillí socair.

Áirítear i measc **bearta coisctheacha agus cosanta** iomchuí cleachtais oibre iomchuí a ghlacadh: ba cheart do ghruagairí iarracht a dhéanamh gan staidiúirí amscaí a ghlacadh ar feadh tréimhsí fada trí thascanna a athrú (uainíocht tascanna), trí bheith ag athrú idir bheith ina seasamh agus ina suí ag an obair, trí stól gruagaireachta a úsáid, trí bheith ag siúl timpeall a gcustaiméirí a fhad agus atá siad ag obair, trí achar iomchuí a choinneáil (gan bheith ró- ghar, i bhfad, ró- ard, ró- íseal), trí iarraidh ar a gcustaiméirí comhoibriú leo (e.g. suigh suas nó a gcorp a chromadh beagán) agus trí staidiúir shláintiúil a ghlacadh agus trína fhíorú sa scáthán go bhfuil a staidiúir i gceart. I measc beart eile d'fhéadfaí cathaoireacha agus/nó stóil stíleála a athrú go hairde an chustaiméara, airde an aonaid chúlchaise a athrú, teicnící gearrtha maithe a úsáid (bos go bos) agus siosúr a bhfuil dea- bhail orthu agus triomadóirí éadroma a úsáid.

Tuilleadh faisnéise atá ar fail áit éigin eile faoin gcaoi ar féidir le gruagairí neamhoird mhatánchnámharlaigh a chosc ([15]).

2.3.1. Dearadh na háite oibre agus trealamh oiriúnach

D'fhéadfadh fachtóirí eile a bheith ina gcúis le neamhoird mhatánchnámharlaigh freisin.

Áirítear le **cúiseanna** den sórt sin áit oibre nár dearadh go maith, cuir i gcás pasáistí nach bhfuil leathan a dhóthain; constaicí; easpa spáis chun bogadh le tascanna a dhéanamh; cathaoireacha stíleála, cathaoireacha cliant, báisíní níocháin, stóil agus tralaithe a rollaíonn agus iad ar airde mhícheart; urláir shleamhna; agus easpa soilsithe agus/nó soilsiú an- gheal.

Nuair a oibríonn gruagairí ag an airde mhícheart d'fhéadfadh sé straidhn a chur ar a mhatáin droma, gualainne agus muiníl. D'fhéadfadh sé sin tarlúint mura bhfuil báisíní níocháin ná na cathaoireacha gruagaireachta ar an airde cheart. Mar shampla, má tá achar ró- fhada idir an tacaíocht muiníl agus cúl an bháisín níocháin, bíonn ar ghruagairí iad féin a shíneadh chun oibriú ar an gcustaiméir. D'fhéadfadh sé sin fadhbanna a chruthú sa droim, sna guaillí agus sna lámha.

Cuimsítear **bearta coisctheacha agus cosanta** i roinnt réimsí.

Baineann na saintréithe seo a leanas le timpeallacht oibre dea- eagraithe:

- cóngaracht fheidhmeach na réimsí agus na gcrios (a chumasaíonn trácht le bogadh thart go héasca trí na criosanna éagsúla);
- spás leordhóthanach agus dea- eagraithe a sholáthraíonn saoirse gluaiseachta ag na stáisiúin oibre);

([15]) Foinsí: Verhamme, M., 'A close shave', *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Ghent, 2014 (https://www.videncenterforfrisorer.dk/wp-content/uploads/dokumenter/rapporter/A%20close%20shave.%20January%20March%202014%20TRANSNATIONAL%20ESF%20PROJECT.pdf); agus Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Ghent (https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf).

- soilsiú maith (leordhóthanach gan a bheith ró- gheal);
- urlárlach iomchuí (seasta, cothrom, soladach agus neamhsciorrach, gan aon chonstaic);
- aeráil mhaith;
- teocht chomhsheasmhach agus iomchuí;
- seomra sosa agus spás stórála le haghaidh táirgí ar féidir rochtain a fháil air go héasca.

Baineann tábhacht le troscán maith freisin agus áirítear leis sin:

- cathaoireacha stíleála inathraithe (ina suíonn na custaiméirí);
- báisíní níocháin ar féidir a n- airde a athrú agus a sheasann leo féin, agus rogha iad a chur i suíomh trasnánach;
- cathaoir eirgeanamaíoch / aonad cúlchaise eirgeanamaíoch (agus an spás idir an tacaíocht muiníl agus cúl an aonaid chúlchaise ag fad nach n- éilítear ar ghruagairí síneadh an iomarca i dtreo na gcustaiméirí);
- stóil a rollaíonn agus ar féidir a n- airde a athrú agus rothlíní orthu agus cathaoir sclóine a lúbann chun tosaigh beagán chun cuar nádúrtha an dromlaigh a choinneáil agus tralaithe le rothlíní ar féidir a n- airde a athrú.

Áirítear le trealamh maith:

- siosúr eirgeanamaíoch ar a bhfuil taca don mhéar agus atá oiriúnaithe go speisialta le haghaidh daoine atá deaslámhacha nó ciotógacha;
- bearrthóir gruaige atá éadrom agus ar a bhfuil greamán ar chruth ubhchruthach;
- scuaba gruaige atá éadrom le cos atá fada go leor agus neamhsciorrach, agus triomadóirí gruaige eirgeanamaíocha (éadrom agus a ciúine agus is féidir agus a oiriúnaíodh le haghaidh úsáideoirí deasacha nó ciotacha), le hanla ubhchruth nach gcritheann mórán.

Méadaítear an riosca a bhaineann le gortú matánchnámharlaigh ó staidiúirí ina gcuirtear straidhn ar an gcorp, iarrachtaí, athdhéanamh gluaiseachtaí etc. nuair nach ndéantar an trealamh a chothabháil i gceart nó nuair nach gcuirtear ábhar nua in ionad ábhar damáistithe.

2.4. Galair craicinn

Is iad na **siomptóim** is coitianta d'eachma teagmhála (greannach agus ailléirgeach) craiceann tirim, craiceann atá ag imeacht ina screamhóga, craiceann gearrtha / spuaiceanna, pian agus craiceann scoilte.

Is frithghníomhú athlastach ar an gcraiceann í an eachma agus tá cúiseanna éagsúla léi. Níl an eachma tógálach (agus níl baictéir, fungais ná víris ina gcúis léi) agus ní féidir í a chur ar aghaidh ó dhuine amháin go duine eile. Mar sin féin, baineann seans ard léi go bhféadfadh baictéir an craiceann damáistithe a ionfhabhtú.

Tá dhá chineál eachma (deirmitíteas) teagmhála ann: greannach agus ailléirgeach.

Is iad **cúiseanna** le heachma teagmhála timpeallacht fhliuch agus cosmaidí, go háirithe a bheith ag ní gruaige gan lámhainní a chaitheamh, agus de thoradh sin téann an craiceann i dteagmháil dhíreach le táirgí cosmaideacha (seampú, dathanna gruaige, cóireálacha gruaige, etc.) agus siosúr agus rásúir a úsáid ar bhonn rialta.

Tarlaíonn athlasadh ar an lámh de ghnáth mar thoradh ar chraiceann greannaithe a raibh teagmháil ghearrthéarmach le táirgí cosmaideacha láidre, amhail tuarthóir agus dathanna gruaige, ina gcúis leis. teagmháil arís agus arís eile le greannaitheoirí (den chuid is mó);

agus obair a dhéantar go minic le táirgí fliucha nó táirgí cosmaideacha éadroma amhail seampú agus gallúnach.

Tá teagmháil le huisce arís agus arís eile ar cheann de na cúiseanna is tábhachtaí le heachma. Baineann riosca níos airde le fadhbanna craicinn ar ghruagairí má tá a lámha in uisce feadh níos mó ná 2 uair an chloig in aghaidh an lae, má tá a lámha fliuch roinnt uaireanta in aghaidh an lae nó má chuireann siad seampú ar chliaint níos mó ná 10 n- uaire in aghaidh an lae.

2.4.1. Bearta coisctheacha agus cosanta

2.4.1.1. Cosaint craicinn leordhóthanach

Is é an modh bunúsach chun an craiceann a chosaint táirgí cosmaideacha lena mbaineann an leibhéal is airde cosanta i leith sláinte agus sábháilteacht na n- oibrithe a úsáid, nó murar féidir táirgí a ionadú ar a chéile, táirgí lena mbaineann an leibhéal nochta is ísle leo a úsáid agus tascanna a mhalartú. Moltar gur cheart go mbeadh cothromaíocht idir obair thirim agus fhliuch, nuair is féidir, chun teagmháil arís agus arís eile le huisce agus le substaintí a ghreannaíonn an craiceann feadh tréimhsí fada a sheachaint. I bprionsabal, moltar do ghruagairí gallúnach éadrom agus uachtar láimhe (gan oibreáin dathaithe ná cumhrán iontu), trealamh saor ó nicil ([16]) agus lámhainní atá saor ó phúdar ([17]) (lámhainní aon uaire nó in- athúsáidte oiriúnacha) a úsáid, seodra a bhaint óna lámha agus óna méara nuair atá siad ag obair agus gruaig a ghearradh sula gcuireann siad dath inti.

Anuas ar obair fhliuch a mhalartú le hobair thirim sa salón gruaige, féadfaidh gruagairí a lámha a chosaint ina saol príobháideach freisin trí lámhainní te a chaitheamh agus iad amuigh faoin aer sa gheimhreadh, lámhainní cosanta a chaitheamh nuair a dhéanann siad obair fhliuch ag an mbaile agus cóireáil a chur ar chréachtaí láithreach agus go sláinteach.

Uachtair craicinn. Moltar uachtair craicinn gan chumhrán a hiodráitíonn/a mhaothaíonn an craiceann a úsáid. Ba cheart na huachtair sin a bheith gan oibreáin dathaithe agus gan chumhrán, mar d'fhéadfaidís a bheith ina gcúis le hailléirgí. Ba cheart a n- uachtar féin a bheith ag na hoibreoirí uile, nó ní mór é a sholáthar i ndáileoir chun traséilliú idir oibrithe éagsúla a sheachaint.

Lámhainní (aon uaire nó in- athúsáidte – atá oiriúnaithe don tasc). Ní fhaightear cosaint ach ón gcineál oiriúnach lámhainní. Maidir le roinnt gníomhaíochtaí gruagaireachta, is iomchuí lámhainní aon uaire a chaitheamh – lámhainní atá an- tanaí agus níos compordaí go ginearálta – ach tá sé níos fearr gníomhaíochtaí gruagaireachta eile a dhéanamh agus lámhainní in- athúsáidte atá níos tibhe á gcaitheamh. Ba cheart do na lámhainní uile a bheith saor ó laitéis.

Lámhainní aon uaire. Ós rud é gurb é lámhainní a chaitheamh an beart is tábhachtaí chun fadhbanna craicinn a íoslaghdú, ba cheart lámhainní aon uaire a chaitheamh i gcónaí nuair atá dath gruaige agus dathú á meascadh, á gcur agus á ní; nuair atá oibreáin tuarthóra á meascadh, á gcur agus á ní; nuair atá tuaslagáin buantoinne á

([16]) Foinsí: Verhamme, M., 'A close shave', *Ergonomics for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, Coiffure, Ghent, 2015 (https://www.febelhair.org/sites/default/files/ergonomie-2015-en-lr.pdf); Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Ghent (https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf); agus Verhamme, M., 'A close shave', *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Ghent, 2014 (https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf).

([17]) Féach *PPE Regulation Guidelines - Guide to application of Regulation EU 2016/425 on personal protective equipment* [Treoirlínte ar an Rialachán maidir le TCP - Treoracha chun Rialachán AE 2016/425 maidir le trealamh cosanta pearsanta a chur i bhfeidhm](https://ec.europa.eu/docsroom/documents/29201) agus Treoir 89/656/CEE ón gComhairle an 30 Samhain 1989 maidir leis na híoscheanglais sláinte agus sábháilteachta d'úsáid trealamh cosanta pearsanta ag oibrithe ar an áit oibre.

n- ullmhú, á gcur, á neodrú agus á ní; agus nuair atáthar ag tabhairt faoi ghníomhaíochtaí eile a bhaineann le gruaig a ní agus a rinseáil.

Ní mholtar a bheith ag obair le do lámha in uisce feadh níos mó ná 30 nóiméad in aghaidh gach uair an chloig. Agus nuair a chaitear níos mó ná leath den lá oibre ag ní nó ag rinseáil, is dócha go n- éireodh an craiceann tirim. Is mar gheall air sin a mholtar go gcaitheann gruagairí lámhainní aon uaire (gan laitéis) le cufaí fada orthu a chumhdaíonn caol na láimhe agus an chuisle íochtarach (go hidéalach thart ar 30 cm ar fad ón gcufa chuig barr na méar) ionas nach féidir le haon leachta dul isteach iontu, agus iad ag tabhairt faoi na gníomhaíochtaí sin. Ba cheart do na lámhainní sin a bheith saor ó phúdar agus mín ó bhun go barr.

D’fhéadfadh gur mian le gruagairí lámhainní cadáis tanaí a chaitheamh faoi na lámhainní uiscedhíonacha, chun aon allas a ionsú.

Lámhainní in- athúsáidte. D’fhonn eachma a chosc, ba cheart do ghruagairí lámhainní níos tibhe, in- athúsáidte a chaitheamh chun trealamh, báisíní níocháin, urláir, etc. a ní agus a dhífhabhtú.

Is rud pearsanta iad lámhainní agus níor cheart iad a roinnt riamh. Ba cheart na lámhainní a bhaint de do lámha sa bhealach ceart. Ba cheart don taobh istigh de na lámhainní in- athúsáidte a bheith tirim sula n- úsáidtear iad arís.

Leideanna maidir le lámhainní a úsáid:

- Ceannaigh an cruth agus an méid ceart (beag/meánach/mór).
- Déan cinnte go bhfuil do lámha glan agus tirim sula gcuireann tú lámhainní ort féin.
- Bain aon seodra.
- Cuir uachtar ar do lámha tar éis na lámhainní a bhaint díot.
- Ná húsáid lámhainní aon uaire arís riamh.
- Nuair atá obair fhliuch á déanamh, cas an cufa ar lámhainn na ngruagairí.

2.4.1.2. Dearadh na háite oibre

Ba cheart stáisiún meascatha ar leithligh a bheith ann, agus é scartha ón salón gruaige den chuid is mó.

2.4.1.3. Trealamh hiopailléirgineach

Tá roinnt daoine ailléirgeach leis an miotal nicil agus bíonn frithghníomhú ailléirgeach acu nuair a dhéanann rudaí amhail, seodra, nó trealamh ina bhfuil nicil, teagmháil lena gcraiceann. D’fhéadfadh gruagairí a bheith ailléirgeach le nicil sula dtosaíonn siad sa ghairm bheatha nó d’fhéadfaidís ailléirge den sórt sin a fhorbairt níos déanaí (is dócha go mbeidh daoine atá ailléirgeach le substaint amháin a bheith ailléirgeach le substaintí eile). I salóin ghruaige, is féidir nicil a aimsiú in uirlisí, amhail siosúr agus bioráin gruaige, atá déanta as cruach dhosmálta, agus sa bhealach sin nochtar gruagairí atá ailléirgeach le nicil leis an riosca go mbeidh greannú nó frithghníomhú ailléirgeach acu.

Moltar go mbainfeadh gruagairí seodra óna lámha agus óna méara agus go gcoinneoidís a lámha agus a méara saor uaidh i gcaitheamh an lae oibre. Moltar sin mar gheall go gcuireann an seodra isteach ar ghruagairí a lámha a ní agus a thriomú i gceart, agus is rud riachtanach é sin nuair atá obair fhliuch á déanamh. Anuas air sin, d’fhéadfadh taise agus cosmaidí a bhailiú faoin seodra agus cruthaíonn sé sin fadhbanna craicinn.

Tá tuilleadh faisnéise ar ghalair craicinn le fáil in áiteanna eile ([18]) ([19]).

2.5. Fadhbanna riospráide

D'fhéadfadh go mbeadh fadhbanna riospráide ag gruagairí mar gheall go mbíonn siad nochta do substaintí i dtáirgí cosmaideacha amhail dathanna, tuarthóirí, táirgí díritheora gruaige, sprae gruaige agus cumhráin. D'fhéadfadh go mbeadh frithghníomhú ailléirgeach sna haerbhealaí mar thoradh ar nochtadh den sórt sin, agus d'fhéadfadh siomptóim lena n- áirítear casacht, cársán agus giorra anála, sraothartach, plúchadh agus asma leanúint as.

Is fiú a thabhairt faoi deara nach bhforbraíonn galar riospráide ach tar éis nochtadh arís agus arís eile do leibhéil ísle substaintí den sórt sin feadh tréimhse fada. D'fhéadfadh siomptóim teacht chun cinn tar éis an substaint atá i gceist a úsáid agus éiríonn siad níos measa mar gheall ar easpa aerála cirt. Le himeacht ama, nuair atá an duine íograithe maidir le substaint áirithe, d'fhéadfadh teagmháil uair amháin, fiú le méideanna an- bheaga den tsubstaint, a bheith ina chúis le siomptóim ag leibhéil i bhfad níos ísle ná na leibhéil a bhí ina gcúis leis an riocht hipiríogair ar dtús. Is minic a éiríonn sláinte an duine aonair níos fearr nuair a fhanann sé/sí ón obair.

Áirítear i measc **bearta coisctheacha agus cosanta** measúnú riosca, prionsabal an ionadaithe a úsáid agus córas aerála maith.

Mar a mholtar i roinn 1, ba cheart d'fhostóirí measúnú a dhéanamh ar na rioscaí chun na substaintí a úsáidtear lena mbaineann féidearthacht d'fhadhbanna riospráide a aithint nó cásanna inar d'fhéadfadh féidearthacht mar sin a theacht chun cinn mar thoradh ar na tascanna a dhéantar a aithint agus cinneadh a dhéanamh ansin faoi na daoine a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh dóibh sa bhealach sin. Ina dhiaidh sin, ba cheart dóibh na táirgí cosmaideacha lena mbaineann an leibhéal is airde cosanta i leith sláinte agus sábháilteacht na n- oibrithe, nó na táirgí lena mbaineann an leibhéal nochta is ísle, a úsáid i gcomhréir le prionsabal an ionadaithe. Ní mór d'fhostóirí smaoineamh faoi mhodhanna chun nochtadh a chosc murar féidir an táirge a ionadú agus chun tiúchan, tamall agus minicíocht an nochta agus líon na n- oibrithe atá nochta a íoslaghdú. Ba bhrí sin ba cheart modhanna chun astaíochtaí a bhainistiú ag an bhfoinse tríd an bpróiseas oibre a leasú (táirgeadh aerasól agus gal a sheachaint, córas aerála maith a shuiteáil chun astaíochtaí a choinneáil faoi smacht agus socruithe áite oibre eile amhail limistéir ar leithligh le haghaidh meascadh substaintí a dhearadh) a bheith mar chuid den mheasúnú riosca.

Moltar go láidir go n- úsáideann gruagairí oibreáin tuarthóra agus spraeanna pumpa (gan ghás) neamh- ghalú agus go ndéantar táirgí tiubhaithe (e.g. seampú, dathanna) a chaolú sa bhealach ceart.

Moltar go ndéantar faireachán ar nochtadh agus ar fhadhbanna sláinte agus go ndéantar athmheasúnú orthu ar bhonn tráthrialta. I gcás siomptóm riospráid a d'fhéadfadh a bheith ag baint leis an obair, ba cheart rialuithe leighis a chur i bhfeidhm. Moltar go ndéantar na torthaí a thaifeadadh agus ba cheart dul i gcomhairle le hoibrithe agus/nó a n- ionadaithe,

---

([18]) Foinsí: Verhamme, M., 'A Close Shave', *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Ghent, 2014 (https://www.videncenterforfrisorer.dk/wp-content/uploads/dokumenter/rapporter/A%20close%20shave.%20January%20March%202014%20TRANSNATIONAL%20ESF%20PROJECT.pdf); agus Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Ghent.

([19]) Foinse: 'SafeHair 1 and 2: Skin protection in hairdressing work' at https://www.safehair.eu/safehair/homepage, lena n- áirítear doiciméad tagartha Leighis: https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf.

go háirithe, nuair atáthar ag déanamh measúnú ar rioscaí, nochtadh agus fadhbanna riospráide a tharlaíonn san áit oibre, nuair atá roinnt substaintí á n- ionadú, maidir leis an rogha faoin trealamh cosanta pearsanta agus ar thorthaí an fhaireacháin, lena n- áirítear faireachán sláinte. Is fiú a thabhairt faoi deara, maidir le roinnt oibrithe, nach mbeadh gríos craicinn, aodh thochais, tochas agus siomptóim sróine, súile nó cuais amháin a bheith ag roinnt oibrithe de thoradh nochta don laitéis, ach d'fhéadfadh ailléirge ([20]) le laitéis nó asma tarlúint mar thoradh air freisin.

Tá tuilleadh faisnéise ar ghalair craicinn le fáil in áiteanna eile ([21]).

2.6. Tinniteas, dochar éisteachta agus tuirse mar gheall ar thorann ag an obair

D'fhéadfadh nochtadh do leibhéal ard torainn ag an obair[22] thar thréimhse fhada a bheith ina chúis le tinniteas (ceolán, feadaíl, zúmáil nó crónán sna cluasa) nó lagú éisteachta, ar fhadhb shláinte phianmhar é, agus a d'fhéadfadh suaitheadh codlata teacht as freisin. D'fhéadfadh lagú éisteachta a bheith ina fhadhb shláinte bhuan. D'fhéadfadh damáiste éisteachta tarlúint mar thoradh ar thorann an- ard freisin.

D'fhéadfadh sé a bheith níos deacra rabhaidh a chloisteáil nuair atá leibhéal ard torainn ag an obair, rud a tharlaíonn i salóin ghruaige mar gheall ar threalamh torannach (e.g. triomadóirí gruaige) agus ceol sa chúlra. Anuas air sin, ní bhíonn daoine chomh feasach céanna ar gach rud atá ag tarlúint mórthimpeall orthu, rud a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le rioscaí sábháilteachta, agus baineann riosca gortuithe leis sin. D'fhéadfadh torann an chumarsáid a dhéanamh níos deacra, rud a mhéadaíonn an tuirse freisin.

Bíonn sé níos éasca labhairt le daoine eile agus éisteacht le daoine eile atá ag caint, agus comhráite a leanúint nuair a laghdaítear fuaim an torainn chúlraigh, mar shampla tríd an gceol a ísliú.

Is gá an cheist seo a leanas a chur 'An bhfuil fadhb torainn ann agus an féidir liom gnáthchomhrá a dhéanamh le mo chomhghleacaithe atá 2 mhéadar uaim?'. Murar féidir torann an trealaimh a laghdú, go hidéalach, ba cheart é a ionadú le trealamh eile atá níos ciúine nó le próiseas níos ciúine agus an tréimhse a chaitheann oibrithe i spás torannach a theorannú.

([20]) Baineann riosca maidir le halléirge chineál I (suaitheadh) do chustaiméir leis freisin.
([21]) Foinse: EU-OSHA, 'Respiratory sensitisers', *Facts 39*: https://osha.europa.eu/en/publications/factsheet-39-respiratory-sensitisers/view.
([22]) Maidir le forálacha dlíthiúla, féach Treoir 2003/10/CE ó Pharlaimint na hEorpa agus ón gComhairle an 6 Feabhra 2003 maidir leis na híoscheanglais sláinte agus sábháilteachta a bhaineann le hoibrithe a nochtadh do na rioscaí a eascraíonn as gníomhaithe fisiceacha (torann) (An seachtú treoir déag ar leith de réir bhrí Airteagal 16(1) de Threoir 89/391/CEE, arna leasú, IO L 42, 15.2.2003, lch. 38).

Liosta de naisc úsáideacha

Bróisiúir a rinne comhpháirtithe sóisialta

Verhamme, M., '*A close shave*', *Ergonomics for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, Coiffure, Ghent, 2015: https://www.febelhair.org/sites/default/files/ergonomie-2015-en-lr.pdf.

Verhamme, M., 'A close shave', *Preventing Skin Complaints for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, Coiffure, Ghent, 2015: https://www.febelhair.org/sites/default/files/huidpreventie-2015-en-lr.pdf.

Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Ghent: https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf.

Verhamme, M., '*A close shave*', *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Ghent, 2014: https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf.

SafeHair, '*SafeHair 1 and 2*' (cosaint craicinn in obair gruagaireachta, tionscadal ó chomhpháirtí sóisialta): https://www.safehair.eu/safehair/homepage/.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for the employer*, Tionscadal ErgoHair de chuid AE VS/2017/0077: https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYERS-2019-ENG.pdf.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for the employee*, Tionscadal ErgoHair de chuid AE VS/2017/0077: https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYEES-2019-ENG.pdf.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for education and training*, Tionscadal ErgoHair de chuid AE VS/2017/0077: https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EDUCATION-2019-ENG.pdf.

Staidéir a rinne comhpháirtithe sóisialta

ErgoHair, *Musculoskeletal Health of Hairdressers – Protection of occupational health and safety at workplace*, 2019 (doiciméad tagartha leighis): https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf.

Sonsmann, F., Braumann, A., Wilke, A., Malte John, S. and Wulfhorst, B., *Occupational Skin Diseases in the Hairdressing Trade*, University of Osnabrück (doiciméad tagartha leighis): https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf.

Skoufi, G. I., Nena, E., Kostikas, K., Lialios, G. A., Constantinidis, T. C., Daniil, Z. agus Gourgoulianis, K., 'Work-related respiratory symptoms and airway disease in hairdressers', *International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, eag. 4, 2013, lgh. 53–60.

Dulon, M., Peters, C., Wendeler, D. and Nienhaus, A., '*Trends in occupational airway diseases in German hairdressers*: *Frequency and causes*', *American Journal of Industrial Medicine*, eag. 54, 2011, lgh. 486–493.

Samplaí ó Bhallstáit

ErgoHair, *Good Practice Examples*: https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-GOOD-PRACTICE-EXAMPLES-2019-ENG.pdf.

'A close shave' (físeán in Ollainnis, le fotheidil i mBéarla): https://www.youtube.com/watch?v=Fhi4cXg7gqM.

'Healthy Hairdresser': https://healthyhairdresser.nl/.

EU-OSHA publications

OSHWiki:
https://oshwiki.eu/wiki/Occupational_Safety_and_Health_Administration_(OSHA)

'Psychosocial risks and stress at work': https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress.

E-facts 34 – Risk assessment for hairdressers: https://osha.europa.eu/en/publications/e-fact-34-risk-assessment-hairdressers.

Musculoskeletal Health of Hairdressers: https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-health-hairdressers/view.

Occupational Health and Safety in the Hairdressing Sector (tuairisc ar na rioscaí sláinte a bhaineann leis an ngruagaireacht): https://osha.europa.eu/en/publications/occupational-health-and-safety-hairdressing-sector/view.

OiRA

'*How to carry out a risk assessment*': https://oiraproject.eu/en/how-carry-out-risk-assessment.

'*OiRA tools*' (an earnáil gruagaireachta): https://oiraproject.eu/en/oira-tools?text=&field_sector_category %5B1192 %5D=1192&sort=date.

Saincheisteanna a bhaineann le COVID-19

'COVID-19: '*Back to the workplace – Adapting workplaces and protecting workers*': https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_Back_to_the_workplace_-_Adapting_workplaces_and_protecting_workers.

Uirlis OiRA – COVID-19 athbhreithniú: https://oiraproject.eu/oira-tools/eu/covid-19/covid-19-revision.

'COVID-19 – *Protection of the Health of Hairdressers*': https://coiffure.eu/social-dialogue/official-documents/covid-19-protection-health-hairdressers.

TEAGMHÁIL A DHÉANAMH LEIS AN AONTAS EORPACH

I bpearsa

Tá na céadta lárionad eolais Europe Direct fud fad an Aontais Eorpaigh. Is féidir leat seoladh an ionaid is gaire duit a fháil anseo: https://europa.eu/european-union/contact_ga

Ar an bhfón nó le ríomhphost

Is seirbhís í Europe Direct a fhreagraíonn do cheisteanna faoin Aontas Eorpach. Is féidir leat dul i dteagmháil leis an tseirbhís sin:

– ag uimhir shaorghlao: 00 800 6 7 8 9 10 11 (d'fhéadfadh sé go ngearrfadh oibreoirí áirithe táille as na glaonna sin),
– ag an ngnáthuimhir seo a leanas: +32 22999696 nó
– le ríomhphost trí: https://europa.eu/european-union/contact_ga

EOLAS A LORG FAOIN AONTAS EORPACH

Ar líne

Tá faisnéis faoin Aontas Eorpach ar fáil i ngach ceann de theangacha oifigiúla an Aontais Eorpaigh ar an suíomh gréasáin Europa ag: https://europa.eu/european-union/index_ga

Foilseacháin an Aontais Eorpaigh

Is féidir foilseacháin an Aontais, idir fhoilseacháin atá saor in aisce agus fhoilseacháin a bhfuil praghas orthu, a íoslódáil nó a ordú i siopa leabhar an Aontais ag: https://op.europa.eu/en/publications. Is féidir cóipeanna iomadúla d'fhoilseacháin saor in aisce a fháil trí theagmháil a dhéanamh le 'Europe Direct' nó le d'aonad faisnéise áitiúil (féach https://europa.eu/european-union/contact_en).

Dlí an Aontais Eorpaigh agus doiciméid ghaolmhara

Tá faisnéis dhlíthiúil ón Aontas Eorpach, lena n- áirítear dlí uile an Aontais Eorpaigh ón mbliain 1952 ar aghaidh sna teangacha oifigiúla uile, le fáil in EUR-Lex ag: http://eur-lex.europa.eu

Sonraí oscailte ón Aontas Eorpach

Tá tacair sonraí ón Aontas Eorpach le fáil trí Thairseach Sonraí Oscailte an Aontais http://data.europa.eu/euodp/en). Is féidir sonraí a íoslódáil agus a athúsáid saor in aisce, ar bhonn tráchtála nó ar bhonn neamhthráchtála.

Publications Office
of the European Union