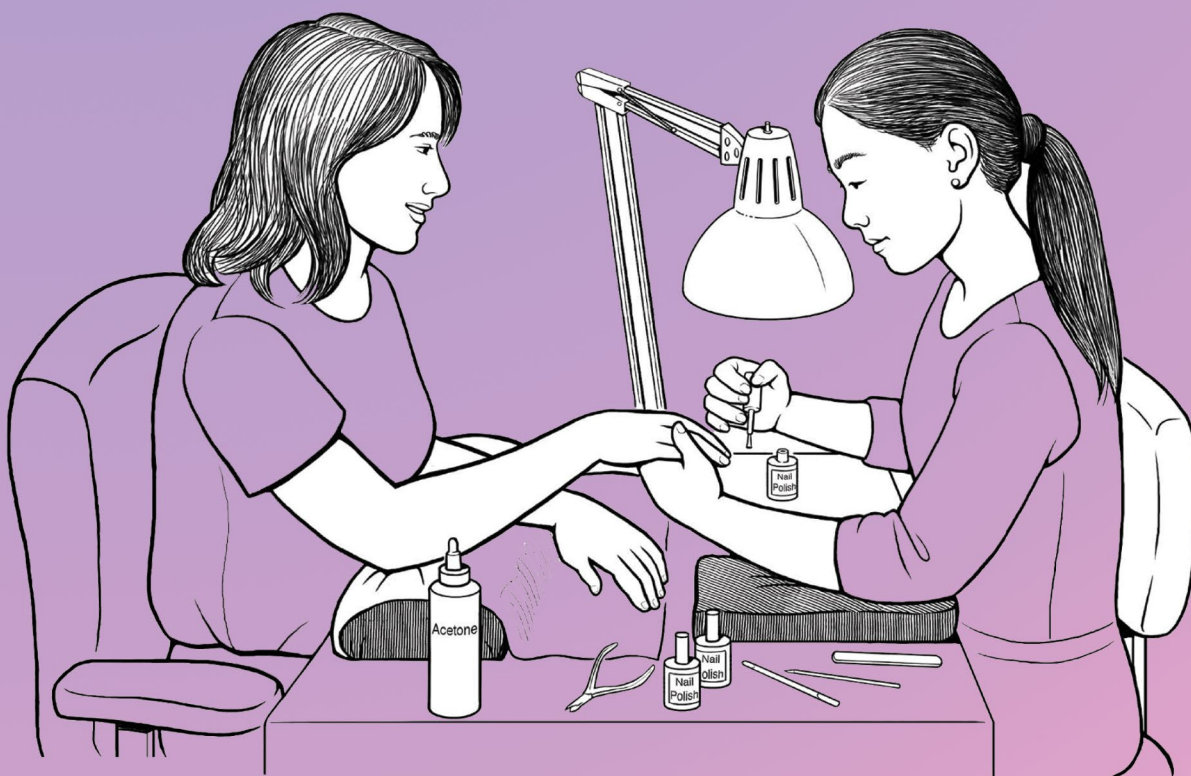


Sống khỏe mạnh và an toàn khi làm nghề Nail

Hướng dẫn cho nhân viên tiệm Nail



**Cơ Quan Bảo Vệ Sức Khỏe và
An Toàn Lao Động**

Bộ Lao Động Hoa Kỳ

OSHA 3558-11R 2025 VIETNAMESE

Tài liệu này được chuyển thể từ tài liệu tiếng Anh “*Stay Healthy and Safe While Giving Manicures and Pedicures: A Guide for Nail Salon Workers*,” được soạn thảo bởi Chương trình Y tế Lao động Nghề nghiệp (LOHP) của trường Đại học California ở Berkeley, và tổ chức California Healthy Nail Salon Collaborative, in ấn bởi chương trình Susan Harwood Grant, dựa vào nguồn tài trợ số SH20864SH0 của Cơ Quan Bảo Vệ Sức Khỏe và An Toàn Lao Động, thuộc Bộ Lao Động Hoa Kỳ.

Ảnh chụp và ảnh trích từ video được cung cấp bởi the Asian Law Caucus và Dự án Street Level Health, Ủy ban Y tế Công cộng Boston, và Chương trình Xử lý Chất thải Nguy hiểm của Quận King. Hình vẽ minh họa được cung cấp bởi Mary Ann Zapalac.

Sống khỏe mạnh và an toàn khi làm nghề Nail

Hướng dẫn cho nhân viên tiệm Nail

Bộ Lao Động Hoa Kỳ
Cơ Quan Bảo Vệ Sức Khỏe và An Toàn Lao Động
OSHA 3558-11R 2025



Qua tài liệu hướng dẫn này, bạn sẽ biết được những nguy hiểm có thể có trong các tiệm Nail và những cách làm việc tốt nên áp dụng trong các tiệm Nail để tự bảo vệ mình trước các mối nguy hóa học, đau nhức bắp thịt, và các bệnh tật. Tập sách nhỏ này cũng giải thích những quyền lợi của bạn khi làm nghề Nail. Muốn biết thêm thông tin, xin vào trang mạng "*Health Hazards in Nail Salons*" của OSHA tại www.osha.gov.

Nội dung

Các Nguy Cơ Về Hóa Chất	3
Hóa chất độc hại trong các sản phẩm dùng trong tiệm Nail.....	3
Tìm thông tin ở đâu về các hóa chất trong các sản phẩm được dùng trong tiệm Nail.....	4
Nhận sản phẩm.....	4
Bảng Dữ Liệu An Toàn (thường gọi là “SDS”).....	5
Những bước bạn có thể thực hiện để bảo vệ sức khỏe	5
Chọn các sản phẩm an toàn hơn.....	5
Thông gió trong tiệm và cho không khí trong lành vào tiệm.....	6
Áp dụng những cách làm việc an toàn để tránh bị phơi nhiễm thường xuyên và bất ngờ	7
Không cho sản phẩm chạm vào da và mắt	7
Bảo vệ cơ quan hô hấp.....	8
Phòng chống đau nhức	10
Các động tác tập thể dục căng duỗi cơ thể bạn có thể làm để giảm đau nhức....	11
Nguy cơ sinh học	12
Những bước bạn có thể thực hiện để tránh bị phơi nhiễm và bảo vệ sức khỏe	12
Quyền lợi của bạn khi làm Nail	13
Đâu là sự khác biệt giữa một nhân viên và một người làm việc theo hợp đồng độc lập, dựa trên bộ luật Bảo Vệ An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp?	13
Tại sao sự khác biệt này quan trọng?	13
Các quyền của tôi với vai trò là một nhân viên?	14
Liên lạc với OSHA	15
Muốn biết thêm thông tin	15
Nguồn thông tin về phơi nhiễm hóa chất trong các tiệm Nail	15
Nguồn thông tin về phòng chống đau nhức bắp thịt (Nguy cơ ergonomic)	16
Nguồn thông tin về cách phòng chống việc tiếp xúc với nguy cơ sinh học.....	17
Nguồn giúp đỡ nhân viên của OSHA	17
Chương trình Đánh giá Nguy Cơ Sức khỏe của Viện NIOSH.....	17

Các Nguy Cơ Về Hóa Chất

Sản phẩm được dùng trong các tiệm Nail có thể có các hóa chất gây tổn hại cho sức khỏe của bạn.

Hóa chất có thể đi vào cơ thể của bạn nếu bạn:

- Hít vào phổi hơi nước, bụi, hay hơi sương của sản phẩm;
- Để sản phẩm dính vào da hoặc mắt, hoặc;
- Nuốt sản phẩm khi nó dính vào thức ăn và nước uống không được che đậy, hoặc thuốc lá.

Hóa chất ảnh hưởng từng cơ thể khác nhau. Hóa chất ảnh hưởng đến bạn như thế nào còn tùy thuộc vào việc bạn tiếp xúc với nó nhiều hay ít. Bạn có thể bị bệnh ngay lập tức, hoặc bị bệnh sau một thời gian. Phơi nhiễm có thể “đồ dòn,” đặc biệt là khi sử dụng nhiều sản phẩm cùng một lúc, khi các sản phẩm này được sử dụng ngày này qua ngày khác, hoặc khi tiệm không được thông gió đầy đủ. Nếu bạn sử dụng hóa chất suốt ngày, hằng ngày, bạn có nhiều rủi ro bị bệnh hơn những người chỉ thỉnh thoảng mới sử dụng cùng các loại hóa chất đó. Hãy thực hành các bước trong tập tài liệu hướng dẫn này để giúp bạn bảo vệ sức khỏe của chính mình.

Hóa chất độc hại trong các sản phẩm dùng trong tiệm Nail

Các sản phẩm dùng cho nghề Nail, chẳng hạn như các chất đánh bóng, chất làm chắc móng, chất tẩy rửa móng, và chất lỏng làm móng nhân tạo, có thể chứa nhiều hóa chất. Một số các hóa chất này có hại nhiều hơn những hóa chất khác. Trải qua thời gian sử dụng hoặc tiếp xúc với nồng độ cao và lặp đi lặp lại, hóa chất có thể gây tổn hại cho cơ thể hoặc gây ra phản ứng dị ứng. Mỗi người có những phản ứng khác nhau, không phải tất cả những người hít phải các hóa chất này hoặc bị chúng dính vào da đều bị những tác động này ngay lập tức hoặc trong tương lai.

Sau đây là một số hóa chất độc hại, chúng có thể nằm trong các loại sản phẩm nào, và chúng có thể ảnh hưởng đến cơ thể của bạn như thế nào:

- **Acetone** (thuốc tẩy sơn móng tay): gây đau đầu, chóng mặt; và gây khó chịu cho mắt, da, và cổ họng.
- **Acetonitrile** (chất tẩy keo dán móng tay): gây khó chịu cho mũi và họng; khó thở; buồn nôn; ói mửa; suy yếu và kiệt sức.
- **Butyl acetate** (sơn móng tay, tẩy sơn móng tay): gây đau đầu và khó chịu cho mắt, da, mũi, miệng, và cổ họng.
- **Dibutyl phthalate (DBP)** (sơn móng tay): gây buồn nôn và khó chịu cho mắt, da, mũi, miệng, và cổ họng. Tiếp xúc lâu ngày với nồng độ cao có thể gây ra nhiều tác động nghiêm trọng khác.



Lời khuyên:

Hãy nói rõ cho bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho các bạn biết loại công việc các bạn đang làm và các hóa chất mà các bạn sử dụng. Hãy cho họ biết nếu các bạn đang mang thai hoặc dự định có thai.





- **Ethyl acetate** (sơn móng tay, tẩy sơn móng tay, keo dán móng tay): gây khó chịu cho mắt, da, mũi, miệng và cổ họng; nồng độ cao có thể gây ra ngất xỉu.
- **Ethyl methacrylate (EMA)** (chất lỏng làm móng tay nhân tạo): gây bệnh hen suyễn; gây khó chịu cho mắt, da, mũi, và miệng; đầu óc khó tập trung. Tiếp xúc trong khi mang thai có thể ảnh hưởng đến đứa trẻ.
- **Formaldehyde** (sơn móng tay, làm cứng móng tay): gây khó thở, kể cả ho, lên cơn giống như bị hen suyễn, và thở khò khè; phản ứng dị ứng; gây khó chịu cho mắt, da, và cổ họng. Formaldehyde có thể gây ung thư.
- **Isopropyl acetate** (sơn móng tay, tẩy sơn móng tay): gây buồn ngủ, và gây khó chịu ở mắt, mũi và cổ họng.
- **Methacrylic acid** (sơn lót móng tay): gây bỏng da và khó chịu ở mắt, da, mũi, miệng, và cổ họng. Ở nồng độ cao, hóa chất này có thể gây khó thở.
- **Methyl methacrylate (MMA)** (sản phẩm làm móng tay nhân tạo, mặc dù bị cấm sử dụng trong nhiều tiểu bang): gây bệnh hen suyễn, gây khó chịu ở mắt, da, mũi, và miệng; đầu óc khó tập trung; mũi không phân biệt được mùi.
- **Hợp chất amoni** (chất khử trùng): gây khó chịu ở da và mũi và có thể gây ra bệnh hen suyễn.
- **Toluene** (sơn móng tay, keo dán móng tay): làm da khô hoặc nứt, nhức đầu, chóng mặt và tê tê; gây khó chịu ở mắt, mũi, họng, và phổi; làm hư gan và thận; và gây nguy hại cho thai nhi trong thời kỳ thai nghén.

Báo cho chủ nhân và bác sĩ của bạn biết về bất kỳ vấn đề sức khỏe nào mà bạn nghĩ là do các sản phẩm bạn sử dụng tại nơi làm việc gây ra. Chủ nhân phải có hành động kế tiếp khi được công nhân báo cáo các vấn đề liên quan đến sức khỏe.

Tìm thông tin ở đâu về các hóa chất trong các sản phẩm được dùng trong tiệm Nail

Bạn có thể nhận được thông tin về sản phẩm trên bao bì, hoặc trong các tài liệu in ấn đi kèm với các sản phẩm, ví dụ như tờ thông tin về sự an toàn của chất liệu.

Nhãn sản phẩm

Ít nhất thì những sản phẩm nào được sử dụng để hành nghề trong các tiệm Nail có chứa các hóa chất nguy hiểm cũng phải cung cấp các thông tin sau đây:

- Tên và địa chỉ của nhà sản xuất hoặc nhà phân phối sản phẩm;
- Thông tin giải thích về loại và cách sử dụng sản phẩm, ví dụ tên sản phẩm, mô tả sản phẩm, hoặc minh họa;

- Thông tin về sản phẩm, ví dụ hướng dẫn cách sử dụng an toàn nếu sản phẩm có thể không an toàn nếu sử dụng không đúng cách; và
- Tất cả các lời cảnh báo và yêu cầu thận trọng cần thiết.

Bảng Dữ Liệu An Toàn (thường gọi là “SDS”)

OSHA yêu cầu nhà sản xuất sản phẩm cung cấp cho chủ tiệm Nail bảng dữ liệu an toàn (SDS)¹ của các sản phẩm mà chủ tiệm mua chứa hóa chất độc hại. Chủ tiệm phải có sẵn các SDS cho bạn xem. Chủ tiệm cũng phải đào tạo để bạn hiểu được những nguy hại tiềm ẩn của các hóa chất và cách sử dụng sản phẩm một cách an toàn. Nhìn chung, SDS phải bao gồm các thông tin sau đây:

- Các thành phần nguy hại trong sản phẩm;
- Cách thức bạn có thể tiếp xúc với các thành phần này;
- Những rủi ro về sức khỏe và sự an toàn mà bạn phải đối mặt khi sử dụng sản phẩm;
- Các bước để sử dụng và lưu trữ sản phẩm một cách an toàn, gồm cả việc phải làm trong trường hợp khẩn cấp.

Hãy nhớ rằng các SDS không thể bao gồm tất cả những thông tin cần thiết giúp bảo vệ bạn. Ví dụ: nhà sản xuất có thể nêu rõ rằng cần mang “găng tay chống thấm thấu” nhưng không nêu rõ loại nào.

Những bước bạn có thể thực hiện để bảo vệ sức khỏe

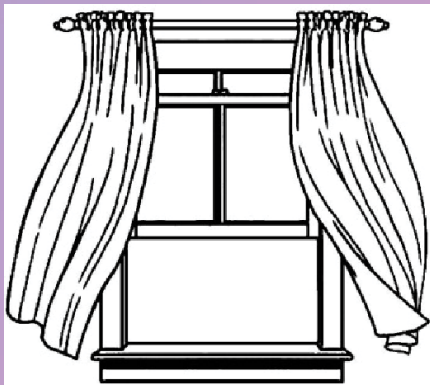
Chọn các sản phẩm an toàn hơn

- Bất cứ khi nào có thể, hãy sử dụng sản phẩm có chứa ít hóa chất độc hại nhất.
 - *3-không*: Một số sản phẩm hiện nay được tuyên bố là sản xuất không chứa “bộ ba độc hại” (toluene, formaldehyde và dibutyl phthalate). Các sản phẩm này được gọi là sản phẩm “3-không”²
 - *Không axit*: Một số sơn lót được tuyên bố là sản xuất không chứa các hóa chất như axit methacrylic. Các sản phẩm này được dán nhãn là “không axit”.
- Luôn đọc nhãn sản phẩm và SDS, đồng thời làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất khi sử dụng tất cả các sản phẩm làm móng, kể cả sản phẩm có dán nhãn “free” (không chứa) hóa chất độc hại.



¹ Tiêu chuẩn Thông Tin về Nguy Hại của OSHA, Tiêu Mục 29 CFR 1910.1200.

² Ngày 10 tháng 4 năm 2012, Sở Kiểm Soát Chất Độc Hại California (California Department of Toxic Substances, DTSC) thông báo về việc phát hiện một số chất đánh bóng móng và sản phẩm chăm sóc móng có thể gây nguy hiểm cho thợ làm móng và công chúng, mặc dù được quảng cáo là không độc hại. Trong tháng 5 năm 2011, DTSC đã thử nghiệm 25 sản phẩm làm móng do các nhà phân phối ở California bán. Trong số 12 sản phẩm được tuyên bố là “toxic-free” (không chứa chất độc hại), 10 sản phẩm có chứa toluene và 4 sản phẩm có chứa dibutyl phthalate (DBP). Để biết thêm thông tin, gọi số (800) 728-6942 hoặc truy cập www.dtsc.ca.gov.



Ảnh của bàn được thông gió là của Ủy ban Y tế Công cộng Boston cho phép sử dụng.

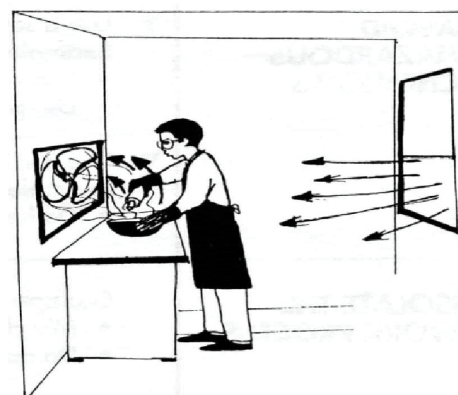
Thông gió trong tiệm và cho không khí trong lành vào tiệm

Thông gió là cách tốt nhất để giảm mức độ hóa chất trong tiệm. Các bước này có thể thực sự giúp cải thiện sức khỏe của bạn:

- Mở cửa ra vào và cửa sổ khi có thể, để cho không khí trong lành vào. Nếu tiệm Nail có một lỗ thông hơi trên trần, lỗ này phải được mở ra và hoạt động tốt.
- Luôn luôn cho hệ thống thoát hơi của tiệm Nail hoạt động.
- Nếu tiệm của các bạn không có hệ thống thoát hơi, trong giờ làm việc luôn luôn mở hệ thống sưởi, thông gió, và điều hòa không khí, gọi chung là hệ thống HVAC. Nút quạt trên hộp đo nhiệt độ của hệ thống HVAC luôn luôn giữ ở vị trí “on” (không được ở vị trí “auto”) để quạt vẫn chạy khi tắt máy sưởi hoặc máy lạnh. Chủ tiệm Nail nên nhờ một nhà thầu HVAC làm sạch hệ thống HVAC và thay thế các bộ lọc ít nhất mỗi năm một lần.
- Để các quạt gần cửa ra vào hoặc cửa sổ mở. Các quạt sẽ hút không khí vào ở một đầu của tiệm và đẩy không khí ra ngoài ở đầu kia.
- Nếu tiệm Nail có các bàn được thông gió:
 - Hãy bật lên cho có gió.
 - Thay bộ lọc dùng than ít nhất mỗi tháng một lần.
 - Rửa sạch chậu hứng ít nhất mỗi tuần một lần.
- Nếu tiệm Nail có máy thông gió di động, hãy sử dụng máy này tại nơi làm việc của các bạn để đẩy hơi có hại ra xa các bạn và khách hàng.



Thông gió không đúng cách: Không khí bên ngoài từ cửa sổ mở ra thổi các hóa chất vào mặt của người thợ trước khi thoát ra khỏi tiệm.



Thông gió đúng cách: Không khí bên ngoài từ cửa sổ mở ra thổi các hóa chất khỏi mặt của người thợ trước khi thoát ra khỏi tiệm.

Áp dụng những cách làm việc an toàn để tránh bị phơi nhiễm thường xuyên và bất ngờ

- Trữ hóa chất trong các chai nhỏ có nắp nhỏ và gắn nhãn có ghi các thông tin lấy từ nhãn của nhà sản xuất.
- Đóng chặt chai khi bạn không sử dụng để sản phẩm khỏi tràn hoặc thoát vào không khí.
- Sử dụng thùng rác bằng kim loại có nắp đậy tự đóng chặt để giữ cho các sản phẩm làm móng tay tắm bông gòn và các thứ rác khác khỏi bốc hơi và bay vào không khí của tiệm.
 - Ném vào thùng rác ngay lập tức những miếng bông gòn và các vật liệu khác có tắm hóa chất.
 - Nếu bạn không có thùng rác bằng kim loại có nắp đậy tự đóng, hãy bỏ các miếng bông gòn và các vật liệu có tắm hóa chất vào một túi bịt kín trước khi ném vào thùng rác và che đậy chúng trong thùng.
 - Đổ thùng rác thường xuyên và đưa thùng rác từ nơi làm việc ra chỗ chứa rác bên ngoài vào cuối ngày.
- Chỉ sử dụng số lượng sản phẩm cần thiết để thực hiện các dịch vụ. Nếu được, không để sản phẩm quá số cần thiết tại chỗ làm việc.
- Làm theo những hướng dẫn về cách loại bỏ an toàn các hóa chất đã sử dụng xong. **KHÔNG** đổ chúng xuống bồn rửa hoặc nhà vệ sinh, không ném chúng xuống đất hoặc xuống cống rãnh ngoài đường, hoặc đổ chúng vào các miếng bông gòn.
 - Một số hóa chất phải được loại bỏ một cách đặc biệt. Ví dụ, chất lỏng acetone sử dụng xong phải được giữ trong một đồ đựng bằng kim loại được sở cứu hỏa phê duyệt và phải bị loại bỏ như chất thải nguy hại.
- Rửa tay trước khi ăn, uống, trang điểm, và hút thuốc.
- Vào lúc giải lao, hãy ra ngoài để có được không khí trong lành. Đó là những dịp để các bạn thoát được những hóa chất trong không khí của tiệm.
- Luôn luôn đậy các thức ăn uống, và không cất thức ăn hoặc ăn uống tại nơi làm việc.

Không cho sản phẩm chạm vào da và mắt

- Mặc áo tay dài để bảo vệ cánh tay, quần dài hoặc váy dài đến đầu gối để bảo vệ đùi của các bạn khỏi tiếp xúc với móng bột và các thứ bụi khác.
- Rửa tay trước và sau khi phục vụ khách hàng; trước khi ăn, uống, trang điểm hoặc hút thuốc; và sau khi dùng hoặc sang sót sản phẩm.
- Mang kính bảo hộ và các loại găng tay chỉ dùng một lần và thích hợp khi dùng và sang sót sản phẩm. Ví dụ, găng tay làm bằng hợp chất nitrile (thường là màu xanh dương hoặc tím) bảo vệ chống lại nhiều hóa chất được sử dụng trong các sản phẩm của tiệm Nail, nhưng găng tay cao su hoặc nhựa vinyl là thích hợp khi dùng acetone.



Không thông gió: Nếu hệ thống thông gió không hoạt động, mức hóa chất trong lúc gỡ móng bột lên rất cao (trên 826 phần mỗi một triệu).



Có thông gió: Khi bộ phận thông gió hoạt động, mức hóa chất giảm đáng kể trong khi làm công việc tương tự (dưới 12,4 phần mỗi một triệu).

Hình ảnh do chương trình Quản lý Chất thải Nguy hiểm ở Địa phương của Quận King, tiểu bang Washington cho phép sử dụng.



- Thay găng tay ngay lập tức nếu có vết đứt, vết rách, hoặc lỗ thủng.
- Che và bảo vệ các vết đứt hoặc vết nứt trên da bạn. Da có những vết này có thể làm tăng sự hấp thụ và phơi nhiễm hóa chất.
- Ngưng sử dụng một sản phẩm nếu bạn thấy có dấu hiệu da bạn bị khó chịu.
 - Nếu tay của bạn bị đỏ và khó chịu, kiểm tra xem găng tay của các bạn có đúng là loại để dùng cho các sản phẩm mà các bạn đang sử dụng hay không.

Bảo vệ cơ quan hô hấp

Sử dụng các phương pháp thông gió được mô tả ở trên, sử dụng các sản phẩm không có hóa chất độc hại, và làm theo các tập quán lao động tốt, tất cả đều giúp giảm mức độ hóa chất trong tiệm Nail. Nếu các bạn làm việc trong một tiệm Nail theo đúng các tập quán lao động này, các bạn có thể không cần phải bảo vệ đường hô hấp.

Đánh giá rủi ro có thể xảy ra

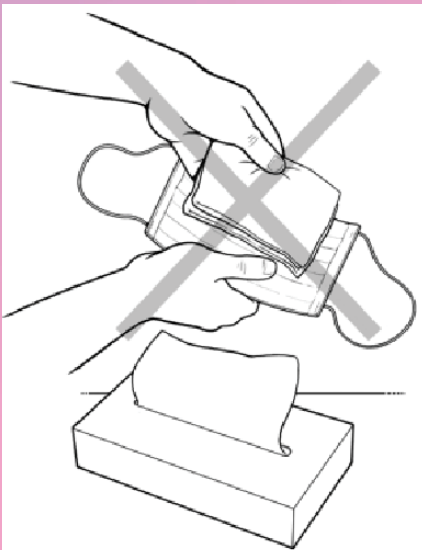
Người chủ cần phải xác định xem liệu mức độ của bụi và/hoặc hơi hóa chất trong tiệm có gây ra rủi ro cho người lao động hay không và quyết định có cần mang khẩu trang hay không. Người chủ các tiệm nhỏ có thể sử dụng những dịch vụ vệ sinh công nghiệp có sẵn, thuộc Chương trình Tư vấn Tại chỗ của OSHA. Các nhóm khác có thể giúp đỡ bao gồm công ty bảo hiểm tư nhân cho người chủ hoặc các công ty tư vấn vệ sinh công nghiệp tư nhân.

Vì các hóa chất có thể tác động ngay cả ở mức thấp, bạn có thể quyết định nên đeo khẩu trang để bảo vệ mình trong khi sang sót hóa chất hoặc khi đánh bóng và dũa móng.

Các loại khẩu trang

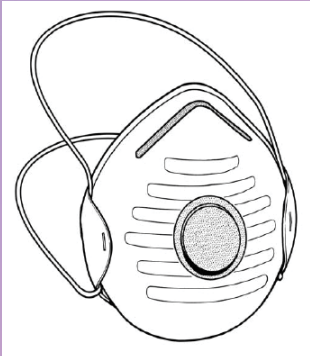
Nhiều thợ làm Nail đeo khẩu trang y khoa làm bằng giấy hoặc vải.

Loại này không giống như khẩu trang chống bụi (khẩu trang lọc), và ngay cả khi có thêm giấy lau mỏng, chúng cũng không bảo vệ bạn khi hít thở khí, hơi, hoặc bụi độc hại.



Dưới đây là một số loại khẩu trang nên sử dụng trong các tiệm Nail:

Khẩu trang lọc (Mặt nạ chống bụi)



Các bạn chỉ nên dùng loại khẩu trang lọc được Viện NIOSH phê duyệt. “N95” là một trong các loại này.

Loại khẩu trang này **sẽ**:

- Giúp các bạn chống bụi, vi rút và vi trùng.

Loại khẩu trang này **sẽ không**:

- Bảo vệ các bạn chống hơi hoặc chất khí. Một số loại N95 có bộ lọc giúp giảm mùi hôi hóa chất, nhưng chúng có thể không bảo vệ bạn chống các mức độ tiếp xúc với hóa chất độc hại.

Khẩu trang lọc hữu ích khi bạn:

- Đánh bóng hoặc dũa móng tay; hoặc
- Sử dụng bột đắp móng.

Bạn không cần đeo mặt nạ trong suốt ngày làm việc, mà chỉ cần đeo nó khi bạn làm việc với khách. Khi đeo mặt nạ này, bạn nhớ rửa tay sạch sẽ để tránh làm da bạn khó chịu.

Nếu người chủ cho phép các bạn tự nguyện đeo loại khẩu trang này, thì người đó phải cho bạn xem tài liệu có tên là “*Appendix D of the OSHA Respiratory Protection Standard*” (Phụ lục D của Tiêu chuẩn Bảo vệ Hô hấp của OSHA,) trong đó có giải thích một số thông tin quan trọng về cách sử dụng khẩu trang an toàn và có hiệu quả.

Khẩu trang che nửa mặt có bộ phận lọc



Khẩu trang che nửa mặt có bộ phận lọc giúp bảo vệ bạn tránh hít vào các loại hơi hóa chất.

Loại khẩu trang này **sẽ**:

- Bảo vệ bạn tránh hít vào các loại khí và hơi hóa chất (chẳng hạn như formaldehyde).

Người chủ của bạn có thể yêu cầu bạn đeo loại khẩu trang này khi các bạn:

- Sang sót hóa chất từ chai lớn sang chai nhỏ; hoặc
- Lau chùi những chỗ đồ tràn lớn.

Nếu bạn phải sử dụng loại khẩu trang này thì:

- Người chủ của bạn phải trình bày về chương trình bảo vệ đường hô hấp;
- Bạn phải được trang bị và chỉ dẫn để đeo khẩu trang đúng cách;
- Người chủ của bạn phải đánh giá và cung cấp các bộ phận lọc phù hợp với công việc cho bạn; và
- Bạn phải biết cách thay và khi nào phải thay bộ phận lọc, và người chủ phải cho bạn biết lịch trình thay thế bộ phận lọc.

Phòng chống đau nhức

Thợ Nail có thể bị đau nhức khi cúi người trên bàn làm việc trong một thời gian dài; làm các động tác lặp đi lặp lại như dũa và đánh bóng móng; và dựa tay, cổ tay, cẳng tay và/hoặc khuỷu tay vào các bề mặt cứng hoặc có các cạnh sắc của bàn làm việc. Những điều này thường được gọi là rủi ro về ergonomic hay rủi ro đối với cơ xương vì chúng ảnh hưởng đến cơ bắp và xương của bạn. Ergonomics là khoa học nghiên cứu cách tạo những thiết bị “phù hợp với nhiệm vụ của người lao động” để bạn được thoải mái hơn và đạt hiệu quả hơn khi làm việc. Các tập quán lao động tốt theo khoa học ergonomics sẽ giảm bớt căng thẳng cho cơ thể của bạn và giúp bạn tránh đau nhức.

Những bước bạn có thể thực hiện để giảm rủi ro này

- **Dùng ghế có thể điều chỉnh.** Ngồi cách nào để bàn chân của bạn đặt phẳng trên sàn nhà và lưng của bạn có gì chống đỡ. Dùng đồ gác chân nếu bàn chân của các bạn không chạm vào sàn nhà được khi ngồi.
- **Phải có khoảng cách thoáng từ mặt sau của đầu gối đến cạnh phía trước của ghế ngồi** để máu có thể lưu thông đến chân các bạn một cách dễ dàng hơn.
- **Điều chỉnh ánh sáng.** Ánh sáng tốt có thể giúp bạn nhìn rõ mà không cần cúi người xuống.
- **Nâng cao tay hoặc chân của khách hàng.** Sử dụng một tấm đệm để nâng cao bàn tay hoặc bàn chân của khách để các bạn khỏi cúi xuống nhiều.
- **Sử dụng kính an toàn có mặt kính phóng đại.** Loại kính này giúp bạn bớt cúi xuống để thấy bàn tay hay bàn chân của khách.
- **Lót một chiếc khăn hoặc miếng xóp trên cạnh bàn** để chỗ tiếp xúc của bàn tay, cánh tay, cổ tay, và khuỷu tay được êm hơn.
- **Lót miếng đệm mềm trên các dụng cụ** để làm cán của dụng cụ lớn hơn và dễ nắm hơn.
- **Hãy nghỉ giải lao thường xuyên nếu được,** thay đổi vị trí và làm một nhiệm vụ khác cũng rất hữu ích.
- **Giữ tốc độ làm việc đều đặn.** Khi các bạn làm việc quá nhanh, cơ thể của các bạn có thể bị căng thẳng, và điều này có thể gây ra đau cơ bắp.
- **Làm các động tác thư giãn nhẹ nhàng,** giống như các động tác nói ở trang sau, trong lúc chờ đợi khách mới. Bạn có thể cần phải tham khảo trước với bác sĩ!

Trong ảnh này có những điểm nào sai?



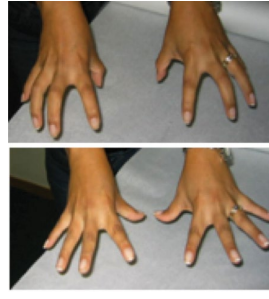
Bạn thấy có những cải thiện nào?



Các động tác tập thể dục căng duỗi cơ thể bạn có thể làm để giảm đau nhức



- Cổ:** Giữ cho cánh tay và vai thoải mái:
- Nghiêng đầu sang một bên trong 2 giây.
 - Nghiêng đầu sang phía bên kia trong 2 giây.



Ngón tay: Duỗi thẳng các ngón tay ra và giữ trong 8 giây. Thư giãn.

Quặp hai bàn tay lại và giữ trong 8 giây. Thư giãn.



- Vai và lưng trên:**
- Đặt một bàn tay lên vai và nhìn hướng đối diện. Dùng bàn tay kia kéo khuỷu tay vào và nâng nó lên.
- Giữ trong 2 giây.



- Lưng dưới và mông:**
- Nghiêng người về phía trước, giữ cổ thư giãn và cúi đầu xuống.
- Giữ trong 8 giây trong lúc hít thở từ từ.
- Dùng hai tay để nâng người lên.



- Cổ:** Giữ cho cánh tay và vai thoải mái, đầu hướng thẳng về phía trước:
- Gập cằm của bạn xuống trong 2 giây.



- Phía sau chân:** Chống hai tay vào tường hoặc bàn, hai bàn tay cách nhau bằng khoảng cách giữa hai vai.
- Cong đầu gối, giữ cho hông thẳng với chân, và cúi đầu xuống giữa hai cánh tay.



- Cổ:** Giữ cho tay và vai thoải mái:
- Quay đầu sang một bên trong 2 giây.
 - Quay đầu sang phía bên kia trong 2 giây.



- Đùi phía trong:** Giang chân ra, đặt cả hai tay lên đầu gối trái. Cong đầu gối cho đến khi cảm thấy căng.
- Giữ trong 8 giây.



- Vai:** Đan các ngón tay vào nhau và duỗi cánh tay, với lòng bàn tay hướng ra ngoài:
- Giữ trong 2 giây.

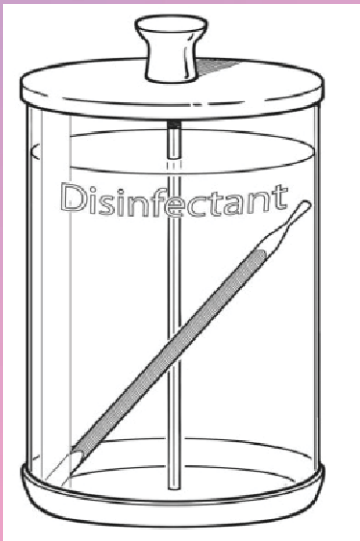


- Mắt cá chân:** Trong khi dựa vào bàn hoặc tường để giữ thẳng bằng, đưa một bàn chân ra ngoài và:
- Điều khiển ngón chân của bạn lên xuống.
 - Vẽ vòng tròn bằng bàn chân.

Nguy cơ sinh học

Các rủi ro sinh học gồm có vi khuẩn, nấm, và vi rút.³ Bạn có thể bị phơi nhiễm với nhiều tác nhân truyền nhiễm, chẳng hạn như viêm gan B, viêm gan C, và vi rút gây bệnh liệt kháng (HIV), nếu các bạn tiếp xúc với máu bị nhiễm bệnh của một đồng nghiệp hoặc khách hàng. Bạn cũng có thể bị phơi nhiễm với nấm của móng khi chạm vào da bị nhiễm khuẩn của khách hàng hoặc khi sử dụng thiết bị không được chùi rửa sạch.

Những bước bạn có thể thực hiện để tránh bị phơi nhiễm và bảo vệ sức khỏe



- **Tránh chạm vào bất kỳ kỳ máu hoặc chất dịch nào của cơ thể.**
- **Mang găng tay**, và tránh tiếp xúc với khách hàng có các vết cắt, vết thương hở/vết loét, mụn nước, hoặc thấy rõ ràng da bị nhiễm độc nơi bàn tay, bàn chân, hoặc móng. Nhiều cơ quan, chẳng hạn như Ủy ban Y tế Công cộng Boston và Hội đồng Giám sát Nghề cắt tóc và Thẩm mỹ California, cấm phục vụ khách hàng có những vấn đề sức khỏe như thế.
- **Vứt bỏ găng tay dùng một lần** ngay sau khi sử dụng.
- **Luôn luôn rửa tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi** làm việc với khách hàng để tránh mầm bệnh lây lan.
- **Băng lại các vết cắt mở hoặc da bị hồng** của một khách hàng hoặc đồng nghiệp để ngăn ngừa việc tiếp xúc với máu hoặc các thứ có khả năng gây lây nhiễm khác.
- **Nếu một người bị chảy máu, không chạm vào máu người đó.** Yêu cầu người đó dùng bông hoặc khăn giấy để cầm máu và ném thẳng các món đã sử dụng vào thùng rác một khi máu đã cầm.
- **Hãy nghĩ đến việc chủng ngừa viêm gan B.** Bác sĩ có thể giúp bạn xác định có cần chủng ngừa hay không. Cách chủng ngừa có thể thay đổi tùy theo tiểu bang, vì vậy bạn cần làm theo yêu cầu của tiểu bang. Người chủ phải cho bạn chủng ngừa viêm gan B miễn phí nếu các có nhiều khả năng tiếp xúc với máu hoặc các vật liệu gây lây nhiễm khác trong quá trình làm việc.
- **Làm sạch và khử trùng các dụng cụ sau khi làm việc với mỗi khách hàng theo chính sách của hội đồng thẩm mỹ tiểu bang của bạn.** Một số bước thông thường để làm sạch và khử trùng dụng cụ:
 - Luôn luôn đeo đúng loại găng tay thích hợp cho các sản phẩm các bạn đang sử dụng trong khi lau rửa và xử lý thuốc khử trùng hay các dụng cụ có ngâm trong chất khử trùng.

³ Tiêu chuẩn về tác nhân gây bệnh bằng đường máu của OSHA, nơi mục 29 CFR 1910.1030, yêu cầu người chủ đánh giá xem bạn có thể tiếp xúc với máu hoặc các vật liệu có khả năng gây lây nhiễm khác hay không. Nếu có nguy cơ này thì người chủ phải tuân theo các yêu cầu của tiêu chuẩn, trong đó có việc huấn luyện, chủng ngừa, và cung cấp các thiết bị bảo hộ cá nhân.

- Rửa dụng cụ bằng xà phòng và nước. Dùng bàn chải nếu cần.
- Ngâm từ 10 đến 30 phút các dụng cụ trong một chất khử trùng có đăng ký với EPA, theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Theo cách hướng dẫn của nhà sản xuất về phân lượng khi pha trộn.
- Rửa các dụng cụ trong nước sạch.
- Lau khô các dụng cụ bằng một miếng vải sạch.
- Cất tất cả các dụng cụ đã khử trùng ở một nơi sạch, được che đậy. Chỉ sử dụng hộp khử trùng bằng tia cực tím (UV) để cất các dụng cụ bằng kim loại có thể dùng lại đã sạch và được khử trùng. Bản thân các hộp UV không thể khử trùng các dụng cụ.
- **Khử trùng các chậu chân và spa sau mỗi khách hàng** và vào cuối ngày. Thực hiện theo **quy định của hội đồng thẩm mỹ của tiểu bang bạn về cách làm sạch** và khử trùng chậu chân và spa.

Quyền lợi của bạn khi làm Nail

Đâu là sự khác biệt giữa một nhân viên và một người làm việc theo hợp đồng độc lập, dựa trên bộ luật Bảo Vệ An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp?

- Bất kể một người trong tiệm Nail được người chủ xếp vào loại gì, tòa án và các cơ quan sẽ căn cứ vào một danh sách các yếu tố để xác định xem bạn có phải là một nhân viên hay một người làm việc theo hợp đồng độc lập.
- Ví dụ, nếu bạn: thuê một chỗ làm việc trong một tiệm Nail; tự bỏ tiền mua hóa chất và dụng cụ; có khách hàng riêng, thu xếp giờ giấc và các cuộc hẹn riêng; đặt ra giá cả riêng và được khách hàng trả tiền trực tiếp; và có giấy phép kinh doanh riêng, thì bạn có thể có nhiều khả năng được xem là một người làm việc theo hợp đồng độc lập.
- Tuy nhiên, nếu: người chủ lập lịch trình làm việc cho bạn; bạn được trả lương giờ; người chủ hoặc người tiếp khách lấy hẹn cho tất cả các nhân viên; bạn không trả tiền thuê mặt bằng; người chủ thiết lập mức giá thanh toán của khách hàng; và bạn dùng dụng cụ và thiết bị của người chủ, thì bạn có thể có nhiều khả năng được xem là một nhân viên.

Tại sao sự khác biệt này quan trọng?

- Người chủ phải bảo vệ nhân viên chống lại các mối nguy hiểm tại nơi làm việc, còn người làm việc theo hợp đồng thì phải tự bảo vệ an toàn và sức khỏe trong lao động của họ. Nhân viên có quyền đòi mức lương tối thiểu, bồi thường tai nạn lao động và các quyền lợi khác, còn người làm việc theo hợp đồng độc lập thì không.

- Không phải chỉ cần chủ tiệm nói với bạn rằng bạn là một người làm việc theo hợp đồng độc lập, thì có nghĩa là bạn là một người làm việc theo hợp đồng độc lập. Không phải chỉ cần chủ tiệm đưa cho bạn một mẫu 1099 thay vì mẫu W-2 của sở thuế IRS thì có nghĩa là bạn là một người làm việc theo hợp đồng độc lập. Đôi khi các tiệm Nail phân loại sai quy chế làm việc của người thợ Nail để khỏi phải thực hiện các biện pháp bảo vệ an toàn và sức khỏe, và từ chối các quyền lợi của người thợ. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là bạn cần biết sự khác biệt giữa những gì tạo thành một nhân viên và những gì tạo thành một người làm việc theo hợp đồng độc lập. Nếu cần được trợ giúp, bạn có thể liên lạc với OSHA tại 1-800-321-OSHA (6742).

Các quyền của tôi với vai trò là một nhân viên?

Bạn có quyền làm việc trong các điều kiện không gây nguy cơ gây hại nghiêm trọng cho bạn. OSHA cũng cung cấp cho bạn các quyền:

- Yêu cầu OSHA kiểm tra nơi làm việc của bạn.
- Được thông tin và đào tạo về các mối nguy hại, phương pháp ngăn chặn nguy hại và các tiêu chuẩn của OSHA áp dụng cho nơi làm việc của bạn. Chủ tiệm có thể đào tạo cho bạn bằng ngôn ngữ bạn hiểu được.
- Nhận bản sao kết quả của các xét nghiệm được thực hiện để tìm ra và xác định các nguy hại tại nơi làm việc của bạn.
- Xem xét hồ sơ thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc.
- Nhận bản sao hồ sơ y khoa của bạn.
- Nộp đơn khiếu nại bảo mật yêu cầu OSHA kiểm tra nơi làm việc của bạn nếu bạn tin rằng có một mối nguy hại nghiêm trọng hoặc không tuân theo các quy định của OSHA. Khi tiếp nhận yêu cầu, OSHA sẽ lưu giữ bảo mật tất cả các danh tính.
- Sử dụng các quyền của mình theo quy định của pháp luật mà không bị trả thù hoặc phân biệt đối xử. Chủ tiệm của bạn không thể sa thải hoặc trừng phạt bạn nếu bạn nộp đơn khiếu nại.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang mạng của OSHA tại www.osha.gov và trang dành cho Người Lao Động của OSHA tại www.osha.gov/workers.

Liên lạc với OSHA

Nếu có câu hỏi hoặc muốn nhận thông tin hoặc tư vấn, báo cáo trường hợp khẩn cấp, tử vong hoặc thảm họa, đặt các ấn phẩm, nộp đơn khiếu nại, hoặc yêu cầu Chương Trình Tư Vấn Miễn Phí Tại Chỗ (Free On-Site Consultation Program) của OSHA, hãy liên hệ với văn phòng gần nhất, có thể tìm qua trang mạng của OSHA tại www.osha.gov hoặc gọi số 1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877-889-5627. Chúng tôi sẽ lưu giữ bảo mật thông tin của bạn. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp bạn.

27 tiểu bang, Puerto Rico và Quần Đảo Virgin có chương trình bảo vệ an toàn và sức khỏe riêng được OSHA phê duyệt. Để biết danh sách tất cả các tiểu bang và thông tin bổ sung, vui lòng truy cập trang State Occupational Safety and Health Plans (An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp Tiểu Bang) tại www.osha.gov/stateplans.

Muốn biết thêm thông tin

Nguồn thông tin về phơi nhiễm hóa chất trong các tiệm Nail

Nail Technicians' Health and Workplace Exposure Controls, NIOSH Workplace Safety and Health Topics, www.cdc.gov/niosh/nail-technicians. Trang này có những bài nghiên cứu và ấn phẩm hữu ích để ngăn ngừa thương tích và bệnh tật trong khi làm việc trong các tiệm Nail.

Controlling Chemical Hazards During the Application of Artificial Fingernails, NIOSH (Publication No. 99-112), www.cdc.gov/niosh/docs/99-112. Trang này mô tả cách nhân viên có thể tránh một số ảnh hưởng có thể gây hại cho sức khỏe khi làm móng nhân tạo.

Tips on Worker Safety, Labor Occupational Health Program (LOHP) and California Healthy Nail Salon Collaborative. Cung cấp những lời khuyên tổng quát để được an toàn và khỏe mạnh khi làm việc trong các tiệm Nail (Có bản tiếng Việt). lohp.berkeley.edu/materials/nail-salon-workers

Safety and Health Hazards in Nail Salons, Oregon OSHA Fact Sheet, osha.oregon.gov/OSHApubs/factsheets/fs28.pdf. Trang này mô tả các mối nguy hiểm tiềm ẩn của các hóa chất được sử dụng trong các tiệm Nail, và những gì nhân viên và chủ tiệm Nail có thể làm để giảm bớt phơi nhiễm.

How to Be Safe at Work, Oregon Healthy Nail Salon Collaborative, osha.oregon.gov/OSHAPubs/4783e.pdf. Cung cấp những lời khuyên về cách ngăn ngừa việc tiếp xúc quá nhiều với hóa chất trong tiệm Nail.

Summary of Data and Findings from Testing of a Limited Number of Nail Products, California Environmental Protection Agency, Department of Toxic Substances Control, dtsc.ca.gov/wp-content/uploads/sites/31/2017/05/NailSalon_Final.pdf. Báo cáo đánh giá thành phần hóa học của một số ít sản phẩm trong tiệm Nail.

Safe Nail Salon Training, Boston Public Health Commission, www.boston.gov/sites/default/files/file/2021/03/Nail%20Salon%20Regulation%20Training_ENG_Revised%2010.4.16.pdf. Tài liệu huấn luyện bằng tiếng Anh hướng dẫn cho các chủ tiệm và công nhân làm Nail cách nhận ra mối nguy hiểm tại nơi làm việc, bảo vệ sức khỏe, thực hiện các cải tiến để loại bỏ các mối nguy hiểm, sử dụng và lưu trữ hóa chất độc hại đúng cách (có bản tiếng Việt).

California Health Nail Salon Collaborative, www.cahealthynailsalons.org. Tổ chức California Healthy Nail Salon Collaborative có nhiệm vụ cải thiện sức khỏe, an toàn, và quyền lợi của đội ngũ lao động về Nail và chăm sóc sắc đẹp để xây dựng một ngành nghề lành mạnh, bền vững, và công bằng hơn. Trang web này liệt kê các ấn phẩm về nghiên cứu và tiếp xúc với cộng đồng để nói về nhiệm vụ của mình.

Nguồn thông tin về phòng chống đau nhức bắp thịt (Nguy cơ ergonomic)

Ergonomic Basics for Nail Salon Professionals, International Nail Technicians Association and Nail Manufacturers Council of the Professional Beauty Association, files.nailsmag.com/Handouts/INTA_NMC_ErgonomicBasics.pdf. Cung cấp những lời khuyên cơ bản về cách ngăn ngừa đau nhức trong khi làm tại các tiệm Nail.

Ergonomics Safety and Health Topics Page, OSHA, www.osha.gov/ergonomics. Cung cấp thông tin về nguy cơ ergonomic trong công việc và làm thế nào để giảm bớt những nguy cơ này.

Ergonomics and Musculoskeletal Disorders, NIOSH Workplace Safety and Health Topics, www.cdc.gov/niosh/ergonomics. Cung cấp thông tin về nguy cơ ergonomic trong công việc và cách giảm bớt những nguy cơ này.

Nguồn thông tin về cách phòng chống việc tiếp xúc với nguy cơ sinh học

Bloodborne Pathogens Safety and Health Topics Page, OSHA. www.osha.gov/bloodborne-pathogens. Cung cấp thông tin về những nguy hiểm của các chứng bệnh lây truyền qua đường máu và cách ngăn ngừa việc nhiễm trùng.

Bloodborne Infectious Diseases: HIV/AIDS, Hepatitis B, and Hepatitis C, NIOSH Workplace Safety and Health Topics, www.cdc.gov/niosh/topics/bbp. Cung cấp thông tin về các chứng bệnh cụ thể lây truyền qua đường máu và cách phòng tránh tiếp xúc với chúng.

Selected EPA-Registered Disinfectants, EPA, www.cdc.gov/niosh/topics/bbp. Liệt kê các loại thuốc khử trùng có đăng ký với EPA có hiệu quả chống lại một số chứng bệnh lây truyền qua đường máu.

Nguồn giúp đỡ nhân viên của OSHA

OSHA's Page for Workers, www.osha.gov/workers. Cung cấp thông tin về quyền lợi của người lao động.

OSHA Regional and Area Offices, www.osha.gov/contactus/bystate. Cung cấp thông tin để liên lạc với văn phòng OSHA khu vực và địa phương.

OSHA-Approved State Plans, www.osha.gov/stateplans. Liệt kê các tiểu bang có chính sách, tiêu chuẩn và chương trình riêng về an toàn và sức khỏe lao động.

Chương trình Đánh giá Nguy Cơ Sức khỏe của Viện NIOSH

Giúp đỡ về các mối nguy hiểm sức khỏe

Viện Quốc gia về An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (NIOSH) là một cơ quan liên bang tiến hành nghiên cứu khoa học và y khoa về an toàn và sức khỏe của người lao động. Không tính chi phí cho người chủ hoặc người lao động, NIOSH có thể giúp xác định các mối nguy hiểm đối với sức khỏe và đề nghị những phương cách để giảm bớt hoặc loại bỏ những mối nguy hiểm tại nơi làm việc thông qua Chương trình Đánh giá Nguy hiểm về Sức khỏe (HHE).

Nhân viên, đại diện công đoàn và người chủ có thể yêu cầu thực hiện một chương trình HHE của NIOSH. Người ta thường yêu cầu thực hiện chương trình HHE khi một chứng bệnh hoặc số thương tích xảy ra trong một nhóm nhân viên cao hơn mức dự kiến. Những tình huống này có thể là kết quả của một nguyên nhân không được biết rõ, của một mối nguy hiểm mới, hoặc của nhiều lý do kết hợp. Muốn yêu cầu thực hiện chương trình Chương trình Đánh giá Nguy Cơ Sức khỏe của Viện NIOSH, hãy vào trang mạng www.cdc.gov/niosh/hhe/request.



Muốn biết thêm thông tin



**Cơ Quan Bảo
Vệ Sức Khỏe và
An Toàn Lao Động**

www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)