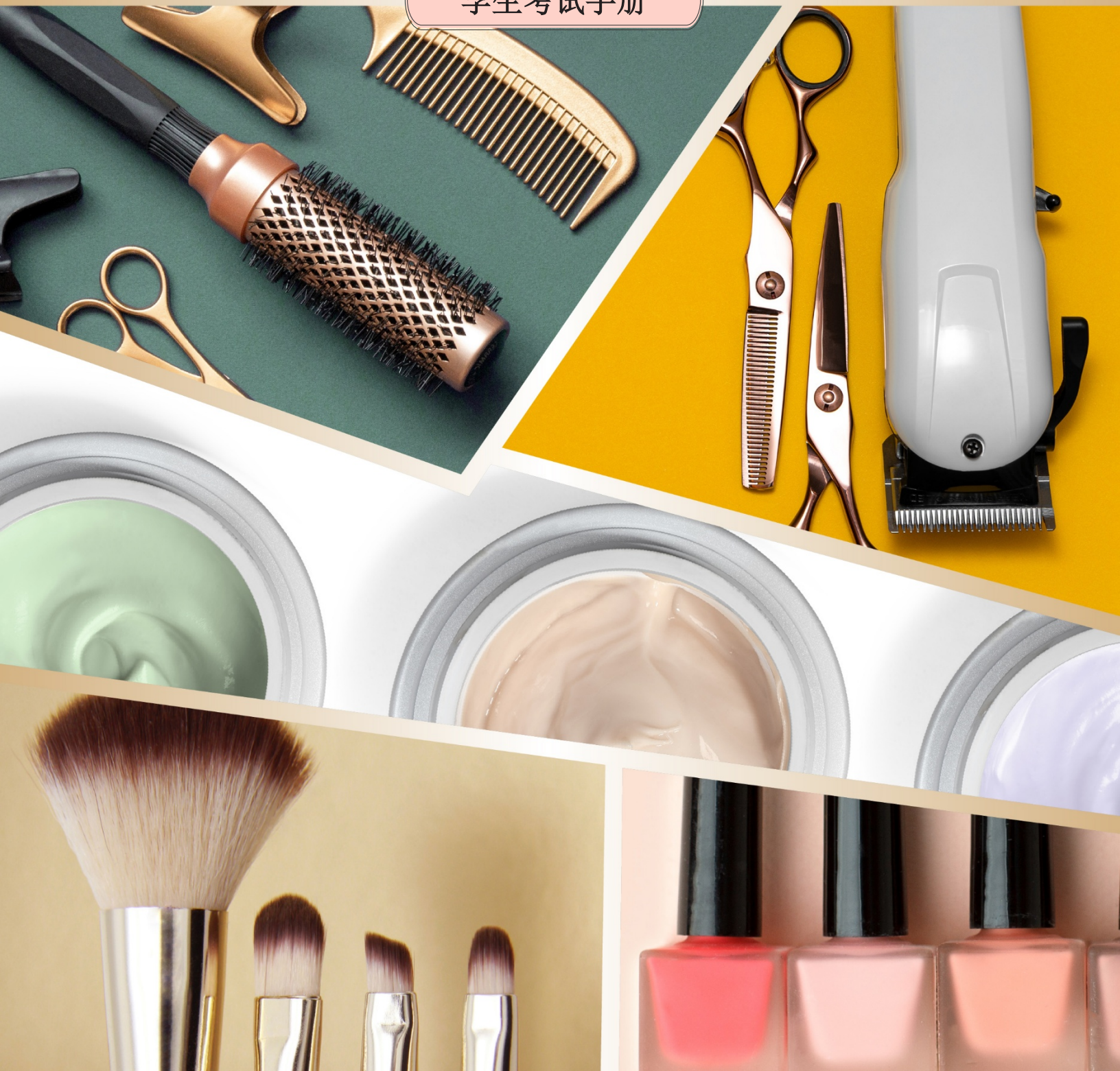


健康 与安全

学生考试手册



学生姓名



健康与安全

学生考试手册

版权所有2025年

加利福尼亚州美容美发委员会

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

www.barbercosmo.ca.gov

所有权利保留。



目录

第1章		加州美容美发委员会	1
第2章		安全使用化学品	2
第3章		安全数据表	8
第4章		化学物质危害防护措施	18
第5章		人体工程学	22
第6章		传染病	26
第7章		健康与安全相关法律及机构	32
第8章		健康与安全问题解决措施	40
第9章		了解工人的权利和责任	44
第10章		身体与性侵害意识	46



第1章

欢迎访问美容美发委员会

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

识别委员会的使命。

访问委员会网站，并对网站所提供的信息有基本了解。

理解健康与安全课程的目的。

说明：

[illegible]



第2章

安全使用化学 学品

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

识别工作场所中常用的化学产品。

解释为何某些化学品可能对个人健康有害，以及导致化学品具有危害性的因素。

描述化学品进入人体的途径。

识别化学品可能导致的一些健康问题。

复习题

化学品可以以哪些形态存在？

- A) 气体、固体、液体
- B) 液体、雾状物、蒸气、气体
- C) 固体、液体、气体、蒸气
- D) 蒸气、液体、雾状物

答案： _____

在判断一种化学品具有多大危害性时，应考虑哪些因素？

- A) 个人是否对该化学品过敏
- B) 遗传、年龄、性别、整体健康状况
- C) 毒性、浓度、接触时间长短、个人敏感性、相互作用、暴露途径
- D) 以上全部

答案： _____

经营场所中的三种主要暴露途径是什么？

- A) 进食、饮水、吸烟
- B) 呼吸吸入、皮肤和眼睛接触、吞咽
- C) 注射、吸入、感染
- D) 泼洒、喷洒、摇晃

答案： _____

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

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

答案： _____

应注意哪些迹象，以判断是否发生了化学品暴露？

- A) 异常气味
- B) 同事出现共同症状
- C) 听到异常声音
- D) 口中出现异常味道

答案： _____

什么是皮炎？

- A) 手部和手臂干燥
- B) 皮肤发炎
- C) 眼睛刺激并流泪
- D) 头皮起屑

答案： _____

中枢神经系统由哪些部分组成？

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

答案： _____

神经系统受到损害时可能出现什么症状？

- A) 头痛
- B) 头晕
- C) 协调能力下降
- D) 以上所有

答案： _____

“三类有毒化学品”（toxic trio）可能导致多种健康问题。正确或错误？

答案： _____

甲基丙烯酸甲酯单体 (Methyl methacrylate monomer, MMA) 可以在美甲经营场所中安全使用。正确或错误？

答案: _____

吸烟会增强其他化学品的有害影响。正确或错误？

答案: _____



案例研究#1

哪些美甲雕塑产品和指甲油中的特定化学品可能导致这些问题？

丙酮（acetone）、乙酸乙酯（ethyl acetate）、乙酸丁酯（butyl acetate）、甲醛（formaldehyde）、甲基丙烯酸乙酯（ethyl methacrylate）、甲乙酮（methyl ethyl ketone）、甲苯（toluene）、邻苯二甲酸二丁酯（dibutyl phthalate）以及二甲苯（xylene）。

在工作流程中的哪些步骤，这些化学品可能进入人体？

在打开容器、将化学品倒入较小容器、混合化学品，或将丙烯酸材料或指甲油涂抹到指甲上时。

您可以采取哪些措施来保护自己？

- 购买不含“三类有毒化学品”、甲乙酮及其他有害化学品的产品。
- 不要使用含有MMA的产品。
- 始终在通风良好的地方工作。
- 尤其是在为人造指甲涂色时，应使用带排风功能的美甲工作台。
- 佩戴手套。
- 佩戴适用于所接触化学品类型的防护口罩。
- 佩戴手套并穿着长袖上衣，以覆盖手臂和双手，防止丙烯酸粉尘接触皮肤。
- 打开窗户或门，并将风扇放置在开启的门窗旁，以便将新鲜空气引入室内，并将化学气体排出室外。
- 产品容器在不使用时应保持密闭。
- 不要在工作区域内饮食。



案例研究#2

导致该问题的吹风造型产品中可能含有哪些化学品？

甲醛。

在操作流程中的哪些步骤，该化学品可能进入人体？

在混合产品、将产品涂抹到顾客头发上，以及涂抹产品后使用吹风机和直发夹时。

您可以采取哪些措施来保护自己？

- 使用不含甲醛的产品。
- 始终佩戴手套。
- 始终在通风良好的地方工作。
- 使用个人防护装备，例如护目镜。
- 进行空气采样检测，以确定您接触甲醛的暴露水平。
- 不要在工作区域内饮食。

[illegible]



第3章

安全数据表

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

解释什么是安全数据表 (Safety Data Sheet, SDS)
以及如何获取安全数据表。

识别SDS的各个部分。

演示如何使用SDS查找有关化妆品或消毒产品的信息。

安全图标抽认卡

请剪下这些抽认卡，并使用它们帮助记忆您可能在典型安全数据表中看到的不同符号。

说明：请沿红色虚线剪开，并对折制作成抽认卡。

沿此处折叠	
沿此处剪开  此图标适用于易燃或可燃产品及化学品。	沿此处剪开  www.barbercosmo.ca.gov
沿此处剪开  此图标用于被归类为氧化剂的固体、液体或气体。	沿此处剪开  www.barbercosmo.ca.gov
沿此处剪开  此图标表示对皮肤和 / 或黏膜具有腐蚀作用的化学品。	沿此处剪开  www.barbercosmo.ca.gov

空白

安全图标抽认卡

请剪下这些抽认卡，并使用它们帮助记忆您可能在典型安全数据表中看到的不同符号。

说明：请沿红色虚线剪开，并对折制作成抽认卡。



空白

安全图标抽认卡

请剪下这些抽认卡，并使用它们帮助记忆您可能在典型安全数据表中看到的不同符号。

说明：请沿红色虚线剪开，并对折制作成抽认卡。



空白

复习题

有关化学品身份及危险性的重要信息始终会标示在容器标签上。

正确或错误？

答案：_____

工人可以通过哪些方式获取有关产品中化学品的信息？

- A) 化学参考书
- B) 安全数据表
- C) 询问雇主
- D) 询问雇主
- E) 以上所有

答案：_____

SDS仅应在发生泄漏、火灾或爆炸等紧急情况后查阅。正确或错误？

答案：_____

水是扑灭火灾的最佳方法。正确或错误？

答案：_____

如果发生化学品泄漏，不应立即进行清理。正确或错误？

答案：_____

个人可以在**SDS**中找到以下哪些信息？

- A) 危险信息
- B) 物理性质
- C) 物理性质
- D) A和C
- E) 以上所有

答案：_____

感叹号图标表示：

- A) 化学品在高温下具有可燃性
- B) 化学品在吞咽、吸入或经皮肤吸收时具有毒性
- C) 化学品可能导致癌症、特定器官毒性及吸入性毒性
- D) 化学品可能导致刺激、头晕或过敏反应
- E) 以上所有

答案： _____

如果某种化学产品具有易燃性，个人应：

- A) 只要盖子盖着，就可以在其附近吸烟
- B) 将其储存在水中以保持冷却
- C) 将其远离热源或火焰储存
- D) 将其倒入其他容器中

答案： _____

Cal/OSHA要求SDS注明修订日期。正确或错误？

答案： _____

[illegible]



第4章

化学物质 危害防护措施

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

识别化学安全危害。

列举降低化学危害的方法。

识别并列岀安全作业规范。



案例研究

该经营场所在化学品储存方面违反了哪些规定？

- 化学品储存区域附近不应允许饮食。
- 化学品应保存在带有原始标签的原始容器中，以便人们识别其内容物。
- 大型或重型容器不应存放在高层架子上。
- 容器应存放在不会掉落和泄漏的位置。
- 化学品储存区域应保持阴凉、避光并通风良好。

您会提出哪些建议来改善该情况？

- 应将饮食区域移至经营场所的其他区域，并远离化学品。
- 如果有人明确知道未标记棕色瓶中的内容物，应为其贴上标签。否则，应按照正确的废弃处理方法将其丢弃。
- 大型、重型容器应移至较低层架子。
- 上层架子（仅放置小型、轻型容器）应安装防护挡板，以防容器掉落。
- 应安装通风系统，以排出污浊空气并引入新鲜空气。

复习题

只要经营场所的门是打开的，工人就不会受到化学品暴露危害。

正确或错误？

答案：_____

个人防护装备（personal protective equipment, PPE）并不是工人保护自己免受化学品危害的最佳方法。

正确或错误？

答案：_____

以下哪些是减少化学危害的方法？

- A) 使用带排风功能的美甲工作台
- B) 将化学产品转移到较小瓶中以减少暴露
- C) 在远离他人的区域混合化学品
- D) A和C
- E) 以上所有

答案：_____

“穿透时间”指什么？

- A) 火势从一个位置蔓延到另一个位置所需的时间
- B) 扑灭火灾所需的时间
- C) 手套在发生材料降解前能够提供防护的时间
- D) 化学品分解并产生蒸气所需的时间
- E) 化学品被皮肤吸收所需的时间

答案：_____

多用途灭火器可用于扑灭：

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

答案：_____

这张图片有什么问题？
您可能想到的答案包括：

- 执照持有人在工作时，柜台上放有食物和饮料。工作区域内不得放置食物或饮料。应提供远离化学品的用餐区域。
- 执照持有人在顾客区域旁边混合化学品。应在通风良好的独立区域混合化学品。
- 执照持有人在未佩戴PPE（手套、防化学飞溅护目镜、工作罩衣/围裙）的情况下混合化学品。执照持有人在混合化学品时应佩戴PPE。
- 美甲工作台没有通风设备。应使用带排风功能的美甲工作台。
- 美甲师未佩戴PPE（安全眼镜、手套、防尘口罩）。美甲师在提供服务时，尤其是在打磨过程中，应佩戴PPE。
- 窗户关闭，减少了经营场所内的新鲜空气流通。应打开窗户（天气允许时），以增加室内新鲜空气流通。
- 可能已被化学品浸透的棉球被丢在地板上，且未妥善处理。应正确处置使用后的材料。
- 重型容器被存放在高层架子上。应将重物存放在较低层架子上。
- 储存区域中的容器处于开启状态，导致蒸气进入空气中。所有容器在不使用时均应保持密闭，以防止蒸气逸散。
- 经营场所内没有灭火器。应配备适当类型的灭火器。



第5章

人体工程学

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

识别典型工作场所中的常见人体工学危害。

确定减少这些危害的方法。

复习题

腕管综合征在执照持有人中并不常见。正确或错误？

答案：_____

位于肩部肌腱与肩部骨骼之间、充满液体的小囊称为：

- A) 滑囊
- B) 神经
- C) 滑液囊
- D) 腕管
- E) 肌肉

答案：_____

哪些动作会对肌腱造成压力？

- A) 弯曲手腕
- B) 用力捏握
- C) 重复动作
- D) 进行以上多项动作
- E) 以上所有

答案：_____

长时间坐着比长时间站立更好。正确或错误？

答案：_____

为防止颈部和背部受伤，最重要的原则是保持背部挺直进行工作。
正确或错误？

答案：_____

经营场所可以通过合理设计，使工作对工人身体的负担更小。正确或错误？

答案：_____

以下哪项不是采用保持背部处于中立（挺直）姿势的搬运技巧的合理原因？

- A) 持续运动可能压迫背部椎间盘并导致破裂
- B) 脊柱天生是直的，应始终保持如此
- C) 椎骨之间关节承受过大压力可能导致下背部疼痛
- D) 受压的椎间盘可能导致神经受压
- E) A和C

答案：_____

为什么不建议穿高跟鞋？

- A) 可能导致穿着者身体后仰
- B) 会对脚趾造成额外压力
- C) 可能导致老茧和刺激
- D) 可能引发背部问题
- E) 以上所有

答案：_____

[illegible]



第6章

传染病

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

描述传染性疾病的传播方式。

识别一些可能在工作场所传播的特定传染性疾病。

解释个人如何在工作中保护自己免于感染疾病。



案例研究#1

在这种情况下，您会如何感染头虱？

头虱可能会从儿童头部爬到您的皮肤或衣物上。随后，它们可能进入您的头发并产卵（头虱不会跳跃）。

您可以如何保护自己？

不要接触受感染顾客或其衣物。如有接触，应立即使用肥皂和清水洗手。应正确消毒任何接触过顾客的毛巾、梳子、剪刀或其他物品。

您应如何向顾客说明？

“我们不会为患有头虱的顾客提供服务。这是加州美容美发委员会的要求。”建议儿童按照医生或药剂师建议接受治疗，并在症状消除后再返回。



案例研究#2

裸露的双手接触流脓性溃疡可能感染哪些疾病？

您可能会因接触不同类型的溃疡而暴露于人类单纯疱疹病毒I型或脓疱病。

您可以如何保护自己？

不要接触唇疱疹或发热性水泡。如果您认为自己可能会意外接触任何开放性伤口，请佩戴手套。如果佩戴手套，请确保不要使用受污染的手套接触自己的皮肤。

您应如何向顾客说明？

“如果顾客在我们提供服务的皮肤区域有开放性伤口，我们不会提供服务。”建议顾客按照医生或药剂师建议接受治疗，并在症状消除后再返回。

请注意，这不仅对执照持有人构成健康风险，也对顾客构成健康风险。执照持有人可能会因接触顾客的开放性伤口而将感染传播给顾客。执照持有人手上的细菌可能进入伤口。同样，执照持有人也可能因接触伤口而感染疾病。



案例研究#3

徒手接触这些鳞屑状斑块可能会感染什么疾病？

您可能会暴露于癣感染。这种情况在一年中较温暖的月份最为常见。

您应如何向顾客说明？

“我们不会为患有传染性疾病的顾客提供服务。

我认为您可能患有癣。”建议顾客按照医生或药剂师建议接受治疗，并在症状消除后再返回。

顾客离开后，您应如何保护自己？

对所有与顾客接触过的物品进行消毒，例如工具、椅子以及用于覆盖顾客的围布。使用肥皂和清水洗手。



案例研究#4

您会如何被这位顾客感染感冒？

如果他在您身边或附近打喷嚏或咳嗽，您可能会被感染。如果他接触了您，或触碰了您工作区域中您也会接触的物品，他也可能传播感冒病毒。

您可以如何保护自己？

您可以拒绝当天为其提供服务。或者，如果您决定允许其到店，他应同意佩戴口罩，以保护您、其他工作人员以及顾客。洗手并对其接触过的任何物品进行消毒。

您应如何向顾客说明？

“我们不会为生病的顾客提供服务。您是否愿意重新预约时间？”或者，如果您决定允许其保留预约，请感谢他佩戴口罩，以避免您和其他人感染感冒。

复习题

美容美发委员会禁止感染HIV/AIDS的执照持有人在经营场所提供服务。正确或错误？

答案：_____

细菌、病毒、寄生虫和真菌会导致传染性疾病。正确或错误？

答案：_____

洗手并不像消毒工具那样重要。正确或错误？

答案：_____

病原体可以通过哪些途径进入人体？

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

答案：_____

工人只有在割伤顾客时才需要对工具进行消毒。否则，只需使用肥皂和清水清洗即可。正确或错误？

答案：（请在空白处填写）_____

乙型肝炎不会通过唾液传播。正确或错误？

答案：_____

[illegible]



第7章

健康与安全相关法律与机构

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

列举若干负责监督工作场所健康与安全的州及联邦机构。

解释这些机构及相关法律如何保护工人。

运用这些法律及其执行机构解决工作中的具体健康与安全问题。

健康与安全机构缩略词单词搜索

请在下方字谜中找出这些缩略词。

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

机构缩略语

ALA - 美国肺脏协会 (American Lung Association)

BBC - 加州美容美发委员会 (California Board of Barbering and Cosmetology)

CAL/OSHA - 加州职业安全与健康管理局 (California Division of Occupational Safety and Health)

CDPH - 加州公共卫生局 (California Department of Public Health)

COEH - 职业与环境健康中心 (Center for Occupational and Environmental Health)

CSCP - 加州安全化妆品计划 (California Safe Cosmetics Program)

DCA - 消费者事务部 (Department of Consumer Affairs)

FDA - 美国食品药品监督管理局 (United States Food and Drug Administration)

HESIS - 危害评估系统与信息服务处 (Hazard Evaluation System and Information Service)

LOHP - 劳工职业健康计划 (Labor Occupational Health Program)

LOSH - 劳工职业安全与健康计划 (Labor Occupational Safety and Health Program)

NIOSH - 美国国家职业安全与健康研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health)

OSHA - 职业安全与健康管理局 (Occupational Safety and Health Administration)

复习题

Cal/OSHA同时为雇员和雇主提供帮助。正确或错误？

答案：_____

FDA与美容美发委员会主要关注保护工人安全。
正确或错误？

答案：_____

如果一种产品属于“掺假产品”，这意味着什么？

- A) 仅限成年人（18岁及以上）使用
- B) 在正常使用条件下，其所含成分会对使用者造成伤害
- C) FDA已对其进行检测，并发现其会导致疾病
- D) B和C
- E) 以上所有

答案：_____

以下关于Cal/OSHA的说法，哪一项是错误的？

- A) 其制定了两项适用于经营场所通风系统的通风标准
- B) 其要求雇主保留所有工伤及职业病的书面记录
- C) 其保护雇员及独立承包人员
- D) 其标准必须至少与联邦OSHA在全国范围制定的标准同样严格
- E) 其监管范围涵盖州内几乎所有工人，无论其从事何种工作

答案：_____

根据要求，雇主必须向工人提供：

- A) 工伤及职业病记录
- B) 其自雇雇员的医疗记录副本
- C) 雇员医疗记录的副本
- D) 以上所有
- E) A和B

答案：_____



案例研究#1

您可以向什么机构寻求帮助？

加州美容美发委员会。

该机构可以做什么？

委员会法规要求必须进行消毒。如果工人不了解正确的消毒方法，您可以访问委员会网站查看相关法规。经营场所负责人及所有执照持有人均有责任确保正确执行消毒。

如果您已将这些信息告知同事和负责人，但问题仍然存在，您可以向委员会提出投诉。所有投诉必须通过委员会网站以电子方式提交，或通过美国邮政邮寄消费者投诉表格或其他书面文件。执法部门（Enforcement Unit）会优先处理顾客已经受到伤害的投诉。如果您能够提供因缺乏消毒而直接受到伤害者的姓名、地址及电话号码，执法部门将更快回应您的投诉。您甚至可以建议受害者本人提出投诉。即使尚未有消费者受到伤害，委员会仍会派遣检查员前往经营场所核查投诉情况。



案例研究#2

您可以向什么机构寻求帮助？

美国食品药品监督管理局（FDA）。

该机构可以做什么？

FDA负责监管化妆品。虽然FDA并不会定期对产品进行安全检测，但其会受理消费者投诉并保存相关记录。FDA可以告知您，其是否曾收到关于您正在调查的特定产品的投诉。

同时，向FDA说明您在使用该产品过程中所经历的问题也非常重要。如果FDA收到关于某一特定产品的大量投诉，其可能决定开展安全检测。

此外，您还应查看您的经营场所是否存在有您所关注产品的安全数据表（Safety Data Sheet, SDS）。SDS应包含有关成分及健康影响的信息。



Cal/OSHA 300表格。

您可以与同事沟通，了解他们是否曾出现类似症状。您甚至可以开展书面调查。我们将在未来课程中讨论调查相关内容。



遗憾的是，许多雇主尚未获取SDS，即使已经取得，其中的信息也可能不完整。如果您无法从SDS中获得足够的信息，可以在化学参考书或互联网中查找相关成分，或联系提供信息和建议的健康与安全资源机构。



案例研究#5

您如何让雇主向您提供 SDS?

请告知您的雇主，根据法律规定，在您提出要求时，应向您提供SDS。在许多情况下，雇主并不了解其法律责任。

.....

您可以向什么机构寻求帮助?

Cal/OSHA。

如果您的雇主持有SDS却拒绝向您提供，您可以向Cal/OSHA提出投诉。在填写投诉表时，请尽可能具体、详细。您应在表格上签名，但如果您要求匿名，Cal/OSHA不得向任何人透露您的姓名。

Cal/OSHA将派遣检查员前往您的工作场所。检查员可以要求您的雇主向您提供SDS。检查员还可能检查工作场所，以确保其他健康与安全法规得到遵守。在某些情况下，雇主已经申请SDS，但供应商或制造商尚未提供。在这种情况下，您或您的雇主可以联系Cal/OSHA寻求帮助。如需投诉流程的相关信息，请访问

www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm。



案例研究#6

根据法律，您可以从哪里获得这些信息?

您可以要求查看雇主关于预防工作伤害与疾病的书面计划。Cal/OSHA标准要求加州所有雇主制定《伤害与疾病预防计划》（Injury and Illness Prevention Program, IIPP）。该计划必须以书面形式制定，并可供所有雇员查阅。

.....

雇主的计划必须包含哪些内容?

您的雇主必须：

- 明确由谁负责工作场所的健康与安全事务。
- 建立与所有工人沟通健康与安全信息的制度。
- 通过定期检查等方式识别并评估所有工作场所危害。
- 制定纠正不安全工作行为及工作环境的方法。
- 以工人能够理解的语言提供健康与安全培训。
- 建立调查事故及疾病的程序。
- 鼓励工人报告工作中的危害，而无需担心被解雇或遭受歧视。

雇主的书面计划应说明其将如何落实上述所有事项。要求查看该计划只是第一步。您可能还希望了解该计划在实际中的执行情况。危害是否已被识别并得到纠正？是否设有培训计划？雇员应监督雇主的IIPP执行情况。

Cal/OSHA鼓励雇主成立由雇员与管理层共同组成的健康与安全委员会，以协助监督这些计划。这些委员会可以审查工作场所检查及事故调查结果，跟进任何健康与安全投诉，并提出解决方案。

无论您所在单位是否设有健康与安全委员会，都应确保雇主的IIPP不只是纸面文件。其应真正有助于预防伤害与疾病。



案例研究#7

您可以向什么机构寻求帮助？

Cal/OSHA咨询服务处。

您可以在那里获得哪些帮助？

该机构为雇主提供免费建议，帮助其识别并纠正危险。雇主可以联系Cal/OSHA咨询服务处，而无需担心会被处罚或罚款，因为该服务机构与负责调查投诉、执行标准及开具处罚通知的部门完全独立。

健康与安全机构缩略词

ALA - 美国肺脏协会 (American Lung Association)

BBC - 加州美容美发委员会 (California Board of Barbering and Cosmetology)

CAL/OSHA - 加州职业安全与健康管理局 (California Division of Occupational Safety and Health)

CDPH - 加州公共卫生局 (California Department of Public Health)

COEH - 职业与环境健康中心 (Center for Occupational and Environmental Health)

CSCP - 加州安全化妆品计划 (California Safe Cosmetics Program)

DCA - 消费者事务部 (Department of Consumer Affairs)

FDA - 美国食品药品监督管理局 (United States Food and Drug Administration)

HESIS - 危害评估系统与信息服务处 (Hazard Evaluation System and Information Service)

LOHP - 劳工职业健康计划 (Labor Occupational Health Program)

LOSH - 劳工职业安全与健康计划 (Labor Occupational Safety and Health Program)

NIOSH - 美国国家职业安全与健康研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health)

OSHA - 职业安全与健康管理局 (Occupational Safety and Health Administration)

[illegible]



第8章

健康与安全问 题解决措施

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

说明如何利用健康调查和工作场所检查来调查健康与安全危害。

制定纠正危害的行动计划。

识别可提供协助的资源团体及机构。



案例研究

根据这些结果，您会优先处理哪两项危害？

- 危害#1：通风不良，空气不流通。
- 危害#2：处理化学品时没有手套可用。

您为什么选择这两项危害？

• 危害#1：通风不良

- 根据健康调查，大多数人存在可能与吸入危险化学品有关的健康问题（头痛、呼吸急促）。
- 检查发现，经营场所没有通风系统，空气中存在化学气味。
- 空气中的危险化学品暴露及空气质量差属于非常严重的健康危害。

• 危害#2：处理化学品时没有手套可用

- 根据健康调查，许多人出现可能与接触化学品有关的皮疹。
- 检查发现，没有提供防护手套。
- 手套价格低廉且容易获得。

您可以如何获取关于这些危害的更多信息？

- 查看工作场所常用产品的标签，寻找成分列表及任何危险警示。
- 阅读安全数据表（SDS），查看相关产品在吸入或接触皮肤时是否会导致健康问题。同时，查看SDS是否建议使用通风设备和手套。
- 查阅与健康危害相关的网站。
- 联系资源机构，获取有关这些产品的更多信息。

您需要做出哪些改变来纠正这两项危害？您的短期和长期目标是什么？

• 危害#1：通风不良

— 短期目标：

- + 为了立即改善情况，打开门窗以加强空气流通。
- + 如有可能，错开进行化学处理操作的时间，以减少空气中的化学品浓度。这意味着Kool Kuts不会在同一区域同时进行烫发、拉直头发、美甲和染发服务。

— 长期目标：

- + 安装良好的通风系统。
- + 安装带排风功能的美甲工作台。
- + 使用吸入危害较小的化学品。

• 危害#2：处理化学品时没有手套可用

— 短期目标：

- + 购买供工作人员处理化学产品时使用的防护手套。

— 长期目标：

- + 使用对皮肤刺激性较低的化学品。

既然您已经确定了目标，您会如何纠正这两项危害？

- 让Kool Kuts的同事参与进来。了解他们对于这些危害的看法，告知他们您了解到的信息，并争取他们的支持。
- 记录您发现的问题，并整理所有相关记录。
- 询问经营场所负责人，了解是否已经采取了任何措施。
- 决定如何推动改变。与同事一起决定需要采取哪些措施，以及如何落实。尽量让所有人都同意该计划。
- 设定时间期限。制定时间表，说明您希望何时完成不同危害的整改。

续见第42页



案例研究

续见第41页

完成前述步骤后，您需要在包括经营场所负责人在内的全体员工会议上提出您的计划。

在所有人都在场的会议中，您会要求进行以下改进：

- 配备带排风功能的美甲工作台。
- 为工人提供处理化学品时使用的手套。
- 提供更多有关产品成分的信息。

在推动这些改变时，会面临哪些障碍？

- 经营场所负责人不愿意作出改变。她认为问题并不存在，也不愿意花钱。
- 您的同事不愿意佩戴手套。
- 似乎无法获得关于化学品的更多信息。

当经营场所负责人声称她没有更多关于产品成分的信息时，您会对她说什么？

- 提醒她，所有制造商都必须为其销售的每一种产品准备SDS。
- 说明根据法律规定，雇主必须获取其所使用产品的SDS，并向提出要求的雇员提供以供查看。

您如何让经营场所负责人相信，人们的健康问题可能与工作有关？

- 指出在经营场所同一区域工作并从事相同工作的多位人员，均出现了相同的问题（呼吸困难、皮疹）。
- 研究不同操作流程中所使用的化学品，查看其是否可能导致人们所出现的特定健康问题。

您会如何回应经营场所负责人对费用问题的担忧？

- 说明忽视问题的成本可能高于解决问题的成本。如果执照持有人因病请假、离职，或因健康问题无法接待足够顾客，经营场所可能会遭受经济损失。
- 告诉她，相比解决问题，她最终可能会在工伤赔偿方面花费更多费用。
- 提到顾客也曾抱怨化学气味过重。改善空气质量将使顾客更加满意。
- 指出如果有人提出投诉，Cal/OSHA可能无论如何都会要求她整改这些问题。

对于不愿佩戴手套的同事，您会对他们说些什么？

- 告诉他们，如果不采取防护措施，可能会面临哪些健康问题。
- 向安全用品供应商索要不同类型防护手套的样品。让大家试戴，并看看是否能找到舒适、合适且大家愿意佩戴的手套。

复习题

由于只有工人会使用化学品，因此健康调查应仅由工人填写。
正确或错误？

答案：_____

最好在工人不工作的时候进行检查，这样才不会妨碍他们。
正确或错误？

答案：_____

以下哪项行动计划步骤的顺序是正确的？

- A) 识别危害、设定整改期限、决定如何推动改变
- B) 记录问题、确定障碍、制定短期目标
- C) 开展调查、了解已采取哪些措施、选择要处理的问题
- D) 获取有关危害的更多信息、制定短期与长期目标、让同事参与进来
- E) B和C

答案：_____

如果经营场所负责人和您的同事都不愿意解决健康与安全危害，您应当怎么做？

- A) 向健康与安全机构咨询建议
- B) 向Cal/OSHA举报负责人
- C) 提醒同事这些危害可能导致的健康问题
- D) 继续思考新的方式来说服他们
- E) 以上所有

答案：_____



第9章

了解工人的权利和责任

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

识别工人分类。

了解工人的基本权利，以及当这些权利被剥夺时可采取的措施。

识别可提供工人权利协助的机构。

复习题

独立承包人员（摊位租借者）：

- A) 使用经营场所的产品、支付租金、致电负责人询问是否需要上班
- B) 使用自己的产品、持有经营场所钥匙、支付租金、自行安排预约
- C) 由前台为其安排预约、支付租金、需要查看工作安排以了解负责人何时要求其到店

答案： _____

工人权利的目的：

- A) 确保所有雇员均依法受到对待，包括至少获得最低工资，并且不会在工作场所遭受任何形式的骚扰
- B) 将权力重新交还给承担所有工作的人
- C) 确保人们获得足以维持生活的收入

答案： _____

如需了解我所有的税务义务，我应联系：

- A) 劳资关系部
- B) 劳工专员办公室
- C) 美国国税局

答案： _____



第10章

身体虐待与性虐待意识

学习目标

完成本章节后，未来从业人员将能够：

识别不同类型的身体虐待与性虐待。

识别并辨认家庭暴力、性虐待或性侵害、老年人虐待以及人口与劳工贩运的警示迹象。

识别可为受害者提供协助的资源团体及机构。



案例研究#1

您如何在尊重Kevin的羞耻感与孤单感的同时，让他感到安全并获得支持？

- **认可他的感受：**让Kevin明白，他并不孤单，他所感受到的羞耻感与孤立感是可以理解的，但并非他应得的。
- **肯定他的经历：**向他保证，虐待行为无论在任何情况下都不可接受，无论性别或身份如何。
- **不带评判地倾听：**不要强迫他立即采取行动，因为离开施虐关系可能既复杂又危险。
- **关注他的即时安全：**温和地询问他在家中是否感到安全，以及如果情况恶化，他是否有应对计划。

.....

有哪些资源和支持系统专门为遭受家庭暴力的LGBTQ+社群成员提供帮助？

- 全国家庭暴力热线（National Domestic Violence Hotline），电话：(800) 799-7233，或发送短信“START”至88788，提供全天候24小时保密支持，并可协助LGBTQ+幸存者联系适当的本地资源。

- 许多城市设有LGBTQ+社区中心，可提供心理咨询、法律援助及家庭暴力支持服务。搜索“附近的LGBTQ+家庭暴力支持”（“LGBTQ+ domestic violence support near me”）可帮助寻找附近资源。

- 部分庇护所及法律援助机构设有专门针对LGBTQ+家庭暴力问题的计划。

您如何应对寻求帮助所带来的污名化问题，并鼓励Kevin寻求支持？

- **让寻求帮助正常化：**告诉他，许多男性，包括同性关系中的男性，也会遭受家庭暴力，而寻求帮助是坚强的表现，而非软弱。
- **挑战性别刻板印象：**提醒他，虐待并非关于身体力量，而是关于权力与控制，任何人都可能成为受害者。
- **提供同伴支持团体：**鼓励他加入LGBTQ+幸存者支持团体，在那里获得理解与归属感
- **确保保密性：**向他保证，他与您分享的任何内容都将被保密，并且他可以按照自己的节奏寻求帮助。



案例研究#2

您可以采取哪些措施，以确保Maria在您的沙龙中感到安全并获得支持？

- 营造安全且私密的环境
 - 让Maria知道，您的沙龙是一个安全空间，她分享的任何内容都将被保密。
 - 如果她感到自在，可以为谈话提供一个更私密的空间。
- 尊重她的隐私
 - 避免提出可能让她感到不适的私人问题。
 - 未经她同意，不要向任何人透露她的姓名或联系方式。
- 保持关注并给予支持
 - 如果她看起来焦虑或担忧，请以善意与理解安慰她。
 - 鼓励她寻求帮助，但不要对她施加压力。

您会如何回应Maria对施虐者找到她的恐惧，以及她对自身现有支持系统有限的担忧？

- 讨论安全计划
 - 建议一些简单的安全策略，例如改变日常路线，并谨慎使用社交媒体。
 - 鼓励她随身保留紧急联系人信息。

- 让她知道自己并不孤单
 - 提醒她，有许多人和机构能够提供帮助。
 - 主动帮助她寻找符合其语言及文化背景的资源。
- 鼓励她与本地支持网络建立联系
 - 如果可能，帮助她寻找本地支持团体或值得信赖的社区机构，使她能够结识处于类似处境的人。

您可以向Maria推荐哪些能够提供符合其文化与语言需求服务的社区资源？

- 全国家庭暴力热线
(800) 799-7233或发送短信“START”至88788
提供全天候24小时服务，配有双语倡导人员，并提供200多种语言的翻译服务。
- Casa de Esperanza: 国家拉丁@网络
(www.nationallatinonetwork.org)
专门为遭受家庭暴力的拉丁裔幸存者提供服务，提供具备文化适应性的西班牙语与英语支持
- Esperanza United (www.esperanzaunited.org)
专门为拉丁裔幸存者提供资源、庇护服务及倡导支持。
- 地方移民或妇女权益倡导中心 许多城市设有专门关注移民女性权益的庇护所或法律援助机构，其中包括提供家庭暴力保护服务的机构。



案例研究#3

您如何在为Emily接受治疗期间，为她营造一个安全且支持性的环境？

• 确保保密性与信任

- 让Emily知道，她与您分享的任何内容都将被保密。
- 向她保证，您的机构是一个不带评判且安全的空间。

• 保持关注并富有同理心

- 以平静且不带评判的方式与她交流。
- 不要强迫她立即作出决定，但可以温和地鼓励她寻求帮助。

• 提供私密的谈话空间

- 如果她感到自在，可为她提供一个私密环境，使她能够在不担心被他人听见的情况下表达自己的担忧。

您可以采取哪些措施，以回应Emily对伴侣威胁的恐惧以及她的孤立感？

• 讨论安全计划

- 鼓励Emily制定安全计划，其中可能包括：
 - + 准备一个装有重要文件的紧急包。
 - + 与可信赖的朋友或家人约定求助暗号。
 - + 确定如果决定离开时可前往的安全地点。

• 鼓励重新建立支持系统联系

- 如果可能，帮助她寻找方式，在不引人注意的情况下重新与家人或朋友取得联系。
- 建议使用安全的沟通方式，例如使用单独的电子邮箱或可信赖朋友的电话。

• 肯定她的恐惧，并让她知道自己并不孤单

- 提醒她，家庭暴力绝不是她的错。
- 鼓励她在准备好时寻求支持。

您可以向Emily推荐哪些本地社区资源，以帮助遭受家庭暴力的人士？

• 全国家庭暴力热线

(800) 799-7233或发送短信“START”至88788
提供全天候24小时保密支持，包括安全计划制定及本地资源转介。

• 地方家庭暴力庇护所及热线

许多城市设有保密庇护所及倡导中心。您可以帮助Emily查询本地资源。

• 全国家庭暴力联盟（National Coalition Against Domestic Violence, NCADV）

（www.ncadv.org）

为幸存者提供资源与指导。

• 本地法律援助或倡导服务

许多社区设有法律机构，可帮助幸存者申请限制令并处理相关法律问题。

• 治疗与支持团体

建议她加入本地或线上支持团体，以便与其他幸存者建立联系。



您是否应当让授课教师知道您所看到的情况？

[illegible]

复习题

家庭暴力只会发生在年长且经济困难的社区中。正确或错误？

答案：_____

家庭暴力仅包括身体虐待。正确或错误？

答案：_____

以下哪项最准确地定义了家庭暴力？

- A) 在家庭中从事家务工作的工人之间发生的暴力行为
- B) 身体暴力、性暴力、威胁、情感和/或心理虐待
- C) 发生在美国境内的暴力行为

答案：_____

如果顾客透露自己正在遭受家庭暴力，您应当怎么做？

- A) 忽视其透露的信息并继续预约服务
- B) 倾听、提供支持，并提供地方资源信息
- C) 告诉顾客自行处理该情况
- D) 直接与施暴者对峙

答案：_____



案例研究#5

您会如何与顾客展开对话，以表达您的关切并提供支持？

- **营造安全且支持性的环境**
 - 以私密且平静的方式与他交谈。
 - 向他保证，您愿意倾听，他并不是独自面对这一情况。
- **在不带评判的情况下表达关切**
 - 采用温和的表达方式，例如：“Johnson先生，我注意到您最近似乎有些担忧。如果您有什么心事，我只是想让您知道，我愿意倾听。”
 - 避免作出假设或指责，因为他可能对其侄女的行为感到矛盾与挣扎。
- **肯定他的感受并给予鼓励**
 - 让他知道，经济虐待是一个严重问题，这不是他的错。
 - 鼓励他寻求帮助，并让他知道他可以获得支持。

您可以向顾客提供哪些资源或转介，以帮助其处理这一情况？

- **成人保护服务机构（Adult Protective Services, APS）**
 - 负责调查包括经济剥削在内的老年人虐待案件。您可以通过访问www.napsa-now.org或拨打老年关怀信息热线（Eldercare Locator）1-800-677-1116，帮助他查找当地APS办公机构。
- **全国老年人虐待中心（National Center on Elder Abuse, NCEA）（www.ncea.acl.gov）**
 - 提供有关识别、预防及举报老年人经济虐待的指导。
- **地方老年服务机构或法律援助机构**
 - 许多社区设有老年人法律援助服务，可为经济虐待案件提供免费法律帮助。
 - 法律服务机构（Legal Services Corporation）（www.lsc.gov）等可帮助其联系法律援助资源。
- **他的银行或金融机构**
 - 鼓励他与银行沟通，设立防护措施，例如欺诈警示或可信联系人。
 - 他也可以要求银行审查异常交易记录。
- **AARP欺诈监测网络（AARP Fraud Watch Network）（www.aarp.org/fraud）**
 - 为遭遇金融诈骗或经济剥削的老年人提供支持资源。



案例研究#6

您会如何与顾客展开对话，以表达您的关切并提供支持？

- 营造舒适且私密的谈话环境

- 以温和、支持性且不带评判的语气与她交谈
- 避免直接指责其照护者，而应表达对她身心状况的关心。

- 以尊重的方式表达关切

- 使用开放式且富有同理心的问题，例如：“Garcia女士，我注意到您最近似乎有些疲惫。一切都还好吗？您觉得自己得到了所需要的照顾吗？”
- 如果她对这些担忧搪塞过去，您可以温和地安慰她：“我只是希望确保您得到了妥善照顾，因为您值得拥有最好的状态。”

- 肯定她的感受并给予鼓励

- 让她知道，她并不孤单，有人关心她的福祉。
- 向她保证，她可以寻求帮助以及获得支持。

您可以向顾客提供哪些资源或转介，以帮助其处理这一情况？

- 成人保护服务机构（Adult Protective Services, APS）

- 如果怀疑存在疏忽照护情况，APS可进行调查并提供协助。
- 可通过拨打老年关怀信息热线（Eldercare Locator）1-800-677-1116或访问www.napsa-now.org联系APS。

- 地方老年服务及支持机构

- 许多社区设有老龄地区机构（Area Agencies on Aging, AAA），可提供居家照护协助并维护老年人权益。
- 可通过www.eldercare.acl.gov查找本地机构。

- 居家医疗护理及老年支持服务

- 如果其照护者未能满足她的需求，她可能符合额外居家健康服务或临时替代照护的资格。
- 全国居家护理与临终关怀协会（National Association for Home Care & Hospice）（www.nahc.org）等机构可帮助寻找可靠的居家护理服务提供者。

- 地方老年中心或社区计划

- 部分老年中心会提供志愿陪伴服务或个人照护协助。
- “送餐上门”（Meals on Wheels）（www.mealsonwheelsamerica.org）可协助提供营养支持及健康关怀探访。

- 家人或值得信赖的朋友

- 如果Garcia女士愿意，可鼓励她联系可信赖的家人或朋友，以获得额外支持。



案例研究#7

您会如何与顾客展开对话，以表达您的关切并提供支持？

- 以温和且支持性的方式与John沟通

- 不要向他施加压力，但可以给予安慰：
“John，我注意到你最近似乎有些不一样。如果有什么事情困扰着你，你随时都可以和我谈谈。”
- 使用鼓励交流的开放式问题，例如：“最近是不是发生了什么让你难过的事情？”
- 观察他的回应及肢体语言，留意是否存在更多痛苦或受困扰的迹象。

- 考虑与值得信赖的照护者或家属沟通

- 如果John有您信任的固定照护者或家属，您可以这样说：“我注意到John最近有一些变化，我有些担心他的情况。最近是否发生了什么我需要了解的事情？”
- 如果您不确定他的生活环境或照护情况，可能需要向成人保护服务机构（Adult Protective Services, APS）报告相关担忧。

- 识别虐待或疏忽照护的迹象

- 由于John患有唐氏综合征（Down syndrome），他可能更容易遭受经济、身体、情感或疏忽性虐待。
- 如果他持续表现出营养不良、衣着不整，或出现更多痛苦迹象，则可能需要采取进一步措施。

您可以向顾客提供哪些资源或转介，以帮助其处理这一情况？

- 成人保护服务机构（Adult Protective Services, APS）

- APS负责调查针对弱势成年人的虐待、疏忽照护及剥削行为，包括针对残障人士的案件。
- 请拨打1-800-677-1116或访问www.napsa-now.org查找本地APS联系方式。

- 国家残疾人权利网络（National Disability Rights Network, NDRN）

- 为遭受虐待或疏忽照护的残障人士提供法律倡导与保护。
- 请访问www.ndrn.org获取资源。

- The Arc全国刑事司法与残障中心（National Center on Criminal Justice & Disability, NCCJD）

- 专门致力于保护智力及发育障碍人士免受虐待。
- 有关权利及支持服务的信息，请访问www.thearc.org。

- 地方残障人士支持机构

- 许多社区设有倡导组织或独立生活中心，可为残障人士提供保护与支持。

- 执法部门（若怀疑存在即时危险）

- 如果John看起来正处于即时的人身危险之中，可能需要联系当地执法部门进行安全状况检查。

复习题

老年人及受扶养成年人虐待仅包括身体虐待。正确或错误？

答案：_____

成人保护服务机构协助：

- A) 老年成年人（65岁及以上）以及受扶养成年人（18–64岁且存在残障者），当这些成年人无法满足自身需求，或成为虐待、疏忽照护或剥削的受害者时，为其提供协助
- B) 老年成年人（55岁及以上）以及病弱人士
- C) 遭受子女威胁或暴力的父母

答案：_____

请列举三项可能正在发生老年人或受扶养成年人虐待的警示迹象。

答案：_____

人口贩运中最严重的两种形式是性贩运和劳工贩运。正确或错误？

答案：_____

请提供两个可向疑似人口贩运受害者提出的问题，以帮助判断其是否需要协助。

答案：_____

成人保护服务机构协助：

- A) 机动车辆管理局
- B) 全国人口贩运资源中心
- C) 加利福尼亚州美容美发委员会

答案：_____

致谢

委员会谨此感谢《美发从业人员健康与安全课程》（Health and Safety for Hair Care Professionals）原作者及贡献者所付出的努力与奉献。如果没有他们在原先课程中的奉献与努力，今天所呈现的本出版物将无法完成。

委员会同时也感谢以下人士，他们慷慨投入时间，协助我们开发、试行测试、编辑并重新完善本课程：

加利福尼亚州美容美发委员会

Kristy Underwood，执行官员
Tandra (Tami) Guess，员工服务专员
Allison Lee，员工服务专员

顾问 / 贡献者

Lisa Fu，亚裔法律联盟
Teni Adewumi，黑人女性健康组织
Catherine Porter，加州健康美甲沙龙联盟
Kathy Te，太平洋亚裔家庭中心庇护计划经理
Marissa Charlotte Presley，社区教育者
Laurie Schaumleffel，公共卫生局 HAI 计划协调员
Susanne Schmaling，LE，美容理事会主席
Laura Stock，劳工职业健康计划
Helen Chen，劳工职业健康计划
Lana Davis，LCSW
Robin Ledford，M.J.
Kathryn Cooke，圣马特奥县环境卫生局
Sharma Swati，旧金山环境局

试行测试参与机构

California Electrology Academy
Riverside Community College
San Francisco Institute of Esthetics
Untouchable Apprentice Training

制作 / 设计 / 排版

加州消费者事务部出版、设计与编辑办公室

健康 与安全

学生考试手册



版权所有2025年

加利福尼亚州美容美发委员会

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

www.barbercosmo.ca.gov

所有权利保留。