



# GIẢM BỚT CÁC RỦI RO TRONG SỨC KHỎE SINH SẢN

*Tài Liệu Hướng Dẫn cho Phụ Nữ  
Làm Việc tại Các Tiệm Làm Móng*

Tập sách nhỏ này dành cho các kỹ thuật viên làm móng. Nó sẽ giúp bạn biết thêm về công việc tại tiệm làm móng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản của bạn như thế nào. Tập sách sẽ cung cấp cho bạn thông tin về việc giảm bớt một số các rủi ro liên quan đến vấn đề sức khỏe sinh sản của bạn trong lúc bạn đang làm việc tại tiệm làm móng. Tập sách nhỏ này bao gồm:

- các câu hỏi mà bạn có thể đang thắc mắc;
- thông tin về các hóa chất bạn sử dụng trong công việc;
- những cách bạn có thể bảo vệ chính mình; và
- các tài liệu chỉ dẫn nếu bạn cần thêm sự giúp đỡ hoặc thông tin.

Cơ thể và sức khỏe của bạn rất quan trọng. Chúng tôi hy vọng thông tin trong tập sách nhỏ này sẽ giúp bạn bảo vệ sức khỏe của mình.

Tài liệu này cũng có ở trên mạng bằng tiếng Anh, tiếng Hoa và tiếng Việt tại [www.ctchc.org/nails](http://www.ctchc.org/nails)



**Parkdale**  **Queen West**

**Parkdale Queen West  
Community Health Centre**

(Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng  
Parkdale Queen West)



**Trình bày và thiết kế mỹ thuật**

**(Graphic Design)**

**Azza Abbaro**

[azzaabbaro.com](http://azzaabbaro.com)



**National Network on  
Environments and Women's Health**

Réseau pancanadien sur la santé  
des femmes et le milieu

(Mạng Lưới Quốc Gia về Môi  
Trường và Sức Khỏe Phụ Nữ)



**Minh họa (Illustrations)**

**Bjoern Arthurs**

[bjoernarthurs.com](http://bjoernarthurs.com)

# MỘT SỐ CÂU HỎI MÀ CÁC KỸ THUẬT VIÊN LÀM MÓNG CÓ THỂ THẮC MẮC

**“Làm thế nào để tôi biết được các hóa chất mà tôi sử dụng trong công việc tại tiệm ảnh hưởng đến sức khỏe của tôi hay không?”**



Các nhà khoa học đang cố gắng để hiểu rõ hơn việc các hóa chất này ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn như thế nào. Một số các hóa chất bạn đang sử dụng trong công việc của mình – trong nước sơn móng, keo dán móng tay, các móng giả, nước tẩy rửa, chất khử trùng – có thể có hại cho sức khỏe. Các nhà khoa học biết rằng chúng có hại cho động vật và lo ngại chúng có thể cũng độc hại cho cả con người. Họ không biết các hóa chất này có thể ảnh hưởng đến cơ thể của bạn trong thời gian bao lâu trong tương lai.

Vì các rủi ro có thể xảy ra cho sức khỏe của bạn, điều quan trọng là bạn phải tự bảo vệ bản thân. Điều này có nghĩa là bạn cần càng cẩn thận càng tốt nhằm giảm tối thiểu việc bạn tiếp xúc với các hóa chất này. Tập sách nhỏ này cung

**“Các hóa chất này đi vào cơ thể tôi như thế nào?”**



**qua da của bạn**



**qua không khí bạn thở**



**qua thức ăn của bạn**

**“Lâu nay, tôi đã đang cố gắng để có con. Vậy tôi có bị ảnh hưởng gì do việc sử dụng những hóa chất này trong công việc của tôi hay không?”**



Không dễ tìm một câu trả lời chính xác cho câu hỏi này. Nếu bạn đang muốn có con và bạn chưa có thai được, hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá điều trị của bạn về các lựa chọn của mình. Bạn có thể sẽ được giới thiệu đến một chuyên viên về vấn đề hiếm muộn. Bạn cũng có thể tìm hiểu thêm về vấn đề hiếm muộn của mình trên mạng. **Xin vui lòng xem phần các dịch vụ về sự hiếm muộn ở phía sau của tập sách nhỏ này.**

**“Tôi có thể phá thai hay không?”**



Phá thai là điều hợp pháp ở Canada. Phá thai là một tiểu phẫu y khoa. Bác sĩ có thể làm các xét nghiệm trong những tháng đầu của thai kỳ để xem thai nhi có khỏe mạnh hay không. Bạn có thể hỏi bác sĩ hoặc y tá điều trị của bạn, đến trung tâm y tế cộng đồng, hoặc gọi cho đường dây thông tin của Sở Y Tế Toronto (Toronto Public Health’s InfoLine) – để có danh sách các cơ sở về sức khỏe tình dục và các trung tâm y tế giúp phá thai. **Tất cả thông tin về các dịch vụ y tế được liệt kê ở phía sau của tập sách nhỏ này.**



**“Lúc nào là lúc nguy hiểm nhất khi tiếp xúc với hóa chất nếu tôi đã có thai?”**



Thời gian có rủi ro cao nhất cho thai nhi liên quan đến việc tiếp xúc với hóa chất là trong thời gian ba tháng đầu của thai kỳ. Tuy không phải lúc nào cũng có thể lên kế hoạch để mang thai, nhưng có những cách bạn có thể làm để giảm tối thiểu việc tiếp xúc với hóa chất: **Xem phần Giảm Bớt Các Rủi Ro Của Bạn tại Nơi làm Việc ở trang số 7.**

Nếu bạn lo ngại cho sức khỏe của thai nhi, bạn hãy đến gặp bác sĩ hoặc y tá điều trị để biết thêm thông tin.

**“Tôi phải làm gì nếu tôi không muốn có thai trong lúc tôi làm việc tại tiệm làm móng?”**



Vì các rủi ro có thể xảy ra do tiếp xúc với hóa chất, bạn có thể chọn dùng các biện pháp ngừa thai trong lúc bạn đang làm việc tại tiệm làm móng.

Bác sĩ gia đình hoặc y tá điều trị của bạn, cũng như một số cơ sở y tế, có thể giúp bạn hoạch định việc mang thai. Họ có thể giúp bạn quyết định phương pháp ngừa thai nào tốt nhất cho bạn.

**Xin vui lòng xem danh sách các nguồn chỉ dẫn ở phía sau của tập sách nhỏ này.**

**“Làm thế nào để tôi biết được nếu tiệm làm móng của tôi đang dùng các hóa chất nguy hiểm?”**



Tuy nhiên sản phẩm không liệt kê các thành phần nguyên liệu trên nhãn mác, nhưng một số sản phẩm bạn dùng có thể đề tên các thành phần hóa chất trên nhãn mác của sản phẩm.

Các hóa chất khác nhau có các phản ứng khác nhau. Đây là một số chất có thể có hại cho việc sinh sản của bạn:

- 1. TOLUENE** Một chất hòa tan được dùng trong nước sơn móng, nước chùi móng và keo dán móng tay.
- 2. DIBUTYLPHTHALATES** “Các chất làm mềm (plasticizers)” được dùng trong nước sơn móng.
- 3. FORMALDEHYDE** Được dùng trong nước sơn móng như chất làm cứng.

4. **PARABENS** Được dùng trong nước sơn móng như chất bảo quản.
5. **ACRYLAMIDES** Được dùng để làm móng cứng thêm trong một số nước sơn bóng bên ngoài.
6. **TRIPHENYL PHOSPHATE (TPP hoặc TPHP)**  
Một “chất làm mềm” được dùng trong một số nước sơn móng.

“Làm thế nào tôi có thể đề nghị với người chủ tiệm thay đổi một số các sản phẩm họ mua?”



Một số chủ tiệm sẵn lòng nói chuyện về vấn đề này, một số thì không. Đây là một số gợi ý có thể giúp bạn:

- Nói với chủ tiệm rằng một số khách hàng đã than phiền về mùi và hậu quả của các sản phẩm của tiệm đang sử dụng, chẳng hạn như khó thở hoặc bị nhức đầu.
- Nói với họ rằng một tiệm làm móng lành mạnh thì tốt hơn cho tất cả mọi người.
- Nói với các nhân viên cùng làm khác để quyết định xem làm thế nào để nói với người chủ về ý tưởng này. Bạn và các đồng nghiệp của bạn có thể nhờ giúp đỡ trong việc này. **Xem phần liệt kê các dịch vụ về pháp lý và lao động ở phần cuối của tập sách nhỏ này.**





# CÁC RỦI RO CÓ THỂ CÓ CHO VẤN ĐỀ SỨC KHỎE SINH SẢN CỦA BẠN

Nhiều hóa chất dùng trong các tiệm làm móng gây hại cho động vật. Các nhà khoa học lo ngại chúng có thể có những độc hại như vậy cho con người.

- Các hóa chất này có thể làm cho bạn khó để có thai hơn.
- Chúng có thể gây ra sẩy thai.
- Chúng có thể gây hại cho thai nhi đang phát triển trong bụng mẹ.

Các hóa chất trong các tiệm làm móng cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của con bạn khi các em tiếp tục tăng trưởng trong những năm đầu đời của mình, nhưng các nhà khoa học vẫn còn đang cố gắng để tìm hiểu các hậu quả này.

Vì các rủi ro có thể có cho vấn đề sức khỏe sinh sản của bạn, chúng tôi đề nghị bạn nên càng cẩn thận càng tốt để giảm bớt việc tiếp xúc với các hóa chất này.

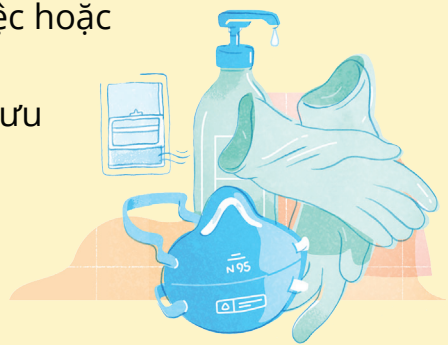
Trang kế là các đề nghị giúp bạn thực hiện điều này.

Sức khỏe và sự an toàn của bạn là điều quan trọng. Hãy dùng thông tin này để giúp bạn tự chăm sóc bản thân mình một cách tốt nhất.



# GIẢM BỚT CÁC RỦI RO TẠI NƠI LÀM VIỆC

- Mở các cửa và cửa sổ và dùng quạt máy để mang không khí bên ngoài vào.
- Mang bao tay và mặc quần áo bảo vệ da của bạn.
- Giữ ẩm cho da của bạn.
- Mang khẩu trang để không hít bụi khi giũa móng.
- Bỏ rác có hóa chất vào một túi bịt kín.
- Vứt túi rác vào thùng rác có nắp đậy.
- Đậy nắp thùng rác cho chặt.
- Đóng nắp các chai thuốc có hóa chất khi bạn không sử dụng chúng.
- Không nghỉ giải lao tại bàn làm việc.
- Đi ra ngoài để hít thở không khí trong lành bất cứ khi nào bạn có thể.
- Không ăn uống tại bàn làm việc hoặc gần nơi cất giữ hóa chất.
- Không mang nữ trang có thể lưu lại hóa chất và nước.
- Thay quần áo khi về đến nhà.
- Không mặc lại quần áo làm việc cho đến khi bạn đã giặt sạch chúng.
- Đề nghị chủ tiệm làm móng dùng các sản phẩm an toàn hơn.
- Cố gắng không mang trẻ sơ sinh hoặc trẻ em vào tiệm làm móng.





# ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ VÀ CÓ THÊM THÔNG TIN

Một số nguồn chỉ dẫn dưới đây dành riêng cho những người sinh sống tại Ontario. Bạn không cần phải có bảo hiểm y tế hoặc có bằng chứng về tình trạng cư trú của mình để sử dụng hầu hết các nguồn giúp đỡ này.

## THÔNG TIN VỀ CÁC HÓA CHẤT NGUY HIỂM VÀ VIỆC BẢO VỆ SỨC KHỎE CỦA BẠN

Women's Voices for the Earth  
(Tiếng Nói Phụ Nữ Vì Trái Đất)  
[www.womensvoices.org/  
safe-salons](http://www.womensvoices.org/safe-salons)

National Network on Environments  
and Women's Health  
(Mạng Lưới Quốc Gia về Môi  
Trường và Sức Khỏe Phụ Nữ)  
[www.cwhn.ca/en/node/46338](http://www.cwhn.ca/en/node/46338)

California Healthy  
Nail Salon Collaborative  
(Liên Hiệp Ngành Làm Móng  
Lành Mạnh của California)  
[www.cahealthynailsalons.org](http://www.cahealthynailsalons.org)

**Tập sách nhỏ:**  
*Stay Healthy and Safe While Giving  
Manicures and Pedicures*  
(Giữ Gìn Sức Khỏe và An Toàn Trong  
Lúc Làm Móng Tay và Móng Chân)  
Có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng  
Việt và tiếng Hoa  
[www.osha.gov/Publications/3542nail-  
salon-workers-guide.pdf](http://www.osha.gov/Publications/3542nail-salon-workers-guide.pdf)


## CÁC DỊCH VỤ Y TẾ

Parkdale Queen West  
Community Health Centre  
(Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng  
Parkdale Queen West)  
\*phục vụ bằng tiếng Anh, có dịch thuật  
416-703-8480 ext 2233  
168 Bathurst St., Toronto  
[www.ctchc.org](http://www.ctchc.org)  
1229 Queen St. West, Toronto  
[www.pchc.on.ca](http://www.pchc.on.ca)

IWHC Toronto (trước đây là Trung  
Tâm Y Tế Phụ Nữ Di Dân  
(Immigrant Women's Health Centre))  
\*phục vụ bằng nhiều thứ tiếng  
khác nhau  
489 College St., Suite 200, Toronto  
416-323-9986  
[www.immigranthealth.info](http://www.immigranthealth.info)

South Riverdale  
Community Health Centre  
(Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng  
Nam Riverdale)  
\*phục vụ bằng tiếng Anh,  
có dịch thuật  
955 Queen St. East, Toronto  
416-461-1925  
[www.srchc.ca](http://www.srchc.ca)

Toronto Public Health AIDS and  
Sexual Health InfoLine  
(Đường Dây Thông Tin của Sở Y Tế  
Công Cộng Toronto về Bệnh AIDS và  
Vấn Đề Sức Khỏe Tình Dục)  
Để có thông tin và để được giới thiệu  
đến các cơ sở y tế phụ trách vấn  
đề sức khỏe tình dục, để biết cách  
ngừa thai, xét nghiệm xem có thai  
hay không, xét nghiệm tìm bệnh lây  
nhiễm qua đường tình dục (STI) và để  
được tư vấn về việc phá thai

 416-392-2437 or 1-800-668-2437  
[www1.toronto.ca/wps/portal/contentonly?vgnextoid=d7f87dbbfd510410VgnVCM10000071d60f89RCRD](http://www1.toronto.ca/wps/portal/contentonly?vgnextoid=d7f87dbbfd510410VgnVCM10000071d60f89RCRD)

## THÔNG TIN CÁC DỊCH VỤ VỀ SỰ HIỂM MUỘN

Office on Women's Health  
(Văn Phòng phụ trách Vấn Đề Sức Khỏe Phụ Nữ)  
[www.womenshealth.gov/pregnancy/you-get-pregnant/trying-conceive](http://www.womenshealth.gov/pregnancy/you-get-pregnant/trying-conceive)

Justisse Method of Fertility Management  
(Phương Pháp Justisse Kiểm Soát Việc Hiểm Muộn)  
[www.justisse.ca](http://www.justisse.ca)

 **HỖ TRỢ BẰNG TIẾNG ANH**  
Gọi 211 hoặc truy cập [www.211.ca](http://www.211.ca)

## CÁC DỊCH VỤ PHÁP LÝ


Canadian Environmental Law Association (CELA)  
(Hội Luật Môi Trường Canada)  
\* phục vụ bằng tiếng Anh  
 416-960-2284  
[www.cela.ca](http://www.cela.ca)

Chinese & Southeast Asian Legal Clinic  
(Cơ Quan Pháp Lý Hoa Kiều & Đông Nam Á)  
\*Cung cấp các dịch vụ pháp lý cho các thân chủ có lợi tức thấp, những người không nói tiếng Anh thuộc cộng đồng người Hoa, người Việt, người Cao Miên và người Lào trong toàn Ontario.

 416-971-9674  
Số miễn phí tại Ontario:  
 1-844-971-9674  
[www.csalc.ca](http://www.csalc.ca)

Parkdale Community Legal Services  
(Cơ Quan Dịch Vụ Pháp Lý Cộng Đồng Parkdale)  
\*phục vụ bằng tiếng Anh, có dịch thuật  
1266 Queen St. West, Toronto  
 416-531-2411  
[www.parkdalelegal.org](http://www.parkdalelegal.org)

## TRUNG TÂM LAO ĐỘNG VÀ VIỆC LÀM

Workers' Action Centre  
(Trung Tâm Hành Động của Công Nhân)  
\*phục vụ bằng tiếng Anh  
720 Spadina Ave., Suite 223  
 416-531-0778  
[www.workersactioncentre.org](http://www.workersactioncentre.org)

Working Women's Community Centre  
(Trung Tâm Cộng Đồng của Lao Động Nữ)  
\*phục vụ bằng nhiều ngôn ngữ  
533A Gladstone Ave., Toronto  
 416-532-2824  
[www.workingwomencc.org/](http://www.workingwomencc.org/)

Employment Standards Information Centre  
(Trung Tâm Thông Tin về Tiêu Chuẩn Lao Động)  
 416-326-7160  
[www.labour.gov.on.ca/english/es](http://www.labour.gov.on.ca/english/es)

Để khiếu nại nặc danh về các điều kiện sức khỏe tại nơi làm việc của bạn:

**City of Toronto - Body Safe  
(Thành Phố Toronto –  
An Toàn Thân Thể)**

Liên lạc với Viên Chức phụ trách  
Khiếu Nại của Sở Y Tế Công Cộng  
Toronto:

☎ 416-338-7600  
tpfeedback@toronto.ca

**Ontario Ministry of Labour -  
Health and Safety  
Contact Centre (Bộ Lao Động –  
Trung Tâm Liên Lạc về Sức Khỏe  
và Sự An Toàn)**

\* có dịch thuật

☎ 1-877-202-0008  
www.labour.gov.on.ca/english/



**GIẢM BỚT CÁC RỦI RO  
TRONG SỨC KHỎE SINH SẢN**

Tài Liệu Hướng Dẫn cho Phụ Nữ  
Làm Việc tại Các Tiệm Làm Móng



Tập tài liệu này được thực hiện bởi  
Đề Án Các Nhân Viên Tiệm Làm  
Móng Mạnh Khỏe (Toronto) với phần  
đóng góp nội dung bởi Lyba Spring.

Dự án này là sự hợp tác giữa Trung  
Tâm Y Tế Cộng Đồng Parkdale  
Queen West và Mạng Lưới Quốc  
Gia về Môi trường và Sức Khỏe  
Phụ Nữ (NNEWH).

 **Facebook:** Healthy Nail Salon Network - Toronto

 **Twitter:** @TOHealthyNails

 **Liên lạc chúng tôi tại:** [nailsalonproject@ctchc.com](mailto:nailsalonproject@ctchc.com)

 Nguồn tài liệu này cũng **có trên mạng** bằng tiếng  
Anh, tiếng Hoa và tiếng Việt tại [www.ctchc.org/nails](http://www.ctchc.org/nails)



**Parkdale**



**Queen West**

**Parkdale Queen West  
Community Health Centre**

(Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng  
Parkdale Queen West)



National Network on  
Environments and Women's Health  
Réseau pancanadien sur la santé  
des femmes et le milieu

(Mạng Lưới Quốc Gia về Môi  
Trường và Sức Khỏe Phụ Nữ)



**Trình bày và thiết kế mỹ thuật  
(Graphic Design)**  
**Aza Abbato**  
[azaabbato.com](http://azaabbato.com)



**Minh họa (Illustrations)**  
**Bjoern Arthurs**  
[bjoernarthurs.com](http://bjoernarthurs.com)