

健康皮肤 健康指甲 技术员

多伦多美甲店从业员须知



Queen West
Central Toronto
Community Health Centre



Centre for
Research Expertise
in Occupational Disease

Research that makes a Difference



封面和封面內頁插圖: Bjoern Arthurs

美甲店工作 怎样会影响 我的皮肤？

你的皮肤会变红、干燥、龟裂、鳞屑、浮肿、绷紧、起泡、变黑、发痒和/或疼痛而可能影响你的工作和日常活动能力。这些情况可以快速显现，或在美甲店工作后几个月甚至几年后才出现。



化学制品

化学制品可直接经触摸或间接经空气接触皮肤。这些化学品包括指甲油、指甲胶水、假指甲、卸甲油用品和消毒剂。



水

美甲店工作需要用很多水,令你双手经常湿和会伤害你的皮肤。

可怎样 保护 自己的 皮肤？



小心脱下肮脏手套

- 在脱除手套时，避免触摸手套上的化学品。



穿戴手套和长袖衣服

- 穿戴丁腈手套，不要使用乳胶或乙烯基手套。
- 最少每20分钟或每位顾客之间更换手套。
- 在丁腈手套内穿上可清洗和循环使用的棉质手套。
- 不要使用穿破或不洁手套。
- 穿着长袖衬衫和裤子或长裙，以保护你的手臂和腿。



湿润你的皮肤

- 洗手后、下班后和睡前使用润肤膏或凡士林
- 以下是一些建议的乳液或润肤膏：
 - 润肤: Cetaphil 润肤霜或乳液、Cerave 润肤霜或乳液、问题皮肤适用 Vaseline 润肤膏、Cliniderm 舒缓霜
 - 手部护理: Prevex、Cetaphil 防护霜、Cetaphil Restoraderm、Cerave 润肤膏



使用较安全产品

- 使用不含甲醛（又称福尔马林、亚甲基二醇）、邻苯二甲酸酯、和甲苯产品。
- 使用不含丙酮的去甲油液。
- 使用不含甲苯或甲基乙基酮的甲油稀释液。
- 阅读物料安全数据表的资料。



保持皮肤清洁

- 服务不同顾客时，进食前或曾经接触过化学物品都要清洗。
- 清洁你的手和臂不同部位各15-20秒。
- 用温和的视液和暖水（不是热水）清洗。
- 完全弄干你双手。



减少接触化学品

- 在不使用时把瓶子盖好。
- 把附有化学品的垃圾放进密封的袋内，然后扔进有盖的垃圾桶内，并要盖好。
- 工作期间要适时休息一会。
- 不要在工作间或化学品附近饮食。
- 打开前门和使用风扇，以增加空气流通。
- 避免穿戴可摄入化学品或水的饰物。



检视你皮肤的变化

- 定期查看你皮肤有否出现任何变化或问题。
- 当你的皮肤出现变化应尽快告诉医生。
- 时间拖延越长，越难得到治愈。
- 向医生说明你是美甲店从业员。

你可能在想...



“我想我的皮肤问题与在美甲店工作有关,但我不知怎办好?”

去见你的家庭医生或到社区健康中心/不需预约诊所。告诉他们你对工作如何影响你皮肤的忧虑,要求见皮肤科医生。如你的医生需要进一步资料,可联络圣米高医院职业治疗诊所 St. Michael's Hospital Occupational Health Clinic (416-864-5074) 或安省劳工职业健康诊所 Occupational Health Clinics for Ontario Workers (416-449-0009, toronto@ohcow.on.ca)。



“我的皮肤有一些变化,但现在不困扰我。”

皮肤问题开始时会是轻微的,但拖延越长便越难治愈。当你注意到皮肤出现变化应尽早通知医生。



“我很担心在美甲店的工作环境,我可以做什么?”

如果你认为你的工作环境危险或没有获公平对待,你可以向安省劳工厅或多伦多公共卫生局投诉主任举报。



“按照所有提示做来保护双手很花时间及影响我怎样工作。”

多做便很自然按提示照做,而且帮助你保持健康!



“我不知从哪里拿到手套?”

大多数药房都有丁腈和棉手套供应,问药剂师哪里可找到。



“美甲店负责人也没有提及有关小册子内所指的保护皮肤措施。”

店主也希望有一所卫生的美甲店，请考虑与他们谈谈及展示这本小册子。



“英文的化学名称和标签很难理解。”

请向您的同事求助，他们可能有同样的问题，及对美容院使用的产品更了解。

多伦多有很多免费语言服务可协助你，多伦多教育局也有提供英语作为第二语言的免费课程给新移民。本地协助新移民组织如求助 (网址: www.211toronto.ca) 及安省移民服务机构议会 (网址 www.settlement.org) 也可提供协助。



“我不能避免按顾客的要求而做。”

向你的顾客讲解有关使用更安全产品和穿戴防护用具-这也是为他们的健康着想!



“我在哪里可拿到更多有关在美甲店工作的风险和怎样保护自己的资料?”

地区机构如就近社区健康中心、位于多伦多市中心的多伦多中央社区健康中心。

全国性的工作场所健康和安团体 (如全国环境和妇女健康网络、加拿大卫生部处理有关化妆品安全的单位)。

一些国际组织也提供有关美甲店很有用的资料 (美国劳工部、加州健康美甲店共同组织、英国卫生及安全执行机构。)

我可向哪求助或 获更多资料?

工作、环境和法律组织

安省劳工厅 / Ontario Ministry of Labour
1-877-202-0008

帕克代尔社区法律服务 / Parkdale
Community Legal Services
parkdalelegal.org
416-531-2411

工人行动中心 / Workers' Action Centre
workersactioncentre.org
416-531-0778

多伦多市华人和东南亚法律援助中心 /
Metro Toronto Chinese and Southeast
Asian Legal Clinic
mtcsalc.org
416-971-9674

多伦多公共卫生局 / Toronto Public Health
toronto.ca > Living in Toronto > Health
> Toronto Public Health > Contact Us >
Feedback & Complaints
416-338-7600

加拿大环境法律协会 / Canadian
Environmental Law Association
cela.ca
416-960-2284 或 1-844-755-1420

政府机构

加拿大卫生部 - 消费者产品 (化妆品) 安全/
Health Canada - Consumer Product
Safety for Cosmetics
hc-sc.gc.ca > Consumer Product Safety >
Cosmetics

非政府机构

皇后西-多伦多中央社区健康中心 /
Queen West-Central Toronto Community
Health Centre (QW-CTCHC)
416-703-8480

多伦多健康美甲店网络 / Toronto Healthy
Nail Salon Network
facebook.com/
TOHealthyNailSalonNetwork

全国环境和妇女健康网络 / National
Network on Environments and Women's
Health (NNEWH)
cwhn.ca/en/node/46338

加州健康美甲店共同组织 / California
Healthy Nail Salon Collaborative
cahealthynailsalons.org
(非加拿大资源, 有些资料不适用于多伦多; 包
括越南语信息)

在职妇女社区中心 / Working Women's
Community Center
workingwomencc.org
(多语言服务)

英文支援

求助 / Findhelp
211toronto.ca > Newcomers >
Interpretation/Translation

安省移民服务机构议会 / Ontario Council of
Agencies Serving Immigrants (OCASI)
settlement.org > Education > English as a
Second Language (ESL)

多伦多教育局 - 英语作为第二语言班 /
ESL (English classes) Toronto District
School Board (TDSB)
ESLtoronto.ca
416-338-4300