

健康与 安全课程





健康与 安全课程

版权所有 2025

加州美容美发委员会

P.O. Box 944226,
Sacramento, CA 94244-2260
(800) 952-5210

www.barbercosmo.ca.gov

保留所有权利。



前言

加州美容美发委员会非常自豪地为美容美发行业的讲师和未来从业者提供这套新修订的课程——《健康与安全课程》。本课程涵盖对美发师、美容品业者、发型师、美甲师、皮肤美容师、电动脱毛师以及他们所服务的数百万消费者的福祉至关重要的最新热点信息。

来自加州大学伯克利分校公共卫生学院 (School of Public Health, University of California, Berkeley) 职业健康项目 (Labor Occupational Health Program) 的职业健康专家进行了大量研究工作，编写并测试了《美容美发从业者健康与安全——工作场所危害课程》第一版。本次修订出版物在很大程度上沿用了他们最初的研究成果。

委员会要求所有希望参加执照考试的未来从业者完成健康与安全课程。

尽管以下内容中包含了大量信息，但健康与安全课程仅旨在作为一份指南和一个起点。通过运用从健康与安全课程中获取的信息，未来从业者将能够遵循安全的工作规范，并有望拥有一份长久、健康的职业生涯。

加州美容美发委员会

目录内容

第1节	 	加州美容美发委员会	1
第2节	 	安全使用化学品	7
第3节	 	安全数据表	23
第4节	 	防范危险化学品	41
第5节	 	人体工程学	57
第6节	 	传染性疾病	73
第7节	 	健康与安全法律法规及相关机构	91
第8节	 	解决健康与安全问题	103
第9节	 	了解从业者的权利与责任	111
第10节	 	身体虐待和性虐待意识	129



第1节

欢迎来到美容美发委员会

学习目标

完成本节学习后，未来从业者将能够：

了解委员会的使命。

访问委员会网站，大致了解网站上提供的内容。

了解健康与安全课程的目的。

恭

喜你决定进入美容美发行业。你一定会发现这份工作既有成就感又充实。欢迎您的加入！

加州美容美发委员会（以下简称“委员会”）非常自豪地为未来从业者提供健康与安全课程。本课程涵盖对美发师、美容品业者、发型师、皮肤美容师、美甲师、电动脱毛师以及他们所服务的数百万消费者的福祉至关重要的最新热点信息。来自加州大学伯克利分校职业健康项目的职业健康专家、加州（California Department of Public Health）及消费者事务部（Department of Consumer Affairs）的代表，与委员会共同合作，研究、编写、测试并修订了本课程的教材内容。

委员会的职责是什么？

委员会负责监管加州的美发、美容、头发护理、皮肤护理、美甲护理和电解脱毛服务，以及提供这些服务的营业机构。委员会的首要任务是保护并教育使用理发、美容、美发造型、美甲、皮肤护理和电解脱毛服务的消费者。任何人若向消费者收费提供以下服务，都必须获得委员会颁发的执照，并在州许可的营业机构内工作；若在州许可的营业机构之外提供服务，则必须持有个人服务许可证：

- 美发护理与造型。
- 理发。
- 剃须。
- 手部与足部美甲护理。
- 皮肤护理（包括脱毛、化妆和睫毛种植）。
- 电解脱毛。

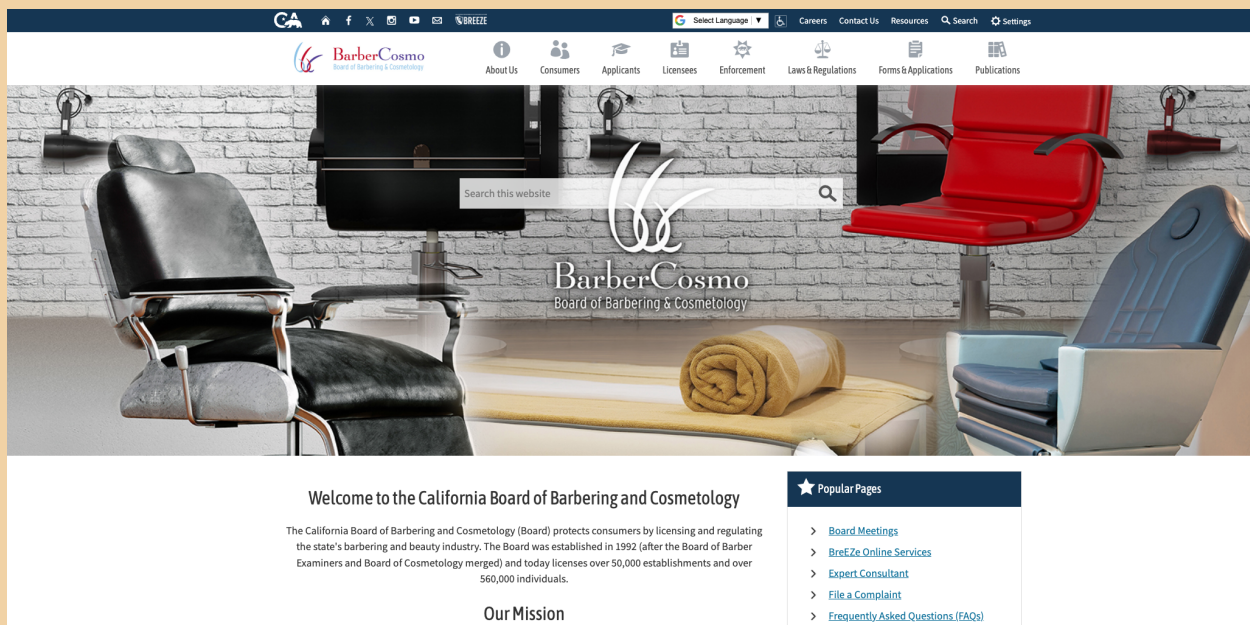
委员会还负责监管美发、美容和电解脱毛学校的健康与安全及相关课程设置。委员会与私立高等教育局（Bureau of Private Postsecondary Education, BPPE）共同对获批学校实施双重监管。BPPE负责管理学生服务和学生学费追偿基金，并为州内私立高等教育机构及学生开展外联和教育活动。委员会负责监管学校课程设置和学校设备的最低标准，管理执照考试，并执行健康与安全相关规定。



美容美发委员会负责监管学校课程设置、学校最低设备配置标准以及健康与安全违规情况。



私立高等教育局负责管理学生服务和学生学费追偿基金，并为州内私立高等教育机构及学生开展外联和教育活动。



www.barbercosmo.ca.gov

这两个监管机构密切合作，以确保未来从业者和消费者在学校环境中都能获得安全保障。了解每个机构的职责，可以帮助未来从业者在求学过程中遇到问题时减少困扰。例如，如果对助学金或学生学费追偿计划有疑问，或在贷款偿还方面遇到问题，可以通过www.bppe.ca.gov或拨打(888) 370-7589联系私立高等教育局。如果对学校未提供适当的培训设备、校园内存在健康与安全隐患，或学校未按委员会要求教授课程内容存在疑虑，应联系委员会。委员会希望确保未来从业者通过学习良好、可靠的健康与安全规范，为自己的职业生涯打下良好开端。为落实这一目标，委员会定期对学校进行健康与安全违规情况检查。若学校多次出现健康与安全违规行为，其学校代码可能会被吊销，这意味着委员会将不再认可该学校的培训学时。要查看某所学校是否获得委员会批准，请访问www.barbercosmo.ca.gov/schools/approved_schools.pdf。若要参加委员会的执照考试，未来从业者必须在持有委员会颁发有效学校代码的学校接受培训。

如何随时了解委员会的最新要求？

在美容美发行业中，保持信息更新和与时俱进对成功至关重要。委员会会定期更新其官方网站：www.barbercosmo.ca.gov。未来从业者应经常访问该网站，充分利用网站提供的各种工具。

我不会说或阅读英语，怎么办？该怎么办？

委员会已尽力使网站上发布的内容通俗易懂、便于阅读。大多数出版物已被翻译成英语、西班牙语、简体中文、越南语和韩语。此外，在委员会主页底部还可以找到谷歌翻译按钮。

委员会网站上提供哪些内容？

委员会的使命醒目地展示在网站首页横幅上：“通过弘扬职业道德标准、执行美容美发行业相关法律，确保加州消费者的健康与安全。”这一使命体现了每一位委员会员工的敬业精神。



美容美发委员会网站，左下角显示BREZE图标。

请留意主页上的不同板块。请特别留意“热门页面 (Popular Pages)”栏目，其中包含指向即将召开的委员会会议信息、从业者权利、常见问题等内容的链接。

BreEze系统及其使用方法

在首页上，请特别留意**BreEze**图标。点击该图标后进行注册，即可创建BreEze系统的用户ID和密码。完成注册后，用户即可在需要时轻松便捷地在线办理执照续期。罚款也可以通过BreEze系统在线缴纳。

消费者可使用“**执照查询 (License Search)**”按钮查看执照状态和纪律处分记录，或提交投诉。

法律法规

在主页顶部，未来从业者会看到“**法律法规 (Laws & Regulations)**”标签。未来从业者应确保随时保存一份现行法律法规的副本。建议定期查阅法律法规，避免在遵守相关规定时遇到问题。

保持联系！

委员会希望在未来从业者和执照持有人踏上这段精彩职业旅程的过程中，与他们始终保持联系。如需在委员会召开会议时收到电子邮件通知，请注册加入委员会的利益

相关方名单。请在委员会主页“**保持联系 (Stay Connected)**”

栏目下找到“**订阅 (Subscribe)**”按钮。

此外，请花点时间关注委员会的社交媒体页面，及时了解委员会动态以及影响美容美发行业的相关法律法规。



美容美发委员会 Facebook 页面。

查找答案！

未来从业者可以获取大量信息资源。请花

时间浏览委员会为未来从业者、执照持有人和消费者提供的全部内容。还有疑问？可发送电子邮件至 barbercosmo@dca.ca.gov 联系委员会。

现在，我们来谈谈“健康与安全”！

参与修订健康与安全课程的每一位成员都对美容美发行业充满热情，并希望确保所有未来从业者都具备实现长久健康职业生涯所需的工具。本课程既可阅读纸质教材，如有条件也可在线学习。健康与安全课程共分为10节。

各节内容列于以下几页中。



第1节

加州美容美发委员会 本节概述委员会的基本情况、使命及可用资源。



第2节

安全使用化学品 未来从业者将了解营业机构中可能存在的、有可能损害健康的化学品。本节讨论化学品可能造成危害的原因、化学品进入人体的途径，以及多大程度的暴露剂量属于过量。



第3节

安全数据表 本节介绍获取营业机构所用化学品信息的最佳方式之一：安全数据表（SDS）。将逐一详细讲解并说明安全数据表的各个部分。



第4节

防范危险化学品 本节将介绍未来从业者在使用化学品工作时如何预防受伤。



第5节

人体工程学 本节回顾人体工程学知识、营业机构中常见的人体工程学问题，以及如何减少这些问题。



第6节

传染性疾病 未来从业者经常需要与人接触。本节将讨论未来从业者在工作中可能暴露于什么具体疾病，以及可能发生的暴露方式。同时也将介绍相应的防护策略。



第7节

健康与安全法律法规及相关机构 本节提供负责监管工作场所健康与安全的相关机构信息。学完本节后，未来从业者将了解在工作中遇到健康与安全问题时应联系哪些部门。



第8节

解决健康与安全问题 本节讨论工作场所中可能出现的健康与安全问题，并提供相应的预防策略。



第9节

从业者权利 本节简要概述加州居民享有的基本从业者权利，以及在权利未得到保障时应采取的措施。



第10节

身体虐待和性虐待意识 未来从业者将了解可为有风险的顾客提供帮助的相关机构。本节将讨论并演练在面对有风险的顾客时未来从业者可采用的应对策略。

**健康与安全课程提供互动练习、案例研究和简短测验。
现在，让我们开始学习吧！**

委员会希望所有未来从业者都能在美容美发行业拥有长久而健康的职业生涯。



第2节

安全使用 化学品

学习目标

完成本节学习后，未来从业者将能够：

识别工作场所中常用的化学产品。

说明某些化学品可能对健康有害的原因，以及哪些因素会使化学品具有危害性。

描述化学品进入人体的途径。

识别化学品可能引起的一些健康问题。

本

课讲解营业机构中可能危害未来从业者或顾客健康的化学品。我们将讨论化学品可能造成危害的原因、化学品可能对人体造成的伤害、化学品进入人体的途径，以及多大程度的暴露剂量属于过量。首先，我们来讨论化学品存在于工作场所中的哪些地方？



化学品存在于工作场所中的哪些地方？

美发师、美容品业者、美甲师、皮肤美容师和电动脱毛师使用的许多产品都含有化学成分。在本项活动中，您无需知道产品中特定化学品的名称，甚至无需知道确切的产品名称。现在，只需说出一些提供美容美发服务时常用的产品，例如：

- 剃须膏。
- 染发剂。
- 指甲油。
- 化妆品。
- 烫发剂。
- 化学剥脱产品。
- 人造指甲产品。
- 化学头发软化剂或化学直发剂。
- 发胶。
- 洗发水。

化学品存在于工作场所许多常用产品中。



化学品可能以哪些形态存在？

化学品可能有不同的形态。化学品可能是：

- 固态。
- 液态。
- 气态。
- 蒸气态。

固态化学品具有固定的形状。包括由细小颗粒组成的粉尘、纤维和粉末。固态化学品的一个例子是散粉。

液态化学品是指像水一样可以流动的化学品。液态化学品的一个例子是丙酮，常见于洗甲水中。当液体被泵送或喷洒到空气中时（如发胶），它可能会被分散成细小的液滴。这种状态称为雾状物。

气态化学品会在空气中自由漂浮和移动。通常人无法看到或闻到气体，但在呼吸时仍可能随空气一同吸入体内。



一个人吸入肺部和附着在手上的化学品越多，其健康风险就越大。

是什么使化学品对人体健康有害？

想一想是什么使化学品对人体健康有害。化学品对人体健康的危害程度取决于以下几个因素：

- 化学品的毒性。它是有毒还是无毒？它会对人体造成伤害吗？
- 个人暴露于该化学品的剂量。这称为浓度。
- 个人暴露于该化学品的时间。
- 个人对该化学品的敏感程度。不同的人对化学品暴露可能有不同的反应。
- 该化学品与个人所暴露的其他化学品之间的相互作用。
- 个人暴露于该化学品的方式。该化学品是通过什么途径进入人体的？

这一切对未来从业者意味着什么？

毒性是指化学品对人体造成伤害的能力。对于有毒化学品，即使接触量很小，也可能造成伤害。对于相对无害的化学品，即使接触量很大，对健康的影响也很小甚至没有影响。在考虑化学品的使用及其毒性时，确定化学品的浓度非常重要。

浓度是指人所呼吸的空气中某种化学品的含量、附着在皮肤上的量，或经口摄入体内的量。未来从业者在化学课上学到的“浓度”通常是指化学品的强度，但在讨论健康与安全危害时，浓度指的是化学品的暴露剂量。

个人暴露于化学品的**时间**越长，进入人体或附着在人体表面的化学品也会越来越多。例如，如果一个人每天花六个小时做烫发、化学顺发或水晶甲等化学服务，那么与每天只做两个小时化学服务的人相比，他/她暴露在化学品的时间要长得多。一个人吸入肺部和附着在手上的化学品越多，其健康风险就越大。



用于头发护理的化学品。

不同的人对同一种化学品的反应也不同。个人敏感度是指个人身体对化学品的反应方式。有些人暴露在少量化学品时就会产生反应，而另一些人要暴露在大量化学品后才会有反应。不同因素会影响个人敏感度，包括：

遗传因素	原因尚不明确，但有些人似乎天生对化学品更为敏感。
年龄	某些化学品对婴幼儿或老年人的影响更为严重。
怀孕	对于某些化学品，孕妇面临的风险更高。这些化学品可能危害母体、胎儿，或同时危害两者。
饮酒	饮酒可能加重某些有毒化学品对肝脏乃至其他器官的影响。
吸烟	吸烟可能使肺部更容易受到化学品的有害影响。
总体健康状况	对于本身健康状况较差的人，暴露于某些化学品可能造成更严重的影响。例如，患有肺部疾病的人吸入蒸气后，其症状通常会比健康人更严重。
性别	某些化学品对男性的影响可能大于女性，或对女性的影响大于男性。
使用药物或其他毒品	某些化学品可能与药物相互作用，产生比单独接触该化学品更为严重的影响。

如果个人每天都暴露于多种不同的化学品，风险是否会更高？

这取决于个人身上附着或体内存在哪些化学品，以及这些化学品之间是否会发生相互作用。两种化学品混合后产生的影响，可能比单独使用其中任何一种都要严重得多。如果未来从业者曾经服用过药物，可能对此有所体会。医生或药品说明书可能会提醒不要将该药物与酒精同服，因为二者相互作用可能产生内出血和/或器官损伤等不良反应。暴露于某一种化学品也可能削弱人体对另一种化学品的防御能力。例如，丁酮（存在于某些洗甲水中）本身不会造成神经损伤，但它会增强正己烷（存在于某些清洁产品中）造成这种损伤的能力。

最后，当多种化学品产生类似的健康影响时，人体可能会像暴露于大剂量单一化学品一样产生反应。例如，由于许多化学品都可能引起头晕，同时暴露于其中几种化学品可能比暴露于单一化学品更快、更严重地引发头晕。

化学品是如何进入人体的？

化学品主要通过三种途径进入人体，这些途径被称为**暴露途径**。它们分别是：

吸入。一旦化学品被吸入肺部，它可能停留在肺部，也可能随血液被带到身体其他部位。



一名因吸入化学品而肺部受损的女子。



一名因接触化学品而出现皮疹的女子。

皮肤和眼睛接触。某些化学品会直接损害皮肤。它们可能引起灼伤、刺激或皮炎。可能损害皮肤的化学品包括烫发剂、化学顺发溶液和头发软化剂。某些化学品能够直接穿透皮肤进入血液循环。如果皮肤有割伤、裂口或干燥，这种情况更容易发生。

某些化学品可能严重灼伤或刺激眼睛。如果化学品溅入眼睛、手指附着有化学品后揉眼睛，或化学品产生的蒸气进入眼睛，都可能造成眼部损伤。

经口摄入。大多数人不会故意吞食有害化学品。但是，如果在接触化学产品后进食或饮水，就可能在不知不觉中经口摄入化学品。手上或空气中的化学品可能附着在食物或饮料上，从而被人体摄入。因此，在使用化学品工作时，进食或饮水前应先离开工作区域。此外，未来从业者在接触任何化学产品后，应始终用肥皂和水彻底洗手，至少洗20秒。



保持安全

将任何有害化学品的暴露剂量始终控制在尽可能低的水平，才是最安全的做法。在加州，加州职业安全与健康管理局 (Cal/OSHA) 制定了允许暴露限值 (PEL) ——这是规定员工在工作中所能接触化学品最大量的法律标准。除数百种其他化学品外，营业机构常用化学品也适用这些限值标准。可在Cal/OSHA网站查看第8章第

5155条“化学污染物允许暴露限值表AC-1”中列出的PEL清单。http://dir.ca.gov/Title8/5155table_ac1.html

注意：第5155条要求雇主对任何可能接触超出允许限值的员工进行暴露情况监测。

是否正在发生化学品暴露？

留意产品的**气味**。如果一个人闻到了化学品的**气味**，就说明他正在吸入这种化学品，它已经进入了人体。但是，由于并非所有有害化学品都会产生气味，因此不能仅凭嗅觉来判断是否发生了暴露。

其次，如果吸入或经口摄入了化学品，口中可能会留下**味道**。但是，并非所有会在口中留下味道的化学品都是有害的。不应仅凭味觉来判断是否发生了暴露。

此外，如果咳出的痰中含有**颗粒物**，或擤鼻涕时看到可见颗粒物，说明已经以颗粒形式吸入了化学品。

此外，如果粉尘、粉末或雾状物在工作场所的**物体表面积聚**，被吸入的可能性就会更高。注意观察桌子、椅子、架子，甚至头发和衣服上是否有积聚物。

最后，还应注意化学品引起的**症状**。这些症状可能包括流泪、皮肤灼热感、鼻腔或喉咙受到刺激、头晕或头痛。虽然流感或其他疾病也可能导致许多这类症状，但它们也可能提示发生了工作场所化学品暴露。

其他暴露迹象或征兆还包括：营业机构中的工作人员同时出现类似症状、症状在轮班快结束时加重，或症状在离开工作场所后有所缓解。

当然，确定是否发生暴露的最可靠方法是进行空气检测。专业人员可使用专门仪器检测工作场所空气中某种化学品的含量。



化学品可能引起流泪、皮肤灼热感、鼻子或喉咙刺激、头晕或头痛。



留意所用产品是否有气味。

复习题

化学品可能以哪些形态存在？

- A) 气态、固态、液态
- B) 液态、雾状、蒸气态、气态
- C) 固态、液态、气态、蒸气态
- D) 蒸气态、液态、雾状

在判断化学品的危害程度时应考虑哪些因素？

- A) 个人是否对该化学品过敏
- B) 遗传、年龄、性别、总体健康状况
- C) 毒性、浓度、暴露时间、个人敏感度、相互作用、暴露途径
- D) 以上都是

营业机构中化学品暴露的三种主要途径是什么？

- A) 进食、饮水、吸烟
- B) 呼吸吸入、皮肤和眼睛接触、经口摄入
- C) 注射、吸入、感染
- D) 泼溅、喷洒、摇晃

加州哪个政府机构负责制定化学品的允许暴露限值 (Permissible Exposure Limits, PEL)？

- A) 美容美发委员会
- B) 美国食品药品监督管理局
- C) 美国劳工部
- D) 加州职业安全与健康管理局 (Cal/OSHA)

应留意哪些迹象来判断是否正在发生化学品暴露？

- A) 异常气味
- B) 同事同时出现相似症状
- C) 听到异常声音
- D) 嘴里出现异常味道

请将答案记录在考试手册中。



如果粉尘、粉末或雾状物在工作场所的物体表面积聚，被吸入的可能性就会更高。

化学品健康危害

在营业机构工作可能给未来从业者带来多种健康方面的挑战。潜在的健康威胁被称为“健康危害”。营业机构中可能存在的健康危害包括暴露于有害化学品、蒸气、粉尘、病毒、细菌、真菌、噪音过大、过热或过冷等。在本课程的这一部分，我们将探讨与工作中所用化学品相关的健康危害。

由于化学品造成的影响可能需要很长时间才会显现，因此往往很难看出个人的健康症状与工作中使用的特定化学品之间的联系。化学品暴露可能要经过数年才会引发严重的健康问题。此外，化学品暴露引起的一些症状（如眼睛发痒或流鼻涕）非常常见，因此可能很难判断问题是否由化学品引起。此外，不同的人对同一种化学品可能有不同的反应。有些人在使用该化学品时会出现健康影响，而另一些人可能从未出现过问题。

我们将要学习什么？

本课将探讨个人在营业机构中暴露于某些化学品时可能出现的症状。同时也会探讨化学品如何影响人体的各个器官。



营业机构内正在为顾客提供美甲服务的美甲师。

想一想

想一想化学品可能引起的一些健康问题。现在暂时不必考虑可能引起这些问题的具体化学品，只需想到健康问题本身即可。同时，也不必担心这些问题实际发生的可能性有多大。相反，请回想电视、网络或新闻中曾经报道过的、因接触化学品而引起的健康影响。

你想到了哪些？

健康问题可能包括哮喘、皮疹、流产、头晕、喉咙痛、流泪、打喷嚏、出生缺陷、皮炎、头痛、过敏、疲劳、流鼻涕、喘鸣或癌症。



一起来讨论

现在，我们来讨论化学品可能对未来从业者造成的两种健康影响。

如果暴露于反应性化学品，个人可能会出现急性反应。**急性反应**可能较轻微，如吸入氨气引起的鼻子或喉咙刺激；也可能较严重，如头发软化剂溅入眼睛导致眼部损伤，或吸入化学蒸气导致昏厥。所有这些急性反应的共同特点是它们会立即发生。

另一方面，个人也可能因接触化学品而出现慢性反应。

慢性反应可能需要数年时间才会显现。慢性反应通常是长期规律性接触有害物质所致。这些影响通常是永久性的。例如，一个人可能在多年吸入发胶后患上哮喘。

急性反应和慢性反应的共同点是它们都是由刺激物引起的。刺激物是指会引起刺激反应的化学品。皮肤、鼻子、喉咙或肺部在接触刺激物后会立即产生反应。营业机构中使用的许多产品都含有刺激物。例如，一些洗发水中添加了产生丰富泡沫的化学成分，但这些成分可能刺激头皮。



正在为顾客洗发的美容品业者。



我的职业选择会影响生育能力吗？

未来从业者可能会想知道，接触营业机构中的化学品是否会影响他们的生育能力。尽管产科医生可能倾向于谨慎对待，但多项研究表明，从事美容品业者职业与不良妊娠结局（如流产、死产和早产）之间并无统计学上的显著关联。如果工作条件适当，其生殖并发症的风险不应高于其他任何职业。

其他研究表明，美甲和塑形指甲产品中含有的某些化学品（如乙二醇醚）在实验动物身上会导致出生缺陷和不育。

尽管这些研究结果提示人类可能出现类似情况，但目前尚无定论。

什么是过敏？

过敏是指部分执照持有人对某种特定化学品过度敏感时产生的反应。执照持有人每次暴露于该化学品时都会产生反应——无论暴露剂量多小，而且这种反应往往会随着每次暴露而加重。

过敏原是指引起过敏反应的化学品。如果执照持有人第一次使用某种化学品时没有过敏反应，之后多次使用后仍可能产生过敏，这一过程可能需要数年时间。不同的人产生过敏的速度也不同。过敏的常见症状包括鼻塞、流泪、打喷嚏、喘鸣和咳嗽。

这一切对未来从业者有何影响？

随着职业生涯的发展，个人可能会逐渐意识到某些在美容美发行业中较为常见的健康问题。未来从业者可能会听到接触性皮炎、过敏性皮炎或皮疹等术语。皮炎是指皮肤发炎。皮疹是用来描述多种皮炎形式的统称。如果皮炎是由接触皮肤刺激物引起的，则称为接触性皮炎。如果皮炎是由过敏反应引起的，则称为过敏性皮炎。

皮炎的症状包括皮肤脱屑、干燥、发红、瘙痒和灼热感。未来从业者的手部和手臂尤其容易患上皮炎，因为他们每天使用的一些产品可能刺激皮肤。持续暴露于消毒剂、去角质产品、烫发剂、顺发拉直溶液、化学头发软化剂和洗发水，都有可能引发皮炎。

什么是刺激物？

刺激物可以理解为会对人体造成轻微炎症或其他不适的物质。营业机构中日常使用的一些可能刺激眼、鼻、喉和肺部的产品包括消毒剂、去角质产品、烫发剂、化学顺发溶液、化学头发软化剂、水晶甲产品和发胶。持续暴露于刺激物可能导致执照持有人对某种特定化学品产生过敏反应。例如，长期每天佩戴乳胶手套可能导致对乳胶产生严重过敏。



未来从业者还应了解哪些其他化学品？

MMA (甲基丙烯酸甲酯)

甲基丙烯酸甲酯 (MMA) 是一种可能存在于某些水晶甲产品中的化学品，属于需要重点关注的化学品。含有 MMA 的水晶甲产品粉尘可能附着在皮肤、面部、眼睑、鼻子和手指上。MMA 可能导致皮肤发红、瘙痒、肿胀并出现小水泡。它还可能引起喉咙发痒、流鼻涕和咳嗽。个人可能出现头痛、头晕和嗜睡，或难以集中注意力。个人甚至可能出现麻木和肌肉无力。美容美发委员会禁止在加州的营业机构中使用 MMA。**请勿使用含有 MMA 的产品。**

三大有毒化学品

甲苯 可能导致皮肤干燥或皸裂，以及眼睛、鼻子和喉咙刺激、灼热、瘙痒。接触时个人可能出现头痛和头晕。它可以直接影响大脑，使人难以集中注意力、记忆信息或识别词语。它可能伤害孕妇或发育中的胎儿，并被怀疑会导致流产。

甲醛 可能导致流泪、眼睛灼热、皮疹，以及哮喘、咳嗽和喘鸣等呼吸问题。它甚至可能致癌。甲醛可能存在于某些洗发水、顺发和拉直产品中。

邻苯二甲酸二丁酯 可能导致男性胎儿出生缺陷。

与三大有毒化学品类似，某些化学品也可能影响中枢神经系统。大脑和脊髓共同构成中枢神经系统。出现头痛、头晕、恶心、嗜睡、烦躁不安和协调能力下降等症状，都表明中枢神经系统正受到侵害。

吸入某些化学品的蒸气最可能引起中枢神经系统方面的影响，但有时化学品也会经皮肤吸收。



甲苯



甲醛



邻苯二甲酸二丁酯

染发产品

某些染发产品含有煤焦油染料。煤焦油染料的常见名称包括：

- 4-甲氧基间苯二胺 (4-MMPD)。
- 对苯二胺。
- 2-硝基对苯二胺。
- 2, 4-二氨基苯甲醚。
- 2, 4-二氨基苯甲醚硫酸盐。

反复接触煤焦油及其制品可能致癌，尤其是膀胱癌。

美国食品药品监督管理局（FDA）要求含有煤焦油染料的产品标注以下警示语：“注意——本产品所含成分可能对某些人造成皮肤刺激，使用前应先按照随附说明进行初步测试。本产品不得用于染睫毛或眉毛；否则可能导致失明。”遗憾的是，该标签并未警示消费者，这类产品还可能导致癌症。

化学顺发

化学拉直护理有时也称为“化学顺发”，是一种通过平板夹加热将液态角蛋白和保护液封入头发中，从而暂时拉直头发的方法。许多此类溶液含有亚甲基二醇（甲醛、福尔马林）成分，加热时可能向空气中释放甲醛气体。FDA对此说明如下：

“反复接触含甲醛相关成分的产品后，皮肤可能产生敏感反应。甲醛释放到空气中后，可能严重刺激眼睛、鼻子和肺部。接触含甲醛相关成分产品的时间越长、浓度越高，健康风险就越大。”

FDA发出的警告信函针对的是含有亚甲基二醇的产品，这类成分在加热时会向空气中释放甲醛。由于这些产品必须加热使用，人们按照标签说明使用时就会释放甲醛。FDA完整声明请参见www.fda.gov/cosmetics/productsingredients/products/ucm228898.htm。

OSHA指出，若从业者接触甲醛，将构成健康危害。它可能刺激眼睛和鼻子，引起皮肤、眼睛和肺部的过敏反应，并与鼻癌和肺癌相关。OSHA完整声明请参见www.osha.gov/SLTC/formaldehyde/hazard_alert.html。

洗发水和护发素

某些洗发水和护发素含有称为TEA（三乙醇胺）或DEA（二乙醇胺）的化学成分。如果产品中TEA或DEA与BNPD成分同时存在，两者可能发生反应生成亚硝胺。BNPD的化学名称为2-溴-2-硝基丙烷-1, 3-二醇。州政府和联邦政府将亚硝胺列为疑似人类致癌物。这意味着亚硝胺会导致动物患癌，有些科学家认为它也可能导致人类患癌。

液体消毒剂

使用消毒剂对保护消费者至关重要。但持续接触液体消毒剂可能引起皮肤刺激。因此，为了你自身的安全和保护，委员会规定执照持有人从消毒液中取出已消毒工具时必须使用手套或镊子。设立这一要求是为了保护皮肤，避免接触这种化学品。

对羟基苯甲酸酯类

对羟基苯甲酸酯常见于化妆品、保湿产品、剃须产品和护发产品中。对羟基苯甲酸酯的常见成分名称包括：对羟基苯甲酸甲酯、对羟基苯甲酸丙酯和对羟基苯甲酸丁酯。对羟基苯甲酸酯常被用作防腐剂，以抑制化妆品中真菌、细菌和酵母菌的生长，从而控制微生物滋生。

有人推测对羟基苯甲酸酯与癌症之间可能存在关联，认为其可能通过一种称为内分泌干扰的过程，产生类似常见激素雌激素的作用，从而导致癌症。更多信息请参见：www.cosmeticsinfo.org/ingredient/paraben/。

FDA 认为，目前消费者不必对使用含有对羟基苯甲酸酯的化妆品感到担忧。但该机构将继续评估这一领域的新数据。如果FDA确认存在健康危害，该机构将告知行业和公众，并将依据《联邦食品、药品和化妆品法》（Federal Food, Drug, and Cosmetic Act）所赋予的权力，考虑采取法律措施以保护消费者的健康和福祉。更多信息请参见：www.fda.gov/cosmetics/productsingredients/ingredients/ucm128042.htm。



复习题

什么是皮炎？

- A) 手臂和手部干燥
- B) 皮肤发炎
- C) 眼睛刺激和流泪
- D) 头皮脱屑

中枢神经系统由什么组成？

- A) 肌肉和大脑
- B) 脊髓和神经
- C) 神经和肌肉
- D) 大脑和脊髓

神经系统受到侵害的症状是什么？

- A) 头痛
- B) 头晕
- C) 协调能力下降
- D) 以上全部

三大有毒化学品可能引发多种健康问题。

正确还是错误？

甲基丙烯酸甲酯单体 (MMA) 可安全用于美甲机构。

正确还是错误？

吸烟会加重其他化学品的有害影响。

正确还是错误？

请将答案记录在考试手册中。

如何了解产品中含有哪些化学品？

首先，务必查看产品标签上的成分说明。如果标签上未列出成分，则必须查阅安全数据表（SDS）。查阅产品的SDS可能是了解产品所含化学品的最佳方式。第3节将更详细地讲解SDS相关内容。

雇主必须为营业机构所用产品保存安全数据表。营业机构所有人可以直接向制造商或供应商索取SDS。个人应了解所用产品含有哪些化学品、可能产生的健康影响，以及如何安全使用这些产品。

天然产品

当产品标注为“纯天然”或“天然”时，大多数人会认为该产品可以安全使用。但事实并非总是如此。请务必查阅所有产品的SDS，以了解产品所含的化学成分。如果某产品没有SDS，标签上也未列出成分，应考虑该产品是否真的安全可用。



务必查看产品标签上的成分说明。

案例研究

请阅读以下案例研究，这些案例反映了工作中使用特定化学产品时可能遇到的“真实”问题。请尽力回答有关产品、其

常见成分以及各种化学品可能引发的健康问题的问题。同时，请花时间思考这个问题：“我能做些什么来保护自己？”

所有问题的答案请参见考试册。



案例研究#1

你刚开始在一家美甲机构工作。你每天大约做七套全套塑形美甲，以及三次涂抹甲油的美甲。每天下班时你的眼睛和喉咙都感到刺激不适。

.....

塑形美甲产品和指甲油中可能存在哪些具体化学品导致了这些问题？

在工作流程的哪些步骤中，这些化学品可能进入你的身体？

你可以采取哪些措施来保护自己？



案例研究#2

你已经在一家非常繁忙的营业机构工作了三年。最近，每次做化学顺发时你都会感到头晕、头痛，并且呼吸困难。

.....

顺发产品中可能是哪种化学品导致了这一问题？

在这一操作流程的哪些步骤中，这种化学品可能进入你的身体？

你可以采取哪些措施来保护自己？

下一课

安全数据表：它是什么、去哪里查找，以及如何阅读。



第3节

安全数据表

学习目标

完成本节学习后，未来从业者将能够：

说明什么是安全数据表（Safety Data Sheet, SDS），以及从何处获取。

识别SDS的各个部分。

演示如何使用SDS查找化妆品或消毒产品的相关信息。

23

独立承包人

如果个人符合美国国税局 (IRS) 规定的独立承包人资格, 则被视为雇主, 必须遵守Cal/OSHA的相关要求。正确了解自身的用工类别, 将影响雇主与雇员各自的义务和责任。有关如何确定用工类别的更多信息, 请参见本课程第9节。

SDS的局限性

虽然SDS提供了许多产品标签上未必列出的有用信息, 但它也存在一个重大缺点。SDS内容可能较难阅读, 未来从业者可能不熟悉文件中使用的技术或科学术语。遇到这种情况时, 可查阅化学品参考书, 或咨询加州职业安全与健康管理局 (Cal/OSHA) 和/或加州公共卫生局 (CDPH) 。



独立承包人必须遵守Cal/OSHA (Cal/OSHA) 的要求。

复习题

化学品的名称和危害信息总是会标示在容器标签上。
正确还是错误？

从业者如何获取产品中化学品的相关信息？

- A) 化学品参考书
- B) 安全数据表
- C) 询问雇主
- D) 咨询州政府机构
- E) 以上全部

请将答案记录在考试手册中。

第3部分

第1至8部分包含化学品的基本信息、标识、危害、成分、安全操作规范和应急控制措施。这些信息对需要快速获取信息的人很有帮助。

第1部分：标识

SDS第一部分标明该化学品的身份，以及制造商或分销商信息。本部分内容包括：

- 标签上使用的产品名称及其他标识方式。
- 化学品供应商的相关信息，包括名称、地址和电话号码。
- 一个全天24小时、每周7天均可提供泄漏及其他事故信息的应急电话号码。

正确标识产品及其推荐用途，是安全使用化学品工作的重要组成部分。供应商信息和应急电话号码至关重要，尤其是在发生与产品相关的事故时。

在SDS示例中，个人最熟悉的产品名称可能是丙酮，但如前所述，它还有许多其他名称。示例中省略了供应商信息，但在实际的SDS中，这正是可以找到供应商地址和电话号码的位置。

示例

安全数据表 - 丙酮

1. 物质/制剂和公司标识	
产品名称	丙酮
产品编号	ACETGEN, ACET005, ACET025, ACET200, ACET205, ACETBUL, ACETSBC
同义名称、商品名称	2-丙酮、二甲基酮、酮丙烷、甲基酮、丙酮
供应商	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (***)***-**** * ** * ** *
紧急联系电话	
2. 危险性概述	

SDS第1部分：标识

第2部分：危害识别

SDS第二部分标明该化学品的危害，以及与这些危害相关的警示信息。危害分类可能包括物理危害（如产品是否易燃）、健康危害（如产品是否有毒或致癌），以及环境危害。查阅本部分有助于个人了解营业机构所用产品相关危害的风险。

在SDS示例中，请留意所列危害下方的“分类（CLASSIFICATION）”一词。这些分类是风险短语——本质上是列出危害的一种简写方式。例如，F代表“高度易燃”，R36代表“刺激眼睛”，R66代表“反复接触可能导致皮肤干燥和皸裂”，R67代表“蒸气可能引起嗜睡和头晕”。



SDS第2部分：危害识别



工作场所中化学品的示例。

使用化学品时,了解危害图标的含义非常重要。



火焰图标与易燃或可燃产品及化学品相关。出现该图标时,请查阅产品标签上的其他危害说明,例如“远离热源或明火”或“请勿存放在高温热源附近”。该图标可帮助个人快速识别潜在的火灾或爆炸危险——例如,用微波炉加热易燃产品,或在使用该产品时点燃美发沙龙蜡烛,都是十分危险的行为。



圆圈上方火焰图标专用于被归类为氧化剂的固体、液体或气体。氧化剂是指能使物质燃烧速度和强度远高于正常水平的物质。例如,汽油洒在木材上,会使木材燃烧更加猛烈。



腐蚀图标表示该化学品对皮肤和/或黏膜具有腐蚀(损害)作用。



骷髅头图标表示该化学品剧毒,若经口摄入、吸入或经皮肤接触吸收可能致命。



健康危害图标标识可能导致慢性或急性健康问题的化学品和产品。



感叹号图标表示该化学品虽然可能对个人健康或安全造成危害,但属于特定危害等级中较轻的一类。这类危害包括刺激、头晕和过敏反应等症状。



环境图标表示该化学品/产品可能对水生生物有毒,且影响持久。带有此标志的产品不应倒入下水道。

第3部分：成分信息

第3部分包含化学组成和成分相关信息。内容可能包括化学名称、化学文摘社 (CAS) 编号、欧洲现有商业化学物质名录索引号 (EU Index No)、浓度及其他唯一标识信息。当需要查阅某种特定化学物质的信息时，这些内容会很有帮助。

SDS仅要求列出可能具有危害性的成分，并非必须在本部分列出所有成分 (尽管有些公司会这样做)。如需完整成分清单而SDS中未提供，可查阅标签或联系制造商。

3. 成分/组成信息	
欧盟索引号	606-001-00-8
EC (EINECS) 编号	200-662-2
CAS 号	67-64-1

SDS第3部分：成分信息

第4部分：急救措施

第4部分对营业机构从业者尤为重要，因为其中说明了可采取的初步处理措施。急救措施按接触途径分类——吸入、经口摄入，以及皮肤和眼睛接触。本部分列出常见症状、健康影响，以及是否需要立即就医。

4. 急救措施
一般信息 注意！使受影响人员远离热源、火花和火焰！请咨询医生以获得具体建议。
吸入 立即将接触者转移到空气流通处。如呼吸困难，可由经过适当培训的人员为受影响人员吸氧。如呼吸停止，进行人工呼吸。使受影响人员保持体温、安静休息。立即就医。
摄入 切勿让失去意识者催吐或饮用液体！立即将受害者移离接触源。让其休息、保暖并呼吸新鲜空气。立即让受影响人员饮用大量清水，以稀释吞入的化学品。立即就医！
皮肤接触 将受影响人员移离污染源。脱去受污染的衣物。用肥皂和清水彻底清洗皮肤数分钟。如清洗后刺激症状持续，请就医。
眼睛接触 冲洗前务必取下隐形眼镜。立即翻开眼睑，用大量清水冲洗眼睛。持续冲洗至少 15 分钟，并且就医。
5. 消防措施

SDS第4部分：急救措施

第5部分：消防措施

第5部分提供由该化学品引起火灾时的灭火建议。

5. 消防措施

灭火介质
可使用水喷雾、水雾或细水雾灭火。泡沫。干粉、沙、白云石等。二氧化碳（CO₂）。

特殊灭火程序

避免吸入火灾产生的蒸气。如能确保安全，将容器移离火灾现场。用水冷却暴露于火焰中的容器，并在火灾扑灭后继续冷却一段时间。避免使用直流水柱，因为其会使火势扩散蔓延。防止消防废水进入下水道和水源。筑堤控制废水。如安全泄压装置发出的声音不断增强，或储罐因火灾出现任何变色，应立即撤离。货物区发生大火时，如可能，应使用无人操作的水带固定架或消防水炮。如无法做到，应撤离并让火自行燃尽。

特殊火灾和爆炸危险

与空气形成爆炸性混合物。极度易燃。遇火可能爆炸。蒸气可能传播至相当远的点火源并发生回燃。在室内、室外及下水道中均存在蒸气爆炸和中毒危险。

火灾防护措施

佩戴自给式呼吸器并穿全套防护服。

SDS第5部分：消防措施

第6部分：泄漏应急处理措施

第6部分就泄漏、渗漏或释放事件提供适当的应对建议，包括围堵和清理措施，以防止或尽量减少对人员、财产或环境的影响。例如，本部分概述：

- 个人防护事项及个人防护装备。
- 环境防护事项。
- 泄漏清理方法。

在丙酮SDS示例的个人防护事项部分，请注意SDS将读者指向另一部分——第8部分，该部分涉及接触控制和个人防护。

6. 泄漏应急处理

人员防护措施

穿戴本安全数据表第8节“接触控制和个体防护”中规定的适当防护服。

环境保护措施

不得让泄漏物进入排水系统或水道。

泄漏清理方法

扑灭所有点火源。避免出现火花、火焰、热源以及吸烟。通风。如能确保安全，阻止继续泄漏。由于存在爆炸风险，不得让化学品进入下水道等受限空间。清理人员应采取呼吸防护和/或液体接触防护。用蛭石、干沙或土吸收，并装入容器。

SDS第6部分：泄漏应急处理措施

第7部分：操作和储存

第7部分提供化学品安全操作规范和安全储存条件的指导，例如识别不相容物质，以及哪些物质需要另行存放。

7. 操作处置与储存

操作注意事项

避免泄漏以及与皮肤和眼睛接触。远离热源、火花和明火。保持良好通风，避免吸入蒸气。
如空气污染超过允许水平，应使用经批准的呼吸防护器具。使用防爆电气设备。必须防止静电和火花产生。

储存注意事项

易燃/可燃——远离氧化剂、热源和火焰。置于原装容器中并密闭储存在干燥、阴凉、通风良好的场所。保存在原装容器中。
将容器和输送设备接地，以消除静电火花。

储存类别

易燃液体储存。

SDS第7部分：操作和储存

个人可能遇到的个人防护装备图标包括：



安全护目镜



安全鞋



听力防护装备



呼吸防护器



全面罩



手套



焊接服/护臂



安全带



围裙/护腿

第8部分：暴露控制/个人防护

第8部分是SDS中的重要部分，它指导个人如何通过暴露限值、工程控制措施和个人防护来降低有害暴露。本部分详细说明控制参数，例如职业暴露限值。本部分还列出了允许暴露限值（PEL）和阈值限值（TLV）。此外，还列出了使用该物质时所需的适当工程控制措施，如通风和密闭作业流程、用危害性较低的物质替代有毒物质，或限制从业者接触危险物质的时间。最后，第8部分讨论个人防护措施，如所需的个人防护装备。

蓝色图标表示操作丙酮时应佩戴安全护目镜和手套。个人可能遇到的个人防护装备图标见第30页。

8. 接触控制/个体防护

名称	标准	长期限值 - ppm	长期限值 - mg/m ³	短期限值 - ppm	短期限值 - mg/m ³
丙酮	工作场所接触限值	500 ppm	1210 mg/m ³	1500 ppm	3820 mg/m ³

防护设备



工艺条件
设置洗眼设施。

工程控制措施
采用防爆型全面通风和局部排风。

呼吸防护设备
无具体建议，但如总体浓度超过建议的工作场所接触限值，则必须采取呼吸防护。

手部防护
佩戴防护手套。佩戴由氟橡胶或聚乙烯醇（PVA）制成的防护手套。

眼睛防护
使用经批准的安全护目镜或面罩。操作本化学品时不得佩戴隐形眼镜！

其他防护
穿着适当衣物，防止任何液体接触以及反复或长时间接触蒸气。

卫生措施
工作区域内严禁吸烟！如皮肤受到污染，立即用肥皂和清水清洗。立即脱下被浸湿的非防渗衣物。每个工作班次结束后，以及进食、吸烟和使用卫生间前，应进行清洗。

SDS第8部分：接触控制/个人防护

现在，来测试一下你对SDS第1至8部分的理解程度。

复习题

只有在发生泄漏、火灾或爆炸等紧急情况后才需要查阅SDS。
正确还是错误？

用水是扑灭火灾的最佳方法。
正确还是错误？

发生化学品泄漏时不应立即清理。
正确还是错误？

请将答案记录在考试手册中。

SDS第9至11部分

第9至11部分包含其他技术性和科学性信息，如物理和化学特性、稳定性和反应性信息、毒理学信息和接触控制信息。

SDS第9部分：理化特性

第9部分列明该物质相关的理化特性。内容可能包括以下信息：

- 外观——即该物质的物理状态（固态、液态、气态）及颜色。
- 气味。
- pH值，用于判断该化学品是酸性还是碱性。
- 闪点。
- 蒸发速率。
- 易燃性及燃烧或爆炸的上下限值。

未来从业者可能在化学课程中听说过这些术语。如对这些术语的含义不熟悉，建议未来从业者自行查阅了解。

9. 物理和化学性质			
气味	丙酮、酮类气味。		
分子量	58.06	沸点 (°C)	56 760 mm Hg
熔点 (°C)	-95	相对密度	0.79 @ 20° c
蒸气密度 (空气=1)	2	蒸气压	182 @ 20° c
蒸发速率	7.7	蒸发系数	1.4
挥发性 (体积%)	100	气味阈值, 下限	100 ppm
气味阈值, 上限	ppm	闪点 (°C)	-18 CC (闭杯)
燃烧极限——下限 (%)	2.15	燃烧极限——上限 (%)	13.3
溶解度值 (克/100克 H2O @ 20°C)	100		

SDS第9部分：理化特性

第10部分：稳定性和反应性

第10部分展示该物质的稳定性和反应性信息。这是需要了解的两项重要内容。个人需要了解该物质在何种情况下可能变得不稳定，或与空气、水或其他物质发生反应从而产生危险。在本部分，可以了解到：

- 该化学品的稳定性或反应性。
- 发生危险反应的可能性。
- 应避免的条件，如高温或明火。
- 必须与该物质分开存放的不相容物质。
- 危险分解产物。

想一想本部分的重要性。如果不知道某物质在何种条件下稳定或不稳定，会怎样？如果不知道可能引发危险反应的原因，又会怎样？从业者可能因此面临严重危险。在丙酮SDS示例中，请注意操作丙酮时应避免高温、明火及其他点火源。SDS第2和第7部分已指出这一点，说明丙酮是易燃物。

10. 稳定性和反应性

稳定性

在正常温度条件和建议用途下稳定。

应避免的条件

避免热源、火焰和其他点火源。

应避免的材料

强氧化性物质。强酸。

危险分解产物

燃烧会产生有毒气体/蒸气/烟雾：一氧化碳（CO）和二氧化碳（CO₂）。

第10部分：稳定性和反应性



操作丙酮时，应避免高温、明火及其他点火源。

第11部分：毒理学信息

第11部分描述该物质的各种健康影响，以及用于判定这些影响的现有数据，包括：

- 可能的接触途径信息——吸入、误食，以及皮肤和眼睛接触。
- 与该物质的物理、化学和毒理学特性相关的症状。
- 短期和长期接触所产生的即时、延迟及慢性健康影响。
- 毒性的量化指标。
- 该化学品是否被列入美国国家毒理学计划（NTP）致癌物报告、国际癌症研究机构（IARC）专论，或被OSHA列明。

如果个人的工作涉及有害物质，就需要充分了解应如何以及为何要避免接触。例如，由于示例SDS中指出长期或反复的皮肤接触丙酮可能导致皮炎，个人应尽量减少接触。

11. 毒理学信息

毒性剂量1——LD50

9570毫克/千克（大鼠经口）

吸入

蒸气可能刺激呼吸系统或肺部。接触超过规定职业接触限值的有机溶剂蒸气，可能产生不良影响，例如刺激黏膜和呼吸系统，并对肾脏、肝脏和中枢神经系统造成不良影响。症状和体征包括头痛、头晕、疲劳、肌无力、嗜睡，严重时可能失去意识。

摄入

可能造成严重内伤。可能引起胃痛或呕吐。

皮肤接触

长期或反复与本产品发生皮肤接触，可能去除皮肤的天然油脂，导致非过敏性接触性皮炎，并可能经皮肤吸收。有机溶剂经皮肤吸收可引起与吸入相同的部分急性和慢性影响。

眼睛接触

刺激眼睛。具有刺激性，可能导致发红和疼痛。

健康警示

刺激眼睛和黏膜。中枢神经系统抑制剂。高浓度时具有麻醉作用。

进入途径

吸入。皮肤吸收。摄入。皮肤和/或眼睛接触。

靶器官

中枢神经系统。眼睛。胃肠道。呼吸系统。肺。

医学症状

高浓度蒸气可能刺激呼吸系统，并导致头痛、疲劳、恶心和呕吐。

医疗注意事项

惊厥性疾病、中枢神经系统问题。

第11部分：毒理学信息

SDS第12至16部分

为符合联合国《全球化学品统一分类和标签制度》(GHS) 的要求, SDS还必须包含第12至16部分; 但由于这些部分涉及其他机构负责的事项, OSHA不对其内容进行强制执行。

第12部分: 生态信息

第12部分提供该物质一旦释放可能对环境造成何种影响的相关信息。

12. 生态学信息

生态毒性
不被视为对环境有害。

SDS第12部分: 生态信息

第13部分: 处置注意事项

第13部分就化学品或容器的正确处置方式、回收或再利用, 以及安全操作规范提供指导。想一想个人可能接触到的物质, 以及处置这些物质及任何受污染材料的正确程序。

在SDS示例中, 请注意丙酮及其容器必须作为危险废物处置。应将其送至危险废物处理、储存、处置或回收设施。如需查找所在地区的危险废物处置设施, 请访问美国环境保护局 (EPA) 网站www.epa.gov。

13. 废弃处置

处置方法
按照当地主管部门的要求处置废物和残余物。本材料及其容器必须作为危险废物处置。

SDS第13部分: 处置注意事项

第14部分：运输信息

第14部分说明通过公路、航空、铁路或海运安全运输该化学品的相关要求。

一般而言，由于未来从业者不会是制造商，也不会运输化学产品，因此无需详细查阅本部分内容。在SDS示例的这一部分，请注意丙酮不是海洋污染物，但属于易燃液体。

14. 运输信息			
			
英国道路运输类别	3	英国道路运输包装组别	II
正式运输名称	丙酮	ADR类别	第3类：易燃液体
联合国道路运输编号	1090	危险编号 (ADR)	33
ADR类别编号	3	危险化学品应急代码	2YE
ADR包装组别	3(b)	RID类别编号	3
ADR标签编号	3	联合国海运编号	1090
CECIC TEC(R)编号	30G30	IMDG包装组别	II
RID包装组别	3(b)	MFAG	参见指南
IMDG类别	3	联合国空运编号	1090
EMS	3-6	空运包装组别	II
海洋污染物	否。		
空运类别	3		

SDS第14部分：运输信息

丙酮是一种易燃液体。易燃危害标志见于第14部分。以下是未来从业者可能遇到的其他含义直观的危害图标：爆炸物、易燃气体、氧气、吸入危险、非易燃气体、易燃、可燃、汽油、易燃固体、自燃、遇水危险、氧化剂、吸入危险、有毒、放射性、腐蚀性。



第15部分：法规信息

第15部分标明该产品特有的、可能未在SDS其他部分注明的安全、健康和环境法规信息。在示例 SDS 中，安全说明特别提醒从业者，应将产品放在儿童接触不到的地方。

15. 法规信息		
风险术语	R11	高度易燃。
	R36	刺激眼睛。
	R66	反复接触可能导致皮肤干燥或开裂。
	R67	蒸气可能引起嗜睡和头晕。
安全术语	S2	置于儿童接触不到的地方。
	S9	将容器置于通风良好处。
	S16	远离点火源——禁止吸烟。
	S26	如接触眼睛，立即用大量清水冲洗并寻求医疗建议。

SDS第15部分：法规信息

第16部分：其他信息

第16部分包含其他相关信息，如SDS的编制时间、最近一次已知修订时间、与前一版本相比的变更之处，以及其他不属于前述各部分的有用信息。丙酮SDS示例中注明该文件已于2015年6月10日修订。

16. 其他信息	
签发方	*****
修订日期	2015 年 6 月 10 日
修订编号/替代版本安全数据表生成	003

SDS第16部分：其他信息

复习题

以下哪些内容可以在SDS中找到？

- A) 危害信息
- B) 物理特性
- C) 操作和储存
- D) A和C
- E) 以上全部



感叹号图标表示：

- A) 该化学品在高温下易燃
- B) 该化学品在经口摄入、吸入或经皮肤吸收时有毒
- C) 该化学品可能致癌、对靶器官有毒性并有吸入性危害
- D) 该化学品可能引起刺激、头晕或过敏反应
- E) 以上都是

如果某化学产品易燃，应当：

- A) 只要盖好瓶盖，就可以在附近吸烟
- B) 将其存放在水下以保持低温
- C) 远离热源或明火存放
- D) 将其倒入另一个容器中

Cal/OSHA要求SDS注明修订日期。
正确还是错误？

请将答案记录在考试手册中。

下一课

化学品安全操作规范，包括化学品的储存和处置方法，以及预防化学品伤害的清理流程。



第4节

防范危险化学品

学习目标

完成本节学习后，未来从业者将能够：

识别化学品安全危害。

列出降低化学品危害的方法。

识别并列出的安全的工作规范。

本

节探讨使用化学品工作时预防受伤的方法。如果营业机构中的某些化学品未得到正确使用、储存和处置，可能引发事故并造成伤害。

化学品事故

想一想化学品事故的一些例子。

- 化学品泄漏或渗漏。
- 化学品起火或爆炸。
- 化学品意外混合引发意外反应。
- 化学品因处置不当而危害人体或环境。

使用化学品工作时，安全防范措施与健康防范措施同样重要。火灾、爆炸、泄漏、渗漏或其他化学品事故都可能给从业者、同事和顾客带来悲剧性后果。事故可能在短短几秒钟或几分钟内迅速发生，因此了解如何预防化学品事故以及事故发生时应如何应对至关重要。

易燃或可燃化学品

易燃和可燃化学品容易着火并燃烧。它们靠近明火（如蜡烛）、火花（如电插头产生的火花）或高温物体（如卷发棒）时可能被点燃。易燃化学品和可燃化学品的区别在于其着火的难易程度。易燃化学品比可燃化学品更快、更容易着火并燃烧，但两者都会燃烧。

典型营业机构中常见的火灾危害包括丙酮、酒精、指甲油、发胶、造型啫喱、拉直剂和气雾化妆品。过去，曾有营业机构顾客在使用卷发定型剂和气雾产品后靠近蜡烛、火柴或香烟而被严重烧伤。尽管制造商经常改变其配方和成分，但如今使用的产品中仍含有应避免使用或需谨慎使用的危险化学品。如果某产品或其中某成分存在火灾危害，产品标签上可能会注明这一信息。但不要仅依赖标签信息。正如上一课所述，务必查阅产品的安全数据表（SDS）。

安全防范措施

个人在使用易燃或可燃化学品工作时，可以采取许多安全防范措施，包括：

- 了解哪些化学品可能存在火灾危害。
- 尽量避免使用易燃或可燃化学品。（如有可能，改用更安全的化学品。）
- 防止易燃或可燃化学品靠近明火、火花或高温物体。
- 检查所有电气设备，确保没有破损或磨损的电线，以免产生火花或过热。
- 不要将化学品放入微波炉加热，也不要用电风吹风机对其加热。（即使是非易燃、非可燃的化学品，也不应加热。）

做好准备

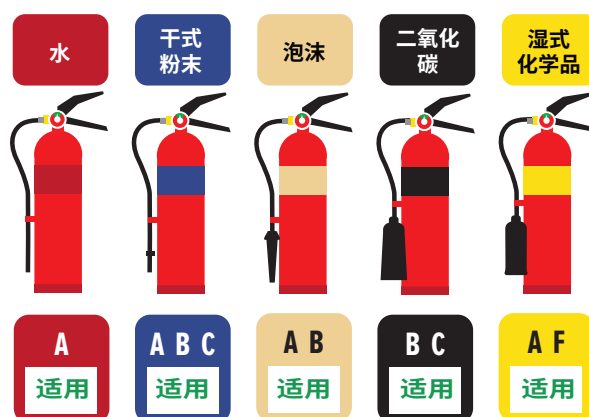
虽然化学品火灾是可以预防的，但仍应做好多方面的应对准备，以防万一发生火灾。首先，确保营业机构配备灭火器，并确保店内每个人都知道灭火器的位置和使用方法。如果营业机构没有配备灭火器，应要求雇主购买并安装。此外，在发生火灾之前应先查阅SDS，了解是否有特殊的灭火说明。正如上一课所述，某些类型的化学品火灾不能用水扑灭。此外，还应了解如何呼叫紧急救援，以及在救援到达前应采取哪些措施。同时，营业机构内应随时备有急救用品。

灭火器

便携式灭火器根据其所设计扑灭的火灾类型进行分类。灭火器上的标签标明其适用的火灾类型。火灾共分为五类：

- **A类**火灾涉及木材、布料和纸张等普通可燃材料。
- **B类**火灾涉及易燃液体、气体和油脂。
- **C类**火灾涉及带电电气设备和电线。
- **D类**火灾涉及镁、钛、锌等可燃金属。
- **F类**火灾涉及使用植物油、动物油脂等可燃烹饪介质的烹饪设备。

使用正确类型的灭火器扑灭火灾非常重要。例如，不应将适用于A类火灾的灭火器用于扑灭C类火灾。有一种灭火器可有效扑灭A、B、C类火灾，称为多功能灭火器。大多数五金店或销售安全设备的公司均有售多功能灭火器。



灭火器上的标签颜色标明其所含灭火材料的类型。**红色**=水基型（用于A类火灾），**蓝色**=干粉型（用于A、B、C类火灾），**米白色**=泡沫型（用于B类火灾），**黑色**=二氧化碳型（用于B、C类火灾），**黄色**=湿化学型（用于F类火灾）。

化学品储存

为在储存化学品的同时确保健康与安全，请养成遵循以下准则的习惯：

- 化学产品应始终存放在带有原始标签的原装容器中。如果不知道容器中装的是什么产品，可能会造成危险。例如，如果将漂白剂存放在塑料水瓶中，就很容易被误饮，造成严重的健康后果。这一准则还能确保化学品存放在合适类型的容器中。例如，丙酮不应存放在某些类型的塑料瓶中，因为它可能会溶解特定塑料材料。请阅读SDS以确认哪种容器可安全使用，以及可以安全使用哪种手套。
- 务必查看标签和SDS，了解是否有特殊储存说明。这些信息会明确说明正确的储存方法。
- 化学产品应存放在阴凉、避光且通风良好的地方，避免阳光直射。化学品可能因受热而发生反应或变质，因此最好存放在专门的储藏室或柜子中。
- 确保化学品容器状况良好。检查容器是否完好无损，以避免发生危险的渗漏和泄漏。

- 切勿将化学产品存放在食物附近或食用食物的区域。这可能导致污染和意外摄入。
- 所有化学品，尤其是易燃和可燃化学品，都应远离明火、火花、热源和高温物体存放。可考虑购买防火金属柜，用于存放高度易燃的化学品。
- 使用产品后，应将容器盖紧。这有助于防止泄漏和蒸气挥发到空气中。
- 化学品应存放在安全的地方，确保容器不会跌落或洒漏。在货架前沿使用防护挡板，防止容器跌落。
- 不要将大型或较重的容器存放在高层货架上，以免需要费力伸手才能取到。容器可能因此掉落、破裂或洒漏。
- 不要将含酸性成分的化学品与含碱性成分的化学品存放在一起。这类化学品被称为不相容化学品。如果容器破裂、渗漏或洒漏，这些化学品可能相互混合，引发危险的化学反应。

预防

对于泄漏和渗漏而言，最重要的原则是确保加以预防。但如果化学品确实发生泄漏或渗漏，应首先查阅SDS，了解是否有特殊的清理说明。请记住，不同化学品的清理程序可能有所不同。一旦了解了正确的清理说明并准备好相应的清理用品，应立即清理泄漏物。如果危险化学品附着在衣物、皮肤或进入眼睛，应脱去受污染的衣物，并用水冲洗皮肤或眼睛至少15分钟。营业机构内配备紧急洗眼站是一个好办法。根据化学品的种类，个人可能还需要就医。

化学品处置

了解化学品用完后应如何处置非常重要。请阅读产品标签和SDS，了解相关处置说明。处置某些产品时应格外小心。例如，有些化学品绝不能倒入下水道或丢入垃圾桶。务必牢记，化学品可能对营业机构外的人造成伤害，也可能危害环境。

如果不清楚营业机构所用某化学品的正确处置方法，美容美发委员会建议采取以下做法：

- 阅读并遵循产品标签上印制的处置说明。
- 致电或上网查询，了解如何通过当地企业/小型产废单位项目正确处置危险废物。
- 致电或上网查询所在县的环境卫生部门。
- 致电或上网查询所在地区或县的危险废物管理部门。

致电(800) 728-6942或发送电子邮件至RAO@dtsc.ca.gov，联系加州有毒物质控制局咨询 (California Department of Toxic Substances Control)。个人应做好准备，说明所要处置的是何种化学品，以及处置的数量。

?

你知道吗？

危险废物是指对人体健康和环境有危险或潜在危害的废物。不当处置危险废物可能损害人类、动物和植物的健康。它还可能污染土壤和当地供水，并造成空气污染。



正在处置危险废物的从业者。



案例研究

一天，你走进营业机构的储藏室准备吃午餐。从业者用餐的桌子旁边是一排敞开式金属货架。架子上摆放着许多装有不同化学产品的瓶子。你注意到其中一个架子上有三个没有标记或标签的棕色旧瓶子，里面装有液体。你很好奇里面装的是什么。你还看到高层架子上有其他一些瓶子。它们又大又重，而且非常靠近架子边缘。你担心它们可能会掉下来。那天天气很热，储藏室又闷又热。你改变主意，决定到室外吃午餐。

这家营业机构违反了哪些化学品储存规定？

你会提出哪些建议来改善这一状况？

化学品防护

想一想在工作中使用化学品时，个人可以采用哪些设备和方法来保护自己免受健康和安全危害。

这些设备和方法可能包括：

- 手套。
- 灭火器。
- 呼吸防护器。
- 通风设施。
- 培训。
- 防尘口罩。
- 安全护目镜。
- 储物柜。
- 更安全的化学品。
- 围裙。
- 护目镜。

保护自己的最佳方式是彻底停止接触危险化学品和危害因素，或尽可能减少接触。



降低化学品危害的五大关键方法

有多种方法可以帮助阻止或减少化学品暴露。通常这些方法可分为五大类：

- 1 避免使用有害化学品。
- 2 隔离作业流程。
- 3 使用良好的通风设施。
- 4 采用安全的工作方式。
- 5 使用个人防护装备。

1 避免使用有害化学品

首先，通过使用更安全的产品或工艺流程来避免使用有害化学品。例如，如果一个人不再使用含甲醛的指甲油，而改用不含甲醛的指甲油，就能避免自己和顾客接触这种危险化学品。但是，个人应确保不含甲醛的指甲油不含有其他有害化学品，如甲苯和邻苯二甲酸二丁酯。如果只是从使用含有一种化学品的产品，改用同样危险甚至更危险的另一种产品，那么这种更换就毫无意义。为了避免使用危险化学品，美国各地许多营业机构正在选用不含有害化学品的更安全产品，实现“绿色环保”经营。除了使用更安全的产品外，个人还应寻找改进工作流程的方法。例如，使用镊子或手套而不是徒手从消毒液中取出已消毒工具，就是一种安全的操作流程。该流程是《加州法规》（California Code of Regulations）规定的要求。营业机构中进行的每项服务和使用的每种产品都存在不同的健康或安全风险，因此个人必须自行判断哪种方式最适合自己的。

2 隔离作业流程

降低化学品危害的第二种方法是隔离作业流程——换句话说，远离他人进行操作。例如，可以在通风良好的独立房间中混合显色剂和染发剂，这样主服务区的同事和顾客在混合过程中就不会接触到挥发的气味。另一个例子是在营业机构的独立区域制作人造指甲，以尽量减少接触蒸气和粉尘。

3 使用良好的通风设施

降低化学品危害的第三种方法是使用良好的通风系统。通风是指在人吸入有害化学品之前将其从空气中排出，或提供足够的新鲜空气来稀释空气中的有害化学品的系统。通风主要分为两种类型：局部排风和全面稀释通风。



在通风良好的独立房间中混合显色剂和染发剂，以免主服务区的同事和顾客接触到挥发的气味。

局部排风

局部排风是最有效的通风方式，因为它能在有害化学品被使用的地方直接将其从空气中排出。它能在化学蒸气扩散到房间和呼吸空间之前将其抽走。局部排风系统由排风罩、管道和风扇组成，用于使空气流动，有时还配有空气净化装置。

营业机构中常用的一种局部排风系统是带通风功能的美甲台。由于许多美甲操作会产生化学蒸气和指甲粉尘，因此在为顾客做美甲时会使用这类工作台。局部排风装置内置于工作台中央，可同时保护从业者和顾客。内置风扇产生的吸力可将化学蒸气和粉尘从顾客手部附近抽走，并通过管道排出。只要条件允许，此类系统都应设置为将蒸气排到室外。不应将蒸气重新排回营业机构内部。有时只需将管道接到窗户即可满足需求。

有一种特殊类型的通风工作台能够将空气安全地重新循环回营业机构内。它内置过滤装置，可在空气再循环之前对其进行净化。工作台下方设有独立的过滤器，分别用于捕捉蒸气（活性炭过滤器）和指甲粉尘（除尘过滤器）。活性炭过滤器和除尘过滤器都必须定期更换，因为它们可能因蒸气和粉尘饱和而失效。

局部排风系统的另一个例子是通风橱。它可用于混合化学品，因为它能在混合操作发生的地点直接抽走蒸气。通风橱可在安全用品商店购买，且必须由健康与安全专业人员负责安装。

有时混合区域和通风橱会设在远离主服务区的独立房间中，这样营业机构就同时采用了两种防护方式——通风和作业隔离。

应如何确定局部排风系统的安装位置？以下是一些有用的建议：

- 将系统安装在靠近蒸气和粉尘产生点的位置，以便直接捕集。
- 安装位置应使蒸气和粉尘被抽离顾客和从业者所在方向。
- 不要将系统安装在门口附近或人流较多的地方，因为过往人员可能扰动气流，干扰系统运行。
- 切勿将通用风扇正对局部排风系统吹风，因为这可能破坏系统捕集化学品的能力。
- 在购买、安装局部排风系统或确定其安装位置之前，请咨询工业卫生专家（健康与安全专家）或通风工程师。

全面稀释通风

全面稀释通风系统通过将新鲜空气引入房间，以稀释有害物质的浓度。这种方法可降低空气中化学蒸气的浓度，是大多数营业机构所采用的方式。稀释通风可以是机械通风，也可以是自然通风。机械通风系统是使用风扇和通风口排出污浊空气并补充新鲜空气，而自然通风系统则是通过打开窗户或门来提供新鲜空气。自然通风方式并非总能使用，例如天气过冷、下雨，或窗户和门的位置不利于引入新鲜空气时。由于稀释通风实际上并不能将化学品从空气中彻底清除，因此这种方法并不能真正保护个人免受化学品危害。它的作用仅在于调节温度、湿度和轻微异味。不过，对于危害性较低的化学品，使用稀释通风总比完全不通风要好。在可行的情况下，局部排风是防范化学品危害的更好方式。

4 以安全的方式工作

降低化学品危害的第四种方法是以安全的方式工作。安全地使用化学品意味着所有未来从业者都应遵循一套称为“安全工作规范”的准则。营业机构最好为每一项使用化学品的操作制定书面的注意事项清单。所有执照持有人都应持有这些准则的副本，并加以了解，以保护自己和顾客。为了帮助大家开始实施，委员会提供了一些建议的安全操作准则示例，供个人在营业机构方案中参考。

化学品储存
应做：
- 将化学品存放在带有原始标签的原装容器中。 - 储存化学品时将容器盖紧。 - 极易燃化学品应存放在防火金属柜中。
不应做：
- 将化学品存放在会受热或受阳光直射的地方。 - 将化学品存放在容器可能跌落或洒漏的地方。 - 将易燃化学品存放在靠近火花、明火或其他可能引燃源的地方。 - 将化学品存放在食物或用餐区域附近。 - 将不相容的化学品存放在一起（混合后可能发生反应）。

化学品处置 (视具体化学品而定，但一般而言)
应做：
- 查阅SDS，了解具体的处置说明。 - 如对危险物质的处置有疑问，请咨询加州有毒物质控制局。
不应做：
- 将危险化学品倒入水槽下水道。 - 将危险化学品丢入普通垃圾桶。

化学品混合
应做：
- 设立专门用于混合化学品的区域。 - 确保混合区域通风良好。 - 确保混合区域配备围裙、手套、护目镜等防护装备或其他护眼装置。 - 确保混合区域配有紧急洗眼装置，附近设有洗手处。
不应做：
在食物或用餐区域附近混合化学品。

饮食
应做：
设立专门的饮食区域。
不应做：
在化学品附近进食或饮水。

良好的环境卫生管理

应做：

- 保持使用化学品的区域清洁、整齐、干燥。
- 立即清理所有泄漏物。
- 按照SDS所列方法正确清理。
- 确保所有安全设备处于良好工作状态。
- 定期检测通风设备，确保其正常运行。

工作安排

应做：

将化学服务（如烫发）分散安排在一天中的不同时段，避免个人持续接触同一种化学品。营业机构的排班安排不应要求任何人全天从事同一项操作。

化学品清单

应做：

- 保存一份记录营业机构所用全部危险化学品的清单。
- 为每种危险化学品保存一份SDS。

应急预案

营业机构应制定应急预案政策。该政策是针对营业机构内发生火灾等突发事件时应采取行动的方案。该方案应由营业机构所有者负责制定。委员会建议该方案应明确规定：每位员工都有权获得有关工作场所危害的信息和培训。事实上，法律保障了这项培训权利。培训内容应包括：

- 营业机构中存在哪些具体危害。
- 个人应如何保护自己。

- SDS存放在何处，以及如何阅读。
- 营业机构应遵循哪些健康与安全规定。
- 从业者依法享有哪些健康与安全权利。
- 标明消防通道位置的标志。
- 说明疏散程序和集合地点的告示。

这些信息应以每个人都能理解的方式传达。作为示例，委员会提供了一些建议的应急准则示例，供个人在营业机构方案中参考：

应急规划

应做：

- 营业机构内应配备灭火器、洗眼装置和急救箱等应急设备。
- 了解发生紧急情况时应如何应对。在发生事故之前，仔细阅读化学产品标签上印制的所有说明和警示信息。
 - 如果危险化学品附着在皮肤或衣物上，应脱去受污染的衣物，用水冲洗受影响的皮肤15分钟，如有必要应就医。
- 查阅SDS，了解应急处理相关信息。

不应做：

- 在不了解该化学品反应特性的情况下尝试扑灭化学品火灾。
- 在没有适用于该化学品的灭火器的情况下尝试扑灭化学品火灾。
- 在不了解正确清理方法的情况下尝试清理大量化学品泄漏。

5

使用个人防护装备

降低化学品危害的五大关键方法中的最后一项是使用个人防护装备。个人防护装备（称为PPE）是指任何旨在通过在个人与化学品之间设置屏障，从而保护个人免受化学品伤害的装备。应查阅安全数据表，以确定操作某化学产品时应使用何种PPE。

与其他一些防护方法不同，PPE并不能消除营业机构中的危害，它只能屏蔽个人使其免受危害影响。彻底消除危害因素永远是更好的做法。除了防护效果不如彻底消除危害之外，某些PPE使用起来也可能不舒适、不方便。虽然PPE并非保护自己免受化学品伤害的最佳方式，但总比完全没有防护要好。在许多营业机构中，PPE可能是唯一可用的防护手段。

手套

使用化学品工作时，应佩戴专为化学品设计的手套，以保护双手和前臂。不同化学品需要使用不同类型的手套，因此应根据所用化学品选择合适的手套。例如，操作含氢氧化钠的头发软化剂时，应使用专为防护氢氧化钠而设计的手套。手套包装上应标明该手套适用于哪些化学品。在防护化学品方面，丁腈手套优于乳胶手套或乙烯基手套。它们的抗刺穿和抗撕裂能力也更强。手套只能在有限时间内阻隔化学品——超过这段时间后，手套会失效，化学品就会渗透并造成伤害。手套有效防护的持续时间称为透过时间。透过时间一到，应丢弃手套并更换新手套。请查看包装上标注的透过时间，或咨询制造商。许多手套设计为一次性使用，因此只能使用一次。切勿清洗或重复使用一次性手套。加州美容美发委员会要求执照持有人在使用手套后立即丢弃。此外，使用手套后或更换手套时，务必洗手。



根据所用化学品选择合适类型的手套。



安全眼镜能最有效地防护指甲碎屑或指甲粉尘等飞溅颗粒。

护目镜或安全眼镜

为保护眼部区域，应佩戴防化学品飞溅护目镜或安全眼镜。防化学品飞溅护目镜能紧贴眼部周围形成密封，可防止化学品飞溅进入眼睛。有些款式带有侧面通风孔以防止起雾，但其设计仍能确保飞溅的化学品无法穿透进入。安

全眼镜能最有效地防护指甲碎屑或指甲粉尘等飞溅颗粒。安全眼镜带有侧面护罩，可防止颗粒物从侧面进入眼部区域，这是普通处方眼镜或太阳镜所不具备的功能。





穿长袖衬衫并佩戴围裙或罩衫。

防护服

为保护皮肤免受化学品伤害，应穿长袖衬衫并佩戴围裙或罩衫。进行美甲服务时，长袖衬衫可防止丙烯酸粉尘接触皮肤或附着到衣物上。最好使用塑料或其他防液体材料制成的围裙或罩衫，以阻隔化学品。布料无法起到这种防护作用，因为它会吸收化学品。请记住，进行热处理操作时不要穿戴塑料围裙或罩衫，因为高温设备可能会将塑料围裙熔化。

防尘口罩

为保护鼻子和口部区域免受粉尘侵扰，应佩戴防尘口罩。这类口罩可能看起来像医院使用的医用口罩，但它们是专门设计用来防止吸入颗粒物的。最好使用带有金属条、可根据鼻梁调整贴合度的圆形防尘口罩。使用错误类型的口罩、佩戴不贴合的口罩，或口罩变脏后未及时更换，都可能危害个人健康。防护丙烯酸粉末等颗粒物的最佳口罩是经NIOSH认证的N95口罩。口罩上应印有“N95”字样。由于防尘口罩只能防护颗粒物，个人仍可能接触到化学蒸气。

为防护化学蒸气，应佩戴经NIOSH认证的化学滤盒呼吸器。这类口罩内置特殊滤盒，可捕捉化学蒸气，并在个人呼吸时净化空气。执照持有人很少使用这类装备，因为它们体积较大，必须根据个人脸型进行适配，需要接受专门培训才能正确使用和维护，并且要求制定书面的呼吸防护方案。

机构所有人责任

Cal/OSHA规定，雇主有责任提供所有必要的防护装备。雇主应为所有员工配备防护装备。独立承包人应自备防护装备。雇主和独立承包人可通过商店、目录或网站购买装备。雇主和独立承包人在选购装备时，应确保所选装备既让佩戴者感到舒适，又实用可行。市面上有许多不同的制造商和公司，因此应根据实际使用者的需求选择合适的产品。购买PPE后，请记住随时保持充足库存。PPE可能会增加额外开支，但安全应始终是首要考量。



最好使用带有金属条、可根据鼻梁调整贴合度的圆形防尘口罩。

复习题

从业者只要打开营业机构的大门，就不会受到化学品暴露危害。

正确还是错误？

个人防护装备（PPE）并不是从业者保护自己免受化学品伤害的最佳方式。

正确还是错误？

以下哪些方法可以降低化学品危害？

- A) 使用带通风功能的美甲台
- B) 将化学产品转移到较小的瓶子中以减少暴露
- C) 在远离他人的区域调配化学品
- D) A和C
- E) 以上全部

“透过时间”指的是什么？

- A) 火势从一点蔓延到另一点所需的时间
- B) 扑灭火所需的时间
- C) 手套在失效之前提供防护的时间
- D) 化学品分解并产生蒸气所需的时间
- E) 化学品被皮肤吸收所需的时间

多功能灭火器可用于扑灭：

- A) A、B、C类火灾
- B) 任何不应使用水扑灭的火灾
- C) 昆虫和害虫
- D) A、B、C、D类火灾
- E) 以上全部

请将答案记录在考试手册中。

下一课

识别营业机构中常见的人体工程学问题，并了解如何减少这些问题。

这张图片有什么问题？

这张图片展示了营业机构中的一个典型工作场景。图片中存在若干问题：图中存在化学品危害，且从业者未采取适当的防护措施。请运用所学知识，找出图片中存在的问题，并思考应采取哪些防护措施来消除这些隐患。





第5节

人体工程学

学习目标

完成本节学习后, 未来从业者将能够:

识别典型工作场所中常见的人体工程学危害。

确定如何降低这些危害。

本

课将探讨人体工程学、营业机构中常见的人体工程学问题，以及如何减少这些问题。

什么是人体工程学？

人体工程学是一门研究以下内容的科学：

- 个人如何完成工作。
- 使用哪些身体动作和姿势。
- 使用哪些工具和设备。
- 如何预防因操作或设备使用不当而可能导致的各类伤害。

执照持有人一整天都要花费大量时间站立、弯腰、伸展手臂并重复相同的动作。这些活动可能导致身体多个部位出现疲劳和疼痛。有时甚至可能造成严重伤害。

人体工程学提供了改进工作和设备设计的方法，使其对身体更友好。它可以帮助个人避免可能导致受伤的动作和姿势。良好的人体工程学设计能使工作和工具契合从业者身体的实际需求。人体工程学可以让工作更加舒适，并降低手部、手腕、肩部、颈部、背部、脚部和腿部受伤的可能性。

雇主

加州职业安全与健康管理局（Cal/OSHA）有一项规定，要求雇主制定、实施并维护有效的伤害与疾病预防方案。详情请访问www.dir.ca.gov/Title8/3203.html。

Cal/OSHA还制定了一项人体工程学标准，要求当两名或以上从事相同类型工作的员工被确诊患有与工作相关的重复性动作伤害（RMI）时，雇主须采取措施预防此类伤害。所有受该规定约束的雇主都必须建立并实施旨在最大限度减少RMI的方案。该方案必须包括工作场所评估、对已导致RMI的接触因素进行控制，以及对员工进行培训。

相关规定可在《加州法规》第8章《一般行业安全条例》（General Industry Safety Orders）第5110条中查阅。

详情请访问：www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html。第5110条内容可在www.dir.ca.gov/Title8/5110.html查阅。

本课介绍的一些解决方法，只需对个人的身体动作和姿势做出基本调整即可实现。另一些方法可能需要使用不同的技巧、工具或设备，其中有些设备可能并不容易获得。雇主有责任在员工参与下，找到最适合自身和工作场所的解决方案组合。

在进行某些动作和姿势时，人体可能不会立即出现症状。有些症状会立即出现，但另一些则会在很长一段时间内逐渐显现。

本课将探讨个人可以采取哪些措施，以预防当前及未来可能出现的疼痛和伤害。请查看以下几页中列出的一些重点部位。

手部和手腕

大多数控制手指和手部活动的肌肉实际上位于前臂。肌腱类似穿过手腕的绳索，将肌肉连接到手和手指。用右手手指触摸左前臂内侧的肌肉。保持触摸，同时轻轻握紧和放松左手。你应该能感觉到左前臂中肌肉的运动——正是这些肌肉在控制左手的动作。现在，用右手手指触摸左手腕内侧的肌腱。再次握紧和放松左手，同时保持触摸肌腱。你应该能感觉到左手腕中肌腱的运动。这些肌腱正是将前臂肌肉的运动传递到手部的媒介。



问题

手腕和手部可能出现的两种常见问题是**肌腱炎**和**腕管综合征**。肌腱炎是指肌腱出现肿胀和发炎。当个人以某些方式使用手部和手腕时，肌腱可能承受压力。如果这种压力长期持续，就可能引发肌腱炎。肌腱炎会导致使用手部时产生疼痛，尤其是在抓握物品时。腕管是手腕中由骨骼和组织包围形成的一条通道。一根神经和多条肌腱穿过这条通道。如果个人患有肌腱炎，肌腱肿胀会压缩腕管内神经的活动空间。当神经因此受到挤压时，这种状况被称为腕管综合征。腕管综合征通常会导致手部麻木和无力。如果不加以治疗，可能会严重影响抓握物品或使用手部的能力。如果个人开始感到手部麻木、刺痛或无力，应立即就医咨询专科医生。■

有多种动作可能对肌腱造成压力，从而引发肌腱炎和腕管综合征。最常见的动作之一是**手腕弯曲**。手腕弯曲时，肌腱也必须随之弯曲，从而产生摩擦和刺激。手腕弯曲时，肌肉必须更加用力才能支撑并带动手部活动。最好使手腕保持相对伸直的状态，就像握拳时那样。判断手腕是否过度向后或向前弯曲的一个简单方法，是观察手腕背面或正面是否出现皱纹。

另一个导致肌腱受压的原因是**频繁或用力的捏握或抓握动作**。肌肉和肌腱用力越大，就越容易出现肿胀。此外，**反复做同一手部和手腕动作**也会造成压力。如果个人在不让肌腱得到休息的情况下多次重复某一动作，

接第59页



营业机构中容易使人弯曲手腕的一项服务示例是理发和造型。

手腕弯曲时，肌肉需要更加用力，肌腱的活动也不再自如。

接第58页

肌腱可能会出现肿胀和发炎。最后，**同时出现上述多种情况**会大大增加肌腱所承受的压力。例如，如果一个人在弯曲手腕的同时又重复相同的动作（如卷发时），患肌腱炎或腕管综合征的可能性就会增加。

营业机构中容易使人弯曲手腕的一项服务是理发和造型。在剪不同区域的头发时，可能会以手腕弯曲的姿势握持剪刀。

另一个例子是，当美发师站在顾客身后或身侧、将吹风机对准顾客头顶或前额区域时，手腕往往会向下弯曲。使用圆梳为顾客做造型时，也可能出现这种情况。

以下情况可能使得个人做出用力的捏握或抓握动作：

- 使用不锋利或未充分润滑的剪刀进行剪发。
- 使用不适合手型的剪刀进行剪发。
- 使用不能顺畅滑动的梳子。

如果整天都在用剪刀剪发，就可能出现重复动作的情况。如果剪刀不锋利，就需要剪更多次才能完成同样的工作量。剪发时梳理和握住头发的动作，也会随每一次剪发而重复出现。

美发师可能没有意识到这些动作都会对身体造成压力，但如果不停下来思考如何以更安全的方式完成这些操作，就可能对健康和舒适度造成影响。■



解决方案

要预防**手部和手腕**问题，可以通过以下方式让身体与工作更好地“契合”：

- 改变工作的操作方式。
- 更换所用的工具和设备。

以之前提到的理发和造型为例，从业者在为顾客服务时可以采取哪些方法避免弯曲手腕？

- 首先，应调整椅子高度，使手腕能够保持伸直状态。在为头顶部位理发时降低椅子高度，在耳部以下位置理发时升高椅子高度。为避免手腕弯曲，理发椅的升降幅度应至少达到五英寸。
- 其次，应转动椅子，使从业者无需跨越或探身越过顾客身体。
- 此外，应调整顾客头部的倾斜角度，以减少从业者手臂、双手和手腕的弯曲程度。
- 另外，从业者应横向握持吹风机。在吹干头顶或头部远侧的头发时，可改变吹风机手柄的握持方式，使吹风机呈侧向持握，或使用带柔性手柄的吹风机，让手柄本身弯曲而不是手腕弯曲。
- 最后，应练习良好的理发技巧。例如，在剪侧面、后面和前面的头发时，应采用能让手腕保持伸直的技巧，而不是让手腕一直向下弯曲。

接第60页



护腕可以提供支撑。

接第59页

在为顾客理发和造型时，还有许多方法可以避免用力的捏握或抓握动作。

- 首先，应选择适合从业者手型的剪刀。剪刀有不同的尺寸和款式。如果手指较细，从业者可能需要在指孔中使用塑料圈，使手指能够贴合指孔。指孔应贴近指尖，而不应向手掌方向“滑动”。
- 其次，每天检查剪刀的润滑、锋利度和松紧度调节情况，以减少理发时所需的用力程度。
- 如前所述，从业者应练习良好的理发技巧，因为顾客头部的正确姿势有助于减少捏握和抓握动作。
- 此外，应选择使用起来舒适的梳子，即握在美发师手中感觉平衡良好的梳子。梳子应能以尽可能小的阻力顺畅穿过头发。带有硅涂层的梳子通常更容易顺畅滑动。
- 最后，应在可获得时使用符合人体工程学设计的工具。

在理发和造型时，如何减少重复动作的次数？

- 使用圆梳时，应用拇指和食指转动手柄，而不是不断弯曲手腕。应选择手柄设计能让人舒适地完成这一动作的梳子。
- 此外，应保持剪刀锋利。锋利的剪刀能让美发师用更少的剪切次数完成相同的工作量。

想一想执照持有人可能面临的其他手部和手腕问题。

- 美甲师在什么情况下可能弯曲手腕？
- 皮肤美容师在什么情况下可能使用用力的捏握或抓握动作？

最好在这些问题发生之前就加以思考并想办法避免。■

肩部

肩部肌肉通过肌腱与手臂相连。肩部肌腱与肩部骨骼之间存在称为“滑囊”的小型充液囊。它们有助于“润滑”肩部，使其活动更顺畅。当个人以某些方式使用或活动肩部时，肌肉、肌腱和滑囊可能承受压力。由此可能导致肌肉酸痛、肌腱炎或滑囊炎。

肩部肌肉酸痛通常是肩部过度使用所致。肩部并不适合长时间持续使用而不休息，因此容易疲劳。例如，当一个人将手臂持续举过肩膀或保持在肩高位置时，肩部和颈部肌肉在短时间内就会开始感到酸痛。为说明这一点，可以尝试以下实验：将一只手臂平举至肩高，向前伸直。你会注意到，仅仅几秒钟后，肩部肌肉就开始感到疲劳。



营业机构中可能引发肩部问题的操作之一，是手持沉重的推剪，尤其是在手臂伸展的状态下。

营业机构中可能引发肩部问题的一些操作包括：

- 伸手够到顾客头顶部位进行剪发、吹干或卷发。
- 跨越顾客身体伸手为其洗发或吹干头发。
- 跨越工作台为顾客做美甲。
- 伸手拿取台面上的剪刀和梳子。
- 伸手拿取高层货架上的用品。
- 手持沉重的推剪，尤其是在手臂伸展的状态下。



问题

肌腱炎不仅可能发生在手部和手腕，也可能发生在**肩部**。肩部肌腱可能出现肿胀和发炎，从而引起疼痛。肩部频繁受压可能导致肌腱炎。如果个人出现以下情况，可能会患上肩部肌腱炎：

- 经常向前展臂和/或向上展臂；
- 经常将手臂举高，使肘部高于肩部。
- 反复进行肩部动作。

请记住，滑囊是充满液体的囊状结构。它们位于肩部的肌腱和骨骼之间。当滑囊在肌腱和骨骼之间受到挤压时，可能发炎，导致滑囊炎。滑囊炎可能导致抬起手臂时疼痛，甚至可能导致无法抬起手臂。如果一个人经常将手臂举得过高，使肘部高于肩部，就可能患上滑囊炎。肌肉酸痛、肌腱炎和滑囊炎等肩部问题都有一个共同点。它们都可能由手臂长时间手臂伸离身体，或手臂举过肩高，或两者兼有所引起。如果经常出现上述情况，个人尤其容易出现这些问题。



解决方案

为避免为顾客服务时出现肩部问题，应始终尽量使肘部贴近身体，不要举得过高。这样一来，肩部肌肉和肌腱能获得更好的发力角度，无需过度用力。这也能防止滑囊像手臂举高时那样受到挤压。

为预防营业机构工作中出现肩部问题，个人可以采用我们在讨论预防手部和手腕损伤时提到的一些相同准则。

接第62页

接第61页

- 首先, 从业者在为顾客服务时应调整椅子高度。手臂应保持贴近身体两侧的姿势。
- 此外, 顾客的座椅应可转动, 以便从业者在剪发、烫发、染发、造型和洗发时能够尽量靠近顾客。
- 顾客的头部应倾斜至从业者感到舒适的角度。
- 工具的握持方式应避免从业者抬高手臂, 例如在吹干头顶或头部远侧的头发时, 应横向握持吹风机。
- 此外, 应采用能让从业者肘部贴近身体两侧的操作技巧。例如, 进行美甲服务时, 应由顾客主动将手伸向从业者。
- 最后, 从业者进行美甲服务时应使用扶手垫或泡沫垫。使用扶手垫或泡沫垫可以支撑手臂, 并缓冲工作台坚硬表面带来的压力。■

需要考虑的要点

在提供服务时, 应考虑以下问题, 以避免出现手部、手腕和肩部问题:

- 我的手腕是否弯曲?
- 我是否在做任何捏握或抓握动作?
- 我是否在反复重复某个动作?
- 我是否经常前伸或向上伸展手臂?
- 我的手臂是否经常保持远离身体的伸展状态?
- 我的手臂是否经常举得过高, 超过肩部高度?

如果以上任何一个问题的答案是“是”, 请思考如何改进所使用的姿势、动作、技巧和工具。要有意识地努力去了解如何预防人体工程学问题。



为避免肩部问题, 在剪发、烫发、染发、造型和洗发时应尽量靠近顾客。

复习题

腕管综合征在执照持有人中并不常见。

正确还是错误？

肩部肌腱和骨骼之间的小型充液囊被称为：

- A) 骨刺
- B) 神经
- C) 滑囊
- D) 腕管
- E) 肌肉

哪些动作会对肌腱造成压力？

- A) 弯曲手腕
- B) 用力捏握
- C) 重复动作
- D) 同时出现上述多种情况
- E) 以上全部

请将答案记录在考试手册中。

本课接下来将聚焦于颈部、背部、脚部和腿部，以及如何设计营业机构的空间和设备以减少人体工程学问题。

颈部和背部

人的脊柱从颈部顶端一直延伸到下背部。脊柱由许多称为椎骨的骨块层层叠加组成。每对椎骨之间都有关节和椎间盘。这些结构使颈部和背部具有灵活性，从而能够活动。椎间盘之所以富有弹性，是因为其内部含有一种类似果冻的物质。



问题

身体前倾或扭转可能导致颈部和背部问题。当人以正常姿势站立时，颈后和背部会有一个小小的凹陷。当人向前弯腰时，这些凹陷会消失，导致椎间盘受到挤压。当身体扭转时（例如伸手去拿东西），椎间盘同样会受到挤压。椎间盘受挤压时，可能压迫脊柱的不同部位，包括神经。这可能引起颈部或背部疼痛。它还可能导致手臂或腿部出现疼痛或麻木，通常称为**神经受压或坐骨神经痛**。

如果一个人多年来一直保持前倾或扭转身体的姿势，椎间盘持续受到挤压可能导致其内部的“果冻状”物质渗出。如果大量物质在短时间内一次性渗出，我们称之为椎间盘**破裂或突出**。如果这一问题刺激到神经，可能引起严重的疼痛和麻木。如果这一问题发生在颈部，个人可能感到一侧或双侧手臂出现疼痛或麻木。如果发生在下背部，个人可能感到髋部或腿部出现疼痛或麻木。■



为避免背部问题，应保持背部挺直进行操作，将顾客座椅/工作台调至舒适高度，并调整顾客头部角度以获得更好的操作姿势。



解决方案

以下情况可能导致个人前倾或扭转身体：

- 为顾客洗发时。
- 理发时（尤其是在耳部以下较低位置理发时）。
- 进行面部护理时。
- 进行足部护理时。
- 进行电解脱毛服务时。
- 视线不清晰时。

为避免前倾或扭转身体，最重要的原则是保持背部挺直进行操作。应通过髋部弯曲而不是腰部弯曲，这种方式称为直背下弯法。此时脊柱会倾斜，但不会弯曲或扭转。应采用能让背部保持挺直的操作方法。例如，如有条件，可使用独立式洗头盆为

接第65页

接第64页

顾客洗发。站在顾客身后，从业者无需扭转身体即可触及顾客的头发。此外，如本课前面所述，应将顾客座椅调至从业者感到舒适的高度，并调整顾客头部至更合适的角度。

有人说坐直有益于背部健康，但在进行面部护理、美甲或修脚护理时，采用这种坐姿可能存在困难。执照持有人仍应尽力寻找方法，遵循保持背部挺直这一基本原则。为了通过曲髋而不是弯腰，许多执照持有人会坐在椅子的前沿。有些椅子的座位可以向前倾斜，从而由椅子本身完成弯曲动作，减轻从业者的负担。跪姿椅或带有楔形坐垫的椅子也可能有所帮助。此外，从业者应确保光线充足、视线清晰，以免因看不清而弯腰。

除前倾或扭转身体外，从业者还可能因过头伸展、向后弯腰或长时间站立而导致背部损伤。这些动作会给椎骨之间的关节带来额外压力，可能导致下背部疼痛。有时个人可能在不自觉的情况下向后弯腰，例如伸手拿取高层货架上的用品时。当一个

人长时间站立时，可能会不自觉地开始“摇摆”身体或向后倾斜。此外，穿高跟鞋站立或行走时，人往往容易向后倾斜身体。

为预防因向上展臂或向后弯腰而引发的背部问题，请遵循以下准则：

- 向上展臂时，应略微弯曲膝盖，并收紧“肚脐”处的腹部肌肉。这一动作称为骨盆前倾调整。这种倾斜姿势可防止背部过度反弓。
- 长时间站立时，可将一只脚放在小凳子上或顾客座椅下方的踏杆上。
- 避免穿高跟鞋。
- 伸手拿取高层货架上的用品时，应站在脚凳或梯子上。
- 将常用物品存放在较低的货架上。■



脚部和腿部

作为未来从业者，你可能已经意识到，为顾客服务的大部分时间里你都需要站立工作。



问题

执照持有人容易出现的一个脚部和腿部问题是**脚部和脚踝肿胀**。如果一个人长时间静止站立，小腿肌肉将无法有效发力，促使泵入脚部的血液正常循环。血液回流至腿部会不畅，导致脚部和脚踝出现肿胀。这可能导致脚部酸痛，鞋子也会感觉变紧。这还可能进一步发展为另一个问题——**静脉曲张（静脉出现肿胀）**。长时间站立会增加患静脉曲张的风险。**老茧和刺激**是另一个潜在问题，因为脚部任何部位受压都会影响血液循环。个人可能在“受压点”出现老茧、刺激和其他问题。可能的原因包括鞋



应避免穿高跟鞋。



解决方案

为预防脚部和腿部问题，请遵循以下准则：

- 不要长时间站立而不休息坐下。
- 经常变换姿势，交替进行站立和坐下。
- 休息时将双脚抬放在小凳子上。最好使凳子的高度与所用椅子相当，使双腿能够伸直。
- 使用凳子或可移动座椅，以便从业者在为顾客服务时能够坐下并让双脚得到休息。有些座椅可安装在顾客座椅上，并能在从业者操作过程中转动到顾客周围的不同位置。
- 穿着舒适、鞋底为橡胶且具有良好足弓支撑的鞋子。这类鞋子有助于将站立产生的压力分散到整只脚上。
- 在鞋内使用具有减震功能的鞋垫。许多商店均有售鞋垫。如果从业者所穿的鞋子鞋底较硬，鞋垫就显得尤为重要。
- 避免穿高跟鞋或尖头鞋。
- 在顾客座椅周围使用缓冲地垫，避免直接站在坚硬地面上。这样可以使压力更均匀地分布在整只脚上。地垫边缘应做成斜坡状，以降低绊倒的风险。
- 使用弹力袜或压力袜，以减轻腿部肿胀。这也有助于减轻腿部的疲劳感。■



站在坚硬地面上会使压力集中在脚跟或脚掌前部。



可考虑在鞋内使用具有减震功能的鞋垫。

营业机构设计

除了改变美发师的姿势和动作外，还可以通过合理设计营业机构空间，使工作对身体的负担更小。如果空间和设备设计得当，保持良好的姿势和动作会更加容易。良好的设计有助于预防本课所讨论的各类人体工程学相关伤害。



营业机构设计不合理

不合理的设计使得从业者不得不以别扭的姿势弯腰、俯身、扭转身体和伸手取物。不良设计包括：

- 工作站之间距离过近，或工作站离墙面的延伸距离过长。从业者可能没有足够空间摆放移动台车，取用用品时不得不将手伸得更远。
- 工作台上方的柜子位置过低。从业者可能需要弯腰避开柜子，以免碰到头部。
- 柜子位置过高。从业者取用用品时可能需要伸手过高。■



设计合理的工作台

设计合理的工作台和设备能让从业者保持良好的身体姿势。它们能使动作更加轻松便捷。它们还能让从业者方便走动，并在坐姿和站姿之间自由切换，避免整天保持同一种姿势。

以下是一些优化工作台设计的建议：

- 供顾客使用的液压椅应可上下调节至少五英寸。脚踏板应便于触及和操作。身材过矮或过高的从业者可能需要使用电动升降椅，其升降幅度可达12英寸。

接第69页



一个设计合理的美甲工作台，两侧各设一把椅子。台面上摆放着台灯、产品瓶和指甲油。



在服务顾客之间或休息时进行温和的伸展运动，可能对从业者有所帮助。

接第68页

- 凳子或带滑轮的座椅。这类座椅能让从业者在为顾客服务时坐着操作。
- 美甲工作台应为顾客和从业者双方都配备扶手。如果没有扶手，可使用泡沫垫来支撑手臂，并缓冲工作台坚硬表面带来的压力。
- 从业者使用的椅子座垫应向工作台方向前倾。这样从业者就能以髋部为轴前倾身体，而不必弯曲脊柱。■

需要考虑的要点

在提供服务时，可通过以下问题来避免颈部、背部、脚部和腿部问题：

- 我是否经常弯曲颈部和背部？
- 我是否在扭转身体？
- 我是否经常向上展臂？
- 我是否经常向后弯腰？
- 这项服务是否需要长时间站立？
- 我是否在摇摆身体或向后倾斜？
- 我穿的鞋子是否是高跟鞋、足弓支撑不足、鞋底过硬或不合脚？
- 地面是否过于坚硬？

如果以上任何一个问题的答案是“是”，请思考如何改善你的姿势和动作，以预防人体工程学问题。

伸展运动

在服务顾客之间或安排的休息时间内，进行轻柔的伸展运动可能对个人有所帮助。伸展双手、手腕、肩部、颈部、背部、双脚和双腿，以防止其变得僵硬或紧张。不要过度拉伸或用力，如出现任何疼痛或不适，应立即停止。

练习识别营业机构中可能出现的人体工程学问题。找出这张图片中存在的问题：



希望未来从业者注意到了以下问题：

- 执照持有人没有挺直背部坐立。
- 执照持有人的手臂没有得到工作台硬质表面的缓冲保护。
- 台灯位置不当，未能照亮工作区域。



一名美甲师抬起顾客的手，挺直背部坐立，使用手臂垫，台灯位置正确以照亮工作区域。

现在，列出已做出的改进：

- 执照持有人抬起了顾客的手，而不是自己向前弯腰。
- 执照持有人没有低头或前倾颈部。
- 执照持有人的手臂得到了工作台硬质表面的缓冲保护。
- 台灯位置正确，能够照亮工作区域。

复习题

长时间坐着比长时间站立更好。

正确还是错误？

为预防颈部和背部损伤，最重要的原则是保持背部挺直进行操作。

正确还是错误？

营业机构可以通过合理设计，使工作对从业者的身体负担更小。

正确还是错误？

以下哪一项不是使用能保持背部处于中立位（挺直）的搬举技巧的合理原因？

- A) 持续的活动会挤压背部椎间盘，可能导致椎间盘破裂
- B) 脊柱天生是笔直的，应始终保持这种状态
- C) 椎骨之间关节承受的额外压力可能导致下背部疼痛
- D) 椎间盘受挤压可能导致神经受压
- E) A和C

为什么不建议穿高跟鞋？

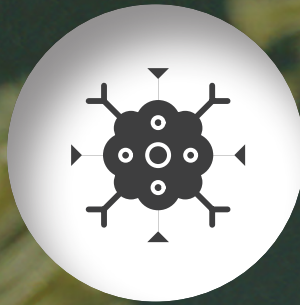
- A) 它们可能导致穿着者向后弯腰
- B) 它们会给脚趾带来额外压力
- C) 它们可能导致老茧和刺激
- D) 它们可能导致背部问题
- E) 以上全部

请将答案记录在考试手册中。

本课关于人体工程学的内容到此结束。通过采用周全的工作台设计、使用合身的设备，并践行安全的工作技巧，可以预防营业机构中许多手部、手腕、肩部、颈部、背部、脚部和腿部问题。

下一课

传染性疾病的传播方式，以及个人如何保护自己免受感染。



第6节

传染性疾病

学习目标

完成本节学习后，未来从业者将能够：

描述传染性疾病的传播方式。

识别一些可能在工作场所传播的特定传染性疾病。

说明个人如何防止在工作中感染疾病。

本节健康与安全课程将聚焦于传染性疾病。执照持有人经常需要与人接触。本节将讨论未来从业者在工作中可能暴露于什么具体疾病，以及可能发生的暴露方式。同时也会提供一些自我保护的建议。

什么是传染性疾病？

传染性疾病是指在人与人之间或从动物传染给人的具有传染性的疾病。导致传染性疾病的致病生物体有多种类型：细菌、病毒、寄生虫和真菌。

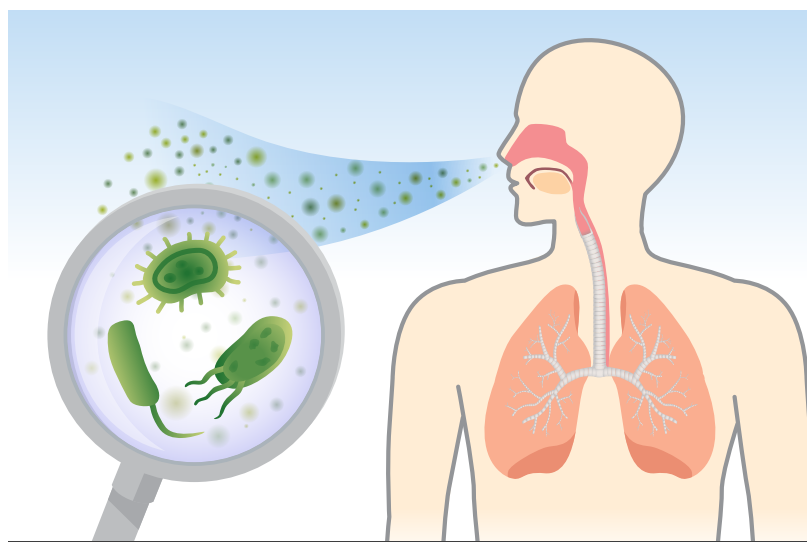
以下情况可能导致感染：

- 存在数量足够多的有害生物体（细菌、病毒、寄生虫或真菌）。
- 该生物体进入人体。
- 免疫系统无法抵御该生物体（例如当个人患病、正在接受某些医疗治疗，或处于压力状态下时）。

个人是如何感染传染性疾病的？

生物体进入人体的途径有多种。一种途径是通过空气，例如吸入被感染者污染过的空气。许多呼吸道疾病可通过**空气传播**，感染者咳嗽、打喷嚏或吐痰时都可能传播疾病。此类疾病的例子包括普通感冒、水痘、麻疹、肺结核和百日咳。

另一种可能感染传染性疾病的途径是**通过水或食物**。经口摄入被粪便污染的水或食物是常见的污染方式，许多有害生物体生活在肠道内，并随粪便排出体外。例如，粪便中可能含有引起腹泻的细菌或病毒。如果有人如厕后



许多呼吸道疾病可通过感染者咳嗽、打喷嚏或吐痰经空气传播。

未洗手就去处理食物，粪便中的生物体就可能传播。通过这种方式传播的疾病包括沙门氏菌感染、甲型肝炎和轮状病毒感染。

此外，有害生物体还可能通过**昆虫或动物叮咬**进入人体。许多昆虫和老鼠等动物可通过叮咬传播致病生物体。能够传播疾病的昆虫和动物被称为病媒。莱姆病等疾病由蜱虫传播，疟疾或寨卡病毒等感染则由蚊子传播。

另一种途径是**直接接触**。如果感染者接触他人皮肤，皮肤上的生物体就可能随之传播。例如虱子、癣和感冒。感冒可能通过直接接触感染者的唾液或鼻涕传播。如果有人擤完鼻涕后未洗手就与他人握手，就可能发生这种情况。之后如果这个人揉眼睛或咬指甲，就可能让致病生物体进入体内。

物体传播是指生物体能够在工作站、洗发盆或门把手等表面存活并保持传染性。接触受污染的物品（如使用过的纸巾）也可能传播感冒。

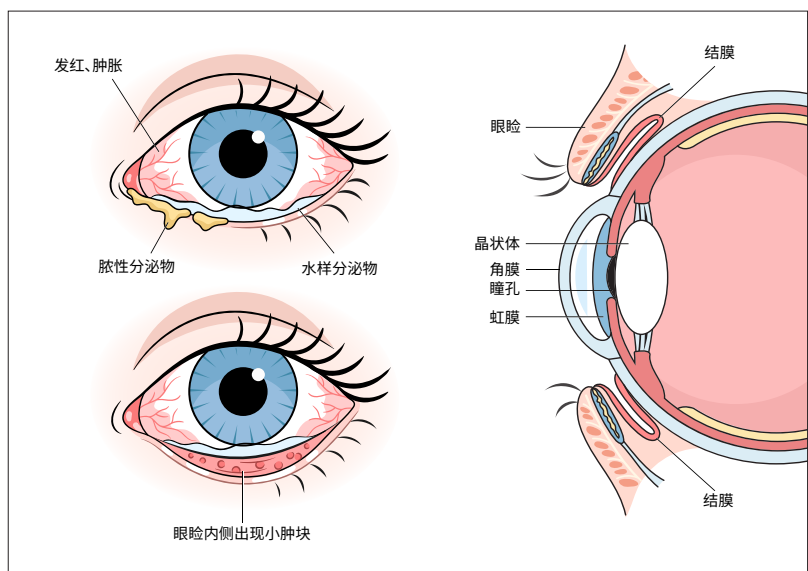
最后，还有少数疾病可通过**接触感染者的血液或体液**传播。这些疾病包括人类免疫缺陷病毒感染（HIV）/艾滋病、乙型肝炎和丙型肝炎。本课后半部分将讨论这些疾病。

我有风险吗？

需要注意的是，未来从业者感染传染性疾病的风险并不高于普通人群。尽管如此，作为未来从业者，你肩负着特殊的责任，因为如果不采取防护措施，你可能将疾病传染给顾客。例如，如果未来从业者患有唇疱疹，触摸了疱疹部位后又触碰顾客，就可能将疱疹病毒传染给顾客。如果感到身体不适或出现相关症状，不应去上课或工作。请务必先就医，再返回课堂或工作岗位，以保护自己和顾客。

安全防范措施

加州美容美发委员会制定了健康与安全规定，以预防疾病传播和感染。《加州法规》第984条规定，营业机构不得在明知执照持有人感染了有可能传染给顾客的疾病或寄生虫的情况下，仍允许其为顾客提供服务。同时，执照持有人也不得为患有传染性或寄生虫性疾病的人提供服务。



化脓性结膜炎（红眼病）。



头虱。

未来从业者不应在其感染以下疾病或寄生虫期间工作或为顾客提供服务，示例包括但不限于：

- 感冒、流感或其他伴有发热的呼吸道疾病，应待热退后24小时方可复工。
- 链球菌性咽炎（链球菌性喉炎），应待开始治疗24小时且热退24小时后方可复工。
- 化脓性结膜炎（红眼病），应待经医生或其他持证临床医生检查并批准后方可复工。
- 百日咳，应待完成五天抗生素治疗后方可复工。
- 水痘，应待皮疹出现后第六天，或所有皮损结痂干燥后方可复工（以较早者为准）。
- 腮腺炎，应待腮腺肿胀出现后九天方可复工。
- 肺结核，应待当地卫生部门认定其不再具有传染性后方可复工。
- 脓疱病（细菌性皮肤感染），应待开始治疗24小时后方可复工。
- 头虱，应待首次治疗后的次日早晨方可复工。
- 疥疮，应待治疗完成后方可复工。

请注意，就本条而言，HIV/艾滋病、乙型肝炎和丙型肝炎等经血液传播的疾病不被委员会视为具有传染性的传染性疾病。

此外，委员会禁止执照持有人在出现炎症或破损、存在皮肤感染或皮疹的皮肤或头皮部位提供服务。此外，如果执照持有人手部皮肤出现炎症或破损，或存在皮肤感染或皮疹，禁止其在不佩戴手套的情况下提供服务。委员会的使命是保护消费者，但这些规定同样也保护了执照持有人自身。



洗手可能是有助于阻止感染传播的最重要的单一举措。

洗手

洗手可能是有助于阻止感染传播、保持健康的最重要的单一举措。可以将其视为一种“自助式”疫苗。美国疾病控制与预防中心（CDC）建议在以下情况下洗手：

- 准备食物之前、期间和之后。
- 进食或吸烟前后。
- 照顾病人前后。
- 处理伤口前后。
- 如厕后。
- 为儿童更换尿布或清理其如厕后。
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后。
- 接触动物、动物饲料或动物排泄物后。
- 处理宠物食品或零食后。
- 接触垃圾后。

委员会要求每位提供服务的执照持有人在为每位顾客服务前，都必须用肥皂和水彻底洗手，或使用同样有效的酒精基洗手产品。在某些情况下，酒精基免洗洗手液可以快速减少手上的微生物数量，但这类产品无法消灭所有类型的病菌，且在

手部明显有污渍或油渍时效果较差。在大多数情况下，用肥皂和水洗手是减少手上微生物数量的最佳方法。

尽管个人可能已经知道洗手很重要，但许多人并不清楚如何正确有效地洗手。用干净的流动清水将双手打湿。关闭水龙头，涂抹肥皂。揉搓双手使其充分起泡。搓洗手背、指缝和指甲下方。搓洗双手至少20秒。用清洁的流水彻底冲洗双手。使用干净的新纸巾擦干双手，或让其自然风干。请花点时间观看CDC关于正确洗手步骤的视频：www.cdc.gov/handwashing/。

免疫接种

目前已有针对麻疹、腮腺炎、风疹、破伤风、白喉、百日咳、水痘、流感、人乳头瘤病毒、甲型和乙型肝炎、脑膜炎球菌病（脑膜炎）、肺炎、新冠肺炎（COVID-19）和带状疱疹的疫苗。接种并及时更新疫苗，有助于维护营业机构环境的健康。但并非所有疫苗都适合所有人接种；应咨询医疗专业人员，以确定哪些疫苗最适合用于保护从业者及其所服务的顾客。



工具的正确消毒

防止疾病在营业机构中传播的最佳方法之一，是对使用过的工具进行正确消毒。这是委员会的强制要求。对于梳子、发刷、指甲剪或镊子等非多孔、非电动物品，消毒前应先去所有可见污物。接下来，用肥皂或洗涤剂和水清洗工具，并用清水冲洗干净。用干净的新纸巾将工具擦干，然后按照制造商的说明，将工具完全浸入经EPA注册的消毒剂中。应使用配比正确、并已证实具有杀菌、杀病毒和杀真菌效力的消毒剂。用清水冲洗工具，并用干净的新纸巾擦干，随后存放在标有“清洁”或“已消毒”字样的洁净有盖容器中。

锉甲条、蜡棒、棉球和颈部纸巾等无法消毒的工具或用品，使用后必须立即丢弃。使用过的毛巾、床单、罩衫等布草，必须放入加盖容器中，并在用于下一位顾客之前清洗干净。电动设备用于顾客后，必须使用经EPA注册、且证实能杀灭细菌、真菌和病毒的消毒剂进行消毒（标签上会注明）。清洁设备时应始终遵循制造商的说明。如需了解更多信息，请参阅《美容美发法案（Barbering and Cosmetology Act）》及其关于消毒的相关规则 and 规定：www.barbercosmo.ca.gov。



对梳子、发刷、指甲剪、推剪护套或镊子等非多孔、非电动物品进行消毒。先去所有可见污物，再用肥皂或洗涤剂和水清洗工具，并用清水冲洗干净。



工具清洗晾干后，按照制造商的说明，将其完全浸入经EPA注册的消毒剂中。

案例研究

请阅读以下案例研究，这些案例反映了营业机构从业者在工作中可能遇到的“真实”问题。请回答有关传染性疾病的问題。

所有问题的答案请参见考试册。



案例研究#1

你所在的社区正暴发虱子疫情。你是一名美发师。你所在营业机构的政策是，在为每个儿童理发前先检查其头发是否有虱子迹象。一位顾客带着他七岁的儿子来理发。在检查孩子头发时，你发现靠近头皮处有白色斑点。你怀疑这可能是虱卵（虬子）。

.....

在这种情况下你可能如何被感染虱子？

.....

你可以如何保护自己？

.....

你应该对顾客说什么？



案例研究#2

你在营业机构中为顾客做面部护理。一位顾客要求做面部护理。你注意到她嘴角附近有唇疱疹。看起来已经破裂，你担心在护理过程中可能会有渗液。

.....

徒手触碰渗液的疮口可能感染哪些疾病？

.....

你可以如何保护自己？

.....

你应该对顾客说什么？





案例研究#3

你在夏天为一位顾客提供服务。你注意到他头皮上有红色、环状的鳞屑斑块。你还注意到他的面部和颈部也有这些环状斑块。

徒手触碰这些鳞屑斑块可能感染什么疾病？

你应该对顾客说什么？

顾客离开后，你应该采取什么措施来保护自己？



案例研究#4

你最喜欢的一位顾客在预约时提到，他患了严重感冒，但由于即将参加重要的工作面试，急需理发和造型。

你可能通过什么方式被这位顾客传染感冒？

你可以如何保护自己？

你应该对顾客说什么？

在营业机构工作的人员应了解顾客可能出现的传染性疾病的潜在症状。尽管未来从业者不是医生，无法诊断疾病，但如果发现相关症状，应采取措施，确保顾客和自身的健康不受威胁。必要时，从业者不应因顾虑而不敢拒绝提供服务。

本课关于传染性疾病的第一部分内容到此结束。在工作中保护自己免受多种疾病感染是可以做到的。为顾客服务前后洗手、正确消毒工具，以及在顾客患有传染性疾病时拒绝为其提供服务，都有助于预防感染。



必要时，从业者不应因顾虑而不敢拒绝提供服务。

复习题

美容美发委员会禁止感染HIV/艾滋病的执照持有人在营业机构中提供服务。

正确还是错误？

细菌、病毒、寄生虫和真菌会导致传染性疾病。

正确还是错误？

洗手不如消毒工具重要。

正确还是错误？

生物体可通过哪些途径进入人体？

- A) 通过水或食物
- B) 通过直接接触
- C) 通过昆虫或动物叮咬
- D) 通过空气或受污染的表面
- E) 以上全部

请将答案记录在考试手册中。

接下来我们将讨论几种非常严重的传染性疾病——HIV/艾滋病、乙型肝炎和丙型肝炎。未来从业者在工作之外感染这些疾病的可能性远高于在工作场所中感染，但未来从业者仍应了解这些疾病是什么、如何传播，以及如何进行自我保护。

作为未来从业者，在工作中暴露于这些疾病的可能性虽然存在，但并不算太高，因为它们是通过血液或其他体液传播的。使用剃刀、推剪或镊子等尖锐器械时，这些器械可能刺破顾客的皮肤，随后又意外刺破你自己的皮肤。此外，如果顾客患有这些疾病之一，其血液可能通过你身上的开放性伤口、割伤、疮口或皮疹进入你的体内。

顾客同样面临感染风险。如果营业机构中的设备未经正确消毒，可能会将致病生物体从一位顾客传染给另一位顾客。

什么是HIV？

HIV即为人免疫缺陷病毒，是一种攻击人体抗感染细胞的病毒，会使人更容易受到其他感染和疾病的侵袭。HIV会破坏白细胞，而白细胞在帮助人体抵御疾病方面发挥着重要作用。

什么是艾滋病？

如果不加以治疗，HIV感染可能发展为艾滋病（AIDS），即获得性免疫缺陷综合征。“获得性”意味着这种疾病并非与生俱来，而是从他人处感染而来。“免疫缺陷”意味着该疾病会损害人体的免疫系统，从而减缓或阻碍身体的自我修

复能力。如果没有健全的免疫系统，人体将难以抵御各种可能致病的生物体。“综合征”意味着这不是单一的一种疾病。艾滋病是多种不同疾病的集合。当免疫系统受损时，多种不同的生物体都可能感染人体。艾滋病这一术语指的是HIV感染的最晚期阶段。

健康风险

艾滋病患者由于免疫系统受损，容易患上多种疾病。这些感染通常被称为“机会性感染”，因为它们趁人体免疫系统虚弱之机发作，并可能引发严重疾病。在美国，艾滋病患者中最常见的机会性疾病是卡氏肺孢子虫肺炎。这种病有时被称为PCP，是一种非常罕见的肺炎类型。这种疾病由真菌引起，导致肺部发炎并积液。艾滋病患者常患的其他疾病和感染包括：

- **肺结核，又称TB**——一种可能导致严重肺损伤的细菌感染。
- **念珠菌病，又称鹅口疮**——男女均可发生的严重酵母菌感染，可发生在阴道、喉咙或肺部。
- **巨细胞病毒感染**——一种常见的疱疹病毒感染，可损害眼睛、消化系统、肺部或其他器官。
- **隐球菌性脑膜炎**——一种导致脑部和脊髓周围膜及液体发炎、刺激的感染。

治疗

目前虽有药物可减缓HIV削弱免疫系统的速度，帮助HIV/艾滋病感染者，但HIV感染尚无法治愈。目前尚无预防HIV/艾滋病的疫苗。因此，保护自己并防止病毒传播十分重要。

HIV/艾滋病是如何传播的？

传播HIV/艾滋病的唯一体液是：

- 血液。
- 精液。
- 阴道分泌物。
- 母乳。
- 任何含有血液的体液。

不会传播HIV/艾滋病的体液包括：

- 唾液。
- 汗液。
- 眼泪。
- 鼻腔分泌物。
- 呕吐物。

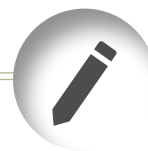
人与人之间可能传播HIV/艾滋病的接触方式包括：

- 与感染者发生性接触（阴道性交、肛交或口交）。
- 与感染者共用针头和注射器（例如吸毒时）。
- 与感染母亲发生接触（在怀孕、分娩期间，或通过母乳传染给婴儿）。
- 被HIV污染的针头或尖锐物品刺伤。

与他人进行任何形式的日常接触都不会感染HIV/艾滋病。
以下情况不会感染HIV/艾滋病：

- 通过空气。
- 握手。
- 共同进餐。
- 共用物品（如书籍、纸张、笔或手机）。
- 共用洗手间。
- 被昆虫叮咬。

尽管存在常见的错误认知，但任何人都有可能感染HIV/艾滋病。大多数HIV/艾滋病感染者是通过与感染伴侣发生性接触而感染的。乳胶避孕套是预防HIV感染的最佳避孕套类型。如果避孕套与杀精剂配合使用，其预防HIV/艾滋病及其他疾病的效果会更好。如果使用润滑剂，最好选用水基润滑剂，因为凡士林等油基润滑剂可能损坏避孕套。



个人权利

个人有权对自己的检测结果或健康状况保密。他们无需告知任何人，包括雇主。需要注意的是，从业者不能仅因HIV检测呈阳性而被解雇。州法律和联邦法律均保护HIV/艾滋病感染者免受就业歧视。

我如何知道自己是否被感染？

了解自己是否感染HIV的唯一方法是接受检测。要确定一个人是否感染了艾滋病病毒，需要进行血液检测。血液会产生抗体，以抵御病毒等进入人体的外来物质。因此，如果HIV进入人体血液，人体就会产生一种特定抗体。抗体检测正是检测血液中这种特定抗体，以判断一个人是否感染了艾滋病。接触病毒后，HIV抗体检测结果可能不会立即呈阳性。人体通常会在三个月内产生抗体，但有时可能需要长达六个月。一旦人体开始产生抗体，检测结果就会呈阳性。但即便如此，个人也可能尚未出现任何HIV/艾滋病症状。症状可能要等到数年后才会显现。

如需了解检测和咨询相关信息，请联系：

- 医疗专业人员。
- 当地公共卫生部门。
- 艾滋病服务机构。
- 当地红十字会分会。
- 加州卫生服务部艾滋病办公室 (California Department of Health Services Office of Aids)：(916) 449-5900。

预防血液暴露

为预防感染并减少工作中的血液暴露，请遵循以下准则：

- 小心操作所有尖锐器械（剃刀、指甲剪等）。
- 丢弃剃刀刀片等尖锐物品时，应使用防刺穿容器。
- 如果工具、设备或表面沾染血液，应立即消毒。
- 所有工具在用于顾客后都应消毒，即使未见明显血迹。
- 接触每位顾客前后都应洗手。
- 如果顾客出血，应建议其用流水冲洗伤处，并用纸巾轻拍擦干。为顾客提供消毒药水和创可贴。
- 如果他人的血液沾染到你的皮肤上，应立即用肥皂和水清洗。揉搓至少10秒钟，然后冲洗干净。
- 如果你有疮口、抓伤、割伤或皮肤破损（如皮炎所致），应佩戴防护手套。



小心操作所有尖锐器械，并佩戴防护手套。

标准防护措施

美国公共卫生局 (U.S. Public Health Service) 规定, 所有在工作中可能接触到血液或体液的美国从业者, 都必须遵循特定的防护准则。这些准则被称为“标准防护措施”。美国劳工部职业安全与健康管理局 (OSHA) 也制定了类似的规定。这些机构规定, 为保护自己, 你必须将所有血液和含血液体都视为已感染处理。换言之, 无需判断某位顾客或同

事是否可能感染HIV/艾滋病, 也无需对不同的人采取不同的防护措施。如果你始终将所有血液都视为已感染处理, 就能随时保护好自己。

如需了解更多关于HIV/艾滋病的信息, 请访问www.hiv.gov。

委员会建议在发生血液接触时采取以下处理程序:

顾客受伤
1. 停止服务。
2. 从业者应立即戴上手套。
3. 如有需要, 协助顾客到水槽处, 用流水冲洗伤处。
4. 使用干净的新纸巾轻拍伤处使其干燥。
5. 为顾客提供消毒药水和创可贴, 用于处理伤处。
6. 将所有一次性用品装入袋中, 丢入垃圾容器。
7. 将工作台上的所有工具取下, 并对其进行正确清洁和消毒。
8. 清洁并消毒工作台。
9. 摘下并丢弃使用过的手套。
10. 洗手。
11. 继续提供服务。

未来从业者受伤
1. 停止服务。
2. 向顾客说明情况并暂时离开。
3. 如有需要, 用流水冲洗伤处。
4. 使用干净的新纸巾轻拍伤处使其干燥。
5. 在伤处涂抹消毒药水并贴上创可贴。
6. 戴上手套。
7. 将所有一次性用品装入袋中, 丢入垃圾容器。
8. 将工作台上的所有工具取下, 并对其进行正确清洁和消毒。
9. 清洁并消毒工作台。
10. 摘下手套并丢弃。
11. 洗手。
12. 继续提供服务。

什么是肝炎？

肝炎是指肝脏发生炎症的疾病。肝炎可由多种因素引起——病毒、细菌、药物或化学品。当肝炎由病毒或细菌引起时，称为感染性肝炎。感染性肝炎有多种不同类型。甲型、乙型和丙型肝炎最为常见。我们之前在讨论通过受污染的水或食物传播的疾病时提到过甲型肝炎，但它也可能通过直接接触传播。而乙型肝炎和丙型肝炎则是通过感染者的血液或体液传播的。

肝炎是如何感染的？

乙型肝炎和丙型肝炎由两种不同的病毒引起。尽管两者可能引发相似的症状，如发热、疲劳、食欲不振、恶心、呕吐、尿色发深、腹痛，以及黄疸（眼睛和皮肤发黄），但它们的传播方式和治疗方法各不相同。一个人有可能同时感染乙型和丙型肝炎。

乙型肝炎

乙型肝炎是全球最常见的感染性肝炎。它由一种在肝细胞中繁殖的病毒引起。乙型肝炎病毒也称为HBV。当病毒引起肝脏发炎时，这种情况称为急性乙型肝炎。大多数人在急性乙型肝炎感染后会康复，但对部分人而言，该病可能发展为慢性乙型肝炎，并最终导致肝硬化和肝癌。HBV通过与HIV相同的体液传播（血液、精液、阴道分泌物和母乳）；但它也可能通过唾液传播。预防HBV感染的最佳方法是接种疫苗。

丙型肝炎

丙型肝炎是美国最常见的感染性肝炎。丙型肝炎通过接触受污染的血液传播，最常见的传播方式是共用毒品注射针头，有时也可能通过交叉污染的纹身针或墨水传播。虽然并不常见，但该病也可能通过性传播，或由携带病毒的母亲在分娩过程中传染给孩子。丙型肝炎也往往会发展为慢性疾病。丙型肝炎病毒称为HCV。目前尚无针对HCV的疫苗。

乙型和丙型肝炎病毒感染者可能要经过数月才开始出现症状。不过，也有一些感染者终生都不会出现症状。这些人会成为病毒携带者，也就是说，其他人可能因接触他们而感染疾病。如果携带者没有出现症状，他们甚至可能意识不到自己患病，也不知道自己正在将疾病传染给他人。

乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒比HIV/艾滋病更为常见，也更容易感染。乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒对执照持有人构成的风险更大，因为它们的生存能力远强于其他病毒。乙型肝炎病毒即使干燥后，在体外也能存活七天，而丙型肝炎病毒在室温下于体外最长可存活三周。正因如此，对工具、设备和表面进行消毒（尤其是在沾染血液时）显得极为重要。

治疗

目前已有多种药物可用于治疗慢性乙型和丙型肝炎，但预防依然十分重要。由于乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒的传播方式与HIV相同，从业者在营业机构工作时应采取相同的防护措施。例如，小心操作尖锐器械，并将其丢弃在防刺穿容器中。使用后应正确消毒工具。从业者在接触顾客前后都应洗手。如出现明显血迹应立即清洗干净，如从业者或顾客有割伤或疮口，应佩戴手套。

如果从业者不慎被剃刀或其他可能沾染血液的尖锐工具刺伤，应采取以下所有措施：

- 立即用肥皂和水 彻底清洗伤口。
- 向主管或雇主报告该事件。
- 记下血液接触对象 的姓名和联系方式。
- 及时就医。

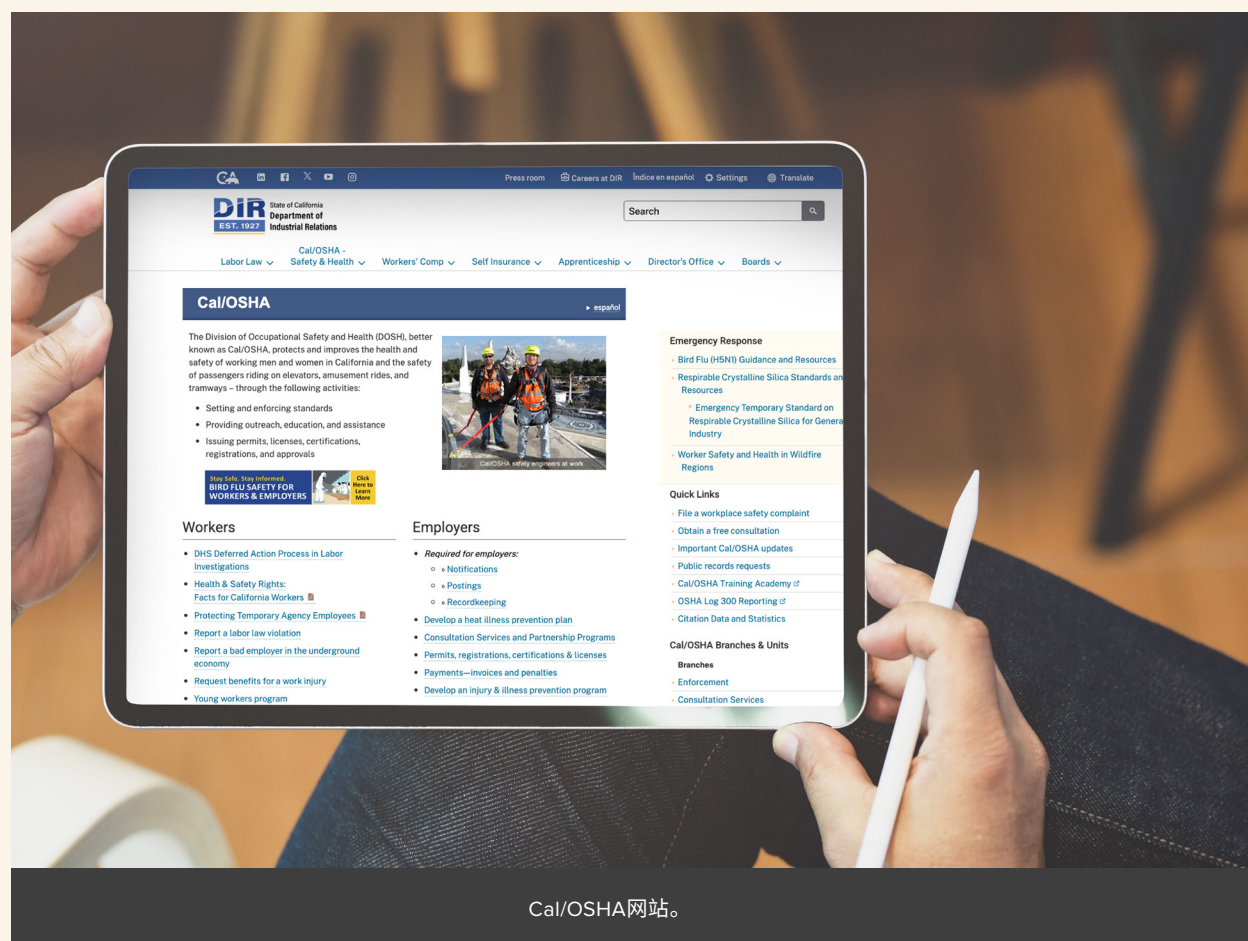
Cal/OSHA的相关要求

在加州，Cal/OSHA制定了《血源性病原体职业暴露》（Occupational Exposure to Bloodborne Pathogens）规定（《加州法规》第8章《一般行业安全条例》第5193条）。这些规定旨在保护从业者免受经血液传播疾病的侵害。这些规定适用于所有在工作中“可合理预见”会接触血液或其他潜在传染性物质的从业者。直接受影响的主要是医疗保

健和公共安全从业者，但这些规定也可能涵盖在营业机构工作的从业者。

Cal/OSHA将工作中的血液暴露定义为：某人的血液通过皮肤接触、黏膜接触（眼睛、鼻子或口腔）或尖锐器械，进入他人体内的情况。要使某位员工受血源性疾病预防保护，其暴露行为必须发生在履行工作职责期间。

由于美容美发行业的员工在工作中存在一定的血液暴露可能，他们有可能受到这些规定的保护。判定员工是否受该规定保护，是雇主的责任，而非OSHA或Cal/OSHA的责任。雇主可致电Cal/OSHA咨询服务，询问血源性病原体相关规定是否适用于其员工。



Cal/OSHA网站。



尖锐物品容器示例。

如果员工认为自己正面临血液接触风险且未获得妥善防护, 有权向Cal/OSHA提交投诉。(未来从业者和独立承包人不属于Cal/OSHA的保护范围, 因为他们不被视为“雇员”。)

Cal/OSHA的血源性病原体规定要求雇主必须:

- **制定书面暴露控制方案**, 明确哪些人员存在血液暴露风险, 以及如何降低这一风险。
- **每年更新该方案**, 以反映影响职业暴露的任务、程序和岗位变化, 以及能够消除或减少职业暴露的技术变革。
- **实施通用防护措施**, 要求营业机构内所有人员都应将所有血液视为具有感染性进行处理。
- **识别并采用工程控制措施**, 以隔离或消除血液暴露风险。例如, 应配备防刺穿容器, 用于丢弃剃刀等受污染的尖锐器械。
- **识别并确保采用工作操作控制措施**, 使从业者能够以较低的暴露风险安全完成工作。
- **在可能发生血液暴露的情况下, 提供并维护个人防护装备**, 如手套、防护服、护目装备和口罩。
- **为所有存在职业暴露风险的从业者提供乙型肝炎疫苗接种服务**。
- **为发生暴露事件的从业者提供免费、保密的暴露后医学评估及随访服务**。
- **使用标签和标志**, 标明盛装血液、废物和尖锐物品容器的危害信息。
- **提供相关信息和培训**, 内容涉及Cal/OSHA的血源性病原体规定、经血液传播的感染性疾病、安全工作规范, 以及工作中血液暴露后应采取的措施。
- **保存从业者医疗和培训记录以及尖锐物品伤害记录**。

Cal/OSHA要求雇主为发生任何血液暴露的员工提供免费的医学评估和随访。这一过程应予以保密。雇主应安排员工就诊于医疗专业人员，该专业人员将：

- **调查并记录**接触发生的经过。
- **确认**员工所接触血液的来源人员身份。
- **（在该人员同意的情况下）**对其进行疾病检测。
- **（在员工同意的情况下）**对员工进行检测，以确定是否发生病毒感染。

- **在需要时**提供包括乙肝疫苗或其他药物在内的即时治疗。
- **提供心理咨询。**
- **评估**员工日后报告的、可能与此次接触相关的任何疾病。

与所有Cal/OSHA规定一样，如果雇主不遵守这些规定，可能会受到警告和罚款。如需了解更多关于血源性病原体的信息，请访问Cal/OSHA网站：

www.dir.ca.gov/title8/5193.html。



在需要时接受及时治疗。

复习题

从业者只有在割伤顾客时才需要对工具消毒。其他情况下, 只需使用肥皂和水清洁即可。
正确还是错误?

乙型肝炎不会通过唾液传播。
正确还是错误?

乙型肝炎病毒比HIV/艾滋病更容易感染。
正确还是错误?

以下哪些体液可以传播HIV?

- A) 血液
- B) 唾液和汗液
- C) 眼泪和鼻腔分泌物
- D) 精液和母乳
- E) A和D

请将答案记录在考试手册中。

需要牢记的是, 执照持有人所从事的大多数工作都不会使个人接触到血液。因此, 在营业机构中感染HIV/艾滋病、乙型肝炎和丙型肝炎的可能性非常低。只要采取本课所讨论的各项防护措施, 个人就能有效防止接触感染。

下一课

健康与安全权利、负责监管这些权利的机构, 以及保护执照持有人的重要法律法规。



第7节

健康与安全法律法规及相关机构

学习目标

完成本节学习后，未来的从业者将能够：

列举若干负责监管工作场所健康与安全的州和联邦机构。

说明这些机构和法律如何保护从业者。

运用这些法律及其执法机构，解决工作中出现的具体健康与安全问题。

本

课将介绍从业者的健康与安全权利。我们将了解负责监管营业机构健康与安全的多个机构。这一主题较为复杂, 因为所有人、员工和独立承包人(自雇并租用工位的执照持有人) 所享有的健康与安全权利和适用规定各不相同。法律法规是解决健康与安全问题的工具。但也存在一些保护空白即某些领域尚无相关法律或规定加以规范。



美国食品药品监督管理局 (FDA) 网站示意图。

首先, 我们将了解法律权利和相关规定的含义及来源。本课后半部分将重点介绍各类法律法规和监管机构如何帮助解决营业机构中一些具体的健康与安全问题。

作为员工的权利

员工享有重要的法律权利, 包括:

- 获得安全工作场所的权利。
- 获取所使用化学品相关信息及安全操作培训的权利。
- 向加州职业安全与健康管理局 (Cal/OSHA) 或美容美发委员会提交投诉、要求对工作场所进行检查的权利。

负责监管健康与安全的相关机构

根据前面几课所学内容, 列举一些负责监管营业机构健康与安全的机构。

可能的答案包括:

- 美国食品药品监督管理局。
- 美国劳工部职业安全与健康管理局。
- Cal/OSHA。
- 加州美容美发委员会。
- 劳资关系部。

美国食品药品监督管理局

美国食品药品监督管理局 (FDA) 负责监管化妆品, 包括营业机构和家庭使用的化妆品。但是, FDA并不会在化妆品上市前确保每种产品都是安全的。FDA无法强制化妆品制造商在产品上市前证明其安全性。如果制造商未进行安全测试, 只需在产品上标注警示语: “警告: 本产品的安全性尚未确定。”但是, 大多数产品并未标注此类警示语。这并不意味着所有未标注该警示语的产品都已经过测试。FDA无权核实制造商关于已完成安全测试的说法, 因此FDA只能采信制造商的说法。

化妆品知识

消费者须知 头发柔顺产品与甲醛



某些头发柔顺或拉直产品含有或会释放甲醛 (一种化学物质), 可能对人体有害。此类产品受热时, 会向空气中释放甲醛气体, 可能对眼睛、鼻子和肺部造成严重刺激。

甲醛有哪些危害?

吸入甲醛气体可能对人体有害, 并引起即时反应, 包括眼睛和咽喉刺激、咳嗽、哮喘或胸痛。也可能导致慢性或长期问题, 例如头痛更加频繁、哮喘、皮肤刺激, 甚至可能致癌。甲醛也是一种致敏物质, 反复接触可能引起过敏反应。值得注意的是, [国际癌症研究机构](#) 已将甲醛列为人类致癌物。

美国食品药品监督管理局 (FDA) 提醒您, 在使用头发柔顺产品前, 应先了解相关事实。



如您正在考虑使用头发柔顺产品:

1. **阅读标签。**美国食品药品监督管理局 (FDA) 不建议消费者购买或在家中使用时含甲醛或相关成分的头发柔顺产品。如果您通过零售渠道购买头发柔顺产品, 例如在商店或网上购买, 该产品必须附有成分表。如果产品未附成分表, FDA建议您不要购买或使用该产品。

如需确定头发柔顺产品是否含有与甲醛相关的成分, 请查看是否列有:

- 甲醛
- 福尔马林
- 甲基乙二醇

2. **咨询您的美发沙龙专业人员。**询问美发沙龙专业人员, 他们是否知道计划为您使用的产品含有与甲醛相关的成分。如果他们不能确定, 您可能不宜使用该产品, 尤其是如果您过去曾出现过不良反应。

您也可以询问是否可以查看该产品的成分表。但是, 仅向持证美发沙龙专业人员销售的产品可能不附成分表。法律仅要求以零售方式向消费者销售的产品 (例如在商店或网上购买的产品) 在产品包装上列明成分。

供持证美发沙龙专业人员使用的产品必须附有安全使用说明和警示声明。您可以询问美发沙龙专业人员是否有该产品的 [安全数据表 \(SDS\)](#), 供您查阅。职业安全与健康管理局 (OSHA) 要求含有危险成分的产品配备安全数据表 (SDS, 原称材料安全数据表), 用于说明与这些产品相关的危险信息。

2021年1月 1

此外, FDA通常不会主动对产品进行常规测试。在数百种可能有害的产品化学成分中, FDA仅对其中少数进行过测试。FDA通常只有在收到消费者投诉后, 才会决定对某产品进行测试。因此, 产品使用者不仅应向制造商反映问题, 也应直接向FDA报告问题, 这一点非常重要。

作为未来从业者, 需要记住的是, FDA主要关注的是公众和消费者的安全, 而非从业者的安全。无论是制造商还是FDA进行安全测试时, 考察的都是产品是否对消费者构成危害, 而非对执照持有人构成危害。虽然对消费者有害的化学品, 对在工作中使用它的执照持有人同样有害, 但对消费者相对安全的化学品, 对长期反复使用它的执照持有人而言可能并不安全。

一旦FDA发现某产品含有有害化学品, 就可以采取措施将其撤出市场。在以下情况下, FDA有权对某产品采取行动:

- 该产品掺假, 即在正常使用条件下含有会伤害使用者的成分。
- 该产品标签虚假或存在误导性信息, 即标签不实。

如果FDA认定某化妆品存在掺假或标签不实的问题, 可要求制造商自愿将其撤出市场。在特殊情况下, 如某物质被证实会导致癌症等严重疾病, FDA可禁止使用该物质。例如, 2006年, 由于睫毛/眉毛染色剂和调色剂 (包括植物性调色剂) 已被证实会导致严重眼部损伤, FDA对其使用进行了限制。FDA坚持认为, 目前没有任何获批的睫毛/眉毛调色剂可用于眼部区域。FDA已发布“进口警示”, 以此拦截用于睫毛和眉毛染色的相关产品。

FDA关于顺发产品与甲醛的安全提示单。



职业安全与健康管理局（OSHA）网站。

美国劳工部职业安全与健康管理局

职业安全与健康管理局（OSHA）是负责确保工作场所安全的联邦机构。1970年，美国国会通过了联邦《职业安全与健康法》（Occupational Safety and Health Act）。该法律旨在预防因工作导致的从业者伤害和疾病。该法规定，每位员工都有权在没有健康与安全危害的工作场所中工作。

《职业安全与健康法》催生了OSHA的成立。OSHA制定健康与安全法规，这些法规被称为“标准”。这些标准要求雇主：

- 限制从业者接触某些化学品的程度。
- 为从业者提供健康与安全培训。
- 在必要时配备呼吸器和通风系统等安全设备。

- 降低火灾和电气危害。
- 保存与工作相关的伤害和疾病记录。
- 采取其他多项措施，确保工作场所安全。

各州可以选择运行自己的OSHA项目。其标准必须至少与联邦OSHA制定的全国标准同等严格。加州拥有自己的OSHA项目，称为Cal/OSHA，负责保护加州从业者。如果雇主不遵守适用于自身的Cal/OSHA标准，即属违法行为。

CAL/OSHA

适用于执照持有人及许多其他职业的Cal/OSHA标准被称为《一般行业安全条例》，收录于《加州法规》第8章中。

Cal/OSHA的适用范围几乎涵盖加州所有从业者，无论其从事何种工作。但也存在少数例外情况，如受雇于联邦政府的人员。州和地方政府雇员则在保护范围之内。Cal/OSHA同样不涵盖独立承包人。独立承包人是指自雇的执照持有人。根据《州劳动法》的定义，他们不属于“雇员”，因此不受Cal/OSHA保护。不过，判断一个人是雇员还是独立承包人有时可能较为复杂。

从业身份——独立承包人还是雇员？

一个人所属的类别通常取决于其对自身工作的控制程度。需要考虑的一些因素包括：由谁分配工作、由谁安排工作时间，以及由谁提供产品和材料。如果营业机构所有人对上述事项拥有掌控权，那么该从业者在法律上很可能被视为雇员，并受Cal/OSHA保护。即使双方已签署表明其为独立承包人的合同，这一判定原则依然适用。

雇主的责任

根据州和联邦法律，雇主在法律上有责任提供安全、健康的工作场所。雇主必须遵守所有健康与安全标准。Cal/OSHA可以责令雇主纠正危险状况，并可对未遵守标准的雇主处以罚款。

员工培训

雇主必须就工作场所中的危险化学品对从业者进行培训。（《加州法规》第8章安全条例[Safety Order]第5194条）。



从业身份独立承包人还是雇员？

一个人所属的类别通常取决于其对自身工作的控制程度。需要考虑的一些因素包括：由谁分配工作、由谁安排工作时间，以及由谁提供产品和材料。如果营业机构所有人对上述事项拥有掌控权，那么该从业者在法律上很可能被视为雇员，并受Cal/OSHA保护。即使双方已签署表明其为独立承包人的合同，这一判定原则依然适用。

培训内容应包括：

- 如何阅读安全数据表（SDS）。
- 工作场所所用化学品可能带来的健康危害。
- 如何安全使用特定化学品，以及员工如何保护自己免受化学品危害。
- 当员工开始使用新的危险化学品时进行再培训。

大多数危险化学品必须清晰标注其名称、成分，以及关于其可能带来的健康与安全风险的警示信息。但由于化妆品由FDA监管，因此化妆品不适用于Cal/OSHA的这项标签要求。

300表格

应员工要求，雇主必须向其提供与工作相关的伤害和疾病记录、工作场所化学品监测检测结果，以及员工本人的医疗记录副本。如果某营业机构员工人数超过10人，Cal/OSHA要求雇主保存所有与工作相关的伤害和疾病的书面记录。该记录称为300表格。员工有权查阅并复印过去五年内的所有300表格。此外，300表格信息摘要必须张贴在工作场所内醒目位置。这些要求见于《加州法规》第8章第14300至14400条。员工人数为10人及以下的营业机构无需填写300表格。如需了解更多关于300表格的信息，请访问www.dir.ca.gov/dosh。



雇主必须就工作场所中的危险化学品对从业者进行培训。

我可以做什么？

如果员工发现工作中存在不安全状况，可以向Cal/OSHA投诉。要提交Cal/OSHA投诉，可致电其任意一个办公室。投诉时应具体、详细。员工应说明引发担忧的具体任务、设备或化学品。即使不确定是否确实违反了某项Cal/OSHA标准或规定，员工仍有权提交投诉。除非投诉人同意公开，否则Cal/OSHA不会向任何人透露投诉人的姓名。如需了解更多信息，请查阅Cal/OSHA的说明文件《健康与安全权利：加州从业者须知》，网址为：<http://dir.ca.gov/dosh/documents/health-and-safety-rights-for-workers.pdf>。

Cal/OSHA在全州设有多个办公室。如需查询当地办公室的电话号码，请访问www.dir.ca.gov/dosh/districtoffices.htm。

独立承包人

独立承包人不受Cal/OSHA保护。但独立承包人仍有许多方法可以保护自己在工作中的健康与安全。独立承包人被视为自雇人士，无法依靠雇主或Cal/OSHA获得保护，但这并不意味着他们不应尽一切努力保护自己。独立承包人应向制造商索取SDS，了解所用产品中含有哪些化学品。他们也可以自行制定保护自身免受健康与安全危害的方案。如果营业机构中有多位独立承包人，他们可以共同合作，制定一份能够保护所有人的IIPP。对于独立承包人而言，制定IIPP是一个好主意，但与雇主不同，法律并未强制要求他们这样做。如需了解如何制定IIPP的相关思路，请访问Cal/OSHA网站。Cal/OSHA提供了一份IIPP制定指南，附有清单和自查表，使整个流程更加简便。请访问：www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf。

加州美容美发委员会

加州美容美发委员会的首要职责是保护使用美容美发服务的消费者。为此，委员会为每项服务制定了相应标准。例如，委员会要求所有设备都必须消毒。委员会的考试旨在测试考生达到这些标准、在不伤害顾客的前提下完成服务的能力。但是，委员会同样认识到，未来从业者和执照持有人有必要了解在为顾客使用化学品时可能面临的危险。应委员会要求，加州法律规定委员会考试必须包含有关工作中所有有害物质的相关问题。最终，从业者和顾客都能更好地免受化学品有害影响的伤害。委员会还制定了一项与前面提到的另一机构——FDA相关的规定。如前所述，FDA已限制睫毛/眉毛调色剂和染色剂的使用。因此，自2015年1月1日起，学校可以教授眉毛和睫毛染色技术，但目前市场上尚无任何可在加州使用的相关产品。《加州法规》第989条规定：“任何营业机构或学校均不得以FDA、职业安全与健康管理局或EPA不认可的方式使用产品。”因此，在产品制造商研发出FDA认定安全的染色剂之前，美容品业者不得提供任何睫毛/眉毛染色服务。



复习题

Cal/OSHA既保护员工，也保护雇主。

正确还是错误？

FDA和美容美发委员会主要关注的是保护从业者的安全。

正确还是错误？

产品掺假是什么意思？

- A) 仅供成年人（18岁及以上）使用
- B) 在正常使用条件下含有会伤害使用者的成分
- C) FDA已对其进行测试并发现会致病
- D) B和C
- E) 以上全部

以下关于Cal/OSHA的哪项说法是错误的？

- A) 他们制定了两项适用于营业机构通风系统的通风标准
- B) 他们要求雇主保存所有与工作相关的伤害和疾病的书面记录
- C) 他们保护员工和独立承包人
- D) 其标准必须至少与联邦OSHA制定的全国标准同等严格
- E) 他们的保护范围几乎涵盖全州所有从业者，无论其从事何种工作

应从业者要求，雇主必须提供：

- A) 与工作相关的伤害和疾病记录
- B) 员工本人的医疗记录副本
- C) 其他员工的医疗记录副本
- D) 以上都是
- E) A和B

请将答案记录在考试手册中。

到目前为止，本课已向未来从业者介绍了大量关于健康与安全法律法规及相关机构的信息。现在，让我们运用这些知识，解决从业者在营业机构工作中可能遇到的一个真实问题。请尽力回答以下问题。正如你将看到的那样，解决健康与安全问题可能需要多种不同的策略。解决这些问题的方法有很多种，并不存在唯一的“正确”答案。法律法规往往存在局限性，或存在空白和漏洞。但尽管存在这些问题，法律仍然提供了一些非常重要的保护。它可以成为从业者确保工作场所安全的重要工具。



案例研究#1

你担心营业机构中其他执照持有人未能正确对其工具进行消毒。

.....

你可以向哪个机构寻求帮助？

该机构可以采取哪些行动？



案例研究#2

你怀疑营业机构中使用的某种特定化妆品可能导致顾客和同事出现皮肤刺激反应。你想知道是否曾有消费者报告过该产品存在的问题。

.....

你可以向哪个机构寻求帮助？

该机构可以采取哪些行动？





案例研究#3

你已经在一家大型营业机构工作了几年。最近你患上了哮喘，怀疑这可能与工作中接触的某些因素有关。你了解该营业机构中是否有其他员工曾出现过类似问题。

.....

根据法律，你可以获取哪些记录来了解这一信息？

还有什么其他方法可以帮助你了解这一情况？



案例研究#4

你了解最近开始在工作中使用的一种新品牌发胶可能带来的健康影响。

.....

你的工作场所应备有该产品的SDS。什么是SDS？它会告诉你哪些信息？



案例研究#5

你已经索取过一份SDS。你的雇主拥有该文件，但拒绝提供给你。

.....

你可以如何要求雇主向你提供该SDS？

你可以向哪个机构寻求帮助？



案例研究#6

你了解雇主预防健康与安全问题的方案。

.....

根据法律，你可以从哪里获取这一信息？

雇主的方案必须包含哪些内容？





案例研究#7

你是一名营业机构所有人，希望尽力为员工提供最安全、最健康的工作环境。但你不确定应如何改善工作条件并符合Cal/OSHA标准。

.....

你可以向哪个机构寻求帮助？

你可以从中获得哪些帮助？

下一课

工作场所安全及安全问题的解决方法。



第8节

解决健康与安全问 题

学习目标

完成本节学习后，未来的从业者将能够：

说明如何利用健康调查和工作场所检查来排查健康与安全危害。

制定纠正危害的行动计划。

识别可提供帮助的资源团体和组织。

本课将讨论未来从业者可用于预防工作场所对自身及顾客造成伤害的预防措施。

在前面几课中，我们探讨了获取工作中化学品及其他健康与安全危害相关信息的多种方法。例如，未来从业者已经学到：

- 员工可以使用安全数据表（SDS）来了解所使用的化学品。
- 员工可以向雇主索取伤害和疾病记录，以了解从业者曾遇到过哪些问题。
- 当雇主对工作场所空气中的化学品进行检测时，员工有权知晓检测结果。员工可以利用这些结果，了解自己接触化学品的程度。

在本课中，未来从业者将了解如何通过健康调查来获取从业者的健康信息，以及如何通过非正式的健康与安全检查获取典型工作场所的相关信息。

健康调查

了解从业者出现哪些可能与工作相关的症状和健康问题的第一种方法，是健康调查。在了解工作中的危害时，调查是排查工作的重要组成部分。使用调查表收集从业者可能出现的健康问题或症状信息。其中一些问题可能与工作有关。调查有时可以为个人提供线索，帮助了解问题的成因。

什么是健康调查？

健康调查通常是一份问卷，要求个人回答有关自身健康状况的具体问题。调查既可用于了解某一具体问题，也可用于全面了解个人所面临的各类健康问题。工会、雇主以及健康与安全团体已经制定了多种不同类型的健康调查。

使用健康调查

进行健康调查时，最好让工作场所中的每个人都填写一份问卷。信息越完整，个人就越有可能找出所出现问题的原因。

调查结果有助于识别工作场所中存在的危害。例如，调查可能会问：

- 美甲师是否频繁报告打喷嚏、咳嗽或喉咙痛？
- 这是否可能是美甲产品中的化学品所致？
- 是否有人出现了似乎与所用化学品有关的皮疹？
- 是否有人出现了可能由化学蒸气引起的过敏？
- 从事相同工作的人是否报告了相同的问题？例如，许多做烫发的执照持有人是否都出现了手部皮疹？

如果许多人出现相同症状，这很可能不是个人问题。问题可能与他们共同接触的因素有关，也就是他们的工作。留意执照持有人是否表示症状在工作时加重，回家后有所缓解，或在从事某些特定工作任务时症状加重。这些都可以作为进一步的线索，表明问题与工作有关。

后续行动计划

进行健康调查后，可以制定后续行动计划。首先，与每位填写问卷的从业者一起回顾调查结果。

如果从业者了解到调查发现的问题，他们就能采取措施保护自己。其次，确定应对策略。可能需要考虑以下问题：

- 你会将发现的问题反映给雇主吗？
- 你会成立健康与安全委员会来处理工作场所中的危害吗？
- 你会致电加州职业安全与健康管理局（Cal/OSHA）吗？

无论选择哪种方式，都应尽量争取让尽可能多的同事加入进来。

工作场所检查

另一种重要的排查方法是工作场所检查。作为工作场所伤害和疾病预防方案的一部分，雇主须定期开展工作场所健康与安全检查。雇主应鼓励从业者参与这些检查，甚至自行开展检查，以识别健康与安全危害。在进行工作场所检查时，最好使用检查清单，以免遗漏可能存在的危害。

最好在从业者实际工作时进行工作场所检查。这样可以在执照持有人正在工作、使用典型设备、工具和材料的情况下发现潜在危害。除填写检查清单外，检查过程中还应做好记录，以便日后回忆检查细节。拍照或绘制各项工作流程的示意图，以及标明潜在危害位置的地图，都可能有所帮助。检查过程中与同事交谈也非常有用，因为他们可能提供检查清单未涵盖的其他问题信息。应尽量收集尽可能多的信息。

本节介绍了在营业机构中收集健康与安全危害信息的两种方法：健康调查和工作场所检查。现在，我们来探讨如何制定纠正这些危害的行动计划。

行动计划

行动计划应包括以下步骤：

1. 识别危害。
2. 根据潜在严重程度，确定优先处理的问题。
3. 进一步了解危害的性质，以及如何消除或控制这些危害。
4. 确定短期和长期目标。



5. 让同事参与其中。
6. 记录问题。
7. 了解已采取的措施。
8. 确定如何推动做出改变。
9. 为解决问题设定时限。
10. 确定解决问题存在哪些障碍。
11. 找到克服这些障碍的方法。
12. 确定负责跟进解决问题的责任人。

行动计划的第一步是**识别危害**。从业者应如何找出这些危害？这可以通过在从业者中开展健康调查和进行工作场所检查来实现。

行动计划的第二步是**确定优先处理的问题**。在排查工作场所危害时，个人很可能会发现许多需要解决的问题。由于没有人能同时处理所有问题，因此必须确定优先次序。有些危害可能非常重要，而另一些则相对次要。在选择优先处理的问题时，应考虑多个因素。应优先选择以下问题：

- 大家最为关心的问题。
- 影响人数最多的问题。

对于无法立即解决的危害，应始终确定在问题得到纠正期间可以实施的临时危害控制措施。这些控制措施可能包括对工具、工作站或地面进行临时改造，以及使用个人防护装备和呼吸器等。

第三步是**进一步了解危害信息**。正如前面几课所述，个人可以通过阅读安全数据表（SDS）、上网查询以及向健康与安全资源团体寻求帮助来获取信息。

第四步是**确定短期和长期目标**。有时问题的最佳解决方案无法立即实现，因为这可能需要对工作场所进行重大改造，或者成本过高。个人可能需要将解决方案分为短期目标和长期目标。可能需要先临时解决问题，之后再彻底解决。

第五步是**让同事参与其中**。通常，个人以团队形式合作解决问题会更加容易。此外，成功解决一两个问题可能会激发大家的积极性，从而更容易获得他们的支持，共同解决其他问题。

第六步是**记录已发现的问题**。汇总所有相关记录：健康调查结果、检查结果，以及营业机构所用产品的相关信息。雇主（通常是营业机构所有人）有责任协助从业者收集这些信息。

第七步是**了解已采取的措施**。如果所有人已经了解相关问题并正在着手解决，就不要浪费时间重复处理。询问所有人是否已经采取措施纠正这些危害。



第八步是**确定如何推动做出改变**。与同事一起，确定需要做什么以及如何实现。设定切实可行的目标，并尽量让每个人都认同该计划，从而共同承担责任。

第九步是**为解决问题设定时限**。在计划中列入时间表，说明各项危害的预计解决时间。制定的时间表应让所有相关人员都能合理安排解决问题所需的时间。计划制定完成后，应在包括营业机构所有人在内的全体员工会议上进行说明。

第十步是**确定解决问题存在哪些障碍**。营业机构所有人和从业者可能出于成本较高、不愿改变工作流程等各种原因而不愿做出改变。认识到这些障碍有助于完成下一步工作。

如果雇主、所有人或同事对行动计划中的改变表现出抵触情绪，请按照第十一步**找到克服这些障碍的方法**。这一步并不总是简单直接的，可能需要采用多种不同的策略。例如，如果雇主或所有人不认为已发现的健康问题与工作有关，可以指出：多位在营业机构同一区域从事相同工作的人员都出现了相同的问题。查阅各操作流程中所用化学品的相关资料，了解它们是否可能导致大家所反映的具体健康问题。此外，也可以指出：如果有人提交投诉，Cal/OSHA 仍可能要求雇主解决这些问题。如果遇到同事的抵触，应提醒他们，如果不纠正危害并保护自己，可能面临哪些健康问题。要开动脑筋，想出多种方法来推动改变的实现。

第十二步是**确定负责跟进解决问题的责任人**。指定一名负责人来推动该计划的落实。应选择既有责任心又具备管理该项目所需能力的人选。

案例研究

请阅读以下案例研究，该案例反映了营业机构工作中可能出现的真实问题。请尽力回答所提出的问题。

所有问题的答案请参见考试册。



案例研究

你和几位同事在一家名为Kool Kuts的综合服务营业机构工作。你们对同事进行了健康调查，并开展了工作场所检查，以了解存在哪些问题。在完成健康调查的8名从业者中（6名

执照持有人——均为独立承包人，1名前台接待——为雇员，1名所有人），你发现：

- 7人反映经常头痛。
- 6人反映呼吸急促。
- 5人反映出现皮疹或其他皮肤问题。
- 4人反映有过敏症状。
- 3人反映有肩部或背部疼痛。

通过检查，你发现：

- 未张贴紧急联系电话。
- 店内仅有一个灭火器。
- 大型重物容器存放在高层货架上。
- 工作场所空气流通不畅。
- 空气中有化学品气味。
- 没有配备通风美甲台。
- 没有通风系统。
- 执照持有人接触化学品时没有防护手套可用。
- 店内没有安全数据表（SDS）。
- 没有供从业者站立时使用的缓冲垫。

接第107页

根据这些结果，你会优先选择解决哪两个危害？

你为什么选择这两个特定的危害？

你可以如何获取关于这些危害的更多信息？

要纠正这两个危害，你需要做出哪些改变？
你的短期和长期目标分别是什么？

确定了目标之后，你会采取哪些行动来纠正这两个危害？

经营机构所有人表示，她不打算花钱购买通风工作台。原因之一是，她并不确定大家的症状是否与工作有关。她还表示，由于自己没有相关资料，无法提供更多关于所用化学品的信息。

在同一次会议上，你的同事表示，即使提供了手套，他们也绝不会使用。他们说手套太不舒服，而且顾客也不喜欢。

.....

推动改变的实现存在哪些障碍？

当营业机构所有人声称她没有更多关于产品成分的信息时，你会对她说什么？

你可以如何说服营业机构所有人，让她相信大家的健康问题可能与工作有关？

面对营业机构所有人关于费用的担忧，你会如何回应？

对于不愿佩戴手套的同事，你会对他们说什么？



我可以去哪里寻求帮助？

有多个团体和公共机构可以协助研究危害问题，并帮助找到有效的解决方案。请进行调研，找到最符合你需求的机构。

Cal/OSHA可以提供适用于工作场所问题的健康与安全法律相关信息。如果你认为营业机构所有人违反了健康与安全法规或标准（例如，所有人拒绝提供SDS），可以向Cal/OSHA投诉。如果营业机构所有人决定改善工作条件，也可以从Cal/OSHA的咨询服务中获得帮助。

加州美容美发委员会网站上提供了多项关于其规定及如何确保符合规定的资源。

例如，可访问www.barbercosmo.ca.gov/consumers/salon_sense.shtml。下滑至**自查清单**部分。该表旨在帮助确保营业机构和工作区域不存在违规情况。未来从业者最好打印一份并随身携带，以便在委员会检查员到访时能够从容应对。如需了解检查过程中的相关情况，请查阅以下手册：https://barbercosmo.ca.gov/forms_pubs/inspected_expect_brochure.pdf。

此外，委员会还提供了一份最常见违规行为清单，以及如何避免因这些违规行为被处罚的说明：https://barbercosmo.ca.gov/laws_regs/common_violations.pdf。



美发、消费者服务和执照管理局 - 局长 Gavin Newsom
消费者服务部 - 美容美发委员会
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
电话: (800) 952-5210 电子邮箱: barbercosmo@dca.ca.gov
网站: www.barbercosmo.ca.gov



自查

定期开展自查有助于您持续遵守美容美发委员会（以下简称“委员会”）的规定及加州法律。这也有助于减少检查期间会被指出的违规事项。如果检查时存在违规行为，美发沙龙业主及在该沙龙工作的执照持有人将被开具违规通知。以下指南将帮助您开展自查。

(B&P) 《商业与职业法典》
(CCR) 《加州法规汇编》第16编第9部
(CIV) 《加州民法典》第1部第2分部

检查

经营场所有关问题

所有问题均应回答“是”

1. 您是否持有经营场所有关许可证？ (B&P 7317)

o 是 o 否

2. 您的经营场所有关许可证是否在有效期内且有效？ 只能展示当前有效的许可证。检查员将没收无效许可证。展示复印件属于违法行为。 (B&P 7347, 7317, 119(f), CCR 965(c))

o 是 o 否

3. 许可证上所列的现任业主和地址是否正确？ 如否，您需要申请新的经营场所有关许可证。 (B&P 7347)

o 是 o 否

4. 是否在接待区显著位置张贴了最新版本的《致消费者信息》（BBC-CP01（2017年2月））？ 如否，可在委员会网站上下载副本。 (CCR 905)

o 是 o 否

5. 是否在为雇员张贴其他类似通知地点的显著位置张贴了《劳动权利通知》？ 如否，可在委员会网站上下载副本。 (B&P 7353.4)

o 是 o 否

6. 是否在接待区显著位置张贴了《防止基于性别的歧视：经营场所有关的法律义务》？ 如否，可在委员会网站上下载副本。 (CIV 51.6)

o 是 o 否

7. 是否在接待区显著位置张贴了《人口贩运通知》？ 如否，可在委员会网站上下载副本。 (CIV 52.6)

o 是 o 否

8. 是否有一名持有执照的负责人？ 检查期间必须有一名持有执照的负责人在场。 (B&P 7348)

o 是 o 否

9. 如果您的经营场所位于私人住宅内，是否设有与私人生活区入口分开的独立入口？ (B&P 7350)

o 是 o 否

个人执照

所有问题均应回答“是”

10. 所有雇员是否均持有当前有效的执照？ 只能展示当前有效的许可证。检查员将没收所有其他无效执照。展示复印件属于违法行为。 (B&P 7349, 119(f), CCR 965(c))

o 是 o 否

11. 每份执照是否均张贴于持证人员主要工作区域的显著位置？ 在持有执照的雇员工作期间必须张贴其执照。 (CCR 965(a))

o 是 o 否

12. 是否每名执照持有人均在工作时间随身携带有效的政府签发带照片身份证件？ (CCR 904(d))

o 是 o 否

卫生/健康与安全

所有问题均应回答“是”

13. 您是否配备了足够大的容器，以便正确进行消毒？ 所有接受消毒的非电气用品必须完全浸没在消毒液中。容器必须始终加盖。 (CCR 978(a)(5), 979(b)(1))

o 是 o 否

14. 您是否备有充足的消毒剂？ 消毒剂标签必须注明已在美国环境保护署（EPA）注册，并经过证实具有杀细菌、杀病毒和杀真菌作用。 (CCR 978(c))

o 是 o 否

15. 经营场所内是否备有制造商原标签容器，以供核查？ (CCR 978(c))

o 是 o 否

16. 对非电气设备和电气设备是否均遵循了正确的消毒程序？ (CCR 979, 980)

o 是 o 否

17. 消毒液是否按照制造商说明进行配制？ (CCR 978(b))

o 是 o 否

18. 所有无法消毒的用品是否在使用后立即丢入废物容器？ (CCR 981(a))

o 是 o 否

19. 是否使用颈纸或毛巾保护每位顾客的颈部？ (CCR 985)

o 是 o 否

11/2023

该自查清单目前可在委员会网站上以多种语言获取：

www.barbercosmo.ca.gov/consumers/salon_sense.shtml。

108

第8节：解决健康与安全问题的

复习题

只有从业者才应填写健康调查表，因为他们是实际使用化学品的人。
正确还是错误？

最好在从业者不工作的时间段进行检查，以免妨碍其正常工作。
正确还是错误？

以下哪一项行动计划的步骤顺序是正确的？

- A) 识别危害，为解决问题设定时限，确定如何推动改变的实现
- B) 记录问题，确定障碍，确定短期目标
- C) 开展调查，了解已采取的措施，选择优先处理的问题
- D) 进一步了解危害信息，确定短期和长期目标，让同事参与其中
- E) B和C

如果营业机构所有人和同事都不愿意解决健康与安全危害，你应该怎么做？

- A) 向健康与安全机构咨询建议
- B) 向Cal/OSHA举报营业机构所有人
- C) 提醒同事这些危害可能引发的健康问题
- D) 继续思考新的方法来说服他们
- E) 以上全部

请将答案记录在考试手册中。

请记住，如果工作中出现健康与安全问题，从业者需要制定行动计划。请记住，行动计划包含多个不同的步骤。请努力记住这些步骤，并在工作中加以践行，以使工作条件对每个人都更加安全、健康。请记住，要与同事共同努力，营造安全、健康的营业机构环境。

下一课

了解从业者的权利与责任。



第9节

了解从业者的权利与责任

学习目标

完成本节学习后，未来从业者将能够：

识别从业身份分类。

了解从业者的基本权利，以及在这些权利被剥夺时可采取的措施。

识别可提供从业者权利援助的相关机构。

美

容美发行业提供多种就业选择。未来从业者可以选择成为一家前沿营业机构的雇员、成为独立承包人（租用工位），或自己开设营业机构。无论选择哪个方向，了解并明白从业者的权利与责任都非常重要。

每个州的从业者都享有一定的法定权利，不可被侵犯，包括获得最低工资、安全工作条件和合理休息时间的权利。所有从业者在从事任何工作或成为营业机构所有人之前，都应了解并明白自身的权利，这一点非常重要。

从业者权利的目的在于确保所有雇员均获得合法待遇，包括至少获得最低工资，并且不受任何形式的工作场所骚扰。本课将介绍从业者的基本权利，以及在这些权利未得到保障时可采取的行动。请注意，本课提供的材料并非详尽无遗。

最低工资 法律规定雇主必须支付给从业者的每小时最低金额。

从业者的权利与责任

了解正确的从业身份分类，对于明确一个人享有哪些权利至关重要。例如，营业机构员工的权利与营业机构所有人的权利大不相同。请花点时间了解美容美发行业中存在的各类从业身份分类。

了解你的从业身份分类

营业机构所有人

营业机构所有人自主经营业务。他们对营业机构负责，不为他人工作。营业机构的经营形式可以是**独资企业**、**合伙企业**或**公司**。许多所有人同时也是从业者。营业机构所有人有责任向美国国税局（IRS）申报所有收入和支出，代扣代缴雇佣税（如果雇有员工），办理市（县/市）营业许可证，并缴纳所有应缴税款。营业机构所有人有责任将从业者正确归类为雇员或独立承包人（租用工位者）。

独资企业

由个人单独经营的非法人企业。

合伙企业

两个或以上人员共同经营某项贸易或专业活动所形成的关系。

公司

依法拥有个人权利和义务、并遵循特定经营目的的大型企业或组织。



营业机构所有人对业务负责，不为他人工作。许多营业机构所有人同时也是从业者。

示例

蒂芙尼是Clips理发店的所有人。蒂芙尼采购理发店所用的全部用品，并制定营业机构的营业时间。她确定了各项服务的收费标准和服务清单。她与房产所有人保持租赁合同关系。她制定了严格的着装要求，由于理发店有六名美发师，她负责编制员工工作排班表。她定期为员工提供培训，以便他们能够紧跟当前的流行趋势。她定期为团队成员提供技术支持。由于蒂芙尼是营业机构所有人，她会向每位员工发放W-2表格。

独立承包人（租用工位者）

独立承包人（租用工位者）是指在他人营业机构内租赁工位的执照持有人。他们通常属于自雇人士，一般自行负责记账、安排工作时间、制定服务项目清单，并自行收取顾客付款。他们持有营业机构钥匙，可根据工作量自行安排进出时间。他们对自身业务的盈亏承担财务责任，并获取自己工作所产生的全部收入。他们负责按时申报纳税、缴纳与其业务相关的税款，并自行办理营业许可证。独立承包人（租用工位者）虽可能在营业机构所有人所拥有的营业机构内工作，但保持独立的经营身份。独立承包人（租用工位者）为自己工作，不受营业机构所有人的意志或管控。

示例

马克是一名美发师兼皮肤美容师，与两家大型营业机构签有服务合同，为其提供服务。根据合同，两家营业机构各为他提供一个工位，他每月向每家支付600美元租金。他自行管理预约簿，根据自己的方便安排工作时间，并制定了自己的服务清单。营业机构为他提供了一把钥匙。他自备理发工具、护肤产品和化妆品。马克自行处理顾客付款事宜，并负责申报和缴纳其收入及小费所产生的税款。马克是一名独立承包人（租用工位者）。



注意：如果服务合同规定马克必须：

- 每周工作四天，上午9点至下午5点。
- 仅使用营业机构提供的产品。

- 仅提供营业机构服务清单上列出的服务。
- 按营业机构所有人设定的价格收费。

那么马克可能不再属于独立承包人（租用工位者）。由于他人有权控制其工作方式，他可能会被视为雇员。



美甲师

2020年，《第5号议会法案》（AB 5）对《劳动法》（Labor Code）进行了修订，以处理用工身份分类问题，并专门针对美容美发委员会执照持有人引入了一项豁免规定。该修订案规定了一套判断标准，用于确定这些执照持有人在什么情况下可以被归类为独立承包人，而不是雇员。要符合这一资格，执照持有人需要自行确定服务价格、自行处理付款事务、直接从顾客处收取费用，并持有自己的营业执照。但是，该项针对美甲师的规定已于2025年1月1日到期失效。目前，持有委员会执照的美甲师的用工身份将依据Dynamex案确立的“ABC”测试标准进行判定。

根据ABC测试标准，从业者将被视为雇员（而非独立承包人），除非用工单位能够证明该从业者：

- (A) 在完成工作过程中不受用工单位的控制和指挥。
- (B) 所从事的工作超出用工单位正常业务范围。
- (C) 从事的是独立开展的行业、职业或业务。

如需了解用工身份法（AB 5）的相关资源和信息，请访问www.labor.ca.gov/EmploymentStatus/。

雇员

雇员会从雇主处获得记录其所得工资的W-2表，并有责任向雇主申报小费收入。他们遵循营业机构所有人制定的工作排班安排。他们在营业机构内提供由营业机构所有人确定的服务项目。他们受雇主的意志和管控约束，雇主有权指示他们做什么以及如何做。

纳税义务

如需了解具体纳税义务的详细信息，请联系IRS、法律顾问或税务会计师。以下各部分仅为指导性内容，并非详尽无遗。

示例

帕特里夏在朱迪所有的美发沙龙工作。帕特里夏被要求在周二至周六、上午点至下午点到岗工作。帕特里夏不采购用于顾客服务的产品。相反，她使用营业机构提供的产品。营业机构配有一名前台接待员，负责为帕特里夏预约顾客。帕特里夏本希望只提供理发服务；但由于该营业机构是综合服务营业机构，帕特里夏在顾客要求时也必须提供化学服务。朱迪会监督帕特里夏的工作，并在必要时提供技术指导。帕特里夏会向朱迪申报自己收到的所有小费。帕特里夏是朱迪的雇员。



雇员遵循营业机构所有人制定的工作排班安排，并提供由营业机构所有人确定的服务项目。



营业机构所有人

雇有员工的营业机构所有人应就以下事项咨询相应监管机构：

- 为所有员工申报雇佣税。
- 填写并向IRS提交W-2工资纳税申报表，以报告支付给所有员工的工资、小费及其他报酬。
- 为所有员工申报并代扣社会保障税和医疗保险税。
- 为所有员工投保工伤赔偿保险。
- 为所有员工投保失业保险。
- 征收并缴纳销售税。
- 负责缴纳州和地方税，并办理营业许可证。

独立承包人（租用工位者）

除上述营业机构所有人的纳税义务外，独立承包人可能需要填写W-9表（纳税人识别号及认证申请表）。

美国国税局和就业发展部均提供相关服务，协助个人判定某从业者应被归类为独立承包人还是雇员。



独立承包人（租用工位者）虽可能在营业机构所有人所拥有的营业机构内工作，但保持独立的经营身份。

美国国税局 (IRS)

《联邦雇佣税及所得税代扣代缴用工身份判定表》(SS-8表格)。

营业机构所有人或从业者均可向IRS提交SS-8表格,以协助确定从业身份分类。IRS将审查相关事实和情况,并正式判定该从业者的身份。

SS-8表格:

www.irs.gov/pub/irs-pdf/fss8.pdf

更多信息:

www.irs.gov/newsroom/understanding-employee-vs-contractor-designation

加州就业发展部 (EDD) 雇主

《加州雇佣税及个人所得税代扣代缴用工身份判定表》(DE 1870表)。

企业实体如希望就某从业者是否属于加州失业保险、就业培训税、州伤残保险及个人所得税代扣代缴范围内的雇员获得判定结果,可使用此表。

DE 1870表格:

www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de1870.pdf

从业者

《初步从业身份分类评估或稽查线索转介表》(DE 230表)。

从业者若认为自己被错误归类为独立承包人,或希望向EDD提供某企业实体的相关信息,作为潜在雇佣税审计线索,可使用此表。

DE 230表:

www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de230.pdf

雇员

雇员将从其在一年内工作过的每一位雇主处获得一份W-2表格。雇主须在次年1月发放这些表格。W-2表格汇总了全部工资及已申报的小费收入。该表显示全年代扣代缴的联邦税款金额。



销售产品所得的佣金也是赚取收入的一种方式。

复习题

独立承包人（租用工位者）：

- A) 使用营业机构的产品，支付租金，需致电所有人询问是否 需要到店工作
- B) 使用自己的产品，持有营业机构钥匙，支付租金，自行安排 顾客预约
- C) 由前台接待员预约顾客，支付租金，需查看工作排班表 以了解所有人希望其何时到店工作

从业者权利的目的在于：

- A) 确保所有雇员均获得合法待遇，包括至少获得最低工资， 且不受任何形式的工作场所骚扰
- B) 将权力交还给实际从事全部工作的人
- C) 确保人们能够赚取足够维持生计的收入

要了解我的全部纳税义务，我应联系：

- A) 劳资关系部
- B) 劳工专员办公室
- C) 美国国税局

请将答案记录在考试手册中。



雇主不得克扣小费，也不得拒绝支付加班费。

作为一名以雇员身份工作的执照持有人，其收入通常来自三个方面：**小费、工资**（或薪水），以及产品销售**提成**。

最低工资

如果员工工作所在的加州县市已制定更高的法定最低工资标准，雇主必须支付该更高标准的最低工资。

员工与营业机构所有人之间的任何工作协议均不得豁免最低工资要求。换言之，员工不能同意仅靠小费而无最低工资地工作，也不能仅按固定提成支付而无基本最低工资保障。雇主应支付法定最低小时工资，员工可自行保留小费。小费不属于营业机构所有人所有。如果员工未获得法定最低工资，且营业机构所有人未采取任何措施纠正该情况，该员工可向劳工标准局（Division of Labor Standards）提交工资索赔，或就工资损失对雇主提起诉讼。

加班

雇主要求或允许员工加班的，通常必须按其正常时薪的1.5倍支付加班工资，适用于每日工作超过8小时或每周工作超过40小时的部分。加班工资要求不得因雇主与员工之间的协议而被豁免。雇主宣布不允许加班，或规定未经事先批准的加班不予支付报酬，同样不能损害员工获得报酬的权利。如需了解更多信息，请拨打免费电话**(866) 487-9243**，或访问美国劳工部工资与工时司（Wage and Hour Division）网站：<http://www.wagehour.dol.gov/>。



如需查询你所在市或县的
最低工资标准，请访问：

www.minimum-wage.org/wage-by-state.asp,

或在网上搜索：所在市/县名称+加州+最低工资
标准。

小费

小费不是赠礼。如果顾客已接受某项服务，且实际支付金额高于所标明的服务费，那么超出部分即为小费。小费需要纳税，必须向雇主申报。如需了解如何申报小费的更多信息，请参见：www.irs.gov/uac/About-Publication-531。

小费归服务提供者所有。与联邦规定不同，在加州，雇主不得将员工的小费计入其应支付最低工资的义务当中作为抵扣。加州法律规定，员工除获得最低工资外，还应获得雇主业务顾客留下的全部小费。参见《**劳动法**》第351条，该条规定：

“任何雇主或其代理人不得收取、拿取或接受顾客支付、给予或留给员工的小费或其中任何一部分，也不得从员工应得工资中扣除任何小费金额，或要求员工将小费金额或其任何部分计入雇主应支付给员工的工资之中，作为工资的一部分。特此宣布，任何小费均归实际获得该小费的员工个人所有。如雇主允许顾客以信用卡方式支付小费，则应按顾客在信用卡签购单上注明的全额向员工支付该小费，不得扣除信用卡公司可能向雇主收取的任何信用卡支付处理费用或成本。通过信用卡支付的顾客小费，应不迟于顾客授权信用卡支付之日后的下一个正常发薪日支付给员工。”



小费需要纳税，必须向雇主申报。



如果员工未能按适用的《产业福利委员会令》获得用餐和/或休息时间，可以提交工资索赔。

计件工资与提成工资

按计件方式支付的员工，是指在某一薪资周期内根据所完成工作按件计酬的人员，这与传统的提成工资有所不同。2016年1月1日，《第1513号议会法案》(AB 1513) 生效，在《加州劳动法》中新增了第226.2条，规定营业机构雇主不得再对生产时间和休息时间一律以固定提成或百分比工资支付而不设基本工资金额。该法律条款针对计件工资模式，确立了以下内容：

- 针对计件制员工休息与恢复时段及“其他非生产时间”的薪酬和工资清单要求。
- 对于特定雇主和特定情形，针对雇主被指控未能支付该法生效日期之前休息与恢复时段及其他非生产时间应付报酬所引发的损害赔偿或法定罚款索赔或诉因，可提出“肯定性抗辩”。



肯定性抗辩

一种抗辩方式，被告提出的证据一旦被采信，即可免除刑事或民事责任，即使已证实被告实施了所指控的行为。

如需了解该薪酬方式的具体信息，请查阅劳资关系部提供的常见问题解答：http://www.dir.ca.gov/pieceratebackpayelection/AB_1513_FAQs.htm。

2018年1月1日，《第490号参议院法案》(SB 490) 生效，在《加州劳动法》中新增了第204.11条，规定在满足以下条件时，营业机构所有人与员工可约定在基本时薪之外另行支付百分比或固定金额提成：

- 该员工持有委员会执照，且因提供需持证的服务而获得报酬。
- 该员工的基本时薪至少为州最低工资标准的两倍，另加所支付的提成。
- 该员工的工资每个日历月至少支付两次，支付日期须由雇主提前指定为固定发薪日。
- 员工的休息与恢复时段应按不低于其正常基本时薪的标准获得报酬。

如需了解该薪酬方式的具体信息，请联系劳资关系部：www.dir.ca.gov。

提交工资索赔

如果雇主克扣员工小费，或拒绝支付最低工资或加班费，可以采取哪些措施？如果员工告知雇主自己将向劳工专员办公室举报，而所有人因此将该员工解雇，该怎么办？是否可以采取任何措施？

如果雇主克扣工资或小费，员工可采取合法途径维权。他们有权提交工资索赔，或就工资损失对雇主提起诉讼。

在职或离职员工可提交工资索赔，追讨以下款项：

- 未支付的工资，包括加班费、提成和奖金。
- 以资金不足支票支付的工资。
- 未收到的最终薪资。
- 劳动关系终止（如离职、被解雇或被裁员）时未获支付的未休假期工资。

- 从薪资中未经授权的扣款。
- 未支付/未报销的业务费用。
- 未按适用的《产业福利委员会令》（Industrial Welfare Commission Order）提供用餐和/或休息时间。
- 未能按每工作小时（含休息时间）获得最低工资而应获得的法定赔偿金。
- 劳动关系终止时未能及时收到最终工资的等待期罚款。
- 薪资支票跳票或在收到后30天内无法兑现的相关罚款。
- 雇主未能在收到请求后21天内允许查阅或复印工资记录的相关罚款。
- 病假工资，针对已累积并使用但未获支付的病假时间（自2015年7月1日起生效）。

如需详细了解如何提交工资索赔及相关程序和表格，请访问：www.dir.ca.gov/dlse/faq_minimumwage.htm。



如果雇主对你实施歧视或报复行为，你可以提交歧视/报复投诉。



无论公民身份如何，员工均有权获得最低工资、保留自己的小费，并享有安全健康的工作场所。

歧视或报复

如果雇主对员工实施歧视或报复行为（例如，因员工询问为何未获得最低工资，或因员工向劳工专员提交或威胁提交索赔而将其解雇），该员工可向劳工专员办公室（又称劳动标准执行局）提交歧视/报复投诉。此外，员工也可以向法院对雇主提起诉讼。加州员工有权就任何影响工作条件的问题，向加州劳工专员办公室代表或任何其他政府或执法机构反映情况。雇主不得因员工向政府机构提出问题或提供信息而将其解雇、降职、停职或处分。

提起诉讼

如果员工决定就工资损失提起诉讼，可以选择咨询法律代理人，了解具体应如何操作。

工伤赔偿

工伤赔偿福利旨在为员工提供因工受伤或患病所需的医疗治疗，部分弥补康复期间损失的工资，并帮助其重返工作岗位。工伤赔偿福利不包括精神损害赔偿或惩罚性赔偿。

工伤赔偿部（DWC）负责监督工伤赔偿索赔的管理工作，并提供行政和司法服务，协助解决与工伤赔偿福利索赔相关的争议。

根据加州法律，雇主必须投保工伤赔偿保险，即使只雇用一名员工也不例外。如果员工因工受伤或患病，雇主必须支付相应的工伤赔偿福利。工伤赔偿保险提供六项基本保障：医疗护理、暂时伤残福利、永久伤残福利、补充性再就业福利、职业康复，以及死亡福利。

DWC的使命是尽量减少与工作相关的伤害对加州员工和雇主造成的不利影响。该部门在全州设有多个办事处。

DWC信息与援助部门电话：(800) 736-7401。

如需查询办事处地址，请访问：<https://dir.ca.gov/dwc/contactdwc.htm>。

《家庭和医疗休假法》

《家庭和医疗休假法》(FMLA) 适用于雇用50名及以上员工的雇主。如果员工在大型连锁营业机构工作, 可能有资格享受这项福利。符合条件的员工在12个月内最多可享受12个工作周的无薪、保留职位的休假, 并可继续享有团体医疗保险, 适用于以下情形:

- 新生儿出生。
- 因收养或寄养安置并照顾儿童。
- 员工本人或其配偶、子女或父母患有严重健康问题。
- 因受保护的现役军人身份而产生的相关需求。

如需了解FMLA相关信息, 请访问www.dol.gov/whd/fmla/index.htm。



员工可能因新生儿出生, 或因收养或寄养安置并照顾儿童而符合FMLA申请条件。

移民从业者

美国劳工部工资与工时司持续执行《公平劳动标准法》（Fair Labor Standards Act），无论员工是否持有合法身份，均一视同仁。无论公民身份如何，员工均有权获得最低工资、保留自己的小费，并享有安全健康的工作场所。

拒绝服务的权利

如果存在正当理由且不涉及对受保护群体的歧视，并且该拒绝服务的做法对所有顾客一视同仁，员工和营业机构所有人有权拒绝为某位顾客提供服务。一般而言，如果顾客的存在会危及其他顾客、员工或营业机构本身的安全与福祉，拒绝服务即为正当。最基本的例子包括：顾客患有感染或寄生虫感染、顾客制造骚乱或行为过度失控，或顾客个人卫生状况不佳。



员工和营业机构所有人不得以种族、宗教、性别或年龄为由拒绝提供服务。



对于患有头虱等感染或寄生虫感染的顾客，员工和营业机构所有人有权拒绝为其提供服务。

《加州法规》第12条第984款规定了州法要求必须拒绝为顾客提供服务的情形。这包括顾客患有可能传染给服务提供者、其他员工或其他顾客的感染或寄生虫感染。此类感染或寄生虫感染可能包括但不限于：

- 感冒、流感或其他伴有发热的呼吸道疾病。
- 链球菌性咽炎。
- 红眼病。
- 百日咳。
- 水痘。
- 腮腺炎。
- 肺结核。
- 脓疱病。
- 头虱。
- 疥疮。
- 皮肤或头皮存在破损、擦伤或割伤。
- 皮肤或头皮存在炎症或皮疹。

雇员和营业机构所有人不得因顾客具有受保护特征或身份类别而拒绝提供服务：在加州，具有受保护特征或身份类别包括：

- 种族或肤色。
- 祖籍或公民身份。
- 宗教或信仰。
- 性别。
- 年龄。
- 残疾、怀孕或基因信息。
- 军人或退伍军人身份。
- 婚姻状况。
- 性取向或性别认同。
- 健康状况或艾滋病/HIV感染状况。
- 政治立场或政治活动。
- 家庭暴力、人身攻击或跟踪骚扰受害者身份。

有关加州在拒绝服务方面如何适用反歧视法律的详细信息，请咨询法律代理人。

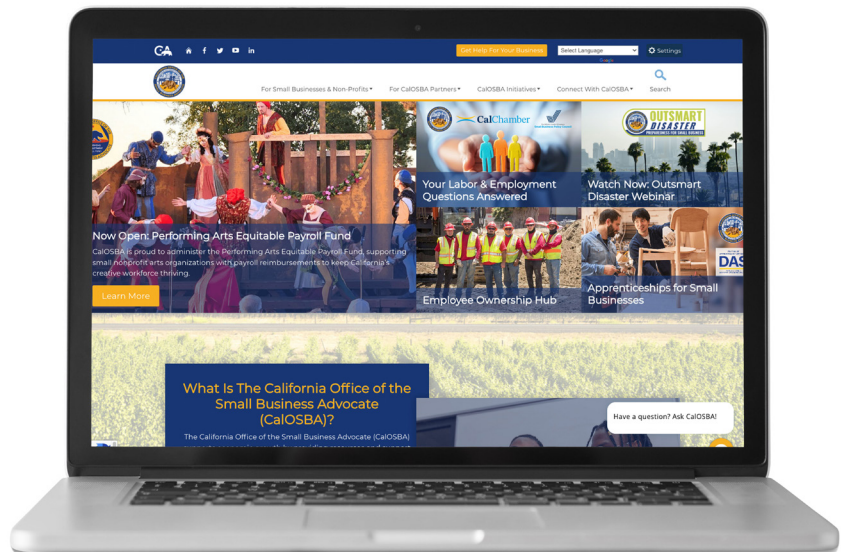
开设营业机构的地方、州和联邦要求

加州州长商业和经济发展办公室（Go-Biz）为加州企业所有人提供大量信息，其中包括在美容美发行业开设企业的地方、州和联邦要求清单。在考虑开设新营业机构时，请查阅《美发店与美容院快速入门指南》中提供的信息：<http://businessportal.ca.gov/wp-content/Documents/Quick-Start-Guides/QSG-barber-shops-beauty-salons.pdf>。

市政辖区：

具有法人地位并设有地方政府的城市或城镇。

此外，由于不同市政辖区的要求可能有所不同，请务必访问CalGold网站，获取有关许可要求和费用的帮助：www.calgold.ca.gov。



加州小型企业倡导办公室（California Office of the Small Business Advocate）网站。

自2017年1月1日起, DIR要求所有美容美发营业机构在从业者可见处张贴本页所示的告示。该告示旨在向从业者说明其在加州工作期间所享有的基本从业者权利。

DIR要求该告示张贴在美容美发营业机构从业者可见处。

须为所有加州美容美发委员会执照持有人张贴的工作场所告示



在加州，所有劳动者均受到劳动法保护。无论您出生于何地，也无论您是否持有工作证件，您都有权在工作场所受到公平对待。加州劳工专员办公室是负责执行劳动标准的州政府机构，旨在确保您在合法、公平的条件下工作。

无论您的移民身份如何，您都可以提出申诉或举报违规行为，且无需提供社会安全号码或带照片身份证件。提出工资申诉无需聘请律师，劳工专员办公室将为您提供使用您所讲语言的口译服务。

将雇员错误归类为独立承包商

被视为“雇员”或“W-2雇员”的劳动者，根据州劳动法享有多项工作场所保护。一般而言，在美甲店提供美甲服务的人员属于“雇员”，雇主必须遵守加州法律规定的相关规定。例如，雇员必须获得不低于最低工资标准的报酬，享有用餐和休息时间，可以获得加班费，并有权享受病假以及其他权利和保护。

“独立承包商”（有时称为“1099人员”）不享有州劳动法赋予雇员的同等保护。即使老板称您为独立承包商，也不代表您在法律上就是独立承包商。独立承包商必须持有当地营业执照，自行确定服务收费和工作安排，并由客户直接向其支付费用。业主如对劳动者进行错误归类，可能受到处罚。

自2025年1月起，适用于美甲师独立承包商身份的规则将与适用于美容美发委员会其他执照持有人的规则略有不同。请访问加州劳工专员办公室网站，详细了解有关美甲师独立承包商身份的最新规则：

<https://www.dir.ca.gov/dlse/Licensed-Manicurists-FAQ.htm>

(第1页，共3页)

相关术语解释

最低工资：法律规定雇主必须支付给从业者的每小时最低金额。

日期	雇员人数25人及以下雇主的最低工资标准	雇员人数25人以上雇主的最低工资标准
2020年1月1日	每小时12美元	每小时13美元
2021年1月1日	每小时13美元	每小时14美元
2022年1月1日	每小时14美元	每小时15美元
2023年1月1日	每小时15.50美元	每小时15.50美元
2024年1月1日	每小时16美元	每小时16美元
2025年1月1日	每小时16.50美元	每小时16.50美元

独资企业：由个人单独经营的非法人企业。

合伙企业：两个或以上人员共同经营某项贸易或专业活动所形成的关系。

公司：依法拥有个人权利和义务、并遵循特定经营目的的大型企业或组织。

肯定性抗辩：一种抗辩方式，被告提出的证据一旦被采信，即可免除刑事或民事责任，即使已证实被告实施了所指控的行为。

市政当局：具有法人地位并设有地方政府的城市或城镇。

结语

本课概述了从业者的一些基本权利，以及在这些权利未得到保障时应采取的行动和联系方式。请注意，本课提供的材料并非详尽无遗。请始终优先通过联系前述机构，及时了解基本权利的最新信息。

下一课

了解执照持有人在为顾客提供服务过程中可能遇到的不同类型的身体虐待和性虐待。识别执照持有人可将受害者转介求助的相关机构。



第10节

身体虐待和性虐待 意识

学习目标

完成本节学习后，未来从业者将能够：

识别不同类型的身体虐待和性虐待。

识别并辨认家庭暴力、性虐待或性侵犯、老年人虐待以及人口和劳动贩运的警示信号。

识别可为受害者提供帮助的资源团体和机构。

美容美发行业的未来从业者处于一个独特的位置，能够帮助身体虐待和性虐待的受害者。由于所提供的许多服务性质私密，未来从业者与顾客之间往往会建立起密切的私人关系，因此未来从业者可能会注意到普通旁观者常常忽略的一些迹象。随着未来从业者成长为委员会执照持有人、逐步开展职业生涯，这种密切关系往往会延续下去。



#美业拒绝暴力 (#NoViolenceinBeauty) 是委员会发起的一项旨在帮助制止身体虐待和性虐待的宣传活动。

本课旨在通过概述未来从业者在与顾客接触过程中可能遇到的身体虐待和性虐待类型、如何识别虐待迹象，以及最重要的——应将受害者转介至何处求助，来提升未来从业者的相关意识。本课将通过案例研究，帮助未来从业者确定协助受害者的最佳方式。

本课所提供的意识培训内容并非详尽无遗，而是未来从业者拓展相关知识的一个起点。鼓励未来从业者在职业发展过程中不断拓展本课所涉主题的相关知识，并积极寻找为有风险的顾客提供安全帮助的方法。



致未来从业者的特别提示

如果你认为自己发现了任何形式的身体虐待或性虐待受害者，请联系当地执法部门，说明情况，并交由他们处理。不要试图自行营救受害者；这可能会使你 and 潜在受害者都陷入危险。让执法部门履行其职责。情况紧急时，请立即拨打911联系当地执法部门。

注意：有时，报警可能会使受害者面临更危险的处境，因此在这类情况下务必格外谨慎。

#美业拒绝暴力

加州美容美发委员会积极致力于提升身体虐待和性虐待意识。#美业拒绝暴力正是委员会为此发起的一项宣传活动。如需了解委员会目前为制止身体虐待和性虐待所采取的措施，请访问www.barbercosmo.ca.gov/consumers/noviolenceinbeauty.shtml。

家庭暴力

美国反家庭暴力联盟 (National Coalition Against Domestic Violence) 将家庭暴力定义为: 作为亲密伴侣一方对另一方实施系统性权力和控制模式的一部分, 故意实施的恐吓、人身攻击、殴打、性侵犯和/或其他虐待行为。它包括身体暴力、性暴力、威胁, 以及情感和/或心理虐待。家庭暴力存在于每一个社区, 可能影响任何人, 无论其年龄、社会经济地位、性取向、性别、种族、宗教或国籍如何。家庭暴力是一种习得性行为模式。

它可能表现为多种形式, 包括:

- **身体虐待:** 殴打、扇耳光、推搡、抓拽、掐捏、咬伤、拉扯头发等。
- **性虐待:** 在未经同意的情况下强迫或试图强迫发生任何性接触或性行为。
- **情感虐待:** 损害个人的自我价值感和/或自尊心。

- **经济虐待:** 使个人陷入或试图使其陷入经济依赖状态。
- **心理虐待:** 通过恐吓、威胁造成人身伤害等手段引发恐惧。

任何人都可能成为受害者

顾客可能正在遭受家庭暴力的警示信号可能包括:

- **身体迹象:** 出现瘀伤、割伤、烧伤或其他伤痕, 且对伤情的解释含糊或前后矛盾。
- **行为迹象:** 焦虑、抑郁、恐惧或情绪退缩。该顾客经常以听起来不太真实的理由临时取消预约。
- **控制行为:** 伴侣坚持陪同顾客一起赴约, 或频繁查问顾客的行踪。
- **社交孤立:** 顾客提到自己被切断了与朋友、家人或经济来源的联系。



任何人都可能成为家庭暴力的受害者。

针对女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别、酷儿（LGBTQ）群体及HIV感染相关群体，施暴者还可能采用其他方式来控制伴侣。这些手段可能更难被未来从业者察觉；但如果未来从业者目睹以下所列任何一种情况，顾客很可能正在遭受虐待。以下列表改编自FORGE机构（[FORGE-Forward.org](https://forge-forward.org)）制定的列表：

- 故意不用对方希望使用的人称代词，或以“它（it）”称呼对方。
- 威胁要向对方的雇主、朋友或家人“公开”其身份信息。
- 告诉伴侣他们永远找不到对自己更好的人（社交孤立）。
- 嘲笑对方的身材外貌。
- 声称自己最了解对方应该如何穿着或化妆，否定对方的个人决定。



肯定性抗辩

执照持有人或执照申请人若已完成第7389条要求的健康与安全课程中身体虐待和性虐待意识培训内容，其本人及雇主均无须就工作期间获知的潜在身体虐待或性虐待信息采取行动，法律另有规定的除外。

《加州商业与职业法典》（California Business and Professions Code）第7319.7(a)条。

为家庭暴力受害者提供帮助

如果你认为自己遇到了家庭暴力受害者，请为该顾客提供支持。

支持顾客的方式：

1. **主动关怀：**尝试以温和的方式表达你的观察和关切，主动联系顾客：“我注意到你脖子上有瘀伤。我很担心你。”
2. **倾听：**为顾客提供一个安全、不带评判的空间，让他们能够分享自己的经历。
3. **相信：**不带评判地肯定他们的感受和经历。
4. **提供资源：**了解可提供支持的当地资源和机构，如庇护所、求助热线和咨询服务。

需要采取的重要步骤：

1. **安全第一：**确保你自己和顾客的安全。
2. **保密原则：**尊重顾客的隐私和保密需求。
3. **资源分享：**提供当地支持服务和求助热线的相关信息。
4. **社交媒体：**不要在社交媒体上发布可能被用来识别顾客身份或行踪的相关信息。

来源：全国家庭暴力求助热线。“支持他人”www.thehotline.org/support-others/

风险评估

未来从业者绝不应使自己、顾客或潜在受害者陷入危险境地。在为受害者提供帮助时应保持谨慎和审慎。在尝试帮助家庭暴力幸存者时，应努力评估未来从业者自身所面临的风险程度。未来从业者可以考虑向家庭暴力幸存者提出以下问题：

- 你目前是否仍与施暴者同住？
- 你是否曾尝试离开？
- 离开时发生了什么？
- 你是否已获得限制令？
- 施暴者是否持有枪支、刀具或其他武器？
- 他们是否监视你的行踪、跟踪你或尾随你？

家庭暴力幸存者对这些问题的回答，可以帮助未来从业者判断应采取何种适当行动，以及是否应将相关信息提供给执法部门。

在尝试帮助家庭暴力幸存者时，务必保持最高程度的谨慎。切勿使幸存者本人、你自己、其他学员、员工或顾客陷入危险。

为家庭暴力受害者提供帮助

应做：

- 告诉他们你担心他们的安全。
- 相信他们。
- 提醒他们，这不是他们的错，他们不应该遭受虐待。
- 保持支持和耐心。
- 鼓励他们记录威胁性短信、语音留言和社交媒体帖子。
- 为他们提供可寻求帮助和支持的相关信息。
- 询问你可以做些什么，让服务环境尽可能安全，并在可能/合理的范围内做出相应调整。

不应做：

- 告诉对方“我知道你的感受”。
- 表现得强硬或带有评判态度。
- 试图充当心理咨询师的角色。
- 试图介入或直接与被指控的施暴者对话。
- 如果存在被跟踪或骚扰方面的安全顾虑，在社交媒体上发布顾客的任何照片。



安全计划

安全计划是一份个性化的行动方案，旨在帮助幸存者在虐待关系的各个阶段最大程度地保障自身安全。一份完善的安全计划应包括如何应对情绪、如何向亲友告知虐待情况、如何采取法律行动等方面的帮助。在协助家庭暴力幸存者时，未来从业者可以将其转介至全国家庭暴力求助热线 (ational Domestic Violence Hotline) 等机构，寻求安全计划方面的帮助。

这些专业人员最有能力帮助幸存者制定个性化的安全计划，包括提供法律服务和相关选择的信息。

全国家庭暴力求助热线是美国唯一一家直接服务于家庭暴力受害者的全国性机构。该机构拥有训练有素的专业维权人员，可通过电话为任何遭受身体、情感、言语、性或经济虐待影响的人提供帮助。其电话号码为(800) 799-7233。该热线还在www.thehotline.org提供全天候在线聊天服务。这些服务均为免费且保密，该机构目前拥有美国规模最大、内容最全面的地方及全国资源数据库。

受害者拒绝帮助

有时未来从业者可能会察觉到顾客正在遭受虐待，但受害者似乎并不希望获得任何帮助或援助。受害者选择继续留在施暴者身边的原因有很多。其中一些原因可能是他们认为：

- 如果离开，自己的生命将受到威胁。
- 虐待只是暂时的。
- 他们可以改变施暴者。
- “这种事不会再发生了。”
- 他们有责任为了家庭而留下。
- 未来会有更多美好的时光。
- 他们没有其他能力维持自己的生计（例如移民群体、英语能力有限的人群等）。

切勿因受害者的选择而贬低或轻视他们。务必始终尊重他们的隐私权或拒绝帮助的权利。最重要的是，请记住未来从业者在协助受害者方面的角色，是将受害者转介给受过专业训练的人员进行帮助。如果受害者并不希望接受帮助，就不应向尚未准备好采取行动的受害者施加压力，这样做甚至可能危及受害者的生命安全。

如果你认为顾客、你自己或营业机构正处于紧急危险之中，请拨打911。





案例研究#1

凯文是一名35岁的非裔美国男性，经常来店里理发。他一直以来都开朗健谈，但最近变得沉

默寡言，似乎心不在焉。你注意到他脸上和脖子上有几处瘀伤，他将其解释为意外所致，轻描淡写地带过。在交谈中，凯文透露他的伴侣迈克尔一直对他实施身体和情感上的虐待。他提到自己感到羞愧和孤立，因为他认为作为一名男性，自己应该能够独自应对这种情况。

在尊重凯文羞愧和孤立感受的同时，你可以如何帮助他感到安全并获得支持？

针对正在经历家庭暴力的LGBTQ+群体成员，有哪些专门的资源和支持系统可用？

你可以如何应对与寻求帮助相关的耻辱感，鼓励凯文主动寻求支持？



案例研究#2

玛丽亚是一位新顾客，来到你的沙龙要求理发和挑染。在首次到访时，她告诉你自己刚

搬到这个地区，是为了逃离一段受虐关系而搬来的。她担心施暴者可能会找到她，并且对自己可以获得哪些法律帮助了解不多。玛丽亚会说一些英语，由于她的大部分家人都住在另一个州，她担心自己会孤立无援。

你可以采取哪些措施，确保玛丽亚在你的沙龙中感到安全和被支持？

针对玛丽亚担心施暴者找到她以及支持系统有限的顾虑，你会如何应对？

你可以将玛丽亚转介到哪些能够提供符合其文化和语言背景服务的社区资源？



案例研究#3

艾米丽是一名32岁的女性，前来你的诊所接受电解脱毛治疗。她已经光顾几年了，几个月前提

到自己开始和一位新对象交往。最近，你注意到她错过了几次预约。当她来店时，身上有明显的瘀伤，而且看起来比平时更加焦虑。在一次治疗过程中，艾米丽敞开心扉，透露她的伴侣一直对她实施身体和情感上的虐待。她坦言自己不敢离开，因为伴侣曾威胁说如果她试图离开就会伤害她。艾米丽还提到自己感到孤立无援，因为对方不允许她与朋友外出或探望家人，而且每当她提起这个话题，对方就会发怒。

.....

在为艾米丽进行治疗期间，你可以如何营造一个安全和给予支持的环境？

.....

针对艾米丽对伴侣威胁的恐惧以及孤立感，你可以采取哪些措施加以应对？

.....

你可以将艾米丽转介到哪些为家庭暴力受害者提供支持的当地社区资源？



案例研究#4

你是一名正在上课的电解脱毛未来从业者。你与另一名电解脱毛专业学员梅格结为朋友。你最

近注意到梅格开始回避与你和其他学员的社交互动。此外，她的脖子最近疼痛得非常严重，以至于无法接受眉部的电解脱毛服务，而且你还发现她曾在洗手间哭泣。下课后，你注意到梅格的伴侣总是在等她，有一天你目睹了他们在停车场发生争执，并演变成推搡的肢体冲突。

.....

你应该怎么做？你会如何处理这种情况？

.....

你是否应该将你所目睹的情况告知任课老师？

暴力循环

1979年，勒诺尔·沃克博士提出了“暴力循环”理论。该理论探讨了受害者选择继续留在施暴者身边的原因，这些原因超出了自尊心低、孤立无援和家庭压力等常见解释。该理论探讨了一段施虐关系在逐步升级为暴力过程中所经历各个阶段。并非所有家庭暴力幸存者都会经历这些阶段，但这些都是可能在一段时间内发生的行为模式。暴力循环的各个阶段包括：

紧张积累期

关系中的紧张情绪逐渐积累。施暴者可能变得过度敏感、易怒并具有威胁性。在此阶段，受害者可能尝试安抚施暴者、试图与其讲道理，或完全回避、疏远施暴者。

爆发期

在此阶段，暴力（身体/性/情感层面）达到顶峰。紧张情绪得到释放，施暴者失去自我控制。受害者可能会进行反抗，或试图与施暴者讲道理。

蜜月期

在此阶段，施暴者开始感到羞愧（并非因为伤害了受害者，而是因为担心自己的行为被发现并受到惩罚），可能会试图道歉或为自己的行为辩解。施暴者可能会承诺不再犯，并可能试图将责任归咎于其他因素，如工作压力、酒精，甚至是受害者本人。他们可能表现得非常体贴关爱，可能会否认虐待行为的发生，或声称情况并没有受害者所说的那么严重。受害者可能会感到如释重负和欣慰，在与施暴者共同经历这样一段情感体验、共同“度过难关”之后，甚至可能感觉与施暴者的关系比之前更加亲密。这种感觉可能具有成瘾性，这也可能是受害者选择继续留在施暴者身边的原因之一。

这一循环可能反复发生数百次，在不同的关系中，每个阶段持续的时间也各不相同。



疏远人际关系或减少与朋友相处的时间，可能是一个人正遭受性侵犯或性虐待的警示信号。

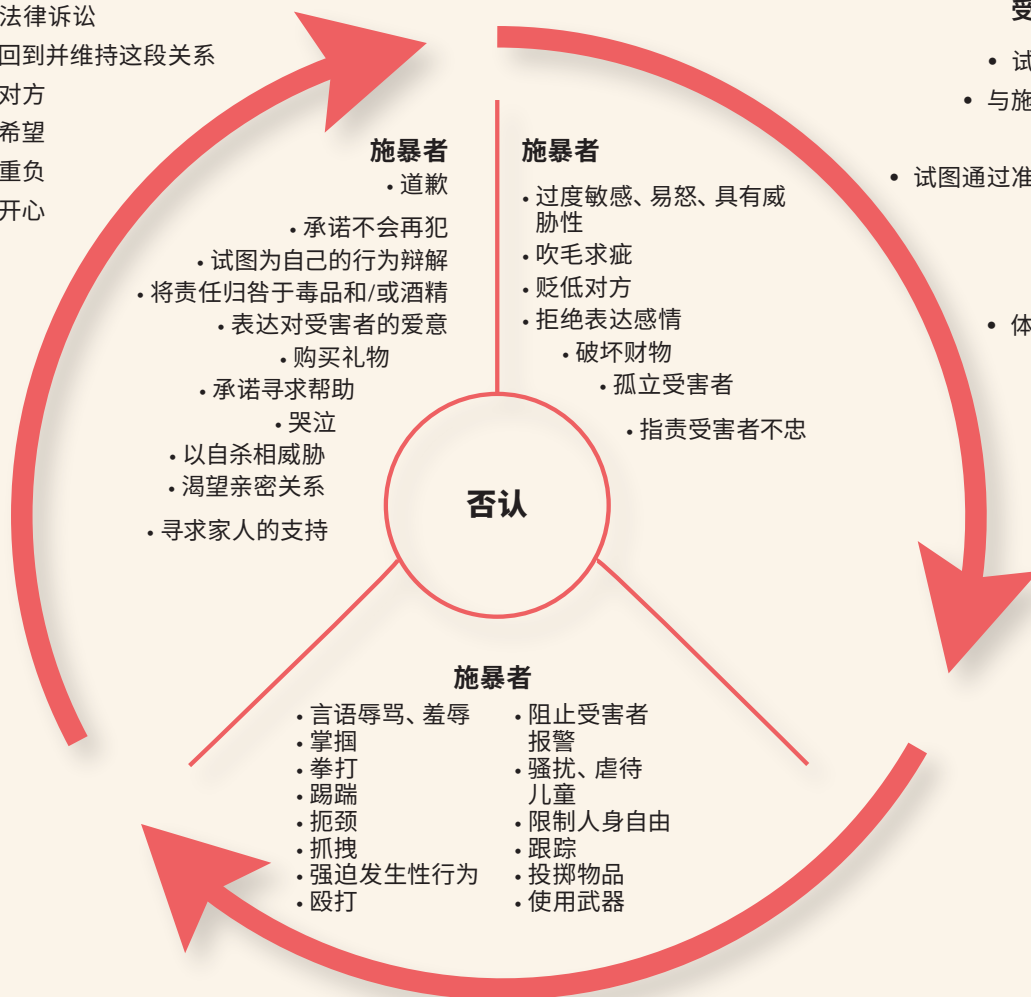
这一循环可能反复发生数百次，在不同的关系中，每个阶段持续的时间也各不相同。

蜜月期 受害者的反应

- 为施暴者安排心理咨询
- 撤销法律诉讼
- 同意回到并维持这段关系
- 原谅对方
- 心怀希望
- 如释重负
- 感到开心

紧张积累期 关系中的紧张情绪逐渐积累。 受害者的反应

- 试图安抚对方
- 与施暴者讲道理
- 情绪退缩
- 试图通过准备食物的方式取悦对方
- 避免争吵
- 顺从
- 体贴照顾对方



爆发期 受害者的反应

- 以任何方式保护自己
- 可能选择离开
- 试图讲道理。
- 进行反抗
- 试图使对方冷静下来。
- 可能报警

该图展示了心理学家勒诺尔·E·沃克博士（教育学博士，《受虐妇女综合征》（The Battered Woman Syndrome）一书的作者，该书现已出至第四版）提出的“暴力循环”理论。

复习题

家庭暴力只发生在较为老旧、经济困难的社区。

正确还是错误？

家庭暴力仅包括身体虐待。

正确还是错误？

以下哪项对家庭暴力的定义最为准确？

- A) 雇主家中从事家务工作的从业者之间发生的暴力行为
- B) 身体暴力、性暴力、威胁，以及情感和/或心理虐待
- C) 发生在美国境内的暴力行为

如果顾客向你透露自己正遭受家庭暴力，你应该怎么做？

- A) 无视这一透露，继续进行预约服务
- B) 倾听、提供支持，并提供当地资源相关信息
- C) 告诉顾客让他们自己处理这一情况
- D) 直接与施暴者对质

请将答案记录在考试手册中。

性虐待或性侵犯

尽管性虐待或性侵犯的法律定义因州而异，但美国心理学会对性虐待给出了以下定义：

“**性虐待**是指不受欢迎的性行为，施暴者通过使用暴力、发出威胁，或利用无法表示同意的受害者来实施。大多数受害者与施暴者彼此认识。遭受性虐待后的即时反应包括震惊、恐惧或难以置信。长期症状包括焦虑、恐惧或创伤后应激障碍。”

RAINN（强奸、虐待和乱伦全国网络）是美国最大的反性暴力组织。RAINN提供了以下一些警示信号，用以判断一个人是否可能正遭受性侵犯或性虐待：

- 疏远其他人际关系或活动，例如减少与朋友相处的时间。
- 表示自己的伴侣不希望其参加社交活动，或正在限制其与他人接触。
- 透露自己曾经经历过性侵犯。
- 提及伴侣试图限制其避孕方式选择，或拒绝采取更安全的性行为方式，例如拒绝使用避孕套，或不希望其使用避孕措施。
- 提到伴侣正在给自己施压，要求做一些令自己感到不适的事情。
- 表现出伴侣正在控制其沟通方式的迹象，例如代为接听电话或查看短信，或干涉其私人对话。
- 明显的身体虐待迹象，如瘀伤或黑眼圈。
- 体重异常增加或减少。
- 不健康的饮食模式，如食欲减退或暴饮暴食。
- 性传播感染（STI）或其他生殖器感染。
- 抑郁迹象，如持续悲伤、乏力、睡眠或食欲改变、回避日常活动，或感到“情绪低落”。

- 焦虑或担忧。
- 自我照顾方面出现明显变化，如不再注重个人卫生、外表或穿着。
- 自我伤害行为。
- 表达自杀想法或出现自杀相关行为。
- 过度饮酒或使用毒品。

如果你怀疑发生了性虐待或性侵犯，请与受过专业培训、能够提供帮助的人员沟通。请致电**全国性侵犯求助热线 (800) 656-HOPE (4673)**，或访问<https://hotline.rainn.org/online/>进行在线聊天。

全国人口 贩运热线

免费 | 保密 | 全天候 | 以受害者为中心



全国人口
贩运热线

致电
1-888-373-7888

短信
233733 (BeFree)

在线聊天
humantraffickinghotline.org

Polaris



老年人虐待包括来自老年人所熟识、有关系往来或依赖其提供服务的人所造成的伤害。

老年人虐待和受扶养成年人虐待

根据美国疾病控制与预防中心 (CDC) 的定义, 老年人虐待“是指对老年人造成伤害或产生伤害风险的故意行为或不作为。老年人是指年满60岁及以上的人群。此类虐待通常由照护者或老年人所信任的人实施。”

受扶养成年人虐待

受扶养成年人虐待是指对依赖他人照护或支持的成年人 (18至64岁、有残疾的人群) 实施的任何形式的不当对待或伤害。由于沟通障碍或对照护者的依赖, 残疾成年人所遭受的虐待迹象可能与普通人群有所不同。

虐待共分为五种类型:

1. 身体虐待。
2. 心理虐待。
3. 经济剥削。
4. 忽视和遗弃。
5. 性虐待。

据估计, 在美国, 每年有超过10%的65岁及以上老年人遭受某种形式的老年人虐待。老年人和受扶养成年人虐待通常由老年人和残疾成年人所熟悉和信任的人实施, 如家庭成员、照护者、朋友、亲人、服务提供者和同伴。此类虐待也

可能由陌生人实施。施暴者可能是任何年龄、种族或社会经济地位的人, 老年人虐待可能发生在多种场所 (家中、集体住所、日间照护项目、养老院或辅助生活设施)。

老年人和受扶养成年人虐待的类型和迹象:

- **身体虐待:** 迹象包括无法解释的伤痕和瘀伤、反复出现的骨折和损伤, 或被触碰时出现疼痛反应。
- **心理虐待:** 迹象包括情绪退缩、抑郁、恐惧、警觉性突然变化、异常悲伤、沉默寡言, 或受到控制或威胁。
- **经济剥削:** 迹象包括财务状况突然发生变化、贵重物品丢失、银行账户卡上突然增加他人姓名, 或原本毫无往来的亲属突然出现, 声称有权获得老年人的财产。
- **忽视和遗弃:** 迹象包括个人卫生状况差、营养不良、脱水、长时间无人照看, 或老年人自述遭到忽视或遗弃。
- **性虐待:** 迹象包括无法解释的性传播疾病、举止态度突然改变, 或老年人自述遭受性侵犯。



在回应和支持一位你怀疑正遭受虐待、或已报告遭受虐待的老年人时，应做到：

- 以关怀、同理心和保密的态度处理这一情况。表达你对其福祉的关切。
- 认真倾听顾客的担忧和观察。
- 将疑似虐待情况报告给成人保护服务机构（APS）或当地执法部门。
- 为顾客提供资源和支持，例如联系其信任的家庭成员或朋友，并向其分享相关资源。

举报老年人虐待

加州每个县均设有**成人保护服务机构（APS）**，为老年人（65岁及以上）和受扶养成年人（18至64岁、有残疾的人群）提供帮助，服务对象包括无法满足自身需求或遭受虐待、忽视或剥削的成年人。县级APS机构负责调查针对居住在私人住宅、公寓、酒店或医院中的老年人和受扶养成年人的虐待举报。

APS工作人员还提供信息，并将案件转介至其他机构，同时向公众宣传《老年人和受扶养成年人虐待举报法》（Elder and Dependent Adult Abuse Reporting Laws）所规定的举报要求和责任。

APS机构、执法机构及州长期护理监察员办公室（OSLTCO）负有交叉举报责任，须将虐待指控交叉举报给对相关案件具有管辖权的执法机构、公共机构和发证机构。

如需在社区中举报老年人或受扶养成年人虐待行为，请通过www.cdss.ca.gov/inforesources/Adult-Protective-Services联系当地县APS办公室。也可以向当地执法机构举报虐待行为。

举报虐待行为的益处

- 老年人或受扶养成年人可以获得多种选择，以确保自身免受伤害。
- APS从业者可以帮助该顾客或其家人对接所需的社区资源。
- 原本不知情的家人和朋友可以及时了解情况并介入提供帮助。
- APS从业者可以帮助照护者找到应对压力的方法。
- 在某些情况下，施暴者可能受到起诉，从而减少对他人进一步伤害。
- 举报人也能因专业人员正在评估处理该情况而感到安心。



案例研究#5

约翰逊先生是一位年长的顾客，在理发过程中提到他最近手头拮据，交账单有困难。他向你透露，最近搬来和他同住的侄女一直在向他施压，要求获得他银行账户的使用权，并在未经他同意的情况下擅自取用他的钱。约翰逊先生看起来对进一步讨论此事感到尴尬和羞愧，但你注意到他的情绪状态和经济状况发生了明显变化。...

你会如何与顾客展开对话，表达你的关切并提供支持？

你可以为顾客提供哪些资源或转介渠道，帮助他们解决这一问题？



案例研究#6

加西亚女士是一位一直以来都非常注重仪表的老年顾客，但最近来店时看起来衣衫不整、蓬头垢面。她提到自己的照护者一直忙于其他事务，没有时间帮助她完成洗澡、做头发等个人护理事务。加西亚女士似乎不愿进一步谈论此事，对你的关心也不以为意，但你注意到她存在个人卫生状况差、脱水等被忽视的迹象。

.....

你会如何与这位顾客展开对话，表达你的关切并提供支持？

你可以为顾客提供哪些资源或转介渠道，帮助他们解决这一问题？



案例研究#7

约翰是一名22岁的唐氏综合症患者，是你理发店的常客。他每月都会来理发，并喜欢与店员进行社交互动。在过去几次到访中，你注意到他的行为出现了一些令人担忧的变化。在最近一次预约中，约翰显得异常沉默，也不太愿意与人交谈。他看起来也瘦了不少，还穿着脏衣服，这对他来说并不常见。当你询问他这些变化时，约翰变得闪烁其词，很快转移了话题。你还注意到他手臂上有些瘀伤，他将其解释为意外所致。在与他交流的过程中，你感觉可能有些不对劲，但他似乎并不愿意敞开心扉谈论此事。

.....

你会如何与这位顾客展开对话，表达你的关切并提供支持？

你可以为顾客提供哪些资源或转介渠道，帮助他们解决这一问题？

复习题

老年人和受扶养成年人虐待仅指身体虐待。

正确还是错误？

成人保护服务机构为以下人群提供帮助：

- A) 老年人（65岁及以上）和受扶养成年人（18至64岁、有残疾的人群），当这些成年人无法满足自身需求，或遭受虐待、忽视或剥削时
- B) 老年人（55岁及以上）以及患病和体弱人群
- C) 正遭受子女威胁或暴力的父母

请列举三个可能表明正在发生老年人或受扶养成年人虐待的警示信号。

请将答案记录在考试手册中。

人口贩运

人口贩运可能表现为多种形式。其中两种最严重的人口贩运形式是：

- 性贩运。
- 劳工贩运。

性贩运是指以商业性行为为目的，招募、窝藏、运输、获取、光顾、招揽或宣传某人，其中该商业性行为是通过暴力、欺诈或胁迫手段诱导实施的，或被诱导实施该行为的人未满18周岁。

劳动贩运是指通过暴力、欺诈或胁迫手段，招募、窝藏、运输或获取某人从事劳动或服务，目的是使其陷入非自愿劳役、劳役偿债、债务奴役或奴役状态。

全国人口贩运求助热线已将美容美发行业列为全美劳动贩运问题最严重的行业之一。加州是美国人口贩运问题最严重的地区之一。2018年，加州共报告了1,656起人口贩运案件。其中，1,226起为性贩运案件，151起为劳动贩运案件，110起同时涉及劳动和性贩运，169起类型未明确。



即使某人并非在从事性贩运或劳动贩运的营业机构工作，他们也可能察觉到某家营业机构存在这类行为。

任何人都有可能发现人口贩运情况。因此，即使某人并非在从事性贩运或劳动贩运的营业机构工作，他们也可能察觉到某家营业机构存在这类行为。

营业机构中确实存在发现人口贩运情况的可能性。全国人口贩运资源中心和美国国务院提供了以下人口贩运的危险信号：

心理健康状况不佳或行为异常

你观察到某人：

- 表现出恐惧、焦虑、抑郁、顺从、紧张或神经过敏/多疑。
- 在提及执法部门后表现出异常的恐惧或焦虑行为。
- 回避眼神接触。
- 给出的回答听起来像是事先编排、背诵过的。
- 无法单独与你交谈。

身体健康状况不佳

你观察到某人：

- 无法获得医疗服务。
- 看起来营养不良。
- 表现出身体和/或性虐待、人身限制、监禁或酷刑的迹象。

生活条件

你观察到某人：

- 与雇主同住。
- 生活条件恶劣。
- 与多人挤住在狭小空间内。

如果你有机会在不危及潜在受害者安全的前提下与其私下交谈，以下是美国国务院提供的一些示例问题，可用于进一步核实已发现的危险信号：

- 你想离开这份工作吗？
- 你可以随意自由进出吗？
- 当你试图离开时，是否曾受到伤害或威胁？
- 你的家人是否曾受到威胁？
- 你是否与雇主同住？
- 你在哪里吃饭和睡觉？
- 你是否欠雇主债务？
- 你的护照/身份证件在你自己手中吗？如果不在，由谁保管？

如果你认为自己发现了人口贩运的受害者，请通知**全国人口贩运资源中心 (National Human Trafficking Resource Center)**。该资源中心为全国性、全天候、免费、提供多语言服务的反人口贩运求助热线。请致电**(888) 373-7888**举报线索或获取一般信息。

复习题

人口贩运最严重的两种形式是性贩运和劳动贩运。
正确还是错误？

请列举两个可以向潜在人口贩运受害者提出的问题，以帮助判断他们是否需要帮助。

如果发现了人口贩运受害者，可以通知哪个机构？

- A) 车辆管理局
- B) 全国人口贩运资源中心
- C) 加州美容美发委员会

请将答案记录在考试手册中。

结语

你已完成加州美容美发委员会健康与安全课程的全部内容。希望你已经获得了在未来作为执照持有人的职业生涯中能够运用的见解和信息。感谢你与美容美发委员会共同努力，让所有执照持有人和消费者都能拥有安全、健康的体验。

致谢

委员会在此感谢《美发护理从业者健康与安全》课程原始版本的作者和编写人员所付出的努力和贡献。如果没有他们对原始课程的奉献和努力，就不会有今天呈现在大家面前的这份出版物。

委员会还要感谢以下人员，他们慷慨付出大量时间，帮助我们开发、试点测试、编辑并重新打造了本课程：

加州美容美发委员会

Kristy Underwood, 执行官

Tandra (Tami) Guess, 员工服务专员

Allison Lee, 员工服务专员

顾问/贡献者

Lisa Fu, 亚裔法律核心组织 (Asian Law Caucus)

Teni Adewumi, 黑人妇女健康组织 (Black Women for Wellness)

Catherine Porter, 加州健康美甲沙龙联盟 (California Healthy Nail Salon Collaborative)

Kathy Te, 太平洋亚裔家庭中心 (Center for the Pacific Asian Family), 庇护项目经理

Marissa Charlotte Presley, 社区教育工作者

Laurie Schaumleffel, 公共卫生局, 医疗保健相关感染 (HAI) 绩效协调员

Susanne Schmalings, 持证美容师, 皮肤护理理事会主席

Laura Stock, 劳工职业健康项目 (Labor Occupational Health Program)

Helen Chen, 劳工职业健康项目

Lana Davis, 持证临床社工

Robin Ledford, 硕士

Kathryn Cooke, 圣马特奥县环境卫生部 (San Mateo County Environment Health Department)

Sharma Swati, 旧金山市环境部 (San Francisco Department of Environment)

试点测试参与单位

California Electrology Academy、

Riverside Community College、

San Francisco Institute of Esthetics、

Untouchable Apprentice Training

制作/设计/排版

加州消费者事务部出版办公室 (设计与编辑)



健康与 安全课程

版权所有 2025

加州美容美发委员会

P.O. Box 944226,
Sacramento, CA 94244-2260
(800) 952-5210

www.barbercosmo.ca.gov

保留所有权利。