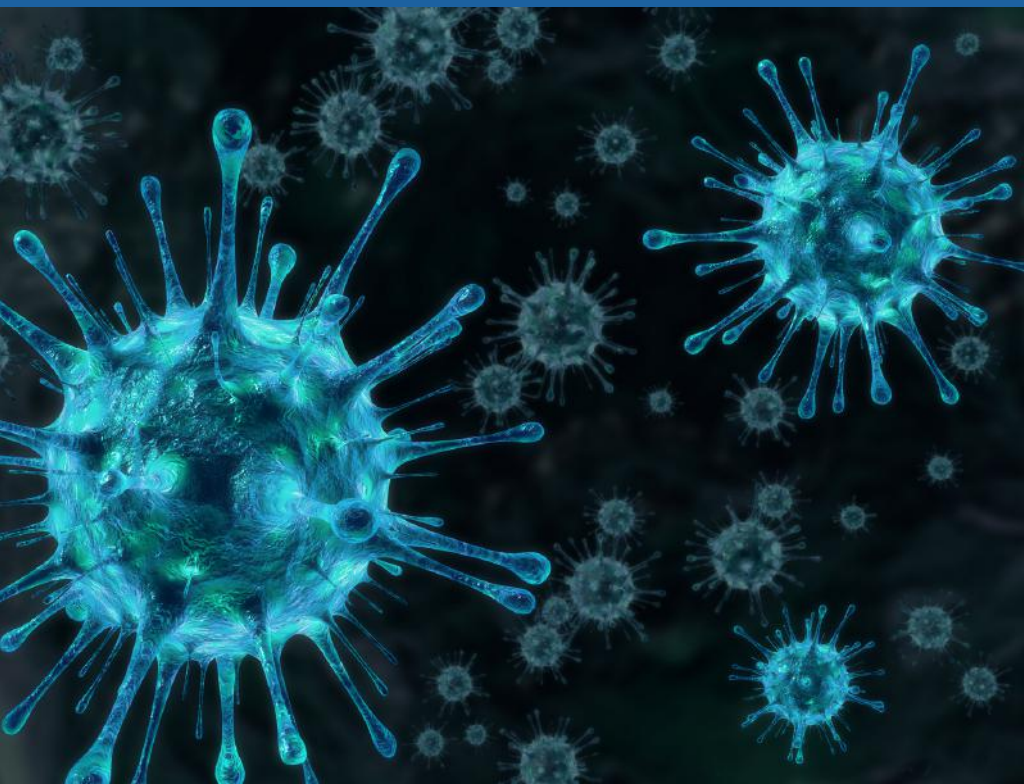


KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN SPA

KESELESAAN BERMULA DENGAN KEBERSIHAN



PUTRI KHAIRUNISA



SPA HYGIENE AND SAFETY

PUTRI KHAIRUNISA BINTI MEGAT
SHAHIRI



Nama penulis:

Putri Khairunisa binti Megat Shahiri
Kolej Komuniti Muar

No eISBN : 978-629-95100-1-7
Terbitan pertama 2025

Diterbitkan oleh:

Kolej Komuniti Muar
Unit Pembelajaran Digital
Kementerian Pendidikan Tinggi
27-37, Jalan Sulaiman,
Kampung Dato Bentara Luar,
84000 Muar, Johor.

No. Telefon : (06) 953 3966

No. Faks : (06) 953 1168

E-mail : admin@kkmuar.edu.my

Laman Web : <https://kkmuar.mypolycc.edu.my>

Sebarang bahagian dalam buku ini tidak boleh diterbitkan semula, disalin, disimpan dalam bentuk elektronik, atau dipindahkan dalam sebarang bentuk dan dengan cara apa sekali pun, sama ada secara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman atau cara lain tanpa kebenaran bertulis daripada penulis.

PRAKATA

Assalamualaikum dan salam sejahtera,

Dunia kecantikan dan spa bukan sekadar tentang sentuhan lembut dan suasana yang menenangkan ia bermula dengan asas yang lebih penting iaitu kebersihan dan keselamatan. Tanpa penjagaan yang rapi dalam aspek ini, pengalaman spa boleh bertukar daripada menyegarkan kepada membahayakan.

EBook ini ditulis khas untuk memberikan pemahaman yang jelas, mudah dan praktikal mengenai *Spa Hygiene and Safety*.

Ia merangkumi pengetahuan asas seperti kebersihan diri, penjagaan kesihatan seorang juruterapi, pencegahan jangkitan, kaedah pensterilan, pengendalian bahan kimia, keselamatan di tempat kerja, serta asas pertolongan cemas.

Semoga eBook ini menjadi panduan yang bermanfaat dalam membentuk amalan kerja yang selamat, profesional dan beretika, serta membantu anda melangkah dengan lebih yakin dalam industri kecantikan dan kesihatan.

Selamat membaca dan selamat belajar!

MANUAL PENGGUNAAN AR

05

1

Pastikan anda ada telefon pintar dengan sambungan internet yang stabil. Geenee berfungsi terus melalui pelayar seperti Google Chrome atau Safari.

2

Cari kod QR yang terdapat dalam eBook ini. Biasanya diletakkan berhampiran topik-topik yang memerlukan visual tambahan

3

Buka kamera telefon anda dan imbas kod QR tersebut. Bila pautan muncul, klik sahaja. Ia akan membuka laman Geenee dalam telefon anda.

4

Ikut arahan yang terpapar di skrin. Anda akan diminta memberi kebenaran untuk akses kamera. Tekan "Allow" atau "Benarkan". Kamera akan aktif dan paparan AR akan muncul secara langsung.

5

Arahkan kamera anda ke permukaan rata dan tunggu model 3D atau video muncul di skrin. Anda boleh gerakkan telefon untuk lihat dari pelbagai sudut..

6

Tonton dan teroka info yang dipaparkan. Anda boleh gunakan semula bila-bila masa dengan mengimbas kod QR semula. Tak perlu muat turun, tak perlu daftar, terus belajar, terus faham!

ISI KANDUNGAN

TOPIK 1:ASAS KEBERSIHAN DAN KESIHATAN DIRI

Asas Kebersihan.....	8
Penjagaan Kesihatan juruterapi.....	10
Bakteria.....	11
Virus.....	13
Imunisasi.....	14
Amalan kebersihan Spa.....	16

TOPIK 2:KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Peraturan Keselamatan.....	26
Asas Pertolongan Cemas.....	27
Etika Pertolongan Cemas.....	28

TOPIK 3:LANGKAH-LANGKAH MERAWAT,MENCEGAH DAN TANDA RAWATAN KECEDERAAN RINGAN

Maksud dan tujuan langkah pencegahan.....	32
Jenis kecederaan ringan dalam spa.....	33
Cara menangani berlaku kebakaran.....	34
Cara menggunakan alat pemadam api.....	35



TOPIK 1

ASAS KEBERSIHAN DAN KESIHATAN DIRI



TOPIK 1:

ASAS KEBERSIHAN DAN KESIHATAN DIRI

Asas kebersihan dan kesihatan merupakan elemen paling penting dalam dunia kecantikan dan spa. Ia bukan sahaja mencerminkan tahap profesionalisme seseorang juruterapi, malah menjadi langkah awal dalam memastikan keselamatan pelanggan dan diri sendiri. Kebersihan yang terjaga membantu mencegah jangkitan, meningkatkan keyakinan pelanggan serta mematuhi standard kesihatan yang ditetapkan. Melalui pemahaman asas ini, pelajar dapat membina amalan kerja yang lebih selamat, beretika dan berkualiti dalam industri kecantikan yang sentiasa menuntut tahap kebersihan tertinggi.

Apakah dimaksudkan dengan Kebersihan?

Kebersihan merujuk kepada keadaan bebas daripada kotoran, habuk, kuman atau bahan-bahan yang boleh menyebabkan penyakit. Ia melibatkan amalan menjaga persekitaran, tubuh badan, dan barangan daripada sebarang bentuk pencemaran. Kebersihan penting untuk memastikan kesihatan, kesejahteraan, serta kesejahteraan diri dan orang sekeliling.

Apakah dimaksudkan dengan Kebersihan Diri?

Kebersihan diri ialah amalan menjaga dan merawat tubuh badan secara berkala untuk kekal bersih, sihat, dan segar. Ini termasuklah mandi setiap hari, mencuci tangan, memberus gigi, menjaga kebersihan kuku, rambut, serta pemakaian pakaian bersih. Kebersihan diri membantu mengelakkan jangkitan penyakit, meningkatkan keyakinan diri dan melambangkan disiplin serta penghargaan terhadap diri sendiri.

Apakah dimaksudkan dengan Kebersihan Awam?

Kebersihan awam merujuk kepada usaha menjaga kebersihan di kawasan umum atau yang dikongsi bersama orang ramai, seperti tandas awam, tempat makan, kawasan rekreasi, dan kemudahan awam lain. Ia melibatkan tanggungjawab bersama antara individu, masyarakat dan pihak berkuasa untuk memastikan persekitaran sentiasa bersih, selamat, dan tidak menjadi punca penyebaran penyakit.

PENJAGAAN KESIHATAN SEORANG JURUTERAPI KECANTIKAN DAN SPA

Seorang juruterapi kecantikan dan spa perlu menjaga kesihatan diri secara menyeluruh bagi memastikan perkhidmatan yang diberikan sentiasa selamat dan berkualiti. Penjagaan ini merangkumi empat aspek utama iaitu memastikan persekitaran kerja sentiasa bersih dan teratur bagi mengelakkan jangkitan silang, mengamalkan pemakanan seimbang untuk mengekalkan tenaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, melakukan senaman ringan serta mendapatkan rehat yang mencukupi untuk mengelakkan keletihan, dan menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala bagi mengesan sebarang masalah kesihatan lebih awal. Penjagaan kesihatan yang baik bukan sahaja melindungi diri sendiri, malah turut memberi kesan positif kepada pengalaman pelanggan.

BAKTERIA

Bakteria ialah mikroorganisma kecil yang hidup di sekeliling kita. Ada yang bermanfaat, namun ada juga yang boleh menyebabkan penyakit. Dalam bidang spa, memahami bakteria penting bagi memastikan kebersihan terjamin dan risiko jangkitan dapat dielakkan.

Apakah dimaksudkan dengan bakteria?

Bakteria ialah sejenis mikroorganisma bersel satu (unisel) yang sangat kecil dan hanya boleh dilihat menggunakan mikroskop. Ia hidup di pelbagai tempat seperti udara, air, tanah, makanan, permukaan objek dan dalam tubuh manusia. Bakteria boleh membiak dengan cepat dan ada yang memberi manfaat, manakala ada juga yang boleh menyebabkan penyakit.

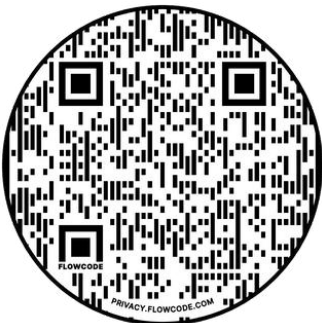
Kategori bakteria terbahagi kepada dua iaitu,

i. Bakteria Patogen

- Ini ialah bakteria jahat yang boleh menyebabkan penyakit.
- Contohnya termasuk bakteria yang menyebabkan jerawat, jangkitan kulit, cirit-birit, atau demam.
- Dalam bidang kecantikan dan spa, bakteria patogen sangat berbahaya kerana ia boleh merebak melalui tangan, alat rawatan atau permukaan yang tidak bersih.

ii. Bakteria bukan Patogen

- Ini ialah bakteria baik yang tidak menyebabkan penyakit, malah ada yang membantu kesihatan.
- Contohnya ialah bakteria dalam usus yang membantu penghadaman atau bakteria yang digunakan dalam pembuatan yogurt.
- Walaupun tidak berbahaya, ia tetap perlu dikawal supaya tidak mengganggu kebersihan dalam persekitaran spa.



Imbas kod QR menggunakan kamera telefon pintar anda. Setelah pautan dibuka melalui pelayar, benarkan akses kamera dan halakan semula ke gambar rajah diatas. Kandungan AR akan muncul secara langsung

APA ITU VIRUS?

Virus ialah agen jangkitan yang lebih kecil daripada bakteria dan hanya membiak dalam sel hidup. Ia boleh menyebabkan pelbagai penyakit berjangkit. Dalam persekitaran spa, pengetahuan tentang virus penting untuk mencegah penularan dan melindungi kesihatan pelanggan serta juruterapi.

Apakah dimaksudkan dengan bakteria?

Bakteria ialah sejenis mikroorganisma bersel satu (unisel) yang sangat kecil dan hanya boleh dilihat menggunakan mikroskop. Ia hidup di pelbagai tempat seperti udara, air, tanah, makanan, permukaan objek dan dalam tubuh manusia. Bakteria boleh membiak dengan cepat dan ada yang memberi manfaat, manakala ada juga yang boleh menyebabkan penyakit.



Imbas kod QR menggunakan kamera telefon pintar anda. Setelah pautan dibuka melalui pelayar, benarkan akses kamera dan halakan semula ke gambarajah virus. Kandungan AR akan muncul secara langsung



APA ITU IMUNISASI?

Imunisasi ialah kaedah pencegahan penyakit melalui penghasilan imuniti dalam badan. Ia membantu tubuh mengenali dan melawan jangkitan seperti virus dan bakteria. Dalam industri kecantikan dan spa, imunisasi penting untuk melindungi juruterapi dan pelanggan daripada risiko penyakit berjangkit.

Maksud Imunisasi

Imunisasi ialah satu kaedah pencegahan penyakit yang melibatkan proses merangsang sistem pertahanan badan (sistem imun) agar mampu mengenali dan melawan kuman penyebab penyakit seperti virus dan bakteria.

Imunisasi biasanya diberikan dalam bentuk vaksin, sama ada melalui suntikan, titisan mulut, atau semburan. Vaksin mengandungi kuman yang telah dilemahkan atau dimatikan, atau sebahagian daripada struktur kuman yang tidak berbahaya, tetapi cukup untuk merangsang penghasilan antibodi dalam badan.

Antibodi yang dihasilkan ini akan bertindak sebagai pelindung sekiranya seseorang itu terdedah kepada jangkitan sebenar di masa hadapan. Oleh itu, imunisasi membantu mencegah penyakit berjangkit yang serius seperti campak, difteria, tetanus, hepatitis dan sebagainya.



DUA JENIS IMUNISASI

a.Imunisasi Semulajadi

Imunisasi ini berlaku apabila tubuh badan seseorang membangunkan antibodi secara semulajadi selepas dijangkiti penyakit. Selepas sembuh, tubuh akan mengenali kuman tersebut dan menghasilkan imuniti terhadapnya.

Sebagai contoh:

Seseorang yang pernah dijangkiti campak biasanya tidak akan dijangkiti kali kedua kerana badannya telah membentuk antibodi.

b.Imunisasi yang Diperolehi daripada Sumber Perubatan (Vaksin)

Imunisasi ini diperolehi melalui suntikan vaksin atau ubat yang dirumus khas untuk merangsang sistem imun. Vaksin mengandungi kuman yang telah dilemahkan atau sebahagian kecil daripada struktur kuman yang tidak berbahaya.

Sebagai contoh:

- Vaksin BCG (untuk TB)
- Vaksin Hepatitis B
- Vaksin COVID-19

Kaedah ini lebih selamat kerana individu tidak perlu dijangkiti dahulu untuk membina imuniti.

AMALAN KEBERSIHAN DALAM SPA BAGI MEWUJUDKAN SUASANA YANG BERSIH DAN SELAMAT

Menjaga kebersihan dalam spa adalah aspek penting dalam memastikan pelanggan merasa selesa, selamat dan yakin terhadap perkhidmatan yang diberikan. Persekitaran spa yang bersih bukan sahaja melambangkan profesionalisme, malah membantu mengurangkan risiko jangkitan dan meningkatkan reputasi perniagaan spa.

Zon Bersih, Spa Selamat

(Setiap sudut spa memainkan peranan dalam menjaga kebersihan)



Ruang Rawatan

- Guna tuala dan linen bersih untuk setiap pelanggan
- Cuci tangan sebelum dan selepas rawatan
- Alat dibersihkan dan disterilkan setiap kali digunakan



Kaunter / Ruang Sambut Tetamu

- Permukaan dibersihkan secara berkala
- Hand sanitizer disediakan
- Buku daftar pelanggan dibersihkan/digital



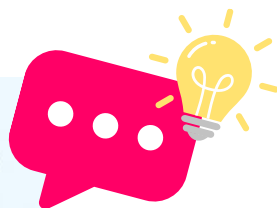
Bilik Air / Tandas

- Dibersihkan beberapa kali sehari
- Bekalan sabun dan tisu sentiasa mencukupi
- Ventilasi baik dan tiada bau kurang menyenangkan



Ruang Menunggu

- Kerusi dan meja dibersihkan setiap hari
- Elakkan pengumpulan barang pelanggan di kawasan ini
- Aromaterapi digunakan untuk keselesaan dan kebersihan udara



KEPENTINGAN MENJAGA KEBERSIHAN DI DALAM SPA

- **Mencegah penyebaran penyakit**

Amalan kebersihan yang baik mengelakkan jangkitan silang antara pelanggan dan juruterapi.

- **Memberi keselesaan dan keyakinan kepada pelanggan**

Pelanggan lebih selesa dan percaya pada rawatan yang diberikan dalam persekitaran yang bersih.

- **Meningkatkan imej profesional**

Spa yang bersih mencerminkan tahap profesionalisme yang tinggi.

- **Mematuhi piawaian keselamatan dan kesihatan**

Kebersihan yang baik membantu mematuhi peraturan kesihatan yang ditetapkan oleh pihak berkuasa.

CARA MENJAGA KEBERSIHAN DI RUANG KERJA

- **Membersihkan peralatan sebelum dan selepas digunakan**
Gunakan bahan pembasmi kuman atau disinfektan.
- **Menukar tuala, cadar dan linen setiap kali selepas rawatan**
Elakkan penggunaan berulang tanpa dibasuh.
- **Mengelap permukaan kerja dan alat rawatan secara berkala**
Gunakan kain bersih dan larutan pembasmi kuman.
- **Membuang sampah dengan cara yang betul**
Gunakan tong yang bertutup dan kosongkan setiap hari.
- **Memastikan pengudaraan ruang rawatan baik**
Elakkan bau kurang menyenangkan dan kuman terkumpul.
- **Mengamalkan kebersihan diri yang tinggi oleh juruterapi**
Sentiasa cuci tangan sebelum dan selepas rawatan.

KEPENTINGAN MENJAGA KEBERSIHAN DI DALAM SPA

Menjaga kebersihan di spa penting untuk:

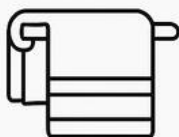


PERATURAN KEBERSIHAN DALAM SALUN DAN SPA

Antara peraturan asas kebersihan ialah:



Mencuci tangan
sebelum dan selepas
setiap rawatan



Menggunakan tuala
dan linen yang ber-
sih untuk setiap pel-
anggan



Membersihkan dan
menyahkan
peralatan selepas
digunakan



Menyimpan alatan
di tempat yang
bersih dan tertutup



Mengemas ruang
kerja selepas setiap
sesi rawatan



Membuang sampah
dan sisa rawatan
dengan cara yang
betul



Memakai pakalan
kerja yang bersih
dan kemas



Menutup luka atau
kecederaan pada
tangan sebelum
merawat pelanggan



Tidak makan atau
minum di rawas-
an rawatan

Memastikan kebersihan diri
juruterapi sentiasa terjaga



KAEDAH PENSTERILAN

Pensterilan ialah proses membunuh semua mikroorganisma termasuk bakteria dan virus pada alatan.

a. Kaedah Fizikal

1. Haba lembap atau wap (autoklaf)

Menggunakan wap panas tekanan tinggi untuk membunuh kuman.

2. Haba kering

Digunakan dalam ketuhar pensterilan khas.

3. Pengukusan

Kaedah ringkas menggunakan wap air panas.

4. Sinar ultra lembayung (UV)

Membunuh kuman dengan cahaya khas.



b. Kaedah Kimia

1. Antiseptik dan disinfektan

Cecair kimia untuk membasmi kuman pada permukaan dan peralatan.

2. Cabinet Sterilizer

Kabinet khas yang digunakan untuk menyimpan alatan steril dan mengekalkan kebersihannya.

CARA MEMBERSIHKAN PERALATAN SECARA KIMIA DENGAN BAIK



1
Rendam alatan dalam larutan disinfektan yang sesuai.



2
Gunakan berus lembut untuk menanggalkan sisa kotoran.



3
Bilas dengan air bersih dan lap kering dengan



4
Simpan alatan dalam bekas tertutup dan bersih.

“



Imbas kod QR ini untuk melihat demotransi penuh di youtube

”

CARA PENYIMPANAN ALATAN DAN BAHAN KIMIA DENGAN BETUL DAN SELAMAT



- 1 Simpan alatan steril dalam bekas tertutup

- 2 Labelkan semua bahan kimia dengan jelas



- 3 Letakkan bahan kimia di tempat yang berventilasi dan jauh dari cahaya matahari

- 4 Asingkan bahan mudah terbakar daripada sumber haba



Pastikan semua simpanan mengikut prosedur keselamatan

PROSEDUR PEMBUANGAN BAHAN KIMIA



PELUPUSAN BAHAN KIMIA



Ikut garis panduan keselamatan yang ditetapkan oleh pihak berkuasa tempatan



Jangan buang bahan kimia ke dalam sinki atau longkang secara terus



Gunakan bekas khas untuk sisa bahan kimia



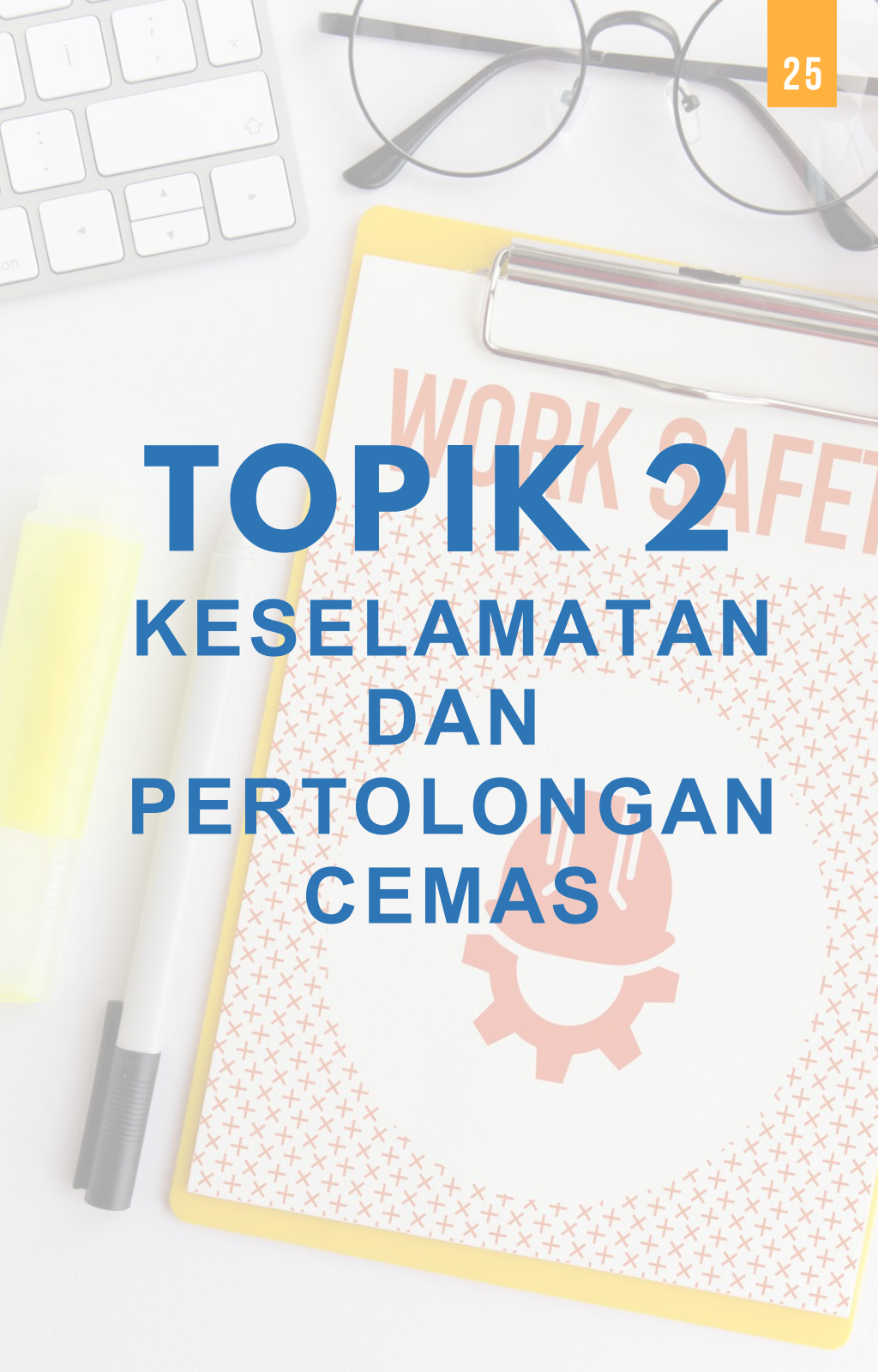
Hantar ke pusat pelupusan yang dibenarkan atau sedlakan prosedur dalaman yang selamat

Catat dan rekod setiap pembuangan bahan kimia untuk rujukan dan audit





Imbas kod QR ini untuk menonton video penerangan untuk membantu pelajar memahami topik



TOPIK 2

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

TOPIK 2:

KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Keselamatan dan pertolongan cemas merupakan aspek penting dalam persekitaran spa bagi mencegah kemalangan serta menangani situasi kecemasan. Juruterapi perlu peka terhadap risiko di tempat kerja dan bersedia memberi bantuan awal sekiranya berlaku kecederaan.

Peraturan keselamatan didalam spa

- Pastikan semua peralatan digunakan mengikut arahan.
- Jangan biarkan kabel, peralatan elektrik atau cecair berselerak yang boleh menyebabkan kemalangan.
- Elakkan penggunaan bahan kimia berbahaya tanpa pengetahuan atau perlindungan.
- Simpan alat tajam dan bahan mudah terbakar dengan selamat.
- Sentiasa pastikan lantai bersih dan kering untuk mengelakkan tergelincir.

Kepentingan menjaga keselamatan diri?

- Melindungi diri daripada kecederaan semasa bekerja.
- Mencegah pendedahan kepada bahan kimia berbahaya.
- Memastikan prosedur rawatan dilakukan dengan selamat.
- Menunjukkan profesionalisme dan tanggungjawab sebagai juruterapi.

ASAS PETI KECEMASAN DAN PERTOLONGAN CEMAS

Asas peti kecemasan dan pertolongan cemas merangkumi pengetahuan tentang peralatan penting dan cara menggunakannya semasa kecemasan. Setiap juruterapi perlu tahu kandungan asas peti kecemasan serta langkah memberi bantuan awal dengan betul. Persediaan ini amat penting bagi menjamin keselamatan dan kesejahteraan pelanggan dalam situasi tidak dijangka.

Maksud Rawatan Awal Pertolongan Cemas

Pertolongan cemas ialah rawatan awal yang diberikan kepada seseorang yang mengalami kecederaan atau kecemasan sebelum bantuan perubatan profesional tiba. Ia bertujuan mengurangkan kesan kecederaan, mengelakkan keadaan menjadi lebih teruk, dan menyelamatkan nyawa.

Kepentingan Menjaga Keselamatan Diri Semasa Memberi Pertolongan Cemas

- Elak sentuhan langsung dengan darah atau luka (pakai sarung tangan).
- Pastikan kawasan selamat sebelum membantu.
- Gunakan peralatan pertolongan cemas dengan betul.
- Jangan panik dan ikut prosedur yang betul.

ASAS PETI KECEMASAN DAN PERTOLONGAN CEMAS



Imbas kod QR ini untuk
melihat demotrasi penuh
di youtube



ETIKA JURUTERAPI DALAM MELAKSANAKAN PERTOLONGAN CEMAS

1. Bertindak dengan tenang dan profesional semasa kecemasan

Dalam situasi cemas, juruterapi perlu bertenang supaya dapat berfikir secara rasional dan bertindak dengan tepat. Panik hanya akan memburukkan keadaan dan mengganggu usaha menyelamatkan pelanggan. Sikap profesional menunjukkan bahawa juruterapi mampu mengendalikan situasi dengan cekap.

2. Mengutamakan keselamatan pelanggan dan diri sendiri

Keselamatan adalah keutamaan utama. Juruterapi perlu memastikan kawasan rawatan bebas daripada bahaya sebelum memberi bantuan. Jika terdapat risiko seperti bahan kimia tumpah atau peralatan elektrik rosak, tindakan pertama ialah memastikan semua orang berada dalam keadaan selamat sebelum memberikan pertolongan.

3. Menjaga kerahsiaan dan privasi pelanggan

Sebarang maklumat tentang kecederaan, keadaan kesihatan atau peristiwa yang berlaku kepada pelanggan harus dirahsiakan. Juruterapi tidak boleh menyebarkan cerita atau mengambil gambar tanpa kebenaran. Ini menunjukkan rasa hormat terhadap pelanggan dan mengekalkan kepercayaan.

4. Tidak melakukan rawatan di luar kemampuan atau latihan yang diterima

Juruterapi perlu tahu batas kemampuannya. Jika pertolongan cemas memerlukan pengetahuan atau prosedur perubatan yang lebih tinggi, juruterapi tidak boleh mencuba sendiri tanpa latihan. Ini penting untuk mengelakkan keadaan menjadi lebih teruk akibat tindakan yang salah.

5. Segera mendapatkan bantuan perubatan jika keadaan serius

Sekiranya keadaan pelanggan tidak menunjukkan tanda-tanda pemulihan atau kelihatan semakin serius, juruterapi mesti segera mendapatkan bantuan daripada pihak hospital atau menghubungi perkhidmatan kecemasan. Kelewatan boleh menyebabkan risiko kesihatan yang lebih besar.

TOPIK 3

**LANGKAH-LANGKAH
MERAWAT,
MENCEGAH DAN
TANDA-TANDA
RAWATAN
KECEDERAAN RINGAN**



TOPIK 3 :

LANGKAH-LANGKAH MERAWAT, MENCEGAH DAN TANDA-TANDA RAWATAN KECEDERAAN RINGAN

Dalam persekitaran spa,kecederaan ringan boleh berlaku semasa menjalankan rawatan. Oleh itu, juruterapi perlu memahami langkah-langkah merawat dan mencegah kecederaan ringan serta mengenali tanda-tandanya. Pengetahuan ini penting untuk mengawal keadaan dan menjaga keselamatan diri dan pelanggan.

Maksud Merawat, Mencegah dan Tanda-tanda Rawatan Kecederaan Ringan

- **Merawat:**

Memberi bantuan awal kepada kecederaan kecil seperti luka atau melecet bagi mengelakkan jangkitan atau keadaan menjadi lebih teruk.

- **Mencegah:**

Mengambil langkah awal untuk mengelakkan kecederaan daripada berlaku semasa bekerja.

- **Tanda-tanda:**

Ciri-ciri fizikal yang menunjukkan seseorang mengalami kecederaan seperti kemerahan,bengkak, sakit, atau luka terbuka



JENIS RAWATAN KECEDERAAN RINGAN DALAM SPA

Juruterapi perlu tahu bagaimana merawat kecederaan ringan yang biasa berlaku di spa.

Jenis-jenis Kecederaan:

a. Luka

- Bersihkan luka dengan antiseptik.
- Tutup dengan kain pembalut bersih.
- Elakkan menyentuh luka dengan tangan tidak bersih.

b. Melecur (akibat haba atau bahan kimia)

- Alirkan air sejuk ke atas kawasan yang terjejas selama 10-15 minit.
- Jangan letak ais secara terus.
- Gunakan salap khas jika ada.

c. Melepuh (kulit melepuh disebabkan haba)

- Jangan pecahkan gelembung kulit.
- Tutup dengan kain bersih yang tidak melekat.
- Pantau tanda jangkitan (kemerahan berlebihan, nanah).

CARA MENANGANI KEBAKARAN DALAM PERSEKITARAN SPA

Sebagai juruterapi, penting untuk tahu apa perlu dilakukan jika berlaku kebakaran kecil. Langkah-langkah Menangani Kebakaran:

01

Kekal tenang dan jangan panik.

02

Matikan punca api jika selamat dilakukan.

03

Pindahkan pelanggan ke tempat selamat.

04

Gunakan alat pemadam api yang sesuai.

05

Hubungi bomba jika kebakaran tidak dapat dikawal.

PENGUNAAN ALAT PEMADAM API

Juruterapi perlu mengetahui langkah asas menggunakan alat pemadam api sebagai sebahagian daripada langkah keselamatan di tempat kerja. Pengetahuan ini membolehkan mereka bertindak segera sekiranya berlaku kebakaran kecil sebelum bantuan tiba. Tindakan pantas dan tepat dapat mengurangkan risiko kecederaan serta kerosakan harta benda.

CARA MENGGUNAKAN ALAT PEMADAM API

PASS

- P** **P – Pull**
Tarik pin keselamatan.
- A** **A – Aim**
Halakan muncung pemadam ke arah pangkal api.
- S** **S – Squeeze**
Tekan pemegang pemadam.
- S** **S – Sweep**
Hayun muncung pemadam dari sisi ke sisi sehingga api padam.



Imbas kod QR ini menggunakan kamera telefon pintar anda untuk melihat paparan Augmented Reality (AR) secara langsung



KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN SPA

KEBERSIHAN DAN
KESELAMATAN SPA

e ISBN 978-629-95100-1-7



9 786299 510017 >

PENERBIT KOLEJ KOMUNITI
MUAR
Digital