

# COVID-19

KHỬ TRÙNG TIỆM  
NAIL CỦA BẠN MỘT  
CÁCH AN TOÀN



PARKDALE  
QUEEN WEST  
Community  
Health Centre

TÀI LIỆU DÀNH CHO  
**KỸ THUẬT  
VIÊN NAIL**

Vì thợ nail đã phải tiếp xúc với một số hóa chất trong công việc hàng ngày của mình, sử dụng các sản phẩm tẩy rửa và khử trùng an toàn nhất sẽ tốt nhất cho sức khỏe của bạn.<sup>1</sup>



- Các sản phẩm được Bộ Y tế Canada phê duyệt vẫn có thể chứa các hóa chất có thể gây hại cho sức khỏe của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng khi chúng được dùng hàng ngày và kết hợp với các hóa chất mạnh và đôi khi độc hại khác được dùng trong tiệm nail.
- Xà phòng và nước là cách phòng vệ tốt nhất của bạn! Đối với các bề mặt không thường xuyên dùng, chỉ cần rửa sạch bằng nước và xà phòng hoặc chất tẩy rửa đa năng không có mùi thơm. Dùng vải vi sợi để lau sạch vì nó cũng có thể loại bỏ bụi bẩn, vi khuẩn và virus.
- Chất khử trùng chứa các sản phẩm độc hại; vấn đề có thể là “thành phần hoạt tính” hoặc các hóa chất khác. Chất khử trùng đôi khi được dùng khi không cần thiết và có thể khiến người ta bị bệnh. Nguy cơ phổ biến nhất là bệnh suyễn; các chất khử trùng phổ biến có thể gây ra bệnh này, làm bệnh nặng hơn hoặc có thể làm lên cơn suyễn.
- Khi cần chất khử trùng – ví dụ, sau khi làm sạch dụng cụ hoặc trong bồn ngâm làm móng chân – luôn cố gắng dùng những chất ít gây hại nhất. Hãy nhớ rằng chất khử trùng không có tác dụng trừ khi bề mặt được làm sạch trước. Bạn không thể khử trùng một bề mặt dơ bẩn.

**Cần phải nhớ là COVID-19 không thường lây lan trên các bề mặt cứng và lây lan thường xuyên hơn qua đường truyền không khí. Chính vì vậy cần phải tuân thủ các quy định hướng dẫn của sở y tế công cộng ở vùng của bạn:**

- Rửa tay thường xuyên trong ít nhất 20 giây (chỉ dùng thuốc/chất khử trùng tay khi không có xà phòng và nước)
- Bảo đảm môi trường làm việc của bạn có hệ thống thông gió thích hợp
- Duy trì giãn cách xã hội – 2 mét – khi có thể
- Luôn đeo khẩu trang ba lớp được giữ sạch sẽ và vừa vặn.
- Dùng găng tay nitrile để bảo vệ da của bạn.
- Dùng tấm che mặt hoặc kính để bảo vệ mắt của bạn.

# VÌ SỰ AN TOÀN CHUNG CỦA BẠN ...

## TÌM NHỮNG SẢN PHẨM NÀY

- ✓ Cồn isopropyl (Alcohol isopropyl)
- ✓ Hydrogen peroxide (Ôxy già)
- ✓ Citric Acid
- ✓ L-lactic acid



## TRÁNH NHỮNG SẢN PHẨM NÀY

- ✗ Chất tẩy (Bleach)
- ✗ Hợp chất Ammonium bậc bốn (xem mô tả trong ghi chú bên dưới) – bao gồm Dimethyl Benzyl Ammonium Chloride, Chlorine Dioxide, Sodium Hypochlorite, Benzalkonium Chloride (Quarternary Ammonium Compounds)
- ✗ Triclosan
- ✗ Các mùi thơm thêm vào (Added Fragrances)



Bảng sau đây về các sản phẩm khử trùng thường dùng trong các tiệm nail được đánh mã mức độ an toàn từ **cao nhất** đến **thấp nhất**.

	NHÃN HIỆU SẢN PHẨM	THÀNH PHẦN / HÓA CHẤT KHỬ TRÙNG CHÍNH	DÙNG THEO HƯỚNG DẪN CỦA MỖI NHÀ SẢN XUẤT	BẤT KỲ VẤN ĐỀ / LO NGẠI NÀO VỀ CÁC HÓA CHẤT NÀY
Xanh lá cây	<b>KHĂN LAU, THUỐC XỊT CÓ CỒN</b>	Cồn ethyl và cồn isopropyl	Nồng độ 70% cần thiết cho cả hai. Luôn đọc hướng dẫn trên chai.	Có thể gây kích ứng mắt và dùng lâu dài có thể làm khô da. Thuốc nhỏ mắt dành cho mắt khô có thể giúp giảm kích ứng mắt, và việc dùng thường xuyên găng tay nitrile và kem dưỡng ẩm có thể làm giảm bớt khô da.
	<b>HYDROGEN PEROXIDE (ÔXY GIÀ)</b>	Ôxy già (có ở dạng dung dịch 3% để dùng cho mục đích thương mại)	Phải tiếp xúc 10 phút mới hiệu nghiệm	Có thể gây kích ứng mắt, mũi, da và cổ họng tùy thuộc vào lượng sử dụng và tần suất sử dụng. (Xem các giải pháp ở trên)
	<b>CHẤT TẨY RỬA KHỬ TRÙNG OXIVIR (ĐẬM ĐẶC) (DIVERSEY) DIN: 02403684</b>	Hydrogen peroxide (Ôxy già)	Nhãn ghi tiếp xúc 5 phút. Đây cũng là một chất diệt trực khuẩn lao có nghĩa là nó có thể được dùng một cách hiệu quả và an toàn để làm sạch bồn ngâm làm móng chân.	Có thể gây kích ứng mạnh cho mắt và da. (Xem các giải pháp ở trên)
Màu vàng	<b>PREempt<sup>2</sup> (Virox Technologies) DIN: Khăn lau: 02436671 Thuốc xịt: 02436698</b>	Hydrogen peroxide (Ôxy già), hỗn hợp chất hoạt động bề mặt, phosphoric acid	Có dưới dạng khăn lau, thuốc xịt và đậm đặc – xem đường dẫn bên dưới để biết cách dùng từng loại <a href="https://info.virox.com/hubfs/PREempt_Product_Pages/PREempt_SSheet_CAN_Family_13.pdf">https://info.virox.com/hubfs/PREempt_Product_Pages/PREempt_SSheet_CAN_Family_13.pdf</a>	Có thể gây kích ứng mắt, mũi, da và cổ họng tùy thuộc vào lượng sử dụng và tần suất sử dụng
Đỏ	<b>CHẤT KHỬ TRÙNG MR CLEAN CAS: 140-01-2</b>	Sodium hydroxide (xút ăn da) và cồn ethoxylate	Để yên trong 5 phút	Cả hai thành phần đều là chất gây kích ứng mắt và da; sodium hydroxide được dùng trong thành phần của chất tẩy trắng (bleach) và có tính ăn mòn cao <sup>3</sup> ; cồn ethoxylate được Cơ quan Bảo vệ Môi trường Canada xác định là “vốn dĩ độc hại với con người” <sup>4</sup>
	<b>Virex 256 DIN: 02241502</b>	Hợp chất Ammonium bậc bốn <sup>5</sup> (n-Alkyl Dimethyl Benzyl Ammonium Chloride)	Có độ đậm đặc cao; cần pha loãng với tỷ lệ 1:256; Bôi/thoa dung dịch lên bề mặt môi trường cứng, không xốp. Để khử trùng, tất cả các bề mặt phải ướt trong 10 phút <sup>6</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Có thể gây ra bệnh suyễn hoặc làm cho bệnh suyễn nặng hơn</li> <li>• Chất gây rối loạn nội tiết; có thể gây ra vấn đề về khả năng có con và các vấn đề sinh sản khác</li> <li>• Chất gây kích ứng mạnh; phát ban, sổ mũi, viêm họng, viêm da</li> <li>• Độc hại cho sinh vật dưới nước</li> <li>• Gây bỏng / tổn thương nghiêm trọng cho miệng, cổ họng và dạ dày<sup>7</sup></li> </ul>
	<b>CHẤT TẨY (BLEACH)</b>	Hợp chất Ammonium bậc bốn (Chlorine Dioxide, Sodium Hydroxide)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Luôn rửa trước bề mặt cần tẩy bằng xà phòng và nước nóng và để khô trước khi bôi/thoa dung dịch tẩy.</li> <li>2. Dùng dung dịch pha 1/3 cốc (cup) chất tẩy với 1 gallon nước. Dùng vải vi sợi, cây lau nhà tổng hợp hoặc miếng bọt biển để bôi/thoa.</li> <li>3. Sau khi bôi/thoa chất tẩy, để yên bề mặt đó khoảng 10 phút, rồi lau lại bằng nước sạch.<sup>8</sup></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Có thể gây ra bệnh suyễn hoặc làm cho bệnh suyễn nặng hơn</li> <li>• Là chất ăn mòn; có thể gây hại cho da và mắt</li> <li>• Nếu trộn với amoniac hoặc acid, có thể gây tổn thương phổi chết người</li> </ul>
	<b>KHĂN LAU / THUỐC XỊT LYSOL DIN: 0235901</b>	Hợp chất Ammonium bậc bốn (Benzalkonium Chloride)	Lau trên bề mặt cứng, không xốp và để ướt trong 4 phút. Sau đó để khô ngoài không khí. <sup>9</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Có thể gây ra bệnh suyễn hoặc làm cho bệnh suyễn nặng hơn</li> <li>• Chất gây rối loạn nội tiết</li> <li>• Có thể gây bỏng da và tổn thương mắt trầm trọng</li> <li>• Có liên quan đến ung thư vú<sup>10</sup></li> </ul>
	<b>CHẤT TẨY RỬA KHỬ TRÙNG ĐA NĂNG ATTITUDE DIN: 02323176</b>	Hợp chất Ammonium bậc bốn (Dialkyl và Dimethyl ammonium chloride)	Để nguyên, không rửa lại. <sup>11</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Có thể gây ra bệnh suyễn hoặc làm cho bệnh suyễn nặng hơn</li> <li>• Chất gây rối loạn nội tiết</li> <li>• Có thể gây bỏng da và tổn thương mắt trầm trọng</li> <li>• Có liên quan đến ung thư vú<sup>12</sup></li> </ul>



1 ĐỌC THÊM VỀ VẤN ĐỀ NÀY Ở ĐÂY: <https://mailchi.mp/whsc/cleaning-products-damaging-worker-respiratory-health-study-confirms?e=444d08558e>  
VÀ Ở ĐÂY: <https://www.whsc.on.ca/CMSPages/GetFile.aspx?nodeguid=2d9307ab-c62e-49af-80bb-f36fc7e53925&lang=en-CA>

2 [https://info.virox.com/hubfs/PREempt\\_Product\\_Pages/PREempt\\_SSheet\\_CAN\\_Family\\_13.pdf](https://info.virox.com/hubfs/PREempt_Product_Pages/PREempt_SSheet_CAN_Family_13.pdf)

3 <https://www.cdc.gov/niosh/topics/sodium-hydroxide/default.html>

4 <https://pharosproject.net/hazard-lists/8#hazards-panel>

5 Hợp chất Ammonium bậc bốn, còn gọi là Quats, là một loại hóa chất kháng khuẩn có trong nhiều sản phẩm làm sạch, khử trùng, gia dụng và chăm sóc cá nhân. Có hơn 300 loại với các mức độ hiệu nghiệm khác nhau và nhìn chung có nhiều hiệu ứng liên quan có hại cho sức khỏe.

6 [https://api.ferguson.com/dar-step-service/Query?ASSET\\_ID=2083781&USE\\_TYPE=SPECIFICATION&PRODUCT\\_ID=5051651](https://api.ferguson.com/dar-step-service/Query?ASSET_ID=2083781&USE_TYPE=SPECIFICATION&PRODUCT_ID=5051651)

7 Diversey SDS: <https://sds.diversey.com/DirectDocumentDownloader/Document/?prd=MS0300585~PDF~MTR~ANEP~EN~>

8 <https://www.clorox.com/resources/coronavirus/how-to-make-your-own-disinfecting-solution/>

9 <https://www.lysol.com/frequently-asked-questions>

10 Pharos Project <https://pharosproject.net/chemicals/2010094#hazards-panel>

11 <https://ca.attitudeliving.com/products/disinfectant-all-purpose-cleaner-unscented>

12 Pharos Project <https://pharosproject.net/chemicals/2010094#hazards-panel>

Đồ họa thông tin hữu ích về tẩy rửa và khử trùng có ở trang mạng của Women's Voices for the Earth:

[www.womensvoices.org/wp-content/uploads/2020/04/infographic\\_cleaning\\_covid\\_final\\_large\\_reduced.pdf](http://www.womensvoices.org/wp-content/uploads/2020/04/infographic_cleaning_covid_final_large_reduced.pdf)

Tài liệu này có trên mạng bằng tiếng Anh, tiếng Hoa, tiếng Việt và tiếng Hàn tại [www.pqwchc.org/nails](http://www.pqwchc.org/nails)

## Theo chúng tôi!



@TOHealthyNailSalonNetwork  
@NailTechniciansNetworkToronto



@TOHealthyNails  
@Nailsalonworker



@Nail.Technicians.Network

### Liên hệ chúng tôi tại:

[nailsalonproject@pqwchc.com](mailto:nailsalonproject@pqwchc.com) • [nailsalonworkers@gmail.com](mailto:nailsalonworkers@gmail.com)



**PARKDALE  
QUEEN WEST**  
Community  
Health Centre

Do Dự án Thợ Tiệm Nail Khỏe mạnh tại Trung tâm Sức khỏe Cộng đồng Parkdale Queen West, Toronto. Tháng 3 năm 2021.

Chúng tôi cảm ơn sự trợ giúp của MakeWay Foundation và Hiệp hội Luật Môi trường Canada, cả hai tổ chức này đã giúp để tài liệu này thành hiện thực.

Thiết kế đồ họa: Ryan White, R.G.D. | Minh họa: Seon Yeong Kim