

Giữ Gìn Sức Khỏe và Sự An Toàn Khi Làm Móng Tay Móng Chân

Sách Hướng Dẫn cho Nhân
Viên Tiệm Móng Tay



**California Healthy Nail
Salon Collaborative**

818 Webster Street
Oakland, CA 94607
Julia Liou (510) 986-6830 x267
Jessica Huynh (661) 917-5634

**Labor Occupational Health
Program (LOHP)**

School of Public Health
University of California
2223 Fulton St. 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120
Helen Chen (510) 643-8119

Cảm Tạ:

Asian Law Caucus
Boston Public Health Commission
California Department of Public Health, Occupational Health Branch
Environmental Protection Agency
INFORM
Mary Ann Zapalac (minh họa)
John Minardi (thiết kế đồ họa)
StreetLevel (trước đây là UCSF Community Occupational Health Project)

Hình ảnh được in lại có sự cho phép

Tài liệu này được tạo ra bởi quỹ #SH20864SH0 của Cơ Quan Quản Lý An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp, Bộ Lao Động Hoa Kỳ (Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor). Nó không nhất thiết phản ánh quan điểm hay chính sách của Bộ Lao Động Hoa Kỳ, và những lần đề cập đến tên thương nghiệp, sản phẩm thương mại, hoặc các tổ chức không có nghĩa là được sự chấp nhận từ Chính Phủ Hoa Kỳ.

Giữ Gìn Sức Khỏe và Sự An Toàn Khi Làm Móng Tay Móng Chân Sách Hướng Dẫn cho Nhân Viên Tiệm Móng Tay

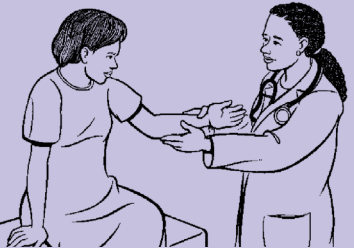
Dự án chung của Liên Hiệp Mỹ Viện Móng Tay Lành Mạnh California (CHNSC - California Healthy Nail Salon Collaborative) và Chương Trình Sức Khỏe Nghề Nghiệp và Lao Động (LOHP - Labor Occupational Health Program) của Trường Đại Học California tại Berkeley



Với cuốn sách hướng dẫn này, bạn sẽ biết cách tự bảo vệ và chống lại những hóa chất nơi làm việc, phòng ngừa bị đau và nhức mỏi, và tránh tiếp xúc với máu và các chất lỏng thể xác đã bị nhiễm trùng. Sách hướng dẫn này cũng giải thích các quyền lợi của nhân viên làm móng tay.

Hóa Chất

Mẹo Vật: Hãy báo cho bác sĩ hoặc người chăm sóc sức khỏe của bạn biết việc làm của bạn là gì và các hóa chất nào được sử dụng tại chỗ làm. Báo bác sĩ nếu bạn đang có thai hay dự định có thai.



Các hóa chất được sử dụng trong tiệm móng tay có thể gây hại cho sức khỏe của bạn. Nhưng có những phương cách để bạn tự bảo vệ mình.

Những hóa chất nào thường được sử dụng trong tiệm?

- Acetone (thuốc tẩy nước sơn móng)
- Acetonitrile (chất tháo keo dán móng giả)
- Ethyl methacrylate (nước làm móng giả)
- Formaldehyde (chất làm cứng móng)
- Methacrylic Acid (nước lót primer cho móng giả)
- Methyl Methacrylate (nước làm móng giả) cấm sử dụng trong các tiệm móng tay
- Ortho-phenylphenol (thuốc khử trùng)
- Phthalates (nước sơn móng)
- Quaternary Ammonium Compounds (thuốc khử trùng)
- Toluene (nước sơn móng, keo dán móng giả)

Những hóa chất xâm nhập vô cơ thể bạn như thế nào?



Bạn có thể hít thở hóa chất, lỡ nuốt, hoặc hóa chất thấm qua đường da.

Hóa chất ảnh hưởng từng cơ thể khác nhau. Một số hóa chất được sử dụng trong tiệm móng tay có thể gây ra: da nổi mụn; mắt, mũi, và cổ họng khó chịu; chóng mặt; và nhức đầu. Các hóa chất khác có thể gây ra bệnh nặng hơn. Nếu bạn sử dụng hóa chất cả ngày, mỗi ngày, bạn sẽ dễ bị bệnh hơn một người khác chỉ lâu lâu mới sử dụng hóa chất giống vậy.

Hóa Chất tiếp theo

Để tìm hiểu thêm về những hóa chất bạn sử dụng, xin tham khảo tờ MSDS (Material Safety Data Sheet – Bản Dự Kiến Vật Liệu An Toàn). Tờ MSDS cung cấp thông tin chi tiết cho mỗi hóa chất, ví dụ như sự tác động đến sức khỏe, những phương pháp tự bảo vệ chống lại hóa chất, cách cất trữ hóa chất an toàn, và cần phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp.

Chủ tiệm của bạn phải có tờ MSDS cho mỗi hóa chất được sử dụng ở tiệm. Hãy xin coi các tờ MSDS này. Các tờ MSDS thường được viết bằng tiếng Anh và có thể khó hiểu. Để được trợ giúp tìm hiểu thêm, bạn có thể liên hệ Liên Hiệp Mỹ Viện Móng Tay Lành Mạnh California (CHNSC - California Healthy Nail Salon Collaborative) hoặc Chương Trình Sức Khỏe Nghề Nghiệp Lao Động (LOHP - Labor Occupational Health Program) (thông tin liên lạc ở bìa sau).

Có rất nhiều phương cách bạn có thể thực hiện để nơi làm việc của mình an toàn hơn với hóa chất.

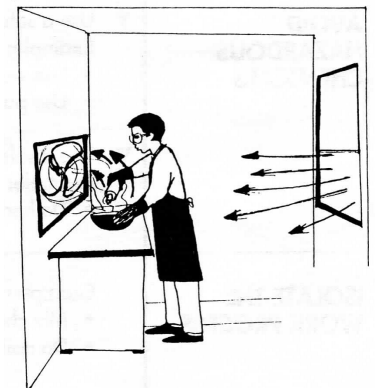
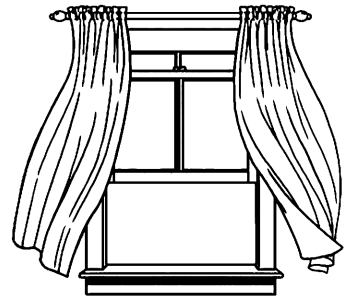
1. Chọn hóa chất an toàn hơn khi có thể. Hiện đang có các nước sơn móng tay an toàn hơn không chứa các chất dibutyl phthalate, formaldehyde, hoặc toluene. Danh sách các nước sơn an toàn được ghi trong tờ hướng dẫn Nail Polish Wallet Guide ở bìa sau.

2. Để không khí trong lành vào.

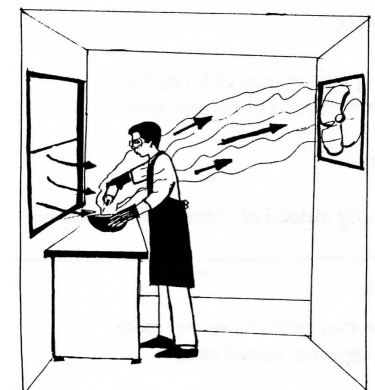
- Khi có thể, mở rộng các cửa và cửa sổ. Nếu tiệm có máy hút trần, bảo đảm là nó hoạt động được.
- Vài tiệm có bàn có gắn máy hút. Thay bộ lọc thường xuyên. Tốt nhất là bàn hút gió thông ra phía ngoài.
- Để quạt gần cửa hoặc cửa sổ mở rộng để không khí trong lành vào thêm. Quạt phải kéo không khí vào từ một bên của tiệm và đẩy không khí ra ở bên đối diện.

3. Áp dụng thói quen tốt.

- Luôn luôn đọc nhãn hiệu và theo đúng chỉ dẫn khi sử dụng vật liệu.
- Cất trữ hóa chất trong các bình ly nhỏ và ghi nhãn rõ ràng. Nhớ đóng nút lại nếu không sử dụng.
- Bỏ rác đã thấm hóa chất (như bông gòn) vào trong bọc bịt kín trước khi bỏ vào thùng rác. Thùng rác phải được đậy lại.
- Rửa tay trước khi ăn uống hay hút thuốc. Cũng phải rửa tay trước và sau khi làm cho khách hàng và sau khi sử dụng hóa chất trong tiệm. Không nên ăn uống gần bàn làm việc.



good ventilation - không khí tốt



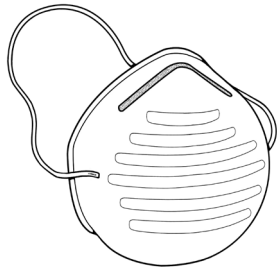
bad ventilation - không khí xấu

Hóa Chất tiếp theo

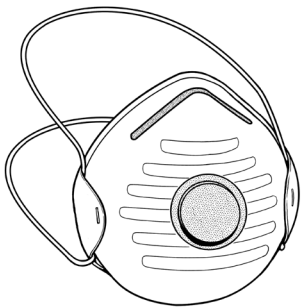


4. Sử dụng đúng loại trang bị bảo vệ cá nhân.

- Sử dụng đúng loại bao tay. Bao tay nitrile sẽ bảo vệ bạn chống lại chất độc trong hóa chất. Tránh dùng bao tay latex hoặc vinyl.
- Sử dụng đúng loại khẩu trang khi chiết hóa chất hay khi đánh bóng, giữa móng
 - ♦ Khẩu trang che bụi bằng giấy chỉ chống lại một vài loại bụi (như khi giữa móng) nhưng không thể chống lại chất độc trong hóa chất. Khẩu trang hình chữ nhật dưới đây đeo không vừa. Thêm nữa, nhét giấy vào khẩu trang sẽ không bảo vệ chống lại chất độc trong hóa chất. Tốt nhất là dùng khẩu trang che bụi hình tròn có mảnh kim loại để bạn có thể điều chỉnh cho vừa sống mũi.
 - ♦ Khẩu trang N95 che bụi bảo vệ chống bụi, vi khuẩn, và các mầm bệnh khác nhưng không thể chống lại chất độc hóa học. Một vài loại có bộ lọc để giảm mùi hóa chất. Một vài loại có van để giúp bạn thở ra dễ dàng hơn.
 - ♦ Khẩu trang lọc không khí có thể bảo vệ chống lại chất độc trong hóa chất. Nhưng nó khó mang và bạn phải được huấn luyện và thử cho vừa để biết cách sử dụng cho đúng. Và bạn phải dùng loại bộ lọc chính xác để chống lại các chất trong tiệm móng tay. Bạn phải biết đúng cách và khi nào để thay bộ lọc.



Khẩu trang che

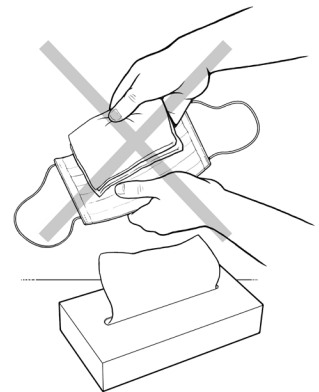
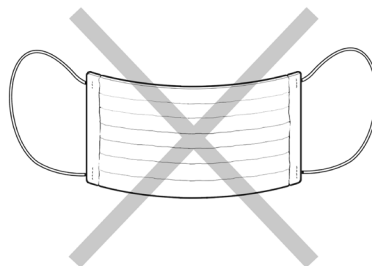


Khẩu trang N95

- Khi chiết hóa chất vào những chai nhỏ, mở rộng cửa và cửa sổ. Mang mắt kiếng, bao tay, và có thể khẩu trang lọc không khí. Nếu bạn sử dụng khẩu trang lọc không khí, theo chỉ dẫn ở phần trên.
- Mặc áo tay dài và mang bao tay. Như thế sẽ phòng ngừa bụi acrylic dính lên tay và bàn tay. Giặt quần áo đi làm riêng, việc này phòng ngừa bụi và hóa chất ở tiệm lan qua quần áo khác.



Khẩu trang lọc không khí có



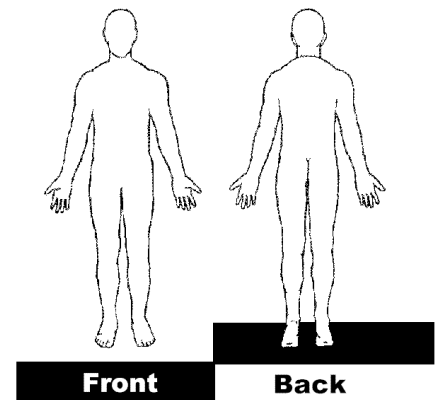
Ngăn Ngừa Đau và Nhức Mỏi

Nhân viên tiệm móng tay có thể bị đau và nhức mỏi vì cúi xuống hay ngồi ở một vị trí... việc này được gọi là “nguy cơ ecgônômi (ergonomic hazards).”

Hãy suy nghĩ coi có chỗ nào trên cơ thể bạn bị đau hay bị khó chịu. Đau ở đâu?

Điều gì gây những thương tích này ở nơi làm việc?

Đau và nhức mỏi có thể được gây ra vì giữ cơ thể ở một tư thế xấu. Đau và nhức mỏi cũng có thể được gây ra vì có áp lực ở những điểm tiếp xúc... việc này có thể xảy ra khi bạn dựa trên một bề mặt cứng.



Tư thế này sai ở điểm nào?

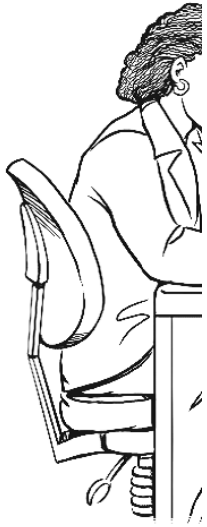


Tiến bộ hơn ở điểm nào?



Ngăn Ngừa Đau và Nhức Mỏi tiếp theo

Có nhiều phương cách bạn có thể thực hiện để ngăn ngừa đau và nhức mỏi.



- **Điều chỉnh đèn đủ sáng.** Có đủ ánh sáng sẽ giúp bạn làm việc không cần phải cúi xuống.
- **Nâng cao bàn chân hay tay của khách.** Dùng nệm lót để nâng cao bàn chân hay tay của khách gần tầm mắt để bạn không cần phải cúi xuống.
- **Dùng ghế có thể điều chỉnh.** Ngồi để bàn chân phẳng trên sàn và lưng được dựa.
- Đặt một cái khăn hoặc miếng lót êm trên góc mặt bàn để nó êm hơn.
- **Gắn miếng lót êm vào các dụng cụ.** Việc này sẽ làm tay cầm lớn hơn và dễ cầm hơn.
- **Nghi xả hơi thường xuyên nếu có thể.** Thay đổi tư thế và làm một việc khác cũng có giúp ích.
- **Làm chậm hơn nếu có thể.** Nếu bạn làm việc lẹ quá, cơ thể của mình sẽ bị căng và dễ bị đau bắp thịt.
- **Tập co giãn nhẹ khi chờ khách.** Bạn nên hỏi bác sĩ của mình trước!



Cổ



Vai và phía trên lưng



Vai và phía trên lưng



Cổ



Tay và vai



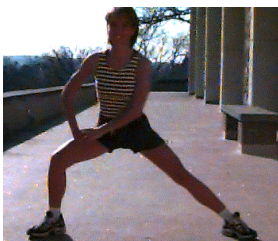
Ngón tay



Phía dưới lưng và mông



Phía sau bắp đùi



Bên trong bắp đùi



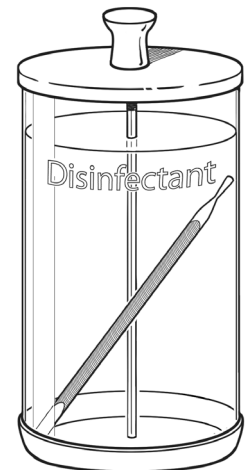
Mắt cá chân

Các Bệnh Truyền Nhiễm

Các bệnh truyền nhiễm bao gồm cảm thường, cúm, HIV, và Viêm Gan B. Bạn sẽ bị nhiễm nếu bạn tiếp xúc với máu hay chất lỏng cơ thể bị nhiễm.

Có rất nhiều phương cách để tự bảo vệ mình.

- **Tránh không đụng bất kỳ máu hay chất lỏng cơ thể nào.**
- **Mang bao tay.** Việc này đặc biệt quan trọng nếu khách có vết đứt, chỗ lở, hoặc bị phỏng da. Liệng bao tay ngay sau khi dùng.
- **Luôn luôn rửa tay bằng nước và xà bông.**
- **Băng** và che tất cả các chỗ bị đứt hay bị bấm còn hở.
- **Nếu khách hàng bị chảy máu,** không nên đụng vào máu. Đưa khách một miếng bông gòn. Yêu cầu khách tự bỏ bông gòn vào thùng rác.
- **Nên để ý đi chích ngừa** Viêm Gan B. Bác sĩ có thể giúp bạn quyết định coi điều này có cần thiết hay không.
- **Khử trùng dụng cụ sau mỗi lần sử dụng cho từng khách hàng:**
 1. Rửa dụng cụ bằng nước và xà bông. Dùng bàn chải chà nếu cần thiết.
 2. Súc lại bằng nước sạch.
 3. Lau khô bằng vải hay khăn sạch. Làm khô là điều quan trọng.
 4. Nhúng chìm hoàn toàn dụng cụ trong thuốc khử trùng có ghi danh cơ quan EPA. Ngâm dụng cụ từ 10-30 phút, làm đúng theo chỉ dẫn của hãng phát hành. Thuốc khử trùng luôn luôn phải được che lại.
 5. Lau khô bằng vải hay khăn sạch.
 6. Cất trữ các dụng cụ đã khử trùng ở một nơi sạch và có nắp che.
- **Khử trùng bồn rửa chân và spa** sau mỗi lần sử dụng cho từng khách hàng. Làm theo hướng dẫn luật Ban Quản Lý Ngành Tóc và Thẩm Mỹ BBC (Tiêu Đề 16, Bộ Luật Quy Định California § 980.1-980.3) về cách thức khử trùng bồn rửa chân. Có nhiều luật khác nhau tùy theo bồn rửa chân xoáy nước, bồn rửa chân không ống, hay là bồn rửa chân không xoáy nước. Luôn luôn mang bao tay. Luôn luôn ghi chép vào sổ ngày và giờ khử trùng.



Mẹo vặt: Tự bảo vệ mình khi sử dụng thuốc khử trùng:

- Nên tránh sử dụng thuốc khử trùng có hợp chất quaternary ammonium.
- Để không khí trong lành vào càng nhiều càng tốt.
- Khi rửa khử trùng các mặt phẳng như mặt bàn, chỉ khử trùng những chỗ cần thiết.
- Nên lau sạch trước khi khử trùng. Việc này sẽ giúp bạn dùng ít thuốc khử trùng hơn.
- Làm theo chỉ dẫn của hãng sản xuất khi pha loãng thuốc khử trùng với nước.



Quyền Lợi của Nhân Viên

Có khác biệt gì giữa Nhân Viên và Người Hợp Đồng Độc Lập?

- Không có định nghĩa cố định phân biệt nhân viên và người hợp đồng độc lập. Thay vào đó, tòa án và cơ quan tiểu bang sẽ dựa vào một danh sách nhân tố dài để xác định bạn là nhân viên hay là người hợp đồng độc lập.
- Thí dụ, nếu bạn: thuê chỗ riêng; mua tất cả vật liệu và dụng cụ riêng; có khách hàng riêng và lấy hẹn riêng; ấn định giá riêng và nhận tiền thẳng từ khách hàng; và có giấy phép kinh doanh riêng, bạn có lẽ sẽ được coi là người hợp đồng độc lập.
- Nhưng, nếu: chủ nhân ghi thời dụng biểu; bạn được trả bằng giờ; chủ nhân hoặc nhân viên tiếp khách lấy hẹn cho tất cả nhân công; bạn không trả tiền thuê chỗ; chủ nhân định giá tiền tính cho khách hàng; và bạn sử dụng vật liệu và dụng cụ của tiệm, bạn có lẽ sẽ được coi là nhân viên của tiệm.

Tại sao việc này lại quan trọng?

- Nhân viên ở tiệm có quyền lợi về an toàn và sức khỏe nơi làm việc, tiền lương tối thiểu, bảo hiểm bồi thường cho nhân công, và các phúc lợi khác. Người hợp đồng độc lập không có những quyền lợi này.
- Chỉ tại vì chủ tiệm nói bạn là người hợp đồng độc lập không có nghĩa bạn là vậy. Và, chỉ tại vì chủ nhân đưa cho bạn đơn IRS 1099 thay vì W-2 không có nghĩa bạn là người hợp đồng độc lập. Tiệm có lúc phân loại nhân công sai. Đó là tại sao việc bạn hiểu biết sự phân biệt giữa nhân viên và người hợp đồng độc lập quan trọng. Nếu bạn cần trợ giúp, xin liên hệ CHNSC, LOHP, hoặc một tổ chức phục vụ về pháp luật.

Những quyền lợi của tôi về an toàn và sức khỏe ở nơi làm việc là gì?

- Là một nhân viên, bạn có thể báo cáo nguy cơ đến Cal/OSHA, đây là cơ quan tiểu bang có trách nhiệm đảm bảo sức khỏe và an toàn của nhân viên. Cal/OSHA có thể đến thăm một nơi làm việc nếu họ tin rằng chủ nhân vi phạm tiêu chuẩn sức khỏe và an toàn của nhân viên. Để nộp đơn khiếu nại, bạn có thể gọi điện thoại, fax, hoặc đến văn phòng địa phương Cal/OSHA. Để tìm văn phòng địa phương, xin gọi 1-866-924-9757 (bấm số mã zip của bạn để tìm văn phòng địa phương) hay thăm <http://www.dir.ca.gov/dosh/DistrictOffices.htm>
- Là một nhân viên, bạn có quyền từ chối làm việc nếu việc đó sẽ vi phạm tiêu chuẩn sức khỏe và an toàn của nhân viên và gây ra nguy cơ thực và rõ ràng đến bạn hay nhân viên khác. Khi bạn báo cáo hoặc khiếu nại về tình trạng nơi làm việc không an toàn, bạn có quyền không bị đuổi việc hay bị phạt bằng bất cứ cách nào. Nếu bạn bị trả đũa, bạn có thể nộp đơn khiếu nại với Bộ Thực Thi Tiêu Chuẩn Lao Động (Division of Labor Standards Enforcement) và cũng được gọi là Ủy Viên Lao Động Tiểu Bang (State Labor Commissioner) trong vòng sáu tháng. Để biết thêm chi tiết, xin thăm <http://www.dir.ca.gov/dlse/dlseDiscrimination.html>
- Nếu lương bạn ít hơn số tiền lương tối thiểu, liên lạc Bộ Thực Thi Tiêu Chuẩn Lao Động tại trang <http://www.dir.ca.gov/dlse/dlseWagesAndHours.html>

Để Biết Thêm Thông Tin

Tài liệu tham khảo bằng tiếng Việt:

California Healthy Nail Salon Collaborative, Bản hướng dẫn về “Bộ Ba Độc Tố”, có tại http://www.cahealthynailsalons.org/wp-content/uploads/2010/07/Toxic_Trio_Brochure_Viet.pdf

California Healthy Nail Salon Collaborative, “Nail Polish Wallet Guide,” có tại www.cahealthynailsalons.org

Tài liệu hướng dẫn nơi làm việc Cal/OSHA (sắp phát hành), sẽ có tại <http://www.dir.ca.gov/dosh/>

University of Connecticut Health Center, “Tôi Có Mang... Làm Sao Để Tôi Bảo Vệ Bản Thân và Bào Thai Nếu Tôi Vẫn Tiếp Tục Làm Việc tại Tiệm Móng Tay?,” có tại <http://nailsalonalliance.org/nail-salon-reports/>

U.S. Environmental Protection Agency, “Bảo Vệ Sức Khỏe Cho Nhân Viên Tiệm Móng Tay,” có tại http://www.epa.gov/dfe/pubs/projects/salon/nail_salon_workers_guide_vietnamese.pdf

Nếu bạn có thắc mắc, xin liên lạc chúng tôi tại:

California Healthy Nail Salon Collaborative

818 Webster Street
Oakland, CA 94607

Julia Liou (510) 986-6830 x267
Jessica Huynh (661) 917-5634

Labor Occupational Health Program (LOHP)

School of Public Health
University of California
2223 Fulton St. 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120
Helen Chen (510) 643-8119



LABOR OCCUPATIONAL HEALTH PROGRAM
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY

CALIFORNIA
healthy
nail salon 
COLLABORATIVE