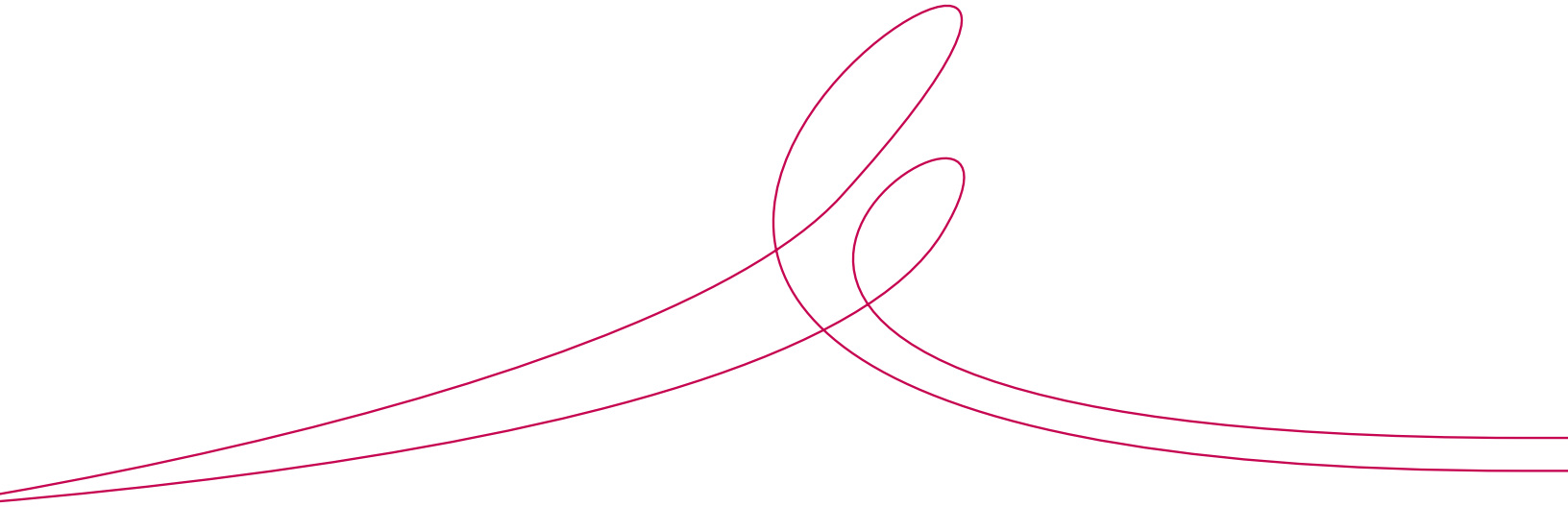
KHÓA HỌC

SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

BarberCosmo

Board of Barbering & Cosmetology



KHÓA HỌC

SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

BẢN QUYỀN 2019

California Board of Barbering and Cosmetology
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
(800) 952-5210
www.barbercosmo.ca.gov

Bảo lưu mọi quyền

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Lời nói đầu

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California (Hội đồng) tự hào mang đến cho các giảng viên và chuyên gia tương lai trong lĩnh vực làm tóc và làm đẹp chương trình giảng dạy mới được điều chỉnh này, Khóa học Sức khỏe và An toàn. Khóa học tập hợp những thông tin cập nhật theo chủ đề và quan trọng với sức khỏe thể chất, tinh thần của các thợ làm tóc, chuyên gia làm đẹp, thợ làm móng, chuyên gia chăm sóc da, kỹ thuật viên triệt lông bằng điện và hàng triệu người tiêu dùng mà họ phục vụ.

Các chuyên gia về sức khỏe nghề nghiệp từ Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động, đặt tại Trường Y tế Công cộng, Đại học California, Berkeley, đã dồn tâm sức để nghiên cứu, soạn thảo và thử nghiệm ấn bản đầu tiên của *Sức khỏe và An toàn cho Chuyên gia Chăm sóc tóc và Làm đẹp — Giáo trình về các Mối nguy hiểm trong Công việc*. Sau khi chỉnh sửa, ấn phẩm này đã đưa vào khá nhiều kết quả nghiên cứu nguyên gốc của họ.

Hội đồng yêu cầu tất cả những chuyên gia tương lai mong muốn tham gia kỳ thi cấp phép phải hoàn thành Khóa học An toàn và Sức khỏe này.

Dù các trang sau đây sẽ cung cấp rất nhiều thông tin, nhưng Khóa học Sức khỏe và An toàn này chỉ nhằm đóng vai trò hướng dẫn, điểm khởi đầu mà thôi. Khi sử dụng những thông tin thu được từ Khóa học Sức khỏe và An toàn, các chuyên gia sẽ có thể làm theo các thông lệ an toàn trong công việc và hy vọng sẽ có một sự nghiệp lâu dài và khỏe mạnh.

— Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

Mục lục

PHẦN 1
HỘI ĐỒNG NGHỀ LÀM TÓC VÀ THẨM MỸ BANG CALIFORNIA | 1

GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO

1.1 Giới thiệu về Hội đồng
1.2 Những điều sẽ xảy ra Khi bạn được Kiểm tra
1.3 Trang Thông tin về những Hành vi Vi phạm Thường gặp nhất được Nêu trong Quá trình Kiểm tra
1.4 Bảng kê Tự kiểm tra

PHẦN 2
SỬ DỤNG HÓA CHẤT AN TOÀN | 11

GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO

2.1 Hóa chất tại Cơ sở Hành nghề
2.2 Hiểu về Chất độc — Giới thiệu các Chất Độc hại ở Nơi làm việc
2.3 Sản phẩm Móng Nhân tạo — Hướng dẫn về Phơi nhiễm Hóa chất tại Cơ sở làm móng

PHẦN 3
TRANG THÔNG TIN AN TOÀN | 29

GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO

3.1 Trang Thông tin An toàn (Mẫu)
3.2 Các Giai đoạn Nguy cơ — Một số Chất độc hại Chỉ định
3.3 Thư Mẫu — Yêu cầu Cung cấp SDS
3.4 Thẻ học SDS
3.5 Nhóm Nguồn lực, Cơ quan, Cơ sở Dữ liệu, Tờ rơi và Trang Thông tin Xuất bản
3.6 Trang Thông tin Làm việc An toàn tại Cơ sở làm móng
3.7 Tờ rơi cho Nhà thầu Độc lập hoặc Nhân viên

PHẦN 4
BẢO VỆ KHỎI HÓA CHẤT ĐỘC HẠI | 51

GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO

4.1 Trang Thông tin về Móng nhân tạo
4.2 Trang Thông tin về Hóa chất Trợ duỗi/Duỗi tóc/Sấy tạo kiểu
4.3 Trang Thông tin về Chất khử trùng
4.4 Trang Thông tin về Tẩy tóc
4.5 Trang Thông tin về Nhuộm tóc
4.6 Trang Thông tin về Làm móng
4.7 Trang Thông tin về Uốn xoăn Vĩnh viễn
4.8 Trang Thông tin về Dầu gội và Dầu xả
4.9 Trang Thông tin về Tạo mẫu tóc bằng Nhiệt

PHẦN 5
SINH LÝ LAO ĐỘNG | 71

GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO

5.1 Áp phích Làm việc Thông minh hơn, không phải chỉ Chăm hơn
5.2 Giữ gìn Sức khỏe và An toàn khi Làm móng

Mục lục

PHẦN 6
BỆNH DỄ LÂY | 89
GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO
6.1 Sơ đồ Bệnh tại Nơi làm việc

PHẦN 7
LUẬT PHÁP VÀ CÁC CƠ QUAN VỀ SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN | 109
GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO
7.1 Quyền lợi về Sức khỏe và An toàn: Thông tin cho Người lao động ở California
7.2 Tìm kiếm các Từ viết tắt Sử dụng trong Cơ quan Sức khỏe và An toàn

PHẦN 8
GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN | 123
GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO
8.1 Khảo sát về Sức khỏe
8.2 Danh sách Kiểm tra Nơi làm việc
8.3 Trang Thông tin về Tài liệu và Cơ quan Cung cấp Nguồn lực

PHẦN 9
HIỂU QUYỀN HẠN VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA NGƯỜI LAO ĐỘNG | 135
GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO
9.1 Nhà thầu Độc lập hoặc Nhân viên
9.2 Mẹo về Thuế trong Lĩnh vực Làm tóc và Thẩm mỹ
9.3 Bí quyết về Tiền tip
9.4 Quyền của Người lao động theo OSHA
9.5 Quyền về Mức lương và Giờ làm việc của Người lao động tại Cơ sở làm móng
9.6 Thanh toán Nợ lương với Văn phòng Ủy ban Lao động Bang California
9.7 Toàn bộ Người lao động đều có Quyền ở California
9.8 Sở Quan hệ Ngành nghề lao động Yêu cầu Công bố thông báo tại Khu vực làm việc cho Toàn bộ Chuyên viên được cấp bằng Làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

PHẦN 10
NHẬN THỨC VỀ LẠM DỤNG TÌNH DỤC VÀ THỂ CHẤT | 155
GIÁO TRÌNH ĐÀO TẠO
10.1 Thông tin về Lạm dụng Người cao tuổi
10.2 Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia – Lên kế hoạch An toàn
10.3 Bộ Công cụ #NoViolenceinBeauty
- Tờ Thông tin
- Trang Hoạt động Xây dựng Sự tôn trọng
- Trang Liên hệ

Phần 1

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 1

Chào mừng bạn đến với Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Xác định được sứ mệnh của Hội đồng.
- Truy cập trang web của Hội đồng và có hiểu biết chung về những nội dung trên trang web.
- Hiểu được mục đích của Khóa học về An toàn và Sức khỏe.

Chúc mừng bạn đã quyết định gia nhập ngành làm tóc và làm đẹp. Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy quyết định đó là vừa ý và xứng đáng. Vậy nên, xin chào mừng bạn!

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California (Hội đồng) tự hào mang đến cho các chuyên gia tương lai một Khóa học Sức khỏe và An toàn. Khóa học tập hợp những thông tin cập nhật theo chủ đề và quan trọng với sức khỏe thể chất, tinh thần của các thợ làm tóc, chuyên gia làm đẹp, chuyên gia chăm sóc da, thợ làm móng, kỹ thuật viên triệt lông bằng điện và hàng triệu người tiêu dùng mà họ phục vụ. Các chuyên gia về sức khỏe nghề nghiệp từ Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Người lao động, Đại học California, Berkeley, các đại diện từ Sở Y tế Công cộng Bang California và Sở Sự vụ Người tiêu dùng, cùng với Hội đồng, đã nỗ lực nghiên cứu, soạn thảo, thử nghiệm và chỉnh sửa tài liệu cho khóa học này.

Hội đồng làm những Công việc gì?

Hội đồng quản lý các dịch vụ làm tóc, thẩm mỹ, chăm sóc da, chăm sóc móng và triệt lông bằng điện tại California cũng như các cơ sở hành nghề thực hiện các dịch vụ này. Ưu tiên cao nhất của Hội đồng là bảo vệ và giáo dục người tiêu dùng sử dụng dịch vụ làm tóc, thẩm mỹ, làm móng, chăm sóc da và triệt lông bằng điện. Bất kỳ ai muốn cung cấp và thu phí các dịch vụ sau cho khách hàng đều phải được Hội đồng cấp phép và làm việc trong các cơ sở hành nghề được tiểu bang cấp phép hoặc phải sở hữu một Giấy phép Dịch vụ Cá nhân nếu cung cấp dịch vụ bên ngoài cơ sở hành nghề được tiểu bang cấp phép:

- Tạo kiểu tóc và tạo mẫu tóc
- Cắt tóc
- Cạo
- Làm móng
- Chăm sóc da (bao gồm trang điểm và nối mi)
- Triệt lông bằng điện

Hội đồng cũng quy định vấn đề sức khỏe và an toàn cũng như các bài tập ở các trường dạy làm tóc, thẩm mỹ và triệt lông bằng điện. Hội đồng và Văn phòng Giáo dục Sau trung học Tư nhân (BPPE) cùng thực hiện chung nhiệm vụ giám sát các trường được phê duyệt. BPPE quản lý các dịch vụ sinh viên và Quỹ Hoàn tiền Học phí Sinh viên, đồng thời tiến hành nhiều hoạt động tiếp cận và giáo dục cho các cơ sở giáo dục sau trung học tư nhân và sinh viên trong tiểu bang. Hội đồng quy định chương trình giảng dạy của trường và những tiêu chuẩn tối thiểu cho thiết bị nhà trường, quản lý kỳ thi cấp phép và thực thi các quy định về sức khỏe và an toàn.

Hai cơ quan quản lý này phối hợp chặt chẽ với nhau để đảm bảo các chuyên gia tương lai cũng như người tiêu dùng, đều được an toàn trong môi trường nhà trường. Hiểu được công việc của mỗi cơ quan sẽ giúp các chuyên gia tương lai định hướng tốt hơn khi có thắc mắc nảy sinh trong quá trình đào tạo. **Ví dụ như, nếu họ có câu hỏi về việc áp dụng chương trình hoàn tiền học phí**

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ
quy định về chương trình giảng dạy, máy móc thiết bị tối thiểu cần có trong trường và các hành vi vi phạm sức khỏe và an toàn.

Văn phòng Giáo dục Sau trung học Tư nhân
quản lý các dịch vụ sinh viên và Quỹ Hoàn tiền Học phí Sinh viên, đồng thời tiến hành nhiều hoạt động tiếp cận và giáo dục cho các cơ sở giáo dục sau trung học tư nhân và sinh viên trong tiểu bang.

Trang chủ **www.barbercosmo.ca.gov**.

hoặc các vấn đề về hoàn trả lại khoản vay đã phát sinh, hãy liên hệ với Văn phòng Giáo dục Sau trung học Tư nhân. Bạn có thể liên hệ tại www.bppe.ca.gov **hoặc gọi theo số (888) 370-7589. Tuy nhiên, nếu bạn có lo ngại rằng trường không cung cấp máy móc thiết bị phù hợp để đào tạo, quan ngại về sức khỏe và an toàn tại cơ sở trường hoặc trường không dạy theo chương trình giảng dạy do Hội đồng quy định, hãy liên hệ với Hội đồng.** Hội đồng mong muốn đảm bảo các chuyên gia tương lai sẽ khởi đầu sự nghiệp từ việc học hỏi những thực tiễn đúng và vững chắc về sức khỏe và an toàn. Để giúp củng cố mục tiêu đó, Hội đồng đặt ra thông lệ định kỳ đến kiểm tra các trường để khảo sát tình hình vi phạm về sức khỏe và an toàn. Các trường liên tục vi phạm về sức khỏe và an toàn có thể bị tước mã trường, có nghĩa là Hội đồng không chấp nhận số giờ đào tạo tại trường đó. **Để biết liệu một trường nào đó có được Hội đồng phê duyệt không, hãy truy cập https://www.barbercosmo.ca.gov/schools/approved_schools.pdf**. Để tham dự kỳ thi cấp phép của Hội đồng, chuyên gia tương lai **phải** được đào tạo từ một trường có mã trường hợp lệ do Hội đồng cấp.

Làm cách nào để tôi luôn được nắm được các quy định của Hội đồng?

Nắm bắt và cập nhật là điều hết sức quan trọng để thành công trong ngành làm tóc và làm đẹp. Những năm gần đây, Hội đồng đã thực hiện một số thay đổi trên trang web chính thức **www.barbercosmo.ca.gov**. Các chuyên gia tương lai nên truy cập trang này thường xuyên và tận dụng nhiều công cụ được cung cấp.

Mục "Có gì mới?" trên trang web của Hội đồng.

Tôi không biết nói hay đọc được tiếng Anh. Tôi phải làm sao?

Chúng tôi đã hết sức nỗ lực để đưa các tài liệu lên trang web của Hội đồng sao cho dễ hiểu và dễ đọc nhất. Hầu hết các ấn phẩm đều được dịch sang tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt và tiếng Hàn. Ngoài ra, bạn có thể tìm thấy nút công cụ dịch Google ở dưới cùng trang chủ của Hội đồng.

Những nội dung gì được đăng tải trên trang web của Hội đồng?

Sứ mệnh của Hội đồng được tự hào hiển thị trên banner mở đầu của trang web: "Để đảm bảo sức khỏe và an toàn của người tiêu dùng California thông qua thúc đẩy các tiêu chuẩn đạo đức và thi hành luật về nghề làm tóc và làm đẹp." Sứ mệnh này thể hiện sự tận tâm của mỗi nhân viên trong Hội đồng.

Bạn sẽ nhận thấy nhiều mục khác nhau trên trang chủ. Chú ý đến hộp **"What's New"** (Có gì mới). Các thông tin xuất hiện trong hộp này sẽ giúp các chuyên gia tương lai cập nhật tin tức về các chiến dịch của Hội đồng, những thay đổi về quy định, thay đổi đối với kỳ thi cấp phép hoặc thông tin liên quan khác.

Mục **"Upcoming Events"** (Sự kiện sắp tới) cung cấp thông tin về địa điểm và thời gian diễn ra sự kiện của Hội đồng, có thể là một triển lãm thương mại, cuộc họp của Hội đồng, phiên điều trần xem xét kỷ luật hoặc sự kiện được mời trước công chúng để bày tỏ quan điểm về bất kỳ đề xuất thay đổi quy định nào. Đối với Hội đồng, điều hết sức quan trọng là các chuyên gia tương lai phải luôn tham gia hoạt động trong ngành trong quá trình phát triển với nghề. Hầu hết các thay đổi phát sinh với quy định đều xuất phát từ việc cá nhân dự cuộc họp Hội đồng và bày tỏ quan điểm của mình. Chuyên gia tương lai nên tự đặt mục tiêu cho mình là, trước khi tốt nghiệp, họ phải đến ít nhất một cuộc họp của Hội đồng và một phiên điều trần của Ủy ban Xem xét Kỷ luật.

Nút BreEZe trên trang web của Hội đồng.

BreEZe và Cách Sử dụng

Trên trang chủ, hãy đặc biệt chú ý đến biểu tượng BreEZe. Sau khi nhấp vào biểu tượng đó, bạn hãy đăng ký để tạo ID và mật khẩu với BreEZe. Khi đăng ký, các cá nhân sẽ có thể gia hạn giấy phép trực tuyến mà không chút lo lắng hay phiền toái khi đã sẵn sàng. Bạn cũng có thể nộp tiền phạt trực tuyến thông qua hệ thống BreEZe.

Người tiêu dùng có thể sử dụng nút **"License Search"** (Tìm Giấy phép) để xem trạng thái giấy phép và các hành động kỷ luật, hoặc nộp đơn khiếu nại.

Trang facebook Barbering and Cosmetology (Nghề làm tóc và Thẩm mỹ)

Cập nhật Thông tin trong Ngành

Tìm mục **"Industry News"** (Tin tức của Ngành) trên trang chủ. Các chuyên gia tương lai sẽ thấy chú ý đến mục này rất có lợi cho mình. Hội đồng thường đăng định kỳ **"Industry Bulletins"** (Tin Ngành). Các tin ngành này cho biết xu hướng phổ biến hoặc những dịch vụ có thể nằm trong phạm vi hành nghề của chuyên viên được cấp phép. Ví dụ, lĩnh vực chăm sóc da đang nở rộ các loại máy móc tối tân được thiết kế để thực hiện đủ mọi chức năng, từ điều trị sẹo và thương tổn cho đến cải thiện khả năng thẩm thấu của sản phẩm. Hãy tham khảo Tin ngành về tình hình sử dụng máy móc và tìm hiểu những điều cần cân nhắc trước khi bỏ tiền mua một thiết bị đắt đỏ.

Quy tắc và Quy định

Ở đầu trang chủ, các chuyên gia tương lai sẽ nhìn thấy tab **"Laws & Regs"** (Luật & Quy định). Các chuyên gia tương lai nên đảm bảo luôn có một bản sao của các luật và quy định hiện hành. Chúng tôi khuyến khích bạn định kỳ xem lại các luật và quy định để tránh gặp khó khăn khi tuân thủ.

Hãy giữ liên lạc!

Hội đồng muốn duy trì kết nối với tất cả các chuyên gia tương lai cũng như chuyên viên được cấp phép trong hành trình sự nghiệp tuyệt vời này. Để nhận được email hoặc thông báo khi Hội đồng tổ chức họp mặt, hãy đăng ký vào danh sách các bên quan tâm của Hội đồng. Tham khảo trang chủ của Hội đồng ở mục **"Quick Hits" (Liên kết nhanh).** Ngoài ra, bạn hãy dành chút thời gian để "thích" Hội đồng trên **Facebook** hoặc theo dõi Hội đồng trên **Twitter** để luôn cập nhật tình hình của Hội đồng và các luật ảnh hưởng đến ngành Làm tóc và Làm đẹp.

Bạn đã nghĩ đến việc Đổi nghề nhưng vẫn muốn làm việc trong Ngành này?

Hãy kiểm tra các **"Job Opportunities"** (Cơ hội Việc làm) với Hội đồng. Xem **"Quick Hits"** (Liên kết nhanh) để tham khảo các **"Cơ hội Nghề nghiệp"** trên trang web của Hội đồng www.barbercosmo.ca.gov.

Bạn có Câu hỏi? Chúng tôi có Câu trả lời!

Chúng tôi có một lượng thông tin dồi dào để các chuyên gia tương lai tùy ý sử dụng. Hãy dành thời gian xem tất cả những nội dung mà Hội đồng đã đăng tải dành cho các chuyên gia tương lai, chuyên viên được cấp phép và người tiêu dùng. Bạn có Câu hỏi? Hãy gửi email cho Hội đồng tại **Barbercosmo@dca.ca.gov**.

Giờ chúng ta hãy trao đổi về Sức khỏe và An toàn!

Mỗi thành viên đóng vai trò chỉnh sửa Khóa học Sức khỏe và An toàn đều có niềm đam mê với ngành làm tóc và làm đẹp, mong muốn đảm bảo rằng mọi chuyên gia tương lai đều có những công cụ cần thiết để có thể sống với nghề, lâu dài và khỏe mạnh. Bạn có thể tham khảo nội dung đào tạo ở định dạng văn bản hoặc trực tuyến, nếu có. Khóa học An toàn và Sức khỏe được chia thành 10 phần. Nội dung các phần như sau:

Phần 1 -
Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

Phần này giới thiệu tổng quan về Hội đồng, sứ mệnh của Hội đồng và những tài nguyên sẵn có.

Phần 2 –
Sử dụng Hóa chất An toàn

Các chuyên gia tương lai sẽ học về những hóa chất có thể hiện diện tại cơ sở hành nghề và có khả năng gây hại cho sức khỏe con người. Phần này giải thích vì sao hóa chất có thể gây hại, chúng có thể xâm nhập vào cơ thể con người ra sao và phơi nhiễm ở mức độ nào là quá nhiều.

Phần 3 -
Trang Thông tin An toàn

Phần này giới thiệu một trong những phương cách tốt nhất để nắm được thông tin về các hóa chất sử dụng ở một cơ sở hành nghề. Trang Thông tin An toàn (SDS). Mỗi phần của SDS sẽ được rà soát lại và giải thích chi tiết.

Phần 4 -
Bảo vệ khỏi Hóa chất Nguy hiểm

Trong phần này, các chuyên gia tương lai sẽ học cách phòng ngừa thương tích khi làm việc với hóa chất.

Phần 5 -
Sinh lý Lao động
Phần này sẽ xem xét về sinh lý lao động và những vấn đề sinh lý lao động thường gặp tại cơ sở hành nghề, cũng cách giảm thiểu các vấn đề này.

Phần 6 -
Bệnh dễ lây
Các chuyên gia tương lai sẽ liên tục làm việc với mọi người. Khóa học này sẽ giảng giải các căn bệnh cụ thể mà họ có thể bị phơi nhiễm trong quá trình làm việc và cách thức phơi nhiễm. Các chiến lược phòng tránh cũng sẽ được trình bày.

Phần 7 -
Luật lệ và các Cơ quan về Sức khỏe và An toàn
Thông tin về các cơ quan quy định vấn đề sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc sẽ đưa ra tại đây. Vào cuối phần này, các chuyên gia tương lai sẽ biết cần liên hệ với ai khi phải đối mặt với các lo ngại về sức khỏe và an toàn trong công việc.

Phần 8 -
Giải quyết các Vấn đề Sức khỏe và An toàn
Phần này thảo luận các vấn đề về sức khỏe và an toàn có thể xảy ra và phát hiện tại nơi làm việc, đồng thời đưa ra các chiến lược phòng ngừa.

Phần 9 –
Quyền của Người lao động
Phần này trình bày tóm tắt các quyền của người lao động mà người California được nhận và cho biết họ nên làm gì nếu không được trao những quyền đó.

Phần 10 –
Nhận thức về nạn Lạm dụng Thể chất và Tình dục
Chuyên gia tương lai sẽ được giới thiệu đến các cơ quan có tài nguyên để hỗ trợ các khách hàng có nguy cơ. Các chiến lược này sẽ được trình bày và áp dụng để hỗ trợ các chuyên gia tương lai khi phải đối diện với một khách hàng gặp nguy cơ.

Khóa học An toàn và Sức khỏe còn cung cấp các bài tập tương tác, nghiên cứu tình huống và những bài tập ngắn. Vào cuối mỗi phần, các chuyên gia tương lai sẽ tìm thấy Giáo trình Đào tạo để có thêm cơ hội học tập.

Giờ thì chúng ta hãy bắt đầu! Hội đồng hy vọng rằng mọi chuyên gia tương lai đều có một sự nghiệp lâu dài, khỏe mạnh trong nghề làm tóc và làm đẹp.

Ghi chú

Phần 1
Giáo trình Đào tạo

1.1 Giới thiệu về Hội đồng

1.2 Những điều sẽ xảy ra Khi bạn được Kiểm tra

1.3 Trang Thông tin về những Hành vi Vi phạm Thường gặp nhất được Nêu trong Quá trình Kiểm tra

1.4 Bảng kê Tự kiểm tra

Các ưu tiên cao nhất của Ủy Ban là bảo vệ và giáo dục những người tiêu dùng sử dụng các dịch vụ cắt tóc, trang điểm, điện phân trị liệu, làm đẹp và chăm sóc móng.

BarberCosmo

Ủy Ban Nghề Làm Tóc & Trang Điểm

Ủy Ban Nghề Làm Tóc và Trang Điểm quản lý các dịch vụ làm tóc, trang điểm (bao gồm chăm sóc da và móng), và các dịch vụ điện phân trị liệu tại California, cũng như các cơ sở (salon, tiệm, studio, spa, v.v.) nơi các dịch vụ này được tiến hành.

Các ưu tiên cao nhất của Ủy Ban là bảo vệ và giáo dục những người tiêu dùng sử dụng các dịch vụ cắt tóc, trang điểm, điện phân trị liệu, làm đẹp và chăm sóc móng.

Bất kỳ ai cung cấp các dịch vụ sau có tính phí đây cho người tiêu dùng phải được Ủy Ban cấp phép và chỉ làm việc trong các tiệm được Tiểu Bang cấp phép:

- Làm tóc và trang điểm tóc.
- Cắt tóc.
- Cạo đầu/lông/râu.
- Làm móng.
- Điện phân trị liệu.
- Chăm sóc da.

Ủy Ban cũng quản lý sức khỏe và sự an toàn và các khóa học ở các trường dạy cắt tóc, trang điểm và điện phân trị liệu. Ủy Ban không quản lý các mỹ phẩm dài hạn, xăm mình, mátxa thân thể, hương thơm liệu pháp, kết tóc, tết tóc và hoạt động bán, lắp, hoặc trang điểm tóc giả.

KHIẾU NẠI

Ủy Ban nhận và giải quyết trên 1.600 khiếu nại của người tiêu dùng và khiếu nại trong ngành mỗi năm. Mỗi khiếu nại được xem xét cẩn thận để xác định xem vấn đề đó có nằm trong phạm vi thẩm quyền của Ủy Ban hay không và xác định các trường hợp vi phạm pháp luật có thể có.

Các vấn đề cần phải báo cáo cho Ủy Ban gồm có:

- Tổn hại đối với người tiêu dùng, chẳng hạn như nhiễm trùng, sau khi nhận dịch vụ.
- Hoạt động không có giấy phép.
- Các điều kiện không đáp ứng yêu cầu trong một cơ sở.
- Trình bày thông tin sai lạc hoặc quảng cáo sai về các dịch vụ.
- Sự hoàn toàn bất cẩn và/hoặc thiếu năng lực.

Tất cả khiếu nại phải được lập thành văn bản và có thể nộp trực tuyến.

THANH TRA

Các Thanh Tra của Ủy Ban sẽ thanh tra các tiệm để xác minh rằng những người được cấp phép tuân thủ các điều luật hiện hành về sức khỏe và sự an toàn và các quy tắc và quy định của Ủy Ban.

Để biết thêm thông tin

ỦY BAN NGHỀ LÀM TÓC VÀ TRANG ĐIỂM
2420 DEL PASO ROAD, SUITE 100
SACRAMENTO CA 95834
www.barbercosmo.ca.gov
800-952-5210

STATE OF CALIFORNIA
dca
DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Sau đây là thông tin về các loại giấy phép do Ủy Ban cấp

CƠ SỞ

Ủy Ban cấp phép cho các salon và các tiệm cắt tóc nơi tiến hành các dịch vụ làm tóc và trang điểm. Quý vị sẽ cần phải làm đơn xin giấy phép cho cơ sở mới nếu quý vị:

- Mở một tiệm mới.
- Nhận quyền sở hữu một tiệm đã có.
- Chuyển đến một địa điểm mới (thậm chí là chuyển sang số căn hộ mới).
- Thêm hoặc gạch tên các đối tác.

Nếu quý vị đóng cửa tiệm của mình, quý vị sẽ cần phải trả lại giấy phép cơ sở cho Ủy Ban cùng với một bản khai ngắn gọn cho biết quý vị đóng cửa tiệm. Bao gồm ngày có hiệu lực.

LỜI KHUYÊN: Khi Ủy Ban thanh tra một tiệm, (các) chủ cơ sở sẽ được cấp một trát gọi đối với tất cả các vi phạm trong salon. Những người điều hành cơ sở sẽ được cấp trát gọi nếu phát hiện các vi phạm tại vị trí làm việc của họ.

THỢ CẮT TÓC

Các thợ cắt tóc có giấy phép được đào tạo cách cạo hoặc tỉa râu hoặc cắt tóc. Các thợ cắt tóc cũng được đào tạo về các gọi đầu, làm tóc, bố trí, trang điểm, uốn, làm quăn, duỗi, hoặc nhuộm tóc và cách thoa các chế phẩm thẩm mỹ, thuốc kháng khuẩn, phấn, dầu, sáp, hoặc thuốc mỡ vào da đầu, mặt hoặc cổ.

LỜI KHUYÊN: Thợ cắt tóc phải khử trùng tông-đơ điện trước mỗi lần sử dụng.

THỢ LÀM ĐẸP

Sau đây là các dịch vụ mà các thợ làm đẹp được cấp phép thực hiện.

TÓC

Bố trí, làm kiểu, uốn, làm quăn, cắt tóc, gội đầu, đốt, tẩy, phủ màu, nhuộm màu duỗi, nhuộm và làm đẹp tóc cho bất kỳ ai.

NHỔ TÓC

Nhổ tóc thừa dùng nhíp, hóa chất, hoặc các dụng cụ/thiết bị bất kỳ loại nào, trừ sóng ánh sáng, thường được gọi là tia sáng.

CHĂM SÓC DA

Mátxa, vệ sinh, hoặc kích thích da đầu, mặt, cổ, cánh tay, hoặc thân trên (từ vai trở lên), dùng tay, dụng cụ, máy móc hoặc thiết bị, có hoặc không có các chế phẩm làm đẹp, thuốc kháng khuẩn, thuốc bổ, thuốc mỡ, hoặc kem. Làm đẹp mặt, cổ, cánh tay hoặc thân trên bằng các chế phẩm làm đẹp, chất kháng khuẩn, thuốc bổ, thuốc mỡ hoặc kem.

LỜI KHUYÊN: Mátxa toàn bộ cơ thể có tính phí trong phạm vi giấy phép của thợ làm đẹp.

MÓNG

Chăm sóc móng, bao gồm cắt, tỉa, đánh bóng, phủ màu, nhuộm màu, tẩy sạch, và đắp móng nhân tạo. Mátxa, tẩy sạch, hoặc làm đẹp bàn tay hoặc bàn chân.

THỢ LÀM MÓNG

Làm móng là việc cắt, tỉa, đánh bóng, và tẩy sạch móng. Nó cũng bao gồm mátxa, tẩy sạch, hoặc làm đẹp bàn tay và bàn chân và đắp móng nhân tạo.

LỜI KHUYÊN: Tất cả dụng cụ làm móng phải được vệ sinh và khử trùng trước khi sử dụng cho mỗi khách hàng. Tất cả các đồ vật không thể khử trùng (ví dụ các tấm cotton, bọt xốp, các tấm giũa móng, và khăn cổ) phải được vứt bỏ ngay sau khi sử dụng. Người được cấp phép phải rửa tay trước khi phục vụ mỗi khách hàng.

CHUYÊN VIÊN THẨM MỸ

Thẩm mỹ là hoạt động cung cấp các dịch vụ làm mặt, trang điểm hoặc gắn lông mi, nhổ lông (bằng nhíp hoặc sáp), và chăm sóc da. Nó cũng bao gồm làm đẹp mặt, cổ, cánh tay, hoặc phần trên cơ thể (từ vai trở lên) bằng cách sử dụng các chế phẩm mỹ phẩm, chất khử trùng, thuốc bổ, thuốc mỡ, hoặc kem.

Một số dịch vụ mà nhân viên thẩm mỹ không được cung cấp là:

- Xuyên da.
- Điều trị bằng laser.
- Cấp thuốc.
- Tẩy nốt ruồi, bớt lông trên da, v.v.

LỜI KHUYÊN: Một người trình bày, khuyến nghị, hay bán các sản phẩm chăm sóc da hay mỹ phẩm không cần phải được Ủy Ban cấp phép.

CHUYÊN VIÊN ĐIỆN PHÂN LIỆU PHÁP

Điện phân là loại bỏ vĩnh viễn lông mặt và/hoặc cơ thể không mong muốn bằng cách sử dụng một chiếc kim nhỏ hoặc que dò dẫn điện.

Một số dịch vụ mà chuyên viên điện phân liệu pháp không được cung cấp là:

- Sử dụng kim để đốt các mao mạch.
- Điều trị bằng laser.
- Cấp thuốc.

LỜI KHUYÊN: Các loại giấy phép khác không được thực hiện điện phân.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Nếu có thắc mắc, nhận xét,
hay khiếu nại, hãy liên lạc với Ủy Ban.

Ủy Ban Nghề Làm Tóc và Trang Điểm
2420 Del Paso Road, Suite 100
Sacramento, CA 95834
www.barbercosmo.ca.gov
800-952-5210

STATE OF CALIFORNIA
dca
DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS

13-154

Cần Phải Mong Đợi Gì

Khi Quý Vị Bị Thanh Tra

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Cần Phải Mong Đợi Gì Khi Quý Vị Bị Thanh Tra

Việc thanh tra các cơ sở để đảm bảo họ tuân thủ pháp luật là một cách để Ủy Ban Nghề Làm Tóc và Trang Điểm hoàn thành nhiệm vụ của mình là "Đảm bảo sức khỏe và sự an toàn của người tiêu dùng California bằng cách nâng cao các tiêu chuẩn đạo đức kinh doanh và bằng cách thực thi các điều luật của ngành làm tóc và làm đẹp."

Là một người được Ủy Ban cấp phép, quý vị nên mong đợi gì khi bị thanh tra?

Nắm Rõ Mục Đích Thanh Tra

Ủy Ban muốn bảo vệ sự an toàn và sức khỏe của người tiêu dùng và, do đó, phải đảm bảo rằng tất cả các cơ sở và trường học trong phạm vi thẩm quyền của ủy ban phải tuân thủ các điều luật của Tiểu Bang.

Thanh Tra Gồm Có Những Gì

Sau khi đến, thanh tra của Ủy Ban sẽ trình Thẻ ID Tiểu Bang và thông báo cho quý vị biết rằng họ có mặt để thanh tra salon của quý vị. Trong quá trình thanh tra, quý vị có thể tiếp tục cung cấp các dịch vụ cho khách hàng của mình! Thanh tra không muốn làm gián đoạn dịch vụ của khách hàng.

Thanh tra sẽ yêu cầu được nói chuyện với người được cấp phép phụ trách cơ sở. Người được cấp phép phụ trách cơ sở có thể là chủ cơ sở, một người quản lý, hoặc một nhân viên có giấy phép là người sẽ có trách nhiệm mở các tủ khóa, cửa, hoặc ngăn kéo, để thanh tra có thể kiểm tra kỹ cơ sở. Người được cấp phép phụ trách không chịu trách nhiệm đối với các vi phạm của chủ cơ sở. Ngoài ra, thanh tra sẽ yêu cầu xem giấy tờ tùy thân có dán hình hợp lệ của mọi nhân viên.

Thanh tra sẽ so sánh giấy tờ tùy thân với giấy phép của Ủy Ban, giấy phép này phải được trưng tại vị trí làm việc chính để đảm bảo rằng các nhân viên đang làm việc là được cấp phép thông qua Ủy Ban. Thanh Tra cũng sẽ kiểm tra để xem liệu giấy phép của cơ sở có được trưng ở khu vực tiếp tân của salon và khách hàng có thể nhìn thấy giấy phép đó hay không.

Báo Cáo Thanh Tra

Sau khi thanh tra, thanh tra sẽ xem xét kết quả và giải thích bất kỳ vi phạm nào đã được lưu ý. Một trong những mục tiêu chính của thanh tra sẽ là đảm bảo rằng quý vị hiểu cách đảm bảo tuân thủ để bất kỳ vấn đề nào về sức khỏe và sự an toàn sẽ được giải quyết. Do đó hãy đặt câu hỏi! Các thanh tra của chúng tôi muốn giúp quý vị đảm bảo tuân thủ.

Sau khi xem xét, quý vị sẽ được yêu cầu ký tên vào báo cáo thanh tra. Điều này không có nghĩa là quý vị đồng ý với kết quả thanh tra; đó chỉ là cách để Ủy Ban biết rằng quý vị đã nhìn thấy báo cáo. Nếu phát hiện vi phạm, Ủy Ban có thể gửi trát gọi cho quý vị khoảng 45 đến 60 ngày sau thanh tra.

Hãy Đặt Câu Hỏi

Thông Tin Về Trát Gọi

Ủy Ban ban hành trát gọi gửi các cơ sở hoặc các cá nhân đã được xác định là không tuân thủ luật pháp California. Một khi quý vị nhận được trát gọi và xem xét các vi phạm được liệt kê, quý vị có hai lựa chọn:

- Quý vị có thể đồng ý với trát gọi và nộp phạt.

–HOẶC–

- Quý vị có thể không đồng ý với trát gọi và kháng nghị.

Nếu quý vị quyết định kháng nghị trát gọi, vui lòng đảm bảo quý vị đọc các hướng dẫn trên trát gọi. Quy trình kháng nghị rất hạn chế về thời gian và quý vị phải tuân thủ luật pháp California để tham gia quy trình này.

Chuẩn Bị Cho Đợt Thanh Tra

Việc chuẩn bị đóng vai trò quan trọng trong một đợt thanh tra thành công. Quý vị có thể chuẩn bị cơ sở và các thành viên trong nhóm bằng cách thực hiện những việc sau:

Cập nhật thông tin bằng cách thường xuyên truy cập trang web của Ủy Ban: www.barbercosmo.ca.gov

Thực hiện tự kiểm tra ngẫu nhiên cơ sở của mình. Mẫu đơn kiểm tra mẫu được cung cấp trực tuyến tại **www.barbercosmo.ca.gov/forms_pubs/selfinsp_worksheet.pdf**

Giáo dục nhân viên của quý vị. Tổ chức các buổi họp nhóm gồm có thảo luận về khả năng có thanh tra. Đảm bảo nhóm của quý vị nắm rõ các quy trình có trong một đợt thanh tra.

5 Hướng Dẫn Thanh Tra Quan Trọng

1. Trình giấy tờ tùy thân hợp lệ của quý vị do Tiểu Bang cấp.
2. Đảm bảo tất cả giấy phép là hiện hành và cập nhật và được trưng bày ở nơi luật pháp quy định.
3. Đảm bảo các nhật ký vệ sinh spa chăm sóc bàn chân có thể dễ dàng tiếp cận.
4. Dán nhãn đúng cho tất cả dụng cụ đã khử trùng/bị bẩn.
5. Đảm bảo cơ sở và các khu vực làm việc của quý vị được sạch sẽ, gọn gàng và ngăn nắp.

Chúng ta hãy cùng nhau hợp tác để có được trải nghiệm salon an toàn và lành mạnh.

Đảm bảo sức khỏe và sự an toàn của người tiêu dùng California bằng cách nâng cao các tiêu chuẩn đạo đức kinh doanh và thực thi các điều luật về ngành làm tóc và làm đẹp.

www.barbercosmo.ca.gov

Sở Sự vụ Người tiêu dùng

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Những Hành vi Vi phạm Thường gặp nhất được Ghi nhận trong Quá trình Kiểm tra

Mục 16, Phần 9, các mục về Luật Quy định Bang California (CCR) và Luật Kinh doanh và Nghề nghiệp (BPC):

CCR §979 - Khử trùng Các dụng cụ Không dùng điện: Mức phạt - 100 đến 500 USD

Cách tránh vi phạm:

- Hãy làm sạch công cụ đúng cách trước khi sử dụng cho khách hàng. Loại bỏ tất cả các vụn bẩn trên dụng cụ, rửa sạch với xà phòng hoặc chất tẩy rửa và nước, sau đó lau khô và ngâm dụng cụ ngập trong một dung dịch khử trùng đã ợc đăng ký với EPA, và dùng găng tay hoặc kẹp để gắp dụng cụ ra khỏi dung dịch khử trùng.
- Luôn đậy kín nắp dung dịch khử trùng và thay mới chất khử trùng khi dung dịch hóa đục, bị lẫn vụn bẩn, hoặc theo hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Cho các công dụ không dùng điện bị bẩn (ví dụ: lược, bàn chải, kiềm cắt móng) vào hộp đựng có dán nhãn "Bẩn", "Đã dùng", hoặc "Nhiễm bẩn".
- Bảo quản các vật dụng không dùng điện đã được khử trùng trong hộp sạch, kín, có dán nhãn "Sạch" hoặc "Đã được khử trùng".
- Kéo cắt phải được khử trùng bằng cách loại bỏ tất cả các vụn bẩn bám trên bề mặt, rửa sạch bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa và nước, sau đó phun hoặc lau với dung dịch khử trùng đã được đăng ký với EPA.
- KHÔNG đặt dụng cụ và kéo đã qua khử trùng trong hộp đựng, túi hoặc giá treo chưa được khử trùng.

CCR §988 - Chất lỏng, Kem, Bột và Mỹ phẩm: Mức phạt - 50 đến 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Bảo quản mọi chất lỏng, kem, sáp, dầu gội, bột, gel và các chế phẩm mỹ phẩm khác trong các hộp đựng sạch và kín. Có thể bảo quản các loại bột trong những bình trộn sạch.
- Trên nhãn dán của mỗi chai lọ hay hộp chứa cần ghi rõ vật phẩm được chứa bên trong (ví dụ: ước, gel, dầu, v.v.).
- Đối với chế phẩm mỹ phẩm, khi chỉ cần dùng một phần nhỏ, hãy khéo léo chiết phần cần dùng mà không làm nhiễm bẩn phần còn lại trong hộp. *Ví dụ : Khi lấy sáp từ bình đựng tránh nhúng que quét sáp đã dùng trở vào bình sáp.*

CCR §981(a) - Không Vứt bỏ các Dụng cụ và Đồ nghề Không thể Khử trùng: Mức phạt - 100 đền 250 USD

Cách tránh vi phạm:

- Sau khi sử dụng cho một khách hàng, hãy lập tức vứt bỏ các dụng cụ và đồ nghề không thể khử trùng (ví dụ: dụng cụ đánh bóng móng, đá bọt, que quét sáp, dụng cụ chèn kẽ ngón chân, găng tay, bông lau tẩy trang bông phấn, thanh giũa móng và giấy quấn cổ) vào thùng đựng chất thải.

CCR §981 (b) - Bảo quản Đồ nghề Mới và các Dụng cụ Dùng một lần Không đúng quy cách: Mức phạt - 50 - 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Đảm bảo tất cả các đồ nghề mới và các dụng cụ dùng một lần được bảo quản ở nơi sạch, kín, có dán nhãn "Mới"

BPC §7317- Cơ sở hành nghề/ người hành nghề Không có giấy phép: Mức phạt - 25 đến 1.000 USD

Cách tránh vi phạm:

- Luôn cập nhật để đảm bảo giấy phép hành nghề cá nhân và / hoặc cơ sở còn hiệu lực.
- Hãy chắc rằng cơ sở bạn làm việc sở hữu giấy phép hành nghề còn hiệu lực.
- Hãy chắc rằng tất cả các nhân viên đều được cấp phép và và giấy phép của họ còn hiệu lực.

BPC §7351 - Các yêu cầu về Nhà vệ sinh: Mức phạt - 50 đến 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Trang bị một nhà vệ sinh công cộng.
- Nhà vệ sinh phải luôn được giữ sạch sẽ.
- Nhà vệ sinh không bị dùng làm nơi chứa hàng hóa, vật liệu hay bất kỳ vật dụng nào. Việc chứa các đồ nghề, bao gồm cả dụng cụ lau sàn hoặc xô nước, v.v, trong nhà vệ sinh đều không hợp lệ.

CCR §965 - Trưng bày Giấy phép: Mức phạt - 50 đến 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Trưng bày các loại giấy phép cá nhân của chuyên viên tại góc làm việc chính của họ.
- Trưng bày giấy phép hành nghề của cơ sở tại khu vực tiếp tân.
- Không trưng bày giấy phép không hợp lệ hoặc đã hết hạn.

CCR §987 - Khăn lau các loại: Mức phạt - 50 đến 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Các loại khăn lông, khăn trải, áo choàng, đồ làm bằng vải lanh hoặc áo khoác ngoài sau khi qua 1 lần sử dụng cần được cho vào hộp đựng kín để mang đi giặt sạch.
- Giặt khăn lau với nước nóng từ 160 độ (độ F) trở lên trong ít nhất 25 phút hoặc giặt với nước lạnh có sử dụng chất giặt tẩy.
- Bảo quản các loại khăn lông, khăn trải, áo choàng, đồ làm bằng vải lanh hoặc áo khoác ngoài trong tủ hoặc hộp đựng kín, sạch.

CCR §994 - Việc giữ sạch sẽ và Sửa chữa bảo trì: Mức phạt - 50 đến 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Luôn giữ sàn nhà, tường, các vật dụng làm bằng gỗ, trần nhà, đồ nội thất, vật dụng trang trí, và thiết bị nội thất cố định trong cơ sở trong tình trạng sạch sẽ và hoạt động tốt.
- Không để chất thải, vụn tóc hoặc rác tồn đọng trong cơ sở hành nghề.

CCR §978 (a) (5) - Thiếu hụt Chất khử trùng trong Thùng ngâm dụng cụ: Mức phạt - 100 đến 200 USD

Cách tránh vi phạm:

- Khi khử trùng dụng cụ, đảm bảo thùng ngâm có đủ dung dịch khử trùng để ngâm ngập toàn bộ bề mặt dụng cụ. Nếu thùng ngâm không đủ lớn để ngâm ngập toàn bộ dụng cụ (ví dụ: cán bàn chải bị chìa ra ngoài), hãy sử dụng thùng ngâm lớn hơn.

CCR §986 - Máy hút bụi cho cổ / Bàn chải Không Sạch hoặc hợp Vệ sinh: Mức phạt - 50 đến 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Làm sạch máy hút bụi dùng cho cổ, móng, mặt hoặc sau trang điểm và bàn chải làm móng đúng cách trước khi sử dụng trên khách hàng.
- Đặt máy hút bụi và bàn chải sạch ở nơi sạch, kín và có dán nhãn "Sạch".
- Cho máy hút bụi hoặc bàn chải bẩn vào hộp đựng có dán nhãn "Bẩn", "Đã dùng", hoặc "Nhiễm bẩn".

CCR §990 - Đồ tựa đầu, Khay và Chậu Gội đầu, và Bàn Điều trị: Mức phạt - 50 đến 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Phủ phần tựa đầu của ghế bằng khăn sạch hoặc giấy trải cho từng khách hàng.
- Rửa sạch khay và chậu dầu gội với xà phòng và nước hoặc chất tẩy rửa sau mỗi lần gội đầu cho khách.
- Giữ khay và chậu dầu gội luôn trong tình trạng tốt và hợp vệ sinh.
- Phủ bàn điều trị bằng giấy phủ chuyên dụng, khăn hoặc tấm trải sạch sau mỗi lần sử dụng.
- Ngay sau khi sử dụng xong, cho khăn hoặc tấm trải vào hộp đựng kín để mang đi giặt. Vứt bỏ giấy điều trị ngay sau mỗi lần sử dụng.

BPC §7349 - Thuê Người hành nghề Không được Cấp phép: Mức phạt - 1.000 USD

Cách tránh vi phạm:

- Trước khi tuyển dụng, cần xác minh mỗi cá nhân đều có giấy phép hợp lệ, còn hiệu lực để thực hiện các dịch vụ làm tóc thẩm mỹ và triệt lông bằng điện.

CCR § 980(c) - Việc Khử trùng các Dụng cụ Sử dụng điện: Mức phạt - 50 đến 150 USD

Cách tránh vi phạm:

- Tất cả các dụng cụ điện đã sử dụng cho khách hoặc bị bẩn vì lý do bất kỳ đều phải cho vào hộp đựng có dán nhãn "Đã sử dụng", "Bẩn" hoặc "Nhiễm bẩn" *(ngoại trừ các dụng cụ tạo kiểu sử dụng nhiệt)*.

CCR §980.1(c)(7), 980.1(d)(7), 980.2(b)(7), 980.2(c)(6), 980.2(d)(3), 980.3(b)(6) và 980.4(a)(2) – Bảng theo dõi Việc vệ sinh Dụng cụ Làm móng chân– Mức phạt - 100 đến 200 USD

Cách tránh vi phạm:

- Sau mỗi lần sử dụng cho khách hàng, cũng như vào cuối ngày và định kỳ hàng tuần, cần làm sạch và khử trùng ghế ngồi mát-xa khi làm móng chân, chậu hoặc bồn ngâm đúng cách theo từng loại thiết bị cụ thể tại cơ sở *(Ví dụ: Máy mát-xa Chân Không có Đường ống, Chậu hoặc Bồn ngâm Không có Xoáy nước, và Túi nhựa bọc Bồn hoặc Chậu ngâm Chân dùng một lần)*.
- Ghi lại quy trình vào bảng theo dõi việc làm sạch thiết bị làm móng chân, ghi rõ ngày, giờ của mỗi lần làm vệ sinh và tên viết tắt của người hoàn thành quy trình, và cho biết việc làm sạch được thực hiện sau khi thiết bị được dùng cho khách hàng hay cuối ngày hoặc định kỳ hàng tuần.
- Mỗi ghế, chậu hoặc bồn ngâm cần phải có bảng theo dõi làm sạch riêng.
- Bảng theo dõi việc vệ sinh thiết bị làm móng chân sẽ được cung cấp cho khách hàng hoặc người đại diện của hội đồng nếu được yêu cầu.

BUSINESS, CONSUMER SERVICES, AND HOUSING AGENCY • GAVIN NEWSOM, GOVERNOR

DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS • BOARD OF BARBERING AND COSMETOLOGY
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
Phone: (800) 952-5210 Email: barbercosmo@dca.ca.gov
Website: www.barbercosmo.ca.gov

KIỂM TRA

Tự kiểm tra

Tiến hành tự kiểm tra thường xuyên sẽ giúp bạn duy trì sự tuân thủ với Hội đồng Nghề Làm tóc và Thẩm mỹ (viết tắt là Hội đồng), với các quy định và pháp luật của California. Việc này cũng sẽ làm giảm số lượng vi phạm có thể xảy ra trong một kỳ thanh tra. Chủ nhân thẩm mỹ viện và những người được cấp phép hành nghề làm việc trong tiệm sẽ bị biên phạt nếu có vi phạm trong lúc kiểm tra. Các hướng dẫn sau đây sẽ giúp bạn tự kiểm tra.

(B&P) Bộ luật Kinh doanh và Nghề Nghiệp
(CCR)Tiêu đề 16, Phân đoạn 9, Bộ luật Quy chế California

GIẤY PHÉP THÀNH LẬP

Tất cả các câu trả lời nên là "Có"

1.	Bạn có giấy phép thành lập cơ sở/tiệm không? (*B&P 7317*)	☐ Có	☐ Không
2.	Giấy phép này có hiện hành và hợp lệ không? *Chỉ có giấy phép hiện hành, hợp lệ được phép trưng bày. Thanh tra viên sẽ tịch thu giấy phép không hợp lệ. Các bản sao của giấy phép bị xem là bất hợp pháp. (B&P 7347, 7317, 119(f) CCR 965(c))*	☐ Có	☐ Không
3.	Chủ nhân và địa chỉ hiện tại trên giấy phép có chính xác không? *Nếu không, bạn cần phải xin giấy phép thành lập mới. (B&P 7347)*	☐ Có	☐ Không
4.	Là "Thông điệp cho Người tiêu dùng" (BBC-CP01 (2/2017)) gần đây nhất ở khu vực lễ tân không? Nếu không, bản sao có thể tải xuống có sẵn trên trang web của Hội Đồng . (CCR 905)	☐ Có	☐ Không
5.	Bạn có một người có giấy phép làm việc chịu trách nhiệm trong tiệm của bạn không? *Phải có một người được cấp giấy phép hành nghề chịu trách nhiệm cho mục đích kiểm tra.(B&P 7348)*	☐ Có	☐ Không
6.	Nếu cơ sở của bạn mở tại nhà riêng, nó có lối vào riêng biệt với lối vào của khu nhà ở tư nhân không? *(B&P 7350)*	☐ Có	☐ Không

GIẤY PHÉP CÁ NHÂN

Tất cả các câu trả lời nên là "Có"

7.	Tất cả các nhân viên có giấy phép hiện hành, hợp lệ không? *Chỉ có giấy phép hiện hành, hợp lệ được phép trưng bày. Thanh tra viên sẽ tịch thu tất cả những cái khác. Các bản sao giấy phép được xem là bất hợp pháp. (B&P 7349, 119(f), CCR 965(c))*	☐ Có	☐ Không
8.	Mỗi giấy phép có được trưng bày dễ thấy tại khu vực làm việc chính của người được cấp phép không? *Giấy phép phải được trưng bày ở nơi người được cấp giấy phép làm việc. (CCR 965(a))*	☐ Có	☐ Không
9.	Người được cấp giấy phép có mang giấy tờ tùy thân hợp lệ có dán ảnh do chính phủ ban hành trong suốt thời gian làm việc không? *(CCR 904(d))*	☐ Có	☐ Không

VỆ SINH / SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

Tất cả các câu trả lời nên là "Có"

10.	Bạn có các bình chứa lớn đủ cho việc khử trùng không? *Tất cả các dụng cụ không dùng điện đang được khử trùng phải được nhấn chìm hoàn toàn trong dung dịch. Các bình chứa phải được đậy nắp liên tục. (CCR 978(a)(5),979(b)(1))*	☐ Có	☐ Không
11.	Bạn có nguồn dự trữ đủ các chất khử trùng không? *Nhãn trên các chất khử trùng phải cho thấy đã được đăng ký EPA với hoạt chất được chứng minh diệt khuẩn, diệt vi rút, và diệt nấm. (CCR 978(c))*	☐ Có	☐ Không
12.	Tại tiệm có thùng/hộp chứa dán nhãn của nhà sản xuất cho mục đích xác minh hay không? *(CCR 978(c))*	☐ Có	☐ Không
13.	Các quy trình khử trùng đúng có được thực hiện trên cả thiết bị dùng điện và không dùng điện không? *(CCR 979, CCR 980)*	☐ Có	☐ Không
14.	Các chất khử trùng có được pha trộn theo hướng dẫn của nhà sản xuất không? *(CCR 978(b))*	☐ Có	☐ Không
15.	Tất cả dụng cụ và sản phẩm không thể khử trùng được có bỏ trong thùng rác ngay sau khi sử dụng không? *(CCR 981(a))*	☐ Có	☐ Không
16.	Khăn hoặc giấy lót cổ có được sử dụng để bảo vệ cổ cho từng khách hàng không? *(CCR 985)*	☐ Có	☐ Không
17.	Các dụng cụ sạch có được bảo quản riêng biệt với dụng cụ đã dùng không? Các dụng cụ đã dùng có được bảo quản trong một thùng chứa có nhãn "dơ", "đã dùng" hoặc "bị nhiễm bẩn" không? *(CCR 979(c))*	☐ Có	☐ Không

VỆ SINH / SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

Tất cả các câu trả lời nên là "Có"

18.	Những sản phẩm và dụng cụ mới và chỉ dùng một lần rồi bỏ, có được cất ở hộp dán nhãn "Mới" không? *(CCR 981 (b))*	Có	Không
19.	Các dụng cụ sạch có được bảo quản trong một thùng chứa có nắp đậy dán nhãn "sạch" hoặc "đã khử trùng" không? *(CCR 979(d))*	Có	Không
20.	Tất cả chậu xoáy nước và sục khí, ghế mát-xa chân không dùng ống (bệ đặt chân, cánh bơm, cụm cánh quạt và cánh quạt), chậu hoặc bồn ngâm chân (bất kỳ chậu, bồn, chậu ngâm chân, bồn rửa, bát, và tất cả các thiết bị không dùng điện để chứa nước dùng cho dịch vụ chăm sóc chân) có được làm sạch và khử trùng đúng cách sau khi sử dụng cho mỗi khách hàng, vào cuối ngày, hàng tuần và được ghi chép đúng không? *(CCR 980.1, 980.2, 980.3)*	Có	Không
21.	Tất cả các tấm lót sử dụng một lần rồi bỏ, tái chế được, thiết kế đặc biệt và được sản xuất để sử dụng như tấm lót chậu hoặc bồn ngâm chân có được xử lý ngay sau mỗi lần sử dụng không? Luôn có sẵn ít nhất 5 tấm lót dự trữ cho mỗi bồn chậu ngâm chân tại các cơ sở không? *(CCR 980.4)*	Có	Không
22.	Sàn nhà, tường, trần nhà, vật dụng, đồ nội thất, đồ đạc có sạch sẽ và trong tình trạng tốt không? *(CCR 994(a))*	Có	Không
23.	Có nước nóng lạnh tại cơ sở nếu các dịch vụ làm tóc đang được thực hiện không? *(CCR 995(b))*	Có	Không
24.	Có phòng vệ sinh chung không? Nó có sạch không? *(B&P 7351)*	Có	Không
25.	Có nơi/chỗ rửa tay với nước nóng lạnh, hoặc gần phòng vệ sinh không? Có cung cấp xà phòng (dạng lỏng hoặc bột, không phải xà phòng dạng cục "dùng chung") không? *(B&P 7352)*	Có	Không
26.	Phòng vệ sinh có được dọn sạch tất cả các vật lưu trữ không? *Không được phép cất giữ dụng cụ, giẻ lau, xô, vv, trong phòng vệ sinh.(B&P 7351)*	Có	Không
27.	Có sẵn nước uống sạch không? *(CCR 995(c))*	Có	Không
28.	Có ít nhất một thùng rác với nắp đậy để bỏ tóc thải không? *(CCR 978(a)(1))*	Có	Không
29.	Khăn, tấm phủ, áo choàng, tấm lót và áo khoác sạch có được cất trong tủ hoặc thùng chứa sạch, kín không? *(CCR 987(c), 978(a)(3))*	Có	Không
30.	Khăn, áo choàng, áo ngoài, áo khoác, tấm lót và tấm phủ bẩn có được cất trong thùng kín không? *(CCR 987(a), 978(a)(2))*	Có	Không
31.	Tất cả các chất thải, tóc xén hoặc đồ bỏ đi có được xử lý ngay mà không tích trữ lại không? *(CCR 994(b))*	Có	Không
32.	Tất cả các nhân viên có rửa tay hoặc sử dụng một sản phẩm gốc cồn hiệu quả tương đương trước khi cung cấp các dịch vụ cho mỗi khách hàng không? *(CCR 983(b))*	Có	Không
33.	Thiết bị tựa đầu và/hoặc bàn trị liệu có được bao phủ bằng khăn, tấm phủ, hoặc giấy lót sạch cho mỗi khách hàng không? *(CCR 990(a)(c))*	Có	Không
34.	Bát và bồn gội đầu có sạch sẽ và ở trong tình trạng tốt không? Đồ lược tóc có được làm sạch/trống không? *(CCR 990(b))*	Có	Không
35.	Tất cả các bình chứa và chai xịt có được dán nhãn chính xác không? *(CCR 988(b))*	Có	Không
36.	Các chất độc hại có được dán nhãn không? *(CCR 988(b))*	Có	Không
37.	Nếu chỉ cần sử dụng một phần của chế phẩm (tạo ra từ mỹ phẩm), thì phần đó có được lấy ra riêng từ các lọ/hộp chứa để không làm hư hỏng phần còn lại không? *(CCR 988(c))*	Có	Không

NHỮNG ĐIỀU KHÁC(4)

Tất cả các câu trả lời nên là "Không"

38.	Nhân viên có mang thiết bị hoặc dụng cụ trên người hoặc trong quần áo của họ không? *Bao gồm kéo, bao da thắt lưng, và túi/bóp nhỏ. (CCR 981(c))*	Có	Không
39.	Có cung cấp các dịch vụ bị cấm hay không? *(CCR 991, B&P 7320)*	Có	Không
40.	Có bất kỳ sản phẩm, thiết bị hoặc dụng cụ nào trong tiệm mà có thể được coi là hành nghề y khoa cho các loại dịch vụ đang được cung cấp, ví dụ như, hóa chất, dao mổ, vật dụng y tế, kim, thiết bị, vv. không? *(B&P 7320.2, 7320.1)*	Có	Không
41.	Tiệm có được dùng với mục đích để ngủ hoặc ở không? (B&P 7350)	Có	Không
42.	Có bất kỳ dụng cụ kim loại bất hợp pháp nào đang được sử dụng hoặc được lưu trữ tại tiệm, chẳng hạn như dao cạo vết chai (lưỡi credo), dao cạo kim loại (bàn mài), vv không? *(CCR 993(a), 993(b))*	Có	Không

Phần 2

Sử dụng Hóa chất An toàn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 2

Sử dụng Hóa chất An toàn

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Nhận biết các hóa phẩm được sử dụng phổ biến tại nơi làm việc.
- Giải thích tại sao một số loại hóa chất có thể gây hại cho sức khỏe con người và thứ gì khiến hóa chất đó độc hại.
- Giải thích cách hóa chất xâm nhập vào cơ thể.
- Nhận biết một số vấn đề sức khỏe có thể là do hóa chất gây ra.

Bài học này nói về các loại hóa chất trong cơ sở hành nghề có thể gây hại cho sức khỏe của khách hàng hoặc chuyên gia tương lai. Chúng tôi sẽ giải thích vì sao hóa chất lại có hại và có hại cho con người ra sao, xâm nhập vào cơ thể như thế nào và mức độ phơi nhiễm đến đâu là quá nhiều. Trước hết, chúng ta sẽ tìm hiểu hóa chất có ở đâu tại nơi làm việc.

Hóa chất hiện diện tại những đâu trong nơi làm việc?

Các thợ làm tóc, chuyên gia thẩm mỹ, thợ làm móng, chuyên gia chăm sóc da, chuyên viên triệt lông bằng điện sử dụng các loại sản phẩm và nhiều trong số đó chứa hóa chất. Với hoạt động này, bạn chưa cần biết tên của các hóa chất cụ thể trong sản phẩm hay tên chính xác của loại sản phẩm đó. Tạm thời, chúng ta chỉ nêu tên một số loại sản phẩm thường dùng khi cung cấp dịch vụ làm tóc và làm đẹp:

- Kem cạo lông/râu
- Sơn móng
- Dung dịch uốn xoăn vĩnh viễn
- Móng nhân tạo
- Hóa chất trợ duỗi tóc hoặc sản phẩm hóa chất duỗi tóc
- Keo xịt tóc
- Thuốc nhuộm tóc
- Mỹ phẩm trang điểm
- Hóa chất tẩy da chết
- Dầu gội đầu

Bạn có thể tìm thấy hóa chất trong nhiều sản phẩm thường dùng ở nơi làm việc.

Hóa chất có thể tồn tại dưới Trạng thái nào?

Hóa chất có thể tồn tại dưới nhiều trạng thái khác nhau. Hóa chất có thể là:

- Chất rắn
- Chất khí
- Chất lỏng
- Khí bay hơi

Hóa chất dạng rắn có hình dạng xác định. Nó có thể ở dạng bụi, sợi hoặc bột, gồm các hạt nhỏ li ti. Một ví dụ về hóa chất dạng rắn là phấn bột trang điểm.

Hóa chất dạng lỏng là hóa chất có thể chảy được, giống như nước. Ví dụ về hóa chất dạng lỏng là acetone, thường gặp trong dung dịch tẩy sơn móng. Khi chất lỏng được bơm hoặc xịt vào trong không khí (như keo xịt tóc), nó có thể bị tách thành các giọt nhỏ li ti. Khi đó nó được gọi là dạng sương.

Dạng khí sẽ trôi nổi và di chuyển tự do trong không khí. Thông thường, người ta không thể nhìn thấy hay ngửi thấy một loại khí, nhưng vẫn có thể hít vào cùng với không khí khi họ hít thở.

Khí bay hơi cũng tương tự như dạng khí vì nó cũng trôi nổi tự do trong không khí. Tuy nhiên, khí bay hơi bắt nguồn từ chất lỏng bốc hơi vào không trung. Ví dụ, chất lỏng acetone trong một chai thuốc tẩy sơn móng đang mở có thể bốc hơi vào không khí. Kết quả của nó chính là khí bay hơi acetone.

Điều gì khiến Hóa chất được xem là Nguy hiểm cho Sức khỏe con người?

Hóa chất sử dụng để dưỡng tóc.

Hãy xem xét những đặc điểm khiến hóa chất được coi là nguy hiểm cho sức khỏe của con người. Mức độ nguy hiểm của hóa chất đối với sức khỏe con người phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- **Độc tính** của hóa chất. Hóa chất độc hại hay không độc hại? Nó có gây hại cho cơ thể con người không?
- Lượng hóa chất mà người ta phơi nhiễm. Khái niệm này được gọi là **nồng độ**.
- **Thời lượng** một người tiếp xúc với hóa chất đó.
- **Mức độ nhạy cảm của mỗi người** với loại hóa chất đó. Mỗi người có thể có phản ứng khác nhau khi phơi nhiễm hóa chất.
- Sự **tương tác** của hóa chất với các loại hóa chất khác mà một người bị phơi nhiễm.
- **Cách phơi nhiễm** với hóa chất. Hóa chất xâm nhập vào cơ thể bằng cách nào?

Tất cả những điều này có ý nghĩa gì với chuyên gia tương lai?

Độc tính là khả năng gây hại của một loại hóa chất. Với các hóa chất độc hại, dù một lượng rất nhỏ cũng có thể gây nguy hiểm. Với các hóa chất tương đối vô hại, ngay cả một lượng lớn cũng sẽ có rất ít hoặc không có ảnh hưởng gì lên sức khỏe của con người. Khi cân nhắc sử dụng hóa chất và mức độ độc hại của hóa chất, điều quan trọng là xác định được nồng độ của hóa chất đó.

Lượng hóa chất xâm nhập vào phổi và tiếp xúc với tay càng nhiều thì nguy cơ với sức khỏe càng lớn.

Nồng độ là lượng của một loại hóa chất cụ thể trong không khí mà người ta hít vào, lượng tiếp xúc với da hoặc lượng nuốt phải. Trong giờ hóa học, các chuyên gia tương lai sẽ học được rằng, nồng độ là sức mạnh của hóa chất, nhưng khi nói về sự nguy hiểm đối với sức khỏe và an toàn, nồng độ lại chỉ lượng hóa chất phơi nhiễm.

Thời lượng người ta tiếp xúc với một hóa chất càng dài thì lượng hóa chất xâm nhập vào bên trong hoặc trên cơ thể càng lớn. Ví dụ như, nếu một người dành 6 giờ/ngày để thực hiện các dịch vụ có hóa chất như uốn xoăn vĩnh viễn, sấy tạo kiểu bằng hóa chất hay sơn móng acrylic, thì họ tiếp xúc với hóa chất lâu hơn những người chỉ làm dịch vụ có hóa chất 2 giờ/ngày. Lượng hóa chất xâm nhập vào phổi và tiếp xúc với tay càng nhiều thì nguy cơ với sức khỏe càng lớn.

Cùng một loại hóa chất nhưng những người khác nhau sẽ có phản ứng khác nhau. **Mức độ nhạy cảm** là cách cơ thể một người phản ứng trước hóa chất. Có người phản ứng ngay khi phơi nhiễm một lượng nhỏ hóa chất, nhưng có người chỉ phản ứng khi phơi nhiễm một lượng lớn. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến mức độ nhạy cảm của mỗi người, bao gồm:

- **Di truyền.** Không ai biết vì sao một số người có vẻ thừa hưởng mức độ nhạy cảm với hóa chất nhiều hơn những người khác.
- **Độ tuổi.** Một số loại hóa chất có tác động nghiêm trọng hơn với trẻ nhỏ hoặc người cao tuổi.

- **Tình trạng có thai.** Một số hóa chất có nguy cơ cao hơn với phụ nữ có thai. Các hóa chất này có thể gây hại cho người mẹ, bào thai hoặc cả hai.
- **Sử dụng chất cồn.** Đồ uống có cồn có thể làm gia tăng tác dụng của một số hóa chất độc hại lên gan và có thể cả các cơ quan nội tạng khác.
- **Sử dụng thuốc lá.** Hút thuốc có thể khiến phổi dễ tổn thương hơn trước tác dụng có hại của hóa chất.
- **Sức khỏe tổng quát.** Phơi nhiễm một số loại hóa chất có thể gây ra nhiều ảnh hưởng hơn với những người vốn có tình trạng sức khỏe kém. Ví dụ, một người mắc bệnh phổi hít vào khí bay hơi có thể mang những triệu chứng nặng hơn người khỏe mạnh.
- **Giới tính.** Một số hóa chất có thể ảnh hưởng đến nam giới nhiều hơn nữ giới hoặc nữ giới nhiều hơn nam giới.
- **Sử dụng thuốc hoặc chất gây nghiện khác.** Một số loại hóa chất có thể tương tác với chất gây nghiện hoặc thuốc và có thể gây ra các tác dụng nghiêm trọng hơn là hóa chất khi tác động riêng lẻ.

Hóa chất có thể gây chảy nước mắt, cảm giác xót trên da, kích ứng mũi hay họng, chóng mặt buồn nôn hoặc đau đầu.

Nếu Mỗi ngày người ta bị Phơi nhiễm với Nhiều loại hóa chất cùng lúc, Nguy cơ có lớn hơn không?

Điều này còn tùy thuộc việc hóa chất nằm trên da hay bên trong cơ thể người đó và liệu có xảy ra **tương tác** giữa các hóa chất đó không. Khi 2 loại hóa chất kết hợp với nhau, chúng có thể gây tác dụng tồi tệ hơn là riêng lẻ. Nếu từng dùng thuốc điều trị, hẳn chuyên gia tương lai sẽ quen thuộc với ví dụ này. Bác sĩ hoặc trên nhãn thuốc có thể cảnh báo bệnh nhân không dùng chung thuốc với đồ uống có cồn vì tương tác với thuốc có thể gây ra tác dụng tiêu cực như chảy máu trong người và/hoặc tổn thương nội tạng. Phơi nhiễm với một loại hóa chất có thể làm suy yếu hệ miễn dịch của cơ thể trước một loại hóa chất khác. Ví dụ như, bản thân methyl ethyl ketone (có trong một số loại nước tẩy sơn móng) không gây tổn thương thần kinh, nhưng nó làm tăng khả năng gây ra tác dụng này ở n-hexane (có trong một số sản phẩm vệ sinh).

Cuối cùng, khi cùng lúc phơi nhiễm nhiều loại hóa chất có tác dụng như nhau lên sức khỏe, thì người ta có thể phản ứng như thể bị phơi nhiễm một lượng lớn của cùng loại hóa chất. Chẳng hạn, có nhiều loại hóa chất cùng gây chóng mặt buồn nôn, thì phơi nhiễm với nhiều loại hóa chất như vậy cùng lúc có thể khiến người ta nhanh bị chóng mặt buồn nôn hơn và bị nặng hơn so với khi chỉ phơi nhiễm một loại hóa chất.

Hãy chú ý nếu sản phẩm bạn đang dùng có mùi hôi.

Hóa chất Xâm nhập vào Cơ thể bằng cách nào?

Hóa chất có thể xâm nhập vào cơ thể theo 3 đường chính, được gọi là **đường tiếp xúc**. Đó là:

- **Hít thở.** Khi một người hít một loại hóa chất vào phổi, nó sẽ lưu tại đó hoặc mạch máu có thể đưa nó đến các phần khác của cơ thể.
- **Tiếp xúc da và mắt.** Một số hóa chất có thể gây hại trực tiếp lên da. Chúng có thể gây bỏng, kích ứng hoặc viêm da. Ví dụ về các loại hóa

chất có thể gây hại cho da là dung dịch uốn xoăn vĩnh viễn, dung dịch hóa chất sấy tạo kiểu và thuốc trợ duỗi. Một số loại hóa chất có thể ngấm trực tiếp qua da và đi vào mạch máu. Tình trạng này xảy ra nếu da bị cắt, xước hoặc khô. Một số hóa chất có thể gây bỏng nghiêm trọng hoặc kích ứng mắt. Mắt có thể gặp nguy hiểm nếu hóa chất bắn vào, nếu dùng tay dính hóa chất để chạm vào mắt, hoặc nếu hóa chất sinh ra khí bay hơi và bay lên mắt.

- **Nuốt.** Hầu hết mọi người đều không cố tình nuốt vào các hóa chất có hại. Tuy nhiên, người ta có thể vô tình nuốt phải nếu ăn uống sau khi làm việc và tiếp xúc với sản phẩm hóa chất. Hóa chất trên tay hoặc trong không khí có thể tiếp xúc với thức ăn thức uống, và người ta có thể hấp thu các loại hóa chất này vào bụng. Vì vậy, khi làm việc với hóa chất, điều quan trọng là phải rời khỏi khu vực làm việc khi ăn uống. Ngoài ra, sau khi làm việc với bất kỳ sản phẩm hóa chất nào, các chuyên gia tương lai luôn phải rửa tay cẩn thận bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.

Giữ An toàn

Lúc nào cũng vậy, an toàn nhất là tiếp xúc với mọi hóa chất có hại ở mức thấp nhất có thể. Tại California, Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California (Cal/OSHA) đặt ra Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép (viết tắt là PEL) — luật quy định mức độ phơi nhiễm tối đa mà con người có thể gặp phải trong quá trình làm việc. Luật này áp dụng cho các loại hóa chất thường dùng tại cơ sở hành nghề, cùng với hàng trăm loại hóa chất khác. Bạn hãy tham khảo danh sách PEL của Cal/OSHA tại trang web của Cal/OSHA ở Mục 8, Điều 5155, Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép với Hóa chất Ô nhiễm, Bảng AC-1. **http://dir.ca.gov/Title8/5155table_ac1.html**

Lưu ý: Điều 5155 quy định người sử dụng lao động phải giám sát mức độ phơi nhiễm của mọi nhân viên có thể bị phơi nhiễm quá giới hạn phơi nhiễm cho phép.

Phơi nhiễm hóa chất có xảy ra không?

Hãy để ý **mùi** của sản phẩm. Ngửi thấy mùi của hóa chất, tức là ta đã hít hóa chất đó vào và nó đang xâm nhập cơ thể. Tuy nhiên, không phải hóa chất có hại nào cũng sinh mùi, nên ta không thể chỉ dựa vào khứu giác để đề phòng phơi nhiễm.

Thứ hai, nếu ta hít phải hoặc nuốt một loại hóa chất, nó có thể để lại **vị** trong miệng. Tuy nhiên, không phải hóa chất nào để lại vị trong miệng cũng là có hại. Chúng ta không nên chỉ dựa vào vị giác để đoán định về sự phơi nhiễm.

Ngoài ra, khi một người ho ra dịch nhầy lẫn **hạt nhỏ** hoặc nếu họ xì mũi và nhìn thấy ở đó có các hạt nhỏ li ti, nghĩa là họ đã hít vào một loại hóa chất ở dạng hạt.

Hơn nữa, khả năng hít phải bụi, phấn hoặc sương sẽ cao hơn nếu có thể **thu thập được chúng trên các bề mặt** tại nơi làm việc. Bạn hãy để ý quan sát khi thu thập ở bàn, ghế, kệ hoặc thậm chí là trên tóc và quần áo.

Cuối cùng, hóa chất có thể gây ra **các triệu chứng** mà người ta có thể trải qua. Các triệu chứng này có thể bao gồm chảy nước mắt, cảm giác xót trên da, kích ứng mũi hay họng, buồn nôn hoặc đau đầu. Cảm cúm hoặc các bệnh khác có thể gây ra nhiều triệu chứng giống như vậy, nhưng đó cũng có thể là dấu hiệu phơi nhiễm hóa chất trong quá trình làm việc.

Đó có thể là dấu hiệu phơi nhiễm nếu nhiều người lao động tại cơ sở hành nghề có các triệu chứng tương tự cùng lúc, hoặc khi các triệu chứng càng về cuối ca làm việc càng nặng, hay các triệu chứng đỡ hơn khi người lao động không đi làm.

Tất nhiên, cách tốt nhất để biết chắc chắn có xảy ra phơi nhiễm hay không là qua kiểm tra không khí. Người hành nghề có thể sử dụng các công cụ đặc biệt để tìm hiểu xem lượng hóa chất cụ thể trong không khí ở nơi làm việc của mình là bao nhiêu.

Khả năng hít phải bụi, phấn hoặc sương sẽ cao hơn nếu có thể thu thập được chúng trên các bề mặt tại nơi làm việc.

Câu hỏi Ôn tập

Hóa chất có thể tồn tại ở những trạng thái nào?

A) Chất khí, chất rắn, chất lỏng

B) Chất rắn, sương mù nhẹ, khí bay hơi, chất khí

C) Chất rắn, chất lỏng, chất khí, khí bay hơi

D) Khí bay hơi, chất lỏng, sương mù nhẹ

Chúng ta cần cân nhắc điều gì khi xác định mức độ nguy hại của một loại hóa chất?

A) Nếu cá nhân bị dị ứng hóa chất

B) Yếu tố di truyền, tuổi tác, giới tính, tình trạng sức khỏe chung

C) Độc tính, nồng độ, thời gian tiếp xúc, mức độ nhạy cảm, tương tác, đường tiếp xúc

D) Tất cả các phương án trên

Đâu là 3 đường tiếp xúc chính của hóa chất ở một cơ sở?

A) Ăn, uống và hút thuốc

B) Hít thở, tiếp xúc da và mắt, nuốt

C) Tiêm, hít thở, lây nhiễm

D) Làm đổ, xịt, lắc

Cơ quan chính phủ nào ở California quy định Giới hạn Tiếp xúc Cho phép (PEL) với hóa chất?

A) Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

B) Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ

C) Bộ Lao động Hoa Kỳ

D) Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động Bang California (Cal/OSHA)

Cần để ý đến những gì để xác định xem có xảy ra tiếp xúc với hóa chất hay không?

A) Mùi, vị, cảm giác chạm, mắt nhìn, tiếng

B) Triệu chứng, cặn còn lại, mùi, cảm giác kích ứng

C) Mùi khó chịu, vị, hạt nhỏ, các bề mặt, triệu chứng

D) Bụi, formaldehyde, acetone bay hơi, khí

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Công nghệ làm móng ở một cơ sở hành nghề có dịch vụ làm móng.

Mối nguy hiểm cho Sức khỏe của Hóa chất

Làm việc trong cơ sở hành nghề có thể tạo ra nhiều thách thức cho các chuyên gia tương lai nếu muốn duy trì sức khỏe. Các nguy cơ tiềm tàng với sức khỏe được gọi là “mối nguy hiểm cho sức khỏe”. Một số ví dụ về mối nguy hiểm cho sức khỏe hiện diện tại cơ sở hành nghề bao gồm phơi nhiễm hóa chất, khí bay hơi hoặc bụi có hại, nhiễm virus hoặc vi khuẩn, tiếng ồn hoặc nóng, lạnh quá mức. Ở phần này của khóa học, chúng ta sẽ xem xét các mối nguy hiểm cho sức khỏe liên quan đến hóa chất sử dụng khi làm việc.

Thường khó mà nhìn thấy sự liên quan giữa triệu chứng sức khỏe của một người với các hóa chất cụ thể sử dụng trong công việc, do hóa chất phải mất thời gian dài mới nhìn thấy được tác dụng. Có thể phải sau nhiều năm, phơi nhiễm hóa chất mới gây ra vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Ngoài ra, một số triệu chứng phơi nhiễm hóa chất, như ngứa mắt hay sổ mũi, thường gặp đến nỗi người ta khó mà xác định được là do hóa chất hay vấn đề gì khác gây ra. Chưa kể với cùng loại hóa chất nhưng mỗi người lại có cơ chế phản ứng khác nhau. Có người nhận thấy ảnh hưởng lên sức khỏe khi làm việc với hóa chất, nhưng có người lại không bị sao cả.

Chúng ta sẽ Học được điều gì?

Bài học này sẽ tập trung vào các triệu chứng mà con người có thể có khi phơi nhiễm với các loại hóa chất nhất định tại cơ sở hành nghề. Chúng ta sẽ xem xét cách hóa chất tác động lên các cơ quan nội tạng khác nhau trong cơ thể.

Dành chút Thời gian

Nghĩ đến các vấn đề sức khỏe có thể do hóa chất gây ra. Tạm thời, bạn đừng vội nghĩ đến các loại hóa chất cụ thể nào gây ra chúng, mà chỉ nghĩ đến chính các vấn đề sức khỏe thôi. Và cũng đừng vội lo lắng liệu người ta có phải chịu hậu quả của những vấn đề này không. Thay vào đó, hãy cân nhắc mọi tác động lên sức khỏe mà phơi nhiễm hóa chất có thể gây ra và đã được đăng tải công khai trên TV, báo đài, mạng.

Bạn nghĩ ra những gì?
Các vấn đề sức khỏe có thể bao gồm hen suyễn, phát ban da, sẩy thai, chóng mặt buồn nôn, đau họng, chảy nước mắt, hắt hơi, dị tật bẩm sinh, viêm da, đau đầu, dị ứng, mệt mỏi, sổ mũi, thở khò khè hoặc ung thư.

Hãy cùng thảo luận

Bây giờ, chúng ta hãy thảo luận về 2 loại ảnh hưởng lên sức khỏe mà hóa chất có thể gây ra đối với những người hành nghề.

Nếu phơi nhiễm hóa chất gây phản ứng, người ta có thể chịu **ảnh hưởng cấp tính** từ hóa chất đó. Ảnh hưởng cấp tính nhẹ thì như kích ứng mũi hoặc họng do hít phải amoniac, nặng thì có thể gây tổn thương mắt do thuốc trợ duỗi tóc bắn vào mắt hay bất tỉnh vì hít phải hóa chất bay hơi. Điểm chung của tất cả các ảnh hưởng cấp tính này là chúng xảy ra tức thì.

Mặt khác, người ta cũng có thể chịu **ảnh hưởng mãn tính** từ phơi nhiễm hóa chất. Ảnh hưởng mãn tính có thể mất nhiều năm mới bộc lộ. Ảnh hưởng mãn tính thường xuất phát từ phơi nhiễm thường xuyên với một loại chất có hại trong thời gian dài. Những ảnh hưởng mãn tính này thường là vĩnh viễn. Ví dụ như, người ta có thể hình thành bệnh hen suyễn sau nhiều năm hít phải keo xịt tóc.

Điểm chung của ảnh hưởng cấp tính và mãn tính nằm ở chất kích ứng gây ra ảnh hưởng đó. Chất kích ứng là các hóa chất gây ra kích ứng. Da, mũi, họng hoặc phổi thường phản ứng ngay lập tức khi tiếp xúc với chất kích ứng. Nhiều sản phẩm sử dụng tại cơ sở hành nghề chứa các chất kích ứng. Ví dụ như, một số loại dầu gội đầu có chứa các hóa chất được cho vào để tạo bọt, nhưng các hóa chất này có thể gây kích ứng da đầu.

Liệu lựa chọn Nghề nghiệp này có Ảnh hưởng đến Khả năng sinh con của tôi không?

Các chuyên gia tương lai có thể phân vân không biết phơi nhiễm hóa chất tại cơ sở hành nghề có thể ảnh hưởng đến khả năng có con không. Dù các chuyên gia sản phụ khoa có vẻ chuộng cảnh báo về vấn đề này, nhưng một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, không có số liệu thống kê cho thấy có sự liên quan đáng kể giữa việc làm nghề thẩm mỹ và khả năng mang thai kém (như sảy thai, thai lưu và sinh non). Nếu một người có điều kiện làm việc thích hợp, nguy cơ tai biến sản khoa của họ không thể cao hơn người làm bất kỳ nghề nào khác.

Cũng theo các nghiên cứu khác, một số loại hóa chất trong sản phẩm làm móng và đắp móng bột như glycol ether có thể gây ra dị tật bẩm sinh và vô sinh ở động vật thí nghiệm.

Dù các nghiên cứu gợi ý rằng tình trạng tương tự có thể xảy ra ở con người, song điều này là chưa chắc chắn.

Chất kích ứng là gì?

Chất kích ứng có thể được mô tả là một chất gây viêm nhẹ hoặc khó chịu kiểu khác cho cơ thể. Một số ví dụ về sản phẩm được sử dụng hàng ngày tại cơ sở hành nghề có thể gây kích ứng cho mắt, mũi, họng và phổi bao gồm chất khử trùng, sản phẩm tẩy da chết, dung dịch uốn xoăn vĩnh viễn, dung dịch hóa chất sấy tạo kiểu, hóa chất trợ duỗi, sản phẩm móng acrylic và keo xịt tóc. Tiếp xúc với chất kích ứng liên tục có thể khiến các chuyên viên hình thành dị ứng với một hóa chất cụ thể.

Dị ứng là gì?

Dị ứng là phản ứng của các chuyên viên khi quá mẫn với một loại hóa chất cụ thể. Mỗi khi tiếp xúc với hóa chất đó, họ lại sinh ra phản ứng, bất kể lượng hóa chất ít đến mức nào.

Chất gây dị ứng là những hóa chất gây ra tình trạng dị ứng. Nếu chuyên viên không bị dị ứng với hóa chất ở lần đầu sử dụng, họ có thể hình thành tình trạng dị ứng sau vài lần sử dụng, hoặc có thể sau nhiều năm. Dị ứng phát triển ở mức độ khác nhau tùy từng người. Các triệu chứng dị ứng thường gặp là nghẹt mũi, chảy nước mắt, hắt hơi, thở khò khè hoặc ho.

Toàn bộ những điều này Ảnh hưởng ra sao đến các chuyên gia tương lai?

Trải qua thời gian dài làm việc trong nghề, họ có thể dần nhận thấy các một số tình trạng có vẻ thường gặp hơn trong nghề làm tóc và làm đẹp. Các chuyên gia tương lai có thể nghe đến các thuật ngữ như viêm da tiếp xúc, viêm da dị ứng hoặc phát ban da. Viêm da là tình trạng viêm trên da. Phát ban da là thuật ngữ chung được dùng để mô tả nhiều dạng viêm da. Nếu bạn bị viêm da do tiếp xúc với một chất gây kích ứng trên da, đó là viêm da tiếp xúc. Nếu dị ứng gây ra viêm da, đó là viêm da dị ứng.

Các triệu chứng viêm da bao gồm bong tróc, khô, tấy đỏ, ngứa và rát ở da. Các chuyên gia tương lai đặc biệt có nguy cơ bị viêm da trên bàn tay và cánh tay bởi một số loại sản phẩm mà họ dùng hàng ngày có thể gây kích ứng da. Tiếp xúc liên tục với chất khử trùng, sản phẩm tẩy da chết, dung dịch uốn xoăn vĩnh viễn, dung dịch hóa chất sấy tạo kiểu, hóa chất trợ duỗi và dầu gội cũng có thể gây viêm da.

Chuyên gia tương lai nên nhận biết một số loại hóa chất nào khác?

MMA

Methyl methacrylate (MMA) là một loại hóa chất có trong một số sản phẩm móng acrylic và đó là loại hóa chất đáng lo ngại. Bụi từ móng acrylic có chứa MMA và có thể dính trên da, mặt, mí mắt, mũi và ngón tay. MMA có thể gây mẩn đỏ, ngứa, sưng tấy trên da với những vết rộp nhỏ. Nó cũng có thể gây ngứa họng, sổ mũi và ho. Người ta có thể bị đau đầu, chóng mặt buồn nôn, uể oải hoặc khó tập trung chú ý. Người phơi nhiễm thậm chí còn có thể bị tê và mỏi cơ. Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ nghiêm cấm sử dụng MMA trong các cơ sở hành nghề tại California. Không sử dụng các sản phẩm có chứa MMA.

Bộ ba Hóa chất Độc hại

Bộ ba hóa chất độc hại là sự kết hợp hóa chất được đăng tải rầm rộ, gồm toluene, formaldehyde và dibutyl phthalate. Các hóa chất có hại này thường xuất hiện trong các sản phẩm làm móng và có thể gây ra một số lo ngại về sức khỏe.

Toluene có thể gây khô hoặc nứt da và kích ứng, rát, ngứa mắt, mũi và họng. Người ta có thể bị đau đầu và chóng mặt buồn nôn. Nó có thể trực tiếp ảnh hưởng lên não bộ, khiến người phơi nhiễm không thể tập trung, ghi nhớ hay nhận biết được từ ngữ. Nó có thể gây hại cho bào thai đang phát triển hoặc người mẹ và bị nghi ngờ gây sảy thai.

Formaldehyde có thể gây chảy nước mắt, rát mắt, phát ban và các vấn đề hô hấp như dị ứng, ho và thở khò khè. Thậm chí nó còn có thể gây ung thư. (Formaldehyde có thể tìm thấy trong một số loại dầu gội đầu, thuốc duỗi tóc và sản phẩm ép tóc.)

Dibutyl phthalate có thể gây dị tật bẩm sinh ở thai nhi là bé trai.

Cũng như bộ ba hóa chất độc hại, một số loại hóa chất có thể ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương. Não và cột sống tạo thành hệ thần kinh trung ương. Đau đầu, chóng mặt, nôn mửa, uể oải, bồn chồn không yên và phối hợp kém đều là các triệu chứng cho thấy hệ thần kinh trung ương đang bị tấn công.

Hít phải khí bay hơi từ một số hóa chất rất có thể sẽ tác động lên hệ thần kinh trung ương, nhưng đôi khi hóa chất còn được hấp thu qua da.

Các triệu chứng viêm da bao gồm bong tróc, khô, tấy đỏ, ngứa và rát ở da.

Sản phẩm Nhuộm tóc

Một số sản phẩm nhuộm tóc có chứa thuốc nhuộm từ nhựa than đá. Các thuật ngữ thường gặp chỉ thuốc nhuộm từ nhựa than đá là:

4-methoxy-m-phenylenediamine (4-MMPD)
Paraphenylenediamine
2-nitro-phenlenediamine
2, 4-diaminoaniside
2, 4–diaminoaniside sulfate

Nhựa than đá và các sản phẩm làm từ nó đều có thể gây ung thư, đặc biệt là ung thư bàng quang.

Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) quy định, các sản phẩm có thuốc nhuộm từ nhựa than đá phải ghi rõ trên nhãn là "Caution – This product contains ingredients which may cause skin irritation on certain individuals and a preliminary test according to accompanying directions should first be made. This product must not be used for dyeing the eyelashes or eyebrows; to do so may cause blindness." (Thận trọng – Sản phẩm này có chứa các thành phần có thể gây kích ứng da ở một số người và trước tiên phải thử nghiệm sơ bộ theo hướng dẫn đi kèm. Không dùng sản phẩm để nhuộm lông mi hoặc lông mày; làm như vậy có thể gây mù lòa.) Thật không may, nhãn này không cảnh báo mọi người rằng sản phẩm cũng có thể gây ung thư.

Sấy tạo kiểu bằng Hóa chất

Làm thẳng tóc bằng hóa chất đôi khi được gọi là "sấy tạo kiểu bằng hóa chất" và là phương pháp làm thẳng tóc tạm thời bằng cách bôi keratin lỏng lên tóc và dung dịch giữ nếp tóc bằng máy duỗi tóc. Nhiều dung dịch trong số này chứa hóa chất methylene glycol (formaldehyde, formalin), là những hóa chất khi gặp nhiệt sẽ giải phóng khí formaldehyde vào không khí. FDA cho biết:

"Da có thể dần mẫn cảm sau khi tiếp xúc liên tục với các thành phần liên quan đến formaldehyde. Formaldehyde khi bị giải phóng vào không khí có thể gây kích ứng nghiêm trọng cho mắt, mũi và phổi. Mức độ phơi nhiễm với sản phẩm chứa thành phần liên quan đến formaldehyde càng lớn, cả về thời lượng và nồng độ, thì nguy cơ với sức khỏe càng cao."

Thư cảnh báo của FDA chỉ ra các sản phẩm chứa methylene glycol, loại hóa chất mà khi gặp nhiệt sẽ giải phóng formaldehyde vào không khí. Do các sản phẩm này phải dùng chung với nhiệt, formaldehyde được giải phóng khi người ta sử dụng sản phẩm theo hướng dẫn trên nhãn. Để xem toàn văn tuyên bố của FDA, hãy truy cập **www.fda.gov/cosmetics/productsingredients/products/ucm228898.htm**.

OSHA khẳng định rằng, formaldehyde là mối nguy hiểm cho sức khỏe nếu người lao động bị phơi nhiễm. Nó có thể gây kích ứng cho mắt và mũi; gây dị ứng trên da, mắt và phổi; đồng thời có liên quan đến ung thư mũi và phổi. Để xem toàn văn tuyên bố của FDA, hãy truy cập **www.osha.gov/SLTC/formaldehyde/hazard_alert.html**.

Dầu gội và Dầu xả

Một số dầu gội và dầu xả có chứa loại hóa chất được gọi là TEA hay triethanolamine, hoặc DEA hay diethanolamine. Nếu TEA và DEA có trong một sản phẩm cũng chứa hóa chất BNPD, các chất này có thể phản ứng với nó để sinh ra nitrosamine. Tên hóa học của BNPD là 2–bromo-2-nitroprone-1, 3-diol. Nitrosamine được chính phủ liên bang và tiểu bang phân loại là tác nhân nghi ngờ gây ung thư ở người. Chúng gây ra ung thư ở động vật, và một số nhà khoa học tin rằng chúng cũng có thể gây ung thư ở người.

Chất khử trùng dạng Lỏng

Sử dụng chất khử trùng là điều tối quan trọng để bảo vệ người tiêu dùng. Tuy nhiên, liên tục tiếp xúc với chất khử trùng dạng lỏng có thể gây kích ứng da. Vì vậy, để an toàn và bảo vệ, Hội đồng quy định rằng, chuyên viên phải sử dụng găng tay hoặc kẹp gắp khi lấy công cụ đã khử trùng khỏi chất khử trùng. Yêu cầu này được đưa ra để bảo vệ da người hành nghề khỏi tiếp xúc với hóa chất này.

Paraben

Paraben thường có trong các sản phẩm trang điểm, dưỡng ẩm và cạo râu/lông, cũng như sản phẩm chăm sóc tóc. Tên các thành phần thường dùng để chỉ paraben là: methylparaben, propylparaben và butylparaben. Paraben thường được dùng làm chất bảo quản để kiểm soát sự phát triển của vi sinh vật trong các sản phẩm mỹ phẩm, do paraben ngăn ngừa sự phát triển của nấm, vi khuẩn và nấm men.

Một số người đoán rằng giữa paraben và ung thư có mối liên quan, trong đó một số người cho rằng paraben có thể gây ra ung thư do đóng vai trò giống như estrogen, một loại hormone thông thường, thông qua một quá trình được gọi là rối loạn nội tiết. Xem thêm tại: www.cosmeticsinfo.org/paraben-information.

FDA tin rằng, ở thời điểm hiện tại vẫn chưa có lý do gì để người tiêu dùng lo ngại về sử dụng các mỹ phẩm có chứa paraben. Tuy nhiên, cơ quan này sẽ tiếp tục đánh giá thêm số liệu mới về vấn đề này. Nếu FDA xác định rằng có tồn tại mối nguy hiểm cho sức khỏe, cơ quan này sẽ thông báo cho ngành và công chúng. Họ cũng sẽ cân nhắc các phương án pháp lý căn cứ theo Luật Liên bang về Thực phẩm, Dược phẩm và Mỹ phẩm để bảo vệ sức khỏe và lợi ích của người tiêu dùng. Xem thêm tại: **www.fda.gov/cosmetics/productsingredients/ingredients/ucm128042.htm**.

Câu hỏi Ôn tập

Viêm da là gì?

A) Da bàn tay và cánh tay bị khô

B) Một chỗ viêm trên da

C) Mắt bị kích ứng và chảy nước mắt

D) Bong tróc da đầu

Các bộ phận nào hợp thành hệ thần kinh trung ương?

A) Cơ và não bộ

B) Xương sống và dây thần kinh

C) Dây thần kinh và cơ

D) Não bộ và xương sống

Đâu là triệu chứng cho thấy hệ thần kinh trung ương đang bị tấn công?

A) Đau đầu

B) Chóng mặt

C) Phối hợp các bộ phận không tốt

D) Tất cả các phương án trên

Bộ ba hóa chất độc hại có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe. Đúng hay Sai?

Methyl methacrylate monomer (MMA) có thể được sử dụng an toàn ở các cơ sở làm móng. Đúng hay Sai?

Hút thuốc làm gia tăng tác dụng có hại của các hóa chất khác. Đúng hay Sai?

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Bạn có thể tìm hiểu Các hóa chất trong Sản phẩm ở đâu

Trước hết, hãy luôn **kiểm tra nhãn** sản phẩm vì trên đó có thể liệt kê các thành phần. Nếu không, bạn phải **kiểm tra Trang Thông tin An toàn hay còn gọi là SDS**. Đọc SDS của sản phẩm có lẽ là cách tốt nhất để tìm hiểu xem sản phẩm có những loại hóa chất nào. Phần 3 sẽ giải thích chi tiết hơn về SDS.

Mọi người có thể lấy SDS từ người sử dụng lao động. Các chủ cơ sở có thể yêu cầu SDS trực tiếp từ nhà sản xuất hoặc nhà cung cấp. Mọi người nên biết sản phẩm họ đang sử dụng có những hóa chất nào, các ảnh hưởng có thể gây ra với sức khỏe và cách sử dụng sản phẩm sao cho an toàn.

Sản phẩm Thiên nhiên

Khi một sản phẩm được dán nhãn “All-Natural” (100% từ thiên nhiên) hoặc “Natural” (Thiên nhiên), hầu hết mọi người sẽ cho rằng sản phẩm đó an toàn để sử dụng. **Nhưng không phải lúc nào điều đó cũng đúng.** Hãy đảm bảo kiểm tra SDS cho mọi sản phẩm để tìm hiểu các hóa chất có trong sản phẩm.

Các nghiên cứu Tình huống

Trong các bài tập này, hãy đọc các nghiên cứu tình huống sau đây. Những nội dung này phản ánh các vấn đề trong “đời thực” có thể gặp phải khi sử dụng một sản phẩm hóa chất cụ thể trong công việc. Sử dụng bản “Hóa chất tại Cơ sở” trong Giáo trình đào tạo, vận dụng tư duy để trả lời các câu hỏi đặt ra về sản phẩm, thành phần tiêu biểu và các vấn đề sức khỏe do nhiều loại hóa chất khác nhau gây ra. Đồng thời, dành thời gian để suy nghĩ về câu hỏi “Tôi có thể làm gì để tự bảo vệ mình?”.

Để xem đáp án của tất cả câu hỏi, vui lòng tham khảo tập bài kiểm tra.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #1

Bạn chỉ mới bắt đầu làm việc tại một cơ sở làm móng. Mỗi ngày bạn làm khoản 7 bộ móng bột hoàn chỉnh và sơn 3 bộ móng tay. Cứ đến cuối ngày là mắt và họng bạn lại cảm thấy rát.

Đâu là một số hóa chất cụ thể trong sản phẩm đắp móng bột và sơn móng có thể gây ra các vấn đề này?

Các hóa chất này có thể xâm nhập vào cơ thể bạn qua các bước nào của quy trình làm việc?

Bạn có thể làm gì để bảo vệ bản thân?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #2

Bạn đã làm việc tại một cơ sở rất đông khách suốt 3 năm. Gần đây, cứ mỗi khi sấy tạo kiểu bằng hóa chất cho khách là bạn lại bắt đầu cảm thấy chóng mặt buồn nôn, bạn đau đầu và khó thở.

Đâu là loại hóa chất phân tán có thể gây ra vấn đề này?

Hóa chất này có thể xâm nhập vào cơ thể bạn qua các bước nào của quy trình làm việc?

Bạn có thể làm gì để bảo vệ bản thân?

Ôn tập

Trong bài học này, các chuyên gia tương lai đã học về một số loại hóa chất có trong các sản phẩm dùng trong công việc và các ảnh hưởng về sức khỏe của nó. Hãy dành đôi chút thời gian xem lại tài liệu trong Giáo trình Đào tạo. Giữ các tài liệu này ở nơi dễ lấy để tiện tham khảo.

BÀI HỌC KẾ TIẾP

Trang Thông tin An toàn, đó là gì và tìm ở đâu, cách đọc ra sao.

Ghi chú

Phần 2
Giáo trình Đào tạo

2.1 Hóa chất tại Cơ sở Hành nghề

2.2 Hiểu về Chất độc — Giới thiệu các Chất Độc hại ở Nơi làm việc

2.3 Sản phẩm Móng Nhân tạo — Hướng dẫn về Phơi nhiễm Hóa chất tại Cơ sở làm móng

Hóa chất tại Cơ sở

Bảng dưới đây cho thấy một số hóa chất đôi khi được tìm thấy trong các sản phẩm chăm sóc tóc, móng, da, và những sản phẩm sát trùng/khử trùng, cùng những tác động của chúng lên sức khỏe. Nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe phụ thuộc này vào vài yếu tố sau, như lượng hóa chất trong sản phẩm, *độc tính*, *thời gian* người lao động bị phơi nhiễm, *đường phơi nhiễm*, và *độ nhạy cảm của từng cá nhân người lao động*. Để biết thêm thông tin về từng sản phẩm, đọc Trang Thông tin An toàn.

THÀNH PHẦN CỦA SẢN PHẨM NÀY LÀ GÌ?

TÊN HÓA CHẤT	CÁC TÁC ĐỘNG CÓ THỂ LÊN SỨC KHỎE	PHÂN LOẠI SẢN PHẨM
Alcohol (ethyl, denatured ethyl, terbutyl, isopropyl or propyl)	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Kích ứng da và viêm da	Chăm sóc tóc Chăm sóc móng Chăm sóc da Sát trùng/khử trùng
Các Alpha hydroxy acid (AHA)	• Chất gây kích ứng	Chăm sóc da
Ammonium hydroxide	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Bỏng da và mắt • Kích ứng da và viêm da	Chăm sóc tóc
Acetone	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Kích ứng da và viêm da	Chăm sóc móng
Acetonitrile	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Kích ứng da và viêm da	Chăm sóc móng
Các Aminophenol	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Kích ứng da và viêm da • Phản ứng dị ứng nghiêm trọng ở một số người	Chăm sóc tóc
Ammonium persulfate hoặc potassium persulfate	• Kích ứng mắt • Kích ứng da và viêm da • Dị ứng, bao gồm hen suyễn • Có thể gây hỏa hoạn	Chăm sóc tóc
Ammonium thioglycolate hoặc glycerol monothioglycolate	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Kích ứng da và viêm da • Dị ứng, bao gồm hen suyễn	Chăm sóc tóc

*Các tác động lên hệ thần kinh trung ương bao gồm đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, buồn ngủ, và bồn chồn.

TÊN HÓA CHẤT	CÁC TÁC ĐỘNG CÓ THỂ LÊN SỨC KHỎE	PHÂN LOẠI SẢN PHẨM
Các Beta Hydroxy Acid (BHA)	• Chất gây kích ứng	Chăm sóc da
Boric acid, perborate hoặc borate	• Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Tổn thương thận nếu nuốt phải	Chăm sóc tóc Chăm sóc da
Các Bromate	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Bỏng da và mắt • Kích ứng da và viêm da • Kích ứng nghiêm trọng miệng, cổ họng, và dạ dày nếu nuốt phải • Tổn thương thận nếu nuốt phải	Chăm sóc tóc
Butylated hydroxyanisole (BHA)	• Gây độc cho hệ miễn dịch • Ung thư • Rối loạn nội tiết	Chăm sóc tóc Chăm sóc da Chăm sóc móng
Chloroxylenol (PCMX)	• Kích ứng da, mắt, và hô hấp • Viêm da tiếp xúc	Sát trùng/khử trùng
Thuốc nhuộm từ nhựa than đá (dẫn xuất anilin (ví dụ: 4-methoxy-m-phenylenediamine (4-MMPD), paraphenylenediamine, 2-nitro-phenylenediamine, 2,4 diaminoaniside, và 2,4 diaminoaniside sulfate	• Kích ứng mắt nghiêm trọng và gây mù lòa • Kích ứng da và viêm da • Phản ứng dị ứng nghiêm trọng ở một số người • Gây ung thư nếu thẩm thấu qua da khi dùng thời gian dài	Chăm sóc tóc
Ethanol	• Kích ứng da • Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Tác động gây độc thần kinh	Sát trùng/khử trùng Chăm sóc móng
Ethyl acetate hoặc butyl acetate	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Các vấn đề hô hấp • Kích ứng da và viêm da	Chăm sóc móng
Ethyl methacrylate	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Gây ho và/hoặc khó thở • Kích ứng da và viêm da • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Nguy cơ hỏa hoạn	Chăm sóc móng

*Các tác động lên hệ thần kinh trung ương bao gồm đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, buồn ngủ, và bồn chồn.

TÊN HÓA CHẤT	CÁC TÁC ĐỘNG CÓ THỂ LÊN SỨC KHỎE	PHÂN LOẠI SẢN PHẨM
Formaldehyd (formalin, methylene glycol) **Formaldehyde Releasers Bronopol (2-bromo-2-nitropropane-1, 3-diol, 5-Bromo-nitro1, 3-dioxane(sodium), diazolidinyl urea, DMDM hydantoin, hydroxymethylglycinate, imidazolidinyl urea, methenamine glyoxal polyoxymethylene urea, và quaternim-15)**	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Kích ứng da và viêm da tiếp xúc • Kích thích ung thư • Viêm da tiếp xúc	Chăm sóc tóc Chăm sóc móng Chăm sóc da
Glutaraldehyde	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Kích ứng da, dị ứng da và chàm	Sát trùng/khử trùng
Các Glycol ether (thuật ngữ chỉ một nhóm hóa chất)	• Các vấn đề về sinh sản (dị tật bẩm sinh và vô sinh khi thí nghiệm trên động vật trong phòng thí nghiệm) • Các ảnh hưởng khác tùy vào loại hóa chất cụ thể	Chăm sóc móng Chăm sóc da
Hydrogen peroxide	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Bỏng da và mắt • Kích ứng nghiêm trọng miệng, cổ họng, và dạ dày nếu nuốt phải	Chăm sóc tóc Chăm sóc móng Chăm sóc da
Hydroquinone	• Gây độc cho da/hệ miễn dịch • Ung thư • Gây hại cho sinh sản	Chăm sóc tóc Chăm sóc da
Isothiazolinone Methylchlorylisothiazolinone, Methylisothiazolinone, Benzoisothiazolinone)	• Viêm da tiếp xúc	Chăm sóc da
Isobutan	• Nguy cơ Hỏa hoạn	Chăm sóc tóc
Lanolin	• Kích ứng da và viêm da	Chăm sóc tóc Chăm sóc móng Chăm sóc da
Chì acetate	• Ngộ độc chì (nếu hấp thụ số lượng lớn)	Chăm sóc tóc Chăm sóc móng Chăm sóc da
Methyl ethyl ketone (MEK)	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Nguy cơ hỏa hoạn	Chăm sóc móng

*Các tác động lên hệ thần kinh trung ương bao gồm đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, buồn ngủ, và bồn chồn.

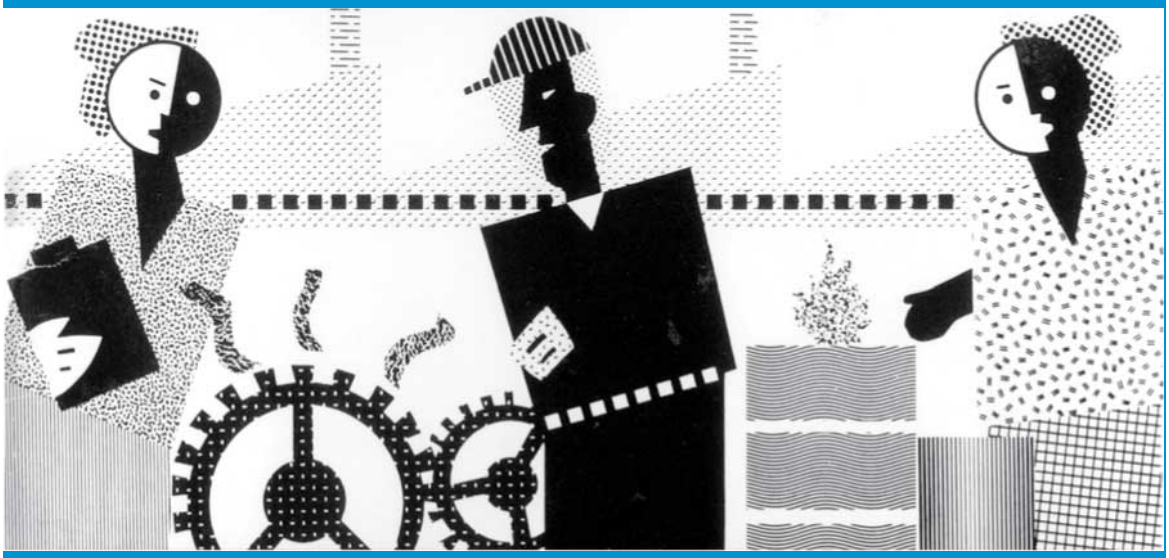
TÊN HÓA CHẤT	CÁC TÁC ĐỘNG CÓ THỂ LÊN SỨC KHỎE	PHÂN LOẠI SẢN PHẨM
Methyl methacrylate (MMA)	• Da sưng, ửng đỏ, ngứa với nhiều mụn nước nhỏ • Ngứa họng, sổ mũi, và ho • Tê và yếu cơ • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương*	Chăm sóc móng
Monoethanolamine (MEA)	• Gây độc cho các cơ quan • Kích ứng da	Chăm sóc tóc
o-phenylphenol	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Bỏng và kích ứng mắt • Tổn thương thận	Sát trùng/khử trùng
Ortho-phenylphenol (OPP)	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Đau bụng • Gây ho và/hoặc khó thở	Chăm sóc móng
Octoxynol-40	• Kích ứng phổi, da và mắt • Gây độc cho hệ miễn dịch	Chăm sóc tóc
Octyl methoxycinnamate	• Rối loạn nội tiết	Chăm sóc da
Oxybenzone (benzophenone-3)	• Rối loạn nội tiết	Chăm sóc da
Các chất paraben (bao gồm butylparaben, isobutylparaben và propyl paraben isopropyl)	• Rối loạn nội tiết	Chăm sóc da
Các chất phthalate (như dibutyl phthalate, dibutyl phthalate dimethyl, phthalate butylbenzyl, phthalate diethyl phthalate)	• Dị tật bẩm sinh • Rối loạn nội tiết	Chăm sóc móng Chăm sóc da
Polyvinylpyrrolidone (PVP)	• Các vấn đề về phổi và hô hấp • Thesaurosis (bệnh tích tụ) gây ho kinh niên và các vấn đề hô hấp, bao gồm khó thở	Chăm sóc tóc
Propane	• Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Nguy cơ hỏa hoạn	Chăm sóc tóc

*Các tác động lên hệ thần kinh trung ương bao gồm đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, buồn ngủ, và bồn chồn.

TÊN HÓA CHẤT	CÁC TÁC ĐỘNG CÓ THỂ LÊN SỨC KHỎE	PHÂN LOẠI SẢN PHẨM
Các hợp chất amoni bậc bốn (như benzalkonium chloride)	• Kích ứng mắt, mũi, cổ họng và phổi • Các vấn đề về hô hấp, như hen suyễn và khó thở	Sát trùng/khử trùng
Retinyl Palmitate/ Các Retinoid	• Da nhạy cảm với ánh sáng, ánh nắng	Chăm sóc da
Selenium sulfide	• Ung thư • Gây độc cho thần kinh • Gây hại cho sự phát triển	Chăm sóc tóc
Sodium hydroxide hoặc potassium hydroxide	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Bỏng da và mắt • Kích ứng da và viêm da • Kích ứng nghiêm trọng miệng, cổ họng, và dạ dày nếu nuốt phải	Chăm sóc tóc Chăm sóc móng
Sodium peroxide	• Kích ứng mắt và mũi • Bỏng da và mắt • Kích ứng da và viêm da	Chăm sóc tóc
Toluene	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Kích ứng da và viêm da • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Các vấn đề về sinh sản	Chăm sóc móng
Triclosan	• Hệ nội tiết/truyền tín hiệu bằng hoocmon tuyến giáp bất thường • Suy yếu hệ miễn dịch • Dị ứng, hen suyễn và bệnh chàm • Phát triển tế bào không kiểm soát • Gây độc cho sự sinh sản và phát triển	Sát trùng/khử trùng
Xylene	• Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng • Kích ứng da và viêm da • Các tác động lên hệ thần kinh trung ương* • Các vấn đề về sinh sản	Chăm sóc móng

*Các tác động lên hệ thần kinh trung ương bao gồm đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, buồn ngủ, và bồn chồn.

Hiểu về các Hóa chất Độc hại



Giới thiệu các Chất Độc hại tại Nơi làm việc

Sở Y tế Công cộng California

Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động

Hiểu về các Chất Độc hại
Giới thiệu các Chất Độc hại tại Nơi làm việc

Sở Y tế Công cộng California
Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động

Ấn phẩm 2008

Cẩm nang này được biên soạn đầu tiên vào năm 1986 bởi Dịch vụ Hệ thống và Thông tin Đánh giá Nguy cơ (HESIS) và Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động (LOHP), trường Đại học California, tại Berkeley. Thiết kế ban đầu được thực hiện bởi Michael Cox. Sửa đổi bố cục bởi Autumn Press.

HESIS là một dịch vụ kết hợp giữa Chi nhánh Sức khỏe Nghề nghiệp (OHB), thuộc Sở Y tế Công cộng California và Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California (Cal/OSSA), thuộc Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động.

Arnold Schwarzenegger, Thống đốc
Bang California

Kim Belshé, Thư ký
Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Sức khỏe California

Victoria L. Bradshaw, Thư ký
Cơ quan Phát triển Nguồn Lao động và Lao động

Mark B Horton, MD, MSPH, Giám đốc
Sở Y tế Công cộng California

John Duncan, Giám đốc
Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động

Có thể lấy bản sao của công bố HESIS này miễn phí bằng cách gọi đến (866) 627-1586, hoặc truy cập www.cdph.ca.gov/programs/hesis/Documents/hesisorderform.pdf

Để lấy bản sao của cẩm nang này ở định dạng khác, vui lòng liên hệ Chi nhánh Sức khỏe Nghề nghiệp qua số (510) 620-5757. Vui lòng chờ ít nhất 10 ngày làm việc để chúng tôi phối hợp với các dịch vụ định dạng thay thế.

Chỉ được phép phân phối bản sao ấn phẩm này miễn phí.

Hiểu về các Hóa chất Độc hại

Giới thiệu các Chất Độc hại tại Nơi làm việc

HESIS
Chi nhánh Sức khỏe Nghề nghiệp
Sở Y tế Công cộng California
(510) 620-5757
Dịch vụ Chuyển tiếp California: (800) 735-2929 hoặc 711
www.cdph.ca.gov/programs/hesis

Mục lục

Mở đầu 1

Điều gì khiến một hóa chất độc hại? 2

Một hóa chất độc hại gây tổn thương gì cho cơ thể? 11

Các hình thức khác nhau của hóa chất độc hại là gì? 15

Giới hạn phơi nhiễm là gì? 18

Làm sao có thể đo lường và giám sát việc phơi nhiễm? 21

Có thể giảm thiểu phơi nhiễm như thế nào? 24

Danh sách kiểm tra dành cho nghiên cứu các chất độc hại 26

Tài nguyên 27

Bảng chú giải 29

Mở đầu

Ngày nay, các hóa chất độc hại được dùng ở rất nhiều nơi làm việc. Người lao động đang dần phát hiện ra
họ cần phải biết nhiều hơn về những tác động lên sức khỏe của các hóa chất họ dùng hoặc có thể phơi nhiễm trong công việc. Sách dành cho học viên, các trang thông tin, Trang Thông tin An toàn Nguyên liệu (MSDS) cung cấp rất nhiều thông tin quan trọng, nhưng chúng thường được trình bày bằng ngôn ngữ kỹ thuật.

Để giúp bạn hiểu rõ hơn các thông tin kỹ thuật về những hóa chất nguy hại nơi làm việc, cẩm nang này sẽ giải thích:

- cách các hóa chất ảnh hưởng lên cơ thể,
- cần tìm gì khi đọc thông tin sức khỏe,
- những giới hạn phơi nhiễm khác nhau đối với các hóa chất tại nơi làm việc,
- cách để biết liệu bạn có bị phơi nhễm, phải làm gì để hạn chế phơi nhiễm, và
- phải tìm thông tin thêm ở đâu.

Điều gì khiến một hóa chất độc hại?

Độc tính của một chất là khả năng gây ra những ảnh hưởng có hại cho sức khỏe. Những ảnh hưởng này có thể tấn công lên một tế bào đơn lẻ, một nhóm tế bào, một hệ cơ quan, hoặc toàn bộ cơ thể. Ảnh hưởng độc hại có thể là tổn thương có thể thấy được, hoặc việc suy giảm hiệu suất và chức năng chỉ có thể đo lường thông qua xét nghiệm.

"Độc hại" và "nguy hiểm" " không giống nhau

Tất cả hóa chất đều có thể gây ra một ảnh hưởng ở mức độ nhất định. Khi một lượng nhỏ hóa chất cũng có thể gây hại, thì hóa chất đó được xem là độc. Chỉ khi một lượng lớn hóa chất mới có thể gây tổn hại, thì hóa chất này được xem như tương đối không độc.

Độc tính của một chất tùy thuộc vào ba yếu tố: cấu trúc hóa học của nó, mức độ hóa chất hấp thụ vào cơ thể người, khả năng giải độc hóa chất (khiến nó trở thành một chất ít độc hơn) và đào thải nó ra khỏi cơ thể.

Độc tính của một chất là nguy cơ chất đó có thể gây hại, và là yếu tố duy nhất quyết định mối nguy hại có tồn tại không. Mối nguy hiểm của một hóa chất là khả năng thực tế chất đó sẽ gây nguy hại. Một hóa chất được xem là nguy hiểm phụ thuộc vào các yếu tố sau:

độc tính: nó cần một lượng bao nhiêu để gây hại,

đường phơi nhiễm: cách hóa chất xâm nhập vào cơ thể,

liều lượng: nó xâm nhập bao nhiêu vào cơ thể,

thời gian: thời gian bạn bị phơi nhiễm,

đa phơi nhiễm: bạn bị phơi nhiễm các hóa chất khác, và

mẫn cảm cá nhân: so với người khác, cơ thể bạn phản ứng với hóa chất thế nào.

Một số hóa chất nguy hiểm bởi vì nó có nguy cơ gây hỏa hoạn và nổ. Đó được xem là mối nguy hiểm quan trọng, nhưng cũng được xem là mối nguy hiểm cho an toàn. Các mối nguy hiểm độc hại sẽ được giải thích đầy đủ trong cẩm nang này.

Độc hại

Vì sao một số hóa chất có hại hơn chất khác?
Độc tính của một chất được quyết định bởi thành phần hóa học của chất – cách các nguyên tử và phân tử tạo ra nó tương tác với các mô sống. Các chất có cấu trúc hóa học tương tự thường gây ra các vấn đề cho sức khỏe giống nhau. Ví dụ, nhiều dung môi hữu cơ (gốc carbon) có thể gây chóng mặt, và ảnh hưởng đến não tương tự nhau.

Tuy nhiên, đôi khi chỉ một khác biệt nhỏ trong cấu trúc hóa học cũng có thể gây ra một ảnh hưởng cho sức khỏe với khác biệt lớn. Ví dụ, một số dung môi hữu cơ nhất định có thể gây ung thư.

Cách các nguyên tử và phân tử gây hại cho mô sống được gọi là cơ chế độc tính. Ta vẫn chưa hiểu trọn vẹn cơ chế độc tính của hydrocarbon đến não. Một vài cơ chế khác, như tác động của carbon monoxide lên hemoglobin trong các tế bào hồng cầu, lại được hiểu rất rõ.

Đường phơi nhiễm

Sao các hóa chất có thể xâm nhập vào cơ thể?
Việc phơi nhiễm thường có thể xảy ra thông qua hít phải, tiếp xúc qua da hoặc mắt, và nuốt vào. Chúng còn được biết đến là những đường phơi nhiễm.

Hít phải. Một dạng phơi nhiễm rất quan trọng tại nơi làm việc xảy ra khi bạn hít hóa chất vào phổi. Phổi bao gồm các đường thở phân nhánh (được gọi là phế quản) với các cụm túi khí nhỏ (được gọi là phế nang) ở cuối mỗi đường thở. Phế nang hấp thụ oxy và các hóa chất khác vào máu. Diện tích bề mặt của phế nang người gần bằng với diện tích của nửa sân quần vợt.

Một số hóa chất là chất gây kích ứng và gây kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Chúng sẽ gây khó chịu, ho, hoặc đau ngực (viêm phế quản do hóa chất), khi bị hít vào và tiếp xúc với phế quản. Khi hít vào các hóa chất khác, dù không xảy ra các triệu chứng cảnh báo như vậy, nhưng vẫn có thể nguy hiểm.

Đôi khi một hóa chất tồn tại trong không khí dưới dạng các hạt nhỏ (bụi hoặc sương mù). Một số hạt này, tùy vào kích thước của chúng, có thể tích tụ trong phế quản và/hoặc phế nang. Phần lớn chúng có thể bị ho ra, nhưng số khác có thể lưu lại trong phổi và gây tổn thương phổi. Một số hạt có thể thẩm thấu vào máu và gây ảnh hưởng ở những nơi khác trong cơ thể.

Tiếp xúc qua Da. Da là rào cản giúp ngăn chặn các hóa chất bên ngoài thâm nhập vào cơ thể. Tuy nhiên, một số hóa chất có thể dễ dàng thấm qua da và đi vào máu. Nếu da bị đứt hoặc nứt nẻ, các hóa chất càng dễ thâm nhập vào da hơn. Ngoài ra, các hóa chất có tính ăn mòn, như axit mạnh và kiềm, còn có thể gây bỏng da. Số khác có thể gây kích ứng da. Nhiều hóa chất, nhất là các dung môi hữu cơ, có thể hòa tan lớp dầu trên da, khiến da trở nên khô, nứt nẻ, dễ bị nhiễm trùng và hấp thụ hóa chất.

Tiếp xúc qua Mắt. Một số hóa chất có thể gây bỏng hoặc kích ứng mắt. Các hóa chất có thể dễ dàng tổn thương mắt, nên khi mắt dính hóa chất (nhất là dạng lỏng), phải xử lý việc này như một tai nạn nghiêm trọng.

Đường ăn uống (nuốt phải). Ta có thể nuốt phải hóa chất nếu chúng dính vào tay, quần áo, hay râu, hoặc khi chúng tình cờ nhiễm vào thức ăn, nước uống, hay thuốc hút. Bụi kim loại, ví dụ như chì hay cadmium, thường bị nuốt phải như vậy. Ngoài ra, ta cũng có thể nuốt các hạt bị dính trong chất nhầy của mũi hay phổi.

Liều lượng

Thế nào là quá nhiều?

Nhìn chung, lượng hóa chất thâm nhập vào cơ thể càng lớn, tác động đến cơ thể càng nhiều. Mối liên hệ giữa liều lượng và ảnh hưởng còn gọi là mối quan hệ phản ứng liều lượng.

Ví dụ các dung môi như toluene, acetone, và trichloroethylene đều ảnh hưởng lên não như nhau, nhưng với liều lượng khác nhau thì mức độ sẽ khác nhau. Ảnh hưởng của các dung môi này tương tự như kết quả của việc dùng đồ uống có cồn. Ở liều thấp, có thể bạn sẽ không cảm thấy gì hoặc chỉ hơi nhẹ, đôi khi còn có chút cảm giác dễ chịu ("lâng lâng"). Nhưng một liều lớn có thể gây chóng mặt hoặc đau đầu. Với một liều còn lớn hơn, có thể bạn sẽ cảm giác như say, bất tỉnh hoặc thậm chí là ngưng thở.

Khi bạn hít một hóa chất độc hại vào, liều lượng bạn nhận được tùy thuộc vào bốn yếu tố:

- mức độ (nồng độ) của hóa chất trong không khí,
- bạn hít mạnh (nhanh và sâu) thế nào, tùy thuộc vào mức độ gắng sức của bạn,
- lượng hóa chất bạn hít vào còn đọng trong phổi hoặc bị hấp thụ vào máu là bao nhiêu, và,
- việc phơi nhiễm kéo dài bao lâu.

An toàn nhất là phải giữ mức độ phơi nhiễm với các hóa chất thấp nhất có thể. Cần phải giữ mức phơi nhiễm với một số hóa chất thấp hơn các chất khác, vì nhiều chất có độc tính cao hơn các chất còn lại. Một số ảnh hưởng độc hại có một "ngưỡng" phơi nhiễm, dưới ngưỡng đó, các ảnh hưởng sẽ không xảy ra. Các chất khác, ví dụ như chất tăng nguy cơ ung thư, được cho là không có một ngưỡng nào.

Thời gian

Thế nào là quá lâu?
Bạn càng tiếp xúc lâu với một hóa chất, khả năng bạn bị nó ảnh hưởng càng cao. Phơi nhiễm hóa chất trong một thời gian dài có thể đặc biệt nguy hiểm vì một số hóa chất có thể tích tụ trong cơ thể hoặc do cơ thể không có cơ hội sửa chữa các tổn thương.

Cơ thể có vài hệ cơ quan, trong đó quan trọng nhất là gan, thận, và phổi, chúng giúp biến các hóa chất trở thành dạng ít độc hơn (giải độc) hoặc đào thải chúng. Hóa chất có thể tích tụ trong cơ thể, nếu tốc độ phơi nhiễm của bạn vượt quá tốc độ cơ thể đào thải. Những bệnh ảnh hưởng đến cơ quan giải độc và đào thải như viêm gan, có thể làm giảm khả năng đào thải hóa chất khỏi cơ thể.

Việc tích tụ chất độc có thể diễn ra vô thời hạn. Sẽ có một vị trí mà lượng chất trong cơ thể bạn đạt đến cực đại và vẫn duy trì nguyên như thế, miễn là mức độ phơi nhiễm của bạn không đổi. Với mỗi hóa chất, thời điểm này sẽ khác nhau. Một số hóa chất như ammonia và formaldehyde, sẽ rời khỏi cơ thể nhanh chóng và hoàn toàn không tích tụ. Một số hóa chất khác sẽ lưu trong cơ thể lâu dài. Ví dụ, chì sẽ lưu trong xương, cadminum sẽ lưu trong gan, thận, và các polychlorinated biphenyls (PCB) sẽ lưu trong mỡ. Một số hóa chất khác, ví dụ như sợi amiăng có thể lưu trong cơ thể mãi mãi.

Phải mất bao lâu ảnh hưởng chất độc mới phát tác?
Ảnh hưởng của hóa chất độc hại có thể xuất hiện ngay lập tức hoặc sau khi bị phơi nhiễm, hay có thể phải mất vài năm mới có biểu hiện. Phơi nhiễm cấp tính có thể là kết quả của một phơi nhiễm đơn lẻ hoặc từ vài phơi nhiễm. Ảnh hưởng cấp tính là những ảnh hưởng xảy ra sau phơi nhiễm cấp tính. Ảnh hưởng cấp tính có thể xảy ra ngay lập tức, hoặc bị trì hoãn và xảy ra sau khi phơi nhiễm vài giờ hoặc vài tuần. Phơi nhiễm mãn tính là việc phơi nhiễm lặp đi lặp lại trong nhiều tháng và nhiều năm. Ảnh hưởng mãn tính là những ảnh hưởng luôn bị trì hoãn, vì nó chỉ xảy ra sau quá trình phơi nhiễm mãn tính.

Một hóa chất độc hại có thể gây ảnh hưởng cấp tính, mãn tính, hoặc cả hai. Ví dụ, nếu bạn hít phải một dung môi nồng độ cao trong công việc, bạn có thể gặp các ảnh hưởng cấp tính như đau đầu, chóng mặt, nhưng chúng sẽ mất đi vào cuối ngày. Tuy nhiên qua vài tháng, cơ thể sẽ xuất hiện các ảnh hưởng mãn tính như tổn thương gan và thận.

Thời gian trì hoãn từ lúc bắt đầu phơi nhiễm cho đến khi xuất hiện bệnh do việc phơi nhiễm đó còn được gọi là giai đoạn trễ. Ví dụ, giai đoạn trễ của tổn thương phổi sau khi phơi nhiễm với nitrogen dioxide có thể là vài giờ. Các bệnh ung thư do phơi nhiễm hóa chất có thể có giai đoạn trễ rất dài. Hầu hết các loại ung thư phát triển sau một giai đoạn trễ nhiều năm tính từ lần đầu bị phơi nhiễm của người lao động.

Độ dài của giai đoạn trễ có thể gây khó trong việc xác định mối quan hệ nguyên nhân-kết quả giữa việc phơi nhiễm và bệnh. Vì các bệnh mãn tính tiến triển khá chậm, nên có thể bạn đã mắc một thời gian trước khi phát hiện bệnh. Do đó, việc bạn và bác sĩ phải biết rõ những hóa chất nào bạn đã tiếp xúc có thể gây ra các tác động mãn tính là rất quan trọng.

Những khác biệt giữa ảnh hưởng cấp và mãn tính là gì?

Cấp tính	*Mãn tính*
Xảy ra ngay hoặc rất nhanh sau khi bị phơi nhiễm (thời gian trễ ngắn).	Xảy ra chậm hoặc một thời gian dài sau khi bị phơi nhiễm (thời gian trễ dài)
Thường liên quan đến việc phơi nhiễm cao (liều cao trong giai đoạn ngắn).	Thường liên quan đến việc phơi nhiễm thấp (liều thấp và lập đi lập lại) trong một thời gian dài.
Có thể không đáng kể hoặc rất nghiêm trọng. Ví dụ, một lượng nhỏ ammonia có thể kích ứng cổ họng và mắt, nồng độ cao hơn có thể gây tổn thương nghiêm trọng hoặc thậm chí tổn thương phổi dẫn đến tử vong.	Thường liên quan đến viêm nhiễm hoặc có sẹo ở các cơ quan, như phổi hoặc thận. Ảnh hưởng mãn tính vẫn còn khá mơ hồ với một số hóa chất. Ví dụ, phần lớn hóa chất vẫn chưa được kiểm nghiệm các ảnh hưởng lên sinh sản hay ung thư bằng thực nghiệm ở động vật.
Nhìn chung, mối liên hệ giữa phơi nhiễm hóa chất và các triệu chứng là rõ ràng, mặc dù không phải lúc nào cũng vậy. Các hiểu biết thường căn cứ vào việc phơi nhiễm trên người.	Do giai đoạn trễ hoặc trì hoãn dài, có thể rất khó xác định mối liên hệ giữa việc phơi nhiễm hóa chất và bệnh.
Các hiểu biết thường căn cứ vào việc phơi nhiễm trên người.	Các hiểu biết thường căn cứ vào nghiên cứu trên động vật.

Kết hợp hóa chất

Nếu bạn bị phơi nhiễm với nhiều hơn một hóa chất thì sao?
Nhiều công việc khiến người lao động phải phơi nhiễm với vài hóa chất. Có thể là vài thành phần trong một hỗn hợp hay sản phẩm, hoặc có thể vài hóa chất riêng biệt được dùng cho từng công đoạn khác nhau trong công việc. Có những phơi nhiễm chất độc không xuất phát từ công việc như do không khí ô nhiễm, thức ăn và nước uống bị nhiễm độc, hoặc từ việc sử dụng chất cồn, ma túy, thuốc lá. Có thể cùng lúc tìm thấy nhiều hóa chất khác nhau trong cơ thể người.

Ta thường nghĩ mỗi hóa chất sẽ có tác động độc hại riêng biệt bên trong cơ thể. Tuy nhiên, khi có sự kết hợp hóa chất, thực tế sẽ phức tạp hơn nhiều. Ví dụ, khi một hóa chất có thể can thiệp vào hệ thống phòng thủ chống lại hóa chất của cơ thể, nó sẽ khiến ảnh hưởng độc hại càng mạnh hơn. Ảnh hưởng độc hại kết hợp có thể là hiệp đồng cộng, hiệp đồng vượt mức, hoặc tăng tiềm lực.

Ảnh hưởng độc hại kết hợp

Ảnh hưởng hiệp đồng cộng. Nếu vài hóa chất có ảnh hưởng độc hại tương đồng, tác động lên sức khỏe sẽ giống như khi bị phơi nhiễm một loại hóa chất với liều lớn. Một ví dụ thường thấy là khi phơi nhiễm với vài dung môi, mỗi loại ảnh hưởng lên chức năng não như nhau, có thể gây chóng mặt cấp tính, uể oải, và khó tập trung. Sự kết hợp này còn gọi là "hiệp đồng cộng", vì kết quả đơn giản chỉ là cứ thế mà tăng lên.

Ảnh hưởng hiệp đồng vượt mức. Đôi khi sự kết hợp hóa chất sẽ gây ra ảnh hưởng sức khỏe lớn hơn cả ảnh hưởng do tổng các ảnh hưởng riêng lẻ tạo thành. Loại phản ứng này được gọi là hiệp đồng vượt mức. Một ví dụ của hiệp đồng vượt mức chính là nguy cơ cao của việc phát triển ung thư phổi do phơi nhiễm từ việc hút thuốc và amiăng. Bằng việc hút mỗi ngày một gói thuốc lá hoặc bị phơi nhiễm nặng với amiăng, bạn có thể làm tăng nguy cơ ung thư phổi từ năm đến mười lần so với người không mắc cái nào. Nhưng nếu một ngày bạn hút một gói thuốc và cộng thêm bị phơi nhiễm nặng với amiăng, nguy cơ đó có thể tăng lên gấp 50 lần so với người không mắc cái nào.

Ảnh hưởng tăng tiềm lực. Một dạng tương tác khác xảy ra khi ảnh hưởng của một chất tăng lên do tiếp xúc với chất thứ hai, cho dù chất thứ hai tự bản thân nó không thể gây ra tác động đó. Ví dụ, mặc dù dung môi methyl ethyl ketone không tự mình gây tổn thương dây thần kinh của tay và chân, nhưng nó lại làm tăng khả năng gây tổn thương các dây thần kinh này ở chất n-hexane.

Thật không may, chỉ có vài loại hóa chất đã được kiểm nghiệm để xác định xem sự tương tác có xảy ra với các hóa chất khác.

Mẫn cảm

Có phải có người bị ảnh hưởng nặng hơn người khác?

Phải. Sự mẫn cảm của từng người đối với ảnh hưởng của một hóa chất rất khác nhau. Có rất nhiều yếu tố góp phần quyết định cách cá nhân phản ứng với một hóa chất. Chúng bao gồm tuổi tác, giới tính, đặc điểm di truyền, chế độ ăn, mang thai, tình trạng sức khỏe, và việc sử dụng thuốc, ma túy, hoặc chất cồn. Tùy vào những đặc tính này, một vài người sẽ chịu ảnh hưởng độc hại của một hóa chất với liều thấp hơn (hoặc cao hơn) người khác.

Người ta có thể trở nên dị ứng với một hóa chất. Những người này có phản ứng khác hơn so với những người không bị dị ứng. Phản ứng này vẫn xảy ra dù với liều rất thấp đi nữa. Không phải tất cả hóa chất đều gây phản ứng dị ứng. Các chất được biết là nguyên nhân gây dị ứng còn được gọi là dị ứng nguyên, hoặc chất làm nhạy.

Ví dụ, khí formaldehyde có ảnh hưởng kích ứng và cũng là một chất làm nhạy. Ở vài mức độ phơi nhiễm, mọi người sẽ bị kích ứng mắt gây chảy nước mắt, kích ứng họng gây đau họng, và kích ứng mũi. Nếu bị phơi nhiễm ở liều đủ cao, tất cả đều sẽ bị kích ứng. Một người có thể nhạy cảm hơn với formaldehyd và bị kích ứng khi phơi nhiễm ở liều thấp. Đôi khi formaldehyde có thể gây ra phản ứng dị ứng, ví dụ như viêm da dị ứng. Những người bị dị ứng với formaldehyde có thể xuất hiện các triệu chứng này ở mức độ rất thấp, trong khi nhiều người khác hoàn toàn không mắc các phản ứng dị ứng nào cho dù họ có bị phơi nhiễm formaldehyde nhiều thế nào đi nữa.

Các hóa chất độc hại tổn thương cơ thể thế nào?

Khi hóa chất độc hại gây tổn thương ngay tại điểm nó tiếp xúc đầu tiên với cơ thể, tổn thương này còn được gọi là ảnh hưởng cục bộ. Da, mắt, mũi, cổ họng, và phổi là những vị trí phổ biến nhất mà các hóa chất tiếp xúc đầu tiên trên cơ thể. Nhiều hóa chất độc hại có thể thâm nhập vào cơ thể và theo máu đi đến các cơ quan nội tạng. Những tác động hình thành theo cách này được gọi là tác động hệ thống. Cơ quan nội tạng bị ảnh hưởng nhiều nhất là gan, thận, tim, hệ thần kinh (bao gồm não), và hệ sinh sản.

Một hóa chất độc hại có thể gây ra ảnh hưởng cục bộ, hệ thống, hoặc cả hai. Ví dụ, nếu hít phải khí ammonia, nó sẽ nhanh chóng gây kích ứng đường hô hấp (mũi, cổ họng, và phổi). Amoniac hầu như không đi từ phổi vào máu. Vì ammonia chỉ gây tổn thương ở điểm tiếp xúc đầu tiên, nên nó được cho là chỉ gây ảnh hưởng cục bộ. Một ví dụ về hóa chất chỉ gây ảnh hưởng cục bộ lên da là nhựa epoxy. Mặt khác, nếu phenol lỏng tiếp xúc với da, nó sẽ gây kích ứng da ngay điểm tiếp xúc (ảnh hưởng cục bộ) và cũng có thể thẩm thấu vào da, rồi có thể gây tổn thương gan, thận (ảnh hưởng hệ thống).

Đôi khi, tương tự các phenol, các ảnh hưởng cục bộ do hóa chất gây ra sẽ cho cảnh bảo về một phơi nhiễm đang diễn ra. Bạn được cảnh báo rằng hóa chất đó có thể đang thâm nhập vào cơ thể và gây ra các ảnh hưởng hệ thống mà bạn không thể thấy hay cảm nhận được. Tuy nhiên, với một số hóa chất, không hề xuất hiện các cảnh báo này, vì thế mà chúng đặc biệt nguy hiểm. Ví dụ, một số dung môi độc hại có thể thấm vào da, gây ra các tổn thương trong nghiêm trọng mà không hề tạo ra bất kỳ ảnh hưởng có thể quan sát nào trên da.

Có phải hóa chất độc hại nào cũng gây ung thư không?

Không. Ung thư, sự phát triển và lan rộng không thể kiểm soát của các tế bào bất thường trong cơ thể, chỉ do một số hóa chất gây ra, nhưng không phải mọi loại hóa chất. Nói "mọi thứ đều gây ra ung thư" khi nạp liều lượng lớn là không đúng. Thực tế, hầu hết các chất không gây ung thư, dù liều lượng có cao đến đâu. Với hàng nghìn loại hóa chất sử dụng với mục đích thương mại ngày nay, chỉ một lượng tương đối nhỏ cũng có thể gây ung thư.

Hóa chất có thể gây ung thư được gọi là chất gây ung thư (carcinogen), và khả năng gây ung thư được gọi là "carcinogenicity". Bằng chứng về khả năng gây ung thư đến từ cả nghiên cứu trên người và động vật. Đến năm 2008, đã có đủ bằng chứng để Cơ quan Bảo vệ Môi trường California xem khoảng 500 loại hóa chất là chất gây ung thư ở người. Xác định nguyên nhân gây ung thư ở người khá khó khăn. Từ thời điểm bắt đầu tiếp xúc với chất gây ung thư đến lúc chẩn đoán ung thư là một quá trình âm ỉ kéo dài (12 đến 25 năm hoặc hơn cho hầu hết các loại khối u). Do đó, một chất phải được sử dụng trong nhiều năm mới có đủ số người phơi nhiễm đủ lâu để các nhà nghiên cứu nhận ra xu hướng ca bệnh ung thư gia tăng. Thường thì khó xác định được sự gia tăng ung thư ở người có phải là do phơi nhiễm với một chất cụ thể hay không, do việc phơi nhiễm có thể đã xảy ra nhiều năm trước và người ta tiếp xúc với nhiều loại chất khác nhau.

Do nghiên cứu ung thư ở người gặp khó khăn và đòi hỏi mọi người phải tiếp xúc với các hóa chất gây ung thư và có thể bị ung thư, để xác định khả năng ung thư của hóa chất, đôi khi người ta phải thử nghiệm trên động vật thí nghiệm. Nếu con vật phơi nhiễm với mức thấp điển hình như phơi nhiễm ở hầu hết con người, thì phải cần đến hàng trăm con mới có vài con bị ung thư. Để tránh tốn quá nhiều chi phí, thử nghiệm ung thư trên động vật sử dụng lượng lớn hóa chất để có thể phát hiện sự gia tăng ung thư trên một số lượng con vật hợp lý, chẳng hạn như 25-50. Tuy nhiên, thử nghiệm trên động vật vẫn còn tốn kém, mất đến 3 năm để thực hiện và thường không có kết quả. Khi thử nghiệm ung thư ở động vật là dương tính, người ta phải sử dụng nguy cơ đối với số lượng nhỏ động vật ở liều lượng cao để tiên đoán nguy cơ với con người ở liều lượng thấp hơn nhiều. Các hóa chất gây ung thư ở động vật được xem là có khả năng gây ung thư ở người, ngay cả khi mức nguy cơ là không chắc chắn.

Vấn đề liệu một chất gây ung thư có một liều lượng nào là an toàn hay không, khá phức tạp. Một số nhà khoc học tin rằng hễ tiếp xúc với chất gây ung thư, dù ít đến mức nào, cũng đều có nguy cơ nào đó. Tuy nhiên, ở mức phơi nhiễm rất thấp, nguy cơ đó có thể nhỏ đến mức khó có thể phân biệt được với nguy cơ "nền" (xảy ra tự nhiên). Hầu hết các chất gây ung thư có vẻ cần phơi nhiễm trong nhiều năm hoặc liều lượng rất cao thì nguy cơ phát triển ung thư từ phơi nhiễm mới trở thành mối quan ngại nghiêm trọng.

Tác nhân gây đột biến

Hóa chất độc hại cũng có thể gây tổn thương gien. Vật liệu di truyền của một tế bào có chứa DNA, được sắp xếp thành gien và nhiễm sắc thể. DNA chứa thông tin để cho tế bào biết phải thực hiện chức năng và sinh sản ra sao (hình thành tế bào mới).

Một số hóa chất có thể thay đổi hoặc gây thương tổn cho gien hay nhiễm sắc thể. Loại thay đổi hay thương tổn này ở tế bào được gọi là đột biến. Bất cứ thứ gì gây ra đột biến đều được gọi là tác nhân gây đột biến. Đột biến có thể ảnh hưởng đến cách tế bào thực hiện chức năng hoặc sinh sản. Đột biến có thể được chuyển sang các tế bào mới được hình thành từ tế bào bị thương tổn. Tình trạng này dẫn đến việc các nhóm tế bào không thực hiện chức năng hoặc sinh sản theo cùng cách thức với tế bào ban đầu trước khi xảy ra đột biến.

Một số loại đột biến dẫn đến ung thư. Hầu hết các hóa chất gây ung thư cũng gây ra đột biến. Tuy nhiên, không phải mọi loại hóa chất gây đột biến đều gây ung thư. Thử nghiệm về khả năng hóa chất gây đột biến mất ít thời gian và tương đối dễ thực hiện. Những thử nghiệm này thường được tiến hành trên các vi sinh vật hoặc nuôi cấy tế bào. Nếu thử nghiệm cho thấy một loại hóa chất là tác nhân gây đột biến, phải thực hiện thêm thử nghiệm để xác định xem hóa chất đó có đồng thời gây ung thư hay không.

Thử nghiệm về khả năng hóa chất gây đột biến mất ít thời gian và tương đối dễ thực hiện. Những thử nghiệm này thường được tiến hành trên các vi sinh vật hoặc nuôi cấy tế bào. Nếu thử nghiệm cho thấy một loại hóa chất là tác nhân gây đột biến, phải thực hiện thêm thử nghiệm để xác định xem hóa chất đó có đồng thời gây ung thư hay không.

Các thế hệ sau này có thể bị ảnh hưởng không?

Phơi nhiễm các chất hóa học có thể ảnh hưởng đến con bạn hoặc khả năng có con của bạn. Ảnh hưởng của hóa chất lên sinh sản gồm có, giảm khả năng thụ thai (vô sinh, hiếm muộn, tinh trùng bất thường hoặc thời gian chờ thụ thai lâu hơn), giảm ham muốn tình dục, rối loạn kinh nguyệt, đình chỉ thai nghén tự nhiên (sảy thai), con nhẹ cân, chết lưu và khuyết tật ở trẻ rõ ràng từ khi sinh hoặc trong giai đoạn phát triển sau này. Các vấn đề phát triển được phát hiện sau giai đoạn sơ sinh có thể liên quan đến não bộ hoặc hệ sinh sản.

Teratogen là hóa chất gây dị tật hoặc khuyết tật bẩm sinh do thay đổi sự phát triển mô ở bào thai trong tử cung người mẹ. Các hóa chất khác có hại cho bào thai được gọi là fetotoxin. Nếu một hóa chất gây ra các vấn đề sức khỏe ở bản thân người phụ nữ có thai, bào thai cũng có thể bị ảnh hưởng.

Chất gây rối loạn nội tiết là các hóa chất có thể làm mất cân bằng nội tiết tố ở người lao động, có thể ảnh hưởng đến chức năng sinh sản. Người ta tin rằng một số chất gây rối loạn nội tiết có thể ảnh hưởng đến sự phát triển các cơ quan sinh sản của bào thai.

Để phục vụ mục đích quy định mức độ phơi nhiễm, hiện chưa có đủ thông tin về sự độc hại của hầu hết các loại hóa chất đối với sinh sản. Trên thực tế, hầu hết hóa chất còn chưa được thử nghiệm về ảnh hưởng đối với sinh sản ở động vật. Ngay cả những hóa chất đã được thử nghiệm trên động vật, vẫn rất khó để dự đoán
nguy cơ ở người từ số liệu trên động vật. Bất chấp lỗ hổng số liệu này, đến năm 2008, đã có khoảng 275 loại dược phẩm và hóa chất công nghiệp được Cơ quan Bảo vệ Môi trường California xem là có nguy cơ với sinh sản.

Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo sổ tay của HESIS, *Mối nguy hiểm của Hóa chất tại Nơi làm việc đối với Sức khỏe Sinh sản.*

Các hình thức khác nhau của hóa chất độc hại là gì?

Vật liệu độc hại có thể có dạng rắn, lỏng, khí và khí bay hơi, cũng như dạng hạt ở nhiều kích cỡ, trong đó có kích cỡ rất nhỏ hay hạt nano. Về dạng hạt, chúng có thể ở dạng bụi, hơi bốc lên, dạng sợi và dạng sương. Cách hóa chất xâm nhập vào cơ thể và loại thương tổn chúng gây ra phụ thuộc vào dạng đặc tính vật lý của chất đó.

Một vật liệu độc hại có thể tồn tại ở nhiều dạng dưới các điều kiện khác nhau, và mỗi dạng đều có thể thể thiện một loại nguy hiểm khác nhau. Ví dụ, chì hàn dạng dây (cứng) không nguy hiểm vì nó ít khả năng xâm nhập vào cơ thể. Nếu chì hàn được tán bằng giũa hoặc vật liệu mài mòn, nó sẽ tạo thành các hạt nhỏ (bụi) có thể bị hít hoặc nuốt vào và hấp thu. Nếu chì bị nung nóng trong nhiệt độ rất cao (ví dụ như khi hàn cứng), sẽ tạo nên hơi bốc lên; hơi bốc gồm những hạt rất nhỏ và cực kỳ nguy hiểm bởi chúng dễ dàng bị hít vào và hấp thu. Do đó, điều quan trọng cần biết là chất tồn tại ở dạng hoặc các dạng nào tại nơi làm việc. Mô tả mỗi dạng như dưới đây.

Dạng rắn. Chất rắn là loại vật liệu giữ nguyên hình dạng, chẳng hạn như hòn đá. Chất rắn nhìn chung không nguy hiểm bởi chúng ít khả năng bị hấp thu vào cơ thể, trừ khi hiện diện dưới dạng các hạt nhỏ như bụi, hơi bốc lên, dạng sợi hoặc hạt nano.

Dạng lỏng. Chất lỏng là một vật liệu chảy tự do, chẳng hạn như nước. Nhiều chất nguy hiểm tồn tại dưới dạng chất lỏng trong nhiệt độ thường. Một số chất lỏng có thể làm tổn thương da. Một số ngấm qua da và đi vào cơ thể, có thể gây tổn thương da hoặc không. Chất lỏng cũng có thể bay hơi, tạo ra khí bay hơi hoặc khí có thể hít vào.

Dạng khí. Khí là một chất gồm các phân tử không liên kết, khiến nó có mật độ thấp và không có hình dạng riêng, chẳng hạn như không khí. Chất khí dễ hòa vào không khí (bản thân không khí cũng là sự pha trộn của nitơ, oxy và các chất khác). Một số loại khí, như carbon monoxide (CO), là cực độc. Các chất khác, như nitơ, không độc nhưng có thể thay thế không khí trong một không gian hạn chế, gây ra nghẹt thở do thiếu oxy; những chất này được gọi là khí gây ngạt.

Khí bay hơi. Khí bay hơi là dạng khí của một chất có thể tồn tại dưới dạng lỏng ở áp suất và nhiệt độ bình thường. Hầu hết các dung môi hữu cơ đều bay hơi và sinh ra khí bay hơi. Khí bay hơi có thể bị hít vào
phổi, và trong một số trường hợp có thể gây kích ứng cho mắt, da hoặc đường thở. Một số loại dễ cháy, dễ nổ và/hoặc độc hại. Thuật ngữ áp suất bay hơi (vapor pressure) và tỷ lệ bay hơi (evaporation rate) được sử dụng để chỉ khuynh hướng bay hơi của các loại hóa chất.

Dạng bụi. Bụi chứa nhiều hạt chất rắn nhỏ trong không khí hoặc trên các bề mặt. Bụi có thể được tạo ra khi chất rắn bị tán nhỏ hoặc nghiền. Bụi có thể nguy hiểm vì người ta có thể hít chúng vào đường thở. Các hạt bụi lớn hơn thường bị kẹt trong mũi và có thể bị tống ra ngoài từ đây, nhưng những hạt nhỏ hơn (bụi hít được) có thể vào đến phổi và gây thương tổn cho phổi. Một số loại, giống như bụi chì, sau đó có thể xâm nhập vào máu qua phổi. Một số loại bụi, như bụi ngũ cốc, có thể nổ khi đạt đến nồng độ nhất định trong không khí.

Hơi bốc lên. Hơi bốc lên chứa các hạt chất rắn mịn rất nhỏ trong không khí, hình thành khi các chất hóa học rắn (thường là kim loại hoặc nhựa) bị nóng lên đến nhiệt độ rất cao, bốc hơi thành khí bay hơi và kết hợp với oxy. Hàn kim loại sản sinh ra hơi kim loại, là một ví dụ.
Hơi bốc lên nguy hiểm vì chúng dễ bị hít vào và có diện tích bề mặt lớn tiếp xúc với mô cơ thể. Một số loại hơi kim loại có thể gây bệnh được gọi là sốt hơi kim loại, gồm sốt, ớn lạnh và đau nhức giống như bệnh cúm. Việc hít vào hơi các loại kim loại khác, chẳng hạn như chì, có thể gây ngộ độc mà không gây sốt hơi kim loại.

Dạng sợi. Sợi là một hạt rắn có chiều dài lớn gấp ít nhất 3 lần so với chiều rộng. Mức độ nguy hiểm của nó là do ảnh hưởng từ kích thước của sợi. Các sợi nhỏ hơn, chẳng hạn như amiăng, có thể vào đến phổi và gây nguy hiểm nghiêm trọng. Các sợi lớn hơn có thể bị giữ lại ở đường hô hấp trên, và bị tống ra ngoài mà không chạm đến phổi.

Dạng sương. Sương gồm các hạt chất lỏng ở nhiều kích cỡ khác nhau, sinh ra do khuấy trộn hoặc xịt chất lỏng. Xương có thể nguy hiểm khi bị hít vào hoặc xịt lên da. Hoạt động xịt thuốc trừ sâu và gia công kim loại trên máy bằng cách sử dụng dầu cắt gọt kim loại là hai trường hợp thường sinh ra nhiều sương.

Hạt nano. Các hạt cực nhỏ, có đường kính đo được 1-100 nanomet (1 nanomet bằng một phần tỷ của 1 mét), được tạo ra với những đặc tính hữu ích và khác với vật liệu thông thường. Các đặc tính bao gồm, hình dạng cấu trúc tinh tế như ống nano carbon (sợi rỗng) và các phiên bản cỡ nano phi cấu trúc của các vật liệu quen thuộc, chẳng hạn như kim loại. Hạt nano lơ lửng dễ bị hít vào và hấp thu vào mạch máu, hệ thần kinh và các cơ quan khác. Hấp thu qua da cũng là một khả năng. Do diện tích bề mặt tương đối lớn, các hạt nano tiềm tàng mối nguy hiểm lớn tương ứng với trọng lượng.

Giới hạn phơi nhiễm là gì?

Giới hạn phơi nhiễm được các cơ quan về sức khỏe và an toàn đặt ra để kiểm soát phơi nhiễm các chất nguy hiểm. Tại California, giới hạn phơi nhiễm quan trọng nhất là Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép (PEL). Điều này được nêu trong các quy định của California. Theo luật, người sử dụng lao động ở California sử dụng các chất được quy định phải kiểm soát mức độ phơi nhiễm dưới PEL với các chất này. Người sử dụng lao động có thể bị đưa ra tòa và phạt tiền nếu nhân viên bị phơi nhiễm quá mức PEL.

Giới hạn phơi nhiễm thường đại diện cho lượng (nồng độ) hóa chất tối đa có trong không khí mà không bộc lộ mối nguy hiểm với sức khỏe. Tuy nhiên, giới hạn phơi nhiễm không phải lúc nào cũng hoàn toàn có tác dụng bảo vệ, vì những lý do sau:

1. Mặc dù giới hạn phơi nhiễm thường dựa trên các thông tin tốt nhất có sẵn, các thông tin này, cụ thể là ảnh hưởng mãn tính (lâu dài) lên sức khỏe, còn chưa hoàn chỉnh. Thường thì chúng ta tìm hiểu về ảnh hưởng mãn tính lên sức khỏe chỉ sau khi người lao động bị phơi nhiễm một loại hóa chất sau nhiều năm, và khi ta học hỏi được thông tin mới, thì giới hạn phơi nhiễm mới được thay đổi.

2. Giới hạn phơi nhiễm được đặt ra để bảo vệ hầu hết người lao động. Tuy nhiên, có thể có một số người lao động chịu ảnh hưởng từ hóa chất ở những mức độ dưới các giới hạn này. Cụ thể, những nhân viên lao động nặng nhọc hít vào nhiều không khí hơn, nhiều hóa chất lơ lửng hơn, và do đó cũng hấp thu một lượng quá mức.

3. Giới hạn phơi nhiễm không xem xét các tương tác hóa chất. Khi có hai hóa chất trở lên tại nơi làm việc có cùng ảnh hưởng đối với sức khỏe, các chuyên gia vệ sinh công nghiệp sử dụng một công thức toán học để điều chỉnh giới hạn phơi nhiễm các chất đó tại nơi làm việc. Công thức này áp dụng cho các hóa chất có hiệp đồng cộng.

4. Giới hạn nồng độ hóa chất trong không khí có thể không ngăn phơi nhiễm quá mức qua tiếp xúc da và nuốt phải. Các hóa chất có thể gây ra ảnh hưởng lên sức khỏe do hấp thu qua da có ký hiệu “S” bên cạnh giá trị số của chúng trong bảng PEL của Cal/OSHA. Người lao động tiếp xúc với các hóa chất này phải được cung cấp trang phục bảo hộ để mặc khi có khả năng phơi nhiễm quá mức qua da.

Ở California, Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép (PEL) là do Hội đồng Tiêu chuẩn Sức khỏe và An toàn Nghề nghiệp đặt ra, và thực hiện bởi Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California (được gọi là DOSH hoặc Cal/OSHA). PEL đã được đặt ra cho khoảng 850 hóa chất. Người ta sửa đổi định kỳ các giới hạn này khi có thông tin mới về độc tính. PEL của Bang California có thể giống với PEL của OSHA liên bang hoặc có thể mang tính đề phòng hơn.

Dưới đây là 3 loại PEL của Cal/OSHA:

1. Bình quân Gia Quyền Thời gian (TWA) 8 Tiếng là thời gian trung bình nhân viên phơi nhiễm vượt quá 8 tiếng, dựa trên các số liệu đo lường hóa chất ở gần người lao động. Mức đo lường được đôi khi có thể vượt quá giá trị TWA, chừng nào mức bình quân 8 giờ vẫn còn dưới giá trị này. Hầu hết các hóa chất có PEL đều có một giá trị TWA. Một số hóa chất có Mức trần hoặc Giới hạn Phơi nhiễm Ngắn hạn, cùng hoặc thay cho giá trị TWA.

2. Giới hạn Trần (C) là mức tối đa cho phép. Không bao giờ được vượt quá giới hạn này, dù chỉ một tích tắc.

3. Giới hạn Phơi nhiễm Ngắn hạn (STEL) là mức không được vượt quá khi tính trung bình trong một khoảng thời gian ngắn xác định (thường là 15 phút).

   Khi một chất có STEL, mức độ phơi nhiễm của nó vẫn không được vượt quá Giới hạn Trần, và mức trung bình 8 giờ vẫn phải duy trì ở mức bằng hoặc dưới TWA.

Giới hạn phơi nhiễm đề xuất

Một tổ chức chuyên môn độc lập, gọi là Hiệp hội các Chuyên gia Vệ sinh Công nghiệp Chính quyền Hoa Kỳ (ACGIH), đề xuất các giới hạn phơi nhiễm. Các giới hạn này được gọi là Giá trị Ngưỡng Giới hạn (TLV). TLV được rà soát và cập nhật mỗi năm, khi có thông tin mới công bố, và được xuất bản hàng năm trong một cuốn sổ tay. Các thay đổi gợi ý được công bố trước dưới dạng đề xuất và có hai năm để rà soát rồi mới được ACGIH thông qua. TLV không phải là các tiêu chuẩn bắt buộc thi hành; tuy nhiên, nhiều chuyên gia về sức khỏe nghề nghiệp cân nhắc áp dụng chúng như một thông lệ làm việc tốt. Tài liệu về Giá trị Ngưỡng Giới hạn tổng hợp các thông tin mà người ta căn cứ để đặt ra mỗi TLV.

NIOSH, Viện An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Quốc gia, công khai giới hạn phơi nhiễm đề xuất (REL) cho một số loại hóa chất. REL thường có tác dụng đề phòng cao đối với sức khỏe. Cả REL và TLV đều không phải các giá trị mà Cal/OSHA bắt buộc thi hành.

Phơi nhiễm được đo lường và giám sát ra sao?

Lấy mẫu Không khí

Khi hóa chất độc hại hiện diện tại nơi làm việc, mức độ phơi nhiễm của bạn có thể được ước lượng bằng cách đo lường nồng độ một hóa chất trong không khí và thời gian tiếp xúc. Phép đo lường này được gọi là theo dõi hoặc lấy mẫu không khí hay môi trường, và nó thường do các chuyên gia vệ sinh công nghiệp thực hiện, bằng nhiều loại dụng cụ khác nhau. Phân tích tại phòng thí nghiệm cũng có thể cần đến. Không khí được thu thập từ vùng hít thở của bạn (không khí quanh mũi và miệng bạn) để nồng độ đo được phản ánh chính xác nồng độ bạn đang hít vào. Sau đó, người ta có thể so sánh mức độ phơi nhiễm được tính toán từ hoạt động theo dõi này với giới hạn phơi nhiễm cho hóa chất đó.

Theo dõi Sinh học

Theo dõi môi trường là cách thức chính xác nhất để xác định mức độ phơi nhiễm của bạn với hầu hết các hóa chất. Tuy nhiên, với những hóa chất được hấp thu qua các đường khác ngoài hít vào, chẳng hạn như qua da và nuốt phải, theo dõi không khí có thể ước tính thiếu lượng hóa chất mà bạn hấp thu. Mức hóa chất (hoặc sản phẩm phân rã của hóa chất đó) trong cơ thể đôi khi có thể đo lường được trong máu, nước tiểu hoặc khí thở ra. Các thử nghiệm đó được gọi là theo dõi sinh học, và kết quả sẽ cho giá trị ước tính của liều thực tế hấp thu vào cơ thể. Đối với một số chất, giám sát sinh học là quy định bắt buộc theo luật khi kết quả theo dõi không khí vượt một mức nhất định. Hiệp hội các Chuyên gia Vệ sinh Công nghiệp Chính quyền Hoa Kỳ (ACGIH) đã đề xuất các phương pháp thử nghiệm và phạm vi chấp nhận được của kết quả thử nghiệm cho theo dõi sinh học với một số hóa chất. Có khoảng 50 Chỉ số Phơi nhiễm Sinh học (BEI) như thế này; chúng được đăng cùng với TLV. Tuy nhiên, với hầu hết các hóa chất tại nơi làm việc, theo dõi sinh học không thực tế và cũng không có ý nghĩa thông tin.

Vấn đề Thực tiễn

Mùi. Nếu ngửi thấy mùi hóa chất, nghĩa là bạn đang hít nó vào. Tuy nhiên, bạn có thể ngửi thấy một số loại hóa chất với mức độ còn xa mới đến mức có hại, do đó, phát hiện mùi không có nghĩa là bạn đang hít vào lượng hóa chất có hại. Ngược lại, bạn có thể không ngửi thấy một số loại hóa chất dù chúng đã ở mức có hại.

Ngưỡng mùi là mức độ thấp nhất của một hóa chất mà hầu hết mọi người có thể ngửi thấy. Nếu ngưỡng mùi của một hóa chất thấp hơn mức nguy hiểm, thì ta nói hóa chất đó có đặc tính cảnh báo tốt. Một ví dụ là amôniắc. Hầu hết mọi người có thể ngửi thấy nó ở mức 5 ppm, dưới mức PEL là 25 ppm. Điều quan trọng cần nhớ là, với hầu hết hóa chất, ngưỡng mùi với người này so với người khác chênh lệch rất lớn. Ngoài ra, một số hóa chất, như hydrogen sulfide, khiến bạn nhanh chóng mất khả năng ngửi thấy chúng; đây được gọi là sự suy giảm khứu giác. Khi bạn lưu ý các cảnh báo này, biết được ngưỡng mùi của hóa chất có thể đóng vai trò một chỉ dẫn sơ bộ để biết mức phơi nhiễm của bạn.

Đừng lệ thuộc vào mùi để cảnh giác. Hãy nhớ rằng khứu giác của bạn có thể tốt hoặc kém mức trung bình, và một số hóa chất rất nguy hiểm còn không có mùi gì (carbon monoxide), một số hóa chất có độc tính thấp lại có mùi rất nặng (ví dụ như các mercaptan được cho vào khí thiên nhiên), và các hóa chất khác gây suy giảm khứu giác.

Vị. Nếu bạn hít vào hoặc nuốt phải một loại hóa chất, nó có thể để lại vị trong miệng bạn. Dĩ nhiên, bạn không nên nếm các hóa chất độc hại hoặc chưa rõ chỉ để nhận biết loại gì.

Các Hạt trong Mũi hoặc Dịch nhầy. Nếu bạn ho ra dịch nhầy (nước bọt hoặc đờm) lẫn các hạt trong đó, hay xì mũi và thấy có các hạt hoặc dịch mũi biến màu, nghĩa là bạn đã hít vào một số hóa chất dạng hạt. Thật không may, hầu hết các hạt được hít vào phổi đều quá nhỏ để có thể nhìn thấy.

Sương hoặc Bụi đọng. Nếu sương hoặc bụi hóa chất lẫn trong không khí, cuối cùng nó sẽ đọng lại trên bề mặt thao tác hoặc trên da, tóc và trang phục của bạn. Rất có thể bạn đã hít vào một số hóa chất khi nó đang ở trong không khí. Bằng chứng phơi nhiễm thực tế.

Triệu chứng tức thì. Nếu bạn hoặc đồng nghiệp trải qua các triệu chứng được biết là do hóa chất gây ra trong hoặc không lâu sau khi sử dụng, có thể bạn đã bị phơi nhiễm quá mức. Các triệu chứng có thể bao gồm kích ứng và chảy nước mắt, cảm giác rát trên da, mũi hoặc họng, ho, chóng mặt hoặc đau đầu.

Có thể kiểm tra để biết bạn có bị ảnh hưởng sức khỏe do phơi nhiễm không?

Đôi khi. Giám sát y tế là một chương trình khám và xét nghiệm y tế được thiết kế để phát hiện các dấu hiệu cảnh báo ban đầu của bệnh. Một chương trình giám sát y tế có thể sẽ phát hiện ra những thay đổi sức khỏe nhỏ trước khi tổn thương nghiêm trọng xảy ra. Kiểm tra ảnh hưởng lên sức khỏe được gọi là theo dõi y tế. Loại thử nghiệm cần thiết trong một chương trình giám sát còn phụ thuộc vào loại hóa chất cụ thể liên quan. Thật không may, các bài kiểm tra theo dõi y tế đo lường chính xác các ảnh hưởng ban đầu lên sức khỏe chỉ áp dụng cho một số ít hóa chất. Một chương trình giám sát nghề nghiệp hoàn chỉnh nên bao gồm theo dõi vệ sinh công nghiệp, theo dõi y tế và theo dõi sinh học khi thích hợp. Các bài kiểm tra về ảnh hưởng lên sức khỏe khi bạn đã bị bệnh không phải là một phần của giám sát y tế, và phải được bác sĩ của bạn lựa chọn tùy từng trường hợp.

Khi có nhân viên bị phơi nhiễm một số hóa chất, chẳng hạn như amiăng, thạch tín, cadmium, formaldehyde, hexavalent chromium và chì, theo quy định của Cal/OSHA, người sử dụng lao động phải lập ra chương trình giám sát y tế. Theo quy định của Cal/OSHA (CCR, Mục 8, Phần 3204) bạn có quyền xem và sao lại bệnh án của mình và các hồ sơ về phơi nhiễm các chất độc hại. Người sử dụng lao động của bạn phải lưu các hồ sơ này trong ít nhất 30 năm sau khi kết thúc thời hạn tuyển dụng bạn.

Có thể giảm thiểu phơi nhiễm như thế nào?

Cách chắc chắn nhất giúp ngăn chặn không để hóa chất độc hại gây nguy hiểm là giảm thiểu hoặc phòng ngừa phơi nhiễm. Sau đây là một số biện pháp kiểm soát phơi nhiễm.

Huấn luyện

Người làm việc với hóa chất độc hại cần biết tên gọi, độc tính, và những mối nguy hiểm khác của hóa chất đang sử dụng. Theo pháp luật, người sử dụng lao động phải cung cấp thông tin này, cùng với việc đào tạo biện pháp sử dụng hóa chất độc hại một cách an toàn. Người lao động có thể thu thập thông tin về cấu tạo, tính chất vật lý, và độc tính của một chất hóa học từ Trang Thông tin An toàn Nguyên liệu (MSDS). Theo luật pháp bang California, các nhà sản xuất phải cung cấp MSDS cho sản phẩm chứa hóa chất độc hại. Người sử dụng lao động phải thu thập MSDS khi mua sản phẩm và phổ biến MSDS này đến nhân viên. Tuy nhiên, cấu tạo hóa học chính xác có thể là thông tin độc quyền (bí mật thương mại), và thông tin độc tính trên MSDS có thể không hoàn chỉnh và không đáng tin cậy. HESIS có thể giải thích giúp bạn thông tin trên MSDS.

Biện pháp kiểm soát kỹ thuật

Giới hạn phơi nhiễm tại nguồn là biện pháp ưu tiên để bảo vệ người lao động. Các loại biện pháp kiểm soát kỹ thuật được liệt kê sau đây theo thứ tự mức độ hiệu quả.

Thay thế là biện pháp hạn chế sử dụng hóa chất độc hại. Tuy nhiên, trước khi lựa chọn một hóa chất thay thế, cần cân nhắc kỹ lưỡng các mối nguy hiểm về sức khỏe và vật lý. Ví dụ như, dung môi mạch thẳng (dung môi Stoddard) ít nguy hiểm đến sức khỏe hơn perchloroethylene khi dùng để giặt khô, nhưng chất này lại có nguy cơ gây hỏa hoạn cao hơn. Ngoài ra, cần cân nhắc phương diện môi trường, như là ô nhiễm không khí hoặc xử lý chất thải.

Khép kín quy trình hoặc thiết bị nghĩa là cách ly nguồn phơi nhiễm, thường bằng cách sử dụng tự động hóa. Điều này giúp người lao động hoàn toàn tránh được phơi nhiễm thường nhật. Ví dụ, xử lý các vật liệu phóng xạ thường được thực hiện bởi robot hoặc cánh tay máy.

Hệ thống thông khí xả thải cục bộ là một nắp đậy hoặc một ống thu khí gần nguồn phơi nhiễm để thu thập hoặc rút khí độc từ nguồn trước khi khí này phát tán khắp phòng và thực hiện các biện pháp kiểm soát Kỹ thuật trong khu vực bạn hít thở. Mọi hệ thống thông khí phải được thiết kế cẩn thận về mặt kỹ thuật và bảo trì thường xuyên.

Hệ thống làm loãng khí hoặc thông khí chung liên tục thay thế và lưu chuyển không khí sạch đủ để đảm bảo nồng độ hóa chất độc hại loãng hơn mức độ nguy hiểm. Tuy nhiên, nồng độ gần nguồn sẽ cao hơn và có thể xảy ra phơi nhiễm quá mức ở khu vực này. Nếu không khí dùng để làm loãng không được khuếch tán đều với không khí phòng, có thể tồn tại các túi khí nồng độ cao.

Thói quen Làm việc

Biện pháp lao động là những hành vi của người lao động nhằm giảm thiểu phơi nhiễm. Kiểm soát sự phân tán bụi bằng cách xịt nước (hoặc các sản phẩm khử bụi), đậy nắp thùng chứa hóa chất dễ bay hơi khi không sử dụng, và dán nhãn thùng chứa chất độc hại là những biện pháp hiệu quả và phổ biến để kiểm soát hóa chất tại nơi làm việc.

Thiết bị bảo hộ cá nhân

Các thiết bị sau chỉ nên được sử dụng khi các biện pháp kiểm soát kỹ thuật không khả thi hoặc không đủ để giảm thiểu phơi nhiễm.

Thiết bị bảo hộ hô hấp bao gồm các thiết bị dùng để che kín miệng và mũi để ngăn ngừa hít vào hóa chất trong không khí. Mặt nạ phòng hơi độc chỉ có hiệu quả khi được dùng chung với một chương trình toàn diện do người sử dụng lao động triển khai, bao gồm việc đo lường nồng độ hóa chất độc hại, lựa chọn mặt nạ phòng hơi độc phù hợp, đào tạo người lao động sử dụng đúng cách, điều chỉnh kích thước vừa vặn với người lao động, bảo trì và thay thế các bộ phận khi cần thiết. Chuyên gia y tế trước hết phải xác định xem một người lao động có thể đeo mặt nạ phòng hơi độc một cách an toàn không.

Trang phục bảo hộ bao gồm găng tay, tạp dề, kính bảo hộ, khiên che mặt, và mọi vật dụng được mang để bảo đảm an toàn. Trang phục bảo hộ nên được làm từ vật liệu có khả năng chống thấm đối với hóa chất cụ thể sử dụng. Vật liệu như vậy có thể được xem là miễn nhiễm với loại hóa chất đó. Tuy nhiên, hầu hết vật liệu không thể duy trình tính miễn nhiễm này trong thời gian dài. Thông thường, nhà sản xuất trang phục bảo hộ có thể cung cấp một số thông tin về những hóa chất mà trang phục bảo hộ có thể phòng chống hiệu quả và thời điểm cần thay trang phục bảo hộ mới.

Danh sách kiểm tra để tìm hiểu về các hóa chất được sử dụng tại nơi làm việc

Để xác định các mối nguy hiểm về sức khỏe của hóa chất và để tìm hiểu cách sử dụng an toàn, bạn cần thu thập thông tin từ nhiều nguồn, bao gồm Trang Thông tin An toàn Nguyên liệu (MSDS), hồ sơ theo dõi và hồ sơ y tế, cũng như các tài liệu tham khảo. Luật pháp yêu cầu người sử dụng lao động của bạn phải cung cấp hầu hết các thông tin này cho bạn. Danh sách kiểm tra sau đây sẽ giúp bạn thu thập dữ kiện có thể sử dụng với thông tin trong cẩm nang này để tìm thấy đáp án mà bạn cần.

1. Đây là chất gì? Trong này có chứa gì? Chất này độc đến mức nào? Có khả năng gây ra ảnh hưởng cấp tính, mãn tính, hay cả hai đến sức khỏe?

2. Có bằng chứng dựa vào nghiên cứu tiến hành trên động vật hoặc con người để kết luận rằng đây là chất gây ung thư không? Tác nhân gây đột biến?

3. Chất độc gây quái thai hoặc gây hại đến sức khỏe sinh sản?

4. Chất này đi vào cơ thể như thế nào (các đường xâm nhập): hô hấp, thẩm thấu qua da, hoặc đường ăn uống?

5. Giới hạn phơi nhiễm cho phép (PEL) hoặc giá trị TLV khuyến nghị là bao nhiêu?

6. Lượng hóa chất bạn đang bị phơi nhiễm là bao nhiêu? Nồng độ của hóa chất này trong không khí tại nơi làm việc đã được xét nghiệm chưa? Bạn bị phơi nhiễm trong bao lâu?

7. Bạn có bị phơi nhiễm với các hóa chất khác tại cùng thời điểm không? Các chất này có thể có ảnh hưởng cộng dồn lên sức khỏe của bạn không?

8. Bạn và đồng nghiệp của mình có đang gặp phải triệu chứng gì không?

9. Bạn có mắc bệnh hoặc đang sử dụng loại thuốc nào có thể sẽ tương tác với các hóa chất này?

10. Các biện pháp kiểm soát nào được khuyến nghị để ngăn ngừa phơi nhiễm quá mức?

Có loại xét nghiệm y tế nào được khuyến nghị hay không? Bảng chú giải trong cẩm nang này giải thích những thuật ngữ mà bạn có thể sẽ gặp phải khi sử dụng các tài liệu tham khảo để trả lời những câu hỏi nêu trên.

Tài nguyên

Cal/OSHA (Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California)
Cal/OSHA là cơ quan phụ trách sức khỏe và an toàn nơi làm việc của bang California. Cal/OSHA thực thi các quy tắc nhằm bảo vệ người lao động. Bạn có thể gửi khiếu nại hoặc đặt câu hỏi về các điều kiện làm việc không an toàn, bao gồm hóa chất độc hại. Tên của bạn sẽ được bảo mật.

Cal/OSHA có nhiều văn phòng trên khắp tiểu bang. Để tìm một văn phòng tại địa phương, vui lòng gọi đến trụ sở tại số (510) 286-7000, truy cập **www.dir.ca.gov/DOSH/DistrictOffices.htm**, hoặc xem Trang Chính phủ màu xanh trong danh bạ điện thoại dưới mục: Văn phòng Chính phủ Tiểu bang, Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động, Sức khỏe và An toàn Lao động – Hành pháp Cal/OSHA. Truy cập www.dir.ca.gov để xem các quy tắc và công bố về sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc. Để xem giới hạn phơi nhiễm hóa chất trong ngành công nghiệp nói chung, truy cập
www.dir.ca.gov/title8/ac1.pdf

Dịch vụ Tư vấn Cal/OSHA giúp đánh giá nơi làm việc và cải thiện điều kiện sức khỏe và an toàn cho những người sử dụng lao động đang cần hỗ trợ miễn phí, không mang tính thực thi. Người sử dụng lao động có thể gọi số (800) 963-9424.
www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html

HESIS (Dịch vụ Hệ thống Và Thông tin Đánh giá Nguy cơ)
HESIS cung cấp thông tin cho người lao động, người sử dụng lao động, và chuyên gia y tế ở California về những
ảnh hưởng của hóa chất độc hại đến sức khỏe cũng như các biện pháp phòng ngừa thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc.
www.cdph.ca.gov/programs/hesis

NIOSH (Viện An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Quốc gia)
NIOSH là cơ quan liên bang có trách nhiệm đào tạo và nghiên cứu về an toàn và sức khỏe nghề nghiệp. Sử dụng các danh mục Chủ đề của cơ quan này để tra cứu hóa chất, nguy cơ an toàn, bệnh tật, hoặc nghề nghiệp. (800) 356-4674
www.cdc.gov/niosh/topics

OSHA liên bang (Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động)
Sử dụng các danh mục của OSHA để tìm thông tin về hóa chất, các mối nguy hại hoặc các ngành công nghiệp khác.
www.osha.gov/SLTC/index.html

LOHP(Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động)
LOHP hỗ trợ người lao động và các tổ chức công đoàn về mặt đào tạo và kỹ thuật đối với vấn đề an toàn và sức khỏe nghề nghiệp tại Bắc California. (510) 642-5507 **www.lohp.org**

LOSH (Chương trình An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Lao động)
LOSH hỗ trợ người lao động và các tổ chức công đoàn về mặt đào tạo và kỹ thuật đối với vấn đề an toàn và sức khỏe nghề nghiệp tại Nam California. (310) 794-5964
www.losh.ucla.edu

Tài nguyên Internet

Bộ Y tế Công cộng California có những liên kết mới nhất đến các thông tin đáng tin cậy và hữu ích về:

- Các nguy cơ tại nơi làm việc
- Quyền lợi của người lao động
- Bồi thường cho người lao động
- Nguồn tài nguyên bằng tiếng Tây Ban Nha
- Nguồn tài nguyên cho người sử dụng lao động
- Thông tin về các nhà cung cấp dịch vụ y tế
- Tìm kiếm các chuyên gia về sức khỏe và an toàn nơi làm việc
- Các quy định của Cal/OSHA

www.cdph.ca.gov/healthinfo/workplace

Tìm kiếm các công bố, tin tức, và báo cáo dự án của HESIS và Chi nhánh Sức khỏe Nghề nghiệp:
www.cdph.ca.gov/programs/ohb

Bảng chú giải

ACGIH–Hiệp hội các Chuyên gia Vệ sinh Công nghiệp Chính quyền Hoa Kỳ, một tổ chức chuyên môn đưa ra khuyến nghị về các giới hạn phơi nhiễm (TLV, BEI) với hóa chất độc hại.

axit–Một chất tan trong nước và giải phóng các ion hydrogen (H+). Axit gây ra kích ứng, bỏng, và các tổn thương mô khác, tùy thuộc vào nồng độ axit đo bằng độ pH.

kiềm–Một chất tan trong nước và giải phóng một ion hydroxyl (OH-), có khả năng trung hòa axit và tạo ra muối. Các chất kiềm có thể gây kích ứng và ăn mòn mô cơ thể. Dung dịch kiềm thường được mô tả là có tính kiềm.

dị nguyên–Một chất có thể gây dị ứng. Nhiều nguyên liệu nguồn gốc thực vật, và một số hóa chất công nghiệp là dị nguyên.

dị ứng– Một phản ứng đối với một chất cụ thể, do hệ miễn dịch của một cá nhân gây ra. Thông thường, một số ít người sẽ bị dị ứng khi tiếp xúc với một dị nguyên. Phản ứng do dị ứng gây ra tại nơi làm việc thường ảnh hưởng đến da (xem viêm da) và phổi (xem suyễn).

ANSI–Viện Tiêu chuẩn Quốc gia Hoa Kỳ, một tổ chức tư nhân đưa ra khuyến nghị về các biện pháp làm việc và thiết kế kỹ thuật an toàn.

chất gây ngạt–Một loại hơi hoặc khí có thể gây mất nhận thức hoặc tử vong do thiếu oxy, hoặc một hóa chất có khả năng cản trở quá trình sử dụng hoặc vận chuyển oxy trong cơ thể.

suyễn–Một loại bệnh phổi xảy ra khi khí quản phản ứng thái quá đối với nhiều loại tác nhân kích thích khác nhau. Triệu chứng bao gồm thở khò khè, ho, và thở gấp. Đây là một tình trạng viêm nhiễm mãn tính với những cơn suyễn cấp tính (những khoảng thời gian bệnh trở nên trầm trọng hơn). Các hóa chất gây kích ứng, dị nguyên, và nhiều yếu tố khác có thể gây khởi phát các cơn suyễn cấp tính.

nền–Xem kiềm.

BEI–Chỉ số Phơi nhiễm Sinh học, được ACGIH đề ra làm giá trị khuyến nghị tối đa của một chất trong máu, nước tiểu, và khí thở ra mà khi đạt giá trị này thì hầu hết người lao động sẽ không gặp phải ảnh hưởng bất lợi đến sức khỏe.

điểm sôi–Nhiệt độ mà tại đó một chất lỏng sẽ sôi và nhanh chóng biến đổi thành trạng thái hơi (khí) tại một áp suất định sẵn. Thể hiện ở độ Fahrenheit (F) hoặc Centigrade (C) tại áp suất mực nước biển.

Cal/OSHA–Một cơ quan thuộc tiểu bang California có trách nhiệm thực thi các quy định về sức khỏe và an toàn cho người lao động và cung cấp hỗ trợ về tư vấn cho người sử dụng lao động. Còn được biết đến với tên gọi Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động (DOSH).

chất gây ung thư–Một tác nhân hóa học hoặc vật lý có khả năng gây ung thư. Tác nhân như vậy thường được mô tả là chất gây ung thư. Người ta dùng thuật ngữ "khả năng gây ung thư" (carcinogenicity) để chỉ khả năng gây bệnh ung thư của chất đó. Những từ như "gây hình thành khối u" (oncogenic) và "có khả năng hình thành khối u" (tumorigenic) cũng mang ý nghĩa tương tự.

Số CAS–Số Đăng ký Dịch vụ Thông tin Tóm tắt về Hóa chất là một ký hiệu số được chỉ định để nhận dạng một hợp chất hóa học cụ thể.

chất ăn da–Một chất có tính kiềm có khả năng gây kích ứng mạnh, ăn mòn, hoặc phá hủy mô sống.

giới hạn trần–Nồng độ tối đa không bao giờ được vượt quá của một chất trong không khí, dù chỉ là nhất thời.

tế bào–Đơn vị cấu trúc tạo nên các tế bào cơ thể. Có nhiều loại tế bào, như tế bào thần kinh, tế bào cơ, tế bào máu. Mỗi loại tế bào thực hiện một chức năng đặc biệt.

nhiễm sắc thể–Phần tế bào chứa vật liệu dđiểm sôii truyền (xem gen).

dễ cháy ở nhiệt độ cao–Dễ bắt lửa và bốc cháy. Hiệp hội Phòng cháy Chữa cháy Quốc gia và Bộ Giao thông Hoa kỳ định nghĩa chung một "chất lỏng dễ cháy ở nhiệt độ cao" là có điểm chớp cháy ở 100 F° (37,8 C°) hoặc cao hơn (xem thêm, dễ cháy).

nồng độ–Lượng chất cụ thể hòa tan trong một thể tích không khí hoặc chất lỏng định sẵn. Đối với phơi nhiễm tại nơi làm việc, nồng độ thường được dùng để chỉ lượng hóa chất độc hại trong không khí.

chất ăn mòn–Một hóa chất gây ra tổn thương có thể thấy rõ hoặc những biến đổi không thể phục hồi lên tế bào da người, hoặc những vật liệu khác tại điểm tiếp xúc.

mét khối (m3)–Một đơn vị đo thể tích thuộc hệ mét, thường được sử dụng để thể hiện nồng độ chất trong một đơn vị thể tích không khí. Một mét khối tương đương với 35,3 foot khối hoặc 1,3 yard khối. Một mét khối cũng tương đương với 1.000 lít hoặc một triệu centimet khối (cc).

thoái biến–Sự phân rã của một chất thành các phần, hợp chất, hoặc các nguyên tố đơn giản hơn.

biểu bì–Dùng để chỉ làn da.

viêm da–Sự viêm nhiễm trên da; da ửng đỏ (nổi mẩn) và thường đi kèm sưng, đau, ngứa, nứt nẻ. Viêm da có thể do một chất gây kích ứng, một dị nguyên, hoặc các yếu tố khác gây ra.

liều lượng–Lượng hóa chất đi vào, hoặc được thẩm thấu vào cơ thể. Liều lượng thường được thể hiện bằng đơn vị milligram hóa chất trên kilogram trọng lượng cơ thể (mg/kg).

phù nề–Sưng mô cơ thể do tích nước hoặc dịch.

chất gây rối loạn nội tiết–Chất có khả năng thay đổi phương thức mà các hóc môn tự nhiên được sản xuất hoặc hoạt động trong cơ thể nhằm duy trì một môi trường nội vi cân bằng, bao gồm trưởng thành và phát triển,
sinh sản, hành vi, và các chức năng khác. Khi trạng thái cân bằng hóc môn thông thường bị thay đổi, có thể xảy ra dị tật bẩm sinh, giảm thiểu khả năng sinh sản, vấn đề về hành vi, ung thư và những ảnh hưởng sức khỏe bất lợi khác.

dịch tễ học–Nghiên cứu khoa học về dạng thức bệnh trong một quần thể dân cư.

sự bay hơi–Quá trình một chất lỏng chuyển hóa thành dạng hơi và hòa lẫn vào bầu không khí xung quanh.

tốc độ bay hơi–Tốc độ một chất lỏng chuyển hóa thành dạng hơi, thường được so sánh với tốc độ của một chất bay hơi nhanh khác như là ether.

giới hạn nổ–Khoảng nồng độ (% trên thể tích không khí) mà một loại khí hoặc hơi dễ cháy có thể bắt lửa và phát nổ. Thường được thể hiện dưới dạng Giới hạn Nổ Trên và Dưới (UEL và LEL).

phơi nhiễm–Rơi vào tình thế gặp rủi ro với một hóa chất hoặc mối nguy hiểm khác. Danh từ phơi nhiễm thường được dùng để chỉ hóa chất mà một người tiếp xúc.

Dễ cháy ở nhiệt độ thường–Dễ bắt lửa và cháy nhanh chóng. Cơ quan Phòng chống Hỏa hoạn Quốc gia và Bộ Giao thông Hoa kỳ định nghĩa một chất lỏng dễ cháy ở nhiệt độ thường là chất có điểm chớp cháy dưới 100 F° (37,8 C°).

điểm chớp cháy–Nhiệt độ thấp nhất mà tại đó một chất lỏng tỏa ra đủ lượng hơi dễ cháy để bắt lửa và gây cháy khi có một nguồn mồi lửa.

gen–Phần nhiễm sắc thể mang một đặc điểm di truyền cụ thể.

g–Gram, một đơn vị đo trọng lượng theo hệ mét. Một ounce Hoa Kỳ tương đương với 28,4 gram; một pound Hoa Kỳ tương đương với 454 gram. Một gram có 1.000 milligram (mg).

IDLH–Nguy hiểm Tức thời đến Tính mạng hoặc Sức khỏe. Mô tả một môi trường cực kỳ nguy hiểm do nồng độ hóa chất độc hại cao hoặc thiếu oxy.

nhiệt độ bắt lửa–Nhiệt độ thấp nhất mà tại đó một chất sẽ bắt lửa và tiếp tục cháy.

không tương thích–Các vật liệu có tương tác nguy hiểm, như cháy nổ, khi tiếp xúc trực tiếp với nhau.

chuyên gia vệ sinh công nghiệp–Một chuyên gia về sức khỏe lao động có khả năng nhận diện, đánh giá, và kiểm soát các mối nguy hiểm về sức khỏe tại nơi làm việc.

viêm–Khi bị tổn thương do hóa chất hoặc các nguyên nhân khác, tế bào thường phản ứng bằng cách sưng, đỏ, hoặc tiết dịch. Đây gọi là phản ứng viêm. Mặc dù phản ứng viêm có thể giúp bảo vệ cơ thể và đẩy nhanh quá trình hồi phục, tình trạng viêm quá mức hoặc mãn tính có thể gây thêm nhiều vấn đề về sức khỏe.

đường ăn uống–Nuốt và hấp thụ một hóa chất qua đường miệng.

hô hấp–Hít vào một hóa chất.

chất gây kích ứng–Chất có thể gây ra phản ứng viêm hoặc phản ứng ở mắt, da, hoặc hệ hô hấp.

kg–Kilogram, một đơn vị trọng lượng thuộc hệ mét, tương đương với 1.000 gram và khoảng 2,2 pound.

thời gian trì hoãn–Khoảng thời gian sau khi phơi nhiễm và trước khi ảnh hưởng sức khỏe đầu tiên xuất hiện.

LEL–Giới hạn Nổ Dưới (xem Giới hạn Nổ).

LC50 , LC_{50}–(Nồng độ gây Tử vong-50%) Nồng độ của một chất trong không khí mà tại ngưỡng này, 50% động vật thí nghiệm hít vào sẽ tử vong. Đây là biện pháp đo lường cơ bản độc tính cấp qua đường hô hấp.

LD50, LD_{50}–(Liều lượng gây Tử vong-50%) Liều lượng của một hóa chất mà tại ngưỡng này, 50% động vật thí nghiệm với chất này sẽ tử vong. Hóa chất này có thể được uống (đường miệng), thoa lên da (đường biểu bì), hoặc tiêm (đường tĩnh mạch). Đây là biện pháp đo lường cơ bản độc tính cấp.

lít–Đơn vị đo thể tích theo hệ mét. Một quart Hoa Kỳ tương đương khoảng 0,9 lít. Một lít tương đương 1.000 centimet khối.

điểm nóng chảy–Nhiệt độ mà một chất rắn sẽ biến đổi thành thể lỏng.

mg/kg–Một cách biểu thị liều lượng: milligram (mg) hóa chất trên kilogram (kg) trọng lượng cơ thể.

mg/m^3–Một đơn vị đo lường nồng độ: khối lượng hóa chất (mg) trong một thể tích không khí (m3), thường được dùng để biểu thị PEL và TLV, hoặc để báo cáo kết quả lấy mẫu không khí.

mg–Milligram, một đơn vị đo trọng lượng theo hệ mét. Một gram tương đương với 1.000 mg. Một ounce Hoa Kỳ tương đương với 28.375 mg.

mmHg–Một đơn vị đo áp suất, thể hiện dưới dạng millimet (mm) thủy ngân ở thể lỏng (Hg) trong một dụng cụ hình ống. Tại mực nước biển, khí quyển trái đất gây ra áp lực khoảng 760 mmHg.

monomer–Xem phản ứng polyme hóa.

MSDS–Trang Thông tin An toàn Nguyên liệu, một biểu mẫu liệt kê thuộc tính và các mối nguy hiểm của một sản phẩm hoặc một hóa chất.

MSHA–Cục An toàn và Sức khỏe Khai khoáng, một cơ quan trực thuộc Bộ Lao động Hoa Kỳ có trách nhiệm điều hành vấn đề an toàn và sức khỏe trong ngành công nghiệp khai khoáng.

tác nhân gây đột biến–Một tác nhân vật lý hoặc hóa học có khả năng làm thay đổi hoặc tổn hại đến nhân tố di truyền trong tế bào.

NFPA–Hiệp hội Phòng cháy Chữa cháy Quốc gia. NFPA đã phát triển một thước đo từ 0 (không có rủi ro) đến 4 (hiểm họa nghiêm trọng) để đánh giá mức nghiêm trọng của hỏa hoạn, phản ứng, và các mối nguy hại về sức khỏe của hóa chất hoạt động tiềm ẩn. Đánh giá thường được thể hiện bằng một hình kim cương chia thành nhiều phần.

NIOSH–Viện An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Quốc gia, một cơ quan liên bang thực hiện nghiên cứu về các câu hỏi liên quan đến an toàn và sức khỏe lao động. NIOSH thử nghiệm và chứng nhận mặt nạ phòng khí độc.

ngưỡng mùi–Nồng độ thấp nhất của một chất trong không khí có thể ngửi thấy được. Đối với mỗi hóa chất, những người khác nhau thường có ngưỡng mùi rất khác nhau.

hóa chất hữu cơ–Một phân loại hợp chất hóa học lớn và quan trọng. Phân tử của hợp chất hữu cơ chứa nguyên tử carbon. (Không liên quan đến nông nghiệp hữu cơ.)

OSHA–Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động Liên bang, một cơ quan trực thuộc Bộ Lao động Hoa Kỳ, có nhiệm vụ thiết lập các quy định về an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc. Nhiều tiểu bang, bao gồm California có chương trình OSHA riêng. Chương trình OSHA của tiểu bang được OSHA liên bang giám sát nhằm đảm bảo các chương trình này "ít nhất là có hiệu quả tương đương" với chương trình OSHA liên bang.

PEL–Giới hạn Tiếp xúc Cho phép, một mức phơi nhiễm tối đa được cho phép theo quy định của OSHA hoặc Cal/OSHA.

pH–Biểu thị độ axit hoặc độ kiềm của một dung dịch hoặc một hóa chất, sử dụng thang đo từ 0 đến 14. Ví dụ, độ pH 1 biểu thị một dung dịch axit mạnh, độ pH 7 biểu thị một dung dịch trung hòa, và độ pH 14 biểu thị một dung dịch kiềm mạnh.

phản ứng polyme hóa–Một phản ứng hóa học khiến các phân tử nhỏ (monomer) kết hợp để tạo thành các phân tử lớn hơn (polyme) như là các loại chất dẻo. Phản ứng polyme hóa nguy hiểm là phản ứng xảy ra ở tốc độ nhanh, giải phóng nhiều năng lượng. Nhiều loại monomer độc hại ở dạng lỏng và hơi, nhưng có thể tạo thành polymer ít độc hại hơn nhiều.

ppb–Phần tỷ, một đơn vị đo nồng độ, như là số phần của một hóa chất trong một tỷ phần không khí hoặc nước (một phần ngàn của một phần triệu).

ppm–Phần triệu, một đơn vị đo nồng độ, như là số phần của một loại hơi hoặc khí hóa học trong một triệu phần không khí. PEL và TLV thường được thể hiện bằng ppm.

psi–Pound trên mỗi inch vuông, một đơn vị áp suất. Ở mực nước biển, khí quyển trái đất gây ra áp lực khoảng 14,7 psi.

phù phổi–Phổi tích dịch, gây ho và khó thở.

phản ứng–Sự thay đổi hoặc biến chuyển của các hóa chất.

độ phản ứng–Khả năng thực hiện phản ứng hóa học của một chất, như là kết hợp với chất khác. Những chất với độ phản ứng cao thường là chất nguy hiểm do có thể sản sinh áp suất, nhiệt, hoặc sản phẩm độc hại.

sinh sản– Chỉ khả năng sản sinh ra đời con khỏe mạnh của cá thể nam và nữ.

mặt nạ phòng hơi độc–Một thiết bị được sử dụng nhằm giảm thiểu lượng chất độc hại hít vào.

hô hấp–Chỉ hoạt động hít thở.

khả năng hòa tan–Chỉ mức độ một hóa chất có thể hòa tan trong một dung môi để tạo thành dung dịch.

dung dịch–Một hỗn hợp chứa các thành phần được khuếch tán đồng đều. Mọi dung dịch chứa một loại dung môi nào đó (như là nước hoặc chất lỏng khác) có nhiệm vụ hòa tan một hóa chất khác, thường là chất rắn.

dung môi–Một hóa chất, thường ở dạng lỏng, dùng để hòa tan một chất khác. Thường dùng để chỉ dung môi hữu cơ, không phải nước.

STEL–Giới hạn Phơi nhiễm Ngắn hạn, nồng độ trung bình tối đa được cho phép trong một khoảng thời gian phơi nhiễm 15 phút kéo dài liên tục.

chất gây quái thai–Một tác nhân có thể làm tăng nguy cơ dị tật bẩm sinh ở người hoặc động vật. Khả năng gây ra dị tật bẩm sinh được gọi là khả năng gây quái thai.

TLV–Giá trị Ngưỡng Giới hạn, một giới hạn phơi nhiễm do ACGIH khuyến nghị.

tên thương mại–Tên đăng ký nhãn hiệu hoặc tên thương mại của một sản phẩm do nhà sản xuất hoặc phân phối đề ra. MSDS thường bao gồm tên thương mại trên nhãn sản phẩm.

TWA–Bình quân Gia Quyền Thời gian, nồng độ trung bình của một hóa chất trong không khi đối với toàn bộ thời gian phơi nhiễm, thường là một ngày làm việc 8 tiếng.

***UEL*–**Giới hạn Nổ Trên. Xem Giới hạn Nổ.

***áp suất hơi*–**Phép đo khuynh hướng bay hơi và hóa thành khí của một chất lỏng, thường được thể hiện với đơn vị mmHg. Áp suất hơi càng cao thì hóa chất càng có khuynh hướng
bay hơi.

độ biến đổi–Phép đo tốc độ bay hơi của một chất tại nhiệt độ bình thường. Chất càng dễ biến đổi thì bay hơi càng nhanh, cũng như càng có nồng độ cao trong không khí.

Trên trang Web...
Bạn có muốn tìm hiểu thêm về vấn đề sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc?

Bộ Y tế Công cộng California có những liên kết mới nhất đến các thông tin đáng tin cậy và hữu ích về:

- Các nguy cơ tại nơi làm việc
- Quyền lợi của người lao động
- Bồi thường cho người lao động
- Nguồn tài nguyên bằng tiếng Tây Ban Nha
- Nguồn tài nguyên cho người sử dụng lao động
- Thông tin về các nhà cung cấp dịch vụ y tế
- Tìm kiếm các chuyên gia về sức khỏe và an toàn nơi làm việc
- Các quy định của Cal/OSHA

www.cdph.ca.gov/healthinfo/workplace

Tìm kiếm các công bố, tin tức, và báo cáo dự án của HESIS và Chi nhánh Sức khỏe Nghề nghiệp:

www.cdph.ca.gov/programs/ohb

Dịch vụ Hệ thống và Thông tin Đánh giá Nguy cơ, HESIS
Chi nhánh Sức khỏe Nghề nghiệp
Sở Y tế Công cộng California
(510) 620-5757
Dịch vụ Chuyển tiếp CA: (800) 735-2929 hoặc 711

www.cdph.ca.gov/programs/hesis

Hazard Evaluation System and Information Service, HESIS
Occupational Health Branch
California Department of Public Health
(510) 620-5757
CA Relay Service: (800) 735-2929 or 711
www.cdph.ca.gov/programs/hesis

Sản phẩm Móng nhân tạo

Hướng dẫn về Phơi nhiễm Hóa chất tại Cơ sở làm móng

Bang California
Gray Davis, Thống đốc
Sở Dịch vụ Y tế
Sở Quan hệ Ngành nghề lao động
Stephen J. Smith, Giám đốc

Tờ Thông tin các Sản phẩm Móng nhân tạo

Hướng dẫn về Phơi nhiễm Hóa chất tại Cơ sở làm móng

Dịch vụ Hệ thống Và Thông tin Đánh giá Nguy cơ
850 Marina Bay Parkway, Building P, 3rd Floor
Richmond, CA 94804
(866) 282-5516

Cẩm nang này được biên soạn bởi Susan Quenon, RN, BS, và được xem xét, biên tập bởi đội ngũ của HESIS. Hỗ trợ biên tập bổ sung bởi Pamela Thornton và Jeff Weir từ Hội đồng Thẩm mỹ Bang California.

Sắp xếp chữ bởi Will Forest.
Thiết kế và minh họa bởi Jane Norling.

Tháng 11 Năm 1989.
In lần hai vào Tháng 10 Năm 2000.

HESIS là một dịch vụ kết hợp giữa Sở Dịch vụ Y tế California và Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động thuộc
Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động.

Có thể lấy ấn phẩm của HESIS này bằng cách gửi văn bản yêu cầu hoặc gọi đến số điện thoại miễn phí (866) 627-1586.

Ngoại trừ mục đích lợi nhuận, có thể sao chép cẩm nang này mà không cần xin phép.

NỘI DUNG

Mở đầu 1

Cách xác định các thành phần hóa chất nguy hiểm 2

Làm thế nào các hóa chất trong sản phẩm móng nhân tạo có thể thâm nhập và ảnh hưởng cơ thể bạn? 4

Có xét nghiệm nào để biết các ảnh hưởng sức khỏe do phơi nhiễm không? 10

Các giới hạn phơi nhiễm hợp pháp là gì? 11

Bạn có thể kiểm soát việc phơi nhiễm thế nào? 13

Điều đáng lo ngại về methyl methacrylate là gì? 15

Làm cách nào để sử dụng đèn cực tím (uv) an toàn? 16

Mùi của hóa chất có phải là dấu hiệu xác đáng để cảnh báo nguy hiểm không? 17

Bạn có thể tìm thêm thông tin ở đâu? 18

Phụ lục 1: Các loại sản phẩm móng nhân tạo 20

Phụ lục 2: Các sản phẩm móng, thành phần và hóa chất...22

Phụ lục 3: Thành phần trong sản phẩm móng và ảnh hưởng đối với sức khỏe 24

Phụ lục 4: Các glycol ether được cho là nguyên nhân gây dị tật bẩm sinh hoặc vô sinh trên động vật thí nghiệm 26

Phụ lục 5: Mẫu thư yêu cầu Trang Thông tin An toàn Nguyên liệu 27

MỞ ĐẦU

Nếu không có hóa chất, sẽ không có các sản phẩm móng nhân tạo. Một số hóa chất được tìm thấy trong các sản phẩm móng nhân tạo có thể gây hại cho sức khỏe. Tuy nhiên, bạn có thể thực hiện việc làm móng an toàn nếu tuân thủ các bước bảo vệ bản thân.

Cẩm nang này sẽ hướng dẫn bạn cách làm việc an toàn với các sản phẩm móng nhân tạo. Nó sẽ giải thích cách để tìm ra các hóa chất trong sản phẩm bạn dùng và mô tả các thành phần hóa chất điển hình trong những sản phẩm thông dụng. Cẩm nang này sẽ cho bạn biết các thành phần đó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thế nào, đồng thời đề xuất các biện pháp bạn có thể thực hiện để giảm phơi nhiễm.

CÁCH XÁC ĐỊNH CÁC THÀNH PHẦN HÓA CHẤT NGUY HIỂM

Khi là một thợ làm móng hoặc chuyên viên làm móng, các sản phẩm bạn dùng được tạo thành từ nhiều hóa chất khác nhau. Cho dù bạn thực hiện việc làm móng nhân tạo trong một cơ sở lớn, thuê một quầy trong một cửa hiệu nhỏ, hoặc làm tại nhà đi nữa, bạn cần phải biết những thành phần trong các sản phẩm mình đang dùng.

Tìm kiếm thông tin về thành phần hóa chất trong các sản phẩm có thể khá khó khăn. Những nhãn dán trên chai, lọ không phải lúc nào cũng cho bạn biết nhiều điều. Các công ty sản xuất sản phẩm móng nhân tạo không cần phải công bố công thức họ dùng. Thông tin này được xem như "bí mật thương mại" và phải được bảo mật cẩn thận để không đối thủ nào có được. Làm sao bạn có thể tìm ra những hóa chất trong các sản phẩm mình sử dụng?

Quyền được biết Của bạn

Tiêu chuẩn Thông tin Chất độc hại California (GISO 5194) cho bạn quyền được biết về những mối nguy hại cho an toàn và sức khỏe của sản phẩm bạn dùng trong công việc. Tiêu chuẩn này buộc các nhà sản xuất và nhập khẩu hóa chất cung cấp những thông tin nguy hại cho người sử dụng lao động thông qua các Trang Thông tin An toàn Nguyên liệu (MSDS). Trách nhiệm của người sử dụng lao động là phải lấy các MSDS từ nhà sản xuất hoặc phân phối, và công bố cho nhân viên. Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California (Cal/OSHA) sẽ thi hành những điều luật này.

Trang Thông tin An toàn Vật liệu

MSDS thông thường liệt kê các thành phần nguy hiểm của một sản phẩm, thảo luận các mối nguy hại cho an toàn và sức khỏe, và đề xuất cách sử dụng sản phẩm an toàn. MSDS thường cũng cho bạn biết về bất kỳ nguy cơ hỏa hoạn, cháy nổ, sơ cứu, cùng quy trình làm sạch khi bị tràn và rò rỉ.

Nếu bạn nghĩ mình đang bị phơi nhiễm với một hóa chất có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe, hãy yêu cầu người giám sát cung cấp MSDS của sản phẩm đó. Nếu bạn tự kinh doanh hoặc là người sử dụng lao động, hãy yêu cầu người cung cấp và nhà sản xuất cung cấp MSDS cho bạn. Phụ lục 5 dẫn chứng một ví dụ vễ mẫu thư yêu cầu MSDS. Hãy đảm bảo liệt kê toàn bộ sản phẩm mà bạn cần MSDS.

Đôi khi các MSDS có thể hơi khó hiểu. Chúng có thể sai hoặc thiếu thông tin. Hãy liên hệ với văn phòng Cal/OSHA được liệt kê bên trên, trong trường hợp bạn gặp khó khăn khi tìm MSDS, có một MSDS mà bạn không hiểu, hoặc cho rằng MSDS đó sai.

Chương trình Giáo dục Người lao động

Bên cạnh MSDS, người sử dụng lao động buộc phải có một chương trình giáo dục để hướng dẫn nhân viên cách làm việc an toàn với các hóa chất độc hại.

Cẩm nang này là một tài liệu hỗ trợ tập huấn người lao động. Nó không thay thế cho MSDS hoặc một chương trình giáo dục bằng văn bản.

Bí mật Thương mại

Theo Tiêu chuẩn Thông tin Chất độc hại, nhà sản xuất có thể giữ lại thông tin thành phần nhất định như một bí mật thương mại. Quy định này đôi khi cản trở người dùng biết chính xác thành phần sản phẩm là gì. Tuy nhiên, có một giới hạn đối với quyền này của nhà sản xuất. Theo luật, công ty phải cung cấp một danh sách thành phần đầy đủ cho bất cứ bác sỹ hoặc chuyên gia sức khỏe nào gọi đến liên quan về vấn đề của một bệnh nhân. Trong các trường hợp này, các chuyên gia y tế buộc phải bảo mật thông tin thành phần và không thể chia sẻ với bạn.

Các loại Hóa chất có trong Sản phẩm Móng Nhân tạo

Loại sản phẩm móng nhân tạo bạn dùng có thể là một manh mối cho các hóa chất được tìm thấy trong nó. Phần lớn sản phẩm móng nhân tạo đều thuộc về các nhóm sản phẩm sau: các acrylic, gel, sợi thủy tinh, sứ, đầu móng, và dán móng. Phần lớn thương hiệu chuyên một sản phẩm nhất định đều chứa các hóa chất tương tự và cách phơi nhiễm như nhau.

Phụ lục 1 và 2 mô tả ngắn gọn các loại sản phẩm móng nhân tạo khác nhau, đồng thời liệt kê nhiều hóa chất thường có trong chúng. Tuy nhiên, bạn vẫn cần đọc nhãn sản phẩm và tìm tờ MSDS để có thể chắc chắn về thành phần của thương hiệu bạn đang dùng.

LÀM THẾ NÀO CÁC HÓA CHẤT TRONG SẢN PHẨM MÓNG NHÂN TẠO CÓ THỂ THÂM NHẬP VÀ ẢNH HƯỞNG CƠ THỂ BẠN?

Các hóa chất trong sản phẩm móng nhân tạo có thể thâm nhập vào cơ thể bạn thông qua không khí bạn hít vào, qua da, hoặc qua hệ tiêu hóa nếu bạn vô tình nuốt phải chúng. Việc chúng có ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn không phụ thuộc vào vài yếu tố:

- Tác hại mà một loại hóa chất nhất định có thể gây ra;
- Các hóa chất thâm nhập vào cơ thể thế nào;
- Lượng hóa chất trong không khí hoặc trên da bạn; và
- Tần suất và thời gian bạn phơi nhiễm với hóa chất.

Hóa chất có thể có ảnh hưởng cục bộ hoặc hệ thống. Ảnh hưởng cục bộ là những ảnh hưởng chỉ xảy ra ở khu vực tiếp xúc với hóa chất. Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, hay da là ví dụ về ảnh hưởng cục bộ. Ảnh hưởng hệ thống là những ảnh hưởng có thể xảy ra khi một hóa chất thấm vào máu, vì thế nó có thể đi đến và ảnh hưởng những phần khác của cơ thể. Nhiều loại dung môi có thể gây chóng mặt, đau đầu, và buồn nôn chính là ví dụ về ảnh hưởng hệ thống.

Những ảnh hưởng sức khỏe thường thấy nhất do các hóa chất trong sản phẩm móng nhân tạo được mô tả ngay dưới đây. Còn một số hóa chất có thể gây ra các ảnh hưởng này sẽ được liệt kê trong Phụ lục 3.

Da

Các sản phẩm móng nhân tạo có thể gây kích ứng da và phát ban gọi là *viêm da kích ứng* (thường được biết với tên viêm da). Các triệu chứng của viêm da bao gồm khô, bong tróc, và nứt nẻ. Nếu bạn bị viêm da, da của bạn sẽ càng có khả năng xuất hiện nhiễm trùng và bị hóa chất xâm nhập. Một số hóa chất có thể gây viêm da như acetone, toluene, ethyl ether, và methacrylic acid. Viêm da có thể dần phục hồi khi ngừng phơi nhiễm với chất kích ứng.

Nếu da của bạn tiếp xúc nhiều lần với một hóa chất nhất định trong sản phẩm móng, bạn có thể xuất hiện bệnh *viêm da tiếp xúc dị ứng*. Phản ứng dị ứng này tương tự như phản ứng gây ra bởi cây sồi độc. Nó làm cho da ửng đỏ, ngứa ngáy, nổi mẫn, và đôi khi là mụn nước. Các sản phẩm có chứa methacrylates, formaldehyd hoặc benzoyl peroxide là những sản phẩm dễ gây viêm da tiếp xúc dị ứng nhất.

Một khi bạn đã bị dị ứng với một hóa chất, dù tiếp xúc với một lượng rất nhỏ cũng có thể gây ra phản ứng dị ứng. Phải mất từ 6 đến 24 tiếng triệu chứng phát ban mới xuất hiện. Nếu bệnh viêm da dị ứng của bạn nghiêm trọng, có khả năng bạn không thể làm việc với hóa chất gây ra nó. Bác sĩ có thể kiểm tra xem bạn có bị viêm da dị ứng không. (Xem “Có xét nghiệm nào để biết các ảnh hưởng sức khỏe do phơi nhiễm không?”.)

Một vài sản phẩm có thể gây ra phản ứng dị ứng cho móng tay. Phản ứng này thường không phổ biến và ít khi xảy ra trừ khi bạn tự làm móng cho mình. Lớp sừng có thể dày lên và tách khỏi nền móng. Một vài phần sẽ chuyển thành màu trắng và phai màu. Dưới lớp sừng có thể xảy ra chảy máu, xuất hiện các vùng màu tối nhỏ như đầu kim hoặc có khi đủ lớn để che hết nền móng. Mặc dù các ảnh hưởng này thường tự bình phục hoàn toàn, nhưng phải mất đến vài tuần hoặc vài tháng. Những trường hợp nặng, móng tự nhiên có thể bị bong ra.

Mắt

Mắt tiếp xúc với hơi và bụi trong không khí có thể bị kích ứng, đỏ, rát, ngứa, và khó chịu. Mắt bạn có thể chảy nước, tầm nhìn bị biến đổi thời gian ngắn. Khi bạn ngừng tiếp xúc, những ảnh hưởng này sẽ nhanh chóng biến mất. Các hóa chất có thể gây ra các ảnh hưởng này bao gồm acrylates (ethyl methacrylate, butyl methacrylate, isobutyl methacrylate, methacrylic acid, ethyl cyanoacrylate), và những dung môi khác như methyl ethyl ketone và acetone.

Mũi, Cổ họng và Phổi

Những hóa chất tương tự cũng có thể gây kích ứng mũi, cổ họng, và phổi. Các triệu chứng bao gồm kích ứng hoặc đau nhức ở mũi và cổ họng, khàn giọng, ho, tắc nghẽn phổi, tức ngực, và khó thở. Hút thuốc có thể khiến các triệu chứng này trầm trọng hơn. Những ảnh hưởng này là nhất thời và sẽ biến mất ngay sau khi ngưng phơi nhiễm với hơi gây kích ứng.

Viêm phế quản mãn tính có thể là kết quả của việc tiếp xúc thường xuyên với hóa chất gây kích ứng. Các triệu chứng của tình trạng này bao gồm tắc nghẽn phổi, ho có đàm, khó thở, và dễ bị nhiễm trùng đường hô hấp.

Tiếp xúc thường xuyên với những hóa chất nhất định trong các sản phẩm móng nhân tạo có thể gây ra phản ứng dị ứng đường hô hấp. Một loại dị ứng chỉ ảnh hưởng đến mũi và cổ họng, gây hắc hơi và các triệu chứng khác tương tự như dị ứng phấn hoa. Một loại phản ứng dị ứng khác ảnh hưởng đến phổi, gây hen suyễn. Các triệu chứng của hen suyễn gồm khó thở, thở khò khè, ho, thở dốc, tức ngực. Một khi bạn nhạy cảm với một hóa chất, dù chỉ một lượng nhỏ của chất đó cũng gây ra phản ứng dị ứng.

Phơi nhiễm với các hóa chất gây kích ứng sẽ không ảnh hưởng đến phần lớn mọi người, nhưng có thể kích thích một cơn hen suyễn từ người đã mắc hen suyễn.

Bụi methyl methacrylate có thể gây hen suyễn. Tất cả các acrylate (methacrylates và methacrylic acid) và các ethyl cyanoacrylate đều có thể gây hen suyễn.

Hệ Thần kinh

Hít phải hơi của một số hóa chất có thể ảnh hưởng đến não như khi bạn uống nhiều rượu. Thuật ngữ chuyên ngành cho việc nhiễm độc này là suy giảm hệ thần kinh trung ương. Phơi nhiễm quá mức những hơi này có thể gây đau đầu, buồn nôn, và chóng mặt, cũng như khiến bạn khó chịu, rối loạn, hoặc say. Những cảm giác này sẽ nhanh chóng biến mất khi bạn ngưng làm việc với các hóa chất đó.

Nhiều hóa chất gây ra các ảnh hưởng này là các dung môi hữu cơ. Một số dung môi được tìm thấy trong sản phẩm móng nhân tạo là methyl ethyl ketone, acetone, toluene, xylene, và ethyl ether. Một lượng lớn hơi của các methacrylate cũng có thể gây các vấn đề tương tự.

Những Hóa chất này Có thể cũng gây ung thư không?

Hầu hết các chất được dùng trong sản phẩm móng nhân tạo đều chưa được kiểm nghiệm thỏa đáng liệu chúng có thể gây ung thư không. Chất methylene chloride và formaldehyde, hai chất thường thấy trong các sản phẩm móng nhân tạo, có thể gây ung thư trong các thí nghiệm trên động vật. Vẫn chưa xác định được chúng có gây ung thư trên người không. Cần tránh những sản phẩm có chứa các chất này.

Benzoyl peroxide, một chất phổ biến trong acrylic và sứ, có thể gây ung thư khi sơn một lượng lớn trên động vật thí nghiệm. Vẫn chưa xác định được nó có gây ung thư trên người không. Tuy nhiên, lượng benzoyl peroxide trong các sản phẩm móng là rất nhỏ, nên da của ta sẽ tiếp xúc với hóa chất là rất ít. Đây không được xem như một vấn đề sức khỏe.

Bụi sợi thủy tinh xuất hiện khi bạn giũa hay mài dán móng được làm bằng sợi thủy tinh. Một vài nghiên cứu gần đây cho biết *xơ* của sợi thủy tinh có thể gây ung thư. Tuy nhiên, bụi xuất hiện khi giũa miếng dán sợi thủy tinh không chứ nhiều *xơ* của sợi thủy tinh, và nó không nguy hiểm.

Hệ Sinh sản

Phần lớn hóa chất tìm thấy trong các sản phẩm móng nhân tạo đều chưa được kiểm nghiệm đầy đủ để biết chúng có thể gây hại cho em bé hoặc ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của nam hoặc nữ không. Các thông tin ít ỏi hiện có đều phần lớn dựa vào các nghiên cứu và thí nghiệm trên động vật. Hầu như không có thông tin gì từ nghiên cứu trên người.

Sau đây là một số thông tin thực tế đã biết:

Các dung môi: Các dung môi hữu cơ được dùng trong sản phẩm móng nhân tạo để giữ chúng ở dạng lỏng. Cơ thể người mẹ có thể hấp thụ các chất này bằng việc hít phải hơi hoặc tiếp xúc với chất lỏng qua da. Một khi bị hấp thụ, phần lớn các dung môi hữu cơ có thể xâm nhập vào thai nhi hoặc sữa mẹ.

Các dung môi hữu cơ có thể ảnh hưởng đến thai nhi hoặc trẻ bú mẹ như cách chúng ảnh hưởng đến người mẹ. Các dung môi trong móng nhân tạo có thể ảnh hưởng đến não. Người mẹ bị ảnh hưởng bởi phơi nhiễm ở mức độ nào thì thai nhi cũng bị ảnh hưởng tương tự. Chúng tôi khuyên phụ nữ mang thai và cho con bú nên giảm thiểu việc tiếp xúc với các dung môi hữu cơ, cũng như với cồn, thuốc lá, và các loại ma túy. Bạn nên biết một số dung môi cụ thể sau:

Các glycol ether: Trong kiểm tra ở động vật, các glycol ether có thể gây dị tật bẩm sinh. Chúng cũng có thể gây tổn thương tinh hoàn trong các thí nghiệm trên con đực. Những nghiên cứu trên người lao động bị phơi nhiễm gần đây chỉ ra rằng các glycol ether có thể làm giảm lượng tinh trùng ở nam giới. Những ảnh hưởng này có thể xuất hiện ngay cả với liều phơi nhiễm thấp ở mức không gây ra các ảnh hưởng sức khỏe khác, vì thế ngay cả khi không có các dấu hiệu cảnh báo tức thời, bạn vẫn có thể đã bị phơi nhiễm các glycol ether ở mức độ nguy hại.

Các glycol ether thường được tìm thấy trong các sản phẩm móng nhân tạo. Phụ lục 4 ở trang 26 có liệt kê những glycol ether với các bằng chứng về ảnh hưởng của chúng lên sinh sản của người và động vật. Không phải tất cả các glycol ether đều được kiểm nghiệm đầy đủ. **Không dùng các sản phẩm có chứa glycol ether được liệt kê ở Phụ lục 4.**

Ethyl alcohol: Đây là một loại alcohol được tìm thấy trong rượu. Dù trong suốt thai kỳ, phụ nữ chỉ tiêu thụ một lượng vừa phải, nhưng ethyl alcohol vẫn có thể gây dị tật bẩm sinh và tổn hại hệ thần kinh cho em bé. Tuy nhiên, khả năng mức độ hơi cồn bạn phơi nhiễm nơi làm việc đủ lớn để gây hại cho thai nhi là không cao.

Toluene: Toluene được cho biết có thể gây dị tật bẩm sinh và tổn thương hệ thần kinh trung ương ở con của những phụ nữ lạm dụng toluene bằng cách ngửi hơi keo trong thai kỳ. Tuy nhiên, những ảnh hưởng này không có nhiều khả năng xảy ra, trừ khi lượng phơi nhiễm cao đến mức khiến bà mẹ cảm thấy chóng mặt hoặc bệnh.

Acetonitrile: Nhiều chất lấy móng nhân tạo được làm bằng acetonitrile, một hóa chất cực độc. Ở động vật bị phơi nhiễm với số lượng lớn, acetonitrile có thể gây dị tật bẩm sinh. Chúng thẩm thấu qua da người rất nhanh. Vì sức khỏe của chính bạn và khách hàng, hãy tránh dùng các sản phẩm lấy móng từ acetonitrile.

Các methacrylate: Phơi nhiễm đủ cao có thể gây bệnh hoặc tử vong, còn có thể gây dị tật bẩm sinh trên động vật thí nghiệm. Vẫn chưa xác định được các ảnh hưởng trên người, nhưng chúng tôi nghĩ chúng không gây hại cho thai kỳ ở mức độ thường thấy trong các cơ sở thẩm mỹ.

Bạn có thể Làm việc An toàn trong Thai kỳ?

Nhìn chung, hoàn toàn không có lý do gì để tin rằng việc phơi nhiễm tại nơi làm việc sẽ gây hại cho em bé, nếu bạn thấy khỏe khi làm việc với các sản phẩm móng nhân tạo và không có bất cứ triệu chứng nào liên quan đến việc sử dụng chúng. Tuy nhiên, cách chắc chắn nhất để ngăn những hóa chất gây hại cho bạn hoặc cho em bé trong bụng chính là giảm thiểu việc phơi nhiễm. Bạn nên đọc phần "Bạn có thể kiểm soát việc phơi nhiễm thế nào?", và áp dụng những bước để kiểm soát việc phơi nhiễm ở mức thấp.

Nếu bạn có những triệu chứng cho thấy việc sử dụng các sản phẩm móng nhân tạo ảnh hưởng đến sức khỏe, hãy thực hiện các bước để làm giảm phơi nhiễm vì con bạn cũng như chính bạn. Những bước này được mô tả trong phần "Bạn có thể kiểm soát việc phơi nhiễm thế nào?"

CÓ XÉT NGHIỆM NÀO ĐỂ BIẾT CÁC ẢNH HƯỞNG SỨC KHỎE DO PHƠI NHIỄM KHÔNG?

Các hóa chất phát hiện trong sản phẩm móng nhân tạo không lưu lại quá lâu trong cơ thể bạn. Không có xét nghiệm nào có thể xác định được tổng hàm lượng "hóa chất" mà cơ thể bạn đã hấp thu. Chỉ có xét nghiệm cho một số loại hóa chất cụ thể mà bạn có thể bị phơi nhiễm. Chúng tôi không khuyên bạn sử dụng các xét nghiệm này như một thói quen.

Nếu bạn nghĩ mình có thể bị viêm da dị ứng hoặc hen, hãy đến gặp bác sĩ. Bạn cần xác định được loại hóa chất cụ thể mà bạn bị dị ứng để có thể tránh dùng các sản phẩm chứa loại hóa chất đó. Các chuyên gia da liễu và bác sĩ chuyên khoa dị ứng có thể làm test áp bì (patch test) để xác định các loại hóa chất gây dị ứng cho da bạn. Xét nghiệm này bao gồm đặt miếng dán chứa các vật liệu nghi ngờ lên da và quan sát các dấu hiệu phản ứng dị ứng. Xét nghiệm thử thách hít vào có thể do một bác sĩ chuyên khoa phổi thực hiện để chẩn đoán hen nghề nghiệp và nhận biết các chất gây ra tình trạng đó.

CÁC GIỚI HẠN PHƠI NHIỄM HỢP PHÁP LÀ GÌ?

Cal/OSHA quy định về mức độ phơi nhiễm hóa chất tại nơi làm việc. Cal/OSHA đặt ra Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép (PEL) theo nồng độ không khí trung bình tối đa trong 8 giờ mà người lao động có thể phơi nhiễm hợp pháp. Nhiều loại hóa chất được tìm thấy trong sản phẩm móng nhân tạo có PEL. Một số PEL này được liệt kê trong Bảng I.

Người sử dụng lao động của bạn phải bảo vệ bạn khỏi bị phơi nhiễm đến mức độ vượt quá PEL của bất kỳ loại hóa chất nào. Nếu bạn tự làm chủ và không có nhân viên, bạn không nằm trong phạm vi của các quy định này. Tuy nhiên, vì sức khỏe của chính bạn, tuân thủ các quy định đó sẽ là sáng suốt.

Nếu bạn cho rằng mình bị phơi nhiễm quá mức, hãy trao đổi với người sử dụng lao động của mình. Người sử dụng lao động của bạn nên sắp xếp một chuyên gia vệ sinh công nghiệp hoặc người hiểu biết khác để đo lường mức độ hóa chất trong không khí tại nơi bạn làm việc. Nếu bạn tự làm chủ, việc đo lường này là trách nhiệm của bạn. Thông tin về cách thức thực hiện các phép đo lường này có thể sẽ do văn phòng Tư vấn của Cal/OSHA tại địa phương bạn cung cấp.

Nếu người sử dụng lao động của bạn kiểm tra không khí tại nơi bạn làm việc để phát hiện hóa chất, thì quy định *GISO 3204* của Cal/OSHA cho bạn quyền được xem và sao chép các kết quả đo lường đó. Bạn còn có quyền xem và sao chép hồ sơ bệnh án của mình hoặc gửi đơn khiếu nại người sử dụng lao động của mình vì bất kỳ sai phạm nào đối với quy định sức khỏe và an toàn của Cal/OSHA.

Bảng 1
Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép của Cal/OSHA đối với Một số loại Hóa chất Tìm thấy trong Sản phẩm Làm móng Nhân tạo

Tên hóa chất	Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép của Cal/OSHA
acetone	750 ppm
acetonitrile	40 ppm
benzoyl peroxide	5 mg/m^3
ethyl acetate	400 ppm
ethyl ether	400 ppm
hydroquinone	2 mg/m^3
methacrylic acid	20 ppm
4-methoxyphenol	5 mg/m^3
methylene chloride	25 ppm
methyl ethyl ketone	200 ppm
titanium dioxide	10 mg/m^3
toluene	50 ppm
1, l ,2-trichloro-1,2,2-trifluoroethane	1000 ppm

Các loại hóa chất được tìm thấy trong sản phẩm móng nhân tạo nhưng không có PEL gồm có:

- butyl methacrylate
- dimethyl p-toluidine
- ethyl cyanoacrylate
- ethyl methacrylate
- ethylene glycol dimethacrylate
- isobutyl methacrylate

Lưu ý: 1 ppm nghĩa là 1 phần hóa chất trên một triệu phần không khí tính theo thể tích.

1 mg/m^3 là 1 miligam (mg) hóa chất trên mỗi mét khối (m^3) không khí. Mỗi giờ, một người lớn hít vào khoảng 1 mét khối không khí.

BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VIỆC PHƠI NHIỄM THẾ NÀO?

Có khá nhiều cách để giảm thiểu hoặc tránh phơi nhiễm hoàn toàn.

Thay thế

Thay thế các sản phẩm chứa hóa chất có hại bằng sản phẩm an toàn hơn. Trên thị trường ngày nay có rất nhiều loại sản phẩm móng nhân tạo đa dạng, cho bạn nhiều lựa chọn. Hãy cố gắng tìm một sản phẩm không sinh ra khí bay hơi gây kích ứng hay phá hoại làn da bạn. Tránh những sản phẩm chứa các glycol ether. Tìm một loại dung dịch tẩy sơn móng không chứa acetonitrile.

Kiểm soát Kỹ thuật

Lắp đặt các hệ thống thông khí giữ cho không khí mà bạn hít thở sạch sẽ và không có chất ô nhiễm. Khi được thiết kế và lắp đặt đúng cách, các hệ thống hút cục bộ (chẳng hạn như hệ thống bàn có thông khí) sẽ giữ lại và loại bỏ chất ô nhiễm trước khi chúng đi vào không khí mà bạn hít thở. Hệ thống thông khí phải được thiết kế để đẩy không khí ô nhiễm ra ngoài chứ không phải bên trong cửa hàng; nếu không, hệ thống phải có một màng lọc than và màng lọc bụi và thay mới thường xuyên. Màng lọc bụi thông thường không loại bỏ được khí bay hơi độc hại khỏi không khí.

Nếu không có hệ thống hút cục bộ, điều đặc biệt quan trọng là phải có một hệ thống thông gió tốt trong phòng, giúp mang không khí sạch từ bên ngoài vào. Quạt bàn chỉ đơn thuần thổi khí bay hơi và bụi đi khắp phòng và như vậy là không đủ.

Thói quen Làm việc

Đóng nắp vật chứa khi không sử dụng. Có một số loại bình phun cho phép bạn làm ướt cọ mà không bị tiếp xúc quá mức.

Đồ Bảo hộ Cá nhân

Nếu sử dụng hệ thống hút cục bộ là khó thực hiện, bạn hãy đeo khẩu trang chống bụi để giảm thiểu khả năng hít vào nhiều loại bụi sinh ra do giũa hoặc mài móng. Loại khẩu trang này được làm từ sợi thủy tinh, acrylate và các vật liệu khác. Tuy nhiên, khẩu trang chống bụi không chống được khí bay hơi. Bạn nên dùng loại mặt nạ có hộp lọc khí bay hơi hoặc "mặt nạ phòng khí gas" để bảo vệ khỏi khí bay hơi.

ĐIỀU ĐÁNG LO NGẠI VỀ METHYL METHACRYLATE LÀ GÌ?

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm đã cấm sử dụng methyl methacrylate (MMA) trong sản phẩm móng nhân tạo vào năm 1974. MMA bị cấm vì chất này gây ra phản ứng dị ứng, kích ứng nặng ở cả khách hàng và thợ làm móng.

Bất chấp lệnh cấm, MMA vẫn đang được sử dụng bất hợp pháp. Theo một nghiên cứu năm 1982, MMA đã được sử dụng trong 8 trên 21 sản phẩm móng nhân tạo. Nghiên cứu năm 1986 vẫn phát hiện thấy MMA trong không khí tại một số cơ sở làm móng. Do MMA được phê duyệt để dùng trong ngành sản xuất sản phẩm răng, người ta vẫn thấy nó được sử dụng.

Không sử dụng MMA thay cho chất lỏng trong sản phẩm acrylic. Việc da tiếp xúc kéo dài với MMA có thể gây chứng đau nhói dây thần kinh, tê bì và trắng ngón tay. Nó gây dị ứng da ở nhiều người. Dị ứng MMA còn có thể khiến bạn dị ứng với các loại melhacrylale khác. Nếu hình thành tình trạng dị ứng da nặng, bạn có thể phải dừng làm việc với các sản phẩm móng nhân tạo.

Hãy bảo vệ sự nghiệp, sức khỏe của bạn, cũng như sức khỏe của khách hàng bằng cách chỉ sử dụng các vật liệu do nhà sản xuất sản phẩm cung cấp. Và hãy nhớ kiểm tra bất kỳ sản phẩm nào mà bạn sử dụng để chắc chắn là nó không chứa methyl methacrylate.

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ SỬ DỤNG ĐÈN CỰC TÍM (UV) AN TOÀN?

Những chiếc đèn được sử dụng trong phương pháp làm móng gel UV tỏa ra ánh sáng UV-A. Loại ánh sáng cực tím đặc biệt hay đi kèm với tình trạng cháy nắng, lão hóa da sớm, ung thư da, thương tổn mắt là tia UV-B. Tiếp xúc với ánh sáng UV-A nói chung ít nguy hiểm hơn nhiều. Nếu sử dụng đúng cách, đèn UV-A nhìn chung được xem là an toàn.

Để sử dụng đèn UV an toàn, hãy tuân theo chỉ dẫn của nhà sản xuất. Một số loại đèn còn có mang lọc đặc biệt để chặn các tia UV có thể gây hại cho mắt hoặc da bạn. Hãy kiểm tra để chắc chắn các màng lọc đó được lắp đúng chỗ. Đừng nhìn trực tiếp vào đèn UV khi đèn bật, và hãy ngăn khách hàng làm như vậy.

Phương pháp làm móng gel UV cần 5-20 phút tiếp xúc với ánh sáng cực tím để kích hoạt quá trình lưu hóa nhằm biến gel thành móng cứng. Loại tiếp xúc này có tính chất nhanh gọn và gián đoạn, do đó giảm thiểu mọi nguy hiểm với sức khỏe.

Trong một số phương pháp làm móng gel UV, chỉ có phần móng mới tiếp xúc với ánh sáng lưu hóa, sao cho trên thực tế, không có phần nào tiếp xúc ngoài bàn tay.

Nhạy cảm với Ánh sáng

Một số loại kem, thuốc hoặc chế phẩm khác có thể khiến người ta trở nên nhạy cảm với ánh sáng. Những người mắc chứng nhạy cảm với ánh sáng có thể bị "cháy nắng" nặng dù chỉ tiếp xúc rất ngắn với ánh sáng UV. Nếu bạn đang sử dụng một loại thuốc gây nhạy cảm với ánh sáng, hãy đến gặp bác sĩ trước khi dùng gel UV.

MÙI CỦA HÓA CHẤT CÓ PHẢI LÀ DẤU HIỆU XÁC ĐÁNG ĐỂ CẢNH BÁO NGUY HIỂM KHÔNG?

Không. Nhiều loại hóa chất sử dụng trong sản phẩm móng nhân tạo có mùi mạnh còn rất xa mới nguy hiểm bằng loại hóa chất gây nguy hại. Các hóa chất khác lại có mùi rất nhẹ. Đo lường lượng của một chất trong không khí là cách duy nhất đáng tin cậy để xác định mức độ phơi nhiễm và cấp độ nguy hiểm.

Bản thân mùi mạnh cũng có thể gây đau đầu hoặc buồn nôn ngay cả khi chất đó không nguy hiểm. Rất khó để phân biệt được đau đầu là do ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương hay đơn giản là do mùi. Phụ nữ có thai đôi khi cũng đặc biệt nhạy cảm với mùi.

BẠN CÓ THỂ TÌM THÊM THÔNG TIN Ở ĐÂU?

Yêu cầu cung cấp các ấn phẩm của chúng tôi. HESIS xuất bản các sổ tay và trang thông tin được cung cấp miễn phí. Một số ấn phẩm có phiên bản tiếng Tây Ban Nha hoặc thứ tiếng khác. Để có bản sao của bất kỳ ấn phẩm nào của chúng tôi hoặc danh sách ấn bản, hãy gọi đến dịch vụ thông tin ấn phẩm của chúng tôi theo số 866/624-1586 và để lại tên, địa chỉ, số điện thoại của bạn và tên ấn phẩm bạn muốn nhận được.

Hãy đặt câu hỏi cho chúng tôi. Sổ tay này có thông tin về các loại hóa chất thường gặp trong sản phẩm móng nhân tạo. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào mà sổ tay này chưa giải đáp, hãy gọi cho chúng tôi để biết thêm thông tin. Vui lòng gọi đến số điện thoại miễn cước của HESIS là 866-282-5516.

Liên hệ với Cal/OSHA. Nếu cần thông tin hoặc trợ giúp liên quan đến các quy định về sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc hoặc muốn gửi đơn khiếu nại, nhân viên có thể liên hệ với văn phòng Cal/OSHA gần nhất:

Anaheim
Chico
Concord
Eureka
Fresno
Los Angeles
Modesto
Oakland
Pico Rivera
Redding
Sacramento
San Bernardino
San Diego
San Francisco
San Jose
San Mateo
Santa Rosa
Torrance
Van Nuys
Ventura
West Covina

Để biết địa chỉ và số điện thoại của văn phòng Cal/OSHA gần bạn nhất, hãy tham khảo phần chính quyền ở gần đầu danh bạ, trong mục "California, California, Depart-ment of Industrial Relations, Division of Occupational Safety and Health" (California, Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động, Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động).

Sử dụng Dịch vụ Tư vấn của Cal/OSHA. Người sử dụng lao động muốn được trợ giúp miễn phí để đánh giá và cải thiện điều kiện sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc có thể liên hệ Dịch vụ Tư vấn của Cal/OSHA theo số 1-800-963-9424 hoặc:

Anaheim	(714) 935-2750
Fresno	(209) 454-1295
Oakland	(510) 622-2891
Sacramento	(916) 263-2855
San Bernardino	(909) 383-4567
San Diego	(619) 467-4048
Santa Fe Springs	(562) 944-9366
Van Nuys	(818) 901-5754

Trường hợp Y tế Khẩn cấp: Gọi 9-1-1. Hãy luôn giữ Trang Thông tin An toàn Vật liệu (MSDS) ở nơi dễ lấy. Người nhận cuộc gọi của bạn sẽ cần biết các thành phần hóa chất. MSDS cũng hay có các số điện thoại khẩn cấp để nhân sự phụ trách khẩn cấp có thể liên hệ với nhà sản xuất nếu cần thêm thông tin.

Phụ lục 1
Các loại Sản phẩm Móng Nhân tạo

Chúng ta có thể nhóm sản phẩm móng nhân tạo thành 5 loại chính, được mô tả như dưới đây. Phụ lục 2 liệt kê một số thành phần hóa chất điển hình.

Phương pháp Làm móng Acrylic

Trong phương pháp acrylic, polymer dạng bột và monomer dạng lỏng được trộn với nhau. Chất bột và chất lỏng phản ứng để tạo thành một loại hồ nhựa. Chất hồ nhựa này được quét phẳng lên móng, và nó lưu hóa hoặc cứng lên trên móng ở nhiệt độ thường. Đôi khi người ta cho benzoyl peroxide vào để khiến chất nhựa cứng lại nhanh hơn.

Một lượng nhỏ (1% đến 2%) monomer dạng lỏng không phản ứng vẫn sót lại sau lưu hóa. Ở những người nhạy cảm, lượng monomer còn lại này có thể gây phản ứng dị ứng cho móng tay được mô tả ở trên.

Móng "sứ"

Móng sứ cũng giống như móng acrylic, ngoại trừ việc người ta sử dụng một loại vật liệu được xay mịn, giống như thủy tinh trong chất bột đó.

Nhiều năm trước, móng sứ khá được ưa chuộng, nhưng sau này khi methyl methacrylate, một hóa chất được dùng làm nguyên liệu, bị Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm ngăn cấm, thì loại móng này trở thành "bất hợp pháp". (Tham khảo "Điều đáng lo ngại về methyl methacrylate là gì?" trình bày ở phần trước.)

Sau đó, người ta đã thiết kế ra những công thức mới không chứa methyl methacrylate, và móng sứ lại được ưa chuộng trở lại.

Phương pháp Làm móng Gel

Trong phương pháp gel, các lớp nhựa dẻo được quét lên móng; các lớp này kết hợp lại tạo thành móng cứng. Có nhiều loại gel khác nhau; tất cả đều cứng lại khi tiếp xúc với ánh sáng. Các công thức ban đầu cần đến ánh sáng cực tím để làm cứng; còn công thức mới hơn thì cứng lại trong ánh sáng thông thường trong phòng (gọi là "ánh sáng trắng"). Một số phương pháp gel sử dụng các lớp gồm nhiều loại nhựa dẻo, một số lại dùng các lớp gồm một loại nhựa dèo duy nhất.

Móng dán Các loại móng dán bằng sợi thủy tinh, lanh và lụa đều có chung cùng loại quy trình. Một mảnh lưới vải được cố định bằng keo dính; sau đó người ta bôi keo trám lên để tránh ẩm và và bong.

Móng nối Người ta có thể nối dài móng bằng cách gắn một miếng móng tay nhựa có nhiều độ dài lên bề mặt móng tự nhiên. Những phần nối này được gọi là "móng nối" (tip). Đôi khi móng nối bao phủ móng từ phần biểu bì đến tận cùng, nhưng thường thì người ta gắn từ giữa bề mặt móng. Một loại keo cyanoacrylate được dùng để gắn phần nhựa đó vào móng. Sau đó, người ta có thể làm móng acrylic, gel hay dán móng để dáng móng cuối cùng được chắc và trơn tru. Toàn bộ khối móng này sau đó được mài và giũa để có hình dạng và độ dài như ý muốn.

Phụ lục 2
Các Sản phẩm Móng, Thành phần và Hóa chất

Tham khảo Phụ lục 3 để xem mô tả các ảnh hưởng đối với sức khỏe của các hóa chất liệt kê dưới đây.

Sản phẩm Móng	**Thành phần**	**Tên hóa chất**
ACRYLIC	◊ chất lỏng	ethyl methacrylate butyl methacrylate isobutyl methacrylate ethylene glycol dimethacrylate 4-methoxyphenol dimethyl *p*-toluidine
	◊ bột	Poly (ethyl/methyl) methacrylate benzoyl peroxide titanium dioxide
	◊ sơn lót	methacrylic acid (2-methyl-2-propenoic acid) methyl ethyl ketone (MEK) hydroquinone (HQ) 4-methoxyphenol
MÓNG NỐI	◊ keo dính	ethyl cyanoacrylate ethylene glycol dimethacrylate
	◊ chấ t tẩy keo dính	acetone ethyl ether 1, 1,2-trichloro-1,2,2-trifluoroethane
SỨ	◊ chất lỏng	ethyl methacrylate butyl methacrylate
	◊ bột	poly(ethyl/methyl)methacrylate vật liệu "sứ" (silica) giống như thủy tinh
	◊ sơn lót	methacrylic acid hydroquinone (HQ)
Gel MÓNG GEL ÁNH SÁNG TRẮNG		acrylic oligomers acrylic monomers cellulose điều chỉnh chất nhạy sáng chất xúc tác amin titanium dioxide
MÓNG DÁN		
sợi thủy tinh	◊ vải phủ ◊ keo dính ◊ vải	sợi thủy tinh không có thông tin sợi lụa

		sợi lanh sợi bông sợ nilon
da rắn	◊ keo dính ◊ keo dính	ethyl cyanoacrylate ethyl cyanoacrylate
MÓNG CỨNG VÀNG KIM	◊ keo dính	cao su tổng hợp ethyl acetate toluene methylene chloride
	◊ chấ t tẩy keo dính	acetone ethyl ether 1, 1,2-trichloro-1,2,2-trifluoroethane

Phụ lục 3
Thành phần trong Sản phẩm Móng và Ảnh hưởng đối với Sức khỏe

Mỗi loại hóa chất tìm thấy trong sản phẩm móng nhân tạo có ảnh hưởng lên sức khỏe của bạn kiểu khác nếu bạn bị phơi nhiễm quá mức. Nếu làm việc với một loại hóa chất liệt kê bên dưới, bạn hãy dùng bảng này để tìm hiểu một số ảnh hưởng tiềm tàng quan trọng hơn lên sức khỏe.

ENT = Eye, Nose, and Throat (Mắt, Mũi và Họng)

Suy giảm CNS (Central Nervous System/Hệ Thần kinh Trung ương) = đau đầu, buồn nôn, chóng mặt và uể oải, tương tự như nhiễm độc cồn.

Tên hóa chất	**Ảnh hưởng lên Sức khỏe**
acetone	kích ứng ENT suy giảm CNS viêm da
acetonitrile	vấn đề sinh sản
benzoyl peroxide	viêm da dị ứng ung thư ở động vật
butyl methacrylate	kích ứng ENT suy giảm CNS viêm da dị ứng
dimethyl p-toluidine	kích ứng ENT
dimethyl p-toluidine	kích ứng ENT
ethyl acetate	kích ứng ENT viêm da suy giảm CNS
cồn ethyl	suy giảm CNS
ethyl cyanoacrylate	kích ứng ENT hen suyễn
ethylene glycol dimethacrylate	không có thông tin
ethyl ether	suy giảm CNS viêm da
ethyl methacrylate	kích ứng ENT suy giảm CNS viêm da dị ứng
sợi thủy tinh	ung thư ở động vật
formaldehyde	viêm da dị ứng hen suyễn ung thư ở động vật
hydroquinone	kích ứng ENT viêm da dị ứng
isobutyl methacrylates	kích ứng ENT suy giảm CNS viêm da dị ứng
methacrylic acid	kích ứng ENT viêm da
4-methoxyphenol	viêm da
methylene chloride	suy giảm CNS ung thư ở động vật

methyl ethyl ketone	kích ứng ENT suy giảm CNS
cao su tổng hợp	viêm da
titanium dioxide	kích ứng phổi
toluene	suy giảm CNS viêm da vấn đề sinh sản
I, 1,2-trichloro- 1,2,2-trifluoroethane	viêm da suy giảm CNS
xylene	Suy giảm CNS vấn đề sinh sản

Phụ lục 4
Các glycol ether được cho là Nguyên nhân gây Dị tật bẩm sinh hoặc Vô sinh trên Động vật thí nghiệm

Tên thường gọi	Từ đồng nghĩa
ethylene glycol methyl ether	EGMEA 2-methoxyethanol Methyl Cellosolve®
ethylene glycol methyl ether acetate	EGMEA 2-methoxyethyl acetate Methyl Cellosolve Acetate®
ethylene glycol ethyl ether	EGEE 2-ethoxyethanol Cellosolve®
ethylene glycol ethyl ether acetate	EGEEA 2-ethoxyethyl acetate Cellosolve Acetate®
ethylene glycol dimethyl ether	EGDME 1,2-dimethoxyethane
ethylene glycol diethyl ether	EGDEE 1,2-diethoxyethane
ethylene glycol diethyl ether	DEGME 2-(2-methoxyethoxy)ethanol
diethylene glycol ethyl ether	DEGEE 2-(2-ethoxyethoxy)ethanol
diethylene glycol ethyl ether	DEGDME bis(2-methoxyethyl)ether
triethylene glycol dimethyl ether	TEGDME

Phụ lục 5
Mẫu thư yêu cầu Trang Thông tin An toàn Nguyên liệu

Ngày
Nhà sản xuất
Địa chỉ
Lưu ý: Yêu cầu MSDS

Thưa Ông/Bà,
Theo Tiêu chuẩn Thông tin Chất độc hại của Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California, còn gọi là Cal/OSHA (Phần 5194 của Quy định chung về An toàn Công nghiệp thuộc Mục 8 trong Bộ luật Hành chính California), người sử dụng lao động phải có các Trang Thông tin An toàn (MSDS) cập nhật cho toàn bộ các hóa chất nguy hiểm được dùng trong cơ sở. Nhìn chung, một MSDS thường liệt kê các thành phần nguy hiểm của sản phẩm, mô tả những mối nguy hiểm của nó đến an toàn và sức khỏe, cũng như đề xuất cách sử dụng sản phẩm sao cho an toàn. Ngoài ra, trên đó cũng cần có những thông tin về nguy cơ cháy nổ, sơ cứu, và các quy trình làm sạch khi bị tràn hay rò rỉ.

Tiểu bang cũng yêu cầu nhà sản xuất các chất nguy hiểm phải chuẩn bị và cung cấp MSDS cho người mua, trực tiếp hoặc qua nhà cung cấp (Bộ luật Lao động California, Phần 5, Chương 2.5, Phần 6390).

Theo đó, chúng tôi yêu cầu ông/bà cung cấp cho chúng tôi các MSDS hiện tại của những sản phẩm mà chúng tôi mua từ công ty của ông/bà (xem danh sách đính kèm), hoặc cung cấp báo cáo giải thích vì sao sản phẩm được miễn quy định này. Ngoài ra, vui lòng xác nhận MSDS của ông/bà đáp ứng các yêu cầu trong Phần 5194 của GISO (Quy định chung về An toàn Công nghiệp).
Rất mong ông bà phản hồi sớm.

Trân trọng,

Tên Người mua
Danh xưng

Địa chỉ

(Lưu ý: Dịch vụ Tư vấn của Cal/OSHA có thể cung cấp các bản Danh sách Chất Nguy hiểm, các quy định nói trên và thông tin chung.)

UNION LABEL OSP 00 47682

Phần 3

Trang Thông tin An toàn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 3

Trang Thông tin An toàn

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Giải thích thế nào là Trang Thông tin An toàn (SDS) và lấy tài liệu này ở đâu.
- Chỉ ra được các phần của SDS.
- Minh họa cách sử dụng một SDS để tìm thông tin về một sản phẩm làm đẹp nào đó.

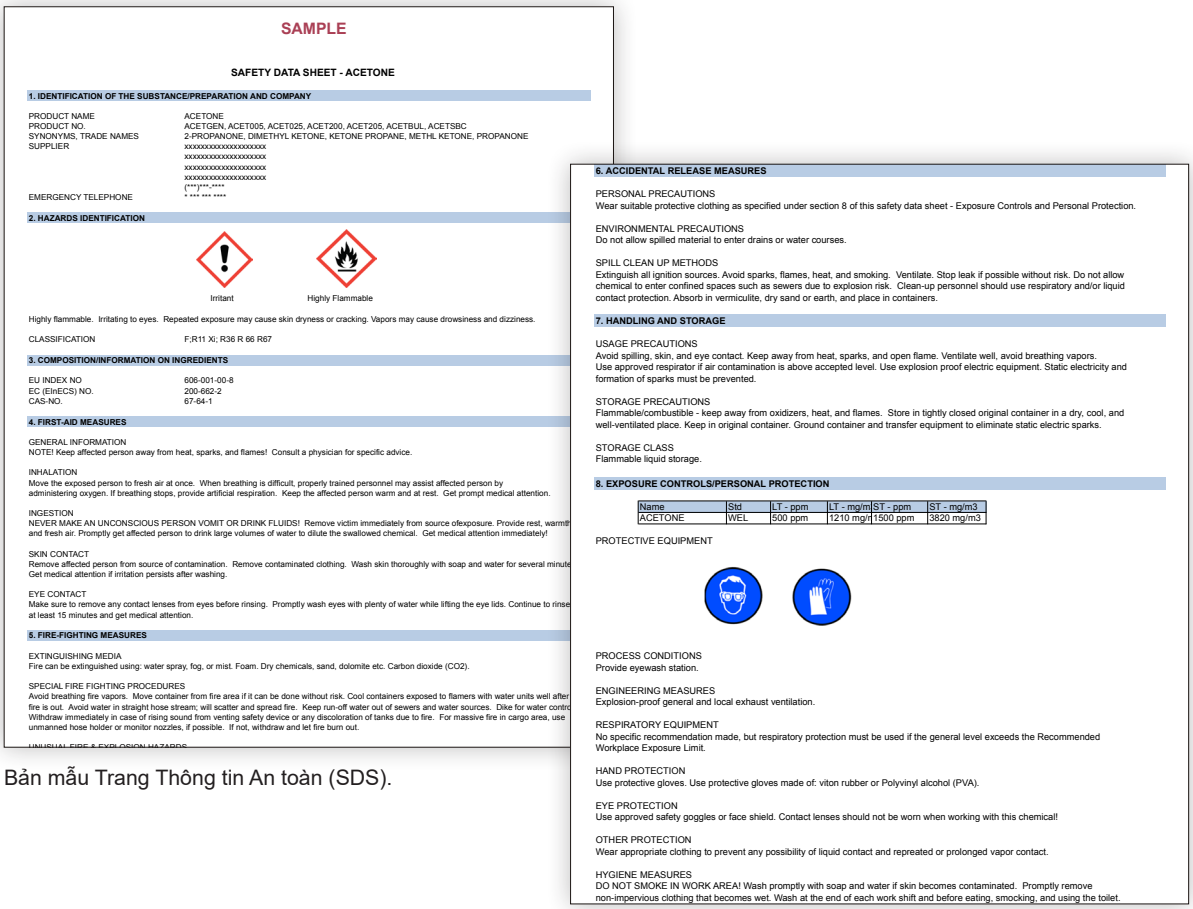
Một trong những cách tốt nhất để chuyên gia tương lai có thể tìm thông tin về hóa chất sử dụng tại cơ sở hành nghề là xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm.

SDS là gì?

SDS là một bản thông báo trình bày các thông tin hữu ích về một sản phẩm hóa chất và các mối nguy hiểm của nó. Trên đó sẽ có:

- Tên của mọi thành phần nguy hiểm
- Mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn của các hóa chất
- Cảnh báo thận trọng cần chú ý khi sử dụng sản phẩm
- Các quy trình khẩn cấp nếu xảy ra tai nạn, chẳng hạn như sự cố tràn hoặc cháy
- Thông tin về tính dễ cháy của sản phẩm

Luật quy định phải có SDS cho nhiều sản phẩm hóa chất và SDS thay thế cho Trang Thông tin An toàn Vật liệu hay MSDS, có hiệu lực từ ngày 01/12/2013. (Tham khảo Phần 3 Giáo trình Đào tạo để xem mẫu Trang Thông tin An toàn.)



SAMPLE

SAFETY DATA SHEET - ACETONE

1. IDENTIFICATION OF THE SUBSTANCE/PREPARATION AND COMPANY

PRODUCT NAME ACETONE
PRODUCT NO. ACETGEN, ACET005, ACET025, ACET200, ACET205, ACETBUL, ACETSBC
SYNONYMS, TRADE NAMES 2-PROPANONE, DIMETHYL KETONE, KETONE PROPANE, METHL KETONE, PROPANONE
SUPPLIER xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
(***)***-****
EMERGENCY TELEPHONE * *** *** ****

2. HAZARDS IDENTIFICATION

Irritant Highly Flammable

Highly flammable. Irritating to eyes. Repeated exposure may cause skin dryness or cracking. Vapors may cause drowsiness and dizziness.

CLASSIFICATION F;R11 Xi; R36 R 66 R67

3. COMPOSITION/INFORMATION ON INGREDIENTS

EU INDEX NO 606-001-00-8
EC (EINECS) NO. 200-662-2
CAS-NO. 67-64-1

4. FIRST-AID MEASURES

GENERAL INFORMATION
NOTE! Keep affected person away from heat, sparks, and flames! Consult a physician for specific advice.

INHALATION
Move the exposed person to fresh air at once. When breathing is difficult, properly trained personnel may assist affected person by administering oxygen. If breathing stops, provide artificial respiration. Keep the affected person warm and at rest. Get prompt medical attention.

INGESTION
NEVER MAKE AN UNCONSCIOUS PERSON VOMIT OR DRINK FLUIDS! Remove victim immediately from source ofexposure. Provide rest, warmth and fresh air. Promptly get affected person to drink large volumes of water to dilute the swallowed chemical. Get medical attention immediately!

SKIN CONTACT
Remove affected person from source of contamination. Remove contaminated clothing. Wash skin thoroughly with soap and water for several minute Get medical attention if irritation persists after washing.

EYE CONTACT
Make sure to remove any contact lenses from eyes before rinsing. Promptly wash eyes with plenty of water while lifting the eye lids. Continue to rinse at least 15 minutes and get medical attention.

5. FIRE-FIGHTING MEASURES

EXTINGUISHING MEDIA
Fire can be extinguished using: water spray, fog, or mist. Foam. Dry chemicals, sand, dolomite etc. Carbon dioxide (CO2).

SPECIAL FIRE FIGHTING PROCEDURES
Avoid breathing fire vapors. Move container from fire area if it can be done without risk. Cool containers exposed to flamers with water units well after fire is out. Avoid water in straight hose stream; will scatter and spread fire. Keep run-off water out of sewers and water sources. Dike for water contro Withdraw immediately in case of rising sound from venting safety device or any discoloration of tanks due to fire. For massive fire in cargo area, use unmanned hose holder or monitor nozzles, if possible. If not, withdraw and let fire burn out.

6. ACCIDENTAL RELEASE MEASURES

PERSONAL PRECAUTIONS
Wear suitable protective clothing as specified under section 8 of this safety data sheet - Exposure Controls and Personal Protection.

ENVIRONMENTAL PRECAUTIONS
Do not allow spilled material to enter drains or water courses.

SPILL CLEAN UP METHODS
Extinguish all ignition sources. Avoid sparks, flames, heat, and smoking. Ventilate. Stop leak if possible without risk. Do not allow chemical to enter confined spaces such as sewers due to explosion risk. Clean-up personnel should use respiratory and/or liquid contact protection. Absorb in vermiculite, dry sand or earth, and place in containers.

7. HANDLING AND STORAGE

USAGE PRECAUTIONS
Avoid spilling, skin, and eye contact. Keep away from heat, sparks, and open flame. Ventilate well, avoid breathing vapors. Use approved respirator if air contamination is above accepted level. Use explosion proof electric equipment. Static electricity and formation of sparks must be prevented.

STORAGE PRECAUTIONS
Flammable/combustible - keep away from oxidizers, heat, and flames. Store in tightly closed original container in a dry, cool, and well-ventilated place. Keep in original container. Ground container and transfer equipment to eliminate static electric sparks.

STORAGE CLASS
Flammable liquid storage.

8. EXPOSURE CONTROLS/PERSONAL PROTECTION

Name	Std	LT - ppm	LT - mg/m	ST - ppm	ST - mg/m3
ACETONE	WEL	500 ppm	1210 mg/r	1500 ppm	3820 mg/m3

PROTECTIVE EQUIPMENT

PROCESS CONDITIONS
Provide eyewash station.

ENGINEERING MEASURES
Explosion-proof general and local exhaust ventilation.

RESPIRATORY EQUIPMENT
No specific recommendation made, but respiratory protection must be used if the general level exceeds the Recommended Workplace Exposure Limit.

HAND PROTECTION
Use protective gloves. Use protective gloves made of: viton rubber or Polyvinyl alcohol (PVA).

EYE PROTECTION
Use approved safety goggles or face shield. Contact lenses should not be worn when working with this chemical!

OTHER PROTECTION
Wear appropriate clothing to prevent any possibility of liquid contact and repreated or prolonged vapor contact.

HYGIENE MEASURES
DO NOT SMOKE IN WORK AREA! Wash promptly with soap and water if skin becomes contaminated. Promptly remove non-impervious clothing that becomes wet. Wash at the end of each work shift and before eating, smocking, and using the toilet.

Bản mẫu Trang Thông tin An toàn (SDS).

9. PHYSICAL AND CHEMICAL PROPERTIES

ODOR	Acetone, ketone.		
MOL. WEIGHT	58.06	BOILING POINT (°C)	56 760 mm Hg
MELTING POINT (°C)	-95	RELATIVE DENSITY	0.79 @ 20° c
VAPOR DENSITY (air=1)	2	VAPOR PRESSURE	182 @ 20° c
EVAPORATION RATE	7.7	EVAPORATION FACTOR	1.4
VOLATILE BY VOL. (%)	100	ODOR THRESHOLD, LOWER	100 ppm
ODOR THRESHOLD. UPPER	ppm	FLASH POINT (°C)	-18 CC (Closed cup)
FLAMMABILITY LIMIT - LOWER (%)	2.15	FLAMMABILITY LIMIT - UPPER (%)	13.3
SOLUBILITY VALUE (G/100g H20 @ 20°C)	100		

10. STABILITY AND REACTIVITY

STABILITY
Stable under normal temperature conditions and recommended use.

CONDITIONS TO AVOID
Avoid heat, flames, and other sources of ignition.

MATERIALS TO AVOID
Strong oxidizing substances. Strong acids.

HAZARDOUS DECOMPOSITION PRODUCTS
Fire creates: toxic gases/vapors/fumes of: Carbon monoxide (CO) and Carbon dioxide (CO2).

11. TOXOLOGICAL INFORMATION

TOXIC DOSE 1 - LD 50 9570 mg/kg (oral rat)

INHALATION
Vapors may irritate respiratory system or lungs. Exposure to organic solvent vapors in excess of the stated occupational exposure limit may result in adverse effects such as irritation of the mucous membrane and the respiratory system and adverse effects on kidney, liver, and central nervous system. Symptoms and signs include headache, dizziness, fatigue, muscular weakness, drowsiness, and in extreme cases, loss of conciousness.

INGESTION
May cause severe internal injury. May cause stomach pain or vomiting.

SKIN CONTACT
Prolonged or repeated skin contact with the product may cause removal of natural fats from the skin, resulting in non-allergic contact and dermatitis and absorption through the skin. Absorption of organic solvents through the skin can cause some of the same acute and chronic effects as inhalation.

EYE CONTACT
Irritating to eyes. Irritating and may cause redness and pain.

HEALTH WARNINGS
Irritant of eyes and mucuous membranes. CNS depressant. Anaesthetic in high concentrations.

ROUTE OF ENTRY
Inhalation. Skin absorption. Ingestion. Skin and/or eye contact.

TARGET ORGANS
Central nervous system. Eyes. Gastro-intestinal tract. Respiratory system. Lungs.

MEDICAL SYMPTOMS
High concentrations of vapors may irritate respiratory system and lead to headache, fatigue, nausea, and vomiting.

MEDICAL CONSIDERATIONS
Convulsive disorders, CNS problems.

12. ECOLOGICAL INFORMATION

ECOTOXICITY
Not regarded as dangerous for the environment.

13. DISPOSAL CONSIDERATIONS

DISPOSAL METHODS
Dispose of waste and residues in accordance with local authority requirements. This material and its container must be disposed of as hazardous waste.

14. TRANSPORT INFORMATION

UK ROAD CLASS	3		
PROPER SHIPPING NAME	ACETONE		
UN NO. ROAD	1090	UK ROAD PACK GIR	II
ADR CLASS NO.	3	ADR CLASS	Class 3: Flammable liquids
ADR PACK GROUP	3(b)	HAZARD No. (ADR)	33
ADR LABEL NO.	3	HAZCHEM CODE	2YE
CEFIC TEC(R) NO.	30G30	RID CLASS NO.	3
RID PACK GROUP	3(b)	UN NO. SEA	1090
IMDG CLASS	3	IMDG PACK GR.	II
EMS	6-Mar	MFAG	See Guide
MARINE POLLUTANT	No.	UN NO. AIR	1090
AIR CLASS	3	AIR PACK GR.	II

15. REGULATORY INFORMATION

RISK PHRASES

R11	Highly flammable.
R36	Irritating to eyes.
R66	Repeated exposure may cause skin dryness or cracking.
R67	Vapor may cause drowsiness and dizziness.

SAFETY PHRASES

S2	Keep out of reach of children.
S9	Keep container in a well-ventilated place.
S16	Keep away from sources of ignition - No smoking.
S26	In case of contact with eyes, rinse immediately with plenty of water and seek medical advice.

16. OTHER INFORMATION

ISSUED BY	********** **********
REVISION DATE	06/10/15
REV. NO./REPL. SDS GENERATED	003

Bản mẫu Trang Thông tin An toàn (SDS).

Tôi có thể lấy SDS ở đâu?

Câu trả lời đơn giản là từ người sử dụng lao động của nhân viên. Cal/OSHA yêu cầu người sử dụng lao động phải lưu các SDS và các tài liệu này sẵn sàng để nhân viên tiếp cận và có đủ các loại hóa chất nguy hiểm được sử dụng tại cơ sở. Nếu tại cơ sở không có SDS của một loại sản phẩm nào đó, người sử dụng lao động phải yêu cầu nhà sản xuất hoặc nhà phân phối cung cấp. Trong Giáo trình Đào tạo có một mẫu thư gửi nhà sản xuất hoặc nhà phân phối để yêu cầu cấp SDS mà các chuyên gia tương lai có thể sử dụng nếu cần. Nếu nhà sản xuất hoặc nhà phân phối không phản hồi sau nhiều lần liên hệ để yêu cầu cấp SDS, bạn hãy liên hệ với một văn phòng của Cal/OSHA và gửi đơn khiếu nại. Bạn có thể tìm thấy danh sách các văn phòng này trong Giáo trình Đào tạo, phần “Nhóm Nguồn lực, Cơ quan, Cơ sở dữ liệu và Công bố”.

Ngoài ra, người sử dụng lao động còn phải tổ chức đào tạo cho nhân viên về SDS. Người sử dụng lao động phải chịu khó tham gia đào tạo cho chính mình nhằm có được thông tin chính xác để cung cấp cho nhân viên khi được yêu cầu.

Nhà thầu Độc lập

Nếu một người nào đó đáp ứng các yêu cầu tiêu chuẩn để được làm nhà thầu độc lập, theo định nghĩa của Sở Thuế vụ (IRS), họ được xem là người sử dụng lao động và phải tuân thủ các yêu cầu của Cal/OSHA. Một bản sao tờ rơi của IRS, Nhà thầu Độc lập hoặc Nhân viên đã được cung cấp trong Giáo trình Đào tạo. Bạn hãy kiểm tra lại thông tin này để xác định đúng nhóm lao động. Biết được đúng nhóm lao động sẽ ảnh hưởng đến nghĩa vụ và trách nhiệm của người sử dụng lao động/nhân viên. Để biết thêm thông tin về xác định nhóm lao động, vui lòng xem Phần 9 của khóa học này.

Hạn chế của SDS

Dù SDS cung cấp nhiều thông tin có ích vốn không phải lúc nào cũng ghi trên nhãn sản phẩm, nhưng nó cũng có một hạn chế lớn. SDS có thể khá khó đọc, và chuyên gia tương lai có thể không quen với các thuật ngữ khoa học, kỹ thuật được sử dụng trên văn bản. Khi đó, hãy tìm kiếm trên mạng Internet, dùng sách tham khảo về hóa chất để nghiên cứu hoặc tham vấn một hoặc nhiều cơ quan được liệt kê trên danh sách “Nhóm Nguồn lực, Cơ quan, Cơ sở dữ liệu và Công bố” cung cấp trong Giáo trình Đào tạo.

Câu hỏi Ôn tập

Các thông tin quan trọng về đặc trưng và mức độ nguy hại của hóa chất luôn được ghi rõ trên nhãn chai lọ.
Đúng hay Sai?

Người lao động có thể xem thông tin về hóa chất trong sản phẩm ở đâu?

A) Sách tham khảo về hóa chất

B) Trang Thông tin An toàn

C) Hỏi người sử dụng lao động

D) Hỏi ý kiến cơ quan tiểu bang

E) Tất cả các phương án trên

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Xem lại các mục của SDS khi xem SDS mẫu về acetone (một sản phẩm thường dùng để tẩy sơn móng). Bạn có thể tìm bản mẫu SDS về Acetone trong Giáo trình Đào tạo. Hãy lấy ra và dùng bản mẫu đó để tham khảo khi đề cập đến các mục sau.

SDS từ Mục 1 đến 8

Phần 1 đến 8 trình bày các thông tin chung về hóa chất, đặc điểm nhận dạng, mối nguy hiểm, thành phần cấu tạo, quy trình xử lý an toàn và biện pháp kiểm soát khẩn cấp. Thông tin này sẽ có ích cho những người cần tìm thông tin nhanh chóng.

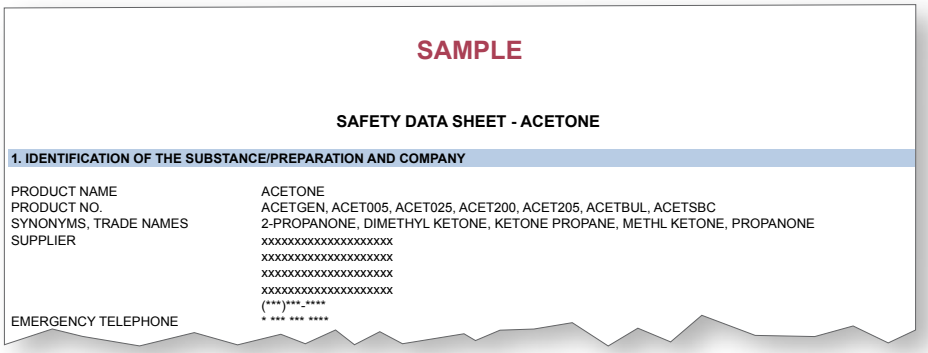
Phần 1: Nhận biết

Mục đầu tiên của SDS nhận diện loại hóa chất cũng như nhà sản xuất hoặc nhà phân phối. Trong phần này cũng có các thông tin sau:

- Tên sản phẩm được sử dụng trên nhãn và các phương tiện nhận biết khác.
- Thông tin về nhà cung cấp hóa chất, bao gồm tên, địa chỉ và số điện thoại.
- Số điện thoại khẩn cấp để lấy thông tin về sự cố tràn và các sự kiện khác 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần.

Nhận dạng đúng loại sản phẩm và khuyến cáo sử dụng là một phần quan trọng để làm việc an toàn với hóa chất. Thông tin về nhà cung cấp và số điện thoại khẩn cấp là hết sức quan trọng, nhất là trong trường hợp xảy ra tai nạn liên quan đến sản phẩm.

Trên mẫu SDS, tên sản phẩm mà có lẽ bạn thấy quen thuộc nhất là acetone, nhưng như đã lưu ý, nó còn có nhiều cái tên khác. Thông tin nhà cung cấp đã bị bỏ trống trên mẫu, nhưng đây là chỗ bạn sẽ tìm thấy địa chỉ và số điện thoại nhà cung cấp trên SDS.



SAMPLE

SAFETY DATA SHEET - ACETONE

1. IDENTIFICATION OF THE SUBSTANCE/PREPARATION AND COMPANY

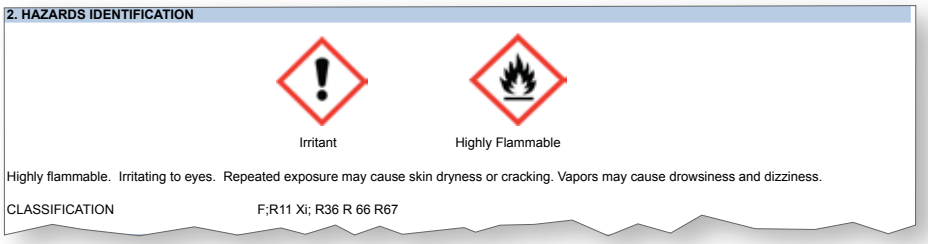
PRODUCT NAME	ACETONE
PRODUCT NO.	ACETGEN, ACET005, ACET025, ACET200, ACET205, ACETBUL, ACETSBC
SYNONYMS, TRADE NAMES	2-PROPANONE, DIMETHYL KETONE, KETONE PROPANE, METHL KETONE, PROPANONE
SUPPLIER	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
EMERGENCY TELEPHONE	(***)***-**** * *** *** ****

Phần 1 của SDS: Nhận biết

Phần 2: Nhận biết (các) Mối nguy hiểm

Mục thứ 2 của SDS chỉ ra các mối nguy hiểm của hóa chất và thông tin cảnh báo đi liền với các mối nguy hiểm đó. Các loại nguy hiểm có thể bao gồm mối nguy hiểm vật lý, chẳng hạn như sản phẩm dễ cháy, mối nguy hiểm cho sức khỏe như sản phẩm độc hại hoặc gây ung thư, hay mối nguy hiểm với môi trường. Tham khảo mục này sẽ giúp mọi người hiểu được nguy cơ nguy hiểm gắn với các sản phẩm sử dụng trong cơ sở hành nghề.

Ở bản mẫu SDS, hãy chú ý đến thuật ngữ “CLASSIFICATION” (LOẠI) ở bên dưới mối nguy hiểm được liệt kê. Các loại này cũng chính là các giai đoạn của nguy cơ——về cơ bản là một cách nhanh chóng để liệt kê các mối nguy hiểm. Ví dụ như, F là ký hiệu viết tắt của “highly flammable” (rất dễ cháy), R36 là ký hiệu viết tắt của “irritating to eyes” (kích ứng mắt), R66 có ý nghĩa là “repeated exposure may cause skin dryness and cracking” (tiếp xúc thường xuyên có thể gây khô và nứt da) và R67 là “vapors may cause drowsiness and dizziness” (khí bay hơi có thể gây uể hoải và nôn nao chóng mặt). Để xem danh sách hoàn chỉnh các giai đoạn nguy cơ, hãy tham khảo Giáo trình Đào tạo.


2. HAZARDS IDENTIFICATION

Irritant

Highly Flammable

Highly flammable. Irritating to eyes. Repeated exposure may cause skin dryness or cracking. Vapors may cause drowsiness and dizziness.

CLASSIFICATION F;R11 Xi; R36 R 66 R67

Phần 2 của SDS: Nhận biết (các) Mối nguy hiểm

Khi làm việc với hóa chất, điều quan trọng là phải biết biểu tượng thể hiện mối nguy hiểm gì.

Hình đồ **Ngọn lửa** đi kèm các sản phẩm và hóa chất dễ bắt lửa hoặc bốc cháy. Khi có hình đồ này, hãy tham khảo nhãn sản phẩm để xem các nội dung bổ sung về mối nguy hiểm, chẳng hạn như “Tránh xa nguồn nhiệt hoặc lửa” hoặc “Không bảo quản cạnh nguồn nhiệt cao”. Hình đồ này sẽ giúp chúng ta nhanh chóng nhận diện các mối nguy hiểm cháy nổ tiềm tàng.

Hình đồ **Ngọn lửa trong Vòng tròn** chỉ các loại chất rắn, lòng hoặc khí được phân loại là chất oxy hóa. Chất oxy hóa là các loại khí khiến cho vật liệu cháy mạnh và nhanh hơn nhiều so với bình thường. Ví dụ cho điều này là xăng trên gỗ.

Hình đồ **Ăn mòn** chỉ các hóa chất có tác dụng ăn mòn (tổn thương) trên da và/hoặc màng.

Hình đồ **Đầu lâu Xương chéo** cho biết hóa chất cực kỳ độc hại hoặc gây tử vong nếu nuốt, hít vào hoặc hấp thu qua tiếp xúc da.

Hình đồ **Nguy hiểm cho Sức khỏe** cho biết hóa chất và sản phẩm có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe mãn tính hoặc cấp tính.

Ký hiệu **Dấu chấm than** cho biết, dù hóa chất đó có khả năng gây hại cho sức khỏe hoặc an toàn của một người, thì ký hiệu thể hiện mức tối thiểu trong thang đo độ nguy hiểm cụ thể. Ký hiệu này bao gồm các triệu chứng như uể oải, buồn nôn và dị ứng.

Ký hiệu **Môi trường** thể hiện rằng, hóa chất/sản phẩm có thể độc hại với sinh vật dưới nước và có tác dụng kéo dài. Sản phẩm có hình đồ này không được thải qua lỗ thoát nước.

Trong Giáo trình Đào tạo có các thẻ flash card (thẻ học) cung cấp để giúp các chuyên gia tương lai học tập và ghi nhớ ý nghĩa của các hình đồ này.

Phần 3: Thành phần Cấu tạo/Thông tin về Thành phần

Mục 3 có các thông tin về cấu tạo và thành phần của hóa chất. Thông tin có thể bao gồm tên hóa chất, số Dịch vụ Thông tin Tóm tắt về Hóa chất (CAS), chỉ số Danh mục Hóa chất Thương mại Hiện hành Châu Âu (Số chỉ số EU), nồng độ và các đặc điểm nhận biết riêng khác. Thông tin này sẽ có ích nếu bạn phải nghiên cứu về một chất hóa học cụ thể.

3. COMPOSITION/INFORMATION ON INGREDIENTS

EU INDEX NO	606-001-00-8
EC (EInECS) NO.	200-662-2
CAS-NO.	67-64-1

Phần 3 của SDS: Thành phần Cấu tạo/Thông tin về Thành phần

Phần 4: Biện pháp Sơ cứu

Mục 4 đặc biệt quan trọng với những người làm việc trong có sở hành nghề bởi nó mô tả quy trình chăm sóc ban đầu có thể cần thực hiện. Các biện pháp sơ cứu được phân loại theo đường tiếp xúc của hóa chất ——hít, nuốt và tiếp xúc da, mắt. Mục này liệt kê các triệu chứng thường gặp, các ảnh hưởng lên sức khỏe và xác định liệu người phơi nhiễm có nên tìm kiếm sự chăm sóc y khoa tức thì hay không.

4. FIRST-AID MEASURES

GENERAL INFORMATION
NOTE! Keep affected person away from heat, sparks, and flames! Consult a physician for specific advice.

INHALATION
Move the exposed person to fresh air at once. When breathing is difficult, properly trained personnel may assist affected person by administering oxygen. If breathing stops, provide artificial respiration. Keep the affected person warm and at rest. Get prompt medical attention.

INGESTION
NEVER MAKE AN UNCONSCIOUS PERSON VOMIT OR DRINK FLUIDS! Remove victim immediately from source ofexposure. Provide rest, warmth, and fresh air. Promptly get affected person to drink large volumes of water to dilute the swallowed chemical. Get medical attention immediately!

SKIN CONTACT
Remove affected person from source of contamination. Remove contaminated clothing. Wash skin thoroughly with soap and water for several minutes. Get medical attention if irritation persists after washing.

EYE CONTACT
Make sure to remove any contact lenses from eyes before rinsing. Promptly wash eyes with plenty of water while lifting the eye lids. Continue to rinse for at least 15 minutes and get medical attention.

Phần 4 của SDS: Biện pháp Sơ cứu

Phần 5: Biện pháp Phòng cháy Chữa cháy

Mục 5 đưa ra các khuyến nghị về chữa cháy do hóa chất gây ra.

5. FIRE-FIGHTING MEASURES

EXTINGUISHING MEDIA
Fire can be extinguished using: water spray, fog, or mist. Foam. Dry chemicals, sand, dolomite etc. Carbon dioxide (CO_2).

SPECIAL FIRE FIGHTING PROCEDURES
Avoid breathing fire vapors. Move container from fire area if it can be done without risk. Cool containers exposed to flamers with water units well after the fire is out. Avoid water in straight hose stream; will scatter and spread fire. Keep run-off water out of sewers and water sources. Dike for water control. Withdraw immediately in case of rising sound from venting safety device or any discoloration of tanks due to fire. For massive fire in cargo area, use unmanned hose holder or monitor nozzles, if possible. If not, withdraw and let fire burn out.

UNUSUAL FIRE & EXPLOSION HAZARDS
Forms explosive mixtures with air. Extremely flammable. May explode in a fire. May travel considerate distance to source of ignition and flash back. Vapor explosion and poison hazard indoors, outdoors, and in sewers.

PROTECTIVE MEASURES IN FIRE
Wear self-contained breathing apparatus and full protective clothing.

Phần 5 của SDS: Biện pháp Phòng cháy Chữa cháy

Phần 6: Biện pháp Xử lý trước Sự cố Phát tán

Mục 6 khuyến nghị cách xử trí thích hợp với sự cố tràn, rò rỉ hoặc phát tán, trong đó có các hành động ngăn chặn và dọn dẹp để ngăn hoặc giảm thiểu khả năng tiếp xúc với người, tài sản hoặc môi trường. Ví dụ như, mục này nêu ra:

- Các điểm cần thận trọng và thiết bị bảo hộ cá nhân
- Thận trọng với môi trường
- Phương pháp dọn tràn

Trong khi cần thận trọng cho cá nhân, trên bản mẫu SDS về Acetone, hãy để ý thấy SDS hướng người đọc về một mục khác ——Mục 8. Mục này nói về kiểm soát phơi nhiễm và bảo hộ cá nhân.

6. ACCIDENTAL RELEASE MEASURES

PERSONAL PRECAUTIONS
Wear suitable protective clothing as specified under section 8 of this safety data sheet - Exposure Controls and Personal Protection.

ENVIRONMENTAL PRECAUTIONS
Do not allow spilled material to enter drains or water courses.

SPILL CLEAN UP METHODS
Extinguish all ignition sources. Avoid sparks, flames, heat, and smoking. Ventilate. Stop leak if possible without risk. Do not allow chemical to enter confined spaces such as sewers due to explosion risk. Clean-up personnel should use respiratory and/or liquid contact protection. Absorb in vermiculite, dry sand or earth, and place in containers.

Phần 6 của SDS: Biện pháp Xử lý trước Sự cố Phát tán

Các hình đồ bảo hộ cá nhân mà chúng ta cần tham khảo bao gồm:

Safety Glasses

Respirator

Welding Shirts/Arm Bands

Safety Shoes

Full Face Shield

Harness

Hearing Protection

Gloves

Apron/Chaps

Phần 7: Cách xử lý và Bảo quản

Mục 7 đưa ra các hướng dẫn thực hành xử lý an toàn và điều kiện bảo quản hóa chất an toàn, như nhận biết sự không phù hợp và loại chất nào cần bảo quản ở nơi khác.

7. HANDLING AND STORAGE

USAGE PRECAUTIONS
Avoid spilling, skin, and eye contact. Keep away from heat, sparks, and open flame. Ventilate well, avoid breathing vapors. Use approved respirator if air contamination is above accepted level. Use explosion proof electric equipment. Static electricity and formation of sparks must be prevented.

STORAGE PRECAUTIONS
Flammable/combustible - keep away from oxidizers, heat, and flames. Store in tightly closed original container in a dry, cool, and well-ventilated place. Keep in original container. Ground container and transfer equipment to eliminate static electric sparks.

STORAGE CLASS
Flammable liquid storage.

Phần 7 của SDS: Cách xử lý và Bảo quản

Phần 8: Kiểm soát Phơi nhiễm/Bảo hộ Cá nhân

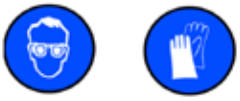
Mục 8 là một mục quan trọng của SDS vì nó hướng dẫn cho người ta cách giảm thiểu khả năng phơi nhiễm có hại qua các giới hạn tiếp xúc, kiểm soát về kỹ thuật và bảo hộ cá nhân. Mục này nêu chi tiết các thông số kiểm soát, chẳng hạn như giá trị giới hạn phơi nhiễm trong lao động. Mục này sẽ liệt kê giới hạn phơi nhiễm cho phép (PEL) và giá trị giới hạn theo ngưỡng (TLV). Ngoài ra, tại đây cũng liệt kê các biện pháp kiểm soát thích hợp về kỹ thuật như thông khí và những quy trình khép kín yêu cầu khi làm việc với chất hóa học, thay thế chất độc hại với chất ít nguy hiểm hơn, hoặc hạn chế thời gian người lao động phải tiếp xúc với chất nguy hiểm. Cuối cùng, Mục 8 trình bày các biện pháp bảo hộ cá nhân, chẳng hạn như sử dụng đồ bảo hộ cá nhân bắt buộc.

Hình đồ màu xanh cho biết người lao động phải đeo kính và găng tay bảo hộ khi làm việc với acetone. Các hình đồ đồ bảo hộ cá nhân mà mọi người cần tham khảo có ở lề bên trái.

8. EXPOSURE CONTROLS/PERSONAL PROTECTION

Name	Std	LT - ppm	LT - mg/m	ST - ppm	ST - mg/m3
ACETONE	WEL	500 ppm	1210 mg/r	1500 ppm	3820 mg/m3

PROTECTIVE EQUIPMENT



PROCESS CONDITIONS
Provide eyewash station.

ENGINEERING MEASURES
Explosion-proof general and local exhaust ventilation.

RESPIRATORY EQUIPMENT
No specific recommendation made, but respiratory protection must be used if the general level exceeds the Recommended Workplace Exposure Limit.

HAND PROTECTION
Use protective gloves. Use protective gloves made of: viton rubber or Polyvinyl alcohol (PVA).

EYE PROTECTION
Use approved safety goggles or face shield. Contact lenses should not be worn when working with this chemical!

OTHER PROTECTION
Wear appropriate clothing to prevent any possibility of liquid contact and repreated or prolonged vapor contact.

HYGIENE MEASURES
DO NOT SMOKE IN WORK AREA! Wash promptly with soap and water if skin becomes contaminated. Promptly remove non-impervious clothing that becomes wet. Wash at the end of each work shift and before eating, smocking, and using the toilet.

Phần 8 của SDS: Kiểm soát Phơi nhiễm/Bảo hộ Cá nhân

Bây giờ, hãy kiểm tra hiểu biết của bạn về Mục 1 đến 8 của SDS.

Câu hỏi Ôn tập

Người lao động chỉ nên tham khảo SDS sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp như tràn hay cháy nổ. Đúng hay Sai?

Nước là cách dập lửa tốt nhất. Đúng hay Sai?

Nếu xảy ra vụ tràn hóa chất, không nên tiến hành dọn dẹp ngay. Đúng hay Sai?

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Phần 9 đến 11 của SDS

Mục 9 đến 11 và 16 trình bày các thông tin khoa học, kỹ thuật khác, chẳng hạn như đặc tính lý hóa, độ ổn định và thông tin phản ứng, thông tin độc học, thông tin về kiểm soát phơi nhiễm và các thông tin khác, trong đó có ngày soạn thảo hoặc lần sửa đổi gần nhất.

Phần 9 của SDS: Đặc tính Lý Hóa

Mục 9 chỉ ra các đặc tính lý hóa đi kèm với hóa chất. Mục này có thể bao gồm các thông tin như:

- Cảm quan—nghĩa là trạng thái vật lý của hóa chất—chất rắn, lỏng, khí, và màu sắc
- Mùi
- Độ pH, cho biết hóa chất có gốc axit hay kiềm
- Điểm chớp cháy
- Tốc độ bay hơi
- Tính dễ cháy và giới hạn trên và dưới của cháy nổ

Các chuyên gia tương lai có thể đã nghe thấy các thuật ngữ này trong lớp hóa học. Chúng tôi khuyến khích các chuyên gia tương lai nghiên cứu về ý nghĩa của các thuật ngữ này nếu thấy lạ lẫm.

9. PHYSICAL AND CHEMICAL PROPERTIES

ODOR	Acetone, ketone.		
MOL. WEIGHT	58.06	BOILING POINT (°C)	56 760 mm Hg
MELTING POINT (°C)	-95	RELATIVE DENSITY	0.79 @ 20° c
VAPOR DENSITY (air=1)	2	VAPOR PRESSURE	182 @ 20° c
EVAPORATION RATE	7.7	EVAPORATION FACTOR	1.4
VOLATILE BY VOL. (%)	100	ODOR THRESHOLD, LOWER	100 ppm
ODOR THRESHOLD. UPPER	ppm	FLASH POINT (°C)	-18 CC (Closed cup)
FLAMMABILITY LIMIT - LOWER (%)	2.15	FLAMMABILITY LIMIT - UPPER (%)	13.3
SOLUBILITY VALUE (G/100g H20 @ 20°C)	100		

Phần 9: Đặc tính Lý Hóa

Phần 10: Độ ổn định và Phản ứng

Mục 10 trình bày về độ ổn định và phản ứng của hóa chất. Có 2 điều quan trọng mà bạn cần biết. Bạn cần biết hóa chất có thể trở nên thiếu ổn định hay phản ứng với không khí, nước hay các chất khác như thế nào, và từ đó trở nên nguy hiểm ra sao. Trong mục này, mọi người sẽ đọc về:

- Độ ổn định và phản ứng của hóa chất
- Khả năng phản ứng nguy hiểm
- Các điều kiện cần tránh như nhiệt hoặc lửa
- Các vật liệu không tương thích phải giữ tránh xa hóa chất
- Sản phẩm thoái biến nguy hiểm

Hãy nghĩ về tầm quan trọng của mục này. Điều gì sẽ xảy ra nếu người ta không biết được hóa chất sẽ ổn định hoặc thiếu ổn định trong điều kiện nào? Sẽ thế nào nếu người ta không biết điều gì sẽ gây ra phản ứng nguy hiểm? Người lao động có thể gặp nguy hiểm chết người. Trên bản mẫu SDS về acetone, bạn hãy để ý rằng khi làm việc với acetone, người ta phải tránh nhiệt, lửa và các nguồn gây cháy khác. Điều này đã được lưu ý ở Mục 2 và 7 của SDS, khẳng định rằng acetone là chất dễ cháy.

10. STABILITY AND REACTIVITY

STABILITY
Stable under normal temperature conditions and recommended use.

CONDITIONS TO AVOID
Avoid heat, flames, and other sources of ignition.

MATERIALS TO AVOID
Strong oxidizing substances. Strong acids.

HAZARDOUS DECOMPOSITION PRODUCTS
Fire creates: toxic gases/vapors/fumes of: Carbon monoxide (CO) and Carbon dioxide (CO_2).

Phần 10: Độ ổn định và Phản ứng

Phần 11: Thông tin Độc tính

Mục 11 mô tả các ảnh hưởng khác nhau của hóa chất lên sức khỏe, cũng như những số liệu có sẵn được sử dụng để nhận biết các ảnh hưởng đó, bao gồm:

- Thông tin về đường tiếp xúc có thể xảy ra——hít thở, hấp thu, tiếp xúc da, mắt
- Các triệu chứng liên quan đến các đặc tính lý hóa và độc tính
- Tác dụng tức thì và chậm lên sức khỏe, cũng như tác dụng mãn tính do phơi nhiễm ngắn và dài hạn
- Định lượng độc tính
- Xem xét liệu hóa chất đã được niêm yết trên Báo cáo Chương trình Độc học Quốc gia (NTP) về Chất gây ung thư hoặc Chuyên khảo của Cơ quan Quốc tế về Nghiên cứu Ung thư (IARC) hay được OSHA đăng tải chưa

Nếu một người làm việc với các chất có hại, họ sẽ muốn biết mọi thông tin cần biết về cách thức và lý do tránh phơi nhiễm. Ví dụ như, khi bản mẫu SDS cho biết việc tiếp xúc qua da kéo dài hoặc lặp đi lặp lại với acetone có thể gây ra viêm da, người ta nên giảm thiểu tiếp xúc nhiều nhất có thể.

11. TOXOLOGICAL INFORMATION

TOXIC DOSE 1 - LD 50 9570 mg/kg (oral rat)

INHALATION
Vapors may irritate respiratory system or lungs. Exposure to organic solvent vapors in excess of the stated occupational exposure limit may result in adverse effects such as irritation of the mucous membrane and the respiratory system and adverse effects on kidney, liver, and central nervous system. Symptoms and signs include headache, dizziness, fatigue, muscular weakness, drowsiness, and in extreme cases, loss of conciousness.

INGESTION
May cause severe internal injury. May cause stomach pain or vomiting.

SKIN CONTACT
Prolonged or repeated skin contact with the product may cause removal of natural fats from the skin, resulting in non-allergic contact and dermatitis and absorption through the skin. Absorption of organic solvents through the skin can cause some of the same acute and chronic effects as inhalation.

EYE CONTACT
Irritating to eyes. Irritating and may cause redness and pain.

HEALTH WARNINGS
Irritant of eyes and mucuous membranes. CNS depressant. Anaesthetic in high concentrations.

ROUTE OF ENTRY
Inhalation. Skin absoprtion. Ingestion. Skin and/or eye contact.

TARGET ORGANS
Central nervous system. Eyes. Gastro-intestinal tract. Respiratory system. Lungs.

MEDICAL SYMPTOMS
High concentrations of vapors may irritate respiratory system and lead to headache, fatigue, nausea, and vomiting.

MEDICAL CONSIDERATIONS
Convulsive disorders, CNS problems.

Phần 11 của SDS: Thông tin Độc tính

Phần 12 đến 16 của SDS

SDS cũng phải có Mục 12 đến 15 để phù hợp với Hệ thống Hài hòa Toàn cầu về Phân loại và Dán nhãn Hóa chất (GHS) của Liên Hợp Quốc, nhưng OSHA sẽ không yêu cầu tuân theo các mục này vì những nội dung này liên quan đến những vấn đề thuộc phạm vi của các cơ quan khác.

Phần 12: Thông tin Sinh thái

Mục 12 trình bày các thông tin về ảnh hưởng của hóa chất với môi trường khi bị phát tán.

12. ECOLOGICAL INFORMATION

ECOTOXICITY
Not regarded as dangerous for the environment.

Phần 12 của SDS: Thông tin Sinh thái

Phần 13: Cân nhắc khi Đổ thải

Mục 13 cung cấp hướng dẫn thực hiện đổ thải, tái chế hoặc khôi phục hóa chất hoặc vật chứa sao cho đúng cách, cũng như cách xử lý an toàn. Hãy nghĩ đến những hóa chất mà chúng ta có thể phải làm việc cùng và những quy trình chuẩn tắc để đổ thải các hóa chất này cũng như bất kỳ loại vật liệu ô nhiễm nào.

Trên bản mẫu SDS, bạn sẽ lưu ý thấy acetone và vật chứa acetone phải được đổ thải như với chất thải nguy hiểm. Chúng ta phải bỏ đưa chúng đến một cơ sở xử lý, bảo quản, đổ thải hoặc tái chế cho chất thải nguy hiểm. Để tìm cơ sở xử lý chất thải nguy hại trong khu vực của bạn, hãy truy cập trang web của Cơ quan Bảo vệ Môi trường tại **www.epa.gov**.

13. DISPOSAL CONSIDERATIONS

DISPOSAL METHODS
Dispose of waste and residues in accordance with local authority requirements. This material and its container must be disposed of as hazardous waste.

Phần 13 của SDS: Cân nhắc khi Đổ thải

Phần 14: Thông tin Vận chuyển

Mục 14 giải thích các yêu cầu vận chuyển hóa chất an toàn theo đường bộ, đường hàng không, đường sắt hoặc đường biển.

Nói chung, do các chuyên gia tương lai không phải là nhà sản xuất và không vận chuyển sản phẩm hóa chất, họ không cần tham khảo chi tiết mục này. Trong mục này của SDS, trên bản mẫu SDS, bạn có thể thấy acetone không phải là một chất gây ô nhiễm môi trường biển và là một chất lỏng dễ cháy.

14. TRANSPORT INFORMATION

UK ROAD CLASS	3		
PROPER SHIPPING NAME	ACETONE		
UN NO. ROAD	1090	UK ROAD PACK GIR	II
ADR CLASS NO.	3	ADR CLASS	Class 3: Flammable liquids
ADR PACK GROUP	3(b)	HAZARD No. (ADR)	33
ADR LABEL NO.	3	HAZCHEM CODE	2YE
CEFIC TEC(R) NO.	30G30	RID CLASS NO.	3
RID PACK GROUP	3(b)	UN NO. SEA	1090
IMDG CLASS	3	IMDG PACK GR.	II
EMS	6-Mar	MFAG	See Guide
MARINE POLLUTANT	No.	UN NO. AIR	1090
AIR CLASS	3	AIR PACK GR.	II

Phần 14 của SDS: Thông tin Vận chuyển

Acetone là chất lỏng dễ cháy. Hình đồ nguy hiểm do dễ cháy có trong Mục 14. Đây là các hình đồ rõ ràng, không cần giải thích thêm, về mối nguy hiểm mà các chuyên gia tương lai có thể tham khảo:

Phần 15: Thông tin về Quy định

Mục 15 nêu các quy định về an toàn, sức khỏe và môi trường cụ thể cho sản phẩm mà không được chỉ ra ở bất kỳ mục nào khác trên SDS. Trên bản mẫu SDS có nội dung về an toàn, cảnh báo cụ thể rằng người lao động nên để hóa chất xa tầm với của trẻ em. Để xem danh sách đầy đủ các nội dung về an toàn, hãy tham khảo Giáo trình Đào tạo.

15. REGULATORY INFORMATION

RISK PHRASES

R11	Highly flammable.
R36	Irritating to eyes.
R66	Repeated exposure may cause skin dryness or cracking.
R67	Vapor may cause drowsiness and dizziness.

SAFETY PHRASES

S2	Keep out of reach of children.
S9	Keep container in a well-ventilated place.
S16	Keep away from sources of ignition - No smoking.
S26	In case of contact with eyes, rinse immediately with plenty of water and seek medical advice.

Phần 15 của SDS: Thông tin về Quy định

Phần 16: Thông tin khác

Mục 16 trình bày các thông tin liên quan, chẳng hạn như thời gian soạn thảo SDS, lần sửa đổi gần nhất, các thay đổi so với phiên bản trước nằm ở đâu, hoặc các thông tin có ích khác không nằm trong những mục còn lại. Bản mẫu SDS ghi rõ SDS Acetone được sửa đổi vào Ngày 10, Tháng 6, Năm 2015.

16. OTHER INFORMATION

ISSUED BY	********** **********
REVISION DATE	06/10/15
REV. NO./REPL. SDS GENERATED	003

Phần 16 của SDS: Thông tin khác

Câu hỏi Ôn tập

Chúng ta sẽ tìm thấy thông tin gì trên một bản SDS?

A) Thông tin về mối nguy hại

B) Tính chất vật lý

C) Cách xử lý và bảo quản

D) A và C

E) Tất cả các phương án trên

Biểu tượng dấu chấm than ý chỉ:

A) Hóa chất dễ cháy trong điều kiện nhiệt độ cao

B) Hóa chất độc hại khi bị nuốt, hít phải hoặc hấp thu qua da

C) Hóa chất có thể gây ung thư, nhiễm độc một cơ quan cụ thể, nhiễm độc hô hấp.

D) Hóa chất có thể gây uể oải, buồn nôn hoặc dị ứng

E) Tất cả các phương án trên

Nếu sản phẩm hóa chất dễ cháy, mọi người phải:

A) Không hút thuốc gần đó nếu vật chứa không đóng nắp

B) Bảo quản hóa chất bên dưới mặt nước để giữ mát

C) Bảo quản xa nơi có nhiệt độ cao hoặc lửa

D) Đổ hóa chất vào loại chai lọ khác

Cal/OSHA quy định rằng, trên SDS phải ghi rõ thời điểm chỉnh sửa. Đúng hay Sai?

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

BÀI HỌC KẾ TIẾP

Các thông lệ an toàn hóa chất, bao gồm phương pháp bảo quản và xử lý hóa chất, cùng với quy trình dọn dẹp để phòng ngừa thương tổn do hóa chất.

Ghi chú

Phần 3
Giáo trình Đào tạo

3.1 Trang Thông tin An toàn (Mẫu)

3.2 Các Giai đoạn Nguy cơ – Một số Chất độc hại Chỉ định

3.3 Thư Mẫu — Yêu cầu Cung cấp SDS

3.4 Thẻ học SDS

3.5 Nhóm Nguồn lực, Cơ quan, Cơ sở Dữ liệu và Trang Thông tin Xuất bản

3.6 Trang Thông tin Làm việc An toàn tại Cơ sở làm móng

3.7 Tờ rơi cho Nhà thầu Độc lập hoặc Nhân viên

VÍ DỤ

TRANG THÔNG TIN AN TOÀN - ACETONE

1. NHẬN BIẾT CHẤT/CHẾ PHẨM VÀ CÔNG TY

TÊN SẢN PHẨM	ACETONE
MÃ SẢN PHẨM	ACETGEN, ACET005, ACET025, ACET200, ACET205, ACETBUL, ACETSBC
DANH PHÁP, TÊN THƯƠNG MẠI	2-PROPANONE, DIMETHYL KETONE, KETONE PROPANE, METHL KETONE, PROPANONE
NHÀ CUNG CẤP	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx (***)***-****
SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP	(***)***-****

2. NHẬN BIẾT MỐI NGUY HẠI

Chất gây kích ứng

Rất dễ cháy

Rất dễ cháy. Kích ứng mắt. Có thể gây khô da và nứt nẻ khi tiếp xúc thường xuyên. Hơi có thể gây buồn ngủ và chóng mặt.

PHÂN LOẠI	F;R11 Xi; R36 R 66 R67

3. THÀNH PHẦN CẤU TẠO/THÔNG TIN VỀ THÀNH PHẦN

SỐ CHỈ SỐ EU (Liên minh Châu Âu)	606-001-00-8
SỐ EC (Cộng đồng Châu Âu) (EInECS - Lượng Tồn kho những Hóa chất Thương mại Hiện có của Châu Âu)	200-662-2
SỐ ĐĂNG KÝ CAS (Dịch vụ Tóm tắt Hóa học)	67-64-1

4. CÁC BIỆN PHÁP SƠ CỨU

THÔNG TIN CHUNG
LƯU Ý! Đặt người bị ảnh hưởng tránh xa nguồn nhiệt, tia lửa, và lửa! Tham khảo ý kiến bác sỹ cho lời khuyên cụ thể.

HÍT PHẢI
Đưa người bị phơi nhiễm ra nơi có không khí trong lành ngay lập tức. Khi bị khó thở, nhân viên qua đào tạo bài bản có thể hỗ trợ người bị ảnh hưởng bằng cách sử dụng oxy. Lập tức hô hấp nhân tạo nếu ngưng thở. Giữ người bị ảnh hưởng được ấm và thoải mái. Tìm sự chăm sóc y tế kịp thời.

NUỐT PHẢI
KHÔNG ĐƯỢC ÉP NGƯỜI BẤT TỈNH NÔN HOẶC UỐNG CÁC LOẠI CHẤT LỎNG! Lập tức di chuyển nạn nhân ra khỏi nguồn tiếp xúc.Giữ ấm và đặt nạn nhân ở nơi thoáng khí, tư thế thoải mái. Nhanh chóng cho người bị ảnh hưởng uống thật nhiều nước để pha loãng hóa chất nuốt phải. Lập tức tìm sự trợ giúp y tế!

TIẾP XÚC QUA DA
Đưa người bị ảnh hưởng ra khỏi nguồn lây nhiễm. Cởi bỏ quần áo bị nhiễm độc. Rửa da thật kỹ bằng xà phòng và nước trong vài phút. Tìm sự trợ giúp y tế nếu sau khi rửa da vẫn còn bị kích ứng.

DÍNH VÀO MẮT
Đảm bảo phải gỡ hết kính áp tròng ra khỏi mắt trước khi rửa. Nhanh chóng nâng mí mắt lên và rửa mắt với thật nhiều nước. Tiếp tục rửa trong ít nhất 15 phút và tìm sự trợ giúp y tế.

5. BIỆN PHÁP PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

CÁC CHẤT CHỮA CHÁY
Có thể giập lửa bằng cách: phun nước, sương, hay sương mù. Bọt. Các hóa chất khô, cát, dolomit, v.v. Cacbon dioxit (CO_2).

QUY TRÌNH CHỮA CHÁY ĐẶC BIỆT
Tránh hít vào hơi lửa cháy. Di chuyển thùng chứa ra khỏi khu vực cháy nếu không có nguy hiểm gì. Làm mát thùng chứa tiếp xúc với lửa bằng nhiều đơn vị nước sau khi đã giập tắt lửa. Tránh dùng nước từ vòi thẳng; nó sẽ làm lửa phân tán và cháy lan hơn. Tránh để nước đã giập lửa chảy vào ống cống hay các nguồn nước. Đắp đê để kiểm soát nước. Rút đi ngay lập tức trong trường hợp âm thanh từ thiết bị an toàn tăng lên hay khi bồn nước có bất cứ sự thay đổi màu nào do lửa. Đối với các đám cháy lớn trong khu vực chất hàng, nếu có thể, hãy dùng thiết bị điều khiển vòi chữa cháy từ xa hoặc súng phun nước. Nếu không thể, hãy rút đi và để lửa cháy hết.

HỎA HOẠN BẤT THƯỜNG & NGUY CƠ NỔ
Khi trộn với không khí sẽ tạo thành hỗn hợp nổ. Vô cùng dễ cháy. Có thể phát nổ trong lửa. Có thể di chuyển đến nguồn phát lửa và nổ dội lại.
Nổ hơi, gây độc trong nhà, ngoài trời, và trong cống nước.

BIỆN PHÁP BẢO HỘ TRONG HỎA HOẠN
Mặc thiết bị thở độc lập và quần áo bảo hộ toàn thân.

6. BIỆN PHÁP XỬ LÝ TRƯỚC SỰ CỐ PHÁT TÁN

PHÒNG NGỪA CÁ NHÂN
Mặc quần áo bảo hộ phù hợp theo như quy định ở phần 8 của bảng thông tin an toàn - Kiểm soát Phơi nhiễm và Bảo hộ Cá nhân.

THẬN TRỌNG VỚI MÔI TRƯỜNG
Không để hóa chất bị tràn chảy vào hệ thống thoát nước hay nguồn dẫn nước.

BIỆN PHÁP LÀM SẠCH HÓA CHẤT BỊ TRÀN
Loại bỏ toàn bộ nguồn phát lửa. Tránh tia lửa, lửa, nhiệt, và khói. Thông gió. Ngừng chỗ rò rỉ nếu không có nguy cơ gây hại. Không để cho hóa chất thâm nhập vào các không gian hạn chế như cống vì có nguy cơ nổ. Nhân viên vệ sinh nên dùng các biện pháp bảo hộ tiếp xúc qua đường hô hấp và/hoặc chất lỏng. Hấp thụ trong vermiculite, cát hay đất khô, và đặt trong thùng chứa.

7. CÁCH XỬ LÝ VÀ BẢO QUẢN

THẬN TRỌNG KHI DÙNG
Tránh làm đổ hay để dính vào da và mắt. Tránh xa hơi nóng, tia lửa, và ngọn lửa. Thông gió tốt, tránh hít phải hơi. Sử dụng mặt nạ hô hấp nếu không khí bị nhiễm độc cao hơn mức chấp nhận được. Sử dụng các thiết bị điện chống cháy nổ. Phải ngăn ngừa tĩnh điện và sự hình thành tia lửa.

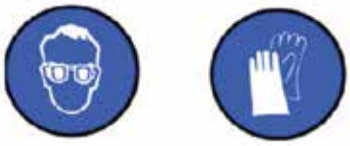
THẬN TRỌNG KHI BẢO QUẢN
Dễ cháy/dễ bắt lửa - tránh xa các chất oxy hóa, nhiệt, và lửa. Giữ nguyên trong thùng kín ban đầu và đặt nơi khô ráo, thoáng mát, thông khí tốt. Giữ nguyên trong thùng chứa ban đầu. Nối đất thùng chứa và thiết bị vận chuyển để loại bỏ tia lửa tĩnh điện.

LOẠI LƯU TRỮ
Lưu trữ chất lỏng dễ cháy.

8. KIỂM SOÁT PHƠI NHIỄM/BẢO HỘ CÁ NHÂN

Tên	Độ lệch chuẩn	Độ không bền nhiệt (LT) - ppm	Độ không bền nhiệt (LT) - mg/m^3	Độ bền nhiệt (ST) - ppm	Độ bền nhiệt (ST) - mg/m^3
ACETONE	WEL (Giới hạn Phơi nhiễm Nơi làm việc)	500 ppm	1210 mg/m^3	1500 ppm	3820 mg/m^3

THIẾT BỊ BẢO HỘ



CÁC ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN
Lắp đặt trạm rửa mắt.

CÁC BIỆN PHÁP KỸ THUẬT
Chống cháy nổ chung và thông gió xả khí cục bộ.

THIẾT BỊ HÔ HẤP
Không có một khuyến nghị cụ thể nào được đưa ra, nhưng phải dùng thiết bị bảo hộ hô hấp nếu lượng (phơi nhiễm) nhìn chung vượt quá Giới hạn Phơi Nhiễm Khuyến nghị Nơi làm việc.

BẢO VỆ TAY
Dùng găng tay bảo hộ. Dùng găng tay bảo hộ làm bằng: cao su viton hoặc Polyvinyl alcohol (PVA).

BẢO VỆ MẮT
Dùng kính bảo hộ hoặc tấm che mặt được phê duyệt. Không nên đeo kính áp tròng khi làm việc với các hóa chất này!

CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÁC
Mặc quần áo thích hợp để phòng ngừa bất cứ khả năng tiếp xúc thường xuyên hoặc kéo dài với hơi và chất lỏng.

CÁC BIỆN PHÁP VỆ SINH
KHÔNG HÚT THUỐC TRONG KHU VỰC LÀM VIỆC! Ngay lập tức rửa sạch bằng xà phòng và nước khi da bị nhiễm độc. Nhanh chóng cởi bỏ quần áo chống thấm đã bị ướt. Vệ sinh sạch sẽ sau mỗi ca làm việc và trước khi ăn, áo khoác ngoài, và đi vệ sinh.

9. ĐẶC TÍNH LÝ HÓA

ODO	Acetone, ketone.		
KHỐI LƯỢNG MOL	58,06	NHIỆT ĐỘ SÔI (°C)	56 760 mm Hg
NHIỆT ĐỘ NÓNG CHẢY (°C)	-95	MẬT ĐỘ TƯƠNG ĐỐI	0,79 @ 20° c
MẬT ĐỘ HƠI (không khí=1)	2	ÁP SUẤT HƠI	182 @ 20° c
TỐC ĐỘ BAY HƠI	7,7	HỆ SỐ BAY HƠI	1,4
BAY HƠI THEO SỐ LƯỢNG (%)	100	NGƯỠNG MÙI, THẤP HƠN	100 ppm
NGƯỠNG MÙI CAO HƠN	ppm	ĐIỂM CHỚP CHÁY (°C)	-18 CC (Cốc kín)
GIỚI HẠN BẮT LỬA - THẤP HƠN (%)	2,15	GIỚI HẠN BẮT LỬA - CAO HƠN (%)	13,3
CHỈ SỐ HÒA TAN (G/100G H20 @ 20°C)	100		

10. ĐỘ ỔN ĐỊNH VÀ PHẢN ỨNG

ĐỘ ỔN ĐỊNH
Ổn định trong điều kiện nhiệt độ bình thường và được khuyến khích sử dụng.

ĐIỀU KIỆN CẦN TRÁNH
Tránh nhiệt, lửa, và các nguồn phát lửa khác.

CÁC VẬT LIỆU CẦN TRÁNH
Các chất oxy hóa mạnh. Các axit mạnh.

SẢN PHẨM THOÁI BIẾN NGUY HIỂM
Lửa tạo ra: khí độc/hơi/khói của: Carbon monoxide (CO) và Carbon dioxide (CO2).

11. THÔNG TIN ĐỘC CHẤT HỌC

LIỀU ĐỘC 1 - LD 50	9570 mg/kg (đường miệng trên chuột)

HÍT PHẢI
Hơi có thể gây kích ứng hệ hô hấp và phổi. Việc phơi nhiễm các hơi dung môi hữu cơ vượt quá giới hạn phơi nhiễm nghề nghiệp đã nêu có thể dẫn đến các tác dụng phụ như kích ứng niêm mạc, hệ hô hấp, và ảnh hưởng xấu đến gan, thận, và hệ thần kinh trung ương. Các triệu chứng và dấu hiệu bao gồm đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi, yếu cơ, buồn ngủ, và trong trường hợp nặng là hôn mê.

NUỐT PHẢI
Có thể gây tổn thương nghiêm trọng trong người. Có thể gây đau dạ dày và nôn.

TIẾP XÚC QUA DA
Tiếp xúc thường xuyên và kéo dài với sản phẩm có thể gây mất chất béo tự nhiên trên da, dẫn đến chứng tiếp xúc không dị ứng, viêm da, và hấp thụ qua da. Hấp thụ các dung môi hữu cơ qua da, tương tự như hít phải, có thể gây ra các ảnh hưởng cấp và mãn tính.

DÍNH VÀO MẮT
Kích ứng mắt. Kích ứng và có thể gây đau, đỏ mắt.

CẢNH BÁO SỨC KHỎE
Chất kích ứng cho mắt và niêm mạc. Chất gây êm dịu Hệ Thần kinh Trung ương. Chất gây mê nồng độ cao.

ĐƯỜNG XÂM NHẬP
Hít phải. Hấp thụ qua da. Nuốt phải. Tiếp xúc qua da/hoặc mắt.

CÁC CƠ QUAN ĐÍCH
Hệ thần kinh trung ương. Mắt. Đường tiêu hóa. Hệ hô hấp. Phổi.

TRIỆU CHỨNG Y KHOA
Nồng độ hơi cao có thể gây kích ứng hệ hô hấp và dẫn đến đau đầu, mệt mỏi, buồn nôn, và nôn.

TƯ VẤN Y KHOA
Rối loạn co giật, các vấn đề về Hệ Thần kinh Trung ương.

12. THÔNG TIN SINH THÁI

ĐỘC TÍNH SINH THÁI
Không được xem là nguy hiểm với môi trường.

13. CÂN NHẮC KHI ĐỔ THẢI

PHƯƠNG PHÁP XỬ LÝ
Xử lý chất thải và cặn theo yêu cầu của chính quyền địa phương. Hóa chất và thùng chứa hóa chất này phải được xử lý như chất thải nguy hại.

14. THÔNG TIN VẬN CHUYỂN

PHÂN LOẠI ĐƯỜNG CỦA ANH QUỐC	3		
TÊN HÀNG HÓA CHÍNH XÁC	ACETONE		
SỐ UN ĐƯỜNG	1090	UK ROAD PACK GIR	II
SỐ PHÂN LOẠI ADR	3	PHÂN LOẠI ADR	Loại 3: Chất lỏng dễ cháy
NHÓM ĐÓNG GÓI ADR	3(b)	Số NGUY HẠI (ADR)	33
SỐ NHÃN ADR	3	MÃ HÓA CHẤT ĐỘC HẠI	2YE
SỐ CEFIC TEC(R)	30G30	SỐ PHÂN LOẠI RID	3
NHÓM ĐÓNG GÓI RID	3(b)	SỐ UN ĐƯỜNG BIỂN	1090
PHÂN LOẠI IMDG	3	NHÓM ĐÓNG GÓI IMDG	II
EMS	Ngày 6 Tháng 3	MFAG (Các Hướng dẫn về Sơ cứu Y tế)	Xem Hướng dẫn
Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG BIỂN	Số	SỐ UN ĐƯỜNG HÀNG KHÔNG	1090
PHÂN LOẠI HÀNG KHÔNG	3	NHÓM ĐÓNG GÓI HÀNG KHÔNG	II

15. THÔNG TIN VỀ QUY ĐỊNH

CÁC CỤM TỪ NGUY CƠ

R11	Rất dễ cháy.
R36	Kích ứng mắt.
R66	Có thể gây khô da và nứt nẻ khi tiếp xúc thường xuyên.
R67	Hơi có thể gây buồn ngủ và chóng mặt.

CÁC CỤM TỪ AN TOÀN

S2	Tránh xa tầm tay trẻ em.
S9	Đặt thùng chứa ở nơi được thông khí tốt.
S16	Tránh xa các nguồn phát lửa - Không hút thuốc.
S26	Trong trường hợp bị dính vào mắt, hãy rửa ngay với thật nhiều nước và đi khám bệnh.

16. THÔNG TIN KHÁC

PHÁT HÀNH BỞI	********** **********
NGÀY SỬA ĐỔI	06/10/15
SỐ SỬA ĐỔI/THAY THẾ TẠO SDS	003

CÁC CỤM TỪ NGUY CƠ

CÁC HÓA CHẤT ĐỘC HẠI ĐƯỢC CHỈ ĐỊNH

NOHSC:10005(1999)

R01	Tạo thành chất nổ khi khô.
R02	Nguy cơ phát nổ do va chạm, ma sát, lửa hoặc các nguồn phát lửa khác.
R03	Nguy cơ nổ rất cao do va chạm, ma sát, lửa hoặc các nguồn phát lửa khác.
R04	Tạo thành các hợp nhất kim loại nổ rất nhạy.
R05	Có thể phát nổ do nhiệt.
R06	Tạo thành chất nổ khi có hoặc không tiếp xúc với không khí.
R07	Có thể gây hỏa hoạn.
R08	Có thể gây hỏa hoạn khi tiếp xúc với vật liệu dễ cháy.
R09	Phát nổ khi trộn với vật liệu dễ cháy.
R10	Dễ cháy.
R11	Rất dễ cháy.
R12	Vô cùng dễ cháy.
R14	Phản ứng dữ dội với nước.
R15	Giải phóng các loại khí cực kỳ dễ cháy khi tiếp xúc với nước.
R16	Tạo thành chất nổ khi trộn với các chất oxy hóa.
R17	Tự bốc cháy trong không khí.
R18	Có thể tạo thành hỗn hợp không khí và hơi dễ cháy/nổ khi sử dụng.
R19	Có thể tạo thành các peroxide dễ nổ.
R20	Có hại khi hít phải.
R20/21	Có hại khi hít phải và tiếp xúc qua da.
R20/21/22	Có hại khi hít phải, tiếp xúc qua da và nuốt vào.
R20/22	Có hại khi hít và khi nuốt phải.
R21	Có hại khi tiếp xúc qua da.
R21/22	Có hại khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R22	Có hại khi nuốt phải.
R23	Gây độc khi hít phải.
R23/24	Gây độc khi hít phải và khi tiếp xúc qua da.
R23/24/25	Gây độc khi hít phải, tiếp xúc qua da và khi nuốt vào.
R23/25	Gây độc khi hít và khi nuốt phải.
R24	Gây độc khi tiếp xúc qua da.
R24/25	Gây độc khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R25	Gây độc khi nuốt phải.
R26	Rất độc khi hít phải.
R26/27	Rất độc khi hít phải và khi tiếp xúc qua da.
R26/27/28	Rất độc khi hít phải, khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R26/28	Rất độc khi hít và khi nuốt phải.
R27	Rất độc khi tiếp xúc qua da.
R27/28	Rất độc khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R28	Rất độc khi nuốt phải.
R29	Giải phóng khí độc khi tiếp xúc với nước.
R31	Giải phóng khí độc khi tiếp xúc với các axit.
R32	Giải phóng khí cực độc khi tiếp xúc với các axit.
R33	Nguy cơ ảnh hưởng tích tụ.
R34	Gây bỏng.
R35	Gây bỏng nặng.
R36	Kích ứng mắt.

R36/37	Kích ứng mắt và hệ hô hấp.
R36/37/38	Kích ứng mắt, hệ hô hấp và da.
R36/38	Kích ứng mắt và da.
R37	Kích ứng hệ hô hấp.
R37/38	Kích ứng hệ hô hấp và da.
R38	Kích ứng cho da.
R39	Nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi.
R39/23	Độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi hít phải.
R39/23/24	Độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi tiếp xúc qua da.
R39/23/24/25	Độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi hít phải, khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải
R39/23/25	Độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi hít phải và khi nuốt phải.
R39/24	Độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi tiếp xúc qua da.
R39/24/25	Độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R39/25	Độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi nuốt phải.
R39/26	Rất độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi hít phải.
R39/26/27	Rất độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi hít phải và khi tiếp xúc qua da.
R39/26/27/28	Rất độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi hít phải, khi tiếp xúc qua da, và khi nuốt phải.
R39/26/28	Rất độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi hít phải và khi nuốt phải.
R39/27	Rất độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi tiếp xúc qua da.
R39/27/28	Rất độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R39/28	Rất độc hại: nguy cơ tổn thương rất nghiêm trọng không thể phục hồi khi nuốt phải.
R40	Những nguy cơ có thể không phục hồi được.
R40/20	Có hại: nguy cơ có thể không phục hồi được khi hít phải.
R40/20/21	Có hại: nguy cơ có thể không phục hồi được khi hít phải và khi tiếp xúc qua da.
R40/20/21/22	Có hại: nguy cơ có thể không phục hồi được khi hít phải, tiếp xúc qua da và khi hít phải.
R40/20/22	Có hại: nguy cơ có thể không phục hồi được khi hít phải và khi nuốt phải.
R40/21	Có hại: nguy cơ có thể không phục hồi được khi tiếp xúc qua da.
R40/21/22	Có hại: nguy cơ có thể không phục hồi được khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R40/22	Có hại: nguy cơ có thể không phục hồi được khi nuốt phải.
R41	Nguy cơ tổn thương nghiêm trọng đến mắt.
R42	Có thể gây nhạy cảm khi hít vào.
R42/43	Có thể gây nhạy cảm khi hít phải và tiếp xúc qua da.
R43	Có thể gây nhạy cảm khi tiếp xúc qua da.
R45	Có thể gây ung thư.
R46	Có thể gây tổn thương có khả năng di truyền về gen.
R48	Nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài.
R48/20	Có hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi hít phải.

R48/20/21/22	Có hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi hít phải, khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R48/20/22	Có hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi hít phải và khi nuốt phải.
R48/20/21	Có hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi hít phải khi tiếp xúc qua da.
R48/21	Có hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi tiếp xúc qua da.
R48/21/22	Có hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R48/22	Có hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi nuốt phải.
R48/23	Độc hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi hít phải.
R48/23/24	Độc hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi hít phải và tiếp xúc qua da.
R48/23/24/25	Độc hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi hít phải, tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R48/23/25	Độc hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi hít phải và khi nuốt phải.
R48/24	Độc hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi tiếp xúc qua da.
R48/24/25	Độc hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi tiếp xúc qua da và khi nuốt phải.
R48/25	Độc hại: nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe do phơi nhiễm lâu dài khi nuốt phải.
R49	Có thể gây ung thư do hít phải.
R50:	Rất độc hại với các sinh vật thủy sinh.
R51:	Độc hại với các sinh vật thủy sinh.
R52:	Có hại với các sinh vật thủy sinh.
R53:	Có thể gây ra các tác dụng phụ lâu dài cho môi trường nước.
R54:	Độc hại với hệ thực vật.
R55:	Độc hại với hệ động vật.
R56:	Độc hại với các sinh vật đất.
R57:	Độc hại với các loài ong.
R58:	Có thể gây ra các tác dụng phụ lâu dài cho môi trường.
R59:	Nguy hiểm cho tầng ozon.
R60	Có thể làm giảm độ màu mỡ của đất.
R61	Có thể nguy hại đến trẻ chưa ra đời.
R62	Nguy cơ làm giảm độ màu mỡ của đất.
R63	Nguy cơ nguy hại đến trẻ chưa ra đời.
R64	Có thể gây hại cho trẻ đang bú mẹ.
R65	Có hại: Có thể gây tổn thương phổi nếu nuốt phải.

CÁC CỤM TỪ AN TOÀN
CÁC HÓA CHẤT ĐỘC HẠI ĐƯỢC CHỈ ĐỊNH
NOHSC:10005(1999)

S01	Giữ kín.
S010/2	Giữ kín và tránh xa tầm tay trẻ em.
S02	Tránh xa tầm tay trẻ em.
S03	Đặt nơi thoáng mát.
S03/07	Đóng kín thùng chứa và đặt ở nơi thoáng mát.
S03/09/14	Đặt ở nơi được thông khí tốt tránh xa (các vật liệu không tương thích được chỉ định bởi nhà sản xuất).
S03/09/14	Giữ nguyên trong thùng chứa ban đầu ở nơi thoáng mát được thông khí tốt, tránh xa (các vật liệu không tương thích được chỉ định bởi nhà sản xuất).
S03/09/49	Giữ nguyên trong thùng chứ ban đầu ở nơi thoáng mát được thông khí tốt.
S03/14	Đặt nơi thoáng mát tránh xa (các vật liệu không tương thích được chỉ định bởi nhà sản xuất).
S04	Tránh xa khu vực sinh sống.
S05	Giữ nguyên nội dung bên dưới (tên một chất lỏng kèm theo).
S06	Đặt dưới (tên một loại khí trơ kèm theo).
S07	Đóng kín thùng chứa.
S07/47	Đóng kín Thùng chứa và để ở nhiệt độ không vượt quá *C (được quy định cụ thể bởi nhà sản xuất).
S07/8	Đóng kín thùng chứa và đặt ở nơi khô ráo.
S07/9	Đóng kín thùng chứa và đặt ở nơi được thông khí tốt.
S08	Giữ thùng chứa khô ráo.
S09	Đặt thùng chứa ở nơi được thông khí tốt.
S12	Không được để thùng chứa bị niêm kín.
S13	Tránh xa thực phẩm, nước uống và thức ăn cho vật nuôi.
S14	Tránh xa (danh sách các vật liệu không tương thích kèm theo).
S15	Tránh xa hơi nóng.
S16	Tránh xa các nguồn phát lửa.
S17	Tránh xa các vật liệu dễ cháy.
S18	Vận chuyển và mở thùng chứa cẩn thận.
S20	Không ăn hay uống khi sử dụng.
S20/21	Không ăn, uống hoặc hút thuốc khi sử dụng.
S21	Không hút thuốc khi sử dụng.
S22	Không hít bụi.
S23	Không hít hơi độc.
S24	Tránh tiếp xúc qua da.
S24/25	Tránh tiếp xúc qua da và mắt.
S25	Tránh tiếp xúc qua mắt.
S26	Trong trường hợp bị dính vào mắt, hãy rửa ngay với thật nhiều nước và đi khám bệnh.
S27	Lập tức cởi bỏ quần áo đã nhiễm độc.
S28	Lập tức rửa ngay bằng nhiều xà phòng sau khi bị dính vào da.
S29	Không đổ vào chỗ thoát nước.
S29/56	Thu gom vật liệu hay thùng chứa của nó đến những điểm tập kết chất thải đặc biệt và nguy hại, không đổ vào chỗ thoát nước.
S30	Không đổ nước vào sản phẩm này.
S33	Áp dụng các biện pháp phòng ngừa chống phóng tĩnh điện.

S35	Chất liệu này và thùng chứa của nó phải được xử lý một cách an toàn.
S36	Mặc quần áo bảo hộ phù hợp.
S36/37	Mặc quần áo bảo hộ và găng tay phù hợp.
S36/37/39	Mặc quần áo bảo hộ, găng tay và thiết bị bảo vệ mắt / mặt phù hợp.
S36/39	Mặc quần áo bảo hộ, dùng thiết bị bảo vệ mắt/mặt phù hợp.
S37	Mang găng tay phù hợp.
S37/39	Mang găng tay phù hợp và dùng thiết bị bảo vệ mắt/mặt.
S38	Đeo thiết bị hô hấp phù hợp trong trường hợp thông khí kém.
S39	Dùng thiết bị bảo vệ mắt / mặt.
S40	Để làm sạch sàn và những vật bị nhiễm độc bởi vật liệu này, hãy dùng – (tài liệu làm sạch kèm theo).
S41	Không hít khói trong trường hợp có hỏa hoạn và / hoặc nổ.
S42	Đeo thiết bị hô hấp phù hợp trong quá trình hun trùng / phun xịt.
S43	Trong trường hợp có hỏa hoạn, hãy dùng (các loại thiết bị cứu hỏa cần dùng.)
S45	Lập tức tìm trợ giúp y tế khi bạn gặp tai nạn hay thấy không khỏe (cung cấp nhãn sản phẩm nếu có).
S46	Lập tức tìm trợ giúp y tế và cung cấp thùng chứa, hay nhãn sản phẩm nếu nuốt phải.
S47	Để ở nhiệt độ không vượt quá.
S47/49	Giữ nguyên trong thùng chứa ban đầu ở nhiệt độ không vượt quá *C (được quy định cụ thể bởi nhà sản xuất).
S48	Giữ ẩm ướt cùng với (tên một vật liệu đi kèm).
S49	Giữ nguyên trong thùng chứa ban đầu.
S50	Không trộn với.
S51	Chỉ sử dụng ở khu vực thông khí tốt.
S52	Không được chỉ định cho việc sử dụng bên trong ở một diện tích bề mặt lớn.
S53	Tránh tiếp xúc - phải được hướng dẫn đặc biệt trước khi dùng.
S56	Thu gom vật liệu hay thùng chứa của nó đến những điểm tập kết chất thải đặc biệt và nguy hại.
S57	Sử dụng thùng chứa phù hợp để tránh gây nhiễm độc môi trường.
S59	Tham khảo nhà sản xuất / cung cấp để có thông tin về việc tái chế phục hồi.
S60	Hóa chất và thùng chứa hóa chất này phải được xử lý như chất thải nguy hại.
S61	Tránh thải ra môi trường. Tham khảo các hướng dẫn đặc biệt/ các trang thông tin an toàn.
S62	Nếu nuốt phải, không được gây nôn; lập tức tìm trợ giúp y tế và cung cấp nhãn hay thùng chứa sản phẩm này.

Mẫu thư Yêu cầu
Các Trang Thông tin An toàn

Ngày
Nhà sản xuất
Địa chỉ

Lưu ý: Yêu cầu SDS

Kính chào Ông/Bà,

Tiêu chuẩn Thông tin Chất độc hại của Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California, còn gọi là Cal/OSHA, (Phần 5194 của Quy định chung về An toàn Công nghiệp thuộc Mục 8 trong Bộ luật Hành chính California) yêu cầu người sử dụng lao động phải có các Trang Thông tin An toàn (SDS) mới nhất cho toàn bộ các hóa chất độc hại được dùng trong cơ sở. Nhìn chung, một SDS nên liệt kê các thành phần nguy hại của sản phẩm, mô tả những mối nguy hại của nó đến an toàn và sức khỏe, cũng như đề xuất cách sử dụng sản phẩm an toàn. Ngoài ra, nó cũng cần có những thông tin về nguy cơ hỏa hoạn, cháy nổ, sơ cứu, và các quy trình làm sạch khi bị tràn hay rò rỉ.

Bang cũng yêu cầu nhà sản xuất hóa chất độc hại phải chuẩn bị và cung cấp, một cách trực tiếp hoặc thông qua nhà cung cấp, những SDS cho người mua (Bộ Luật Lao động California, Phần 5, Chương 2.5, Phần 6390).

Theo đó, chúng tôi yêu cầu ông/bà phải cung cấp cho chúng tôi những SDS hiện tại của những sản phẩm mà chúng tôi mua từ công ty của ông/bà (xem danh sách đính kèm), hoặc cung cấp cho chúng tôi tuyên bố giải thích vì sao sản phẩm được miễn quy định này. Ngoài ra, vui lòng xác nhận SDS của ông/bà đáp ứng các yêu cầu của Phần 5194 của GISO (Quy định chung về An toàn Công nghiệp).

Trân trọng,

Tên Người mua
Danh xưng
Địa chỉ

Thẻ học các Hình đồ An toàn

Cắt những thẻ này và dùng chúng để giúp bạn ghi nhớ những biểu tượng khác nhau mà bạn có thể thấy trong một Trang Thông tin An toàn nào đó.

HƯỚNG DẪN: Cắt theo những đường chấm đỏ và gấp đôi thành thẻ học.

Gấp ở đây

Cắt ở đây

Cắt ở đây

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này được đi kèm với các sản phẩm và hóa chất dễ cháy hoặc dễ bắt lửa.

www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này dành cho những chất rắn, lỏng, hay khí được phân loại là chất oxy hóa.

www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này nói đến những hóa chất có thể gây ăn mòn trên da và/hoặc niêm mạc.

www.barbercosmo.ca.gov

Thẻ học các Hình đồ An toàn

Cắt những thẻ này và dùng chúng để giúp bạn ghi nhớ những biểu tượng khác nhau mà bạn có thể thấy trong một Trang Thông tin An toàn nào đó.

HƯỚNG DẪN: Cắt theo những đường chấm đỏ và gấp đôi thành thẻ học.

Gấp ở đây

Cắt ở đây

Cắt ở đây

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này chỉ những sản phẩm và hóa chất có thể gây ra các vấn đề sức khỏe cấp tính.

www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này chỉ những mối nguy hiểm độc tính có thể gây tử vong.

www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này chỉ những sản phẩm có khí nén, khí hòa tan, khí hóa lỏng, và khí lạnh.

www.barbercosmo.ca.gov

Thẻ học các Hình đồ An toàn

Cắt những thẻ này và dùng chúng để giúp bạn ghi nhớ những biểu tượng khác nhau mà bạn có thể thấy trong một Trang Thông tin An toàn nào đó.

HƯỚNG DẪN: Cắt theo những đường chấm đỏ và gấp đôi thành thẻ học.

Gấp ở đây

Cắt ở đây

Cắt ở đây

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này chỉ những sản phẩm chứa hỗn hợp hay chất nổ có thể gây tổn hại môi trường xung quanh.

www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này chỉ sản phẩm/hóa chất này đại diện cho mức nguy hiểm thấp hơn khi so với các sản phẩm mang hình đồ khác trong thang đo các mối nguy hại nhất định.

www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hình đồ này thể hiện sản phẩm/hóa chất có thể gây nguy hại cho môi trường nước.

www.barbercosmo.ca.gov

Các Nhóm Nguồn lực, Cơ quan, Cơ sở Dữ liệu và Ấn phẩm

Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California (Cal/OSHA)

Cal/OSHA là một cơ quan trực thuộc Sở Quan hệ Ngành nghề lao động (DIR) có trách nhiệm bảo vệ cũng như cải thiện sức khỏe và an toàn của người lao động tại bang California bằng cách đề ra và thực thi các tiêu chuẩn, cung cấp sự tiếp cận, giáo dục, và hỗ trợ. Cal/OSHA có nhiều văn phòng trên khắp tiểu bang.

VĂN PHÒNG KHU VỰC (Liên hệ để Gửi Khiếu nại)

Liên hệ với văn phòng quận gần phạm vi cơ sở hành nghề nhất để gửi khiếu nại bảo mật đối với các mối nguy hiểm về an toàn và sức khỏe hoặc vi phạm quy định của Cal/OSHA.

San Francisco District Office
455 Golden Gate Ave., Room 9516
San Francisco, CA 94102
Điện thoại: (415) 557-0100
Fax: (415) 557-0123
Email: DOSHSF@dir.ca.gov

Fremont District Office
39141 Civic Center Drive, Suite 310
Fremont, CA 94538
Điện thoại: (510) 794-2521
Fax: (510) 794-3889
Email: DOSHFremont@dir.ca.gov

Foster City District Office
1065 East Hillsdale Blvd., Suite 110
Foster City, CA 94404
Điện thoại: (650) 573-3812
Fax: (650) 573-3817
Email: DOSHFC@dir.ca.gov

Oakland District Office
1515 Clay Street, Suite 1303
Oakland, CA 94612
Điện thoại: (510) 622-2916
Fax: (510) 622-2908
E-Mail: DOSHOAK@dir.ca.gov

American Canyon District Office
3419 Broadway St., Suite H8
American Canyon, CA 94503
Điện thoại: (707) 649-3700
Fax: (707) 649-3712
Email: DIRDOSHAmericanCanyon@dir.ca.gov

Sacramento District Office
2424 Arden Way, Suite 165
Sacramento, CA 95825
Điện thoại: (916) 263-2800
Fax: (916) 263-2798
Email: DOSHSAC@dir.ca.gov

Modesto District Office
4206 Technology Drive, Suite 3
Modesto, CA 95356
Điện thoại: (209) 545-7310
Fax: (209) 545-7313
Email: DOSHMOD@dir.ca.gov

Fresno District Office
2550 Mariposa St., Room 4000
Fresno, CA 93721
Điện thoại: (559) 445-5302
Fax: (559) 445-5786
Email: DOSHFRE@dir.ca.gov

Redding District Office
381 Hemsted Drive
Redding, CA 96002
Điện thoại: (530) 224-4743
Fax: (530) 224-4747
Email: DOSHRED@dir.ca.gov

Santa Ana District Office
2000 East McFadden Ave., Suite 122
Santa Ana, CA 92705
Điện thoại: (714) 558-4451
Fax: (714) 558-2035
Email: DOSHSA@dir.ca.gov

San Diego District Office
7575 Metropolitan Drive, Suite 207
San Diego, CA 92108
Điện thoại: (619) 767-2280
Fax: (619) 767-2299
Email: DOSHSD@dir.ca.gov

San Bernardino District Office
464 West 4th St., Suite 332
San Bernardino, CA 92401
Điện thoại: (909) 383-4321
Fax: (909) 383-6789
Email: DOSHSB@dir.ca.gov

Long Beach District Office
3939 Atlantic Ave., Suite 212
Long Beach, CA 90807
Điện thoại: (562) 506-0810
Fax: (562) 426-8340
Email: DOSHLBO@dir.ca.gov

Angeles District Office
320 West 4th St., Suite 820
Los Angeles, CA 90013
Điện thoại: (213) 576-7451
Fax: (213) 576-7461
Email: DOSHLA@dir.ca.gov

Monrovia District Office
800 Royal Oaks Drive, Suite 105
Monrovia, CA 91016
Điện thoại: (626) 239-0369
Fax: (626) 239-0387
Email: DOSHMRV@dir.ca.gov

Van Nuys District Office
6150 Van Nuys Blvd., Suite 405
Van Nuys, CA 91401
Điện thoại: (818) 901-5403
Fax: (818) 901-5578
Email: DOSHVN@dir.ca.gov

Bakersfield District Office
7718 Meany Ave.
Bakersfield, CA 93308
Điện thoại: (661) 588-6400
Fax: (661) 588-6428
Email: DOSHBAK@dir.ca.gov

VĂN PHÒNG TƯ VẤN CAL/OSHA (Chủ Cơ sở)

Cung cấp dịch vụ tư vấn về việc cải thiện các mối nguy hiểm đối với sức khỏe và an toàn dành cho chủ cơ sở.

Vùng Vịnh San Francisco
1515 Clay St., Suite 1103
Oakland, CA 94612
(510) 622-2891

Bắc California
2424 Arden Way, Suite 410
Sacramento, CA 95825
(916) 263-0704

Central Valley
2550 Mariposa Mall, Room 2005
Fresno, CA 93721
(559) 445-6800

San Fernando Valley
6150 Van Nuys Blvd., Suite 307
Van Nuys, CA 91401
(818) 901-5754

Los Angeles, Orange
1 Centerpointe Drive, Suite 150
La Palma, CA 90623
(714) 562-5525

San Bernardino
464 West 4th St., Suite 339
San Bernardino, CA 92401
(909) 383-4567

San Diego
7575 Metropolitan Drive, Suite 204
San Diego, CA 92108
(619) 767-2060

Cơ sở Dữ liệu Hóa chất Nghề nghiệp OSHA Liên bang

OSHA liên bang duy trì một cơ sở dữ liệu để cộng đồng an toàn và sức khỏe nghề nghiệp thuận tiện tham khảo. Thông tin được biên soạn từ nhiều cơ quan và tổ chức chính phủ. Thông tin có trong báo cáo bao gồm:

- Tính chất vật lý
- Hướng dẫn về phơi nhiễm
- Hướng dẫn Bỏ túi NIOSH
- Thông tin phản hồi khẩn cấp, bao gồm Hướng dẫn Phản hồi Khẩn cấp DOT

Cơ sở dữ liệu: **www.osha.gov/chemicaldata**

Sở Y tế Công cộng Bang California (CDPH)

CDPH nỗ lực hết mình nhằm tối ưu hóa sức khỏe và phúc lợi cho người dân California.

Chi nhánh Sức khoẻ Nghề nghiệp (Trụ sở của HESIS, OHSEP, và CSCP)
California Department of Public Health
850 Marina Bay Parkway, Building P, 3rd Floor
Richmond, CA 94804
Điện thoại: (510) 620-5757
Fax: (510) 620-5743
Website: **www.cdph.ca.gov**
Email: occhealth@cdph.ca.gov

CDPH cung cấp các chương trình sau:

Dịch vụ Hệ thống Và Thông tin Đánh giá Nguy cơ (HESIS)
HESIS là một chương trình sử dụng chuyên môn về khoa học, y tế, và sức khỏe cộng đồng để giúp phòng ngừa bệnh tật tại nơi làm việc. Chương trình cung cấp thông tin cho người sử dụng lao động và người lao động về ảnh hưởng của các chất độc hại đến sức khỏe cũng như biện pháp phòng ngừa để sử dụng an toàn.

Trang web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/HESIS/Pages/HESIS.aspx**
Đường dây Hỗ trợ Nguy hiểm Nơi làm việc: (866) 282-5516
Ấn phẩm miễn phí về các mối nguy hiểm tại nơi làm việc: (866) 627-1586

Chi nhánh Sức khoẻ Nghề nghiệp (OHB)
OHB cống hiến hết sức để cải thiện sức khỏe và sự an toàn của người lao động thông qua các hoạt động phòng ngừa.

Trang web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/OHB.aspx**

Hệ thống Quản lý Chất độc Bang California
Hệ thống Quản lý Chất độc Bang California là nhà cung cấp đơn lẻ lớn nhất các dịch vụ quản lý chất độc ở Hoa Kỳ và cũng là nguồn cung cấp thông tin và lời khuyên điều trị chính cho các trường hợp phơi nhiễm với chất độc dành cho cả người dân cũng như chuyên gia sức khỏe ở bang California.

Trang web: **www.calpoison.org**
Điện thoại: (800) 222-1222

Chương trình Mỹ phẩm An toàn Bang California (CSCP)
Mục đích chính của CSCP là thu thập thông tin về các thành phần nguy hiểm và có khả năng nguy hiểm trong mỹ phẩm bán tại bang California và cung cấp rộng rãi thông tin này cho công chúng.

Trang web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/CSCP/Pages/CSCP.aspx**
Email: safecosmetics@cdph.ca.gov

Trung tâm Sức khỏe Nghề nghiệp và Môi trường (COEH)

Một chương trình thuộc Đại học California. Tiến hành nghiên cứu về các bệnh và thương tích nghề nghiệp cũng như cung cấp các chương trình học cấp bằng và khóa học giáo dục thường xuyên liên quan đến sức khỏe và an toàn.

Trung tâm Sức khỏe Nghề nghiệp và Môi trường
2199 Đường Addison
Đại học California, Berkeley
Berkeley, CA 94720
Điện thoại: (510) 643-4421
Website: **http://coeh.berkeley.edu**

Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động (LOHP)

LOHP thuộc Đại học California, Berkeley. Chương trình này cung cấp thông tin và lời khuyên về hóa chất cũng như các mối nguy hiểm khác ở nơi làm việc.

University of California
University Hall, Suite 451
2199 Addison St.
Berkeley, CA 94720
Điện thoại: (510) 642-5507
Fax: (510) 643-5698
Trang web: **www.lohp.org**
Email: lohp@berkeley.edu

Chương trình An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Lao động (LOSH) tại UCLA

LOSH là một phần của Đại học California, Los Angeles. Đây là một trung tâm được công nhận trên cả nước, có mục tiêu thúc đẩy an toàn tại nơi làm việc thông qua giáo dục, nghiên cứu, và vận động chính sách.

UCLA-LOSH
10945 Le Conte Ave., Suite 2107
Box 951478
Los Angeles, CA 90095-1478
Điện thoại: (310) 794-5964
Fax: (310) 794-6403
Website: **www.losh.ucla.edu**

Viện An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Quốc gia (NIOSH)
NIOSH là một cơ quan liên bang cung cấp các ấn phẩm và cơ sở dữ liệu trực tuyến về hóa chất hoàn toàn miễn phí. Cơ quan này cung cấp thông tin về hóa chất và các mối nguy hiểm khác tại nơi làm việc. Trong một số trường hợp, (NIOSH) sẽ điều động thanh tra đến một nơi làm việc để đánh giá các mối nguy hiểm về sức khỏe.

4676 Columbia Parkway
Cincinnati, OH 45226-1996
Điện thoại: (800) 356-4674
Fax: (513) 533-8573
Website: **www.cdc.gov/niosh**
Email: pubstaft@cdc.gov

Quyền được Biết về Danh sách Hóa chất Độc hại

Quyền được Biết về Danh sách Hóa chất Độc hại chứa hơn 2.000 hóa chất độc hại, bao gồm những chất nằm trong Danh sách Hóa chất Đặc biệt Độc hại cho Sức khỏe (SHHSL). SHHSL bao gồm hơn 1.000 hóa chất độc hại được xem là chất gây ung thư, chất gây đột biến, chất gây quái thai, chất ăn mòn, chất dễ bắt cháy, và chất nhạy phản ứng.

Trang web:**https://web.doh.state.nj.us/rtkhsfs/chemicalsearch.aspx**
Email: rtk@doh.state.nj.us
Điện thoại: (609) 984-2202
Fax: (609) 984-7407

Cung cấp bởi:
Bộ Y Tế
P.O. Box 360
Trenton, NJ 08625-0360

Toxnet

Một nguồn tài nguyên trực tuyến dành cho việc tìm kiếm các cơ sở dữ liệu về độc dược học, hóa chất độc hại, sức khỏe môi trường, và chất thải độc hại. Nguồn này được quản lý bởi Chương trình Thông tin Sức khỏe Môi trường và Độc dược học (TEHIP) thuộc Ban Dịch vụ Thông tin Chuyên môn (SIS) của Thư viện Y khoa Quốc gia (NLM).

Trang web: **https://toxnet.nlm.nih.gov**

Thông tin Mỹ phẩm

Cosmeticsinfo.org là nguồn thôn tin về mỹ phẩm và sản phẩm chăm sóc cá nhân—cách hoạt động, độ an toàn, và khoa học của các thành phần. Được duy trì bởi các chuyên gia khoa học.

Trang web: **www.cosmeticsinfo.org**

TRANG THÔNG TIN AN TOÀN

Có một số cơ sở dữ liệu SDS trực tuyến miễn phí. Để thuận tiện cho bạn, An toàn Hóa chất đã tổng hợp một cơ sở dữ liệu SDS trực tuyến miễn phí.

Trang web: **https://chemicalsafety.com/sds-search/**

Ấn phẩm

Từ điển Thành phần Mỹ phẩm cho Người tiêu dùng. Ấn bản thứ 7.
Ruth Winter. New York, Nhà xuất bản Crown, 2009.

Hướng dẫn Bỏ túi NIOSH về Các Mối Nguy hại Hóa chất
Hướng dẫn này đóng vai trò một nguồn thông tin về vệ sinh công nghiệp chung dành cho người lao động, người sử dụng lao động, và chuyên gia sức khỏe nghề nghiệp.

Trang web: **www.cdc.gov/niosh/npg/pgintrod.html**

Trang web Hữu ích

Tiểu bang California
www.ca.gov

Sở Y tế Công cộng Bang California
www.cdph.ca.gov

Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động
www.dir.ca.gov/dosh

Bộ Lao động Hoa Kỳ
https://www.dol.gov

Hộp công cụ về Nguy hại Hóa chất và Các Giải pháp Thay thế.
www.chemhat.org

Làm việc An toàn tại Cửa tiệm làm Móng tay

Tất cả các chủ nhân ở California, kể cả các tiệm làm móng tay, có trách nhiệm cung cấp một môi trường làm việc an toàn và trong lành cho nhân viên của mình. Bản dữ kiện này cung cấp thông tin về:

- Các điều kiện để phát triển và thực hiện một Chương trình Phòng Ngừa Thương Tích & Bệnh Tật (IIPP).
- Các đề tài và tài liệu tham khảo cho tiệm làm móng tay.

Phát triển và Thực hiện IIPP

Các chủ nhân phải thành lập một Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và bệnh tật toàn diện trong đó bao gồm tám (8) yếu tố phải có. Chương trình phải được viết trên giấy.

Cal/OSHA cung cấp một chương trình mẫu và bản hướng dẫn có thể sử dụng bởi chủ tiệm làm móng tay để chính họ viết ra một bản IIPP.

Chương trình mẫu và bản hướng dẫn có sẵn trên mạng:
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipnonhigh.html
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf

Tám yếu tố của IIPP là gì?

1. Danh tánh của người có trách nhiệm thi hành chương trình.
2. Một hệ thống để truyền đạt một cách hiệu quả với nhân viên về các vấn đề sức khỏe và an toàn.
3. Một hệ thống để bảo đảm là nhân viên tuân theo các thông lệ làm việc lành mạnh và an toàn. Điều này bao gồm cả việc khuyến khích tích cực nhân viên tuân theo điều lệ và các biện pháp thích ứng đối với các nhân viên vi phạm điều lệ.
4. Các thủ tục để tiến hành việc kiểm tra nơi làm việc. Bản viết IIPP cần giải thích cách kiểm tra thường xuyên như thế nào và ai là người kiểm tra.
5. Các phương pháp để tu chỉnh các điều kiện bất an toàn một cách nhanh chóng.
6. Một thủ tục để tiến hành cuộc điều tra nếu một nhân viên bị thương tích khi làm việc hay bị bệnh gây ra bởi công việc.
7. Huấn luyện và hướng dẫn nhân viên. Một vài đề tài và mối nguy cơ thông thường nhất xảy ra ở tiệm làm móng tay được liệt kê dưới đây dưới tựa đề "Các Đề tài và Tham khảo Thông thường."
8. Hồ sơ huấn luyện nhân viên và kiểm tra nơi làm việc. Các hồ sơ này phải được lưu giữ và có sẵn để duyệt xét.

Các Đề tài và Tham khảo Thông thường

(Chỉ có một số thông tin tuyển chọn được cung cấp. Danh sách không đầy đủ)

Làm việc an toàn với hóa chất

- Chọn các sản phẩm an toàn hơn
- Đọc nhãn sản phẩm
- Đọc bản dữ liệu an toàn
- Đánh giá & xác định nguy cơ
- Dùng găng tay và các thiết bị khác
- Dùng nước rửa mắt khi cần thiết
- Tuân theo các khuyến cáo khẩn cấp
- Loại bỏ các hóa chất còn lại đúng cách

Các tài liệu tham khảo hữu ích:

T8CCR cho HAZCOM: http://www.dir.ca.gov/title8/5194.html
OSHA về tiệm làm móng tay: https://www.osha.gov/SLTC/nailsalons/
Hội đồng Cắt tóc & Thẩm mỹ (BBC): www.barbercosmo.ca.gov
Địa chỉ DTSC: www.dtsc.ca.gov/InformationResources/DTSC_Overview.cfm
Bản hướng dẫn NIOSH về Rủi ro Hóa chất: www.cdc.gov/niosh/docs/99-112/
CDPH –móng tay giả: www.cdph.ca.gov/programs/hesis/documents/artnails.pdf
Địa chỉ EPA : www.epa.gov/dfe/pubs/projects/salon/nailsalonguide.pdf
Tập sách HESIS:
www.cdph.ca.gov/programs/hesis/Documents/introtoxsubstances.pdf
Cơ sở dữ liệu chương trình sản phẩm thẩm mỹ an toàn CA:
https://safecosmetics.cdph.ca.gov/search/

Làm thoáng khí

- Mở cửa và cửa sổ khi cần thiết
- Chạy quạt
- Bảo trì lỗ thông gió trên trần
- Dùng bàn có máy hút hơi
- Chạy máy điều hòa để có không khí sạch
- Không hút thuốc lá
- Chạy hệ thống hút hơi trong tiệm làm móng tay trong giờ làm việc

Các tài liệu tham khảo hữu ích:

Ấn bản Massachusetts: www.mass.gov/lwd/docs/dos/mwshp/hib418.pdf
Hội Đồng Cắt tóc và Thẩm mỹ: www.barbercosmo.ca.gov
Nails Magazine – Thông gió: www.nailsmag.com/list/topic/ventilation
Địa chỉ NIOSH: www.cdc.gov/niosh/topics/manicure/
T8CCR Giới hạn Tiếp Được phép: www.dir.ca.gov/title8/5155.html

Tránh đau và Cải tiến Công thái học

- Trang bị và sử dụng đèn sáng đúng cách
- Tránh các động tác vụng về cho thân thể và tay.
- Nghỉ giải lao thường xuyên
- Cung cấp và nhận sự huấn luyện
- Dùng các thiết bị công thái học
- Tránh những cử động lặp đi lặp lại quá độ

Các tài liệu tham khảo hữu ích:

Cal/OSHA Công thái học: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/EasErg2.pdf
OSHA Công thái học tiệm móng tay: www.osha.gov/SLTC/nailsalons/musclestrains.html
PBA địa chỉ: www.probeauty.org/docs/nmc/Ergonomic_Basics-10-9-2012.pdf
Báo móng tay -Công thái học: www.nailsmag.com/list/topic/ergonomics

Tránh bệnh vì sức nóng

- Để ý các triệu chứng
- Uống nước thường xuyên
- Dùng máy điều hòa không khí
- Cung cấp và nhận sự huấn luyện
- Dùng giờ giấc giải lao
- Để ý lẫn nhau
- Biết kế hoạch đáp ứng khẩn cấp

CẢNH GIÁC

Bạn có thể bị bệnh vì sức nóng khi làm việc trong nhà.

Dùng điều hòa không khí và giữ nhiệt độ thoải mái khi cần.

Các tài liệu tham khảo hữu ích:

Cal/OSHA Dụng cụ: www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm
Cal/OSHA Bệnh vì sức nóng: www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html
Huấn luyện chủ nhân: www.99calor.org/for-employers/index.html
National Dịch vụ thời tiết: www.weather.gov/
T8CCR Bệnh tật: www.dir.ca.gov/title8/3395.html

Tránh Tiếp xúc các Bệnh Truyền nhiễm

- Dùng thuốc khử trùng
- Hiểu cách bệnh được truyền
- Cung cấp và nhận sự huấn luyện
- Coi chùng bệnh HIV, Gan-B, Gan-C
- Dùng PPE (Thiết bị Bảo vệ Cá nhân) và duy trì hệ thống vệ sinh tốt
- Loại bỏ chất thải sinh học nguy hiểm đúng cách

Các tài liệu tham khảo hữu ích:

OSHA địa chỉ: www.osha.gov/SLTC/nailsalons/biohazards.html
EPA địa chỉ: www.epa.gov/dfe/pubs/projects/salon/nailsalonguide.pdf
BBC địa chỉ: www.barbercosmo.ca.gov/enforcement/disinfection.shtml
Hội Luật Á châu: nailsalonalliance.org/storage/ALC%20factsheet.pdf
Nevada SBC địa chỉ: cosmetology.nv.gov/Consumers/Nail_Salon_Guide/
T8CCR cho BBP: www.dir.ca.gov/title8/5193.html

Tránh các Rủi ro Điện và các Rủi ro An toàn khác

- Nước và điện không hợp nhau
- Không để hở chỗ có điện sống
- Đừng gắn quá nhiều vào ổ điện
- Không dùng dây nối điện bị hư
- Dùng dây mát ngắt mạch (GFCI) tại nơi ẩm ướt
- Không để sàn trơn trượt; không để rủi ro vấp ngã
- Bảo trì bình chữa lửa & bộ sơ cứu
- Cung cấp và nhận sự huấn luyện

Các tài liệu tham khảo hữu ích:

Cal/OSHA Hướng dẫn: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Electrical_Safety.pdf
BBC địa chỉ: www.barbercosmo.ca.gov/laws_regs/regulations.shtml
T8CCR bình chữa lửa: www.dir.ca.gov/title8/6151.html
T8CCR bộ Sơ cứu: www.dir.ca.gov/title8/3400.html
T8CCR cho GFCI: www.dir.ca.gov/title8/2300.html

Tránh Vũ lực nơi Làm việc

- Biết hệ thống an ninh nơi làm việc của mình
- Hiểu các bảng hiệu niêm yết
- Cung cấp và nhận sự huấn luyện
- Nói chuyện với nhân viên công lực
- Quản lý tiền mặt an toàn
- Giảm thiểu giao dịch bằng tiền mặt
- Đăng số điện thoại khẩn cấp
- Để ý người đi vào cửa trước và cửa sau

Các tài liệu tham khảo hữu ích:

Model IIPP: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipsecurity.pdf
CalOSHA Hướng dẫn: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/worksecurity.html
Hội đồng Cắt tóc và Thẩm mỹ: www.barbercosmo.ca.gov
NHNBS Liên minh: nailsalonalliance.org/
OSHA địa chỉ: www.osha.gov/SLTC/nailsalons/

Liên lạc Dịch vụ Cố vấn Cal/OSHA

Các ấn bản: www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp

Các chương trình cố vấn:
www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html
Số viễn liên miễn phí: **1-800-963-9424**

Văn phòng Chương trình Trợ giúp Tại chỗ:

Central Valley: 559-454-1295	San Diego / Imperial: 619-767-2060
No. California: 916-263-0704	San Bernardino: 909-383-4567
SF / Bay Area: 510-622-2891	San Fernando Valley: 818-901-5754
La Palma / LA / Orange: 714-562-5525	

Tài liệu này không có mục đích thay thế hay giải thích pháp lý cho các quy định an toàn và sức khỏe nghề nghiệp. Độc gia nên tham khảo trực tiếp Điều 8 của Bộ luật Quy định California và Bộ Luật Lao động để có thông tin chi tiết về phạm vi, thông số và các ngoại lệ của quy định và các điều kiện khác có thể áp dụng trong các hoạt động của mình.

California Department of Industrial Relations

CONSULTATION CAL OSHA SERVICES

SEP 2014

Ấn phẩm về Thuế của IRS

Nếu bạn không chắc rằng mình là một nhân viên hay một nhà thầu độc lập, vui lòng sử dụng Mẫu đơn SS-8, Xác định Tình trạng Người Lao động để khấu trừ Thuế Lao động Liên bang và Thuế thu nhập. Ấn Phẩm 15-A, Hướng dẫn Thuế vụ Bổ túc cho Nhà sử dụng lao động, cung cấp thêm thông tin về trạng thái của nhà thầu độc lập.

Dịch vụ Điện tử IRS

Bạn có thể tải và in các ấn phẩm, mẫu đơn, và tài liệu thông tin về thuế khác của IRS trên mạng Internet tại www.irs.gov. Bạn cũng có thể gọi đến IRS qua số 1-800-829-3676 (1-800-TAX-FORM) để yêu cầu nhận các ấn phẩm và mẫu đơn thuế miễn phí.

Ấn phẩm 1796, CD Sản phẩm Thuế IRS 2007 (Bản phát hành gần nhất), bao gồm các ấn phẩm và mẫu thuế của năm nay và năm trước, có thể được mua từ Dịch vụ Thông tin Kỹ thuật Quốc gia (NTIS). Bạn có thể đặt mua Ấn phẩm 1796 qua số điện thoại miễn cước 1-877-233-6767 hoặc qua mạng Internet tại www.irs.gov/cdorders.

Vui lòng gọi số 1-800-829-4933, Đường dây Thuế Kinh doanh và Chuyên môn, nếu bạn có câu hỏi về vấn đề thuế lao động.

Ấn phẩm 1779 (Phê duyệt tháng 3/2012) Số Danh mục 16134L
Sở Thuế Vụ Bộ Tài chính www.irs.gov

IRS

Nhà thầu Độc lập?

HAY

Nhân viên?

Nhà thầu Độc lập *hay* Nhân viên

Bạn thuộc nhóm nào?
Việc phân biệt hai nhóm này là cần thiết cho mục đích nộp thuế liên bang. Nhóm lao động ảnh hưởng đến việc chi trả thuế thu nhập liên bang, thuế Medicare và an sinh xã hội, cũng như cách yêu cầu hoàn thuế. Nhóm lao động ảnh hưởng đến khả năng được nhận các lợi ích Medicare và an sinh xã hội, cũng như lợi ích từ người sử dụng lao động và nghĩa vụ thuế của bạn. Nếu bạn không chắc tình trạng lao động của mình là gì, bạn nên tìm hiểu ngay. Cẩm nang này có thể giúp bạn.

Tòa án đã xem xét nhiều luận cứ khi quyết định một người lao động là nhà thầu độc lập hay nhân viên. Những luận cứ có liên quan này nằm trong ba hạng mục chính: quyền kiểm soát hành vi; quyền kiểm soát tài chính; và mối quan hệ giữa các bên. Dù trong trường hợp nào, cần phải xem xét tất cả các luận cứ – không một luận cứ đơn lẻ nào có thể mang lại câu trả lời. Xem lại cẩn thận những định nghĩa sau.

Quyền Kiểm soát Hành vi

Những luận cứ này cho thấy liệu người lao động có quyền điều hành hoặc kiểm soát cách thức làm việc của mình hay không. Một người lao động được xem là nhân viên khi cơ sở kinh doanh có quyền điều hành và kiểm soát người lao động. Cơ sở kinh doanh không cần phải trực tiếp điều hành hoặc kiểm soát cách thức làm việc – chỉ cần người sử dụng lao động có quyền điều hành và kiểm soát công việc. Ví dụ:

Chỉ dẫn— nếu bạn được chỉ dẫn cặn kẽ cách thức thực hiện công việc, điều này có nghĩa là bạn là một nhân viên. Những chỉ dẫn này có thể bao trùm nhiều chủ đề, ví dụ như:

- cách thức, thời gian, và địa điểm làm việc
- sử dụng dụng cụ hoặc thiết bị nào
- thuê những trợ lý nào để hỗ trợ công việc
- mua đồ nghề và dịch vụ ở đâu

Nếu bạn nhận được ít chỉ dẫn cặn kẽ về việc cần làm, không phải cách làm, bạn có thể được xem là một nhà thầu độc lập. Ví dụ, chỉ dẫn về thời gian và địa điểm có thể không quan trọng bằng chỉ dẫn cách thức làm việc.

Đào tạo—nếu cơ sở kinh doanh đào tạo bạn về những cách thức và quy trình cần thiết, điều này ngụ ý cơ sở muốn công việc được thực hiện theo một cách nhất định, và điều này cho thấy rằng bạn có thể là một nhân viên.

Quyền Kiểm soát Tài chính

Những luận cứ này cho thấy liệu người lao động có quyền điều hành hoặc kiểm soát hoạt động kinh doanh của công việc hay không. Ví dụ:

Đầu tư Đáng kể—nếu bạn có một khoản đầu tư đáng kể vào công việc của mình, bạn có thể là một nhà thầu độc lập. Mặc dù không có một bài kiểm tra tiền tệ chuẩn xác, khoản đầu tư này phải có giá trị. Tuy nhiên, một khoản đầu tư đáng kể không nhất thiết sẽ khiến bạn trở thành nhà thầu độc lập.

Chi phí—nếu bạn không được bồi hoàn cho một số hoặc toàn bộ chi phí kinh doanh, bạn có thể là một nhà thầu độc lập, đặc biệt là khi chi phí kinh doanh không được bồi hoàn khá cao.

Cơ hội phát sinh Lợi nhuận hay Lỗ—nếu bạn có phát sinh lợi nhuận hay lỗ, điều này nói lên rằng bạn tự kinh doanh cho mình và có thể là một nhà thầu độc lập.

Mối quan hệ giữa Các bên

Đây là những luận cứ cho thấy cơ sở kinh doanh và người lao động nhìn nhận mối quan hệ giữa đôi bên như thế nào. Ví dụ:

Phúc lợi của Nhân viên—nếu bạn nhận được những phúc lợi như bảo hiểm, tiền hưu trí, hoặc nghỉ phép được trả lương, điều này có nghĩa là bạn có thể là một nhân viên. Tuy nhiên, nếu bạn không nhận được những lợi ích này, bạn vẫn có thể là một nhân viên hoặc một nhà thầu độc lập.

Hợp đồng bằng Văn bản—một hợp đồng bằng văn bản có thể chỉ ra mục đích của cả bạn lẫn cơ sở kinh doanh. Điều này có thể vô cùng quan trọng nếu việc xác định trạng thái lao động thông qua các luận cứ khác gặp phải khó khăn, nếu không muốn nói là không thể thực hiện được.

Nếu Bạn Là một Nhân viên...

- Người sử dụng lao động của bạn phải khấu lưu thuế thu nhập và phần thuế Medicare cũng như thuế an sinh xã hội của bạn. Ngoài ra, người sử dụng lao động của bạn cũng có trách nhiệm chi trả các loại thuế an sinh xã hội, Medicare, và thất nghiệp (FUTA) trên mức lương của bạn. Người sử dụng lao động của bạn phải gửi cho bạn một Mẫu W-2. Khai trình Thuế và Lương bổng, thể hiện số tiền thuế khấu lưu từ tiền lương của bạn.

- Bạn có thể khấu trừ các chi phí kinh doanh dành cho nhân viên không được bồi hoàn ở Bản tính toán A trong thủ tục hoàn thuế thu nhập của mình, nhưng chỉ khi bạn liệt kê chi tiết các khoản khấu trừ thuế và các khoản này tổng cộng không vượt quá hai phần trăm tổng thu nhập được điều chỉnh của bạn.

Khi Bạn Là một Nhà thầu Độc lập...

- Cơ sở kinh doanh có thể phải gửi cho bạn Mẫu đơn 1099-MISC, Các nguồn thu nhập Khác, để báo cáo thu nhập mà cơ sở này chi trả cho bạn.

- Bạn có trách nhiệm tự chi trả thuế thu nhập cũng như thuế tư doanh của mình (Đạo luật Đóng góp Tư doanh – SECA). Cơ sở kinh doanh sẽ không khấu lưu thuế từ lương của bạn. Bạn có thể tính toán các khoản tiền thuế phỏng định trong năm để chi trả cho các khoản tiền thuế nợ.

- Bạn có thể khấu trừ chi phí kinh doanh ở Bản tính toán C trong thủ tục hoàn thuế thu nhập của mình.

Ghi chú

Phần 4

Bảo vệ khỏi Hóa chất Nguy hiểm

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 4

Bảo vệ khỏi Hóa chất Nguy hiểm

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Nhận biết các mối nguy hiểm về an toàn từ hóa chất.
- Liệt kê các cách giảm mức độ nguy hiểm của hóa chất.
- Chỉ ra và liệt kê các thói quen làm việc an toàn.

Mục này xem xét các cách phòng ngừa thương tổn khi làm việc với hóa chất. Nếu không được sử dụng, bảo quản và xử lý đúng cách, một số hóa chất tại cơ sở hành nghề có thể gây ra các tai nạn dẫn đến thương tổn.

Tai nạn Hóa chất

Hãy nghĩ đến một số ví dụ về tai nạn hóa chất.

- Tràn hoặc rò rỉ hóa chất
- Hóa chất bắt lửa hoặc nổ
- Hóa chất vô tình bị pha trộn vào nhau, gây phản ứng không mong muốn
- Hóa chất gây hại cho mọi người và môi trường nếu không được xử ý đúng cách

Khi làm việc với hóa chất, các yêu cầu thận trọng về an toàn cũng quan trọng không kém thận trọng về sức khỏe. Sự cố cháy, nổ, tràn, rò rỉ hay tai nạn hóa chất khác có thể gây ra hậu quả thảm khốc cho người lao động, đồng nghiệp và khách hàng. Tai nạn có thể diễn ra rất nhanh——chỉ trong vài giây hay vài phút——do đó điều quan trọng là chúng ta phải chuẩn bị sẵn sàng bằng cách nắm được cách ngăn chặn tai nạn hóa chất và phải làm gì khi tai nạn xảy ra.

Hóa chất Dễ cháy

Các hóa chất dễ cháy dễ dàng bắt lửa và bốc cháy. Chúng có thể bốc cháy khi ở gần ngọn lửa (như ngọn nến), tia lửa (như tia lửa từ phích cắm điện), hoặc một vật nóng (như máy uốn tóc). Sự khác nhau giữa hai loại hóa chất dễ cháy trong điều kiện nhiệt độ cao hay nhiệt độ thường nằm ở mức độ dễ bắt lửa của hóa chất. Hóa chất dễ cháy flammable sẽ bắt lửa và bốc cháy nhanh hơn, dễ dàng hơn loại combustible, nhưng cả hai loại đều sẽ bốc cháy.

Một số ví dụ về sự nguy hiểm về cháy ở một cơ sở hành nghề điển hình là acetone, cồn, sơn móng, keo xịt tóc, gel tạo kiểu, dung dịch duỗi tóc và mỹ phẩm dạng xịt. Trước kia, đã có những trường hợp khách hàng tại cơ sở bị bỏng nặng khi sử dụng thuốc uốn tóc cùng sản phẩm dạng xịt lên tóc và đến gần nến, diêm hoặc thuốc lá. Dù các nhà sản xuất thường xuyên thay đổi công thức và thành phần, nhưng các sản phẩm được sử dụng ngày nay vẫn chứa những hóa chất nguy hiểm cần tránh hoặc sử dụng thận trọng. Nếu một sản phẩm hoặc bất kỳ thành phần nào của nó có mối nguy hiểm gây cháy, nhãn sản phẩm phải cung cấp thông tin đó, nhưng bạn cũng đừng chỉ dựa vào nhãn dán đó. Như đã nói trong bài học trước, hãy luôn kiểm tra Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm.

Biện pháp An toàn

Có nhiều biện pháp mà mọi người có thể thực hiện để làm việc an toàn trong môi trường hóa chất dễ cháy, bao gồm:

- Luôn nhận thức được hóa chất nào được sử dụng là mối nguy hiểm gây cháy
- Tránh sử dụng các loại hóa chất dễ cháy (sử dụng loại hóa chất an toàn hơn nếu có thể)

- Không cho phép hóa chất dễ cháy đến gần ngọn lửa, tia lửa hoặc vật nóng
- Kiểm tra mọi thiết bị điện để đảm bảo không có dây hở hoặc bung có thể tạo ra tia lửa điện hoặc bị nóng lên
- Đừng cố làm ấm hóa chất bằng cách cho vào lò vi sóng hoặc dùng máy sấy nóng với hóa chất (đừng bao giờ làm ấm bất kỳ loại hóa chất nào, ngay cả khi nó không dễ cháy)

Chuẩn bị Sẵn sàng

Dù cháy do hóa chất là có thể ngăn chặn, nhưng bạn vẫn nên chuẩn bị theo một số cách để phòng trường hợp xảy ra cháy. Đầu tiên, hãy đảm bảo cơ sở hành nghề có sẵn bình chữa cháy và mọi người tại cơ sở đều biết nơi đặt bình chữa cháy cũng như cách sử dụng. Nếu cơ sở không có bình chữa cháy, hãy yêu cầu người sử dụng lao động mua và lắp đặt. Đồng thời, hãy kiểm tra SDS trước khi xảy ra sự cố xem ở đó có hướng dẫn chữa cháy đặc biệt nào không. Như đã nói ở bài học trước, ta không được dùng nước ở một số trường hợp cháy do hóa chất. Ngoài ra, hãy nắm được cách yêu cầu trợ giúp khẩn cấp và điều cần làm cho đến khi người trợ giúp đến. Hơn nữa, hãy luôn luôn chuẩn bị sẵn đồ nghề sơ cứu tại cơ sở.

BÌNH CHỮA CHÁY

Bạn có thể mua bình chữa cháy đa dụng ở hầu hết các cửa hàng đồ kim loại hoặc các công ty bán thiết bị an toàn.

Bình chữa cháy di động được phân loại theo loại sự cố cháy mà chúng được thiết kế để xử lý. Nhãn trên bình chữa cháy chỉ rõ nó nên được sử dụng cho loại sự cố cháy nào. Có 4 loại sự cố cháy:

- Loại A là vụ cháy thông thường; cháy liên quan đến vật liệu thông thường dễ cháy ở nhiệt độ cao như gỗ, vải hoặc giấy.
- Loại B là vụ cháy chất lỏng dễ cháy; cháy liên quan đến chất lỏng dễ cháy ở nhiệt độ bình thường như xăng, dầu nhờn.
- Loại C là vụ cháy thiết bị điện; cháy liên quan đến thiết bị điện và dây điện có dòng điện.
- Loại D là vụ cháy kim loại dễ cháy; cháy liên quan đến kim loại dễ cháy như magiê, titan và kẽm.

Điều hết sức quan trọng là bạn phải sử dụng đúng loại bình chữa cháy khi có sự cố. Ví dụ như, bạn không nên dùng bình chữa cháy được xếp Loại A cho vụ cháy Loại C. Cũng có loại bình chữa cháy có hiệu quả cho cả Loại A, B và C—được gọi là bình chữa cháy đa dụng. Bạn có thể mua bình chữa cháy đa dụng ở hầu hết các cửa hàng đồ kim loại hoặc các công ty bán thiết bị an toàn.

BẢO QUẢN HÓA CHẤT

Để duy trì sức khỏe và an toàn khi bảo quản hóa chất, bạn hãy hình thành các thói quen theo hướng dẫn sau:

- Luôn bảo quản sản phẩm hóa chất trong vật chứa ban đầu và có dán nhãn. Sẽ rất nguy hiểm nếu có người không biết trong một vật chứa có sản phẩm gì. Ví dụ như, sẽ thế nào nếu một người quyết định bảo quản thuốc tẩy trong một chai nước? Người đó có thể khát nước và quên mất

trong chai là hóa chất, vậy là họ nuốt phải và dẫn đến vấn đề về sức khỏe. Hướng dẫn này cũng đảm bảo hóa chất được bảo quản trọng loại vật chứa phù hợp. Ví dụ như, không được bảo quản acetone trong một số loại chai nhựa nhất định bởi acetone sẽ làm tan chảy một số loại nhựa.

- Hãy luôn kiểm tra nhãn và SDS để xem mọi hướng dẫn bảo quản đặc biệt. Đây sẽ là phương tiện chỉ dẫn rõ ràng về biện pháp bảo quản đúng cách.
- Bảo quản sản phẩm hóa chất tránh khỏi ánh nắng trực tiếp và ở nơi tối, mát mẻ, thoáng khí. Hóa chất có thể phản ứng hoặc biến chất khi gặp nhiệt, vì vậy tốt nhất là có một phòng hoặc tủ bảo quản.
- Hãy đảm bảo các vật chứa hóa chất ở điều kiện tốt. Hãy kiểm tra để chắc chắn vật chứa không có lỗ hở để tránh rò rỉ hoặc tràn.
- Không bao giờ bảo quản sản phẩm hóa chất gần đồ ăn thức uống hoặc gần khu vực ăn uống. Nếu không, có thể gây nhiễm bẩn và vô tình nuốt phải.
- Bảo quản mọi hóa chất, đặc biệt là hóa chất dễ cháy, tránh xa ngọn lửa, tia lửa, nguồn nhiệt và vật nóng. Hãy cân nhắc mua tủ kim loại chống lửa để bảo quản các hóa chất đặc biệt dễ cháy.
- Đóng chặt vật chứa sau khi sử dụng sản phẩm. Việc này sẽ phòng ngừa sự cố tràn và ngăn khí bay hơn phát tán trong không khí.
- Bảo quản hóa chất ở nơi an toàn sao cho vật chứa không rơi và tràn. Sử dụng phần chắn trước kệ để ngăn vật chứa bị rơi.
- Không bảo quản các vật chứa to hoặc nặng trên ngăn kệ cao khiến người ta phải chật vật mới lấy được. Vật chứa có thể bị rơi hoặc vỡ, tràn.
- Không bảo quản hóa chất chứa axit gần hóa chất chứa chất nền. Những hóa chất này được gọi là hóa chất không tương thích. Nếu vật chứa bị vỡ, rò rỉ hoặc tràn, các hóa chất này có thể hòa trộn với nhau và gây ra phản ứng nguy hiểm.

Hãy luôn kiểm tra nhãn và SDS để xem mọi hướng dẫn bảo quản đặc biệt.

NGĂN NGỪA

Quy tắc quan trọng nhất với sự cố tràn và rò rỉ chính là đảm bảo ngăn ngừa xảy ra. Nhưng nếu một loại hóa chất tràn hay rò rỉ, đầu tiên phải kiểm tra SDS để xem hướng dẫn dọn dẹp đặc biệt. Hãy nhớ rằng quy trình dọn dẹp của mỗi hóa chất một khác. Khi đã nắm được các hướng dẫn dọn dẹp đúng cách và tập hợp đủ dụng cụ dọn dẹp thích hợp, phải dọn dẹp phần bị tràn ngay lập tức. Nếu hóa chất nguy hiểm dây ra quần áo, trên da hoặc vào mắt, hãy cởi ngay trang phục bị dính hóa chất và rửa sạch tay hoặc mắt bằng nước trong ít nhất 15 phút. Làm riêng một góc rửa mắt khẩn cấp tại cơ sở là một ý hay. Tùy thuộc vào loại hóa chất, người ta có thể cần đến trợ giúp về y tế.

XỬ LÝ HÓA CHẤT

Điều quan trọng cần biết là phải xử lý hóa chất ra sao khi đã sử dụng xong. Hãy đọc nhãn sản phẩm và SDS để biết hướng dẫn xử lý. Hãy đặc biệt cẩn thận khi xử lý một số loại hóa chất. Ví dụ như, có một số hóa chất không bao giờ được đổ xuống lỗ thoát nước hay vứt vào thùng rác. Điều quan trọng cần nhớ là hóa chất có thể gây thương tổn cho người ở ngoài cơ sở hành nghề hoặc gây hại cho môi trường.

BẠN CÓ BIẾT?

Chất thải nguy hiểm là loại chất thải nguy hại và có thể gây tổn hại cho sức khỏe của chúng ta cũng như môi trường. Xử lý chất thải nguy hiểm không đúng cách có thể gây tổn hại cho sức khỏe con người cũng như các loài động thực vật. Việc đó cũng có thể làm ô nhiễm đất và nguồn nước tại chỗ, gây ô nhiễm không khí.

Nếu bạn không biết cách loại bỏ hóa chất đang được sử dụng tại cơ sở hành nghề sao cho đúng cách, Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ gợi ý bạn:

- Đọc và làm theo các hướng dẫn xử lý được in trên nhãn sản phẩm.
- Gọi hoặc kiểm tra trên mạng để tìm hướng dẫn về cách xử lý đúng cách với chất thải nguy hiểm thông qua chương trình chủ nguồn chất thải nhỏ/ doanh nghiệp địa phương của bạn.
- Gọi hoặc kiểm tra trên mạng để biết thông tin Sở Sức khỏe Môi trường của hạt nơi bạn ở.
- Gọi hoặc kiểm tra trên mạng để biết thông tin Sở Quản lý Chất thải Độc hại của hạt nơi bạn ở.

Hãy liên hệ với Sở Kiểm soát Độc chất Bang California để được tư vấn bằng cách gọi đến số **(800) 728-6942** hoặc gửi email về **RAO@dtsc.ca.gov**. Mọi người nên có sẵn các thông tin để giải thích đó là hóa chất gì và lượng hóa chất loại bỏ là bao nhiêu.

Nghiên cứu Tình huống

Hãy đọc nghiên cứu tình huống sau về một vấn đề trong đời thực mà chuyên gia tương lai có thể gặp phải khi làm việc trong một cơ sở hành nghề. Cố gắng hết mình để giải đáp những câu hỏi được đặt ra.

Để xem đáp án của tất cả câu hỏi, vui lòng tham khảo tập bài kiểm tra.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG

Một hôm, bạn vào phòng kho của cơ sở hành nghề để ăn trưa. Chiếc bàn mà các nhân viên ở đây dùng bữa nằm bên cạnh một chiếc kệ kim loại mở. Trên kệ có nhiều chai lọ chứa các sản phẩm hóa chất khác nhau. Bạn nhận thấy trên một ngăn có 3 chai cũ màu nâu không có nhãn mác gì, nhưng trong đó có chất lỏng. Bạn phân vân không biết đó là gì. Bạn cũng nhìn thấy một số chai lọ khác ở ngăn trên cao. Những chai lọ này rất to, nặng và nằm ngay gần rìa kệ. Bạn lo chúng có thể rơi xuống. Hôm đó trời ấm, phòng kho thì nóng và ngột ngạt. Bạn đổi ý và quyết định ra bên ngoài để ăn trưa.

Những quy tắc bảo quản hóa chất nào đã bị phá vỡ tại cơ sở này?

Bạn sẽ đề xuất gì để cải thiện cho tình huống này?

Bảo vệ khỏi Hóa chất Nguy hiểm

Hãy nghĩ đến các thiết bị và phương pháp mà chúng ta có thể sử dụng để bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm cho sức khỏe và an toàn khi
làm việc với hóa chất.

Đó có thể là:

- Găng tay
- Mặt nạ phòng độc
- Khẩu trang chống bụi
- Kính an toàn
- Tủ bảo quản
- Sử dụng hóa chất an toàn hơn
- Tạp dề
- Hệ thống thông gió
- Kính bảo hộ
- Bình chữa cháy
- Đào tạo

Cách tốt nhất người ta có thể tự bảo vệ mình là ngừng tiếp xúc với hóa chất nguy hiểm và mối nguy hiểm, hoặc giảm tiếp xúc nhiều nhất có thể.

5 Cách Quan trọng để Giảm thiểu Mối nguy hiểm do Hóa chất

Có nhiều phương pháp để giúp ngừng hoặc giảm phơi nhiễm, thông thường các phương pháp này được nhóm thành 5 nhóm:

1. **Tránh các Hóa chất Gây hại**
2. **Cách ly Quy trình Công việc**
3. **Sử dụng Hệ thống Thông khí Tốt**
4. **Làm việc An toàn**
5. **Sử dụng Đồ Bảo hộ Cá nhân**

1. Tránh các Hóa chất Gây hại

Trước hết, hãy tránh các hóa chất có hại bằng cách sử dụng sản phẩm an toàn hơn hoặc quy trình an toàn hơn. Ví dụ như, nếu người ta ngừng sử dụng loại sơn móng chứa formaldehyde và thay bằng loại không chứa formaldehyde, họ sẽ tránh cho bản thân và khách hàng bị phơi nhiễm hóa chất nguy hiểm đó. Tuy nhiên, mọi người nên đảm bảo rằng sơn móng không chứa formaldehyde đó cũng không chứa các hóa chất có hại khác như toluene và dibutyl phthalate. Sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu chuyển từ sản phẩm có hóa chất này sang một sản phẩm chứa loại hóa chất khác nguy hiểm không kém gì loại ban đầu. Để tránh các hóa chất nguy hiểm, nhiều cơ sở hành nghề khắp châu Mỹ đang "going green" (phát triển xanh) băng cách lựa chọn những sản phẩm an toàn hơn, nghĩa là không chứa hóa chất nguy hiểm. Ngoài sử dụng sản phẩm an toàn hơn, mọi người nên tìm cách cải thiện quy trình làm việc. Ví dụ, một quy trình an toàn là sử dụng kẹp gắp hoặc găng tay thay vì dùng tay không để lấy các dụng cụ đã khử trùng khỏi dung dịch khử trùng. Quy trình này được yêu cầu bởi Luật Quy định California. Mỗi dịch vụ được thực hiện và mỗi sản phẩm được sử dụng tại một cơ sở hành nghề đều có nguy cơ sức khỏe hoặc an toàn khác nhau, vì vậy mọi người phải xác định được lộ trình nào là phù hợp nhất với mình.

Hãy trộn lẫn thuốc trợ nhuộm và thuốc nhuộm tóc trong một phòng tách biệt, có thông khí tốt, để đồng nghiệp và khách hàng trong khu phục vụ chính không bị phơi nhiễm hơi bốc lên.

2. Cách ly Quy trình Công việc

Cách thứ 2 để giảm mối nguy hiểm từ hóa chất là cách ly quy trình công việc——hay nói cách khác, là làm việc xa những người khác. Ví dụ, bạn có thể trộn lẫn thuốc trợ nhuộm và thuốc nhuộm tóc trong một phòng tách biệt, có thông khí tốt, để đồng nghiệp và khách hàng trong khu phục vụ chính không bị phơi nhiễm hơi bốc lên khi trộn thuốc. Một ví dụ khác, bạn nên thao tác với móng nhân tạo ở một khu vực riêng biệt trong cơ sở hành nghề để giảm thiểu tiếp xúc với khí bay hơi và bụi.

3. Sử dụng Hệ thống Thông khí Tốt

Cách thứ 3 để giảm thiểu mối nguy hiểm từ hóa chất là sử dụng một hệ thống thông khí tốt. Thông khí là một hệ thống loại bỏ hóa chất có hại khỏi không khí trước khi mọi người có thể hít vào, hoặc cung cấp đủ lượng không khí sạch để làm loãng hóa chất có hại trong không khí. Có 2 loại thông khí chính: hệ thống hút cục bộ và thông khí làm loãng chung.

Hệ thống Hút Cục bộ

Hệ thống hút cục bộ là loại thông khí hiệu quả nhất, vì nó loại bỏ hóa chất có hại khỏi không khí tại nơi sử dụng. Nó hút các loại khí bay hơi từ hóa chất đi trước khi chúng lan tỏa trong phòng và vào không gian hít thở. Hệ thống hút cục bộ gồm một toa hút mùi, ống dẫn và quạt để lưu chuyển không khí, và đôi khi còn có màng lọc không khí.

Một loại hệ thống hút cục bộ được sử dụng tại cơ sở hành nghề là bàn làm móng thông khí. Những chiếc bàn này được sử dụng khi làm móng cho khách bởi quy trình làm móng sinh ra rất nhiều hóa chất bay hơi và bụi móng. Hệ thống hút cục bộ được lắp bên trong bàn và bảo vệ cả người lao động lẫn khách hàng. Một chiếc quạt bên trong tạo ra lực hút để kéo hóa chất bay hơi và bụi tránh xa khỏi tay khách hàng và đi ra ngoài thông qua một đường ống. Bất cứ khi nào có thể, chúng ta đều nên lắp một hệ thống như vậy để thông khí bay hơi ra bên ngoài. Nó không được xả trở lại vào bên trong cơ sở. Đôi khi tất cả những gì cần làm là dẫn đường ống chạy qua cửa sổ.

Một loại bàn thông khí đặc biệt có thể luân chuyển không khí trở lại bên trong cơ sở hành nghề một cách an toàn. Nó có các bộ lọc để lọc không khí trước khi luân chuyển trở lại. Các bộ lọc khác nhau đặt bên dưới gầm bàn được sử dụng để thu khí bay hơi (màng lọc than) và bụi móng (sợi lọc bụi). Cả màng lọc than và bụi đều phải được thay thường xuyên bởi nó có thể bị tích tụ khí bay hơi và bụi, dẫn đến ngừng hoạt động.

Một ví dụ khác về hệ thống hút cục bộ là toa hút mùi. Chúng ta có thể dùng toa hút mùi khi pha trộn các loại hóa chất bởi nó sẽ hút khí bay hơi ngay khi trộn xong. Toa hút mùi được bán tại các cửa hàng vật tư an toàn và phải được lắp ráp bởi chuyên gia về sức khỏe và an toàn.

Đôi khi khu vực trộn hóa chất và toa hút mùi nằm ở một phòng xa khu phục vụ chính, nghĩa là cơ sở hành nghề đang sử dụng đồng thời 2 loại hình bảo vệ——cách ly quy trình và thông khí.

Làm cách nào để biết nên đặt hệ thống hút cục bộ ở đâu? Đây là một số gợi ý hữu ích:

- Đặt hệ thống ở vị trí sao cho nó hút được khí bay hơi và bụi ở gần nơi sinh khí và bụi.
- Đặt hệ thống sao cho nó hút được khí và bụi tránh xa khỏi khách hàng và người lao động.
- Không đặt hệ thống gần cửa ra vào hoặc những nơi có nhiều người đi lại, bởi mọi người đi qua có thể làm ảnh hưởng đến luồng khí và can thiệp vào hệ thống.
- Không bao giờ đặt quạt thường ở vị trí có thể thổi khí đi khắp hệ thống hút cục bộ, bởi nó có thể làm hỏng chức năng thu hóa chất của hệ thống.
- Hãy hỏi ý kiến chuyên gia vệ sinh công nghiệp (chuyên gia sức khỏe và an toàn) hoặc kỹ sư về thông khí trước khi mua, lắp đặt hay quyết định vị trí đặt hệ thống hút cục bộ.

Hệ thống Thông khí Làm loãng Chung

Hệ thống thông khí làm loãng chung hoạt động theo kiểu đưa không khí sạch vào phòng để pha loãng các chất có hại. Phương pháp này làm giảm nồng độ hóa chất bay hơi trong không khí và được sử dụng ở hầu hết các cơ sở hành nghề. Hệ thống thông khí làm loãng có thể là hệ thống cơ khí hoặc tự nhiên. Nếu như hệ thống cơ khí sử dụng quạt và các lỗ thông để đẩy không khí cũ ra ngoài và cung cấp không khí thay thế, thì hệ thống tự nhiên lại cung cấp không khí sạch bằng cách mở cửa sổ hoặc cửa ra vào. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng sử dụng được hệ thống tự nhiên, chẳng hạn như khi trời quá lạnh, mưa gió hay cửa sổ, cửa ra vào không được bố trí ở đúng vị trí có thể đưa không khí sạch vào trong. Do hệ thống thông khí làm loãng không hẳn loại bỏ hóa chất khỏi không khí, phương pháp này không thực sự bảo vệ mọi người khỏi mối nguy hiểm từ hóa chất. Nó chỉ được sử dụng như một cách kiểm soát nhiệt độ, độ ẩm và mùi nhẹ. Nhưng với những hóa chất ít nguy hiểm hơn, thì có thông khí làm loãng vẫn tốt hơn là không có thông khí. Hệ thống hút cục bộ nếu được sử dụng sẽ là cách tốt hơn để bảo vệ khỏi mối nguy hiểm từ hóa chất.

4. Làm việc An toàn

Cách thứ 4 để giảm mối nguy hiểm từ hóa chất là làm việc một cách an toàn. Làm việc an toàn với hóa chất nghĩa là tất cả các chuyên gia tương lai nên làm theo một số hướng dẫn được gọi là thói quen làm việc an toàn. Sẽ rất hay nếu cơ sở hành nghề lập một danh sách ghi rõ những việc nên làm và không nên cho mỗi quy trình có sử dụng hóa chất. Sau đó, tất cả các chuyên viên đều nên có một bản hướng dẫn này và hiểu được nội dung để tự bảo vệ mình và khách hàng. Để giúp bạn bắt đầu, Hội đồng đã cung cấp các ví dụ một số hướng dẫn được khuyến nghị về thói quen an toàn để mọi người tham khảo trong một bản kế hoạch của cơ sở hành nghề:

Bảo quản Hóa chất

Nên:

- Bảo quản hóa chất ở các vật chứa ban đầu và có dán nhãn.
- Đóng chặt vật chứa khi bảo quản.
- Sử dụng tủ kim loại ngăn lửa để cất các hóa chất cực kỳ dễ cháy.

Không nên:

- **Không** bảo quản hóa chất ở những nơi tiếp xúc với nguồn nhiệt hoặc ánh sáng mặt trời.
- **Không** bảo quản hóa chất ở những nơi vật chứa có thể rơi và tràn.
- **Không** bảo quản hóa chất dễ cháy ở gần tia lửa, ngọn lửa hở hoặc các nguồn bốc cháy tiềm tàng khác.
- **Không** bảo quản hóa chất gần đồ ăn hay khu vực ăn uống.
- **Không** bảo quản các hóa chất không tương thích ở gần nhau (chúng có thể phản ứng với nhau nếu bị trộn lẫn).

Xử lý Hóa chất

(Tùy từng loại hóa chất cụ thể, nhưng nhìn chung)

Nên:

- Kiểm tra SDS để tham khảo các hướng dẫn xử lý cụ thể.
- Kiểm tra với Sở Kiểm soát Độc chất Bang California nếu bạn có thắc mắc về việc xử lý hóa chất nguy hiểm.

Không nên:

- **Không** đổ hóa chất nguy hiểm xuống lỗ thoát nước.
- **Không** bỏ hóa chất nguy hiểm vào thùng rác thông thường.

Trộn Hóa chất

Nên:

- Bố trí một khu vực đặc biệt để trộn hóa chất.
- Đảm bảo khu vực trộn hóa chất được thông khí tốt.
- Đảm bảo khu vực trộn hóa chất có sẵn các thiết bị bảo hộ như tạp dề, găng tay và kính bảo hộ hoặc các phương tiện bảo vệ mắt khác.
- Đảm bảo khu vực trộn hóa chất có đồ nghề rửa mắt khẩn cấp và chỗ rửa tay gần đó.

Không nên:

- **Không** trộn hóa chất gần đồ ăn hoặc khu vực ăn uống.

Ăn/Uống

Nên:

- Bố trí một khu vực riêng để ăn uống.

Không nên:

- **Không** ăn uống gần hóa chất.

Dọn dẹp Vệ sinh Tốt

Nên:

- Duy trì sự sạch sẽ, gọn gàng và khô ráo ở những khu vực sử dụng hóa chất.
- Dọn sạch mọi chỗ bị tràn ngay lập tức.
- Áp dụng phương pháp dọn chỗ tràn đúng cách như được nêu trong SDS.
- Bảo quản mọi thiết bị an toàn trong tình trạng hoạt động tốt.
- Thử nghiệm thiết bị thông khí thường xuyên để đảm bảo thiết bị hoạt động bình thường.

Lên kế hoạch Làm việc

Hãy bố trí các dịch vụ hóa chất (như uốn xoăn) rải rác trong ngày để mọi người không bị tiếp xúc liên tục với cùng một loại hóa chất. Lịch làm việc của cơ sở hành nghề không nên yêu cầu bất kỳ ai làm cùng một quy trình suốt cả ngày.

Danh mục Hóa chất

Theo quy định của luật pháp, người sử dụng lao động và các nhà thầu độc lập phải nắm được một số thông tin về hóa chất:

- Một danh mục liệt kê tất cả các loại hóa chất nguy hiểm được sử dụng ở cơ sở hành nghề
- Trang SDS cho mỗi loại hóa chất nguy hiểm

Kế hoạch Sẵn sàng cho Tình huống Khẩn cấp

Cơ sở hành nghề phải có một kế hoạch ứng phó sẵn sàng với tình huống khẩn cấp. Đây là một kế hoạch hành động cần thực hiện để ứng phó trước trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như hỏa hoạn tại cơ sở hành nghề. Kế hoạch này phải do chủ cơ sở chuẩn bị. Hội đồng khuyến nghị rằng, kế hoạch hành động này phải chỉ rõ rằng mỗi nhân viên đều có quyền nắm được các thông tin và được đào tạo về mối nguy hiểm trong công việc. Trên thực tế, việc đào tạo này được bảo đảm theo luật. Nội dung đào tạo cần bao gồm:

- Những mối nguy hiểm cụ thể hiện diện trong cơ sở hành nghề
- Cách mọi người tự bảo vệ bản thân
- SDS được để ở đâu và cách đọc
- Cần tuân thủ các quy tắc nào về sức khỏe và an toàn tại cơ sở hành nghề
- Người lao động có những quyền gì về sức khỏe và an toàn theo luật
- Các biển hiệu chỉ rõ vị trí cửa thoát hiểm
- Các lưu ý chỉ rõ quy trình sơ tán và điểm tập kết

Các thông tin này cần được cung cấp theo cách thức sao cho ai cũng có thể hiểu được. Nếu cần, Giáo trình Đào tạo và bài học có thể cần dịch sang nhiều thứ tiếng. Để giúp bạn bắt đầu, Hội đồng đã cung cấp một ví dụ một số hướng dẫn được khuyến nghị về kế hoạch ứng phó trong tình huống khẩn cấp để bạn tham khảo trong một bản kế hoạch của cơ sở hành nghề:

Lên kế hoạch cho Tình huống Khẩn cấp

Nên:

- Chuẩn bị các thiết bị khẩn cấp trong cơ sở hành nghề, như bình chữa cháy, đồ nghề rửa mắt và bộ sơ cứu.
- Biết được phải làm gì trong tình huống khẩn cấp. Đọc mọi hướng dẫn và cảnh báo in trên sản phẩm hóa chất trước khi xảy ra tai nạn.
- Trong trường hợp hóa chất nguy hiểm bị đổ lên tay hoặc quần áo của một người, phải loại bỏ phần quần áo bị ảnh hưởng, rửa sạch vùng da bị ảnh hưởng bằng nước sạch trong 15 phút, sau đó tìm sự trợ giúp y tế nếu cần.
- Kiểm tra SDS để biết các thông tin về xử lý tình huống khẩn cấp.

Không nên:

- **Không** cố gắng chữa cháy ở vụ cháy do hóa chất nếu không nắm được cách phản ứng của hóa chất.
- **Không** cố gắng chữa cháy ở vụ cháy nếu không có loại bình chữa cháy phù hợp cho loại hóa chất đó.
- **Không** cố gắng làm sạch phạm vi tràn hóa chất lớn nếu không nắm được cách thức dọn hóa chất cho đúng.

5. Sử dụng Đồ Bảo hộ Cá nhân

Cách cuối cùng trong năm cách giảm thiểu mối nguy hiểm do hóa chất là sử dụng đồ bảo hộ cá nhân. Thiết bị bảo hộ cá nhân, hay còn gọi là PPE, là bất kỳ loại thiết bị, vật dụng nào được thiết kế để bảo vệ một người khỏi hóa chất, bằng cách tạo một hàng rào ngăn cách người đó với hóa chất. Bạn phải kiểm tra Trang Thông tin An toàn để xác định mình nên sử dụng loại PPE nào khi làm việc với sản phẩm hóa chất.

Không như các phương thức bảo vệ khác, PPE không loại bỏ mối nguy hiểm khỏi cơ sở hành nghề, mà chỉ làm lá chắn cho con người khỏi mối nguy hiểm đó. Nếu có thể đồng thời loại bỏ mối nguy hiểm thì sẽ tốt hơn. Ngoài việc kém hiệu quả, một số loại PPE có thể khá bất tiện và khó chịu khi sử dụng. Dù PPE không phải là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân khỏi hóa chất, nhưng có vẫn hơn không. Ở nhiều cơ sở hành nghề, PPE có thể là phương thức bảo vệ duy nhất.

Sử dụng loại găng tay phù hợp với loại hóa chất được sử dụng.

- **Găng tay**
  Để bảo vệ tay và cẳng tay khi làm việc với hóa chất, chúng ta nên sử dụng loại găng tay được thiết kế riêng để ngăn hóa chất. Có các loại găng tay phù hợp cho mỗi loại hóa chất, vì vậy hãy sử dụng loại găng phù hợp cho hóa chất bạn dùng. Ví dụ như, nếu bạn làm việc với thuốc trợ duỗi chứa sodium hydroxide, hãy sử dụng loại găng tay được thiết

Kính an toàn cho khả năng bảo vệ mắt tốt nhất với các hạt nhỏ như mẩu móng tay hay bụi móng tay bay vào.

kế để ngăn sodium hydroxide. Trên bao bì găng tay sẽ ghi rõ loại găng đó được thiết kế dành cho hóa chất nào. Găng nitrile vượt trội so với găng latex hay vinyl xét về khả năng bảo vệ khỏi hóa chất. Găng nitrile cũng chống thủng và rách tốt hơn. Hãy lưu ý rằng găng tay chỉ giúp ngăn hóa chất trong một khoảng thời gian hạn chế. Sau khoảng thời gian đó, chúng phân rã và hóa chất có thể đi qua. Thời lượng găng hoạt động tốt được gọi là thời gian chịu hóa chất. Khi hết thời gian chịu hóa chất, hãy bỏ găng đó đi và dùng một đôi mới. Hãy tìm thông tin về thời gian chịu hóa chất trên bao bì sản phẩm hoặc kiểm tra với nhà sản xuất. Nhiều găng tay được thiết kế để bỏ đi sau khi sử dụng, do đó chỉ nên dùng 1 lần. Không bao giờ rửa hay tái sử dụng loại găng dùng một lần. Sau khi sử dụng, hóa chất có thể bắt đầu thấm qua găng và có thể không phát hiện ra, dẫn đến gây thương tổn. Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California yêu cầu các chuyên viên được cấp phép phải vứt bỏ găng ngay sau khi sử dụng. Ngoài ra, luôn phải rửa tay sau khi dùng găng hoặc khi đổi găng.

- **Kính bảo hộ hay Kính An toàn**
  Để bảo vệ khu vực mắt, hãy đeo kính bảo hộ hoặc kính an toàn chống bắn hóa chất. Kính bảo hộ chống bắn hóa chất giúp bảo vệ khỏi các tia, giọt hóa chất bắn lên bởi chúng có phần bịt kín quanh khu vực mắn. Một số loại còn có lỗ thông khí bên để ngăn kính bị hấp hơi, nhưng được thiết kế sao cho hóa chất không thể đi qua được. Kính an toàn cho khả năng bảo vệ mắt tốt nhất với các hạt nhỏ như mẩu móng tay hay bụi móng tay bay vào. Chúng có lớp chắn ở bên để ngăn các hạt này xâm nhập từ cạnh bên vào khu vực mắt, điều mà kính thuốc hay kính râm không thể làm được.

Để bảo vệ da khỏi tiếp xúc với hóa chất, hãy mặc áo dài tay và đeo tạp dề.

- **Trang phục Bảo hộ**
  Để bảo vệ da khỏi tiếp xúc với hóa chất, hãy mặc áo dài tay và đeo tạp dề. Nếu thực hiện dịch vụ làm móng, áo dài tay sẽ ngăn bụi acrylic tiếp xúc với da bạn và bám lên quần áo. Tốt nhất là bạn sử dụng tạp dề làm từ nhựa hoặc một loại vật liệu chống nước nào đó khác để ngăn hóa chất. Vải sẽ không có tác dụng vì nó sẽ thấm hóa chất. Hãy nhớ, không được mặc tạp dề nhựa trong quá trình dùng nhiệt, kẻo thiết bị nóng có thể làm chảy tạp dề nhựa.
- **Khẩu trang chống Bụi**
  Để bảo vệ vùng mũi và miệng khỏi bụi, hãy đeo khẩu trang chống bụi. Loại này trông giống khẩu trang y tế dùng ở bệnh viện, nhưng lại được thiết kế riêng để ngăn người sử dụng hít phải các hạt nhỏ. Tốt nhất là sử dụng khẩu trang chống bụi loại tròn có mảnh kim loại mỏng điều chỉnh được để vừa với sống mũi. Đeo loại khẩu trang không phù hợp hoặc không vừa, hay không thay khẩu trang (khi đã bẩn) có thể rất có hại cho sức khỏe. Loại khẩu trang tốt nhất để bảo vệ khỏi hạt nhỏ, chẳng hạn như bột acrylic, là khẩu trang N95 đã được NIOSH phê chuẩn. Trên khẩu trang phải in ký hiệu “N95”. Do khẩu trang chống bụi chỉ giúp ngăn các hạt nhỏ, người dùng vẫn có thể tiếp xúc với hóa chất bay hơi.

  Để được bảo vệ khỏi hóa chất bay hơi, hãy đeo loại mặt nạ phòng độc có hộp lọc hóa chất do NIOSH chứng nhận. Đây là loại khẩu trang có hộp lọc đặc biệt tích hợp để giữ lại hóa chất bay hơi và làm sạch không khí khi người sử dụng hít vào. Các chuyên viên không mấy khi dùng loại này bởi chúng khá cồng kềnh, phải vừa vặn với khuôn mặt từng người, người ta phải được huấn luyện đặc biệt về cách sử dụng và bảo quản, cũng như phải thực hiện theo một chương trình bảo vệ hô hấp được viết ra.

Trách nhiệm của Chủ cơ sở

Theo quy định của Cal/OSHA, người sử dụng lao động có trách nhiệm cung cấp đầy đủ mọi thiết bị bảo hộ cần thiết. Người sử dụng lao động nên có sẵn thiết bị bảo hộ cho toàn bộ nhân viên. Nhà thầu độc lập phải tự chuẩn bị thiết bị riêng của họ. Người sử dụng lao động và nhà thầu độc lập có thể mua thiết bị tại các cửa hàng, catalog hoặc trang web. Người sử dụng lao động và nhà thầu độc lập phải đảm bảo rằng mọi thiết bị họ định mua đều phải thoải mái cho người sử dụng và thiết thực để sử dụng. Mặt hàng này có nhiều nhà sản xuất và công ty khác nhau, do đó hãy tìm đơn vị nào phù hợp với người sử dụng thiết bị. Sau khi mua PPE, hãy nhớ chuẩn bị đủ số lượng để sẵn sàng sử dụng mọi lúc. PPE có thể sẽ khiến bạn tốn thêm chi phí và không đẹp mắt, nhưng an toàn phải là ưu tiên hàng đầu.

Tốt nhất là sử dụng khẩu trang chống bụi loại tròn có mảnh kim loại mỏng điều chỉnh được để vừa với sống mũi.

Trang Thông tin về An toàn

Trang thông tin về an toàn cho các sản phẩm thường gặp được sử dụng tại cơ sở hành nghề phải được đưa vào Giáo trình Đào tạo. Các trang thông tin này sẽ đóng vai trò nhắc nhở về cách các loại hóa chất cụ thể này xâm nhập vào cơ thể, cách cơ thể chịu ảnh hưởng do phơi nhiễm, các loại hóa chất chứa trong sản phẩm và cách người ta có thể tự bảo vệ trước sản phẩm. Hãy dành chút thời gian để xem các trang thông tin đó. Hãy in ra trang thông tin và giữ chúng ở vị trí thuận tiện, dễ lấy để xem.

Câu hỏi Ôn tập

Người lao động tránh được tiếp xúc với hóa chất chừng nào cửa cơ sở còn mở. Đúng hay Sai?

Đồ bảo hộ cá nhân (PPE) không phải là cách tốt nhất để người lao động tự bảo vệ mình khỏi hóa chất. Đúng hay Sai?

Cách nào sau đây sẽ làm giảm mối nguy hiểm từ hóa chất.

A) Sử dụng bàn làm móng có thông khí

B) Cho sản phẩm hóa chất sang các chai lọ nhỏ hơn để hạn chế tiếp xúc

C) Pha trộn hóa chất trong khu vực xa các hóa chất khác

D) A và C

E) Tất cả các phương án trên

"Thời gian chịu hoá chất" (breakthrough time) là gì?

A) Là thời gian cần và đủ để ngọn nửa lan từ điểm này sang điểm khác

B) Là thời gian cần và đủ để dập tắt một đám cháy

C) Là thời gian găng bảo hộ có hiệu quả tốt

D) Là thời gian cần và đủ để một hóa chất phân rã và sinh ra khí bay hơi

E) Là thời gian đủ để hóa chất thấm vào da

Bạn có thể sử dụng bình chữa cháy đa dụng để đương đầu với:

A) Vụ cháy loại A, B và C

B) Bất kỳ vụ cháy nào không được dùng nước

C) Côn trùng và sâu bọ

D) Vụ cháy loại A, B, C và D

E) Tất cả các phương án trên

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

BÀI HỌC KẾ TIẾP

Dấu hiệu nhận biết các vấn đề về sinh lý lao động thường gặp tại cơ sở hành nghề và cách giảm thiểu các vấn đề này.

Hình này có điều gì không đúng?

Hình ảnh này cho thấy một tình huống làm việc điển hình tại một cơ sở hành nghề. Trong bức ảnh có một số điểm không đúng: Ở đó có mối nguy hiểm về hóa chất và người lao động không đề phòng đúng cách. Thông qua những gì bạn đã học được, hãy chỉ ra những điểm không đúng trong hình ảnh, và nghĩ xem những biện pháp bảo vệ nào sẽ giúp tình huống này trở nên an toàn.

Ghi chú

Phần 4
Giáo trình Đào tạo

4.1 Trang Thông tin về Móng nhân tạo

4.2 Trang Thông tin về Hóa chất Trợ duỗi/Duỗi tóc/ Sấy tạo kiểu

4.3 Trang Thông tin về Chất khử trùng

4.4 Trang Thông tin về Tẩy tóc

4.5 Trang Thông tin về Nhuộm tóc

4.6 Trang Thông tin về Làm móng

4.7 Trang Thông tin về Uốn xoăn Vĩnh viễn

4.8 Trang Thông tin về Dầu gội và Dầu xả

4.9 Trang Thông tin về Tạo mẫu tóc bằng Nhiệt

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Móng Giả

HÓA CHẤT TRONG CÁC SẢN PHẨM MÓNG NHÂN TẠO CÓ THỂ XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Tiếp xúc với Da và Mắt

- Một số hóa chất có thể trực tiếp gây hại cho da của bạn và/hoặc ngấm vào đường máu của bạn.
- Bạn có thể làm văng hóa chất vào trong mắt.
- Bạn có thể vô tình chạm tay dính hóa chất vào mắt.
- Hóa chất bay hơi hoặc bụi hóa chất trong không khí có thể vào mắt bạn.

Hô hấp

- Bạn có thể hít các hóa chất bay hơi vào bằng đường mũi hoặc miệng.
- Khi dũa móng, bạn có thể hít vào bụi độc hại.

Nuốt

- Nếu trên tay bạn hoặc trong không khí có hóa chất (bao gồm cả bụi), thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.

HÓA CHẤT TRONG CÁC SẢN PHẨM MÓNG NHÂN TẠO CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN CƠ THỂ CỦA BẠN?

Các loại hóa chất khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể của bạn tùy thuộc vào *hàm lượng* hóa chất trong sản phẩm, mức độ *độc hại*, và *thời gian* phơi nhiễm, cũng như nhiều yếu tố khác. Không phải ai cũng có cùng một phản ứng như nhau với một loại hoá chất. Trong khi một số người chịu ảnh hưởng sức khỏe khi làm việc với một sản phẩm, những người khác không gặp vấn đề gì. Các vấn đề về sức khỏe mà hóa chất trong các sản phẩm móng nhân tạo có thể gây ra bao gồm:

Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương: Nhức đầu, choáng váng, buồn nôn, buồn ngủ, bồn chồn.

Kích ứng ở mũi và cổ họng: Sổ mũi, ngứa họng, nóng rát, ngứa ngáy.

Kích ứng da và viêm da: Da ửng đỏ, ngứa, nổi mẩn hoặc khô, nứt nẻ, bong tróc — thường thấy ở bàn tay và cánh tay.

Kích ứng mắt: Mắt đỏ, rát, ngứa, chảy nước mắt.

Kích ứng phổi: Khó thở, thở gấp, ho, sưng mô phổi.

Dị ứng: Sổ mũi hoặc nghẹt mũi, hắt hơi, suyễn, viêm da. Nếu bạn trở nên nhạy cảm với một hóa chất cụ thể, bạn sẽ lên cơn dị ứng mỗi lần sử dụng.

Ung thư: Nghiên cứu trên người và động vật thí nghiệm đã cho thấy các hóa chất trong một số sản phẩm móng nhân tạo có thể gây ra ung thư. Đây không phải là một vấn đề sức khỏe phổ biến.

Vấn đề về sinh sản: Nghiên cứu trên động vật thí nghiệm đã cho thấy các hóa chất trong một số sản phẩm móng nhân tạo có thể gây ra vấn đề về sinh sản, như dị tật bẩm sinh và vô sinh. Vấn đề này không phổ biến.

Hóa chất trong các sản phẩm móng nhân tạo có thể ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể của bạn?

CẢNH BÁO! PHƠI NHIỄM VỚI NHỮNG HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ GÂY RA:

1, 1, 2-trichloroethane hoặc 1, 2, 2-trifluoroethane: Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Acetone: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Acetonitrile: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Benzoyl peroxide: Kích ứng da và viêm da. Ung thư ở động vật.

Butyl methacrylate: Kích ứng mắt, da, mũi, miệng, và cổ họng, thở gấp, nổi mẩn.

Butylated hydroxyanisole (BHA): Vấn đề hô hấp. Ung thư khi sử dụng thời gian dài.

Dimethyl p-toluidine: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng.

Ethyl acetate, butyl acetate hoặc isopropyl acetate: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Vấn đề hô hấp. Kích ứng da và viêm da.

Ethyl methacrylate: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ho và/hoặc thở gấp. Suyễn. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da. Nguy cơ hỏa hoạn.

Formaldehyde: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Cay mắt, chảy nước mắt. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da. Vấn đề hô hấp (như suyễn, ho, thở khò khè). Ung thư khi sử dụng thời gian dài.

Các glycol ether (thuật ngữ chung chỉ một nhóm hóa chất): Vấn đề về sinh sản (dị tật bẩm sinh và vô sinh theo kết quả thử nghiệm động vật tại phòng thí nghiệm). Các ảnh hưởng khác tùy thuộc vào từng hóa chất cụ thể.

Hydroquinone: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Kích ứng da và viêm da.

Methacrylic acid: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Kích ứng da và viêm da.

Methylene chloride: Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Gây ung thư theo kết quả thử nghiệm động vật tại phòng thí nghiệm.

Methyl ethyl ketone (MEK): Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương.

Methyl methacrylate (MMA): Da đỏ, ngứa, sưng, với mụn li ti. Ngứa họng, sổ mũi, ho. Tê cứng và nhược cơ. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương.

Ortho-phenylphenol (OPP): Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Đau bụng. Ho và/hoặc thở gấp.

Các phthalate (như dibutyl phthalate): Di tật bẩm sinh hệ sinh dục.

Các hợp chất quaternary ammonium (như benzalkonium chloride): Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Vấn đề hô hấp (như suyễn và thở gấp).

Toluene: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da. Vấn đề sinh sản.

Xylene: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da. Vấn đề sinh sản.

Không phải mọi sản phẩm móng nhân tạo đều chứa các hóa chất này, và một số loại khác có thể chứa những hóa chất độc hại không được liệt kê ở trên. Luôn luôn xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm để biết thêm thông tin. Các sản phẩm chăm sóc móng tay khác được nhắc đến trong một trang thông tin khác.

BẠN CÓ THỂ TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI CÁC MỐI NGUY HIỂM TỪ HÓA CHẤT NHƯ THẾ NÀO?

Khi làm việc với hóa chất trong các sản phẩm móng nhân tạo, bạn cần thực hiện các biện pháp nhằm bảo vệ sức khỏe của mình.

Tránh các hóa chất gây hại

- Đối với mỗi sản phẩm sử dụng, đọc nhãn sản phẩm và Trang Thông tin An toàn để biết sản phẩm chứa gì và có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe.
- Nếu có thể, hãy sử dụng các sản phẩm có ít hóa chất gây hại nhất.
- Không sử dụng sản phẩm chứa formaldehyde, methacrylates, hoặc methylene chloride.

Thực hiện các biện pháp làm việc an toàn

- Đóng nắp sản phẩm khi không sử dụng để tránh làm đổ hoặc bay hơi vào không khí.
- Kiểm tra để đảm bảo rằng tất cả thùng chứa hóa chất được dán nhãn đúng với hóa chất bên trong.
- Không ăn hoặc uống trong khu vực làm việc vì thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.
- Rửa tay sau khi làm việc với hóa chất, ngay cả khi có sử dụng găng tay.

Thực hiện thông gió phòng

- Luôn làm việc ở khu vực thông khí tốt. Nếu không có hệ thống thông khí, mở cửa chính và cửa sổ để đón không khí trong lành từ bên ngoài.
- Sử dùng bàn chăm sóc móng tay có sẵn hệ thống thông khí. Toa hút sẽ kéo bụi và khí bay hơi tránh xa khu vực bạn hít thở.
- Đừng lệ thuộc vào quạt. Quạt chỉ thổi bụi và khí bay hơi quanh phòng nhưng không loại bỏ được chúng.

Sử dụng thiết bị bảo hộ

- Đeo găng tay được thiết kế để bảo vệ da khỏi các hóa chất cụ thể mà bạn đang sử dụng.
- Hãy dùng loại khẩu trang chống bụi được NIOSH phê chuẩn để tự bảo vệ khi bạn giũa móng.
- Hãy đeo kính an toàn để bảo vệ mắt bạn khỏi vụn móng tay.
- Đeo kính bảo hộ an toàn khi trộn hóa chất để bảo vệ mắt khỏi bị hóa chất bắn lên.

Nắm được quyền lợi người lao động của bạn

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động các Trang Thông tin An toàn nếu được yêu cầu.
- Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các mối nguy hiểm của hóa chất mà họ đang sử dụng và cách bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm đó.

Báo cáo mọi vấn đề sức khỏe

- Hãy lên tiếng nếu bạn đang gặp các triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe để người sử dụng lao động có thể xoa dịu phần nào và để cho những nhân viên khác được biết.
- Xin ý kiến bác sĩ về mức độ nghiêm trọng của vấn đề bạn gặp phải và biện pháp xử lý.
- Bạn có quyền báo cáo các mối nguy hiểm về sức khỏe đến Cal/OSHA bằng cách gửi khiếu nại.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

SƠN MÓNG TAY GEL CÓ AN TOÀN KHÔNG?

Bạn có thể bị phơi nhiễm với nhiều loại hóa chất tại cửa tiệm hoặc salon khi thực hiện dịch vụ chăm sóc móng tay, tuy nhiên còn một vấn đề khác bạn cần lưu tâm — phơi nhiễm tia UV. Vấn đề này xảy ra trong khi làm móng gel vì nước sơn cần được xử lý dưới đèn tia cực tím. Loại đèn này phát ra tia UVA — cùng loại tia do mặt trời hoặc giường nhuộm da phát ra, có thể gây tổn thương da và dẫn đến ung thư.

Mặc dù lượng bức xạ UV tỏa ra từ đèn sấy khô móng trong một lần sử dụng dịch vụ lại salon chăm sóc móng không phải vấn đề nghiêm trọng, phơi nhiễm xảy ra liên tục cần được nhìn nhận. Phơi nhiễm, dù ở mức độ thấp, vẫn là phơi nhiễm. Phơi nhiễm UVA rất nguy hiểm và có thể dẫn đến lão hóa da sớm (như là nếp nhăn) và thậm chí là ung thư da. Vì công suất của đèn sấy móng rất đa dạng và có thể sản sinh lượng bức xạ khác nhau, thậm chí chỉ cần sử dụng đèn công suất cao tám lần là đủ phơi nhiễm để gây ra tổn thương da. Không có bằng chứng cho thấy sử dụng đèn sấy khô móng sẽ trực tiếp gây ung thư; tuy nhiên, đèn này có khả năng là yếu tố góp phần.

Phơi nhiễm UV tích lũy dần trong suốt cuộc đời. Các bác sĩ và Tổ chức Chống Ung thư Da khuyên mọi người nên thoa kem chống nắng phổ rộng (UVA/UVB) với chỉ số SPF tối thiểu là 15 lên bàn tay trước khi tiếp xúc với tia UV phát ra từ các thiết bị sấy khô móng để đảm bảo an toàn. Thậm chí, một số khách hàng còn mang găng tay màu tối hở đầu ngón tay để bảo vệ da.

Các nhà sản xuất liên tục phát triển công nghệ mới, nhờ vậy có một lựa chọn thay thế ít ảnh hưởng tới sức khỏe hơn. Nhiều salon hiện đang sử dụng đèn LED thay vì đèn UV. Đèn LED phát ra lượng bức xạ UV thấp hơn nhiều và chưa có nghiên cứu nào kết luận rằng đèn LED gây ung thư. Trên thực tế, đèn LED thường được sử dụng trong các dịch vụ làm đẹp như là chữa trị dấu hiệu tổn thương da do nắng mặt trời. Hơn nữa, đèn LED xử lý sơn gel nhanh hơn và không cần phải thay bóng đèn.

Dù bạn hoặc salon bạn đang làm việc chọn sử dụng đèn UV hay đèn LED, bạn cần đảm bảo có thể nhận diện các nguy cơ về sức khỏe của cả hai loại đèn và đưa ra quyết định tốt nhất cho bản thân và khách hàng.

Chỉnh sửa 02/2017

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Thuốc Trợ Duỗi/Ép Tóc/Sấy Tạo Kiểu

HÓA CHẤT TỪ THUỐC TRỢ DUỖI, ÉP TÓC, VÀ SẤY TẠO KIỂU CÓ THỂ XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

Tiếp xúc với Da và Mắt

- Một số hóa chất có thể trực tiếp gây hại cho da của bạn và/hoặc ngấm vào đường máu của bạn.
- Bạn có thể làm văng hóa chất vào trong mắt.
- Bạn có thể vô tình chạm tay dính hóa chất vào mắt.
- Hóa chất bay hơi trong không khí có thể tiếp xúc với mắt bạn.

Hô hấp

- Bạn có thể hít các hóa chất bay hơi vào bằng đường mũi hoặc miệng.

Nuốt

- Hóa chất trên tay bạn hoặc trong không khí có thể làm ô nhiễm đồ ăn thức uống của bạn.

HÓA CHẤT TỪ THUỐC TRỢ DUỖI VÀ THUỐC ÉP TÓC ẢNH HƯỞNG ĐẾN CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

Các loại hóa chất khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể của bạn tùy thuộc vào *hàm lượng* hóa chất trong sản phẩm, mức độ *độc hại*, và *thời gian* phơi nhiễm, cũng như nhiều yếu tố khác. Không phải ai cũng có cùng một phản ứng như nhau với một loại hoá chất. Trong khi một số người chịu ảnh hưởng sức khỏe khi làm việc với một sản phẩm, những người khác không gặp vấn đề gì. Các vấn đề về sức khỏe mà hóa chất từ thuốc trợ duỗi, thuốc ép tóc, hoặc thuốc sấy tạo kiểu có thể gây ra bao gồm:

Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương: Nhức đầu, choáng váng, buồn nôn, buồn ngủ, bồn chồn.

Kích ứng ở mũi và cổ họng: Sổ mũi, ngứa họng, nóng rát, ngứa ngáy.

Kích ứng da và viêm da: Da ửng đỏ, ngứa, nổi mẩn hoặc khô, nứt nẻ, bong tróc — thường thấy ở bàn tay và cánh tay.

Dị ứng: Sổ mũi hoặc nghẹt mũi, hắt hơi, suyễn, viêm da. Nếu bạn trở nên nhạy cảm với một hóa chất cụ thể, bạn sẽ lên cơn dị ứng mỗi lần sử dụng.

Kích ứng mắt: Mắt đỏ, rát, ngứa, chảy nước mắt.

Kích ứng phổi: Khó thở, thở gấp, ho, sưng mô phổi.

Bỏng: Hóa chất trong một số loại thuốc trợ duỗi và sản phẩm duỗi tóc có thể gây bỏng nếu tiếp xúc với da hoặc mắt.

Đôi khi người ta có thể tìm thấy những loại hóa chất độc hại nào trong thuốc trợ duỗi, ép tóc, và sấy tạo kiểu?

CẢNH BÁO! PHƠI NHIỄM VỚI NHỮNG HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ GÂY RA:

Cồn (isopropyl): Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Ammonium hydroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da.

Ammonium thioglycolate hoặc glycerol monothioglycolate: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Kích ứng da và viêm da. Gây dị ứng, bao gồm hen suyễn. (Ammonium thioglycolate ít có khả năng gây ra một số triệu chứng này hơn.)

Boric acid, perborate hoặc borate: Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Tổn thương thận nếu nuốt phải.

Bromates: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải. Tổn thương thận nếu nuốt phải.

Formaldehyde (methylene glycol): Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, ung thư phổi, mù lòa, suyễn, mẩn da. Lưu ý: Những hóa chất sau được xem như là formaldehyde theo tiêu chuẩn Formaldehyde của OSHA — formalin, methylene oxide, paraform, formic aldehyde, methanol, oxomethane, oxymethylene.

Guanidine carbonate: Kích ứng da và viêm da. Gây bỏng da và mắt.

Hydrogen peroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải.

Sodium hydroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải.

Không phải mọi thuốc trợ duỗi và thuốc ép tóc đều chứa các hóa chất này, một số loại khác có thể chứa những hóa chất độc hại không được liệt kê ở trên. Luôn luôn xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm để biết thêm thông tin.

BẠN CÓ THỂ TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI CÁC MỐI NGUY HIỂM TỪ HÓA CHẤT NHƯ THẾ NÀO?

Khi làm việc với hóa chất trong thuốc trợ duỗi và thuốc ép tóc, bạn cần thực hiện các biện pháp nhằm bảo vệ sức khỏe của mình.

Tránh các hóa chất gây hại

- Đối với mỗi sản phẩm sử dụng, đọc nhãn sản phẩm và Trang Thông tin An toàn để biết sản phẩm chứa gì và có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe.
- Sử dụng các sản phẩm chứa muối bisulfite thay cho sodium hydroxide hay thioglycolates.
- Sử dụng ammonium thioglycolate thay cho glycerol monothioglycolate.
- Nếu có thể, hãy sử dụng các sản phẩm có ít hóa chất gây hại nhất.

Thực hiện các biện pháp làm việc an toàn

- Sử dùng biện pháp ép nhiệt thay cho hóa chất khi ép tóc.
- Đóng nắp sản phẩm khi không sử dụng để tránh làm đổ hoặc bay hơi vào không khí.
- Kiểm tra để đảm bảo rằng tất cả thùng chứa hóa chất được dán nhãn đúng với hóa chất bên trong.
- Không ăn hoặc uống trong khu vực làm việc vì thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.
- Rửa tay sau khi làm việc với hóa chất, ngay cả khi có sử dụng găng tay.

Thực hiện thông gió phòng

- Luôn làm việc ở khu vực thông khí tốt. Nếu không có hệ thống thông khí, mở cửa chính và cửa sổ để đón không khí trong lành từ bên ngoài.

Sử dụng thiết bị bảo hộ

- Đeo găng tay được thiết kế để bảo vệ da khỏi các hóa chất cụ thể mà bạn đang sử dụng.
- Đeo kính bảo hộ an toàn khi trộn hóa chất để bảo vệ mắt khỏi bị hóa chất bắn lên.

Nắm được quyền lợi người lao động của bạn

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động các Trang Thông tin An toàn nếu được yêu cầu.
- Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các mối nguy hiểm của hóa chất mà họ đang sử dụng và cách bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm đó.

Báo cáo mọi vấn đề sức khỏe

- Hãy lên tiếng nếu bạn đang gặp các triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe để người sử dụng lao động có thể xoa dịu phần nào và để cho những nhân viên khác được biết.
- Xin ý kiến bác sĩ về mức độ nghiêm trọng của vấn đề bạn gặp phải và biện pháp xử lý.
- Bạn có quyền báo cáo mối nguy hiểm cho sức khỏe lên Cal/OSHA bằng cách gửi đơn khiếu nại.

Chỉnh sửa 02/2017

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Chất khử trùng

CÁC HÓA CHẤT TRONG CHẤT KHỬ TRÙNG CÓ THỂ XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

Tiếp xúc với Da và Mắt

- Một số hóa chất có thể trực tiếp gây hại cho da của bạn và/hoặc ngấm vào đường máu của bạn.
- Bạn có thể làm văng hóa chất vào trong mắt.
- Bạn có thể vô tình chạm tay dính hóa chất vào mắt.
- Hóa chất bay hơi trong không khí có thể tiếp xúc với mắt bạn.

Đường thở

- Bạn có thể hít các hóa chất bay hơi vào bằng đường mũi hoặc miệng.

Nuốt

- Hóa chất trên tay bạn hoặc trong không khí có thể làm ô nhiễm đồ ăn thức uống của bạn.

CÁC HÓA CHẤT TRONG CHẤT KHỬ TRÙNG CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

Các loại hóa chất khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể của bạn tùy thuộc vào *hàm lượng* hóa chất trong sản phẩm, mức độ *độc hại*, và *thời gian* phơi nhiễm, cũng như nhiều yếu tố khác. Không phải ai cũng có cùng một phản ứng như nhau với một loại hoá chất. Trong khi một số người chịu ảnh hưởng sức khỏe khi làm việc với một sản phẩm, những người khác không gặp vấn đề gì. Các vấn đề về sức khỏe mà hóa chất trong các loại chất khử trùng có thể gây ra bao gồm:

Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương: Đau đầu, buồn nôn.

Kích ứng da và viêm da: Da ửng đỏ, ngứa, nổi mẩn, hoặc khô da.

Kích ứng mắt, tổn thương mắt và mù lòa: Mắt đỏ, rát, chảy nước mắt, ngứa, mất thị lực.

Kích ứng ở mũi và cổ họng: Sổ mũi, ngứa họng, nóng rát, ngứa ngáy.

Kích ứng phổi: Khó thở, thở gấp, ho.

Vấn đề về sinh sản: Dị tật bẩm sinh.

Đôi khi người ta có thể tìm thấy những loại hóa chất độc hại nào trong chất khử trùng?

CẢNH BÁO! PHƠI NHIỄM VỚI NHỮNG HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ GÂY RA:

2-butoxyethanol hoặc ethylene glycol monobutyl ether: Đau đầu, kích ứng mắt mũi, vấn đề sinh sản, dị tật bẩm sinh.

Thuốc tẩy: Kích ứng da, kích ứng mắt, vấn đề hô hấp.

Các hợp chất quaternary ammonium hoặc dimethyl benzyl ammonium chloride: Kích ứng da, kích ứng mũi, suyễn.

Phenol: Kích ứng hô hấp, đau đầu, cay mắt, bỏng da, tổn thương gan, run cơ, suy giảm khả năng phối hợp vận động.

Glutaraldehyde: Kích ứng phổi, mắt, mũi, và cổ họng, suyễn, viêm da.

Không phải mọi chất khử trùng đều chứa các hóa chất này, và một số loại khác có thể chứa những hóa chất độc hại không được liệt kê ở trên. Luôn luôn xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm để biết thêm thông tin.

BẠN CÓ THỂ TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI CÁC MỐI NGUY HIỂM TỪ HÓA CHẤT NHƯ THẾ NÀO?

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California yêu cầu mọi dụng cụ không sử dụng điện phải được khử trùng với một chất khử trùng được đăng ký với EPA đã được chứng minh là có thể tiêu diệt vi khuẩn, vi rút, và nấm; vì vậy, khi làm việc với các chất khử trùng hóa học, bạn cần thực hiện các biện pháp nhằm bảo vệ sức khỏe của mình.

Thực hiện các biện pháp làm việc an toàn

- Đóng nắp sản phẩm khi không sử dụng để tránh làm đổ hoặc bay hơi vào không khí.
- Kiểm tra để đảm bảo rằng tất cả thùng chứa hóa chất được dán nhãn đúng với hóa chất bên trong.
- Không ăn hoặc uống trong khu vực làm việc vì thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.
- Rửa tay sau khi làm việc với hóa chất, ngay cả khi có sử dụng găng tay.
- Dùng kẹp để lấy dụng cụ ra khỏi chất khử trùng.

Thực hiện thông gió phòng

- Luôn làm việc ở khu vực thông khí tốt. Nếu không có hệ thống thông khí, mở cửa chính và cửa sổ để đón không khí trong lành từ bên ngoài.

Sử dụng thiết bị bảo hộ

- Đeo găng tay được thiết kế để bảo vệ da khỏi các hóa chất cụ thể mà bạn đang sử dụng.
- Đeo kính bảo hộ an toàn khi trộn hóa chất để bảo vệ mắt khỏi bị hóa chất bắn lên.

Nắm được quyền lợi người lao động của bạn

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động các Trang Thông tin An toàn nếu được yêu cầu.
- Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các mối nguy hiểm của hóa chất mà họ đang sử dụng và cách bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm đó.

Báo cáo mọi vấn đề sức khỏe

- Hãy lên tiếng nếu bạn đang gặp các triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe để người sử dụng lao động có thể xoa dịu phần nào và để cho những nhân viên khác được biết.
- Xin ý kiến bác sĩ về mức độ nghiêm trọng của vấn đề bạn gặp phải và biện pháp xử lý.
- Bạn có quyền báo cáo mối nguy hiểm cho sức khỏe lên Cal/OSHA bằng cách gửi đơn khiếu nại.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Thuốc tẩy Tóc

HÓA CHẤT TRONG THUỐC TẨY TÓC CÓ THỂ XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

Tiếp xúc với Da và Mắt

- Một số hóa chất có thể trực tiếp gây hại cho da của bạn và/hoặc ngấm vào đường máu của bạn.
- Bạn có thể làm văng hóa chất vào trong mắt.
- Bạn có thể vô tình chạm tay dính hóa chất vào mắt.
- Hóa chất bay hơi trong không khí có thể tiếp xúc với mắt bạn.

Đường thở

- Bạn có thể hít các hóa chất bay hơi vào bằng đường mũi hoặc miệng.

Nuốt

- Hóa chất trên tay bạn hoặc trong không khí có thể làm ô nhiễm đồ ăn thức uống của bạn.

HÓA CHẤT TRONG THUỐC TẨY TÓC CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CƠ THỂ NHƯ THẾ NÀO?

Các loại hóa chất khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể của bạn tùy thuộc vào *hàm lượng* hóa chất trong sản phẩm, mức độ *độc hại*, và *thời gian* phơi nhiễm, cũng như nhiều yếu tố khác. Không phải ai cũng có cùng một phản ứng như nhau với một loại hoá chất. Trong khi một số người chịu ảnh hưởng sức khỏe khi làm việc với một sản phẩm, những người khác không gặp vấn đề gì. Các vấn đề về sức khỏe mà hóa chất trong các loại thuốc tẩy tóc có thể gây ra bao gồm:

Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương: Nhức đầu, choáng váng, buồn nôn, buồn ngủ, bồn chồn.

Kích ứng ở mũi và cổ họng: Sổ mũi, ngứa họng, nóng rát, ngứa ngáy.

Kích ứng da và viêm da: Da ửng đỏ, ngứa, nổi mẩn hoặc khô, nứt nẻ, bong tróc — thường thấy ở bàn tay và cánh tay.

Kích ứng mắt: Mắt đỏ, rát, ngứa, chảy nước mắt.

Kích ứng phổi: Khó thở, thở gấp, ho, sưng mô phổi.

Bỏng: Hóa chất trong một số loại thuốc tẩy tóc có thể gây bỏng khi tiếp xúc với da hoặc mắt.

Dị ứng: Sổ mũi hoặc nghẹt mũi, hắt hơi, suyễn, viêm da. Nếu bạn trở nên nhạy cảm với một hóa chất cụ thể, bạn sẽ lên cơn dị ứng mỗi lần sử dụng.

Đôi khi người ta có thể tìm thấy những loại hóa chất độc hại nào trong thuốc tẩy tóc?

CẢNH BÁO! PHƠI NHIỄM VỚI NHỮNG HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ GÂY RA:

Cồn (ethyl hoặc isopropyl): Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Ammonium hydroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da.

Ammonium persulfate hoặc potassium persulfate: Kích ứng mắt. Kích ứng da và viêm da. Gây dị ứng, bao gồm hen suyễn. Nguy cơ hỏa hoạn tiềm ẩn.

Hydrogen peroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải.

Sodium peroxide: Kích ứng mắt và mũi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da.

Không phải mọi thuốc tẩy tóc đều chứa các hóa chất này, và một số loại khác có thể chứa những hóa chất độc hại không được liệt kê ở trên. Luôn luôn xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm để biết thêm thông tin.

BẠN CÓ THỂ TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI CÁC MỐI NGUY HIỂM TỪ HÓA CHẤT NHƯ THẾ NÀO?

Khi làm việc với hóa chất trong các thuốc tẩy tóc, bạn cần thực hiện các biện pháp nhằm bảo vệ sức khỏe của mình.

Tránh các hóa chất gây hại

- Đối với mỗi sản phẩm sử dụng, đọc nhãn sản phẩm và Trang Thông tin An toàn để biết sản phẩm chứa gì và có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe.
- Nếu có thể, hãy sử dụng các sản phẩm có ít hóa chất gây hại nhất.

Thực hiện các biện pháp làm việc an toàn

- Bảo quản sản phẩm chứa các chất persulfate tránh xa ánh nắng mặt trời, nguồn nhiệt, hoặc lửa. Các sản phẩm này dễ bắt lửa.
- Đóng nắp sản phẩm khi không sử dụng để tránh làm đổ hoặc bay hơi vào không khí.
- Kiểm tra để đảm bảo rằng tất cả thùng chứa hóa chất được dán nhãn đúng với hóa chất bên trong.
- Không ăn hoặc uống trong khu vực làm việc vì thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.
- Rửa tay sau khi làm việc với hóa chất, ngay cả khi có sử dụng găng tay.

Thực hiện thông gió phòng

- Luôn làm việc ở khu vực thông khí tốt. Nếu không có hệ thống thông khí, mở cửa chính và cửa sổ để đón không khí trong lành từ bên ngoài.

Tránh các hóa chất gây hại

- Làm sáng màu tóc mà không dùng đến thuốc hỗ trợ (ammonium persulfate hoặc potassium persulfate).
- Hoặc dùng các thuốc hỗ trợ không chứa persulfate như sodium perborate, sodium percarbonate, hoặc magnesium carbonate.
- Đối với mỗi sản phẩm sử dụng, đọc nhãn sản phẩm và Trang Thông tin An toàn để biết sản phẩm chứa gì và có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe.
- Nếu có thể, hãy sử dụng các sản phẩm có ít hóa chất nguy hiểm nhất.

Sử dụng thiết bị bảo hộ

- Đeo găng tay được thiết kế để bảo vệ da khỏi các hóa chất cụ thể mà bạn đang sử dụng.
- Đeo kính bảo hộ an toàn khi trộn hóa chất để bảo vệ mắt khỏi bị hóa chất bắn lên.

Nắm được quyền lợi người lao động của bạn

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động các Trang Thông tin An toàn nếu được yêu cầu.
- Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các mối nguy hiểm của hóa chất mà họ đang sử dụng và cách bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm đó.

Báo cáo mọi vấn đề sức khỏe

- Hãy lên tiếng nếu bạn đang gặp các triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe để người sử dụng lao động có thể xoa dịu phần nào và để cho những nhân viên khác được biết.
- Xin ý kiến bác sĩ về mức độ nghiêm trọng của vấn đề bạn gặp phải và biện pháp xử lý.
- Bạn có quyền báo cáo mối nguy hiểm cho sức khỏe lên Cal/OSHA bằng cách gửi đơn khiếu nại.

Chỉnh sửa 02/2017

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Thuốc nhuộm tóc

HÓA CHẤT TRONG THUỐC NHUỘM TÓC CÓ THỂ XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Tiếp xúc với Da và Mắt

- Một số hóa chất có thể trực tiếp gây hại cho da của bạn và/hoặc ngấm vào đường máu của bạn.
- Bạn có thể làm văng hóa chất vào trong mắt.
- Bạn có thể vô tình chạm tay dính hóa chất vào mắt.
- Hóa chất bay hơi trong không khí có thể tiếp xúc với mắt bạn.

Đường thở

- Bạn có thể hít các hóa chất bay hơi vào bằng đường mũi hoặc miệng.

Nuốt

- Hóa chất trên tay bạn hoặc trong không khí có thể làm ô nhiễm đồ ăn thức uống của bạn.

HÓA CHẤT TRONG THUỐC NHUỘM TÓC ẢNH HƯỞNG ĐẾN CƠ THỂ BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Các loại hóa chất khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể của bạn tùy thuộc vào *hàm lượng* hóa chất trong sản phẩm, mức độ *độc hại*, và *thời gian* phơi nhiễm, cũng như nhiều yếu tố khác. Không phải ai cũng có cùng một phản ứng như nhau với một loại hoá chất. Trong khi một số người chịu ảnh hưởng sức khỏe khi làm việc với một sản phẩm, những người khác không gặp vấn đề gì. Các vấn đề về sức khỏe mà hóa chất trong thuốc nhuộm tóc có thể gây ra bao gồm:

Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương: Nhức đầu, choáng váng, buồn nôn, buồn ngủ, bồn chồn.

Dị ứng: Sổ mũi hoặc nghẹt mũi, hắt hơi, suyễn, viêm da. Đôi khi hóa chất từ các sản phẩm khác, như thioglycolate trong dung dịch uốn xoăn hoặc trợ duỗi, có thể khiến bạn dễ bị dị ứng hơn với các loại hóa chất trong thuốc nhuộm tóc.

Kích ứng da và viêm da: Da ửng đỏ, ngứa, nổi mẩn hoặc khô, nứt nẻ, bong tróc — thường thấy ở bàn tay và cánh tay.

Nhiễm độc chì: Một số sản phẩm nhuộm tóc có chứa chì. Nếu bị phơi nhiễm một lượng chì lớn, bạn có thể gặp nguy cơ nhiễm độc chì. Triệu chứng nhiễm độc chì bao gồm nhược cơ, chuột rút ở chân, tê bì, trầm cảm và tổn thương não. Đây không phải là một vấn đề sức khỏe phổ biến.

Kích ứng mắt, tổn thương mắt và mù lòa: Mắt đỏ, rát, chảy nước mắt, ngứa, mất thị lực.

Kích ứng ở mũi và cổ họng: Sổ mũi, ngứa họng, nóng rát, ngứa ngáy.

Kích ứng phổi: Khó thở, thở gấp, ho, sưng mô phổi.

Bỏng: Hóa chất trong một số loại thuốc nhuộm tóc có thể gây bỏng nếu tiếp xúc với da hoặc mắt.

Ung thư: Thuốc nhuộm từ nhựa than đá, được sử dụng trong một số loại thuốc nhuộm tóc vĩnh viễn, đã được chứng minh là gây ung thư nếu bạn làm việc với chúng trong thời gian dài. Đây không phải là một vấn đề sức khỏe phổ biến.

Đôi khi người ta có thể tìm thấy những loại hóa chất độc hại nào trong thuốc nhuộm tóc?

CẢNH BÁO! PHƠI NHIỄM VỚI NHỮNG HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ GÂY RA:

Cồn (ethyl, isopropyl hoặc propyl): Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Aminophenol: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Kích ứng da và viêm da. Gây dị ứng nghiêm trọng ở một số người.

Ammonium hydroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da.

Thuốc nhuộm từ nhựa than đá (dẫn xuất aniline) chẳng hạn như 4-methoxy-m-phenylenediamine (4-MMPD), paraphenylenediamine, 2-nitro-phenylenediamine, 2, 4-diaminoaniside và 2, 4-diaminoaniside sulfate: Kích ứng mắt nghiêm trọng và gây mù lòa. Kích ứng da và viêm da. Gây dị ứng nghiêm trọng ở một số người. Gây ung thư nếu thấm qua da trong thời gian sử dụng kéo dài. FDA khuyến nghị các sản phẩm có thuốc nhuộm từ nhựa than đá phải có nhãn cảnh báo, nhưng nhãn cảnh báo đó không đề cập đến bệnh ung thư.

Hydrogen peroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải.

Chì acetate: Nhiễm độc chì nếu hấp thụ một lượng lớn.

Paraphenylenediamine: Kích ứng da, viêm da.

Không phải loại thuốc nhuộm nào cũng có chứa các loại hóa chất này, và một số sản phẩm có thể chứa những hóa chất độc hại không được liệt kê ở trên. Luôn luôn xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm để biết thêm thông tin.

BẠN CÓ THỂ TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI CÁC MỐI NGUY HIỂM TỪ HÓA CHẤT NHƯ THẾ NÀO?

Khi bạn làm việc với các loại hóa chất trong thuốc nhuộm tóc, điều quan trọng là cần thực hiện các bước để bảo vệ sức khỏe của mình.

Tránh các hóa chất gây hại

- Không sử dụng các sản phẩm chứa thuốc nhuộm từ nhựa than đá hay chì acetate.
- Sử dụng các sản phẩm nhuộm tóc ít độc hại hơn, như henna hoặc thuốc nhuộm nguồn gốc thực vật khác.
- Đối với mỗi sản phẩm sử dụng, đọc nhãn sản phẩm và Trang Thông tin An toàn để biết sản phẩm chứa gì và có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe.

Thực hiện các biện pháp làm việc an toàn

- Thay đổi giữa dùng thuốc nhuộm nguồn gốc thực vật và thuốc nhuộm tạm thời.
- Đóng nắp sản phẩm khi không sử dụng để tránh làm đổ hoặc bay hơi vào không khí.
- Kiểm tra để đảm bảo rằng tất cả thùng chứa hóa chất được dán nhãn đúng với hóa chất bên trong.
- Không ăn hoặc uống trong khu vực làm việc vì thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.
- Rửa tay sau khi làm việc với hóa chất, ngay cả khi có sử dụng găng tay.

Thực hiện thông gió phòng

- Luôn làm việc ở khu vực thông khí tốt. Nếu không có hệ thống thông khí, mở cửa chính và cửa sổ để đón không khí trong lành từ bên ngoài.

Sử dụng thiết bị bảo hộ

- Đeo găng tay được thiết kế để bảo vệ da khỏi các hóa chất cụ thể mà bạn đang sử dụng.
- Đeo kính bảo hộ an toàn khi trộn hóa chất để bảo vệ mắt khỏi bị hóa chất bắn lên.

Nắm được quyền lợi người lao động của bạn

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động các Trang Thông tin An toàn nếu được yêu cầu.
- Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các mối nguy hiểm của hóa chất mà họ đang sử dụng và cách bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm đó.

Báo cáo mọi vấn đề sức khỏe

- Hãy lên tiếng nếu bạn đang gặp các triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe để người sử dụng lao động có thể xoa dịu phần nào và để cho những nhân viên khác được biết.
- Xin ý kiến bác sĩ về mức độ nghiêm trọng của vấn đề bạn gặp phải và biện pháp xử lý.
- Bạn có quyền báo cáo mối nguy hiểm cho sức khỏe lên Cal/OSHA bằng cách gửi đơn khiếu nại.

Chỉnh sửa 02/2017

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Làm móng

HÓA CHẤT SỬ DỤNG TRONG DỊCH VỤ LÀM MÓNG CÓ THỂ XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ BẠN RA SAO?

Tiếp xúc với Da và Mắt

- Một số hóa chất có thể trực tiếp gây hại cho da của bạn và/hoặc ngấm vào đường máu của bạn.
- Bạn có thể làm văng hóa chất vào trong mắt.
- Bạn có thể vô tình chạm tay dính hóa chất vào mắt.
- Hóa chất bay hơi hoặc bụi hóa chất trong không khí có thể vào mắt bạn.

Đường thở

- Bạn có thể hít các hóa chất bay hơi vào bằng đường mũi hoặc miệng.
- Khi dũa móng, bạn có thể hít vào bụi độc hại.

Nuốt

- Nếu trên tay bạn hoặc trong không khí có hóa chất (bao gồm cả bụi), thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.

HÓA CHẤT TRONG CÁC SẢN PHẨM LÀM MÓNG CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG RA SAO ĐẾN CƠ THỂ BẠN?

Các loại hóa chất khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể của bạn tùy thuộc vào *hàm lượng* hóa chất trong sản phẩm, mức độ *độc hại*, và *thời gian* phơi nhiễm, cũng như nhiều yếu tố khác. Không phải ai cũng có cùng một phản ứng như nhau với một loại hoá chất. Trong khi một số người chịu ảnh hưởng sức khỏe khi làm việc với một sản phẩm, những người khác không gặp vấn đề gì. Các vấn đề về sức khỏe mà hóa chất trong các sản phẩm làm móng có thể gây ra bao gồm:

Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương: Nhức đầu, choáng váng, buồn nôn, buồn ngủ, bồn chồn.

Kích ứng ở mũi và cổ họng: Sổ mũi, ngứa họng, nóng rát, ngứa ngáy.

Kích ứng da và viêm da: ửng đỏ, ngứa, nổi mẩn hoặc khô, nứt nẻ, bong tróc — thường thấy ở bàn tay và cánh tay.

Bỏng: Hóa chất ở một số sản phẩm làm móng có thể gây bỏng nếu tiếp xúc với da hoặc mắt.

Kích ứng mắt: Mắt đỏ, rát, ngứa, chảy nước mắt.

Kích ứng phổi: Khó thở, thở gấp, ho, sưng mô phổi.

Dị ứng: Sổ mũi hoặc nghẹt mũi, hắt hơi, suyễn, viêm da. Nếu bạn trở nên nhạy cảm với một hóa chất cụ thể, bạn sẽ lên cơn dị ứng mỗi lần sử dụng.

Ung thư: Nghiên cứu trên người và động vật thí nghiệm đã cho thấy các hóa chất trong một số sản phẩm làm móng có thể gây ra ung thư. Đây không phải là một vấn đề sức khỏe phổ biến.

Vấn đề về sinh sản: Nghiên cứu trên động vật thí nghiệm đã cho thấy các hóa chất trong một số sản phẩm làm móng có thể gây ra vấn đề về sinh sản, như dị tật bẩm sinh và vô sinh. Vấn đề này không phổ biến.

Đôi khi người ta có thể tìm thấy những loại hóa chất độc hại nào trong sản phẩm làm móng?

CẢNH BÁO! PHƠI NHIỄM VỚI NHỮNG HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ GÂY RA:

Acetone: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Long não: Kích ứng mắt, da, mũi, miệng và họng, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, đau đầu, chóng mặt.

Dibutyl phthalate (DBP): Buồn nôn và kích ứng mắt, da, mũi, miệng và họng. Tiếp xúc lâu dài với nồng độ cao có thể gây ra các tác dụng nghiêm trọng.

Ethyl acetate hoặc butyl acetate: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Vấn đề hô hấp. Kích ứng da và viêm da.

Ethyl cyanoacrylate: Kích ứng mắt, niêm mạc và da.

Ethyl methacrylate: Kích ứng mắt, da và đường thở, gây nhạy cảm cho da.

Formaldehyde (Formalin): Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Cay mắt, chảy nước mắt. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da. Vấn đề hô hấp (như suyễn, ho, thở khò khè). Ung thư khi sử dụng thời gian dài.

Các glycol ether (thuật ngữ chung chỉ một nhóm hóa chất): Vấn đề về sinh sản (dị tật bẩm sinh và vô sinh theo kết quả thử nghiệm động vật tại phòng thí nghiệm). Các ảnh hưởng khác tùy thuộc vào từng hóa chất cụ thể.

Isopropyl acetate: Gây buồn ngủ, kích ứng mắt, mũi và họng.

Sáp len: Kích ứng da và viêm da.

Methyl ethyl ketone (MEK): Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương.

Ortho-phenylphenol (OPP): Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Đau bụng. Ho và/hoặc thở gấp.

Các hợp chất quaternary ammonium (như benzalkonium chloride): Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Vấn đề hô hấp (như suyễn và thở gấp).

Sodium hydroxide hoặc potassium hydroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải.

Toluene: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da. Các vấn đề về sinh sản, gây tổn thương cho gan và/hoặc thận.

Xylene: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da. Vấn đề sinh sản.

Không phải mọi sản phẩm làm móng đều chứa các hóa chất này, và một số sản phẩm có thể chứa những hóa chất độc hại khác không được liệt kê tại đây. Luôn luôn xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm để biết thêm thông tin.

BẠN CÓ THỂ TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI CÁC MỐI NGUY HIỂM TỪ HÓA CHẤT NHƯ THẾ NÀO?

Khi làm việc với hóa chất trong các sản phẩm làm móng, bạn cần thực hiện các biện pháp tự bảo vệ sức khỏe.

Tránh các hóa chất gây hại

- Đối với mỗi sản phẩm sử dụng, đọc nhãn sản phẩm và Trang Thông tin An toàn để biết sản phẩm chứa gì và có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe.
- Nếu có thể, hãy sử dụng các sản phẩm có ít hóa chất nguy hiểm nhất.
- Không sử dụng sản phẩm chứa formaldehyde, toluene, and dibutyl phthalates.

Thực hiện các biện pháp làm việc an toàn

- Đóng nắp sản phẩm khi không sử dụng để tránh làm đổ hoặc bay hơi vào không khí.
- Kiểm tra để đảm bảo rằng tất cả thùng chứa hóa chất được dán nhãn đúng với hóa chất bên trong.
- Không ăn hoặc uống trong khu vực làm việc vì thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.
- Rửa tay sau khi làm việc với hóa chất, ngay cả khi có sử dụng găng tay.

Thực hiện thông gió phòng

- Luôn làm việc ở khu vực thông khí tốt. Nếu không có hệ thống thông khí, mở cửa chính và cửa sổ để đón không khí trong lành từ bên ngoài.
- Sử dùng bàn chăm sóc móng tay có sẵn hệ thống thông khí. Toa hút sẽ kéo bụi và khí bay hơi tránh xa khu vực bạn hít thở.
- Đừng lệ thuộc vào quạt. Quạt chỉ thổi bụi và khí bay hơi quanh phòng nhưng không loại bỏ được chúng.

Sử dụng thiết bị bảo hộ

- Đeo găng tay được thiết kế để bảo vệ da khỏi các hóa chất cụ thể mà bạn đang sử dụng. Có nhiều loại găng tay đa dạng giúp bảo vệ khỏi các loại hóa chất khác nhau. Bạn hãy kiểm tra bao bì đóng gói găng tay để đảm bảo mình đang sử dụng đúng loại găng tay để được bảo vệ tối đa.
- Hãy dùng loại khẩu trang chống bụi được NIOSH phê chuẩn để tự bảo vệ khi bạn giũa móng. Hãy nhớ: Những vật dụng này không bảo vệ bạn khỏi hóa chất bay hơi.
- Hãy đeo kính an toàn để bảo vệ mắt bạn khỏi vụn móng tay.
- Đeo kính bảo hộ an toàn khi trộn hóa chất để bảo vệ mắt khỏi bị hóa chất bắn lên.

Nắm được quyền lợi người lao động của bạn

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động các Trang Thông tin An toàn nếu được yêu cầu.
- Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các mối nguy hiểm của hóa chất mà họ đang sử dụng và cách bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm đó.

Báo cáo mọi vấn đề sức khỏe với người sử dụng lao động và bác sĩ

- Hãy lên tiếng nếu bạn đang gặp các triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe để người sử dụng lao động có thể xoa dịu phần nào và để cho những nhân viên khác được biết.
- Xin ý kiến bác sĩ về mức độ nghiêm trọng của vấn đề bạn gặp phải và biện pháp xử lý.
- Bạn có quyền báo cáo mối nguy hiểm cho sức khỏe lên Cal/OSHA bằng cách gửi đơn khiếu nại.

Chỉnh sửa 02/2017

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Uốn xoăn Vĩnh viễn

HÓA CHẤT TRONG DUNG DỊCH UỐN XOĂN CÓ THỂ XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Tiếp xúc với Da và Mắt

- Một số hóa chất có thể trực tiếp gây hại cho da của bạn và/hoặc ngấm vào đường máu của bạn.
- Bạn có thể làm văng hóa chất vào trong mắt.
- Bạn có thể vô tình chạm tay dính hóa chất vào mắt.
- Hóa chất bay hơi trong không khí có thể tiếp xúc với mắt bạn.

Đường thở

- Bạn có thể hít các hóa chất bay hơi vào bằng đường mũi hoặc miệng.

Nuốt

- Hóa chất trên tay bạn hoặc trong không khí có thể làm ô nhiễm đồ ăn thức uống của bạn.

HÓA CHẤT TRONG DUNG DỊCH UỐN XOĂN ẢNH HƯỞNG ĐẾN CƠ THỂ BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Các loại hóa chất khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể của bạn tùy thuộc vào *hàm lượng* hóa chất trong sản phẩm, mức độ *độc hại*, và *thời gian* phơi nhiễm, cũng như nhiều yếu tố khác. Không phải ai cũng có cùng một phản ứng như nhau với một loại hoá chất. Trong khi một số người chịu ảnh hưởng sức khỏe khi làm việc với một sản phẩm, những người khác không gặp vấn đề gì. Các vấn đề về sức khỏe mà hóa chất trong dung dịch uốn xoăn vĩnh viễn có thể gây ra bao gồm:

Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương: Nhức đầu, choáng váng, buồn nôn, buồn ngủ, bồn chồn.

Kích ứng ở mũi và cổ họng: Sổ mũi, ngứa họng, nóng rát, ngứa ngáy.

Kích ứng da và viêm da: Da ửng đỏ, ngứa, nổi mẩn hoặc khô, nứt nẻ, bong tróc — thường thấy ở bàn tay và cánh tay.

Dị ứng: Sổ mũi hoặc nghẹt mũi, hắt hơi, suyễn, viêm da. Nếu bạn trở nên nhạy cảm với một hóa chất cụ thể, bạn sẽ lên cơn dị ứng mỗi lần sử dụng.

Kích ứng mắt: Mắt đỏ, rát, ngứa, chảy nước mắt.

Kích ứng phổi: Khó thở, thở gấp, ho, sưng mô phổi.

Bỏng: Hóa chất ở một số dung dịch uốn xoăn có thể gây bỏng nếu tiếp xúc với da hoặc mắt.

Đôi khi người ta có thể tìm thấy những loại hóa chất độc hại nào trong dung dịch uốn xoăn?

CẢNH BÁO! PHƠI NHIỄM VỚI NHỮNG HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ GÂY RA:

Cồn (isopropyl): Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Ammonium thioglycolate hoặc glycerol monothioglycolate: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Kích ứng da và viêm da. Gây dị ứng, bao gồm hen suyễn. (Ammonium thioglycolate ít có khả năng gây ra một số triệu chứng này hơn.)

Boric acid, perborate hoặc borate: Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Tổn thương thận nếu nuốt phải.

Bromates: Kích ứng mắt, mũi, và cổ họng. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải. Tổn thương thận nếu nuốt phải.

Hydrogen peroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải.

Sodium hydroxide: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Gây bỏng da và mắt. Kích ứng da và viêm da. Kích ứng nghiêm trọng với miệng, cổ họng và dạ dày nếu nuốt phải.

Không phải mọi dung dịch uốn xoăn đều chứa các hóa chất này, và một số sản phẩm có thể chứa những hóa chất độc hại khác không được liệt kê tại đây. Luôn luôn xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm để biết thêm thông tin.

BẠN CÓ THỂ TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI CÁC MỐI NGUY HIỂM TỪ HÓA CHẤT NHƯ THẾ NÀO?

Khi bạn làm việc với các loại hóa chất trong dung dịch uốn xoăn, điều quan trọng là cần thực hiện các bước để bảo vệ sức khỏe của mình.

Tránh các hóa chất gây hại

- Sử dụng các sản phẩm chứa muối bisulfite thay cho sodium hydroxide hay thioglycolates.
- Sử dụng ammonium thiglycolate thay cho glycerol monothioglycolate.
- Tránh dùng bromate.
- Đối với mỗi sản phẩm sử dụng, đọc nhãn sản phẩm và Trang Thông tin An toàn để biết sản phẩm chứa gì và có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe.

Thực hiện các biện pháp làm việc an toàn

- Cắt và cuộn tóc của khách trước khi bôi dung dịch để bạn không phải chạm vào dung dịch.
- Đóng nắp sản phẩm khi không sử dụng để tránh làm đổ hoặc bay hơi vào không khí.
- Kiểm tra để đảm bảo rằng tất cả thùng chứa hóa chất được dán nhãn đúng với hóa chất bên trong.
- Không ăn hoặc uống trong khu vực làm việc vì thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị nhiễm độc.
- Rửa tay sau khi làm việc với hóa chất, ngay cả khi có sử dụng găng tay.

Thực hiện thông gió phòng

- Luôn làm việc ở khu vực thông khí tốt. Nếu không có hệ thống thông khí, mở cửa chính và cửa sổ để đón không khí trong lành từ bên ngoài.

Sử dụng thiết bị bảo hộ

- Đeo găng tay được thiết kế để bảo vệ da khỏi các hóa chất cụ thể mà bạn đang sử dụng.
- Đeo kính bảo hộ an toàn khi trộn hóa chất để bảo vệ mắt khỏi bị hóa chất bắn lên.

Nắm được quyền lợi người lao động của bạn

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động các Trang Thông tin An toàn nếu được yêu cầu.
- Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các mối nguy hiểm của hóa chất mà họ đang sử dụng và cách bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm đó.

Báo cáo mọi vấn đề sức khỏe

- Hãy lên tiếng nếu bạn đang gặp các triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe để người sử dụng lao động có thể xoa dịu phần nào và để cho những nhân viên khác được biết.
- Xin ý kiến bác sĩ về mức độ nghiêm trọng của vấn đề bạn gặp phải và biện pháp xử lý.
- Bạn có quyền báo cáo mối nguy hiểm cho sức khỏe lên Cal/OSHA bằng cách gửi đơn khiếu nại.

Chỉnh sửa 02/2017

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Dầu gội và Dầu xả

HÓA CHẤT TRONG DẦU GỘI VÀ DẦU XẢ CÓ THỂ XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Tiếp xúc với Da và Mắt

- Một số hóa chất có thể trực tiếp gây hại cho da của bạn và/hoặc ngấm vào đường máu của bạn.
- Bạn có thể làm văng hóa chất vào trong mắt.
- Bạn có thể vô tình chạm tay dính hóa chất vào mắt.
- Hóa chất bay hơi trong không khí có thể tiếp xúc với mắt bạn.

Đường thở

- Bạn có thể hít các hóa chất bay hơi vào bằng đường mũi hoặc miệng.

Nuốt

- Hóa chất trên tay bạn hoặc trong không khí có thể làm ô nhiễm đồ ăn thức uống của bạn.

HÓA CHẤT TRONG DẦU GỘI VÀ DẦU XẢ CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN CƠ THỂ CỦA BẠN?

Các loại hóa chất khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau lên cơ thể của bạn tùy thuộc vào *hàm lượng* hóa chất trong sản phẩm, mức độ *độc hại*, và *thời gian* phơi nhiễm, cũng như nhiều yếu tố khác. Không phải ai cũng có cùng một phản ứng như nhau với một loại hoá chất. Trong khi một số người chịu ảnh hưởng sức khỏe khi làm việc với một sản phẩm, những người khác không gặp vấn đề gì. Các vấn đề về sức khỏe mà hóa chất trong dầu gội và dầu xả có thể gây ra bao gồm:

Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương: Nhức đầu, choáng váng, buồn nôn, buồn ngủ, bồn chồn.

Kích ứng phổi: Khó thở, thở gấp, ho, sưng mô phổi.

Kích ứng da và viêm da: Da ửng đỏ, ngứa, nổi mẩn hoặc khô, nứt nẻ, bong tróc — thường thấy ở bàn tay và cánh tay.

Kích ứng mắt: Mắt đỏ, rát, ngứa, chảy nước mắt.

Kích ứng ở mũi và cổ họng: Sổ mũi, ngứa họng, nóng rát, ngứa ngáy.

Dị ứng: Sổ mũi hoặc nghẹt mũi, hắt hơi, suyễn, viêm da. Nếu bạn trở nên nhạy cảm với một hóa chất cụ thể, bạn sẽ lên cơn dị ứng mỗi lần sử dụng.

Ung thư: Hóa chất sử dụng trong một số loại dầu gội và dầu xả đã được chứng minh là gây ung thư nếu bạn làm việc với chúng trong thời gian dài. Đây không phải là một vấn đề sức khỏe phổ biến.

Đôi khi người ta có thể tìm thấy những loại hóa chất độc hại nào trong dầu gội và dầu xả?

CẢNH BÁO! PHƠI NHIỄM VỚI NHỮNG HÓA CHẤT NÀY CÓ THỂ GÂY RA:

Cồn (ethyl hoặc isopropyl): Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da.

Cocamide diethanolamine (cocamide DEA): Kích ứng da và viêm da. Gây ra ung thư nếu phơi nhiễm liều lượng cao.

Chất tạo màu hoặc nước hoa: Gây dị ứng, trong đó có viêm da dị ứng.

Formaldehyde: Kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và phổi. Ảnh hưởng lên hệ thần kinh trung ương. Kích ứng da và viêm da. Gây dị ứng, bao gồm hen suyễn. Được biết là gây ung thư nếu sử dụng trong thời gian dài.

Paraben (nhóm chất bảo quản hóa học): Kích ứng da và viêm da. Có liên quan đến tổn thương chức năng sinh sản và ung thư.

Sản phẩm chưng cất từ dầu, chất tẩy rửa hoặc xà phòng: Kích ứng mắt, kích ứng da và viêm da.

Polyethylene glycol (PEG): Kích ứng da và viêm da. Bất thường ở gan, tổn thương thận.

Hợp chất amoni bậc 4: Kích ứng da và viêm da.

Sodium lauryl sulfate: Kích ứng da và viêm da.

Sodium laureth sulfate: Kích ứng mắt và da.

Triethanolamine (TEA) hoặc diethanolamine (DEA): Các hóa chất này có thể kết hợp với một chất khác trong những sản phẩm nhất định để tạo thành nitrosamine, là chất nghi ngờ gây ung thư. Nếu TEA hoặc DEA có mặt trong một sản phẩm cũng chứa BNPD hóa chất, phản ứng sẽ tạo ra nitrosamine. (Tên hóa học của BNPD là 2–bromo-2-nitroprone-1, 3-diol.)

Không phải mọi dầu gội và dầu xả đều chứa các hóa chất này, và một số sản phẩm có thể chứa những hóa chất độc hại khác không được liệt kê tại đây. Luôn luôn xem Trang Thông tin An toàn (SDS) của sản phẩm để biết thêm thông tin.

BẠN CÓ THỂ TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI CÁC MỐI NGUY HIỂM TỪ HÓA CHẤT NHƯ THẾ NÀO?

Khi làm việc với hóa chất trong dầu gội và dầu xả, bạn cần thực hiện các biện pháp tự bảo vệ sức khỏe.

Tránh các hóa chất gây hại

- Không sử dụng hóa chất có chứa formaldehyde hoặc các sản phẩm có thể hình thành nitrosamine.
- Đối với mỗi sản phẩm sử dụng, đọc nhãn sản phẩm và Trang Thông tin An toàn để biết sản phẩm chứa gì và có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe.
- Nếu có thể, hãy sử dụng các sản phẩm có ít hóa chất nguy hiểm nhất.

Thực hiện các biện pháp làm việc an toàn

- Đóng nắp sản phẩm khi không sử dụng để tránh làm đổ hoặc bay hơi vào không khí.
- Kiểm tra để đảm bảo rằng tất cả thùng chứa hóa chất được dán nhãn đúng với hóa chất bên trong.
- Không ăn hoặc uống trong khu vực làm việc vì thức ăn hoặc nước uống của bạn có thể bị các hóa chất hoặc hóa chất bay hơi gây nhiễm độc.
- Rửa tay sau khi làm việc với hóa chất, ngay cả khi có sử dụng găng tay.

Thực hiện thông gió phòng

- Luôn làm việc ở khu vực thông khí tốt. Nếu không có hệ thống thông khí, mở cửa chính và cửa sổ để đón không khí trong lành từ bên ngoài.

Sử dụng thiết bị bảo hộ

- Đeo găng tay được thiết kế để bảo vệ da khỏi các hóa chất cụ thể mà bạn đang sử dụng.

Nắm được quyền lợi người lao động của bạn

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động các Trang Thông tin An toàn nếu được yêu cầu.
- Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các mối nguy hiểm của hóa chất mà họ đang sử dụng và cách bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm đó.

Báo cáo mọi vấn đề sức khỏe

- Hãy lên tiếng nếu bạn đang gặp các triệu chứng ảnh hưởng đến sức khỏe để người sử dụng lao động có thể xoa dịu phần nào và để cho những nhân viên khác được biết.
- Xin ý kiến bác sĩ về mức độ nghiêm trọng của vấn đề bạn gặp phải và biện pháp xử lý.
- Bạn có quyền báo cáo mối nguy hiểm cho sức khỏe lên Cal/OSHA bằng cách gửi đơn khiếu nại.

Chỉnh sửa 02/2017

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Tạo mẫu tóc bằng Nhiệt

Bạn có thể sẽ làm việc với các loại máy tạo kiểu bằng nhiệt để duỗi, ép hoặc uốn xoăn tóc. Các loại máy tạo kiểu khác nhau được sử dụng cho những dịch vụ này đều có mức độ nguy hiểm như nhau với sức khỏe và an toàn. Các công cụ và thiết bị được sử dụng kèm máy tạo kiểu, như lược, cũng có thể nguy hiểm nếu bị nóng quá mức.

ĐÂU LÀ NHỮNG MỐI NGUY HIỂM KHI LÀM VIỆC VỚI MÁY TẠO KIỂU BằNG NHIỆT?

- Bỏng da
- Điện giật

KHI NÀO BẠN CÓ THỂ BỊ BỎNG DA?

- Khi bạn bật máy tạo kiểu
- Khi bạn sử dụng máy tạo kiểu trên tóc khách hàng
- Khi bạn cất máy tạo kiểu đi
- Khi bạn vô tình chạm vào máy tạo kiểu đang nóng mà người khác bỏ lại
- Khi máy tạo kiểu rơi
- Khi bạn chạm vào chiếc lược quá nóng

KHI NÀO BẠN CÓ THỂ BỊ ĐIỆN GIẬT?

- Khi máy tạo kiểu bằng điện đã cũ hoặc hư hỏng
- Khi dây điện đã cũ hoặc hư hỏng
- Khi bạn chạm vào máy tạo kiểu điện hoặc dây máy bằng tay ướt

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ TỰ BẢO VỆ MÌNH?

- Không để máy còn nóng ở nơi người khác có thể vô tình chạm phải.
- Cẩn thận khi đặt máy còn nóng trên mặt quầy. Đặt máy ở nơi không thể rơi được.
- Không để dây điện ở nơi người khác có thể đi qua và khiến máy bị rơi.
- Bỏ hoặc sửa chữa máy tạo kiểu bằng điện khi có dấu hiệu hỏng hóc.
- Đảm bảo dây điện ở hình dạng ban đầu và không bị bung.

- Ngắt nguồn mọi thiết bị điện sau khi dùng xong.
- Không để mạch điện quá tải.
- Sử dụng ổ cắm 3 chấu có dây nối đất.
- Không chạm vào máy tạo kiểu bằng điện hoặc dây điện khi tay đang ướt.
- Dùng lược làm bằng cao su cứng hoặc các vật liệu không dễ cháy khác. Một số loại lược có thể cháy hoặc chảy. Không sử dụng lược kim loại bởi chúng có thể trở nên rất nóng.

NOTE: Khi sử dụng xịt tóc chống nhiệt, bạn nên hiểu rằng một số sản phẩm như vậy có chứa cyclopentasiloxane hoặc cyclomethicone hóa chất. Trong điều kiện nhiệt độ cao từ máy duỗi tóc, hóa chất này sẽ tạo ra formaldehyde. Phơi nhiễm formaldehyde có thể dẫn đến vấn đề hô hấp, ho, thở khò khè, phát ban da và kích ứng mắt, mũi và họng. Phơi nhiễm kéo dài có thể gia tăng khả năng mắc ung thư và/hoặc viêm da.

Ghi chú

Phần 5

Sinh lý Lao động

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 5

Sinh lý Lao động

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Nhận biết được các vấn đề sinh lý lao động thường gặp trong một nơi làm việc điển hình.
- Giải thích cách giảm thiểu các vấn đề sinh lý lao động tại nơi làm việc.

Bài học này sẽ xem xét đến sinh lý lao động, các vấn đề sinh lý lao động thường gặp ở cơ sở hành nghề, và cách khắc phục những vấn đề này.

Sinh lý Lao động là gì?

Sinh lý lao động là một môn khoa học nghiên cứu về:

- Cách các cá nhân thực hiện công việc
- Các tư thế và thao tác cơ thể mà họ sử dụng
- Các dụng cụ và thiết bị mà họ sử dụng
- Ảnh hưởng của những vấn đề này đối với sức khỏe và sự thoải mái của họ

Các chuyên viên dành nhiều thời gian đứng, cúi người, với tay, và lặp lại cùng một số động tác suốt cả ngày. Những hoạt động này có thể gây ra mệt mỏi và đau nhức ở nhiều bộ phận cơ thể. Đôi khi còn có thể xảy ra chấn thương nghiêm trọng.

Sinh lý lao động đưa ra gợi ý các cách thiết kế công việc và thiết bị sao cho ít ảnh hưởng đến cơ thể. Điều này có thể giúp các cá nhân phòng tránh những thao tác và tư thế có khả năng gây ra vấn đề về sức khỏe. Thiết kế sinh lý lao động hiệu quả có thể giúp công việc và dụng cụ làm việc trở nên phù hợp với nhu cầu của cơ thể người lao động. Sinh lý lao động có thể khiến công việc trở nên thoải mái hơn và ít có nguy cơ gây ra chấn thương ở tay, cổ tay, vai, cổ, lưng, bàn chân và cẳng chân.

Người sử dụng lao động

Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động Bang California (Cal/OSHA) có một Tiêu chuẩn Sinh lý Lao động yêu cầu người sử dụng lao động phải thực hiện các biện pháp nhằm phòng ngừa chấn thương do lặp đi lặp lại cùng thao tác khi có hai hoặc nhiều nhân viên cùng làm một loại công việc bị chẩn đoán chấn thương do lặp đi lặp lại cùng thao tác (RMI). Mọi người sử dụng lao động thuộc phạm vi quy định này phải thiết lập và triển khai một chương trình được thiết kế nhằm giảm thiểu tối đa RMI. Chương trình phải bao gồm một bản đánh giá nơi làm việc, biện pháp kiểm soát phơi nhiễm đã gây ra RMI, và chương trình đào tạo nhân viên.

Quy định này có thể được tìm thấy trong Mục 8, Luật Quy định California, Các Lệnh Chung về An toàn trong Công nghiệp, Điều 5110. Để xem chi tiết, truy cập:**www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html.**

Một số những giải pháp trình bày trong bài học này chỉ cần đến vài thay đổi cơ bản về động tác và tư thế của cá nhân. Một số giải pháp khác có thể cần đến các kỹ thuật, dụng cụ, hoặc thiết bị khác có khả năng không có sẵn. Nhiệm vụ của mỗi cá nhân là tìm cách kết hợp các giải pháp phù hợp nhất cho bản thân và cho cơ sở hành nghề.

Cơ thể người có thể không cảm nhận được triệu chứng ngay lập tức. Trong khi vài vấn đề xảy ra ngay lập tức, một số khác phát triển dần trong thời gian dài.

Bài học này sẽ xem xét một số bước mà các cá nhân có thể thực hiện để ngăn chặn thương tích và đau nhức hiện tại và trong tương lai. Hãy xem qua một số khu vực mục tiêu.

Bàn tay và Cổ tay

Đa số các nhóm cơ điều khiển bàn tay và ngón tay của một người thực chất nằm ở cẳng tay. Các dây chằng, trông giống như những sợi cáp kéo dài qua cổ tay, kết nối các cơ với bàn tay và ngón tay. Dùng các ngón tay của bàn tay phải để cảm nhận các cơ phía trong cẳng tay trái của bạn. Nhẹ nhàng xòe và nắm bàn tay trái lại thành nắm đấm, tiếp tục cảm nhận cơ. Bạn sẽ cảm thấy các cơ di chuyển trong cẳng tay trái—các cơ này giúp tay trái của bạn di chuyển. Bây giờ, dùng ngón tay của bàn tay phải để cảm nhận các dây chằng ở mặt trong cổ tay trái của bạn. Tiếp tục xòe và nắm bàn tay trái lại, cảm nhận các dây chằng. Bạn sẽ cảm thấy các dây chằng di chuyển trong cổ tay trái của bạn. Các dây chằng này mang chuyển động từ các cơ trong cẳng tay đến với bàn tay.

Khi cong cổ tay, các cơ sẽ làm việc nhiều hơn.

Vấn đề

Hai vấn đề về bàn tay và cổ tay có thể xảy ra là **viêm gân** và **hội chứng ống cổ tay**. Viêm gân xảy ra khi các dây chằng bị sưng và viêm. Khi một cá nhân sử dụng bàn tay và cổ tay theo một số cách nhất định, các dây chằng có thể phải chịu áp lực. Nếu áp lực này kéo dài, viêm gân có thể xảy ra. Khi bị viêm gân, người bệnh sẽ bị đau nhức khi sử dụng bàn tay, đặc biệt là khi cầm nắm các vật dụng. Ống cổ tay là một đường dẫn trong cổ tay được bao bọc bởi xương và mô. Một dây thần kinh và nhiều dây chằng đi qua đường dẫn này. Khi một cá nhân bị viêm gân và sưng dây chằng, khoảng trống dành cho các dây thần kinh trong đường dẫn bị giảm thiểu. Khi các dây thần kinh bị chèn ép như vậy, cá nhân này sẽ mắc hội chứng ống cổ tay. Hội chứng ống cổ tay thường khiến cho bàn tay bị tê và yếu. Nếu không được chữa trị, người bệnh sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc cầm nắm hoặc sử dụng bàn tay. Khi bắt đầu cảm thấy bàn tay bị tê, yếu, hoặc râm ran, cá nhân nên đi khám bác sĩ ngay lập tức.

Một số thao tác có thể tạo áp lực lên dây chằng, gây ra viêm gân và hội chứng ống cổ tay. Một trong số các thao tác phổ biến nhất là **gập cổ tay**. Khi gập cổ tay, các dây chằng cũng bị gập, gây ra ma sát và kích thích. Khi gập cổ tay, các cơ phải làm việc vất vả hơn — để nâng đỡ và di chuyển bàn tay. Tốt hơn là nên giữ cổ tay tương đối thẳng giống như khi đang làm động tác nắm đấm. Một cách dễ dàng để xác định xem cổ tay có bị gập về phía sau quá nhiều không là nhìn xem mặt sau cổ tay có xuất hiện nếp nhăn không. Một nguyên nhân khác gây áp lực lên dây chằng là việc thực hiện **các động tác bóp hoặc nắm thường xuyên hoặc dùng lực mạnh**. Các cơ và dây chằng càng phải làm việc vất vả thì càng dễ bị sưng. Hơn nữa, **thực hiện cùng một động tác bàn tay và cổ tay**

lặp đi lặp lại sẽ gây ra áp lực. Nếu một cá nhân phải thực hiện một động tác bất kỳ nhiều lần mà không cho các dây chằng nghỉ ngơi, chúng có thể bị sưng, viêm. Cuối cùng, **thực hiện nhiều hơn một các hoạt động nêu trên** sẽ làm gia tăng áp lực lên các dây chằng. Ví dụ, nếu cá nhân phải gập cổ tay và thực hiện cùng một động tác nhiều lần, như khi uốn tóc, nguy cơ mắc bệnh viêm gân hoặc hội chứng ống cổ tay của họ sẽ gia tăng.

Một ví dụ về dịch vụ trong một cơ sở hành nghề khiến một người phải gập cổ tay là cắt và tạo kiểu tóc. Khi một người cắt các phần tóc khác nhau, họ có thể cầm kéo với tư thế gập cổ tay. Một ví dụ khác là khi một người đưa máy sấy tóc đến phần đỉnh hoặc phần mái trên đầu khách hàng, nếu người đó đứng phía sau hoặc bên cạnh khách hàng, họ có thể phải gập cổ tay xuống. Điều này cũng có thể xảy ra khi một người sử dụng lược tròn với khách hàng. Một người có thể thực hiện động tác bóp hoặc nắm với lực mạnh khi sử dụng kéo không được bôi trơn đúng cách, kéo không vừa bàn tay, hoặc sử dụng lược không lướt qua tóc dễ dàng. Việc lặp đi lặp lại cùng động tác có thể xảy ra nếu các cá nhân cắt tóc và sử dụng kéo cả ngày. Nếu kéo bị cùn, một người sẽ còn phải cắt nhiều lần hơn để thực hiện cùng kiểu tóc. Thao tác chải và giữ tóc khi cắt cũng bị lặp lại với mỗi nhát kéo. Khi làm việc, một người có thể không nhận ra rằng tất cả những thao tác này rất có hại cho cơ thể mình, nhưng nếu họ không dừng lại để nghĩ cách thực hiện các dịch vụ một cách an toàn hơn, sức khỏe và sự thoải mái của họ có thể bị ảnh hưởng.

Một dịch vụ điển hình của cơ sở có thể khiến người lao động cong cổ tay đó là cắt và tạo kiểu tóc.

Giải pháp

Để phòng ngừa vấn đề về bàn tay và cổ tay, cần điều chỉnh để công việc phù hợp với cơ thể hơn bằng cách:

- Thay đổi cách làm việc hoặc
- Thay đổi dụng cụ và thiết bị sử dụng

Sử dụng ví dụ trước về việc cắt và tạo kiểu tóc, ta có thể tránh gập cổ tay khi phục vụ khách hàng như thế nào? Trước tiên, độ cao của ghế cần được điều chỉnh sao cho cổ tay được thẳng. Hạ thấp ghế khi làm việc với phần đỉnh đầu và nâng ghế cao lên khi cần làm việc với phần bên dưới tai. Để tránh gập cổ tay, cần sử dụng loại ghế có thể nâng cao và hạ thấp tối thiểu năm inch. Kế đến, ghế cần xoay được để chuyên viên không cần phải với qua người khách hàng. Khách hàng cũng nên nghiêng đầu để người lao động không phải gập cánh tay, bàn tay, và cổ tay nhiều. Ngoài ra, người lao động nên cầm máy sấy tóc ngang qua một bên. Khi sấy phần đỉnh đầu hoặc phần tóc ở xa, thay đổi cách cầm máy sấy tóc để hướng máy sấy từ một bên hoặc nên sử dụng máy sấy tóc có tay cầm linh hoạt để người lao động có thể gập tay cầm của máy thay vì phải gập cổ tay. Cuối cùng, nên thực hiện các kỹ thuật cắt tóc hiệu quả.

(tiếp theo ở trang sau)

Nẹp cổ tay có thể giúp nâng đỡ.

Chẳng hạn, thay vì cong cổ tay ra sau khi cắt tóc ở hai bên, phía sau, phía trước, nên sử dụng các kỹ thuật cho phép cổ tay giữ thẳng.

Có nhiều cách để tránh việc bóp và nắm chặt khi cắt và tạo kiểu tóc cho khách hàng. Đầu tiên, hãy chọn kéo vừa với tay người lao động. Kéo có rất nhiều thiết kế và kích cỡ. Nếu người lao động có các ngón tay thon dài, họ cần lót vòng nhựa trong lỗ luồn ngón tay, để ngón tay vừa khít trong lỗ. Lỗ luồn ngón tay nên ở phần đầu ngón tay, chứ không nên để trượt lên bàn tay. Kế tiếp, kiểm tra độ bôi trơn, sắc bén, và chỉnh độ căng của kéo dùng hằng ngày để giảm lực khi cắt tóc. Như đã nói trên, người lao động nên thực hiện các kỹ thuật cắt tóc chuẩn, vì có tư thế đúng khi làm việc trên tóc khách hàng sẽ giúp giảm động tác bóp và nắm. Ngoài ra, nên chọn một cây lược thoải mái, tạo cảm giác cân bằng trong tay người dùng. Cây lược nên lướt qua tóc với ít độ ma sát nhất có thể. Một cây lược có phủ silicon sẽ giúp chải dễ dàng hơn. Cuối cùng, hãy dùng những dụng cụ được thiết kế theo sinh lý lao động nếu có sẵn.

Làm sao người lao động có thể giảm số lượng động tác lặp đi lặp lại khi cắt và tạo kiểu cho khách hàng? Khi sử dụng lược tròn, thay vì cong cổ tay liên tục, nên xoay tay cầm giữa ngón cái và ngón trỏ. Nên chọn một cây lược có tay cầm cho phép ta thực hiện việc đó một cách thoải mái. Ngoài ra, nên giữ cho kéo được sắc bén. Kéo sắc bén sẽ giúp ta cắt một lượng tóc như nhau với ít nhát kéo hơn.

Hãy nghĩ đến các vấn đề về tay và cổ tay khác mà một chuyên viên có thể gặp phải. Khi nào một thợ làm móng sẽ cong cổ tay của anh ấy hoặc cô ấy? Khi nào một chuyên gia thẩm mỹ có thể dùng các động tác bóp và nắm chặt? Tốt hơn hết là hãy nghĩ đến những vấn đề tiềm ẩn này và làm sao để ngăn chặn chúng trước khi xảy ra.

Vai

Các cơ trong vai được kết nối với cánh tay bằng các dây chằng. Giữa dây chằng bả vai và xương bả vai là các túi dịch nhỏ gọi là túi hoạt dịch. Các túi này giúp "bôi trơn" bả vai, khiến bả vai di chuyển dễ dàng. Khi dùng vai hoặc cử động vai theo một số cách nhất định, ta có thể dồn áp lực lên cơ, dây chằng và túi hoạt dịch. Điều này có thể gây ra đau nhức cơ, viêm gân, hoặc viêm bao hoạt dịch.

Đau nhức cơ vai thường là hậu quả của việc hoạt động vai thái quá. Vai dễ bị mệt mỏi vì bộ phận này không có khả năng hoạt động trong thời gian dài mà không được nghỉ ngơi. Ví dụ, khi một người giơ tay lên qua khỏi vai hoặc bằng vai, các cơ ở vai và cổ bắt đầu đau nhức sau một thời gian ngắn. Để minh họa, hãy thử thí nghiệm này: đưa một tay lên cao bằng vai, thẳng trước mặt bạn. Bạn sẽ nhận thấy rằng chỉ sau vài giây, các cơ vai đã bắt đầu mỏi.

Vấn đề

Viêm gân có thể xảy ra ở bả vai cũng như bàn tay và cổ tay. Các dây chằng bả vai có thể bị sưng viêm, gây đau nhức. Áp lực liên tục lên vai có thể gây ra viêm gân. Một cá nhân có thể bị viêm gân bả vai nếu:

- Thường với ra xa hoặc với lên cao
- Thường giơ tay lên cao, khuỷu tay cao hơn vai hoặc
- Lập lại các động tác bả vai

Nhớ rằng các túi hoạt dịch là những túi nhỏ chứa dịch. Chúng nằm giữa các dây chằng và xương trong bả vai. Khi bị chèn ép giữa xương và dây chằng, túi hoạt dịch có thể vị viêm, dẫn đến bệnh viêm túi hoạt dịch. Người mắc bệnh viêm túi hoạt dịch có thể bị đau khi giơ tay lên cao, hoặc thậm chí không thể nâng tay lên được. Một cá nhân có thể bị viêm túi hoạt dịch nếu thường giơ tay lên quá cao, khiến cho khủy tay cao hơn bả vai. Các vấn đề về vai như đau cơ, viêm gân, viêm túi hoạt dịch có một số điểm chung. Các vấn đề này là kết quả của việc với tay ra xa khỏi cơ thể, hoặc với tay lên cao quá tầm vai, hoặc cả hai. Mọi người sẽ có nguy cơ gặp phải vấn đề về sức khỏe nếu thường xuyên thực hiện những hành động này.

Một số hoạt động tại cơ sở hành nghề có thể gây ra vấn đề về bả vai, bao gồm:

- Với tay tới đỉnh đầu khách hàng để cắt, sấy, hoặc uống tóc của họ
- Với tay ngang qua người khách hàng để gội đầu hoặc lau tóc
- Với tay ngang qua bàn để chăm sóc móng tay cho khách hàng
- Với tay lấy kéo và lược trên kệ
- Với tay lấy đồ trên giá cao
- Cầm các loại kiềm nặng, đặc biệt là khi đang giang tay ra xa

Một trong những hoạt động ở cơ sở có thể gây ra các vấn đề về vai đó là cầm tông đơ nặng, nhất là khi cánh tay đang duỗi ra.

Giải pháp

Để phòng tránh các vấn đề về bả vai khi làm việc với khách hàng, cần luôn cố gắng giữ khuỷu tay gần với cơ thể và không giơ lên quá cao. Bằng cách này, cơ và dây chằng ở vai có thế hơn và không cần phải làm việc quá vất vả. Điều này cũng sẽ ngăn không để các túi hoạt dịch bị chèn ép như khi giơ tay lên cao.

Để ngăn ngừa những vấn đề về vai trong cơ sở, mọi người cũng có thể áp dụng các hướng dẫn trong việc đề phòng các chấn thương ở tay và cổ tay đã được chúng tôi thảo luận. Đầu tiên, người lao động nên điều chỉnh độ cao của ghế khi làm việc với khách hàng. Hai cánh tay nên được đặt sát hai bên cơ thể. Ngoài ra, nên xoay ghế của khách hàng để người lao động có thể đến gần khách hàng nhất khi cắt, uốn, nhuộm, tạo kiểu, và gội đầu. Nên nghiêng đầu của khách hàng về vị trí thoải mái cho người lao động. Các dụng cụ nên được bố trí để người lao động không phải vươn cánh tay ra, như kẹp một máy sấy bên cạnh khi sấy đỉnh đầu và mặt bị khuất của đầu. Ngoài ra, nên sử dụng các kỹ thuật cho phép người lao động kẹp khủy tay ở hai bên. Ví dụ, khách hàng nên vươn tay của anh ấy hoặc cô ấy về phía thợ làm móng khi họ đang thực hiện dịch vụ. Cuối cùng, nên tận dụng một miếng bọt biển hay miếng gác tay khi người lao động đang tiến hành làm móng. Sử dụng miếng gác tay hay bọt biển sẽ giúp nâng đỡ và lót cho bề mặt bàn cứng.

Các Điểm cần Lưu ý

Khi thực hiện dịch vụ, những câu hỏi sau đây cần được xem xét nhằm phòng ngừa các vấn đề về bàn tay, cổ tay, và vai:

- Cổ tay của tôi có bị gập lại không?
- Tôi có đang làm động tác bóp hoặc nắm lấy không?
- Tôi có đang lặp lại động tác nào không?
- Tôi có thường với ra xa hoặc với lên cao không?
- Tay của tôi có vươn ra xa khỏi cơ thể mình không?
- Tôi có thường vươn tay quá cao, qua khỏi vai không?

Nếu bạn trả lời “có” đối với bất kỳ câu hỏi nào trong số này, hãy nghĩ cách khắc phục các tư thế, động tác, kỹ thuật, và dụng cụ đang sử dụng. Tập trung cố gắng để nhận biết cách phòng ngừa các vấn đề sinh lý lao động.

Để tránh các vấn đề về vai, khi cắt, uốn, nhuộm, tạo kiểu, và gội đầu, hãy đến càng gần khách hàng càng tốt.

Câu hỏi Ôn tập

Hội chứng ống cổ tay không quá phổ biến trong cộng đồng chuyên viên. Đúng hay Sai?

Túi dịch nhỏ nằm giữa dây chằng vai và xương vai gọi là gì:

A) Thiết bị khoan

B) Dây thần kinh

C) Túi hoạt dịch

D) Ống cổ tay

E) Cơ

Chuyển động nào có thể dồn lực ép lên dây chằng?

A) Uốn cổ tay

B) Dồn lực bóp

C) Chuyển động lặp đi lặp lại

D) Làm nhiều hơn một chuyển động ở trên

E) Tất cả các phương án trên

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Bài học này sẽ tập trung vào phần cổ, lưng, chân và bàn chân cũng như cách không gian và thiết bị trong một cơ sở hành nghề có thể được thiết kế để giảm thiểu các vấn đề về sinh lý lao động.

Cổ và Lưng

Cột sống người kéo dài từ đỉnh của phần cổ đến thắt lưng. Cột sống được cấu tạo từ nhiều xương gọi là đốt sống chồng lên nhau. Giữa mỗi cặp đốt sống là các khớp và đĩa đệm. Những bộ phận này tạo nên sự linh hoạt cho cổ và lưng, khiến chúng có thể di chuyển. Các đĩa đệm rất linh hoạt nhờ có chứa một chất như thạch ở bên trong.

Vấn đề

Cúi và vặn người có thể gây ra các vấn đề về cổ và lưng. Khi một người đứng ở tư thế bình thường, họ sẽ có khoảng trống nhỏ phía sau cổ và lưng. Khi họ cúi người, các khoảng trống này biến mất, khiến các đĩa đệm bị chèn. Các đĩa đệm cũng bị chèn ép khi một người vặn người, chẳng hạn như khi với lấy cái gì đó. Khi đĩa đệm bị ép, chúng có thể chèn lên các phần khác của cột sống, bao gồm

Để tránh các vấn đề về lưng, hãy giữ thẳng lưng khi làm việc, nâng ghế của khách đến một độ cao thoải mái và nghiêng đầu của khách để có tư thế tốt hơn.

dây thần kinh. Việc này có thể gây đau cổ và lưng. Nó có thể gây ra cơn đau hoặc tê ở dưới cánh tay và chân, hay còn được gọi là **chèn ép dây thần kinh** hoặc **đau thần kinh tọa**.

Nếu một người phải cúi hay vặn người trong nhiều năm, sức ép liên lục lên đĩa đệm có thể làm chất bôi trơn bên trong đĩa đệm rỉ ra. Nếu một giọt lớn rỉ ra một lúc, đĩa đệm sẽ **bị vỡ** hoặc **thoát vị**. Vấn đề này có thể gây đau đớn và tê nếu nó kích thích lên một dây thần kinh. Nếu xảy ra ở cổ, ta có thể thấy đau và tê ở một hoặc cả hai cánh tay. Nếu xảy ra ở thắt lưng, ta có thể thấy đau hoặc tê ở hông hoặc chân

Giải pháp

Mọi người thường hay cúi, hoặc vặn người (nhất là thấp người xuống đầu hoặc dưới tầm tai của khách) khi gội đầu, cắt tóc, làm mặt, làm móng, triệt lông bằng điện hoặc đơn giản là khi họ không thấy rõ. Để ngăn việc cúi và vặn người, quy tắc quan trọng nhất là phải làm việc trong tư thế thẳng lưng. Uốn cong hông thay vì thắt lưng, còn được gọi là cong người vẫn giữ thẳng lưng. Cột sống chỉ nghiêng, chứ không cong hay vặn. Áp dụng quy trình cho phép giữ thẳng lưng. Ví dụ, nếu có thể, hãy dùng bồn gội đầu không giá đỡ để gội đầu cho khách hàng. Vì khi đứng phía sau, ta có thể vươn tay tới tóc khách hàng mà không cần phải vặn người. Ngoài ra, như đã được đề cập trước đó trong bài học, hãy chỉnh ghế khách hàng đến chiều cao thoải mái cho người lao động, và nghiêng đầu khách hàng sang một vị trí thuận lợi hơn.

Ta hay nói rằng ngồi thẳng sẽ tốt cho lưng, tuy nhiên, tư thế này có thể gây khó khăn khi làm mặt, làm móng tay, móng chân. Chuyên viên có thể tìm cách để tuân theo quy tắc làm việc cơ bản là phải giữ lưng ở vị trí thẳng. Để cúi hông thay vì thắt lưng, nhiều chuyên viên đã ngồi ở rìa trước của ghế. Vài loại ghế có chỗ ngồi có thể nghiêng về trước, nên ghế sẽ nghiêng thay cho người lao động. Ghế quỳ hay một loại ghế có đệm lót hình nêm có thể giúp ích. Ngoài ra, người lao động nên đảm bảo nguồn sáng tốt và tầm nhìn rõ để họ không phải cúi người nhìn.

Ngoài việc cúi hay vặn người, tư thế với tay khỏi đầu, ngửa người về sau, hoặc đứng trong một thời gian dài cũng có thể khiến người lao động bị tổn thương lưng. Những tư thế này gây tăng sức ép lên các khớp đốt sống và có thể gây đau thắt lưng. Có đôi khi ta ngửa người về sau mà không hay biết, ví dụ như khi rướn người để lấy đồ trên giá cao. Khi một người đứng trong thời gian dài, họ có thể vô tình “lắc lư” hoặc nghiêng người ra sau. Ngoài ra, ta có xu hướng ngửa người về sau khi đứng hoặc di chuyển khi mang giày cao gót.

Để đề phòng các vấn đề về lưng bị do việc rướn người hay ngửa người về sau, hãy tuân thủ các hướng dẫn sau:

- Cong nhẹ đầu gối và rút cơ bụng ở rốn lại khi rướn lên. Việc này còn được gọi là nghiêng xương chậu. Động tác nghiêng này giúp ngăn ngừa lưng bị cong.
- Khi đứng một thời gian dài, hãy gác một chân lên chiếc ghế nhỏ hay thanh gác dưới ghế khách hàng.
- Tránh mang giày cao gót.
- Khi rướn người lấy đồ trên giá cao, hãy đứng trên ghế đẩu hoặc thang.
- Để đồ thường dùng ở giá thấp hơn.

Chân và Bàn chân

Là một chuyên gia tương lai, bạn có thể đã nhận ra rằng hầu hết thời gian của bạn dành cho việc phục vụ khách hàng, có nghĩa là bạn phải đứng suốt thời gian trong ngày.

Vấn đề

Một vấn đề về chân và bàn chân mà chuyên viên có thể dễ bị chính là **sưng ở bàn chân và mắc cá**. Nếu một người đứng trong thời gian dài, các cơ bắp ở chân không vận động đủ mạnh để làm lưu thông lượng máu được bơm đến chân. Do đó máu sẽ được bơm ngược lên chân, thế là chân và bàn chân có thể bị sưng. Việc này có thể gây ra đau nhức và mang giày bị chật. Nó còn có thể gây ra một vấn đề khác, **giãn tĩnh mạch (sưng tĩnh mạch)**. Nếu một người đứng trong thời gian dài, họ sẽ có nguy cơ cao mắc bệnh giãn tĩnh mạch. **Bị chai và mỏi** cũng là những vấn đề có thể xảy ra khi tạo áp lực lên bất cứ phần nào của chân làm giảm tuần hoàn máu. Ta có thể bị chai, mỏi, và các vấn đề khác tại “chỗ bị chèn ép”. Cũng có thể nguyên nhân là do đôi giày có độ nâng cung bàn chân kém, đế cứng, hoặc không vừa vặn. Mang giày cao gót (cao hơn 1 ½ inch) sẽ tạo nhiều áp lực lên ngón chân của người mang, nhất là khi giày có mũi nhọn. Một nguyên nhân khác có thể là do đứng trên sàn cứng, vì việc này có thể sẽ làm áp lực tích tụ ở gót hoặc “xương khớp” ngón chân.

Đứng trên sàn cứng có thể gây gia tăng áp lực lên gót chân và “xương khớp” ngón chân.

Cân nhắc đến việc sử dụng miếng lót giày chống sốc.

Giải pháp

Để phòng ngừa các vấn đề ở chân và bàn chân, hãy tuân thủ các hướng dẫn sau:

- Không đứng lâu mà không nghỉ ngơi hay ngồi xuống.
- Thay đổi tư thế thường xuyên và đứng, ngồi luân phiên.
- Gác chân lên ghế đẩu khi ngồi nghỉ. Tốt nhất là ghế đẩu cao bằng chiều cao của chiếc ghế đang ngồi, để chân có thể duỗi thẳng ra.
- Người lao động nên dùng ghế đẩu hoặc ghế di chuyển được để ngồi và thư giãn chân trong khi phục vụ khách hàng. Một vài chiếc ghế gắn vào ghế khách hàng và có thể xoay đến những vị trí khác nhau quanh khách hàng khi người lao động làm việc.
- Nên mang một đôi giày thoải mái, có đế cao su với độ nâng cung bàn chân tốt. Loại giày này sẽ giúp phân tán sức ép khi đứng trên bàn chân.
- Dùng miếng lót giảm sốc cho giày. Miếng lót này hiện có bán ở nhiều cửa hàng. Chúng đặc biệt quan trọng khi người lao động mang giày có đế cứng.
- Tránh mang giày cao gót hay có mũi nhọn.
- Dùng miếng lót sàn có đệm quanh ghế khách hàng để không phải đứng trên sàn cứng. Bằng cách này, sức ép sẽ phân bố đều lên quanh bàn chân. Tấm thảm nên có cạnh dốc để làm giảm nguy cơ người khác bị vấp.
- Sử dụng tất đùi áp lực và tất y khoa để giúp giảm sưng ở chân. Nó sẽ giúp chân bớt mỏi.

Thiết kế của Cơ sở Hành nghề

Bên cạnh việc thay đổi tư thế và động tác của người lao động, nên thiết kế cơ sở hành nghề sao cho giúp công việc dễ dàng với cơ thể. Khi không gian và thiết bị được thiết kế hiệu quả, người lao động cũng dễ đạt được tư thế và động tác chuẩn hơn. Thiết kế tốt có thể giúp phòng ngừa tất cả các loại chấn thương khác nhau đã nêu trong bài học về sinh lý lao động này——từ tay đến chân và mọi bộ phận khác.

Thiết kế của Cơ sở Hành nghề kém

Thiết kế kém có thể buộc người lao động cúi, khom lưng, vặn, và rướn người một cách khó chịu. Các thiết kế kém bao gồm:

- Góc thực hành quá sát nhau. Nếu không gian quá chật, sẽ không có chỗ đặt bàn lăn chứa các vật dụng trong khu vực làm việc. Có nghĩa người lao động phải rướn người xa hơn để lấy đồ.
- Góc thực hành (như mặt kệ) đặt cách xa bức tường. Điều này buộc người lao động phải cúi người để lấy đồ gần phía sau kệ.
- Tủ đựng trên bề mặt làm việc thấp. Người lao động có thể phải cúi thấp người xuống tủ để tránh bị đập vào đầu.
- Tủ đựng cao. Người lao động có thể phải rướn người lên thật cao để lấy đồ.

Góc Thực hành được Thiết kế Hợp lý

Góc thực hành và các thiết bị được thiết kế hợp lý sẽ giúp người lao động giữ đúng tư thế. Họ sẽ di chuyển dễ dàng và thuận tiện. Họ không phải duy trì một tư thế cả ngày, mà có thể di chuyển xung quanh, thay đổi tư sang đứng hoặc ngồi.

Sau đây là vài ý tưởng cho thiết kế góc thực hành hợp lý:

- Ghế thủy lực cho khách ngồi nên được điều chỉnh lên xuống ít nhất năm inch. Bàn gác chân phải dễ tiếp cận và sử dụng. Những người lao động quá cao hoặc thấp có thể cần đến một ghế nâng điện có thể điều chỉnh lên xuống 12 inch.
- Ghế đẩu và ghế lăn. Chúng sẽ giúp người lao động có thể ngồi khi làm việc với khách hàng.
- Quầy làm móng nên có chỗ gác cánh tay cho cả khách hàng và người lao động. Nếu không có chỗ gác tay, những miếng bọt biển có thể giúp nâng đỡ cánh tay và lót tay khỏi mặt bàn cứng.
- Ghế của thợ làm móng phải có chỗ ngồi và miếng đệm nghiêng về phía bàn. Điều này sẽ giúp hông của thợ làm móng cúi về trước mà không gây cong cột sống.

Một góc làm móng được thiết kế hợp lý.

Người lao động có thể đạt được nhiều lợi ích khi thực hiện các bài tập giãn cơ nhẹ nhàng giữa các lượt khách hay trong giờ nghỉ.

Các Điểm cần Lưu ý

Khi thực hiện dịch vụ, hãy đặt những câu hỏi sau để tránh các vấn đề về cổ, lưng, chân, và bàn chân:

- Tôi có đang cúi gập cổ và lưng thường xuyên không?
- Tôi có đang vặn người không?
- Tôi có đang với tay qua khỏi đầu thường xuyên không?
- Tôi có đang ngửa người về sau thường xuyên không?
- Dịch vụ này có yêu cầu tôi phải đứng trong một khoảng thời gian dài không?
- Tôi có đang lắc lư hoặc nghiêng người về phía sau không?
- Tôi có đang mang giày cao gót, có độ nâng cung bàn chân kém, đế cứng, hoặc không vừa vặn không?
- Sàn nhà có quá cứng không?

Nếu một cá nhân trả lời "có" đối với bất kỳ câu hỏi nào trong các câu nêu trên, nên xem xét cách khắc phục các tư thế và động tác để phòng ngừa vấn đề về sinh lý lao động.

Bài tập Giãn cơ

Các bài tập giãn cơ nhẹ nhàng giữa các lượt khách hoặc trong giờ nghỉ sẽ mang lại lợi ích cho các cá nhân. Co duỗi bàn tay, cổ tay, vai, cổ, lưng, chân, và bàn chân để ngăn chặn căng cứng cơ. Không kéo hoặc đẩy quá mạnh và ngưng ngay lập tức nếu cảm thấy đau hoặc khó chịu. Ở trang 10 và 11, phần "Khỏe mạnh và An toàn khi Chăm sóc móng: Hướng dẫn dành cho Chuyên viên Chăm sóc Móng", có thể tìm thấy ở Phần 5, Giáo trình Đào tạo, có các bài tập giãn cơ mẫu được thiết kế nhằm giảm đau nhức. Ngoài ra, xem thêm tài liệu "Làm việc Thông minh hơn, không phải chỉ Chăm hơn" do Cal/OSHA cung cấp. Những tài nguyên này nên được lưu trữ ở nơi dễ tiếp cận để sử dụng trong tương lai với tư cách một chuyên viên.

Luyện tập phát hiện các vấn đề về sinh lý lao động có thể phát sinh ở một cơ sở hành nghề. Tìm điểm không đúng trong hình này:

Hi vọng rằng các chuyên gia tương lai có thể nhận ra:

- Chuyên viên này đang ngồi không thẳng lưng.
- Cánh tay của chuyên viên này không được nâng đỡ trên bề mặt bàn cứng.
- Đèn không được đặt đúng vị trí để thắp sáng khu vực làm việc.

Bây giờ, hãy liệt kê những cải thiện có thể được thực hiện.

- Chuyên viên nâng tay của khách hàng lên thay vì cúi về phía trước.
- Chuyên viên không cúi đầu hoặc cổ về phía trước.
- Cánh tay của chuyên viên được nâng đỡ khỏi mặt bàn cứng.
- Đèn được đặt đúng vị trí để thắp sáng khu vực làm việc.

Câu hỏi Ôn tập

Ngồi trong thời gian dài tốt hơn đứng. Đúng hay Sai?

Để ngăn chấn thương cổ và lưng, quy tắc quan trọng nhất là làm việc trong tư thế thẳng lưng. Đúng hay Sai?

Có thể thiết kế cơ sở hành nghề sao cho người lao động làm việc dễ dàng hơn với tư thế đúng. Đúng hay Sai?

Điều nào dưới đây KHÔNG phải là lý do khiến người lao động cần áp dụng quá trình cho phép lưng duy trì tư thế thẳng?

A) Di chuyển liên tục có thể làm nén ép đĩa đệm ở lưng và gây thoát vị.

B) Cột sống vốn thẳng tự nhiên và phải duy trì hình dáng đó.

C) Gia tăng sức ép lên các khớp đốt sống có thể gây đau thắt lưng.

D) Đĩa đệm bị ép có thể gây chèn ép dây thần kinh.

E) A và C

Tại sao giày cao gót không được khuyên dùng?

A) Giày cao gót có thể khiến người mang giày bị ngả về phía sau.

B) Giày cao gót làm tăng thêm lực dồn về ngón chân.

C) Giày cao gót có thể gây mỏi hoặc chai chân.

D) Giày cao gót có thể gây ra vấn đề ở lưng.

E) Tất cả các phương án trên.

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Bài học về sinh lý lao động của chúng ta đến đây là hết. Nhiều vấn đề về bàn tay, cổ tay, vai, cổ, lưng, chân và bàn chân tại cơ sở hành nghề có thể được phòng ngừa bằng cách sử dụng thiết kế góc thực hành chu đáo, thiết bị phù hợp, và thực hiện các kỹ thuật làm việc an toàn.

BÀI HỌC KẾ TIẾP

Cách các bệnh dễ lây truyền nhiễm và các cá nhân có thể tự bảo vệ bản thân như thế nào.

Phần 5
Giáo trình Đào tạo

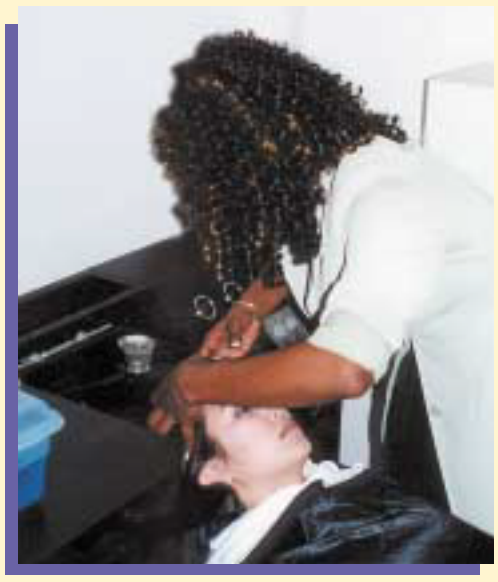
5.1 Áp phích Làm việc Thông minh hơn, không phải chỉ Chăm hơn

5.2 Khỏe mạnh và An toàn khi Chăm sóc móng

LÀM VIỆC THÔNG MINH HƠN, KHÔNG PHẢI CHỈ CHĂM HƠN

Hãy nghĩ đến Sinh lý lao động – điều chỉnh công việc cho phù hợp với nhân viên

Dành cho hộ kinh doanh nhỏ – ngành thẩm mỹ



Tránh rướn người qua bồn gội đầu

1 GIỮ CỔ VÀ LƯNG THẲNG

Tiến lại gần và đứng đối diện với khách hàng

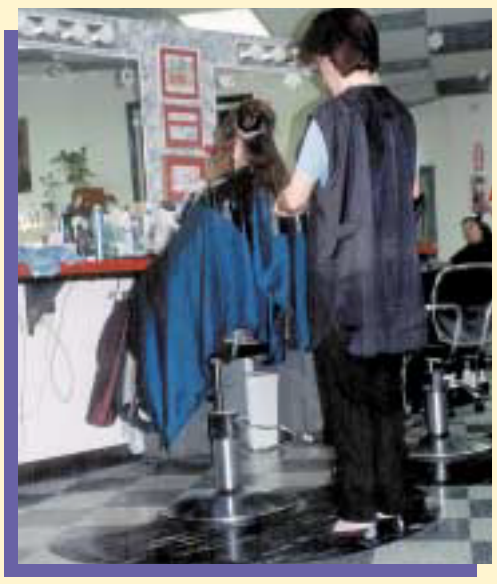
Tránh nâng khuỷu tay

2 GIỮ HAI TAY BÊN NGƯỜI

Thay đổi cách cầm máy sấy tóc và điều chỉnh ghế ngồi để giữ hai tay bên người

Tránh cúi người

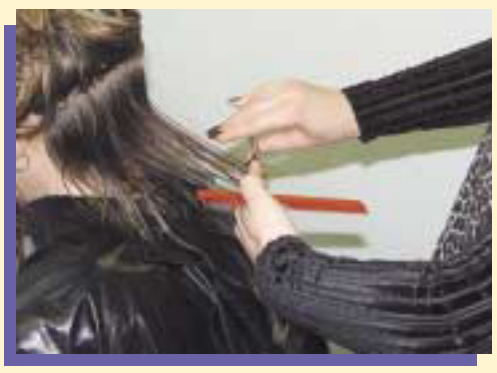
3 ĐIỀU CHỈNH ĐỘ CAO GÓC LÀM VIỆC



Đứng thẳng lưng, điều chỉnh độ cao của ghế

Tránh gập cổ tay

4 SỬ DỤNG DỤNG CỤ CỦA MÌNH ĐÚNG CÁCH



Cắt tóc về hướng lòng bàn tay và dùng kéo vừa tay

CONSULTATION CAL OSHA SERVICE

Để tìm hiểu thêm về an toàn lao động và nhận các ấn phẩm miễn phí, vui lòng gọi số điện thoại miễn cước của chúng tôi: 1-800-963-9424

CSEA LOCAL 1000 UNION LABEL SEIU • AFL-CIO, CLC

Sống khỏe mạnh và an toàn khi làm nghề Nail

Hướng dẫn cho nhân viên tiệm Nail

OSHA®

Cơ Quan Bảo Vệ Sức Khỏe và An Toàn Lao Động

Bộ Lao Động Hoa Kỳ

OSHA 3558-08 2012 VIETNAMESE

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

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

Sống khỏe mạnh và an toàn khi làm nghề Nail

Hướng dẫn cho nhân viên tiệm Nail

Bộ Lao Động Hoa Kỳ
Cơ Quan Bảo Vệ Sức Khỏe và An Toàn Lao Động
OSHA 3558-08 2012

Bộ Lao Động Hoa Kỳ
Hilda L. Solis, Bộ Trưởng

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

Nội dung

Các Nguy Cơ Về Hóa Chất 3

Hóa chất độc hại trong các sản phẩm dùng trong tiệm Nail..... 3

Tìm thông tin ở đâu về các hóa chất trong các sản phẩm dùng trong tiệm Nail..... 4

Nhãn sản phẩm..... 5

Tờ thông tin về sự an toàn của chất liệu (thường được gọi là "MSDS")..... 5

Những bước các bạn có thể thực hiện để bảo vệ sức khỏe 6

Chọn các sản phẩm an toàn hơn 6

Thông gió trong tiệm và cho không khí trong lành vào tiệm..... 6

Áp dụng những cách làm việc an toàn để tránh bị phơi nhiễm thường xuyên và bất ngờ 7

Không cho sản phẩm chạm vào da và mắt..... 8

Bảo vệ cơ quan hô hấp 8

Phòng chống đau nhức 10

Những bước các bạn có thể thực hiện để giảm rủi ro này 10

Các động tác tập thể dục căng duỗi cơ thể các bạn có thể làm để giảm đau nhức 11

Nguy cơ sinh học 12

Những bước các bạn có thể thực hiện để tránh bị phơi nhiễm và bảo vệ sức khỏe 12

Quyền lợi của bạn khi làm Nail 13

Đâu là sự khác biệt giữa một nhân viên và một người làm việc theo hợp đồng, dựa trên bộ luật Bảo Vệ An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp? 13

Tại sao sự khác biệt này quan trọng? 14

Quyền lợi của tôi là gì với tư cách là một nhân viên?..... 14

Liên lạc với OSHA 15

Muốn biết thêm thông tin 16

Nguồn thông tin về phơi nhiễm hóa chất trong các tiệm Nail ... 16

Nguồn thông tin về phòng chống đau nhức bắp thịt (Nguy cơ ergonomic) 18

Nguồn thông tin về cách phòng chống việc tiếp xúc với nguy cơ sinh học..... 18

Nguồn giúp đỡ nhân viên của OSHA 18

Chương trình Đánh giá Nguy Cơ Sức khỏe của Viện NIOSH ... 19

Các Nguy Cơ Về Hóa Chất

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

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

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

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

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

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

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

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

Lời khuyên:

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

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

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

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

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

Nhãn sản phẩm

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

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

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

Tờ thông tin về sự an toàn của chất liệu (thường được gọi là "MSDS")

OSHA yêu cầu các nhà sản xuất sản phẩm cung cấp cho các chủ tiệm Nail những tờ thông tin về sự an toàn của chất liệu (MSDS)[1] cho các sản phẩm họ mua có chứa hóa chất độc hại. Người chủ phải có sẵn những tờ MSDS cho bạn xem. Người chủ cũng phải giải thích để các bạn hiểu được mối nguy tiềm ẩn của các hóa chất và làm thế nào để sử dụng sản phẩm một cách an toàn. Nói chung, một tờ MSDS phải có các thông tin sau đây:

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

Gần đây OSHA đã cập nhật các quy định về yêu cầu trên tờ dữ liệu an toàn. "Tờ thông tin về sự an toàn của chất liệu" (MSDS) bây giờ được gọi là "Tờ dữ liệu an toàn" (SDS). Nói chung, tờ SDS sẽ liệt kê các thông tin tương tự như tờ MSDS, nhưng mọi thông tin sẽ được trình bày theo một dạng chung cho tất cả các sản phẩm. Điều này có thể giúp bạn so sánh sự khác biệt về sự nguy hiểm giữa các sản phẩm.

Xin nhớ rằng các tờ MSDS không thể chứa tất cả những thông tin cần thiết để giúp bảo vệ bạn. Ví dụ, nhà sản xuất có thể nói bạn nên đeo "găng tay chống thẩm thấu" nhưng không xác định nào.

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

Chọn các sản phẩm an toàn hơn

- Bất cứ khi nào có thể được, hãy sử dụng các sản phẩm có ít hóa chất độc hại nhất.
  - *3-không*: Ngày nay một số sản phẩm tự cho là được sản xuất mà không có "bộ ba độc hại" (toluene, formaldehyde và dibutyl phthalate). Những sản phẩm này được gọi là sản phẩm "3-không."[2]

[1] Có ghi trong tài liệu về tiêu chuẩn thông tin nguy hiểm của OSHA, nơi mục 29 CFR 1910.1200

[2] Ngày 10 tháng 4 năm 2012, Cơ quan Giám sát các Chất độc hại của tiểu bang California (DTSC) loan báo tìm thấy một số thuốc đánh bóng móng tay và sản phẩm chăm sóc móng tay có thể gây nguy hiểm cho thợ Nail và công chúng, mặc dù được quảng cáo là không độc hại. Trong tháng 5 năm 2011, DTSC thử nghiệm 25 sản phẩm làm móng tay do các nhà phân phối ở California bán

- *Không axít*: Một số sơn lót tự cho là được sản xuất mà không có hóa chất như axít methacrylic. Những sản phẩm này được dán nhãn "acid free" (không axít).

- Hãy luôn luôn đọc nhãn sản phẩm và các tờ MSDS và làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất khi sử dụng tất cả các sản phẩm làm Nail, kể cả những sản phẩm có dán nhãn nói là "free" (không có) các hóa chất độc hại.

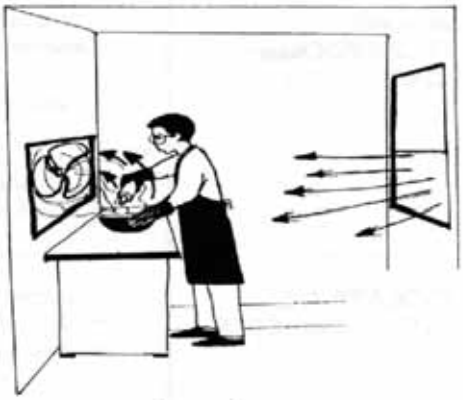
Thông gió trong tiệm và cho không khí trong lành vào tiệm

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

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

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

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



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

---

ra. Trong số 12 sản phẩm được quảng cáo là "toxic-free" (không có chất độc hại), 10 sản phẩm có toulene và 4 có dibutyl phthalate (DBP). Muốn biết thêm thông tin, xin gọi số (800) 728-6942 hoặc vào trang mạng www.dtsc.ca.gov.

- Nếu tiệm Nail có máy thông gió di động, hãy sử dụng máy này tại nơi làm việc của các bạn để đẩy hơi có hại ra xa các bạn và khách hàng.

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

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

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

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

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

Không cho sản phẩm chạm vào da và mắt

- Mặc áo tay dài để bảo vệ cánh tay, quần dài hoặc váy dài đến đầu gối để bảo vệ đùi của các bạn khỏi tiếp xúc với móng bột và các thứ bụi khác.
- Rửa tay trước và sau khi phục vụ khách hàng; trước khi ăn, uống, trang điểm hoặc hút thuốc; và sau khi dùng hoặc sang sớt sản phẩm.
- Mang kính bảo hộ và các loại găng tay chỉ dùng một lần và thích hợp khi dùng và sang sớt sản phẩm. Ví dụ, găng tay làm bằng hợp chất nitrile (thường là màu xanh dương hoặc tím) bảo vệ chống lại nhiều hóa chất được sử dụng trong các sản phẩm của tiệm Nail, nhưng găng tay cao su hoặc nhựa vinyl là thích hợp khi dùng acetone.
- Thay găng tay ngay lập tức nếu có vết đứt, vết rách, hoặc lỗ thủng.
- Che và bảo vệ các vết đứt hoặc vết nứt trên da bạn. Da có những vết này có thể làm tăng sự hấp thụ và phơi nhiễm hóa chất.
- Ngưng sử dụng một sản phẩm nếu bạn thấy có dấu hiệu da bạn bị khó chịu.
    - Nếu tay của bạn bị đỏ và khó chịu, kiểm tra xem găng tay của các bạn có đúng là loại để dùng cho các sản phẩm mà các bạn đang sử dụng hay không.

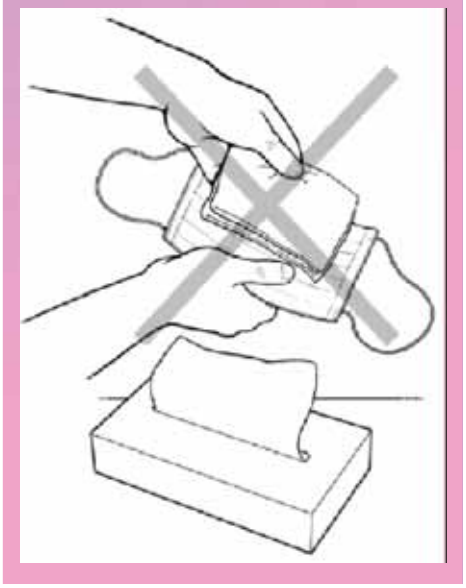
Bảo vệ cơ quan hô hấp

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

Đánh giá rủi ro có thể xảy ra

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

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

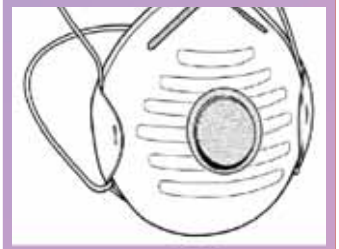


Các loại khẩu trang

Nhiều thợ làm Nail đeo khẩu trang y khoa làm bằng giấy hoặc vải. **Loại này không giống như khẩu trang chống bụi (khẩu trang lọc)**, và ngay cả khi có độn thêm giấy lau mỏng, chúng **cũng không bảo vệ bạn** khi hít thở khí, hơi, hoặc bụi độc hại.

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

Khẩu trang lọc (Mặt nạ chống bụi)



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

Loại khẩu trang này **sẽ**:

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

Loại khẩu trang này **sẽ không**:

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

Khẩu trang lọc hữu ích khi bạn:

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

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

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

Khẩu trang che nửa mặt có bộ phận lọc

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

Loại khẩu trang này sẽ:

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

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

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

Nếu bạn phải sử dụng loại khẩu trang này thì:

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

Phòng chống đau nhức

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

Trong ảnh này có những điểm nào sai?

Bạn thấy có những cải thiện nào?

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

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

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

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

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

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

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

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

Dùng hai tay để nâng người lên.

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

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

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

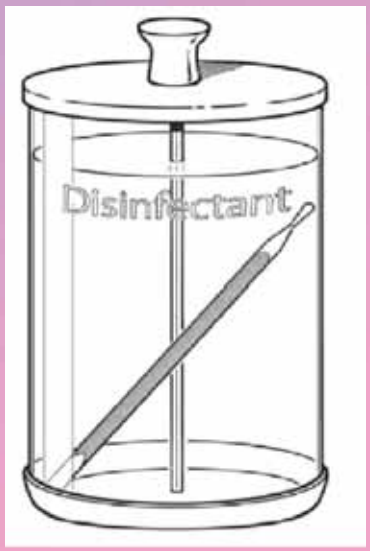
Đùi phía trong: Giang chân ra, đặt cả hai tay lên đầu gối trái. Cong đầu gối cho đến khi cảm thấy căng.
- Giữ trong 8 giây.

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

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

Nguy cơ sinh học

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



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

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

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

các bạn đang sử dụng trong khi lau rửa và xử lý thuốc khử trùng hay các dụng cụ có ngâm trong chất khử trùng.

- o Rửa dụng cụ bằng xà phòng và nước. Dùng bàn chải nếu cần.
- o Ngâm từ 10 đến 30 phút các dụng cụ trong một chất khử trùng có đăng ký với EPA, theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Theo cách hướng dẫn của nhà sản xuất về phân lượng khi pha trộn.
- o Rửa các dụng cụ trong nước sạch.
- o Lau khô các dụng cụ bằng một miếng vải sạch.
- o Cất tất cả các dụng cụ đã khử trùng ở một nơi sạch, được che đậy. Chỉ sử dụng hộp khử trùng bằng tia cực tím (UV) để cất các dụng cụ bằng kim loại có thể dùng lại đã sạch và được khử trùng. Bản thân các hộp UV không thể khử trùng các dụng cụ.

- **Khử trùng các chậu chân và spa sau mỗi khách hàng** và vào cuối ngày. Thực hiện theo **quy định của hội đồng thẩm mỹ của tiểu bang bạn về cách làm sạch** và khử trùng chậu chân và spa.

Quyền lợi của bạn khi làm Nail

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

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

Tại sao sự khác biệt này quan trọng?

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

Quyền lợi của tôi là gì với tư cách là một nhân viên?

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

- Yêu cầu OSHA kiểm tra nơi làm việc của bạn;
- Được thông tin và huấn luyện về các mối nguy hiểm, về các cách để ngăn ngừa tác hại, và về các tiêu chuẩn OSHA được áp dụng đối với nơi làm việc của bạn. Lớp học phải dạy bằng một ngôn ngữ mà các bạn có thể hiểu được;
- Nhận bản sao kết quả của các cuộc thử nghiệm đã được thực hiện để tìm và xác định các mối nguy hiểm tại nơi làm việc;
- Xem xét hồ sơ thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc;
- Nhận bản sao hồ sơ y khoa của bạn;
- Nộp đơn khiếu nại yêu cầu OSHA kiểm tra nơi làm việc của các bạn nếu các bạn tin rằng có một mối nguy hiểm nghiêm trọng, hoặc người chủ của bạn không tuân theo các quy định của OSHA. Khi có yêu cầu, OSHA sẽ giữ kín tất cả các danh tính;
- Sử dụng các quyền của mình theo quy định của pháp luật mà không bị trả thù hoặc phân biệt đối xử. Người chủ của bạn không thể sa thải hoặc trừng phạt bạn nếu bạn nộp đơn khiếu nại.

Muốn biết thêm thông tin về các quyền lợi của người lao động, trách nhiệm của người chủ, và các dịch vụ OSHA khác, hãy ghé trang mạng của OSHA tại www.osha.gov và trang nói về nhân viên của OSHA tại www.osha.gov/workers.html.

Liên lạc với OSHA

Nếu có câu hỏi hoặc muốn nhận thông tin hoặc tư vấn, báo cáo trường hợp khẩn cấp, có tử vong hoặc thảm họa, đặt các ấn phẩm, nộp đơn khiếu nại, hoặc tham gia chương trình tư vấn miễn phí tại chỗ của OSHA (Free On-Site Consultation Program), xin bạn liên lạc với văn phòng OSHA gần nhất, có thể tìm qua trang mạng của OSHA, địa chỉ www.osha.gov, hoặc gọi 1-800-321-OSHA (6742), máy TTY 1-877-889-5627. Chúng tôi sẽ giữ kín thông tin của bạn. Nhiệm vụ của chúng tôi là giúp đỡ bạn.

25 tiểu bang, Puerto Rico, và Quần đảo Virgin có chương trình bảo vệ an toàn và sức khỏe lao động riêng được OSHA phê duyệt. Muốn có danh sách của tất cả các tiểu bang và muốn biết thêm thông tin, xin ghé trang mạng của OSHA nói về an toàn và sức khỏe lao động của các tiểu bang tại www.osha.gov/dcsp/osp/index.

Muốn biết thêm thông tin

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

Nail Technicians' Health and Workplace Exposure Controls, NIOSH Workplace Safety and Health Topics, http://www.cdc.gov/niosh/topics/manicure/?s_cid=3ni7d2fb082020111130am. Trang này có những bài nghiên cứu và ấn phẩm hữu ích để ngăn ngừa thương tích và bệnh tật trong khi làm việc trong các tiệm Nail.

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

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

Safety and Health Hazards in Nail Salons, Oregon OSHA Fact Sheet Plus, http://www.orosha.org/pdf/pubs/fact_sheets/fs28.pdf. Trang này mô tả các mối nguy hiểm tiềm ẩn của các hóa chất được sử dụng trong các tiệm Nail, và những gì nhân viên và chủ tiệm Nail có thể làm để giảm bớt phơi nhiễm.

How to Be Safe at Work, Oregon Healthy Nail Salon Collaborative, http://www.cbs.state.or.us/osha/pdf/pubs/4783e.pdf. Cung cấp những lời khuyên về cách ngăn ngừa việc tiếp xúc quá nhiều với hóa chất trong tiệm Nail.

Summary of Data and Findings from Testing of a Limited Number of Nail Products, California Environmental Protection Agency, Department of Toxic Substances Control, http://www.dtsc.ca.gov/PollutionPrevention/upload/NailSalon_Final.pdf. Báo cáo đánh giá thành phần hóa học của một số ít sản phẩm trong tiệm Nail.

Understanding the Toxic Trio: Protecting Yourself at Work, California Healthy Nail Salon Collaborative, http://www.cahealthynailsalons.org/wp-content/uploads/2010/07/Toxic_Trio_EN_ March2012.pdf. Tập sách này có những lời khuyên về cách tự bảo vệ chống lại Bộ Ba Độc Hại (Toxic Trio) tại nơi làm việc.

Safe Nail Salon Training, Boston Public Health Commission, http://www.bphc.org/programs/cib/environmental health/environmentalhazards/safenailsalons/Forms Documents/2010 Safe Nail Salon Training - English.pptx. Tài liệu huấn luyện bằng tiếng Anh hướng dẫn cho các chủ tiệm và công nhân làm Nail cách nhận ra mối nguy hiểm tại nơi làm việc, bảo vệ sức khỏe, thực hiện các cải tiến để loại bỏ các mối nguy hiểm, sử dụng và lưu trữ hóa chất độc hại đúng cách (có bản tiếng Việt).

Safe Nail Salons: Keeping You and Your Customers Healthy, Boston Public Health Commission, http://www.youtube.com/watch?v=PksAPhmm15M&feature=player_embedded. Video trình bày các biện pháp bảo vệ an toàn và sức khỏe trong tiệm Nail (bằng tiếng Việt có phụ đề tiếng Anh).

Healthy Practices for Nail Salons, King County Local Hazardous Waste Management Program, http://www.lhwmp.org/home/health/nail-salons.aspx. Trình bày các phương pháp để cải thiện sức khỏe và an toàn trong các tiệm Nail.

Will You Try These Ways to Protect Your Customers and Your Health?, King County Local Hazardous Waste Management Program, Environmental Coalition of South Seattle, and Community Coalition for Environmental Justice, http://www.lhwmp.org/home/health/documents/Final_ENGweb.pdf. Cung cấp một cái nhìn tổng quan ngắn gọn về một số biện pháp để bảo vệ sức khỏe nhân viên tiệm Nail.

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

Oregon Collaborative for Healthy Nail Salons, http://www.oregonhealthynailsalons.org/. Cung cấp các ấn phẩm về thông tin và tiếp xúc với cộng đồng để nói về sứ mệnh của tiểu bang Oregon trong việc cải thiện sức khỏe tại nơi làm việc của nhân viên làm Nail.

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

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

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

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

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

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

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

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

Nguồn giúp đỡ nhân viên của OSHA

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

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

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

Chương trình Đánh giá Nguy Cơ Sức khỏe của Viện NIOSH

Giúp đỡ về các mối nguy hiểm sức khỏe

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

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

- Gọi (513) 841-4382; hoặc
- Gửi email đến HHERequestHelp@cdc.gov.

Muốn biết thêm thông tin

OSHA®

Cơ Quan Bảo
Vệ Sức Khỏe và
An Toàn Lao Động

Bộ Lao Động Hoa Kỳ
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

Ghi chú

Phần 6

Bệnh dễ lây

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 6

Bệnh dễ lây

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Mô tả cách lây lan của bệnh dễ lây.
- Chỉ ra một số bệnh dễ lây cụ thể có thể lây lan tại nơi làm việc.
- Giải thích cách bảo vệ bản thân khỏi nhiễm bệnh ở nơi làm việc.

Bài học về an toàn và sức khỏe này sẽ tập trung vào các bệnh dễ lây. Các chuyên viên phải liên tục làm việc với người khác. Bài học hôm nay tập trung vào các bệnh cụ thể mà một chuyên gia tương lai có khả năng bị phơi nhiễm trong công việc và tình trạng phơi nhiễm có thể xảy ra như thế nào. Gợi ý các phương pháp để bảo vệ bản thân sẽ được cung cấp.

Nhiều bệnh đường hô hấp có thể lây lan qua không khí khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc khạc nhổ.

Bệnh dễ lây là gì?

Bệnh dễ lây là bệnh truyền nhiễm từ người sang người hoặc từ động vật sang người. Nhiều loại sinh vật có thể gây bệnh dễ lây: vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, và nấm.

Nhiễm trùng có thể xảy ra nếu:

- Có một sinh vật (vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, hoặc nấm) tồn tại với số lượng đủ lớn,
- Sinh vật xâm nhập vào cơ thể, hoặc
- Hệ miễn dịch không thể tiêu diệt sinh vật (sức đề kháng đối với hiện tượng nhiễm trùng bị suy giảm khi cá nhân bị bệnh hoặc căng thẳng).

Khi nào thì một Cá nhân Có thể bị Nhiễm Bệnh dễ Lây?

Các sinh vật có thể thâm nhập vào cơ thể người theo một số đường. Một là **qua không khí**. Ví dụ như hít vào không khí đã bị người bệnh làm ô nhiễm. Nhiều bệnh đường hô hấp có thể lây lan qua không khí khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc khạc nhổ. Vài bệnh đường hô hấp điển hình có thể kể đến là cảm lạnh, thủy đậu, sởi, lao phổi và ho gà.

Một đường truyền nhiễm các bệnh dễ lây khác là **qua nước hoặc thực phẩm**. Các cá nhân có thể nuốt phải nước hoặc thực phẩm đã bị nhiễm phân. Nhiều sinh vật có hại sống trong đường ruột và rời khỏi cơ thể qua phân. Ví dụ, phân có thể chứa vi khuẩn hoặc vi rút gây bệnh tiêu chảy. Các sinh vật trong phân có thể lây lan nếu một người đi vệ sinh mà không rửa tay, sau đó lại tiếp xúc với thực phẩm. Một số bệnh lây lan theo đường này là bệnh nhiễm khuẩn salmonella, viêm gan A, và bại liệt.

Ngoài ra, sinh vật có hại cũng có khả năng xâm nhập vào cơ thể **qua một vết cắn của động vật hoặc côn trùng**. Nhiều côn trùng và động vật như chuột nhắt hoặc chuột cống có thể truyền các bệnh dễ lây thông qua vết cắn. Các loại côn trùng và động vật có khả năng này được gọi là vật trung gian truyền bệnh. Một số ví dụ có thể kể đến là sốt rét hoặc Zika —— các bệnh nhiễm trùng lây lan qua muỗi.

Một đường khác là **tiếp xúc trực tiếp**. Các sinh vật trên da có thể lây lan nếu người bệnh chạm vào người khác. Một số ví dụ có thể kể đến là bệnh chấy, nấm da, và cảm lạnh. Cảm lạnh có thể lây lan thông qua tiếp xúc trực tiếp với nước bọt hoặc dịch mũi của người khác. Điều này có thể xảy ra khi một người không rửa tay sau khi xì mũi rồi lại bắt tay với một người khác. Sau đó, người này có thể dụi mắt hoặc cắn móng tay, khiến cho sinh vật gây bệnh có điều kiện thâm nhập cơ thể. Tiếp xúc với các vật thể nhiễm khuẩn như khăn giấy đã qua sử dụng cũng có thể làm lây lan bệnh cảm.

Cuối cùng, một số bệnh có thể lây qua **tiếp xúc với máu hoặc dịch cơ thể của người bệnh**. Những bệnh này bao gồm HIV/AIDS, viêm gan B, và viêm gan C——những bệnh này sẽ được tiếp tục thảo luận ở nửa sau của bài học này.

Tôi có Nguy cơ Nhiễm bệnh Không?

Cần phải lưu ý rằng một chuyên gia tương lai không có nhiều nguy cơ nhiễm các bệnh dễ lây hơn người bình thường. Tuy nhiên, là một chuyên gia tương lai, bạn có một trách nhiệm đặc biệt vì nếu không thực hiện phòng ngừa, bạn có thể lây bệnh cho khách hàng. Ví dụ, nếu một chuyên gia tương lai bị giộp môi và chạm vào nốt giộp rồi lại chạm vào khách hàng, khách hàng có thể bị nhiễm bệnh như bệnh herpes. Các cá nhân không nên đi học hoặc đi làm nếu cảm thấy không khỏe hoặc đang có triệu chứng bệnh. Cẩn thận bảo vệ sức khỏe của bản thân và khách hàng bằng cách đến khám bệnh với bác sĩ trước khi quay lại lớp học hoặc nơi làm việc.

Viêm kết mạc (đau mắt đỏ).

BIỆN PHÁP AN TOÀN

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California có các quy định về an toàn và sức khỏe nhằm ngăn chặn sự lây lan của bệnh dịch và nhiễm trùng. Mục 984 trong Luật Quy định California nghiêm cấm các cơ sở cố ý cho phép chuyên viên được cấp phép đang bị bệnh nhiễm trùng hoặc nhiễm ký sinh trùng có khả năng lây nhiễm cho khách hàng phục vụ khách hàng trong cơ sở. Cũng như vậy, các chuyên viên không được phép phục vụ người mắc bệnh nhiễm trùng hoặc nhiễm ký sinh trùng.

Ví dụ các trường hợp bệnh nhiễm trùng hoặc nhiễm ký sinh trùng mà chuyên gia tương lai không nên phục vụ khách hàng bao gồm, nhưng không bị giới hạn trong các bệnh sau:

- Cảm, cúm, hoặc các bệnh đường hô hấp khác đi kèm triệu chứng sốt, cho đến 24 giờ sau khi hạ sốt.
- Viêm họng do liên cầu khuẩn (viêm họng strep) cho đến 24 giờ sau khi đã bắt đầu điều trị và 24 giờ sau khi hạ sốt.
- Viêm kết mạc (đau mắt đỏ) cho đến khi được một bác sĩ hoặc y sĩ lâm sàng có giấy phép thăm khám và đồng ý cho tiếp tục làm việc.
- Bệnh ho gà cho đến năm ngày sau khi hoàn tất liệu trình kháng sinh.
- Bệnh thủy đậu cho đến ngày thứ sáu sau khi phát ban hoặc sớm hơn nếu tất cả các nốt đậu đã khô và kết vảy.
- Bệnh quai bị cho đến chín ngày sau khi tuyến mang tai bắt đầu sưng.
- Bệnh lao phổi cho đến khi một cơ quan y tế địa phương có thẩm quyền đã xác nhận rằng người bệnh không còn khả năng truyền nhiễm.
- Bệnh chốc lở (nhiễm trùng da do vi khuẩn) cho đến 24 giờ sau khi bắt đầu điều trị.
- Bệnh chấy tóc cho đến buổi sáng sau khi bắt đầu liệu trình điều trị đầu tiên.
- Bệnh ghẻ cho đến khi đã điều trị xong.

Chấy tóc.

Vui lòng lưu ý rằng các bệnh lây qua đường máu như HIV/AIDS, viêm gan B, viêm gan C không được coi là bệnh dễ lây hoặc bệnh nhiễm trùng vì mục đích riêng của phần bài học này do Hội đồng quy định.

Ngoài ra, Hội đồng nghiêm cấm chuyên viên thực hiên dịch vụ trên bề mặt da hoặc da đầu tại các vị trí bị viêm, nhiễm trùng, có vết thương hở hoặc đang phát ban. Hơn nữa, chuyên viên cũng bị nghiêm cấm thực hiện dịch vụ nếu da trên tay của mình đang bị viêm, nhiễm trùng, có vết thương hở hoặc đang phát ban mà không đeo găng tay. Sứ mệnh của Hội đồng là bảo vệ người tiêu dùng, nhưng những quy định này cũng bảo vệ cả các chuyên viên.

Rửa Tay

Rửa tay rất có thể là hành động quan trọng nhất đối với việc ngăn chặn lây nhiễm bệnh và bảo vệ sức khỏe. Hãy xem đây là một liều vắc xin "tự chế". Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) khuyến nghị rửa tay:

- Trước, trong, và sau khi chế biến thực phẩm
- Trước khi ăn
- Trước và sau khi chăm sóc người bệnh
- Trước và sau khi điều trị một vết cắt hoặc vết thương
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi thay tã hoặc lau rửa cho trẻ vừa đi vệ sinh
- Sau khi xì mũi, ho, hoặc hắt hơi
- Sau khi chạm vào động vật, thức ăn hoặc chất thải của động vật
- Sau khi tiếp xúc với thức ăn hoặc quà vặt của thú cưng
- Sau khi chạm vào rác thải

Hội đồng yêu cầu mỗi chuyên viên thực hiện dịch vụ phải rửa tay kỹ lưỡng với xà phòng và nước hoặc một sản phẩm rửa tay gốc cồn có hiệu quả tương tự bất kỳ ngay trước khi phục vụ từng khách hàng. Dung dịch rửa tay gốc cồn có thể nhanh chóng giảm thiểu số lượng vi sinh vật trên tay trong một vài trường hợp, tuy nhiên dung dịch rửa tay không thể loại trừ mọi loại mầm bệnh và không đạt được hiệu quả thông thường nếu tay đang bẩn hoặc dính dầu mỡ rõ rệt. Rửa tay bằng xà phòng và nước là cách tốt nhất để giảm thiểu số lượng vi sinh vật trên tay trong mọi trường hợp.

Dù mọi người có thể đã hiểu rằng việc rửa tay là quan trọng, nhiều người không biết cách rửa tay hiệu quả. Đầu tiên, làm ướt tay dưới vòi nước sạch. Tắt nước và bôi xà phòng. Xoa bọt lên tay bằng cách cọ xát tay với xà phòng. Xoa bọt lên mu bàn tay, vào giữa các ngón tay, và bên dưới móng tay. Cọ xát hai tay trong ít nhất 20 giây. Rửa tay kỹ lưỡng dưới vòi nước sạch. Lau khô tay bằng khăn giấy mới hoặc để tay khô tự nhiên. Dành thời gian xem video của CDC về phương pháp rửa tay đúng cách: **www.cdc.gov/handwashing/.**

Tiêm chủng
Hiện có vắc xin ngừa sởi, quai bị, Rubella, uốn ván, bạch hầu, ho gà, thủy đậu, cúm, HPV sinh dục, viêm gan A và B, viêm màng não, và viêm phổi. Thực hiện tiêm chủng và tiêm chủng bổ sung có thể giúp duy trì môi trường làm việc khỏe mạnh. Tuy nhiên, không phải tất cả vắc xin đều được khuyến nghị cho mọi người; cần tham vấn với chuyên gia y tế để xác định loại vắc xin nào là phù hợp nhất để bảo vệ người lao động và khách hàng được người lao động phục vụ.

Khử trùng Dụng cụ Đúng cách
Một trong những cách tốt nhất để ngừa bệnh lây lan trong cơ sở hành nghề là khử trùng đúng cách những dụng cụ đã được sử dụng với khách hàng. Đây là quy định bắt buộc của Hội đồng. Khi khử trùng các vật dụng không dùng điện như là lược, kiềm cắt móng, hoặc nhíp, trước tiên cần loại bỏ vụn bẩn. Sau đó, rửa dụng cụ bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa và nước, sau đó tráng lại với nước sạch. Lau khô với khăn giấy mới sau đó ngâm dụng cụ ngập trong một dung dịch khử trùng đã được đăng ký với EPA, sử dụng theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Sử dụng một dung dịch khử trùng pha chế đúng cách và đã được chứng minh là có thể tiêu diệt vi khuẩn, vi rút, và nấm. Lau khô dụng cụ bằng khăn giấy sạch và bảo quản ở nơi sạch sẽ được che kín, dán nhãn “sạch” hoặc “đã khử trùng”.

Rửa tay rất có thể là hành động quan trọng nhất đối với việc ngăn chặn lây nhiễm bệnh.

Mọi dụng cụ hoặc vật dụng không thể khử trùng như giũa móng tay, thanh quét sáp, bông gòn, và dải quấn cổ phải được vứt bỏ ngay lập tức sau khi sử dụng. Đồ làm bằng vải đã qua sử dụng như khăn lông, khăn trải, và áo choàng phải được bảo quản trong thùng chứa kín và giặt sạch trước khi sử dụng cho khách hàng khác. Sau khi sử dụng cho khách hàng, thiết bị điện phải được khử trùng bằng một dung dịch khử trùng đã được đăng ký với EPA và chứng minh là có thể tiêu diệt vi khuẩn, nấm, và vi rút (có thể nhận biết qua nhãn sản phẩm). Luôn tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất khi làm sạch thiết bị. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem Đạo luật về Nghề làm tóc và Thẩm mỹ và các quy tắc và quy định về khử trùng tại **www.barbercosmo.ca.gov**.

Trong Giáo trình Đào tạo, tìm đọc tài liệu “Bệnh ở Nơi làm việc”. Sơ đồ này thể hiện tóm tắt ngắn gọn các bệnh hoặc vấn đề sức khỏe phổ biến có thể xuất hiện tại cơ sở hành nghề. Xem qua sơ đồ này và lưu giữ tại một nơi thuận tiện để tham khảo trong tương lai.

Sử dụng sơ đồ “Bệnh ở Nơi Làm việc” để trả lời các câu hỏi trong hoạt động tiếp theo.

Các nghiên cứu Tình huống

Đọc các nghiên cứu tình huống về những vấn đề thực tế mà người lao động có thể gặp phải khi làm việc tại một cơ sở. Trả lời câu hỏi đưa ra về bệnh dễ lây.

Để xem đáp án của tất cả câu hỏi, vui lòng tham khảo tập bài kiểm tra.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #1

Trong cộng đồng của bạn đang có dịch chấy. Bạn là một chuyên viên làm tóc. Nguyên tắc ở cơ sở hành nghề của bạn là kiểm tra tóc của trẻ để tìm dấu hiệu bị chấy trước khi bắt đầu làm tóc. Một khách hàng dẫn con trai bảy tuổi đến cắt tóc. Khi kiểm tra tóc của bé, bạn nhìn thấy các hạt trắng gần da đầu. Bạn nghi ngờ rằng đây có thể là trứng chấy.

Bạn có thể nhiễm chấy trong tình huống này ra sau?

Bạn có thể bảo vệ bản thân ra sao?

Bạn nên nói gì với khách hàng?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #2

Bạn là chuyên viên chăm sóc da mặt tại một cơ sở. Một khách hàng yêu cầu thực hiện chăm sóc da mặt. Bạn nhận thấy rằng cô ấy có một vết loét ở khóe miệng. Vết loét trông có vẻ đang rạn nứt và bạn nghĩ rằng nó có thể tiết dịch khi chăm sóc da mặt.

Bạn có thể nhiễm những bệnh nào nếu chạm tay không vào vết thương chảy dịch?

Bạn có thể bảo vệ bản thân ra sao?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #3

Bạn đang phục vụ một khách hàng vào mùa hè. Bạn nhận thấy trên da đầu khách hàng có nhiều mảng đỏ, bong tróc hình tròn. Bạn cũng thấy những mảng này trên mặt và cổ ông ấy.

Bạn có thể nhiễm bệnh gì nếu chạm tay không vào mảng da có vẩy?

Bạn nên nói gì với khách hàng?

Bạn nên làm gì để tự bảo vệ sau khi khách hàng rời đi?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #4

Khi một trong những khách quen của bạn đang đặt lịch hẹn, ông ấy nói rằng ông ấy đang bị cảm nặng nhưng rất cần cắt và tạo kiểu tóc để chuẩn bị cho một buổi phỏng vấn quan trọng.

Bạn có thể nhiễm cảm lạnh từ khách bằng cách nào?

Bạn có thể bảo vệ bản thân ra sao?

Bạn nên nói gì với khách hàng?

Các cá nhân làm việc tại một cơ sở nên biết về triệu chứng của các bệnh dễ lây mà khách hàng có thể đang mắc phải. Mặc dù không phải là bác sĩ và không thể chẩn đoán bệnh, nếu các chuyên gia tương lai nhận thấy triệu chứng bệnh, họ sẽ muốn thực hiện các biện pháp nhằm đảm bảo sức khỏe của khách hàng cũng như của chính họ không gặp nguy hiểm. Người lao động không nên e ngại việc từ chối phục vụ khi cần thiết.

Phần đầu tiên của bài học về các bệnh dễ lây đến đây là hết. Bạn hoàn toàn có khả năng bảo vệ bản thân khỏi phơi nhiễm bệnh tại nơi làm việc. Rửa tay trước và sau khi phục vụ khách hàng, khử trùng dụng cụ đúng cách, và từ chối phục vụ khách hàng đang mắc bệnh dễ lây sẽ giúp ngăn ngừa nhiễm trùng.

Câu hỏi Ôn tập

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ nghiêm cấm chuyên viên được cấp phép nhiễm HIV/AIDS được cung cấp dịch vụ ở các cơ sở hành nghề. Đúng hay Sai?

Vi khuẩn, virus, ký sinh trùng, nấm có thể gây ra bệnh dễ lây. Đúng hay Sai?

Rửa tay không quan trọng bằng khử trùng dụng cụ. Đúng hay Sai?

Vi sinh vật có thể xâm nhập vào cơ thể như thế nào?

A) Qua nước hoặc thức ăn

B) Qua tiếp xúc trực tiếp

C) Qua vết cắn của côn trùng hoặc động vật

D) Qua không khí

E) Tất cả các phương án trên

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Bây giờ, chúng ta sẽ thảo luận về một số bệnh dễ lây nghiêm trọng—HIV/AIDS, viêm gan B, và viêm gan C. Các chuyên gia tương lai có nguy cơ nhiễm các bệnh này ngoài nơi làm việc nhiều hơn, tuy nhiên, họ vẫn nên học về các bệnh này, đường lây truyền bệnh, và cách tự bảo vệ bản thân.

Một chuyên gia tương lai có thể, mặc dù khả năng này không quá cao, bị phơi nhiễm các loại bệnh này tại nơi làm việc vì đây là bệnh lây truyền qua đường máu. Khi bạn sử dụng các dụng cụ sắc nhọn như dao cạo, kiềm, hoặc nhíp, các dụng cụ này có thể đâm vào da khách hàng và sau đó vô tình đâm vào da bạn. Hoặc, nếu khách hàng mắc một trong các bệnh nêu trên, máu của họ có thể xâm nhập vào cơ thể bạn qua vết thương hở, vết cắt, chỗ lở, hoặc ban trên da.

Khách hàng cũng có nguy cơ bị nhiễm trùng. Nếu thiết bị ở cơ sở hành nghề không được khử trùng đúng cách, sinh vật gây bệnh có thể lây lan từ khách hàng này qua khách hàng khác.

HIV Và AIDS Là Gì?

HIV, vi rút làm suy giảm miễn dịch ở người, là nguyên nhân gây bệnh AIDS. Vi rút này lây lan qua đường máu và các loại dịch cơ thể khác. AIDS là tên viết tắt của hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải. “Mắc phải” có nghĩa là các cá nhân không mắc bệnh này bẩm sinh mà bị nhiễm từ người khác (họ “mắc” bệnh này). Suy giảm miễn dịch nghĩa là bệnh này làm tổn hại đến hệ miễn dịch của cơ thể, làm chậm hoặc ngăn cản quá trình cơ thể tự hồi phục. Khi không có một hệ miễn dịch khỏe mạnh, các cá nhân sẽ gặp khó khăn trong việc chống chọi lại mọi loại sinh vật gây bệnh. Hội chứng nghĩa là đây không phải một bệnh riêng lẻ. AIDS là một tập hợp nhiều chứng bệnh khác nhau. Khi hệ miễn dịch bị tổn hại, nhiều sinh vật gây bệnh khác nhau có khả năng xâm nhập vào cơ thể.

Nguy cơ Sức khỏe

Người mắc AIDS bị nhiều chứng bệnh cho hệ miễn dịch đã suy yếu. Những bệnh nhiễm trùng này thường được gọi là bệnh “cơ hội” vì chúng lợi dụng hệ miễn dịch suy yếu của người bệnh và có thể gây ra nhiều chứng bệnh nghiêm trọng. Chứng bệnh cơ hội phổ biến nhất ở những người mắc AIDS ở Hoa Kỳ là viêm phổi do nhiễm trùng bào tử Pneumocystis. Bệnh này thỉnh thoảng còn được biết đến với cái tên PCP, là một dạng viêm phổi rất hiếm. Các bào tử nấm gây ra bệnh này, dẫn đến sự viêm nhiễm và ứ dịch trong phổi. Người mắc AIDS cũng thường bị các chứng bệnh, nhiễm trùng, và ung thư sau:

- Lao phổi – một bệnh nhiễm trùng có thể dẫn đến tổn thương phổi trầm trọng
- Ung thư Kaposi – một dạng ung thư da hiếm, gây ra các nốt (vết loét) màu tím trên da
- Sa sút trí tuệ do AIDS – một rối loạn thần kinh có thể gây ra suy giảm trí nhớ và khả năng phối hợp vận động
- Nhiễm đơn bào Cryptosporidiosis – một chứng nhiễm trùng gây tiêu chảy nghiêm trọng
- Nhiễm nấm Candida – một chứng nhiễm nấm nghiêm trọng xảy ra ở cả nam và nữ; triệu chứng xuất hiện ở âm đạo, cổ họng, hoặc phổi

Điều trị
Mặc dù có thuốc điều trị cho người mắc HIV/AIDS, bệnh nhân vẫn có thể tử vong vì các chứng nhiễm trùng hoặc ung thư mà hệ miễn dịch không thể chống chọi nổi. Hiện nay chưa có vắc xin phòng ngừa HIV/AIDS. Cũng chưa có thuốc chữa tận gốc. Vì vậy, tự bảo vệ bản thân và ngăn chặn vi rút lây lan là vô cùng quan trọng.

Chỉ có máu, tinh dịch, dịch tiết âm đạo, sữa mẹ, và các loại dịch cơ thể chứa máu là có khả năng lây nhiễm HIV/AIDS. Dịch cơ thể không làm lây nhiễm HIV/AIDS là nước bọt, mồ hôi, nước mắt, dịch nhầy ở mũi và dịch nôn.

Vi rút HIV/AIDS Lây nhiễm Như thế nào?
Vi rút AIDS có thể lây lan thông qua các loại tiếp xúc giữa người với người sau đây:

- Quan hệ tình dục với người bệnh (quan hệ đường âm đạo, quan hệ đường hậu môn, hoặc quan hệ đường miệng)
- Dùng chung kim tiêm và xi lanh với người bệnh (như là khi dùng chất gây nghiện)
- Từ người mẹ mắc bệnh truyền sang con trong thai kỳ, khi sinh nở, hoặc qua sữa mẹ
- Bị kim tiêm hoặc vật nhọn nhiễm vi rút HIV đâm trúng

Các cá nhân không thể bị lây nhiễm HIV/AIDS khi tiếp xúc thông thường với người khác. Các cá nhân không thể bị lây nhiễm HIV/AIDS qua đường không khí, bắt tay, ăn chung, dùng chung đồ vật (như sách, giấy tờ, bút viết, hoặc điện thoại), dùng chung nhà vệ sinh, hoặc bị côn trùng đốt.

Trái với những ngộ nhận phổ biến, ai cũng có thể mắc HIV/AIDS. Đa số người mắc HIV/AIDS bị lây bệnh do quan hệ tình dục với người bệnh. Để tự bảo vệ bản thân khỏi HIV/AIDS trong đời sống cá nhân, cần sử dụng bao cao su bằng latex cho mọi hình thức quan hệ tình dục và không nên sử dụng thuốc gây nghiện dùng tiêm. Bao cao su sẽ có hiệu quả phòng chống HIV/AIDS và các bệnh khác cao hơn nếu sử dụng chung với chất diệt tinh trùng. Nếu cần sử dụng chất bôi trơn với bao cao su, nên chọn chất bôi trơn gốc nước vì các chất bôi trơn gốc dầu như petroleum jelly có thể làm bao cao su bị hư hại.

Làm sao Để biết Mình có Bị Nhiễm bệnh không?
Để xác định xem một cá nhân có bị nhiễm vi rút AIDS không, cần phải thực hiện xét nghiệm máu. Máu sản sinh ra kháng thể để chống chọi với các chất ngoại lai xâm nhập vào cơ thể như là vi rút. Vì vậy, khi HIV xâm nhập vào đường máu, một loại kháng thể cụ thể sẽ được sản xuất. Xét nghiệm kháng thể sẽ tìm kiếm loại kháng thể đặc thù này trong máu, cho biết một người có bị nhiễm AIDS hay không. Bài xét nghiệm kháng thể HIV có khả năng sẽ không cho kết quả dương tính ngay sau khi phơi nhiễm. Thường thì cơ thể sẽ sản sinh ra kháng thể trong vòng ba tháng, nhưng thỉnh thoảng cũng có thể cần đến sáu tháng. Ngay khi cơ thể bắt đầu sản sinh kháng thể, xét nghiệm sẽ cho kết quả dương tính. Tuy nhiên, cần nhớ rằng ngay cả khi đó, cá nhân vẫn có thể không biểu hiện bất kỳ triệu chứng HIV/AIDS nào. Triệu chứng có thể sẽ không xuất hiện cho đến nhiều năm sau.

Để biết thêm thông tin về xét nghiệm và tư vấn, vui lòng gọi:

- Một chuyên gia y tế
- Phòng y tế cộng đồng địa phương
- Một tổ chức dịch vụ AIDS

Triệu chứng nhiễm HIV

- Mệt mỏi
- Đổ mồ hôi vào ban đêm
- Sốt
- Ớn lạnh
- Giảm cân
- Nấm miệng (các mảng màu trắng sữa trong miệng)
- Sưng hạch bạch huyết (ở cổ, nách, hoặc vùng bẹn)

Quyền Cá nhân

Các cá nhân có quyền giữ bí mật kết quả xét nghiệm của mình. Họ không phải thông báo với bất kỳ ai, thậm chí cả người sử dụng lao động. Cần biết rằng bạn, một người lao động, không thể bị sa thải chỉ vì xét nghiệm dương tính với HIV. Luật pháp tiểu bang và liên bang bảo vệ người mắc HIV/AIDS khỏi kỳ thị việc làm.

- Hội Chữ Thập Đỏ địa phương
- Đường dây nóng AIDS Bắc California: miễn phí (800) FOR-AIDS
- Đường dây nóng AIDS Nam California: miễn phí (800) 922-AIDS

Hãy thận trọng khi tiếp xúc với mọi dụng cụ sắc nhọn và đeo găng tay bảo hộ.

Ngăn ngừa Phơi nhiễm qua đường Máu

Để ngăn ngừa nhiễm trùng và giảm thiểu phơi nhiễm với máu tại nơi làm việc, tuân thủ các hướng dẫn sau:

- Thận trọng khi tiếp xúc với mọi dụng cụ sắc nhọn (dao cạo, kiềm cắt móng, v.v...).
- Sử dụng thùng chứa không thể bị đâm thủng khi vứt bỏ các vật nhọn như lưỡi dao cạo.
- Khử trùng dụng cụ, thiết bị, và mọi bề mặt bị dính máu.
- Khử trùng tất cả dụng cụ sau khi sử dụng cho khách hàng cả khi không nhìn thấy vết máu.
- Rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với mỗi khách hàng.
- Nếu khách hàng bị chảy máu, đưa cho khách hàng bông gòn để cầm máu. Nhờ khách hàng tự vứt bông gòn vừa dùng chứ không vứt hộ khách hàng.
- Nếu máu người khách dính lên da bạn, rửa sạch ngay lập tức bằng xà phòng và nước. Xoa bọt xà phòng ít nhất 10 giây rồi rửa sạch.
- Nếu bạn có vết lở, trầy xước, vết cắt, hoặc vết thương hở trên da (do viêm da), đeo găng tay bảo hộ.

Biện pháp Phòng ngừa Tiêu chuẩn

Dịch vụ Y tế Cộng đồng Hoa Kỳ nêu rõ mọi người lao động Hoa Kỳ đều phải tuân thủ những hướng dẫn nhất định nếu có khả năng bị phơi nhiễm với máu hoặc dịch cơ thể tại nơi làm việc. Những hướng dẫn này được gọi là Biện pháp Phòng ngừaTiêu chuẩn. Cục Quản lý Sức khỏe vàAn toàn Lao động Hoa Kỳ (OSHA) cũng có các quy tắc tương tự. Những cơ quan này nêu rõ rằng để tự bảo vệ bản thân, bạn phải xem mọi loại máu và dịch cơ thể chứa máu là dịch truyền nhiễm. Nói cách khác, không cần quyết định xem khách hàng hoặc đồng nghiệp có mắc HIV/AIDS hay không, và cũng không cần thực hiện biện pháp phòng ngừa riêng đối với các đối tượng khác nhau. Khi bạn xem mọi loại máu là máu nhiễm bệnh, bạn có thể tự bảo vệ bản thân mọi lúc.

Để biết thêm thông tin về HIV/AIDS, xem **www.hiv.gov**.

Hội đồng khuyến nghị thực hiện các quy trình sau đây khi xảy ra phơi nhiễm qua đường máu:

Thương tích của Khách hàng

1. Ngừng thực hiện dịch vụ.
2. Người lao động nên đeo găng tay vào.
3. Nếu có thể, giúp đỡ khách hàng đến bồn rửa tay và rửa sạch vết thương dưới vòi nước.
4. Thấm khô vết thương bằng khăn giấy mới.
5. Cung cấp cho khách hàng thuốc sát khuẩn và băng dán cá nhân để xử lý vết thương.
6. Cho tất cả vật dụng dùng một lần, có thể vứt bỏ vào túi và đặt vào thùng rác.
7. Mang tất cả dụng cụ ra khỏi góc thực hành rồi làm sạch và khử trùng đúng cách.
8. Làm sạch và khử trùng góc thực hành.
9. Tháo găng tay đã sử dụng ra và vứt bỏ.
10. Rửa tay.
11. Tiếp tục làm việc.

Thương tích của Chuyên gia Tương lai

1. Ngừng thực hiện dịch vụ.
2. Giải thích tình huống với khách hàng và xin phép rời đi.
3. Nếu có thể, rửa sạch vết thương dưới vòi nước.
4. Thấm khô vết thương bằng khăn giấy mới.
5. Xử lý vết thương với thuốc sát khuẩn và băng dán cá nhân.
6. Đeo găng tay vào.
7. Cho tất cả vật dụng dùng một lần, có thể vứt bỏ vào túi và đặt vào thùng rác.
8. Mang tất cả dụng cụ ra khỏi góc thực hành rồi làm sạch và khử trùng đúng cách.
9. Làm sạch và khử trùng góc thực hành.
10. Tháo găng tay và vứt bỏ.
11. Rửa tay.
12. Tiếp tục làm việc

Khử trùng dụng cụ đúng cách sau khi sử dụng.

Viêm gan là Bệnh gì?

Viêm gan là tình trạng gan bị viêm nhiễm. Bệnh viêm gan có thể do nhiều tác nhân gây ra——vi rút, vi khuẩn, thuốc, hoặc hóa chất. Viêm gan do vi rút hoặc vi khuẩn gây ra được gọi là viêm gan truyền nhiễm. Có nhiều loại viêm gan truyền nhiễm. Phổ biến nhất là viêm gan A, B, và C. Viêm gan A đã được nhắc đến ở trên trong khi thảo luận về các chứng bệnh lây lan qua nước hoặc thức ăn nhiễm khuẩn nhưng bệnh này cũng có thể lây lan trực tiếp. Tuy nhiên, viêm gan B và viêm gan C lại lây lan qua đường máu hoặc dịch cơ thể của người bệnh.

Bệnh Viêm gan Lây lan như thế nào?
Viêm gan B và viêm gan C do hai loại vi rút khác nhau gây ra. Mặc dù bệnh có các triệu chứng tương tự như sốt, mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn, nôn mửa, nước tiểu sậm màu, đau bụng, và vàng da (mắt và da chuyển sang màu vàng), hai bệnh này có cách thức lây bệnh cũng như biện pháp điều trị khác nhau. Có thể bị lây nhiễm cả viêm gan B và C cùng một lúc.

Viêm gan B
Viêm gan B là loại viêm gan truyền nhiễm phổ biến nhất trên thế giới. Bệnh này do một vi rút sinh sống trong tế bào gan gây ra. Vi rút viêm gan B cũng còn được gọi là HBV. Khi vi rút làm gan bị viêm nhiễm, tình trạng bệnh này gọi là viêm gan B cấp tính. Hầu hết người bệnh sẽ hồi phục sau khi bị viêm gan B cấp tính, tuy nhiên, ở một số người, bệnh sẽ tiến triển thành viêm gan B mãn tính. Sau cùng, bệnh này có thể dẫn đến xơ gan (gan bị xơ cứng) và ung thư gan. HBV và HIV lây lan qua cùng loại dịch cơ thể (máu, tinh dịch, dịch âm đạo, và sữa mẹ); tuy nhiên, HBV còn có thể lây qua nước bọt. Cách tốt nhất để phòng ngừa HBV là tiêm chủng.

Viêm gan C
Viêm gan C là loại viêm gan truyền nhiễm phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Viêm gan C lây lan qua tiếp xúc với máu người bệnh, thường là qua việc dùng chung kim tiêm khi sử dụng chất gây nghiện. Dù rằng không phổ biến, bệnh này cũng có thể lây qua đường tình dục hoặc truyền từ mẹ sang con trong quá trình sinh nở. Viêm gan C thường là bệnh mãn tính. Vi rút viêm gan C còn được gọi là HCV. Hiện nay chưa có vắc xin ngừa HCV.

Trong khi một số người nhiễm vi rút viêm gan B và C cần nhiều tháng mới nhận thấy triệu chứng, nhiều người bệnh hoàn toàn không có triệu chứng. Họ trở thành người mang mầm bệnh, nghĩa là họ có thể lây bệnh cho người khác. Nếu người mang mầm bệnh không có triệu chứng, họ có thể còn không biết là mình bị bệnh và đang lây bệnh cho người khác.

Vi rút viêm gan B và vi rút viêm gan C phổ biến và dễ mắc phải hơn HIV/AIDS nhiều. Vi rút viêm gan B và viêm gan C mang lại nguy cơ cao hơn cho các chuyên viên vì chúng dẻo dai hơn nhiều. Vi rút viêm gan B có thể tồn tại ngoài cơ thể trong bảy ngày, ngay cả khi bị khô lại và vi rút viêm gan C có thể tồn tại ngoài cơ thể ở nhiệt độ phòng đến ba tuần. Vì vậy, việc khử trùng dụng cụ, thiết bị, và các bề mặt, đặc biệt khi bị dính máu, là vô cùng quan trọng.

Điều trị
Có nhiều loại thuốc điều trị viêm gan B và C, tuy nhiên việc phòng ngừa là vô cùng quan trọng. Vì vi rút viêm gan B và vi rút viêm gan C lây lan giống như HIV, người lao động nên thực hiện biện pháp phòng ngừa tương tự tại cơ sở hành nghề. Ví dụ, thận trọng khi tiếp xúc với các dụng cụ sắc nhọn và vứt bỏ các dụng cụ này trong thùng chứa không thể bị đâm thủng. Khử trùng dụng cụ đúng cách sau khi sử

dụng. Người lao động nên rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với khách hàng. Nên rửa sạch vết máu có thể nhìn thấy ngay lập tức và đeo găng tay trong trường hợp người lao động hoặc khách hàng có vết cắt hoặc lở loét.

Khi bị dao cạo hoặc dụng cụ sắc nhọn có thể đã dính máu đâm trúng, người lao động nên thực hiện tất cả các bước sau:

- Rửa kỹ vết thương ngay lập tức bằng xà phòng và nước
- Báo cáo vụ việc với quản lý hoặc người sử dụng lao động
- Ghi lại tên và thông tin liên lạc của người mà bạn vừa tiếp xúc với máu của họ
- Tiến hành điều trị y tế

Trang web của Cal/ OSHA.

Yêu cầu của Cal/OSHA

Ở California, Cal/OSHA có các quy tắc về Phơi nhiễm Nghề nghiệp với các Bệnh nguyên qua Đường máu (Điều 5193 trong Luật Quy định California, Mục 8, Các Lệnh Chung về An toàn trong Công nghiệp). Những quy tắc này được lập ra để bảo vệ người lao động khỏi các bệnh lây nhiễm qua đường máu. Những quy tắc này áp dụng với tất cả những người lao động "dự đoán có khả năng" sẽ tiếp xúc với máu hoặc các thứ dễ truyền nhiễm bệnh ở nơi làm việc. Hầu hết những người bị ảnh hưởng là người lao động trong ngành y tế và an toàn công cộng, nhưng những quy tắc này cũng có thể áp dụng với nhân viên làm việc tại một cơ sở.

Cal/OSHA định nghĩa phơi nhiễm nghề nghiệp với máu là khi máu của một người xâm nhập vào máu người khác thông qua tiếp xúc da, qua các niêm mạc (trong mắt, mũi, hoặc miệng), hoặc qua một dụng cụ sắc nhọn. Nhân viên phải bị phơi nhiễm khi đang làm việc thì mới được áp dụng quy tắc bệnh truyền nhiễm qua đường máu.

Vì nhân viên làm việc trong ngành Làm tóc và Thẩm mỹ có nguy cơ phơi nhiễm máu tại nơi làm việc, các quy tắc này có thể được áp dụng với họ. Việc xác định các quy tắc này có được áp dụng cho nhân viên hay không là

nghĩa vụ của người sử dụng lao động, không phải của OSHA hay Cal/OSHA. Người sử dụng lao động có thể gọi đến dịch vụ Tư vấn của Cal/OSHA để hỏi xem các quy tắc về Bệnh nguyên Đường máu có được áp dụng cho nhân viên của họ hay không.

Nếu cảm thấy bản thân bị phơi nhiễm với máu và không được bảo vệ đúng cách, nhân viên có quyền nộp đơn khiếu nại đến Cal/OSHA. (Các chuyên gia tương lai và nhà thầu độc lập không được Cal/OSHA bảo vệ vì họ không được xem là nhân viên.)

Các quy tắc về Bệnh nguyên Đường máu của Cal/OSHA nêu rõ người sử dụng lao động phải:

- **Thiết lập một kế hoạch kiểm soát phơi nhiễm bằng văn bản** để nhận diện đối tượng phơi nhiễm và biện pháp giảm thiểu rủi ro.
- **Cập nhật kế hoạch này mỗi năm** để phản ánh những thay đổi trong nhiệm vụ, quy trình, và vị trí có ảnh hưởng đến phơi nhiễm nghề nghiệp cũng như thay đổi về kỹ thuật có thể loại trừ hoặc giảm thiểu phơi nhiễm nghề nghiệp.
- **Triển khai thực hiện các biện pháp phòng ngừa toàn cầu** mà mọi người ở cơ sở hành nghề phải tuân thủ nhằm xử lý mọi loại máu như là máu có thể nhiễm bệnh.
- **Xác định và sử dụng biện pháp kiểm soát về kỹ thuật** nhằm cách ly hoặc loại trừ rủi ro phơi nhiễm máu. Ví dụ, cần có các thùng chứa không thể đâm thủng để vứt bỏ các dụng cụ sắc nhọn đã nhiễm bẩn như dao cạo.
- **Xác định và đảm bảo thực hiện các biện pháp giảm thiểu phơi nhiễm tại nơi làm việc** để giúp người lao động làm việc an toàn với nguy cơ phơi nhiễm thấp.
- **Cung cấp và bảo trì dụng cụ bảo vệ cá nhân** như găng tay, áo choàng, kính bảo vệ mắt, và mặt nạ khi có khả năng xảy ra phơi nhiễm máu.
- **Cung cấp vắc xin viêm gan B** cho tất cả người lao động có phơi nhiễm nghề nghiệp.
- **Cung cấp khám và tái khám y tế hậu phơi nhiễm bảo mật và miễn phí** cho tất cả những người lao động đã bị phơi nhiễm nghề nghiệp.
- **Sử dụng nhãn dán và biển hiệu** để thông báo nguy hiểm trên thùng chứa máu, chất thải, và vật sắc nhọn.

- **Cung cấp thông tin và đào tạo** về các quy tắc Bệnh nguyên Đường máu của Cal/OSHA, bệnh truyền nhiễm qua đường máu, biện pháp an toàn lao động, và cách xử lý phơi nhiễm với máu tại nơi làm việc.
- **Lưu trữ hồ sơ đào tạo và bệnh án của người lao động** và một bản ghi chép về thương tích do vật sắc nhọn.

Cal/OSHA yêu cầu người sử dụng lao động phải hỗ trợ khám và tái khám y tế miễn phí cho nhân viên khi xảy ra phơi nhiễm với máu. Quá trình này cần được bảo mật. Người sử dụng lao động nên giúp nhân viên đến khám với một chuyên gia y tế để người này:

- Điều tra và ghi chép lại việc phơi nhiễm đã diễn ra như thế nào
- Xác định xem nhân viên bị phơi nhiễm với máu của ai
- Thực hiện xét nghiệm bệnh cho người này (với sự đồng ý của họ)
- Thực hiện xét nghiệm cho nhân viên (với sự đồng ý của họ) để xem có bị nhiễm vi rút không
- Tiến hành điều trị ngay lập tức nếu cần, bao gồm tiêm chủng viêm gan B hoặc các loại thuốc khác
- Tư vấn
- Đánh giá các bệnh có thể liên quan đến việc phơi nhiễm mà nhân viên thông báo trong tương lai

Cũng như với các quy định khác của Cal/OSHA, người sử dụng lao động có thể bị mời hầu tòa hoặc bị phạt nếu không tuân thủ các quy tắc này. Để biết thêm thông tin về Bệnh nguyên Đường máu, vui lòng đến trang web của Cal/OSHA tại **www.dir.ca.gov/title8/5193.html**.

Câu hỏi Ôn tập

Người lao động chỉ cần khử trùng dụng cụ nếu cắt phải khách hàng. Nếu không, họ chỉ cần dùng xà phòng và nước là được. Đúng hay Sai?

Viêm gan B không thể lây lan qua đường nước bọt. Đúng hay Sai?

Bạn có thể nhiễm viêm gan B dễ dàng hơn HIV/AIDS. Đúng hay Sai?

Loại dịch cơ thể nào sau đây làm lây nhiễm HIV/AIDS?

A) Nước mắt và máu

B) Nước bọt và mồ hôi

C) Dịch âm đạo và dịch nhầy ở mũi

D) Sữa mẹ và tinh dịch

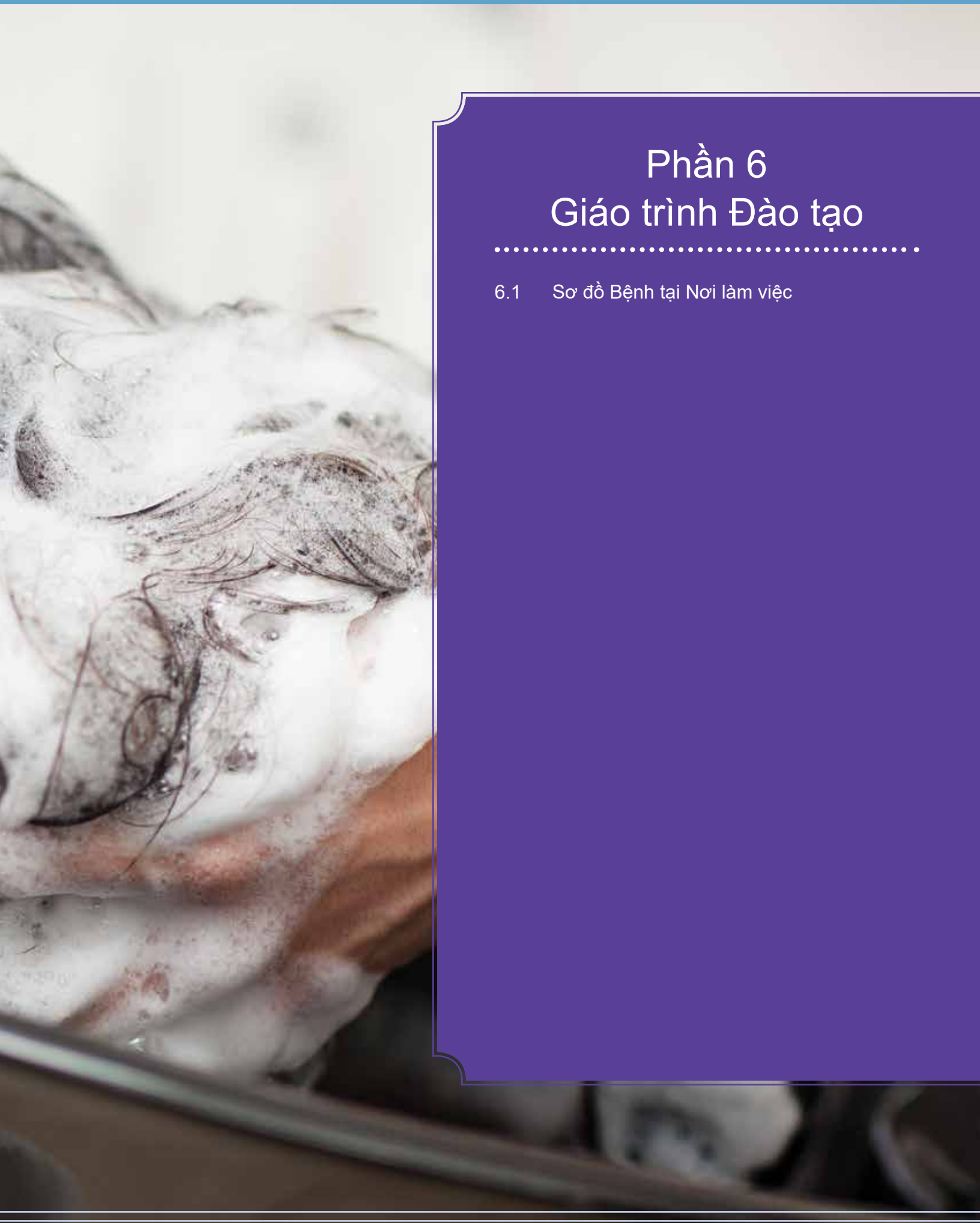
E) C và D

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Cần nhớ rằng hầu hết công việc của các chuyên viên không làm họ bị phơi nhiễm với máu. Vì vậy, khả năng bị phơi nhiễm HIV/AIDS, viêm gan B, và viêm gan C tại cơ sở hành nghề là rất thấp. Nếu mọi biện pháp phòng ngừa nhắc đến trong bài học này đều được thực hiện, cá nhân sẽ được bảo vệ khỏi phơi nhiễm.

BÀI HỌC KẾ TIẾP

Quyền về an toàn và sức khỏe, các cơ quan giám sát những quyền này, và các quy định và đạo luật quan trọng bảo vệ chuyên viên.



Phần 6
Giáo trình Đào tạo

6.1 Sơ đồ Bệnh tại Nơi làm việc

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Bệnh tật tại Nơi làm việc

BỆNH TẬT HOẶC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE	CÁCH BỆNH LÂY LAN TRONG CỬA HÀNG HOẶC SALON	CÁCH PHÒNG NGỪA
VIÊM GAN A **Loại vi sinh vật:** Virus **Thời gian ủ bệnh:** 15-50 ngày, trung bình là 28-30 ngày* **Triệu chứng:** Sốt, mệt mỏi, chán ăn, đau vùng bụng, buồn nôn, nôn mửa, nước tiểu sẫm màu, phân sáng màu và vàng da (màu vàng trên da hoặc lòng trắng mắt)	• Ăn uống bất kỳ thứ gì đã bị nhiễm các chất trong phân người bị bệnh (nếu người mắc viêm gan A không rửa tay sau khi đi vệ sinh và chạm vào đồ ăn của bạn, bạn có thể nhiễm bệnh do đồ ăn đó) • Tiếp xúc với dịch cơ thể từ người nhiễm bệnh	• Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước, đồng thời yêu cầu khách hàng cũng làm như vậy, trước khi chạm vào đồ ăn • Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Hiện có loại vắc xin phòng ngừa nếu bạn được bác sĩ khuyến nghị
VIÊM GAN B **Loại vi sinh vật:** Virus **Thời gian ủ bệnh:** 60-150 ngày, trung bình là 90 ngày* **Triệu chứng:** Sốt, mệt mỏi, chán ăn, đau vùng bụng, buồn nôn, nôn mửa, nước tiểu sẫm màu, phân sáng màu và vàng da (màu vàng trên da hoặc lòng trắng mắt)	• Lây nhiễm qua máu, tinh dịch, dịch âm đạo, sữa mẹ, nước bọt hoặc bất kỳ chất dịch cơ thể nào chứa máu vào cơ thể bạn	• Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Cầm nắm thật cẩn thận các dụng cụ sắc nhọn • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Dùng găng tay nếu bạn có vết lở, xước, cắt hoặc nứt trên da • Hiện có loại vắc xin phòng ngừa nếu bạn được bác sĩ khuyến nghị
VIÊM GAN C **Loại vi sinh vật:** Virus **Thời gian ủ bệnh:** 14-180 ngày, trung bình là 45 ngày* **Triệu chứng:** Sốt, mệt mỏi, chán ăn, đau vùng bụng, buồn nôn, nôn mửa, nước tiểu sẫm màu, phân sáng màu và vàng da (màu vàng trên da hoặc lòng trắng mắt)	• Lây nhiễm qua máu, tinh dịch, dịch âm đạo, sữa mẹ hoặc bất kỳ chất dịch cơ thể nào chứa máu vào cơ thể bạn	• Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Cầm nắm thật cẩn thận các dụng cụ sắc nhọn • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Dùng găng tay nếu bạn có vết lở, xước, cắt hoặc nứt trên da

* Thời gian ủ bệnh là khoảng thời gian tính từ lúc tiếp xúc với bệnh đến khi bộc lộ triệu chứng bệnh.
** Quy tắc và Quy định của Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Tiểu bang, Mục 19, Chương 9, Luật Quy định California.

BỆNH TẬT HOẶC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE	CÁCH BỆNH LÂY LAN TRONG CỬA HÀNG HOẶC SALON	CÁCH PHÒNG NGỪA
AIDS **Loại vi sinh vật:** Virus gây suy giảm miễn dịch ở người (HIV) **Thời gian ủ bệnh:** 2 tháng đến 10 năm hoặc lâu hơn. Hầu hết những người có HIV đều không gặp triệu chứng nào trong vài năm. **Triệu chứng:** Sốt, mệt mỏi, mồ hôi trộm, ớn lạnh, giảm cân, nấm miệng, hạch bạch huyết sưng lên	• Lây nhiễm qua máu, tinh dịch, dịch âm đạo, sữa mẹ hoặc bất kỳ chất dịch cơ thể nào chứa máu vào cơ thể bạn	• Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Cầm nắm thật cẩn thận các dụng cụ sắc nhọn • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Dùng găng tay nếu bạn có vết lở, xước, cắt hoặc nứt trên da
HERPES ĐƠN DẠNG — TUÝP 1 **Loại vi sinh vật:** Virus **Thời gian ủ bệnh:** 2-12 ngày, trung bình là 4 ngày* **Triệu chứng:** Lở môi hoặc rộp đau trên mặt, lợi, môi hoặc miệng. Các vết lở loét thường xuất hiện lại nhiều lần.	• Chạm vào vết lở hoặc rộp của khách hàng nhiễm bệnh. • Chạm vào chất dịch chảy ra từ mắt • Chạm vào các vật đã bị nhiễm nước bọt, đờm dãi hoặc dịch mũi	• Không chạm vào vết lở hoặc rộp • Sử dụng găng tay để đề phòng vô tình chạm phải vết lở hoặc rộp • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Sát trùng khăn đúng cách**
CẢM LẠNH THÔNG THƯỜNG **Loại vi sinh vật:** Virus **Thời gian ủ bệnh:** 1-3 ngày* **Triệu chứng:** Ớn lạnh, đau đầu, ho, hắt hơi, đau hoặc rát họng, sổ mũi, đau cơ và mệt mỏi	• Hít phải không khí bị nhiễm khuẩn do khách hàng nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc khạc nhổ • Chạm vào đồ vật bị nhiễm khuẩn, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của mình	• Che miệng và mắt khi ho hoặc hắt hơi, và đề nghị khách hàng cũng làm như vậy • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Làm việc trong phòng được thông khí tốt • Đeo khẩu trang, đề nghị khách hàng đeo khẩu trang hoặc cả hai cùng đeo
CHỐC LỞ **Loại vi sinh vật:** Vi khuẩn **Thời gian ủ bệnh:** 2-4 ngày* **Triệu chứng:** Phát ban — vết rộp chuyển thành các vẩy cứng màu mật ong. Có thể xảy ra ở mọi vị trí, nhưng thường gặp nhất là quanh miệng, trong mũi và trên cằm. Có thể kéo dài 2-3 tuần.	• Chạm vào vết lở loét hở trên miệng, mũi hoặc cằm của khách hàng • Chạm vào vật đã bị nhiễm chất dịch hoặc vết lở loét, nhất là khi sau đó bạn lại chạm vào mũi hoặc miệng mình	• Không chạm vào các vết lở loét hở • Sử dụng găng tay để đề phòng vô tình chạm phải vết lở loét hở • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Sát trùng khăn đúng cách**

* Thời gian ủ bệnh là khoảng thời gian tính từ lúc tiếp xúc với bệnh đến khi bộc lộ triệu chứng bệnh.
** Quy tắc và Quy định của Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Tiểu bang, Mục 19, Chương 9, Luật Quy định California.

BỆNH TẬT HOẶC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE	CÁCH BỆNH LÂY LAN TRONG CỬA HÀNG HOẶC SALON	CÁCH PHÒNG NGỪA
CHẤY RẬN (Đầu, Cơ thể hoặc Mu) **Loại vi sinh vật:** Vật chủ trung gian **Thời gian ủ bệnh:** Trứng nở trong 5-8 ngày; rận trưởng thành trong 2 tuần, sau đó có thể sinh sản thêm trứng* **Triệu chứng:** Da đầu, khu vực sinh dục hoặc phần có lông tóc khác trên cơ thể có thể chứa trứng (trứng chấy rận). Ấu trùng (tương tự như sâu) nở ra từ trứng và sau đó phát triển thành rận trưởng thành. Những người có chấy rận cảm thấy ngứa ngáy cực độ.	• Chạm vào khách hàng có chấy rận. Rận lăn (không nhảy) từ người này sang người khác • Chạm vào các vật phẩm nhiễm chấy rận (ví dụ: ghế, lược, mũ và trang phục)	• Không chạm vào các khách hàng nhiễm chấy rận hoặc trang phục của họ • Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Sát trùng khăn đúng cách**
HẮC LÀO **Loại vi sinh vật:** Nấm men (một loại nấm) **Thời gian ủ bệnh:** 10-14 ngày* **Triệu chứng:** Một vùng da nhỏ ửng đỏ, nổi mẩn lên và lan dần trên da hoặc da đầu, sau đó phát triển thành một mảng loang lổ lớn. Các mảng loang lổ có hình khuyên tròn. Lông, tóc ở vùng da nhiễm bệnh trở nên gãy giòn và rụng. Nếu bị trên da đầu, bệnh có thể dẫn đến hói tạm thời.	• Chạm vào mảng da hoặc da đầu loang lổ của khách hàng (vùng thương tổn có thể ẩm, khô hoặc kết vảy) • Chạm vào các vật phẩm bị nhiễm khuẩn, như ghế, kéo, lược hoặc khăn	• Không chạm vào các mảng loang lổ trên da hoặc da đầu của khách • Sử dụng găng tay để đề phòng vô tình chạm phải các mảng loang lổ • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Sát trùng khăn đúng cách**
GHẺ **Loại vi sinh vật:** Vật chủ trung gian (cái ghẻ) **Thời gian ủ bệnh:** 2-6 tuần* **Triệu chứng:** Trên da có ban đỏ, ngứa. Các luống ghẻ nhỏ li ti xuất hiện ở kẽ giữa các ngón tay, trên cổ tay hoặc khuỷu tay, dưới cánh tay hoặc ở các vùng cơ thể ấm, ẩm ướt khác. Càng về đêm càng ngứa dữ dội. Tình trạng ngứa có thể còn kéo dài 1-2 tuần sau khi điều trị.	• Tiếp xúc kéo dài với da người nhiễm bệnh • Chạm vào quần áo đã nhiễm bệnh của khách hàng	• Không chạm vào khách hàng đã nhiễm bệnh hoặc trang phục của họ** • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Sát trùng khăn đúng cách**

* Thời gian ủ bệnh là khoảng thời gian tính từ lúc tiếp xúc với bệnh đến khi bộc lộ triệu chứng bệnh.
** Quy tắc và Quy định của Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Tiểu bang, Mục 19, Chương 9, Luật Quy định California.

BỆNH TẬT HOẶC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE	CÁCH BỆNH LÂY LAN TRONG CỬA HÀNG HOẶC SALON	CÁCH PHÒNG NGỪA
LAO PHỔI (TB) **Loại vi sinh vật:** Vi khuẩn **Thời gian ủ bệnh:** Sau khi nhiễm bệnh ban đầu với bệnh lao phổi, người nhiễm bệnh có thể ủ bệnh cả đời. Nếu không, các thương tổn trong phổi có thể phát triển trong 4-12 tuần. Trong khoảng 80-95% số người, các thương tổn này sẽ tự lành. Dấu hiệu duy nhất cho thấy họ từng nhiễm bệnh là kết quả xét nghiệm lao tố dương tính. Một số người sau đó mới phát triển bệnh lao phổi thể hoạt động. Nguy cơ mắc thể hoạt động lớn nhất là trong vòng 1-2 năm sau khi nhiễm bệnh ban đầu.* **Triệu chứng:** Sốt, sút cân, mồ hôi trộm, ho, đau vùng ngực, ho ra máu, xét nghiệm lao tố dương tính, kết quả X quang vùng ngực bất thường	• Hít vào không khí bị nhiễm khuẩn do khách hàng nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc hát hò. Việc tiếp xúc phải diễn ra trong thời gian kéo dài. • Chạm vào các giọt dịch từ mũi hoặc họng của khách hàng nhiễm bệnh, sau đó chạm vào mũi, miệng và mắt của chính mình	• Che miệng và mắt khi ho hoặc hắt hơi, và đề nghị khách hàng cũng làm như vậy • Đeo khẩu trang, đề nghị khách hàng đeo khẩu trang hoặc cả hai cùng đeo • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Làm việc trong phòng được thông khí tốt
THỦY ĐẬU **Loại vi sinh vật:** Virus **Thời gian ủ bệnh:** 14-16 ngày; ban và mụn xuất hiện trong vòng 1-2 ngày kể từ những triệu chứng đầu tiên **Triệu chứng:** Ban ngứa và các nốt đỏ hoặc mụn rộp (nốt thủy đậu) xuất hiện khắp cơ thể, sốt, đau đầu, ho, đau họng, chán ăn	• Hít vào không khí bị nhiễm khuẩn do khách hàng nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi • Ăn hoặc uống đồ đã bị nhiễm khuẩn từ khách hàng nhiễm bệnh • Chạm vào dịch tiết ra từ mụn rộp của khách hàng đã nhiễm bệnh	• Che miệng và mắt khi ho hoặc hắt hơi, và đề nghị khách hàng cũng làm như vậy • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước, đồng thời yêu cầu khách hàng cũng làm như vậy, trước khi chạm vào đồ ăn • Không chạm vào mụn rộp • Hiện có loại vắc xin phòng ngừa nếu bạn được bác sĩ khuyến nghị
QUAI BỊ/RUBELLA **Loại vi sinh vật:** virus **Không chạm vào mụn rộp** 10-14 ngày* **Triệu chứng:** Ho, sổ mũi, sưng mắt, đau họng, sốt, xuất hiện ban mẩn đỏ trên da và các đốm màu trắng bên trong miệng	• Hít vào không khí bị nhiễm bẩn do khách hàng nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện • Chạm vào các giọt dịch từ mũi hoặc họng của khách hàng nhiễm bệnh, sau đó chạm vào mũi, miệng và mắt của chính mình	• Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi phục vụ mỗi khách hàng** • Che miệng và mắt khi ho hoặc hắt hơi, và đề nghị khách hàng cũng làm như vậy • Khử trùng thiết bị và vật dụng đúng cách** • Hiện có loại vắc xin phòng ngừa nếu bạn được bác sĩ khuyến nghị

* Thời gian ủ bệnh là khoảng thời gian tính từ lúc tiếp xúc với bệnh đến khi bộc lộ triệu chứng bệnh.
** Quy tắc và Quy định của Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Tiểu bang, Mục 19, Chương 9, Luật Quy định California.

Phần 7

Luật lệ và các Cơ quan về Sức khỏe và An toàn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 7

Luật lệ và các Cơ quan về Sức khỏe và An toàn

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Liệt kê một số cơ quan tiểu bang và liên bang có trách nhiệm giám sát vấn đề sức khỏe và an toàn nơi làm việc.
- Giải thích những cơ quan và luật lệ này bảo vệ người lao động như thế nào.
- Sử dụng những luật lệ và những cơ quan thực thi luật lệ này để giải quyết các vấn đề sức khỏe và an toàn.

Bài học này nói về các quyền sức khỏe và an toàn của người lao động. Chúng ta sẽ nghiên cứu về các cơ quan quản lý về vấn đề sức khỏe và an toàn tại cơ sở hành nghề. Đây là một chủ đề phức tạp vì chủ cơ sở, người sử dụng lao động và nhà thầu độc lập (chuyên viên được cấp phép tự thuê mướn nơi làm việc) có quyền và quy định về sức khỏe và an toàn khác nhau. Luật pháp và quy định là các công cụ quan trọng dùng để giải quyết các vấn đề về sức khỏe và an toàn. Tuy nhiên, có một số kẽ hở trong bảo vệ ——những phạm vi không có luật hoặc quy định.

Trước tiên, chúng ta sẽ nghiên cứu các quyền và quy định hợp pháp, ý nghĩa và nguồn gốc của chúng. Nửa thứ hai của bài học sẽ tập trung vào các luật lệ và cơ quan khác nhau có thể giúp giải quyết một số vấn đề cụ thể về sức khỏe và an toàn tại cơ sở hành nghề.

Trang web Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA).

Quyền lợi của Nhân viên

Nhân viên có nhiều quyền lợi hợp pháp quan trọng, bao gồm:

- Nơi làm việc phải đảm bảo an toàn.
- Nhân viên phải được cung cấp thông tin về các hóa chất sử dụng khi làm việc và được đào tạo cách làm việc an toàn.
- Nhân viên có thể gửi đơn khiếu nại lên Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động Bang California (Cal/OSHA) (cơ quan thực thi các luật lệ về sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc) hoặc Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California để yêu cầu thanh tra nơi làm việc.

Các Cơ quan Quản lý Sức khỏe và An toàn

Từ các bài học trước, liệt kê một số cơ quan quản lý về sức khỏe và an toàn tại một cơ sở hành nghề.

Đáp án có thể bao gồm:

- **Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ**
- **Cục Quản lý Sức khỏe và An toàn Lao động Hoa Kỳ**
- **Cal/OSHA**
- **Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California**
- **Sở Quan hệ Ngành nghề lao động**

COSMETICS FACTS

Hair Dyes and Relaxers

Tips to Keep You Safe

Bảng chỉ dẫn an toàn của FDA về thuốc nhuộm và thuốc tạo kiểu tóc.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) có nhiệm vụ quản lý mỹ phẩm, như là các sản phẩm sử dụng tại các cơ sở hoặc tại nhà riêng. Tuy nhiên, FDA không đảm bảo tất cả mỹ phẩm đều an toàn trước khi đưa ra thị trường. FDA không thể bắt buộc các nhà sản xuất mỹ phẩm phải chứng minh rằng sản phẩm của mình là an toàn trước khi đưa ra thị trường. Nếu chưa thực hiện các bài kiểm tra độ an toàn, nhà sản xuất chỉ phải thêm một nhãn cảnh báo trên sản phẩm nêu rõ: “Cảnh báo: Độ an toàn của Sản phẩm Này Chưa được Xác định”. Tuy nhiên, hầu hết sản phẩm không có cảnh báo này. Điều này không có nghĩa là những sản phẩm không có nhãn cảnh báo đều đã được kiểm tra độ an toàn. FDA không có quyền kiểm tra xem tuyên bố đã kiểm tra an toàn của nhà sản xuất là thật hay không, vì vậy FDA phải chấp nhận tuyên bố của nhà sản xuất.

Ngoài ra, FDA cũng không tự kiểm tra sản phẩm định kỳ. FDA chỉ mới kiểm tra một số lượng nhỏ trên tổng số hàng trăm hóa chất có khả năng gây hại được sử dụng trong các sản phẩm. FDA thường chỉ quyết định tiến hành kiểm tra sản phẩm sau khi nhận được khiếu nại từ người tiêu dùng. Vì vậy, khi gặp vấn đề, người tiêu dùng không những cần phải thông báo cho nhà sản xuất mà còn nên báo cáo trực tiếp đến FDA.

Là một chuyên gia tương lai, bạn cần nhớ rằng trách nhiệm chính của FDA là sự an toàn của người tiêu dùng và cộng đồng, không phải sự an toàn của người lao động. Khi FDA hoặc một nhà sản xuất tiến hành thử nghiệm độ an toàn, họ sẽ nghiên cứu mức độ nguy hại của sản phẩm đối với người tiêu dùng, không phải đối với chuyên viên. Mặc dù nếu một hóa chất được chứng minh là nguy hại đối với người tiêu dùng cũng sẽ nguy hại cho chuyên viên sử dụng tại nơi làm việc, một hóa chất được coi là tương đối an toàn đối với người tiêu dùng có thể sẽ không an toàn cho chuyên viên sử dụng liên tục trong thời gian dài.

Khi FDA đã xác định một sản phẩm chứa chất độc hại, cục này có thể tiến hành thủ tục thu hồi sản phẩm khỏi thị trường. FDA có quyền hành động để đối phó với một sản phẩm nếu:

- Sản phẩm chứa tạp chất, nghĩa là chứa một nguyên liệu sẽ gây hại cho người dùng trong điều kiện sử dụng bình thường
- Sản phẩm có nhãn dán sai, nghĩa là nhãn dán có thông tin sai lệch hoặc gây hiểu lầm.

Nếu FDA quyết định rằng một mỹ phẩm bị lẫn tạp chất hoặc có nhãn dán sai, cục này có thể yêu cầu nhà sản xuất tự nguyện thu hồi sản phẩm khỏi thị trường. Trong trường hợp đặc biệt, FDA có thể cấm sử dụng một chất đã được chứng minh là có thể gây bệnh nghiêm trọng, như ung thư. Ví dụ, năm 2006, FDA đã giới hạn việc sử dụng thuốc nhuộm lông mày/lông mi (bao gồm cả thuốc nhuộm nguồn gốc thực vật) vì các chất này được biết là có thể gây tổn thương thị giác trầm trọng. FDA hiện vẫn không phê duyệt việc sử dụng bất kỳ thuốc nhuộm lông mày/lông mi nào ở khu vực gần mắt. FDA đã ban hành “Cảnh báo Nhập khẩu” để ngăn chặn nhập khẩu sản phẩm dùng để nhuộm lông mày và lông mi.

Cục Quản lý Sức khỏe và An toàn Lao động Hoa Kỳ

Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động (OSHA) là cơ quan liên bang có trách nhiệm đảm bảo sự an toàn ở nơi làm việc. Năm 1970, Quốc hội thông qua Đạo Luật về An Toàn và Sức Khỏe Lao Động. Đạo luật này được đề ra để giúp người lao động phòng chống thương tích và bệnh tật do công việc gây ra. Luật nêu rõ mọi nhân viên đều có quyền làm việc ở nơi làm việc không có các mối nguy hại về an toàn và sức khỏe.

Đạo Luật về An Toàn và Sức Khỏe Lao Động đã lập ra OSHA. OSHA ban hành các quy định về an toàn và sức khỏe được gọi là tiêu chuẩn. Những tiêu chuẩn này yêu cầu người sử dụng lao động phải:

- Giới hạn sự phơi nhiễm của người lao động với một số hóa chất cụ thể
- Đào tạo người lao động về an toàn và sức khỏe
- Có thiết bị an toàn, như là mặt nạ phòng hơi độc và hệ thống thông gió, khi cần thiết
- Giảm thiểu các mối nguy hại về điện và hỏa hoạn
- Lưu trữ hồ sơ về các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc
- Thực hiện nhiều biện pháp khác để đảm bảo nơi làm việc an toàn

Trang web Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động Bang California (OSHA).

Các tiểu bang được quyền thực hiện các chương trình OSHA riêng nếu muốn. Tuy nhiên tiêu chuẩn của bang chí ít phải có mức độ nghiêm ngặt bằng với tiêu chuẩn do OSHA liên bang thiết lập trên cả nước. Bang California có chương trình OSHA riêng gọi là Cal/OSHA nhằm bảo vệ người lao động ở bang California. Nếu người sử dụng lao động không tuân thủ những tiêu chuẩn Cal/OSHA có hiệu lực với họ, họ đang vi phạm pháp luật.

Cal/OSHA

Các tiêu chuẩn Cal/OSHA có hiệu lực đối với các chuyên viên được cấp phép và nhiều ngành nghề khác được gọi là **Các Lệnh Chung về An toàn trong Công nghiệp**, và có thể được tìm thấy ở **Mục 8 trong Luật Quy định California.**

Cal/OSHA bảo vệ hầu hết mọi người lao động, bất kể ngành nghề. Có một vài ngoại lệ, như đối với người làm việc cho chính phủ liên bang. Người lao động làm việc cho chính phủ tiểu bang và địa phương vẫn được bảo vệ. Cal/OSHA cũng không có hiệu lực đối với nhà thầu độc lập. Nhà thầu độc lập là những chuyên viên tự chủ. Họ không được xem là “nhân viên” theo định nghĩa trong Luật Lao động của Bang, vậy nên Cal/OSHA không có hiệu lực đối với họ. Tuy nhiên, việc xác định xem một cá nhân là nhân viên hay nhà thầu độc lập có thể khá phức tạp.

Tình trạng Người lao động — Nhà thầu Độc lập hay Nhân viên?

Phân loại của một cá nhân thường tùy thuộc vào quyền hạn của người này đối với công việc của họ. Một số yếu tố để cân nhắc bao gồm ai là người bàn giao công việc, ai quy định giờ làm việc, và ai cung cấp sản phẩm và nguyên liệu. Nếu chủ cơ sở có là người có quyền hạn đối với những vấn đề này thì người lao động có thể được xem là một nhân viên theo luật và được áp dụng Cal/OSHA. Điều này vẫn đúng cho dù có hợp đồng được ký kết nêu rõ rằng người lao động này là một nhà thầu độc lập.

Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về các hóa chất độc hại tại nơi làm việc.

TRÁCH NHIỆM CỦA NGƯỜI SỬ DỤNG LAO ĐỘNG

Theo luật pháp tiểu bang và liên bang, người sử dụng lao động có trách nhiệm pháp lý đối với việc cung cấp một môi trường làm việc an toàn và lành mạnh. Người sử dụng lao động phải tuân thủ mọi tiêu chuẩn về an toàn và sức khỏe. Cal/OSHA có thể yêu cầu người sử dụng lao động khắc phục những điều kiện nguy hại và có thể phạt người sử dụng lao động vì không tuân thủ các tiêu chuẩn.

Đào tạo Nhân viên

Người sử dụng lao động phải đào tạo người lao động về những hóa chất độc hại tại nơi làm việc. **(Lệnh An toàn 5194 trong Luật Quy định California, Mục 8CCR, Mục 8)**.

Nội dung đào tạo cần bao gồm:

- Cách đọc Trang Thông tin An toàn
- Các mối nguy hại sức khỏe tiềm tàng của hóa chất sử dụng ở nơi làm việc
- Cách sử dụng các loại hóa chất cụ thể một các an toàn và cách nhân viên có thể tự bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hại từ hóa chất
- Tiến hành đào tạo lại khi nhân viên bắt đầu sử dụng một hóa chất độc hại mới

Hầu hết sản phẩm hóa chất độc hại phải được dán nhãn ghi rõ tên, thành phần, và cảnh báo về những nguy cơ an toàn và sức khỏe có thể xảy ra. Tuy nhiên, yêu cầu về nhãn dán này của Cal/OSHA không có hiệu lực đối với mỹ phẩm vì mỹ phẩm được FDA quản lý.

Mẫu 300

Khi được yêu cầu, người sử dụng lao động phải cung cấp cho nhân viên hồ sơ về những chấn thương và bệnh tật liên quan đến công việc, kết quả các xét nghiệm thực hiện để theo dõi hóa chất tại nơi làm việc, và bản sao bệnh án của chính nhân viên. Nếu một nhân viên làm việc trong một cơ sở hành nghề có trên 10 nhân viên, Cal/OSHA sẽ yêu cầu người sử dụng lao động ghi lại tất cả các vụ tai nạn chấn thương và bệnh liên quan đến công việc. Bản ghi này được gọi

là Mẫu 300. Nhân viên có quyền xem và sao chép tất cả các bản Mẫu 300 trong 5 năm vừa qua. Ngoài ra, tại nơi làm việc phải có một bản tóm tắt các thông tin trên Mẫu 300 đặt tại một nơi dễ thấy. Các yêu cầu này được tìm thấy trong **các điều 14300–14400 thuộc Luật Quy định California, Mục 8.** Cơ sở hành nghề có từ 10 nhân viên trở xuống không bắt buộc phải điền vào Mẫu 300. Để biết thêm thông tin về Mẫu 300, truy cập **www.dir.ca.gov/dosh**.

Mẫu 300 của Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California (Cal/OSHA).

Yêu cầu Cung cấp Hồ sơ

Người sử dụng lao động phải cho nhân viên xem và sao chép mọi hồ sơ theo dõi nơi làm việc, bao gồm:

- Các xét nghiệm người sử dụng lao động đã thực hiện để đo lường mật độ hóa chất trong không khí
- Các xét nghiệm y tế người sử dụng lao động thực hiện để xem lượng hóa chất độc hại đã hấp thụ vào cơ thể nhân viên

Nhân viên cũng có quyền chứng kiến quá trình thực hiện những xét nghiệm này. Các yêu cầu này được tìm thấy trong **điều 3204 thuộc Luật Quy định California, Mục 8, Các Lệnh Chung về An toàn trong Công nghiệp.** Người sử dụng lao động phải cho nhân viên xem và sao chép hồ sơ y tế của công ty, bao gồm:

- Thông tin từ các bảng câu hỏi hoặc bản ghi chép y tế do người sử dụng lao động thực hiện
- Kết quả thăm khám y tế do người sử dụng lao động thực hiện hoặc yêu cầu thực hiện
- Mọi đánh giá hoặc chẩn đoán y tế
- Thông tin về điều trị y tế

Các yêu cầu này được tìm thấy trong **điều 3204 thuộc Luật Quy định California, Mục 8, Các Lệnh Chung về An toàn trong Công nghiệp.**

Chương trình Phòng ngừa Bệnh tật

Người sử dụng lao động tại bang California phải có một kế hoạch bằng văn bản nhằm phòng ngừa thương tích hoặc bệnh tật cho người lao động. Từ năm 1991, Cal/OSHA đã yêu cầu mọi người sử dụng lao động ở bang California phải có một Chương trình Phòng ngừa Bệnh tật và Thương tích (IIPP) hiệu quả. Chương trình phải được trình bày bằng văn bản và tất cả các nhân viên đều được xem. Các yêu cầu này được tìm thấy trong **điều 3203 thuộc Luật Quy định California, Mục 8,, Các Lệnh Chung về An toàn trong Công nghiệp**. Người sử dụng lao động phải:

- Nhận biết được ai là người chịu trách nhiệm cho sức khỏe và sự an toàn tại nơi làm việc
- Xây dựng một hệ thống để trao đổi với mọi người lao động về sức khỏe và an toàn
- Nhận diện và đánh giá mọi mối nguy hiểm tại chỗ làm, sử dụng các phương pháp như kiểm tra thường xuyên
- Tìm ra các phương pháp sửa chữa các thói quen và điều kiện làm việc không an toàn

- Tổ chức đào tạo về sức khỏe và an toàn bằng ngôn ngữ mà người lao động có thể hiểu được
- Xây dựng quy trình điều tra tai nạn và bệnh tật
- Khuyến khích người lao động báo cáo các mối nguy hiểm trong công việc mà không phải lo bị sa thải hay phân biệt đối xử

Tôi Có thể Làm gì?
Nếu một nhân viên nhận thấy có điều kiện không an toàn tại nơi làm việc, nhân viên này có thể khiếu nại lên Cal/OSHA. Để gửi khiếu nại lên Cal/OSHA, vui lòng gọi điện đến một văn phòng bất kỳ của cơ quan. Khiếu nại một cách cụ thể, và chi tiết. Nhân viên nên mô tả công việc, thiết bị, hoặc hóa chất cụ thể đang gây lo ngại. Cho dù chưa rõ có xảy ra vi phạm đối với tiêu chuẩn hoặc quy định của Cal/OSHA hay chưa, nhân viên vẫn có quyền khiếu nại. Cal/OSHA sẽ không cung cấp tên của người khiếu nại cho bất kỳ ai trừ khi có được sự đồng ý của người này. Để biết thêm thông tin, xem trang thông tin của Cal/OSHA, *Quyền lợi về Sức khỏe và An toàn: Thông tin cho Người lao động ở California*, trong Giáo trình Đào tạo hoặc xem trực tuyến tại: **http://dir.ca.gov/dosh/documents/health-and-safety-rights-for-workers.pdf**.

Cal/OSHA có nhiều văn phòng khắp tiểu bang.
Để xem số điện thoại của một văn phòng tại địa phương, truy cập **www.dir.ca.gov/dosh/districtoffices.htm**.

Nhà thầu Độc lập
Cal/OSHA không áp dụng với nhà thầu độc lập. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều biện pháp nhà thầu độc lập có thể thực hiện để bảo vệ sức khỏe và an toàn của mình ở nơi làm việc. Mặc dù nhà thầu độc lập được xem là tự chủ và không thể phụ thuộc vào sự bảo vệ của người sử dụng lao động hoặc Cal/OSHA, điều đó không có nghĩa là họ không nên cố gắng hết sức để tự bảo vệ bản thân. Nhà thầu độc lập nên tìm hiểu xem trong sản phẩm họ sử dụng có hóa chất gì bằng cách lấy SDS từ nhà sản xuất. Họ cũng có thể lên kế hoạch tự bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn. Nếu có nhiều nhà thầu độc lập trong một cơ sở hành nghề, những người này có thể làm việc cùng nhau nhằm lập ra một IIPP để bảo vệ tất cả mọi người. Nhà thầu độc lập không bắt buộc phải có IIPP như người sử dụng lao động, nhưng đây là một ý tưởng có lợi. Để xem ý tưởng cách thiết lập một IIPP, truy cập trang web của Cal/OSHA. Cal/OSHA cung cấp hướng dẫn cách lập một IIPP, đầy đủ danh sách kiểm tra và bản tự kiểm tra để giúp quá trình thực hiện dễ dàng hơn. Truy cập: **www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.html**.

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

Trách nhiệm chính của Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California là bảo vệ người tiêu dùng sử dụng dịch vụ làm tóc và thẩm mỹ. Để thực hiện điều này, Hội đồng đã đề ra tiêu chuẩn cho mỗi dịch vụ. Ví dụ, hội đồng yêu cầu tất cả dụng cụ phải được khử trùng. Bài thi của Hội đồng giúp kiểm tra xem thí sinh có khả năng đạt được những tiêu chuẩn này nhằm thực hiện dịch vụ mà không gây hại cho khách hàng. Tuy nhiên, Hội đồng cũng thấy được các chuyên gia và chuyên viên tương lai cần học về các mối nguy hiểm mà họ có thể phải đối mặt khi sử dụng hóa chất cho khách hàng. Theo

Hội đồng yêu cầu, luật pháp tiểu bang California yêu cầu bài thi của Hội đồng phải bao gồm câu hỏi về các hóa chất độc hại sử dụng tại nơi làm việc. Sau cùng thì cả người lao động lẫn khách hàng đều được bảo vệ tốt hơn khỏi những tác hại của hóa chất. Hội đồng cũng có một quy định trùng với một cơ quan đã được nhắc đến ——FDA. Như đã nói ở trên, FDA giới hạn việc sử dụng thuốc nhuộm lông mày/lông mi. Vậy nên, từ Ngày 1, Tháng 1, Năm 2015, các trường học có thể dạy nhuộm lông mày và lông mi, nhưng hiện không có sản phẩm nào trên thị trường được phép sử dụng trong bang California. Mục 989 thuộc Luật Quy định California nêu rõ: “Không cơ sở hành nghề hay trường học nào được phép sử dụng sản phẩm theo cách không được FDA, Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động, hoặc EPA phê duyệt”. Vậy nên, cho đến khi các nhà sản xuất phát triển ra một loại thuốc nhuộm được FDA cho là an toàn khi sử dụng, các chuyên gia làm đẹp không được phép thực hiện các dịch vụ nhuộm lông mày/lông mi.

Câu hỏi Ôn tập

Cal/OSHA giúp đỡ cả người lao động và người sử dụng lao động. Đúng hay Sai?

Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) và Hội đồng Nghề Làm tóc và Thẩm mỹ quan tâm trước hết đến việc bảo vệ an toàn cho người lao động.
Đúng hay Sai?

Sản phẩm lẫn tạp chất là sản phẩm như thế nào?

A) Sản phẩm chỉ có thể dùng cho người trưởng thành (từ 18 tuổi trở lên).

B) Sản phẩm chứa một thành phần sẽ gây hại cho người dùng trong điều kiện sử dụng bình thường.

C) FDA đã kiểm nghiệm sản phẩm này và kết quả cho thấy sản phẩm gây bệnh.

D) B và C

E) Tất cả các phương án trên.

Câu nào dưới đây về Cal/OSHA là sai?

A) Họ có hai tiêu chuẩn về thông gió áp dụng cho các hệ thống thông gió trong các cơ sở hành nghề.

B) Họ yêu cầu người sử dụng lao động phải lưu trữ hồ sơ văn bản về mọi chấn thương và bệnh tật liên quan đến công việc.

C) Họ bảo vệ người lao động và nhà thầu độc lập.

D) Tiêu chuẩn của họ chí ít phải có mức độ nghiêm ngặt bằng với tiêu chuẩn do OSHA liên bang thiết lập trên cả nước.

E) Họ có thẩm quyền đối với mọi người lao động trong tiểu bang, bất kể công việc.

Khi được yêu cầu, người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động:

A) Hồ sơ về những chấn thương và bệnh tật liên quan đến công việc.

B) Bản sao bệnh án của chính người lao động.

C) Bản sao bệnh án của các người lao động.

D) Tất cả các phương án trên.

E) A và B

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Đến đây, bài học này đã mang đến cho các chuyên gia tương lai nhiều thông tin về luật lệ cũng như các cơ quan về sức khỏe và an toàn. Bây giờ, chúng ta sẽ áp dụng kiến thức này vào một vấn đề thực tế mà một người lao động có thể phải đối mặt khi làm việc với tư cách một chuyên viên ở cơ sở hành nghề. Cố gắng hết sức để trả lời những câu hỏi sau. Như bạn sẽ thấy, cải thiện các vấn đề về sức khỏe và an toàn có thể cần đến nhiều chiến lược khác nhau. Có nhiều cách để tiếp cận những câu hỏi này, và không có đáp án "đúng". Thông thường, luật pháp và quy định là giới hạn, hoặc có thể tồn tại những kẽ hở hoặc lỗ hổng pháp lý. Tuy nhiên, dù cho có những vấn đề này, luật pháp vẫn có thể mang lại sự bảo hộ vô cùng quan trọng. Đây có thể là công cụ thiết yếu mà người lao động có thể sử dụng để bảo đảm sự an toàn ở nơi làm việc.

Các nghiên cứu Tình huống

Đọc các nghiên cứu tình huống phản ánh các vấn đề "đời thực" mà bạn có thể phải đương đầu khi làm việc ở một cơ sở hành nghề sau đây. Cố gắng hết mình để giải đáp những câu hỏi được đặt ra.

Để xem đáp án của tất cả câu hỏi, vui lòng tham khảo tập bài kiểm tra.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #1

Bạn lo ngại rằng các chuyên viên khác ở cơ sở không khử trùng dụng cụ của họ đúng cách.

Bạn có thể viện đến sự giúp đỡ của cơ quan nào? Cơ quan đó có thể làm gì?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #2

Bạn nghĩ rằng một mỹ phẩm cụ thể sử dụng ở cơ sở có thể đang gây kích ứng da cho nhiều khách hàng và đồng nghiệp. Bạn tự hỏi không biết người tiêu dùng đã báo cáo về các vấn đề của sản phẩm này chưa.

Bạn có thể viện đến sự giúp đỡ của cơ quan nào? Cơ quan đó có thể làm gì?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #3

Bạn đã làm việc ở một cơ sở lớn được vài năm. Gần đây, bạn mắc bệnh suyễn và thắc mắc không rõ bệnh có liên quan đến việc làm của mình không. Bạn muốn tìm hiểu xem có nhân viên nào ở cơ sở từng có vấn đề tương tự trong quá khứ không.

Theo pháp luật, bạn có thể lấy được loại hồ sơ nào để có thông tin này?

Còn cách nào khác để bạn biết thông tin này?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #4

Bạn muốn tìm hiểu về các ảnh hưởng sức khỏe có thể xảy ra của một loại keo xịt tóc mà bạn vừa đưa vào sử dụng ở nơi làm việc.

SDS cho sản phẩm này phải được cung cấp tại nơi bạn làm việc. SDS là gì? Nó cho bạn biết điều gì?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #5

Bạn đã yêu cầu được cung cấp SDS. Người sử dụng lao động của bạn có thông tin này nhưng từ chối cung cấp cho bạn.

Làm cách nào để yêu cầu người sử dụng lao động cung cấp SDS cho bạn?

Bạn có thể viện đến sự giúp đỡ của cơ quan nào?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #6

Bạn muốn biết thông tin về kế hoạch phòng ngừa các vấn đề về sức khỏe và an toàn của người sử dụng lao động.

Theo luật, bạn có thể lấy thông tin này ở đâu?

Kế hoạch của người sử dụng lao động cần phải có những gì?

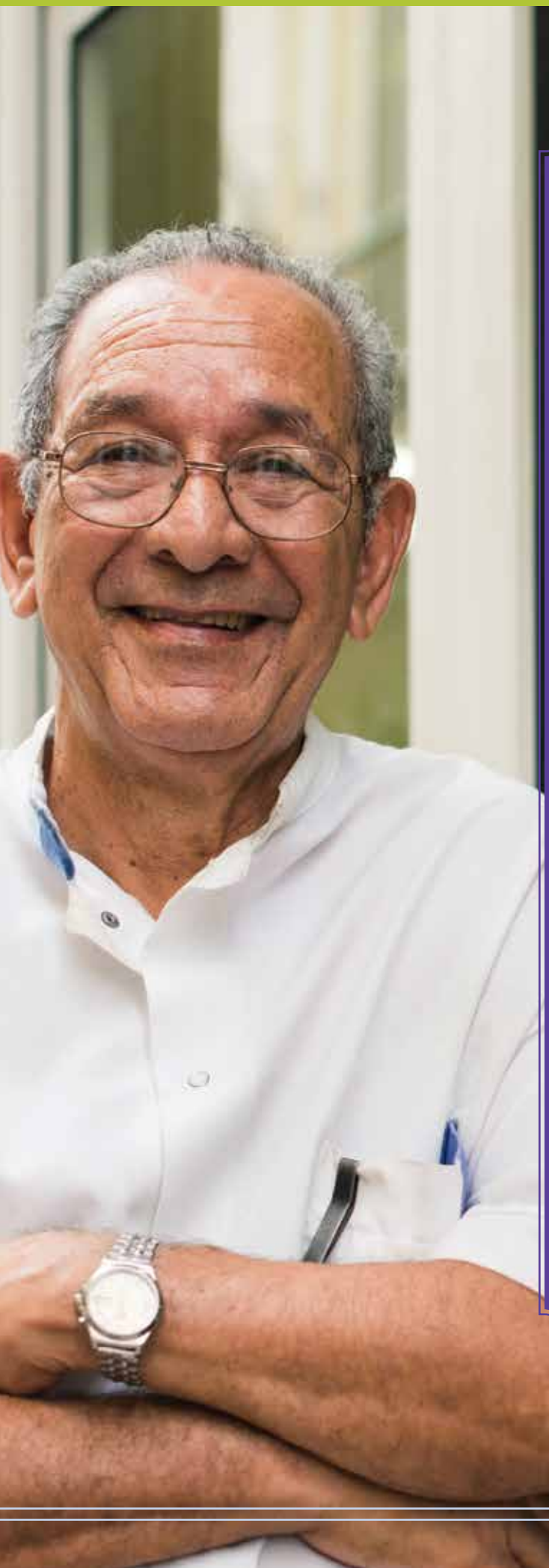
NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #7

Bạn là một chủ cơ sở và bạn muốn mang đến môi trường làm việc an toàn và lành mạnh nhất có thể cho nhân viên của mình. Tuy nhiên, bạn không rõ nên cải thiện môi trường làm việc và tuân thủ với các tiêu chuẩn của Cal/OSHA như thế nào.

Bạn có thể viện đến sự giúp đỡ của cơ quan nào? Bạn có thể nhận được sự giúp đỡ nào từ họ?

BÀI HỌC KẾ TIẾP

An toàn tại nơi làm việc và giải quyết các vấn đề về an toàn.



Phần 7
Giáo trình Đào tạo

7.1 Quyền lợi về Sức khỏe và An toàn: Thông tin cho Người lao động ở California

7.2 Tìm kiếm các Từ viết tắt Sử dụng trong Cơ quan Sức khỏe và An toàn

Department of Industrial Relations
Cal/OSHA
Christine Baker, Director
Juliann Sum, Cal/OSHA Chief

Những Quyền về Sức Khỏe & An Toàn: Các Sự Kiện cho Nhân Viên Làm Việc ở California
Tháng 6 năm 2015

Ảnh Credits: Bob Gumpert

Tiểu Bang California, Ban An Toàn Nghề Nghiệp và Sức Khỏe - được biết một cách phổ biến hơn là "Cal/OSHA" – đang hoạt động để đảm bảo cho bạn có một nơi làm việc an toàn và lành mạnh. Xin đọc tờ sự kiện (factsheet) này để hiểu biết về các quyền cơ bản của bạn và để tìm hiểu những gì bạn có thể làm để giúp giữ gìn cho công việc cuả bạn được an toàn.

Chương Trình của Chủ Nhân để Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật

Luật California yêu cầu chủ nhân cuả bạn phải có một chương trình hữu hiệu để phòng ngừa thương tích và bệnh tật (IIPP) bao gồm việc huấn luyện và hướng dẫn về cách thức làm việc an toàn và một hệ thống có hiệu quả để chủ nhân của bạn liên lạc với bạn và các đồng nghiệp của bạn. (Xin xem trang 4 để biết thêm thông tin về những yêu cầu cuả IIPP.) Bạn nên tham gia tích cực vào việc huấn luyện do chủ nhân cung cấp, tìm hiểu cách làm thế nào để nhận biết được những mối nguy hiểm cho sức khỏe và an toàn, và thông báo cho chủ nhân cuả bạn về bất kỳ những nguy hiểm mà bạn khám phá. Chủ nhân của bạn phải có một hệ thống khuyến khích việc báo cáo các mối nguy hiểm mà bạn không sợ bị trả thù và phải sửa chữa những nguy hiểm đó một cách kịp thời. .

Chấp Hành Quy Định Cal/OSHA

Bạn có quyền nộp đơn khiếu nại về một mối nguy hiểm tại nơi làm việc với Cal/OSHA, cơ quan tiểu bang có nhiệm vụ điều tra và thực thi các yêu cầu về sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc ở California. Nếu bạn muốn cho biết tên, Cal/OSHA sẽ bảo mật tên cuả bạn trừ phi bạn không muốn như vậy. Xin gọi cho văn phòng địa hạt Cal/OSHA phục vụ cho địa điểm làm việc cuả bạn để nộp đơn khiếu nại. Muốn tìm văn phòng địa hạt thích hợp, xin chọn một trong những điều sau đây:

- Lên mạng trực tuyến và làm theo các hướng dẫn để nộp đơn khiếu nại (instructions for filing a complaint). Hoặc lên trang mạng Cal/OSHA's home page cuả www.dir.ca.gov/dosh, và bấm vào liên kết "Nộp khiếu nại về an toàn tại nơi làm việc." ("File a workplace safety complaint.")
- Xem bản đồ chỉ dẫn địa điểm các văn phòng địa hạt cuả Cal/OSHA các quận được phục vụ. (a map showing Cal/OSHA district offices and the counties they serve) Hoặc lên trang mạng cuả Cal/OSHA's home page tại www.dir.ca.gov/dosh, kết nối với Địa Điểm – Các Văn Phòng Chấp Hành," và kết nối với "bản đồ của các văn phòng chấp hành cuả khu vực và địa hạt."
- Gọi điện thoại số 1-866-924-9757, bấm hoặc nói số "2" cho Cal/OSHA và bấm hoặc nói mã zip của nơi bạn làm việc.

Thông tin mà bạn nên cung cấp cho nhân viên văn phòng địa hạt:

- Khi gọi Cal/OSHA, thông tin mà bạn cung cấp có thể rất quan trọng cho sự thành công cuả cuộc điều tra do Cal/OSHA về mối nguy hiểm. Bạn nên cung cấp cho nhân viên các thông tin sau đây:
- Tên và địa chỉ cuả chủ nhân. Bao gồm địa điểm nơi làm việc nếu nó khác với địa chỉ gửi thư.
- Sự nguy hiểm nằm ở đâu tại chỗ làm việc. Thí dụ: "Cái cưa ở trên bàn trong phòng 12."
- Hoạt động hoặc tình trạng hiểm nguy hiểm xảy ra vào lúc nào. Thí dụ: "Chúng tôi dùng dung dịch này để chùi rửa mỗi chiều Thứ Sáu."

  Mô tả mối nguy hiểm. Bạn không cần phải biết các yêu cầu pháp lý. Bạn chỉ cần nêu lên vấn đề thôi. Thí dụ: "Cái thắng hư trên xe nâng (forklift) hoặc ""không có gì để bảo vệ khi ngã."

Điều Tra

Cal/OSHA điều tra các khiếu nại về các mối hiểm nguy bằng nhiều cách khác nhau. Đôi khi, cách nhanh chóng nhất và hiệu quả nhất là thông báo cho chủ nhân biết và yêu cầu chủ nhân sửa chữa mối nguy hiểm. Còn những lần khác Cal/OSHA tiến hành thanh tra tại chỗ.

Thanh tra tại chỗ

Khi Cal/OSHA tiến hành thanh tra tại chỗ, thanh tra viên đến mà không cần báo trước.

- Khi đến nơi, thanh tra viên họp mở đầu với chủ nhân và công đoàn (nếu có) để giải thích mục đích thanh tra và thủ tục sẽ tiến hành.
- Thanh tra viên đi vòng quanh địa điểm thanh tra, quan sát các mối nguy hiểm, phỏng vấn các nhân viên và các quản lý, duyệt xét các hồ sơ bằng văn bản, và đo đạc và chụp hình nếu cần thiết.
- Một đại diên của chủ nhân và một đại diện được các nhân viên ủy quyền có thể đi theo thanh tra viên để quan sát.
- Bạn có quyền được phỏng vấn riêng biệt mà không có sự hiện diện cuả chủ nhân. Thanh tra viên cuả Cal/OSHA sẽ cố gắng hết sức để thu xếp dịch vụ thông dịch viên nếu cần.
- Bạn có thể xin danh thiếp của thanh tra viên để bạn có thể liên lạc với họ ở bên ngoài nơi làm việc.
- Thanh tra viên có thể trở lại thăm viếng địa điểm thanh tra để thu thập thêm thông tin, đặc biệt là nếu thanh tra viên cần nói chuyện với những nhân viên đã không có mặt vào lần thăm viếng đầu tiên.

Sau khi thanh tra:

Thông tin mà Cal/OSHA thu thập trong quá trình thanh tra có thể cho thấy rằng chủ nhân cuả bạn đã vi phạm các yêu cầu về sức khỏe và an toàn. Nếu chuyện này xẩy ra, một hoặc nhiều giấy phạt sẽ được viết cho chủ nhân. Cal/OSHA chỉ viết giấp phạt cho các chủ nhân mà thôi, chứ không đưa cho các nhân viên. Nếu bạn đã cung cấp thông tin để liên lạc khi nộp đơn khiếu nại, Cal/OSHA sẽ gửi một lá thư mô tả kết quả cuả cuộc thanh tra. Chủ nhân của bạn phải "giảm thiểu" hoặc sửa chữa những vi phạm đó trước thời gian quy định cụ thể. Bạn có thể tranh cãi ngày "giảm thiểu" bằng cách nộp đơn kháng cáo trong vòng 15 ngày sau khi giấy phạt được ban hành. Nhưng trong trường hợp chủ nhân kháng cáo giấy phạt, việc giảm thiểu sẽ không xẩy ra cho đến sau khi đơn kháng cáo được giải quyết. Bạn có thể tham gia vào bất kỳ sự kháng cáo nào do chủ nhân nộp bằng cách đệ trình thỉnh nguyện xin đưa tên tham gia vào như là một bên trong tiến trình kháng cáo. Trong bất cứ những vụ mà Cal/OSHA ban hành những giấy gọi hầu tòa, chủ nhân phải dán một bản sao cuả các giấy phạt, mô tả cách thức sửa chữa giải quyết các vi phạm và một bản sao cuả bất kỳ những kháng cáo nào đã được nộp. Bạn có thể gọi Cal/OSHA để xin bản sao cuả bản báo cáo kết quả của cuộc thanh tra kể cả bất cứ những giấy gọi hầu tòa nào.

Quyền Từ Chối Làm Công Việc Nguy Hại

Ngoài việc nộp đơn khiếu nại, bạn có quyền từ chối công việc nguy hại. Việc chủ nhân trừng phạt bạn khi bạn từ chối công việc nguy hại là điều bất hợp pháp nếu cả hai điều sau đây là đúng:

1. Làm công việc mà đã có thể vi phạm quy định cuả Cal/OSHA về sức khỏe và an toàn
2. Vi phạm đó đã có thể gây ra một "mối nguy hiểm thực sự và rõ ràng" cho bạn hoặc cho các đồng nghiệp.

Khi những điều kiện này được hội đủ, bạn có quyền từ chối không làm công việc đó. Nhưng trước khi từ chối, bạn nên làm những điều sau đây:

- Báo cho người giám sát biết về mối nguy hiểm và yêu cầu sửa chữa.
- Giải thích rằng bạn sẽ muốn tiếp tục làm việc nếu mối nguy hiểm đã được sửa chữa hoặc bạn được điều đi làm việc khác an toàn
- Tuyên bố rằng bạn tin là quy định về sức khỏe và an toàn đã bị vi phạm.
- Liên lạc với đại diện công đoàn, nếu có.

Nếu vi phạm không được giải quyết, gọi Cal/OSHA để nộp đơn khiếu nại.

Bảo Vệ Để Không Bị Trả Thù

Việc chủ nhân đe dọa, sa thải, giáng chức, hoặc cho bạn tạm ngưng làm việc khi bạn báo cáo các mối nguy hiểm cho chủ nhân, nộp đơn khiếu nại với Cal/OSHA, hoặc xử dụng các quyền của bạn để có được một nơi làm việc an toàn và lành mạnh cũng là điều bất hợp pháp. Nếu chủ nhân cuả bạn kỳ thị hoặc trả thù bạn về việc bạn xử dụng những quyền này, bạn có quyền nộp đơn khiếu nại với Ủy Viên Lao Động (Labor Commissioner) California, cũng được gọi là Sở Chấp Hành Các Tiêu Chuẩn Lao Động (Division of Labor Standards Enforcement). Ủy Viên Lao Động có thể đòi cho bạn tiền lương bạn bị thiếu và giúp bạn trở lại làm việc. Trong hầu hết các trường hợp, bạn phải nộp đơn khiếu nại trong vòng 6 tháng từ khi bị trả thù.

Xem danh sách các văn phòng Ủy Viên Lao Động (a listing of Labor Commissioner offices) và liên lạc với văn phòng gần nơi bạn làm việc nhất. Hoặc lên trang mạng Labor Commissioner's home page tại www.dir.ca.gov/dlse bấm vào liên kết "liên Lạc với chúng tôi." Bằng điện thoại gọi số 1-866-924-9757, bấm hoặc nói số "1" cho Sở Chấp Hành Các Tiêu Chuẩn Lao Động, rồi bấm hoặc nói mã zip cuả bạn. (Division of Labor Standards Enforcement).

Các Quyền của Nhân Viên về Văn Kiện và Hồ Sơ

Bạn có quyền được nhận bản sao cuả các thông tin bằng văn bản về những mối nguy hiểm tại nơi làm việc.

Hồ Sơ về Phơi Bầy/Tiếp Xúc (Exposure) và Hồ Sơ Y Tế: Bạn có thể tiếp cận các hồ sơ về Phơi Bầy/Tiếp Xúc (Exposure) cho thấy chính bạn bị tiếp xúc với các chất độc hại và các tác nhân vật lý có hại cũng như những chuyện tiếp xúc/phơi bầy cuả các nhân viên khác làm công việc tương tự. Chủ nhân của bạn phải cung cấp hồ sơ cho bạn trong vòng 15 ngày sau khi nhận được yêu cầu bằng văn bản của bạn. Hồ sơ tiếp xúc/phơi bầy bao gồm việc theo dõi môi trường nơi làm việc, các kết quả theo dõi sinh học, và các tờ dữ kiện về an toàn. Bạn có thể tiếp cận hồ sơ y tế nếu bạn là chủ thể cuả hồ sơ đó hoặc có có thỏa thuận bằng văn bản cuả chủ thể. Hồ sơ y tề bao gồm các bản câu hỏi và lịch sử sức khỏe, các kết quả khám bệnh, các ý kiến y khoa và chẩn đoán bệnh tình, mô tả về điều trị và các thuốc uống, các báo cáo về sơ cứu, và các điều khai bệnh/than phiền về sức khỏe cuả nhân viên.

Các Tờ Ghi Dữ Kiện An Toàn: Các tờ này chứa đựng thông tin về các hóa chất nguy hại trong chỗ làm việc của bạn. Chủ nhân của bạn phải có sẵn sàng những giấy tờ này và phải cung cấp cho bạn khi bạn yêu cầu. Truy cập bằng phương tiện điện tử được cho phép nếu không có sự cản trở không cho tiếp cận trực tiếp tức thời.

Hồ Sơ về Thương Tích hoặc Bệnh Tật Nghề Nghiệp: Bạn có quyền được có bản sao cuả những hồ sơ sau đây: Danh sách Các Thương Tích và Bệnh Tật Liên Quan đến Công Việc Làm (Mẫu 300); Bản Tóm Lược Hàng Năm về Thương Tích và Bệnh Tật Liên Quan đến Công Việc Làm (Mẫu 300A), và Báo Cáo về Thương Tích và Bệnh Tật (Mẫu 301) mô tả thương tích hoặc bệnh tật xẩy ra cho bạn. Trong hầu hết các công nghiệp, chủ nhân cuả bạn phải cung cấp cho bạn những bản sao vào cuối ngày của ngày làm việc hôm sau.

Kế Hoạch về Sức Khỏe và An Toàn Bằng Văn Bản: Bạn có quyền xem xét các kế hoạch bằng văn bản cuả chủ nhân cho những chương trình Cal/OSHA nhất định được yêu cầu, thí dụ như thông tin trao đổi về chất liệu nguy hiểm, bảo vệ đường hô hấp, và những thủ tục nhập vào nơi chật hẹp đòi hỏi phải có giấy phép.

Ảnh Credits: Bob Gumpert

Thông Tin về **Cal/OSHA Information**

Muốn biết thêm thông tin về những quyền liên quan đến sức khỏe và an toàn cuả bạn, lên trang mạng **Cal/OSHA's home page** at tại **www.dir.ca.gov/dosh**. Bạn cũng có thể gọi số 1-866-924-9757, bấm hay nói số "2" cho Cal/OSHA, rồi nhập hoặc nói mã zip để tìm văn phòng địa hạt phục vụ nơi bạn làm việc của bạn.

Các yêu cầu cho chương trình phòng ngừa thương tích và bệnh tật của chủ nhân

Tất cả các chủ nhân ở California phải thiết lập và thực hiện một chương trình có hiệu quả để thỏa mãn yêu cầu cuả Cal/OSHA về quy định cho Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật (IIPP). IIPP cuả chủ nhân phải viết bằng văn bản và phải xác định rõ ràng những hoạt động đang diễn tiến trong mỗi một lĩnh vực dưới đây:

- **Trách Nhiệm:** Tên hoặc chức vụ cuả người đó hoặc người được ủy quyền hoặc cuả người được ủy qiuyền và có trách nhiệm thi hành chương trình.
- **Tuân Thủ (Compliance):** Hệ thống bằng văn bản để đảm bảo việc tuân theo các cách thức làm việc an toàn và lành mạnh
- **Truyền Thông:** Hệ thống truyền thông một cách dễ hiểu cho các nhân viên về an toàn và các chủ đề về an toàn và sức khoẻ. Điều này bao gồm các buổi họp, huấn luyên, đăng lên để công bố, truyền thông bằng văn bản, và ủy ban quản lý-lao động về an toàn và sức khỏe. Các chủ nhân phải khuyến khích các nhân viên báo cáo những nguy hại nguy hiểm mà không sợ bị trả thù. Chủ nhân xử dụng một ủy ban quản lý-lao động đề trao đổi các vấn đề về sức khỏa và an toàn phải đáp ứng các yêu cầu quy định trong quy chế IIPP.
- **Thẩm Định Sự Nguy hại:** Các thủ tục để nhận diện và đánh giá những nguy hiểm tại nơi làm việc, kể cả các cuộc thanh tra định kỳ.
- **Điều Tra về Tai Nạn hoặc Tiếp Xúc/Phơi Bầy (Exposure):** Thủ tục để điều tra các thương tích và bệnh tật nghề nghiệp.
- **Sửa Chữa Nguy Hại:** Các phương pháp và thủ tục để sửa chữa những điều kiện làm việc không an toàn hoặc không lành mạnh một cách kịp thời.
- **Huấn Luyện và Hướng Dẫn:** Chương trình có hiệu quả cho việc hướng dẫn các nhân viên về các cách thức làm việc an toàn tổng quát và những nguy hiểm cụ thể cho từng công tác với ngôn ngữ mà các nhân viên có thể hiểu được.
- **Lưu Trữ Hồ Sơ:** Tài liệu bằng văn bản về các biện pháp mà chủ nhân thiết lập và thực thi chương trình IIPP.

Các yêu cầu cụ thể cho chương trình IIPP nằm trong Bộ Luật Quy Định California, tiêu Đề 8, khoản 3202. (California Code of Regulations, title 8, section 3203.) Hoặc lên trang mạng chủ của Bộ Quan Hệ Công Nghiệp (home page of the Department of Industrial Relations) tại www.dir.ca.gov, liên kết vào "Luật Lệ & Quy Định," ("Laws & Regulations,") liên kết vào Bộ Luật Quy Định California, Tiêu Đề 8, link to "California Code of Regulations - Title 8," liên kết vào "Cal/ OSHA," và tìm kiếm '3203."

Xử dụng công cụ giáo dục để giúp các chủ nhân tạo lập chương trình IIPP hữu hiệu (Cal/OSHA's educational tools to help employers create an effective IIPP). Hoặc lên trang chủ của Cal/OSHA's home page tại www.dir.ca.gov/dosh, và dưới mục "Vật Liệu Giáo Dục" liên kết Tư Vấn eTools ("Consultation eTools.") Xem thêm các liên kết với các mô hình IIPP ở trên đầu trang cho thấy Luật Quy Định California, Tiêu Đề 8, khoản 3203. (California Code of Regulations, title 8, section 3203).

Ảnh Credits: Bob Gumpert

Bạn có quyền được hưởng một môi trường làm việc an toàn và lành mạnh cho dù bạn có giấy tờ hợp pháp để làm việc tại Hoa Kỳ hay không.

Lưu Ý: Chúng tôi không phải cơ quan Chấp Hành về Di Trú và Hải Quan Hoa Kỳ (ICE), và chúng tôi không chất vấn hoặc báo cáo tình trạng di trú cuả bạn.

STATE OF CALIFORNIA
CAL OSHA
DEPARTMENT OF INDUSTRIAL RELATIONS

Tên: _____ Ngày: _____

Tìm kiếm các Từ viết tắt Sử dụng trong Cơ quan Sức khỏe và An toàn

Tìm các từ viết tắt trong bài đố bên dưới.

									H	L									
								I	L	G	Y								
							Z	D	Z	A	F	J							
						O	I	J	T	U	C	C	E						
					X	P	O	G	D	F	F	A	C	D					
				U	D	V	C	M	P	D	I	D	Q	B	Y				
			M	J	K	Q	I	E	H	L	G	H	A	T	G	S			
		I	P	B	C	U	W	L	Q	F	W	Y	G	P	Z	X	H		
	M	L	J	R	T	B	A	O	A	E	Q	E	D	A	L	A	H	M	
U	M	J	F	R	P	M	K	H	H	M	K	D	R	Z	H	E	T	W	A
X	D	V	Y	S	K	C	C	P	J	S	F	I	Y	C	O	H	K	L	N
	A	W	J	I	I	M	S	I	L	L	O	D	F	C	I	F	G	B	
		J	F	S	O	B	B	C	Q	X	X	I	A	H	S	O	A		
			R	E	G	L	F	A	H	S	M	P	N	P	L	Y			
				H	B	Z	B	L	S	U	C	J	M	D	F				
					Q	Q	N	O	O	U	F	P	A	C					
						B	M	S	L	M	K	X	O						
							I	H	Z	T	U	G							
								A	H	L	A								
									P	K									

ALA
BBC
CALOSHA
CDPH
COEH
CSCP
DCA
FDA
HESIS
LOHP
LOSH
NIOSH
OSHA

Tên cơ quan Viết tắt

ALA - Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ
BBC - Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California
CALOSHA - Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California
CDPH - Sở Y tế Công cộng Bang California
COEH - Trung tâm Sức khỏe Nghề nghiệp và Môi trường
CSCP - Chương trình Mỹ phẩm An toàn Bang California
DCA - Sở Sự vụ Người tiêu dùng
FDA - Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ
HESIS - Dịch vụ Hệ thống Và Thông tin Đánh giá Nguy cơ
LOHP - Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động
LOSH - Chương trình An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Lao động
NIOSH - Viện An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Quốc gia
OSHA - Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động

Ghi chú

Phần 8

Giải quyết các Vấn đề Sức khỏe và An toàn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 8

Giải quyết các Vấn đề Sức khỏe và An toàn

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Mô tả cách sử dụng các khảo sát sức khỏe và kiểm tra nơi làm việc để điều tra các mối nguy hại cho an toàn và sức khỏe.
- Phát triển một kế hoạch hành động để khắc phục các mối nguy hại.
- Xác định các tổ chức và nhóm nguồn lực sẵn sàng để hỗ trợ.

Bài học này sẽ thảo luận các biện pháp phòng ngừa mà các chuyên gia tương lai có thể áp dụng để ngăn chặn các mối nguy hại ở nơi làm việc cho mình và khách hàng.

Ở các bài trước, ta đã cân nhắc những cách khác nhau để thu thập thông tin về các hóa chất và những mối nguy hại cho sức khỏe và an toàn khi làm việc. Chẳng hạn, các chuyên gia tương lai đã học được:

- Cách dùng các Trang Thông tin An toàn (SDS) để tìm ra những hóa chất được sử dụng.
- Nhân viên có thể yêu cầu người sử dụng lao động cung cấp hồ sơ chấn thương và bệnh tật để biết những vấn đề người lao động mắc phải.
- Khi người sử dụng lao động kiểm tra hóa chất trong không khí tại nơi làm việc, nhân viên được quyền biết kết quả. Người lao động có thể dùng kết quả đó để tìm ra lượng hóa chất họ tiếp xúc.

Trong bài này, các chuyên gia tương lai sẽ thấy rằng có thể tìm ra những vấn đề về sức khỏe của người lao động bằng cách sử dụng một bản khảo sát sức khỏe và thu được những thông tin ở một nơi làm việc khi tiến hành một cuộc điều tra an toàn và sức khỏe không chính thức.

Bản Khảo sát Sức khỏe

Phương pháp đầu tiên để tìm ra các triệu chứng và những khiếu nại sức khỏe có liên quan đến công việc của người lao động chính là bản khảo sát sức khỏe. Khi biết về những mối nguy hại khi làm việc, bản khảo sát là một phần quan trọng trong công tác điều tra. Dùng một mẫu khảo sát (như mẫu được cung cấp trong Giáo trình Đào tạo) để thu thập các thông tin về những vấn đề sức khỏe hay triệu chứng mà người lao động mắc phải. Một vài trong số các vấn đó có thể xuất phát từ công việc. Đôi khi bản khảo sát có thể cung cấp cho các cá nhân những manh mối về nguyên nhân gây ra chúng.

Một Bản Khảo sát Sức khỏe là gì?

Bản Khảo sát Sức khỏe thường là các câu hỏi để yêu cầu các cá nhân trả lời những câu hỏi về sức khỏe của họ. Có thể dùng bản khảo sát để tìm hiểu một vấn đề cụ thể nào đó hoặc có cái nhìn tổng quan về những vấn đề sức khỏe mà các cá nhân mắc phải. Bản khảo sát sức khỏe trong Giáo trình Đào tạo vô cùng chi tiết. Các chuyên gia tương lai có thể muốn sử dụng một phiên bản ngắn hơn tại nơi làm việc của họ. Các công đoàn, người sử dụng lao động, các nhóm an toàn và lao động đã phát triển nhiều bản khảo sát khác nhau.

Sử dụng Bản Khảo sát Sức khỏe

Khi tiến hành một cuộc khảo sát sức khỏe, tốt nhất là khi mọi người ở nơi làm việc đều điền vào bản sao của bảng câu hỏi. Thông tin càng đầy đủ, mỗi cá nhân càng có cơ hội tốt để tìm ra những lý do cho bất kỳ vấn đề nào xảy ra.

Kết quả khảo sát có thể giúp xác định những mối nguy hại tồn tại ở nơi làm việc. Ví dụ như, trong khảo sát, thợ làm móng có báo cáo về việc thường xuyên hắt hơi, ho và đau họng không? Liệu các hóa chất trong những sản phẩm làm móng có phải là nguyên nhân? Mọi người có bị phát ban da, một triệu chứng có khả năng liên quan đến hóa chất họ sử dụng không? Có ai bị dị ứng mà nguyên nhân có thể xuất phát từ hóa chất bay hơi không? Có ai làm cùng công việc có báo cáo vấn đề tương tự không. Ví dụ, có nhiều chuyên viên thực hiện uốn xoăn vĩnh viễn bị phát ban da ở tay không? Nếu nhiều người mắc cùng triệu chứng, có khả năng đó không phải vấn đề của một cá nhân. Rất có thể điều đó có liên quan đến điểm chung của họ —— là công việc. Xem các chuyên viên có cho biết những triệu chứng đó trở nặng hơn khi làm việc và biến mất khi về nhà hay các triệu chứng ấy tệ hơn khi họ làm một nhiệm vụ gì đó trong công việc không. Đó có thể là những manh mối sâu hơn cho biết vấn đề đó có liên quan đến công việc.

Kế hoạch Theo dõi

Một kế hoạch theo dõi có thể được đề ra sau khi tiến hành khảo sát sức khỏe. Đầu tiên, xem xét kết quả khảo sát với từng người lao động đã điền vào mẫu. Nếu người lao động được cho biết về những vấn đề được phát hiện, họ có thể tiến hành các bước để tự bảo vệ mình. Tiếp theo, quyết định chiến lược hành động. Cần cân nhắc các câu hỏi sau đây:

- Bạn sẽ mang các vấn đề mình phát hiện được đến gặp người sử dụng lao động không?
- Bạn sẽ thành lập một ban sức khỏe và an toàn để đối phó các mối nguy hại ở nơi làm việc của mình?
- Bạn sẽ gọi cho Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động Bang California (Cal/OSHA)?

Dù chọn cách tiếp cận nào, bạn cũng nên nỗ lực để huy động càng nhiều đồng nghiệp tham gia.

Kiểm tra Nơi làm việc

Một phương pháp quan trọng khác trong công tác điều tra chính là kiểm tra nơi làm việc. Người lao động nên tự mình tiến hành kiểm tra để xác định các mối nguy hại an toàn và sức khỏe. Việc này được gọi là kiểm tra nơi làm việc, vì người lao động sẽ đi quanh nơi làm việc xem xét những khu vực khác nhau của cơ sở. Dùng một danh sách trong suốt quá trình kiểm tra nơi làm việc để lưu ý đến những mối nguy hại có thể tồn tại cũng là một ý hay.

Tốt nhất nên tiến hành kiểm tra trong lúc người lao động đang thực sự làm việc. Việc này sẽ giúp phát hiện ra những mối nguy hại tiềm ẩm khi chuyên viên đang thao tác và sử dụng các vật liệu, dụng cụ và thiết bị điển hình. Ngoài việc điền vào danh sách kiểm tra, cũng nên ghi chú trong suốt quá trình thực hiện để giúp ghi nhớ các chi tiết khi kiểm tra. Chụp ảnh, vẽ biểu đồ của những quy trình làm việc khác nhau và bản đồ thể hiện những vị trí có khả năng ẩn chứa nguy hại cũng khá hữu ích. Trò chuyện với đồng nghiệp trong quá trình kiểm tra cũng rất tốt, vì họ có thể cung cấp thêm thông tin về những vấn đề không được cung cấp trong danh sách. Hãy cố gắng thu thập càng nhiều thông tin càng tốt.

Trong Giáo trình Đào tạo, đã có cung cấp *Danh sách Kiểm tra Nơi làm việc*. Danh sách này có bảy phần tập trung giải quyết các mối nguy hại khác nhau và ở phần thứ tám, người lao động có thể liệt kê bất kỳ mối nguy hại nào có thể tồn tại nhưng không trùng với phần nào trong danh sách. Hãy luyện tập tiến hành kiểm tra an toàn và sức khỏe tại khu vực lâm sàng của trường để làm quen với danh sách. Dành thời gian cho từng phần trong danh sách khi kiểm tra, cho dù có vài câu hỏi không cần trả lời vì chúng có thể không được áp dụng tại trường được kiểm tra.

Phần này đã giới thiệu hai phương pháp thu thập thông tin về các mối nguy hại cho an toàn và sức khỏe, Bản Khảo sát Sức khỏe, và Kiểm tra Nơi làm việc trong một sơ sở. Giờ ta hãy cân nhắc phải phát triển một kế hoạch hành động như thế nào để khắc phục những mối nguy hại này.

Kế hoạch Hành động

Một kế hoạch hành động nên bao gồm các bước sau:

1. Xác định các mối nguy hại
2. Chọn ra những vấn đề ưu tiên xử lý trước
3. Thu thập thêm thông tin về các mối nguy hại
4. Tìm ra các mục tiêu ngắn và dài hạn
5. Tham khảo đồng nghiệp
6. Dẫn chứng các vấn đề
7. Tìm hiểu xem các bước nào đã được thực hiện
8. Quyết định phải thực hiện các thay đổi thế nào
9. Thiết lập giới hạn thời gian để khắc phục các vấn đề
10. Xác định những chướng ngại khi giải quyết các vấn đề
11. Tìm cách để vượt qua các chướng ngại

Bước đầu trong một kế hoạch hành động là **xác định các mối nguy hại**. Làm sao người lao động biết các mối nguy hại đó là gì? Ta có thể đạt được điều đó bằng cách tiến hành kiểm tra nơi làm việc và khảo sát sức khỏe giữa những người lao động.

Bước thứ hai trong kế hoạch hành động là **chọn ra những vấn đề ưu tiên xử lý trước**. Khi tìm kiếm những mối nguy hại tại nơi làm việc, rất có thể một cá nhân có thể phát hiện ra nhiều vấn đề cần giải quyết. Vì không ai có thể giải quyết tất cả một lần, nên phải đặt ra ưu tiên. Một số mối nguy hại có thể rất quan trọng, trong khi số khác thì không. Khi chọn ra vấn đề nào xử lý trước, hãy xem xét đến vài yếu tố. Chọn một vấn đề như sau:

- Mọi người quan tâm nó nhất
- Mọi người đều nhất trí là nó quan trọng
- Nó ảnh hưởng đến nhiều người nhất
- Nó gây ra nhiều mối nguy hại nghiêm trọng nhất
- Nó khá dễ và ít tốn kém để giải quyết

Bước thứ ba chính là **thu thập thêm thông tin về các mối nguy hại**. Như đã thảo luận trong những bài trước, các cá nhân có thể thu thập thông tin bằng cách đọc các Trang Thông tin An toàn (SDS), tra cứu Internet hoặc liên hệ các nhóm nguồn lực về sức khỏe và an toàn để được trợ giúp.

Bước thứ tư chính là **tìm ra các mục tiêu ngắn và dài hạn**. Đôi khi các giải pháp tốt nhất cho một vấn đề lại không thể thực hiện ngay lập tức vì chúng quá tốn kém hoặc đòi hỏi nhiều thay đổi lớn tại nơi làm việc. Các cá nhân có thể cần phải tách giải pháp của họ thành những mục tiêu ngắn và dài hạn. Có thể khắc phục vấn đề một cách tạm thời trước rồi sẽ khắc phục triệt để sau.

Bước thứ năm chính là **kêu gọi đồng nghiệp tham gia**. Thông thường việc giải quyết các vấn đề sẽ dễ dàng hơn khi các cá nhân hợp tác thành một nhóm. Ngoài ra, giải quyết được một hay hai vấn đề trước sẽ khiến mọi người nhiệt tình và phấn khởi, như thế sẽ dễ huy động sự trợ giúp của họ khi giải quyết các vấn đề sau.

Bước thứ sáu chính là **dẫn chứng các vấn đề** đã tìm ra. Tập hợp các hồ sơ sau đây: kết quả khảo sát sức khỏe, kết quả kiểm tra, và thông tin về những sản phẩm được dùng trong cơ sở. Chủ cơ sở có thể giúp người lao động thu thập những thông tin này.

Bước thứ bảy chính là **tìm hiểu xem các bước nào đã được thực hiện**. Đừng phí thời gian nếu chủ cơ sở đã biết về những vấn đề và đang trong quá trình khắc phục chúng. Hỏi chủ cơ sở xem đã tiến hành bất cứ việc gì để khắc phục các mối nguy hại chưa.

Bước thứ tám chính là **quyết định phải thực hiện các thay đổi thế nào**. Hợp tác với đồng nghiệp, quyết định xem cần phải làm gì và thế nào để thành công. Đặt ra các mục tiêu thực tế và cố gắng khiến mọi người đồng thuận với kế hoạch để mọi người hết mình vì nó.

Bước thứ chín là **thiết lập giới hạn thời gian để khắc phục các vấn đề**. Kèm theo kế hoạch là một lịch trình thể hiện thời điểm các mối nguy hại khác nhau được khắc phục. Lên lịch trình để những ai liên quan có thể quản lý thời gian giải quyết các vấn đề. Khi đã hoàn tất, hãy trình bày kế hoạch trong một cuộc họp toàn nhân viên, bao gồm chủ cơ sở.

Kế tiếp, bước thứ 10 là **xác định những chướng ngại khi giải quyết các vấn đề**. Chủ cơ sở và người lao động không muốn thay đổi vì nhiều lý do, ví dụ như do chi phí cao và không chấp nhận thay đổi quy trình làm việc. Xác định những chướng ngại này sẽ giúp ích trong việc hoàn thiện bước tiếp theo.

Nếu chủ cơ sở và người lao động có phản ứng e ngại thay đổi trước kế hoạch, hãy làm theo bước 11 và **tìm cách để vượt qua các chướng ngại**. Bước này không phải lúc nào cũng đơn giản và đòi hỏi nhiều chiến thuật khác nhau. Ví dụ như, nếu chủ sở hữu không tin các vấn đề sức khỏe của người lao động xuất phát từ công việc, hãy chỉ ra rằng một số người làm việc trong cùng khu vực của cơ sở hoặc làm cùng công việc đều gặp phải các vấn đề như nhau. Nghiên cứu những hóa chất được dùng ở từng quy trình khác nhau để xem chúng có thể gây ra vấn đề sức khỏe đặc thù gì mà con người mắc phải. Chỉ ra rằng Cal/OSHA có thể yêu cầu chủ cơ sở khắc phục các vấn đề nếu có người khiếu nại. Khi vấp phải sự phản đối từ đồng nghiệp, nhắc họ nhớ về các vấn đề sức khỏe có thể mắc phải nếu họ không khắc phục các mối nguy hại cũng như tự bảo vệ mình. Hãy sáng tạo và nghĩ thêm nhiều cách khác để tiến hành thay đổi.

Nghiên cứu Tình huống

Đọc nghiên cứu tình huống sau về một vấn đề thực tế mà người lao động có thể gặp phải khi làm việc tại một cơ sở. Cố gắng hết mình để giải đáp những câu hỏi được đặt ra.

Để xem đáp án của tất cả câu hỏi, vui lòng tham khảo tập bài kiểm tra.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #1

Bạn và một vài đồng nghiệp làm việc tại cơ sở cung cấp đầy đủ dịch vụ tên Kool Kuts đã tiến hành một khảo sát sức khỏe của đồng nghiệp và thực hiện kiểm tra nơi làm việc để tìm hiểu các vấn đề tồn tại. Từ bản khảo sát sức khỏe do tám người lao động (sáu chuyên viên, một tiếp tân, và một chủ cơ sở) hoàn thành, bạn đã phát hiện ra:

- Bảy người báo cáo thường xuyên bị đau đầu và khó thở.
- Sáu người báo cáo bị khó thở.
- Năm người báo cáo chứng phát ban da và các vấn đề về da khác.
- Bốn người khác báo cáo bị dị ứng.
- Ba người báo cáo bị đau vai và lưng.

tiếp theo ở trang sau

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #1 tiếp theo

Từ việc kiểm tra, bạn phát hiện ra:

- Cơ sở không đăng các số điện thoại khẩn cấp.
- Chỉ có duy nhất một bình chữa cháy.
- Vật chứa to và nặng đặt trên ngăn giá cao.
- Lưu thông khí kém tại nơi làm việc.
- Không khí có mùi hóa chất.
- Không trang bị bàn làm móng có thông khí.
- Không có hệ thống thông gió.
- Không có găng tay bảo hộ để dùng khi chuyên viên làm việc với hóa chất.
- Không có các Trang Thông tin An toàn (SDS).
- Chỗ đứng của người lao động không có đệm lót.

Căn cứ vào các kết quả này, hai mối nguy hại mà bạn ưu tiên xử lý trước là gì?

Vì sao bạn chọn hai mối nguy hại đó?

Làm sao để bạn có thêm thông tin về các mối nguy hại này?

Bạn cần những thay đổi gì để khắc phục hai mối nguy hại đó? Các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn của bạn là gì?

Giờ bạn đã xác định các mục tiêu của mình, bạn sẽ làm gì để khắc phục hai mối nguy hại đó?

Chủ cơ sở trả lời rằng cô ấy sẽ không chi tiền để mua bàn có thông khí. Bởi vì cô ấy không chắc chắn các triệu chứng của người lao động có liên quan đến công việc. Cô ấy cũng nói rằng mình không thể cung cấp thêm thông tin về các hóa chất được sử dụng vì cô ấy không có.

Cũng ở trong cuộc họp đó, đồng nghiệp của bạn cho biết họ sẽ không dùng găng tay—cho dù nó được trang bị đi nữa. Họ cảm thấy găng tay quá khó chịu và khách hàng không thích chúng.

Các trở ngại khi thực hiện những thay đổi này là gì?

Bạn sẽ nói gì khi chủ cơ sở khẳng định cô ấy không có thêm thông tin về thành phần sản phẩm?

Làm sao bạn có thể thuyết phục chủ cơ sở rằng các vấn đề sức khỏe của nhân viên có thể xuất phát từ công việc?

Làm sao bạn có thể giải đáp mối bận tâm về tài chính của chủ cơ sở?

Bạn sẽ nói gì với các đồng nghiệp không muốn mang găng tay?

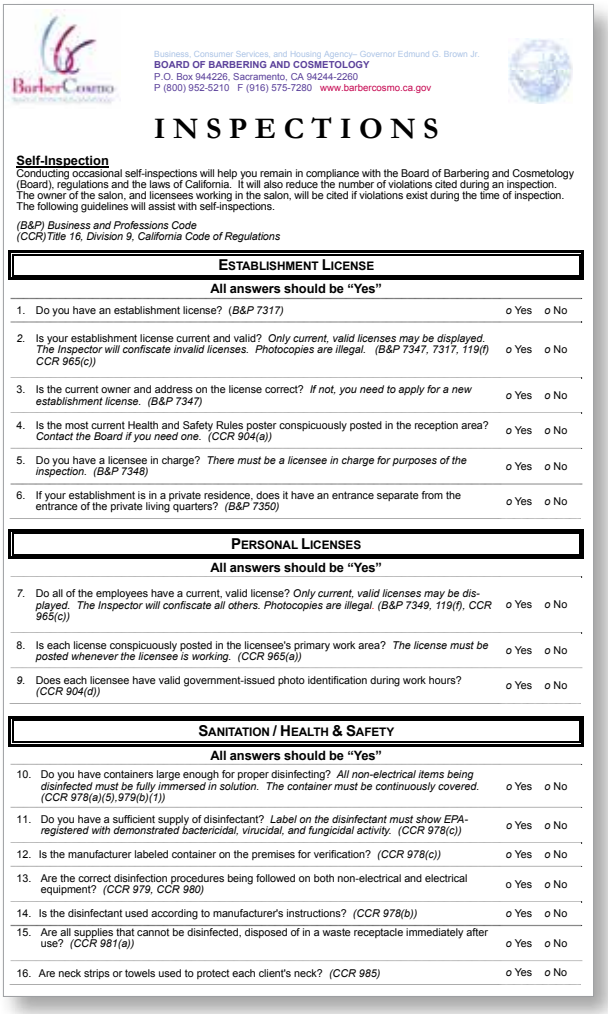
Tôi phải Tìm sự Giúp đỡ Ở đâu?

Nếu một cá nhân cần hỗ trợ với bất kỳ bước nào trong kế hoạch hành động, hãy tìm **"Tài liệu và Cơ quan Cung cấp Nguồn lực"** được phát trong Giáo trình Đào tạo. Trong đó liệt kê rất nhiều nhóm và các cơ quan công quyền có thể hỗ trợ trong việc nghiên cứu các mối nguy hại và giúp tìm ra những giải pháp hữu hiệu. Còn có rất nhiều nhóm, cơ quan, và các tổ chức không được liệt kê—— thực hiện việc nghiên cứu và tìm ra giải pháp phù hợp với nhu cầu của bạn nhất.

Cal/OSHA có thể cung cấp thông tin luật lệ về sức khỏe và an toàn có thể áp dụng vào các vấn đề ở nơi làm việc. Nếu bạn nghĩ chủ cơ sở đang vi phạm tiêu chuẩn và quy định về an toàn và sức khỏe (ví dụ như chủ cơ sở từ chối cung cấp những SDS), hãy khiếu nại đến Cal/OSHA. Chủ cơ sở có thể tìm sự giúp đỡ từ dịch vụ Tư vấn của Cal/OSHA để có lời khuyên nếu anh ấy hay cô ấy quyết định cải thiện các điều kiện.

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California có vài nguồn thông tin trên trang web về các quy định của họ và làm sao để thực hiện đúng.

Ví dụ, nhấp vào nút đỏ **"CASafeSalon"** trên trang chủ tại địa chỉ www.barbercosmo.ca.gov và nhấp vào **"Salon Sense."** Kéo xuống bảng tính tự kiểm tra. Bảng tính này thiết kế để được sử dụng nhằm đảm bảo các cơ sở và khu vực làm việc không vi phạm quy định. Các chuyên gia tương lai sẽ cần in ra một bản sao và luôn mang nó bên cạnh, như thế họ sẽ cảm thấy thoải mái khi một thanh tra Hội đồng đến kiểm tra. Về những thông tin trong quy trình kiểm tra, Hội đồng có một tờ thông tin có thể được in ra, trong đó nêu rõ quy trình kiểm tra từ A đến Z. Ngoài ra, Hội đồng còn cung cấp một danh sách những vi phạm bị triệu tập phổ biến nhất và làm sao để tránh bị triệu tập vì các vi phạm này. Các chuyên gia tương lai sẽ cần thời gian để xem xét những thông tin quan trọng này.



Business, Consumer Services, and Housing Agency– Governor Edmund G. Brown Jr.
BOARD OF BARBERING AND COSMETOLOGY
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
P (800) 952-5210 F (916) 575-7280 www.barbercosmo.ca.gov

INSPECTIONS

Self-Inspection
Conducting occasional self-inspections will help you remain in compliance with the Board of Barbering and Cosmetology (Board), regulations and the laws of California. It will also reduce the number of violations cited during an inspection. The owner of the salon, and licensees working in the salon, will be cited if violations exist during the time of inspection. The following guidelines will assist with self-inspections.

(B&P) Business and Professions Code
(CCR)Title 16, Division 9, California Code of Regulations

ESTABLISHMENT LICENSE

All answers should be "Yes"

1. Do you have an establishment license? *(B&P 7317)*	o Yes	o No
2. Is your establishment license current and valid? *Only current, valid licenses may be displayed. The Inspector will confiscate invalid licenses. Photocopies are illegal. (B&P 7347, 7317, 119(f) CCR 965(c))*	o Yes	o No
3. Is the current owner and address on the license correct? *If not, you need to apply for a new establishment license. (B&P 7347)*	o Yes	o No
4. Is the most current Health and Safety Rules poster conspicuously posted in the reception area? *Contact the Board if you need one. (CCR 904(a))*	o Yes	o No
5. Do you have a licensee in charge? *There must be a licensee in charge for purposes of the inspection. (B&P 7348)*	o Yes	o No
6. If your establishment is in a private residence, does it have an entrance separate from the entrance of the private living quarters? *(B&P 7350)*	o Yes	o No

PERSONAL LICENSES

All answers should be "Yes"

7. Do all of the employees have a current, valid license? *Only current, valid licenses may be displayed. The Inspector will confiscate all others. Photocopies are illegal. (B&P 7349, 119(f), CCR 965(c))*	o Yes	o No
8. Is each license conspicuously posted in the licensee's primary work area? *The license must be posted whenever the licensee is working. (CCR 965(a))*	o Yes	o No
9. Does each licensee have valid government-issued photo identification during work hours? *(CCR 904(d))*	o Yes	o No

SANITATION / HEALTH & SAFETY

All answers should be "Yes"

10. Do you have containers large enough for proper disinfecting? *All non-electrical items being disinfected must be fully immersed in solution. The container must be continuously covered. (CCR 978(a)(5),979(b)(1))*	o Yes	o No
11. Do you have a sufficient supply of disinfectant? *Label on the disinfectant must show EPA-registered with demonstrated bactericidal, virucidal, and fungicidal activity. (CCR 978(c))*	o Yes	o No
12. Is the manufacturer labeled container on the premises for verification? *(CCR 978(c))*	o Yes	o No
13. Are the correct disinfection procedures being followed on both non-electrical and electrical equipment? *(CCR 979, CCR 980)*	o Yes	o No
14. Is the disinfectant used according to manufacturer's instructions? *(CCR 978(b))*	o Yes	o No
15. Are all supplies that cannot be disinfected, disposed of in a waste receptacle immediately after use? *(CCR 981(a))*	o Yes	o No
16. Are neck strips or towels used to protect each client's neck? *(CCR 985)*	o Yes	o No

Danh sách tự kiểm tra hiện đã có trên trang web của Hội đồng dưới nhiều ngôn ngữ khác nhau.

Câu hỏi Ôn tập

Chỉ nhân viên mới nên điền vào bản khảo sát sức khỏe vì họ là những người trực tiếp sử dụng các hóa chất. Đúng hay Sai?

Thời điểm tốt nhất để thực hiện việc kiểm tra là khi nhân viên không làm việc để bạn không gây cản trở. Đúng hay Sai?

Những bước nào sau đây của kế hoạch hành động là đúng trình tự?

A) Xác định các mối nguy hại, thiết lập giới hạn thời gian để khắc phục các vấn đề, quyết định phải thực hiện các thay đổi thế nào

B) Dẫn chứng các vấn đề, xác định những chướng ngại, tìm ra các mục tiêu ngắn hạn

C) Tiến hành khảo sát, tìm hiểu những bước nào đã được tiến hành, chọn vấn đề để giải quyết

D) Thu thập thêm thông tin về các mối nguy hại, tìm ra các mục tiêu ngắn và dài hạn, tham khảo đồng nghiệp

E) B và C

Bạn nên làm gì nếu chủ cơ sở và đồng nghiệp của bạn không muốn khắc phục các mối nguy hại cho sức khỏe và an toàn?

A) Tham khảo lời khuyên của các cơ quan an toàn và sức khỏe

B) Báo cáo đến Cal/OSHA về trường hợp chủ cơ sở

C) Nhắc nhở đồng nghiệp về các vấn đề sức khỏe mà các mối nguy hại có thể gây ra

D) Tiếp tục suy nghĩ về những cách mới để thuyết phục họ

E) Tất cả các phương án trên

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Lưu ý rằng, nếu có vấn đề về an toàn và sức khỏe khi làm việc, người lao động sẽ cần một kế hoạch hành động. Hãy nhớ một kế hoạch hành động sẽ có vài bước khác nhau. Cố gắng ghi nhớ chúng và tuân thủ trong công việc để giúp điều kiện làm việc trở nên an toàn và lành mạnh hơn cho mọi người. Nên nhớ, hãy cùng chung tay với đồng nghiệp để xây dựng một cơ sở với môi trường an toàn và lành mạnh.

BÀI HỌC KẾ TIẾP

Hiểu về quyền và trách nhiệm của người lao động.

Phần 8
Giáo trình Đào tạo

8.1 Khảo sát về Sức khỏe

8.2 Danh sách Kiểm tra Nơi làm việc

8.3 Cơ quan Cung cấp Nguồn lực và Tài liệu Trang Thông tin An toàn

Khảo sát về Sức khỏe

1. Thông tin Cơ bản

Tuổi _____ Nữ _____ Nam _____

Nghề nghiệp_____

Bạn đã làm nghề này được bao lâu? _____

Bạn đã làm ở vị trí hiện tại được bao lâu? _____

Mô tả công việc_____

_____

_____

_____

2. Hệ Cơ xương

Bạn thường mắc triệu chứng nào sau đây? (Đánh dấu mọi phương án đúng)

_____ Đau lưng

_____ Đau vai

_____ Đau cổ

_____ Đau cánh tay

_____ Đau cổ tay

_____ Viêm gân

Vấn đề xảy ra khi nào? (Khi làm việc? Khi hết giờ làm? Khi bạn thực hiện một công việc cụ thể?)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Bạn thường mắc triệu chứng nào sau đây? (Đánh dấu mọi phương án đúng)

_____ Viêm khớp

_____ Viêm túi thanh mạc

_____ Tê bì ngón tay

_____ Đau bàn tay hoặc ngón tay

_____ Đau cẳng chân

_____ Đau bàn chân

_____ Chai bàn chân

Vấn đề xảy ra khi nào? (Khi làm việc? Khi hết giờ làm? Khi bạn thực hiện một công việc cụ thể?)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Đường hô hấp

Bạn thường mắc triệu chứng nào sau đây? (Đánh dấu mọi phương án đúng)

_____ Cảm lạnh

_____ Đau họng

_____ Ho

_____ Hắt hơi

_____ Thở khò khè

_____ Sổ mũi

_____ Nghẹt mũi

_____ Chóng mặt

_____ Đau vùng ngực

_____ Căng tức ngực

_____ Khó thở

Vấn đề xảy ra khi nào? (Khi làm việc? Khi hết giờ làm? Khi bạn thực hiện một công việc cụ thể?)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Mắt

Bạn thường mắc triệu chứng nào sau đây? (Đánh dấu mọi phương án đúng)

_____ Ngứa

_____ Đau

_____ Đỏ

_____ Chảy nước mắt

_____ Mờ mắt

_____ Các vấn đề thị giác khác

_____ Cảm giác mỏi mệt

Vấn đề xảy ra khi nào? (Khi làm việc? Khi hết giờ làm? Khi bạn thực hiện một công việc cụ thể?)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. Da

Bạn thường mắc triệu chứng nào sau đây? (Đánh dấu mọi phương án đúng)

_____ Phát ban

_____ Viêm da (da khô, đóng vảy)

_____ Bỏng hóa chất

_____ Ngứa

_____ Rách da

Vấn đề xảy ra khi nào? (Khi làm việc? Khi hết giờ làm? Khi bạn thực hiện một công việc cụ thể?)

_____

_____

_____

_____

_____

6. Hệ sinh sản

Bạn hoặc đối tác từng gặp phải triệu chứng nào sau đây? (Đánh dấu mọi phương án đúng)

_____ Khó có thai

_____ Sảy thai

_____ Con có khuyết tật bẩm sinh

_____ Vấn đề về kinh nguyệt

7. Dị ứng

Bạn có bị dị ứng gì không? Có _____ Không _____ Giải thích _____

Triệu chứng có nặng hơn khi làm việc không? Có _____ Không _____ Giải thích _____

Bạn bị lần đầu khi nào? _____

8. Triệu chứng khác

Bạn thường mắc triệu chứng nào sau đây? (Đánh dấu mọi phương án đúng)

_____ Đau đầu

_____ Đau dạ dày

_____ Chóng mặt

_____ Nhược cơ

_____ Ớn lạnh

_____ Sốt

_____ Cảm thấy nóng hoặc lạnh

Vấn đề xảy ra khi nào? (Khi làm việc? Khi hết giờ làm? Khi bạn thực hiện một công việc cụ thể?)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

9. Bệnh nghiêm trọng

Bạn đã từng mắc bệnh nào sau đây chưa?

_____ Ung thư

_____ Bệnh tim

_____ Rối loạn miễn dịch

_____ Bệnh phổi

_____ Bệnh nghiêm trọng khác

Mô tả _____

_____

_____

_____

_____

10. Chủng ngừa

Rồi _____ Chưa _____ Giải thích _____

_____

_____

_____

11. Chấn thương do Công việc

Bạn đã từng bị chấn thương khi làm việc chưa?

Có _____Không _____ Giải thích _____

_____

Bạn có phải nghỉ làm không?

Có _____ Không _____ Giải thích _____

_____

Bạn có thường xuyên báo cáo các chấn thương này cho người sử dụng lao động không?

Có _____Không _____ Giải thích _____

_____

12. Sức khỏe của Đồng nghiệp

Đồng nghiệp của bạn đã từng phàn nàn về những vấn đề sức khỏe có thể liên quan đến công việc chưa?

Rồi _____ Chưa _____ Giải thích _____

_____

_____

_____

13. Ý kiến của Bạn

Bạn còn muốn nói điều gì về sức khỏe và công việc của mình không?

Mô tả _____

_____

_____

_____

Danh sách Kiểm tra Nơi làm Nơi làmviệc

(Phỏng theo *Hướng dẫn Xây dựng Chương trình Phòng ngừa Chấn thương và Bệnh tật tại Nơi làm việc của Cal/OSHA,* 2011)

1. Thông tin Đăng tải

Có	Không	
☐	☐	Các số điện thoại khẩn cấp có được đăng ở những nơi có thể nhanh chóng tìm thấy khi cần không?
☐	☐	Có các biển báo lối thoát hiểm (exit) đi ra khỏi tòa nhà không?
☐	☐	Bản Tổng hợp Chấn thương và Bệnh Nghề nghiệp (Bản ghi chép 300 của Cal/OSHA) của người sử dụng lao động có được dán/treo công khai không?
☐	☐	Danh sách các thói quen làm việc an toàn, đúng cách cho mọi công việc thực hiện tại cơ sở hành nghề có được dán/treo hoặc chuyền tay cho các nhân viên không?
☐	☐	Thông báo cho Người tiêu dùng của Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California có được treo/dán ở khu vực lễ tân không?
☐	☐	Thông tin Đăng tại Nơi làm việc của Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động cho Mọi Chuyên viên Làm tóc và Thẩm mỹ tại California có được treo/dán công khai tại cơ sở hành nghề không?

2. Phòng cháy chữa cháy

Có	Không	
☐	☐	Cơ sở hành nghề có phương án phòng cháy chữa cháy không?
☐	☐	Cơ sở hành nghề có phương án chữa cháy và sơ tán trong tình huống khẩn cấp không?
☐	☐	Mọi người có hiểu các phương án này không?
☐	☐	Ở đó có tổ chức diễn tập phòng cháy chữa cháy không?
☐	☐	Mọi lối thoát hiểm có được bố trí không có vật cản không?
☐	☐	Có đủ lối thoát hiểm để cho phép mọi người được thoát ra nhanh chóng không?
☐	☐	Có đủ bình chữa cháy ở các vị trí thuận tiện không?
☐	☐	Có đúng loại bình chữa cháy cho các loại vật liệu có thể bắt lửa không? *Lưu ý: Các loại phổ biến là:* *Loại A: Vật liệu thông thường dễ cháy trong điều kiện nhiệt độ cao* *Loại B: Chất lỏng, xăng hoặc dầu nhờn dễ cháy ở nhiệt độ thường* *Loại C: Thiết bị điện* *Loại ABC: Đa dụng*
☐	☐	Các nhân viên có được huấn luyện sử dụng bình chữa cháy không?
☐	☐	Hóa chất dễ cháy có được giữ tránh xa ngọn lửa, tia lửa và vật nóng không?
☐	☐	Đã thực hiện cấm hút thuốc quanh khu vực hóa chất dễ cháy chưa?
☐	☐	Có đủ ổ cắm điện cho mọi thiết bị điện, để hệ thống không bị quá tải chưa?

3. Môi trường Chung

Có	Không	
☐	☐	Nơi làm việc có được giữ sạch sẽ và ngăn nắp không?
☐	☐	Sàn nhà và các bề mặt thao tác có được giữ sạch sẽ, khô ráo không?
☐	☐	Chất lỏng bị tràn có được lau dọn ngay tức thì không?
☐	☐	Có sẵn góc rửa tay không?
☐	☐	Có đủ không gian để làm việc không, hay khu vực làm việc chật chội và gò bó?
☐	☐	Nhiệt độ trong nhà có dễ chịu không?
☐	☐	Nơi đó có đủ ánh sáng không?
☐	☐	Các thiết bị dùng điện, như máy sấy tóc cố định, có được nối đất để đề phòng điện giật không?
☐	☐	Thiết bị điện và dây điện có ở điều kiện tốt để không gây giật điện hay hỏa hoạn không?
☐	☐	Các vật nóng hoặc sắc nhọn có được để tránh xa lối đi để mọi người không vô tình chạm phải không?
☐	☐	Cơ sở hành nghề có tránh các mối nguy hiểm do vấp ngã, như ghế, thiết bị, dây điện không?
☐	☐	Cơ sở hành nghề có tránh các mối nguy hiểm từ động đất, như kệ hoặc tủ có thể đổ, không?
☐	☐	Người lao động có bị căng thẳng do khối lượng công việc, làm thêm giờ hoặc áp lực khác không?

4. Thông khí

Có	Không	
☐	☐	Tại nơi làm việc có đủ không khí trong lành không?
☐	☐	Có hệ thống thông khí không?
☐	☐	Có sử dụng bàn thông khí phục vụ làm móng không?
☐	☐	Tất cả các hệ thống thông khí có hoạt động không?
☐	☐	Các hệ thống thông khí đã được kiểm tra trong năm qua chưa?
☐	☐	Việc sửa chữa hệ thống thông khí có được thực hiện nhanh chóng không?

5. Hóa chất Nguy hiểm

Có	Không	
☐	☐	Có sẵn Trang Thông tin An toàn (SDS) cho mỗi sản phẩm hóa chất được sử dụng tại cơ sở hành nghề không?
☐	☐	Có tổ chức chương trình đào tạo nhân viên về mối nguy hiểm từ hóa chất không?
☐	☐	Không khí trong cơ sở hành nghề đã từng được kiểm tra nồng độ hóa chất chưa?
☐	☐	Nếu có, giá trị được phát hiện có được xem là an toàn không?
☐	☐	Hóa chất có được bảo quản và trộn ở xa khu vực ăn uống không?
☐	☐	Hóa chất có được trộn ở một khu vực tách biệt khỏi khu làm việc chính không?
☐	☐	Các chai lọ và vật chứa hóa chất có được đóng chặt khi không sử dụng không?
☐	☐	Vật chứa hóa chất có được để tránh xa lối đi để mọi người không vô tình va phải không?
☐	☐	Hóa chất có được bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát không?
☐	☐	Các hóa chất không tương thích có được bảo quản xa nhau không?
☐	☐	Hóa chất có được xử lý đúng cách (không đổ xuống lỗ thoát nước với hầu hết các loại hóa chất) không?
☐	☐	Mọi người có tránh ăn uống gần hóa chất không?

6. Thiết bị Bảo hộ và An toàn

Có	Không	
☐	☐	Kính an toàn có được cung cấp để bảo vệ mắt khỏi vụn móng tay không?
☐	☐	Kính bảo hộ chống bắn có sẵn để bảo vệ mắt khi trộn hóa chất không?
☐	☐	Đã có góc rửa mắt đề phòng trường hợp hóa chất dính vào mắt chưa?
☐	☐	Khẩu trang chống bụi có sẵn cho thợ làm móng để họ không hít phải bụi khi giũa móng chưa?
☐	☐	Đã có sẵn khẩu trang phẫu thuật để mời khách dùng khi họ ho chưa?
☐	☐	Đã có đúng loại găng bảo hộ cho những người làm việc với hóa chất chưa?
☐	☐	Đã có sẵn găng bảo hộ để tránh phơi nhiễm các bệnh dễ lây chưa?
☐	☐	Đã có sẵn tạp dề và áo blu dài tay để bảo vệ trang phục và cánh tay mọi người khỏi hóa chất chưa?
☐	☐	Tại cơ sở hành nghề đã có đầy đủ các bộ sơ cứu chưa?
☐	☐	Người lao động đã biết hồi sức tim phổi (CPR) chưa?

7. Mối nguy hiểm về Sinh lý Lao động

Có	Không	
☐	☐	Có nệm trải cho người lao động đứng trên đó khi làm dịch vụ cho khách không?
☐	☐	Ghế của khách có điều chỉnh được để người lao động dễ tiếp cận với khách không?
☐	☐	Cơ sở hành nghề có kéo và lược chất lượng tốt ở nhiều kích cỡ để “vừa” với mỗi người lao động không?
☐	☐	Kéo có được duy trì độ sắc không?
☐	☐	Có các bàn đẩy để người lao động có thể đẩy công cụ theo mình và tránh phải nhoài người với không?
☐	☐	Ghế đẩu và ghế có bánh xe có sẵn để người lao động có thể ngồi khi làm việc không?
☐	☐	Người lao động đã được đào tạo các kỹ thuật pha thuốc, nhoài người và nâng vật đúng cách chưa?

8. Các Quan sát khác

Dùng khoảng trống này để liệt kê bất kỳ vấn đề hay mối nguy hiểm nào khác mà bạn nhận thấy trong quá trình kiểm tra.

Tài liệu và Cơ quan Cung cấp Nguồn lực

NÊN GỌI TỚI ĐÂU VÀ ĐỌC GÌ

CƠ QUAN CHÍNH QUYỀN: CALIFORNIA

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California
Bảo vệ người tiêu dùng bằng việc cấp phép và quản lý các thợ làm tóc, chuyên gia làm đẹp, chuyên gia chăm sóc da, thợ làm móng, kỹ thuật viên triệt lông bằng điện, những người học việc, và các cơ sở hành nghề. Điều hành và đảm bảo thực hiện các quy định về sức khỏe và an toàn tại các cơ sở hành nghề được cấp phép. Nếu bạn có câu hỏi hay mối lo ngại bất kỳ về nghề làm tóc và thẩm mỹ, hãy gọi cho Hội đồng.

Vị trí Trụ sở:
Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ
2420 Del Paso Road, Suite 100
Sacramento, CA 95834
Số điện thoại: (800) 952-7281
Trang web: **www.barbercosmo.ca.gov**
Email: barbercosmo@dca.ca.gov

Địa chỉ Gởi thư:
P.O. Box 944226
Sacramento, CA 94244-2260

Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động California (Cal/OSHA) (Để gửi đơn khiếu nại)
Thực thi các quy định về sức khỏe và an toàn nơi làm việc tại California. Để biết thông tin về các quy định sức khỏe và an toàn hoặc để nộp đơn khiếu nại bí mật và yêu cầu kiểm tra nơi làm việc của bạn, hãy gọi đến văn phòng Quận gần bạn nhất để lấy số điện thoại của văn phòng tuân thủ tại địa phương bạn. Để xem danh mục đầy đủ các thông tin liên hệ, vui lòng tham khảo trang “Nhóm Nguồn lực, Cơ quan, Cơ sở dữ liệu và Công bố” ở Giáo trình Đạo tạo, Phần 3 của ấn phẩm này.

Văn phòng Tư vấn Cal/OSHA (Chủ Cơ sở)
Cố vấn cho người sử dụng lao động về khắc phục các mối nguy hiểm với sức khỏe và an toàn. Để xem danh mục đầy đủ các thông tin liên hệ, vui lòng tham khảo trang “Nhóm Nguồn lực, Cơ quan, Cơ sở dữ liệu và Công bố” ở Giáo trình Đạo tạo, Phần 3 của ấn phẩm này.

Sở Y tế Công cộng Bang California (CDPH)
Sở Y tế Công cộng Bang California nỗ lực hết mình nhằm tối ưu hóa sức khỏe và phúc lợi cho người dân California.

Chi nhánh Sức khỏe Nghề nghiệp (Trụ sở chính của HESIS, OHSEP và CSCP)
850 Marina Bay Parkway, Building P, 3rd Floor
Richmond, CA 94804
Số điện thoại: (510) 620-5757
Fax: (510) 620-5743
Trang web: **www.cdph.ca.gov**
Email: occhealth@cdph.ca.gov

CDPH cung cấp các chương trình sau:

- **Dịch vụ Hệ thống và Thông tin Đánh giá Nguy cơ (HESIS)**
  Cung cấp thông tin cho người sử dụng lao động và người lao động về ảnh hưởng của các chất độc hại đến sức khỏe và biện pháp phòng ngừa để sử dụng an toàn.
  Đường dây Trợ giúp về Mối nguy hiểm tại Nơi làm việc: (866) 282-5516
  Ấn phẩm Miễn phí về các Mối nguy hiểm tại Nơi làm việc:
  (866) 627-1586
  Trang web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/HESIS/Pages/HESIS.aspx**

- **Chi nhánh Sức khoẻ Nghề nghiệp (OHB)**
  OHB cống hiến hết sức để cải thiện sức khỏe và sự an toàn của người lao động thông qua các hoạt động phòng ngừa.
  Trang web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/OHB.aspx**

- **Chương trình Mỹ phẩm An toàn Bang California (CSCP)**
  Thu thập thông tin về các thành phần nguy hiểm và có khả năng nguy hiểm trong mỹ phẩm bán tại bang California và cung cấp rộng rãi thông tin này cho công chúng.
  Trang web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/CSCP/Pages/CSCP.aspx**
  Email: safecosmetics@cdph.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Cơ quan Bồi thường cho Người lao động
Cung cấp thông tin về quyền nhận các phúc lợi và chăm sóc y tế khi mắc bệnh hoặc chấn thương liên quan đến công việc.
Số Điện thoại Miễn phí: (800) 736-7401
Website: **www.dir.ca.gov/dwc**

Văn phòng Ủy viên Lao động
Cung cấp thông tin về quyền lợi tuyển dụng, phân biệt đối xử và sắp xếp hồ sơ sai. Tiếp nhận khiếu nại của người lao động về phân biệt đối xử với sức khỏe và hoạt động an toàn, cũng như điều tra các vụ việc này. Trang web của họ cung cấp danh sách các văn phòng đặt ở khắp tiểu bang.
Trang web: **www.dir.ca.gov/dlse**

CƠ QUAN CHÍNH QUYỀN: LIÊN BANG

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA)
Quy định về các sản phẩm mỹ phẩm. Đồng thời tiếp nhận khiếu nại của người tiêu dùng và lưu hồ sơ khiếu nại.
Trang web: **www.fda.gov/cosmetics**

Viện An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Quốc gia (NIOSH)
NIOSH là một cơ quan liên bang cung cấp các ấn bản miễn phí và cơ sở dữ liệu trực tuyến về hóa chất. Họ cung cấp các thông tin về hóa chất và những mối nguy hiểm khác tại nơi làm việc.

4676 Columbia Parkway
Cincinnati, OH 45226-1996
Số điện thoại: (800) 356-4674
Fax: (513) 533-8573
Trang web: **www.cdc.gov/niosh**
Email: pubstaft@cdc.gov

ĐÀO TẠO, THÔNG TIN VÀ TRỢ GIÚP

Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ (ALA)
Có thông tin về các mối nguy hiểm cho phổi xuất phát từ nghề nghiệp và môi trường.
Trang web: **www.lung.org**

Trung tâm Sức khỏe Nghề nghiệp và Môi trường (COEH)
Một chương trình thuộc Đại học California. Tiến hành nghiên cứu về các bệnh và thương tích nghề nghiệp; cung cấp các chương trình học cấp bằng và khóa học giáo dục thường xuyên liên quan đến sức khỏe và an toàn. Tham khảo trang web để xem thông tin liên hệ các văn phòng của chương trình này tại Berkeley, San Francisco và Davis.
Trang web: **http://coeh.berkeley.edu**

Viện An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Quốc gia (NIOSH)
Người tình nguyện tại địa phương (thành viên liên đoàn lao động và người hành nghề) đã thành lập các nhóm "COSH" trên khắp nước Mỹ. Hầu hết đều có các cuộc họp thường xuyên, tổ chức đào tạo, cung cấp thông tin và trợ giúp.
Trang web: **www.coshnetwork.org**

Các Nhóm ở California:

- **Liên minh Sức khỏe và An toàn Nghề nghiệp Nam California (SoCalCOSH)**
  1000 North Alameda St., Suite 240
  Los Angeles, CA 90012
  Điện thoại: (213) 346-3277
  Trang web: **http://www.coshnetwork.org/node/164**
  Email: socalcosh@gmail.com
- **Worksafe**
  1736 Franklin St., Suite 500
  Oakland, CA 94612
  Trang web: **www.worksafe.org**
  Phone: (510) 922-8075

Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động (LOHP)
Cung cấp thông tin và lời khuyên về hóa chất cũng như các mối nguy hiểm khác ở nơi làm việc.

Đại học California
University Hall, Suite 451
2199 Addison St.
Berkeley, CA 94720-5120
Số điện thoại: (510) 642-5507
Fax: (510) 643-5698
Trang web: **http://lohp.org**
Email: lohp@berkeley.edu

Chương trình An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp Lao động (LOSH)
Trung tâm được công nhận trên cả nước, có mục tiêu thúc đẩy an toàn tại nơi làm việc thông qua giáo dục, nghiên cứu và vận động chính sách.

10945 Le Conte Ave., Suite 2107
Box 951478
Los Angeles, CA 90095-1478
Số điện thoại: (310) 794-5964
Fax: (310) 794-6403
Trang web: **www.losh.ucla.edu**

HỖ TRỢ PHÁP LÝ

Asian Law Caucus
Trợ giúp pháp lý cho người lao động châu Á.

55 Columbus Ave.
San Francisco, CA 94111
Số điện thoại: (415) 896-1701
Trang web: **www.asianlawcaucus.org**

Legal Aid at Work (Hỗ trợ Pháp lý trong Công việc)
Bảo vệ quyền lợi và việc làm cho người lao động thu nhập thấp thông qua cung cấp sự trợ giúp pháp lý miễn phí về các vấn đề khẩn tại nơi làm việc.

180 Montgomery St., Suite 600
San Francisco, CA 94104
Số điện thoại: (415) 864-8848
Trang web: **www.legalaidatwork.org**

Employment Law Office (Văn phòng Pháp luật Việc làm) tại Legal Aid Foundation (Tổ chức Hỗ trợ Pháp lý) Los Angeles
Cung cấp dịch vụ pháp lý cho người lao động nghèo và thu nhập thấp ở khu vực Greater Los Angeles.

Số điện thoại: (800) 399-4529
Trang web: **https://lafla.org**

CÁC TỔ CHỨC CỘNG ĐỒNG

CA Healthy Nail Salon Collaborative
Bảo vệ sức khỏe, sự an toàn và quyền lợi của các cơ sở hành nghề làm móng cũng như người lao động, chủ cơ sở và học viên nghề thẩm mỹ thông qua tiếp cận, giáo dục và tổ chức.

Điện thoại (nói tiếng Anh): (510) 986-6839 x267
Điện thoại (nói tiếng Việt): (510) 986-6830 x241
Trang web: **www.cahealthynailsalons.org**

Black Women for Wellness
Cam kết hàn gắn, giáo dục và hỗ trợ phụ nữ và trẻ em gái người Mỹ gốc Phi.

4340 11th Ave., 2nd floor
Los Angeles, CA 90008
Số điện thoại: (323) 290-5955
Trang web: **www.bwwla.org**

Chinese for Affirmative Action
Trợ giúp cho người lao động châu Á về quyền lợi pháp lý và các vấn đề khác tại nơi làm việc.

17 Walter U. Lum Place
San Francisco, CA 94108
Số điện thoại: (415) 274-6750
Trang web: **www.caasf.org**

Instituto Laboral de la Raza
Trợ giúp cho người lao động thu nhập thấp về quyền lợi pháp lý và các vấn đề khác tại nơi làm việc.

2947 16th St.
San Francisco, CA 94103
Số điện thoại: (415) 431-7522
Trang web: **www.ilaboral.org**
Email: sshaker@ilaboral.org

PHÒNG KHÁM SỨC KHỎE NGHỀ NGHIỆP

Occupational Health Clinic, San Francisco
Chẩn đoán và điều trị các vấn đề sức khỏe do nghề nghiệp và môi trường theo thư giới thiệu và lịch hẹn. Đồng thời cung cấp các dịch vụ vệ sinh công nghiệp và đánh giá môi trường làm việc.

Bệnh viện đa khoa San Francisco, Building 9, Room 115
1001 Potrero Ave.
San Francisco, CA 94110

Số điện thoại phòng khám (để đặt lịch hẹn):
(650) 821-5600

Occupational Health Clinic Center (Trung tâm Phòng khám Sức khỏe Nghề nghiệp), UCLA
Giúp người lao động và người sử dụng lao động California được tiếp cận với các nguồn lực của Trung tâm Y tế UCLA. Các dịch vụ bao gồm kiểm tra y tế, đào tạo người lao động và hội thảo y tế nghề nghiệp.

10833 Le Conte Ave., Room 67-120 CHS
Los Angeles, CA 90095

Số điện thoại: (310) 825-6771

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT ĐỘC

American Association of Poison Control Centers (Hiệp hội các Trung tâm Kiểm soát Độc Hoa Kỳ)
Hỗ trợ 50 trung tâm kiểm soát độc trên cả nước trong nỗ lực phòng ngừa và điều trị phơi nhiễm chất độc.

Điện thoại (phục vụ 24/7): (800) 222-1222
Trang web: **www.aapcc.org**

Hệ thống Kiểm soát Độc California
Cung cấp lời khuyên và giới thiệu điều trị tức thời, miễn phí và chuyên môn qua điện thoại trong trường hợp tiếp xúc với chất độc.

Điện thoại miễn cước (phục vụ 24/7): (800) 222-1222
Trang web: **www.calpoison.org**

TỔ CHỨC NGÀNH NGHỀ VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG

California Cosmetology Association (Hiệp hội Thẩm mỹ Bang California)
Một hiệp hội thẩm mỹ chuyên nghiệp giúp quảng bá, đại diện và bảo vệ hợp pháp toàn bộ ngành thẩm mỹ.

P.O. Box 291459
Phelan, CA 92329
Số điện thoại: (800) 482-3288
Trang web: **http://the-cca.com**
Email: info@the-cca.com

Electrologists' Association of California (Hiệp hội Chuyên gia Triệt lông bằng Điện California)
Tổ chức do hội viên vận hành, có liên kết với American Electrology Association (AEA). Bảo vệ công chúng và cung cấp cho hội viên một loạt cơ hội học tập đa dạng.

Trang web: **www.electrologycalifornia.org**

National Coalition of Estheticians, Manufactures/ Distributors and Associations (NCEA) (Hiệp hội Quốc gia các Chuyên gia Chăm sóc Da, Nhà sản xuất/Nhà phân phối và Hiệp hội (NCEA)
Sứ mệnh của NCEA là xác định các tiêu chuẩn thực hành thông qua cấp chứng chỉ và cấp phép giáo dục thường xuyên nhằm đại diện và ủng hộ nghề thẩm mỹ.

484 Spring Ave., Ridgewood, NJ 07450-4624
Số điện thoại: (201) 670-4100
Fax: (201) 670-4265
Trang web: **https://nceacertified.org**
Email: info@nceacertified.org

Associated Skin Care Professionals (ASCP, Hiệp hội các Chuyên gia Chăm sóc Da)
ASCP là một trong những hiệp hội thành viên hành nghề lớn nhất cả nước, phục vụ và kết nối
các chuyên gia chăm sóc da.

25188 Genesee Trail Road, Suite 200
Golden, CO 80401
Số điện thoại: (800) 789-0411
Fax: (800) 790-0299
Trang web: **www.ascpskincare.com**
Email: getconnected@ascpskincare.com

Professional Beauty Association (Hiệp hội Làm đẹp Chuyên nghiệp)
Hiệp hội Làm đẹp Chuyên nghiệp (PBA) thúc đẩy lĩnh vực làm đẹp chuyên nghiệp thông qua giáo dục cho hội viên, tiếp cận thiện nguyện, vận động chính quyền, các sự kiện và hơn thế nữa. PBA là tổ chức lớn nhất quy tụ các chuyên gia của cơ sở làm đẹp, cùng các hội viên đại diện cho nhiều salon/spa, nhà phân phối, nhà sản xuất và chuyên gia làm đẹp.

15825 North 71st St., #100
Scottsdale, AZ 85254-1521
Đường dây miễn cước: (800) 468-2274
Điện thoại: (480) 281-0424
Fax: (480) 905-0708
Trang web: **https://probeauty.org**
Email: https://probeauty.org/contact/

Professional Beauty Federation of California (PBFC, Liên đoàn Làm đẹp Chuyên nghiệp California)
PBFC nỗ lực nâng cao mức độ chuyên nghiệp và hình ảnh của ngành nghề tại Bang California thông qua cố gắng gây ảnh hưởng đến chính sách công, quy định của ngành và đẩy mạnh quan hệ công chúng tích cực và nhận thức về nghề làm đẹp và làm tóc ở California.

Trang web: **www.beautyfederation.org**
Email: directors@beautyfederation.org

United Food and Commercial Workers International Union (UFCW, Liên minh Quốc tế Người Lao động ngành Thương mại và Thực Phẩm)
Một tổ chức người lao động tiến hành nghiên cứu và xuất bản các tài liệu giáo dục về mối nguy hiểm với sức khỏe và an toàn đối với thợ làm tóc và chuyên gia thẩm mỹ.
Trang web: **www.ufcw.org**

UFCW Địa phương số 770
Barbers and Cosmetology Division (Ban Nghề làm tóc và Thẩm mỹ)
630 Shatto Place
Los Angeles, CA 90005
Số điện thoại: (213) 201-7028
Trang web: **www.ufcw770.org**

Phần 9

Hiểu về Quyền và Trách nhiệm của người Lao động

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 9

Hiểu về Quyền và Trách nhiệm của người Lao động

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai sẽ có thể:

- Xác định các nhóm lao động.
- Hiểu về các quyền cơ bản của người lao động và các tùy chọn có sẵn nếu các quyền đó bị khước từ.
- Xác định các cơ quan tổ chức cung cấp hỗ trợ về quyền của người lao động.

Ngành làm tóc và thẩm mỹ cung cấp một số lựa chọn việc làm. Một chuyên gia tương lai có thể quyết định làm một nhân viên trong một cơ sở hiện đại, một nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng), hoặc có thể sở hữu một cơ sở cho riêng mình. Cho dù hướng phát triển sự nghiệp của một người thế nào, việc hiểu và biết về những quyền và trách nhiệm của người lao động là rất quan trọng.

Người lao động ở từng bang có những quyền xác định không thể vi phạm, bao gồm quyền được hưởng mức **lương tối thiểu**, điều kiện làm việc an toàn, và nghỉ ngơi hợp lý. Điều quan trọng là trước khi nhận bất kỳ công việc nào, tất cả người lao động phải biết và hiểu quyền của họ, cũng như phải hiểu những quyền và nghĩa vụ này trước khi trở thành một chủ cơ sở.

Đảm bảo rằng tất cả nhân viên đều được đối xử hợp pháp, được trả khoản lương ít nhất bằng mức lương tối thiểu và không phải chịu bất kỳ hình thức quấy rối nào tại nơi làm việc. Bài học này sẽ trình bày thông tin về những quyền cơ bản của người lao động và họ nên làm gì khi những quyền đó không được đáp ứng. Vui lòng lưu ý các tài liệu được cung cấp trong bài học này không bao gồm tất cả kiến thức.

Quyền và Trách nhiệm của người Lao động

Biết về nhóm lao động là việc cần thiết để hiểu về quyền mà một người được hưởng. Ví dụ, những quyền của một nhân viên trong một cơ sở sẽ rất khác so với quyền của chủ cơ sở. Hãy dành thời gian để xem xét các nhóm lao động khác nhau trong ngành làm tóc và thẩm mỹ.

BIẾT ĐƯỢC NHÓM LAO ĐỘNG CỦA MÌNH

- **Chủ Cơ sở**
  Chủ cơ sở là người đang kinh doanh vì chính họ. Họ chịu trách nhiệm với cơ sở và không làm việc cho ai khác. Một cơ sở có thể là một **doanh nghiệp tư nhân**, một **doanh nghiệp hợp danh,** hay một **doanh nghiệp cổ phần**. Nhiều chủ cơ sở cũng có thể là người lao động. Chủ cơ sở có trách nhiệm báo cáo toàn bộ thu nhập và chi phí cho Sở Thuế Vụ (IRS), khấu trừ tiền thuế của người lao động (nếu họ có nhân viên), đảm bảo giấy phép kinh doanh của đô thị (hạt/thành phố), và đóng các loại thuế. Chủ cơ sở có nhiệm vụ phân loại chính xác người lao động là nhân viên hay nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng).

Ví dụ

Tiffany sở hữu cơ sở hiệu cắt tóc Clips. Tiffany mua tất cả sản phẩm được sử dụng trong hiệu cắt tóc và quy định thời gian làm việc của cơ sở. Cô ấy lên danh sách dịch vụ và quyết định giá cả của dịch vụ được cung cấp. Cô ấy duy trì một hợp đồng cho thuê với những chủ sở hữu mặt bằng. Cô ấy đưa ra một quy định nghiêm ngặt về yêu cầu đồng phục và vì hiệu cắt tóc có sáu thợ, cô ấy sẽ lên lịch làm việc cho nhân viên. Cô ấy thường xuyên đào tạo cho nhân viên để họ cập nhật những xu hướng hiện tại. Cô cũng thường hỗ trợ kỹ thuật cho các thành viên trong đội ngũ. Tiffany phát cho mỗi nhân viên của mình một mẫu W-2 vì cô là chủ cơ sở.

Chủ cơ sở là người chịu trách nhiệm trong kinh doanh và không làm việc cho ai khác. Nhiều chủ cơ sở cũng có thể là người lao động.

- **Nhà thầu Độc lập (Người thuê Gian hàng)**
  Nhà thầu Độc lập (người thuê gian hàng) là những chuyên viên được cấp phép đi thuê hoặc cho thuê một gian làm việc trong một cơ sở của ai đó. Họ thường tự làm chủ và chịu trách nhiệp lưu trữ hồ sơ, sắp xếp giờ làm việc, lên danh sách dịch vụ, và trực tiếp thu tiền thanh toán của khách hàng. Họ giữ chìa khóa của cơ sở và có thể đến hoặc về tùy vào quy trình làm việc. Họ chịu trách nhiệm tài chính về hoạt động kinh doanh lời hoặc thua lỗ của mình và nhận toàn bộ thu nhập có được từ công việc. Họ chịu trách nhiệm nộp các tờ khai thuế và đóng các khoản thuế có liên quan đến hoạt động kinh doanh cũng như xin giấy phép kinh doanh từ thành phố. Một nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng) có thể làm việc bên trong một cơ sở thuộc sở hữu của một chủ cơ sở khác nhưng vẫn giữ danh tính riêng. Một nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng) làm việc cho chính anh ấy hay cô ấy và không chịu sự kiểm soát hay ý muốn của chủ cơ sở.

Ví dụ

Marisol là một thợ làm móng và chuyên gia thẩm mỹ có một hợp đồng kinh doanh với hai cở sở lớn nơi cô đang làm việc. Trong hợp đồng, cô được cung cấp một góc thực hành với chi phí phải thanh toán cho từng cơ sở là 600 USD một tháng. Cô giữ quyển sổ hẹn riêng của mình, đặt giờ làm việc tùy ý và tự soạn ra một danh sách dịch vụ của mình. Cô được giao cho một chìa khóa của cơ sở. Cô tự trang bị dụng cụ riêng, lọ sơn móng, và đồ trang điểm. Marisol tự xử lý các khoản thanh toán của khách hàng và chịu trách nhiệm điền và nộp thuế từ thu nhập và tiền tip của mình. Marisol là một người thuê gian hàng và nhà thầu độc lập.

Lưu ý: Nếu hợp đồng kinh doanh chỉ định rằng Marisol phải:

- Làm việc bốn ngày một tuần, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều
- Chỉ dùng các sản phẩm cơ sở cung cấp
- Chỉ thực hiện các dịch vụ được liệt kê trong danh sách của chủ cơ sở
- Tính giá theo quy định của chủ cơ sở

Vậy thì Marisol không còn là một nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng) mà giờ cô sẽ được xem như một nhân viên, vì người khác có quyền kiểm soát công việc của cô.

Một nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng) có thể làm việc bên trong một cơ sở thuộc sở hữu của một chủ cơ sở khác nhưng vẫn giữ danh tính riêng.

- **Nhân viên**
  Nhân viên nhận mẫu W-2 từ người sử dụng lao động về tiền lương họ kiếm được và chịu trách nhiệm báo cáo tiền tip của mình cho người sử dụng lao động. Họ tuân theo một lịch làm việc được quy định bởi chủ cơ sở. Họ cung cấp các dịch vụ đã được chủ cơ sở xác định trong cơ sở. Họ phải tuân theo ý muốn và sự kiểm soát của người sử dụng lao động, người có quyền yêu cầu anh ấy hoặc cô ấy phải làm gì và làm thế nào.

Nhân viên phải tuân theo lịch làm việc được chủ cơ sở quy định và cung cấp các dịch vụ được quyết định bởi chủ cơ sở.

Ví dụ

Patricia làm việc tại hiệu làm tóc Blaze thuộc sở hữu của Judy. Patricia được yêu cầu làm việc từ Thứ 3 đến Thứ 7, từ 9 giờ sáng – 5 giờ chiều. Patricia không phải mua các sản phẩm dùng cho khách hàng, thay vào đó cô sử dụng các sản phẩm do cơ sở cung cấp. Cơ sở có một nhân viên tiếp tân đặt lịch hẹn cho Patricia. Patricia chỉ cung cấp dịch vụ cắt tóc, tuy nhiên, đây là một cơ sở cung cấp đầy đủ dịch vụ, nên Patricia phải cung cấp cả những dịch vụ dùng đến hóa chất cho khách hàng khi được yêu cầu. Judy sẽ quan sát công việc Patricia làm và cung cấp những hướng dẫn kỹ thuật khi cần. Patricia phải báo cáo toàn bộ tiền tip của mình cho Judy. Patricia là nhân viên của Judy.

Có thể tìm thấy thông tin bổ sung về nghĩa vụ thuế trong Giáo trình Đào tạo.

NGHĨA VỤ THUẾ

Để biết thêm thông tin chi tiết về nghĩa vụ thuế, hãy liên hệ IRS, tư vấn pháp lý, hoặc một kế toán thuế. Bản tóm tắt được đưa ra dưới đây chỉ là một hướng dẫn; nó không bao gồm tất cả kiến thức.

Chủ Cơ sở

Một chủ cơ sở có nhân viên nên tham khảo ý kiến các cơ quan quản lý chuyên trách về các vấn đề sau đây:

- ✔ Nộp thuế lao động cho tất cả nhân viên
- ✔ Chuẩn bị và nộp báo cáo tiền lương và thuế theo mẫu W-2 để báo cáo cho IRS biết về tiền lương, tiền tip, và các khoản bồi thường trả cho nhân viên
- ✔ Nộp Bảo hiểm Xã hội và Chăm sóc Y tế khấu trừ thuế cho toàn bộ nhân viên
- ✔ Duy trì bảo hiểm tiền lương người lao động cho toàn bộ nhân viên
- ✔ Duy trì bảo hiểm thất nghiệp cho toàn bộ nhân viên

- ✔ Thu và nộp thuế bán hàng
- ✔ Chịu trách nhiệm về thuế của tiểu bang và địa phương, cũng như giấy phép kinh doanh

Nhà thầu Độc lập (Người thuê Gian Hàng)

Ngoài việc xem xét tất cả nghĩa vụ thuế của chủ sở hữu được nêu bên trên, một nhà thầu độc lập có thể điền một mẫu W-9 (Yêu cầu Mã số thuế và Chứng nhận Người nộp thuế).

Để hỗ trợ các cá nhân xác định xem một người lao động được phân loại là một nhà thầu độc lập hay một nhân viên, Sở Thuế Vụ và Sở Phát triển Việc làm sẽ cung cấp các dịch vụ sau.

Sở Thuế Vụ (IRS)

Xác định Tình trạng Người Lao động để khấu trừ Thuế Lao động Liên bang và Thuế thu nhập (mẫu SS-8).

Chủ cơ sở và người lao động có thể nộp mẫu SS-8 cho IRS để được hỗ trợ trong việc thiết lập phân loại người lao động. IRS sẽ xem xét các hoàn cảnh thực tế và chính thức quyết định tình trạng của người lao động.

Mẫu SS-8:
https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/fss8.pdf

Thông tin bổ sung:
https://www.irs.gov/newsroom/understanding-employee-vs-contractor-designation

Sở Phát triển Việc làm (EDD)

Người Sử dụng Lao động
Xác định Tình trạng Người Lao động để Khấu trừ Thuế Lao động Bang California và Thuế Thu nhập Cá nhân (DE 1870).

Các đơn vị kinh doanh nếu muốn nhận quyết định xem một nhân viên có phải là người lao động để khấu trừ thuế Bảo hiểm Thất nghiệp California, Thuế Đào tạo Việc làm, Bảo hiểm Khuyết tật, và Thuế Thu nhập Cá nhân có thể sử dụng mẫu này.

Mẫu DE 1870:
https://www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de1870.pdf

Người Lao động
Đánh giá Phân loại Người Lao động Sơ bộ hoặc Giấy giới thiệu Kiểm toán (DE 230).

Những ai tin rằng anh ấy/cô ấy bị phân loại sai thành một nhà thầu độc lập hoặc để cung cấp thông tin về một đơn vị kinh doanh tiềm năng để kiểm toán thuế lao động cho EDD có thể dùng mẫu này.

Mẫu DE 230:
https://www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de230.pdf

Nhân viên

Một nhân viên sẽ nhận một mẫu W-2 từ người sử dụng lao động trong một năm. Người sử dụng lao động sẽ phát những mẫu này vào Tháng 1 năm sau. Mẫu W-2 sẽ báo cáo toàn bộ tiền lương và tiền tip. Nó thể hiện tổng số tiền thuế liên bang đã được khấu trừ và đóng trong suốt năm.

Có thể tìm thấy thông tin bổ sung về nghĩa vụ thuế trong Giáo trình Đào tạo. Vì một chuyên gia tương lai sẽ tiến bộ toàn diện trong sự nghiệp nên giữ lại thông tin được cung cấp thêm này làm tài liệu tham khảo.

Câu hỏi Ôn tập

Một nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng):

A) Sử dụng các sản phẩm của cơ sở hành nghề, thanh toán phí thuê, gọi cho chủ cơ sở để xem liệu cô ấy có cần đến làm.

B) Sử dụng sản phẩm của cô ấy, có chìa khóa mở cửa cơ sở, thanh toán tiền thuê, tự đặt lịch hẹn của cô ấy.

C) Có nhân viên lễ tân đặt lịch hẹn cho cô ấy, thanh toán tiền thuê, kiểm tra lịch làm việc để xem khi nào chủ cơ sở muốn cô ấy có mặt tại cơ sở.

Một trong những cách có thu nhập chính là từ tiền hoa hồng bán sản phẩm.

Mục đích của quyền lợi người lao động là:

A) Đảm bảo rằng tất cả nhân viên đều được đối xử hợp pháp, được trả khoản lương ít nhất bằng mức lương tối thiểu và không phải chịu bất kỳ hình thức quấy rối nào tại nơi làm việc.

B) Trả quyền lực vào tay những người lo liệu tất cả mọi công việc.

C) Đảm bảo rằng mọi người được trả mức lương đủ trang trải cuộc sống.

Để hiểu rõ mọi nghĩa vụ về thuế tôi nên liên hệ:

A) Sở Quan hệ Ngành nghề lao động

B) Văn phòng Ủy ban Lao động

C) Sở Thuế Vụ IRS

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Là một chuyên viên được cấp phép làm việc như một nhân viên, nguồn thu nhập sẽ đến từ ba cách: tiền tip, tiền công (hoặc tiền lương), và hoa hồng bán sản phẩm.

Tiền tip bị đánh thuế và phải báo cáo cho người sử dụng lao động.

Mức lương Tối thiểu

Nếu một người lao động làm việc tại một hạt hoặc thành phố ở California đã áp dụng một mức lương tối thiểu bắt buộc cao hơn, vậy người sử dụng lao động buộc phải trả mức lương tối thiểu bắt buộc cao hơn.

Để biết mức lương tối thiểu cho thành phố và hạt của bạn, hãy truy cập:

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

hoặc tìm kiếm trên mạng:

Quận/Hạt, California+mức lương tối thiểu

Mức lương tối thiểu không thể bị miễn bởi bất cứ thỏa thuận nào giữa người lao động và chủ cơ sở. Nói cách khác, một người lao động không thể chấp nhận làm việc chỉ vì tiền tip và không có mức lương tối thiểu, cũng như không thể chỉ được trả một mức hoa hồng cố định mà không có tiền lương tối thiểu căn bản. Người sử dụng lao động phải trả mức lương tối thiểu theo giờ và người lao động có thể giữ lại tiền tip của mình. Tiền tip không thuộc về chủ sở hữu cơ sở. Nếu một người lao động không được trả tiền lương tối thiểu bắt buộc và chủ cơ sở không nỗ lực khắc phục tình hình, thì người lao động có thể nộp đơn yêu cầu tiền lương với Cục Tiêu chuẩn Lao động, hoặc đệ đơn kiện người sử dụng lao động vì mất tiền lương.

Người sử dụng lao động không được giữ lại tiền tip cũng như từ chối trả tiền làm thêm giờ.

Làm thêm giờ

Một người sử dụng lao động nếu yêu cầu hoặc cho phép nhân viên làm thêm giờ sẽ phải trả tiền thêm theo thời gian và 1,5 lần mức lương bình thường cho tất cả thời gian làm việc quá 8 tiếng trong một ngày hoặc hơn 40 tiếng trong một tuần. Yêu cầu làm việc thêm giờ có thể không được miễn bởi thỏa thuận giữa người sử dụng lao động và người lao động Thông báo của người sử dụng lao động rằng người lao động không được phép làm thêm giờ hoặc làm thêm giờ sẽ không được thanh toán, trừ khi được ủy quyền trước, cũng sẽ không ảnh hưởng quyền được nhận tiền bồi thường của người lao động. Để biết thêm thông tin, hãy gọi đến số điện thoại miễn phí**(866) 487-9243** hoặc truy cập trang web của Bộ phận Giờ và Tiền lương thuộc Bộ Lao động Hoa Kỳ tại: **www.wagehour.dol.gov.**

Tiền tip

Tiền tip không phải là quà tặng. Nếu một dịch vụ được cung cấp cho khách hàng xong và họ thanh toán một khoản nhiều hơn tiền phí quy định, số dư đó gọi là tiền tip. Tiền tip bị đánh thuế và phải báo cáo cho người sử dụng lao động. Để biết thêm thông tin về cách báo cáo tiền tip, vui lòng truy cập: **https://www.irs.gov/uac/About-Publication-531**.

Chủ cơ sở có thể truy cập vào Giáo trình Đào tạo và xem xét ấn phẩm của IRS, *Bí quyết về Tiền tip*.

Tiền tip thuộc về người cung cấp dịch vụ. Không giống như theo quy định của liên bang, ở California, một người sử dụng lao động không thể dùng tiền tip của nhân viên như một điểm cộng với nghĩa vụ phải trả thuế lương tối thiểu. Luật California yêu cầu người lao động phải nhận được mức lương tối thiểu cộng với bất kỳ khoản tiền tip nào từ khách hàng của chủ cơ sở. **Phần 351 của Bộ Luật Lao động** quy định:

> *"Không người sử dụng lao động hoặc doanh nghiệp nào có thể thu giữ, lấy, hay nhận bất kỳ khoản tiền thưởng hoặc một phần trong số tiền được khách hàng trả, cho, hoặc để lại cho nhân viên, hoặc khấu trừ bất cứ khoản gì từ lương của nhân viên theo số tiền thưởng của họ, hoặc yêu cầu nhân viên xem số tiền đó, hay một phần trong số tiền đó như phần tiền lương mà người sử dụng lao động trả cho nhân viên. Mọi khoản tiền thưởng nêu trên đều được tuyên bố là tài sản duy nhất của nhân viên hoặc những nhân viên được trả, cho, và để lại khoản đó. Một người sử dụng lao động chấp nhận cho khách hàng thanh toán tiền thưởng qua thẻ tín dụng phải trả cho nhân viên đầy đủ khoản tiền thưởng mà khách hàng chỉ định trên phiếu tín dụng, không khấu trừ bất cứ khoản phát sinh nào từ phí xử lý thanh toán thẻ tín dụng hay chi phí công ty tín dụng có thể tính cho người sử dụng lao động. Khoản tiền thưởng khách hàng thanh toán qua thẻ tín dụng phải được chuyển cho nhân viên không được trễ hơn một ngày thanh toán thông thường, ngay sau ngày khách hàng ủy quyền thanh toán thẻ tín dụng".*

Một người lao động có thể nộp đơn yêu cầu tiền lương nếu họ không được cung cấp bữa ăn và/hoặc thời gian nghỉ ngơi theo như Lệnh của Ủy ban Phúc lợi Công nghiệp hiện hành.

- **Mức lương theo Sản phẩm với Lương theo Hoa hồng**
  Một nhân viên được trả lương theo sản phẩm là người được trả lương dựa vào mức lương trên sản phẩm cho bất kỳ công việc nào được thực hiện trong một khoảng thời gian làm có lương, khác với mức lương hoa hồng truyền thống. Vào Ngày 1 Tháng 1, Năm 2016, Dự luật Hạ viện 1513 đã có hiệu lực, bổ sung thêm phần 226.2 vào Bộ Luật Lao động California, theo đó không còn cho phép người sử dụng lao động tại một cơ sở chỉ trả một mức hoa hồng cố định hoặc phần trăm lương mà không có một mức lương cơ bản cho cả thời gian làm việc và nghỉ ngơi. Phần luật này nói đến mô hình tiền lương theo sản phẩm và quy định:
  - Yêu cầu báo cáo tiền bồi thường và tiền lương cho cả thời gian nghỉ ngơi, phục hồi và "thời gian nhàn rỗi" cho nhân viên được trả mức lương theo sản phẩm
  - Quy định cho những người sử dụng lao động và dưới hoàn cảnh nhất định, một "lời bào chữa khẳng định" cho bất cứ khiếu nại hoặc nguyên nhân của hành động gây thiệt hại hoặc hình phạt theo luật

định đối với một người sử dụng lao động không trả tiền bồi thường cho giai đoạn nghỉ ngơi và phục hồi, và thời gian nhàn rỗi cho thời gian trước ngày có hiệu lực theo đạo luật

Để biết cụ thể về phương thức bồi thường, vui lòng xem xét tại Câu hỏi Thường gặp được cung cấp bởi Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động tại địa chỉ: http://www.dir.ca.gov/pieceratebackpayelection/AB_1513_FAQs.htm.

Vào Ngày 1, Tháng 1, Năm 2018, Dự luật Thượng viện có hiệu lực và đã thêm phần 204.11 vào Bộ Luật Lao động California, theo đó, ngoài mức lương theo giờ, cho phép chủ cơ sở và người lao động thỏa thuận một tỷ lệ phần trăm hoặc tổng tiền hoa hồng cố định nếu thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Nhân viên là một chuyên viên được cấp phép của Hội đồng và được trả lương khi cung cấp dịch vụ tại nơi yêu cầu có giấy phép.
- Mức lương cơ sở theo giờ của nhân viên, ngoài mức hoa hồng được trả, phải cao hơn ít nhất gấp đôi mức lương tối thiểu của bang.
- Lương của nhân viên được trả ít nhất hai lần một tháng theo lịch, vào ngày trả lương thông thường mà chủ lao động đã định trước.
- Nhân viên phải được trả tiền bồi thường trong khoảng thời gian nghỉ ngơi và phục hồi với một mức phí không thấp hơn mức lương cơ sở theo giờ.

Để biết cụ thể về phương thức bồi thường, vui lòng liên hệ Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động tại **www.dir.ca.gov**.

Nếu người lao động phân biệt đối xử hoặc trả thù bạn, bạn có thể nộp đơn khiếu nại bị phân biết đối xử/trả thù.

Nộp đơn Yêu cầu Tiền lương

Có thể làm gì nếu một người sử dụng lao động giữ lại tiền tip hoặc từ chối trả tiền lương tối thiểu và tiền làm thêm giờ của người lao động? Nếu một người lao động nói với người sử dụng lao động rằng họ sẽ báo cáo về trường hợp của anh ấy hoặc cô ấy lên Văn phòng Ủy ban Lao động và người sử dụng lao động đã sa thải người lao động đó thì sao? Có thể làm bất cứ điều gì khác?

Người lao động có các lựa chọn pháp lý nếu người sử dụng lao động giữ lại tiền lương và tiền tip. Họ có quyền nộp đơn yêu cầu tiền lương hoặc khởi kiện người sử dụng lao đồng vì mất tiền lương.

Một nhân viên hoặc cựu nhân viên có thể nộp đơn yêu cầu tiền lương để đòi lại:

- Tiền lương không được trả, bao gồm tiền làm thêm giờ, tiền hoa hồng, và tiền thưởng
- Tiền lương được trả bằng séc với số tiền không đủ
- Không nhận được tiền lương cuối cùng
- Khi chấm dứt quan hệ lao động như nghỉ việc, đuổi việc, cho thôi việc mà số giờ nghỉ không dùng đến không được thanh toán
- Khấu trừ trái phép tiền lương
- Chi phí kinh doanh không được trả/bồi hoàn
- Không được cung cấp bữa ăn và/hoặc giờ nghỉ ngơi theo Lệnh của Ủy ban Phúc lợi Công nghiệp hiện hành
- Khoản thiệt hại ước tính khi không nhận được mức lương tối thiểu cho mỗi giờ làm việc, bao gồm thời gian nghỉ ngơi

Một người lao động đủ điều kiện cho FMLA vì việc sinh con, hay sắp xếp và chăm sóc một đứa trẻ vừa được nhận nuôi hoặc chăm sóc thay thế.

- Tiền phạt thời gian chờ đợi vì không nhận được tiền lương cuối cùng đúng ngày theo như thỏa thuận chấm dứt hợp đồng
- Tiền phạt cho (những) khoản tiền lương bị thiếu hoặc không thương lượng được trong vòng 30 ngày kể từ ngày nhận. Tiền phạt khi người sử dụng lao động không cho phép kiểm tra hay sao chép hồ sơ bảng lương trong vòng 21 ngày kể từ ngày yêu cầu.
- Tiền Nghỉ ốm cho thời gian tích lũy và đã được sử dụng mà bạn chưa được thanh toán (có hiệu lực từ Ngày 1, Tháng 7, Năm 2015)

Để biết các thảo luận chuyên sâu về cách nộp đơn yêu cầu tiền lương, thủ tục và các mẫu đơn kèm theo, truy cập: **www.dir.ca.gov/dlse/faq_minimumwage.htm**.

Có thể tìm thấy một bản sao của ấn phẩm *Thanh toán Nợ lương với Văn phòng Ủy ban Lao động Bang California* trong Giáo trình Đào tạo.

Phân biệt Đối xử hoặc Trả thù

Người lao động, bất kể với tình trạng công dân thế nào, đều có quyền làm việc với mức lương tối thiểu, được giữ tiền tip, và có một môi trường làm việc an toàn, lành mạnh.

Nếu một người sử dụng lao động phân biệt đối xử hoặc trả thù một người lao động (ví dụ, sa thải một người lao động vì người lao động hỏi tại sao mình không được trả tiền lương tối thiểu, hoặc bởi vì người lao động nộp đơn yêu cầu hoặc dọa nộp đơn yêu cầu lên Ủy ban Lao động), người lao động có thể nộp đơn khiếu nại bị phân biệt đối xử/trả thù lên Văn phòng Ủy ban Lao động (cũng có thể gọi là Cục Thi hành Tiêu chuẩn Lao động). Hoặc cách khác, người lao động có thể khởi kiện ra tòa chống lại người sử dụng lao động. Để biết thêm chi tiết, vui lòng xem qua sách hướng dẫn “Toàn bộ Người lao động đều có Quyền ở California” trong Giáo trình Đào tạo. Người lao động ở bang California có quyền nói chuyện về bất cứ vấn đề nào ảnh hưởng đến điều kiện làm việc với đại diện của Văn phòng Ủy ban Lao động hay bất cứ cơ quan, chính quyền thi hành luật. Người sử dụng lao động không thể sa thải, giáng chức, đình chỉ hoặc kỷ luật nhân viên vì họ trả lời các câu hỏi hoặc cung cấp thông tin cho cơ quan chính quyền.

Khởi kiện

Nếu một nhân viên quyết định khởi kiện vì mất tiền lương, họ có thể chọn cách tham khảo với đại diện pháp lý về cách thức tiến hành.

Bồi thường cho Người lao động

Các lợi ích của trợ cấp bồi thường cho người lao động được thiết kế để cung cấp cho nhân viên những phương pháp điều trị y tế cần thiết nhằm phục hồi các chấn thương và bệnh lý liên quan đến công việc, khoản tiền này phần nào đó thay thế số tiền lương bị mất trong quá trình hồi phục, và giúp nhân viên quay trở lại làm việc. Các lợi ích của trợ cấp bồi thường cho người lao động không bao gồm mức phạt cho tổn thương tinh thần, thể chất hoặc mức phạt bồi thường.

Cơ quan Bồi thường cho Người Lao động (DWC) sẽ giám sát việc quản lý các yêu cầu bồi thường của người lao động, đồng thời cung cấp những dịch vụ hành chính và tư pháp để hỗ trợ các tranh chấp phát sinh có liên quan đến yêu cầu trợ cấp bồi thường của người lao động.

Người sử dụng lao động ở California, dù chỉ có một người lao động đi nữa, cũng được yêu cầu phải có khoản bảo hiểm bồi thường cho nhân viên. Nếu người lao động bị thương hoặc bị ốm do công việc, người sử dụng lao động phải trả tiền trợ cấp bồi thường cho người lao động. Khoản bảo hiểm bồi thường cho người lao động cung cấp sáu lợi ích cơ bản: chăm sóc y tế, trợ cấp tàn tật tạm thời, trợ cấp tàn tật suốt đời, trợ cấp thay thế công việc bổ sung, hoặc trợ cấp phục hồi chức năng và trợ cấp tử vong.

Nhiệm vụ của DWC là giảm thiểu tác động bất lợi của thương tích do công việc lên người lao động và người sử dụng lao động ở California. Cơ quan có vài văn phòng trên khắp tiểu bang.

- Số điện thoại Thi hành và Hỗ trợ Trợ cấp: **(800) 736-7401**
- Thông tin liên hệ của DWC: **www.dir.ca.gov/dwc/ContactDWC.htm**
- Để biết địa chỉ, truy cập: **www.dir.ca.gov/dwc/dir2.htm**

Người lao động và chủ cơ sở có quyền từ chối dịch vụ cho một khách hàng bị nhiễm trùng hoặc có ký sinh trùng như chấy.

Đạo luật Nghỉ phép Y tế và Gia đình

Đạo luật Nghỉ phép Y tế và Gia đình (FMLA) áp dụng cho những người sử dụng lao động có từ 50 nhân viên trở lên. Nhân viên có thể đủ điều kiện hưởng trợ cấp này nếu làm việc trong một chuỗi cơ sở lớn. Nhân viên đủ điều kiện có thể nghỉ phép không lương và được bảo vệ công việc với nhóm bảo hiểm sức khỏe lên đến 12 tuần làm việc trong giai đoạn 12 tháng, đối với việc:

- Sinh con
- Sắp xếp và chăm sóc một đứa trẻ vừa được nhận nuôi hay chăm sóc thay thế
- Điều kiện sức khỏe nghiêm trọng của vợ/chồng, con cái, cha mẹ của nhân viên hoặc bản thân nhân viên
- Các nhu cầu đủ điều kiện phát sinh từ một quân nhân đang tại ngũ và 26 tuần nghỉ việc trong giai đoạn 12 tháng để chăm sóc một quân nhân bị bệnh hoặc mang chấn thương nghiêm trọng hoặc đang được bảo hộ.

Để biết thêm thông tin về FMLA, truy cập **www.dol.gov/whd/fmla/index.htm**.

Người lao động và chủ cơ sở không thể từ chối dịch vụ dựa trên chủng tộc, tôn giáo, giới tính, và tuổi tác.

Người Lao động Nhập cư

Bộ phận Giờ và Tiền lương thuộc Bộ Lao động Hoa Kỳ tiếp tục thi hành Đạo luật Tiêu chuẩn Lao động Công bằng mà không quan tâm liệu một người lao động nhập cư hợp pháp hay không hợp pháp. Người lao động, bất kể với tình trạng công dân thế nào, đều có quyền làm việc với mức lương tối thiểu, được giữ tiền tip, và có một môi trường làm việc an toàn, lành mạnh.

Quyền Từ chối Dịch vụ

Người lao động và chủ cơ sở có quyền từ chối cung cấp dịch vụ cho một khách hàng nếu có một lý do chính đáng mà không phân biệt đối xử đối với một nhóm người được pháp luật bảo hộ và khi họ đang áp dụng việc từ chối dịch vụ bình đẳng với mọi khách hàng

khách hàng. Nói chung, trong các trường hợp sự hiện diện của khách hàng ảnh hưởng đến sự an toàn và sức khỏe của nhân viên, cơ sở, và các khách hàng khác, thì việc từ chối dịch vụ là hoàn toàn hợp lý. Những ví dụ điển hình nhất bao gồm, khách hàng bị nhiễm trùng, nhiễm ký sinh trùng, khách hàng gây xáo trộn, ồn ào vô lý, hoặc khách hàng thiếu vệ sinh cơ bản.

Luật Quy định California, Điều 12, mục 984 cung cấp các điều kiện bắt buộc của bang khi cần phải từ chối dịch vụ với một khách hàng. Điều này bao gồm các khách hàng bị nhiễm trùng hoặc ký sinh trùng có thể lây sang người cung cấp dịch vụ, các nhân viên và khách hàng khác. Việc nhiễm trùng và ký sinh trùng bao gồm nhưng không giới hạn với:

- Cảm lạnh, cúm hoặc các bệnh về đường hô hấp khác kèm theo sốt
- Viêm họng
- Đau mắt đỏ
- Ho gà
- Thủy đậu
- Quai bị
- Lao phổi
- Chốc lở
- Chấy
- Ghẻ
- Da hoặc da đầu bị thương, mòn, hoặc bị đứt
- Da hoặc da đầu bị viêm hoặc nổi nốt đỏ

Nhân viên và chủ cơ sở không thể từ chối dịch vụ dựa trên một nhóm người được pháp luật bảo hộ. Ở California, các nhóm người được pháp luật bảo hộ bao gồm:

- Chủng tộc hoặc màu da
- Quốc tịch gốc hoặc tình trạng công dân
- Tôn giáo hoặc tín ngưỡng
- Giới tính
- Tuổi
- Khuyết tật, mang thai, hoặc thông tin di truyền
- Tình trạng cựu quân nhân
- Tình trạng hôn nhân
- Thiên hướng tình dục hoặc nhận dạng giới tính
- Tình trạng y tế hoặc HIV/AIDS
- Tình trạng quân sự hoặc cựu quân nhân
- Các hoạt động hoặc liên minh chính trị
- Tình trạng là nạn nhân của bạo lực gia đình, bị tấn công, và theo dõi

Vui lòng tham khảo ý kiến của đại diện pháp lý về chi tiết California thực hiện luật chống phân biệt đối xử thế nào đối với việc từ chối dịch vụ.

Yêu cầu của Địa phương, Bang, và Liên bang với Chủ Cơ sở

Văn phòng Phát triển Kinh tế và Kinh doanh của Thống đốc bang California (Go-biz) cung cấp cho chủ cơ sở ở California rất nhiều thông tin, bao gồm danh sách các yêu cầu của địa phương, bang, và liên bang đối với chủ cơ sở bắt đầu kinh doanh trong ngành Làm tóc và Thẩm mỹ. Khi cân nhắc việc mở một cơ sở mới, hãy xem xét các thông tin được cung cấp trong phần Hướng dẫn Bắt đầu Nhanh cho Cơ sở Thẩm Mỹ và Hiệu làm tóc. **http://businessportal.ca.gov/wp-content/Documents/Quick-Start-Guides/QSG-barber-shops-beauty-salons.pdf**

- Lưu ý, vì các **đô thị tự quản** khác nhau có thể có các yêu cầu khác nhau, hãy đảm bảo truy cập trang web của CalGold để được hỗ trợ thông tin về các yêu cầu giấy phép và các loại phí: **www.calgold.ca.gov**

Yêu cầu Công bố thông báo tại Nơi làm việc của Sở Quan hệ Ngành nghề Lao động (DIR)

Kể từ Ngày 1, Tháng 1, Năm 2017, DIR yêu cầu toàn bộ cơ sở làm tóc và thẩm mỹ phải công bố các thông báo được tìm thấy trong Giáo trình Đào tạo 9.8 tại khu vực mà những người lao động có thể nhìn thấy thông tin. Thông báo này chính là thông tin và cho người lao động biết về những quyền lợi cơ bản họ được hưởng khi làm việc ở California.

Thông tin Liên hệ của Cơ quan

THÔNG TIN LIÊN HỆ CỦA LIÊN BANG

BỘ LAO ĐỘNG HOA KỲ (BỘ PHẬN GIỜ VÀ TIỀN LƯƠNG)

Trang web: **www.wagehour.dol.gov**

Thứ 2—Thứ 6, 8 giờ sáng—5 giờ chiều (866) 4USWAGE ([866] 487-9243)
Chế độ đánh chữ (877) 889-5627

SỞ THUẾ VỤ IRS

Trang web của IRS có thể giải đáp nhiều câu hỏi về thuế.

Trang web: **https://www.irs.gov**

Để gặp mặt trực tiếp, vui lòng tìm thông tin của văn phòng tại:
https://www.irs.gov/uac/Contact-My-Local-Office-in-California

TRUNG TÂM THUẾ CỦA IRS CHO NGƯỜI TỰ CHỦ VÀ DOANH NGHIỆP NHỎ

Trang web: **https://www.irs.gov/Businesses/Small-Businesses-Self-Employed**

CÁC THÔNG TIN LIÊN HỆ CỦA BANG CALIFORNIA

CỔNG DOANH NGHIỆP CALIFORNIA

Trang web: **http://businessportal.ca.gov**

Email: **support@go-biz.desk-mail.com**

Thứ 2—Thứ 6, 9 giờ sáng—5 giờ chiều (877) 345-4633

HỘI ĐỒNG THUẾ NHƯỢNG QUYỀN THƯƠNG MẠI BANG CALIFORNIA

Trang web: **www.ftb.ca.gov**

Thứ 2—Thứ 6, 7 giờ sáng —5 giờ chiều	(800) 852-5711
Hỗ trợ Tự động 24/7	(800) 338-0505
Ngoài Lãnh thổ Hoa Kỳ	(916) 845-6500
Chế độ đánh chữ/Thiết bị Viễn thông cho Người Khiếm thính	(800) 822-6268

CỤC QUẢN LÝ THUẾ VÀ PHÍ BANG CALIFORNIA (CDTFA)

Các Câu hỏi Chung về Thuế	(800) 400-7115 (Miễn phí)
Ngoài Lãnh thổ Hoa Kỳ	(916) 445-6362
Dịch vụ Chuyển tiếp California (CRS)	711 (cho người kiếm thính và khuyết tật về giọng nói)
Email	www.cdtfa.ca.gov/email/

SỞ PHÁT TRIỂN VIỆC LÀM (EDD)

Trang web: **www.edd.ca.gov/About_EDD/Contact_EDD.htm**

Hỏi EDD: **https://askedd.edd.ca.gov**

Danh mục của Sở: **www.edd.ca.gov/About_EDD/Department_Directory.htm**

VĂN PHÒNG ỦY BAN LAO ĐỘNG (CÒN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ CỤC THI HÀNH TIÊU CHUẨN LAO ĐỘNG [DLSE])

Ủy ban Lao động cung cấp các thông tin về quyền lợi lao động, phân biệt đối xử, và sa thải trái luật. Văn phòng của Ủy ban Lao động sẽ nhận và điều tra các khiếu nại về phân biệt đối xử với sức khỏe và hoạt động an toàn. Cơ quan có vài văn phòng trên khắp tiểu bang. *Yêu cầu Công bố thông báo tại Nơi làm việc dành cho Toàn bộ Chuyên viên Làm tóc và Thẩm mỹ Bang California* đã được cung cấp trong phần Ấn phẩm Tham khảo của tài liệu này.

Trang web: **www.dir.ca.gov/dlse/dlse.html**

Để biết địa chỉ và thông tin liên lạc, truy cập: **www.dir.ca.gov/dlse/DistrictOffices.htm**

Email: **dlse2@dir.ca.gov**

Tóm lại

Bài học này đã nhấn mạnh những quyền cơ bản của người lao động, người lao động phải làm gì, và liên hệ ai nếu không được đáp ứng những quyền đó. Hãy dành thời gian và xem xét các tài liệu trong Giáo trình Đào tạo. Vui lòng lưu ý các tài liệu được cung cấp trong bài học này không bao gồm mọi kiến thức. Hãy luôn ưu tiên cập nhật quyền cơ bản của bạn bằng cách liên hệ với các cơ quan được liệt kê trong trang trước.

BÀI HỌC KẾ TIẾP

Nhận biết các hình thức khác nhau của việc lạm dụng thể xác và tinh thần mà chuyên viên có thể gặp phải khi cung cấp dịch vụ cho khách hàng. Xác định các tổ chức mà chuyên viên có thể hướng dẫn một nạn nhân để nhận được hỗ trợ.

Định nghĩa Cần biết

Lương tối thiểu: số tiền là khoản tiền ít nhất mỗi giờ người lao động phải được trả theo luật.

Ngày	Mức lương Tối thiểu cho Người sử dụng lao động có 25 nhân viên hoặc ít hơn	Mức lương Tối thiểu cho Người sử dụng lao động có 25 nhân viên hoặc nhiều hơn
01/01/2017	10 USD/giờ	10,50 USD/giờ
01/01/2018	10,50 USD/giờ	11 USD/giờ
01/01/2019	11 USD/giờ	12 USD/giờ
01/01/2020	12 USD/giờ	13 USD/giờ

Doanh nghiệp tư nhân: một người, tự mình sở hữu một doanh nghiệp không có tư cách pháp nhân.

Công ty hợp danh: mối quan hệ giữa hai hoặc nhiều người cùng tham gia vận hành một hoạt động thương mại hay ngành nghề.

Doanh nghiệp cổ phần: dưới pháp luật, đây là một doanh nghiệp hoặc tổ chức lớn có quyền và nghĩa vụ của một cá thể, tuân theo một mục đích nhất định.

Lời bào chữa khẳng định: là một lời bào chữa mà bị cáo đưa ra được bằng chứng, nếu được xem là đáng tin cậy, sẽ giúp phủ nhận trách nhiệm hình sự hoặc dân sự, ngay cả khi bị cáo được chứng minh đã thực hiện các hành vi bị cáo buộc.

Các đô thị tự quản: các thành phố và thị trấn có tình trạng doanh nghiệp và chính quyền địa phương.

Phần 9
Giáo trình Đào tạo

9.1 Nhà thầu Độc lập hoặc Nhân viên

9.2 Mẹo về Thuế trong Lĩnh vực Làm tóc và Thẩm mỹ

9.3 Bí quyết về Tiền tip

9.4 Quyền của Người lao động theo OSHA

9.5 Quyền về Mức lương và Giờ làm việc của Người lao động tại Cơ sở làm móng

9.6 Thanh toán Nợ lương với Văn phòng Ủy ban Lao động Bang California

9.7 Toàn bộ Người lao động đều có Quyền ở California

9.8 Sở Quan hệ Ngành nghề lao động (DIR) Yêu cầu Công bố thông báo tại Khu vực làm việc cho Toàn bộ Chuyên viên được cấp bằng Làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

Ấn phẩm về Thuế của IRS

Nếu bạn không chắc rằng mình là một nhân viên hay một nhà thầu độc lập, vui lòng sử dụng Mẫu đơn SS-8, Xác định Tình trạng Người Lao động để khấu trừ Thuế Lao động Liên bang và Thuế thu nhập. Ấn Phẩm 15-A, Hướng dẫn Thuế vụ Bổ túc cho Nhà sử dụng lao động, cung cấp thêm thông tin về trạng thái của nhà thầu độc lập.

Dịch vụ Điện tử IRS

Bạn có thể tải và in các ấn phẩm, mẫu đơn, và tài liệu thông tin về thuế khác của IRS trên mạng Internet tại **www.irs.gov**. Bạn cũng có thể gọi đến IRS qua số 1-800-829-3676 (1-800-TAX-FORM) để yêu cầu nhận các ấn phẩm và mẫu đơn thuế miễn phí.

Ấn phẩm 1796, CD Sản phẩm Thuế IRS 2007 (Bản phát hành gần nhất), bao gồm các ấn phẩm và mẫu thuế của năm nay và năm trước, có thể được mua từ Dịch vụ Thông tin Kỹ thuật Quốc gia (NTIS). Bạn có thể đặt mua Ấn phẩm 1796 qua số điện thoại miễn cước 1-877-233-6767 hoặc qua mạng Internet tại **www.irs.gov/cdorders**.

Vui lòng gọi số 1-800-829-4933, Đường dây Thuế Kinh doanh và Chuyên môn, nếu bạn có câu hỏi về vấn đề thuế lao động.

Ấn phẩm 1779 (Phê duyệt tháng 3/2012) Số Danh mục 16134L
Sở Thuế Vụ Bộ Tài chính www.irs.gov

IRS

Nhà thầu Độc lập?

HAY

Nhân viên?

Nhà thầu Độc lập *hay* Nhân viên

Bạn thuộc nhóm nào?
Việc phân biệt hai nhóm này là cần thiết cho mục đích nộp thuế liên bang. Nhóm lao động ảnh hưởng đến việc chi trả thuế thu nhập liên bang, thuế Medicare và an sinh xã hội, cũng như cách yêu cầu hoàn thuế. Nhóm lao động ảnh hưởng đến khả năng được nhận các lợi ích Medicare và an sinh xã hội, cũng như lợi ích từ người sử dụng lao động và nghĩa vụ thuế của bạn. Nếu bạn không chắc tình trạng lao động của mình là gì, bạn nên tìm hiểu ngay. Cẩm nang này có thể giúp bạn.

Tòa án đã xem xét nhiều luận cứ khi quyết định một người lao động là nhà thầu độc lập hay nhân viên. Những luận cứ có liên quan này nằm trong ba hạng mục chính: quyền kiểm soát hành vi; quyền kiểm soát tài chính; và mối quan hệ giữa các bên. Dù trong trường hợp nào, cần phải xem xét tất cả các luận cứ – không một luận cứ đơn lẻ nào có thể mang lại câu trả lời. Xem lại cẩn thận những định nghĩa sau.

Quyền Kiểm soát Hành vi

Những luận cứ này cho thấy liệu người lao động có quyền điều hành hoặc kiểm soát cách thức làm việc của mình hay không. Một người lao động được xem là nhân viên khi cơ sở kinh doanh có quyền điều hành và kiểm soát người lao động. Cơ sở kinh doanh không cần phải trực tiếp điều hành hoặc kiểm soát cách thức làm việc – chỉ cần người sử dụng lao động có quyền điều hành và kiểm soát công việc. Ví dụ:

Chỉ dẫn— nếu bạn được chỉ dẫn cặn kẽ cách thức thực hiện công việc, điều này có nghĩa là bạn là một nhân viên. Những chỉ dẫn này có thể bao trùm nhiều chủ đề, ví dụ như:

- cách thức, thời gian, và địa điểm làm việc
- sử dụng dụng cụ hoặc thiết bị nào
- thuê những trợ lý nào để hỗ trợ công việc
- mua đồ nghề và dịch vụ ở đâu

Nếu bạn nhận được ít chỉ dẫn cặn kẽ về việc cần làm, không phải cách làm, bạn có thể được xem là một nhà thầu độc lập. Ví dụ, chỉ dẫn về thời gian và địa điểm có thể không quan trọng bằng chỉ dẫn cách thức làm việc.

Đào tạo—nếu cơ sở kinh doanh đào tạo bạn về những cách thức và quy trình cần thiết, điều này ngụ ý cơ sở muốn công việc được thực hiện theo một cách nhất định, và điều này cho thấy rằng bạn có thể là một nhân viên.

Quyền Kiểm soát Tài chính

Những luận cứ này cho thấy liệu người lao động có quyền điều hành hoặc kiểm soát hoạt động kinh doanh của công việc hay không. Ví dụ:

Đầu tư Đáng kể—nếu bạn có một khoản đầu tư đáng kể vào công việc của mình, bạn có thể là một nhà thầu độc lập. Mặc dù không có một bài kiểm tra tiền tệ chuẩn xác, khoản đầu tư này phải có giá trị. Tuy nhiên, một khoản đầu tư đáng kể không nhất thiết sẽ khiến bạn trở thành nhà thầu độc lập.

Chi phí—nếu bạn không được bồi hoàn cho một số hoặc toàn bộ chi phí kinh doanh, bạn có thể là một nhà thầu độc lập, đặc biệt là khi chi phí kinh doanh không được bồi hoàn khá cao.

Cơ hội phát sinh Lợi nhuận hay Lỗ—nếu bạn có phát sinh lợi nhuận hay lỗ, điều này nói lên rằng bạn tự kinh doanh cho mình và có thể là một nhà thầu độc lập.

Mối quan hệ giữa Các bên

Đây là những luận cứ cho thấy cơ sở kinh doanh và người lao động nhìn nhận mối quan hệ giữa đôi bên như thế nào. Ví dụ:

Phúc lợi của Nhân viên—nếu bạn nhận được những phúc lợi như bảo hiểm, tiền hưu trí, hoặc nghỉ phép được trả lương, điều này có nghĩa là bạn có thể là một nhân viên. Tuy nhiên, nếu bạn không nhận được những lợi ích này, bạn vẫn có thể là một nhân viên hoặc một nhà thầu độc lập.

Hợp đồng bằng Văn bản—một hợp đồng bằng văn bản có thể chỉ ra mục đích của cả bạn lẫn cơ sở kinh doanh. Điều này có thể vô cùng quan trọng nếu việc xác định trạng thái lao động thông qua các luận cứ khác gặp phải khó khăn, nếu không muốn nói là không thể thực hiện được.

Nếu Bạn Là một Nhân viên...

- Người sử dụng lao động của bạn phải khấu lưu thuế thu nhập và phần thuế Medicare cũng như thuế an sinh xã hội của bạn. Ngoài ra, người sử dụng lao động của bạn cũng có trách nhiệm chi trả các loại thuế an sinh xã hội, Medicare, và thất nghiệp (FUTA) trên mức lương của bạn. Người sử dụng lao động của bạn phải gửi cho bạn một Mẫu W-2. Khai trình Thuế và Lương bổng, thể hiện số tiền thuế khấu lưu từ tiền lương của bạn.

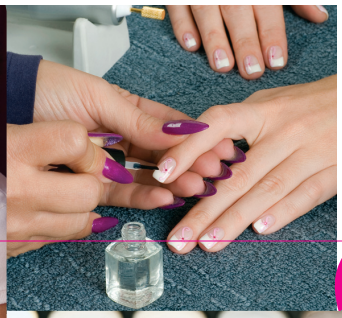
- Bạn có thể khấu trừ các chi phí kinh doanh dành cho nhân viên không được bồi hoàn ở Bản tính toán A trong thủ tục hoàn thuế thu nhập của mình, nhưng chỉ khi bạn liệt kê chi tiết các khoản khấu trừ thuế và các khoản này tổng cộng không vượt quá hai phần trăm tổng thu nhập được điều chỉnh của bạn.

Khi Bạn Là một Nhà thầu Độc lập...

- Cơ sở kinh doanh có thể phải gửi cho bạn Mẫu đơn 1099-MISC, Các nguồn thu nhập Khác, để báo cáo thu nhập mà cơ sở này chi trả cho bạn.

- Bạn có trách nhiệm tự chi trả thuế thu nhập cũng như thuế tư doanh của mình (Đạo luật Đóng góp Tư doanh – SECA). Cơ sở kinh doanh sẽ không khấu lưu thuế từ lương của bạn. Bạn có thể tính toán các khoản tiền thuế phỏng định trong năm để chi trả cho các khoản tiền thuế nợ.

- Bạn có thể khấu trừ chi phí kinh doanh ở Bản tính toán C trong thủ tục hoàn thuế thu nhập của mình.



IRS

Chỉ Dẫn Thuế cho

NGÀNH THẨM MỸ & LÀM TÓC

Dù là chủ tiệm, nhân viên, hay người thuê quầy hàng (thầu độc lập), thì quý vị cần biết về trách nhiệm đóng thuế liên bang, bao gồm cách khai lợi tức và tiền tip quý vị được khách cho.

Hình thức kinh doanh thông thường nhất là chủ nhân duy nhất, đối tác, và công ty. Hình thức kinh doanh sẽ cho biết mẫu bản khai thuế lợi tức nào quý vị phải nộp. Ấn Bản 583, *Starting a Business and Keeping Records (Khởi Đầu Kinh Doanh và Lưu Giữ Sổ Sách)*, có miễn phí từ IRS, có thể giúp quý vị quyết định.

Mục đích của ấn bản này là để trình bày một số trách nhiệm khai thuế liên bang mà chủ nhân và nhân viên phải giải quyết hàng ngày.

Mục Lục

Chủ Tiệm 3

Ai là Nhân Viên? 4

Trách Nhiệm Nộp Thuế của Chủ Tiệm/Chủ Nhân 4

Người Thuê Quầy 6

Trách Nhiệm về Lợi Tức từ Tiền Tip cho Chủ Nhân hay Người Thuê Quầy 8

Trách Nhiệm Khai Tiền Tip của Nhân Viên 9

Xác Định Mức Tiền Tip và Chương Trình Giáo Dục (Rate Determination and Education Program, hay TRD/EP) 9

Tham khảo 10

Chủ Tiệm

Là chủ tiệm, quý vị có thể sắp xếp doanh nghiệp của mình theo nhiều hình thức khác nhau. Quý vị có thể kinh doanh với tư cách là chủ nhân duy nhất, đối tác, hay công ty. Quý vị có thể thuê nhân viên để làm việc hay kinh doanh mà không cần có nhân viên. Một hình thức khác là cho người khác là doanh nghiệp độc lập thuê chỗ. Hình thức này thường được gọi là người thuê quầy và sẽ được trình bày sau trong ấn bản này.

Bất kể quý vị chọn hình thức kinh doanh nào; những nguyên tắc căn bản vẫn không thay đổi. Lợi tức từ quá trình kinh doanh của quý vị là lợi tức chịu thuế và phải được khai trên mẫu bản khai thuế lợi tức thích hợp.

Nếu quý vị kinh doanh không thuê nhân viên mà chỉ có quý vị là người làm duy nhất thì trách nhiệm khai thuế lợi tức liên bang sẽ được giới hạn trong việc báo cao lợi tức có được (bao gồm lợi tức từ tiền tip) và những chi phí trên mẫu khai thuế thích hợp. Thí dụ, chủ nhân duy nhất sẽ đệ trình Mẫu 1040, dùng Schedule C để khai lợi tức kinh doanh và các chi phí và Schedule SE để khai thuế Tư Doanh.

Một khi muốn thuê nhân viên thì quý vị phải xác định xem họ làm nhân viên hay sẽ điều hành doanh nghiệp độc lập (người thuê quầy).

Ai là nhân viên?

Chỉ cần nêu rõ nhân viên là người làm việc dưới sự quản lý và hướng dẫn của người khác. Điều quan trọng cần nhớ rằng, là nhân viên, quý vị không cần phải quản lý nhân viên vào mọi lúc, quý vị chỉ cần có quyền quản lý. Câu hỏi sau đây rất hữu ích khi muốn xem một người nào đó có phải là nhân viên hay nhà thầu độc lập không:

- Là chủ nhân, quý vị có định ra giờ mở cửa tiệm không?
- Ai lấy quyết định người nào phải làm theo ca nào?
- Nhân viên có mua tiếp liệu bằng tiền riêng của mình không?
- Ai quyết định giá tính cho khách?
- Nhân viên có lấy buổi hẹn riêng với khách của họ không?
- Ai chịu trách nhiệm trả chi phí, như bảo hiểm, quảng cáo, v.v…?

Những câu hỏi này chưa phải là tất cả, nhưng cho biết rõ quý vị có phải là chủ nhân của họ hay không. Nếu quý vị đưa ra nhiều chỉ dẫn về cách thức, khi nào, hoặc nơi để làm việc và nơi mua tiếp liệu, thì chắc hẳn quý vị là chủ nhân và người làm chính là nhân viên của quý vị. Muốn biết thêm thông tin, xem Ấn Bản 1779, *Independent Contractor or Employee (Nhà Thầu Độc Lập hay Nhân Viên)*?.

Trách Nhiệm Khai Thuế của Chủ Tiệm/Chủ Nhân

Là chủ nhân, luật thuế liên bang đòi hỏi quý vị phải khấu trừ thuế từ phiếu lương của nhân viên mình. Tùy theo mức lương, quý vị phải trích một số tiền từ phiếu lương của nhân viên để nộp thuế lợi tức liên bang, thuế an sinh xã hội, và thuế Medicare. Sau đó quý vị phải trả phần của chủ nhân cho thuế an sinh xã hội và Medicare. Phần này, tức là phần chia sẻ của quý vị, sẽ không được khấu trừ từ nhân viên. Quý vị cũng phải đóng thuế thất nghiệp (FUTA) trên mức lương này. Ngoài việc khai tất cả lợi tức chịu thuế trên mẫu khai thuế lợi tức thích hợp, quý vị còn phải cấp Mẫu W-2, *Wage and Tax Statement (Tuyên Bố về Lương và Thuế)*.

Tiền lương đã trả, cùng với tiền thuế khấu trừ, sẽ được báo cáo hàng tam cá nguyệt bằng cách nộp Mẫu 941, *Employer's QUARTERLY Federal Tax Return (Bản Khai Thuế Liên Bang TAM CÁ NGUYỆT của Chủ Nhân)*. Quý vị cũng phải nộp mẫu thường niên để đóng thuế thất nghiệp liên bang. Quý vị cần nộp Mẫu 940, *Employer's Annual Federal Unemployment (FUTA) Tax Return (Bản Khai Thuế Thất Nghiệp Liên Bang Hàng Năm (Federal Unemployment, hay FUTA) của Chủ Nhân*. Mẫu W-2 sẽ được cấp cho nhân viên sau khi hết niên lịch, nhưng không trễ hơn ngày 31 tháng Giêng.

Muốn biết thêm thông tin về thuế trên lương bổng, xem Ấn Bản 15 (Thông Tư E), Employer's Tax Guide (Hướng Dẫn Thuế cho Chủ Nhân) mà quý vị có thể tải về tại **www.irs.gov/businesses** và bấm vào kết nối Employment Taxes (Thuế Việc Làm).

Người Thuê Quầy

Người thuê quầy là người thuê chỗ của doanh nghiệp hiện hành và kinh doanh như nhà thầu độc lập. Là người thuê quầy, hay nhà thầu độc lập, quý vị có trách nhiệm giữ sổ sách và nộp bản khai thuế và đóng thuế liên quan đến doanh nghiệp của mình đúng hạn.

Những yếu tố cho thấy quý vị là nhà thầu độc lập bao gồm, nhưng không giới hạn:

- Có chìa khóa vào tiệm
- Định giờ giấc riêng của mình
- Mua sản phẩm của riêng mình
- Có số điện thoại và tên doanh nghiệp riêng
- Định ra giá tính cho khách

Nếu không có những yếu tố này, thì quý vị có thể là nhân viên của doanh nghiệp cho quý vị thuê chỗ.

Nếu có những yếu tố trên, thì với tư cách là nhà thầu độc lập, quý vị phải đóng thuế liên bang. Trách nhiệm đóng thuế của quý vị bao gồm:

- Khai tất cả các nguồn lợi tức (bao gồm tiền tip) trên mẫu khai thuế lợi tức thích hợp, như Mẫu 1040, sử dụng Schedule C hay Schedule C-EZ. Báo cáo Thuế An Sinh Xã Hội và Medicare trên Schedule SE.
- Là người thuê quầy, quý vị phải điền vào Mẫu 1099-MISC cho doanh nghiệp thuê trả hơn $600 trở lên mỗi năm đối với chủ cho thuê không phải công ty.
- Đưa Mẫu 1099 MISC hay W-2 cho nhân viên mà quý vị thuê hay tuyển dụng.

Là người thuê quầy, hoặc là thầu độc lập, quý vị cần ước tính tiền thuế trong năm để trang trải cho trách nhiệm đóng thuế của mình. Đó là bởi vì với tư cách là người thuê quầy (nhà thầu độc lập), thì doanh nghiệp sẽ không khấu lưu thuế từ tiền trả của quý vị. Thuế ước tính là phương pháp dùng để trả thuế trên lợi tức không bị khấu lưu, như lợi tức từ việc tư doanh mà quý vị có với tư cách là người thuê quầy.

Tiền trả thuế ước tính sẽ được tính mỗi tam cá nguyệt dùng Mẫu 1040-ES, *Estimated Tax for Individuals (Thuế Ước Tính cho Cá Nhân)*. Muốn biết thêm thông tin về khấu lưu thuế và thuế ước tính, xem Ấn Bản 505, *Tax Withholding and Estimated Tax (Khấu Lưu Thuế và Thuế Ước Tính)*.

Nếu quý vị thuê người khác làm việc cho mình thì những người này là nhân viên của quý vị. Là người thuê quầy, quý vị có thể thuê người khác làm việc cho mình với tư cách là nhân viên của quý vị. Nếu doanh nghiệp của quý vị có nhân viên thì quý vị sẽ phải khấu trừ thuế an sinh xã hội, Medicare và thuế lợi tức liên bang từ lương của họ. Điều này đòi hỏi hàng tam cá nguyệt, quý vị phải nộp Mẫu 941, và Mẫu 940 thường niên. Quý vị cũng phải nộp Mẫu W-2 cho từng nhân viên làm việc cho quý vị trong suốt năm.

Trách Nhiệm về Lợi Tức từ Tiền Tip cho Chủ Nhân hay Người Thuê Quầy

Tiền tip được coi là lợi tức chịu thuế và phải chịu thuế lợi tức liên bang. Tiền tip mà nhân viên được khách cho thường phải bị khấu lưu. Nhân viên phải khai tiền tip họ nhận cho quý vị vào ngày thứ 10 trong tháng sau tháng nhận tiền tip. Bản khai thuế phải bao gồm tiền tip khách cho nhân viên, là tiền tip thêm vào phiếu tính tiền hay phiếu thẻ ghi nợ và tiền tip mà nhân viên được khách cho trực tiếp.

Quý vị phải thâu thuế lợi tức, thuế an sinh xã hội của nhân viên, và thuế Medicare trên tiền tip của nhân viên. Muốn biết thêm thông tin về cách tính thuế trên tiền tip, xem Ấn Bản 15, *Thông Tư E – Employer's Tax Guide (Hướng Dẫn Thuế của Chủ Nhân)*, có miễn phí từ IRS.

Luật pháp đòi hỏi nhân viên phải ghi chép hàng ngày tất cả tiền tip của khách cho. IRS cung cấp miễn phí Ấn Bản 1244, *Employee's Daily Record of Tips and Report to Employer (Ghi Chép Hàng Ngày của Nhân Viên và Báo Cáo cho Chủ Nhân)*, nhân viên có thể dùng để ghi chép tiền tip hàng ngày. Ấn Bản 1244 bao gồm Mẫu 4070, *Employee's Report of Tips to Employer (Báo Cáo Tiền Tip cho Chủ Nhân của Nhân Viên)* và Mẫu 4070A, *Employee's Daily Record of Tips (Ghi Chép Tiền Tip Hàng Ngày của Nhân Viên)*.

Nếu quý vị kinh doanh riêng với tư cách là chủ nhân duy nhất hay người thuê quầy, thì phải báo cáo bất cứ tiền tip nào có được trong lúc kinh doanh trong phiếu tính tiền tổng cộng, và sau đó khai trên mẫu thuế lợi tức thích hợp.

Xem Ấn Bản 531, *Reporting Tip Income (Báo Cáo Lợi Tức từ Tiền Tip)*, để biết thêm thông tin về khai lợi tức từ tiền tip.

Trách Nhiệm Báo Cáo Tiền Tip của Nhân Viên

Tất cả tiền tip quý vị nhận là lợi tức và phải chịu thuế lợi tức liên bang. Quý vị phải tính tất cả tiền tip được khách cho trực tiếp vào tổng lợi tức, tiền tip mà chủ nhân trả cho quý vị, và phần chia sẻ về bất cứ tiền tip nào quý vị có được theo thỏa thuận chia tiền tip hay gộp chung tiền tip.

Quý vị có thể dùng Mẫu 4070A, *Employee's Daily Record of Tips (Ghi Chép Tiền Tip Hàng Ngày của Nhân Viên)* để ghi chép tiền tip, hay bất cứ sổ sách nào mà quý vị muốn. Quý vị cũng có thể giữ các bản sao của giấy tờ thể hiện tiền tip, như phiếu tính tiền khách và phiếu thẻ tín dụng. Ấn Bản 1244 bao gồm Mẫu 4070, *Employee's Report of Tips to Employer (Báo Cáo Tiền Tip cho Chủ Nhân của Nhân Viên)* và Mẫu 4070A, *Employee's Daily Record of Tips (Ghi Chép Tiền Tip Hàng Ngày của Nhân Viên)* có miễn phí tại IRS. Quý vị có thể dùng hệ thống điện tử do chủ nhân cung cấp để ghi tiền tip hàng ngày. Nếu vậy, quý vị phải nhận và giữ một bản của tài liệu này.

Xác Định Mức Tiền Tip và Chương Trình Giáo Dục (Rate Determination and Education Program, hay TRD/EP)

Chủ nhân có thể tham gia vào chương trình Xác Định Mức Tiền Tip và Giáo Dục. Chương trình gồm có các thỏa thuận tự nguyện khác nhau cho những ngành đặc trưng có cho tiền tip theo phong tục. Có một chương trình đặc biệt dành cho ngành này. Cam Kết Báo Cáo Tiền Tip Theo Cách Khác (Tip Reporting Alternative Commitment, hay TRAC), có những đặc điểm riêng biệt cho ngành Thẩm Mỹ và Làm Tóc.

IRS đưa ra chương trình này để khuyến khích tuân hành tự nguyện việc báo cáo lợi tức từ tiền tip thông qua cách tiếp ngoại và giáo dục dùng những hành động thực thi là phương sách tối hậu.

Muốn biết thêm về chương trình thỏa thuận tự nguyện, truy cập mạng lưới irs. gov tại **Hiểu Rõ Phân Khúc Thị Trường (Market Segment Understandings, hay MSU)**.

Quý vị có thể lấy bản sao của những mẫu và ấn bản nêu trong ấn bản này bằng cách tìm theo mẫu hay tựa đề dưới đây tại mạng lưới IRS: **www.irs.gov**.

Tham khảo

Mẫu 941	*Employer's QUARTERLY Federal Tax Return (Bản Khai Thuế Liên Bang HÀNG TAM CÁ NGUYỆT của Chủ Nhân)*
Mẫu 940	*Employer's Annual Federal Unemployment (FUTA) Tax Return (Bản Khai Thuế Thất Nghiệp Liên Bang Hàng Năm của Chủ Nhân)*
Mẫu 1040-ES	*Estimated Tax for Individuals (Thuế Ước Tính cho Cá Nhân)*
Ấn Bản 15	*Thông Tư E – Employer's Tax Guide (Hướng Dẫn Thuế của Chủ Nhân)*
Ấn Bản 505	*Tax Withholding and Estimated Tax (Khấu Lưu Thuế và Thuế Ước Tính)*
Ấn Bản 531	*Reporting Tip Income (Báo Cáo Lợi Tức từ Tiền Tip)*
Ấn Bản 583	*Starting a Business and Keeping Records (Khởi Sự Kinh Doanh và Giữ Sổ Sách)*
Ấn Bản 1244	*Employee's Daily Record of Tips and Report to Employer (Ghi Chép Hàng Ngày về Tiền Tip và Báo Cáo cho Chủ Nhân của Nhân Viên)*
Ấn Bản 1779	*Independent Contractor or Employee (Nhà Thầu Độc Lập hay Nhân Viên)*
Ấn Bản 3144	*Tips on Tips/for Employees (Chỉ Dẫn về Tiền Tip/ cho Nhân Viên)*
Ấn Bản 3148	*Tips on Tips/for Employees (Chỉ Dẫn về Tiền Tip/ cho Chủ Nhân)*

Dù quý vị chọn loại doanh nghiệp nào thì nhớ là phải tuân theo trách nhiệm đóng thuế theo luật pháp, và hưởng lợi từ việc đóng thuế này!

Lưu Ý

Ấn Bản 4902

Tax Tips for the **Cosmetology & Barber Industry**
(Chỉ Dẫn về Thuế cho **Ngành Thẩm Mỹ & Làm Tóc**)

Publication 4902V (Rev. 3-2012) Catalog Number 58888U
Department of the Treasury **Internal Revenue Service** www.irs.gov

Bí quyết về Tiền tip

Hướng dẫn về Thu nhập Tiền tip
Báo cáo cho Người sử dụng Lao động
trong Cơ sở có Thông lệ
Thu tiền tip

Nếu bạn là người sử dụng lao động của một nhân viên được nhận thu nhập tiền tip, hướng dẫn này là dành cho bạn.

Vào tháng 10 năm 1993, Sở Thuế Vụ (IRS) đã bắt đầu Quyết định Mức Tiền tip/Chương trình Giáo dục (TRD/EP) cho các cơ sở có thông lệ thu tiền tip. Mục đích của Chương trình là nhằm cải thiện và đảm bảo cho người lao động và người sử dụng lao động sẽ tuân thủ các quy định theo luật liên quan đến tiền tip.

Chương trình Báo cáo Tiền tip

Có những phương án báo cáo tiền tip nào?

- Thỏa thuận Xác định Mức tiền tip (TRDA)
- Cam kết Thay thế Báo cáo Tiền tip (TRAC)
- Tự tiến hành hệ thống báo cáo của riêng mình để tuân thủ luật thuế.

Theo Quyết định Mức Tiền tip/Chương trình Giáo dục (TRD/EP), tùy vào hoạt động kinh doanh cụ thể, người sử dụng lao động có thể gia nhập TRDA hoặc TRAC. IRS sẽ hỗ trợ người đăng ký hiểu rõ và đáp ứng các yêu cầu khi tham gia. Trang kế tiếp sẽ cho thấy hai thỏa thuận này khác nhau thế nào.

Chương trình này mang lại lợi ích thế nào cho nhân viên của tôi?

Có một số lý do tại sao người lao động nên báo cáo toàn bộ thu nhập tiền tip của anh ấy/cô ấy:

- Nguồn thu nhập tăng có thể cải thiện phê duyệt tài chính khi đăng ký thế chấp, vay mua xe, hoặc các khoản vay khác
- Lợi ích chăm sóc y tế và an sinh xã hội tăng (bạn càng trả nhiều, lợi ích càng lớn)
- Lợi ích trợ cấp thất nghiệp tăng
- Tiền lương hưu, trợ cấp hằng năm, hoặc quỹ hưu trí 401(k) (nếu có) tăng
- Nếu nhân viên của bạn bị thương trong công việc, lợi ích bồi thường cho người lao động tăng

Làm sao để Tiến hành Chương trình Của bạn?

Cách Đăng ký

Để tham gia vào một trong hai thỏa thuận, bạn có thể liên hệ văn phòng Liên lạc các Bên liên quan của IRS bằng cách gọi đến số 1-800-829-4933. Bộ phận Liên lạc các Bên liên quan có thể hỗ trợ bạn thêm thông tin về Chương trình Tiền tip. Bạn có thể biết thêm thông tin này bằng cách gửi e-mail đến Tip.Program@irs.gov.

Đối tượng nên Đăng ký

Hiện tại, IRS đang cho phép những người sử dụng lao động trong ngành thực phẩm và ăn uống, làm tóc, và đánh bạc (sòng bài) được tham gia vào TRD/EP. Đang có vài thỏa thuận mới dành cho các ngành có tiền tip.
Tất cả người sử dụng lao động với các cơ sở có thông lệ thu tiền tip nên xem xét hoạt động của mình. Sau đó, nếu xác định thấy có hoặc đã có việc báo cáo không đầy đủ về tiền tip, người sử dụng lao động có thể đăng ký một trong hai thỏa thuận (tùy vào hoạt động kinh doanh cụ thể) theo TRD/EP -TRDA, TRAC hoặc TRDA.

Lưu ý: Người sử dụng lao động đang hoạt động theo TRDA, và muốn chuyển sang TRAC, trước tiên họ phải chấm dứt với TRDA.

Thời gian Đăng ký

Một người sử dụng lao động có thể đăng ký một trong hai thỏa thuận bất cứ lúc nào, tùy thuộc vào hoạt động kinh doanh cụ thể của anh/cô ấy. Ngày thỏa thuận có hiệu lực được quyết định bởi ngày nhận và giải quyết đơn của người sử dụng lao động.

TRDA có hiệu lực từ ngày Quản lý Phạm vi Thuế Lao động của IRS ký thỏa thuận.
TRAC thường có hiệu lực từ ngày đầu tiên của quý sau ngày Quản lý Khu vực Liên lạc các Bên liên quan ký thỏa thuận.

TRDA và TRAC (chúng khác nhau thế nào)

TRDA	TRAC
TRDA yêu cầu IRS làm việc với các cơ sở để đi đến thống nhất một mức tiền tip cho nhiều ngành nghề khác nhau trong cơ sở.	TRAC không yêu cầu xác định một mức tỷ lệ tiền tip nhưng nó yêu cầu người sử dụng lao động phải: • thiết lập một quy trình để cung cấp (không dưới mỗi tháng) cho người lao động trực tiếp nhận tiền tip một văn bản kê khai phần tiền tip được tính cho người lao động. • tiến hành một thủ tục cho người lao động xác nhận hoặc chỉnh sửa bất kỳ kê khai nào về phần tiền tip được cho. • áp dụng một phương pháp để người lao động trực tiếp nhận tiền tip báo cáo số tiền tip của anh ấy/cô ấy (không dưới mỗi tháng). Nó có thể bao gồm một bản kê khai do người sử dụng lao động chuẩn bị và được người lao động xác nhận, chỉnh sửa. • thiết lập quy trình để chuẩn bị và xử lý (không dưới mỗi tháng) một kê khai bằng văn bản thể hiện toàn bộ tiền tip bằng tiền mặt được quy cho việc bán hàng của người lao động trực tiếp nhận tiền tip.
TRDA yêu cầu người lao động phải gia nhập Thỏa thuận Tham gia của Người lao động Được tip (TEPA) cùng người sử dụng lao động.	TRAC không yêu cầu một thỏa thuận giữa người lao động và người sử dụng lao động.

TRDA	TRAC
TRDA đòi hỏi người sử dụng lao động phải yêu cầu 75% người lao động ký TEPA và báo cáo ở mức bằng hoặc trên tỷ lệ xác định.	TRAC có ảnh hưởng đến toàn bộ (100%) người lao động.
TRDA quy định rằng nếu người lao động không báo cáo ở mức bằng hoặc trên tỷ lệ xác định, người sử dụng lao động sẽ cung cấp tên, số an sinh xã hội, nhóm công việc, doanh số, số giờ làm việc, và tổng số tiền tip được báo cáo của họ.	TRAC quy định rằng nếu người lao động của một cơ sở báo cáo không đầy đủ tổng số tiền tip của họ, những ai báo cáo không đầy đủ có thể bị kiểm tra thuế.
TRDA không có yêu cầu đặc biệt về giáo dục.	TRAC yêu cầu người sử dụng lao động cam kết đào tạo và tái đào tạo hằng quý cho toàn bộ người lao động được hưởng tiền tip trực tiếp và gián tiếp, cũng như nhân viên mới về yêu cầu báo cáo toàn bộ tiền tip cho người sử dụng lao động theo luật.
Việc gia nhập TRDA sẽ đảm bảo người sử dụng lao động không bị kiểm tra các giai đoạn trước đó miễn là người tham gia tuân thủ các yêu cầu theo thỏa thuận.	TRAC cũng có quy định tương tự.

Ví dụ về một Bản kê khai của TRAC

Sử dụng “ví dụ” sau đây sẽ giúp bạn phát triển một bản kê khai cho hoạt động kinh doanh cụ thể của mình và cung cấp một bản sao cho người lao động. (Ví dụ sau đây được thiết kế dành riêng cho ngành dịch vụ thực phẩm và đồ uống.) Bảng kê khai ATRAC được phát cho người lao động cho thấy phần tiền tip của anh ấy/cô ấy. Ví dụ này không chỉ đáp ứng cho bản kê khai báo cáo phần tiền tip được tính vào mà còn cho phần tiền tip bằng tiền mặt và cả việc báo cáo của người lao động hưởng tiền tip gián tiếp.

“tiêu đề"	Phần của Người sử dụng Lao động Tên Người sử dụng Lao động: Mark Doe Địa chỉ Người sử dụng Lao động: 123 Main Street Thành phố, Bang, Mã bưu chính: Thị trấn bất kỳ, USA 12345 Số An sinh Xã hội của Người lao động: 000-00-000 Ngành nghề: Phục vụ Thức ăn Tên Cơ sở: ABC Bar & Grill Mã số Thuế của Người sử dụng Lao động: 00-0000000 Kỳ Báo cáo: 01/01/00 - 01/31/00 Tổng Doanh thu: 6000 USD Doanh thu Tính vào với Tiền tip: 2000 USD Tiền tip Tính vào: 280 USD Tỷ lệ Tiền tip Tính vào: 14% Doanh thu với tip bằng Tiền mặt: 4000 USD	**Người sử dụng lao động điền vào phần đầu.** **Tổng Doanh thu:** chỉ bao gồm số tiền cho đồ ăn và thức uống. Không bao gồm tiền thuế, tip, hoặc các sản phẩm không phải đồ ăn/thức uống. **Doanh thu Tính vào (cho khách):** bao gồm doanh thu tính vào thể hiện số tiền tip trên đồ ăn/thức uống. Không bao gồm tiền thuế, tip, hoặc các sản phẩm không phải đồ ăn/thức uống. (Doanh số tính vào không bao gồm tiền tip được xem như doanh số tiền mặt.)
	Phần của Người lao động Tiền tip bằng Tiền mặt: 520 USD Tỷ lệ Tiền tip bằng Tiền mặt: 13% Tiền tip Được chia với Người khác Tên: Johnny Noname Ngành nghề: Nhân viên dọn bàn Số tiền: 120 USD Tổng: 120 USD Tiền tip Người khác cho Tên: Susie Cue Ngành nghề: Pha chế Cocktail Số tiền: 100 USD Tổng: 100 USD Tiền tip thực nhận và có thể báo cáo: 780 USD Chữ ký của Người sử dụng Lao động: Mark Doe Ngày: 23/03/2015	**Người lao động điền vào phần đầu.** Một người lao động nhận tiền tip gián tiếp sẽ chỉ được nhận (từ người sử dụng lao động) phần “tiêu đề” của bản kê khai đã được điền, trừ khi người sử dụng lao động lấy thông tin “Tiền tip được chia với người khác” từ Bản kê khai TRAC của người lao động nhận tiền tip trực tiếp và chuyển nó thành “tiền tip người khác cho”. Người lao động ký vào bản kê khai, nộp một bản sao cho người sử dụng lao động, và giữ lại một bản trong hồ sơ của anh ấy/cô ấy. Bản kê này sẽ đáp ứng yêu cầu của người sử dụng lao động theo thỏa thuận TRAC và yêu cầu của người lao động theo luật.

Các Mẫu đơn và Ấn phẩm

Sau đây là danh sách các ấn phẩm và mẫu đơn của IRS về vấn đề báo cáo tiền tip, bạn có thể tải về từ trang web của IRS tại www.irs.ustreas.gov và có thể yêu cầu thông qua IRS bằng cách gọi đến số 1-800-829-3676. (Chế độ đánh chữ/Thiết bị Viễn thông cho Người Khiếm thính, gọi số 1-800-829-4059).

Ấn phẩm 505 – Khấu trừ Thuế và Ước tính Thuế

Ấn phẩm 531 – Báo cáo Thu nhập Tiền tip

Ấn phẩm 1244– Ghi nhận Hằng ngày Tiền tip của Người lao động và Báo cáo cho Người sử dụng lao động. Ấn phẩm này bao gồm **Mẫu đơn 4070**, Báo cáo Tiền tip của Người lao động cho Người sử dụng Lao động, và Mẫu đơn 4070A, Ghi nhận Tiền tip Hằng ngày của Người lao động.

Mẫu 941 – Bản Khai thuế Liên Bang theo quý của Người sử dụng Lao động

Mẫu 1040ES – Thuế Ước tính cho Cá nhân

Mẫu 4137 – Thuế An sinh Xã hội và Chăm sóc Y tế cho Thu nhập Tiền tip Không được Báo cáo

Mẫu 8027 – Tờ khai Thông tin Hằng năm của Người sử dụng Lao động về Thu nhập Tiền tip và Tiền tip được chia

Mẫu W-2 – Kê khai Tiền lương và Thuế; và các Hướng dẫn riêng cho Mẫu W-2 và W-3

Ấn phẩm 3144 (Sửa đổi vào tháng 3/2015) Số Danh mục 26288G
Sở Thuế Vụ của Bộ Tài chính Hoa Kỳ www.irs.gov

OSHA

Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động
www.osha.gov

Quyền lợi của Người lao động

OSHA 3021-11R 2016

Đạo luật về An toàn và Sức khỏe Lao Động năm 1970

"Nhằm đảm bảo điều kiện lao động an toàn và lành mạnh cho nam nữ lao động; bằng cách ủy quyền thực thi các tiêu chuẩn đề ra theo Đạo luật này; bằng cách hỗ trợ và khuyến khích các Tiểu bang trong nỗ lực đảm bảo điều kiện lao động an toàn và lành mạnh; bằng cách chu cấp cho nghiên cứu, thông tin, giáo dục, và đào tạo về lĩnh vực an toàn và sức khỏe lao động..."

Ấn phẩm này cung cấp một cái nhìn tổng quan về quyền lợi của người lao động thể theo Đạo luật về An toàn và Sức khỏe Lao Động (OSH Act). Ấn phẩm này không thay đổi hay xác định những nghĩa vụ tuân thủ được đề ra trong các tiêu chuẩn OSHA và Đạo luật OSH. Hơn nữa, vì cách diễn giải và chính sách thực thi có thể thay đổi theo thời gian, để được hướng dẫn thêm về các yêu cầu tuân thủ của OSHA, người đọc nên tham khảo những cách diễn giải và quyết định hành chính hiện hành của Ủy ban Giám sát Sức khỏe và An toàn Lao động cũng như tòa án.

Văn bản này, *Quyền lợi của Người lao động*, thay thế cho *Quyền lợi tại Nơi làm việc của Nhân viên.*

Tài liệu trong ấn phẩm này thuộc sở công cộng và có thể được sao chép lại, một phần hoặc toàn bộ mà không cần xin phép. Yêu cầu dẫn nguồn nhưng không bắt buộc.

Thông tin này sẽ được hỗ trợ sẵn sàng cho người khiếm khuyết giác quan khi được yêu cầu. Điện thoại: (202) 693-1999; chế độ đánh chữ (TTY): 1-877-889-5627.

Quyền lợi của Người lao động

Bộ Lao động Hoa Kỳ
Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động
OSHA 3021-11R 2016

Nội dung

Mở đầu 3
Bảo vệ Người lao động là Luật pháp của Quốc gia 3
Quyền lợi của Người lao động theo Đạo luật OSH 3

Trách nhiệm của Người sử dụng lao động 4

Những ai Thuộc Phạm vi Của OSHA 5
Người lao động trong Khu vực Tư nhân 5
Người lao động trong Chính quyền Địa phương và Tiểu bang 5
Người lao động trong Chính quyền Liên bang 5
Không Thuộc Phạm vi Đạo luật OSH 6
Quyền lợi của Người lao động tại các Tiểu bang có Chương trình riêng 6

Quyền được có Nơi làm việc An toàn Lành mạnh 7
"Nghĩa vụ Chung" của Người sử dụng lao động 7
Tiêu chuẩn OSHA: Bảo hộ tại Nơi làm việc 7
Quyền được Cung cấp Thiết bị Bảo hộ Miễn phí 8
Quyền được biết Thông tin 8

Hoạt động Thanh tra Nơi làm việc của OSHA 10
Quyền được Gửi Khiếu nại đến OSHA để Yêu cầu OSHA thực hiện Thanh tra Hiện trường 11
Quyền lợi của Người lao động trong một cuộc Thanh tra 12
Quyền lợi của Người lao động sau khi Giấy phạt được Ban hành về 13
Quyền được biết Thông tin nếu Không có cuộc Thanh tra nào được Thực hiện hoặc Không có Giấy phạt nào được Ban hành 14
Quyền được Sử dụng Quyền lợi của Mình:
Bảo vệ khỏi Nguy cơ bị Trả thù
Bảo vệ Người tố cáo 14
Nếu có Một Tình huống Nguy hiểm tại Nơi làm việc 16
Bảo vệ Tăng cường Cho Người tố cáo 16

Hỗ trợ, Dịch vụ, và Chương trình của OSHA 21
Thiết lập Một Chương trình An toàn Và Sức khỏe 21
Chuyên viên Hỗ trợ Tuân thủ 21
Dịch vụ Tư vấn An toàn và Sức khỏe tại Hiện trường Miễn phí cho Hộ kinh doanh Nhỏ 22
Các chương trình Hợp tác 22
Đào tạo về An toàn và Sức khỏe Lao động 23
Tài liệu Giáo dục OSHA 23

Cách Liên hệ với OSHA 23
Các Văn phòng Vùng của OSHA 24

Mở đầu

Bảo vệ Người lao động là Luật pháp của Quốc gia
Bạn có quyền được làm việc ở nơi an toàn. Đạo Luật về An Toàn và Sức Khỏe Lao Động năm 1970 (Đạo luật OSH) được thông qua nhằm bảo vệ không để người lao động bị thiệt mạng hoặc gặp nguy hiểm tại nơi làm việc. Luật pháp yêu cầu người sử dụng lao động phải cung cấp cho nhân viên điều kiện làm việc không có những mối nguy hiểm có thể lường trước. Đạo luật OSH cho ra đời Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động (OSHA), nơi ban hành và thực thi các tiêu chuẩn bảo vệ an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc. OSHA cũng cung cấp thông tin, đào tạo, và hỗ trợ cho người sử dụng lao động và người lao động.

Liên hệ với chúng tôi nếu bạn có thắc mắc hoặc muốn gửi khiếu nại. Chúng tôi sẽ bảo mật thông tin của bạn. **Chúng tôi luôn sẵn lòng giúp đỡ bạn.**

Quyền lợi của Người lao động theo Đạo luật OSH
Đạo luật OSH đảm bảo rằng người lao động có quyền được làm việc tại nơi an toàn và lành mạnh. Người sử dụng lao động có nghĩa vụ cung cấp nơi làm việc không có những mối nguy hiểm lường trước được có thể gây hại cho nhân viên. Điều luật này cũng mang lại cho người lao động những quyền lợi quan trọng để tham gia vào các hoạt động nhằm đảm bảo bản thân được bảo vệ khỏi các mối nguy hiểm tại nơi làm việc. Cẩm nang này giải thích người lao động được quyền:

- Gửi khiếu nại nặc danh đến OSHA để yêu cầu thanh tra nơi làm việc.
- Nhận thông tin và đào tạo về các rủi ro, biện pháp phòng chống thiệt hại, và các tiêu chuẩn OSHA áp dụng tại nơi làm việc. Việc đào tạo phải được thực hiện bằng ngôn ngữ và từ vựng mà người lao động có thể hiểu được.
- Xem hồ sơ các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc xảy ra tại nơi làm việc.
- Nhận bản sao kết quả xét nghiệm và giám sát thực hiện để tìm kiếm và đo lường các mối nguy hiểm tại nơi làm việc.
- Nhận bản sao bệnh án nơi làm việc của mình.
- Tham gia vào hoạt động thanh tra của OSHA và trao đổi riêng với nhân viên thanh tra.
- Gửi khiếu nại đến OSHA nếu bị người sử dụng lao động trả thù vì đã yêu cầu thanh tra hoặc sử dụng bất kỳ quyền nào theo Đạo luật OSH.

- Gửi khiếu nại nếu bị trừng phạt hoặc trả thù vì đã làm “người tố cáo” theo 21 đạo luật thành văn bổ sung liên bang thuộc thẩm quyền của OSHA.

Công việc phải an toàn, nếu không thì đó không thể coi là một công việc tốt. OSHA nỗ lực nhằm đảm bảo rằng mỗi người lao động ở đất nước này được về nhà mà không bị tổn hại gì sau một ngày làm việc, đây là quyền lợi quan trọng nhất.

Trách nhiệm của Người sử dụng lao động

Người sử dụng lao động có trách nhiệm phải cung cấp nơi làm việc an toàn. **Người sử dụng lao động PHẢI cung cấp cho nhân viên nơi làm việc không có các rủi ro nghiêm trọng và phải thực hiện tất cả những tiêu chuẩn về an toàn và sức khỏe của OSHA.** Người sử dụng lao động phải tìm kiếm và khắc phục các vấn đề về an toàn và sức khỏe. OSHA còn yêu cầu người sử dụng lao động phải cố gắng loại trừ hoặc giảm thiểu rủi ro trước hết bằng cách thực hiện những thay đổi khả thi đối với điều kiện làm việc – chuyển sang sử dụng hóa chất an toàn hơn, khép kín quy trình để chặn khí độc, hoặc sử dụng hệ thống thông gió để làm sạch không khí là ví dụ những biện pháp hiệu quả để loại trừ hoặc giảm thiểu rủi ro – chứ không chỉ phụ thuộc vào thiết bị bảo hộ cá nhân như là mặt nạ, găng tay, hoặc nút bịt lỗ tai.

Người sử dụng lao động cũng PHẢI:

- Trưng bày công khai áp phích OSHA chính thức về quyền và nghĩa vụ theo Đạo luật OSH. Áp phích này có thể được tải xuống miễn phí tại www.osha.gov.
- Thông báo cho người lao động biết về các mối nguy hiểm qua đào tạo, nhãn dán, chuông báo động, hệ thống mã màu, trang thông tin hóa chất, và các biện pháp khác.
- Đào tạo người lao động bằng ngôn ngữ và từ vựng mà họ có thể hiểu được.
- Lưu trữ hồ sơ chính xác về các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc.
- Thực hiện các bài xét nghiệm theo yêu cầu của tiêu chuẩn OSHA tại nơi làm việc, như là lấy mẫu không khí.
- Cung cấp các bài kiểm tra thính lực hoặc các xét nghiệm y tế khác theo như yêu cầu của tiêu chuẩn OSHA.
- Đăng giấy phạt của OSHA và dữ liệu về thương tích và bệnh tật ở nơi người lao động có thể xem.
- Thông báo đến OSHA trong vòng 8 giờ sau khi xảy ra trường hợp tử vong tại nơi làm việc hoặc trong vòng 24 giờ sau khi xảy ra bất kỳ trường hợp nhập viện, đoạn chi, hoặc mù mắt.

- Không trả thù người lao động khi họ sử dụng quyền lợi hợp pháp của mình, bao gồm quyền được báo cáo một thương tích hoặc bệnh tật liên quan đến công việc.

Những ai Thuộc Phạm vi Của OSHA

Người lao động trong Khu vực Tư nhân
Hầu hết mọi người lao động trên cả nước đều thuộc thẩm quyền của OSHA. OSHA có thẩm quyền đối với hầu hết người sử dụng lao động và người lao động trong khu vực tư nhân ở toàn bộ 50 tiểu bang, Quận Columbia, và các khu vực nằm trong phạm vi quyền hạn của Hoa Kỳ trực tiếp thông qua OSHA Liên bang hoặc qua một chương trình tiểu bang được OSHA phê duyệt. Các chương trình về sức khỏe và an toàn do tiểu bang thực hiện phải có hiệu quả tối thiểu là tương đương với chương trình OSHA Liên bang. Để tìm hiểu thông tin liên lạc với văn phòng OSHA Liên bang hoặc văn phòng Chương trình Tiểu bang gần nhất, vui lòng gọi số 1-800-321-OSHA (6742) hoặc truy cập www.osha.gov.

Người lao động trong Chính quyền Địa phương và Tiểu bang
Nhân viên làm việc cho chính quyền địa phương hoặc tiểu bang không thuộc phạm vi thẩm quyền của OSHA Liên bang, nhưng vẫn được Đạo luật OSH bảo hộ nếu làm việc tại các tiểu bang có chương trình riêng được OSHA phê duyệt. 22 tiểu bang hoặc địa hạt sau đây có chương trình được OSHA phê duyệt:

Alaska	Maryland	South Carolina
Arizona	Michigan	Tennessee
California	Minnesota	Utah
Hawaii	Nevada	Vermont
Indiana	New Mexico	Virginia
Iowa	North Carolina	Washington
Kentucky	Oregon	Wyoming
		Puerto Rico

Ngoài ra, năm tiểu bang và một địa hạt Hoa Kỳ sau đây có chương trình được OSHA phê duyệt nhưng chỉ có hiệu lực đối với người lao động thuộc khu vực quốc doanh:

- Connecticut
- Illinois
- Maine
- New Jersey
- New York
- Virgin Islands

Người lao động làm việc trong khu vực tư nhân tại năm tiểu bang này và Virgin Islands thuộc thẩm quyền OSHA Liên bang.

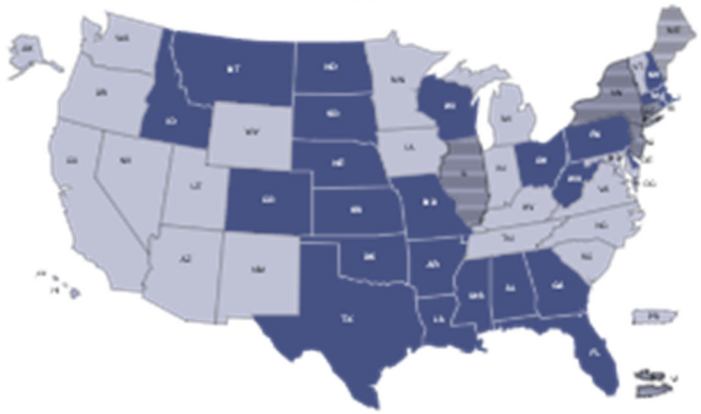
Người lao động trong Chính quyền Liên bang
Các cơ quan liên bang phải có một chương trình an toàn và sức khỏe đạt cùng tiêu chuẩn như những nhà

sử dụng lao động tư nhân. Mặc dù OSHA không xử phạt các cơ quan liên bang, cơ quan này vẫn giám sát và phản hồi khiếu nại của người lao động. Dịch vụ Bưu chính Hoa Kỳ (USPS) thuộc thẩm quyền của OSHA.

Không Thuộc Phạm vi Đạo luật OSH

- Người tự chủ;
- Thành viên gia đình trực hệ của chủ nông trại; và
- Những mối nguy hiểm tại nơi làm việc do một cơ quan liên bang khác quản lý (ví dụ, Cục An toàn và Sức khỏe Khai khoáng, Bộ Năng lượng, hoặc Tuần Duyên).

Các Chương trình Tiểu bang được OSHA Phê duyệt



Các chương trình tiểu bang được OSHA phê duyệt (nhân viên trong khu vực tư nhân và quốc doanh)

OSHA Liên bang (nhân viên trong khu vực tư nhân và hầu hết nhân viên liên bang)

Chương trình của tiểu bang đã được OSHA phê duyệt (dành riêng cho nhân viên; nhân viên trong khu vực tư nhân thuộc thẩm quyền OSHA Liên bang)

Quyền lợi của Người lao động tại các Tiểu bang có Chương trình riêng

Các tiểu bang nhận trách nhiệm thực hiện chương trình an toàn và sức khỏe lao động riêng phải có những điều khoản có hiệu quả tối thiểu là tương đương với chương trình OSHA Liên bang, bao gồm việc bảo vệ quyền lợi của người lao động.

Mọi cá nhân hoặc tập thể có liên quan, bao gồm nhân viên, muốn khiếu nại về việc hoạt động hoặc điều hành của một chương trình tiểu bang có thể gửi đơn khiếu nại về người phụ trách quản lý vùng của OSHA Liên bang. (Xem danh sách thông tin liên hệ ở cuối cẩm nang này). Đây gọi là Khiếu nại về Điều hành Chương trình Tiểu bang (CASPA). Tên của người khiếu nại

sẽ được bảo mật. Người quản lý vùng của OSHA sẽ tiến hành điều tra mọi khiếu nại như vậy, và khi đã xác định được những khiếu nại này là có cơ sở, sẽ yêu cầu tiểu bang có động thái khắc phục phù hợp.

Quyền được có Nơi làm việc An toàn Lành mạnh

"Nghĩa vụ Chung" của Người sử dụng lao động
Người sử dụng lao động có trách nhiệm cung cấp một môi trường làm việc an toàn và lành mạnh, không có rủi ro nghiêm trọng lường trước được. Trách nhiệm này thường được biết đến với tên gọi Điều khoản Nghĩa vụ Chung theo Đạo luật OSH.

Tiêu chuẩn OSHA: Bảo hộ tại Nơi làm việc
Các tiêu chuẩn OSHA là những quy tắc dùng để mô tả những biện pháp mà người sử dụng lao động phải thực hiện để bảo vệ nhân viên khỏi rủi ro. Có bốn nhóm tiêu chuẩn OSHA: Công nghiệp Chung, Xây dựng, Hàng hải, và Nông nghiệp. (Công nghiệp Chung là nhóm có hiệu lực đối với đa số người lao động và nơi làm việc). Những tiêu chuẩn này được đề ra nhằm bảo vệ người lao động khỏi hàng loạt rủi ro.

Những tiêu chuẩn này cũng giới hạn lượng hóa chất, chất liệu, hoặc tiếng ồn độc hại mà người lao động có thể phải tiếp xúc; yêu cầu sử dụng những biện pháp và thiết bị an toàn lao động nhất định; cũng như yêu cầu người sử dụng lao động phải giám sát những mối nguy hiểm nhất định và lưu trữ hồ sơ về các thương tích và bệnh tật tại nơi làm việc.

Sau đây là ví dụ những yêu cầu nằm trong các tiêu chuẩn của OSHA:

- Cung cấp thiết bị bảo hộ chống té ngã, như là cáp an toàn và dây cứu sinh;
- Ngăn ngừa sạt lở đường hầm;
- Đảm bảo sự an toàn của người lao động khi phải tiến vào không gian kín như hố ga hoặc thùng chứa hạt;
- Ngăn chặn phơi nhiễm với tiếng ồn mức độ cao có thể gây tổn thương thính lực;
- Lắp đặt rào chắn xung quanh máy móc;
- Ngăn ngừa phơi nhiễm ở mức độ độc hại với các hóa chất như amiăng và chì;
- Cung cấp mặt nạ phòng hơi độc và các thiết bị bảo hộ cần thiết khác cho người lao động (miễn phí trong hầu hết mọi trường hợp);

- Cung cấp kim tiêm và dụng cụ sắc nhọn có sẵn tính năng bảo vệ an toàn cho người lao động trong lĩnh vực y tế để phòng tránh các vết cắt hoặc đâm xuyên qua da có thể dẫn đến phơi nhiễm với các bệnh truyền nhiễm; và
- Sử dụng ngôn ngữ và từ vựng mà người lao động có thể hiểu được để đào tạo họ về các mối nguy hiểm và biện pháp tự bảo vệ bản thân.

Người sử dụng lao động cũng phải tuân thủ với Điều khoản Nghĩa vụ Chung theo Đạo luật OSH. Điều khoản này yêu cầu người sử dụng lao động phải đảm bảo nơi làm việc không có những rủi ro nghiêm trọng lường trước được và thường bị phạt khi không có tiêu chuẩn OSHA cụ thể nào áp dụng cho rủi ro đó.

Quyền được Cung cấp Thiết bị Bảo hộ Miễn phí
Trong một số trường hợp, không thể loại trừ hoàn toàn một mối nguy hiểm hoặc giảm thiểu phơi nhiễm đến một mức độ an toàn, vậy nên mặt nạ phòng hơi độc, kính bảo hộ, nút bịt lỗ tai, găng tay hoặc các loại thiết bị bảo hộ cá nhân khác thường được sử dụng riêng hoặc chung với các biện pháp kiểm soát rủi ro khác. Người sử dụng lao động phải cung cấp miễn phí hầu hết các loại thiết bị bảo hộ. Người sử dụng lao động có trách nhiệm phải nhận thức được khi nào cần sử dụng thiết bị bảo hộ.

Quyền được biết Thông tin
OSHA đảm bảo người lao động và đại diện của họ được quyền biết thông tin về các mối nguy hiểm tại nơi làm việc mà người sử dụng lao động thu thập được. Người lao động có quyền được biết những mối nguy hiểm nào đang tồn tại ở nơi làm việc cũng như biện pháp để tự bảo vệ bản thân. Nhiều tiêu chuẩn của OSHA yêu cầu người sử dụng lao động phải thực hiện nhiều biện pháp nhằm cung cấp thông tin cho người lao động, như là biển cảnh báo, mã màu, dấu hiệu, và đào tạo. Người lao động phải được nhận mức thù lao thông thường khi tham gia các hoạt động đào tạo được yêu cầu theo tiêu chuẩn và quy tắc của OSHA. Hoạt động đào tạo phải được tiến hành bằng ngôn ngữ và từ vựng mà người lao động có thể hiểu được.

Quyền được Biết về các Mối nguy hiểm Hóa chất

Tiêu chuẩn Thông tin về Nguy hại, còn gọi là tiêu chuẩn “quyền được biết”, yêu cầu người sử dụng lao động phải cung cấp thông tin và đào tạo người lao động về các hóa chất và vật liệu độc hại tại nơi làm việc. Người sử dụng lao động phải:

- Cung cấp cho người lao động thông tin hữu ích và đào tạo về các hóa chất độc hại trong khu vực làm việc. Hoạt động đào tạo phải được thực hiện bằng ngôn ngữ và từ vựng mà người lao động có thể hiểu được;

- Lập một danh sách các hóa chất độc hại hiện đang được sử dụng tại nơi làm việc;
- Đảm bảo rằng các thùng chứa hóa chất độc hại luôn được dán nhãn nhận diện hóa chất độc hại cùng với cảnh báo rủi ro tương ứng đúng cách; và
- Sở hữu và cung cấp cho người lao động và đại diện của họ các Trang Thông tin An toàn (SDS) (từng được gọi là Trang Thông tin An toàn Nguyên liệu hoặc MSDS) cho từng hóa chất, cung cấp thông tin chi tiết về các mối nguy hiểm hóa chất, ảnh hưởng, biện pháp ngăn ngừa phơi nhiễm và điều trị khẩn cấp khi xảy ra phơi nhiễm.

Quyền được Biết về Luật pháp và Quyền lợi Của mình

Người sử dụng lao động phải trưng bày áp phích chính thức của OSHA, An toàn và Sức khỏe trong Công việc: Đó là Luật, ở nơi người lao động có thể nhìn thấy. Áp phích này có thể được tải xuống từ trang web của OSHA, www.osha.gov. OSHA cũng cung cấp áp phích in sẵn.

Quyền được Nhận Bản sao Hồ sơ Thương tích và Bệnh tật tại Nơi làm việc

Quy tắc Lưu trữ Hồ sơ của OSHA yêu cầu người sử dụng lao động có từ mười nhân viên trở lên hoạt động trong các ngành công nghiệp rủi ro cao phải lưu trữ hồ sơ chính xác và hoàn chỉnh về các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc. (Những nơi làm việc rủi ro thấp như văn phòng không phải lưu trữ những hồ sơ này.) Người sử dụng lao động phải lưu trữ hồ sơ về mọi thương tích hoặc bệnh tật liên quan đến công việc trên Mẫu 300 của OSHA. Thương tích hoặc bệnh tật nghiêm trọng là trường hợp cần được điều trị y tế sau khi sơ cứu, khiến người lao động phải nghỉ phép hoặc bị giới hạn trong công việc. (Chi tiết về từng trường hợp được nhập vào một mẫu riêng biệt, Mẫu 301 của OSHA.) Mẫu 300 OSHA này sẽ trở thành một bản ghi chép được cập nhật liên tục về tất cả những trường hợp ghi nhận được. Mỗi năm từ Ngày 1 Tháng 2 đến Ngày 30 Tháng 4, người sử dụng lao động phải công bố một bản tóm tắt những ghi chép về thương tích và bệnh tật xảy ra trong năm trước (Mẫu 300A OSHA) ở nơi người lao động có thể nhìn thấy được. Người lao động và đại diện của họ có quyền được nhận bản sao hoàn chỉnh của mẫu 300 OSHA. Khi được yêu cầu, người sử dụng lao động phải cung cấp bản sao này vào cuối ngày làm việc tiếp theo.

Các bản ghi chép thương tích và bệnh tật này có vai trò quan trọng vì chúng có thể cung cấp hướng dẫn toàn diện về những rủi ro có thể xảy ra cần được cải thiện tại nơi làm việc. Các bản ghi chép cần được sử dụng để tập trung vào những khu vực có tỷ lệ thương tích và bệnh tật cao, cũng như để tìm kiếm và khắc phục các mối nguy hiểm nhằm ngăn chặn rủi ro trong tương lai.

Quyền được Biết Dữ liệu về Phơi nhiễm

Nhiều tiêu chuẩn OSHA yêu cầu người sử dụng lao động phải thực hiện xét nghiệm môi trường làm việc để xem người lao động có đang bị phơi nhiễm với các hóa chất độc hại như chì hoặc amiăng ở mức độ nguy hiểm, hoặc với tiếng ồn hoặc bức xạ ở cường độ cao. Các loại xét nghiệm này được gọi là biện pháp giám sát phơi nhiễm. OSHA đảm bảo rằng người lao động có quyền nhận được kết quả của những bài xét nghiệm này.

Quyền đối với Bệnh Án của Bản thân

Một số tiêu chuẩn OSHA yêu cầu thực hiện các xét nghiệm y khoa để kiểm tra xem sức khỏe của người lao động đã bị tình trạng phơi nhiễm tại nơi làm việc ảnh hưởng hay chưa. Ví dụ, người sử dụng lao động phải thực hiện kiểm tra suy giảm thính lực cho những người lao động bị phơi nhiễm với tiếng ồn ở cường độ cao hoặc kiểm tra chức năng phổi cho những người lao động bị phơi nhiễm với amiăng. Người lao động có quyền đối với bệnh án của mình. Đại diện của người lao động cũng có quyền xem các hồ sơ này nhưng phải được người lao động cho phép bằng văn bản trước khi được quyền tiếp cận thông tin y tế của họ.

Hoạt động Thanh tra Nơi làm việc của OSHA

OSHA tiến hành thanh tra hiện trường tại nơi làm việc để thực thi các điều luật OSHA bảo vệ người lao động và quyền của họ. Hoạt động thanh tra được khởi xướng mà không cần báo trước, có thể được tiến hành ngay tại hiện trường cũng như qua điện thoại hoặc bản sao của các cuộc điều tra, và do các nhân viên tuân thủ được đào tạo bài bản thực hiện. Thanh tra nơi làm việc được thực hiện theo thứ tự ưu tiên như sau:

- Nguy hiểm cận kề;
- Trường hợp tử vong hoặc phải nhập viện;
- Thư khiếu nại và đề cử của người lao động;
- Thanh tra có mục tiêu – các mối nguy hiểm cụ thể, tỷ lệ thương tích cao; và
- Tái thanh tra.

Người sử dụng lao động sẽ không biết hoạt động thanh tra được tiến hành ở đâu và vào lúc nào. Người sử dụng lao động sẽ không được thông báo trước về việc thanh tra, dù đây là động thái phản hồi một khiếu nại hay là hoạt động thanh tra theo chương trình định sẵn.

Quyền được Gửi Khiếu nại đến OSHA để Yêu cầu OSHA Thanh tra Hiện trường

Hoạt động thanh tra hiện trường có thể được thực hiện khi có khiếu nại của người lao động về một mối nguy hiểm hoặc một vi phạm có khả năng xảy ra tại nơi làm việc. Nếu nơi làm việc của bạn có điều kiện lao động không an toàn hoặc không lành mạnh, có thể bạn sẽ muốn gửi đơn khiếu nại. Thường thì cách nhanh nhất và tốt nhất để cải thiện một mối nguy hiểm là thông báo với quản lý hoặc người sử dụng lao động của bạn.

Người lao động đang làm việc hoặc bên đại diện có thể gửi đơn khiếu nại bằng văn bản và yêu cầu OSHA tiến hành thanh tra nơi làm việc của mình nếu họ tin rằng có một mối nguy hiểm nghiêm trọng hoặc người sử dụng lao động không tuân thủ với các tiêu chuẩn hoặc quy tắc của OSHA**. Người sử dụng lao động và bên đại diện có quyền yêu cầu thực hiện thanh tra và yêu cầu OSHA không thông báo với người sử dụng lao động ai là người gửi khiếu nại.** Việc người sử dụng lao động sa thải, giáng chức, thuyên chuyển hoặc thực hiện bất kỳ hình thức trả đũa nào đối với một người lao động vì người này đã gửi đơn khiếu nại hoặc sử dụng các quyền lợi OSHA nào khác là vi phạm Đạo luật OSH.

Khiếu nại có thể được gửi theo nhiều cách:

1. **Gửi Mẫu Khiếu nại OSHA** –Tải mẫu khiếu nại OSHA từ trang web của chúng tôi (hoặc yêu cầu một bản sao từ văn phòng OSHA vùng hoặc khu vực), điền vào mẫu này rồi gửi fax hoặc gửi qua đường bưu điện về văn phòng OSHA vùng hoặc khu vực gần nhất. Khiếu nại bằng văn bản về một mối nguy hiểm nghiêm trọng do một người lao động hiện tại hoặc một đại diện ký tên và gửi về văn phòng OSHA khu vực gần nhất sẽ được ưu tiên và có khả năng xúc tiến OSHA thực hiện thanh tra hiện trường. Người lao động hoặc bên đại diện có thể yêu cầu (điền vào mẫu) OSHA không thông báo với người sử dụng lao động ai là người gửi khiếu nại. Vui lòng cung cấp tên, địa chỉ, số điện thoại của bạn để chúng tôi có thể liên lạc với bạn và trao đổi thêm. Thông tin này được bảo mật hoàn toàn.

2. **Trực tuyến** – Truy cập Mẫu đơn Khiếu nại trực tuyến trên trang web của OSHA, tại www.osha.gov/pls/osha7/eComplaintForm.html. Những khiếu nại được gửi trực tuyến thường sẽ được điều tra qua hệ thống điện thoại/fax của OSHA, nghĩa là người sử dụng lao động sẽ được

liên hệ thông qua điện thoại hoặc fax để trao đổi về mối nguy hiểm (không tiến hành thanh tra thực tế). **Đơn khiếu nại bằng văn bản về một mối nguy hiểm nghiêm trọng do (nhiều) người lao động hiện tại hoặc bên đại diện ký tên và gửi đường bưu điện hoặc nộp đến văn phòng OSHA vùng hoặc khu vực bằng cách khác sẽ có nhiều khả năng khiến OSHA tiến hành thanh tra hiện trường hơn.** Khiếu nại trực tuyến từ người lao động ở các tiểu bang có chương trình riêng do OSHA phê duyệt sẽ được gửi về cho chương trình tiểu bang phù hợp xử lý.

3. **Điện thoại** – Gọi đến văn phòng OSHA vùng hoặc khu vực tại địa phương của bạn theo số 1-800-321-OSHA (6742). Nhân viên OSHA có thể thảo luận với bạn về vấn đề mà bạn muốn khiếu nại và phản hồi mọi thắc mắc của bạn. **Nếu có vấn đề khẩn cấp hoặc có mối nguy hiểm đe dọa đến tính mạng tức thì, vui lòng gọi đến văn phòng OSHA vùng hoặc khu vực tại địa phương của bạn.**

Còn ai có thể gửi khiếu nại?

Đại diện của nhân viên, vì mục đích gửi đơn khiếu nại, được định nghĩa là một đối tượng bất kỳ sau đây:

- Một đại diện được đơn vị thương lượng của nhân viên ủy quyền, như là một tổ chức công đoàn được công nhận hoặc được cấp phép.
- Một luật sư đại diện cho nhân viên.
- Một người bất kỳ đóng vai trò tư cách đại diện thiện ý, bao gồm nhưng không bị giới hạn ở các thành viên trong hàng giáo phẩm, nhân viên công tác xã hội, hôn phối và những thành viên khác trong gia đình, nhà cung cấp dịch vụ y tế, và viên chức chính phủ hoặc các nhóm và tổ chức phi lợi nhuận hành động dựa trên các khiếu nại hoặc thương tích cụ thể của các cá nhân là nhân viên. Nhìn chung, nhân viên bị ảnh hưởng nên yêu cầu, hoặc tối thiểu là đồng ý để bên đại diện thay mặt mình gửi đơn khiếu nại.

Ngoài ra, bất cứ người nào biết về một mối nguy hiểm ảnh hưởng đến vấn đề an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc có thể báo cáo những điều kiện không an toàn này đến OSHA, và OSHA sẽ tiến hành điều tra những mối quan ngại này.

Quyền lợi của Người lao động trong khi Thanh tra

Trong một cuộc thanh tra, người lao động hoặc bên đại diện có những quyền sau:

- Có một người đại diện cho các nhân viên, như là đại biểu an toàn của một tổ chức công đoàn cùng tham gia theo dõi hoạt động thanh tra;

- Trao đổi riêng với nhân viên thanh tra; và
- Tham gia các cuộc họp với nhân viên thanh tra trước và sau đợt thanh tra.

Khi không đại diện nhân viên nào có mặt, thanh tra OSHA phải bí mật trao đổi với một số lượng người lao động hợp lý trong khi tiến hành thanh tra.
Người lao động được khuyến khích nên:

- Chỉ ra các mối nguy hiểm;
- Mô tả những thương tích và bệnh tật do những mối nguy hiểm này gây ra;
- Thảo luận các khiếu nại trước đó của người lao động về những mối nguy hiểm này; và
- Thông báo với nhân viên thanh tra về những điều kiện lao động bất thường trong khi đợt thanh tra diễn ra.

Theo dõi Tình hình Kiểm tra

Vào cuối thời gian kiểm tra, thanh tra viên của OSHA sẽ gặp người sử dụng lao động và các đại diện của nhân viên trong một cuộc họp kín để trao đổi về bất kỳ sai phạm nào được phát hiện và các phương pháp có thể thực hiện để làm giảm mọi mối nguy hiểm được phát hiện. Nếu tình hình thực tế không cho phép tổ chức một cuộc họp chung, chuyên viên tuân thủ sẽ tổ chức họp riêng.

Khi giám đốc khu vực của OSHA xác định đã có sai phạm các tiêu chuẩn OSHA, quy định hoặc các yêu cầu khác, giám đốc khu vực sẽ gửi một giấy phạt và thông báo khoản phạt đề xuất cho người sử dụng lao động. Giấy phạt sẽ có phần mô tả sai phạm và ngày hạn chót phải thực hiện các hành động sửa chữa. Tùy tình huống mà OSHA có thể phân loại sai phạm là nghiêm trọng, cố ý hay lặp lại. Người sử dụng lao động cũng có thể bị phạt vì không sửa chữa sai phạm đã bị gửi giấy phạt. Người sử dụng lao động phải đăng tải bản sao giấy phạt tại nơi làm việc để nhân viên xem được.

Quyền của Người lao động sau khi Có Giấy phạt

Người lao động và người sử dụng lao động có thể tranh luận về giấy phạt khi nó được gửi cho người sử dụng lao động. Người lao động có thể tranh luận về thời gian người sử dụng lao động được cho để khắc phục mối nguy hiểm. Người lao động hoặc đại diện của mình phải gửi một bản thông báo tranh luận cho văn phòng khu vực của OSHA trong vòng 15 ngày kể từ thời điểm có giấy phạt.

Người sử dụng lao động có quyền phản bác liệu có sai phạm không, cách phân loại sai phạm, số tiền phạt nếu có, điều người sử dụng lao động phải làm để sửa chữa sai phạm và thời gian phải sửa chữa. Người lao động hoặc đại diện của họ có thể tham dự quy trình kháng cáo này bằng cách chọn ra “party status” (trạng thái bên tham dự). Cách thực hiện là gửi một thông báo bằng văn bản lên Ủy ban Giám sát Sức khỏe và An toàn Lao động (OSHRC).

OSHRC sẽ xét xử kháng cáo về giấy phạt của OSHA. Đây là các cơ quan độc lập không trực thuộc Sở Lao động. Để biết thêm thông tin, hãy gửi thư tới:

U.S. Occupational Safety and Health (Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động Hoa Kỳ)
Review Commission (Ủy ban Giám sát)
1120 20th Street NW, 9th Floor
Washington, DC 20036
Số điện thoại: 202-606-5400
Fax: 202-606-5050
www.oshrc.gov

Quyền biết Thông tin nếu Không Tiến hành Thanh tra hay Gửi Giấy phạt

Giám đốc khu vực của OSHA đánh giá khiếu nại của nhân viên hoặc đại diện nhân viên theo các thủ tục chỉ rõ trong Hướng dẫn Nghiệp vụ Hiện trường của OSHA. Nếu giám đốc khu vực quyết định không kiểm tra nơi làm việc, người đó sẽ gửi thư cho người khiếu nại để giải thích về quyết định đó và lý do. OSHA sẽ thông báo cho người khiếu nại rằng họ có quyền đề nghị xem xét lại quyết định bởi người phụ trách quản lý vùng của OSHA. Tương tự, trường hợp OSHA quyết định không gửi giấy phạt sau khi kiểm tra, nhân viên có quyền yêu cầu giám đốc khu vực làm rõ thêm và người phụ trách quản lý vùng xem xét lại không chính thức.

Quyền được Sử dụng Quyền lợi của Mình:
Bảo vệ khỏi Nguy cơ bị Trả thù
Bảo vệ Người tố cáo

Đạo luật OSH nghiêm cấp người sử dụng lao động trả thù nhân viên vì sử dụng quyền của họ theo Đạo luật OSH. Các quyền này bao gồm gửi khiếu nại lên OSHA, tham gia cuộc kiểm tra hoặc nói chuyện với thanh tra viên, tìm cách xem bản ghi về phơi nhiễm và chấn thương của người sử dụng lao động, đưa ra các vấn đề an toàn hoặc sức khỏe với người sử dụng lao động hoặc bất kỳ quyền nào khác của người lao động được mô tả ở trên.

Bảo vệ khỏi trả thù nghĩa là người sử dụng lao động không được trừng phạt người lao động bằng “hành động tiêu cực”, chẳng hạn như:

- Sa thải hoặc cắt giảm nhân sự;
- Cho vào sổ đen;
- Hạ cấp;
- Không cho làm thêm giờ hoặc thăng cấp;
- Kỷ luật;
- Từ chối cung cấp phúc lợi;
- Không thuê hoặc thuê lại nữa;
- Hăm dọa;
- Đe dọa;
- Bổ nhiệm lại ảnh hưởng đến triển vọng thăng tiến; hoặc
- Giảm thù lao hoặc giờ làm việc.

Bạn có thể gửi khiếu nại cáo buộc hành vi trả thù với OSHA nếu người sử dụng lao động phạt bạn do sử dụng bất kỳ quyền nào của nhân viên xác lập theo Đạo luật OSH. **Nếu bạn đã bị trả thù vì sử dụng quyền của mình, bạn phải gửi khiếu nại lên OSHA trong vòng 30 ngày dương lịch tính từ ngày quyết định mang tính trả thù đó được thực hiện và thông báo cho bạn (người lao động). Trong vòng 30 ngày từ thời điểm xảy ra hành vi trả thù theo cáo buộc, bạn hãy liên hệ với văn phòng OSHA tại địa phương bằng cách gọi điện theo số 1-800-321-OSHA (6742), hoặc gửi thư tới văn phòng vùng hoặc khu vực gần nhất. Không yêu cầu làm theo biểu mẫu nào.** Ở các tiểu bang có kế hoạch bang đã phê duyệt, nhân viên có thể gửi khiếu nại lên cả OSHA Tiểu bang và Liên bang.

Sau khiếu nại, OSHA sẽ liên hệ với người khiếu nại và tiến hành phỏng vấn để xác định liệu có cần tiến hành điều tra không.

Nếu có bằng chứng cho thấy nhân viên đó đã bị trả thù do thi hành các quyền về an toàn và sức khỏe, OSHA sẽ yêu cầu người sử dụng lao động khôi phục việc làm, thu nhập và phúc lợi của người lao động đó. Nếu người sử dụng lao động từ chối, OSHA có thể sẽ đưa người sử dụng lao động ra tòa. Trong các trường hợp đó, luật sư của Sở Lao động sẽ đại diện cho nhân viên để có được sự bồi thường này.

Nếu có Tình huống Nguy hiểm tại Nơi làm việc

Nếu bạn cho rằng điều kiện làm việc là không an toàn hoặc có hại cho sức khỏe, chúng tôi khuyến nghị bạn nên khiến người sử dụng lao động chú ý về điều kiện đó, nếu có thể.

Bạn có thể gửi khiếu nại lên OSHA về điều kiện làm việc nguy hiểm vào bất cứ lúc nào. Tuy nhiên, bạn không nên rời bỏ vị trí làm việc chỉ vì đã gửi đơn khiếu nại. Nếu điều kiện đó cho thấy rõ ràng có nguy cơ tử vong hoặc mối nguy hại thực tế nghiêm trọng, sẽ không có đủ thời gian để OSHA kiểm tra, và nếu có thể, khi bạn đã cho người sử dụng lao động biết về điều kiện đó, bạn sẽ có quyền hợp pháp là từ chối làm việc trong một tình huống mà bạn sẽ phải tiếp xúc với mối nguy hiểm.

Nếu một người lao động không có lựa chọn hợp lý nào khác, đành thiện chí từ chối để bản thân không tiếp xúc với điều kiện làm việc nguy hiểm, người đó sẽ được bảo vệ khỏi sự trả đũa về sau. Điều kiện đó phải đáp ứng yêu cầu là, một người phù hợp kết luận rằng có tồn tại mối nguy hiểm tử vong hoặc nguy hại nghiêm trọng có thực cũng như không có đủ thời gian để liên hệ với OSHA và để OSHA kiểm tra. Nếu có thể, yêu cầu còn bao gồm người lao động đã đề nghị người sử dụng lao động khắc phục điều kiện đó nhưng không được đáp ứng. Để biết thêm thông tin, truy cập www.osha.gov/workers.

Bảo vệ Tăng cường cho Người tố cáo

Kể từ khi thông qua Đạo luật OSH năm 1970, Quốc hội đã mở rộng thẩm quyền bảo vệ người tố cáo của OSHA để bảo vệ người lao động khỏi sự trả thù theo 22 luật liên bang. Các luật này bảo vệ các nhân viên báo cáo sai phạm về luật an toàn tại các nơi làm việc khác nhau, hàng không, vận tải thương mại bằng phương tiện cơ giới, sản phẩm tiêu dùng, môi trường, cải cách tài chính, cải cách y tế, hạt nhân, đường ống, cơ quan giao thông công cộng, đường sắt, hàng hải và chứng khoán. Các khiếu nại phải được báo cáo

lên OSHA trong khung thời gian đã định sau khi xảy ra hành động trả thù, tùy theo quy định của mỗi luật.

Các luật này cũng như số ngày nhân viên phải gửi khiếu nại tương ứng như sau:

Luật Người lao động, Môi trường và An toàn Hạt nhân

- ***Đạo luật Phản ứng Khẩn cấp với Mối nguy hiểm từ Amiăng (AHERA) (90 ngày).*** Bảo vệ trước sự trả thù cho các cá nhân báo cáo hành vi vi phạm luật môi trường liên quan đến amiăng tại hệ thống các trường tiểu học và trung học công hoặc tư hay phi lợi nhuận.

- ***Đạo luật Không khí Sạch (CCA) (30 ngày).*** Bảo vệ trước sự trả thù cho các nhân viên báo cáo hành vi vi phạm luật này và các vấn đề khác. Đây là đạo luật quy định việc xây dựng và thực thi các tiêu chuẩn về chất lượng không khí và ô nhiễm không khí.

- ***Đạo luật Phản ứng, Bồi thường và Trách nhiệm Pháp lý Toàn diện về Môi trường (CERCLA) (30 ngày).*** Bảo vệ các nhân viên báo cáo sai phạm về quy định liên quan đến tai nạn, sự cố tràn và xả các chất ô nhiễm khẩn cấp khác vào môi trường. Luật cũng bảo vệ các nhân viên báo cáo sai phạm liên quan đến việc dọn sạch các khu vực chất thải nguy hiểm bị bỏ hoang hoặc không được kiểm soát.

- ***Đạo luật Tái tổ chức Năng lượng (ERA)*** (180 ngày). Bảo vệ một số nhân viên trong ngành hạt nhân báo cáo sai phạm Đạo luật Năng lượng Nguyên tử (AEA). Nhân viên được bảo vệ bao gồm nhân viên của tổ chức vận hành, nhà thầu và thầu phụ của các nhà máy điện hạt nhân do Ủy ban Điều tiết Hạt nhân cấp giấy phép, và nhân viên các nhà thầu làm việc với Bộ Năng lượng theo một hợp đồng căn cứ trên Đạo luật Năng lượng Nguyên tử.

- ***Đạo luật Liên bang về Kiểm soát Ô nhiễm Nguồn nước (FWPCA) (còn được gọi là Đạo luật Nước sạch)*** (30 ngày). Bảo vệ trước sự trả thù cho các nhân viên báo cáo hành vi vi phạm luật kiểm soát ô nhiễm nguồn nước, cùng các vấn đề khác.

- ***Đạo luật về An toàn và Sức khỏe Lao động năm 1970 (30 ngày)*** Bảo vệ trước sự trả thù cho các nhân viên thực thi nhiều quyền được bảo đảm theo luật này, chẳng hạn như gửi đơn khiếu nại vấn đề an toàn và sức khỏe lên OSHA và tham gia vào cuộc thanh tra.

- ***Đạo luật An toàn Nước uống (SDWA (30 ngày).*** Ngoài các vấn đề khác, Đạo luật này bảo vệ trước sự trả thù cho các nhân viên báo cáo hành vi vi phạm luật, trong đó luật quy định mọi hệ thống nước uống phải đảm bảo là nước trong hệ thống đó có thể uống được, theo kết quả xác định của Cơ quan Bảo vệ Môi trường.

- ***Đạo luật Xử lý Chất thải rắn (SWDA) (còn được gọi là Đạo luật Bảo tồn và Khôi phục Tài nguyên) (30 ngày)***. Bảo vệ trước sự trả thù cho các nhân viên báo cáo hành vi vi phạm luật quy định việc xử lý chất thải rắn.

- ***Đạo luật Kiểm soát Độc chất (TSCA) (30 ngày).*** Ngoài các nội dung khác, luật này bảo vệ trước sự trả thù cho các nhân viên báo cáo các hành vi vi phạm quy định liên quan đến sản xuất, phân phối và sử dụng một số loại chất độc.

Luật Lĩnh vực Vận tải

- ***Đạo luật An toàn Đường sắt Liên bang (FRSA)*** (180 ngày). Bảo vệ cho người lao động tại các hãng vận tải đường sắt và các nhà thầu, thầu phụ của các hãng này, những người báo cáo các cáo buộc sai phạm với bất kỳ điều luật, quy chế hoặc quy định liên bang nào liên quan đến an toàn hoặc an ninh đường sắt, hay gian lận trắng trợn, lãng phí hoặc lạm dụng trợ cấp liên bang hoặc ngân sách công khác được dành để phục vụ an toàn hoặc an ninh đường sắt; báo cáo một cách thiện chí về điều kiện nguy hiểm trong an ninh, an toàn; từ chối vi phạm hoặc hỗ trợ hành vi vi phạm bất kỳ luật liên bang, quy chế hay quy tắc nào liên quan đến an toàn hoặc an ninh đường sắt; từ chối làm việc khi phải đối mặt với điều kiện nguy hiểm về an ninh, an toàn liên quan đến việc thực hiện nhiệm vụ của nhân viên đó (trong những tình huống nguy hiểm cận kề); yêu cầu xử lý sơ cứu hoặc điều trị y tế nhanh chóng cho các chấn thương liên quan đến việc làm; bị kỷ luật vì yêu cầu xử lý sơ cứu hoặc điều trị y tế hay vì thực hiện theo y lệnh hoặc kế hoạch điều trị của bác sĩ điều trị.

- ***Đạo luật Quốc tế về Công-ten-nơ An toàn (ISCA)*** (60 ngày). Bảo vệ trước sự trả thù cho nhân viên báo cáo hành vi vi phạm luật này, tức là luật quy định về công-ten-nơ vận chuyển.

- ***Đạo luật Quốc gia về An ninh Hệ thống Vận tải Công cộng (NTSSA)*** (180 ngày). Ngoài các nội dung khác, đạo luật này bảo vệ cho nhân viên ngành vận tải công cộng báo cáo các cáo buộc hành vi vi phạm với bất kỳ điều luật, quy chế hay quy định liên bang nào liên quan đến an ninh hoặc an toàn của cơ quan vận tải công cộng, hoặc hành vi gian lận, lãng phí hay lạm dụng trợ cấp liên bang hoặc các ngân sách công khác dành để phục vụ an ninh hoặc an toàn vận tải công cộng; từ chối vi phạm hoặc trợ giúp hành vi vi phạm bất kỳ điều luật, quy chế hay quy định liên bang nào liên quan đến an ninh hay an toàn vận tải công cộng; báo cáo tình trạng nguy hiểm về an ninh hoặc an toàn; từ chối làm việc khi phải đối mặt với tình trạng nguy hiểm về an toàn và an ninh liên quan đến việc thực hiện nhiệm vụ của người lao động (trong những tình huống nguy hiểm cận kề).

- ***Đạo luật Nâng cao An toàn Đường ống (PSIA)*** (180 ngày). Bảo vệ trước sự trả thù cho các nhân viên báo cáo hành vi vi phạm luật pháp liên bang liên quan đến an ninh và an toàn đường ống hoặc từ chối vi phạm các điều khoản đó.

- ***Đạo luật Bảo vệ Thủy thủ (SPA)*** (180 ngày). Ngoài các nội dung khác, thủy thủ được bảo vệ khi báo cáo cho Tuần duyên Hoa Kỳ hoặc cơ quan liên bang khác về một hành vi mà họ tin tưởng có căn cứ là vi phạm luật hoặc quy định về an toàn hàng hải được tuân thủ theo luật hoặc quy định đó. Luật này cũng bảo vệ các hành động từ chối làm việc nếu nhân viên tin tưởng có căn cứ rằng một nhiệm vụ được giao có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng hoặc suy giảm sức khỏe cho thủy thủ đó, các thủy thủ khác hoặc cộng đồng, và khi thủy thủ đã đề nghị khắc phục tình trạng mất an toàn đó nhưng không thành công.

- ***Đạo luật Hỗ trợ Giao thông Đường bộ (STAA***) (180 ngày). Bảo vệ trước sự trả thù cho các tài xế xe tải và những nhân viên khác liên quan đến an toàn phương tiện cơ giới thương mại. Luật cũng mở rộng phạm vi đến toàn bộ lượng xe buýt cho thuê và xe tải chở hàng có trọng lượng toàn bộ xe lớn hơn 10.001 pound.

- ***Đạo luật Đầu tư và Cải cách Hàng không Wendell H. Ford Thế kỷ 21 (AIR21)*** (90 ngày). Bảo vệ trước sự trả thù cho các nhân viên hãng vận tải hàng không, nhà thầu hoặc thầu phụ của hãng vận tải hàng không, những người đưa ra các quan ngại về vấn đề an toàn, và những vấn đề khác.

Luật Chống Gian lận

- ***Luật Chăm sóc Sức khỏe Hợp túi tiền (ACA)*** (180 ngày). Bảo vệ các nhân viên báo cáo sai phạm ở bất kỳ điều khoản nào trong Mục I của ACA, bao gồm nhưng không giới hạn trả thù dựa trên việc cá nhân nhận được trợ cấp bảo hiểm y tế, từ chối bao trả dựa trên một tình trạng bệnh đã có từ trước hoặc bên bảo hiểm không trả lại phần phí bảo hiểm phụ trội.

- ***Đạo luật Bảo vệ Tài chính Người tiêu dùng 2010 (CFPA), Điều 1057 của Đạo luật Bảo vệ Người tiêu dùng và Cải cách Phố Wall Dodd-Frank*** (180 ngày). Bảo vệ các nhân viên báo cáo những hành vi được cho là vi phạm với bất kỳ quy định nào của Đạo luật Dodd-Frank, trong đó luật này tập hợp gần như mọi khía cạnh của lĩnh vực dịch vụ tài chính. Luật này cũng bảo vệ các nhân viên báo cáo hành vi vi phạm bất kỳ quy chế, nội quy, tiêu chuẩn hoặc nội dung nghiêm cấm nào do Cục Bảo vệ Tài chính Người tiêu dùng quy định.

- ***Điều 806 của Đạo luật Sarbanes-Oxley 2002 (SOX)*** (180 ngày). Bảo vệ nhân viên một số công ty, người báo cáo các cáo buộc gian lận về thư, chuyển khoản, ngân hàng hoặc chứng khoán; các hành vi vi phạm quy chế và quy định của Ủy ban Chứng khoán và Sàn giao dịch (SEC); hoặc các hành vi vi phạm luật pháp Liên bang liên quan đến gian lận chống lại cổ đông. Luật cũng bao gồm nhân viên các công ty giao dịch công khai và những công ty được yêu cầu gửi một số báo cáo nhất định lên SEC.

Luật An toàn Người tiêu dùng

- ***Đạo luật Cải thiện An toàn Sản phẩm Tiêu dùng (CPSIA)*** (180 ngày). Bảo vệ các nhân viên báo cáo lên người sử dụng lao động, chính quyền liên bang hoặc một tổng chưởng lý về hành vi vi phạm mà người đó nhận biết có căn cứ đối với bất kỳ quy chế hoặc quy định nào trong phạm vi thẩm quyền của Ủy ban An toàn Sản phẩm Tiêu dùng (CPSC). CPSIA cũng bảo vệ cho nhân viên các nhà sản xuất, nhập khẩu, phân phối, bán lẻ cũng như các nhãn hiệu tư nhân của sản phẩm tiêu dùng.

- ***Đạo luật Hiện đại hóa An toàn Thực phẩm (FSMA)*** (180 ngày). Bảo vệ nhân viên các nhà sản xuất, phân phối, đóng gói, vận chuyển thực phẩm khi họ báo cáo hành vi vi phạm Luật Thực phẩm, Dược phẩm và Mỹ phẩm hoặc quy định khác được ban hành theo luật này. Các nhân viên cũng được bảo vệ trước sự trả thù vì từ chối tham gia một hành động vi phạm luật này.

- ***Đạo luật Phấn đấu cho Tiến trình Thế kỷ 21 (MAP-21)*** (180 ngày). Nghiêm cấm hành động trả thù từ các nhà sản xuất phương tiện cơ giới, nhà cung cấp phụ tùng và đại lý đối với người lao động vì cung cấp thông tin cho người sử dụng lao động hoặc Bộ Giao thông Hoa Kỳ về các sai sót trong phương tiện cơ giới, sự không tuân thủ hoặc vi phạm việc thông báo hoặc yêu cầu báo cáo do Cơ quan Quản trị An toàn Lưu thông Đường bộ Quốc gia thực thi hoặc vì tham gia các hoạt động được bảo vệ có liên quan như đã nêu trong điều khoản.

Nếu bạn tin rằng mình bị trả thù, hãy gọi 1-800-321-OSHA (6742) để được kết nối với văn phòng OSHA gần nhất và báo cáo khiếu nại của mình. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web Người tố cáo của OSHA tại www.whistleblowers.gov.

Hỗ trợ, Dịch vụ, và Chương trình của OSHA

OSHA có một lượng lớn thông tin để trợ giúp người sử dụng lao động tuân thủ các trách nhiệm của mình theo luật của OSHA. Một số chương trình và dịch vụ của OSHA có thể giúp người sử dụng lao động nhận biết và khắc phục các mối nguy hiểm trong công việc, cũng như nâng cao chương trình sức khỏe và an toàn của họ.

Xây dựng Chương trình Sức khỏe và An toàn
Các chương trình sức khỏe và an toàn là những hệ thống có thể giảm thiểu số lượng và mức độ nghiêm trọng của các chấn thương, bệnh tật tại nơi làm việc, đồng thời giảm chi phí cho người sử dụng lao động.

Hãy truy cập trang web về các Thông lệ Đề xuất của OSHA cho Chương trình Sức khỏe và An toàn tại www.osha.gov/shpguidelines để biết thêm thông tin.

Chuyên gia Trợ giúp Tuân thủ
Các chuyên gia trợ giúp tuân thủ của OSHA có thể cung cấp thông tin cho người sử dụng lao động và người lao động về các tiêu chuẩn của OSHA, những chương trình đào tạo ngắn về các mối nguy hiểm cụ thể, hoặc quyền và trách nhiệm của OSHA, cũng như thông tin về nhiều nguồn lực trợ giúp tuân thủ khác.

Truy cập www.osha.gov/dcsp/compliance_assistance/cas.html hoặc gọi số 1-800-321-OSHA (6742) để liên hệ với văn phòng OSHA tại địa phương bạn.

Dịch vụ Tư vấn Sức khỏe và An toàn Tại chỗ Miễn phí cho Doanh nghiệp Nhỏ
Chương trình Tư vấn Tại chỗ của OSHA sẽ cố vấn miễn phí và bí mật cho các doanh nghiệp vừa và nhỏ tại tất cả các bang trên khắp cả nước, trong đó ưu tiên những địa điểm làm việc có nguy cơ cao. Các dịch vụ tư vấn tại chỗ khác tách biệt khỏi việc cưỡng chế thực thi và không dẫn đến hình phạt hay bị phát giấy phạt.

Để biết thêm thông tin, tìm văn phòng Tư vấn Tại chỗ tại địa phương hoặc đề nghị cung cấp tờ rơi giới thiệu dịch vụ tư vấn, hãy truy cập www.osha.gov/consultation hoặc gọi đến số 1-800-321-OSHA (6742).

Theo chương trình tư vấn, một số người sử dụng lao động gương mẫu có thể yêu cầu tham gia **Chương trình Công nhận Thành tích trong Sức khỏe và An toàn (SHARP)** của OSHA. Điều kiện tham gia bao gồm nhưng không giới hạn: nhận trọn vẹn dịch vụ, tham quan tư vấn toàn diện, khắc phục mọi mối nguy hiểm đã nhận biết và xây dựng một kế hoạch quản lý an toàn và sức khỏe hiệu quả. Các địa điểm làm việc được công nhận theo SHARP được miễn kiểm tra theo chương trình trong giai đoạn chứng nhận SHARP còn hiệu lực.

Các chương trình Hợp tác
OSHA có cung cấp các chương trình hợp tác mà theo đó, các doanh nghiệp, nhóm lao động và tổ chức khác có thể hợp tác với OSHA. Để tìm hiểu thêm về bất kỳ chương trình nào dưới đây, hãy truy cập www.osha.gov/cooperativeprograms.

Liên minh và Đối tác Chiến lược
Quan hệ Đối tác Chiến lược với OSHA (OSP) trao cơ hội để OSHA làm đối tác với nhiều người sử dụng lao động, người lao động, hiệp hội nghề hoặc chuyên môn, tổ chức lao động và/hoặc các bên liên quan quan tâm. Thông qua Chương trình Liên minh, OSHA cộng tác với các nhóm để phát triển những công cụ, tài nguyên trợ giúp tuân thủ nhằm chia sẻ cho người lao động và người sử dụng lao động, đồng thời đào tạo người lao động và người sử dụng lao động về quyền hạn cũng như trách nhiệm của họ.

Chương trình Bảo vệ Tự nguyện (VPP)
VPP công nhận người sử dụng lao động và người lao động trong lĩnh vực tư nhân và các cơ quan liên bang, những người đã triển khai các chương trình quản lý an toàn và sức khỏe hiệu quả, duy trì tỷ lệ mắc bệnh và chấn thương dưới mức trung bình cả nước cho ngành nghề tương ứng của họ.

Đào tạo về An toàn và Sức khỏe Lao động
Viện Đào tạo OSHA có quan hệ đối tác với 27 Trung tâm Giáo dục Viện Đào tạo OSHA tại 42 địa điểm trên khắp nước Mỹ để tổ chức nhiều khóa học về tiêu chuẩn của OSHA cũng như các chủ đề sức khỏe, an toàn nghề nghiệp cho hàng nghìn học viên mỗi năm. Để biết thêm thông tin về các khóa đào tạo, hãy truy cập www.osha.gov/otiec.

Tài liệu Giáo dục OSHA
OSHA có nhiều loại tài liệu giáo dục bằng tiếng Anh, Việt, Tây Ban Nha và các thứ tiếng khác, ở bản giấy hoặc trực tuyến. Các tài liệu này bao gồm:

- Tờ rơi/sổ tay;
- Tờ Thông tin;
- Tài liệu hướng dẫn cung cấp nội dung kiểm tra chi tiết về các vấn đề sức khỏe và an toàn cụ thể;
- Các trang trực tuyến về Chủ đề Sức khỏe và An toàn;
- Áp phích;
- Các tấm thẻ QuickCards™ cán bóng nho nhỏ cung cấp thông tin ngắn gọn về sức khỏe và an toàn; và
- QuickTakes, bản tin trực tuyến miễn phí 2 lần/tháng của OSHA, cho biết những tin tức mới nhất về các sáng kiến và sản phẩm của OSHA nhằm hỗ trợ người sử dụng lao động và người lao động trong việc phát hiện và phòng ngừa các mối nguy hiểm tại nơi làm việc. Để đăng ký QuickTakes, hãy truy cập www.osha.gov/quicktakes.

Để xem các tài liệu có trên mạng hoặc danh sách các ấn phẩm miễn phí, hãy truy cập www.osha.gov/publications. Bạn cũng có thể gọi đến số 1-800-321-OSHA (6742) để đặt ấn phẩm.

Các ấn phẩm OSHA chọn lọc có sẵn ở định dạng sách điện tử. Sách điện tử của OSHA được thiết kế để mọi người dễ đọc hơn trên điện thoại thông minh, máy tính bảng và các thiết bị di động khác. Để sử dụng, hãy truy cập www.osha.gov/ebooks.
Trang web của OSHA cũng có các thông tin về mối nguy hiểm trong công việc và cách phòng ngừa chấn thương, bệnh tật dành cho người sử dụng lao động và người lao động. Để tìm hiểu thêm về các tài liệu an toàn và sức khỏe của OSHA trên mạng, hãy truy cập www.osha.gov hoặc www.osha.gov/html/a-z-index.html.

Cách Liên hệ với OSHA
Để đặt câu hỏi hoặc biết thêm thông tin hay được tư vấn, báo cáo trường hợp khẩn cấp, ảnh hưởng nguy hại, nhập viện nội trú, thủ thuật đoạn chi, mất mắt hoặc để gửi khiếu nại bí mật, liên hệ văn phòng OSHA gần bạn nhất, truy cập www.osha.gov hoặc gọi OSHA theo số 1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877-889-5627.

Để được trợ giúp, hãy liên hệ với chúng tôi. Chúng tôi là OSHA. Chúng tôi có thể giúp bạn. Mọi chuyện sẽ được giữ kín.

Các Văn phòng Vùng của OSHA

Vùng I
Văn phòng Vùng tại Boston
(CT*, ME*, MA, NH, RI, VT*)
JFK Federal Building, Room E340 Boston, MA 02203
(617) 565-9860
Fax (617) 565-9827

Vùng II
Văn phòng Vùng tại New York
(NJ*, NY*, PR*, VI*)
201 Varick Street, Room 670
New York, NY 10014
(212) 337-2378
Fax (212) 337-2371

Vùng III
Văn phòng Vùng tại Philadelphia
(DE, DC, MD*, PA, VA*, WV)
The Curtis Center
170 S. Independence Mall West Suite 740 West
Philadelphia, PA 19106-3309
(215) 861-4900
Fax (215) 861-4904

Vùng IV
Văn phòng Vùng tại Atlanta
(AL, FL, GA, KY*, MS, NC*, SC*, TN*)
61 Forsyth Street, SW, Room 6T50 Atlanta, GA 30303
(678) 237-0400
Fax (678) 237-0447

Vùng V
Văn phòng Vùng tại Chicago
(IL*, IN*, MI*, MN*, OH, WI)
230 South Dearborn Street
Room 3244 Chicago, IL 60604
(312) 353-2220
Fax (312) 353-7774

Vùng VI
Văn phòng Vùng tại Dallas
(AR, LA, NM*, OK, TX)
525 Griffin Street, Room 602
Dallas, TX 75202
(972) 850-4145
Fax (972) 850-4145
Fax (972) 850-4149

Vùng VII
Văn phòng Vùng tại Thành phố Kansas
(IA*, KS, MO, NE)
Two Pershing Square Building
2300 Main Street, Suite 1010
Kansas City, MO 64108-2416
(816) 283-8745
Fax (816) 283-0547

Vùng VIII
Văn phòng Vùng tại Denver
(CO, MT, ND, SD, UT*, WY*)
Cesar Chavez Memorial Building
1244 Speer Boulevard, Suite 551
Denver, CO 80204
(720) 264-6550
Fax (720) 264-6585

Vùng IX
Văn phòng Vùng tại San Francisco
(AZ*, CA*, HI*, NV* và Samoa thuộc Mỹ,
Guam và Quần đảo Bắc Mariana)
90 7th Street, Suite 2650
San Francisco, CA 94103
(415) 625-2547
Fax (415) 625-2534

Vùng X
Văn phòng Vùng tại Seattle
(AK*, ID, OR*, WA*)
300 Fifth Avenue, Suite 1280
Seattle, WA 98104
(206) 757-6700
Fax (206) 757-6705

* Các tiểu bang và vùng lãnh thổ này thực hành các kế hoạch về sức khỏe và an toàn lao động riêng của họ và đã được OSHA phê chuẩn, bảo vệ cho nhân viên chính quyền địa phương và tiểu bang cũng như nhân viên khu vực tư nhân. Các chương trình tại Connecticut, Illinois, Maine, New Jersey, New York và Virgin Islands chỉ bảo vệ cho công chức. (Người lao động khu vực tư nhân ở các tiểu bang này được bảo vệ bởi OSHA Liên bang). Các bang có chương trình được phê chuẩn phải có các tiêu chuẩn giống hoặc ít nhất là hiệu quả như các tiêu chuẩn của OSHA Liên bang.

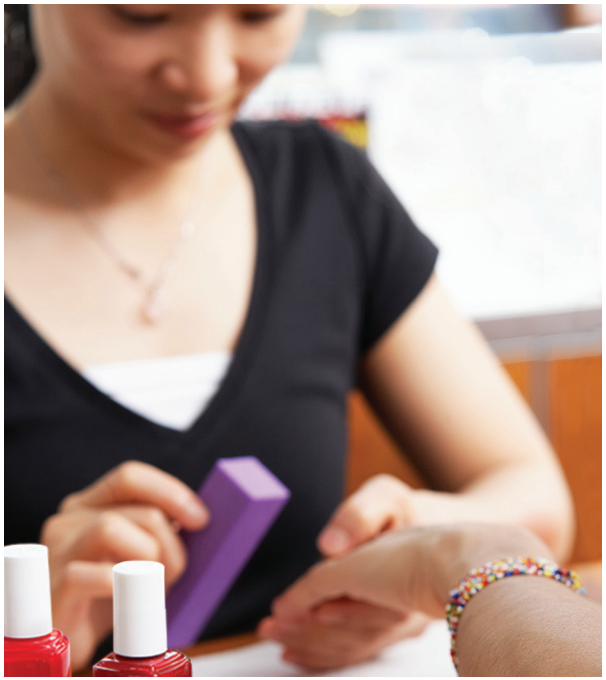
Lưu ý: Để có thông tin liên hệ của các văn phòng vùng OSHA, kế hoạch của tiểu bang đã được OSHA phê chuẩn và dự án tư vấn của OSHA, vui lòng truy cập trực tuyến tại
www.osha.gov hoặc gọi chúng tôi theo số 1-800-321-

OSHA (6742).

Nếu bạn nghĩ công việc của mình là không an toàn và bạn có thắc mắc, hãy gọi cho OSHA. Chúng tôi có thể giúp bạn.
Mọi chuyện sẽ được giữ kín.

OSHA® Occupational Safety and Health Administration
Cơ quan Sức khỏe và An toàn Lao động

www.osha.gov
1-800-321-OSHA (6742)



NHÂN VIÊN SALON LÀM MÓNG

QUYỀN VỀ LƯƠNG BỔNG VÀ GIỜ LÀM VIỆC

Cơ quan Lương bổng và Giờ làm việc giúp tất cả những người lao động đang làm việc tại Hoa Kỳ, bất kỳ tình trạng di trú.

Là một nhân viên trong salon làm móng tay, quý vị có quyền được hưởng số tiền lương đầy đủ và công bằng cho tất cả số giờ mà mình làm việc. Hãy hiểu về quyền của quý vị!

SỐ GIỜ LÀM VIỆC:

- Quý vị phải được trả lương cho tất cả số giờ làm việc mà quý vị đã làm dù công việc đó có được chủ sử dụng lao động chấp thuận trước hay không.
- Thời gian này bao gồm thời gian dành cho các chương trình đào tạo, đi lại từ địa điểm này đến địa điểm khác trong ngày làm việc, và bất kỳ thời gian làm việc nào "ngoài giờ làm việc."

SỐ LƯƠNG TỐI THIỂU VÀ CÁC KHOẢN GIẢM TRỪ:

- Quý vị phải được trả lương ít nhất bằng số lương tối thiểu liên bang là 7,25USD một giờ.
- Ngay cả khi quý vị được trả lương theo ngày hoặc theo tỷ lệ công việc, thì tổng số tiền lương của quý vị phải ít nhất bằng với mức lương tối thiểu liên bang cho mỗi giờ làm việc.
- Chủ sử dụng lao động của quý vị có thể thực hiện các khoản giảm trừ đối với các chi phí liên quan đến công việc như đồng phục, cho thuê thiết bị, hoặc công cụ, nhưng các khoản giảm trừ này không được làm giảm tiền lương của quý vị xuống thấp hơn mức lương tối thiểu theo giờ của liên bang.
- Một số luật của tiểu bang yêu cầu mức lương tối thiểu cao hơn và bảo vệ quyền lợi của người lao động nhiều hơn; các chủ sử dụng lao động phải tuân thủ các luật đó cũng như các quy định của liên bang được mô tả ở đây.

TIỀN LƯƠNG NGOÀI GIỜ:

- Nói chung, quý vị phải được trả lương gấp 1-**½** lần mức lương thông thường của mình sau 40 giờ làm việc trong tuần làm việc bảy ngày.

LƯU GIỮ HỒ SƠ:

- Các chủ sử dụng lao động cần phải lưu giữ hồ sơ chính xác về tất cả số giờ làm việc hàng ngày và hàng tuần và mức lương đã được thanh toán của nhân viên.
- Quý vị nên lưu giữ hồ sơ của chính mình về số giờ làm việc và tiền lương nhận được, và tên, địa chỉ, và số điện thoại của chủ sử dụng lao động.

Việc chủ sử dụng của quý vị xa thải hoặc có những hành động trả thù quý vị dưới bất kỳ hình thức nào vì quý vị đã liên lạc với chúng tôi hoặc thực thi các quyền của mình là những việc làm bất hợp pháp.

Nếu quý vị cho rằng các quyền của mình đang bị xâm phạm hoặc quý vị có bất kỳ câu hỏi nào, hãy liên lạc với chúng tôi theo số **1-866-487-9243**.

Chúng tôi có thể hỗ trợ quý vị bằng ngôn ngữ của quý vị.

Các dịch vụ của chúng tôi hoàn toàn miễn phí và bảo mật.

QUÝ VỊ LÀ MỘT NHÀ THẦU ĐỘC LẬP HAY LÀ MỘT NHÂN VIÊN?

Một số salon không đúng khi gọi những người lao động là "các nhà thầu độc lập" khi thực ra họ chỉ là những nhân viên.

Điều quan trọng là quý vị phải nhận biết được sự khác biệt giữa hai định nghĩa này vì các nhân viên là những người có quyền hợp pháp được bảo vệ nhiều hơn về sự an toàn và sức khoẻ, có tiền lương cao hơn và nhiều lợi ích hơn.

Một người chủ salon có thể gọi quý vị là một là thầu độc lập, hoặc cung cấp cho quý vị một mẫu IRS 1099 thay vì mẫu W-2, nhưng điều này không tự động biến quý vị trở thành một nhà thầu độc lập.

Chúng tôi dựa vào một số yếu tố để xác định xem quý vị có thực sự là một nhà thầu độc lập.

Quý vị có:

- ***Thuê một gian hàng hoặc một quầy tại một salon?***
- ***Mua các thiết bị và dụng cụ của riêng mình?***
- ***Xây dựng lịch làm việc và mức trả lương của riêng mình?***
- ***Có khách hàng riêng trả tiền trực tiếp cho quý vị?***
- ***Có giấy phép kinh doanh riêng?***

Nếu quý vị trả lời là "Không," đối với một số hoặc tất cả các câu hỏi này, thì quý vị chỉ là một nhân viên.

Vui lòng liên lạc với chúng tôi nếu quý vị không chắc về việc mình là một nhân viên hay một nhà thầu độc lập. Chúng tôi sẽ dựa theo trách nhiệm công việc của quý vị và các yếu tố khác để xác định các quyền tại nơi làm việc của quý vị.

Đảm bảo Sức khoẻ và An toàn khi Cung cấp các Dịch vụ Chăm sóc Móng tay và Móng chân

Các sản phẩm được sử dụng tại các salon làm móng có thể chứa các hoá chất độc hại. Theo thời gian, việc sử dụng hoặc tiếp xúc liên tục với nồng độ cao của các hoá chất này có thể ảnh hưởng đến cơ thể quý vị hoặc gây ra các tác động nghiêm trọng đến sức khoẻ. Quý vị có quyền làm việc trong các điều kiện làm việc không có nguy hại đặc biệt nào đến sức khoẻ của mình.

Các Hoá chất Độc hại trong Các Sản phẩm của Salon Làm móng

Dưới đây là một số hoá chất độc hại tiềm năng và các tác động đến sức khoẻ của chúng (để biết thêm danh sách đầy đủ các hoá chất này, hãy truy cập vào www.osha.gov/SLTC/nailsalons)

- Acetone (chất tẩy sơn móng tay): nhức đầu, chóng mặt, kích thích mắt, da và cổ họng.
- Dibutyl phthalate (DBP) (sơn móng tay): buồn nôn, kích thích mắt, da, mũi, miệng và cổ họng.
- Ethyl methacrylate (EMA) (chất lỏng làm móng nhân tạo): hen suyễn, kích thích mắt, da, mũi và miệng; khó tập trung. Tiếp xúc khi mang thai có thể ảnh hưởng đến đứa trẻ. (Methyl methacrylate bị cấm ở nhiều quốc gia.)
- Formaldehyde (sơn móng tay, chất làm cứng móng tay): có thể gây ung thư; khó thở; hen suyễn dồn dập; phản ứng dị ứng; kích thích mắt, da và cổ họng.
- Toluene (sơn móng tay, keo móng tay): làm khô hoặc nẻ da; nhức đầu, chóng mặt, và tê; kích thích mắt, mũi, họng và phổi; tổn thương cho gan và thận; và nguy hiểm cho thai nhi trong thời kỳ mang thai.

Tìm hiểu Thông tin về Các Hoá chất trong các Sản phẩm của Salon

- Các sản phẩm của các salon làm móng chuyên nghiệp có chứa các hoá chất độc hại phải cung cấp các thông báo cảnh báo và thận trọng;
- Các salon phải cung cấp cho quý vị các phiếu dữ liệu an toàn (SDS) đối với các sản phẩm có chứa các hoá chất độc hại. SDS liệt kê các thành phần độc hại, cách quý vị có thể bị phơi nhiễm, các rủi ro đến sức khoẻ và an toàn, và các bước sử dụng và bảo quản an toàn. Quý vị có quyền hỏi và nhận được một bản sao SDS.

Bảo vệ Sức khoẻ Người lao động

- Bất kỳ khi nào có thể, hãy sử dụng ít các sản phẩm độc hại hơn. Một số sản phẩm tuyên bố được sản xuất không chứa ba chất độc (toluene, formaldehyde, và dibutyl phlalate).
- Các salon phải thông thoáng và có không khí trong lành. Mở các cửa và cửa sổ, luôn mở các hệ thống điều hoà không khí, nhiệt và khí thải, và các tấm thông khí; và sử dụng các máy thông khí cần tay.
- Giữ không để da và mắt tiếp xúc với các sản phẩm. Đeo găng tay và khẩu trang khi tiếp xúc với sản phẩm; mặc áo dài tay; rửa tay thường xuyên và bảo quản thực phẩm tránh xa các hoá chất.
- Bảo quản các hoá chất an toàn.

QUYỀN CÓ NƠI LÀM VIỆC AN TOÀN

Nhân viên có quyền được làm việc trong môi trường làm việc an toàn. Các chủ sử dụng lao động có trách nhiệm cung cấp môi trường làm việc an toàn cho nhân viên của mình. Quý vị có quyền nhận được các chương trình đào tạo và các thông tin về những rủi ro liên quan đến công việc và các biện pháp phòng tránh nguy hiểm. Người lao động có thể gọi điện cho OSHA để đặt câu hỏi, nhận thông tin hoặc nộp đơn khiếu nại yêu cầu OSHA điều tra nếu họ cho rằng có một mối nguy hại nghiêm trọng. Việc chủ sử dụng lao động có những hành động trả thù quý vị vì quý vị đã nêu ra các mối quan ngại đến sự an toàn hoặc vì quý vị đã gọi điện cho OSHA là việc làm bất hợp pháp.

Để đặt ra các câu hỏi và nhận thêm thông tin, hãy truy cập vào www.osha.gov hoặc gọi đến số 1-800-321-OSHA (6742).

Quét mã này bằng điện thoại thông minh của quý vị để xem một danh sách đầy đủ của các hóa chất độc hại tiềm năng và tác động của chúng đến sức khỏe.

LẤY LẠI TIỀN LƯƠNG CHƯA THANH TOÁN

CỦA QUÝ VỊ VỚI VĂN PHÒNG ỦY VIÊN LAO ĐỘNG CALIFORNIA (CALIFORNIA LABOR COMMISSIONER'S OFFICE)

Văn Phòng Ủy Viên Lao Động,

còn gọi là Cục Thi Hành Tiêu Chuẩn Lao Động - Division of Labor Standards Enforcement (DLSE), là một phần của Bộ Quan Hệ Công Nghiệp California (California Department of Industrial Relations). Văn Phòng Ủy Viên Lao Động là cơ quan thuộc tiểu bang sẽ quyết định về khiếu nại tiền lương chưa thanh toán của quý vị. Văn phòng sẽ thi hành các tiêu chuẩn lao động tối thiểu để bảo đảm người lao động không được phép làm việc trong tình trạng dưới tiêu chuẩn và bất hợp pháp. Văn phòng cũng bảo vệ các chủ lao động khi họ phải cạnh tranh với các chủ lao động khác đã không tuân theo pháp luật.

QUÝ VỊ KHÔNG CẦN SỐ AN NINH XÃ HỘI HOẶC GIẤY TỜ NHẬN DẠNG ĐỂ NỘP KHIẾU NẠI.

QUÝ VỊ CÓ THỂ NỘP KHIẾU NẠI BẤT KỂ TÌNH TRẠNG DI TRÚ.

QUÝ VỊ KHÔNG CẦN CÓ LUẬT SƯ VÀ ỦY VIÊN LAO ĐỘNG SẼ CUNG CẤP THÔNG DỊCH VIÊN NÓI NGÔN NGỮ CỦA QUÝ VỊ.

VĂN PHÒNG ỦY VIÊN LAO ĐỘNG THI HÀNH LUẬT LAO ĐỘNG THÔNG QUA CÁC CƠ QUAN SAU ĐÂY:

CƠ QUAN PHÁN XÉT KHIẾU NẠI TIỀN LƯƠNG xem xét và quyết định các khiếu nại cá nhân về tiền lương chưa thanh toán và các vi phạm luật lao động khác.

CƠ QUAN PHÁN XÉT KHIẾU NẠI TIỀN LƯƠNG NGÀNH MAY xem xét và quyết định các khiếu nại của thợ may theo Đạo Luật Bảo Vệ Nhân Viên Ngành May ("Garment Worker Protection Act") được biết đến là "AB 633."

CỤC THI HÀNH HIỆN TRƯỜNG (BOFE) điều tra các báo cáo về việc chủ lao động không trả lương tối thiểu, lương làm thêm giờ hoặc tiền ăn và nghỉ giải lao cho các nhóm nhân viên. BOFE cũng điều tra các khiếu nại đối với chủ lao động về vi phạm bảo hiểm lao động, thuê mướn trẻ em, lưu giữ hồ sơ, giấy phép, và luật đăng ký.

CƠ QUAN PHỤ TRÁCH DỰ ÁN CÔNG điều tra các vi phạm luật lao động đối với các dự án xây cất công cộng. "Tiền lương thịnh hành" là tiền lương bắt buộc và cao hơn lương tối thiểu của Tiểu Bang dành cho người lao động làm việc cho đa số các dự án xây cất công cộng.

CƠ QUAN ĐIỀU TRA KHIẾU NẠI VỀ TRẢ THÙ điều tra các khiếu nại về trả thù. Hành động "trả thù" xảy ra khi chủ lao động đột nhiên sa thải hoặc giảm giờ, giảm lương của một nhân viên bởi vì nhân viên đó đã thực thi các quyền lao động của mình.

CƠ QUAN THI HÀNH PHÁN QUYẾT giúp người lao động lấy lại tiền lương của họ sau khi Ủy Viên Lao Động xác định rằng chủ lao động nợ tiền lương của họ.

VI PHẠM CÁC LUẬT BẢO VỆ LAO ĐỘNG CĂN BẢN NHƯ KHÔNG TRẢ LƯƠNG TỐI THIỂU VÀ LƯƠNGTHÊM GIỜ ĐƯỢC GỌI LÀ **TRỘM CẮP TIỀN LƯƠNG**. NẾU QUÝ VỊ BỊ TRỘM CẮP TIỀN LƯƠNG, HÃY KHIẾU NẠI VỚI ỦY VIÊN LAO ĐỘNG.

LÀM SAO ĐỂ LẤY LẠI **TIỀN LƯƠNG CHƯA THANH TOÁN**

1 **CHUẨN BỊ KHI** GỬI KHIẾU NẠI

KIỂM TRA THỜI HẠN

- Quý vị phải gửi khiếu nại những vi phạm về tiền lương tối thiểu, lương làm thêm giờ, trừ lương bất hợp pháp hoặc không thanh toán tiền hoàn trả trong vòng **ba năm**.
- Quý vị phải gửi khiếu nại dựa trên lời hứa của chủ lao động trả lương hơn lương tối thiểu trong vòng **hai năm**.
- Quý vị phải gửi khiếu nại dựa trên văn bản hợp đồng trong vòng **bốn năm**.

TÌM KIẾM

Thu thập bất kỳ tài liệu nào quý vị phải chứng minh cho khiếu nại của mình, như phiếu lương, phiếu ghi thời gian làm việc, lịch trình hoặc bản ghi chú về thời gian làm việc của quý vị. Nếu có thể, xác định bất kỳ tài sản nào mà chủ lao động sở hữu, như tòa nhà, thiết bị, và hàng hóa, đề phòng trường hợp quý vị thắng kiện nhưng chủ lao động từ chối thanh toán. Thông tin này có thể được dùng để thu lại tiền lương chưa thanh toán của quý vị và Phó Ủy Viên Lao Động được chỉ định cho khiếu nại của quý vị sẽ yêu cầu quý vị nêu danh sách các tài sản này.

XÁC ĐỊNH TẤT CẢ CÁC CHỦ LAO ĐỘNG CỦA QUÝ VỊ

Nhiều nhân viên có thể chỉ có một người chủ , nhưng một số có thể có nhiều hơn một chủ nhân. Nên lưu ý rằng bất kỳ người nào hay cơ sở kinh doanh nào quản lý tiền lương, quản lý giờ làm hoặc điều kiện làm việc có thể được xác định là chủ lao động của quý vị và chịu trách nhiệm trả lương cho quý vị.

"Tôi làm lao công ở siêu thị. Quản lý viên của siêu thị đưa lịch trình cho tôi và giám sát công việc của tôi hàng ngày. Tuy nhiên, phiếu lương của tôi lại do một công ty vệ sinh khác trả và tôi mặc đồng phục của công ty đó đi làm. Tôi gửi khiếu nại vì không được trả tiền làm thêm giờ. Ủy Viên Lao Động đã quyết định rằng cả siêu thị và công ty vệ sinh đều phải chịu trách nhiệm trả tiền lương chưa thanh toán cho tôi."

2 **GỬI** KHIẾU NẠI

Điền vào và gửi Khiếu Nại hoặc Báo Cáo Bước Đầu ("Initial Report or Claim") tới văn phòng quận Ủy Viên Lao Động giải quyết các khiếu nại về tiền lương ở thành phố nơi quý vị làm việc. Mẫu đơn này có tại bất kỳ địa điểm văn phòng Ủy Viên Lao Động nào và tại trang mạng của cơ quan www.dir.ca.gov/dlse. Có các mẫu đơn khiếu nại bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hoa, tiếng Hàn Quốc, tiếng Việt, tiếng Tagalog, tiếng Thái và tiếng Nga. Nếu quý vị tới Ủy Viên Lao Động để nộp khiếu nại, sẽ có thể có thông dịch viên để giúp quý vị về vấn đề ngôn ngữ. Tuy nhiên, vẫn tốt hơn nếu quý vị đi cùng người có thể thông dịch cho quý vị, khi cần. Nêu ngôn ngữ chính của quý vị trong mẫu đơn khiếu nại để được hỗ trợ thông dịch sau này.

Nộp mẫu đơn với bản sao các tài liệu hỗ trợ của quý vị. Không nộp bản chính, vì có thể họ không trả lại cho quý vị. Sau khi nộp Khiếu Nại hoặc Báo Cáo Bước Đầu (Initial Report or Claim), quý vị và chủ lao động của quý vị sẽ nhận được thư thông báo về các bước tiếp theo cho khiếu nại của quý vị.

Cập nhật bất kỳ thay đổi nào về địa chỉ hoặc số điện thoại của quý vị với Phó Ủy Viên Lao Động được chỉ định cho khiếu nại của quý vị bằng văn tự. Quý vị phải tham dự buổi họp dàn xếp và buổi xét xử, nếu không khiếu nại của quý vị sẽ bị bác bỏ. Nếu quý vị không thể tới tham dự buổi họp dàn xếp, quý vị có thể tham gia qua điện thoại bằng cách dàn xếp trước với Phó Ủy Viên Lao Động được chỉ định của quý vị.

VĂN PHÒNG ỦY VIÊN LAO ĐỘNG CÓ MẶT ĐỂ BẢO VỆ QUYỀN LỢI CỦA QUÝ VỊ, BẤT CHẤP TÌNH TRẠNG DI TRÚ CỦA QUÝ VỊ. CHÚNG TÔI SẼ KHÔNG HỎI QUÝ VỊ VỀ TÌNH TRẠNG DI TRÚ CỦA QUÝ VỊ HOẶC BÁO CÁO TÌNH TRẠNG DI TRÚ CỦA QUÝ VỊ ĐẾN CÁC CƠ QUAN KHÁC CUẢ CHÍNH PHỦ.

3 **THAM DỰ** BUỔI HỌP DÀN XẾP

Đa số các khiếu nại đều được giải quyết tại buổi họp dàn xếp. Trong buổi họp này, Phó Ủy Viên Lao Động sẽ giúp quý vị và chủ lao động đạt được thỏa thuận dàn xếp để thanh toán tiền lương trong khiếu nại của quý vị. Đây là buổi họp không chính thức và quý vị không cần có luật sư. Bất kỳ lúc nào trong buổi họp quý vị đều có thể yêu cầu được nói chuyện riêng với Phó Ủy Viên Lao Động. Nếu quý vị không đạt được thỏa thuận dàn xếp trước hoặc trong buổi họp, thì khiếu nại của quý vị được chuyển sang xét xử.

"Tôi khiếu nại vì tôi không được trả lương tối thiểu khi làm việc ở nhà hàng. Chủ lao động của tôi đã đề nghị dàn xếp tại buổi họp nhưng tôi từ chối vì số tiền nhận được ít hơn nhiều so với tiền lương khiếu nại. Để chuẩn bị cho phiên xét xử, tôi đã có 3 bộ bản sao tất cả các tài liệu cần thiết cho khiếu nại của tôi, và tôi ghi lại tất cả các ngày và hoạt động quan trọng cho khiếu nại của mình giúp tôi nhớ được tất cả thông tin theo đúng thứ tự. Tôi đã tập làm chứng về số giờ làm việc và số tiền tôi được trả. Tôi cũng nhờ một đồng nghiệp tham dự phiên xét xử để làm chứng về số giờ làm việc của tôi. Tôi biết chủ lao động sẽ biện hộ là tôi đã sai, do vậy tôi đã chuẩn bị một danh sách các câu hỏi để hỏi bà ta và nhân chứng của bà. Viên Chức Xét Xử rất kiên nhẫn và công bằng, và sau đó tôi nhận được phán quyết yêu cầu chủ lao động của tôi trả cho tôi số tiền lương chưa thanh toán."

4 **CHỨNG MINH KHIẾU NẠI** CỦA QUÝ VỊ TẠI PHIÊN XÉT XỬ

Nếu khiếu nại của quý vị không dàn xếp được tại buổi họp dàn xếp, sẽ có một phiên xét xử. Quý vị sẽ nhận được Thông Báo Xét Xử, có ngày và thời gian xét xử cho khiếu nại của quý vị. Trong phiên xét xử, quý vị và chủ lao động của quý vị sẽ làm chứng tuyên thệ và cung cấp bằng chứng về khiếu nại đó. Quý vị phải chịu trách nhiệm chứng minh được rằng chủ lao động còn nợ tiền lương của quý vị. Viên Chức Xét Xử sẽ không có bất kỳ tài liệu hỗ trợ nào mà quý vị đã cung cấp trước đó cho Ủy Viên Lao Động, do vậy quý vị phải nộp tất cả các bằng chứng của mình tại phiên xét xử.

ĐỂ CHUẨN BỊ CHO PHIÊN XÉT XỬ:

- Xem xét các thông tin khiếu nại, ví dụ như số giờ làm việc của quý vị, số tiền quý vị được trả, và chuẩn bị ghi chú và thời gian biểu các sự kiện mà quý vị có thể xem xét trong phiên xét xử.
- Mang theo ít nhất ba bản sao của bất kỳ tài liệu nào hỗ trợ cho khiếu nại của quý vị, do vậy quý vị có thể tham khảo các tài liệu này và đưa các bản sao cho Viên Chức Xét Xử và chủ lao động của quý vị tại phiên xét xử.
- Nếu quý vị có các nhân chứng có thể làm chứng ủng hộ cho khiếu nại của quý vị, bảo đảm họ tham dự phiên xét xử và hiểu được các vấn đề liên quan tới khiếu nại của quý vị.
- Quý vị có quyền đặt câu hỏi với các bị đơn và bất kỳ nhân chứng nào của họ. Hãy chuẩn bị trước một danh sách các câu hỏi cần thiết.

5 **XEM XÉT** PHÁN QUYẾT VÀ **CẦN TRỢ GIÚP** NẾU CHỦ LAO ĐỘNG KHÁNG CÁO

Sau phiên xét xử, quý vị sẽ nhận được phán quyết được gọi là Lệnh Tòa Án, Phán Quyết hay Tuyên Án ("ODA"). ODA sẽ giải thích phán quyết của Ủy Viên Lao Động và số tiền mà chủ lao động phải trả cho quý vị, nếu có. Phải nộp đơn kháng cáo trong vòng 10 ngày. Nếu không có bên nào kháng cáo trong thời gian đó, phát quyết sẽ trở thành chính thức và được thi hành như phán quyết của tòa án. Nếu chủ lao động kháng cáo, Tòa Án Tối Cao sẽ tiếp nhận khiếu nại mà không cần xem xét phán quyết của Ủy Viên Lao Động. Quý vị và chủ lao động sẽ phải trình bày bằng chứng và làm chứng một lần nữa. Quý vị sẽ nhận được "Yêu Cầu Luật Sư Đại Diện" ("Request for Attorney Representation") mà một mẫu đơn gọi là "Tình Trạng Tài Chính của Nguyên Đơn ("Claimant's Financial Status.") Những người lao động có thu nhập thấp có thể sử dụng mẫu đơn này để yêu cầu luật sư đại diện miễn phí từ các luật sư của Ủy Viên Lao Động. Nếu quý vị kháng cáo phán quyết, quý vị có thể tự đại diện cho mình hoặc thuê luật sư.

DÀN XẾP:

Nếu đồng ý với **THỎA THUẬN DÀN XẾP**, quý vị đã đồng ý không khiếu nại nữa bằng cách chấp thuận đề nghị của chủ lao động thanh toán cho quý vị số tiền có thể ít hơn số tiền đầy đủ trong khiếu nại. Quý vị có thể nhận được đề nghị dàn xếp vào bất kỳ thời điểm nào trong quá trình khiếu nại. Chấp nhận hoặc từ chối đề nghị dàn xếp là một quyết định quan trọng – quý vị có thể xem xét các điểm sau đây trước khi ra quyết định.

- **TẠI SAO LẠI CHẤP NHẬN ĐỀ NGHỊ DÀN XẾP?** Khiếu nại của quý vị được giải quyết ngay và quý vị có thể nhận được thanh toán lương sớm hơn. Quý vị loại bỏ được nguy cơ bị thua tại phiên xét xử. Nếu quý vị không dàn xếp được và tiếp tục khiếu nại, có khả năng là chủ lao động sẽ khai phá sản hoặc đóng cửa trước khi quý vị nhận được bất kỳ khoản tiền lương nào.
- **TẠI SAO LẠI TỪ CHỐI ĐỀ NGHỊ DÀN XẾP?** Quý vị có thể nhận được nhiều hơn số tiền lương và các khoản phạt mà quý vị được quyền nhận theo quy định của luật pháp. Nếu quý vị chấp nhận đề nghị dàn xếp quá thấp, quý vị có thể yêu cầu số tiền cao hơn và cố gắng thương lượng số tiền dàn xếp chấp nhận được.

HIỂU CÁC QUYỀN CỦA QUÝ VỊ:

Lương Tối Thiểu: Gần như tất cả nhân viên ở California phải được nhận lương tối thiểu bởi luật định cuả tiểu bang cho dù họ được trả lương theo việc, hoa hồng, theo giờ, hay lương tháng.

Làm Thêm Giờ: Đa số người lao động tại California phải được nhận lương làm thêm giờ là:

- Gấp 1.5 lần lương theo giờ cho mỗi một tiếng làm thêm trên hơn 8 tiếng một ngày hoặc 40 tiếng một tuần, và
- Gấp hai lần lương mỗi giờ khi làm việc nhiều hơn 12 tiếng một ngày.

Nếu người lao động làm bảy ngày một tuần, họ phải được trả lương:

- Gấp 1.5 lần lương theo giờ cho 8 tiếng đầu tiên của ngày thứ bảy, và
- Gấp hai lần lương mỗi giờ cho các giờ sau 8 tiếng của ngày thứ bảy.

Tuy nhiên, luật thêm giờ không áp dụng cho tất cả nhân viên và một số ngành nghề như giúp việc tại tư gia và nông trại có các luật lệ về làm thêm giờ khác.

Các Khoản Lương Theo Giờ như Đã Hứa: Chủ lao động phải trả quý vị tiền lương như họ đã hứa. Ủy Viên Lao Động buộc chủ lao động phải trả tất cả các khoản lương còn nợ, không chỉ là lương tối thiểu. Ví dụ, nếu chủ lao động đã hứa trả $15 một giờ nhưng chỉ trả cho quý vị $10 một giờ, quý vị có thể khiếu nại cho số tiền còn thiếu là $5 một giờ.

Giờ Ăn hoặc Nghỉ Giải Lao: Đa số người lao động tại California phải được 30 phút ăn trưa không trả lương và không bị gián đoạn cho mỗi năm giờ làm việc và 10 phút nghỉ ngơi có lương cho mỗi bốn giờ làm việc. Quý vị có thể được nghỉ giải lao ngay cả khi quý vị làm ít hơn 4 tiếng. Một số ngành như giúp việc tại tư gia và nông trại có các luật lệ về ăn trua và nghỉ giải lao khác.

Trừ Tiền Lương: Ngoại trừ tiền khấu trừ theo luật định (như thuế an sinh xã hội), chủ nhân cuả quý vị không thể giữ lương hoặc trừ lương của quý vị. Các vi phạm thường thấy bao gồm việc trừ lương cho đồng phục hay dụng cụ.

Hoàn Trả Các Chi Phí: Quý vị phải nhận được hoàn trả cho bất kỳ chi phí nào hợp lý cần thiết cho công việc của quý vị. Ví dụ, chủ lao động phải trả tiền để mua công cụ và tiếp liệu cần thiết cho công việc và phải hoàn trả tiền xăng theo dặm đi nếu quý vị dùng xe riêng của mình cho công việc. Tuy nhiên, nếu lương cuả quý vị gấp hai ít nhất lương tối thiểu thì chủ nhân có thể buộc quý vị cung cấp một số dụng cụ chuyên dùng cho nghề nghiệp cuả mình.

Trả Lương Theo Thời Gian Báo Cáo: Nếu quý vị đi làm và mong sẽ được làm đủ giờ theo lịch trình bình thường của mình, nhưng lại chỉ được làm ít hơn một nửa số giờ làm việc thì quý vị vẫn phải được trả lương cho ít nhất một nửa số giờ làm bình thường của quý vị (tối thiểu là ít nhất hai giờ). Ví dụ, một công nhân ở nông trại đến làm việc trong ca 8 tiếng nhưng chỉ làm trong một tiếng thì phải được nhận lương cho 4 tiếng – 1 cho số giờ đã làm, và 3 giờ cho thời gian trình diện, do vậy nhân viên đó được trả cho ít nhất một nửa số giờ cần làm trong ca 8 tiếng đó.

Tiền Làm Hai Ca: Nếu quý vị làm việc trên hoặc 2 ca trong ngày với trên một tiếng nghỉ không lương, chủ lao động của quý vị có thể phải trả "tiền làm hai ca" được tính theo lương của quý vị.

Phiếu lương cuối cùng khi thôi việc: Quý vị phải được nhận phiếu lương trong ngày cuối cùng khi bị đuổi việc. Nếu quý vị không được trả khi thôi việc, quý vị có thể được hưởng thêm lương từng ngày cho mỗi ngày mà chủ lao động giữ phiếu lương cuối cùng của quý vị, cho tới 30 ngày.

Tiền phạt đối với check bị trả lại: Nếu chủ lao động viết check cho quý vị và bị trả lại do không đủ tiền, quý vị có quyền nhận tiền phạt tới 30 ngày lương ngoài số tiền lương ghi trong check.

Các Câu Hỏi Thường Gặp (FAQs)

1. Ai có thể khiếu nại?

Luật lao động của California bảo vệ tất cả các nhân viên lao đông bất chấp tình trạng di trú. Văn Phòng Ủy Viên Lao Động chấp nhận các khiếu nại của bất kỳ người lao động nào làm việc tại California, và trong một số trường hợp của các nhân viên làm việc công (liên bang, tiểu bang, quận hoặc thành phố).

2. Tôi có thể xin giúp đỡ ở đâu?

Quý vị có thể tới văn phòng địa phương của Ủy Viên Lao Động để yêu cầu giúp đỡ khiếu nại. Rất nhiều tổ chức phi lợi nhuận, như Các Tổ Chức Cung Cấp Dịch Vụ Pháp Lý (Legal Service Providers), giúp đỡ người lao động điền đơn và gửi khiếu nại cho Ủy Viên Lao Động.

3. Khi nào thì tôi nhận được số tiền mà chủ lao động nợ tôi?

Điều này còn tùy thuộc nhiều thứ. Nhiều khiếu nại được dàn xếp và quý vị được nhận được tiền tại thời điểm đó hoặc được nhận tiền thành nhiều lần dựa trên thỏa thuận. Nếu khiếu nại của quý vị không được dàn xếp, quá trình xét xử và phán quyết có thể kéo dài vài tháng. Nếu quý vị thắng kiện nhưng chủ lao động không chịu thanh toán, quý vị sẽ có một số biện pháp để thu lại số tiền, ví dụ như yêu cầu Cảnh Sát tịch thu tài sản của chủ lao động như các trương mục ngân hàng, thiết bị hoặc hàng hóa.

4. Khiếu nại của tôi ảnh hưởng như thế nào tới các đồng nghiệp cũng bị vi phạm tương tự?

Khiếu nại cá nhân của quý vị sẽ không ảnh hưởng tới các đồng nghiệp. Các đồng nghiệp cũng bị vi phạm tiền lương tương tự sẽ không nhận được tiền lương chưa thanh toán nếu như chính họ không khiếu nại tiền lương. Nếu họ cũng bị vi phạm tương tự, nên xem xét gửi Báo Cáo Vi Phạm Luật Lao Động (Report of Labor Law Violation) cho Cục Thi Hành Hiện Trường (BOFE) của Ủy Viên Lao Động, cơ quan điều tra các vi phạm trộm cắp tiền lương ảnh hưởng tới các nhóm người lao động.

5. Sẽ thế nào nếu chủ lao động sa thải, giáng cấp hoặc trừng phạt tôi vì đã khiếu nại?

Luật pháp California nghiêm cấm các chủ lao động trả thù nhân viên vì họ đã thực thi quyền lao động. Nếu chủ lao động trả thù quý vị, quý vị có thể khiếu nại vì trả thù tới Cơ Quan Khiếu Nại Trả Thù (Retaliation Complaint Unit) của Ủy Viên Lao Động.

Để tìm hiểu thêm, xin quý vị truy cập trang Những Câu Hỏi Thường Gặp (Frequently Asked Questions) tại trang mạng của Uy Viên Lao Động: http://www.dir.ca.gov/dlse/dlse-faqs.htm

ĐỊA CHỈ VĂN PHÒNG ỦY BAN LAO ĐỘNG

BAKERSFIELD
(661) 587-3060

EL CENTRO
(760) 353-0607

FRESNO
(559) 244-5340

LONG BEACH
(562) 590-5048

LOS ANGELES
(213) 620-6330

OAKLAND
(510) 622-3273

REDDING
(530) 225-2655

SACRAMENTO
(916) 263-1811

SALINAS
(831) 443-3041

SAN BERNARDINO
(909) 383-4334

SAN DIEGO
(619) 220-5451

SAN FRANCISCO
(415) 703-5300

SAN JOSE
(408) 277-1266

SANTA ANA
(714) 558-4910

SANTA BARBARA
(805) 568-1222

SANTA ROSA
(707) 576-2362

STOCKTON
(209) 948-7771

VAN NUYS
(818) 901-5315

REV. 01/2014

Tất Cả Công Nhân ở California Đều Có Quyền

Bộ Quan Hệ Công Nghiệp
Lực lượng Đặc nhiệm Thi hành
Luật lao động

Tháng Giêng, 2019

Về Lực lượng Đặc nhiệm Thi hành Luật Lao động (Labor Enforcement Task Force - LETF):

Lực lượng Đặc nhiệm Thi hành Luật lao động, theo chỉ đạo của Bộ Quan hệ Công nghiệp, là một liên minh các cơ quan thi hành thuộc chính quyền tiểu bang California cùng làm việc với nhau và hợp tác với các cơ quan tại địa phương để đối phó với nền kinh tế ngầm. Trong nỗ lực chung này, thông tin và các nguồn tài nguyên được chia sẻ để đảm bảo rằng người lao động được trả lương đúng mức và có điều kiện làm việc an toàn, và những doanh nghiệp trung thực tuân thủ pháp luật có cơ hội cạnh tranh lành mạnh.

Thành viên Lực lượng Đặc nhiệm Thi hành Luật Lao động (LETF):

Kiểm soát Thức uống có Cồn
(Alcoholic Beverage Control - ABC)
Hội đồng Bình quân
(Board of Equalization - BOE)
Phòng Sửa Chữa Xe cơ giới
(Bureau of Automotive Repair - BAR)
Bộ Bảo hiểm California
(California Department of Insurance - CDI)
Hội đồng Cấp phép Nhà thầu Tiểu bang
(Contractors State License Board - CSLB)
Ban Thi hành Tiêu chuẩn Lao động
(Division of Labor Standards Enforcement - DLSE)
Ban An toàn và Sức khoẻ Nghề nghiệp
(Division of Occupational Safety & Health (Cal/OSHA)
Sở Phát triển Nhân dụng
(Employment Development Department - EDD)
Tổng Chưởng lý Tiểu bang (DOJ)

Tất cả công nhân có đều quyền ở nơi làm việc.

Tại Tiểu Bang California, công nhân được luật lao động bảo vệ bất kể nơi quý vị sinh ở đâu hoặc tình trạng pháp lý của quý vị là gì. Một khi quý vị được mướn vào làm việc, quý vị có quyền của một công nhân. Trong quyển thông tin này, quý vị sẽ tìm thấy các thông tin về quyền của quý vị với tư cách là người lao động, bao gồm:

Lương và Giờ Nghỉ

Veronica làm việc như người lau dọn các toà nhà văn phòng. Cô ấy làm việc lên đến 13-14 giờ mỗi ngày và được trả dưới mức lương tối thiểu. Chủ của cô ấy trả cho cô ấy một mức lương cố định cho mỗi ngày làm việc và nói rằng cô ấy là một "nhà thầu độc lập" cho dù đó là doanh nghiệp dịch vụ vệ sinh của ông ta, và ông ta kiểm soát mọi mặt trong công việc của cô ấy, bao gồm cả thời gian, thời lượng làm việc, công việc phải thực hiện, và trang phục của cô ấy.

Veronica đã hỏi về các quyền của cô ấy và được biết rằng về mặt pháp lý cô ấy là người lao động của doanh nghiệp dịch vụ vệ sinh này và được quyền hưởng mức lương tối thiểu và ngoài giờ. Cố ấy đã nộp đơn yêu cầu bồi thường với Ủy viên Lao động và cuối cùng được trả lại vài ngàn mỹ kim. Chủ của cô cũng bị Ủy viên Lao động và các cơ quan LETF khác yêu cầu hầu toà và phạt tiền vì đã không có bồi thường người lao động, không trả thuế việc làm, và các vi phạm khác.

Lưu ý: Ví dụ này phản ánh một tình huống đặc trưng.

Các chủ sử dụng lao động phải trả cho người lao động số tiền mà họ còn thiếu và cung cấp giờ nghỉ và giờ ăn. Không làm như vậy bị gọi là ăn cắp tiền lương.

Chủ nhân của các doanh nghiệp phải:

1. **Trả công nhân với mức lương tối thiểu theo quy định. Mức lương tối thiểu của Tiểu Bang California có hiệu lực từ ngày 1 tháng 1 năm 2019 như sau**:

   - $12,00 một giờ cho tất cả công nhân tại các doanh nghiệp có 26 nhân viên trở lên
   - $11,00 một giờ cho tất cả công nhân tại các doanh nghiệp nhỏ (từ 25 nhân viên trở xuống)
   - Mức lương tối thiểu có thể cao hơn ở một số thành phố và quận hạt khác

   Nếu quý vị được trả lương theo sản phẩm hoặc đơn vị (đôi khi được gọi là "theo hợp đồng") hoặc được trả lương theo ngày hoặc tuần, tiền lương của quý vị phải bằng ít nhất mức lương tối thiểu cho toàn bộ số giờ mà quý vị đã làm việc.

   Tiền tip là khoản tiền riêng và không thể được tính là một phần của mức lương tối thiểu.

   Một số loại người lao động không cần phải được trả mức lương tối thiểu, bao gồm nhân viên bán hàng bên ngoài, người thân trong gia đình và tư vấn viên cắm trại.

2. **Trả lương ngoài giờ** bằng 1 1/2 lần mức lương thông thường:

   - *Đối với hầu hết nghề nghiệp,* toàn bộ số giờ trên 8 trong một ngày hoặc trên 40 trong một tuần, và trong 8 giờ làm việc đầu tiên của ngày làm việc thứ bảy trong một bảng chấm công
   - *Đối với những nhân viên chăm sóc riêng,* toàn bộ số giờ trên 9 tiếng trong một ngày hoặc trên 45 tiếng trong một tuần
   - *Đối với công nhân nông trại,* toàn bộ số giờ trên 10 trong một ngày hoặc trên 60 trong một tuần, và trong 8 giờ làm việc đầu tiên của ngày làm việc thứ bảy trong một bảng chấm công

3. **Trả lương gấp đôi:**

   - *Đối với hầu hết nghề nghiệp,* toàn bộ số giờ trên 12 trong một ngày hoặc trên 8 vào ngày làm việc thứ bảy trong một bảng chấm công
   - *Đối với công nhân trang trại,* toàn bộ số giờ trên 8 vào ngày làm việc thứ bảy trong một bảng chấm công

Một số nghề nghiệp có các quy định làm việc ngoài giờ khác nhau, và một số loại người lao động được miễn làm việc ngoài giờ.

Lương và Giờ Nghỉ

Ví dụ: Nếu quý vị là người rửa chén được trả $14 mỗi giờ và làm việc 13 giờ trong một ngày, quý vị phải được trả:

• $14 mỗi giờ cho 8 giờ đầu tiên	= $112
• $21 mỗi giờ cho 4 giờ kế tiếp	= $84
• $28 mỗi giờ cho giờ cuối cùng	= $28
• Tổng cộng cho ngày làm 13 giờ	= $224

Một số nghề nghiệp có các quy định làm việc ngoài giờ khác nhau, và một số loại người lao động được miễn làm việc ngoài giờ.

4. Cho **nghỉ giải lao 10 phút có lương** cho mỗi **4** giờ làm việc

5. Cho **nghỉ để ăn ít nhất 30 phút** sau không quá **5** giờ làm việc

Quý vị có quyền nghỉ giải lao.

6 Trả lương cho người lao động (với một số ngoại lệ giới hạn) ít nhất hai lần một tháng vào những ngày trả lương thông thường được chỉ định. Với mỗi lần thanh toán tiền lương, cho dù tiền mặt hay chi phiếu, người chủ sử dụng lao động phải cung cấp một phiếu lương hoặc bản kê có những thông tin sau đây: các ngày của kỳ lương; tổng số lương kiếm được; tổng số giờ làm; sự phân chia mức lương theo giờ và số giờ làm tại mỗi mức lương; thông tin mức lương theo sản phẩm nếu có; toàn bộ khoản khấu trừ; lương thực trả; tên và số ID của người lao động; và tên và địa chỉ của chủ sử dụng lao động.

Một bản sao Lệnh Trả Lương của tiểu bang cho nghề nghiệp hoặc ngành nghề của quý vị cần được đăng tại một nơi mà người lao động có thể dễ dàng nhìn thấy và đọc được, như phòng nghỉ giải lao.

Theo dõi giờ làm của quý vị.

Những việc quý vị có thể thực hiện nếu có thắc mắc hoặc cho rằng có thể có vấn đề nào đó:

- **Theo dõi giờ làm và tiền lương của quý vị.** Mỗi ngày, hãy viết ra ngày, thời gian quý vị bắt đầu và kết thúc công việc, thời gian nghỉ giải lao, tổng số giờ làm việc, và cách thức trả lương mà quý vị được đề nghị (mức lương theo giờ hoặc theo sản phẩm hoặc theo hợp đồng). Đối chiếu phần ghi chép này với thông tin thể hiện trên phiếu lương của quý vị.

- **Báo cho chủ sử dụng lao động biết.** Quý vị có quyền cho chủ sử dụng lao động của quý vị biết, hoặc khiếu nại nếu cần thiết, nếu quý vị cho rằng quý vị không nhận được mức lương mà quý vị được quyền hưởng theo luật. Đó là việc làm trái pháp luật nếu ai đó đuổi việc, phân biệt đối xử, trả đũa, hoặc có bất cứ hành động bất lợi nào đối với một người lao động vì người này đã thực hiện một khiếu nại có thiện ý.

- **Biết chủ sử dụng lao động của quý vị là ai.** Viết ra tên của những người mà thuê quý vị vào làm, trả lương cho quý vị, hoặc giám sát quý vị. Tìm tên và địa chỉ của công ty đó bằng cách xem phiếu lương và các thông tin khác có thể có tại nơi làm việc.

- **Đừng chờ đợi quá lâu.** Đừng chần chờ việc nói ra vấn đề và đừng trì hoãn việc nộp đơn yêu cầu bồi thường vì có những giới hạn thời gian, và sẽ dễ dàng hơn để chứng minh việc quý vị bị nợ lương hoặc các quyền lợi khi các sự việc mới xảy ra. Nói chung, quý vị có 3 năm để nộp một yêu cầu bồi thường chính thức, nhưng đôi khi quý vị có ít thời gian hơn và đôi khi có nhiều thời gian hơn.

Tìm sự trợ giúp

- **Liên lạc Ủy Viên Lao Động.** Để liên lạc với văn phòng Ủy Viên Lao Động, xin xem trang 18. Quý vị có thể lấy được các thông tin về quyền của quý vị. Quý vị cũng có thể nộp đơn yêu cầu bồi thường để lấy những khoản lương mà quý vị chưa được trả và có thể các khoản thanh toán bổ sung do phải chờ các khoản lương của quý vị hoặc việc không được nghỉ giải lao mà quý vị có quyền nhận được.

  Còn có nhiều thông tin khác trên trang mạng của Ủy Viên Lao Động tại **www.dir.ca.gov/DLSE/dlse.html**.

- **Gọi một tổ chức người lao động hoặc nhóm trợ giúp pháp lý.** Họ có thể tư vấn cho quý vị về các quyền của quý vị và giúp quý vị quyết định hành động nào cần được thực hiện.

Nghỉ Bệnh Có Lương

Quý vị có thể hội đủ điều kiện để được Nghỉ Bệnh Có Lương. Bắt đầu vào ngày 01 tháng 07 năm 2015, các chủ sử dụng lao động phải:

- **Cung cấp ít nhất 24 giờ hoặc 3 ngày nghỉ bệnh có lương** cho mỗi người lao động hội đủ điều kiện để sử dụng mỗi năm.

- Cho phép người lao động hội đủ điều kiện **sử dụng số ngày nghỉ bệnh có lương tích luỹ.**

- **Cho biết một người lao động hiện có bao nhiêu ngày nghỉ bệnh.** Thông tin này phải có trên một phiếu lương hay trên một chứng từ được cấp cùng ngày với chi phiếu tiền lương.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập vào http://www.dir.ca.gov/DLSE/ab1522.html.

An toàn và Sức khỏe

Là một công nhân may, Jose làm công việc ép miếng decal lên áo thun, dùng máy ép nóng 400 độ và đã bị phỏng vài lần với thiết bị này. Anh ấy đã biết rằng những đồng nghiệp của anh đã có lần bị cắt đứt ngón tay với máy cắt vải do lưỡi cắt không được che chắn. Bất chấp những sự cố này, chủ sử dụng lao động này đã không bao giờ có hành động gì để loại bỏ những mối nguy hiểm đó.

Khi Cal/OSHA kiểm tra nơi làm việc, họ đã cho ngừng hoạt động một số máy cắt vải và buộc công ty đó phải cung cấp bao tay nhằm bảo vệ tay người công nhân không bị bỏng. Từ cuộc kiểm tra đó, người lao động còn được biết về việc bị châm bởi kim của súng bắn gắn nhãn và nguy cơ mắc phải bệnh đường máu từ một công nhân khác mà đã bị châm với cùng một cây kim.

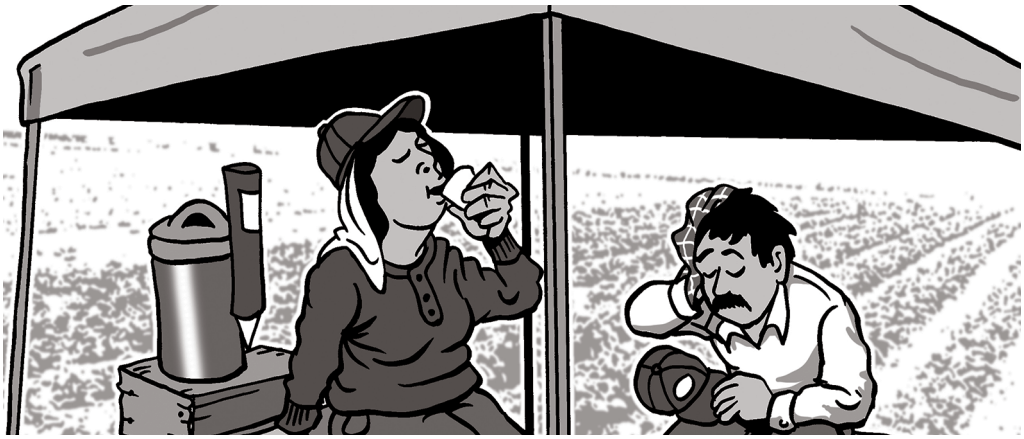
Sau cuộc điều tra của Cal/OSHA, chủ sử dụng lao động này đã được yêu cầu hầu toà vì 8 vi phạm và buộc phải sửa chữa nhiều máy móc. Ngoài ra, một chính sách bảo vệ hiện đang được thực hiện.

Lưu ý: Ví dụ này phản ánh một tình huống đặc trưng.

Hầu hết những chấn thương tại nơi làm việc có thể phòng ngừa được, và người chủ sử dụng lao động chịu trách nhiệm giữ an toàn cho nơi làm việc.

Chủ sử dụng lao động của quý vị được yêu cầu giữ an toàn cho quý vị tại chỗ làm. Để tránh những chấn thương tại chỗ làm, chủ sử dụng lao động phải:

1. **Bảo đảm an toàn cho chỗ làm** bằng cách xác định các nguy cơ về sức khỏe và an toàn và khắc phục chúng.
2. **Có một chương trình về sức khỏe và an toàn bằng văn bản.** Đôi khi chương trình này được gọi là Chương trình Phòng ngừa Chấn thương và Bệnh tật.
3. **Thông báo cho quý vị biết về các nguy cơ tại nơi làm việc và huấn luyện quý vị cách làm việc an toàn.** Việc huấn luyện phải được trình bày theo một cách mà quý vị hiểu được.
4. **Có bảo hiểm Bồi thường Người lao động** và thanh toán chi phí chăm sóc y tế cho các chấn thương và bệnh tật liên quan đến việc làm.
5. **Theo dõi tất cả những chấn thương và bệnh tật tại nơi làm việc** mà cần thêm điều trị ngoài việc sơ cứu. Một số chủ sử dụng lao động phải duy trì một sổ ghi chép những chấn thương và bệnh tật và đăng một bản tóm lược từ tháng Hai đến tháng Tư.
6. **Đăng tờ thông tin của Cal/OSHA, Bảo vệ An toàn và Sức khoẻ tại nơi Làm việc,** tại một vị trí mà mọi người có thể nhìn thấy.
7. **Gọi ngay cho Cal/OSHA** khi một người lao động bị tử vong hoặc bị chấn thương nghiêm trọng tại nơi làm việc.



Chủ sử dụng lao động phải cung cấp những thứ cần thiết để giữ an toàn cho quý vị.

Những quy định của Cal/OSHA định rõ những việc mà chủ sử dụng lao động phải làm để bảo vệ người lao động khỏi những nguy cơ cụ thể. Có thể tìm thấy những quy định này tại Tiêu đề 8 thuộc Bộ luật Quy chế California, và trang mạng của Cal/OSHA tại www.dir.ca.gov/title8/index/T8index.asp. Chủ sử dụng lao động phải tuân thủ các luật lệ và quy định này, nếu không Cal/OSHA có thể phạt họ tiền.

Những việc quý vị có thể thực hiện:

Nơi làm việc sẽ an toàn hơn khi người lao động tham gia vào, và luật pháp bảo vệ quý vị khi quý vị nói lên những vấn đề về an toàn. Quý vị có quyền:

- Yêu cầu thông tin về những việc mà quý vị cho là nguy hiểm
- Nói chuyện về các vấn đề sức khoẻ và an toàn với những người cùng làm việc hoặc giám sát viên của quý vị
- Đưa ra những đề nghị để nơi làm việc an toàn hơn
- Báo cáo các vấn đề về an toàn và chấn thương với giám sát viên của quý vị
- Từ chối công việc mà có thể gây nguy hiểm cho tính mạng của mình hoặc gây chấn thương nghiêm trọng
- Báo cáo các vấn đề với Cal/OSHA.

Luật pháp bảo vệ quý vị khi quý vị lên tiếng về sự an toàn.

Tìm sự trợ giúp:

- **Báo cáo các vấn đề với Cal/OSHA.** Để liên lạc Cal/OSHA, xem trang 18.

  Cal/OSHA, cơ quan quản lý an toàn và sức khoẻ tại nơi làm việc thuộc tiểu bang, kiểm tra các nơi làm việc và có thể phạt chủ sử dụng lao động và yêu cầu họ khắc phục vấn đề. Cal/OSHA sẽ không bao giờ cung cấp tên của quý vị cho chủ sử dụng lao động đó. Quý vị thậm chí có thể gọi cho họ mà không cần cho biết tên.
- **Gọi cho một tổ chức người lao động hoặc nhóm trợ giúp pháp lý**. Họ có thể tư vấn cho quý vị về các quyền của quý vị và giúp quý vị quyết định hành động nào cần được thực hiện.

Chủ sử dụng vì quý vị thực hiện một khiếu nại có thiện ý về tình trạng không lành mạnh hoặc không an toàn mà sa thải hoặc phân biệt đối sử với quý vị tại nơi làm việc là một hành động trái pháp luật.

Quyền Hành Động

Chen là một nhân viên phục vụ tại một nhà hàng. Anh ta làm việc nhiều giờ trong ngày và không được phép nghỉ giải lao.

Nhân viên điều tra LETF đã tiến hành điều tra tại nơi làm việc của anh ta và Chen là một trong những người lao động được phỏng vấn. Sau khi nhân viên LETF ra về, người chủ sử dụng lao động đã sa thải anh ta vì anh ta đã nói chuyện với nhân viên điều tra.

Chen đã gọi cho nhân viên điều tra mà đã nói chuyện với anh ta. Nhân viên điều tra đã chuyển khiếu nại đó đến bộ phận Trả Đũa thuộc Văn phòng Ủy viên Lao động. Một nhân viên điều tra thuộc bộ phận trả đũa đã gọi cho chủ sử dụng lao động đó và gửi một lá thư cho ông ta biết rằng việc ông ta đã làm là trái pháp luật. Chen lấy lại được việc làm mà không bị mất lương hay quyền lợi. Người chủ sử dụng lao động cũng phải đăng một thông báo cho toàn bộ người lao động biết rằng đó là hành động phi pháp khi trả đũa những người lao động mà có nói chuyện với nhân viên điều tra tiểu bang hoặc thực hành các quyền hợp pháp khác.

Đừng ngại khi nói chuyện với nhân viên điều tra khi họ tiến hành một cuộc điều tra về chủ sử dụng lao động của quý vị. Quý vị có thể liên lạc với đường dây nóng của LETF vào bất cứ lúc nào để nộp đơn khiếu nại.

Lưu ý: Ví dụ này phản ánh một tình huống đặc trưng.

Quý vị có quyền cho chủ sử dụng lao động biết về các quyền của quý vị với tư cách là người lao động. Quý vị cũng có quyền khiếu nại hoặc nộp đơn yêu cầu bồi thường với tiểu bang nếu quý vị cho rằng chủ sử dụng lao động vi phạm các quyền đó. Đó là hành động phi pháp nếu chủ sử dụng lao động sa thải quý vị hoặc trừng phạt quý vị do quý vị đã thực hiện những hành động này.

Người lao động có thể có những lo ngại:

"Ông chủ của tôi nói với tôi rằng tôi không phải là một người lao động."

Đôi khi chủ sử dụng lao động gọi người lao động là "nhà thầu độc lập" để cắt giảm chi phí và tránh phải nộp thuế. Khi chủ sử dụng lao động của quý vị làm việc này, quý vị có thể là một người lao động theo luật và có tất cả các quyền của một người lao động.

"Tôi không phải là một công dân."

Quý vị được luật lao động bảo vệ cho dù quý vị có sống hợp pháp tại Hoa kỳ hay không. Nếu quý vị gọi cho một cơ quan tiểu bang để báo cáo một vấn đề, họ sẽ không hỏi về tình trạng di trú của quý vị. Đó cũng là hành động trái pháp luật khi người chủ sử dụng lao động của quý vị đe doạ quý vị vì tình trạng di trú của quý vị.

"Tôi sợ sẽ mất việc nếu tôi nói ra."

Việc lên tiếng về điều kiện lao động có thể mang đến một vài bất lợi, nhưng việc chủ sử dụng lao động vì thế mà trừng phạt quý vị là bất hợp pháp. Quý vị cũng có thể thực hiện các bước để tự bảo vệ.

Nếu quý vị có những lo ngại, hãy tìm sự trợ giúp.

Việc thực hiện hành động có thể gặp khó khăn, nhưng luật pháp bảo vệ quý vị.

Quý vị có thể lo lắng về phản ứng của chủ sử dụng lao động của quý vị. Nhưng luật pháp đứng về phía quý vị và có các bước mà quý vị có thể thực hiện để tự bảo vệ.

1. Luật pháp đứng về phía quý vị.

Luật pháp tuyên bố rằng quý vị được bảo vệ khi quý vị:

- Lên tiếng về những khoản tiền lương mà quý vị chưa được thanh toán
- Báo cáo một chấn thương hoặc một nguy cơ về sức khoẻ và an toàn
- Nộp đơn yêu cầu bồi thường hoặc khiếu nại với một cơ quan tiểu bang
- Tham gia cùng với các nhân viên khác để yêu cầu những thay đổi.

Quý vị có thể tham gia cùng với các người lao động khác để yêu cầu những thay đổi.

Luật pháp tuyên bố rằng đó là hành động trái pháp luật nếu chủ sử dụng lao động đe doạ hoặc trả thù vì quý vị đã thực hiện những hành động này.

Ví dụ, chủ cơ sở không thể trả thù bằng cách:

- Sa thải quý vị hoặc cho quý vị về nhà
- Thay đổi việc phân công việc cho quý vị để quý vị nhận được ít hơn số lượng công việc hoặc ca làm việc theo mong muốn
- Đe doạ quý vị về việc trục xuất
- Ngăn cản quý vị tìm công việc khác.

2. Quý vị có thể thực hiện các bước để tự bảo vệ:

- **Trao đổi với những người cùng làm việc.** Làm việc với nhau để lập kế hoạch các việc cần làm. Quý vị có thể có nhiều thế mạnh hơn và nhiều sự bảo vệ pháp lý hơn khi cùng hành động theo nhóm.
- **Tìm sự trợ giúp.** Một tổ chức người lao động hoặc nhóm trợ giúp pháp lý có thể giúp quý vị hiểu được các quyền của quý vị, đề nghị cách thức giải quyết vấn đề, và giúp quý vị quyết định có nên nói chuyện với người chủ sử dụng lao động của quý vị hay không và cần nói điều gì.
- **Ghi chép.** Nếu quý vị nói chuyện với chủ sử dụng lao động, hãy ghi lại thời gian quý vị gặp họ, có những ai ở đó, và nói về điều gì.
- **Báo cáo các vấn đề tới các cơ quan tiểu bang.** Quý vị có thể quyết định việc nói chuyện với người chủ sử dụng lao động của quý vị là không an toàn. Quý vị có thể báo cáo một vấn đề trực tiếp với một cơ quan.

3. Tìm sự trợ giúp

- **Báo cáo bất cứ hành động trả đũa nào cho Ủy viên Lao động.** Để liên lạc với văn phòng Ủy Viên Lao Động, xin xem trang 18.

  Trong hầu hết trường hợp, quý vị phải nộp đơn khiếu nại hành động trả đũa trong vòng 6 tháng. Nếu phát hiện hành động trả đũa, Ủy viên Lao động có thể giúp quý vị nhận bất cứ khoản tiền lương nào hoặc các khoản thanh toán khác mà chưa được trả quý vị. Quý vị cũng có thể được làm việc trở lại.
- **Xin liên lạc với một tổ chức người lao động hoặc nhóm trợ giúp pháp lý.** Họ có thể tư vấn cho quý vị về các quyền của quý vị và giúp quý vị quyết định hành động nào cần được thực hiện.

Luật pháp bảo vệ người lao động đòi quyền lợi hợp pháp của họ và báo cáo tình trạng làm việc không an toàn.

Các Quyền Lợi Nếu Quý Vị Bị Chấn Thương hoặc Thất Nghiệp

Nếu quý vị bị chấn thương tại nơi làm việc…

Người chủ sử dụng lao động của quý vị phải thanh toán chi phí chăm sóc y tế cho những chấn thương và bệnh tật liên quan đến công việc. Quý vị cũng có thể được thanh toán hàng tuần. Khoản này được gọi là bồi thường người lao động. Không quan trọng ai đã có lỗi đối với chấn thương đó. Trong hầu hết trường hợp, quý vị có thể nhận được các quyền lợi ngay cả khi quý vị là người lao động tạm thời hoặc bán thời gian. Quý vị có quyền được bồi thường người lao động bất chấp tình trạng di trú của quý vị.

Cần làm gì nếu quý vị bị bệnh hoặc bị thương tại nơi làm việc:

Nếu quý vị bị chấn thương, quý vị có quyền được chăm sóc y tế.

- **Yêu cầu được trợ giúp y tế ngay lập tức. Nếu đó là một trường hợp cấp cứu, hãy gọi số 911** hoặc đến ngay một phòng cấp cứu.
- **Báo cho chủ sử dụng lao động biết.** Chủ sử dụng lao động của quý vị phải cung cấp cho quý vị một mẫu yêu cầu thanh toán trong vòng một ngày làm việc sau khi biết tin về chấn thương của quý vị (từ quý vị hoặc người nào khác). Cùng với mẫu này, chủ sử dụng lao động phải cung cấp cho quý vị một thông báo về các quyền của quý vị khi yêu cầu quyền lợi bồi thường người lao động. Quý vị cũng có thể lấy một mẫu đơn yêu cầu bồi thường từ bất cứ văn phòng nào thuộc Ban Bồi thường Người lao động hoặc Sở Phát triển Nhân dụng.
- **Tìm sự trợ giúp và thông tin từ Ban Bồi thường Người lao động** theo số 1-800-736-7401.
- **Nếu chủ sử dụng lao động của quý vị từ chối cung cấp cho quý vị một mẫu yêu cầu thanh toán hoặc đe doạ hoặc phân biệt đối xử đối với quý vị vì quý vị bị chấn thương hoặc đã yêu cầu thanh toán do chấn thương khi làm việc,** quý vị có thể muốn gặp luật sư đại diện cho người lao động trong những trường hợp bồi thường người lao động. Nếu một luật sư nhận hồ sơ của quý vị, luật sư này có thể chỉ tính một khoản phí nhỏ theo phần trăm (15% hoặc thấp hơn) và sẽ khấu trừ phí đó từ phúc lợi tiền mặt mà chưa được thanh toán cho quý vị.

Nếu quý vị thất nghiệp… Quý vị có thể nhận được phúc lợi bảo hiểm thất nghiệp trong thời gian quý vị thất nghiệp (hoặc làm việc dưới mức toàn thời gian) và sẵn sàng, có thiện ý, và khả năng làm việc. Hãy gọi cho Sở Phát triển Nhân dụng (EDD) theo số 1-800-300-5616.

Nếu quý vị khuyết tật… Quý vị có thể nhận được phúc lợi bảo hiểm khuyết tật tiểu bang nếu quý vị không thể làm việc do bệnh tật, chấn thương, hoặc mang thai, bao gồm cả thời gian quý vị chờ đợi để nhận quyền lợi bồi thường người lao động. Hãy gọi cho EDD tại 1-800-480-3287.

Nếu quý vị cần chăm sóc gia đình… Quý vị có thể được nghỉ phép gia đình có lương nếu quý vị chăm sóc một người thân trong gia đình bị bệnh hoặc con mới chào đời. Hãy gọi cho EDD theo số 1-877-238-4373.

Địa điểm để tìm sự trợ giúp hoặc báo cáo một vấn đề

Có một số cơ quan tiểu bang tại California hoạt động để bảo đảm rằng các chủ sử dụng lao động tuân thủ luật lao động. Tình trạng di trú của quý vị không quan trọng. Họ sẽ không hỏi quý vị về tình trạng di trú của quý vị. Các cơ quan này có đội ngũ nhân viên nói nhiều ngôn ngữ, nếu không họ sẽ tìm một thông dịch viên.

Quý vị cũng có thể nhận được trợ giúp từ một tổ chức người lao động hoặc nhóm pháp lý để báo cáo một vấn đề cho bất cứ cơ quan nào trong số này.

Tìm sự Trợ giúp

Nếu quý vị làm việc tại nhà hàng, nông nghiệp, tiệm sửa xe hơi, xây dựng, hoặc ngành may mặc:

Xin gọi cho **Lực lượng Đặc nhiệm Thi hành Luật Lao động (LETF)**. LETF là một chương trình chung kết nối một số cơ quan tiểu bang. Họ làm việc cùng nhau để bảo đảm các chủ sử dụng lao động trong những ngành này tuân thủ luật lao động. Vào trang mạng: **www.dir.ca.gov/letf** để được trợ giúp.

1-855-297-5322
(số miễn phí)

Để biết thông tin về tiền lương hoặc giờ nghỉ và giờ ăn hoặc sự trả đũa:

Xin liên lạc **Ủy Viên Lao Động**, còn được biết là Ban Thi hành Tiêu chuẩn Lao động. Vào trang mạng: **www.dir.ca.gov/dlse/DistrictOffices.htm** để tìm văn phòng tại địa phương quý vị.

1-844-LABOR-DIR
(đường dây cung cấp thông tin miễn phí trên toàn tiểu bang bằng tiếng Anh và Tây ban nha)

Về sự an toàn và sức khoẻ:

Báo cáo một mối nguy hiểm với **Cal/OSHA** bằng cách gọi điện hoặc chuyển fax một đơn khiếu nại hay đến nộp trực tiếp tại văn phòng Cal/OSHA tại địa phương quý vị. Vào trang mạng **www.dir.ca.gov/asp/DoshZipSearch.html** để tìm văn phòng tại địa phương quý vị.

1-844-LABOR-DIR
(đường dây cung cấp thông tin miễn phí trên toàn tiểu bang bằng tiếng Anh và Tây ban nha)

Với một chấn thương hoặc bệnh tật do công việc:

Xin gọi cho **Ban Bồi thường Người lao động**, đường dây Thông tin và Hỗ trợ. Vào trang mạng: **www.dir.ca.gov/dwc/ContactDWC.htm** để tìm văn phòng tại địa phương quý vị.

1-800-736-7401

Với các quyền lợi:

Xin liên lạc **Sở Phát triển Nhân dụng (EDD)** về một số quyền lợi mà quý vị có thể nhận được. Vào xem trang mạng: **www.edd.ca.gov** để được trợ giúp.

1-800-300-5616
(nếu quý vị thất nghiệp)

1-800-480-3287
(nếu quý vị bị khuyết tật)

1-877-238-4373.
(nếu quý vị cần chăm sóc một người thân trong gia đình)

Để tìm một tổ chức người lao động, nghiệp đoàn, hoặc nhóm trợ giúp pháp lý:

- Hãy hỏi người cùng làm việc, bạn bè, và gia đình để có thông tin.
- Kiểm tra danh bạ điện thoại theo mục “Legal clinic” ("Phòng tư vấn pháp lý") hoặc “Labor Organization“("Tổ chức Lao động”) hoặc “Community Organization” ("Tổ chức Cộng đồng")
- Vào trang mạng www.lawhelpca.org để tìm nhóm pháp lý và luật sư mà có thể giúp quý vị.
- Gọi số 211 để nhận được thông tin miễn phí. Hỏi xem họ có phục vụ khu vực của quý vị không. Hỏi về một nhóm cộng đồng giúp người lao động có những vấn đề liên quan đến công việc.

Khi quý vị gọi cho một cơ quan tiểu bang, hãy cung cấp nhiều thông tin nhất có thể về vấn đề cụ thể đó, nơi làm việc của quý vị và chủ sử dụng lao động của quý vị.

LƯU Ý:

Tập sách nhỏ này cung cấp thông tin tổng quát và không có ý định phục vụ như việc tư vấn pháp lý. Tập sách được thực hiện bởi Bộ Quan hệ Công nghiệp và Lực lượng Đặc Nhiệm Thi hành Luật lao động thuộc Bộ này cùng với sự hỗ trợ của Chương trình Sức khoẻ Nghề nghiệp Lao động tại UC Berkeley.

Minh hoạ bởi Mike Konopacki
Thiết kế bởi Cuttriss và Hambleton

Yêu Cầu Dán Tại Nơi Làm Việc Đối Với Tất Cả Người Được Cấp Giấy Phép Thẩm Mỹ và Làm Tóc

Tại California, tất cả người lao động đều được luật lao động bảo vệ. Quý vị có quyền được đối xử công bằng tại nơi làm việc cho dù quý vị được sinh ra ở đâu hay quý vị có giấy phép lao động hay không. Văn phòng Ủy viên Lao động là cơ quan tiểu bang thi hành các tiêu chuẩn lao động để đảm bảo quý vị không bị bắt buộc phải làm việc trong điều kiện lao động phi pháp, dưới tiêu chuẩn. Quý vị có thể nộp khiếu nại bất kể quý vị có tình trạng nhập cư như thế nào và quý vị không cần giấy tờ tùy thân có ảnh hay số An sinh Xã hội để nộp khiếu nại hoặc báo cáo vi phạm. Quý vị không cần luật sư để nộp khiếu nại về tiền lương và Văn phòng Ủy viên Lao động sẽ cung cấp dịch thuật viên đối với ngôn ngữ của quý vị.

Phân loại nhân viên là một người nhận thầu độc lập là không chính xác

Người lao động được coi là "nhân viên", khác với "người nhận thầu độc lập" (đôi khi được gọi là "người lao động 10-99") được quyền hưởng rất nhiều sự bảo vệ tại nơi làm việc theo luật lao động Tiểu bang.

Một người được coi là "nhân viên" nếu các điều kiện lao động cho thấy mối quan hệ làm việc có áp dụng các định nghĩa đặc biệt được nêu trong luật. **Nhân viên** phải được trả lương tối thiểu, được cung cấp thời gian nghỉ ngơi và bữa ăn phù hợp, có thể làm việc thêm giờ để tăng thu nhập và được quyền nghỉ ốm, bên cạnh những quyền và sự bảo vệ khác. Có một nhận định chung đó là người thực hiện các dịch vụ cho một công ty sẽ được coi là nhân viên công ty.

Người đủ điều kiện được coi là nhân viên có thể bị nhận định sai là người nhận thầu độc lập. Việc gọi nhân viên là người nhận thầu độc lập không biến nhân viên trở thành người nhận thầu độc lập và nhân viên bị phân loại sai là người nhận thầu độc lập vẫn được hưởng quyền và sự bảo vệ của một nhân viên. Chủ doanh nghiệp có thể phải chịu trách nhiệm với lương, thưởng và tổn thất của bản thân và có thể bị phạt nếu phân loại sai nhân viên.

Nói chung, chủ doanh nghiệp càng có quyền kiểm soát lớn hơn đối với cách làm việc của nhân viên, ví dụ xác định mức lương, bảng lương, số giờ làm việc và thời điểm làm việc, hoặc các điều kiện làm việc chung khác, người lao động càng có cơ sở vững chắc để được phân loại là nhân viên thay vì người nhận thầu độc lập.

Lương tối thiểu, tiền công thêm giờ, thời gian ăn uống và thời gian nghỉ ngơi

Cho đến ngày 1 tháng Một, 2018, lương tối thiểu đối với chủ doanh nghiệp có từ 25 nhân viên trở xuống là $10,50 và có từ 26 nhân viên trở lên là $11,00. Nếu quý vị được trả lương theo sản phẩm, theo giờ, hoa hồng hay ngày làm việc, lương của quý vị ít nhất vẫn phải tương đương mức lương tối thiểu cho tất cả số giờ quý vị làm việc. Lương tối thiểu sẽ tăng vào ngày 1 tháng Một hàng năm trong vòng một vài năm tới.

Chủ doanh nghiệp phải trả tiền công thêm giờ

Hầu hết người lao động ở California phải nhận được tiền công thêm giờ:

- Gấp 1,5 lần mức lương bình thường cho tất cả số giờ làm thêm ngoài 8 giờ mỗi ngày.
- Gấp đôi mức lương bình thường cho tất cả số giờ làm thêm ngoài 12 giờ mỗi ngày.

Nếu người lao động làm việc bảy ngày trong một tuần làm việc, người lao động phải được trả công:

- Gấp 1,5 lần mức lương bình thường cho 8 giờ làm việc đầu tiên vào ngày thứ bảy, và
- Gấp đôi mức lương bình thường cho tất cả số giờ làm thêm ngoài 8 giờ vào ngày thứ bảy.

Ăn uống và nghỉ ngơi

Chủ doanh nghiệp phải cho phép quý vị một khoảng thời gian để nghỉ ngơi và ăn uống. Hầu hết người lao động ở California phải được hưởng một khoảng thời gian ăn uống không tính lương, không bị gián đoạn và không bị tính thuế trong 30 phút sau mỗi 5 giờ làm việc. Đồng thời, họ còn được hưởng 10 phút nghỉ ngơi có tính lương sau mỗi 4 giờ làm việc. Bạn có thể được nghỉ ngay cả khi bạn làm việc ít hơn 4 giờ. Chủ doanh nghiệp không cung cấp thời gian nghỉ ngơi hay thời gian ăn uống không tính thuế đều phải trả số tiền tương đương tiền lương cho một giờ lao động cho mỗi ngày mà họ không cung cấp thời gian nghỉ ngơi hay thời gian ăn uống đó.

Phân phối tiền boa hay tiền thưởng

- Nếu khách hàng dành cho quý vị một khoản tiền boa, chủ doanh nghiệp của quý vị không thể lấy đi bất cứ phần nào trong số tiền đó.
- Nếu doanh nghiệp có chính sách góp chung tiền boa và có nhiều hơn một người lao động hỗ trợ một khách hàng nhưng khách hàng chỉ đưa tiền boa cho một người lao động thì người lao động đó có thể phải chia tiền boa đó với những người lao động khác nếu chính sách yêu cầu làm như vậy.
- Người lao động phải nhận được tất cả tiền boa bên cạnh tiền lương. Chủ doanh nghiệp của quý vị không thể cộng tiền boa thẳng vào tiền lương tính theo giờ hay tiền hoa hồng của quý vị.

- Tiền boa được trả vào thẻ tín dụng phải được trả cho quý vị vào ngày trả lương tiếp theo.
- Chủ doanh nghiệp của quý vị không thể khấu trừ bất kỳ khoản phí hoặc lệ phí nào khỏi khoản tiền boa được trả bằng thẻ tín dụng.

Bồi hoàn chi phí hoạt động kinh doanh

Nhân viên có quyền được bồi hoàn tất cả chi phí hoặc tổn thất phát sinh trong khi làm việc. Ví dụ, chủ doanh nghiệp không thể yêu cầu nhân viên phải mua một số công cụ nhất định, bao gồm dụng cụ hay đồng phục, trừ khi chủ doanh nghiệp trả tiền cho công cụ hay đồng phục đó.

Bảo vệ khỏi sự trả thù

Chủ doanh nghiệp trả thù nhân viên là hành động phi pháp. Ông chủ của quý vị không thể thực hiện bất kỳ hành động nào để kỷ luật, giáng chức, trừng phạt hay thay đổi điều kiện làm việc của quý vị theo hướng bất lợi, hoặc sa thải quý vị hoặc đồng nghiệp của quý vị vì việc báo cáo hành vi vi phạm luật lao động, thương tích liên quan đến công việc, mối nguy hiểm về an toàn tại nơi làm việc hay thực thi quyền được bảo vệ theo luật lao động Tiểu bang.

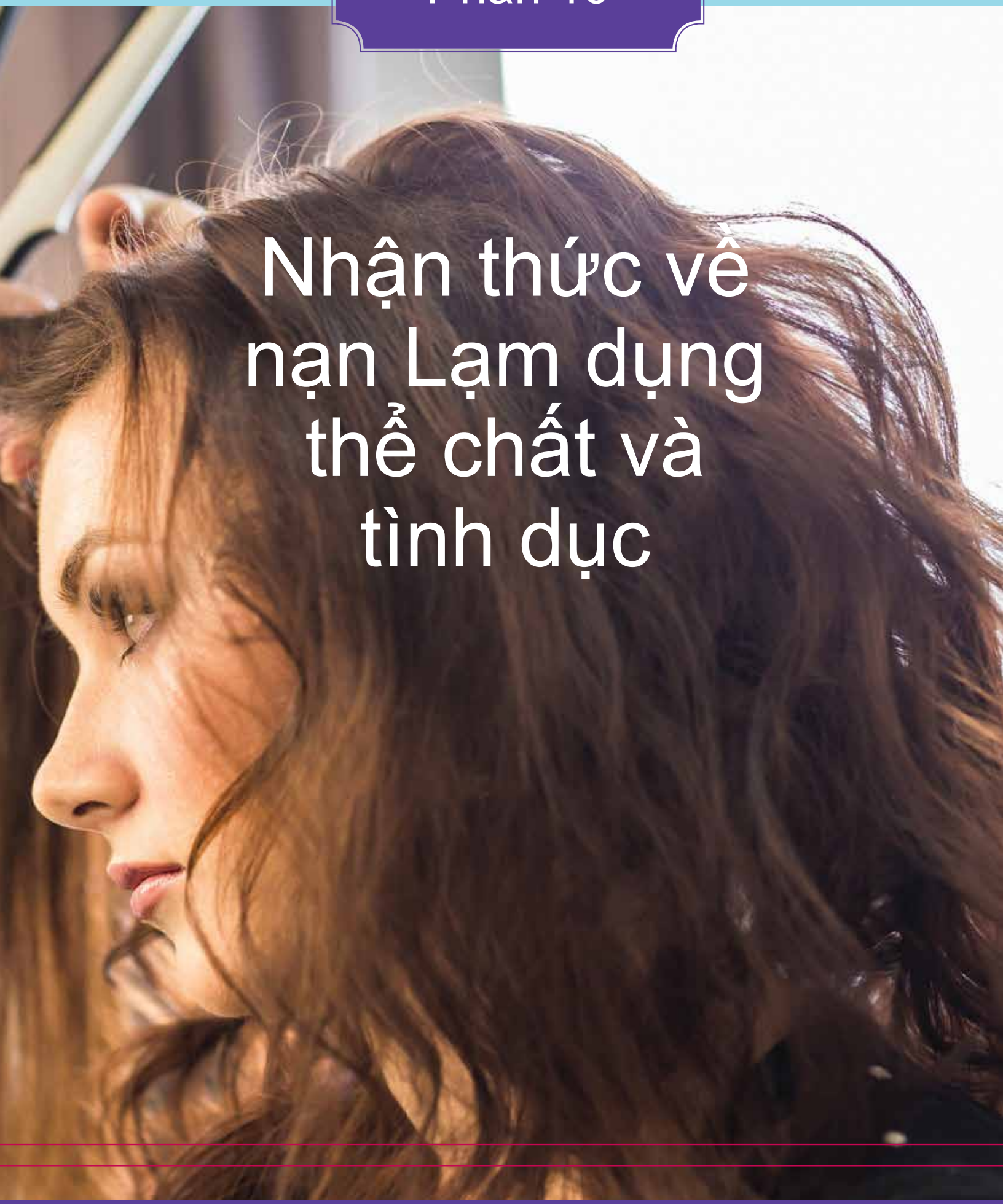
Cách báo cáo các hành vi vi phạm luật

Nếu quý vị muốn nộp khiếu nại về tiền lương, báo cáo vi phạm luật lao động, khiếu nại về trả thù hoặc nếu quý vị có câu hỏi, quý vị có thể liên lạc với văn phòng Ủy viên Lao động. Quý vị có thể tìm thấy các địa điểm văn phòng và số điện thoại tại địa chỉ www.dir.ca.gov/dlse hoặc thông qua số điện thoại 866-924-9757.

Ghi chú

Phần 10

Nhận thức về nạn Lạm dụng thể chất và tình dục



MỤC TIÊU HỌC TẬP

Phần 10

Nhận thức về nạn Lạm dụng Thể chất và Tình dục

Sau khi hoàn thành phần này, các chuyên gia tương lai có thể:

- Nhận biết các hình thức lạm dụng thể chất và tình dục khác nhau.
- Nhận biết và xác định các dấu hiệu cảnh báo bạo lực gia đình, lạm dụng hoặc tấn công tình dục, lạm dụng người cao tuổi, nạn buôn người và buôn bán lao động.
- Xác định các nhóm nguồn lực và tổ chức sẵn sàng hỗ trợ các nạn nhân.

Các chuyên gia tương lai trong ngành làm tóc và làm đẹp đóng một vị trí đặc biệt trong việc giúp đỡ các nạn nhân bị lạm dụng thể chất và tình dục. Do tính chất gần gũi của các dịch vụ cộng với mối liên hệ thân thiết giữa chuyên gia tương lai và khách hàng, chuyên gia tương lai có thể nhìn thấy những điều mà người khác thường không chú ý đến. Mối liên hệ thân thiết này thường được duy trì tận đến lúc chuyên gia tương lai trở thành một chuyên viên được Hội đồng cấp phép.

Mục đích của bài học là nâng cao nhận thức cho các chuyên gia tương lai bằng việc mang đến cho họ cái nhìn tổng quan về những hình thức lạm dụng thể chất và tình dục khác nhau mà họ có thể bắt gặp trên người khách hàng, cách nhận biết những dấu hiệu lạm dụng và quan trọng hơn cả là cách hướng dẫn nạn nhân tìm kiếm sự hỗ trợ. Các nghiên cứu tình huống sẽ được trình bày để hỗ trợ chuyên gia tương lai trong việc xác định phương pháp tối ưu để hỗ trợ nạn nhân.

Tuy việc đào tạo nhận thức trong khuôn khổ bài học này không bao gồm tất cả kiến thức nhưng là đó mốc khởi đầu để từ đó chuyên gia tương lai mở rộng vốn hiểu biết của mình. Các chuyên gia tương lai được khuyến khích tiếp tục mở rộng kiến thức về lĩnh vực này trong suốt quá trình phát triển sự nghiệp cũng như luôn tích cực tìm kiếm những cách mang đến hỗ trợ an toàn cho các khách hàng đang đối mặt với nguy cơ bị bạo hành.

#NoVIOLENCE in Beauty

#NoViolenceinBeauty là một chiến dịch do Hội đồng tài trợ đặc biệt hướng đến việc giúp chấm dứt nạn lạm dụng thể chất và tình dục.

Lưu ý Đặc biệt dành cho Chuyên gia Tương lai

Nếu bạn tin rằng bạn đã phát hiện được nạn nhân của một hình thức lạm dụng thể chất hoặc tình dục bất kỳ, hãy liên hệ với cơ quan hành pháp địa phương, giải thích tình huống cho họ và để họ xử lý. Đừng cố gắng giải cứu nạn nhân; việc này có thể mang đến nguy hiểm cho cả bạn và nạn nhân. Hãy để cơ quan hành pháp làm công việc của họ. Đối với các tình huống khẩn cấp, hãy lập tức thông báo cho cơ quan hành pháp địa phương bằng cách gọi 911.

CẢNH BÁO: Đôi khi sự can thiệp của cơ quan hành pháp có thể khiến tình huống trở nên nguy hiểm hơn cho nạn nhân, vì vậy hãy hết sức thận trọng trong những tình huống này.

#NoViolenceinBeauty

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California tích cực tìm cách nâng cao nhận thức về nạn lạm dụng thể chất và tình dục. #NoViolenceinBeauty là một chiến dịch do Hội đồng tài trợ đặc biệt hướng đến mục tiêu đó. Hãy cùng xem qua những việc Hội đồng đang thực hiện để giúp chấm dứt nạn lạm dụng thể chất và tình dục bằng việc ghé thăm trang web **www.barbercosmo.ca.gov/consumers/noviolenceinbeauty.shtml**.

Bạo lực Gia đình

Liên minh Quốc gia Chống Bạo lực Gia đình định nghĩa bạo lực gia đình là sự đe dọa có chủ ý, sự hành hung, ẩu đả, tấn công tình dục và / hoặc các hành vi bạo hành khác thuộc mô hình hệ thống quyền lực và kiểm soát mà trong đó một thành viên thân thiết làm tổn thương hoặc chống lại những thành viên khác. Bạo lực gia đình bao gồm bạo hành thể xác, bạo hành tình dục, những sự đe dọa, lạm dụng cảm xúc và / hoặc tâm lý. Bạo lực gia đình phổ biến trong mọi cộng đồng và ảnh hưởng đến tất cả mọi người bất kể tuổi tác, tình trạng kinh tế xã hội, khuynh hướng tình dục, giới tính, chủng tộc, tôn giáo hoặc quốc tịch. Bạo lực gia đình là một mô hình hành vi học được.

BẤT KỲ AI cũng có thể là nạn nhân của bạo lực gia đình.

BẤT KỲ AI cũng có thể là nạn nhân.

Dấu hiệu cảnh báo khách hàng có thể đang bị bạo hành gia đình bao gồm:

- Khách hàng thường hủy hẹn vào phút cuối vì những lý do nghe có vẻ không đúng sự thật.
- Khách hàng thường xuyên xin lỗi người bạn đời của họ và luôn lo lắng về việc làm phật lòng người đó.
- Khách hàng dần từ bỏ những thứ họ từng rất xem trọng, và họ ngày càng trở nên cô lập.
- Cân nặng hoặc ngoại hình của khách hàng thay đổi đáng kể.
- Khách hàng có những vết thương (vết bầm tím, tóc bị giật đứt, di chuyển khó khăn) mà họ không thể giải thích hoặc lời giải thích nghe không hợp lý.

Những người bạn đời có xu hướng lạm dụng của người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, dị tính (LGBTQ) và người bị nhiễm HIV có thể dùng nhiều cách thức khác nhau để khẳng định quyền lực của họ với người còn lại. Những cách thức này có thể gây khó khăn cho các chuyên gia tương lai trong việc xác định; tuy nhiên, nếu chứng kiến bất kỳ cách thức nào liệt kê dưới đây, chuyên gia tương lai có thể nghĩ đến khả năng khách hàng đang chịu đựng nạn bạo hành. Danh sách sau đây được điều chỉnh từ danh sách được phát triển bởi FORGE (**FORGE-Forward.org**):

- Người đó sử dụng những đại từ không thích hợp hoặc gọi ai đó là “nó”.
- Đe dọa “bêu xấu” ai đó với người sử dụng lao động, bạn bè hoặc gia đình của họ.
- Nói với người kia rằng họ sẽ không bao giờ tìm được ai khác khác đối xử với họ tốt hơn (cách ly xã hội).
- Chế giễu cơ thể người khác.
- Tuyên bố rằng họ biết những gì tốt nhất cho một ai đó, cách người đó nên (hoặc không nên) ăn mặc hoặc trang điểm, phủ nhận các quyết định cá nhân của người đó.

Chuyên viên được cấp phép hoặc người xin được cấp phép đã hoàn thành lớp đào tạo nâng cao nhận thức về lạm dụng thể chất và tình dục thuộc khóa học sức khỏe và an toàn theo Mục 7389 cùng với người sử dụng lao động của họ **KHÔNG** bị bắt buộc phải tuân thủ theo những gì đã học về nạn lạm dụng thể chất và tình dục trong quá trình làm việc trừ khi luật pháp yêu cầu.

Bộ luật Kinh doanh và Nghề nghiệp
Bang California mục 7319.7 (a).

Cung cấp Hỗ trợ cho Nạn nhân của nạn Bạo lực Gia đình

Nếu bạn nghĩ rằng bạn bắt gặp một khách hàng là nạn nhân của nạn bạo lực gia đình, hãy cố gắng giúp đỡ họ. Các chuyên gia tương lai có thể làm điều đó bằng cách hỏi họ những câu hỏi như sau:

"Mọi thứ đều ổn chứ?"

"Tôi rất quan tâm đến bạn ..."

"Tôi thấy bạn có vài vết bầm quanh vùng cổ."

Quan trọng nhất, để không gây nguy hiểm cho bản thân bạn hoặc nạn nhân, hãy cung cấp cho họ thông tin về nơi họ có thể tìm được sự giúp đỡ và hỗ trợ.

Đánh giá Mối đe dọa

Các chuyên gia tương lai không nên để bản thân, khách hàng của họ hoặc người có khả năng là nạn nhân lâm vào tình thế nguy hiểm. Cần chú ý và thận trọng khi cung cấp sự giúp đỡ cho nạn nhân. Cần nỗ lực đánh giá mức độ rủi ro mà chuyên gia tương lai có thể phải đối mặt khi họ cố gắng hỗ trợ một nạn nhân của bạo lực gia đình. Chuyên gia tương lai có thể hỏi nạn nhân bạo lực gia đình những câu hỏi sau:

- Bạn vẫn sống cùng người làm hại bạn?
- Bạn có từng cố gắng rời đi không?
- Điều gì đã xảy ra khi bạn rời đi?
- Bạn có được cấp lệnh cách ly không?
- Kẻ bạo hành bạn có sở hữu súng, dao hoặc một loại vũ khí nào không?
- Anh ta / cô ta có theo dõi hành tung của bạn, có lén lút bám đuôi hoặc đi theo bạn?

Thông tin có được từ việc đặt những câu hỏi này với nạn nhân bạo lực gia đình có thể giúp chuyên gia tương lai xác định những hành động nên làm và / hoặc những gì nên được báo cáo cho cơ quan hành pháp nếu cần thiết.

Luôn thận trọng tối đa trong lúc cố gắng giúp đỡ nạn nhân bạo lực gia đình. Không bao giờ để nạn nhân, bản thân bạn, các học viên, nhân viên hoặc khách hàng khác lâm vào tình thế nguy hiểm.

Cung cấp Hỗ trợ cho Nạn nhân của nạn Bạo lực Gia đình

Điều nên làm:

- Hãy nói với họ bạn quan tâm đến sự an toàn của họ.
- Hãy tin tưởng vào nạn nhân.
- Hãy nhắc họ rằng đó không phải là lỗi của họ và họ không đáng bị bạo hành.
- Hãy thể hiện thái độ ủng hộ và kiên nhẫn.
- Hãy động viên họ lưu lại bất kỳ thứ gì có nội dung đe dọa bao gồm tin nhắn, thư thoại và bài đăng trên phương tiện truyền thông xã hội.
- Hãy cung cấp cho họ thông tin về nơi họ có thể tìm được sự giúp đỡ và hỗ trợ.

Những điều Không nên làm:

- **Đừng** nói với nạn nhân rằng bạn hiểu cảm giác của họ.
- **Đừng** ép buộc hay phán xét.
- **Đừng** cố gắng làm một nhà cố vấn.

Lên kế hoạch An toàn

Một kế hoạch an toàn là một kế hoạch hành động được cá nhân hóa và thiết kế để tối ưu sự an toàn của nạn nhân trong suốt mối quan hệ bạo hành. Một kế hoạch an toàn tốt mang đến sự hỗ trợ về cách kiểm soát cảm xúc, cách chia sẻ với bạn bè và gia đình về việc bị lạm dụng, cách tiến hành các thủ tục pháp lý và hơn thế nữa. Khi hỗ trợ những nạn nhân bạo lực gia đình, chuyên gia tương lai có thể giới thiệu nạn nhân đến các tổ chức như Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia để được hỗ trợ lập kế hoạch an toàn.

Những chuyên gia này là những người thích hợp nhất trong việc giúp đỡ nạn nhân lập ra một kế hoạch an toàn cá nhân. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem tờ thông tin Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia - Lên kế hoạch An toàn có trong Giáo trình Đào tạo.

Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia (National Domestic Violence Hotline) là tổ chức quốc gia duy nhất trực tiếp phục vụ nạn nhân của bạo hành gia đình. Họ là những chuyên gia được đào tạo chuyên sâu mà bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi nạn bạo hành thể chất, cảm xúc, qua lời nói, tình dục hoặc tài chính đều có thể có gọi và chia sẻ. **Số điện thoại của họ là (800) 799-7233.** Đường dây nóng cũng cung cấp dịch vụ trò chuyện trực tuyến hoạt động 24/7 tại www.thehotline.org. Các dịch vụ này miễn phí và bảo mật với cơ sở dữ liệu lớn nhất và toàn diện nhất về tài nguyên địa phương và quốc gia trong cả nước.

Từ chối Hỗ trợ

Đôi khi, chuyên gia tương lai có thể nhận thấy rằng khách hàng đang bị lạm dụng nhưng dường như nạn nhân không muốn nhận bất kỳ sự trợ giúp hay hỗ trợ nào. Có nhiều lý do khiến nạn nhân chọn ở lại với kẻ bạo hành. Một số lý do có thể bao gồm việc họ tin rằng:

- Cuộc sống của họ sẽ gặp nguy hiểm nếu họ rời đi.
- Sự bạo hành đó chỉ là tạm thời.
- Họ có thể thay đổi kẻ bạo hành.
- “Điều đó sẽ không bao giờ xảy ra nữa”.
- Họ có trách nhiệm với gia đình nên phải ở lại.
- Thời gian tươi đẹp hơn đang chờ đợi ở phía trước.
- Họ không còn con đường nào khác để kiếm sống (ví dụ: họ là người nhập cư, họ có vốn tiếng Anh hạn chế, v.v.)

Đừng bao giờ chê bai hoặc xem thường một nạn nhân vì sự lựa chọn của họ. Hãy luôn tôn trọng quyền riêng tư hoặc quyền từ chối nhận giúp đỡ của họ. Quan trọng nhất, hãy nhớ rằng vai trò của chuyên viên tương lai trong việc hỗ trợ nạn nhân là hướng nạn nhân đến các chuyên gia được đào tạo để hỗ trợ họ. Nếu sự hỗ trợ đó không được hoan nghênh, việc ép nạn nhân hành động khi họ chưa sẵn sàng là không phù hợp và thậm chí có thể khiến tính mạng nạn nhân gặp nguy hiểm.

Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia phục vụ những nạn nhân của nạn bạo hành gia đình.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #1

Jennifer, một khách hàng 10 năm, đến cắt tóc theo lịch trình cố định của cô ấy. Trong lần gặp trước, bạn nhìn thấy vài vết bầm tím trên cánh tay của Jennifer nhưng bạn không chắc vì sao cô ấy bị bầm, và vì cô ấy không nói gì về vết thương cũng như bạn chưa bao giờ nhìn thấy vết thương nào trên người cô ấy trước đó, bạn đã không hỏi lý do cô ấy bị thương. Tuy nhiên, trong lần gặp này, lúc gội đầu cho Jennifer, bạn nhìn thấy vài vết bầm tím sau gáy và một vết sưng lớn trên đỉnh đầu của cô ấy.

Dựa trên những gì đã quan sát, bạn làm thế nào để bắt đầu một cuộc trò chuyện nói đến các thương tích được ghi nhận?

Nếu Jennifer tâm sự với bạn rằng cô ấy đang chịu bạo hành, bạn sẽ giúp cô ấy như thế nào?

Những điều nào bạn KHÔNG nên nói với Jennifer nếu cô ấy đang thực sự chịu đựng bạo hành?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #2

Maureen là một khách hàng mới, cô ấy đến cơ sở bạn làm để highlight tóc. Sau khi mời Maureen ngồi vào ghế và phủ áo choàng cho cô ấy, lúc tiến hành chia tóc, bạn nhìn thấy một vết cắt lớn trên đỉnh đầu của cô ấy. Vì ngạc nhiên, bạn hỏi Maureen vì sao cô ấy bị thương. Cô ấy bỗng trở nên ngượng ngùng và nói rằng cô không muốn bàn luận về lý do của vết thương. Dựa trên ngôn ngữ cơ thể và hành động của Maureen, bạn vô cùng nghi ngờ về việc cô ấy đang bị bạo hành.

Bạn sẽ nói gì để cho thấy bạn ủng hộ cô ấy cũng như quyết định của cô ấy về việc không bàn luận về các tình huống xoay quanh những vết thương trên người cô?

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #3

Lisa, một khách hàng lần đầu tiên đến gặp bạn để tẩy lông vùng bikini. Sau khi Lisa nằm trên bàn điều trị, bạn nhìn thấy vết bầm tím bất thường chạy giữa thân trên và đùi trong của cô ấy. Vết bầm tím sẽ không ảnh hưởng đến việc tẩy lông vùng bikini nhưng nó nói lên khả năng Lisa đang gặp phải vấn đề nào đó. Bạn hỏi cô ấy về vết bầm tím nhưng cô ấy trở nên lảng tránh. Sau đó, cô ấy ra sức giải thích về các vết thương và đảm bảo với bạn rằng vết thương không phải do căn bệnh nào gây ra. Cô ấy kiên quyết yêu cầu bạn tẩy lông vùng bikini cho cô ấy. Bạn vô cùng nghi ngờ các vết thương là kết quả của bạo lực gia đình.

Vì Lisa là một khách hàng mới và bạn không có mối giao hảo nào với cô ấy trước đó, bạn nên xử lý tình huống này như thế nào?

Các triệu chứng lâu dài của việc lạm dụng hoặc tấn công tình dục bao gồm sự lo lắng, sợ hãi hoặc chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #4

Bạn là một kỹ thuật viên triệt lông bằng điện tương lai đang theo học ở các lớp. Bạn đã kết bạn với Meg, cũng là một học viên triệt lông bằng điện. Bạn nhận thấy gần đây Meg dần rút khỏi các hoạt động giao tiếp xã hội với bạn và các học viên khác. Ngoài ra, cô ấy bị đau ở vùng cổ, tình hình gần đây trở nên tệ đến mức cô ấy không thể tiếp nhận việc triệt lông bằng điện cho lông mày của cô ấy. Cô ấy còn khóc trong phòng tắm. Sau giờ học, bạn luôn thấy người chồng của Meg đợi cô ấy ở ngoài và một ngày nọ, bạn chứng kiến cuộc cãi vã trong bãi đậu xe dẫn đến việc xô xát và kết quả là một cú xô ngã.

Bạn nên làm những gì? Bạn sẽ xử lý tình huống này như thế nào?
Bạn có nên cho giảng viên biết về những gì bạn đã thấy?

Chu kỳ của Bạo hành

Năm 1979, Tiến sĩ Lenore Walker đã phát triển học thuyết chu trình của bạo hành. Học thuyết này khám phá những lý do khác khiến nạn nhân ở lại với kẻ bạo hành ngoài những lý do thường được biết đến như thiếu lòng tự trọng, bị cô lập và áp lực gia đình. Học thuyết khám phá các giai đoạn tiến triển của một mối quan hệ từ lạm dụng đến bạo lực. Những giai đoạn này có thể không xảy ra với tất cả nạn nhân của bạo lực gia đình, nhưng lại là những hành động có thể xảy ra trong một khoảng thời gian nhất định. Các giai đoạn trong Chu kỳ của Bạo lực là:

Hình thành Căng thẳng

Sự căng thẳng hình thành trong mỗi người trong mối quan hệ. Kẻ bạo hành có thể trở nên vo cùng nhạy cảm, dễ tức giận, hay dọa nạt. Trong thời gian này, có thể nạn nhân sẽ cố gắng làm vừa lòng kẻ bạo hành, ra sức giải thích hoặc hoàn toàn lẩn tránh kẻ bạo hành.

Bùng nổ

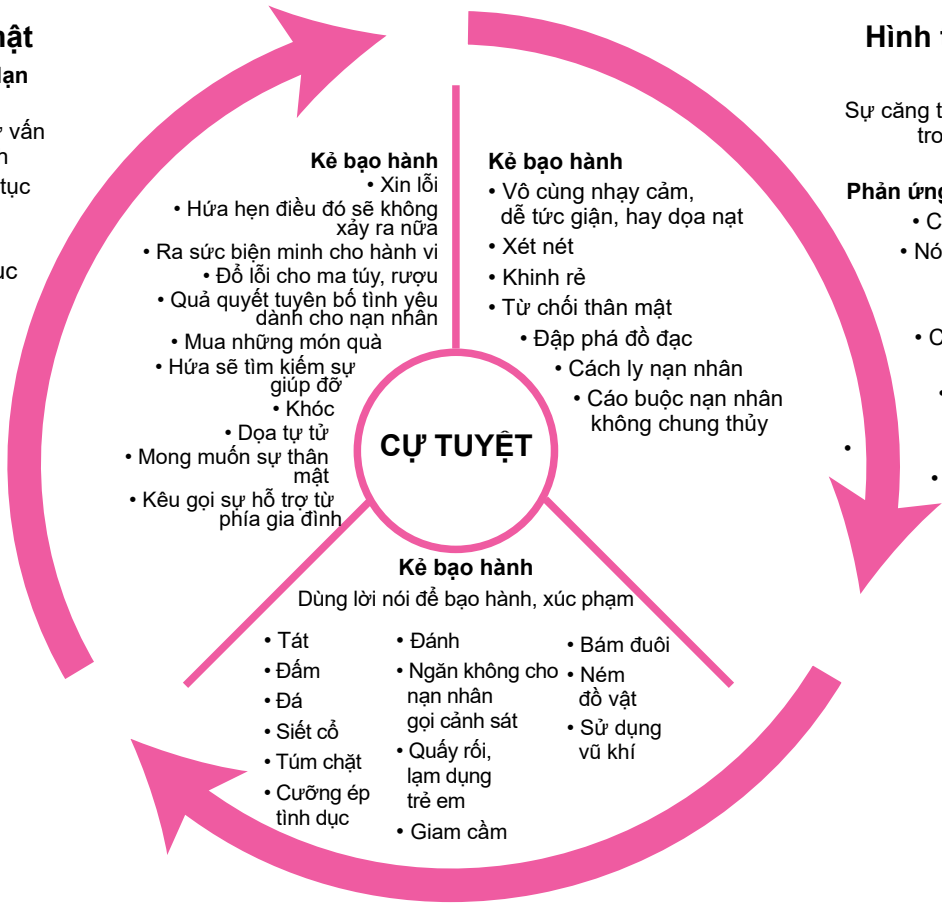
Đỉnh điểm bạo lực (thể chất / tình dục / cảm xúc) xảy ra trong giai đoạn này. Sự căng thẳng được giải phóng và kẻ bạo hành không còn kiểm soát được bản thân. Nạn nhân có thể chống trả hoặc cố gắng lý luận với kẻ bạo hành.

Tuần trăng mật

Trong giai đoạn này, kẻ bạo hành bắt đầu cảm thấy xấu hổ (không phải vì làm tổn thương nạn nhân mà vì lo sợ sẽ bị bắt và trừng phạt vì hành động của anh ta / cô ta) và có thể sẽ cố gắng xin lỗi hoặc biện minh cho hành động của họ. Kẻ bạo hành hứa rằng việc bạo hành sẽ không bao giờ xảy ra nữa, cũng có thể sẽ cố đổ lỗi cho các yếu tố khác như áp lực công việc hoặc rượu hoặc thậm chí là nạn nhân. Họ có thể rất trở nên cực kỳ yêu thương, chu đáo ân cần và phủ nhận việc bạo hành hoặc nói rằng nó không tệ như nạn nhân vẫn nghĩ. Nạn nhân cảm thấy nhẹ nhõm và hạnh phúc. Và, sau khi cùng kẻ bạo hành trải qua trải nghiệm cảm xúc như thế, cùng nhau "vượt qua" điều gì đó, họ thậm chí có thể cảm thấy gần gũi với kẻ bạo hành hơn trước. Cảm giác này có thể làm nạn nhân say mê và có thể là lý do khiến họ chọn ở lại với kẻ bạo hành.

Rút khỏi các mối quan hệ hoặc dành ít thời gian hơn với bạn bè có thể là một dấu hiệu cảnh báo rằng một người đang là nạn nhân của việc tấn công hoặc bạo hành tình dục.

Chu kỳ này có thể lặp lại hàng trăm lần và mỗi giai đoạn có thể dài ngắn khác nhau tùy vào mỗi mối quan hệ.



Đồ họa mô tả 'Chu kỳ của Bạo lực' được phát triển bởi nhà tâm lý học Tiến sĩ Lenore E. Walker, Tiến sĩ Giáo dục, tác giả cuốn sách 'Hội chứng Người phụ nữ bị Đánh đập,' tái bản lần thứ tư.

Câu hỏi Ôn tập

Bạo lực gia đình chỉ xảy ra ở những khu phố cũ kỹ, kinh tế khó khăn. Đúng hay Sai?

Bạo lực gia đình có thể bao gồm:

A) Bạo lực giữa những người lao động giúp việc trong một hộ gia đình nơi họ được thuê.

B) Bạo lực thể xác, bạo lực tình dục, đe dọa, lạm dụng tình cảm và / hoặc tâm lý.

C) Bạo lực xảy ra trong biên giới Hoa Kỳ.

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Lạm dụng hoặc Tấn công Tình dục

Định nghĩa pháp lý về lạm dụng hoặc tấn công tình dục khác nhau tùy theo từng tiểu bang, theo Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ, lạm dụng tình dục được định nghĩa như sau:

"**Lạm dụng tình dục** là một hoạt động tình dục không mong muốn, trong đó thủ phạm sử dụng vũ lực, đe dọa hoặc lợi dụng nạn nhân mà không có sự đồng ý của họ. Hầu hết nạn nhân và thủ phạm quen biết nhau. Phản ứng tức thời đối với lạm dụng tình dục bao gồm sốc, sợ hãi hoặc hoài nghi. Các triệu chứng lâu dài bao gồm sự lo lắng, sợ hãi hoặc chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương".

RAINN (Mạng lưới của Quốc gia về nạn Cưỡng hiếp, Lạm dụng và Loạn luân) là tổ chức chống bạo lực tình dục lớn nhất quốc gia. Những dấu hiệu cảnh báo được RAINN cung cấp sau đây nói lên khả năng một người có thể là nạn nhân của tấn công hoặc lạm dụng tình dục:

- Rút khỏi các mối quan hệ hoặc hoạt động khác, ví dụ như dành ít thời gian hơn cho bạn bè.
- Nói rằng người bạn đời của họ không muốn họ tham gia vào các hoạt động xã hội hoặc hạn chế họ tiếp xúc với người khác.
- Tiết lộ rằng việc tấn công tình dục đã từng xảy ra.
- Đề cập về việc người bạn đời của họ ra sức hạn chế các lựa chọn tránh thai của họ hoặc cự tuyệt việc quan tình dục an toàn hơn, chẳng hạn như từ chối sử dụng bao cao su hoặc không muốn họ sử dụng biện pháp tránh thai.
- Đề cập đến việc người bạn đời của họ đang ép buộc họ phải làm những việc khiến họ không thoải mái.
- Dấu hiệu cho thấy người kia đang kiểm soát phương tiện liên lạc của họ, chẳng hạn như trả lời điện thoại hay tin nhắn của họ hoặc can thiệp vào các cuộc trò chuyện riêng tư của họ.
- Dấu hiệu rõ ràng của việc bạo hành thể chất, chẳng hạn như những vết bầm tím hoặc vết bầm đen quanh mắt.

- Tăng cân hoặc sút cân bất thường.
- Những kiểu ăn uống không lành mạnh, như mất cảm giác ngon miệng hoặc ăn quá nhiều.
- Những bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI) hoặc các bệnh nhiễm trùng sinh dục khác.
- Dấu hiệu trầm cảm, chẳng hạn như buồn bã kéo dài, thiếu năng lượng, những thay đổi về giấc ngủ hoặc khẩu vị, từ bỏ các hoạt động bình thường hoặc cảm thấy "chán nản".
- Lo âu hoặc phiền muộn.
- Những thay đổi đáng kể trong việc chăm sóc bản thân, chẳng hạn như ít chú ý đến vệ sinh, ngoại hình hoặc cách ăn mặc.
- Hành vi tự làm hại mình.
- Bộc lộ suy nghĩ hoặc hành vi liên quan đến việc tự tử.
- Uống rượu hoặc sử dụng ma túy quá mức.

Nếu bạn nghi ngờ có nạn lạm dụng hoặc tấn công tình dục, hãy trò chuyện với người có kiến thức chuyên môn để được giúp đỡ. Hãy gọi **Đường dây nóng về Tấn công Tình dục của Quốc gia theo số (800) 656-HOPE (4673)** hoặc trò chuyện trực tuyến tại **https://hotline.rainn.org/online/**.

NATIONAL HUMAN TRAFFICKING HOTLINE

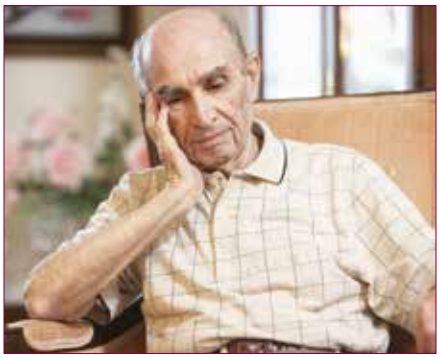
1-888-373-7888

Nếu bạn tin rằng bạn đã phát hiện được một nạn nhân của nạn buôn người, hãy báo cho Trung tâm Nguồn lực Quốc gia về Nạn buôn Người.

Lạm dụng Người cao tuổi

Lạm dụng người cao tuổi là "một hành động đơn lẻ hoặc lặp đi lặp lại hoặc việc không thực hiện hành động nên làm, xảy ra trong bất kỳ mối quan hệ nào có sự kỳ vọng về niềm tin, gây tổn hại hoặc đau khổ cho người già". Định nghĩa này được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) thông qua từ một định nghĩa đưa ra bởi tổ chức Hành động về Lạm dụng Người cao tuổi ở Vương quốc Anh.

Sự lạm dụng đó bao gồm những tổn hại mà người lớn tuổi phải gánh chịu từ những người mà họ quen biết hoặc có mối quan hệ, chẳng hạn như vợ / chồng của họ, bạn đời hoặc thành viên trong gia đình; một người bạn hoặc hàng xóm; hay những người chăm sóc cho họ. Nhiều hình thức lạm dụng người cao tuổi được liệt vào bạo hành gia đình vì thủ phạm là các thành viên trong gia đình.



Lạm dụng người lớn tuổi bao gồm những tổn hại mà người lớn tuổi phải gánh chịu từ những người mà họ quen biết hoặc có mối quan hệ, hay những người chăm sóc cho họ.

Có nhiều tình huống được xem là lạm dụng người cao tuổi, tuy nhiên các hoạt động phạm tội nói chung mà nạn nhân là người lớn tuổi lại không nằm trong số đó, chẳng hạn như việc xâm nhập gia cư, "cướp" trên đường, hay "trộm giàn cảnh," trong đó một kẻ lạ mặt sẽ đánh lạc hướng người già trước cửa nhà để kẻ còn lại lẻn vào nhà trộm cắp.

Các dấu hiệu cảnh báo nạn bạo hành người cao tuổi:

- Vết bầm tím, vết hằn, trật khớp hoặc gãy xương, vết trầy xước hoặc vết bỏng.
- Chấn thương lặp lại nhiều lần.
- Phản ứng đau đớn nếu bị chạm phải.
- Từ bỏ những hoạt động bình thường một cách không rõ nguyên nhân, thay đổi đột ngột về mức độ cảnh giác hoặc trầm cảm bất thường.

- Những thay đổi đột ngột hoặc không rõ nguyên nhân về tài chính.
- Những thay đổi về tính cách, hành vi hoặc tình trạng thể chất.
- Có các dấu hiệu bị cô lập, bị kiểm soát và / hoặc bị đe dọa.

Mỗi hạt trong bang California đều có một cơ quan **Dịch vụ Bảo vệ Người trưởng thành (APS)** để giúp đỡ những người cao tuổi (từ 65 tuổi trở lên) và người trưởng thành phụ thuộc (người từ 18-64 tuổi bị khuyết tật) khi họ không thể tự đáp ứng nhu cầu của chính họ hoặc là nạn nhân của nạn bạo hành, bỏ rơi hoặc bóc lột. Các cơ quan APS tại hạt phụ trách điều tra các báo cáo về việc lạm dụng người cao tuổi và người trưởng thành phụ thuộc sống tại nhà riêng, căn hộ, khách sạn hoặc bệnh viện.

Nhân viên APS cũng cung cấp thông tin và làm cầu nối cho các cơ quan khác cũng như giáo dục công chúng về các yêu cầu và trách nhiệm trong việc báo cáo theo Luật Báo cáo về nạn Lạm dụng Người cao tuổi và Người trưởng thành Phụ thuộc.

Các cơ quan báo cáo chéo APS, cơ quan hành pháp và Văn phòng Thanh tra Chăm sóc Dài hạn của Tiểu bang (OSLTCO) có trách nhiệm báo cáo chéo các cáo buộc về lạm dụng cho các cơ quan hành pháp, cơ quan công quyền và đơn vị có thẩm quyền được cấp phép thích hợp về những trường hợp này.

Để báo cáo nạn lạm dụng người cao tuổi hoặc lạm dụng người trưởng thành phụ thuộc trong cộng đồng, hãy liên hệ với văn phòng APS tại hạt địa phương của bạn tại **www.cdss.ca.gov/inforesources/Adult-Protective-Services**. Bạn cũng có thể báo cáo nạn lạm dụng cho cơ quan hành pháp tại địa phương.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG #5

Bạn đã cắt tóc cho ông Jones suốt 10 năm qua. Bạn đoán ông ấy có lẽ đã hơn 80 tuổi. Ông luôn là một người tốt bụng, vui vẻ. Thế nhưng, gần đây, bạn thấy ông có vẻ mệt mỏi, thu mình. Bạn cũng nhận thấy vẻ bề ngoài của ông khác xưa. Dường như ông đã không còn quan tâm đến ngoại hình, thường xuất hiện với trang phục nhàu nhĩ, lem luốc; điều trước đây chưa từng xảy ra. Khi đưa ông Jones ngồi xuống ghế để chuẩn bị cắt tóc, bạn đỡ tay để cố gắng giúp ông ngồi vào ghế. Ông cúi người và tỏ ra như thể đang bị đau. Người chăm sóc ông bước vào để đưa ông ra, nhưng ông lại có vẻ hoảng sợ và e dè với người đó.

Bạn sẽ nói gì với ông Jones để chắc chắn rằng ông ấy ổn?

Nếu ông Jones nói với bạn rằng người chăm sóc sức khỏe của ông đánh ông và không chăm sóc ông đúng cách, bạn sẽ nói gì với ông?

Sau khi ông Jones rời khỏi cơ sở, bạn có thể liên hệ với ai để thảo luận về những gì bạn vừa được kể và quan sát?

Câu hỏi Ôn tập

Bạo hành người cao tuổi chỉ bao gồm các hành động lặp đi lặp lại hoặc việc không thực hiện các hành động nên làm, xảy ra trong bất kỳ mối quan hệ nào có sự kỳ vọng về niềm tin, gây ra tổn hại hoặc đau khổ cho người già. Đúng hay Sai?

Cơ quan dịch vụ bảo vệ người trưởng thành hỗ trợ cho:

A) Người cao tuổi (65 tuổi trở lên) và người trưởng thành phụ thuộc (người từ 18-64 tuổi bị khuyết tật), khi những người trưởng thành này không thể tự đáp ứng nhu cầu của chính họ hoặc là nạn nhân của bạo hành, bỏ rơi hoặc bóc lột.

B) Người cao tuổi (55 tuổi trở lên) và người đau yếu.

C) Cha mẹ đang gặp phải mối đe dọa hoặc bạo lực từ con cái của họ.

Kể tên ba dấu hiệu cảnh báo nạn bạo hành người cao tuổi.

A) _____

B) _____

C) _____

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Nạn Buôn người

Nạn buôn người có thể có nhiều hình thức. Hai trong số các hình thức buôn người nghiêm trọng nhất là:

- Buôn bán tình dục
- Buôn bán lao động

Buôn bán tình dục có thể hiểu là việc chiêu mộ, chứa chấp, vận chuyển, dẫn dụ, bảo kê, gạ gẫm hoặc quảng cáo cho một đối tượng trong việc thực hiện hành vi tình dục thương mại. Các hành vi thương mại tình dục có thể diễn ra dưới sự chi phối của vũ lực, lừa đảo hoặc cưỡng bách, cũng có thể người bị ép thực hiện hành vi kể trên chưa đủ 18 tuổi.

Buôn bán lao động có thể được định nghĩa là việc chiêu mộ, chứa chấp, vận chuyển, dẫn dụ một người phải làm việc hay phục dịch bằng cách sử dụng vũ lực, lừa đảo hoặc cưỡng bách, nhằm biến người đó thành con nợ phải khuất phục làm việc để trừ nợ, gán nợ hoặc thậm chí là biến người đó thành nô lệ.

Một người có thể không làm việc trong một cơ sở buôn bán tình dục hoặc lao động nhưng họ vẫn có nhận thức về những hành vi cơ sở này thực hiện.

Đường dây nóng của Quốc gia về Nạn buôn người xác định ngành chăm sóc Sức khỏe và Sắc đẹp là một trong những ngành hàng đầu về nạn buôn bán lao động. Năm 2016, Dự án Polaris ghi nhận bang California có 1.012 trường hợp buôn người được báo cáo, cao nhất trong số các bang trên cả nước.

Ai cũng có thể phát hiện được tình huống buôn người. Vì vậy, ngay cả khi một cá nhân không làm việc trong một cơ sở có nạn buôn bán tình dục hoặc lao động, họ cũng có thể có nhận thức về hành vi của cơ sở này.

Luôn có khả năng một cơ sở nào đó đang thực hiện hành vi buôn người. Theo Trung tâm Nguồn lực Quốc gia về Nạn buôn Người và Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ, dấu hiệu cảnh báo về nạn buôn người bao gồm:

Sức khỏe tinh thần kém hoặc hành vi bất thường

- Lâm vào trạng thái sợ hãi, lo lắng, suy sụp, phục tùng, căng thẳng hoặc bồn chồn / hoang tưởng.
- Thể hiện hành vi sợ hãi hoặc lo lắng bất thường sau khi nghe nói đến cơ quan hành pháp.
- Lảng tránh giao tiếp bằng mắt.
- Những câu trả lời dường như được dàn dựng và luyện tập từ trước.
- Không thể một mình trò chuyện với bạn.

Sức khỏe thể chất sút kém

- Không được chăm sóc sức khỏe.
- Thiếu dinh dưỡng.
- Có dấu hiệu bị lạm dụng thể chất và / hoặc tình dục, bị khống chế về thể chất, bị giam cầm hoặc tra tấn.

Điều kiện sống

- Sống cùng người sử dụng lao động.
- Điều kiện sống nghèo nàn.
- Nhiều người cùng sống trong một không gian chật chội.

Nếu có cơ hội nói chuyện riêng với người có khả năng là nạn nhân mà không gây nguy hiểm họ, đây là một số câu hỏi mẫu do Bộ Ngoại giao cung cấp mà bạn nên hỏi để tiếp tục theo dõi tình hình:

- Bạn có thể bỏ việc nếu bạn muốn hay không?
- Bạn có thể đến và đi theo ý bạn?
- Bạn có từng bị tổn thương hay bị đe dọa khi bạn có ý rời đi không?
- Gia đình bạn có bị đe dọa không?
- Bạn có sống với chủ không?
- Bạn ăn và ngủ ở đâu?
- Bạn có đang mắc nợ chủ không?
- Bạn có hộ chiếu / giấy tờ tùy thân không? Ai đang giữ nó?

Nếu bạn tin rằng bạn đã phát hiện được một nạn nhân của nạn buôn người, hãy báo cho **Trung tâm Nguồn lực Quốc gia về Nạn buôn Người**. Trung tâm nguồn lực là một đường dây nóng quốc gia chống nạn buôn người hoạt động 24 giờ, phục vụ miễn phí với nhiều ngôn ngữ khác nhau.
Hãy gọi số **(888) 373-7888** để báo cáo thông tin đầu mối hoặc nhận thông tin tổng hợp.

Câu hỏi Ôn tập

Hai hình thức buôn người nghiêm trọng nhất là buôn bán tình dục và lao động. Đúng hay Sai?

Hãy đặt 2 câu hỏi cho người mà bạn nghĩ có khả năng là nạn nhân của nạn buôn người để xác định liệu họ cần hỗ trợ hay không.

A) _____

_____

_____

B) _____

_____

_____

Nếu một nạn nhân của nạn buôn người được xác định, bạn có thể thông báo cho tổ chức nào?

A) Sở quản lý Cơ giới (Department of Motor Vehicles)

B) Trung tâm Nguồn lực Quốc gia về Nạn buôn Người (National Human Trafficking Resource Center)

C) Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

Ghi nhận các đáp án vào tập bài kiểm tra.

Tài nguyên Tiểu bang & Quốc gia:

THÔNG TIN LIÊN HỆ CỦA DỊCH VỤ BẢO VỆ NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TẠI HẠT

Các hạt bang California cung cấp thông tin nhằm giúp mọi người tìm được văn phòng Dịch vụ Bảo vệ Người trưởng thành thích hợp tại hạt họ cần.

Trang web: **www.cdss.ca.gov/inforesources/Adult-Protective-Services**

Để báo cáo về trường hợp lạm dụng, xin liên hệ văn phòng APS tại địa phương hoặc hạt của bạn:
www.cdss.ca.gov/inforesources/County-APS-Offices

HỘI ĐỒNG NGHỀ LÀM TÓC VÀ THẨM MỸ BANG CALIFORNIA

Bảo vệ người tiêu dùng bằng việc cấp phép và quản lý các thợ làm tóc, chuyên gia làm đẹp, chuyên gia chăm sóc da, thợ làm móng, kỹ thuật viên triệt lông bằng điện, những người học việc, và các cơ sở hành nghề. Điều hành và đảm bảo thực hiện các quy định về sức khỏe và an toàn tại các cơ sở hành nghề được cấp phép. Nếu bạn có câu hỏi hay mối lo ngại bất kỳ về nghề làm tóc và thẩm mỹ, hãy gọi cho Hội đồng.

Vị trí Trụ sở:

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ
2420 Del Paso Road, Suite 100
Sacramento, CA 95834

Trang web: **www.barbercosmo.ca.gov**

Email: barbercosmo@dca.ca.gov

Số điện thoại: (800) 952-7281

Tài nguyên: **www.barbercosmo.ca.gov/consumers/noviolenceinbeauty.shtml**

Địa chỉ Gởi thư:

P.O. Box 944226
Sacramento, CA 94244-2260

ĐƯỜNG DÂY YOUTH CRISIS (THANH THIẾU NIÊN GẶP PHẢI KHỦNG HOẢNG) BANG CALIFORNIA

Hệ thống trả lời khẩn cấp hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần dành cho thanh thiếu niên (từ 12 đến 24 tuổi) và các gia đình đang gặp phải khủng hoảng trên toàn tiểu bang. Mỗi năm, đội ngũ nhân viên và tư vấn viên tình nguyện được đào tạo chuyên nghiệp trả lời 20.000 cuộc gọi, tư vấn về cách để ứng phó khủng hoảng cũng như giới thiệu về những nhà cung cấp dịch vụ tại cộng đồng nơi người gọi đến sinh sống. Truy cập vào hơn 5.500 nguồn tài nguyên miễn phí hoặc chi phí thấp dành cho thanh thiếu niên và các gia đình trên khắp California.

Trang web: **www.calyouth.org**

Số điện thoại: (800) 843-5200

ĐƯỜNG DÂY NÓNG CHILDHELP CỦA QUỐC GIA VỀ NẠN LẠM DỤNG TRẺ EM

Dành riêng cho việc phòng chống nạn lạm dụng trẻ em. Đường dây nóng phục vụ người dân trên toàn lãnh thổ Hoa Kỳ và Canada, với đội ngũ các nhà tư vấn về khủng hoảng được đào tạo chuyên nghiệp túc trực 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, mang đến sự hỗ trợ bằng 170 thứ tiếng khác nhau với sự giúp đỡ của những thông dịch viên. Đường dây nóng mang đến cách ứng phó với khủng hoảng, cung cấp thông tin và là cầu nối đến hàng ngàn dịch vụ khẩn cấp, dịch vụ xã hội và nguồn lực hỗ trợ khác nhau.

Trang web: **www.childhelp.org/hotline/**

Số điện thoại: (800) 4-A-CHILD (22-4453)

CỘNG ĐỒNG LIÊN HIỆP CHỐNG BẠO LỰC (CUAV) (NHÓM ỦNG HỘ CỘNG ĐỒNG LGBTQ)

Được thành lập vào năm 1979, CUAV hoạt động không ngừng để vun đắp sức mạnh cho cộng đồng LGBTQ (gồm những người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới và dị tính) trong việc xóa đi sự bạo lực và áp bức mà họ phải gánh chịu.

Trang web: **www.cuav.org**

Số điện thoại: (415) 333-HELP (4357)

FORGE

Cung cấp sự hỗ trợ và đào tạo nhận thức về bạo hành tình dục, bạo hành gia đình, bạo hành trong lúc hẹn hò, sự theo dõi hoặc sự ghét bỏ mà những người chuyển giới phải chịu đựng.

P.O. Box 1272
Milwaukee, WI 53201

Trang web: **www.forge-forward.org/**

Số điện thoại: (414) 559-2123

TRUNG TÂM LGBT LOS ANGELES

Cung cấp dịch vụ cho cộng đồng LGBT nhiều hơn bất kỳ tổ chức nào trên thế giới với các chương trình, dịch vụ và sự ủng hộ trên toàn cầu trải rộng trên 4 lĩnh vực: y tế, dịch vụ xã hội và nhà ở, văn hóa và giáo dục, sự lãnh đạo chỉ dẫn và ủng hộ.

Trang web: **www.lalgbtcenter.org**

Số điện thoại: (323) 993-7400

LOVE IS RESPECT.ORG

Loveisrespect là nguồn lực cao nhất truyền sức mạnh cho thanh thiếu niên để họ ngăn chặn và chấm dứt nạn lạm dụng trong giai đoạn hẹn hò. Đây là một dự án thuộc Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia.

Số điện thoại: (866) 331-9474
Chế độ đánh chữ: (866) 331-8453

Trang web: **www.loveisrespect.org/**

Thẻ Cầm tay: Hãy tải xuống những chiếc thẻ bỏ ví này để kết nối với các dịch vụ của loveisrespect và cùng liệt kê các dấu hiệu cảnh báo lạm dụng. **www.loveisrespect.org/resources/download-materials/**

LIÊN MINH QUỐC GIA VỀ CÁC CHƯƠNG TRÌNH CHỐNG BẠO LỰC

Hoạt động nhằm ngăn chặn và ứng phó với mọi hình thức bạo lực mà các cộng đồng đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, dị tính và nhiễm HIV phải gánh chịu, kể cả bạo lực xảy ra trong mỗi cộng đồng này.

116 Nassau St., 3rd floor
New York, NY 10038

Trang web: **www.avp.org**

Đường dây nóng: (212) 714-1141

Số điện thoại: (212) 714-1184

ĐƯỜNG DÂY NÓNG VỀ BẠO HÀNH GIA ĐÌNH CỦA QUỐC GIA

Phục vụ nạn nhân của nạn bạo lực gia đình cũng như bạn bè và gia đình họ. Những chuyên gia được đào tạo chuyên sâu luôn sẵn sàng trò chuyện qua điện thoại 24/7 cùng bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi nạn bạo hành thể chất, cảm xúc, lời nói, tình dục hoặc tài chính.

Dịch vụ Trò chuyện Trực tuyến: www.thehotline.org

Số điện thoại: (800) 799-SAFE (7233)

Tài nguyên: **www.thehotline.org/resources/download-materials/**

ĐƯỜNG DÂY NÓNG CỦA QUỐC GIA VỀ NẠN BUÔN NGƯỜI

Phục vụ nạn nhân hiện tại cũng như trong quá khứ của nạn buôn người và cộng đồng chống buôn người tại Hoa Kỳ.

Trang web: **www.humantraffickinghotline.org**

Số điện thoại: (888) 373-7888

Tài nguyên: **www.humantraffickinghotline.org/get-involved/outreach-and-awareness**

ĐƯỜNG DÂY CỨU SINH CỦA QUỐC GIA VỀ NGĂN CHẶN VIỆC TỰ TỬ

Cung cấp sự hỗ trợ 24/7, miễn phí và bảo mật cho những người đang đau khổ tuyệt vọng, đồng thời cung cấp các nguồn lực để phòng ngừa và ứng phó khủng hoảng.

Trang web: **www.suicidepreventionlifeline.org**

Số điện thoại: (800) 273-TALK (8255)

Số điện thoại: (888) 628-9454 (Tiếng Tây Ban Nha)

Tài nguyên: **www.store.samhsa.gov**

HIỆP HỘI LÀM ĐẸP CHUYÊN NGHIỆP (PBA)

15825 North 71st Street, Suite 100
Scottsdale, AZ 85254-1521

Trang web: **www.probeauty.org**

Số điện thoại: (800) 468-2274

Chương trình "Cut It Out" của PBA
Trang web: **www.probeauty.org/cutitout**

Để đặt tài liệu miễn phí của chương trình "Cut It Out": **https://probeauty.wufoo.com/forms/zhmek8o1t08smd**

MẠNG LƯỚI CỦA QUỐC GIA VỀ NẠN CƯỠNG HIẾP, LẠM DỤNG VÀ LOẠN LUÂN (RAINN)

Tổ chức chống bạo lực tình dục lớn nhất quốc gia.

Trang web: **www.hotline.rainn.org**

Dịch vụ trò chuyện trực tuyến: **www.online.rainn.org/online**

Đường dây nóng về Tấn công Tình dục của Quốc gia: (800) 656-HOPE (4673)

Tài nguyên: **www.rainn.org/graphics-and-banners**

Tóm lại

Bạn đã kết thúc Khóa học về Sức khỏe và An toàn của Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California. Hy vọng rằng bạn đã có được nhiều kiến thức quý báu để sử dụng trong tương lai khi đã trở thành một chuyên viên được cấp phép. Cảm ơn bạn đã hợp tác với Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ để tất cả các chuyên viên lẫn người tiêu dùng có thể có được trải nghiệm an toàn, lành mạnh.

— Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California

Ghi chú

Phần 10
Giáo trình Đào tạo

10.1 Thông tin về Lạm dụng Người cao tuổi

10.2 Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia – Lên kế hoạch An toàn

10.3 Bộ Dụng cụ #NoViolenceinBeauty
- Tờ Thông tin
- Tờ Hoạt động Xây dựng sự Tôn trọng
- Tờ liên lạc

Lạm dụng, Bỏ rơi & Bóc lột Người cao tuổi có những Ảnh hưởng gì?

- Việc lạm dụng người cao tuổi làm tăng gấp 3 nguy cơ tử vong sớm, gây ra bệnh tật, chấn thương và đau đớn không cần thiết.
- Các nạn nhân của nạn lạm dụng người cao tuổi có khả năng phải vào nhà điều dưỡng cao gấp 4 lần và nhập viện cao gấp 3 lần.
- Bóc lột tài chính gây ra thiệt hại kinh tế lớn cho các doanh nghiệp, gia đình, người cao tuổi và các chương trình của chính phủ, đồng thời làm tăng tình trạng phụ thuộc vào các chương trình y tế liên bang và tiểu bang, chẳng hạn như Medicare và Medicaid.
- Những người già thiếu khả năng nhận thức chịu thiệt hại kinh tế lớn hơn đáng kể so với những người không bị như vậy.
- Hệ quả của việc chăm sóc người già là chính một số người chăm sóc cũng bị giảm sút về sức khỏe thể chất và tinh thần.

elderjustice.gov

Để biết thêm thông tin về nỗ lực của Bộ Tư pháp nhằm phòng ngừa và đấu tranh với nạn lạm dụng người cao tuổi, xin vui lòng truy cập Trang web Elder Justice (Công lý cho Người cao tuổi) tại:

elderjustice.gov

Đường dây nóng Kết nối Nạn nhân

Giới thiệu dịch vụ cho nạn nhân của tội phạm, với các chuyên gia cung cấp dịch vụ cho người cao tuổi

9:00 - 18:00 theo giờ EST, từ Thứ 2 đến Thứ 6

1-855-4VICTIM (1-855-484-2846)

DEPARTMENT OF JUSTICE
Elder Justice INITIATIVE

Giấy tờ cấp phép được sử dụng chỉ nhằm mục đích minh họa. Bất kỳ người nào được mô tả trong giấy tờ cấp phép đều là người mẫu.

DEPARTMENT OF JUSTICE
Elder Justice INITIATIVE

Tìm hiểu sự thật về

Lạm dụng

Lạm dụng Thể chất

Lạm dụng thể chất là một hành động, sự đối xử thô bạo hoặc trừng phạt có thể dẫn đến chấn thương, đau đớn hoặc khiếm khuyết.

Ví dụ bao gồm bị đánh, đá, cắn, tát, rung lắc, véo, bỏng, xô, đẩy, túm lấy, ghì xuống hoặc nhốt. Lạm dụng cũng bao gồm không cho phép người đó đi vệ sinh và cho sử dụng quá nhiều hoặc quá ít thuốc.

Lạm dụng Tâm lý

Lạm dụng tâm lý là hành vi bằng lời hoặc không dùng lời dẫn đến gây tổn thương hoặc khổ não, đau đớn về tinh thần, sợ hãi hoặc lo âu.

Các ví dụ bao gồm tấn công bằng lời, xem thường, bắt nạt, từ chối nói chuyện với người cao tuổi, nói chuyện với người cao tuổi mà như nói với trẻ nhỏ dù người cao tuổi có đầy đủ năng lực tâm thần, cách ly người cao tuổi với những người khác và lén lút đi theo.

Lạm dụng Tình dục

Lạm dụng tình dục là bất kỳ hình thức tiếp xúc tình dục nào với một người khi không được người đó đồng ý, ngay cả khi không chạm vào cơ thể.

Ví dụ bao gồm, tấn công tình dục, ép buộc người khác xem phim khiêu dâm, ép buộc người khác cởi bỏ quần áo và chụp ảnh người khác khi người đó không mặc gì hoặc cởi bỏ một phần.

Bỏ bê và Bỏ rơi

Bỏ bê nghĩa là người dự kiến sẽ chăm lo hay giúp đỡ người cao tuổi không thể hoặc từ chối công việc chăm sóc đó, dù là vô tình hay cố ý. Bỏ rơi là hình thức cực đoan của bỏ bê.

Ví dụ bao gồm, không cung cấp thức ăn hay nước uống, không đưa người cao tuổi đến bác sĩ, nha sĩ hay vào nhà vệ sinh, không giữ cho người cao tuổi sạch sẽ hay cho nhà cửa an toàn và sạch sẽ, không giúp người cao tuổi mặc quần áo hay thanh toán hóa đơn tiện ích và bỏ người già ở lại một mình trong thời gian dài.

Lợi dụng Tài chính

Lợi dụng tài chính là sử dụng trái phép hoặc không thích hợp tiền bạc hoặc tài sản của người cao tuổi.

Ví dụ bao gồm lấy hoặc bán các vật dụng/đồ đạc khi không được phép, khiến người cao tuổi ký các giấy tờ pháp lý mà họ không hiểu, ép buộc người cao tuổi phải cho đi thứ gì đó thuộc về họ, giả vờ làm người cao tuổi để lấy hàng hóa hoặc tiền bạc, chiếm giữ tiền bạc vốn thuộc về người cao tuổi, không cho người cao tuổi dùng tiền của chính họ hoặc không cho người cao tuổi biết thông tin tiền của họ ở đâu.

Tài nguyên

Để biết thông tin về nỗ lực trong Sáng kiến Công lý cho Người già của Bộ Tư pháp nhằm phòng ngừa và đấu tranh với nạn lạm dụng người cao tuổi, hãy truy cập trang web Elder Justice (Công lý cho Người cao tuổi) tại:

https://www.elderjustice.gov

Giới thiệu
The Hotline (Đường dây nóng)

Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia là tổ chức quốc gia duy nhất trực tiếp phục vụ nạn nhân của bạo hành gia đình, cũng như bạn bè và người thân của họ. Những chuyên gia được đào tạo chuyên sâu luôn sẵn sàng trò chuyện qua điện thoại 24/7 cùng bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi nạn bạo hành thể chất, cảm xúc, lời nói, tình dục hoặc tài chính. The Hotline cũng cung cấp dịch vụ trò chuyện trực tuyến tại **www.thehotline.org** mỗi ngày từ 7:00 - 14:00 theo giờ CT.

Các dịch vụ của chúng tôi là **hoàn toàn miễn phí và bảo mật**, và chúng tôi có cơ sở dữ liệu lớn nhất và toàn diện nhất về nguồn lực địa phương và quốc gia trong cả nước. Cùng với các nguồn lực này, chúng tôi cung cấp các công cụ cứu giúp khi cần thiết, sự hỗ trợ tức thì và hy vọng trao cho các nạn nhân khả năng thoát khỏi nạn lạm dụng.

GỌI ĐIỆN THOẠI 24/7
1.800.799.SAFE (7233)

Chế độ đánh chữ cho Người Khiếm thính 24/7
1800787.3224

TRÒ CHUYỆN
hàng ngày từ 7:00 - 14:00
theo giờ CT
www.thehotline.org

Việc xuất bản ấn phẩm này được hỗ trợ bởi Chứng thư Số 90EV0407 của Cơ quan Quản trị đặc trách Trẻ em và Gia đình, thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh. Nội dung của ấn phẩm thuộc duy nhất trách nhiệm của Đường dây nóng Bạo hành Gia đình của Quốc gia và không nhất thiết đại diện cho quan điểm chính thức của Cơ quan Quản trị đặc trách Trẻ em và Gia đình, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh.

The National Domestic Violence
HOTLINE
1.800.799.SAFE (7233) • 1.800.787.3224 (TTY)

Lên kế hoạch An toàn

Các kế hoạch An toàn có thể Cứu được Mạng người

MIỄN PHÍ

BÍ MẬT

24/7/365

1.800.799.SAFE (7233)

Thế nào là **Kế hoạch An toàn?**

Kế hoạch an toàn là một **kế hoạch cá nhân hóa, thiết thực** bao gồm các cách để duy trì sự an toàn trong một mối quan hệ lạm dụng khi bạn đang chuẩn bị bỏ đi hoặc sau khi bỏ đi. Lên kế hoạch an toàn gồm có cách điều tiết cảm xúc, kể với bạn bè và người thân về chuyện lạm dụng, hành động theo pháp luật và bất kỳ điều gì liên quan đến tình thế riêng của bạn. Một kế hoạch an toàn tốt sẽ có mọi thông tin cấp thiết mà bạn cần và sẽ hướng dẫn bạn qua nhiều tình huống khác nhau.

Tại The Hotline, chúng tôi **lên kế hoạch an toàn với nạn nhân**, bạn bè và người nhà của họ, nghĩa là bất cứ ai quan ngại về sự an toàn của chính họ hoặc của người khác.

Vì sao có **Kế hoạch An toàn** lại quan trọng?

Một kế hoạch an toàn chu đáo có thể mang lại **sự rõ ràng và sức mạnh** cho người đang sống trong mối quan hệ lạm dụng. Với gia đình và bạn bè của nạn nhân lạm dụng, kế hoạch an toàn là một công cụ mạnh mẽ để mang đến sự hỗ trợ về cảm xúc hoặc an toàn thực tế. Nếu một tình huống bất ngờ diễn tiến đến mức đe dọa mạng sống, kế hoạch an toàn có thể trở nên **tuyệt đối cấp thiết để sống còn**.

Những chuyên gia của chúng tôi trợ giúp lên kế hoạch an toàn cho nhiều tình huống khác nhau, chẳng hạn như:

Lên kế hoạch an toàn khi sống cùng một đối tượng lạm dụng. Kế hoạch an toàn có thể là chỉ ra những vị trí an toàn nhất trong nhà bạn, luyện tập cách thoát khỏi nhà một cách an toàn, giấu vũ khí đi và/hoặc thông báo cho một mạng lưới hỗ trợ biết về tình huống của bạn.

Lên kế hoạch an toàn có trẻ em liên quan. Khi trẻ em có liên quan, điều quan trọng là kế hoạch an toàn phải trình bày các cách giữ an toàn cho trẻ. Đó có thể là dạy trẻ cách gọi 911, xác định được đâu là "phòng an toàn", lên kế hoạch cho các chuyến thăm không có giám sát và/hoặc lên kế hoạch thay phiên chăm nom cho an toàn.

Lên kế hoạch an toàn có thú cưng liên quan. Thú cưng thường là một thành viên được yêu mến trong gia đình, và kế hoạch an toàn cũng có thể tính đến chúng. Lên kế hoạch an toàn có kèm thú cưng bao gồm thực hiện các bước để chứng minh quyền sở hữu với con vật, tìm nơi chăm sóc tạm thời có bác sĩ thú y, bạn bè hay gia đình và/hoặc một nơi nương tựa chấp nhận cả thú cưng.

Lên kế hoạch an toàn khi đang mang thai. Thai kỳ có thể là một khoảng thời gian đặc biệt nguy hiểm cho phụ nữ trong mối quan hệ lạm dụng. Lên kế hoạch an toàn có thể bao gồm trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế, cách bảo vệ thân thể trong tình huống bạo lực và/hoặc tìm các cách nhận sự hỗ trợ và chăm sóc bạn cần.

Bạo hành gia đình có thể xảy ra với bất cứ ai, không phân biệt chủng tộc, tuổi tác, thiên hướng tình dục, tôn giáo hay giới tính. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang trong một mối quan hệ lạm dụng, hoặc nếu bạn có câu hỏi về vấn đề làm dụng, chúng tôi có thể trợ giúp.

1-800-799-SAFE (7233)

thehotline.org

love is respect org

1-866-331-9474
loveisrespect.org
soạn tin "loveis" gửi đến 22522

Bộ Công cụ

#NoVIOLENCE in Beauty

www.barbercosmo.ca.gov

2420 Del Paso Road, Suite 100, Sacramento, CA 94244-2260 (800) 952-5210

#No VIOLENCE in Beauty

Bạo hành Tình dục/Gia đình

Gần **1/4 số phụ nữ** (23%) và **1/7 số đàn ông** (14%) độ tuổi từ 18 trở lên tại Hoa Kỳ trong đời từng là nạn nhân của bạo hành thể chất nghiêm trọng bởi đối tượng tình cảm của mình.
(Trung tâm Kiểm soát và Phòng Bệnh)

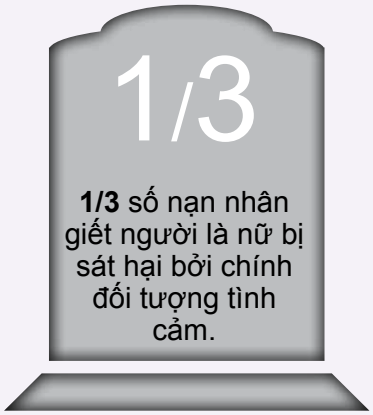
1/4

Hơn **một phần tư** các em gái có quan hệ tình cảm báo cáo phải chịu đựng sự lạm dụng liên tục bằng lời nói.
(Công ty Liz Claiborne)

Một phần năm số các em gái từng có quan hệ tình cảm cho biết bạn trai từng đe dọa bạo lực hoặc tự gây tổn thương nếu chia tay. (Công ty Liz Claiborne)

Các bé trai chứng kiến bạo hành gia đình trong chính ngôi nhà của mình có nguy cơ trở thành người gây ra hành vi bạo lực cao gấp 3 lần.
(Đằng sau Cánh cửa Đóng lại: Bạo hành trong Gia đình Mỹ)

Một phần tư số người trưởng thành mỗi năm báo cáo tình trạng bạo hành về cảm xúc, thể chất hoặc tình dục với đối tượng hẹn hò.
(Trung tâm Kiểm soát và Phòng Bệnh)



1/3 số nạn nhân giết người là nữ bị sát hại bởi chính đối tượng tình cảm.

(Liên minh Quốcgia về Bạo hành Gia đình)

Sát hại là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở phụ nữ độ tuổi 44 trở lên. Gần một nửa số nạn nhân nữ bị sát hại bởi chính người nam là đối tượng tình cảm hiện tại hoặc trước kia.
(Trung tâm Kiểm soát và Phòng Bệnh)

73% 33%

Nếu bị bế tắc trong một mối quan hệ lạm dụng, 73% số thanh thiếu niên sẽ viện đến sự giúp đỡ của bạn bè; nhưng chỉ có 33% số người từng rơi vào tình cảnh đó hoặc biết đến mối quan hệ lạm dụng đó cho biết họ từng kể với người khác về chuyện này.
(Công ty Liz Claiborne)

275 triệu

Nghiên cứu của Tổng thư ký Liên Hợp Quốc về Bạo lực Trẻ em dè dặt ước tính rằng **275 triệu** trẻ em trên toàn thế giới phải chịu cảnh bạo hành tại gia đình.
(Đằng sau Cánh cửa Đóng lại)

Các cô gái trong độ tuổi từ 16 đến 24 đang ở trong mối quan hệ hẹn hò gặp phải tỷ lệ bạo hành gia đình và tấn công tình dục cao nhất. (Báo cáo Đặc biệt của Cục Thống kê Tư pháp: Bạo hành từ Đối tượng Tình cảm. Tháng 5/2000)

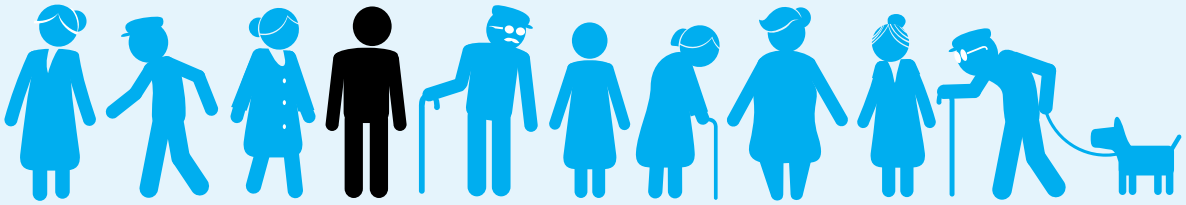
BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Nếu bạn tin rằng mình phát hiện một nạn nhân bạo hành tình dục/gia đình, hãy liên hệ với lực lượng thực thi pháp luật địa phương hoặc Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia theo số (800) 799-7233.

2420 Del Paso Road, Suite 100, Sacramento, CA 94244-2260 (800) 952-5210 www.barbercosmo.ca.gov

#No VIOLENCE in Beauty

Lạm dụng Người cao tuổi



1/10 người Mỹ trên 60 tuổi sẽ trải qua một hình thức lạm dụng người cao tuổi nào đó. (Hội đồng Quốc gia về Người già)

Nạn lạm dụng người cao tuổi bao gồm lạm dụng thể chất, lạm dụng cảm xúc, lạm dục tình dục, bóc lột, bỏ bê và bỏ rơi. Người gây ra bao gồm con cái, thành viên khác của gia đình và vợ hoặc chồng, cũng như nhân viên tại nhà điều dưỡng, cơ sở sinh hoạt hỗ trợ và các cơ sở khác. (Hội đồng Quốc gia về Người già)

1/14

Một nghiên cứu ước tính, cứ 14 ca lạm dụng thì chỉ có 1 ca được báo cáo lên nhà chức trách.
(Hội đồng Quốc gia về Người già)

5 triệu

Một số ước tính có đến **5 triệu** người cao tuổi bị lạm dụng mỗi năm. (Hội đồng Quốc gia về Người già)

Nếu bạn tin rằng mình đã phát hiện được một nạn nhân của nạn lạm dụng người cao tuổi, hãy liên hệ với lực lượng thực thi pháp luật hoặc Đường dây nóng Dịch vụ Bảo vệ Người trưởng thành theo số (800) 451-5155.

Buôn người

Đường dây nóng của Quốc gia về Nạn buôn người

1-888-373-7888

Đường dây nóng của Quốc gia về Nạn buôn người xác định ngành công nghiệp chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp là một trong những ngành hàng đầu về nạn buôn bán lao động.

Năm 2016, Dự án Polaris ghi nhận bang California có 1.012 trường hợp buôn người được báo cáo, cao nhất trong số các bang trên cả nước.

Nếu bạn tin rằng mình đã phát hiện được một nạn nhân của nạn buôn người, hãy liên hệ với lực lượng thực thi pháp luật địa phương hoặc cho Trung tâm Nguồn lực Quốc gia về Nạn buôn Người.

#No VIOLENCE in Beauty

Xây dựng Sự tôn trọng

R Recognize that everyone is different (Công nhận rằng mỗi người một khác).

E Empathize by listening (Lắng nghe để thông cảm).

S Self-monitor (think before you speak) (Tự chủ, nghĩ trước khi nói).

P Personal space (give a little room) (Không gian riêng, cho phép một khoảng không gian nhỏ).

C Cheer on others and their success (Chúc mừng người khác và thành công của họ).

T Treat everyone as an equal (Đối xử với mọi người như nhau).

SỰ TÔN TRỌNG
Trông như thế nào_____

_____

_____

SỰ TÔN TRỌNG
Nghe như thế nào_____

_____

_____

SỰ TÔN TRỌNG
Cảm giác như thế nào_____

_____

_____

SỰ TÔN TRỌNG
Tôn trọng với tôi có nghĩa là_____

_____

_____

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

#No VIOLENCE in Beauty

Xây dựng Sự tôn trọng

R Recognize that everyone is different (Công nhận rằng mỗi người một khác).

E Empathize by listening (Lắng nghe để thông cảm).

S Self-monitor (think before you speak) (Tự chủ, nghĩ trước khi nói).

P Personal space (give a little room) (Không gian riêng, cho phép một khoảng không gian nhỏ).

C Cheer on others and their success (Chúc mừng người khác và thành công của họ).

T Treat everyone as an equal (Đối xử với mọi người như nhau).

SỰ TÔN TRỌNG
Trông như thế nào_____

_____

_____

SỰ TÔN TRỌNG
Nghe như thế nào_____

_____

_____

SỰ TÔN TRỌNG
Cảm giác như thế nào_____

_____

_____

SỰ TÔN TRỌNG
Tôn trọng với tôi có nghĩa là_____

_____

_____

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

#No VIOLENCE in Beauty

Thông tin Liên lạc

Nếu bạn là nạn nhân của nạn lạm dùng, **ĐỪNG NGẠI NHẬN SỰ GIÚP ĐỠ**.Nếu bạn cần trợ giúp, hãy gọi 911 để nói chuyện với một trong những người đại diện các cơ quan liệt kê dưới đây.

Thông tin Liên hệ của Dịch vụ Bảo vệ Người trưởng thành tại Hạt

Các hạt bang California cung cấp thông tin nhằm giúp mọi người tìm được văn phòng Dịch vụ Bảo vệ Người trưởng thành thích hợp tại hạt họ cần.

Để báo cáo về trường hợp lạm dụng, xin liên hệ văn phòng APS tại địa phương, hạt của bạn:

Trang web **www.cdss.ca.gov/inforesources/County-APS-Offices**

Đường dây Youth Crisis (Thanh thiếu niên gặp phải Khủng hoảng) bang California

Đường dây Khủng hoảng Thanh thiếu niên California (CYCL) hoạt động 24/7 trong vai trò hệ thống phản ứng khẩn cấp trên toàn bang cho thanh thiếu niên (độ tuổi 12-24) và các gia đình gặp khủng hoảng. Mỗi năm, đội ngũ nhân viên và tư vấn viên tình nguyện được đào tạo chuyên nghiệp trả lời 20.000 cuộc gọi, tư vấn về cách để ứng phó khủng hoảng cũng như giới thiệu về những nhà cung cấp dịch vụ tại cộng đồng nơi người gọi đến sinh sống. Đường dây này cho phép tiếp cận hơn 5.500 nguồn lực miễn phí hoặc chi phí thấp dành cho thanh thiếu niên và các gia đình trên khắp California.

Điện thoại (800) 843-5200

Trang web **www.calyouth.org**

Đường dây nóng Childhelp của Quốc gia về Nạn lạm dụng trẻ em

Đường dây nóng Quốc gia về Lạm dụng Trẻ em của tổ chức Childhelp dành riêng để ngăn ngừa lạm dụng trẻ em. Phục vụ khu vực Hoa Kỳ và Canada, đường dây nóng được trực 24/7 bởi các chuyên gia tư vấn khủng hoảng chuyên nghiệp——thông qua thông dịch viên——trợ giúp bằng hơn 170 thứ tiếng. Đường dây nóng mang đến cách ứng phó với khủng hoảng, cung cấp thông tin và là cầu nối đến hàng ngàn dịch vụ khẩn cấp, dịch vụ xã hội và nguồn lực hỗ trợ khác nhau.

Điện thoại (800) 4-A-CHILD (22-4453)

Trang web **www.childhelp.org/hotline**

Cộng đồng Liên hiệp Chống Bạo lực (CUAV) (Nhóm Ủng hộ Cộng đồng LGBTQ)

Được thành lập vào năm 1979, CUAV hoạt động không ngừng để vun đắp sức mạnh cho cộng đồng LGBTQ (gồm những người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới và dị tính) trong việc xóa đi sự bạo lực và áp bức mà họ phải gánh chịu.

Điện thoại (415) 333-HELP (4357)

Trang web **www.cuav.org**

FORGE

Cung cấp sự hỗ trợ và đào tạo nhận thức về bạo hành tình dục, bạo hành gia đình, bạo hành trong lúc hẹn hò, sự theo dõi hoặc sự ghét bỏ mà những người chuyển giới phải chịu đựng.

Địa chỉ gửi thư P.O. Box 1272
Milwaukee, WI 53201

Điện thoại (414) 559-2123

Trang web **www.forge-forward.org**

Trung tâm LGBT Los Angeles

Cung cấp dịch vụ cho cộng đồng LGBT nhiều hơn bất kỳ tổ chức nào trên thế giới với các chương trình, dịch vụ và sự ủng hộ trên toàn cầu trải rộng trên 4 lĩnh vực: y tế, dịch vụ xã hội và nhà ở, văn hóa và giáo dục, sự lãnh đạo chỉ dẫn và ủng hộ.

Điện thoại (323) 993-7400

Trang web **www.lalgbtcenter.org**

Loveisrespect.org

Loveisrespect là một nguồn lực cao nhất để trao cho giới trẻ khả năng ngăn ngừa và chấm dứt lạm dụng với đối tượng hẹn hò. Đây là một dự án thuộc Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia.

Số điện thoại: (866) 331-9474
Chế độ đánh chữ:: (866) 331-8453

Trang web **www.loveisrespect.org/**

Thẻ Cầm tay: Hãy tải xuống những chiếc thẻ bỏ ví này để kết nối với các dịch vụ của loveisrespect và cùng liệt kê các dấu hiệu cảnh báo lạm dụng. **www.loveisrespect.org/resources/download-materials/**

Liên minh Quốc gia về Các chương trình Chống Bạo lực

Hoạt động nhằm ngăn chặn và ứng phó với mọi hình thức bạo lực mà các cộng đồng đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, dị tính và nhiễm HIV phải gánh chịu, kể cả bạo lực xảy ra trong mỗi cộng đồng này.

Địa chỉ gửi thư 116 Nassau St., 3rd floor
New York, NY 10038

Đường dây nóng (212) 714-1141
Số điện thoại: (212) 714-1184

Trang web **www.avp.org**

Đường dây nóng về Bạo hành Gia đình của Quốc gia

Phục vụ nạn nhân của nạn bạo lực gia đình cũng như bạn bè và gia đình họ. Những chuyên gia được đào tạo chuyên sâu luôn sẵn sàng trò chuyện qua điện thoại 24/7 cùng bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi nạn bạo hành thể chất, cảm xúc, lời nói, tình dục hoặc tài chính.

Điện thoại (800) 799-SAFE (7233)

Trò chuyện trực tuyến **www.thehotline.org**
Tài liệu **https://www.thehotline.org/resources/download-materials/**

Đường dây nóng của Quốc gia về Nạn buôn người

Đường dây nóng của Quốc gia về Nạn buôn người là một đường dây nóng chống buôn người quốc gia, phục vụ các nạn nhân và người sống sót từ nạn buôn người, cũng như cộng đồng chống buôn người tại Hoa Kỳ.

Điện thoại (888) 373-7888

Trang web **www.humantraffickinghotline.org**
Tài liệu **https://humantraffickinghotline.org/get-involved/outreach-and-awareness**

Đường dây Cứu sinh của Quốc gia về Ngăn chặn việc Tự tử

Đường dây Cứu sinh hỗ trợ miễn phí 24/7 và bảo mật cho những người đang đau khổ tuyệt vọng, đồng thời cung cấp các nguồn lực để phòng ngừa và ứng phó khủng hoảng.

Điện thoại (800) 273-TALK (8255)

Điện thoại (888) 628-9454 (tiếng Tây Ban Nha)

Trang web **www.suicidepreventionlifeline.org**
Tài liệu **https://www.store.samhsa.gov/**

Hiệp hội Làm đẹp Chuyên nghiệp (PBA)

15825 North 71st Street, Suite 100
Scottsdale, AZ 85254-1521

Trang web: **www.probeauty.org**

Số điện thoại: (800) 468-2274

Chương trình "Cut It Out" của PBA

Website: **www.probeauty.org/cutitout**

Để đặt tài liệu miễn phí của chương trình "Cut It Out":
https://probeauty.wufoo.com/forms/zhmek8o1t08smd/

Mạng lưới của Quốc gia về nạn Cưỡng hiếp, Lạm dụng và Loạn luân (RAINN)

Tổ chức chống bạo lực tình dục lớn nhất quốc gia.

Đường dây nóng Quốc gia
về Tấn công Tình dục (800) 656-HOPE (4673)

Trang web **https://hotline.rainn.org**
Trò chuyện trực tuyến **online.rainn.org**
Tài liệu **https://rainn.org/graphics-and-banners**

Lời cảm ơn

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ xin gửi lời tri ân đến công sức và sự cống hiến của các tác giả cũng như người đóng góp ban đầu của khóa học “Sức khỏe và An toàn cho Chuyên gia Chăm sóc Tóc.” Nếu không có sự cống hiến và nỗ lực của họ cho khóa học ban đầu, sẽ không có sự ra đời của ấn phẩm hôm nay.

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ cũng xin cảm ơn những cá nhân sau đây đã dành nhiều thời gian để giúp chúng tôi phát triển, thử nghiệm thí điểm, chỉnh sửa và tái tạo khóa học này:

Hội đồng Nghề làm tóc và Thẩm mỹ Bang California
Kristy Underwood, Cán bộ Điều hành
Tandra (Tami) Guess, Chuyên viên Dịch vụ cho Nhân viên
Allison Lee, Chuyên viên Dịch vụ cho Nhân viên

Các chuyên gia tư vấn/Người đóng góp
Lisa Fu, Asian Law Caucus
Teni Adewumi, Black Women for Wellness
Catherine Porter, California Healthy Nail Salon Collaborative
Kathy Te, Center for the Pacific Asian Family, Shelter Program Manager
Marissa Charlotte Presley, Nhà giáo dục Cộng đồng
Laurie Schaumleffel, Sở Y tế Công cộng, Điều phối viên Hiệu suất HAI
Susanne Schmaling LE, Chủ tịch, Hội đồng Thẩm mỹ
Laura Stock, Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động
Helen Chen, Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động
Lana Davis, LCSW
Robin Ledford, M.J.
Kathryn Cooke, Sở Y tế Môi trường Hạt San Mateo
Sharma Swati, Sở Môi trường San Francisco

Đơn vị tham gia Thử nghiệm Thí điểm
California Electrology Academy
Riverside Community College
San Francisco Institute of Esthetics
Untouchable Apprentice Training

Sản xuất / Thiết kế / Sắp chữ
Sở Các vấn đề về Người tiêu dùng California, Văn phòng Xuất bản, Thiết kế & Chỉnh sửa

STATE OF CALIFORNIA

DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS

COPYRIGHT 2019

California Board of Barbering and Cosmetology
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
(800) 952-5210
www.barbercosmo.ca.gov

All rights reserved

Revised: July 2019 | PDE_18-057