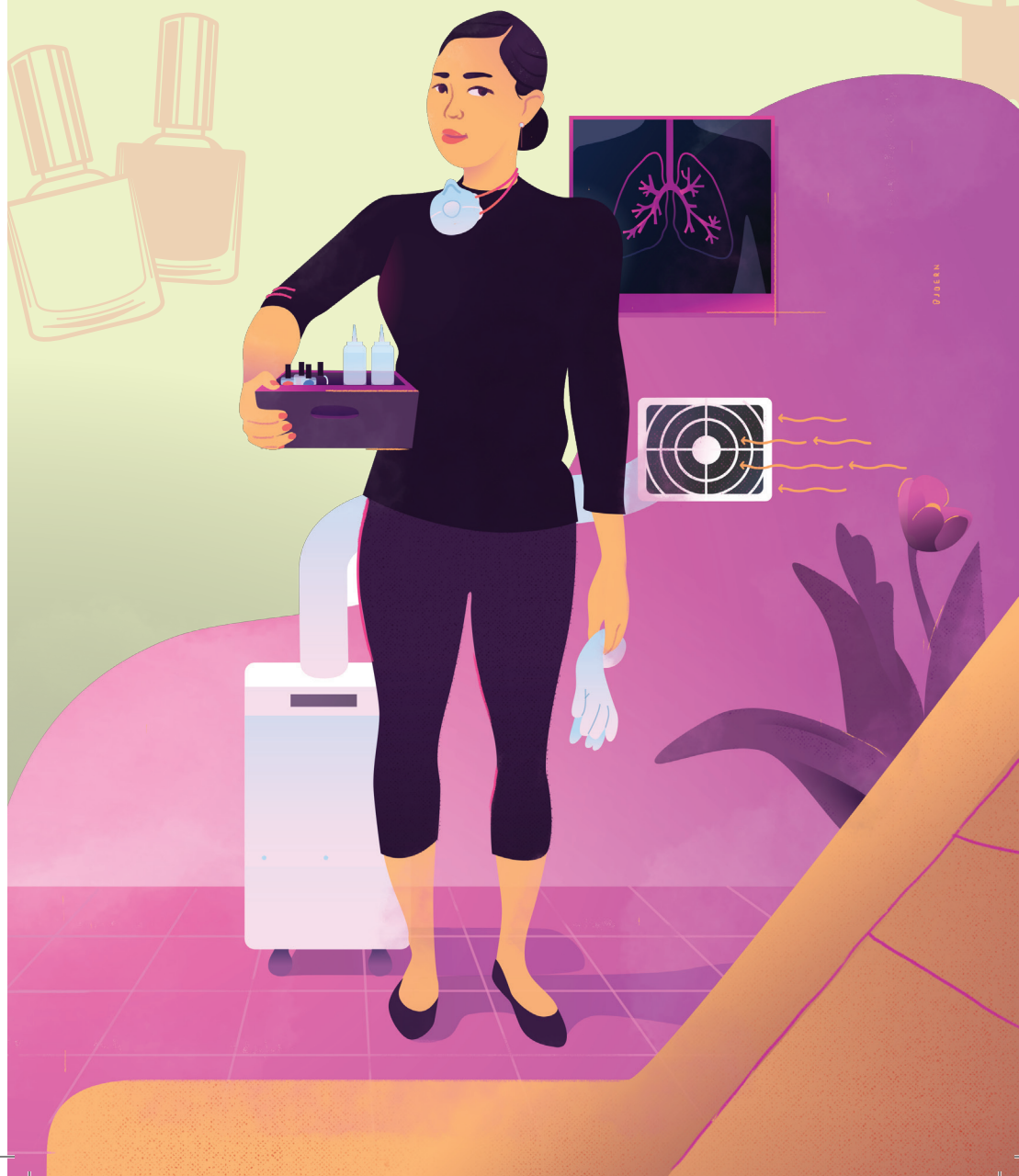


降低对呼吸道健康的危害:

一份给美甲师的资料



问题是什么？

长期在美甲沙龙工作的人可能会出现肺部问题，导致呼吸困难。但是美甲师以及美甲沙龙的所有者可以采取一些措施，使顾客和员工的工作环境更健康。



我使用的产品是如何影响我的肺部以及呼吸系统？



1. 在美甲沙龙中使用的产品含有可能对呼吸道和肺部造成伤害的化学物质。对于经常接触化学物质的人来说危害会更大。

这些化学物质中有一些是“挥发性的”，这意味着它们在室温下会蒸发到空气中，然后它们可能会被美甲师和顾客吸入。它们通常被称为挥发性有机化合物或缩写为VOCs。

在美甲沙龙中常见挥发性有机化合物有：

- **甲苯**：常见于指甲油，指甲固化剂和卸甲水
- **丙酮**：常见于卸甲水
- **乙腈**：常见于卸甲水
- **樟脑**：常见于指甲油





2. 在打磨人造指甲时会产生大量灰尘。如果这些灰尘滞留在空气中，它将会被工作人员和顾客吸入，这会刺激鼻子，喉咙，呼吸道和肺部。
3. 有些沙龙没有良好的通风设备。
4. 美甲师的操作流程中他们的鼻子和嘴巴经常会靠近化学物质和灰尘。这会增加对鼻子，喉咙，呼吸道和肺部造成伤害的几率。
5. 一些美甲师使用的乳胶手套会导致乳胶过敏，并且可能导致哮喘。

我应该注意哪些症状？



- 喉咙沙哑或声音改变
- 咳嗽
- 流鼻涕
- 胸闷
- 呼吸急促

如果您遇到任何这些症状，请务必与医护人员进行交谈，特别是如果症状在工作中更严重（或在您不工作时有好转）。



制造及使用**人造指甲**会给呼吸系统健康带来特殊的问题。用于制造人造指甲的化学品如丙烯酸酯和溶剂会刺激鼻子，喉咙及肺部。

接触化学物质和灰尘会导致什么样的健康问题？



这可能导致美甲师患上以前没有的呼吸系统疾病，或者在美甲沙龙工作前已有的问题会恶化。并非每个在美甲沙龙工作的人都会出现呼吸问题。

与在美甲沙龙工作有关的健康问题包括：

哮喘：一种肺部疾病，导致肺部呼吸道发炎，对刺激物更敏感。当接触刺激物时，呼吸道可能会收紧（收缩），这可能导致以下症状：咳嗽，喘息（胸部呼啸声），呼吸短促和胸闷。

哮喘的形成可能因持续数月或数年的接触挥发性化学物质，灰尘颗粒或其他刺激肺部的物质。

鼻炎：可能由病毒感染（如感冒）或接触化学物质（如指甲产品中发现的丙烯酸酯）引起的鼻内炎症。

鼻炎的常见症状包括：鼻塞或流鼻涕，打喷嚏，喉咙粘液（痰）以及咳嗽。

**如果美甲沙龙员工遇到上述任何症状，
与医护人员联系是非常重要的**



降低风险

1. 更换成更安全的产品

美甲沙龙中的健康问题主要是由于许多产品中使用的化学物质导致的。沙龙所有者和供应商合作，移除导致健康问题的产品。这是一个非常重要的步骤，将有利于在美甲沙龙工作的员工以及客户

当选择手套时，应选用丁腈手套。经常接触乳胶会导致以前没有问题的人出现皮肤和/或呼吸问题。

2. 改善通风系统

通风是指将空气有目的地输送到空间并从空间中移出的过程。自然通风是指通过打开门窗让室外的空气进入室内。机械通风涉及安装风扇，管道和其他设备，用以将空气吸入和吸出室内，并在整个空间内均匀分配空气。即使有自然通风，机械通风也很重要，因为它可以提供更加均匀和受控的气流。

使用适合的通风系统并打开门窗以帮助沙龙中的空气流通可以减少沙龙中每个人接触化学物质和灰尘的几率。

3. 通风系统类型

天花板安装式或壁挂式通用排气扇（室外通风）是任何美甲沙龙的重要标准。它们有助于稀释空气中化学物质的浓度，但它们不能像局部排气系统那样有效地去除它们。

局部排气通风（也称为“台式通风”或“源头式通风”）是保护您和顾客健康的最佳通风方式。这个系统的原理是将烟雾和灰尘颗粒从您工作源头处拉开，防止其进入空气然后进入您的肺部。通过排气通风系统将您工作环境周围的有害气体传送到室外是非常重要的。



4. 个人防护用品

个人防护用品（PPE）不能完全保护您免受化学物质的伤害，但可能降低伤害程度。

如果危险化学物质已存在在工作场所，并且此时改善通风是不可能或不切实际的，那么使用个人防护用品是最佳选择。

一些美甲师戴防尘口罩或外科口罩。这些口罩可以减少大灰尘颗粒以及细菌，但它们不能防止化学物质和小颗粒灰尘，并且需要经常更换。



N95呼吸器口罩可提供比防尘或外科口罩更多的保护。 N95口罩可以防止大小粉尘微粒以及细菌，但它们不能防止化学物质。它们需要由经过培训的工作人员进行适合性调试，以确保它们能够形成适当的密封，并且需要经常更换。

其他减少你在 沙龙接触化学 物品的方法



1. 使用小开口分装瓶（例如，使用于指甲油，抛光剂等）。当不使用瓶子时，请确保它们是关闭的。
2. 将带有液体指甲用品的棉球放入密封袋中，然后将其放入垃圾桶。
3. 使用带盖子的垃圾桶。定期清空垃圾桶，定期更换垃圾桶内胆。
4. 在通风良好的区域将液体指甲产品从大瓶转移到小分装瓶中。
5. 尽可能多休息，并且到空气清新的地方，特别是在做人工指甲等长时间的工作时。

肺脏协会以及安大略省工人职业健康诊所可以帮助沙龙所有者与职业健康治疗师联系，他们可以就如何改善沙龙的空气质量提供建议。



更多帮助和资料

以下多项资源是特别提供给安省居民。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。

肺病协会（安大略省）

提供多语言版本的与工作相关的哮喘资源。

18 Wynford Dr, Suite 401

Toronto, ON M3C 0K8

电话：416 864-9911

www.lungontario.ca

安大略省工人职业健康诊所 (多伦多诊所)

970 Lawrence Ave West, 110室

Toronto, ON M6A 3B6

电话: 416-449-0009

免费电话: 1-877-817-0336

www.ohcow.on.ca

工作场所安全和预防服务

提供安全培训和规则培训的资料；
可以为N95口罩的佩戴调试。

5110 Creekbank Rd,

Mississauga, ON L4W 0A1

免费电话: 1-877-494-9777

www.wsps.ca

医疗服务

帕克戴尔皇后西区社区医疗中心

英语服务，提供翻译

电话：416-703-8480 分机号 2233

168 Bathurst St., Toronto

1229 Queen St. West, Toronto

www.pqwchc.org

IWHC 多伦多

(原名为移民女性健康中心)

提供多种语言的服务

489 College St., 200 室, Toronto

电话：416-323-9986

www.immigranthealth.info

南河谷社区健康中心

英语服务，提供翻译

955 Queen St. East, Toronto

电话：416-461-1925

www.srchc.ca

法律服务

加拿大环境法律协会 (CELA)

英语服务

55 University Ave, 1500 室,
Toronto, ON M5J 2H7

416-960-2284

www.cela.ca

中国和东南亚法律诊所

提供法律服务给低收入，非英语客户，面向来自中国，越南，柬埔寨和老挝社区，覆盖安大略省

180 Dundas St W, 1701 室,
Toronto, ON M5G 1Z8

免费电话: 1-844-971-9674

www.csalc.ca

帕克代尔社区法律服务

英语服务，提供翻译 1266 Queen

St. West, Toronto

416-531-2411

www.parkdalelegal.org

劳工与就业

Workers' Action Centre

(劳工诉讼中心)

支持工人和工人的权力。提供多种语言服务

720 Spadina Ave. 223 室, Toronto,
ON M5S 2T9

工人帮助热线:

416-531-0778

免费电话: 1-855-531-0778

www.workersactioncentre.org

劳工与就业 (继续)

职业妇女社区中心

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 (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

(安省劳动局 - 健康及安全联系中心)

* 提供翻译

免费电话: 1-877-202-0008

[www.labour.gov.on.ca/english/
es/forms/claim.php](http://www.labour.gov.on.ca/english/es/forms/claim.php)



降低对呼吸道健康的危害:

一份给美甲师的资料

这本小册子由美甲沙龙员工项目（多伦多）制作，由劳动局提供资金，并由肺脏协会提供财务和内容方面的协助。本项目由 Parkdale Queen West Community Health Centre（帕克戴尔皇后西区社区医疗中心）和 National Network on Environments and Women's Health（NNEWH）一起合作举办。

此出版物中的内容只代表美甲沙龙员工项目的观点，不一定反映安大略省的观点。



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



Twitter: @TOHealthyNails



联系我们: nailsalonproject@ctchc.com



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



**PARKDALE
QUEEN WEST**
Community
Health Centre

帕克戴尔皇后西
区社区医疗中心



平面设计

Azza Abbato
azzaabbato.com



插图

Bjoern Arthurs
bjoernarthurs.com

资金赞助:



Ontario

安大略省政府

B R E A T H E
the lung association

呼吸: 肺脏协会