



减少对生殖系统 健康的危害

一份给在美甲店工作的女性的资源

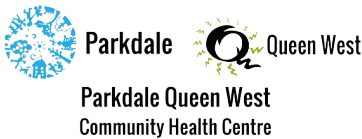
这本小册子是为美甲师们所准备的。它将有助于您了解更多关于美甲的工作时，一些潜在的风险将会如何影响您生殖系统的健康。并且将给您提供一些关于您在美甲店工作时减少对您的生殖系统健康危害的信息。

本册子包括：

- 您可能会有疑问；
- 关于您工作中所使用的化学品的信息；
- 保护自己的方法；
- 以及，你可能会需要的其他资源。

您的身体和健康是很重要的。我们希望这本小册子里面的信息能帮助您照顾好自己的健康。

本资源也能在网上下载英文、中文和越南语版。网址是
www.ctchc.org/nails



美甲师可能会 有的一些疑问



我如何知道我在美甲店内使用的化学品是否会影响到我的健康？



科学家正在尝试更好地了解这些化学品是如何影响您的健康。您在工作中所使用的某些化学物质 - 存在于指甲油、胶水、人工指甲、卸甲水、消毒片内 - 可能是有害的。科学家知道这些物质会对动物造成伤害，并且担心它们可能对人体产生相同的影响。科学家不知道这些化学物质可能在将来会对您的身体产生多长远的影响。

因为这些物质对您的健康有潜在的风险，最重要的是要保护自己。这意味着，您要尽可能小心，以减少接触这些化学物质。本册子提供一些如何保护自己的建议。

这些化学物质是如何进入我的体内呢？



通过您的
皮肤



通过您吸
入的空气



通过您的
食物

我尝试怀孕已经有一段时间了，是不是因为接触了这些化学物质才导致的这些问题呢？



这个问题的答案不能一概而论。如果您一直试着要宝宝但是您却怀不上，和您的医生或执业护师谈谈其他办法。您可能会被转诊去看一个生育专科医生。您也可以在网上了解更多关于生育的信息。请参阅在本册子背后的生育服务信息。

我能堕胎吗？



在加拿大堕胎是合法的。它是一个医疗手术。医生能在怀孕初期时进行各种测试，看看胚胎是否健康。和您的医生或执业护师谈一谈，造访社区保健中心，或致电多伦多公共卫生信息热线 - 这些电话都详列在本册子的背后 - 获取性保健诊所及堕胎诊所列表。



如果我已经怀孕了，在什么时接触化学物质是最危险的时候？



关于接触化学品的时间，在您怀孕初期的三个月是胎儿风险最大的时候。虽然不是每次怀孕都能按计划进行，但是您有多种方式可以减少接触：见第7页，降低 您在工作中的风险。

如果您担心您的胎儿的健康，跟您的医师或执业护士谈一谈，取得更多的信息。

我在美甲店工作时如果我还不想怀孕，我该怎么办？



由于接触化学物质可能带来的潜在风险，当您在美甲店工作的时候，您可选择使用避孕药。

您的家庭医生或执业护士，及一些诊所可以帮助您计划怀孕。他们能帮助您决定哪一种避孕方式对您最好。

请参阅本册子后面的资源列表。

我如何知道我的美甲店是否正在使用危险的化学品？



虽然许多产品未将成分列在标签上，但是您使用的有些产品可能会在标签上显示该产品用了哪些化学品的名称。

不同的化学品有不同的影响。以下是一些可能会对您的生殖系统有害的影响的化学物质：

TOLUENE (甲苯) 一种用于指甲油、胶水和卸甲水的溶剂。

DIBUTYLPHTHALATES (二苯乙炔) 用于指甲油内的“增塑剂”。

FORMALDEHYDE (甲醛) 用于指甲油内做为硬化剂。

PARABENS (对羟基苯甲酸酯) 用于指甲油内作为防腐剂。

ACRYLAMIDES (丙烯酰胺) 用于某些指甲油上的抛光面上强化指甲。

TRIPHENYL PHOSPHATE (TPP 或 TPHP) (磷酸三苯酯) 用于某些指甲油内的“增塑剂”。

我要如何跟业主谈并且改变他们购买的某些产品呢？



有些业主会比较愿意谈论这个问题，而其他业主却未必。这里有些主意可能可以帮助您：

- 告诉他们有些客户投诉过你们产品有异味和造成的影响，例如呼吸困难或头痛。
- 告诉他们营造一个环境较佳的美甲店对大家都好。
- 与其他工作人员谈一谈来决定如何跟业主提到这个想法。您和您的同事可以就此事得到帮助。请见本册子末页的法律和劳动服务信息。





您的生殖系统健康的潜在风险

美容店内所使用的许多化学物都有害于动物。科学家担心这些可能会在人体上有相同的影响。

- 这些化学物质可能会令人难以受孕
- 可能导致小产
- 可能会影响胎儿在母体内的生长

美容店的化学物质可能会影响您孩子幼年的健康造成持续的影响，但是科学家仍试着要理解这些影响。

由于这些潜在的生殖健康风险，我们建议您尽可能小心，减少接触这些化学物质。

下一页是有关如何做到这些的建议。

您的健康与安全很重要。
使用本信息以帮助您
更好的照顾自己。



降低您在工 作时的风险



- 打开门窗并利用风扇保持新鲜空气。
- 戴手套和穿衣服来保护您的皮肤。
- 皮肤保湿。
- 锉指甲时戴上口罩助您远离尘灰。
- 把含有化学物质的垃圾丢在可密封的袋内。
 - 将袋子丢入有盖垃圾桶内。
 - 将盖子盖上，并保持。
- 在不使用那些含化学物质的瓶瓶罐罐时，请确保将瓶盖盖上。
- 休息时，请远离您的工作台。
- 在允许的情况下到外面呼吸一些新鲜空气。
- 不要在您的工作台上或靠近存放化学物质的地方饮食或喝饮料。
- 不要穿戴可能会留存化学物质或水份的首饰。
- 回到家时，立刻换衣服。
- 在工作服未洗净前，请勿再次穿着该工作服。
- 请求美甲店老板使用较安全的产品。
- 如果可能的话，不要带宝宝或孩子们到美甲店内。





更多帮助和信息

以下多项资源是特别给住在安省的居民。其中大部分的资源，您不需要有医疗保险或证明您移民的身份就能使用。

关于危险化学物质的信息和保护您的健康

Women's Voices for the Earth (地球妇女之声)

www.womensvoices.org/safe-salons

National Network on Environments and Women's Health

(国家环境与妇女健康网络)
www.cwhn.ca/en/node/46338

California Healthy Nail Salon Collaborative

(加州健康美甲合作中心)
www.cahealthynailsalons.org

小册子:

在提供美甲服务时，
保护您的健康与安全
英文版、越南语版和中文版。
www.osha.gov/Publications/3542nail-salon-workers-guide.pdf

保健服务

Parkdale Queen West Community Health Centre

*英文服务，可提供翻译。
416-703-8480 分机号 2233

168 Bathurst St., Toronto
www.ctchc.org
1229 Queen St. West, Toronto
www.pchc.on.ca

IWHC Toronto (formerly Immigrant Women's Health Centre)

(前移民妇女保健中心)
*提供多种语言服务。
489 College St., Suite 200, Toronto
416-323-9986
www.immigranthealth.info

South Riverdale Community Health Centre

(南河谷社区保健中心)
*英文服务，可提供翻译。
955 Queen St. East, Toronto
416-461-1925
www.srchc.ca

Toronto Public Health AIDS and Sexual Health InfoLine (多伦多公共卫生艾滋及性健康信息 热线)

如需要性健康诊所、避孕、验孕、性传播疾病测试及人流咨询的信息或转介服务

416-392-2437 or 1-800-668-2437
www1.toronto.ca/wps/portal/contento

生育信息服务

Office on Women's Health

(妇女保健办公室)

www.womenshealth.gov/
pregnancy/you-get-pregnant/
trying-conceive

Justisse Method of Fertility Management

www.justisse.ca

英语服务

请拨打 211 或造访 www.211.ca

法律服务

Canadian Environmental Law Association (CELA)

(加拿大环境法协会)

*英语服务

416-960-2284

www.cela.ca

Chinese & Southeast Asian Legal Clinic

(中国&东南亚裔法律中心服务)

*向安省境内来自中国、越南、柬埔寨及老挝社区低收入、非英语社区的客户提供法律服务。

416-971-9674

安省免费电话:

1-844-971-9674

www.csalc.ca

Parkdale Community Legal Services

*英语服务, 提供翻译

1266 Queen St. West, Toronto

416-531-2411

www.parkdalelegal.org

劳动与就业

Workers' Action Centre

(劳工诉讼中心)

* 英语服务

720 Spadina Ave., suite 223

416-531-0778

www.workersactioncentre.org

Working Women's Community Centre

(工作妇女社区中心)

* 提供多种语言的服务

533A Gladstone Ave., Toronto

416-532-2824

www.workingwomencc.org/

Employment Standards Information Centre

(就业标准信息中心)

416-326-7160

www.labour.gov.on.ca/english/es

对您的工作场所的健康情况
提出保密投诉:

City of Toronto - Body Safe (多伦多市 - 身体安全)

联系多伦多是公共卫生投诉官:

416-338-7600

tphfeedback@toronto.ca


Ontario Ministry of Labour - Health and Safety Contact Centre

(安省劳动局 - 健康及安全联系中心)
*提供翻译

1-877-202-0008

www.labour.gov.on.ca/english/
es/forms/claim.php

减少对生殖系统 健康的危害



一份给在美甲店工作的女性的资源



本册子是由 Healthy Nail Salon Workers Project (Toronto) 所制作，包含由 Lyba Spring 提供内容。

本项目由 Parkdale Queen West Community Health Centre 和 National Network on Environments and Women's Health (NNEWH) 一起合作举办。



脸书: Healthy Nail Salon Network - Toronto



推特: @TOHealthyNails



联系我们: nailsalonproject@ctchc.com



本资源也可从网上取得，有英文版、中文版和越南语版，网址为：www.ctchc.org/nails



Parkdale Queen West

Parkdale Queen West
Community Health Centre



Queen West



平面设计 (Graphic Design)

Azza Abbaro

azzaabbaro.com



National Network on
Environments and Women's Health

Réseau pancanadien sur la santé
des femmes et le milieu

国家环境与妇女健康网络



插图 (Illustrations)

Bjoern Arthurs

bjoernarthurs.com