

Giữ Gìn Sức Khỏe và An Toàn

**Khi Làm Móng
Tay Móng Chân**

**Sách Hướng Dẫn Cho Nhân
Viên Tiệm Móng Tay**



California Healthy Nail Salon Collaborative
Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh

818 Webster Street
Oakland, CA 94607
Phuong An Doan (510) 986-6830 x773
Duyen Tran (714) 367-6744
info@cahealthynailsalons.org

Labor Occupational Health Program (LOHP)
Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp và Lao động

School of Public Health
University of California
2223 Fulton St. 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120
Helen Chen (510) 643-8119

Cảm tạ

Asian Americans Advancing Justice - Asian Law Caucus
Boston Public Health Commission
California Department of Public Health, Occupational Health Branch
California Department of Toxic Substances Control
Cuttriss & Hambleton (đồ họa)
Gretchen Dunn (nhiếp ảnh)
INFORM
Mary Ann Zapalac (minh họa)
Nail Salon Women Greening Their Jobs and the Environment Project
San Francisco Department of the Environment
StreetLevel (trước đây là UCSF Community Occupational Health Project)
U.S. Environmental Protection Agency

All photos by Gretchen Dunn unless otherwise credited.
All photos reprinted with permission.

Tài liệu này được thực hiện bởi quỹ #SH24898-13-60-F-6 của Cơ Quan Quản Lý An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp thuộc Bộ Lao Động Hoa Kỳ (Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor). Tài liệu không nhất thiết phản ánh quan điểm hay chính sách của Bộ Lao Động Hoa Kỳ, và những lần đề cập đến tên thương nghiệp, sản phẩm thương mại, hoặc các tổ chức không có nghĩa là được sự chấp nhận từ Chính Phủ Hoa Kỳ.- 2011; hiệu đính 2014.

Những tài liệu này cũng được tạo ra nhờ sự giúp đỡ của Cục Bảo vệ Môi trường Hoa-kỳ (U.S. Environmental Protection Agency).

Giữ Gìn Sức Khỏe và An Toàn

Khi Làm Móng Tay Móng Chân

Sách Hướng Dẫn Cho Nhân Viên Tiệm Móng Tay



**Tập sách này trình bày
những đề tài sau đây:**

Mỹ viện (tiệm) Móng Tay Lành Mạnh

TRANG 2

Sức khỏe và An toàn của Nhân viên

TRANG 3

Quyền lợi của bạn trong vai trò nhân viên

TRANG 10

Cách Thức Làm Xanh Sạch Mỹ-Viện của Bạn

TRANG 11

Mặc dù tập sách này dành cho nhân viên tiệm móng tay, nhưng cũng có thể giúp cho chủ tiệm hiểu biết về trách nhiệm của mình và giúp chủ tiệm thực hiện thêm các phương cách làm việc giúp bảo vệ sức khỏe cho nhân viên, khách hàng và đồng thời bảo vệ môi trường.

Đây là một dự án hợp tác của Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh California (CHNSC) và Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp và Lao động thuộc Đại học Berkeley California (LOHP).



Mỹ-viện

Móng tay Lành

Mỹ-viện có thể thực hiện những phương cách để bảo vệ sức khỏe cho nhân viên, khách hàng cũng như bảo vệ môi trường qua việc đi xa hơn những gì luật lệ yêu cầu cũng như áp dụng những phương cách làm việc và dùng sản phẩm an toàn hơn. Tại California, một số quận hạt và thành phố hiện đã công nhận những tiệm này là Mỹ-viện Móng tay Lành mạnh, đây là một danh hiệu có thể hấp dẫn thêm những khách hàng nào có quan tâm đến sức khỏe của người làm nghề móng tay cũng như đến vấn đề sức khỏe môi trường.

Hầu hết những bước thay đổi dưới đây là những điều chủ tiệm phải thực hiện để được công nhận là một mỹ-viện móng tay lành mạnh. Là nhân viên, nếu bạn cảm thấy thoải mái, bạn có thể chia sẻ với chủ tiệm về những điều thay đổi này và hỏi chủ tiệm xem liệu họ có muốn thực hiện một vài hoặc tất cả thay đổi này hay không.

Một tiệm móng tay lành mạnh phải:

- 1. chọn dùng nước sơn không chứa Bộ Ba Độc Tố** (tức 3 chất: dibutyl phthalate (DBP), toluene, và formaldehyde).
- 2. chọn dùng thuốc rửa móng tay không** chứa các chất butyl acetate, methyl acetate, hoặc ethyl acetate. Trong phần lớn trường hợp, điều này có nghĩa là sử dụng acetone.
- 3. tránh dùng thuốc làm loãng sơn.** Nếu cần phải dùng thì thuốc làm loãng sơn không được chứa chất toluene hoặc methyl ethyl ketone (MEK).
- 4. mua loại bao tay nitrile để sử dụng.** Tất cả mọi nhân viên làm móng đều cần đeo bao tay.
- 5. thông gió (tức hút khí) trong tiệm.** Thông/hút khí bao gồm việc dùng các phương tiện thông gió ở tường và trần nhà, quạt hướng ra cửa sổ, bàn làm móng có khe hở để hút khí, và những máy hút khí loại lưu động có bộ phận lọc than. (Xem trang 5 để biết thêm về vấn đề thông gió/hút khí.)
- 6. dành ra một khu vực riêng** trong tiệm để làm móng giả và dùng cách thông/hút khí đặc biệt cho khu vực này, chẳng hạn như dùng máy hút khí loại lưu động có bộ phận lọc than. (Xem trang 5)
- 7. huấn luyện cho tất cả nhân viên trong tiệm học hỏi về những** phương cách làm việc lành mạnh hơn.
- 8. cố gắng sử dụng sản phẩm làm móng** giả an toàn hơn hoặc không dùng bất cứ sản phẩm làm móng giả nào.
- 9. không cho phép khách hàng đem nước sơn hay các sản phẩm** khác đến dùng ở tiệm trừ khi những sản phẩm này không chứa các độc tố dibutyl phthalate (DBP), toluene, và formaldehyde.

Các yêu cầu của chương trình Mỹ-viện Móng tay Lành mạnh thay đổi theo từng quận hạt. Muốn tìm hiểu thêm về việc làm thế nào để trở thành một tiệm móng tay lành mạnh, xin hãy liên lạc với Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh California (xin xem trang bìa sau để biết thông tin về liên lạc).

“Tôi rất mừng được tham gia chương trình Mỹ-viện Móng tay Lành mạnh của San Francisco. Lúc đầu tôi cũng hồi hộp vì nghĩ rằng có thể sẽ khó mà thực hiện được, hoặc là sẽ tốn nhiều tiền lắm, nhưng về sau ... là nhân viên của chương trình giúp đỡ tôi rất nhiều. Bây giờ tôi thấy yên tâm hơn nhiều khi biết rằng nhân viên của tôi cũng như khách hàng được an toàn, không bị ảnh hưởng của hóa chất độc hại.”

– Chủ tiệm móng tay

Sức khỏe và An toàn của Nhân viên: Các hóa chất:

Các hóa chất sử dụng trong tiệm móng tay có thể gây hại cho sức khỏe của bạn. Tuy nhiên, vẫn có những phương pháp để bạn tự bảo vệ mình.

Những hóa chất nào thường được sử dụng trong tiệm?

- **Acetone** (chất tẩy rửa nước sơn)
- **Acetonitrile** (thuốc để gỡ keo trên móng tay)
- **Acrylates chẳng hạn như 2-hydroxyethyl methacrylate** (nước sơn gel, móng gel, móng giả)
- **Butyl acetate** (nước sơn, thuốc tẩy rửa nước sơn)
- **Ethyl acetate** (nước sơn, thuốc tẩy rửa nước sơn, keo dán móng)
- **Ethyl methacrylate** (móng giả)
- **Formaldehyde** (thuốc làm cứng móng)
- **Methacrylic Acid** (nước lót primer cho móng giả)
- **Methyl ethyl ketone** (thuốc làm loãng sơn)
- **Methyl methacrylate** (móng giả) (đã bị cấm sử dụng trong các tiệm móng tay)
- **Ortho-phenylphenol** (thuốc khử trùng)
- **Phthalates như là chất dibutyl phthalate** (nước sơn móng)
- **Quaternary ammonium compounds chẳng hạn như chất benzalkonium chloride** (thuốc khử trùng)
- **Toluene** (nước sơn móng, keo dán móng giả)



Có phải là nước sơn gel và móng gel an toàn hơn móng bột acrylic?

Không. Nước sơn gel và móng gel cũng như móng bột acrylic đều chứa những hóa chất có thể gây ra dị ứng da nghiêm trọng. Những hóa chất này có tên chung là acrylates. Một số các chất trong loại acrylates này có thể gây bệnh suyễn hoặc làm bệnh này nặng thêm.

Các loại móng gel lẫn móng bột acrylic đều đòi hỏi bạn phải phết lên móng tay nhiều lớp hóa chất, và bạn cũng phải dũa móng làm cho bụi bay ra. Những công đoạn này làm tăng lượng hóa chất acrylates và những hóa chất khác, chúng có thể xâm nhập vào cơ thể bạn.

Nếu bạn phải dùng nước sơn gel, móng gel, hay móng bột acrylic, hãy để cho không khí trong lành vào tiệm càng nhiều càng tốt. Và phải mở hệ thống hút khí trên trần, sử dụng bàn làm móng có khe hút khí, hoặc máy hút khí loại lưu động có bộ phận lọc than. Sau khi làm xong, phải rửa mặt và rửa tay để bụi không còn dính vào da. Cuối cùng, hãy khuyến khích khách hàng dùng loại nước sơn bình thường không chứa 3 hóa chất độc hại dibutyl phthalate, formaldehyde và toluene.



Sức khỏe và An toàn của Nhân viên:

Các hóa chất tiếp theo

Hóa chất xâm nhập vào cơ thể bạn bằng cách nào?

Hóa chất ảnh hưởng từng cơ thể khác nhau. Một số hóa chất được sử dụng trong tiệm móng tay có thể gây ra: da nổi mẩn đỏ; mắt, mũi, và cổ họng khó chịu; chóng mặt; và nhức đầu. Các hóa chất khác có thể gây ra bệnh nặng hơn. Nếu bạn sử dụng hóa chất suốt cả ngày hoặc mỗi ngày, bạn sẽ dễ bị bệnh hơn một người khác chỉ lâu lâu mới sử dụng cùng loại hóa chất.

Để tìm hiểu thêm về những hóa chất bạn sử dụng, hãy tham khảo tờ SDS (Safety Data Sheet – Bản Dữ Liệu Vật Liệu An Toàn). Tờ SDS cung cấp thông tin chi tiết về mỗi hóa chất, ví dụ như những tác động đến sức khỏe, những phương pháp tự bảo vệ chống lại hóa chất, cách cất trữ hóa chất an toàn, và cần phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp.

Chủ tiệm của bạn phải có tờ SDS cho mỗi hóa chất sử dụng trong tiệm và phải huấn luyện cho bạn cách đọc hiểu tờ thông tin này. Hãy hỏi xem các tờ SDS này. Các tờ SDS thường được viết bằng tiếng Anh và có thể khó hiểu. Bạn có thể liên hệ với Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh California (CHNSC - California Healthy Nail Salon Collaborative) hoặc Chương Trình Sức Khỏe Nghề Nghiệp Lao Động (LOHP - Labor Occupational Health Program) để được giúp tìm hiểu về vấn đề này (Xem thông tin liên lạc ở phía sau).



Nhớ cho bác sĩ/y sĩ của bạn biết bạn làm nghề gì và sử dụng những loại hóa chất nào. Hãy cho bác sĩ biết nếu bạn có thai hoặc dự định có thai.



Bạn có thể hít thở hóa chất, vô tình nuốt phải chúng, và/hoặc chúng thấm vào da của bạn.

Có rất nhiều phương cách bạn có thể thực hiện để nơi làm việc của mình được an toàn hơn về mặt hóa chất.

1. Chọn hóa chất an toàn hơn khi có thể.

Hiện đã có các loại nước sơn móng tay an toàn hơn không chứa các chất dibutyl phthalate, formaldehyde, hoặc toluene.

2. Để không khí trong lành vào.

- Khi có thể, mở rộng các cửa và cửa sổ. Nếu tiệm có máy hút trần, cần bảo đảm là máy hoạt động được.
- Một số tiệm có bàn gắn máy thông khí và loại máy hút khí lưu động (portable) có bộ phận lọc bằng than. Phải thay bộ lọc thường xuyên. Tốt nhất là bàn thông khí thông ra phía ngoài. Tại một số quận hạt, những tiệm nào muốn được công nhận là “Mỹ-viện Móng tay Lành mạnh” có thể phải dùng loại máy hút khí lưu động (portable) có bộ phận lọc bằng chất than này khi làm móng giả.
- Để quạt gắn cửa hoặc cửa sổ mở rộng để có thêm không khí trong lành vào tiệm. Quạt phải kéo không khí vào từ một đầu của tiệm và đẩy không khí ra ở đầu kia của tiệm.



Thông khí đúng



Thông khí không đúng

3. Áp dụng thói quen làm việc tốt.

- Luôn luôn đọc nhãn hiệu và theo đúng chỉ dẫn khi sử dụng vật liệu/sản phẩm.
- Cất trữ hóa chất trong các bình lọ nhỏ và ghi nhãn rõ ràng. Nhớ đóng nút lại nếu không sử dụng.
- Bỏ rác đã thấm hóa chất (như bông gòn) vào trong bọc bịt kín trước khi bỏ vào thùng rác. Thùng rác phải được đậy lại.
- Phải rửa tay trước khi ăn, uống hoặc hút thuốc, cũng như rửa tay sau khi làm móng cho mỗi khách hàng và sau khi sử dụng các hóa chất dùng trong tiệm. Không được ăn hoặc uống gần bàn làm việc.

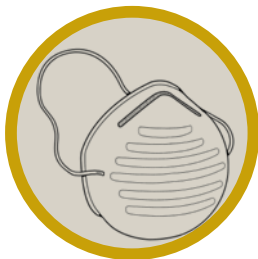
Ghi nhớ:
Bao tay, mắt kiếng bảo vệ và khẩu trang có vai trò quan trọng trong vấn đề an toàn. Tuy nhiên, chọn những sản phẩm an toàn hơn và để cho không khí trong lành vào tiệm vẫn là cách tốt nhất để nơi làm việc của bạn được an toàn hơn.

Ghi nhớ:

Hãy nhớ, khi một chất ít mùi hoặc không có mùi không có nghĩa là nó an toàn. Có những hóa chất không mùi nhưng vẫn hại cho cơ thể bạn.

Sức khỏe và An toàn của Nhân viên:

Các hóa chất tiếp theo



Khẩu trang giấy ngăn bụi



Khẩu trang ngăn bụi N95



Khẩu trang lọc không khí

4. Dùng đúng loại trang bị bảo vệ cá nhân.

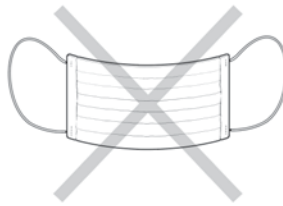
- Sử dụng đúng loại bao tay. Bao tay nitrile sẽ bảo vệ bạn chống lại chất độc trong hóa chất. Chỉ dùng bao tay latex khi nào bạn dùng acetone trong một khoảng thời gian lâu mà thôi. Tránh dùng loại bao tay bằng nhựa vinyl.
- Mặc áo tay dài và mang bao tay để phòng ngừa bụi acrylic và bụi chất gel dính lên cánh tay và bàn tay.
- Giặt quần áo đi làm riêng với các quần áo khác để phòng ngừa bụi và hóa chất dính trong tiệm không lan qua quần áo khác.
- Mang khẩu trang cho đúng có thể là điều khó khăn. Nếu mang không đúng loại khẩu trang hoặc mang khẩu trang không vừa có thể gây xấu hơn cho sức khỏe của bạn. Nếu bạn có mang khẩu trang, dưới đây là một số điều cần biết:



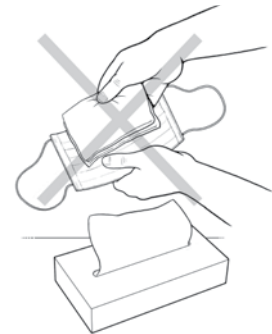
Bao tay

Khẩu trang ngăn bụi bằng giấy chỉ chống lại được một số loại bụi (như bụi khi giũa móng) nhưng không thể chống lại hóa chất. Loại khẩu trang hình chữ nhật trên dây đeo không được khít. Tốt nhất là dùng khẩu trang che bụi hình tròn có mảnh kim loại để bạn có thể điều chỉnh cho vừa sóng mũi.

Ngoài ra, nhét giấy vào khẩu trang sẽ không bảo vệ bạn chống lại được chất độc trong hóa chất.



Khẩu trang giấy dùng trong y tế



Khẩu trang N95 che bụi chống lại bụi, siêu vi khuẩn và các vi trùng gây bệnh khác nhưng không chống lại được hóa chất. Phải có số "N95" in trên khẩu trang mới là đúng. Có loại có bộ phận lọc có thể giúp giảm bớt mùi hóa chất. Có loại có ống van giúp bạn thở dễ dàng hơn.

Khẩu trang lọc không khí có thể bảo vệ bạn khi pha trộn hoặc chiết hóa chất vào những chai nhỏ. Nhưng vì nó có thể gây khó chịu nên nó cần phải vừa với bạn và bạn phải được huấn luyện để mang khẩu trang nào vừa với mình. Bạn phải dùng loại có bộ lọc đúng để bảo vệ bạn chống lại các sản phẩm làm móng có hại. Bạn phải biết cách thay bộ lọc và biết khi nào cần thay.

- Khi chiết hóa chất vào những chai nhỏ, phải mở rộng cửa và cửa sổ. Phải mang loại mắt kính bảo vệ, bao tay, và có thể cả khẩu trang lọc không khí.

Sức khỏe và An toàn của nhân viên:

Ngăn ngừa đau và nhức mỏi

Nhân viên tiệm móng tay có thể bị đau và nhức mỏi vì cúi xuống hay ngồi ở cùng một vị trí... Điều này được gọi là "nguy cơ ecgônômi (ergonomic hazards)."

Hãy suy nghĩ xem có chỗ nào trên cơ thể bạn bị đau hay bị khó chịu. Bạn đau ở đâu?

Điều gì có thể gây ra loại thương tích này tại nơi làm việc?

Đau và nhức mỏi có thể gây ra do cơ thể bị giữ ở tư thế xấu. Đau và nhức mỏi cũng có thể gây ra do áp lực ở những điểm tiếp xúc. Điều này có thể xảy ra cho bạn khi cơ thể của bạn đụng chạm phải một bề mặt cứng.

Có nhiều phương cách bạn có thể thực hiện để ngăn ngừa đau và nhức mỏi.

- 1. Nâng cao bàn tay hay bàn chân của khách.** Dùng miếng nệm lót hay một tấm khăn lông sạch để nâng cao bàn chân hay tay của khách gần tầm mắt để bạn không cần phải cúi xuống.
- 2. Dùng ghế có thể điều chỉnh được.** Ngồi để bàn chân phẳng trên sàn và lưng được dựa.
- 3. Đặt một cái khăn hoặc miếng lót êm** trên góc mặt bàn để nó được êm hơn.
- 4. Điều chỉnh đèn đủ sáng.** Có đủ ánh sáng sẽ giúp bạn làm việc không cần phải cúi xuống.
- 5. Nghỉ xả hơi thường xuyên nếu có thể.** Thay đổi tư thế và làm một công việc khác cũng giúp ích cho bạn.
- 6. Làm chậm hơn nếu có thể.** Nếu bạn làm việc nhanh quá, cơ thể sẽ bị căng và dễ bị đau bắp thịt.
- 7. Tập co giãn nhẹ khi chờ khách.** Có thể bạn cần hỏi bác sĩ của mình trước khi tập co giãn!



Tư thế xấu



Tư thế tốt

Ghi nhớ:

Điều chỉnh ánh sáng, ghế ngồi, bàn làm việc, và những thiết bị khác để cơ thể được thoải mái.





Sức khỏe và An toàn của nhân viên: Các bệnh truyền nhiễm

Các bệnh truyền nhiễm bao gồm loại cảm thông thường, cúm, HIV, và viêm gan B (gan bị nhiễm trùng). Bạn sẽ nhiễm những bệnh này nếu bạn tiếp xúc với máu hay chất lỏng cơ thể đã bị nhiễm.

Có rất nhiều phương cách để tự bảo vệ mình.

- 1. Tránh không đụng chạm bất kỳ loại máu hay chất dịch cơ thể nào.**
- 2. Mang bao tay.** Liệng bao tay ngay sau khi dùng. Không phục vụ khách nếu họ có bất cứ vết cắt/đứt, chỗ lở, hoặc phỏng rộp trên da tay hoặc chân, hoặc trên bất cứ phần cơ thể nào mà bạn có thể đụng chạm phải.
- 3. Luôn luôn rửa tay bằng nước và xà bông.**
- 4. Băng và che ph** tất cả các chỗ bị cắt/đứt hay bị bầm còn hở trên da của bạn.
- 5. Nếu khách hàng bị chảy máu,** không nên đụng vào máu. Đưa cho khách một miếng bông gòn để họ tự áp lên chỗ bị cắt. Yêu cầu khách tự bỏ bông gòn vào thùng rác.
- 6. Nên cân nhắc việc chích ngừa bệnh Viêm Gan B.** Bác sĩ có thể giúp bạn quyết định xem điều này có cần thiết hay không. Nếu bạn có nhiều khả năng phải tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể, thì có thể bạn sẽ được yêu cầu chích ngừa.

“Tôi có học ở trường từ lâu rồi về vấn đề khử trùng dụng cụ, nay được nhắc lại cho nhớ là điều ích lợi cho tôi. Để giữ dụng cụ được sạch sẽ, tôi làm theo từng bước hướng dẫn này.”

– Nhân viên làm móng tay

7. Khử trùng dụng cụ sau mỗi lần sử dụng cho từng khách hàng:

- Rửa dụng cụ bằng nước và xà- bông. Dùng bàn chải chà nếu cần.
- Xả lại bằng nước sạch.
- Lau khô bằng vải hay khăn sạch. Làm khô dụng cụ là điều quan trọng.
- Nhúng chìm hoàn toàn dụng cụ trong loại thuốc khử trùng có đăng ký với cơ quan EPA. Ngâm dụng cụ từ 10-30 phút, làm đúng theo chỉ dẫn của hãng sản xuất. Thuốc khử trùng luôn luôn phải đầy lại.
- Lau khô bằng vải hay khăn sạch.
- cất trữ các dụng cụ đã khử trùng ở một chỗ sạch và có nắp đậy

Bạn cũng có thể dùng máy hấp nóng (autoclave) để khử trùng dụng cụ. Cần chắc chắn rằng máy hấp nóng có đăng ký với Cơ Quan Quản Trị Dược phẩm và Thực phẩm của Liên-bang (FDA). Phải theo đúng chỉ dẫn của hãng sản xuất. Cần lưu ý rằng có người lầm lộn máy giữ sạch dụng cụ bằng tia tử ngoại UV (sanitizing box) với máy hấp nóng. Máy hấp nóng thực sự, là loại máy dùng hơi rất nóng để khử trùng hữu hiệu, máy này thường dùng trong y khoa; khác với máy (hộp) giữ sạch dụng cụ thường thấy trong tiệm móng tay (là loại máy dùng tia cực tím UV) chỉ có tác dụng giữ vệ sinh cho những dụng cụ đã được khử trùng và nó không có khả năng khử trùng như máy hấp nóng.



Máy hấp



là loại máy dùng tia cực tím UV

8. Khử trùng chậu và bồn ngâm chân sau mỗi lần sử dụng cho từng khách hàng và vào cuối ngày. Theo đúng luật hướng dẫn của Hội đồng Quản Trị Ngành Tóc và Thẩm Mỹ (Tiêu Đề 16, Bộ Luật Quy Định California § 980.1-980.3) về cách thức chùi rửa chậu ngâm chân. Có nhiều luật khác nhau tùy theo bồn ngâm chân xoay nước, bồn ngâm chân không ống, hay là bồn ngâm chân không xoay nước. Phải luôn luôn mang bao tay và luôn luôn ghi lại ngày và giờ của mỗi lần chùi rửa trong sổ ghi dành riêng cho việc làm vệ sinh bồn ngâm chân.



Lời dặn: Phải bảo vệ chính bạn khi sử dụng chất sát trùng.

- Cố gắng tránh dùng loại thuốc sát trùng có chứa hóa chất quaternary ammonium (chẳng hạn như benzalkonium chloride).
- Để cho không khí trong lành vào tiệm càng nhiều càng tốt.
- Lau chùi các bề mặt trước khi sát trùng sẽ giúp giảm bớt lượng thuốc cần dùng.
- Khi phải sát trùng các bề mặt như bàn làm móng, chỉ nên sát trùng những khu vực nào cần thiết mà thôi.
- Phải theo đúng chỉ dẫn của nhà sản xuất khi dùng nước hòa loãng thuốc.

Ghi nhớ:

Phải tránh không đựng vào bất kỳ loại máu hay chất dịch cơ thể nào. Phải mang bao tay và theo đúng các nguyên tắc sát trùng.



Quyền Lợi của Nhân Viên

Ghi nhớ:

Nếu lương bạn ít hơn số tiền lương tối thiểu, hoặc không được hưởng tiền lương phụ trội, không được hưởng thời gian để dùng bữa hay tạm nghỉ giải lao, hãy vào thăm trang mạng của Ủy viên Lao Động: <http://www.dir.ca.gov/dlse/dlseWagesAndHours.html>.

Bạn có quyền làm việc ở một nơi chốn an toàn và lành mạnh. Đôi khi chủ tiệm gọi nhân viên là “người thuê độc lập có hợp đồng” để tránh trả thuế và tránh tuân theo luật lao động trong khi người làm việc thực sự là “nhân viên”. Cho dù cho người chủ của bạn có làm như vậy, bạn cũng vẫn có thể có quyền lợi trong vai trò người nhân viên.

Có điều gì là khác biệt gì giữa Nhân Viên và Người Hợp Đồng Độc Lập?

- Việc bạn là nhân viên hay là người hợp đồng độc lập tùy thuộc vào nhiều yếu tố.
- Thí dụ, nếu bạn: thuê chỗ riêng; mua tất cả vật liệu và dụng cụ riêng; có khách hàng riêng và lấy hẹn riêng; ấn định giá riêng và nhận tiền thẳng từ khách hàng; và có giấy phép kinh doanh riêng, bạn sẽ có nhiều khả năng hơn được xếp loại là người hợp đồng độc lập.
- Nhưng nếu chủ nhân ghi thời dụng biểu; bạn được trả bằng giờ; chủ nhân hoặc nhân viên tiếp khách lấy hẹn cho tất cả nhân công; bạn không trả tiền thuê chỗ; chủ nhân định giá tiền tính cho khách hàng; và bạn sử dụng vật liệu và dụng cụ của tiệm, bạn sẽ có nhiều khả năng hơn được xếp loại là nhân viên của tiệm.

Tại sao điều này lại quan trọng?

- Nhân viên của tiệm có quyền về an toàn và sức khỏe nơi làm việc, tiền lương tối thiểu, bảo hiểm bồi thường cho nhân công, và các phúc lợi khác. Người hợp đồng độc lập không có những quyền lợi này.
- Chỉ vì chủ tiệm nói rằng bạn là người hợp đồng độc lập, không có nghĩa bạn là như vậy.

Và, nếu chủ nhân đưa cho bạn mẫu đơn IRS 1099 thay vì mẫu W-2, điều đó cũng không có nghĩa bạn là người hợp đồng độc lập. Nếu cần trợ giúp, bạn có thể liên lạc với Liên hiệp Ngành Móng tay Lành mạnh (CHNSC), Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp và Lao động (LOHP), hoặc một tổ chức về dịch vụ pháp luật.

Những quyền lợi của tôi về an toàn và sức khỏe ở nơi làm việc là gì?

- Là một nhân viên, bạn có thể báo cáo nguy cơ cho Cal/OSHA biết, đây là cơ quan tiểu bang có trách nhiệm bảo đảm sức khỏe và an toàn cho người làm việc. Cal/OSHA có thể đến thăm một nơi chốn làm việc nếu họ tin rằng chủ nhân không theo đúng luật lệ về sức khỏe và an toàn của nhân viên. Để nộp đơn khiếu nại, bạn có thể gọi điện thoại, fax, hoặc đến thẳng văn phòng Cal/OSHA tại địa phương. Để tìm văn phòng địa phương, xin gọi 1-866-924-9757 (bấm vào mã số zipcode của bạn để tìm văn phòng địa phương) hay vào trang mạng: <http://www.dir.ca.gov/dosh/DistrictOffices.htm>.
- Là một nhân viên, bạn cũng có quyền từ chối công việc nào có thể gây ra nguy hiểm đến mạng sống hoặc có thể gây ra thương tích nghiêm trọng cho bạn. Khi bạn báo cáo hoặc khiếu nại về tình trạng nơi làm việc không an toàn, bạn có quyền không bị đuổi việc hay bị phạt bằng bất cứ cách nào. Nếu bạn bị trả đũa, bạn có thể nộp đơn khiếu nại với Ủy Viên Lao Động Tiểu Bang (còn được gọi là Bộ Thực Thi Tiêu Chuẩn Lao Động/Division of Labor Standards Enforcement) trong vòng sáu tháng. Để biết thêm chi tiết, xin vào trang mạng: <http://www.dir.ca.gov/dlse/dlseDiscrimination.html>.

Cách Thức Làm Xanh Sạch Mỹ-Viện của Bạn

Hiện nay có nhiều tiệm đang bắt đầu áp dụng những phương cách làm việc 'xanh' (tức lành mạnh) hoặc thân thiện với môi trường (không gây nguy hại cho môi trường). Mỹ-viện móng tay có thể ảnh hưởng đến môi trường theo nhiều cách:

Năng lượng (ga và điện) được dùng để:

- Sản xuất nước sơn móng, chai lọ, kìm cắt da, bao ny-lông và các sản phẩm khác
- Chuyên chở sản phẩm từ nơi sản xuất đến tiệm
- Chiếu sáng tiệm
- Sấy khô khăn lông và tạp-dề

Hóa chất và Vật liệu được dùng để

- Sản xuất nước sơn móng và các sản phẩm khác

Nước dùng để :

- Sản xuất nước sơn móng và các sản phẩm khác
- Rửa tay và xả nước bồn cầu của tiệm
- Khử trùng và lau rửa bồn ngâm chân
- Giặt khăn lông và tạp-dề

Sức khỏe bị ảnh hưởng khi:

- Nhân viên hãng sản xuất bị phơi nhiễm với hóa chất trong quá trình sản xuất nước sơn móng và các sản phẩm khác.
- Khách hàng và nhân viên tiệm móng tay bị phơi nhiễm với hóa chất trong khi làm móng tay

Không khí và nước bị ô nhiễm:

- Trong quá trình sản xuất nước sơn móng và những sản phẩm khác
- Khi những sản phẩm đã dùng rồi bị vứt bỏ vào cống và bãi rác

Làm móng chân, móng bột acrylic, móng gel, và những dịch vụ khác của tiệm cũng ảnh hưởng đến môi trường. Khi tính tất cả những dịch vụ hàng năm của từng tiệm trên toàn tiểu bang, ta sẽ thấy những ảnh hưởng lên môi trường gộp lại lớn như thế nào.



Cách Thức Làm Xanh Sạch Mỹ-Viện của Bạn *tiếp theo*



Có nhiều cách tiệm móng tay có thể thực hiện để bảo vệ môi trường. Sau đây là vài cách dễ dàng đầu tiên mà các tiệm móng tay có thể thực hiện và đồng thời:

- Giảm tiền hóa đơn điện nước
- Hấp dẫn thêm được những khách hàng có quan tâm đến môi trường
- Được xem như lãnh đạo trong cộng đồng

Có nhiều điểm phải do chủ tiệm thực hiện, nhưng cũng có một số điểm thay đổi mà chính bạn là nhân viên có thể tự mình làm được.

1. Giảm bớt phơi nhiễm với hóa chất bằng cách:

- **Chọn sản phẩm an toàn hơn khi có thể.** Tránh những sản phẩm có chứa bộ ba độc tố là toluene, formaldehyde, và dibutyl phthalate.

NGUỒN THÔNG TIN: Hãy hỏi mua những sản phẩm không chứa bộ ba độc tố ở tiệm chuyên cung cấp sản phẩm (chuyên bán vật liệu dùng trong ngành thẩm mỹ). Bạn cũng có thể liên lạc với Liên Hiệp Ngành Móng tay Lành mạnh California để được trợ giúp.

- **Chọn sản phẩm chùi rửa an toàn hơn.** Những hóa chất được chế ra để xài cho nhiều mục đích thường là an toàn hơn những chất được chế tạo để chùi rửa đặc biệt.

NGUỒN THÔNG TIN: Hỏi mua các chất chùi rửa an toàn hơn ở tiệm chuyên cung cấp vật liệu, tiệm bán thực phẩm hoặc bán đồ gia dụng. Hãy vào trang mạng www.greenseal.org để tìm những sản phẩm chùi rửa an toàn hơn.

- **Tránh dùng chất diệt côn trùng.** Bọ, gián sẽ khó xuất hiện trong tiệm móng tay của bạn nếu bạn cất đồ ăn trong các đồ đựng đóng kín. Nhớ đậy nắp thùng rác thật kín

NGUỒN THÔNG TIN: Hỏi mua bẫy chuột, mối và các phương tiện ngăn ngừa bọ, chuột, gián ở tiệm bán đồ gia dụng. Nếu phải dùng thuốc diệt chuột hay gián hãy mua các sản phẩm có ghi nhãn "Cẩn thận/Caution" thay vì mua loại ghi nhãn "Cảnh báo/Warning" hay "Nguy hiểm/Danger".

- **Thải bỏ đúng cách loại rác nguy hiểm:** Các chất thải nguy hiểm gồm thuốc sơn móng còn dư, thuốc tẩy rửa nước sơn, thuốc (hóa chất) chùi rửa, pin, đèn nê-ông và thuốc diệt côn trùng. Những thứ này không được thải bỏ vào bồn rửa (sink), bồn cầu, hay thùng rác. Luật lệ về quảng bỏ các chất thải (rác) nguy hiểm có thể rất phức tạp. Điều quan trọng mà các chủ tiệm móng tay có thể làm được là:

- Thu gom chất thải nguy hiểm vào các bình, đồ chứa
- Gắn nhãn "Chất thải nguy hiểm" trên mỗi bình, đồ chứa và ghi ngày bạn bắt đầu gom bỏ chất thải vào bình.
- Đem bình chứa tới trụ sở của chương trình thu gom trong vòng 180 ngày.
- Huấn luyện cho nhân viên cách xử lý các chất thải nguy hiểm và cách ứng xử với những trường hợp nguy cấp (emergency) như thế nào.

NGUỒN THÔNG TIN: Quận hạt hoặc thành phố của bạn có thể có chương trình "Thu gom chất thải từ nhà của tư nhân" và bạn có thể đem đến trụ sở của chương trình này để bỏ loại rác thải nguy hiểm. Để tìm địa điểm gần nhất, xin vào trang mạng www.earth911.org. Để biết thêm thông tin về rác thải nguy hiểm, hãy vào trang mạng: <http://www.dtsc.ca.gov/HazardousWaste/index.cfm>.

• Cuộc kiểm kê số năng lượng tiêu thụ do công ty điện giúp bạn thực hiện có thể tiết kiệm từ \$50 đến \$200 hàng năm, và có khả năng lên tới \$500 hàng năm.

• Chỉ cần thay đèn T12 bằng đèn T8 có thể tiết kiệm đến \$30 mỗi năm.



máy thông gió

• Gắn thiết bị làm giảm lượng nước ở đầu vòi có thể tiết kiệm được đến \$30 mỗi năm.

2. Tiết kiệm năng lượng:

- **Kiểm kê mức năng lượng tiêu thụ:** Một cuộc kiểm kê sẽ cho bạn thấy cách tiết kiệm tiền hóa đơn điện nước.
NGUỒN THÔNG TIN: Hãy hỏi xem công ty điện ga của bạn có thể thực hiện cuộc kiểm kê năng lượng miễn phí hay không.
- **Tắt đèn và các dụng cụ điện tử** khi không dùng đến.
NGUỒN THÔNG TIN: Nếu đi mua đồ điện tử mới, hãy tìm loại có nhãn Energy Star®. Loại này có thể giúp bạn tiết kiệm tiền điện.
- **Cải tiến đèn đóm.** Hãy mua loại đèn T-8 có cục ổn áp (ballast), bạn sẽ tiết kiệm thêm được đến 40% năng lượng bạn dùng và tiết kiệm tiền điện. Hãy đem tái chế các đèn cũ và cục ổn áp.
NGUỒN THÔNG TIN: Hãy hỏi công ty điện về các món giảm giá. Bạn có thể mua đèn T-8 và thường xuyên bỏ tái chế các đèn cũ tại các tiệm bán đồ gia dụng.
- **Bảo trì hệ thống sưởi, thông gió, và máy lạnh (HVAC).** Cứ mỗi 2 tháng phải lau chùi các tấm lọc loại vịnh viễn và phải thay các tấm lọc bình thường.
NGUỒN THÔNG TIN: Nếu tiệm móng tay của bạn là địa điểm thuê, hãy xem trong hợp đồng thuê muốn ai là người phải chịu trách nhiệm về bảo trì hệ thống HVAC này –đây có thể là trách nhiệm của chủ nhà.

3. Giảm bớt rác thải bằng cách:

- **Tái chế:** Hãy đặt thùng tái chế tại tiệm móng tay của bạn.
- **Mua bao giấy tái chế:** Khi khách mua sản phẩm từ tiệm của bạn, hãy hỏi xem họ có cần bao đựng hay không và đưa cho khách bao làm bằng giấy tái chế thay vì dùng bao ny-lông.

4. Tiết kiệm nước bằng cách:

- **Thực hiện cuộc thăm dò về tiêu thụ nước** Cuộc thăm dò do công ty cấp nước của bạn thực hiện sẽ cho bạn biết được bạn tiết kiệm được tiền nước bằng cách nào.
NGUỒN THÔNG TIN: Liên hệ với công ty cấp nước để yêu cầu họ thực hiện cho bạn một cuộc thăm dò miễn phí về mức tiêu thụ nước.
- **Gắn thiết bị làm giảm lượng nước ở đầu vòi (aerator):** Thiết bị này gắn vào đầu vòi nước và làm giảm lượng nước chảy từ 1 đến 1ga-lông rưỡi nước mỗi phút. Bạn sẽ thấy tiền nước giảm đi.
NGUỒN THÔNG TIN: Hãy mua thiết bị an aerator tại tiệm bán đồ gia dụng tại khu vực bạn ở, khoảng độ \$5. Hoặc hỏi xem công ty cấp nước của bạn có tặng miễn phí thiết bị này không.
- **Sử dụng ít nước khi xả bồn cầu:** Lắp đặt loại bồn cầu chỉ dùng 1.6 ga-lông nước hoặc ít hơn mỗi lần xả cầu. Với những bồn cầu cũ, hãy dùng một bình nhựa nửa ga-lông và đổ vào đầy cát, hoặc sỏi đá. Đặt bình này vào trong bồn chứa nước của cầu (không phải bồn cầu). Bạn sẽ tiết kiệm được nửa ga-lông nước mỗi lần xả bồn cầu và như vậy tiết kiệm được tiền nước. Bạn cũng có thể mua một loại bao đặc biệt và chứa đầy nước trong đó rồi để trong bồn nước của cầu.
NGUỒN THÔNG TIN: Muốn có chỉ dẫn chi tiết và hình ảnh, hãy vào trang mạng: <http://www.wikihow.com/Convert-Any-Toilet-to-a-Low-Flush-Toilet>. Một số công ty tiện ích có bán giảm giá và tặng không loại bao này.
- **Lau/quét nhà không dùng nước:** Dùng chổi quét nhà hay lau nhà bằng cây gắn giẻ lau bằng vải sợi microfiber để bạn giặt được và dùng lại. Nếu dùng cây mop lau nhà, hãy gom nước dơ và đổ nước ấy vào trong bồn (sink) hay vào cống. Đừng để cho nước dơ chảy ra đường hay đổ vào ống tháo nước.
- **Sửa chữa tất cả mọi vòi rỉ nước:** Một vòi nước nếu bị rỉ nước chậm có thể làm phí đến 10 ga-lông nước một ngày, còn một bồn cầu rỉ nước có thể phí đến 1000 ga-lông một ngày.
NGUỒN THÔNG TIN: You Bạn có thể mua của công ty cấp nước những tấm bản đặc biệt để tìm ra chỗ rỉ nước của bồn cầu.



Ghi nhớ:

Bạn có thể chọn dùng những sản phẩm bảo vệ sức khỏe của bạn và của khách hàng, và bảo vệ cả môi trường nữa.

Để có thêm thông tin:

Các nguồn thông tin có thêm:

- California Healthy Nail Salon Collaborative, “Bộ Ba Độc Tố”, tìm tài liệu này ở: www.cahealthynailsalons.org
- Tài liệu hướng dẫn của Cal/OSHA (sắp ra), tìm tài liệu này ở: <http://www.dir.ca.gov/dosh/>
- University of Connecticut Health Center, “Tôi có thai. ...Làm sao để bảo vệ tôi và bào thai nếu tôi vẫn làm việc tại mỹ-viện?”, tìm tài liệu này ở: <http://nailsalonalliance.org/nail-salon-reports/>
- U.S. Environmental Protection Agency, “Bảo vệ Sức Khỏe của Nhân viên Mỹ-viện Móng tay” tìm tài liệu này ở: <http://www.epa.gov/dfe/pubs/projects/salon/nailsa-longuide.pdf>

Nếu có câu hỏi, xin liên lạc với:

California Healthy Nail Salon Collaborative Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh

818 Webster Street
Oakland, CA 94607

Phuong An Doan:

(510) 986-6830 x 773

Duyen Tran: (714) 367-6744

info@cahealthynailsalons.org



Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh

Labor Occupational Health Program (LOHP) Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp và Lao động

School of Public Health

University of California

2223 Fulton St. 4th Floor

Berkeley, CA 94720-5120

Helen Chen: (510) 643-8119

