

GIẢM BỚT CÁC RỦI RO TRONG SỨC KHỎE ĐƯỜNG HÔ HẤP:

Tài liệu hướng dẫn dành cho kỹ thuật viên làm móng



VẤN ĐỀ Ở ĐÂY LÀ GÌ?

Những người làm việc trong tiệm móng có thể mắc phải các vấn đề về phổi mà có thể dẫn đến việc khó thở. Nhưng có những điều mà kỹ thuật viên làm móng có thể làm, và các biện pháp mà chủ tiệm làm móng có thể làm, để giúp cho môi trường làm việc trở nên trong lành hơn cho cả nhân viên và khách hàng.



“Các sản phẩm mà tôi đang sử dụng ở tiệm làm móng với có ảnh hưởng như thế nào đến phổi và đường hô hấp của tôi?”



1. Các sản phẩm được sử dụng trong tiệm làm móng chứa các hóa chất có thể gây ra độc hại cho đường hô hấp và phổi. Điều này thậm chí còn nguy hiểm hơn khi người làm phải tiếp xúc với hóa chất thường xuyên.

Một số các hóa chất này thuộc dạng “dễ bay hơi”, có nghĩa là chúng bốc hơi vào trong không khí ở nhiệt độ phòng, và sau đó những kỹ thuật viên làm móng và khách hàng có thể hít chúng vào. Chúng thường được gọi là các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi hoặc còn được gọi là VOCs (volatile organic compounds).

Một số VOC chính được tìm thấy trong các tiệm làm móng là:

- **TOLUENE** : trong nước sơn móng tay, chất làm cứng móng và nước chùi móng
- **ACETONE** : trong nước chùi móng
- **ACETONITRILE** : trong nước chùi móng nhân tạo
- **CAMPHOR** : trong nước sơn móng tay





2. Khi dùng móng giả sẽ có rất nhiều bụi. Nếu bụi này bay trong không khí, nhân viên và khách hàng sẽ hít vào và có thể làm cho mũi, họng, đường hô hấp và phổi khó chịu.
3. Một số tiệm không có hệ thống thông gió tốt để giúp giảm mức độ hóa chất và bụi.
4. Quy trình làm việc của các kỹ thuật viên làm móng thường đòi hỏi mũi và miệng của họ gần với hóa chất và bụi. Điều này làm tăng nguy cơ gây hại cho mũi, họng, đường hô hấp và phổi.
5. Găng tay cao su được sử dụng bởi một số kỹ thuật viên làm móng có thể dẫn đến dị ứng cao su và có thể dẫn đến bệnh hen suyễn.

“Những triệu chứng nào chúng tôi cần để ý?”



- ngứa cổ họng hoặc thay đổi giọng nói của bạn
- ho
- sổ mũi
- tức ngực
- khó thở

Điều quan trọng là bạn phải nói chuyện với chuyên viên y tế nếu bạn gặp phải bất kỳ triệu chứng nào trong số này, đặc biệt là nếu bạn cảm thấy nó tăng lên khi bạn đang làm và giảm đi khi bạn không ở nơi làm việc.



Tạo và đắp móng giả tạo ra các vấn đề đặc biệt cho sức khỏe đường hô hấp. Các hóa chất được sử dụng để tạo ra móng giả như acrylates và dung môi hòa tan có thể gây khó chịu cho mũi, họng và phổi.

“Hóa chất và bụi có thể dẫn đến những vấn đề sức khỏe nào?”



Kỹ thuật viên làm móng có thể mắc phải các vấn đề về đường hô hấp mà họ chưa bao giờ bị trước đây hoặc những vấn đề họ đã bị trước khi làm việc trong tiệm làm móng có thể trở nên tồi tệ hơn. Không phải ai làm việc trong tiệm làm móng cũng sẽ bị các vấn đề về đường hô hấp.

Các vấn đề sức khỏe liên quan tới làm việc trong tiệm làm móng là:

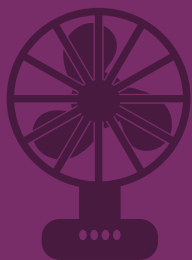
HEN SUYỄN: Là một bệnh phổi khi đường hô hấp trong phổi bị viêm và nhạy cảm hơn với các chất kích thích. Khi tiếp xúc với chất kích thích, đường hô hấp có thể thắt chặt (co thắt lại) và có thể gây ra các triệu chứng sau: ho, thở khò khè (âm thanh nghe như huyết sáo từ ngực phát ra), thở gấp và tức ngực.

Bệnh suyễn có thể phát triển qua nhiều tháng hoặc nhiều năm do tiếp xúc với hơi hóa chất, các hạt bụi hoặc các chất kích thích phổi khác.

VIÊM MŨI: Viêm niêm mạc mũi có thể do nhiễm vi rút, như cảm lạnh, hoặc do tiếp xúc với hóa chất, chẳng hạn như acrylates có trong các sản phẩm làm móng.

Các triệu chứng thường gặp của viêm mũi bao gồm: nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, hắt hơi, chất nhầy (đờm) trong cổ họng và ho.

Nếu nhân viên tiệm làm móng có bất kỳ triệu chứng nào nêu trên, thì nên gặp và tư vấn với chuyên viên y tế.



GIẢM BÓT RỦI RO CỦA BẠN

1. Chuyển sang các sản phẩm an toàn hơn

Nguyên nhân chính của các vấn đề sức khỏe trong tiệm làm móng là do những hóa chất được tìm thấy trong nhiều sản phẩm được sử dụng. Làm việc với chủ tiệm và các nhà cung cấp hóa chất để loại bỏ các sản phẩm gây ra các vấn đề về sức khỏe. Đây là một bước rất quan trọng sẽ mang lại lợi ích cho sức khỏe và sự an toàn của những người làm việc trong tiệm làm móng và khách hàng.

Khi chọn găng tay, găng tay cao su hữu cơ nitrile sẽ tốt hơn. Tiếp xúc thường xuyên với cao su latex có thể dẫn đến các vấn đề về da và / hoặc đường hô hấp cho những người mà trước đây không có vấn đề gì.

2. Cải thiện đường thông gió

V Đường thông gió là một hệ thống mà không khí được đưa tới và đưa ra từ không gian. Đường thông gió tự nhiên là khi không khí được đưa vào từ ngoài trời thông qua việc mở cửa ra vào và cửa sổ. Hệ thống thông khí liên quan đến việc lắp đặt quạt, ống dẫn và các thiết bị khác để đưa không khí ra vào và phân phối đều trong không gian. Ngay cả khi có đường thông gió tự nhiên, hệ thống thông khí vẫn rất là quan trọng vì nó có thể cung cấp luồng không khí liên tục và được kiểm soát hơn.

Sử dụng hệ thống thông khí thích hợp và mở cửa ra vào và cửa sổ để giúp lưu thông không khí trong tiệm có thể làm giảm đi sự tiếp xúc với hóa chất và bụi cho mọi người trong tiệm.

Các loại đường thông gió

Ce Quạt thông gió gắn trên trần nhà hoặc treo tường **thông thường** (thông hơi ngoài trời) là một yêu cầu quan trọng trong bất kỳ tiệm làm móng nào. Chúng giúp làm tan loãng đi nồng độ hóa chất trong không khí, nhưng chúng không loại bỏ được hiệu quả như hệ thống ống xả hơi nội bộ.

Hệ thống thông gió **bên trong** (hay còn được gọi là “hệ thống băng chuyền” hoặc “nguồn”) là hình thức thông gió tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của bạn và của khách hàng. Đây là một hệ thống nơi khói và các hạt bụi được lấy đi tại nguồn làm việc của bạn, ngăn không cho nó xâm nhập vào không khí và vào phổi của bạn. Điều quan trọng là sự thông khí này diễn ra ở ngay chỗ bạn làm việc và không khí được gửi ra ngoài trời thông qua hệ thống đường ống dẫn.



3. Thiết bị Bảo hộ Cá nhân

Thiết bị bảo hộ cá nhân (TBBHCN) sẽ KHÔNG bảo vệ bạn hoàn toàn khỏi các hóa chất, nhưng nó có thể làm giảm mức phơi nhiễm.

Nếu chỗ làm có hóa chất nguy hiểm, và nếu không thể hoặc thực tế để cải thiện sự thông gió vào lúc này, sử dụng TBBHCN là sự lựa chọn tốt nhất tiếp theo.

Một số kỹ thuật viên làm móng đeo khẩu trang chống bụi hoặc khẩu trang phẫu thuật. Những khẩu trang này có thể làm giảm đi sự tiếp xúc với các hạt bụi lớn và giảm đi sự tiếp xúc với vi khuẩn, nhưng chúng không bảo vệ chống lại các hóa chất và các hạt bụi nhỏ và bạn cần thay chúng thường xuyên.



Khẩu trang N95 có thể bảo vệ nhiều hơn khẩu trang chống bụi hoặc khẩu trang phẫu thuật. Khẩu trang N95 có thể bảo vệ chống lại cả các hạt bụi lớn và nhỏ và vi khuẩn, nhưng chúng không bảo vệ chống lại các hóa chất. Những khẩu trang này cần được một chuyên viên đã được huấn luyện kiểm tra xem chúng có che kín vừa vặn không, và chúng cần được thay thế thường xuyên.

NHỮNG CÁCH KHÁC ĐỂ GIẢM SỰ TIẾP XÚC VỚI HÓA CHẤT TRONG TIỆM



1. Sử dụng các chai pha chế (ví dụ: cho sơn móng tay, tẩy móng, v.v.) mà có miệng lỗ nhỏ. Khi nào không cần sử dụng, hãy đóng nắp chai lại.
2. Cho bông gòn có dính các sản phẩm chất lỏng làm móng vào trong túi kín trước khi bỏ vào thùng rác.
3. Sử dụng thùng rác có nắp đậy. Đổ rác thường xuyên và thay túi rác thường xuyên.
4. Chuyển các sản phẩm làm móng bằng chất lỏng từ các chai pha chế lớn sang chai nhỏ ở chỗ thông gió tốt.
5. Hãy nghỉ ngơi bất cứ khi nào có thể và di chuyển đến chỗ có không khí trong lành hơn, đặc biệt là khi thực hiện các quy trình mất nhiều thời gian như là đắp móng giả.

Hiệp hội Phổi và Văn Phòng Sức Khỏe Nghề Nghiệp cho Công Nhân Ontario có thể giúp kết nối các chủ tiệm với một chuyên gia vệ sinh nghề nghiệp để được tư vấn về những cách tốt nhất để cải thiện chất lượng không khí trong tiệm.



ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN VÀ NHẬN SỰ TRỢ GIÚP

Một số nguồn chỉ dẫn dưới đây dành riêng cho những người sinh sống tại Ontario. Bạn không cần phải có bảo hiểm y tế hoặc thường trú nhân để sử dụng hầu hết các nguồn giúp đỡ này.

Hiệp hội Phổi (Ontario)

Tài liệu về bệnh suyễn liên quan đến công việc có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ.

18 Wynford Dr, Suite 401

Toronto, ON M3C 0K8

Tel: 416 864-9911

www.lungontario.ca

Phòng khám Sức khỏe nghề nghiệp cho Công nhân Ontario (phòng khám tại Toronto)

970 Lawrence Ave West, Suite 110

Toronto, ON M6A 3B6

Tel: 416-449-0009

Toll free: 1-877-817-0336

www.ohcow.on.ca

Dịch vụ Đảm bảo sự An toàn và Phòng chống tại Nơi làm việc

Nguồn thông tin về đào tạo và tuân thủ sự an toàn; có thể cung cấp thẻ khẩu trang N95.

5110 Creekbank Rd,

Mississauga, ON L4W 0A1

Toll free: 1-877-494-9777

www.wsps.ca

CÁC DỊCH VỤ SỨC KHỎE

Trung tâm Y tế Cộng đồng Parkdale Queen West

Dịch vụ bằng tiếng Anh, có dịch thuật

416-703-8480 ext 2233

168 Bathurst St., Toronto

1229 Queen St. West, Toronto

www.pqwchc.org

IWHC Toronto

(trước đây là Trung Tâm Y Tế Phụ Nữ Di Dân (Immigrant Women's Health Centre))

Phục vụ bằng nhiều thứ tiếng khác nhau

489 College St., Suite 200, Toronto

416-323-9986

www.immigranthealth.info

South Riverdale Community Health Centre (Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng phía Nam Riverdale)

Phục vụ bằng tiếng Anh, có dịch thuật

955 Queen St. East, Toronto

416-461-1925

www.srchc.ca

DỊCH VỤ PHÁP LÝ

Canadian Environmental Law Association (CELA) (Hội Luật Môi Trường Canada)

Phục vụ bằng tiếng Anh

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

416-960-2284

www.cela.ca

Chinese & Southeast Asian Legal Clinic (Cơ Quan Pháp Lý Hoa Kiều & Đông Nam Á)

Cung cấp các dịch vụ pháp lý cho các thân chủ có lợi tức thấp, những người không nói tiếng Anh thuộc cộng đồng người Hoa, người Việt, người Cao Miên và người Lào trong toàn Ontario.

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

Số miễn phí tại Ontario:

1-844-971-9674

www.csalc.ca

Parkdale Community Legal Services (Cơ Quan Dịch Vụ Pháp Lý Cộng Đồng Parkdale)

Phục vụ bằng tiếng Anh, có dịch thuật

1266 Queen St. West, Toronto

416-531-2411

www.parkdalelegal.org

LAO ĐỘNG VÀ VIỆC LÀM

Workers' Action Centre (Trung Tâm Hành Động của Công Nhân)

Hỗ trợ người lao động và quyền lợi của người lao động. Dịch vụ đa ngôn ngữ

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

Đường dây trợ giúp của người lao động: 416-531-0778

Số miễn phí: 1-855-531-0778

www.workersactioncentre.org

Working Women's Community Centre (Trung Tâm Cộng Đồng của Lao Động Nữ)

Phục vụ bằng nhiều ngôn ngữ

533A Gladstone Ave., Toronto

416-532-2824

www.workingwomencc.org

Employment Standards Information Centre (Trung Tâm Thông Tin về Tiêu Chuẩn Lao Động)

416-326-7160

www.labour.gov.on.ca/english/es

Để khiếu nại nặc danh về các điều kiện sức khỏe tại nơi làm việc của bạn:

City of Toronto - Body Safe (Thành Phố Toronto – An Toàn Thân Thể)

Liên lạc với Viên Chức phụ trách Khiếu Nại của Sở Y Tế Công Cộng Toronto:

416-338-7600

Email: tphfeedback@toronto.ca

Ontario Ministry of Labour - Health and Safety Contact Centre (Bộ Lao Động – Trung Tâm Liên Lạc về Sức Khỏe và Sự An Toàn)

Có dịch thuật

1-877-202-0008

www.labour.gov.on.ca/english/



GIẢM BỚT CÁC RỦI RO TRONG SỨC KHỎE ĐƯỜNG HÔ HẤP:

Tài liệu hướng dẫn dành cho kỹ thuật viên làm móng

Tập tài liệu này được thực hiện bởi Dự Án Các Công Nhân Tiệm Làm Móng (Toronto) với sự tài trợ từ Bộ Lao động và hỗ trợ tài chính và giúp đỡ về nội dung cụ thể từ Hiệp hội Phổi. Dự án này là sự hợp tác giữa Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Parkdale Queen West và Mạng Lưới Quốc Gia về Môi trường và Sức Khỏe.

Các quan điểm trình bày trong ấn phẩm này là của các Dự Án Các Công Nhân Tiệm Làm Móng và không nhất thiết phản ánh những quan điểm của tỉnh bang Ontario.



Facebook: Healthy Nail Salon Network - Toronto



Twitter: @TOHealthyNails



Liên lạc với chúng tôi tại: nailsalonproject@ctchc.com



Nguồn tài liệu này cũng **có trên mạng** bằng tiếng Anh, tiếng Hoa và tiếng Việt tại: www.pqwchc.org/nails



**PARKDALE
QUEEN WEST**
Community
Health Centre

(Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng
Parkdale Queen West)



**Trình bày và thiết
kế mỹ thuật**
Azza Abbato
azzaabbato.com



Minh họa
Bjoern Arthurs
bjoernarthurs.com

Quý tài trợ được cung cấp bởi:



Ontario

Chính phủ Ontario

B R E A T H E
the lung association

Hít thở: Hiệp hội Phổi