

伸展运动

预防在工作时的压力和疼痛：
适用于美甲师

 每个动作保持10秒并且慢慢的呼吸

腿部拉伸

双手张开至肩宽，撑在墙上或者桌上。
双腿伸直但不需并拢，慢慢弯腰至于墙或桌子保持九十度。



肩膀及上背部

保持双肩放松，将一只手放在另一侧的肩膀上，看向另一侧。
用另一只手将你的手肘向里拉。换一边，重复以上动作。



颈部#1

用一只手抓住椅子的一边。将另一只手放置在头部的另一侧。
贴近耳部。轻柔的侧头，将你的耳朵贴近肩膀。



肩部

双手手指交叉，保持于肩齐高，手掌向外拉伸。



颈部#2

保持双手及肩膀放松，头部向下，下巴紧贴颈部。



手指

分开舒展您的手指，然后放松。



如何预防问题的发生

1. 使用一张带有背部支撑的可调节座椅，并且保持双脚触地。
2. 保持良好的坐姿并且放松肩膀。
3. 将客户的脚或手尽可能与您接近避免造成负担。
4. 使用良好的照明设备。
5. 使用防护镜，特别是在由于挫指甲而造成灰尘时。
6. 使用保湿眼药水防止眼部干燥及造成负担。
7. 在你的手部下方使用泡沫填料或卷毛巾支撑。
8. 使用你觉得便于掌握的工具（或称为“人体工程学美甲师”工具）。
9. 经常休息并且多活动。
10. 在见顾客的间隙时间里，可做一些简单的拉伸运动。

预约你的医生，如果...

1. 感觉到持续性的疼痛，并且导致你工作困难或者睡眠困难。
2. 你身体的任何部位感觉麻木或者刺痛，并且没有好转。
3. 任意肌肉感觉到虚弱或者知觉有改变。
4. 经常感觉到头疼或眼睛疼痛。

 Facebook: Healthy Nail Salon Network - Toronto (健康美甲网络-多伦多)

 Twitter: @TOHealthyNails

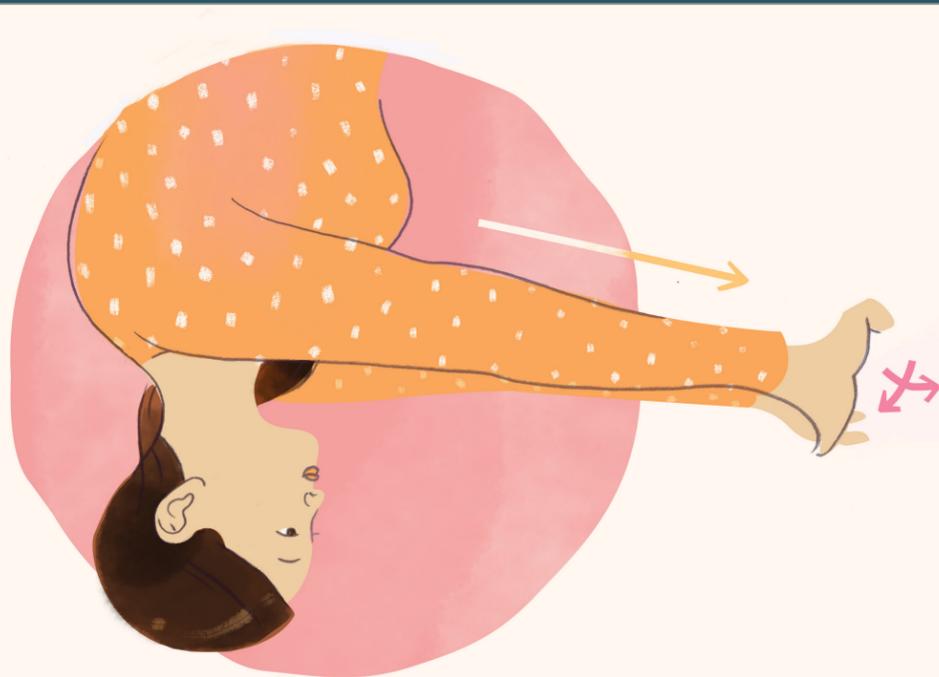
 联系我们: nailsalonproject@ctchc.com

 本资源同时提供英语及越南语版。更多信息，请访问：
www.pqwchc.com/nails



伸展运动

预防在工作时的压力和疼痛： 适用于美甲师



更多帮助和资料

以下多项资源是特别提供给住在安省的居民。其中大部分的资源，您不需要有医疗保险或证明您移民的身份就能使用。

关于危险化学物质以及如何保护您的健康的信息

加拿大政府：
最新化妆品成分列表
<https://tinyurl.com/y7d5pa9z>

Women's Voices for the Earth
(地球妇女之声)
www.womensvoices.org/safe-salons

California Healthy Nail Salon Collaborative
(加州健康美甲合作中心)
www.cahealthynailsalons.org

Occupational Safety and Health Administration - Stay Healthy and Safe While Giving Manicures and Pedicures
(职业安全和健康管理局提供英文版、越南语版和中文版)
www.osha.gov/Publications/3542na-il-salon-workers-guide.pdf

保健服务

Parkdale Queen West Community Health Centre
*英文服务，可提供翻译。
416-703-8480 分机号 2233
168 Bathurst St., Toronto
www.pqwchc.com/nails
1229 Queen St. West, Toronto
www.pqwchc.com/nails

IWHC Toronto (formerly Immigrant Women's Health Centre)
(前移民妇女保健中心)
*提供多种语言的服务
489 College St., Suite 200, Toronto
416-323-9986
www.immigranthealth.info

South Riverdale Community Health Centre
(南河谷社区保健中心)
*英文服务，可提供翻译。
955 Queen St. East, Toronto
416-461-1925
www.srchc.ca

物理治疗

在某些情况，在指定诊所及健康中心进行物理治疗服务的费用可由安省政府支付。使用以下链接来查询获得补助的标准，或者和你的医生谈论关于安省医疗保险里包括的物理治疗师。
<https://tinyurl.com/ycn8yct2>

英语服务

请拨打 **211** 或造访 www.211.ca

法律服务

Canadian Environmental Law Association (CELA)
(加拿大环境法协会)
* 英语服务
416-960-2284
www.cela.ca

Chinese & Southeast Asian Legal Clinic
(中国&东南亚亚裔法律中心服务)
*向安省境内来自中国、越南、柬埔寨及老挝社区低收入、非英语社区的客户提供法律服务
416-971-9674
安省免费电话：
1-844-971-9674
www.csalc.ca

Parkdale Community Legal Services
(Parkdale社区法律服)
*英文服务，可提供翻译。
1266 Queen St. West, Toronto
416-531-2411
www.parkdalelegal.org

劳动与就业

Workers' Action Centre
(劳工诉讼中心)
* 英语服务
720 Spadina Ave., suite 223
416-531-0778
www.workersactioncentre.org

劳动与就业 (继续)

Working Women's Community Centre
(工作妇女社区中心)
* 提供多种语言的服务
533A Gladstone Ave., Toronto
416-532-2824
www.workingwomencc.org/

Employment Standards Information Centre
(就业标资源中心)
416-326-7160
www.labour.gov.on.ca/english/es

对您的工作场所的健康情况提出保密投诉：

City of Toronto - Body Safe Contact the Toronto Public Health Complaints Officer
(多伦多市-身体安全)
联系多伦多公共卫生局投诉部门：
416-338-7600
电子邮件: tphfeedback@toronto.ca

Ontario Ministry of Labour - Health and Safety Contact Centre
(安省劳工局-健康及安全联系中心)
*提供翻译
1-877-202-0008
www.labour.gov.on.ca/english/es/forms/claim.php

插图：
Bjoern Arthurs
bjoernarthurs.com

平面设计：
Azza Abbato
azzaabbato.com

PARKDALE
COMMUNITY
HEALTH CENTRE
QUEEN WEST



Ontario

资金赞助：

此出版物中的内容只代表美甲店工作人员项目的观点，不一定代表省政府的观点

联系我们：
Facebook: Healthy Nail Salon Network - Toronto (健康美甲网络-多伦多)
Twitter: @TOHealthyNails
联系我们: nailsalonproject@ctchc.com

如果您想要这张海报的英文版，中文版或者越南语版，请联系：
nailsalonproject@ctchc.com

本资源也可从网上取得，有英文版、中文版和越南语版，网址为：
www.pqwchc.com/nails

这张海报是由美甲店工作人员项目(多伦多)制作。其资金由劳工局提供，并且感谢 Patricia J. Dryden, R.M.T., M.Ed. 的帮助。本项目由 Parkdale Queen West Community Health Centre 和 National Network on Environments and Women's Health (NNEWH) 一起合作举办。