

DUỖI CHÂN DUỖI TAY

PHÒNG NGỪA SỰ CĂNG THẲNG VÀ ĐAU ĐỚN KHI LÀM VIỆC:
CHO CÁC KỸ THUẬT VIÊN LÀM MÓNG Ở TIỆM

 Nhẹ nhàng tập từng động tác trong vòng 10 giây và thở từ từ

Đứng sau của Chân

Vịn tay lên tường hoặc trên mặt bàn, dang tay rộng bằng vai của bạn. Chân đứng thẳng nhưng không gồng cứng, giữ hông thẳng ngay trên bàn chân của bạn và cúi đầu giữa hai cánh tay.



Vai và Vùng lưng trên

Thả lỏng hai vai xuống, đặt tay này lên vai kia, và nhìn theo chiều ngược lại. Dùng tay kia để kéo khuỷu tay của bạn vào trong và lên trên.

Lặp lại ở phía bên kia.



Động tác Cổ # 1

Một tay giữ một bên ghế. Đặt tay kia vòng qua đầu đến bên tai đối diện. Nhẹ nhàng nghiêng đầu bạn xuống vai.



Vai

Đan những ngón tay vào nhau và duỗi thẳng cánh tay ngang tầm vai và lòng bàn tay của bạn hướng ra ngoài.



Động tác Cổ # 2

Thả lỏng cánh tay và hai vai của bạn, hướng thẳng đầu về phía trước, rút cằm vô cổ.



Ngón tay

Dang các ngón tay của bạn ra rồi thả lỏng.



BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA

1. Ngồi trên ghế, loại có thể điều chỉnh và tựa lưng, và đặt bàn chân trên sàn nhà.
2. Giữ đầu và lưng thẳng và vai thư giãn.
3. Đưa bàn chân hoặc bàn tay của khách hàng về phía bạn càng gần càng tốt để tránh bị căng giãn cơ do cổ vươn người về phía khách hàng.
4. Có đủ ánh sáng.
5. Đeo kính an toàn, để không bị bụi vô mắt lúc mài dũa.
6. Nhỏ nước mắt nhân tạo để tránh căng và khô mắt.
7. Đệm miếng lót mềm hoặc một cái khăn bên dưới chỗ tựa tay xuống.
8. Dùng các dụng cụ bạn thấy dễ cầm nhất (được gọi là "dụng cụ thích hợp cho kỹ thuật viên làm móng").
9. Nghỉ ngơi và di chuyển thường xuyên.
10. Thực hiện những bài tập co duỗi ngắn gọn trong các khoảng thời gian chuyển tiếp từ người khách này sang người khách khác.



HÃY ĐI BÁC SĨ, NẾU...

1. Bạn bị những cơn đau liên tục khiến cho bạn khó làm việc hoặc khó ngủ.
2. Bạn cảm thấy tê rần hoặc mất cảm giác tại bất cứ chỗ nào trên người mà không hết.
3. Bạn thấy cơ bắp nào đó của mình suy yếu đi hoặc thay đổi cảm giác.
4. Bạn thường xuyên nhức đầu hoặc đau mắt.

 **Facebook:** Healthy Nail Salon Network - Toronto

 **Twitter:** @TOHealthyNails

 **Liên hệ:** : nailsalonproject@ctchc.com

 Tài liệu này được dịch ra tiếng Anh, Việt và Hoa.
Để biết thêm thông tin, hãy vào: www.pqwchc.com/nails



ĐỂ CÓ THÊM SỰ GIÚP ĐỠ VÀ THÔNG TIN

Nhiều tài liệu dưới đây dành cho những người sống ở Ontario. Bạn không cần có bảo hiểm y tế hay chứng minh tình trạng nhập cư của mình để sử dụng hầu hết các tài liệu này.

- THÔNG TIN VỀ NHỮNG HOÁ CHẤT NGUY HIỂM VÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE CỦA BẠN**
Chính phủ Canada:
Danh sách các thành phần mỹ phẩm
<https://tinyurl.com/y7d5pa9z>
- Women's Voices for the Earth**
www.womensvoices.org/safe-salons
- California Healthy Sự hợp tác của các Tiệm làm móng**
www.cahealthynailsalons.org
- Cơ quan Quản lý Y tế và An toàn Lao động - Giữ gìn Sức khỏe và An toàn khi Làm móng Tay và móng Chân**
bằng tiếng Anh, Việt và Hoa
www.osha.gov/Publications/3542na-il-salon-workers-guide.pdf

- CÁC DỊCH VỤ Y TẾ**
Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Parkdale Queen West
*dịch vụ bằng tiếng Anh, và có thông dịch.
416-703-8480 ext 2233
168 Bathurst St., Toronto
www.pqwchc.com/nails
1229 Queen St. West, Toronto
www.pqwchc.com/nails
- IWHC Toronto (trước đây là Trung tâm Y Tế dành cho Phụ nữ Nhập cư)**
*dịch vụ bằng nhiều ngôn ngữ
489 College St., Suite 200, Toronto
416-323-9986
www.immigranthealth.info
- Trung tâm Y Tế Cộng Đồng South Riverdale**
*services in English, translation available
955 Queen St. East, Toronto
416-461-1925
www.srchc.ca
- VẬT LÝ TRỊ LIỆU**
Trong một số trường hợp, chính phủ tỉnh bang Ontario trả chi phí cho dịch vụ vật lý trị liệu trong các phòng khám và các trung tâm y tế nhất định. Hãy tìm ở trang web dưới đây để xem bạn có đủ điều kiện hay không, hoặc nói chuyện với bác sĩ của bạn để được giới thiệu tới các nhân viên trị liệu được OHIP chi trả.
<https://tinyurl.com/ycn8yct2>

- HỖ TRỢ ANH NGỮ**
Gọi 211 hoặc vô mạng
www.211.ca
- DỊCH VỤ PHÁP LÝ**
Hiệp hội Luật Môi trường Canada (CELA)
*dịch vụ bằng tiếng Anh
416-960-2284
www.cela.ca
- Trung tâm Dịch vụ Pháp lý Dành Cho Người Hoa và các sắc dân Đông Nam Á**
*Cung cấp các dịch vụ pháp lý cho các khách hàng có thu nhập thấp, không nói tiếng Anh từ các cộng đồng Hoa, Việt, Miên và Lào trên toàn Ontario.
416-971-9674
Số điện thoại miễn phí ở Ontario:
1-844-971-9674
www.csalc.ca
- Dịch Vụ Pháp Lý Cộng đồng Parkdale**
*dịch vụ bằng tiếng Anh, và có thông dịch
1266 Queen St. West, Toronto
416-531-2411
www.parkdalelegal.org
- LAO ĐỘNG VÀ VIỆC LÀM**
Trung Tâm Giúp Đỡ Người Lao Động
*dịch vụ bằng tiếng Anh
720 Spadina Ave., suite 223
416-531-0778
www.workersactioncentre.org

- LAO ĐỘNG VÀ VIỆC LÀM (Tiếp theo)**
Trung tâm Cộng đồng dành cho Phụ nữ Có việc Làm
*dịch vụ bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau
533A Gladstone Ave., Toronto
416-532-2824
www.workingwomencc.org/
- Trung tâm Thông Tin Về Tiêu Chuẩn Việc làm**
416-326-7160
www.labour.gov.on.ca/english/es
- Để khiếu nại (được bảo mật) về điều kiện sức khỏe nơi làm việc của bạn:**
Thành phố Toronto - Bảo vệ An toàn Thân thể Liên lạc với Sở Y tế Nhân viên khiếu nại
416-338-7600
E-mail: tphfeedback@toronto.ca
- Bộ Lao động Ontario - Trung tâm Y Tế và An toàn**
*có thông dịch
1-877-202-0008
www.labour.gov.on.ca/english/es/forms/claim.php

Bích chương này được Nail Salon Workers Project (Toronto) thực hiện với sự tài trợ của Bộ Lao động và sự trợ giúp từ Patricia J. Dryden, R.M.T., M.Ed. Dự án này là sự hợp tác giữa Trung tâm Y tế Cộng đồng Parkdale Queen West và Healthy Nail Salon Network.

✂️ Tài liệu này có trên mạng bằng. Tiếng Anh, Hoa và Việt www.pqwchc.com/nails

📧 Nếu bạn muốn có thêm bản sao của bích chương này bằng tiếng Anh, Hoa hoặc Việt, xin liên lạc: nailsaloproject@ctchc.com

📱 **Facebook:** Healthy Nail Salon Network - Toronto
Twitter: @TOHealthyNails
Liên hệ: nailsaloproject@ctchc.com

Quý tài trợ được Cung cấp bởi:

Ontario

PARKDALE Community Health Centre

Minh họa
Bjoern Arthurs
bjoernarthurs.com

Thiết kế Đồ họa
Azza Abbato
azzaabbato.com