

An illustration in a warm, orange-toned style showing a hand being manicured. A hand with teal nail polish is being worked on by another hand holding a black nail drill. The background is a soft, yellowish-orange gradient.

LÀN DA MẠNH KHỎE, CÁC KỸ THUẬT VIÊN LÀM MÓNG MẠNH KHỎE

Tài Liệu dành cho Những Nhân
Viên Các Tiệm Làm Móng tại Toronto



Queen West
Central Toronto
Community Health Centre



Centre for
Research Expertise
in Occupational Disease

Research that makes a Difference



Hình minh họa trang bìa và bìa trước trang trong là của Bjoern Arthurs

CÔNG VIỆC TẠI TIỆM LÀM MÓNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN LÀN DA CỦA TÔI NHƯ THẾ NÀO?

Da của bạn có thể trở nên bị đỏ, khô, nứt nẻ, có vảy, sưng, bị căng, bị phỏng, bị sạm màu, ngứa, và/hoặc bị đau và có thể ảnh hưởng đến khả năng làm việc của bạn và khiến bạn mất hứng thú với các sinh hoạt hằng ngày. Các hậu quả này có thể xuất hiện một cách nhanh chóng, hoặc sau nhiều tháng hoặc nhiều năm làm việc tại tiệm làm móng.



Hóa chất

Hóa chất có thể dính vào da của bạn trực tiếp qua tiếp xúc hoặc gián tiếp qua không khí. Các hóa chất này bao gồm các loại nước sơn cho móng, keo dán móng tay, các loại móng nhân tạo, các thứ thuốc chùi sơn trên móng, và các thứ thuốc tẩy trùng.



Nước

Công việc tại tiệm làm móng bao gồm việc dùng rất nhiều nước. Điều này khiến cho bàn tay của bạn bị ướt và cũng có thể làm hư hại da của bạn.

LÀM THẾ NÀO TÔI CÓ THỂ BẢO VỆ LÀN DA CỦA MÌNH?



Giảm bớt việc bạn tiếp xúc với hóa chất.

- Đậy nắp các chai lọ khi không sử dụng.
- Bỏ các loại rác có hóa chất vào trong bao rác gói kín, sau đó vứt vào một thùng rác có nắp. Luôn đậy nắp thùng rác.
- Nghỉ tay chốc lát.
- Không ăn hoặc uống tại nơi bàn làm việc hoặc gần nơi có hóa chất.
- Tăng cường sự lưu thông không khí bằng cách mở các cửa trước và dùng các quạt máy.
- Tránh đeo các loại nữ trang có thể giữ lại các hóa chất và nước.



Hãy cẩn thận khi tháo các bao tay dơ ra.

- Tránh tiếp xúc với hóa chất dính trên bao tay khi bạn tháo chúng ra.



Làm ẩm da của bạn.

- Thoa kem hoặc Vaseline sau khi rửa tay, sau khi làm việc xong, và trước khi đi ngủ.
- Đây là một số các loại kem loãng ít nhờn (lotion)/kem dùng để thoa được đề nghị:
- Các thứ làm cho ẩm da: Kem hoặc kem loãng ít nhờn thoa cho ẩm da hiệu Cetaphil, (Cetaphil Moisturizing Cream hoặc Lotion), kem hoặc kem loãng ít nhờn thoa cho ẩm da hiệu Cerave (Cerave Moisturizing Cream hoặc Lotion), kem nhờn Vaseline Creamy cho những người bị các vấn đề về da, kem thoa cho mịn da hiệu Cliniderm (Cliniderm Soothing Cream)
- Chăm sóc bàn tay: Prevex, Cetaphil Barrier Cream, Cetaphil Restoraderm, Cerave Moisturizing Cream



Nhìn làn da của bạn và kiểm tra xem có thay đổi gì hay chẳng.

- Thường xuyên nhìn làn da của bạn để xem có các sự thay đổi nào hoặc có bị vấn đề gì hay chẳng.
- Hãy hỏi bác sĩ ngay khi bạn thấy có những sự thay đổi nơi làn da của mình.
- Bạn càng để lâu chùng nào, càng khó trị chùng đó.
- Hãy nói cho bác sĩ của bạn biết công việc của bạn là người làm ở tiệm làm móng tay móng chân.



Dùng các sản phẩm an toàn hơn.

- Dùng các sản phẩm không có chất formaldehyde (cũng còn gọi là formalin, methylene glycol), các chất phthalates, và toluene.
- Thuốc chùi sơn móng tay móng chân không có chất acetone.
- Dùng thuốc làm loãng nước sơn móng không có chất toluene hoặc methyl ethyl ketone.
- Đọc Tờ Chỉ Dẫn về An Toàn Khi Sử Dụng Vật Liệu (Material Safety Data Sheet, viết tắt MSDS) của các sản phẩm.



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

- Mang bao tay bằng cao su nitrile chứ không phải bằng nhựa hoặc vinyl.
- Thay bao tay của bạn mỗi 20 phút, và thay sau mỗi khách hàng.
- Mang bao tay bằng vải cô-tông bên trong bao tay cao su nitrile. Các bao tay này có thể giặt được và dùng lại được.
- Đừng sử dụng bao tay bị thủng hoặc không còn sạch nữa.
- Mặc áo dài tay và quần dài/váy dài để che đôi chân và cánh tay của bạn lại.



Giữ cho da của bạn sạch sẽ.

- Rửa tay sau mỗi lần phục vụ khách, trước khi ăn và khi bạn nghĩ mình đã chạm tay vào hóa chất
- Rửa hai bàn tay và cánh tay từ 15 đến 20 giây mỗi chỗ.
- Rửa tay bằng xà phòng nước loại nhẹ và dùng nước ấm (không phải nước nóng).
- Lau tay cho khô hoàn toàn.

BẠN CÓ THỂ ĐANG NGHĨ RẰNG...



“Tôi lo ngại về điều kiện làm việc tại tiệm nơi tôi làm, vậy tôi có thể làm gì?”

Nếu bạn nghĩ rằng môi trường làm việc của bạn nguy hiểm hoặc bạn không được đối xử công bằng như một công nhân, bạn có thể báo cáo sự việc này cho *Bộ Lao Động Ontario* hoặc cho *Viên Chức phụ trách giải quyết Các Khiếu Nại của Sở Y Tế Cộng Cộng Toronto*.



“Khó mà hiểu các tên và các nhãn hiệu của hóa chất vì chúng được viết bằng Anh ngữ.”

Hãy nhờ những người đồng nghiệp của bạn giúp đỡ. Có thể họ đã gặp cùng một vấn đề, và họ biết nhiều hơn về các sản phẩm được dùng tại tiệm.

Có nhiều dịch vụ ngôn ngữ miễn phí tại Toronto có thể giúp đỡ. *Sở Giáo Dục Vùng Toronto* cũng cung cấp các lớp dạy Anh văn như một ngôn ngữ thứ nhì (ESL) miễn phí cho những người mới đến. Các nhóm giúp đỡ định cư tại địa phương như *Findhelp* (www.211toronto.ca) và *Hội Đồng Các Cơ Quan Phục Vụ Di Dân tại Ontario* (www.settlement.org) cũng có thể giúp đỡ.



“Tôi nghĩ tôi bị một vấn đề ở da có liên quan đến công việc tôi làm tại tiệm làm móng, nhưng tôi không biết chắc mình phải làm gì đối với vấn đề này.”

Hãy đến gặp bác sĩ gia đình của bạn hoặc đến trung tâm y tế cộng đồng /y viện khám bệnh không cần phải làm hẹn trước (walk-in clinic). Hãy nói cho họ biết là bạn lo ngại rằng công việc của bạn đang ảnh hưởng đến làn da của bạn. Hãy xin được gặp bác sĩ chuyên khoa về da. Nếu bác sĩ của bạn cần thêm thông tin họ có thể liên lạc với *Trung Tâm Chuyên Khoa Sức Khỏe Nghề Nghiệp thuộc Bệnh Viện St. Michael* (416-864-5074) hoặc *Các Trung Tâm Chuyên Khoa Sức Khỏe Nghề Nghiệp dành cho Các Công Nhân Ontario* (416-449-0009, toronto@ohcow.on.ca).



“Tôi có một vài sự thay đổi ở da, nhưng chúng hiện không gây phiền hà gì cho tôi.”

Các vấn đề ở da có thể bắt đầu nhẹ, nhưng càng để lâu chừng nào càng khó trị chừng đó. Hãy nói cho bác sĩ biết ngay khi bạn nhận thấy những sự thay đổi ở da.



“Làm theo tất cả các mẹo vặt để bảo vệ đôi bàn tay của tôi mất quá nhiều thời gian và ảnh hưởng đến công việc của tôi.”

Các mẹo vặt sẽ trở thành tự nhiên khi bạn đã làm quen nhiều lần. Hơn nữa chúng sẽ giúp bạn được khỏe mạnh!



“Chủ tiệm làm móng không nói về các bước để bảo vệ da trong quyển sách nhỏ này.”

Các chủ tiệm cũng muốn có một tiệm làm móng lành mạnh. Hãy nghĩ đến việc nói chuyện với họ và cho họ xem quyển sách nhỏ này. Nếu bạn muốn nói chuyện với một người nào ngoài nơi làm việc của bạn, hãy nghĩ đến việc liên lạc với các cơ quan tại địa phương được liệt kê ở phần cuối của tập sách nhỏ này.



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

Hãy nói với các khách hàng của bạn về việc dùng các sản phẩm an toàn hơn và mang các loại trang bị để bảo vệ – điều này có nghĩa là cũng giữ cho họ được mạnh khỏe nữa!



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

Hầu hết các tiệm thuốc tây đều có bán bao tay cao su nitrile và bao tay bằng vải có-tông, hãy hỏi dược sĩ xem tìm chúng ở chỗ nào.



“Từ đâu tôi có thể nhận được thêm thông tin về các sự nguy hại trong công việc tại tiệm làm móng và làm thế nào để tôi bảo vệ chính mình?”

Các cơ quan tại địa phương như trung tâm y tế cộng đồng gần nơi bạn nhất, chẳng hạn như *Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Queen West thuộc khu vực Trung Tâm Toronto* tại trung tâm thành phố Toronto.

Các nhóm phụ trách về sức khỏe và an toàn lao động hỗ trợ cho toàn Canada (chẳng hạn như *Mạng Lưới Quốc Gia về Môi Trường và Sức Khỏe Phụ Nữ, Bộ Y Tế Canada* về lãnh vực an toàn mỹ phẩm).

Một số nhóm quốc tế cũng cung cấp thông tin xuất sắc về các tiệm làm móng (*Bộ Lao Động Hoa Kỳ, Liên Hiệp Ngành Làm Móng Lành Mạnh của California – California Healthy Nail Salon Collaborative, và Cơ Quan Quản Trị về Sức Khỏe và An Toàn tại Anh Quốc – U.K. Health and Safety Executive*.)

TÔI CÓ THỂ ĐẾN ĐÂU ĐỂ NHỜ GIÚP ĐỠ VÀ/HOẶC ĐỂ CÓ THÊM THÔNG TIN?

LAO ĐỘNG, MÔI TRƯỜNG VÀ CÁC TỔ CHỨC PHÁP LÝ

Bộ Lao Động

1-877-202-0008

Dịch Vụ Pháp Lý Cộng Đồng Parkdale

parkdalelegal.org

416-531-2411

Trung Tâm Hành Động Vì Công Nhân

workersactioncentre.org

416-531-0778

Cơ Quan Pháp Lý Hoa Kiều và Đông Nam Á Đô Thị Toronto

mtcsalc.org

416-971-9674

Sở Y Tế Cộng Cộng Toronto

toronto.ca > Living in Toronto > Health
> Toronto Public Health > Contact Us >
Feedback & Complaints

416-338-7600

Hội Luật Môi Trường Canada

cela.ca

416-960-2284 hoặc
1-844-755-1420

TRỢ GIÚP BẰNG TIẾNG ANH

Cơ quan Findhelp

211toronto.ca > Newcomers >
Interpretation/Translation

Hội Đồng Các Cơ Quan Phục Vụ Di Dân tại Ontario (OCASI)

settlement.org > Education > English as a
Second Language (ESL)

ESL (các lớp Anh ngữ) của Sở Giáo Dục Toronto (TDSB)

ESLtoronto.ca

416-338-4300

CÁC CƠ QUAN CHÍNH PHỦ

Bộ Y Tế Canada – Cơ Quan đặc trách An Toàn Sản Phẩm cho Người Tiêu Thụ về Mỹ Phẩm

hc-sc.gc.ca > Consumer Product Safety >
Cosmetics

CÁC TỔ CHỨC KHÔNG THUỘC CHÍNH PHỦ

Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Queen West thuộc khu vực Trung Tâm Toronto (QW-CTCHC)

416-703-8480

Mạng Lưới Các Tiệm Làm Móng Lành mạnh tại Toronto

facebook.com/TOHealthyNailSalonNetwork

Mạng Lưới Quốc Gia về Môi Trường và Sức Khỏe Phụ Nữ (NNEWH)

cwhn.ca/en/node/46338

Liên Hiệp Ngành Làm Móng Lành Mạnh tại California

cahealthynailsalons.org

(Không phải là các nguồn thông tin của Canada. Một số thông tin có thể không áp dụng cho Toronto; kể cả thông tin bằng tiếng Việt)

Trung Tâm Cộng Đồng của Lao Động Nữ

www.workingwomencc.org

(dịch vụ có bằng nhiều thứ tiếng khác nhau)