

DA DỄ LÀNH LẤN, KỸ THUẬT VIÊN LÀM MÓNG KHỎE MẠNH

*MỘT TÀI LIỆU DÀNH CHO CÁC
CÔNG NHÂN MỸ VIỆN LÀM MÓNG*

Tập sách nhỏ này dành cho các kỹ thuật viên làm móng. Tài liệu sẽ giúp quý vị biết thêm về công việc làm móng tại mỹ viện có thể ảnh hưởng đến sức khỏe quý vị như thế nào và cho quý vị thông tin về việc giảm thiểu một số các rủi ro cho sức khỏe quý vị trong lúc quý vị đang làm việc tại một mỹ viện làm móng. Tập sách nhỏ này bao gồm:

- các câu hỏi của quý vị về vấn đề sức khỏe làn da
- thông tin về các hóa chất quý vị làm việc với chúng;
- các nguồn trợ giúp nếu quý vị cần được giúp đỡ thêm hoặc cần thêm thông tin.

Do các rủi ro có thể có cho sức khỏe quý vị, điều quan trọng quý vị phải tự bảo vệ mình. Tập sách nhỏ này cho quý vị một số gợi ý về việc làm thế nào để làm điều này.

Tài liệu này có sẵn trực tuyến bằng tiếng Anh và tiếng Việt tại trang mạng: **www.mflohc.mb.ca**

Tiếp cận các nguồn tài liệu dành cho công nhân mỹ viện làm móng bằng tiếng Anh, tiếng Việt, tiếng Hoa và tiếng Đại Hàn, được lập ra bởi đề án ban đầu ở Toronto tại trang mạng:

www.pqwchc.org/nails



Thiết kế đồ họa
Azza Abbarno
azzaabbarno.com

Các hình biểu tượng thoát
đầu được tìm bởi
Studio Wulf



Các hình minh họa
Bjoern Arthurs
bjoernarthurs.com



**PARKDALE
QUEEN WEST**
Community
Health Centre

Được tài trợ bởi



Centre for
Research Expertise
in Occupational Disease







Công việc làm móng có thể ảnh hưởng đến da của tôi như thế nào?

Da quý vị có thể trở nên bị đỏ, bị khô, nứt nẻ, đóng vảy, bị sưng, bị căng, bị thâm, bị ngứa, và/hoặc bị đau và có thể ảnh hưởng đến khả năng làm việc của quý vị và để vui thích với các công việc hàng ngày. Các hậu quả này có thể xuất hiện một cách nhanh chóng, hoặc sau vài tháng hoặc sau nhiều năm làm việc tại một mỹ viện.



Các hóa chất

Hóa chất có thể bám trực tiếp vào da quý vị thông qua sự tiếp xúc hoặc gián tiếp thông qua không khí. Các hóa chất này tìm thấy có trong thuốc sơn móng, keo dán móng tay, các móng giả, đồ chùi móng, và các chất khử trùng.



Nước

Công việc làm móng đòi hỏi phải dùng nhiều nước. Điều này khiến tay quý vị luôn bị ướt và cũng có thể làm hư da của quý vị.

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ làn da của mình?



Mang bao tay và mặc quần áo che những phần da hở ra ngoài.

- Mang bao tay cao su nitrile, chứ không phải loại nhựa latex hoặc nhựa dẻo vinyl.
- Đổi bao tay của quý vị ít nhất mỗi 20 phút, và với mỗi người khách.
- Mang bao tay bằng vải bông bên dưới bao tay cao su nitrile của quý vị. Các bao tay này có thể rửa và dùng lại được.
- Không dùng bao tay bị lỏng lẻo hoặc không còn sạch sẽ nữa.
- Mặc áo dài tay, quần dài hoặc váy dài để che tay và chân của quý vị lại.



Dùng các sản phẩm an toàn hơn.

- Dùng các sản phẩm không có chất formaldehyde (cũng còn được gọi là formalin, methylene glycol, phtalates, và toluene).
- Dùng thuốc chùi sơn móng loại không có acetone.
- Dùng các thuốc làm loăng sơn móng loại không có toluene hoặc methy ethyl ketone.
- Đọc Tờ Thông Tin An Toàn Vật Liệu Sản Phẩm (Material Safety Data Sheet, viết tắt MSDS), hỏi người chủ của quý vị xem chúng được để ở đâu hoặc tìm chúng trên mạng.



Giữ cho da của quý vị được sạch sẽ.

- Rửa tay giữa những lần phục vụ khách hàng, trước khi ăn và khi quý vị nghĩ mình đã chạm tay vào bất cứ các hóa chất nào.
- Rửa bàn tay và cánh tay của quý vị ở mỗi chỗ trong 15-20 giây đồng hồ.
- Dùng xà phòng nước loại nhẹ và nước ấm (không nóng).
- Lau tay cho thật khô.



Hãy cẩn thận khi tháo bao tay dơ ra.

- Tránh chạm tay vào các hóa chất có trên bao tay khi quý vị tháo chúng ra.



Giảm thiểu việc tiếp xúc với hóa chất của quý vị.

- Đóng các chai lọ lại khi không dùng.
- Bỏ rác có hóa chất vào túi kín, sau đó bỏ vào thùng rác có nắp đậy. Lúc nào cũng phải đậy nắp thùng rác lại.
- Nghỉ giải lao.
- Không ăn hoặc uống tại bàn làm việc hoặc gần nơi có hóa chất.
- Tăng thêm sự luân chuyển của không khí bằng cách mở các cửa chính và dùng quạt máy.
- Tránh đeo nữ trang có thể làm dính hóa chất và nước.



Nhìn da của quý vị và kiểm tra xem có thay đổi gì hay không.

- Thường xuyên nhìn da của quý vị để xem có bất cứ những sự thay đổi hoặc vấn đề gì như bị đỏ, bị khô, bị nứt, bị sưng hoặc có các chỗ da bị phồng hay không.
- Gặp bác sĩ ngay khi quý vị thấy da mình có những sự thay đổi.
- Quý vị càng để lâu chừng nào thì càng khó trị chừng đó.
- Nói với bác sĩ về công việc của quý vị, rằng quý vị là thợ làm móng.



Giữ ẩm cho da.

- Thoa kem hoặc Vaseline sau khi rửa tay, sau khi làm việc, và trước khi đi ngủ.
- Đây là một số các loại thuốc xức/kem thoa da được đề nghị:
 - **Các thuốc làm ẩm da:** kem hoặc thuốc xức giữ ẩm cho da hiệu Cetaphil, kem hoặc thuốc xức làm ẩm da Cerave, thuốc mỡ (vaseline) để trị các vấn đề của da, và kem làm cho da được dễ chịu hiệu Cliniderm
 - **Thuốc xức tay:** Prevox, Cetaphil Barrier Cream (kem thoa hiệu Cetaphil bảo vệ da), Cetaphil Restoraderm (thuốc giúp phục hồi da hiệu Cetaphil), và kem dưỡng ẩm cho da hiệu Cerave.



Quý vị có thể nghĩ rằng...

?

“Tôi nghĩ tôi có vấn đề về da có liên quan đến việc làm của tôi tại tiệm làm móng, nhưng tôi không biết chắc mình phải làm gì về điều này.”

Hãy đến gặp bác sĩ gia đình của quý vị hoặc đến một trung tâm y tế cộng đồng/cơ sở khám chữa bệnh không cần phải hẹn trước. Nói với họ rằng quý vị lo ngại công việc làm của quý vị đang ảnh hưởng đến làn da của quý vị. Hãy xin gặp một bác sĩ chuyên khoa da liễu. Nếu bác sĩ của quý vị cần thêm thông tin, họ có thể gọi cho Trung tâm Sức khỏe Nghề nghiệp (204-949-0811).



“Làm theo tất cả các mẹo vặt để bảo vệ tay của tôi thì mất nhiều thời giờ và ảnh hưởng đến cách tôi làm việc.”

Các mẹo vặt sẽ trở thành tự nhiên khi quý vị đã quen với chúng. Ngoài ra chúng sẽ giúp quý vị được mạnh khỏe!



“Da tôi có một số sự thay đổi, nhưng hiện giờ nó không gây phiền toái gì cho tôi cả.”

Các vấn đề của da thoát đầu có thể nhẹ, nhưng càng để lâu chừng nào càng khó trị chừng đó. Hãy gặp bác sĩ ngay khi quý vị nhận thấy da của mình có những sự thay đổi.

Aa

“Thật khó để hiểu tên của các hóa chất và các nhãn dán, vì chúng đều bằng tiếng Anh.”

Hãy hỏi đồng nghiệp để nhờ giúp đỡ. Họ có thể cũng đã gặp cùng một vấn đề như quý vị, và biết nhiều hơn về các sản phẩm được dùng tại mỹ viện.

Một số các chương trình miễn phí cung cấp cơ hội để di dân cải thiện các kỹ năng Anh ngữ của họ để ổn định cuộc sống tại Manitoba, để đi học hoặc để tìm việc làm.

Ví dụ: **Chương trình EAL của đơn vị phụ trách việc học cho người trưởng thành thuộc các trường của Winnipeg (Winnipeg School Division's Adult EAL Program)** <https://www.winnipegssd.ca/Education%20Services/EquityDiversity/adult-EAL/Pages/default.aspx>
WELARC - Trung tâm Giới thiệu và Thẩm định Anh ngữ của Winnipeg (WELARC - Winnipeg English Language Assessment and Referral Centre) www.welarc.net
và **Trung tâm Giáo dục dành cho Người Lớn của Winnipeg (Winnipeg Adult Education Centre)** www.winnipegssd.ca/schools/WinnipegAdultEdCentre



“Người chủ tiệm làm móng đã không có nói gì về các bước bảo vệ da trong quyển sách nhỏ này.”

Những người chủ lao động cũng muốn có một mỹ viện tốt cho sức khỏe. Hãy nghĩ đến việc nói chuyện với họ và chỉ cho họ xem quyển sách nhỏ này. Nếu quý vị chọn nói chuyện với một người nào khác ngoài nơi làm việc, hãy nghĩ đến việc liên lạc với một trong số các tổ chức tại địa phương được liệt kê ở phần cuối của tập sách nhỏ này.





“Tôi không biết phải tìm mua bao tay ở đâu.”

Hầu hết các tiệm thuốc tây đều có bán các bao tay bằng cao su nitrile hoặc bao tay bằng vải bông (cotton). Hãy hỏi dược sĩ để biết tìm chúng ở đâu.



“Tôi không thể tránh làm những gì mà khách hàng muốn.”

Nói với khách hàng của quý vị về việc dùng các sản phẩm an toàn hơn và mang trang bị bảo hộ lao động – điều này có nghĩa cũng giữ cho họ được khỏe mạnh nữa!



“Tôi lo ngại về các điều kiện làm việc tại tiệm làm móng của tôi, tôi có thể làm gì?”

Nếu quý vị nghĩ môi trường làm việc của quý vị nguy hiểm hoặc quý vị không được đối xử công bằng trong vai trò công nhân, quý vị có thể báo cáo điều này cho Chi nhánh đặc trách Sức Khỏe và An Toàn Lao Động của Manitoba (Manitoba Workplace Safety and Health Branch.)



“Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu về các sự nguy hiểm trong công việc làm móng và làm thế nào để tôi tự bảo vệ mình?”

Các tổ chức địa phương như Trung Tâm Sức Khỏe Nghề Nghiệp, Chi nhánh đặc trách vấn đề Sức Khỏe và An Toàn Lao Động của Manitoba và cơ quan phụ trách Làm Việc AN TOÀN của Manitoba (Manitoba SAFEWork).

Thông tin của chính phủ liên bang về sức khỏe và an toàn lao động (ví dụ an toàn mỹ phẩm, Bộ Y Tế Canada).

Một số các nhóm quốc tế cũng cung cấp thông tin tuyệt vời về các mỹ viện làm móng (Bộ Lao Động Hoa Kỳ, Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh của California, và Tổ Chức Hành Pháp về vấn đề Sức Khỏe và Sự An Toàn của Anh Quốc.)



Để có thêm thông tin và để được giúp đỡ thêm:

CÁC CƠ QUAN ĐẶC TRÁCH VỀ LAO ĐỘNG, MÔI TRƯỜNG:

**Chi nhánh đặc trách vấn đề
Sức Khỏe và An Toàn Lao Động
Manitoba (Manitoba Workplace
Safety and Health Branch)**

200-401 York Ave.

Winnipeg, Manitoba R3C 0P8

Điện thoại: 204-945-3446

www.gov.mb.ca/labour/safety

Thông tin và thực thi luật về sức khỏe và an toàn lao động và các sự điều tra tại nơi làm việc. Gọi ẩn danh để báo cáo việc làm không an toàn, 24 tiếng một ngày, 365 ngày một năm.

SAFE Work Manitoba

16-363 Broadway

Winnipeg, Manitoba R3C 1P2

Điện thoại: 204-957-7233

Số miễn phí: 1-855-957-7233

www.safemanitoba.com

Cung cấp việc giáo dục ngăn ngừa, lập chương trình về sự an toàn, tư vấn và hướng dẫn để tạo một tinh thần làm việc an toàn cho tất cả những người dân của Manitoba.

CÁC DỊCH VỤ Y TẾ:

**Trung Tâm Sức Khỏe Nghề
Nghiệp (Occupational
Health Centre)**

102-275 Broadway

Winnipeg, Manitoba R3C 4M6

Điện thoại: 204-949-0811

Fax: 204-956-0848

www.mflohc.mb.ca

Một trung tâm y tế cộng đồng đặt trọng tâm vào vấn đề sức khỏe công nhân. Hãy làm hẹn với bác sĩ nếu quý vị có điều lo ngại cho sức khỏe liên quan đến việc làm. Quý vị cũng có thể lấy thêm thông tin và nhờ giúp đỡ cho các điều lo ngại về sức khỏe và sự an toàn tại nơi làm việc của quý vị.

**Hội Phổi Manitoba (Lung
Association of Manitoba)**

Room 204 - 825 Sherbrook Street

Winnipeg, Manitoba R3A1M5

Điện thoại: (204) 774-5501

Số miễn phí: 1-888-262-5864

www.mb.lung.ca

Cung cấp thông tin về các bệnh phổi, chất lượng không khí, vấn đề hút thuốc, và các vấn đề sức khỏe khác của phổi.

**Chương trình Kết Nối với
Bác Sĩ Gia Đình (Family Doctor
Connection Program -
Manitoba Health)**

Điện thoại: 204-786-7111

Cung cấp tên của các bác sĩ gia đình, những người đang nhận bệnh nhân mới.



**Đơn Vị Bảo vệ Y Tế Manitoba
(Manitoba Health
Protection Unit)**

Điện thoại: 204-945-4204

Email: healthprotection@gov.mb.ca

Liên lạc để báo cáo các điều lo ngại về các phương cách thực hành vệ sinh và khử trùng của một mỹ viện.

**An Toàn Mỹ Phẩm, Bộ Y Tế
Canada (Health Canada
Cosmetic Safety)**

www.Canada.ca/en/health-canada/services/cosmetics.html

Thông tin về an toàn mỹ phẩm, quảng cáo, nhãn dán, các thành phần hoạt chất và vấn đề quản lý, báo cáo một sự cố, đọc về các sản phẩm trang điểm.

**Liên Hiệp Ngành Móng Tay
Lành Mạnh của California
(California Healthy Nail
Salon Collaborative)**

www.cahealthynailsalons.org

Làm việc để cải thiện sức khỏe, sự an toàn và quyền của lực lượng lao động ngành làm móng và chăm sóc thẩm mỹ để có được một ngành nghề lao động khỏe mạnh hơn, bền vững hơn và đúng đắn. (không phải là nguồn tài liệu của Canada. Một số thông tin có thể không áp dụng cho Winnipeg, bao gồm thông tin bằng tiếng Việt).

CÁC CHƯƠNG TRÌNH ANH NGỮ:

**(Chương trình EAL của đơn vị phụ trách việc học cho người trưởng thành thuộc các trường của Winnipeg)
Winnipeg School Division's Adult EAL Program**

<https://www.winnipegssd.ca/Education%20Services/EquityDiversity/adult-EAL/Pages/default.aspx>

Cung cấp một cơ hội cho di dân để cải thiện các kỹ năng Anh ngữ của họ để định cư tại Manitoba.

WELARC: Trung tâm Giới thiệu và Thẩm định Anh ngữ của Winnipeg (WELARC: Winnipeg English Language Assessment and Referral Centre)

www.welarc.net

Giúp những người mới đến Canada cải thiện các kỹ năng giao tiếp bằng Anh ngữ hoặc Pháp ngữ của họ và cung cấp việc kiểm tra theo Tiêu Chuẩn Trắc Nghiệm Ngôn Ngữ Để Xếp Lớp của Canada (CLBPT) để thẩm định các kỹ năng Anh ngữ.

Trung Tâm Giáo Dục dành cho Người Lớn của Winnipeg (Winnipeg Adult Education Centre)

<https://www.winnipegssd.ca/schools/WinnipegAdultEdCentre/Pages/Default.aspx>

Cung cấp các cơ hội cho người lớn để tiếp tục việc học trung học trong môi trường người trưởng thành, có nghĩa là Chương Trình Học Thêm Anh Ngữ (English as an Additional Language Program, viết tắt EAL).



DA DẸ LÀNH LẶN, KỸ THUẬT VIÊN LÀM MÓNG KHỎE MẠNH

MỘT TÀI LIỆU DÀNH CHO CÁC CÔNG NHÂN MỸ VIỆN LÀM MÓNG

Tập sách nhỏ này đã được chuyển thể cho phù hợp với Manitoba từ ấn bản nguyên thủy được thực hiện tại Toronto bởi Parkdale Queen West Community Health Centre (Trung tâm Y tế Cộng đồng Parkdale Queen West, viết tắt PQWCHC) và Healthy Nail Salon Network (Mạng Lưới Mỹ Viện Làm Móng Lành Mạnh) với sự tài trợ từ Bộ Lao Động và Trung Tâm Nghiên Cứu Chuyên Môn về Bệnh Nghề Nghiệp. Ấn bản của Manitoba đã được thực hiện bởi cấp khoản hỗ trợ từ Research and Workplace Innovation Program (Chương Trình Đổi Mới Nghiên Cứu và Nơi làm Việc) của Workers Compensation Board of Manitoba (Hội Đồng Bồi Thường Tai Nạn Lao Động cho Công Nhân Manitoba).

Chúng tôi xin cảm ơn PQWCHC và Healthy Nail Salon Network (Toronto) về việc cho phép chuyển thể từ tài liệu gốc, và cũng xin cảm ơn các nhân viên tại Trung Tâm Nghiên Cứu Chuyên Môn về Bệnh Nghề Nghiệp) trong việc giúp đỡ để soạn thảo tài liệu.

Các ý kiến trình bày trong tài liệu này là của những người thuộc Đề Án Công Nhân Ngành Mỹ Viện Làm Móng (Toronto) và không nhất thiết phản ánh ý kiến của bất cứ các cơ quan tài trợ nào của chúng tôi.

➡ Tiếp cận các nguồn tài liệu dành cho công nhân ngành mỹ viện làm móng, được lập ra bởi đề án ban đầu ở Toronto tại <http://tiny.cc/yj3g>



Facebook: Healthy Nail Salon Network (Toronto)



Twitter: @TOHealthyNails (Toronto)



Contact us at: mflohc@mflohc.mb.ca (Manitoba)
nailsalonproject@pqwchc.ca (Toronto)



Tài liệu này **có sẵn trực tuyến** bằng tiếng Anh và tiếng Việt tại www.mflohc.mb.ca Tiếp cận các nguồn tài liệu dành cho công nhân ngành mỹ viện làm móng bằng tiếng Anh, tiếng Việt, tiếng Hoa và tiếng Đại Hàn, được lập ra bởi đề án ban đầu ở Toronto tại www.pqwchc.org/nails



PARKDALE
QUEEN WEST
Community
Health Centre



Thiết kế đồ họa
Azza Abbarno
azzaabbarno.com

Các hình biểu tượng
thoạt đầu được tìm bởi
Studio Wulf



Các hình minh họa
Bjoern Arthurs
bjoernarthurs.com

Được tài trợ bởi



Ontario



Centre for
Research Expertise
in Occupational Disease