BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

KHÓA HỌC SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN



BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

KHÓA HỌC SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

Bản quyền 2025

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California

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

Bản quyền đã được bảo lưu.

THỢ CẮT TÓC • CHUYÊN GIA THẨM MỸ • NHÀ TẠO KIỂU TÓC THỢ LÀM MÓNG • CHUYÊN GIA THẨM MỸ VỀ DA
• KỸ THUẬT VIÊN ĐIỆN PHÂN CHUYÊN NGHIỆP

LỜI NÓI ĐẦU

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California rất tự hào cung cấp cho các giảng viên và những chuyên gia tương lai trong ngành làm tóc và làm đẹp chương trình giảng dạy được sửa đổi mới này, Khóa học Sức khỏe và An toàn. Khóa học này bao gồm những thông tin cập nhật và mang tính thời sự, rất quan trọng đối với sức khỏe và sự an toàn của thợ cắt tóc, chuyên gia thẩm mỹ, nhà tạo mẫu tóc, thợ làm móng, chuyên gia thẩm mỹ về da, kỹ thuật viên điện phân chuyên nghiệp và hàng triệu khách hàng mà họ phục vụ.

Các chuyên gia về sức khỏe nghề nghiệp từ Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động, trực thuộc Trường Y tế Công cộng, Đại học California, Berkeley, đã dành nhiều công sức nghiên cứu, biên soạn và thử nghiệm ấn bản đầu tiên của cuốn “Sức khỏe và An toàn cho Chuyên gia Chăm sóc Tóc và Làm đẹp - Chương trình Giảng dạy về Các Mối nguy hiểm tại Nơi làm việc”. Phiên bản sửa đổi này đã tích hợp phần lớn nghiên cứu ban đầu của họ.

Hội đồng yêu cầu tất cả các chuyên gia tương lai muốn tham dự kỳ thi cấp chứng chỉ hành nghề phải hoàn thành Khóa học An toàn và Sức khỏe.

Mặc dù có rất nhiều thông tin trong các trang tiếp theo, Khóa học An toàn và Sức khỏe chỉ nhằm mục đích hướng dẫn, như một điểm khởi đầu. Bằng cách vận dụng những kiến thức thu được từ Khóa học An toàn và Sức khỏe, các chuyên gia tương lai sẽ có thể tuân thủ các quy tắc an toàn tại nơi làm việc và hy vọng sẽ có một sự nghiệp lâu dài và khỏe mạnh.

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California

MỤC LỤC

PHẦN 1	Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California	1
PHẦN 2	Sử Dụng Hóa Chất An Toàn	7
PHẦN 3	Bảng Dữ Liệu An Toàn	23
PHẦN 4	Bảo Vệ Khỏi Hóa Chất Độc Hại	41
PHẦN 5	Công thái học	57
PHẦN 6	Bệnh truyền nhiễm	73
PHẦN 7	Luật và Cơ quan về Sức khỏe và An toàn	91
PHẦN 8	Giải quyết các vấn đề về sức khỏe và an toàn	103
PHẦN 9	Hiểu Về Quyền Và Trách Nhiệm Của Người Lao Động	111
PHẦN 10	Nhận Thức Về Lạm Dụng Thể Chất Và Tình Dục	129

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

PHẦN 1

Chào Mừng Đến Với Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Xác định sứ mệnh của Hội đồng.

Truy cập trang web của Hội đồng và nắm được những thông tin cơ bản có trên trang web đó.

Hiểu rõ mục đích của Khóa học An toàn và Sức khỏe.

Chúc mừng quý vị đã quyết định tham gia vào ngành làm tóc và làm đẹp. Chắc chắn quý vị sẽ thấy quyết định đó vừa hữu ích vừa mang lại sự thỏa mãn. Vậy nên, xin chào mừng quý vị!

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California (Hội đồng) rất tự hào cung cấp cho các chuyên gia tương lai khóa học về Sức khỏe và An toàn. Khóa học này bao gồm những thông tin cập nhật và mang tính thời sự, rất quan trọng đối với sức khỏe và sự an toàn của thợ cắt tóc, chuyên gia thẩm mỹ, nhà tạo mẫu tóc, chuyên gia thẩm mỹ về da, thợ làm móng, kỹ thuật viên điện phân chuyên nghiệp và hàng triệu khách hàng mà họ phục vụ. Các chuyên gia về sức khỏe nghề nghiệp từ Chương trình Sức khỏe Nghề nghiệp Lao động, Đại học California, Berkeley, cùng với đại diện từ Sở Y tế Công cộng California và Sở Bảo vệ Người tiêu dùng, phối hợp với Hội đồng, đã nghiên cứu, biên soạn, thử nghiệm và chỉnh sửa tài liệu giảng dạy cho khóa học này.

Công việc của Hội đồng là gì?

Hội đồng chịu trách nhiệm điều chỉnh các dịch vụ cắt tóc, thẩm mỹ, chăm sóc tóc, chăm sóc da, chăm sóc móng và điện phân ở California, cũng như các cơ sở cung cấp các dịch vụ này. Ưu tiên hàng đầu của Hội đồng là bảo vệ và giáo dục người tiêu dùng sử dụng các dịch vụ cắt tóc nam, làm đẹp, tạo kiểu tóc, làm móng, thẩm mỹ về da và điện phân tẩy lông. Bất kỳ ai cung cấp các dịch vụ sau đây cho người tiêu dùng để thu phí đều phải được Hội đồng cấp phép và làm việc tại các cơ sở được cấp phép của tiểu bang hoặc phải có Giấy phép Dịch vụ Cá nhân nếu cung cấp dịch vụ bên ngoài cơ sở được cấp phép của tiểu bang:

- Làm tóc và tạo kiểu.
- Cắt tóc.
- Cạo râu.
- Chăm sóc móng tay và móng chân.
- Chăm sóc da (bao gồm tẩy lông, trang điểm và nối mi).
- Điện phân.

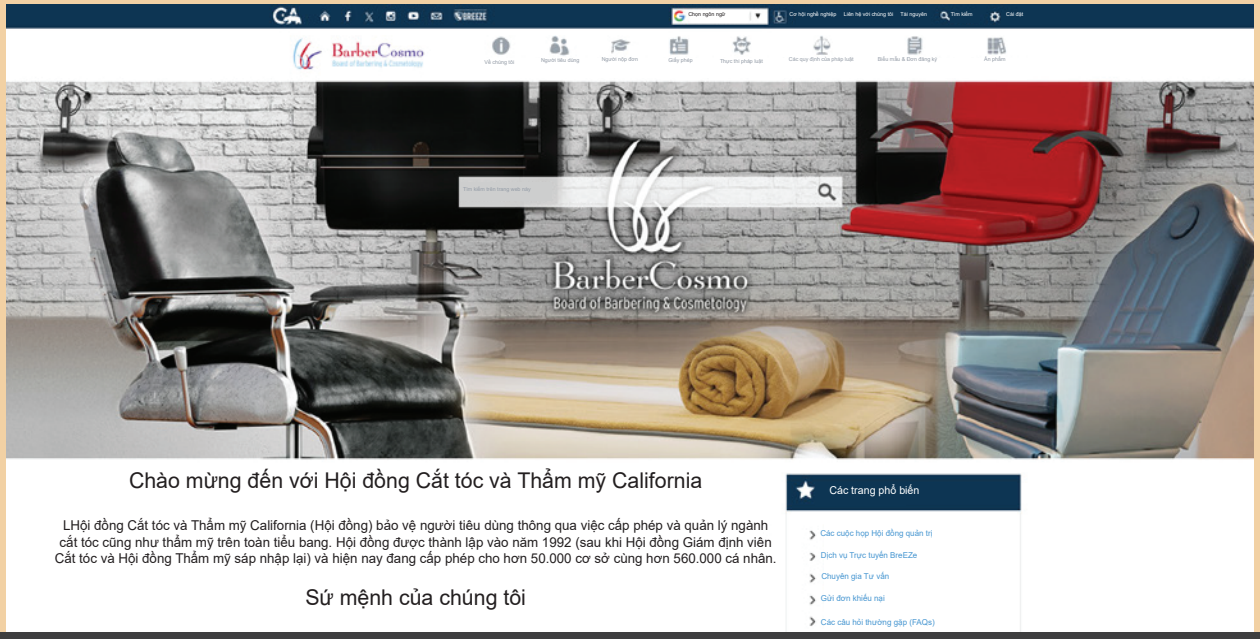
Hội đồng cũng điều chỉnh các quy định về sức khỏe, an toàn và chương trình giảng dạy tại các trường dạy nghề cắt tóc, thẩm mỹ và điện phân. Hội đồng cùng với Cục Giáo dục Sau Trung học Tư nhân (BPPE) có trách nhiệm giám sát kép các trường được phê duyệt. BPPE quản lý các dịch vụ sinh viên và Quỹ Hoàn trả Học phí Sinh viên, đồng thời thực hiện các hoạt động tiếp cận và giáo dục cho các cơ sở giáo dục sau trung học tư thục và sinh viên trong tiểu bang. Hội đồng quản lý điều chỉnh chương trình giảng dạy của trường và các tiêu chuẩn tối thiểu về trang thiết bị trường học, quản lý kỳ thi cấp phép, và thực thi các quy định về sức khỏe và an toàn.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ quy định chương trình giảng dạy của trường, trang thiết bị tối thiểu cần có trong trường, và các vi phạm về sức khỏe và an toàn.

BPPE
Bureau for Private Postsecondary Education

Cục Giáo dục Sau Trung học Tư nhân quản lý các dịch vụ sinh viên và Quỹ Hoàn trả Học phí Sinh viên, đồng thời thực hiện các hoạt động tiếp cận và giáo dục cho các cơ sở giáo dục sau trung học tư nhân và sinh viên trong tiểu bang.



www.barbercosmo.ca.gov

Hai cơ quan quản lý này phối hợp chặt chẽ với nhau để đảm bảo an toàn cho cả các chuyên gia tương lai và người tiêu dùng trong môi trường trường học. Hiểu rõ chức năng của từng cơ quan có thể giúp các chuyên gia tương lai tránh được sự bối rối khi gặp phải các câu hỏi trong quá trình học tập. Ví dụ, nếu có thắc mắc về các khoản trợ cấp hoặc chương trình hoàn trả học phí cho sinh viên, hoặc các vấn đề liên quan đến việc trả nợ, quý vị có thể liên hệ với Cục Giáo dục Sau Trung học Tư nhân tại **www.bppe.ca.gov** hoặc gọi (888) 370-7589. Nếu có lo ngại rằng một trường học không cung cấp đầy đủ thiết bị cần thiết cho việc đào tạo, có vấn đề về sức khỏe và an toàn trong khuôn viên trường, hoặc trường học không giảng dạy chương trình học theo yêu cầu của Hội đồng, thì nên liên hệ với Hội đồng. Hội đồng muốn đảm bảo các chuyên gia tương lai bắt đầu sự nghiệp một cách đúng đắn bằng cách học hỏi những thực hành an toàn và sức khỏe nghề nghiệp tốt. Để củng cố mục tiêu đó, Hội đồng thường xuyên tiến hành kiểm tra các trường học về các vi phạm liên quan đến sức khỏe và an toàn. Các trường học vi phạm nhiều lần về quy định an toàn và sức khỏe có thể bị thu hồi giấy phép hoạt động, đồng nghĩa với việc Hội đồng sẽ không chấp nhận giờ đào tạo từ các trường này. Để kiểm tra xem một trường học có được Hội đồng phê duyệt hay không, hãy truy cập **www.barbercosmo.ca.gov/schools/approved_schools.pdf**. Để tham dự kỳ thi cấp chứng chỉ hành nghề của Hội đồng, chuyên gia tương lai phải được đào tạo tại một trường có mã trường hợp lệ do Hội đồng cấp.

Làm thế nào để tôi luôn nắm bắt được những yêu cầu của ban quản trị?

Việc luôn cập nhật kiến thức và nắm bắt xu hướng là điều thiết yếu để thành công trong ngành làm tóc và làm đẹp. Hội đồng thường xuyên cập nhật trang web chính thức của mình: **www.barbercosmo.ca.gov**. Các chuyên gia tương lai sẽ muốn thường xuyên truy cập trang web này và tận dụng nhiều công cụ được cung cấp.

Tôi không nói hay đọc được tiếng Anh. Vậy thì làm thế nào?

Chúng tôi đã nỗ lực hết sức để đảm bảo các tài liệu được trình bày trên trang web của Hội đồng dễ hiểu và dễ đọc. Hầu hết các ấn phẩm đều được dịch sang tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung giản thể, tiếng Việt và tiếng Hàn. Ngoài ra, nút dịch thuật của Google có thể được tìm thấy ở cuối trang chủ của Hội đồng.

Trên trang web của Hội đồng có những thông tin gì?

Sứ mệnh của Hội đồng được thể hiện rõ ràng trên biểu ngữ đầu tiên của trang web: “Đảm bảo sức khỏe và sự an toàn của người tiêu dùng California bằng cách thúc đẩy các tiêu chuẩn đạo đức và thực thi luật pháp của ngành cắt tóc và làm đẹp.” Sứ mệnh này phản ánh sự tận tâm của mỗi nhân viên Hội đồng.



Trang web của Hội đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ với biểu tượng BReEZe ở góc dưới bên trái.

Hãy chú ý đến các phần khác nhau trên trang chủ. Hãy chú ý kỹ đến hộp "**Trang phổ biến**" chứa các liên kết đến thông tin về các cuộc họp sắp tới của hội đồng quyền lợi người lao động, câu hỏi thường gặp và nhiều thông tin khác.

BreEZe và Cách Sử Dụng

Trên trang chủ, hãy đặc biệt chú ý đến biểu tượng **BreEZe**. Sau khi nhấp vào biểu tượng, hãy đăng ký để tạo ID người dùng và mật khẩu với BreEZe. Việc đăng ký sẽ cho phép cá nhân, khi đến lúc cần, gia hạn giấy phép trực tuyến một cách dễ dàng và không gặp rắc rối. Quý vị cũng có thể thanh toán tiền phạt trực tuyến bằng hệ thống BreEZe.

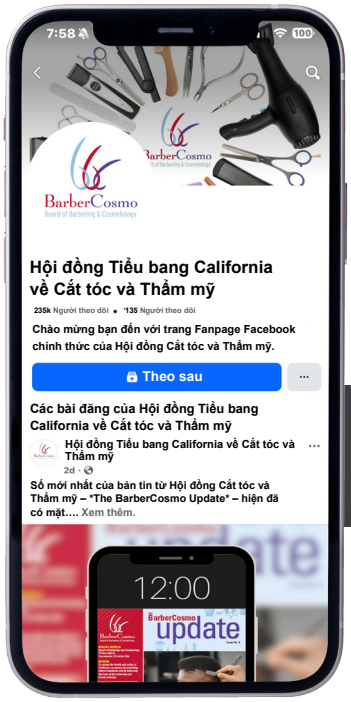
Người tiêu dùng có thể sử dụng nút "**Tìm kiếm Giấy phép**" để xem trạng thái giấy phép và các hành động kỷ luật hoặc để gửi khiếu nại.

CÁC QUY TẮC VÀ QUY ĐỊNH

Ở đầu trang chủ, các chuyên gia tương lai sẽ chú ý thấy thẻ "**Luật & Quy định**". Các chuyên gia tương lai cần đảm bảo luôn có một bản sao các luật và quy định hiện hành. Nên thường xuyên xem lại các luật và quy định để tránh gặp khó khăn trong việc tuân thủ.

Hãy giữ liên lạc!

Hội đồng mong muốn duy trì liên lạc với tất cả các chuyên gia và người được cấp phép trong tương lai khi họ bước vào sự nghiệp tuyệt vời này. Để nhận tin nhắn email hoặc thông báo khi Hội đồng tổ chức cuộc họp, hãy đăng ký vào danh sách các bên quan tâm của Hội đồng. Xem nút "**Đăng ký**" trên trang chủ của Hội đồng bên dưới "**Luôn kết nối.**" Ngoài ra, hãy dành chút thời gian theo dõi các trang mạng xã hội của Hội đồng để cập nhật những thông tin mới nhất về hoạt động của Hội đồng và các luật ảnh hưởng đến ngành làm tóc và làm đẹp.



Trang Facebook của Hội đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ.

Tìm câu trả lời!

Có rất nhiều thông tin hữu ích dành cho những người muốn trở thành chuyên gia trong tương lai. Hãy dành thời gian xem xét tất cả những tài liệu mà Hội đồng đã cung cấp cho các chuyên gia, người được cấp phép trong tương lai, và người tiêu dùng. Có thắc mắc? Gửi email cho Hội đồng tại barbercosmo@dca.ca.gov.

Giờ chúng ta hãy cùng nói về "An toàn và Sức khỏe!"

Mỗi thành viên tham gia vào việc sửa đổi Khóa học An toàn và Sức khỏe đều có niềm đam mê với ngành làm tóc và làm đẹp, và muốn đảm bảo rằng tất cả các chuyên gia tương lai đều có những công cụ cần thiết để có một sự nghiệp lâu dài và khỏe mạnh. Khóa đào tạo có thể được xem dưới dạng văn bản hoặc, nếu có, trực tuyến. Khóa học về An toàn và Sức khỏe được chia thành 10 phần.

PHẦN 1

HỘI ĐỒNG NGHỀ LÀM TÓC VÀ THẨM MỸ CALIFORNIA

Phần này cung cấp tổng quan về Hội đồng, sứ mệnh và các nguồn lực hiện có.

PHẦN 2

SỬ DỤNG HÓA CHẤT AN TOÀN

Các chuyên gia tương lai sẽ được học về các hóa chất có thể có trong một cơ sở nào đó và có khả năng gây hại cho sức khỏe của cá nhân. Phần này thảo luận về lý do tại sao hóa chất có thể gây hại, cách chúng xâm nhập vào cơ thể người và mức độ tiếp xúc nào là quá mức.

PHẦN 3

BẢNG DỮ LIỆU AN TOÀN

Phần này thảo luận về một trong những cách tốt nhất để có được thông tin về các hóa chất được sử dụng trong một cơ sở: Bảng dữ liệu an toàn (SDS). Mỗi phần của SDS sẽ được xem xét và giải thích chi tiết.

PHẦN 4

BẢO VỆ KHỎI HÓA CHẤT ĐỘC HẠI

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

PHẦN 5

CÔNG THÁI HỌC

Phần này xem xét về công thái học, các vấn đề công thái học thường gặp trong các cơ sở kinh doanh và cách giảm thiểu những vấn đề này.

PHẦN 6

BỆNH TRUYỀN NHIỄM

Các chuyên gia tương lai sẽ thường xuyên làm việc với mọi người. Phần này sẽ thảo luận về các bệnh cụ thể mà các chuyên gia tương lai có thể tiếp xúc trong công việc và cách thức tiếp xúc đó xảy ra. Các chiến lược bảo vệ sẽ được trình bày.



PHẦN 7

LUẬT VÀ CƠ QUAN VỀ SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

Thông tin về các cơ quan quản lý an toàn và sức khỏe lao động sẽ được cung cấp. Đến cuối phần này, các chuyên gia tương lai sẽ biết liên hệ với ai khi gặp phải vấn đề liên quan đến sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc.



PHẦN 8

GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

Phần này thảo luận về các vấn đề sức khỏe và an toàn có thể gặp phải tại nơi làm việc và đưa ra các chiến lược phòng ngừa.



PHẦN 9

QUYỀN LỢI CỦA NGƯỜI LAO ĐỘNG

Phần này cung cấp bản tóm tắt ngắn gọn về các quyền cơ bản mà người lao động ở California được hưởng và những hành động cần thực hiện nếu các quyền đó không được đảm bảo.



PHẦN 10

NHẬN THỨC VỀ LẠM DỤNG THỂ CHẤT VÀ TÌNH DỤC

Chuyên gia tương lai sẽ được giới thiệu đến các tổ chức có nguồn lực để hỗ trợ khách hàng gặp khó khăn. Các chiến lược sẽ được thảo luận và áp dụng để hỗ trợ các chuyên gia tương lai khi đối mặt với khách hàng có nguy cơ gặp rủi ro.

Khóa học An toàn và Sức khỏe cung cấp các bài tập tương tác, nghiên cứu trường hợp và các bài kiểm tra ngắn.

Chúng ta hãy bắt đầu thôi nào!

Hội đồng hy vọng rằng tất cả các chuyên gia tương lai sẽ có một sự nghiệp lâu dài và khỏe mạnh trong ngành làm tóc và làm đẹp.



PHẦN 2

Sử Dụng Hóa Chất An Toàn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Xác định các sản phẩm hóa học thường được sử dụng trong môi trường làm việc.

Giải thích tại sao một số hóa chất có thể gây hại cho sức khỏe con người và điều gì khiến hóa chất đó trở nên nguy hại.

Mô tả cách các chất hóa học xâm nhập vào cơ thể.

Xác định một số vấn đề sức khỏe có thể do hóa chất gây ra.

Bài học này nói về các chất hóa học trong một cơ sở có thể gây hại cho sức khỏe của một chuyên gia tương lai hoặc khách hàng. Chúng ta sẽ thảo luận về lý do tại sao hóa chất có thể gây hại, và cách chúng có thể gây hại cho một người, cách thức chúng xâm nhập vào cơ thể và mức độ tiếp xúc nào là quá mức. Đầu tiên, chúng ta sẽ thảo luận về vị trí của các chất hóa học trong môi trường làm việc.



HÓA CHẤT THƯỜNG ĐƯỢC TÌM THẤY Ở ĐÂU TRONG NƠI LÀM VIỆC?

Nhiều sản phẩm được các thợ cắt tóc, chuyên gia thẩm mỹ, thợ làm móng, chuyên gia thẩm mỹ về da và kỹ thuật viên điện phân chuyên nghiệp sử dụng đều chứa hóa chất. Đối với hoạt động này, việc biết tên của các chất hóa học cụ thể trong sản phẩm hoặc thậm chí tên sản phẩm chính xác là không quan trọng. Hiện tại, hãy kể tên một số sản phẩm thường được sử dụng khi cung cấp dịch vụ cắt tóc và làm đẹp, chẳng hạn như:

- Kem cạo râu.
- Nhuộm tóc.
- Sơn móng tay.
- Trang điểm.
- Dung dịch uốn tóc vĩnh viễn.
- Tẩy da chết bằng hóa chất.
- Móng tay giả.
- Duỗi tóc bằng hóa chất hoặc làm mềm tóc bằng hóa chất.
- Keo xịt tóc.
- Dầu gội đầu.

Hóa chất có thể được tìm thấy trong nhiều sản phẩm thường được sử dụng tại nơi làm việc.



CHẤT HÓA HỌC CÓ THỂ TỒN TẠI Ở DẠNG NÀO?

Các chất hóa học có thể tồn tại ở nhiều dạng khác nhau. Một chất hóa học có thể là:

- Chất rắn.
- Chất lỏng.
- Khí.
- Hơi nước.

Chất rắn có hình dạng xác định. Nó bao gồm bụi, sợi và bột, được cấu tạo từ các hạt nhỏ. Một ví dụ về chất hóa học dạng rắn là phấn phủ.

Chất hóa học dạng lỏng là chất có khả năng chảy, giống như nước. Một ví dụ về hóa chất dạng lỏng là acetone, thường được tìm thấy trong nước tẩy sơn móng tay. Khi một chất lỏng được bơm hoặc phun vào không khí (như keo xịt tóc), nó có thể bị phân tán thành các giọt nhỏ. Khi đó nó được gọi là sương mù.

Khí là chất khí có thể lơ lửng và di chuyển tự do trong không khí. Thường thì người ta không thể nhìn thấy hoặc ngửi thấy khí, nhưng vẫn có thể hít phải khí đó cùng với không khí khi thở.



Lượng hóa chất mà một người tiếp xúc với phổi và tay càng nhiều thì sức khỏe của họ càng gặp nguy hiểm.

Điều gì khiến một chất hóa học trở nên nguy hiểm đối với sức khỏe con người?

Hãy xem xét những yếu tố nào khiến một chất hóa học trở nên nguy hiểm đối với sức khỏe con người. Mức độ nguy hiểm của một chất hóa học đối với sức khỏe con người phụ thuộc vào nhiều yếu tố:

- Độ độc hại của hóa chất. Nó độc hại hay không độc hại? Liệu nó có gây hại cho cơ thể người đó không?
- Lượng hóa chất mà một cá nhân tiếp xúc. Đây được gọi là nồng độ.
- Khoảng thời gian một cá nhân tiếp xúc với hóa chất đó.
- Mức độ nhạy cảm cá nhân với hóa chất. Mỗi người có thể phản ứng khác nhau khi tiếp xúc với hóa chất.
- Sự tương tác của chất hóa học đó với các chất hóa học khác mà cá nhân tiếp xúc.
- Cách thức một cá nhân tiếp xúc với hóa chất đó. Chất hóa học đó xâm nhập vào cơ thể bằng cách nào?

Độc tính là khả năng của một chất hóa học gây hại cho cơ thể. Với các hóa chất độc hại, chỉ cần một lượng rất nhỏ cũng có thể gây hại. Với các hóa chất tương đối vô hại, ngay cả một lượng lớn cũng sẽ có rất ít hoặc không có tác dụng gì với sức khỏe của một cá nhân. Khi xem xét việc sử dụng hóa chất và độc tính của một loại hóa chất, điều quan trọng là phải xác định nồng độ của hóa chất đó.

Nồng độ là lượng chất hóa học cụ thể trong không khí mà các cá nhân hít thở, lượng tiếp xúc với da hoặc lượng nuốt phải. Trong các lớp học hóa học, những người chuẩn bị trở thành chuyên gia được học rằng nồng độ là độ mạnh của một chất hóa học, nhưng khi thảo luận về các mối nguy hiểm đối với sức khỏe và an toàn, nồng độ lại đề cập đến lượng chất hóa học mà họ tiếp xúc.

Khi **thời gian** một cá nhân tiếp xúc với hóa chất càng dài thì hóa chất đó càng tích tụ hoặc đi vào cơ thể họ nhiều hơn. Ví dụ, nếu một người dành sáu giờ mỗi ngày để làm các dịch vụ hóa chất như uốn tóc, sấy tóc bằng hóa chất hoặc làm móng acrylic, thì họ sẽ tiếp xúc với hóa chất lâu hơn nhiều so với người chỉ làm các dịch vụ hóa chất hai giờ mỗi ngày. Lượng hóa chất xâm nhập vào phổi và tay của một người càng nhiều, sức khỏe của họ càng gặp nguy hiểm.



Các hóa chất dùng trong chăm sóc tóc.

Mỗi người có phản ứng khác nhau với cùng một chất hóa học. **Độ nhạy cảm cá nhân** đối với một chất hóa học là cách cơ thể của một cá nhân phản ứng với chất hóa học đó. Một số người có thể phản ứng khi tiếp xúc với một lượng nhỏ hóa chất, trong khi những người khác chỉ phản ứng khi tiếp xúc với một lượng lớn. Nhiều yếu tố khác nhau góp phần tạo nên độ nhạy cảm của mỗi cá nhân, bao gồm:

Di truyền	Không ai biết lý do tại sao nhưng một số cá nhân dường như thừa hưởng độ nhạy cảm cao hơn với các chất hóa học.
Tuổi	Một số hóa chất có tác động nghiêm trọng hơn đối với trẻ nhỏ hoặc người già.
Mang thai	Với một số hóa chất nhất định, phụ nữ mang thai có nguy cơ cao hơn. Các hóa chất này có thể gây hại cho người mẹ, thai nhi, hoặc cả hai.
Sử dụng rượu bia	Đồ uống có cồn có thể làm tăng tác động của một số chất độc hại lên gan và có thể cả các cơ quan khác.
Sử dụng thuốc lá	Hút thuốc có thể khiến phổi dễ bị tổn thương bởi các chất hóa học.
Sức khỏe Tổng quát	Tiếp xúc với một số hóa chất nhất định có thể gây ra nhiều tác hại hơn đối với những người vốn đã có sức khỏe yếu. Ví dụ, một người mắc bệnh phổi hít phải hơi hóa chất có thể sẽ gặp phải các triệu chứng nặng hơn so với một người khỏe mạnh.
Giới tính	Một số chất hóa học có thể ảnh hưởng đến nam giới nhiều hơn nữ giới hoặc nữ giới nhiều hơn nam giới.
Sử dụng thuốc hoặc các loại dược phẩm khác	Một số hóa chất có thể tương tác với thuốc hoặc dược phẩm và gây ra những tác dụng nghiêm trọng hơn so với khi chỉ có hóa chất đó gây ra.

Nếu mỗi người tiếp xúc với nhiều loại hóa chất khác nhau mỗi ngày, liệu họ có nguy cơ mắc bệnh cao hơn không?

Điều này phụ thuộc vào các chất hóa học có trên hoặc bên trong cơ thể người đó và liệu có sự tương tác giữa các chất hóa học đó hay không. Khi kết hợp hai chất hóa học, chúng có thể tạo ra tác động tồi tệ hơn nhiều so với khi sử dụng riêng lẻ từng chất. Một chuyên gia tương lai có thể quen thuộc với ví dụ này nếu họ đã từng dùng thuốc. Bác sĩ hoặc nhãn thuốc có thể cảnh báo người dùng không được dùng thuốc cùng với rượu vì sự tương tác này có thể gây ra các tác dụng phụ tiêu cực như chảy máu nội tạng và/hoặc tổn thương nội tạng. Tiếp xúc với một chất hóa học cũng có thể làm suy yếu khả năng phòng vệ của cơ thể chống lại một chất hóa học khác. Ví dụ, trong khi bản thân metyl etyl xeton (có trong một số sản phẩm tẩy sơn móng tay) không gây tổn thương thần kinh, nó lại làm tăng khả năng gây ra tác động này của n-hexan (có trong một số sản phẩm tẩy rửa).

Cuối cùng, khi một số hóa chất gây ra các tác động tương tự đến sức khỏe, một cá nhân có thể phản ứng như thể bị phơi nhiễm với liều lượng lớn của một chất hóa học. Ví dụ, vì nhiều loại hóa chất có thể gây chóng mặt, nên việc tiếp xúc đồng thời với một số hóa chất này có thể gây chóng mặt nhanh hơn và nghiêm trọng hơn so với chỉ một hóa chất gây ra.

Các chất hóa học xâm nhập vào cơ thể bằng cách nào?

Các chất hóa học có thể xâm nhập vào cơ thể theo ba con đường chính, được gọi là **các con đường tiếp xúc**. Đó là:

Hít thở. Khi một người hít hóa chất vào phổi, chất đó có thể ở lại đó hoặc được vận chuyển đến các bộ phận khác của cơ thể qua đường máu.



Người phụ nữ hít phải hóa chất vào phổi.



Woman with skin rash from chemical exposure.

Tiếp xúc da và mắt. Một số hóa chất có thể gây hại trực tiếp cho da. Chúng có thể gây bỏng, kích ứng hoặc viêm da. Ví dụ về các hóa chất có thể gây hại cho da bao gồm dung dịch uốn tóc, dung dịch làm phồng tóc bằng hóa chất và thuốc duỗi tóc. Một số hóa chất có thể thẩm thấu qua da và đi vào máu. Tình trạng này dễ xảy ra hơn nếu da bị trầy xước, nứt nẻ hoặc khô.

Một số hóa chất có thể gây bỏng hoặc kích ứng nghiêm trọng cho mắt. Mắt có thể bị tổn thương nếu hóa chất bắn vào, nếu ai đó chạm vào mắt khi tay họ dính hóa chất, hoặc nếu hóa chất tạo ra hơi bay vào mắt.

Nuốt. Đa số mọi người không cố ý nuốt các hóa chất độc hại. Tuy nhiên, một người có thể vô tình nuốt phải chúng nếu ăn hoặc uống sau khi làm việc xung quanh các sản phẩm hóa học. Các chất hóa học trên tay hoặc trong không khí có thể dính vào thức ăn hoặc đồ uống, và người ta có thể nuốt phải những chất hóa học này. Do đó, khi làm việc với hóa chất, điều quan trọng là phải rời khỏi khu vực làm việc khi ăn hoặc uống. Ngoài ra, các chuyên gia tương lai nên luôn rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây sau khi tiếp xúc với bất kỳ sản phẩm hóa học nào.

GIỮ AN TOÀN

Mức độ an toàn luôn được đảm bảo ở ngưỡng cao nhất khi cố gắng tiếp xúc với hóa chất càng ít càng tốt. Tại California, Cục An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp California (Cal/OSHA) thiết lập Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép (PEL) – các luật quy định lượng hóa chất tối đa mà cá nhân có thể tiếp xúc trong công việc. Những quy định này áp dụng cho các loại hóa chất thường được sử dụng trong cơ sở, cùng với hàng trăm loại hóa chất khác nữa. Xem danh sách các giới hạn phơi nhiễm cho phép (PEL) của Cal/OSHA tại trang web của Cal/OSHA dành cho Tiêu đề 8, Mục 5155, Giới hạn Phơi nhiễm Cho phép đối với các Tác nhân Gây ô nhiễm Hóa học – Bảng AC-1. **http://dir.ca.gov/Title8/5155table_ac1.html**

Lưu ý: Mục 5155 yêu cầu người sử dụng lao động giám sát mức độ tiếp xúc của bất kỳ nhân viên nào có thể bị tiếp xúc vượt quá giới hạn tiếp xúc cho phép.

Có phải đang xảy ra tình trạng tiếp xúc với hóa chất?

Hãy chú ý đến mùi của **sản phẩm**. Nếu một người ngửi thấy mùi hóa chất, tức là họ đang hít phải chất đó và nó đang xâm nhập vào cơ thể họ. Tuy nhiên, vì không phải tất cả các hóa chất độc hại đều có mùi, nên một người không thể chỉ dựa vào khứu giác để cảnh báo về việc tiếp xúc với chúng.

Thứ hai, nếu một cá nhân hít thở hoặc nuốt phải một chất hóa học, nó có thể để lại **vị** trong miệng của họ. Tuy nhiên, không phải tất cả các chất hóa học tạo vị trong miệng đều có hại. Mọi người không nên chỉ dựa vào vị giác để nhận biết dấu hiệu tiếp xúc.

Ngoài ra, nếu một người ho ra chất nhầy có chứa các **hạt** hoặc nếu họ xì mũi và thấy có các hạt nhìn thấy được, thì họ đã hít phải một chất hóa học ở dạng hạt.

Hơn nữa, khả năng hít phải bụi, bột hoặc sương sẽ cao hơn nếu chúng được phép **tích tụ trên bề mặt** tại nơi làm việc. Hãy chú ý quan sát xem có cặn bám trên bàn, ghế, kệ, thậm chí cả trên tóc và quần áo hay không.

Cuối cùng, các chất hóa học có thể gây ra các **triệu chứng** mà một cá nhân có thể gặp phải. Các triệu chứng này có thể bao gồm chảy nước mắt, cảm giác nóng rát trên da, kích ứng mũi hoặc họng, chóng mặt hoặc đau đầu. Mặc dù cúm hoặc các bệnh khác có thể gây ra nhiều triệu chứng này, nhưng chúng cũng có thể là dấu hiệu cho thấy quý vị đang tiếp xúc với hóa chất tại nơi làm việc.

Các dấu hiệu khác cho thấy có thể đã tiếp xúc với virus là nếu các nhân viên trong cơ sở đó có các triệu chứng tương tự cùng một lúc, nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn vào gần cuối ca làm việc, hoặc nếu các triệu chứng thuyên giảm khi người đó không ở nơi làm việc.

Dĩ nhiên, cách tốt nhất để biết chắc chắn liệu có bị phơi nhiễm hay không là thông qua xét nghiệm không khí. Các chuyên gia có thể sử dụng các thiết bị đặc biệt để xác định nồng độ của một loại hóa chất cụ thể trong không khí tại nơi làm việc.



Các hóa chất có thể gây chảy nước mắt, cảm giác nóng rát trên da, kích ứng mũi hoặc họng, chóng mặt hoặc đau đầu.



Hãy chú ý xem sản phẩm đang sử dụng có mùi gì không.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Một chất hóa học có thể tồn tại ở những dạng nào?

A) Chất khí, chất rắn, chất lỏng
B) Chất lỏng, sương, hơi, khí
C) Chất rắn, chất lỏng, khí, hơi
D) Hơi, chất lỏng, sương

Cần xem xét những yếu tố nào khi xác định mức độ nguy hiểm của một chất hóa học?

A) Nếu người đó bị dị ứng với hóa chất
B) Di truyền, tuổi tác, giới tính, sức khỏe tổng quát
C) Độc tính, nồng độ, thời gian, độ nhạy cảm của từng cá nhân, tương tác thuốc, đường tiếp xúc
D) Tất cả các đáp án trên

Ba con đường tiếp xúc chính trong một cơ sở kinh doanh là gì?

A) Ăn, uống, hút thuốc
B) Hít phải, tiếp xúc qua da và mắt, nuốt phải
C) Tiêm chích, hít, nhiễm trùng
D) Đổ, xịt, lắc

Cơ quan chính phủ nào ở California quy định giới hạn phơi nhiễm cho phép (PEL) của các hóa chất?

A) Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ
B) Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ
C) Bộ Lao động Hoa Kỳ
D) Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp California (Cal/OSHA)

Cần theo dõi những dấu hiệu nào để xác định xem có đang xảy ra tình trạng tiếp xúc với hóa chất hay không?

A) Mùi lạ
B) Các triệu chứng phổ biến tiến triển cùng với đồng nghiệp
C) Nghe thấy những âm thanh lạ
D) Có vị lạ trong miệng

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.



Nguy cơ hít phải bụi, bột hoặc sương sẽ cao hơn nếu chúng tích tụ trên các bề mặt trong nơi làm việc.

Nguy hiểm hóa chất đối với sức khỏe

Làm việc trong một cơ sở nào đó có thể đặt ra một số thách thức cho chuyên gia tương lai về việc giữ gìn sức khỏe. Các mối đe dọa tiềm tàng đối với sức khỏe được gọi là “mối nguy hại cho sức khỏe”. Một số ví dụ về các mối nguy hại cho sức khỏe có thể gặp phải trong một cơ sở bao gồm tiếp xúc với hóa chất độc hại, hơi độc, bụi bẩn, vi rút, vi khuẩn, nấm mốc, tiếng ồn quá mức, nhiệt độ cao hoặc thấp. Trong phần này của khóa học, chúng ta sẽ xem xét các mối nguy hại cho sức khỏe liên quan đến các hóa chất được sử dụng tại nơi làm việc.

Thường rất khó để nhận ra mối liên hệ giữa các triệu chứng sức khỏe của một cá nhân và các hóa chất cụ thể được sử dụng trong công việc vì các hóa chất có thể gây ra những tác động cần thời gian dài mới biểu hiện ra. Có thể phải mất nhiều năm trước khi việc tiếp xúc với một chất hóa học gây ra vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Ngoài ra, một số triệu chứng khi tiếp xúc với hóa chất, như ngứa mắt hoặc sổ mũi, rất phổ biến nên khó xác định liệu hóa chất đó có phải là nguyên nhân gây ra vấn đề hay không. Hơn nữa, mỗi cá nhân có thể phản ứng theo những cách khác nhau với cùng một chất hóa học. Một số người có thể nhận thấy các tác động đến sức khỏe khi làm việc với hóa chất này, trong khi những người khác có thể không bao giờ gặp vấn đề gì.

Chúng ta sẽ học được những gì?

Bài học này sẽ xem xét các triệu chứng mà một người có thể gặp phải khi tiếp xúc với một số hóa chất nhất định trong cơ sở. Xem xét tác động của hóa chất lên các cơ quan khác nhau trong cơ thể.



Thợ làm móng tại một cơ sở cung cấp dịch vụ làm móng.

Hãy dành một chút thời gian

Nghĩ đến một số vấn đề sức khỏe có thể do hóa chất gây ra. Hiện tại, đừng nghĩ đến các chất hóa học cụ thể có thể gây ra chúng, mà chỉ nên tập trung vào các vấn đề sức khỏe nói chung. Ngoài ra, đừng lo lắng về việc liệu cá nhân đó có khả năng gặp phải những vấn đề này hay không. Thay vào đó, hãy xem xét bất kỳ tác động nào đến sức khỏe do tiếp xúc với hóa chất đã được công bố trên truyền hình, mạng internet hoặc báo chí.

Quý vị rút ra được gì?

Các vấn đề sức khỏe có thể bao gồm hen suyễn, phát ban da, sảy thai, chóng mặt, 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

Giờ chúng ta hãy cùng thảo luận về hai loại tác động sức khỏe mà hóa chất có thể gây ra cho các chuyên gia tương lai.

Nếu tiếp xúc với hóa chất có tính phản ứng, cá nhân có thể gặp phải tác động cấp tính từ hóa chất đó. **Tác dụng cấp tính** có thể nhẹ, như nghẹt mũi hoặc đau họng do hít phải amoniac, hoặc có thể nghiêm trọng hơn, như tổn thương mắt do thuốc duỗi tóc bắn vào mắt hoặc ngất xỉu do hít phải hơi hóa chất. Điểm chung của tất cả các tác dụng cấp tính này là chúng xảy ra ngay lập tức.

Mặt khác, cá nhân có thể gặp phải tác động mãn tính do tiếp xúc với hóa chất. **Tác động mãn tính** có thể mất nhiều năm mới xuất hiện. Các tác động mãn tính thường do tiếp xúc thường xuyên với chất độc hại trong thời gian dài gây ra. Những tác động này thường là vĩnh viễn. Ví dụ, một người có thể bị hen suyễn sau nhiều năm hít phải keo xịt tóc.

Điểm chung giữa tác động cấp tính và mãn tính là chúng đều do các chất gây kích ứng gây ra. Chất gây kích ứng là các chất hóa học gây ra sự khó chịu. Da, mũi, họng hoặc phổi sẽ phản ứng ngay lập tức khi tiếp xúc với các chất gây kích ứng. Nhiều sản phẩm được sử dụng trong cơ sở này có chứa chất gây kích ứng. Ví dụ, một số loại dầu gội có chứa các hóa chất được thêm vào để tạo bọt, nhưng chúng có thể gây kích ứng da đầu.



Chuyên gia thẩm mỹ đang gội đầu cho một phụ nữ.

LỰA CHỌN NGHỀ NGHIỆP CỦA TÔI CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG SINH CON CỦA TÔI KHÔNG?

Các chuyên gia tương lai có thể tự hỏi liệu việc tiếp xúc với hóa chất trong cơ sở đó có ảnh hưởng đến khả năng sinh con của họ hay không. Mặc dù các bác sĩ sản khoa có thể tỏ ra thận trọng, nhưng một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng không có mối liên hệ nào có ý nghĩa thống kê giữa việc làm chuyên gia thẩm mỹ và các kết quả thai kỳ không tốt (như sảy thai, thai chết lưu và sinh non). Nếu người lao động có điều kiện làm việc phù hợp, nguy cơ biến chứng sinh sản của họ sẽ không cao hơn so với bất kỳ nghề nghiệp nào khác.

Các nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng một số hóa chất trong các sản phẩm làm móng và tạo hình móng, như glycol ether, có thể gây dị tật bẩm sinh và vô sinh ở động vật thí nghiệm.

Mặc dù các nghiên cứu như vậy cho thấy điều tương tự có thể xảy ra ở con người, nhưng điều đó vẫn chưa chắc chắn.

Chất gây kích ứng là gì?

Chất gây kích ứng có thể được mô tả là chất gây ra tình trạng viêm nhẹ hoặc các khó chịu khác cho cơ thể. Một số ví dụ về các sản phẩm được sử dụng hàng ngày trong một cơ sở có thể gây kích ứng mắt, mũi, họng và phổi bao gồm chất khử trùng, sản phẩm tẩy da chết, dung dịch uốn tóc, dung dịch làm phồng tóc bằng hóa chất, thuốc duỗi tóc bằng hóa chất, sản phẩm làm móng acrylic và keo xịt tóc. Tiếp xúc liên tục với các chất gây kích ứng có thể khiến người được cấp phép phát triển dị ứng với một loại hóa chất cụ thể. Ví dụ, việc đeo găng tay cao su latex hàng ngày trong thời gian dài có thể dẫn đến dị ứng nghiêm trọng với latex.

Dị ứng là gì?

Dị ứng là phản ứng mà một số người được cấp phép gặp phải khi họ trở nên quá mẫn cảm với một loại hóa chất cụ thể. Người được cấp phép sẽ có phản ứng mỗi khi tiếp xúc với hóa chất đó—cho dù lượng nhỏ đến đâu, và phản ứng đó thường sẽ trở nên nghiêm trọng hơn sau mỗi lần tiếp xúc.

Chất gây dị ứng là các chất hóa học gây ra dị ứng. Nếu người được cấp phép không bị dị ứng với hóa chất đó trong lần sử dụng đầu tiên, họ có thể phát triển dị ứng sau vài lần, hoặc có thể mất nhiều năm. Tốc độ phát triển dị ứng ở mỗi người là khác nhau. Các triệu chứng dị ứng thường gặp bao gồm nghẹt mũi, chảy nước mắt, hắt hơi, thở khò khè và ho.

Tất cả những điều này ảnh hưởng như thế nào đến các chuyên gia tương lai?

Khi một cá nhân thăng tiến bộ trong sự nghiệp, họ có thể nhận thấy một số điều kiện dường như phổ biến hơn trong ngành làm tóc và làm đẹp. Các chuyên gia tương lai có thể sẽ nghe đến các thuật ngữ như viêm da tiếp xúc, viêm da dị ứng hoặc phát ban da. Viêm da là tình trạng viêm nhiễm ở da. Phát ban da là thuật ngữ chung được sử dụng để mô tả nhiều dạng viêm da khác nhau. Nếu viêm da xảy ra do tiếp xúc với chất gây kích ứng da, đó là viêm da tiếp xúc. Nếu viêm da là do phản ứng dị ứng gây ra, thì đó là viêm da dị ứng.

Các triệu chứng của viêm da bao gồm bong tróc, khô da, mẩn đỏ, ngứa và rát da. Các chuyên gia tương lai đặc biệt có nguy cơ mắc bệnh viêm da ở tay và cánh tay, vì họ sử dụng nhiều sản phẩm hàng ngày có thể gây kích ứng da. Tiếp xúc liên tục với chất tẩy trùng, sản phẩm tẩy da chết, dung dịch uốn tóc, dung dịch duỗi tóc, thuốc duỗi tóc hóa học và dầu gội đầu có thể gây viêm da.

Ngoài ra, những chuyên gia tương lai nên biết về những loại hóa chất nào khác?

MMA

Methyl methacrylate (MMA) là một chất hóa học có thể được tìm thấy trong một số sản phẩm làm móng acrylic và nó là một chất hóa học đáng quan ngại. Bụi từ móng tay giả chứa MMA có thể bám vào da, mặt, mí mắt, mũi và ngón tay. MMA có thể gây ra hiện tượng da đỏ, ngứa, sưng tấy kèm theo các mụn nước nhỏ. Nó cũng có thể gây ra đau họng, sổ mũi và ho. Người bệnh có thể bị đau đầu, chóng mặt và buồn ngủ, hoặc khó tập trung hay chú ý. Người bệnh thậm chí có thể bị tê bì và yếu cơ. Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ cấm sử dụng MMA trong các cơ sở kinh doanh tại California. **Không sử dụng các sản phẩm có chứa MMA.**

BỘ BA ĐỘC HẠI

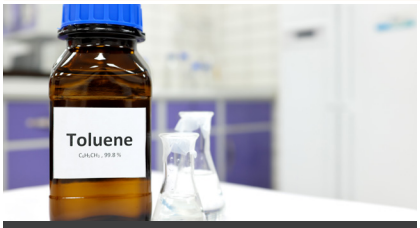
Toluene có thể gây khô hoặc nứt da và kích ứng, nóng rát, ngứa mắt, mũi và họng. Người tiếp xúc có thể bị đau đầu và chóng mặt. Nó có thể ảnh hưởng trực tiếp đến não bộ, khiến người bệnh khó tập trung, ghi nhớ hoặc nhận biết từ ngữ. Nó có thể gây hại cho thai nhi đang phát triển hoặc phụ nữ mang thai, và người ta nghi ngờ nó là nguyên nhân gây sảy thai.

Formaldehyde có thể gây chảy nước mắt, rát mắt, phát ban da và các vấn đề về hô hấp như hen suyễn, ho và thở khò khè. Nó thậm chí có thể gây ung thư. Formaldehyde có thể được tìm thấy trong một số loại dầu gội, sản phẩm sấy tóc và duỗi tóc.

Dibutyl phthalate có thể gây dị tật bẩm sinh ở thai nhi nam.

Cũng giống như bộ ba chất độc hại, một số hóa chất có thể ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương. Não bộ và tủy sống tạo thành hệ thần kinh trung ương. Đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, buồn ngủ, bồn chồn và mất khả năng phối hợp đều là những triệu chứng cho thấy hệ thần kinh trung ương đang bị tấn công.

Hít phải hơi của một số hóa chất nhất định rất có thể gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương, nhưng đôi khi hóa chất cũng được hấp thụ qua da.



Toluen



Formaldehyd



Dibutyl phthalate

SẢN PHẨM NHUỘM TÓC

Một số sản phẩm nhuộm tóc có chứa thuốc nhuộm từ nhựa than đá. Các thuật ngữ thông dụng cho thuốc nhuộm từ nhựa than đá là:

4-methoxy-m-phenylenediamine (4-MMPD).
Paraphenylenediamine.
2-nitro-phenlenediamine.
2, 4-diaminoaniside.
2, 4-diaminoaniside sulfat.

Tiếp xúc thường xuyên với nhựa than đá và các sản phẩm chế biến từ nó có thể gây ung thư, đặc biệt là ung thư bàng quang.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) yêu cầu các sản phẩm có chứa thuốc nhuộm từ nhựa than đá phải có nhãn ghi rằng: "Thận trọng – Sản phẩm này chứa các thành phần có thể gây kích ứng da ở một số người và cần phải thử nghiệm sơ bộ theo hướng dẫn kèm theo trước khi sử dụng. Sản phẩm này không được dùng để nhuộm lông mi hoặc lông mày; việc sử dụng như vậy có thể gây mù lòa." Đáng tiếc là nhãn sản phẩm này không cảnh báo người dùng rằng sản phẩm cũng có thể gây ung thư.

TẠO KIỂU BẰNG HÓA CHẤT

Các phương pháp duỗi tóc bằng hóa chất, đôi khi còn được gọi là "tạo kiểu bằng hóa chất", là một phương pháp làm thẳng tóc tạm thời bằng cách dùng máy duỗi tóc để cố định keratin lỏng và dung dịch bảo quản vào tóc. Nhiều dung dịch này chứa hóa chất methylene glycol (formaldehyde, formalin), khi đun nóng có thể giải phóng khí formaldehyde vào không khí. Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) cho biết như sau:

"Da có thể trở nên nhạy cảm sau khi tiếp xúc nhiều lần với các thành phần có chứa formaldehyde. Khi formaldehyde thải ra không khí, nó có thể gây kích ứng nghiêm trọng cho mắt, mũi và phổi. Tiếp xúc càng nhiều, cả về thời gian và nồng độ, với các sản phẩm có chứa thành phần liên quan đến formaldehyde, thì nguy cơ đối với sức khỏe càng cao."

Các thư cảnh báo do FDA ban hành đề cập đến các sản phẩm có chứa methylene glycol, chất này khi đun nóng sẽ giải phóng formaldehyde vào không khí. Vì các sản phẩm này cần được sử dụng kèm nhiệt, nên formaldehyde sẽ được giải phóng khi người dùng sử dụng chúng theo hướng dẫn trên nhãn. Để xem toàn văn tuyên bố của FDA, vui lòng truy cập **www.fda.gov/cosmetics/productsingredients/products/ucm228898.htm**.

OSHA tuyên bố rằng formaldehyde gây nguy hiểm cho sức khỏe nếu người lao động tiếp xúc. Nó có thể gây kích ứng mắt và mũi; gây ra các phản ứng dị ứng ở da, mắt và phổi; và có liên quan đến ung thư mũi và phổi. Để xem toàn văn tuyên bố của OSHA, vui lòng truy cập **www.osha.gov/SLTC/formaldehyde/hazard_alert.html**.

DẦU GỘI VÀ DẦU XẢ

Một số loại dầu gội và dầu xả có chứa các hóa chất gọi là TEA (triethanolamine) hoặc DEA (diethanolamine). Nếu TEA hoặc DEA có trong một sản phẩm cũng chứa hóa chất BNPD, chúng có thể phản ứng với chất này để tạo ra nitrosamine. Tên hóa học của BNPD là 2–bromo-2-nitroprone-1, 3-diol. Nitrosamine được chính phủ tiểu bang và liên bang xếp vào nhóm chất nghi ngờ gây ung thư ở người, có nghĩa là chúng gây 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

Việc sử dụng chất khử trùng là rất quan trọng để bảo vệ người tiêu dùng. Tuy nhiên, việc tiếp xúc liên tục với chất khử trùng dạng lỏng có thể gây kích ứng da. Do đó, vì sự an toàn và để bảo vệ quý vị, các quy định của Hội đồng nêu rõ rằng người được cấp phép phải sử dụng găng tay hoặc kẹp khi lấy các dụng cụ đã được khử trùng ra khỏi dung dịch khử trùng. Yêu cầu này được đưa ra nhằm bảo vệ da của cá nhân khỏi tiếp xúc với hóa chất này.

PARABEN

Paraben thường được tìm thấy trong mỹ phẩm, kem dưỡng ẩm, sản phẩm cạo râu và sản phẩm chăm sóc tóc. Các tên gọi thành phần phổ biến được sử dụng cho paraben là: methylparaben, propylparaben và butylparaben. Paraben thường được sử dụng như chất bảo quản để kiểm soát sự phát triển của vi sinh vật trong các sản phẩm mỹ phẩm, vì chúng ngăn chặn sự phát triển của nấm, vi khuẩn và men.

Một số người đã suy đoán liệu có mối liên hệ nào giữa paraben và ung thư hay không, một số cho rằng paraben có thể gây ung thư bằng cách hoạt động giống như estrogen, một loại hormone phổ biến, thông qua một quá trình gọi là rối loạn nội tiết. Xem thêm tại: **www.cosmeticsinfo.org/ingredient/paraben/**.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) cho rằng, hiện tại, người tiêu dùng không có lý do gì để lo ngại về việc sử dụng mỹ phẩm có chứa paraben. Tuy nhiên, cơ quan này sẽ tiếp tục đánh giá các dữ liệu mới trong lĩnh vực này. Nếu FDA xác định rằng có mối nguy hại cho sức khỏe, cơ quan này sẽ thông báo cho ngành công nghiệp và công chúng, đồng thời xem xét các lựa chọn pháp lý của mình theo thẩm quyền của Đạo luật Thực phẩm, Thuốc và Mỹ phẩm Liên bang để bảo vệ sức khỏe và phúc lợi của người tiêu dùng. Xem thêm tại: **www.fda.gov/cosmetics/productsingredients/ingredients/ucm128042.htm**.



CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Viêm da là gì?

A) Tay và cánh tay khô ráp
B) Tình trạng viêm trên da
C) Mắt bị kích ứng và chảy nước mắt
D) Da đầu bong tróc

Hệ thần kinh trung ương bao gồm những bộ phận nào?

A) Cơ bắp và não bộ
B) Tủy sống và dây thần kinh
C) Dây thần kinh và cơ bắp
D) Não bộ và tủy sống

Triệu chứng nào cho thấy hệ thần kinh đang bị tấn công?

A) Đau đầu
B) Chóng mặt
C) Thiếu sự phối hợp
D) Tất cả những đáp án trên

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

Monomer metyl metacrylat (MMA) có thể được sử dụng an toàn trong các cơ sở làm móng.
Đúng hay sai?

Hút thuốc làm tăng tác hại của các hóa chất khác.
Đúng hay sai?

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Làm sao quý vị có thể biết được sản phẩm đó chứa những hóa chất gì?

Đầu tiên, luôn luôn **kiểm tra nhãn** của sản phẩm để biết thành phần của nó. Nếu các thành phần không được liệt kê, cá nhân phải **kiểm tra Bảng dữ liệu an toàn** (SDS). Đọc bảng dữ liệu an toàn (SDS) của sản phẩm có lẽ là cách tốt nhất để tìm hiểu xem sản phẩm đó chứa những hóa chất nào. Phần 3 sẽ thảo luận chi tiết hơn về SDS.

Các chủ lao động có trách nhiệm lưu giữ Bảng Dữ liệu An toàn (SDS) cho các sản phẩm được sử dụng trong cơ sở. Chủ cơ sở có thể yêu cầu bảng dữ liệu an toàn vật liệu (SDS) trực tiếp từ nhà sản xuất hoặc nhà cung cấp. Mọi người nên biết các loại hóa chất có trong sản phẩm đang sử dụng, tác động tiềm tàng của chúng đến sức khỏe và cách sử dụng sản phẩm một cách an toàn.

Sản phẩm tự nhiên

Khi một sản phẩm được dán nhãn “Hoàn toàn tự nhiên” hoặc “Tự nhiên”, hầu hết mọi người đều cho rằng sản phẩm đó an toàn để sử dụng. **Điều này không phải lúc nào cũng đúng**. Hãy nhớ kiểm tra bảng dữ liệu an toàn (SDS) trên tất cả các sản phẩm để biết sản phẩm đó chứa những hóa chất nào. Nếu sản phẩm không có bảng dữ liệu an toàn (SDS) và không có thành phần nào được liệt kê trên nhãn, hãy cân nhắc xem sản phẩm đó có thực sự an toàn để sử dụng hay không.



Luôn kiểm tra nhãn sản phẩm để biết thành phần của nó.

Nghiên cứu trường hợp

Hãy đọc những nghiên cứu trường hợp sau đây phản ánh các vấn đề "thực tế" có thể gặp phải khi sử dụng một sản phẩm hóa học cụ thể tại nơi làm việc. Hãy cố gắng hết sức để trả lời các câu hỏi được đưa ra về sản phẩm, các thành phần điển hình của chúng, và các vấn đề sức khỏe mà các hóa chất khác nhau có thể gây ra. Ngoài ra, hãy dành thời gian suy nghĩ về câu hỏi, "Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân?"

Để có câu trả lời cho tất cả các câu hỏi, vui lòng tham khảo đề cương bài thi.



NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP #1

Quý vị vừa mới bắt đầu làm việc tại một tiệm làm móng. Mỗi ngày quý vị làm khoảng bảy bộ móng tay đắp nỗi hoàn chỉnh và ba lần làm móng tay cần sơn móng tay. Quý vị cảm thấy mắt và cổ họng bị kích ứng vào cuối mỗi ngày.

Những hóa chất cụ thể nào có trong các sản phẩm tạo hình móng và sơn móng tay có thể gây ra những vấn đề này?

Trong những bước nào của quy trình làm việc khiến hóa chất xâm nhập vào cơ thể quý vị?

What can you do to protect yourself?



NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP #2

Quý vị đã làm việc tại một cơ sở rất bận rộn trong ba năm. Gần đây, mỗi lần quý vị duỗi tóc bằng hóa chất, quý vị bắt đầu cảm thấy chóng mặt, đau đầu và khó thở.

Chất hóa học nào trong sản phẩm duỗi tóc có thể gây ra vấn đề này?

Trong những bước nào của quy trình, chất hóa học này có thể xâm nhập vào cơ thể của quý vị?

Quý vị có thể làm gì để bảo vệ bản thân?

BÀI HỌC TIẾP THEO

Bảng dữ liệu an toàn (Safety Data Sheets - SDS), chúng là gì, tìm ở đâu và cách đọc chúng.



PHẦN 3

Bảng Dữ Liệu An Toàn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Giải thích Bảng dữ liệu an toàn (SDS) là gì và có thể lấy chúng ở đâu.

Nhận biết các phần của SDS.

Hướng dẫn cách sử dụng SDS để tìm thông tin về sản phẩm mỹ phẩm hoặc chất khử trùng.

Một trong những cách tốt nhất để một chuyên gia tương lai có thể có được thông tin về các hóa chất được sử dụng trong cơ sở là bằng cách xem xét Bảng dữ liệu an toàn (SDS) của sản phẩm.

SDS là gì?

SDS là một bản thông tin cung cấp những thông tin hữu ích về một sản phẩm hóa học và các mối nguy hiểm của nó. Trong đó bao gồm:

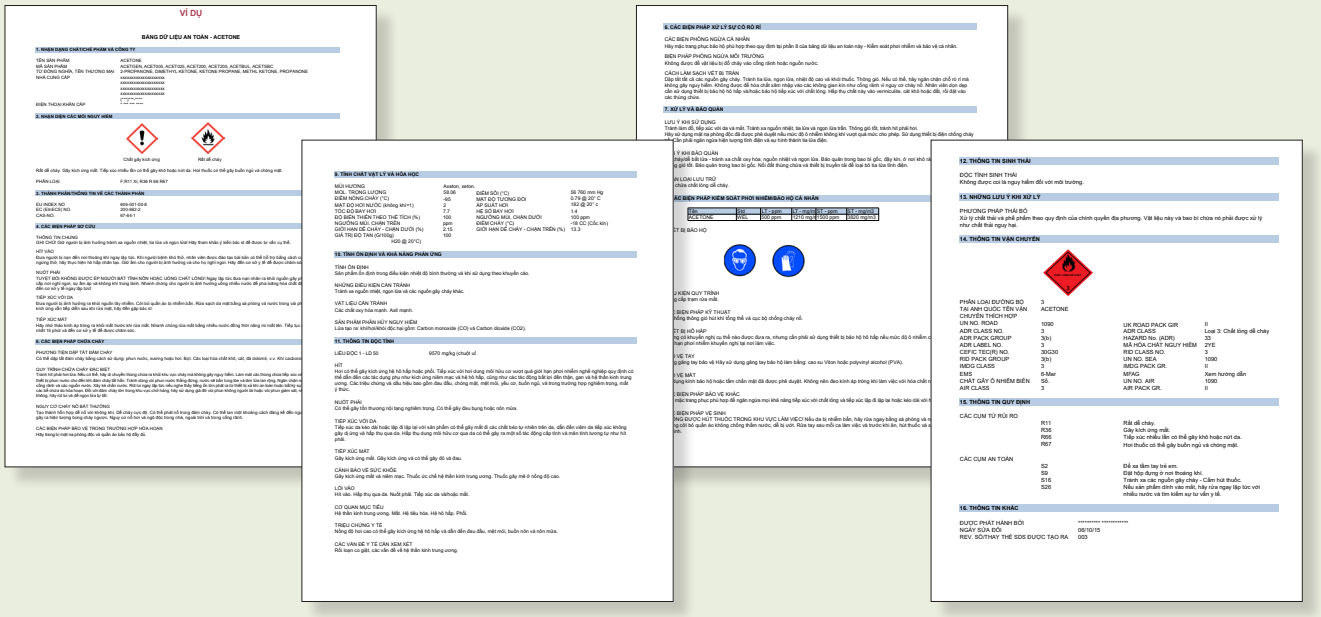
- Tên của bất kỳ thành phần nguy hiểm nào.
- Các mối nguy hại về sức khỏe và an toàn do hóa chất gây ra.
- Các biện pháp phòng ngừa cần thực hiện khi sử dụng sản phẩm.
- Các quy trình khẩn cấp trong trường hợp xảy ra tai nạn, chẳng hạn như sự cố tràn hóa chất hoặc hỏa hoạn.
- Thông tin về khả năng bắt lửa của sản phẩm.

Theo luật, SDS (Bảng dữ liệu an toàn) là bắt buộc đối với nhiều sản phẩm hóa chất và đã thay thế Bảng dữ liệu an toàn vật liệu (MSDS) kể từ ngày 1 tháng 12 năm 2013.

Tôi có thể tìm mua SDS ở đâu?

Câu trả lời đơn giản là từ phía người sử dụng lao động. Cal/OSHA yêu cầu các chủ lao động phải lưu giữ Bảng dữ liệu an toàn (SDS) và đảm bảo chúng dễ dàng tiếp cận đối với nhân viên đối với tất cả các hóa chất nguy hiểm được sử dụng trong cơ sở. Nếu như cơ sở không có sẵn bảng dữ liệu an toàn hóa chất (SDS) cho một sản phẩm cụ thể, người sử dụng lao động phải yêu cầu nhà sản xuất hoặc nhà phân phối cung cấp hoặc lấy thông tin đó từ trang web của nhà sản xuất. Nếu nhà sản xuất hoặc nhà phân phối không phản hồi sau nhiều lần yêu cầu cung cấp SDS, hãy liên hệ với văn phòng Cal/OSHA và nộp đơn khiếu nại.

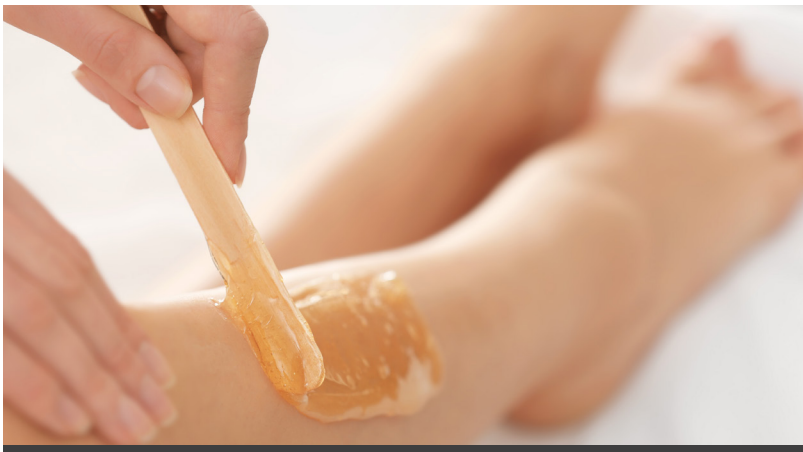
Ngoài ra, chủ lao động có trách nhiệm cung cấp khóa đào tạo cho nhân viên của mình về Bảng dữ liệu an toàn (SDS). Các chủ lao động nên chú trọng đến việc đào tạo bản thân để có được thông tin chính xác cung cấp cho nhân viên khi cần.



Các mẫu Bảng dữ liệu an toàn (SDS).

Nhà thầu độc lập

Nếu một cá nhân đáp ứng các điều kiện để được coi là người lao động tự do theo định nghĩa của Sở Thuế vụ Hoa Kỳ (IRS), họ được xem là người sử dụng lao động và phải tuân thủ các yêu cầu của Cal/OSHA. Việc nắm rõ phân loại lao động chính xác sẽ ảnh hưởng đến người sử dụng lao động/nghĩa vụ và trách nhiệm của nhân viên. Để biết thêm thông tin về việc xác định phân loại người lao động, vui lòng xem Phần 9 của khóa học này.



Các nhà thầu độc lập phải tuân thủ các yêu cầu của Cal/OSHA.

Hạn chế của SDS

Mặc dù bảng dữ liệu an toàn (SDS) cung cấp nhiều thông tin hữu ích không phải lúc nào cũng có trên nhãn sản phẩm, nhưng nó cũng có một nhược điểm lớn. Bảng dữ liệu an toàn (SDS) có thể khó đọc, và người mới vào nghề có thể không quen thuộc với các thuật ngữ kỹ thuật hoặc khoa học được sử dụng trong tài liệu này. Trong những trường hợp này, hãy nghiên cứu bằng sách tham khảo về hóa chất hoặc tham khảo ý kiến của Cục An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Thông tin quan trọng về thành phần và tính nguy hiểm của hóa chất luôn được ghi trên nhãn bao bì.
Đúng hay sai?

Người lao động có thể tìm hiểu thông tin về các hóa chất có trong sản phẩm bằng cách nào?

A) Sách tham khảo hóa học
B) Bảng Dữ Liệu An Toàn
C) Hỏi người sử dụng lao động
D) Tham khảo ý kiến của một cơ quan nhà nước
E) Tất cả những đáp án trên

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Các phần SDS từ 1 đến 8

Các phần từ 1 đến 8 chứa thông tin chung về hóa chất, cách nhận biết, các mối nguy hiểm, thành phần, các biện pháp xử lý an toàn và các biện pháp kiểm soát khẩn cấp. Thông tin này sẽ hữu ích cho những người cần có thông tin nhanh chóng.

Phần 1: Nhận dạng

Phần đầu tiên của SDS xác định hóa chất cũng như nhà sản xuất hoặc nhà phân phối. Thông tin trong phần này bao gồm:

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

Việc xác định chính xác sản phẩm và các công dụng được khuyến nghị 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 rất quan trọng, đặc biệt là trong trường hợp xảy ra tai nạn liên quan đến sản phẩm.

Trên mẫu SDS, tên sản phẩm mà mọi người có nhiều khả năng quen thuộc nhất là acetone, nhưng như đã lưu ý, nó còn có nhiều tên gọi khác. Thông tin nhà cung cấp đã bị lược bỏ trong mẫu này, nhưng đây là nơi người dùng có thể tìm thấy địa chỉ và số điện thoại của nhà cung cấp trên SDS.

VÍ DỤ

BẢNG DỮ LIỆU AN TOÀN - ACETONE

1. NHẬN DẠNG CHẤT/CHẾ PHẨM VÀ CÔNG TY

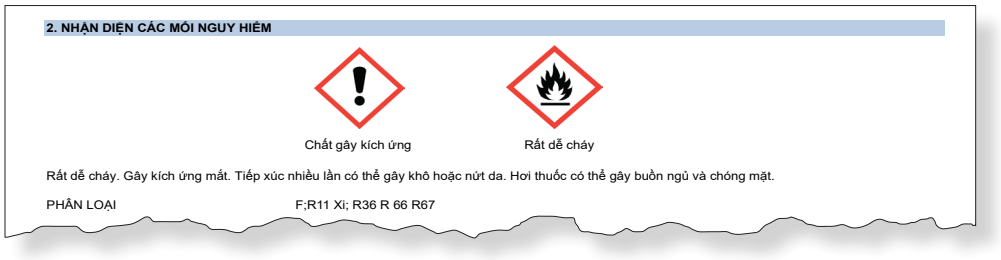
TÊN SẢN PHẨM	ACETONE
MÃ SẢN PHẨM	ACETGEN, ACET005, ACET025, ACET200, ACET205, ACETBUL, ACETSBC
TỪ ĐỒNG NGHĨA, TÊN THƯƠNG MẠI	2-PROPANONE, DIMETHYL KETONE, KETONE PROPANE, METHL KETONE, PROPANONE
NHÀ CUNG CẤP	xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx
ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP	(***)***-**** * *** *** ****

Phần SDS 1: Nhận dạng

Phần 2: Nhận dạng mối nguy hiểm

Phần thứ hai của SDS xác định các mối nguy hiểm của hóa chất và thông tin cảnh báo liên quan đến những mối nguy hiểm đó. Phân loại mức độ nguy hiểm có thể bao gồm các mối nguy hiểm vật lý như sản phẩm dễ cháy, mối nguy hiểm về sức khỏe như sản phẩm độc hại hoặc gây ung thư, hoặc mối nguy hiểm về môi trường. Tham khảo phần này giúp cá nhân hiểu rõ hơn về các rủi ro và mối nguy hiểm liên quan đến các sản phẩm được sử dụng trong cơ sở.

Trên mẫu SDS, hãy chú ý đến thuật ngữ “PHÂN LOẠI” bên dưới danh sách các mối nguy hiểm. Các phân loại này là các cụm từ rủi ro—về cơ bản, là một cách viết tắt để liệt kê các mối nguy hiểm. Ví dụ, F viết tắt cho “rất dễ cháy”, R36 viết tắt cho “gây kích ứng mắt”, R66 viết tắt cho “tiếp xúc nhiều lần có thể gây khô và nứt da”, và R67 viết tắt cho “hơi có thể gây buồn ngủ và chóng mặt.”



2. NHẬN DIỆN CÁC MỐI NGUY HIỂM

Chất gây kích ứng

Rất dễ cháy

Rất dễ cháy. Gây kích ứng mắt. Tiếp xúc nhiều lần có thể gây khô hoặc nứt da. Hơi thuốc có thể gây buồn ngủ và chóng mặt.

PHÂN LOẠI F;R11 Xi; R36 R 66 R67

Phần 2 của SDS: Nhận dạng mối nguy hiểm



Ví dụ về các loại hóa chất trong môi trường làm việc.

Khi làm việc với hóa chất, điều quan trọng là phải biết các biểu tượng nguy hiểm đại diện cho điều gì.



Biểu tượng Ngọn lửa liên quan đến các sản phẩm và hóa chất dễ cháy hoặc dễ bắt lửa. Khi biểu tượng này xuất hiện, hãy tham khảo nhãn sản phẩm để biết thêm các cảnh báo nguy hiểm, chẳng hạn như “Tránh xa nguồn nhiệt hoặc lửa” hoặc “Không bảo quản gần nguồn nhiệt cao”. Biểu tượng này sẽ giúp mọi người nhanh chóng nhận biết các nguy cơ cháy nổ tiềm ẩn — ví dụ, sẽ rất nguy hiểm nếu dùng lò vi sóng để làm nóng sản phẩm dễ cháy, hoặc đốt nến trong tiệm làm tóc khi đang thoa nến.



Biểu tượng **Ngọn lửa trên vòng tròn** đặc trưng cho chất rắn, chất lỏng hoặc chất khí được phân loại là chất oxy hóa. Chất oxy hóa là những chất làm cho vật liệu cháy mạnh hơn và nhanh hơn nhiều so với bình thường. Ví dụ như xăng tiếp xúc với gỗ.



Biểu tượng Ăn mòn đề cập đến các chất hóa học có tác dụng ăn mòn (gây hại) đối với da và/hoặc màng.



Biểu tượng **Đầu lâu và Xương chéo** cho biết chất hóa học này cực kỳ độc hại hoặc gây tử vong nếu nuốt phải, hít phải hoặc hấp thụ qua tiếp xúc da.



Biểu tượng Nguy hiểm cho sức khỏe xác định các hóa chất và sản phẩm có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe mãn tính hoặc cấp tính.



Biểu tượng **Dấu chấm than** cho biết rằng mặc dù hóa chất này có thể gây hại đến sức khỏe hoặc sự an toàn của một cá nhân, nhưng nó đại diện cho mức độ nguy hiểm thấp hơn trong thang đo các mối nguy hiểm cụ thể. Điều này bao gồm các triệu chứng như kích ứng, chóng mặt và phản ứng dị ứng.

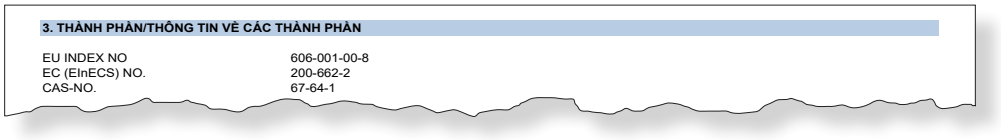


Biểu tượng **Môi trường** cho biết các hóa chất/sản phẩm có thể gây độc cho sinh vật thủy sinh với tác động lâu dài. Không được đổ các sản phẩm có biểu tượng này xuống cống.

Phần 3: Thành phần/Thông tin về các thành phần

Phần 3 chứa thông tin về thành phần hóa học và các nguyên liệu. Thông tin này có thể bao gồm tên hóa chất, số CAS (Chemical Abstracts Service), số chỉ mục trong Danh mục các chất hóa học thương mại hiện có của châu Âu (EU Index No), nồng độ và các mã định danh duy nhất khác. Thông tin này sẽ hữu ích nếu một người cần nghiên cứu một chất hóa học cụ thể.

Bảng dữ liệu an toàn (SDS) chỉ yêu cầu liệt kê các thành phần có khả năng gây nguy hiểm; không cần thiết phải liệt kê mọi thành phần trong phần này (mặc dù một số công ty làm như vậy). Để có danh sách đầy đủ các thành phần, nếu không được cung cấp trên SDS, hãy xem nhãn sản phẩm hoặc liên hệ với nhà sản xuất.



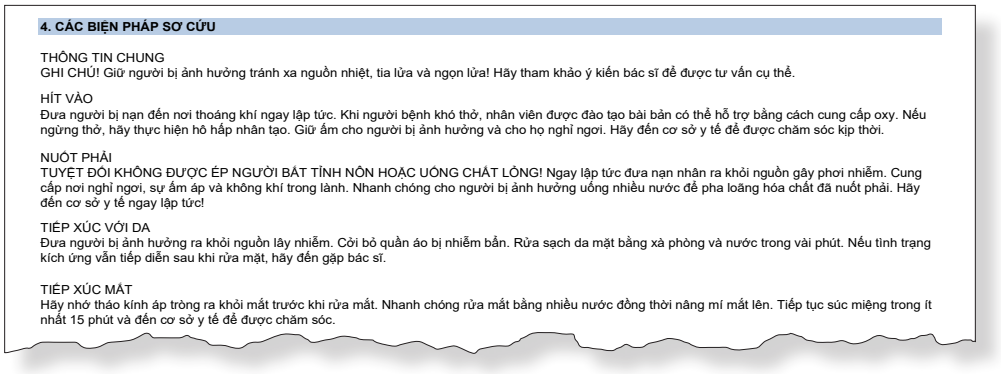
3. THÀNH PHẦN/THÔNG TIN VỀ CÁC THÀNH PHẦN

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

Phần 3 của SDS: Thành phần/Thông tin về các thành phần

Phần 4: Các biện pháp sơ cứu

Phần 4 đặc biệt quan trọng đối với những người làm việc trong các cơ sở y tế, vì nó mô tả các biện pháp chăm sóc ban đầu có thể được thực hiện. Các biện pháp sơ cứu được phân loại theo đường tiếp xúc—hít phải, nuốt phải, và tiếp xúc qua da và mắt. Phần này liệt kê các triệu chứng thường gặp, tác động đến sức khỏe và liệu một người có nên tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức hay không.



4. CÁC BIỆN PHÁP SƠ CỨU

THÔNG TIN CHUNG
GHI CHÚ! Giữ người bị ảnh hưởng tránh xa nguồn nhiệt, tia lửa và ngọn lửa! Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để được tư vấn cụ thể.

HÍT VÀO
Đưa người bị nạn đến nơi thoáng khí ngay lập tức. Khi người bệnh khó thở, nhân viên được đào tạo bài bản có thể hỗ trợ bằng cách cung cấp oxy. Nếu ngừng thở, hãy thực hiện hô hấp nhân tạo. Giữ ấm cho người bị ảnh hưởng và cho họ nghỉ ngơi. Hãy đến cơ sở y tế để được chăm sóc kịp thời.

NUỐT PHẢI
TUYỆT ĐỐI KHÔNG ĐƯỢC ÉP NGƯỜI BẤT TỈNH NÔN HOẶC UỐNG CHẤT LỎNG! Ngay lập tức đưa nạn nhân ra khỏi nguồn gây phơi nhiễm. Cung cấp nơi nghỉ ngơi, sự ấm áp và không khí trong lành. Nhanh chóng cho người bị ảnh hưởng uống nhiều nước để pha loãng hóa chất đã nuốt phải. Hãy đến cơ sở y tế ngay lập tức!

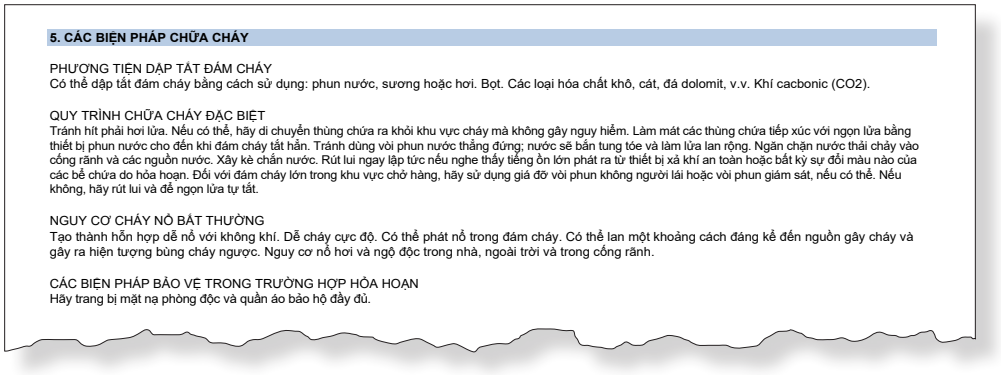
TIẾP XÚC VỚI DA
Đưa người bị ảnh hưởng ra khỏi nguồn lây nhiễm. Cởi bỏ quần áo bị nhiễm bẩn. Rửa sạch da mặt bằng xà phòng và nước trong vài phút. Nếu tình trạng kích ứng vẫn tiếp diễn sau khi rửa mặt, hãy đến gặp bác sĩ.

TIẾP XÚC MẮT
Hãy nhớ tháo kính áp tròng ra khỏi mắt trước khi rửa mắt. Nhanh chóng rửa mắt bằng nhiều nước đồng thời nâng mí mắt lên. Tiếp tục súc miệng trong ít nhất 15 phút và đến cơ sở y tế để được chăm sóc.

Phần 4 của SDS: Các biện pháp sơ cứu

Phần 5: Biện pháp chữa cháy

Phần 5 đưa ra các khuyến nghị để dập tắt đám cháy do hóa chất gây ra.



5. CÁC BIỆN PHÁP CHỮA CHÁY

PHƯƠNG TIỆN DẬP TẮT ĐÁM CHÁY
Có thể dập tắt đám cháy bằng cách sử dụng: phun nước, sương hoặc hơi. Bọt. Các loại hóa chất khô, cát, đá dolomit, v.v. Khí cacbonic (CO2).

QUY TRÌNH CHỮA CHÁY ĐẶC BIỆT
Tránh hít phải hơi lửa. Nếu có thể, hãy di chuyển thùng chứa ra khỏi khu vực cháy mà không gây nguy hiểm. Làm mát các thùng chứa tiếp xúc với ngọn lửa bằng thiết bị phun nước cho đến khi đám cháy tắt hẳn. Tránh dùng vòi phun nước thẳng đứng; nước sẽ bắn tung tóe và làm lửa lan rộng. Ngăn chặn nước thải chảy vào cống rãnh và các nguồn nước. Xây kè chắn nước. Rút lui ngay lập tức nếu nghe thấy tiếng ồn lớn phát ra từ thiết bị xả khí an toàn hoặc bất kỳ sự đổi màu nào của các bể chứa do hỏa hoạn. Đối với đám cháy lớn trong khu vực chở hàng, hãy sử dụng giá đỡ vòi phun không người lái hoặc vòi phun giám sát, nếu có thể. Nếu không, hãy rút lui và để ngọn lửa tự tắt.

NGUY CƠ CHÁY NỔ BẤT THƯỜNG
Tạo thành hỗn hợp dễ nổ với không khí. Dễ cháy cực độ. Có thể phát nổ trong đám cháy. Có thể lan một khoảng cách đáng kể đến nguồn gây cháy và gây ra hiện tượng bùng cháy ngược. Nguy cơ nổ hơi và ngộ độc trong nhà, ngoài trời và trong cống rãnh.

CÁC BIỆN PHÁP BẢO VỆ TRONG TRƯỜNG HỢP HỎA HOẠN
Hãy trang bị mặt nạ phòng độc và quần áo bảo hộ đầy đủ.

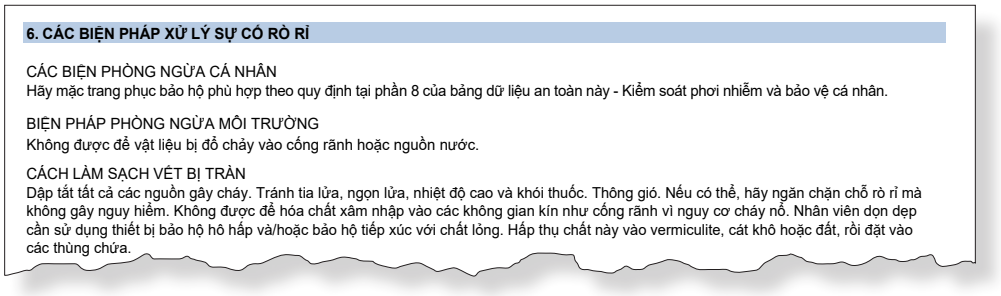
Phần 5 của SDS: Các biện pháp chữa cháy

Phần 6: Biện pháp xử lý sự cố rò rỉ ngẫu nhiên

Phần 6 khuyến nghị các biện pháp ứng phó thích hợp đối với sự cố tràn, rò rỉ hoặc phát tán, bao gồm các biện pháp ngăn chặn và làm sạch, nhằm ngăn ngừa hoặc giảm thiểu nguy cơ gây hại cho con người, tài sản hoặc môi trường. Ví dụ, nó nêu rõ:

- Các biện pháp phòng ngừa cá nhân và trang thiết bị bảo hộ cá nhân.
- Các biện pháp phòng ngừa môi trường.
- Các phương pháp làm sạch sự cố tràn hóa chất.

Trong phần biện pháp phòng ngừa cá nhân, trên bảng dữ liệu an toàn (SDS) của mẫu acetone, hãy lưu ý rằng SDS đang hướng người đọc đến một phần khác—Phần 8, liên quan đến kiểm soát phơi nhiễm và bảo vệ cá nhân.



6. CÁC BIỆN PHÁP XỬ LÝ SỰ CỐ RÒ RỈ

CÁC BIỆN PHÒNG NGỪA CÁ NHÂN
Hãy mặc trang phục bảo hộ phù hợp theo quy định tại phần 8 của bảng dữ liệu an toàn này - Kiểm soát phơi nhiễm và bảo vệ cá nhân.

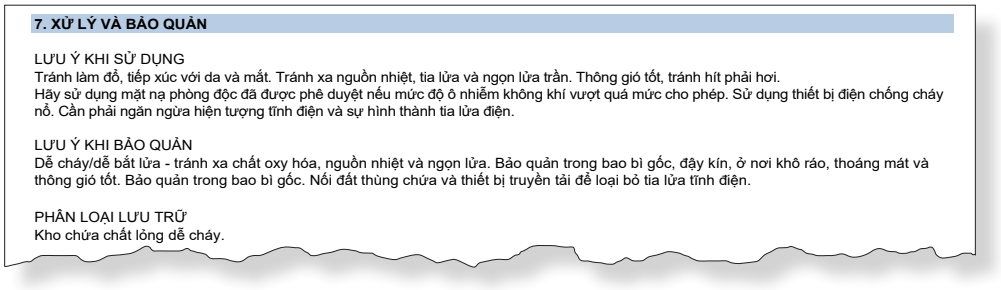
BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA MÔI TRƯỜNG
Không được để vật liệu bị đổ chảy vào cống rãnh hoặc nguồn nước.

CÁCH LÀM SẠCH VẾT BỊ TRÀN
Dập tắt tất cả các nguồn gây cháy. Tránh tia lửa, ngọn lửa, nhiệt độ cao và khói thuốc. Thông gió. Nếu có thể, hãy ngăn chặn chỗ rò rỉ mà không gây nguy hiểm. Không được để hóa chất xâm nhập vào các không gian kín như cống rãnh vì nguy cơ cháy nổ. Nhân viên dọn dẹp cần sử dụng thiết bị bảo hộ hô hấp và/hoặc bảo hộ tiếp xúc với chất lỏng. Hấp thụ chất này vào vermiculite, cát khô hoặc đất, rồi đặt vào các thùng chứa.

Phần 6 của SDS: Các biện pháp xử lý sự cố rò rỉ

Phần 7: Xử lý và lưu trữ

Phần 7 cung cấp hướng dẫn về các biện pháp xử lý an toàn và điều kiện bảo quản hóa chất an toàn, chẳng hạn như xác định các chất không tương thích và những chất nào cần được bảo quản ở nơi khác.



7. XỬ LÝ VÀ BẢO QUẢN

LƯU Ý KHI SỬ DỤNG
Tránh làm đổ, tiếp xúc với da và mắt. Tránh xa nguồn nhiệt, tia lửa và ngọn lửa trần. Thông gió tốt, tránh hít phải hơi.
Hãy sử dụng mặt nạ phòng độc đã được phê duyệt nếu mức độ ô nhiễm không khí vượt quá mức cho phép. Sử dụng thiết bị điện chống cháy nổ. Cần phải ngăn ngừa hiện tượng tĩnh điện và sự hình thành tia lửa điện.

LƯU Ý KHI BẢO QUẢN
Dễ cháy/dễ bắt lửa - tránh xa chất oxy hóa, nguồn nhiệt và ngọn lửa. Bảo quản trong bao bì gốc, đậy kín, ở nơi khô ráo, thoáng mát và thông gió tốt. Bảo quản trong bao bì gốc. Nối đất thùng chứa và thiết bị truyền tải để loại bỏ tia lửa tĩnh điện.

PHÂN LOẠI LƯU TRỮ
Kho chứa chất lỏng dễ cháy.

Phần 7 của SDS: Xử lý và lưu trữ

Các biểu tượng về thiết bị bảo hộ cá nhân mà mọi người có thể bắt gặp bao gồm:



Kính bảo hộ



Giày bảo hộ



Bảo vệ thính giác



Mặt nạ



Tấm chắn bảo vệ mặt



Găng tay



Áo/Băng tay hàn



Dây đai

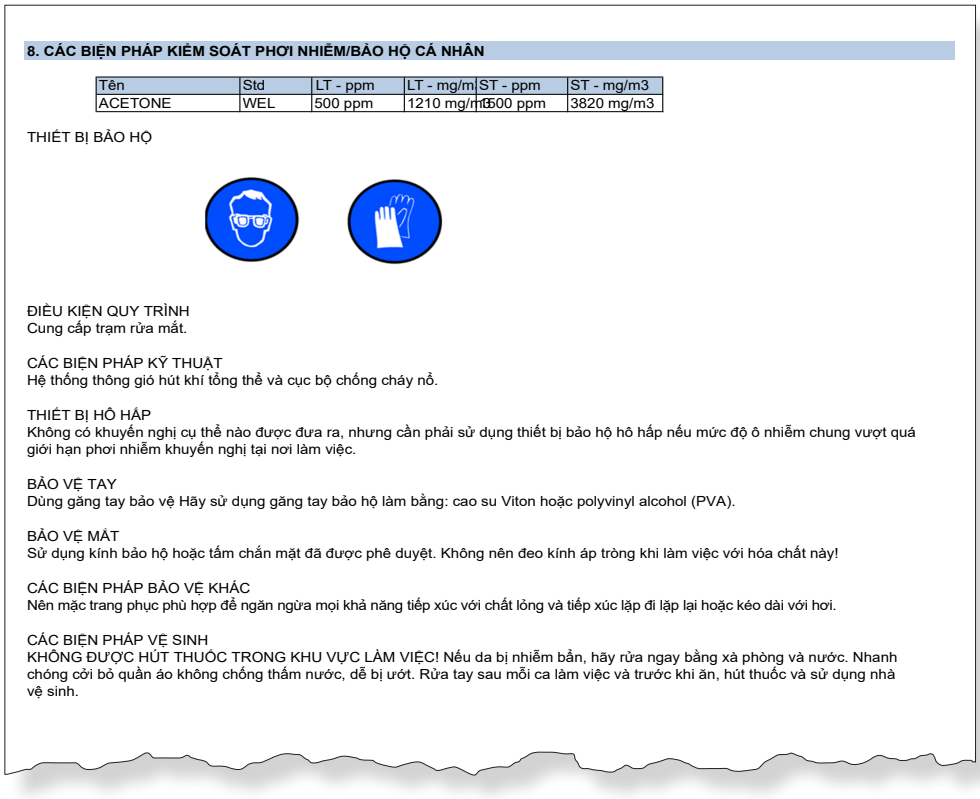


Tạp dề/Quần bảo hộ

Phần 8: Các Biện Pháp Kiểm Soát Phơi Nhiễm/Bảo Hộ Cá Nhân

Phần 8 là một phần quan trọng của SDS, vì nó hướng dẫn các cá nhân cách giảm thiểu phơi nhiễm có hại thông qua giới hạn phơi nhiễm, biện pháp kiểm soát kỹ thuật và bảo hộ cá nhân. Phần này trình bày chi tiết các thông số kiểm soát, chẳng hạn như giá trị giới hạn phơi nhiễm nghề nghiệp. Phần này cũng liệt kê giới hạn phơi nhiễm cho phép (PEL) và giá trị giới hạn ngưỡng (TLV). Ngoài ra, tài liệu này còn liệt kê các biện pháp kiểm soát kỹ thuật thích hợp, chẳng hạn như hệ thống thông gió và quy trình khép kín cần thiết khi làm việc với chất này, thay thế chất độc hại bằng chất ít nguy hiểm hơn, hoặc hạn chế thời gian người lao động tiếp xúc với chất nguy hiểm. Cuối cùng, Phần 8 thảo luận về các biện pháp bảo vệ cá nhân, chẳng hạn như trang thiết bị bảo hộ cá nhân bắt buộc.

Các biểu tượng màu xanh lam cho biết cần phải đeo kính bảo hộ và găng tay khi xử lý axeton. Các biểu tượng về thiết bị bảo hộ cá nhân mà mọi người có thể bắt gặp được thể hiện trên trang 30.



8. CÁC BIỆN PHÁP KIỂM SOÁT PHƠI NHIỄM/BẢO HỘ CÁ NHÂN

Tên	Std	LT - ppm	LT - mg/m3	ST - ppm	ST - mg/m3
ACETONE	WEL	500 ppm	1210 mg/m3	1500 ppm	3820 mg/m3

THIẾT BỊ BẢO HỘ

ĐIỀU KIỆN QUY TRÌNH
Cung cấp trạm rửa mắt.

CÁC BIỆN PHÁP KỸ THUẬT
Hệ thống thông gió hút khí tổng thể và cục bộ chống cháy nổ.

THIẾT BỊ HÔ HẤP
Không có khuyến nghị cụ thể nào được đưa ra, nhưng cần phải sử dụng thiết bị bảo hộ hô hấp nếu mức độ ô nhiễm chung vượt quá giới hạn phơi nhiễm khuyến nghị tại nơi làm việc.

BẢO VỆ TAY
Dùng găng tay bảo vệ Hãy sử dụng găng tay bảo hộ làm bằng: cao su Viton hoặc polyvinyl alcohol (PVA).

BẢO VỆ MẮT
Sử dụng kính bảo hộ hoặc tấm chắn mặt đã được phê duyệt. Không nên đeo kính áp tròng khi làm việc với hóa chất này!

CÁC BIỆN PHÁP BẢO VỆ KHÁC
Nên mặc trang phục phù hợp để ngăn ngừa mọi khả năng tiếp xúc với chất lỏng và tiếp xúc lặp đi lặp lại hoặc kéo dài với hơi.

CÁC BIỆN PHÁP VỆ SINH
KHÔNG ĐƯỢC HÚT THUỐC TRONG KHU VỰC LÀM VIỆC! Nếu da bị nhiễm bẩn, hãy rửa ngay bằng xà phòng và nước. Nhanh chóng cởi bỏ quần áo không chống thấm nước, dễ bị ướt. Rửa tay sau mỗi ca làm việc và trước khi ăn, hút thuốc và sử dụng nhà vệ sinh.

Phần 8: Các Biện Pháp Kiểm Soát Phơi Nhiễm/Bảo Hộ Cá Nhân

Bây giờ, chúng ta hãy kiểm tra sự am hiểu của quý vị về các Phần 1 đến 8 của SDS.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Chỉ nên tham khảo bảng dữ liệu an toàn hóa chất (SDS) sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp như tràn đổ, hỏa hoạn hoặc nổ.
Đúng hay sai?

Nước là phương tiện tốt nhất để dập tắt đám cháy.
Đúng hay sai?

Nếu xảy ra sự cố tràn hóa chất, không nên dọn dẹp ngay lập tức.
Đúng hay sai?

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Các phần SDS từ 9 đến 11

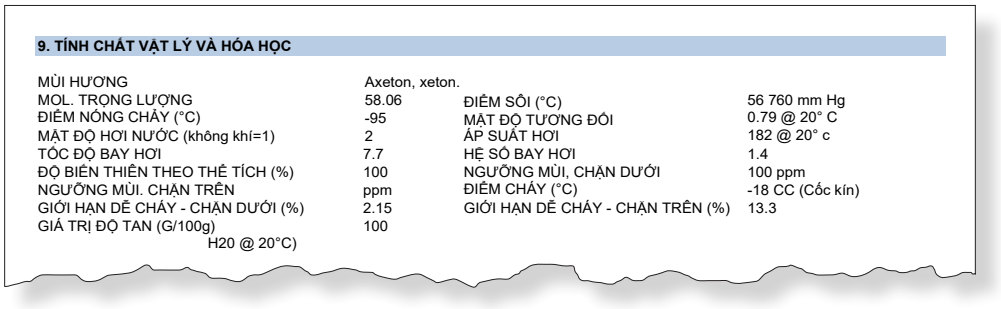
Các phần từ 9 đến 11 chứa các thông tin kỹ thuật và khoa học khác, chẳng hạn như tính chất vật lý và hóa học, thông tin về độ ổn định và khả năng phản ứng, thông tin về độc tính và thông tin về kiểm soát phơi nhiễm.

Phần 9 của SDS: Tính chất vật lý và hóa học

Phần 9 xác định các tính chất vật lý và hóa học liên quan đến chất đó. Trong đó có thể bao gồm các thông tin như:

- Hình thức bên ngoài — tức là trạng thái vật lý của chất đó — rắn, lỏng, khí và màu sắc.
- Mùi.
- Độ pH cho biết chất hóa học đó là axit hay bazơ.
- Điểm bắt lửa.
- Tốc độ bay hơi.
- Tính dễ cháy và giới hạn dễ cháy hoặc nổ trên và dưới.

Các chuyên gia tương lai có thể đã được nghe đến các thuật ngữ này trong các lớp hóa học. Các chuyên gia tương lai được khuyến khích tìm hiểu ý nghĩa của những thuật ngữ này nếu họ chưa quen thuộc.



9. TÍNH CHẤT VẬT LÝ VÀ HÓA HỌC

MÙI HƯƠNG	Axeton, xeton.		
MOL. TRỌNG LƯỢNG	58.06	ĐIỂM SÔI (°C)	56 760 mm Hg
ĐIỂM NÓNG CHẢY (°C)	-95	MẬT ĐỘ TƯƠNG ĐỐI	0.79 @ 20° C
MẬT ĐỘ HƠI NƯỚC (không khí=1)	2	ÁP SUẤT HƠI	182 @ 20° c
TỐC ĐỘ BAY HƠI	7.7	HỆ SỐ BAY HƠI	1.4
ĐỘ BIẾN THIÊN THEO THỂ TÍCH (%)	100	NGƯỠNG MÙI, CHẶN DƯỚI	100 ppm
NGƯỠNG MÙI. CHẶN TRÊN	ppm	ĐIỂM CHÁY (°C)	-18 CC (Cốc kín)
GIỚI HẠN DỄ CHÁY - CHẶN DƯỚI (%)	2.15	GIỚI HẠN DỄ CHÁY - CHẶN TRÊN (%)	13.3
GIÁ TRỊ ĐỘ TAN (G/100g) H20 @ 20°C)	100		

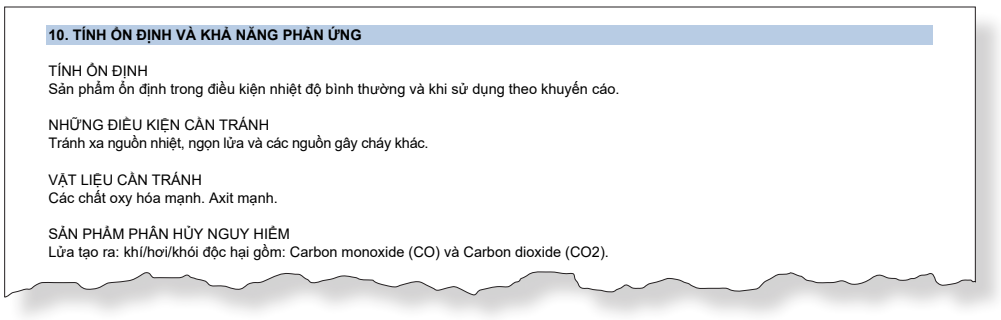
Phần 9 của SDS: Tính chất vật lý và hóa học

Phần 10: Tính ổn định và khả năng phản ứng

Phần 10 trình bày về tính ổn định và khả năng phản ứng của chất đó. Đây là hai điều quan trọng cần biết. Mỗi cá nhân cần biết một chất có thể trở nên không ổn định hoặc phản ứng với không khí, nước hoặc các chất khác như thế nào, và do đó trở nên nguy hiểm. Trong phần này, mỗi người sẽ tìm hiểu về:

- Tính ổn định hoặc khả năng phản ứng của hóa chất.
- Khả năng xảy ra các phản ứng nguy hiểm.
- Các điều kiện cần tránh, chẳng hạn như nhiệt hoặc lửa.
- Các vật liệu không tương thích cần được giữ cách xa chất này.
- Các sản phẩm phân hủy nguy hiểm.

Hãy suy nghĩ về tầm quan trọng của phần này. Điều gì sẽ xảy ra nếu một người không biết các điều kiện mà một chất ổn định hoặc không ổn định? Điều gì sẽ xảy ra nếu một người không biết điều gì có thể gây ra phản ứng nguy hiểm? Người lao động có thể gặp nguy hiểm nghiêm trọng. Trên mẫu SDS của axeton, hãy lưu ý rằng, khi làm việc với axeton, người ta nên tránh nhiệt, lửa và các nguồn gây cháy khác. Điều này đã được ghi chú trong Phần 2 và 7 của SDS, trong đó nêu rõ axeton dễ cháy.



10. TÍNH ỔN ĐỊNH VÀ KHẢ NĂNG PHẢN ỨNG

TÍNH ỔN ĐỊNH
Sản phẩm ổn định trong điều kiện nhiệt độ bình thường và khi sử dụng theo khuyến cáo.

NHỮNG ĐIỀU KIỆN CẦN TRÁNH
Tránh xa nguồn nhiệt, ngọn lửa và các nguồn gây cháy khác.

VẬT LIỆU CẦN TRÁNH
Các chất oxy hóa mạnh. Axit mạnh.

SẢN PHẨM PHÂN HỦY NGUY HIỂM
Lửa tạo ra: khí/hơi/khói độc hại gồm: Carbon monoxide (CO) và Carbon dioxide (CO2).

Phần 10: Tính ổn định và khả năng phản ứng



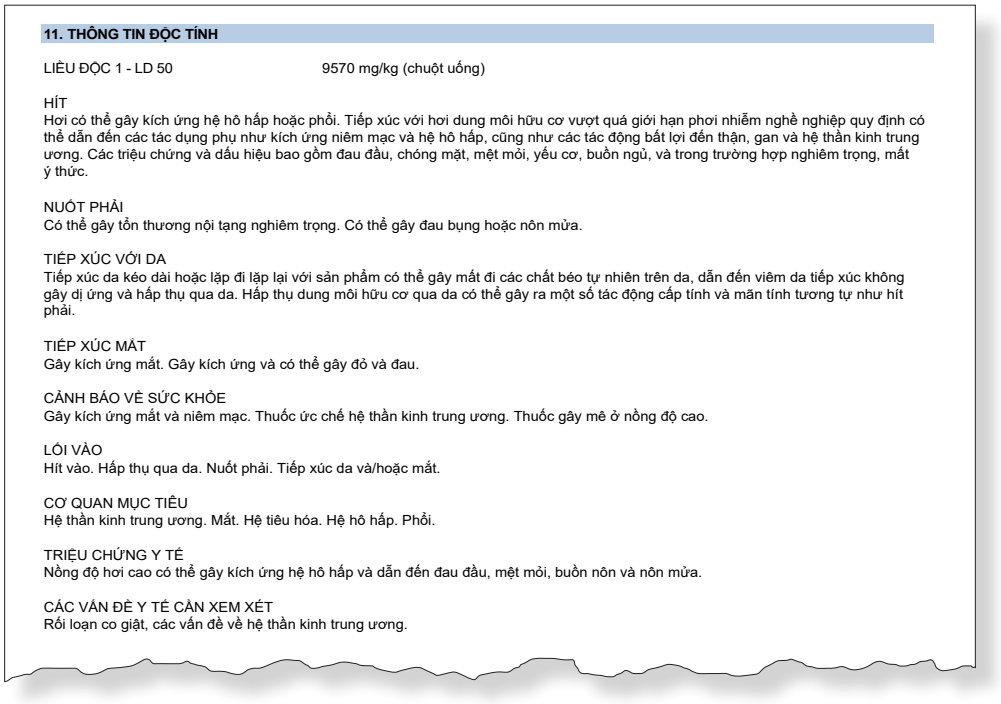
Khi làm việc với acetone, người lao động nên tránh nhiệt, lửa và các nguồn gây cháy khác.

Phần 11: Thông tin độc chất học

Mục 11 mô tả các tác động khác nhau đến sức khỏe của chất này cũng như dữ liệu có sẵn được sử dụng để xác định các tác động đó, bao gồm:

- Thông tin về các con đường tiếp xúc có thể xảy ra—hít phải, nuốt phải, và tiếp xúc với da và mắt.
- Các triệu chứng liên quan đến các đặc tính vật lý, hóa học và độc học.
- Tác động đến sức khỏe tức thời và chậm trễ, và tác động đến sức khỏe mãn tính do tiếp xúc ngắn hạn và dài hạn.
- Các chỉ số định lượng về độc tính.
- Liệu hóa chất có được liệt kê trong Báo cáo về chất gây ung thư của Chương trình Độc học Quốc gia (NTP) hoặc Chuyên khảo của Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế (IARC), hoặc bởi OSHA hay không.

Nếu một người làm việc với các chất độc hại, họ sẽ muốn biết tất cả những gì cần biết về cách thức và lý do để tránh tiếp xúc. Ví dụ, vì mẫu SDS nêu rõ rằng tiếp xúc da kéo dài hoặc lặp đi lặp lại với acetone có thể dẫn đến viêm da, nên người lao động nên giảm thiểu tiếp xúc càng nhiều càng tốt.



11. THÔNG TIN ĐỘC TÍNH

LIỀU ĐỘC 1 - LD 50 9570 mg/kg (chuột uống)

HÍT
Hơi có thể gây kích ứng hệ hô hấp hoặc phổi. Tiếp xúc với hơi dung môi hữu cơ vượt quá giới hạn phơi nhiễm nghề nghiệp quy định có thể dẫn đến các tác dụng phụ như kích ứng niêm mạc và hệ hô hấp, cũng như các tác động bất lợi đến thận, gan 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 nghiêm trọng, mất ý thức.

NUỐT PHẢI
Có thể gây tổn thương nội tạng nghiêm trọng. Có thể gây đau bụng hoặc nôn mửa.

TIẾP XÚC VỚI DA
Tiếp xúc da kéo dài hoặc lặp đi lặp lại với sản phẩm có thể gây mất đi các chất béo tự nhiên trên da, dẫn đến viêm da tiếp xúc không gây dị ứng và hấp thụ qua da. Hấp thụ dung môi hữu cơ qua da có thể gây ra một số tác động cấp tính và mãn tính tương tự như hít phải.

TIẾP XÚC MẮT
Gây kích ứng mắt. Gây kích ứng và có thể gây đỏ và đau.

CẢNH BÁO VỀ SỨC KHỎE
Gây kích ứng mắt và niêm mạc. Thuốc ức chế hệ thần kinh trung ương. Thuốc gây mê ở nồng độ cao.

LỐI VÀO
Hít vào. Hấp thụ qua da. Nuốt phải. Tiếp xúc da và/hoặc mắt.

CƠ QUAN MỤC TIÊU
Hệ thần kinh trung ương. Mắt. Hệ tiêu hóa. Hệ hô hấp. Phổi.

TRIỆU CHỨNG Y TẾ
Nồng độ hơi cao có thể gây kích ứng hệ hô hấp và dẫn đến đau đầu, mệt mỏi, buồn nôn và nôn mửa.

CÁC VẤN ĐỀ Y TẾ CẦN XEM XÉT
Rối loạn co giật, các vấn đề về hệ thần kinh trung ương.

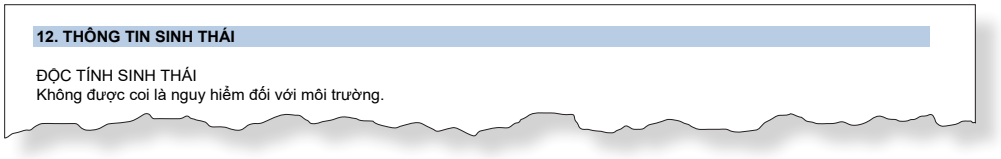
Phần 11: Thông tin độc chất học

Các phần 12 đến 16 của SDS

SDS cũng phải bao gồm các phần 12 đến 16 để phù hợp với Hệ thống phân loại và ghi nhãn hóa chất toàn cầu hài hòa của Liên Hợp Quốc (GHS); tuy nhiên, OSHA sẽ không thực thi nội dung của các mục này vì chúng liên quan đến các vấn đề do các cơ quan khác xử lý.

Phần 12: Thông tin sinh thái

Phần 12 cung cấp thông tin về cách chất này có thể ảnh hưởng đến môi trường nếu được thải ra.



12. THÔNG TIN SINH THÁI

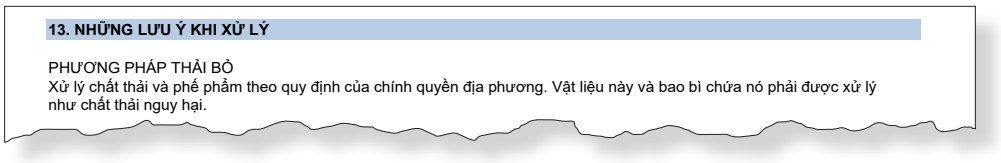
ĐỘC TÍNH SINH THÁI
Không được coi là nguy hiểm đối với môi trường.

Phần 12 của SDS: Thông tin sinh thái

Phần 13: Các vấn đề cần xem xét khi xử lý

Phần 13 cung cấp hướng dẫn về các biện pháp xử lý đúng cách, tái chế hoặc thu hồi hóa chất hoặc thùng chứa, và các biện pháp xử lý an toàn. Hãy nghĩ về các chất mà cá nhân có thể làm việc cùng và các quy trình thích hợp để xử lý các chất này và bất kỳ vật liệu bị ô nhiễm nào.

Trên mẫu SDS, lưu ý rằng axeton và thùng chứa của nó phải được xử lý như chất thải nguy hại. Nó nên được đưa đến cơ sở xử lý, lưu trữ, xử lý hoặc tái chế chất thải nguy hại. Để tìm cơ sở xử lý chất thải nguy hại trong khu vực của quý vị, hãy truy cập trang web của Cơ quan Bảo vệ Môi trường tại **www.epa.gov**.



13. NHỮNG LƯU Ý KHI XỬ LÝ

PHƯƠNG PHÁP THẢI BỎ
Xử lý chất thải và phế phẩm theo quy định của chính quyền địa phương. Vật liệu này và bao bì chứa nó phải được xử lý như chất thải nguy hại.

Phần 13 của SDS: Các vấn đề cần xem xét khi thải bỏ

Phần 14: Thông tin Vận chuyển

Phần 14 giải thích các yêu cầu để vận chuyển hóa chất một cách an toàn bằng đường bộ, đường hàng không, đường sắt hoặc đường biển.

Nói chung, vì chuyên gia tương lai sẽ không phải là nhà sản xuất và sẽ không vận chuyển các sản phẩm hóa học, nên họ sẽ không cần tham khảo chi tiết mục này. Trong phần này của mẫu SDS, lưu ý rằng axeton không phải là chất gây ô nhiễm biển và nó là chất lỏng dễ cháy.

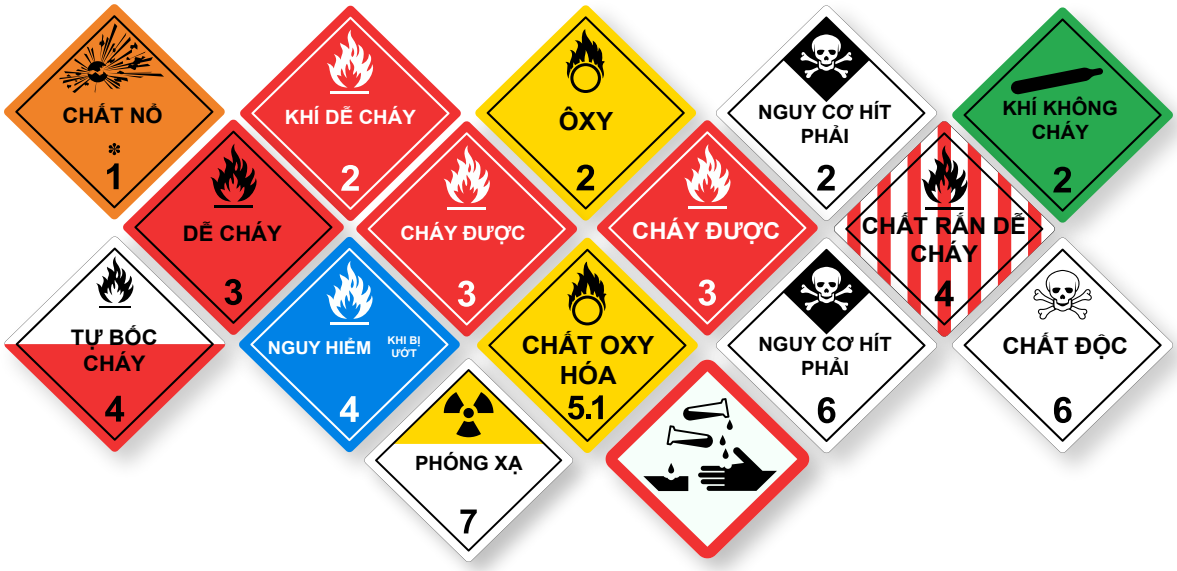
14. THÔNG TIN VẬN CHUYỂN



PHÂN LOẠI ĐƯỜNG BỘ	3		
TÊN VẬN CHUYỂN THÍCH HỢP TẠI ANH QUỐC	ACETONE		
UN NO. ROAD	1090	UK ROAD PACK GIR	II
ADR CLASS NO.	3	ADR CLASS	Loại 3: Chất lỏng dễ cháy
ADR PACK GROUP	3(b)	HAZARD No. (ADR)	33
ADR LABEL NO.	3	MÃ HÓA CHẤT NGUY HIỂM	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	Xem hướng dẫn
CHẤT GÂY Ô NHIỄM BIỂN	Số.	UN NO. AIR	1090
AIR CLASS	3	AIR PACK GR.	II

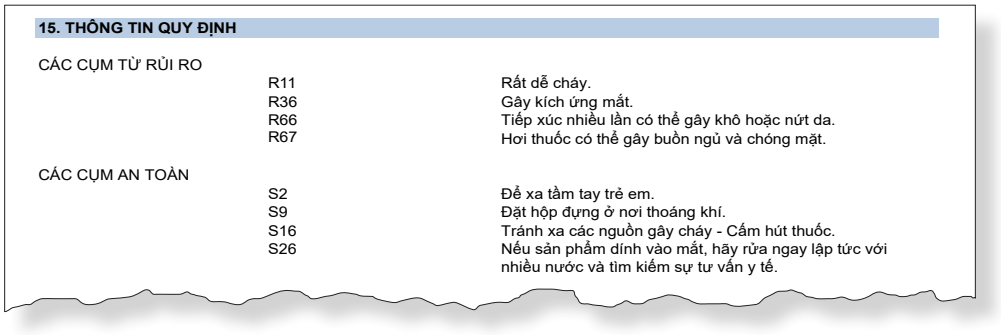
Phần 14 của SDS: Thông tin Vận chuyển

Axeton là chất lỏng dễ cháy. Biểu tượng nguy hiểm dễ cháy được tìm thấy trong Mục 14. Dưới đây là một số **biểu tượng nguy hiểm** khác mà chuyên gia tương lai có thể bắt gặp: chất nổ, khí dễ cháy, oxy, nguy cơ hít phải, khí không cháy, dễ cháy, dễ bắt lửa, xăng, chất rắn dễ cháy, tự bốc cháy, nguy hiểm khi ướt, chất oxy hóa, nguy cơ hít phải, chất độc, phóng xạ, ăn mòn.



Phần 15: Thông tin quy định

Phần 15 xác định các quy định về an toàn, sức khỏe và môi trường cụ thể cho sản phẩm mà có thể không được chỉ ra ở bất kỳ nơi nào khác trên SDS. Trên mẫu SDS, có các cụm từ an toàn cảnh báo cụ thể người lao động phải để sản phẩm xa tầm tay trẻ em.



15. THÔNG TIN QUY ĐỊNH

CÁC CỤM TỪ RỦI RO

R11	Rất dễ cháy.
R36	Gây kích ứng mắt.
R66	Tiếp xúc nhiều lần có thể gây khô hoặc nứt da.
R67	Hơi thuốc có thể gây buồn ngủ và chóng mặt.

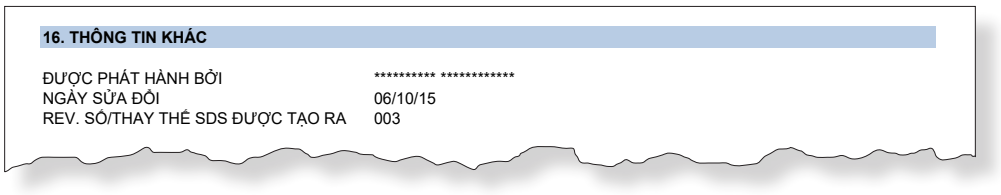
CÁC CỤM AN TOÀN

S2	Để xa tầm tay trẻ em.
S9	Đặt hộp đựng ở nơi thoáng khí.
S16	Tránh xa các nguồn gây cháy - Cấm hút thuốc.
S26	Nếu sản phẩm dính vào mắt, hãy rửa ngay lập tức với nhiều nước và tìm kiếm sự tư vấn y tế.

Phần 15 của SDS: Thông tin quy định

Phần 16: Thông tin khác

Phần 16 chứa các thông tin liên quan khác, chẳng hạn như thời điểm lập SDS, thời điểm sửa đổi cuối cùng được biết đến, những thay đổi so với phiên bản trước đó và các thông tin hữu ích khác không thuộc các mục khác. Mẫu SDS cho axeton ghi chú rằng SDS đã được sửa đổi vào ngày 10 tháng 6 năm 2015.



16. THÔNG TIN KHÁC

ĐƯỢC PHÁT HÀNH BỞI	********** **********
NGÀY SỬA ĐỔI	06/10/15
REV. SỐ/THAY THẾ SDS ĐƯỢC TẠO RA	003

Phần 16 của SDS: Thông tin khác

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Thông tin nào sau đây sẽ được tìm thấy trên Bảng dữ liệu an toàn (SDS)?

A) Thông tin về mối nguy hiểm
B) Tính chất vật lý
C) Xử lý và bảo quản
D) A và C
E) Tất cả những đáp án trên



Biểu tượng dấu chấm than cho biết:

A) Một chất hóa học dễ cháy ở nhiệt độ cao
B) Một chất hóa học độc hại khi nuốt phải, hít phải hoặc hấp thụ qua da
C) Một chất hóa học có thể gây ung thư, độc tính đối với các cơ quan đích và độc tính khi hít phải
D) Một chất hóa học có thể gây kích ứng, chóng mặt hoặc phản ứng dị ứng
E) Tất cả những đáp án trên

Nếu một sản phẩm hóa học dễ cháy, người sử dụng nên:

A) Hút thuốc gần đó miễn là nắp vẫn đậy kín
B) Bảo quản dưới nước để giữ cho sản phẩm mát
C) Bảo quản tránh xa nguồn nhiệt hoặc ngọn lửa
D) Đổ sản phẩm vào một thùng chứa khác

Cal/OSHA yêu cầu Bảng dữ liệu an toàn (SDS) phải ghi rõ thời điểm sửa đổi.
Đúng hay sai?

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

BÀI HỌC TIẾP THEO

Các biện pháp an toàn hóa chất, bao gồm phương pháp lưu trữ và xử lý hóa chất cũng như các quy trình làm sạch để ngăn ngừa thương tích do hóa chất gây ra.



PHẦN 4

Bảo vệ khỏi hóa chất nguy hiểm

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Nhận biết các mối nguy hiểm về an toàn hóa chất.

Liệt kê các cách để giảm thiểu nguy hiểm hóa chất.

Xác định và liệt kê các biện pháp an toàn lao động.

Phần này xem xét các cách để ngăn ngừa thương tích khi làm việc với hóa chất. Nếu không được sử dụng, bảo quản và xử lý đúng cách, một số hóa chất trong cơ sở có thể gây ra tai nạn dẫn đến thương tích.

Tai nạn hóa chất

Hãy nghĩ đến một số ví dụ về tai nạn hóa chất.

- Hóa chất bị đổ hoặc rò rỉ.
- Hóa chất bắt lửa hoặc phát nổ.
- Hóa chất vô tình trộn lẫn với nhau gây ra phản ứng bất ngờ.
- Hóa chất gây hại cho con người hoặc môi trường nếu không được xử lý đúng cách.

Khi làm việc với hóa chất, các biện pháp phòng ngừa an toàn cũng quan trọng như các biện pháp phòng ngừa sức khỏe. Một vụ cháy, nổ, đổ, rò rỉ hoặc tai nạn hóa chất khác có thể gây ra hậu quả bi thảm cho người lao động, đồng nghiệp và khách hàng. Tai nạn có thể xảy ra nhanh chóng—chỉ trong vài giây hoặc vài phút—vì vậy điều quan trọng là phải chuẩn bị bằng cách biết cách ngăn ngừa tai nạn hóa chất và phải làm gì nếu chúng xảy ra.

Hóa chất dễ cháy hoặc dễ bắt lửa

Các hóa chất dễ cháy và dễ bắt lửa sẽ bắt lửa và cháy dễ dàng. Chúng có thể bốc cháy khi ở gần ngọn lửa (như nến), tia lửa điện (như từ phích cắm điện) hoặc vật nóng (như máy uốn tóc). Sự khác biệt giữa hóa chất dễ cháy và hóa chất dễ bắt lửa là khả năng bắt lửa của chúng. Hóa chất dễ cháy sẽ bắt lửa và cháy nhanh hơn và dễ dàng hơn hóa chất dễ bắt lửa, nhưng cả hai loại đều sẽ cháy.

Một số ví dụ về nguy cơ cháy nổ trong một cơ sở điển hình là acetone, cồn, sơn móng tay, keo xịt tóc, gel tạo kiểu tóc, dung dịch duỗi tóc và mỹ phẩm dạng xịt. Trong quá khứ, khách hàng của các cơ sở đã bị bỏng nặng sau khi sử dụng sản phẩm kích hoạt lọn tóc và các sản phẩm dạng xịt lên tóc và ở gần nến, diêm hoặc thuốc lá. Mặc dù các nhà sản xuất thường thay đổi công thức và thành phần, nhưng các sản phẩm được sử dụng ngày nay vẫn chứa các hóa chất nguy hiểm cần tránh hoặc sử dụng thận trọng. Nếu một sản phẩm hoặc bất kỳ thành phần nào trong đó là nguy cơ cháy nổ, nhãn sản phẩm có thể cung cấp thông tin đó. Nhưng đừng chỉ dựa vào nhãn. Như đã thảo luận trong bài học trước, hãy luôn kiểm tra Bảng dữ liệu an toàn (SDS) của sản phẩm.

Biện pháp phòng ngừa an toàn

Có nhiều biện pháp phòng ngừa mà cá nhân có thể thực hiện để làm việc an toàn xung quanh các hóa chất dễ cháy hoặc dễ bắt lửa, bao gồm:

- Nhận biết các hóa chất có thể gây nguy cơ cháy nổ.
- Tránh tiếp xúc với các hóa chất dễ cháy hoặc dễ bắt lửa. (Sử dụng hóa chất an toàn hơn nếu có thể.)
- Ngăn không cho các hóa chất dễ cháy hoặc dễ bắt lửa tiếp xúc với ngọn lửa, tia lửa điện hoặc vật nóng.
- Kiểm tra tất cả các thiết bị điện để đảm bảo không có dây bị đứt hoặc bị sờn có thể phát tia lửa điện hoặc bị nóng.
- Tránh làm nóng hóa chất bằng cách cho chúng vào lò vi sóng hoặc sử dụng máy sấy tóc nóng. (Không bao giờ làm nóng bất kỳ hóa chất nào, ngay cả khi chúng không dễ cháy hoặc dễ bắt lửa.)

Hãy chuẩn bị sẵn sàng

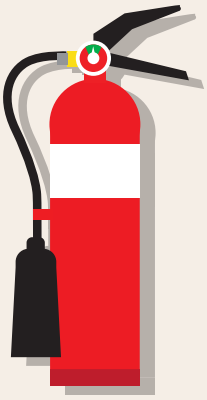
Mặc dù các vụ cháy hóa chất có thể phòng ngừa được, nhưng có một số cách để chuẩn bị trong trường hợp xảy ra. Đầu tiên, hãy đảm bảo cơ sở có sẵn bình chữa cháy và đảm bảo mọi người trong cơ sở đều biết vị trí của nó và cách sử dụng. Nếu cơ sở không có bình chữa cháy, hãy yêu cầu chủ lao động mua và lắp đặt một cái. Ngoài ra, hãy kiểm tra Bảng dữ liệu an toàn (SDS) trước khi xảy ra hỏa hoạn để xem có hướng dẫn chữa cháy đặc biệt nào không. Như đã thảo luận trong bài học trước, không được dùng nước để dập tắt một số loại đám cháy hóa chất. Thêm vào đó, hãy biết cách gọi cấp cứu và phải làm gì cho đến khi có người đến giúp. Hơn nữa, hãy luôn chuẩn bị sẵn vật tư sơ cứu tại nơi làm việc.

BÌNH CHỮA CHÁY

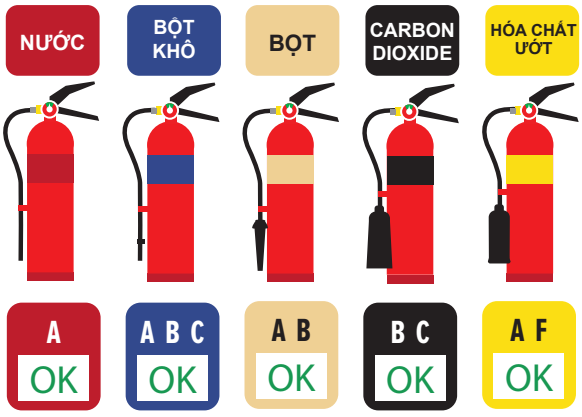
Bình chữa cháy xách tay được phân loại theo loại đám cháy mà chúng được thiết kế để dập tắt. Nhãn trên bình chữa cháy cho biết loại đám cháy nào nên được sử dụng. Có năm loại đám cháy:

- **Các đám cháy loại A** liên quan đến các vật liệu dễ cháy thông thường như gỗ, vải và giấy.
- **Các đám cháy loại B** liên quan đến chất lỏng, khí và mỡ dễ cháy.
- **Các đám cháy loại C** liên quan đến thiết bị điện và dây dẫn điện đang hoạt động.
- **Các đám cháy loại D** liên quan đến các kim loại dễ cháy như magie, titan và kẽm.
- **Các đám cháy loại F** liên quan đến các thiết bị nấu ăn có chứa chất liệu nấu ăn dễ cháy, chẳng hạn như dầu và mỡ thực vật hoặc động vật.

Việc sử dụng đúng loại bình chữa cháy cho đám cháy là rất quan trọng. Ví dụ, không nên sử dụng bình chữa cháy loại A cho đám cháy loại C. Có một loại bình chữa cháy đa năng có hiệu quả đối với các đám cháy loại A, B và C—nó được gọi là bình chữa cháy đa năng. Bình chữa cháy đa năng có thể mua được ở hầu hết các cửa hàng bán đồ kim khí hoặc từ các công ty bán thiết bị an toàn.



Bình chữa cháy đa năng có thể mua được ở hầu hết các cửa hàng bán đồ kim khí hoặc từ các công ty bán thiết bị an toàn.

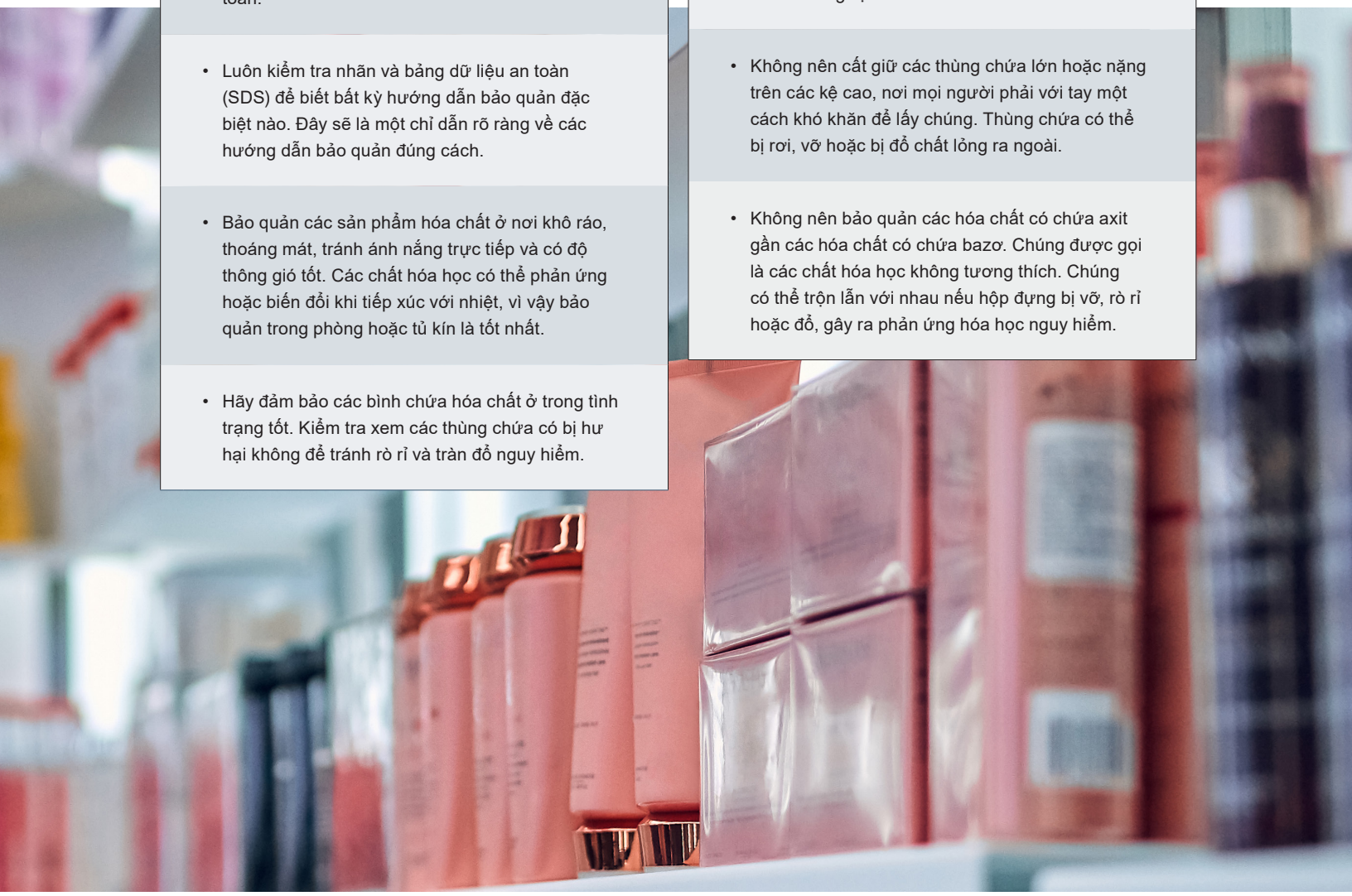


Màu sắc nhãn trên bình chữa cháy xác định loại vật liệu chữa cháy mà chúng chứa. Đỏ = gốc nước (cho đám cháy loại A), **Xanh lam** = bột khô (cho đám cháy loại A, B và C), **Kem =** bọt (cho đám cháy loại B), Đen = carbon dioxide (cho đám cháy loại B và C), và Vàng = hóa chất ướt (cho đám cháy loại F).

LƯU TRỮ HÓA CHẤT

Để đảm bảo sức khỏe và an toàn khi lưu trữ hóa chất, hãy thường xuyên tuân thủ các hướng dẫn sau:

- Luôn bảo quản các sản phẩm hóa chất trong bao bì gốc có nhãn mác. Sẽ rất nguy hiểm nếu ai đó không biết sản phẩm bên trong thùng chứa là gì. Ví dụ, nếu thuốc tẩy được đựng trong chai nước nhựa, rất dễ có người vô tình uống phải và gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe. Hướng dẫn này cũng đảm bảo rằng hóa chất được bảo quản trong loại thùng chứa phù hợp. Ví dụ, không nên đựng axeton trong một số loại chai nhựa nhất định vì nó có thể làm chảy một số loại nhựa đó. Hãy đọc bảng dữ liệu an toàn vật liệu (SDS) để xác nhận loại thùng chứa nào an toàn và loại găng tay nào có thể sử dụng một cách an toàn.
- Luôn kiểm tra nhãn và bảng dữ liệu an toàn (SDS) để biết bất kỳ hướng dẫn bảo quản đặc biệt nào. Đây sẽ là một chỉ dẫn rõ ràng về các hướng dẫn bảo quản đúng cách.
- Bảo quản các sản phẩm hóa chất ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp và có độ thông gió tốt. Các chất hóa học có thể phản ứng hoặc biến đổi khi tiếp xúc với nhiệt, vì vậy bảo quản trong phòng hoặc tủ kín là tốt nhất.
- Hãy đảm bảo các bình chứa hóa chất ở trong tình trạng tốt. Kiểm tra xem các thùng chứa có bị hư hại không để tránh rò rỉ và tràn đổ nguy hiểm.
- Tuyệt đối không cất giữ các sản phẩm hóa học gần thực phẩm hoặc khu vực tiêu thụ thực phẩm. Điều này có thể dẫn đến nhiễm bẩn và nuốt phải một cách vô tình.
- Bảo quản tất cả các hóa chất, đặc biệt là các chất dễ cháy và dễ bắt lửa, tránh xa ngọn lửa, tia lửa điện, nguồn nhiệt và các vật nóng. Hãy cân nhắc mua tủ kim loại chống cháy để lưu trữ các hóa chất dễ cháy.
- Sau khi sử dụng sản phẩm, hãy đóng chặt nắp hộp. Điều này giúp ngăn ngừa sự tràn đổ và hơi bay vào không khí.
- Bảo quản hóa chất ở nơi an toàn, tránh để các thùng chứa bị rơi và đổ. Sử dụng các thanh chắn dọc theo phía trước kệ để giữ cho các thùng chứa không bị rơi.
- Không nên cất giữ các thùng chứa lớn hoặc nặng trên các kệ cao, nơi mọi người phải với tay một cách khó khăn để lấy chúng. Thùng chứa có thể bị rơi, vỡ hoặc bị đổ chất lỏng ra ngoài.
- Không nên bảo quản các hóa chất có chứa axit gần các hóa chất có chứa bazơ. Chúng được gọi là các chất hóa học không tương thích. Chúng có thể trộn lẫn với nhau nếu hộp đựng bị vỡ, rò rỉ hoặc đổ, gây ra phản ứng hóa học nguy hiểm.



Phòng ngừa

Nguyên tắc quan trọng nhất đối với các sự cố tràn đổ và rò rỉ là phải đảm bảo phòng ngừa chúng ngay từ đầu. Tuy nhiên, nếu hóa chất bị đổ hoặc rò rỉ, trước tiên hãy kiểm tra bảng dữ liệu an toàn hóa chất (SDS) để biết bất kỳ hướng dẫn làm sạch đặc biệt nào. Hãy nhớ rằng quy trình làm sạch có thể khác nhau đối với các loại hóa chất khác nhau. Sau khi nắm rõ hướng dẫn dọn dẹp đúng cách và thu thập đầy đủ vật tư dọn dẹp cần thiết, quá trình xử lý sự cố tràn dầu nên được tiến hành. Đã dọn dẹp ngay lập tức. Nếu hóa chất độc hại dính vào quần áo, da hoặc mắt, hãy cởi bỏ quần áo bị ảnh hưởng và rửa sạch da hoặc mắt bằng nước trong ít nhất 15 phút. Nên trang bị một trạm rửa mắt khẩn cấp trong cơ sở. Tùy thuộc vào loại hóa chất, người bị ảnh hưởng cũng có thể cần đến sự trợ giúp y tế.

XỬ LÝ HÓA CHẤT

Điều quan trọng là phải biết cách xử lý hóa chất như thế nào sau khi đã sử dụng xong. Đọc nhãn sản phẩm và bảng dữ liệu an toàn (SDS) để biết hướng dẫn xử lý. Hãy đặc biệt cẩn thận khi vứt bỏ một số sản phẩm nhất định. Ví dụ, có một số hóa chất tuyệt đối không được đổ xuống cống hoặc vứt vào thùng rác. Điều quan trọng cần nhớ là hóa chất có thể gây hại cho người bên ngoài cơ sở hoặc gây hại cho môi trường.

Nếu một cá nhân không biết cách xử lý đúng cách hóa chất được sử dụng trong cơ sở kinh doanh, Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ đề xuất như sau:

- Hãy đọc và làm theo hướng dẫn xử lý được in trên nhãn sản phẩm.
- Hãy gọi điện hoặc kiểm tra trực tuyến để được hướng dẫn cách xử lý chất thải nguy hại đúng cách thông qua chương trình dành cho doanh nghiệp/nguồn phát sinh nhỏ tại địa phương.
- Hãy gọi điện hoặc kiểm tra trực tuyến thông tin về Sở Y tế Môi trường tại quận của quý vị.
- Hãy gọi điện hoặc kiểm tra trực tuyến thông tin về Sở Quản lý Chất thải Nguy hại địa phương hoặc quận của quý vị.

Liên hệ với Sở Kiểm soát Chất độc hại California để được tư vấn bằng cách gọi **(800) 728-6942** hoặc gửi email **RAO@dtsc.ca.gov**. Mỗi cá nhân cần chuẩn bị sẵn sàng giải thích loại hóa chất mà họ đang thải bỏ và số lượng hóa chất đó là bao nhiêu.

QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Chất thải nguy hại là chất thải gây nguy hiểm hoặc có khả năng gây hại cho sức khỏe con người và môi trường. Việc xử lý chất thải nguy hại không đúng cách có thể gây hại đến sức khỏe con người cũng như động vật và thực vật. Nó cũng có thể gây ô nhiễm đất và nguồn nước địa phương, đồng thời gây ô nhiễm không khí.



Công nhân đang xử lý chất thải nguy hại.

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP

Một ngày nọ, quý vị vào kho của cửa hàng để ăn trưa. Chiếc bàn ăn của công nhân nằm cạnh một dãy kệ kim loại mở. Trên các kệ có rất nhiều chai chứa các sản phẩm hóa học khác nhau. Quý vị để ý thấy ba chai thủy tinh màu nâu cũ trên một kệ, chúng không có dấu hiệu hay nhãn mác gì cả. Chứa chất lỏng. Quý vị tự hỏi nó là cái gì. Quý vị cũng thấy một vài chai khác trên kệ cao. Chúng to, nặng và nằm rất sát mép. Quý vị lo lắng chúng có thể bị đổ. Hôm nay trời ấm, và kho chứa đồ thì nóng nực và ngột ngạt. Quý vị đổi ý và quyết định ra ngoài ăn trưa.

Cơ sở này đang vi phạm những quy định nào về lưu trữ hóa chất?

Quý vị có đề xuất nào để cải thiện tình hình này không?

Bảo vệ khỏi hóa chất

Hãy suy nghĩ về các thiết bị và phương pháp mà một cá nhân có thể sử dụng để bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn khi làm việc với hóa chất.

Những điều này có thể bao gồm:

- Găng tay.
- Bình chữa cháy.
- Mặt nạ.
- Thông gió.
- Đào tạo.
- Khẩu trang chống bụi.
- Kính bảo hộ.
- Tủ lưu trữ.
- Các hóa chất an toàn hơn.
- Tạp dề.
- Kính bảo hộ.

Cách tốt nhất để mỗi cá nhân tự bảo vệ mình là ngừng tiếp xúc với hóa chất nguy hiểm đó nguy hiểm hoặc giảm thiểu sự tiếp xúc đến mức tối đa.

Năm cách quan trọng để giảm thiểu nguy cơ hóa chất

Có nhiều phương pháp khác nhau để giúp ngăn chặn hoặc giảm thiểu sự tiếp xúc. Thông thường, các phương pháp này được chia thành năm loại:

1. Tránh các hóa chất độc hại.
2. Phân lập quy trình làm việc.
3. Hãy đảm bảo thông gió tốt.
4. Làm việc một cách an toàn.
5. Hãy sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân.

1 Tránh các hóa chất độc hại

Trước tiên, hãy tránh sử dụng các hóa chất độc hại bằng cách sử dụng sản phẩm hoặc quy trình an toàn hơn. Ví dụ, nếu một cá nhân là Bằng cách ngừng sử dụng sơn móng tay có chứa formaldehyde và thay thế bằng sơn móng tay không chứa formaldehyde, họ sẽ tránh được việc bản thân và khách hàng tiếp xúc với hóa chất nguy hiểm đó. Tuy nhiên, người dùng cần đảm bảo rằng sơn móng tay không chứa formaldehyde không có chứa các hóa chất độc hại khác như toluene và dibutyl phthalate. Việc chuyển từ sử dụng sản phẩm có chứa hóa chất này sang sử dụng sản phẩm có chứa hóa chất khác nguy hiểm không kém hoặc thậm chí nguy hiểm hơn sản phẩm ban đầu là hoàn toàn vô ích. Để tránh sử dụng các hóa chất độc hại, nhiều cơ sở kinh doanh trên khắp nước Mỹ đang "hướng đến môi trường xanh" bằng cách lựa chọn các sản phẩm an toàn hơn, không chứa hóa chất độc hại. Ngoài việc sử dụng các sản phẩm an toàn hơn, mỗi cá nhân cũng nên tìm cách cải thiện quy trình làm việc. Ví dụ, một quy trình an toàn Việc này bao gồm việc sử dụng kẹp hoặc găng tay thay vì tay trần để lấy các dụng cụ đã được khử trùng ra khỏi dung dịch khử trùng. Quy trình này là bắt buộc theo Bộ luật California. Quy định. Mỗi dịch vụ được thực hiện và mỗi sản phẩm được sử dụng trong một cơ sở đều tiềm ẩn những rủi ro khác nhau về sức khỏe hoặc an toàn, vì vậy mỗi cá nhân phải tự quyết định phương án nào là tốt nhất cho mình.

2 Tách biệt quy trình làm việc

Cách thứ hai để giảm thiểu nguy cơ hóa chất là cách ly quy trình làm việc—nói cách khác, làm việc ở nơi cách xa những người khác. Ví dụ, quý vị có thể kết hợp nhà phát triển và Việc pha chế thuốc nhuộm tóc nên được thực hiện trong một phòng riêng biệt có hệ thống thông gió tốt để đồng nghiệp và khách hàng ở khu vực phục vụ chính không bị ảnh hưởng bởi khói thuốc trong quá trình pha chế. Một ví dụ khác là làm móng giả ở khu vực riêng biệt trong cơ sở để giảm thiểu tiếp xúc với hơi và bụi.

3 Đảm bảo thông gió tốt.

Cách thứ ba để giảm thiểu nguy cơ hóa chất là sử dụng hệ thống thông gió tốt. Thông gió là một hệ thống có chức năng loại bỏ các hóa chất độc hại khỏi không khí trước khi con người hít vào hoặc cung cấp đủ không khí trong lành để làm loãng các hóa chất độc hại trong không khí. Có hai loại thông gió chính: thông gió hút cục bộ và thông gió pha loãng tổng thể.



Pha dung dịch pha và thuốc nhuộm tóc trong một phòng riêng có thông gió tốt để đồng nghiệp và khách hàng ở khu vực phục vụ chính không bị ảnh hưởng bởi khói thuốc.

THÔNG GIÓ THẢI CỤC BỘ

Hệ thống thông gió hút cục bộ là loại thông gió hiệu quả nhất, vì nó loại bỏ các hóa chất độc hại khỏi không khí ngay tại nơi chúng được sử dụng. Nó hút các hơi hóa chất ra khỏi phòng trước khi chúng lan vào không gian thở. Hệ thống thông gió hút cục bộ bao gồm các chụp hút, ống dẫn và quạt để lưu thông không khí, và đôi khi có cả máy lọc không khí.

Một loại hệ thống thông gió hút cục bộ được sử dụng trong các cơ sở là bàn làm móng có lỗ thông gió. Những chiếc bàn này được sử dụng khi làm móng cho khách hàng vì nhiều quy trình làm móng tạo ra hơi hóa chất và bụi móng. Hệ thống thông gió cục bộ được tích hợp vào bàn, giúp bảo vệ cả người lao động và khách hàng. Quạt bên trong tạo ra lực hút để kéo hơi hóa chất và bụi ra khỏi tay khách hàng và thải ra ngoài qua ống dẫn. Nếu có thể, nên thiết lập một hệ thống như thế này để dẫn hơi ra ngoài trời. Không nên làm cho họ kiệt sức khi quay trở lại làm việc trong cơ sở đó. Đôi khi, tất cả những gì cần làm chỉ là luồn ống dẫn khí qua cửa sổ.

Một loại bàn thông gió đặc biệt có khả năng lưu thông không khí trở lại vào bên trong cơ sở một cách an toàn. Nó có các bộ lọc giúp làm sạch không khí trước khi được tuần hoàn trở lại. Các bộ lọc riêng biệt được đặt dưới bàn được sử dụng để giữ lại hơi (bộ lọc than hoạt tính) và bụi đinh (bộ lọc bụi). Cả bộ lọc than hoạt tính và bộ lọc bụi đều cần được thay thế thường xuyên vì chúng có thể bị tắc nghẽn bởi hơi và bụi, dẫn đến ngừng hoạt động.

Một ví dụ khác về hệ thống thông gió hút cục bộ là tủ hút khí độc. Thiết bị này có thể được sử dụng khi trộn các hóa chất, vì nó hút hơi hóa chất ngay tại điểm trộn. Tủ hút khí độc được bán tại các cửa hàng cung cấp thiết bị an toàn và phải được lắp đặt bởi chuyên gia về an toàn lao động.

Đôi khi khu vực pha chế và tủ hút khí được đặt trong một phòng riêng biệt, cách xa khu vực phục vụ chính, do đó cơ sở này sử dụng hai loại biện pháp bảo vệ—thông gió cũng như cách ly quy trình.

Làm thế nào để một cá nhân có thể quyết định vị trí lắp đặt hệ thống thông gió hút cục bộ? Dưới đây là một số gợi ý hữu ích:

- Đặt hệ thống sao cho nó thu giữ được hơi và bụi gần nơi chúng được tạo ra.
- Đặt thiết bị ở vị trí sao cho nó hút hơi và bụi ra khỏi khách hàng và nhân viên.
- Không nên đặt hệ thống gần cửa ra vào hoặc nơi có nhiều người qua lại vì người đi ngang qua có thể làm nhiễu loạn luồng không khí và gây ảnh hưởng đến hệ thống.
- Tuyệt đối không đặt quạt đa năng ở vị trí thổi không khí ngang qua hệ thống thông gió hút cục bộ, vì điều đó có thể làm hỏng khả năng thu giữ hóa chất của hệ thống.
- Hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia vệ sinh công nghiệp (chuyên gia về sức khỏe và an toàn) hoặc kỹ sư thông gió trước khi Mua sắm, lắp đặt hoặc quyết định vị trí đặt hệ thống thông gió hút cục bộ

THÔNG GIÓ PHA LOÃNG TỔNG QUÁT

Hệ thống thông gió pha loãng nói chung hoạt động bằng cách đưa không khí trong lành vào phòng để làm loãng các chất độc hại. Phương pháp này làm giảm nồng độ.

Nó chứa hơi hóa chất trong không khí và được sử dụng trong hầu hết các cơ sở. Thông gió pha loãng có thể là bằng cơ học hoặc tự nhiên. Hệ thống cơ học sử dụng quạt và lỗ thông hơi để loại bỏ không khí cũ và cung cấp không khí mới, trong khi hệ thống tự nhiên cung cấp không khí trong lành bằng cách mở cửa sổ hoặc cửa ra vào. Hệ thống tự nhiên không phải lúc nào cũng có thể được sử dụng, ví dụ như khi trời quá lạnh, mưa hoặc. Cửa sổ và cửa ra vào không được đặt ở vị trí thích hợp để đón không khí trong lành vào nhà. Vì phương pháp thông gió pha loãng thực chất không loại bỏ hóa chất khỏi không khí, nên phương pháp này không thực sự bảo vệ con người khỏi các mối nguy hiểm hóa học. Chức năng của nó chỉ là để kiểm soát nhiệt độ, độ ẩm và mùi nhẹ. Tuy nhiên, đối với các hóa chất ít độc hại hơn, thông gió pha loãng tốt hơn là không thông gió. Hệ thống thông gió hút cục bộ, khi có thể sử dụng, là một cách tốt hơn để bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hiểm hóa học.

4 Làm việc một cách an toàn

Cách thứ tư để giảm thiểu nguy cơ hóa chất là làm việc một cách an toàn. Làm việc an toàn với hóa chất có nghĩa là tất cả các chuyên gia tương lai cần tuân theo một số hướng dẫn nhất định được gọi là quy tắc an toàn lao động. Việc cơ sở sản xuất lập ra một danh sách bằng văn bản về những việc nên làm và không nên làm đối với mỗi quy trình sử dụng hóa chất là một ý tưởng hay. Tất cả những người được cấp phép sau đó nên có một bản sao của các hướng dẫn này và Hiểu được điều đó để bảo vệ bản thân và khách hàng của họ. Để giúp quý vị bắt đầu, Hội đồng đã cung cấp một số ví dụ về các hướng dẫn thực hành an toàn được khuyến nghị mà các cá nhân có thể thấy trong kế hoạch của một cơ sở.

Xử lý hóa chất

(Tùy thuộc vào từng loại hóa chất cụ thể, nhưng nhìn chung là như vậy)

HÃY:

- Kiểm tra bảng dữ liệu an toàn vật liệu (SDS) để biết hướng dẫn xử lý cụ thể.
- Nếu quý vị có thắc mắc về việc xử lý các chất nguy hiểm, hãy liên hệ với Sở Kiểm soát Chất độc hại California.

KHÔNG ĐƯỢC:

- Đổ các hóa chất nguy hiểm xuống cống thoát nước.
- Hãy vứt các hóa chất nguy hiểm vào thùng rác thông thường.

Lưu trữ hóa chất

HÃY:

- Bảo quản hóa chất trong các bao bì gốc có nhãn mác.
- Đóng chặt nắp các hộp đựng khi cất giữ.
- Hãy sử dụng tủ kim loại chống cháy cho các hóa chất cực kỳ dễ cháy.

KHÔNG ĐƯỢC:

- Bảo quản hóa chất ở nơi chúng có thể tiếp xúc với nhiệt hoặc ánh nắng mặt trời.
- Bảo quản hóa chất ở nơi các thùng chứa có thể bị rơi và đổ.
- Bảo quản các hóa chất dễ cháy gần tia lửa điện, ngọn lửa trần hoặc các nguồn gây cháy tiềm tàng khác.
- Cất giữ hóa chất gần khu vực thực phẩm hoặc khu vực ăn uống.
- Nên bảo quản các hóa chất không tương thích gần nhau (chúng có thể phản ứng với nhau nếu trộn lẫn).

Pha trộn hóa chất

HÃY:

- Hãy bố trí một khu vực riêng biệt chỉ để pha trộn hóa chất.
- Đảm bảo khu vực pha trộn có hệ thống thông gió tốt.
- Hãy đảm bảo khu vực pha trộn có đầy đủ thiết bị bảo hộ như tạp dề, găng tay và kính bảo hộ hoặc các thiết bị bảo vệ mắt khác.
- Hãy đảm bảo khu vực pha chế có bồn rửa mắt khẩn cấp và chỗ rửa tay gần đó.

KHÔNG ĐƯỢC:

- Trộn các loại hóa chất gần khu vực ăn uống hoặc thực phẩm.

Ăn uống

HÃY:

- Hãy bố trí một khu vực riêng biệt để ăn uống.

KHÔNG ĐƯỢC:

- Ăn hoặc uống gần các chất hóa học.

Dọn dẹp ngăn nắp

HÃY:

- Hãy giữ cho khu vực sử dụng hóa chất luôn sạch sẽ, gọn gàng và khô ráo.
- Lau sạch mọi vết bẩn ngay lập tức.
- Hãy sử dụng các phương pháp làm sạch thích hợp như được nêu trong SDS.
- Đảm bảo tất cả các thiết bị an toàn đều hoạt động tốt.
- Kiểm tra thiết bị thông gió thường xuyên để đảm bảo chúng hoạt động tốt.

Lập kế hoạch công việc

HÃY:

- Hãy sắp xếp các dịch vụ hóa chất (như uốn tóc) rải rác trong ngày để khách hàng không tiếp xúc liên tục với cùng một loại hóa chất. Lịch trình của cơ sở không nên yêu cầu mọi người phải thực hiện cùng một quy trình giống nhau suốt cả ngày.

Danh mục hóa chất

HÃY:

- Lập danh mục ghi chép tất cả các hóa chất nguy hiểm được sử dụng trong cơ sở.
- Hãy giữ lại bảng dữ liệu an toàn hóa chất (SDS) cho mỗi loại hóa chất nguy hiểm.

KẾ HOẠCH CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ KHẨN CẤP

Các cơ sở kinh doanh cần có kế hoạch chính sách chuẩn bị ứng phó với tình huống khẩn cấp. Chính sách này là kế hoạch hành động được thực hiện để ứng phó với các sự kiện khẩn cấp, chẳng hạn như hỏa hoạn, trong cơ sở. Kế hoạch này nên do chủ cơ sở chuẩn bị. Ban quản trị khuyến nghị kế hoạch này nêu rõ rằng mọi nhân viên đều có quyền được tiếp cận thông tin và đào tạo về mối nguy hiểm tại nơi làm việc. Trên thực tế, việc đào tạo này được pháp luật đảm bảo.
Chương trình đào tạo nên bao gồm:

- Cơ sở đó tiềm ẩn những mối nguy hiểm cụ thể nào?
- Cách thức cá nhân có thể tự bảo vệ mình.
- Nơi lưu trữ SDS và cách đọc chúng.
- Những quy định về sức khỏe và an toàn nào cần được tuân thủ tại cơ sở kinh doanh?
- Người lao động có những quyền gì về sức khỏe và an toàn theo luật?
- Các biển báo chỉ dẫn vị trí lối thoát hiểm.
- Thông báo về quy trình sơ tán và điểm tập trung.

Thông tin này cần được trình bày theo cách mà mọi người đều có thể hiểu được. Ví dụ, Hội đồng đã đưa ra một số hướng dẫn khẩn cấp được khuyến nghị mà quý vị có thể thấy trong kế hoạch của một cơ sở:

Kế hoạch ứng phó khẩn cấp

HÃY:

- Hãy trang bị sẵn các thiết bị khẩn cấp, như bình chữa cháy, dung dịch rửa mắt và bộ dụng cụ sơ cứu, tại cơ sở.
- Hãy biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp. Hãy đọc kỹ tất cả hướng dẫn và cảnh báo được in trên các sản phẩm hóa chất trước khi xảy ra tai nạn.
  - Nếu hóa chất độc hại dính vào da hoặc quần áo của một người, hãy cởi bỏ quần áo bị ảnh hưởng, rửa sạch vùng da bị ảnh hưởng bằng nước trong 15 phút và đến cơ sở y tế nếu cần.
- Hãy kiểm tra SDS để biết thông tin về cách xử lý các trường hợp khẩn cấp.

KHÔNG ĐƯỢC:

- Cố gắng dập tắt đám cháy hóa chất trừ khi biết rõ phản ứng của chất hóa học đó.
- Cố gắng dập tắt đám cháy hóa chất trừ khi có sẵn loại bình chữa cháy phù hợp với loại hóa chất đó.
- Cố gắng tự mình dọn dẹp một lượng lớn hóa chất bị đổ trừ khi quý vị biết cách xử lý đúng cách đối với loại hóa chất đó.

5 Sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân.

Biện pháp cuối cùng trong năm biện pháp quan trọng để giảm thiểu nguy cơ hóa chất là sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân. Thiết bị bảo hộ cá nhân, gọi tắt là PPE, là bất kỳ thiết bị nào có chức năng. Nó được thiết kế để bảo vệ cá nhân khỏi các hóa chất bằng cách tạo ra một lớp chắn giữa cá nhân và hóa chất đó. Cần tham khảo Bảng Dữ liệu An toàn (SDS) để xác định loại thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) nào cần sử dụng khi xử lý sản phẩm hóa học.

Khác với một số phương pháp bảo hộ khác, thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) không loại bỏ mối nguy hiểm khỏi cơ sở mà chỉ bảo vệ cá nhân khỏi mối nguy hiểm đó. Tốt hơn hết là nên loại bỏ hoàn toàn mối nguy hiểm. Ngoài việc kém hiệu quả hơn so với việc loại bỏ hoàn toàn mối nguy hiểm, một số thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) cũng có thể gây khó chịu và bất tiện khi sử dụng. Mặc dù đồ bảo hộ cá nhân không phải là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị khỏi hóa chất, nhưng nó vẫn tốt hơn là không có bất kỳ sự bảo vệ nào. Tại nhiều cơ sở, thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) có thể là biện pháp bảo vệ duy nhất hiện có.

GĂNG TAY

Để bảo vệ bàn tay và cẳng tay khi làm việc với hóa chất, cần sử dụng găng tay được thiết kế chuyên dụng cho hóa chất. Có nhiều loại găng tay khác nhau dành cho các loại hóa chất khác nhau, vì vậy hãy sử dụng loại găng tay phù hợp với loại hóa chất đang sử dụng. Ví dụ, nếu làm việc với một Nếu dùng thuốc duỗi tóc có chứa natri hydroxit, hãy sử dụng găng tay được thiết kế để ngăn natri hydroxit xâm nhập. Trên bao bì găng tay cần ghi rõ loại hóa chất mà găng tay được thiết kế để sử dụng. Găng tay nitrile vượt trội hơn găng tay latex hoặc vinyl về khả năng bảo vệ khỏi hóa chất. Chúng cũng có khả năng chống thủng và rách tốt hơn. Găng tay chỉ có tác dụng ngăn hóa chất trong một thời gian nhất định—sau đó, chúng sẽ bị phân hủy, và hóa chất có thể thấm qua gây hại. Khoảng thời gian mà găng tay hoạt động tốt được gọi là thời gian đột phá. Khi thời gian đột phá kết thúc, hãy vứt bỏ găng tay cũ và sử dụng một đôi mới. Hãy tìm thời gian đột phá được ghi trên bao bì hoặc liên hệ với nhà sản xuất. Nhiều loại găng tay được thiết kế để dùng một lần, vì vậy chúng chỉ nên được sử dụng một lần. Tuyệt đối không giặt hoặc tái sử dụng găng tay dùng một lần. Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California yêu cầu những người được cấp phép phải vứt bỏ găng tay ngay sau khi sử dụng. Ngoài ra, hãy luôn rửa tay sau khi sử dụng găng tay hoặc khi thay găng tay.



Hãy sử dụng loại găng tay phù hợp với hóa chất đang sử dụng.



Kính bảo hộ là phương pháp bảo vệ tốt nhất chống lại các hạt bay như mảnh vụn đinh hoặc bụi đinh.

KÍNH BẢO HỘ HOẶC KÍNH AN TOÀN

Để bảo vệ vùng mắt, hãy đeo kính bảo hộ chống hóa chất hoặc kính an toàn. Kính bảo hộ chống hóa chất giúp bảo vệ mắt khỏi bị hóa chất bắn vào bằng cách tạo ra một lớp bịt kín xung quanh vùng mắt. Một số loại có lỗ thông hơi bên hông để ngăn hơi nước bám vào, nhưng chúng được thiết kế sao cho hóa chất bắn tung tóe không thể xuyên qua được. Kính bảo hộ mang lại khả năng bảo vệ tốt nhất chống lại các hạt bay như mảnh vụn móng tay hoặc bụi móng tay. Chúng có tấm chắn bên hông để ngăn các hạt bụi bay từ hai bên vào vùng mắt, điều mà kính thuốc hoặc kính râm không có.





Hãy mặc áo sơ mi dài tay và tạp dề hoặc áo khoác bảo hộ.

QUẦN ÁO BẢO HỘ

Để bảo vệ da khỏi hóa chất, hãy mặc áo dài tay và tạp dề hoặc áo choàng. Nếu thực hiện dịch vụ làm móng, áo dài tay sẽ giúp ngăn bụi acrylic bám vào da và quần áo. Tốt nhất nên sử dụng tạp dề hoặc áo choàng làm bằng nhựa hoặc chất liệu chống thấm nước khác để ngăn hóa chất bám vào. Vải không thể dùng được vì nó hấp thụ hóa chất. Hãy nhớ, không được mặc tạp dề hoặc áo khoác nhựa trong các quy trình gia nhiệt, vì 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. Chúng có thể trông giống như khẩu trang y tế dùng trong bệnh viện, nhưng chúng được thiết kế đặc biệt để ngăn người dùng hít phải các hạt bụi. Tốt nhất nên sử dụng khẩu trang chống bụi hình tròn có thanh kim loại điều chỉnh được để vừa khít với sống mũi. Việc đeo khẩu trang không phù hợp, đeo khẩu trang không vừa vặn hoặc không thay khẩu trang (khi bị bẩn) có thể gây hại cho sức khỏe của mỗi người. Loại khẩu trang tốt nhất để bảo vệ khỏi các hạt bụi, chẳng hạn như bột acrylic, là khẩu trang N95 được NIOSH chứng nhận. Trên khẩu trang cần in chữ “N95”. Vì khẩu trang chống bụi chỉ bảo vệ người đeo khỏi các hạt bụi, nên họ vẫn có thể tiếp xúc với hơi hóa chất.

Để được bảo vệ khỏi hơi hóa chất, hãy đeo mặt nạ phòng độc có bộ lọc hóa chất đạt chứng nhận NIOSH. Đây là những chiếc khẩu trang có hộp lọc đặc biệt bên trong để thu giữ hơi hóa chất và làm sạch không khí khi người dùng hít thở. Những thiết bị này hầu như không được người được cấp phép sử dụng vì chúng cồng kềnh, phải được điều chỉnh riêng cho phù hợp với khuôn mặt của từng người, đòi hỏi phải được đào tạo đặc biệt về cách sử dụng và bảo dưỡng, và cần phải có chương trình bảo vệ đường hô hấp bằng văn bản để thực hiện.

Trách nhiệm của chủ sở hữu

Các quy định của Cal/OSHA nêu rõ rằng người sử dụng lao động có trách nhiệm cung cấp tất cả các thiết bị bảo hộ cần thiết. Người sử dụng lao động nên trang bị đầy đủ thiết bị bảo hộ cho tất cả nhân viên. Các nhà thầu độc lập nên tự trang bị thiết bị của mình. Người sử dụng lao động và Các nhà thầu độc lập có thể mua thiết bị từ các cửa hàng, catalog hoặc trang web. Các nhà tuyển dụng và người lao động tự do nên đảm bảo rằng bất kỳ thiết bị nào họ đang cân nhắc mua đều phải thoải mái cho người sử dụng và thiết thực khi sử dụng. Có rất nhiều nhà sản xuất và công ty khác nhau, vì vậy hãy tìm sản phẩm phù hợp với người sử dụng thiết bị. Sau khi mua thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE), hãy nhớ luôn dự trữ đủ lượng cần thiết. Thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) có thể tốn thêm chi phí, nhưng an toàn phải là ưu tiên hàng đầu.



Tốt nhất nên sử dụng khẩu trang chống bụi hình tròn có thanh kim loại điều chỉnh được để vừa khít với sống mũi.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Người lao động sẽ an toàn khỏi tiếp xúc với hóa chất miễn là cửa cơ sở vẫn mở.
Đúng hay sai?

Thiết bị 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?

Những cách nào sau đây có thể giúp giảm thiểu nguy hiểm hóa chất?

A) Sử dụng bàn làm móng có lỗ thông gió.
B) Chuyển các sản phẩm hóa chất sang các chai nhỏ hơn để hạn chế tiếp xúc.
C) Pha trộn hóa chất ở khu vực cách xa những người khác.
D) A và C
E) Tất cả những đáp án trên

"Thời điểm đột phá" đề cập đến điều gì?

A) Khoảng thời gian để lửa lan từ điểm này sang điểm khác.
B) Thời gian cần thiết để dập tắt đám cháy
C) Thời gian găng tay bảo vệ trước khi bị hỏng.
D) Khoảng thời gian để một chất hóa học phân hủy và tạo ra hơi.
E) Khoảng thời gian cần thiết để một chất hóa học hấp thụ vào da của quý vị.

Bình chữa cháy đa năng có thể được sử dụng để dập tắt:

A) Đám cháy loại A, B và C
B) Bất kỳ đám cháy nào không được phép sử dụng nước.
C) Côn trùng và sâu bọ
D) Các đám cháy loại A, B, C và D
E) Tất cả những đáp án trên

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

BÀI HỌC TIẾP THEO

Xác định các vấn đề công thái học thường gặp trong một cơ sở và cách giảm thiểu những vấn đề này.

Có điều gì không ổn trong bức ảnh này?

Bức ảnh này thể hiện một tình huống làm việc điển hình trong một cơ sở. Trong bức ảnh có một số điểm sai sót: Có các mối nguy hiểm về hóa chất và công nhân không thực hiện các biện pháp phòng ngừa thích hợp. Dựa vào những gì quý vị đã học, hãy xác định điểm sai trong bức ảnh và suy nghĩ về những biện pháp bảo vệ nào có thể làm cho tình huống trở nên an toàn.



_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



PHẦN 5

Công thái học

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Xác định các mối nguy hiểm về công thái học thường gặp trong môi trường làm việc điển hình.

Xác định cách thức để giảm thiểu những mối nguy hiểm đó.

Trong bài học này, chúng ta sẽ xem xét công thái học, các vấn đề công thái học phổ biến trong các cơ sở và cách giảm thiểu những vấn đề này.

Công thái học là gì?

Công thái học là một ngành khoa học nghiên cứu về:

- Cách thức mỗi cá nhân thực hiện công việc của mình.
- Họ sử dụng những động tác và tư thế cơ thể nào.
- Họ sử dụng những công cụ và thiết bị nào?
- Cách phòng ngừa các loại chấn thương có thể xảy ra do các hoạt động và thiết bị không đúng cách.

Những người được cấp phép phải dành nhiều thời gian đứng, cúi người, vươn người và lặp đi lặp lại các động tác tương tự suốt cả ngày. Những hoạt động này có thể gây mệt mỏi và đau nhức ở nhiều bộ phận trên cơ thể. Đôi khi chúng thậm chí có thể gây ra thương tích nghiêm trọng.

Công thái học đề xuất các cách để thiết kế công việc và thiết bị tốt hơn nhằm giảm bớt áp lực lên cơ thể. Nó có thể giúp mọi người tránh những chuyển động và tư thế có thể gây chấn thương. Thiết kế công thái học tốt giúp lựa chọn công việc và dụng cụ phù hợp với nhu cầu thể chất của người lao động. Công thái học có thể giúp công việc thoải mái hơn và giảm nguy cơ gây chấn thương cho bàn tay, cổ tay, vai, cổ, lưng, bàn chân và cẳng chân.Some of the solutions presented in this lesson require only basic changes in how an individual moves and holds their body. Others may require the use of different techniques, tools, or equipment, some of which may not be readily available. It is the employer's responsibility, with employee involvement, to find a combination of solutions that will work best for them and for the workplace.

Chủ lao động

Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp California (Cal/OSHA) có quy định yêu cầu các chủ lao động phải xây dựng, thực hiện và duy trì một chương trình phòng ngừa thương tích và bệnh tật hiệu quả. Để biết thêm chi tiết, hãy truy cập **www.dir.ca.gov/Title8/3203.html**.

Cal/OSHA cũng có một tiêu chuẩn về công thái học yêu cầu người sử dụng lao động phải thực hiện các biện pháp để ngăn ngừa chấn thương do chuyển động lặp đi lặp lại khi có từ hai nhân viên trở lên cùng làm một loại công việc được chẩn đoán mắc chấn thương do chuyển động lặp đi lặp lại liên quan đến công việc (RMI). Mỗi chủ sử dụng lao động thuộc phạm vi điều chỉnh của quy định này đều phải thiết lập và thực hiện một chương trình nhằm giảm thiểu các rủi ro liên quan đến quản lý rủi ro (RMI). Chương trình phải bao gồm đánh giá tại nơi làm việc, kiểm soát các yếu tố gây ra bệnh nghề nghiệp và đào tạo nhân viên.

Quy định này có thể được tìm thấy trong Bộ luật Quy định của California, Lệnh An toàn Công nghiệp Chung, Tiêu đề 8, Mục 5110.

Để biết thêm chi tiết, hãy truy cập: **www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html**. Mục 5110 có thể được tìm thấy tại **www.dir.ca.gov/Title8/5110.html**.

Một số giải pháp được trình bày trong bài học này chỉ yêu cầu những thay đổi cơ bản trong cách mỗi cá nhân di chuyển và giữ tư thế. Một số trường hợp khác có thể đòi hỏi sử dụng các kỹ thuật, công cụ hoặc thiết bị khác nhau, một số trong đó có thể không dễ dàng có sẵn. Việc tìm ra sự kết hợp phù hợp là trách nhiệm của người sử dụng lao động, với sự tham gia của người lao động những giải pháp phù hợp nhất với họ và với môi trường làm việc.

Cơ thể con người có thể không cảm nhận được các triệu chứng ngay lập tức. Một số triệu chứng xuất hiện ngay lập tức, nhưng một số khác phát triển dần dần trong thời gian dài.

Bài học này sẽ xem xét một số bước mà mỗi cá nhân có thể thực hiện để ngăn ngừa đau đớn và chấn thương hiện tại và trong tương lai. Hãy xem xét một số khu vực mục tiêu trên các trang tiếp theo.

Bàn tay và cổ tay

Hầu hết các cơ giúp vận động bàn tay và các ngón tay đều nằm ở cẳng tay. Gân, giống như những sợi dây chạy dọc cổ tay, kết nối các cơ với bàn tay và các ngón tay. Dùng các ngón tay của bàn tay phải để cảm nhận các cơ ở mặt trong cẳng tay trái. Tiếp tục cảm nhận chúng trong khi nhẹ nhàng mở và khép bàn tay trái thành nắm đấm. Quý vị sẽ cảm nhận được các cơ ở cẳng tay trái đang chuyển động — những cơ này điều khiển chuyển động của bàn tay trái. Bây giờ, dùng các ngón tay của bàn tay phải để cảm nhận các gân ở mặt trong cổ tay trái. Tiếp tục cảm nhận chúng khi quý vị mở và khép bàn tay trái một lần nữa. Quý vị sẽ cảm nhận được các gân ở cổ tay trái đang chuyển động. Các gân này truyền chuyển động từ các cơ ở cẳng tay đến bàn tay.

Vấn đề

Hai trong số các vấn đề về bàn tay và cổ tay có thể xảy ra là **viêm gân và hội chứng ống cổ tay**. Viêm gân là tình trạng sưng và viêm các gân. Khi một người sử dụng bàn tay và cổ tay theo những cách nhất định, các gân có thể bị căng thẳng. Nếu tình trạng căng thẳng này kéo dài, có thể dẫn đến viêm gân. Viêm gân khiến việc sử dụng bàn tay trở nên đau đớn, đặc biệt là khi cầm nắm đồ vật. Ống cổ tay là một đường hầm ở cổ tay được bao quanh bởi xương và mô. Một dây thần kinh và một số gân đi qua đường hầm này. Nếu một người bị viêm gân và các gân bị sưng lên, không gian trong đường hầm sẽ bị thu hẹp lại vì sự thoải mái của dây thần kinh. Khi các dây thần kinh bị chèn ép theo cách này, tình trạng đó được gọi là hội chứng ống cổ tay. Hội chứng ống cổ tay thường dẫn đến tê bì và yếu tay. Nếu không được điều trị, nó có thể khiến việc cầm nắm đồ vật hoặc sử dụng bàn tay trở nên rất khó khăn. Nếu một cá nhân bắt đầu Nếu cảm thấy tê, ngứa ran hoặc yếu ở bàn tay, họ nên đến gặp bác sĩ chuyên khoa ngay lập tức. ■

Có một số động tác có thể gây căng thẳng lên gân, dẫn đến viêm gân và hội chứng ống cổ tay. Một trong những động tác phổ biến nhất **là uốn cổ tay**. Khi cổ tay gập lại, các gân cũng phải gập theo, gây ra ma sát và kích ứng. Khi cổ tay bị gập lại, các cơ phải hoạt động mạnh hơn—vừa để nâng đỡ bàn tay vừa để di chuyển nó. Tốt hơn hết là nên giữ cổ tay tương đối thẳng, giống như khi nắm tay lại. Một cách đơn giản để nhận biết cổ tay bị gập quá mức về phía sau hoặc phía trước là quan sát sự xuất hiện của các nếp nhăn ở mặt trước hoặc mặt sau của cổ tay.

Một nguyên nhân khác gây căng thẳng cho gân là **các động tác kẹp hoặc nắm thường xuyên hoặc mạnh**. Cơ và gân càng hoạt động nhiều thì càng dễ bị sưng. Ngoài ra, **việc thực hiện cùng một chuyển động tay và cổ tay lặp đi lặp lại** gây ra căng thẳng. Nếu một người thực hiện bất kỳ động tác nào nhiều lần mà không cho phép các gân được nghỉ ngơi, thì

(Tiếp theo ở trang 59)



Một ví dụ về dịch vụ tại cơ sở nào đó yêu cầu người ta phải uốn cong cổ tay là cắt và tạo kiểu tóc.

Khi cổ tay bị gập lại, các cơ phải hoạt động mạnh hơn, và các gân không di chuyển tự do.

Tiếp theo trang 58

Gân có thể bị sưng và viêm. Cuối cùng, **thực hiện nhiều hơn một trong những điều trên** sẽ làm tăng đáng kể áp lực lên gân. Ví dụ, Nếu một người vừa gập cổ tay vừa lặp đi lặp lại động tác đó, ví dụ như khi uốn tóc, thì nguy cơ viêm gân hoặc hội chứng ống cổ tay sẽ tăng lên.

Một ví dụ về dịch vụ tại một cơ sở có thể khiến người ta phải uốn cổ tay là cắt và tạo kiểu tóc. Khi cắt các phần tóc khác nhau, người thợ cắt tóc có thể cầm kéo bằng cổ tay ở tư thế cong.

Một ví dụ khác là khi một người cầm máy sấy tóc ở vùng đỉnh đầu hoặc trán của khách hàng và đứng phía sau hoặc bên cạnh khách hàng, khiến họ phải cúi gập cổ tay xuống. Điều này cũng có thể xảy ra khi một người sử dụng cọ tròn để chăm sóc khách hàng.

Một người có thể dùng động tác véo hoặc nắm mạnh khi:

- Cắt bằng kéo không sắc hoặc không được bôi trơn đúng cách.
- Cắt bằng kéo không vừa tay.
- Sử dụng lược không lướt mượt mà.

Các động tác lặp đi lặp lại có thể xảy ra nếu họ cắt tóc và sử dụng kéo cả ngày. Nếu lưỡi kéo bị cùn, họ sẽ phải cắt nhiều lần hơn để hoàn thành cùng một công việc. Việc chải và giữ tóc trong khi cắt cũng sẽ được lặp lại với mỗi lần cắt.

Nhiều người có thể không nhận ra rằng tất cả những động tác này đều gây căng thẳng cho cơ thể, nhưng nếu họ không suy nghĩ về cách thực hiện các công việc này một cách an toàn hơn, thì sức khỏe và sự thoải mái của họ có thể bị ảnh hưởng. ■

Giải pháp

Để ngăn ngừa **các vấn đề về tay và cổ tay** , hãy tìm sự "phù hợp" tốt hơn giữa cơ thể và công việc bằng cách:

- Thay đổi cách thức thực hiện công việc.
- Thay đổi các công cụ và thiết bị được sử dụng.

Lấy ví dụ về việc cắt và tạo kiểu tóc ở trên, làm thế nào để một người có thể tránh gập cổ tay khi làm việc với khách hàng?

- Đầu tiên, cần điều chỉnh độ cao của ghế sao cho cổ tay được duỗi thẳng. Hạ thấp ghế khi làm việc ở vùng đỉnh đầu và nâng cao ghế khi làm việc ở vùng dưới tai. Để tránh gập cổ tay, ghế nên là loại có thể điều chỉnh độ cao lên xuống ít nhất năm inch.
- Tiếp theo, cần xoay ghế để người làm việc không phải với tay qua người khách hàng.
- Ngoài ra, đầu của khách hàng nên được nghiêng nhẹ để người thực hiện không phải gập tay, bàn tay và cổ tay quá nhiều.
- Ngoài ra, người lao động nên cầm máy sấy tóc theo chiều ngang. Khi sấy phần đỉnh đầu hoặc phía xa của đầu, hãy thay đổi cách cầm máy sấy tóc sao cho máy sấy được cầm ngang hoặc sử dụng máy sấy tóc có tay cầm linh hoạt để tay cầm có thể uốn cong thay vì cổ tay.
- Cuối cùng, cần phải luyện tập các kỹ thuật cắt tóc tốt. Ví dụ, thay vì giữ cổ tay cong xuống khi cắt các cạnh, mặt sau và mặt trước, nên sử dụng các kỹ thuật cho phép giữ cổ tay thẳng.

(Tiếp theo ở trang 60)



Đai nẹp cổ tay có thể hỗ trợ cổ tay.

Tiếp theo trang 59

Ngoài ra, còn có nhiều cách để tránh việc kẹp hoặc nắm mạnh khi cắt và tạo kiểu tóc cho khách hàng.

- Trước tiên, cần chọn loại kéo có kích thước phù hợp với bàn tay của người thợ. Kéo có nhiều kích cỡ và kiểu dáng khác nhau. Nếu người đó có ngón tay thon dài, họ có thể cần sử dụng vòng nhựa ở các lỗ ngón tay để các ngón tay vừa khít bên trong. Các lỗ xỏ ngón tay nên nằm gần đầu ngón tay và không nên "trượt lên" phía bàn tay.
- Tiếp theo, hãy kiểm tra độ bôi trơn, độ sắc bén và độ căng của kéo cắt tóc hàng ngày để giảm bớt sức lực cần thiết khi cắt tóc.
- Như đã nêu trước đó, các cá nhân nên thực hành kỹ thuật cắt tóc tốt, vì tư thế đầu đúng của khách hàng sẽ giúp giảm thiểu tình trạng kẹp và giữ tóc không đúng cách.
- Ngoài ra, cần chọn một chiếc lược thoải mái—một chiếc lược có cảm giác cân bằng tốt trong tay người thợ. Lược nên lướt nhẹ nhàng qua tóc với ma sát càng ít càng tốt. Lược có lớp phủ silicon thường lướt nhẹ nhàng hơn.
- Cuối cùng, nên sử dụng các công cụ được thiết kế tiện dụng khi chúng có sẵn.

Làm thế nào để giảm thiểu số lần lặp lại động tác khi cắt và tạo kiểu tóc?

- Khi sử dụng cọ tròn, hãy xoay cán cọ giữa ngón cái và ngón trỏ, thay vì liên tục uốn cong cổ tay. Nên chọn loại bàn chải có tay cầm giúp người dùng thao tác này một cách thoải mái.
- Ngoài ra, hãy luôn giữ cho kéo sắc bén. Kéo sắc bén sẽ cho phép người dùng cần ít nhát cắt hơn để loại bỏ cùng một lượng tóc.

Hãy nghĩ đến những vấn đề khác về tay và cổ tay mà người được cấp phép có thể gặp phải.

- Trong những trường hợp nào thì thợ làm móng có thể gập cổ tay?
- Trong những trường hợp nào chuyên viên thẩm mỹ được phép sử dụng các động tác véo hoặc nắm mạnh?

Tốt hơn hết là nên suy nghĩ về những vấn đề tiềm ẩn này và cách tránh chúng trước khi chúng xảy ra. ■

Vai

Các cơ ở vai được nối với cánh tay bằng gân. Giữa các gân vai và xương vai có những túi nhỏ chứa dịch gọi là bao hoạt dịch. Chúng giúp "bôi trơn" khớp vai để khớp có thể cử động dễ dàng. Khi người ta sử dụng hoặc cử động vai theo những cách nhất định, sẽ gây áp lực lên các cơ, gân và bao hoạt dịch. Hậu quả có thể là đau nhức cơ bắp, viêm gân hoặc viêm bao hoạt dịch.

Đau nhức cơ vai thường là do làm việc quá sức ở vùng vai. Vai dễ bị mỏi vì chúng không được thiết kế để hoạt động trong thời gian dài mà không được nghỉ ngơi. Ví dụ, khi một người giơ tay lên cao hơn vai hoặc ngang vai, các cơ ở vai và cổ sẽ bắt đầu đau nhức sau một thời gian ngắn. Để minh họa, hãy thử thí nghiệm này: giơ một cánh tay thẳng ra phía trước, ngang vai. Quý vị sẽ nhận thấy rằng, chỉ sau vài giây, các cơ vai của quý vị bắt đầu cảm thấy mỏi.



Một trong những hoạt động tại cơ sở có thể gây ra các vấn đề về vai là cầm nắm những chiếc kéo cắt tỉa nặng, đặc biệt là khi cánh tay duỗi thẳng.

Vấn đề

Viêm gân có thể xảy ra ở vai cũng như ở bàn tay và cổ tay. Các gân ở vai có thể bị sưng và viêm, gây đau. Việc thường xuyên gây áp lực lên vai có thể dẫn đến viêm gân. Một người có thể bị viêm gân vai nếu họ:

- Thường xuyên chủ động liên hệ và/hoặc vươn lên.
- Họ thường giơ tay lên sao cho khuỷu tay cao hơn vai.
- Lặp lại các động tác chuyển động vai.

Hãy nhớ rằng bao hoạt dịch là những túi chứa đầy chất lỏng. Chúng nằm giữa các gân và xương ở vai. Khi bị kẹp giữa gân và xương, chúng có thể bị viêm, dẫn đến viêm bao hoạt dịch. Viêm bao hoạt dịch có thể khiến việc nâng cánh tay trở nên đau đớn, thậm chí là không thể. Một người có thể bị viêm bao hoạt dịch nếu thường xuyên giơ tay quá cao, sao cho khuỷu tay cao hơn vai. Các vấn đề về vai như đau cơ, viêm gân và viêm bao hoạt dịch đều có điểm chung. Tất cả những vấn đề này đều có thể do quý vị duỗi thẳng cánh tay ra xa khỏi cơ thể, hoặc giơ tay cao hơn vai, hoặc cả hai. Những người thường xuyên làm những việc này đặc biệt dễ gặp vấn đề.

Một số hoạt động trong cơ sở kinh doanh có thể gây ra các vấn đề về vai bao gồm:

- Đưa tay lên đỉnh đầu của khách hàng để cắt, sấy hoặc uốn tóc.
- Vươn tay qua người khách hàng để gội đầu hoặc sấy tóc.
- Vươn tay qua bàn để làm móng tay cho khách hàng.
- Với tay lấy kéo và lược trên quầy.
- Với tay lấy đồ dùng trên kệ cao.
- Cầm kéo cắt tỉa cây nặng, đặc biệt là khi cánh tay duỗi thẳng. ■

Giải pháp

Để tránh các vấn đề về vai khi làm việc với khách hàng, hãy luôn cố gắng giữ khuỷu tay sát vào vai. Thân người và không được giữ quá cao. Nhờ vậy, các cơ và gân ở vai có đòn bẩy tốt hơn và không phải hoạt động quá sức. Điều này cũng sẽ ngăn không cho bao hoạt dịch bị ép như khi giơ tay lên.

Để phòng ngừa các vấn đề về vai trong quá trình làm việc, mọi người có thể sử dụng một số biện pháp sau: Các nguyên tắc tương tự như chúng ta đã thảo luận về việc phòng ngừa chấn thương bàn tay và cổ tay.

(tiếp theo ở trang 62)

Tiếp theo trang 61

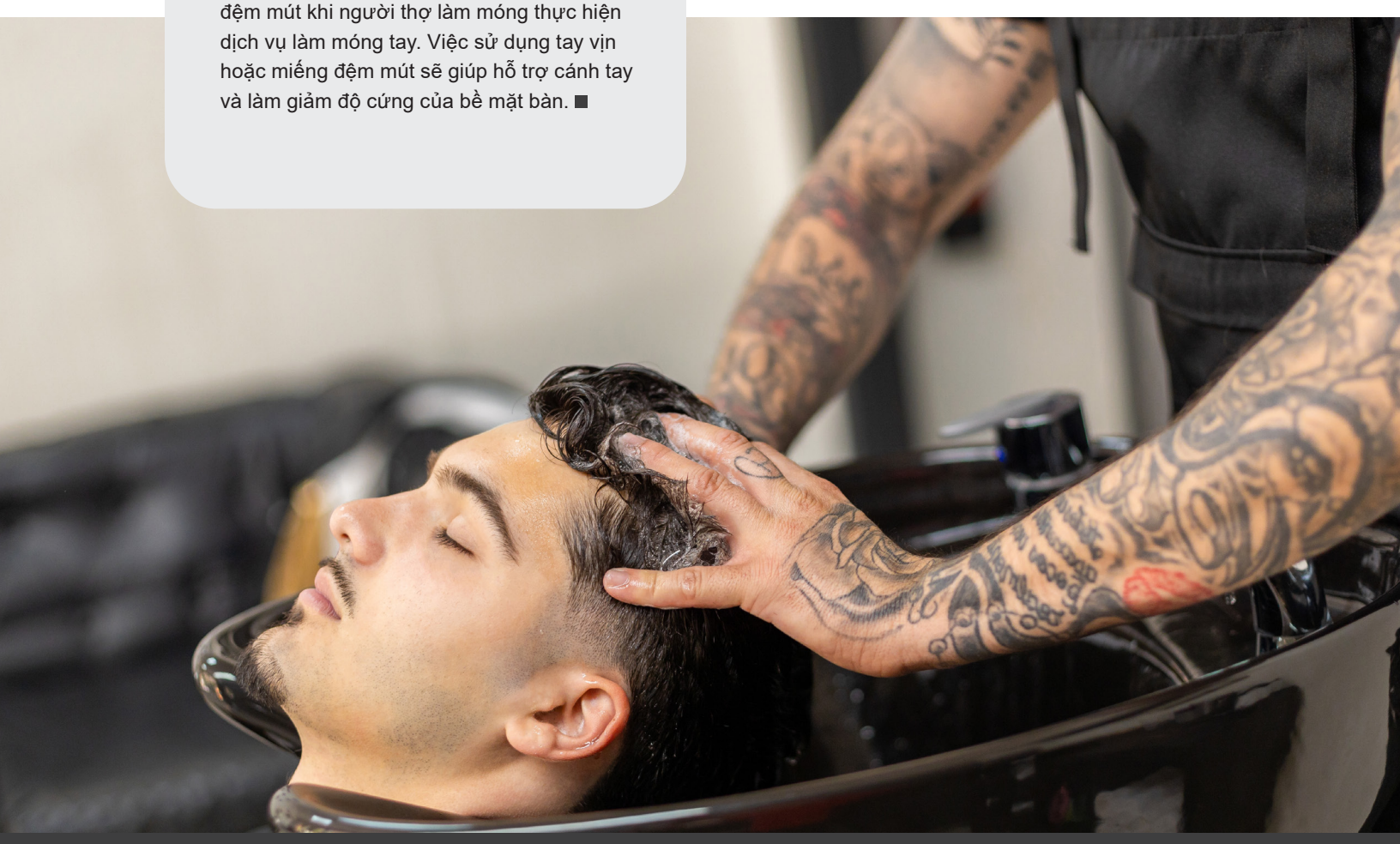
- Đầu tiên, người lao động nên điều chỉnh độ cao của ghế khi làm việc với khách hàng. Hai tay nên được đặt sát vào hai bên thân.
- Ngoài ra, ghế của khách hàng nên được xoay để người thợ có thể đến gần khách hàng nhất có thể khi cắt, uốn, nhuộm, tạo kiểu và gội đầu.
- Đầu của khách hàng nên được nghiêng ở vị trí thoải mái cho người thực hiện.
- Các dụng cụ nên được cầm theo cách không yêu cầu người lao động phải giơ tay lên, chẳng hạn như cầm máy sấy tóc theo chiều ngang khi sấy phần đỉnh đầu hoặc phía xa của đầu.
- Ngoài ra, cần sử dụng các kỹ thuật cho phép người lao động giữ khuỷu tay sát vào hai bên hông. Ví dụ, khách hàng nên đưa tay về phía người thợ khi dịch vụ làm móng đang được thực hiện.
- Cuối cùng, nên sử dụng tay vịn hoặc miếng đệm mút khi người thợ làm móng thực hiện dịch vụ làm móng tay. Việc sử dụng tay vịn hoặc miếng đệm mút sẽ giúp hỗ trợ cánh tay và làm giảm độ cứng của bề mặt bàn. ■

Những điểm cần xem xét

Khi thực hiện dịch vụ, cần xem xét các câu hỏi sau đây nhằm tránh các vấn đề về tay, cổ tay và vai:

- Cổ tay tôi có bị cong không?
- Tôi có đang thực hiện bất kỳ động tác véo hoặc nắm nào không?
- Tôi có đang lặp đi lặp lại động tác nào không?
- Tôi thường xuyên vươn ra ngoài hay vươn lên cao hơn?
- Tôi có đang duỗi thẳng tay, cách xa cơ thể không?
- Tôi có thường xuyên giơ tay quá cao, vượt quá vai không?

Nếu quý vị thấy mình trả lời “có” cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, hãy suy nghĩ xem làm thế nào để cải thiện tư thế, chuyển động, kỹ thuật và công cụ đang sử dụng. Hãy chủ động tìm hiểu cách phòng ngừa các vấn đề về công thái học.



Để tránh các vấn đề về vai, hãy đứng càng gần khách hàng càng tốt khi cắt, uốn, nhuộm, tạo kiểu và gội đầu.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Hội chứng ống cổ tay không phổ biến lắm trong số những người được cấp phép hành nghề.
Đúng hay sai?

Các túi dịch nhỏ nằm giữa các gân và xương vai được gọi là:
A) Bao hoạt
B) Dây thần kinh
C) Bao hoạt dịch
D) Hội chứng ống cổ tay
E) Cơ bắp

Những động tác nào có thể gây căng thẳng cho gân?

A) Gập cổ tay
B) Bóp mạnh
C) Các chuyển động lặp đi lặp lại
D) Thực hiện nhiều hơn một trong những điều trên
E) Tất cả những đáp án trên

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Bài học này sẽ tập trung vào cổ, lưng, bàn chân và cẳng chân, cũng như cách thiết kế không gian và trang thiết bị trong một cơ sở để giảm thiểu các vấn đề về công thái học.

Cổ và lưng

Cột sống của một người kéo dài từ đỉnh cổ xuống đến thắt lưng. Nó được cấu tạo từ nhiều xương gọi là đốt sống, xếp chồng lên nhau. Giữa mỗi cặp đốt sống đều có các khớp và đĩa đệm. Chúng giúp cổ và lưng có sự linh hoạt, nhờ đó chúng có thể cử động. Đĩa mềm có tính dẻo vì bên trong chúng có một chất giống như thạch.

Vấn đề

Cúi người về phía trước hoặc vặn người có thể dẫn đến các vấn đề về cổ và lưng. Khi một người đứng ở tư thế bình thường, họ sẽ

Chúng có một chỗ lõm nhỏ ở phía sau cổ và lưng. Khi một người cúi người về phía trước, những chỗ lõm này biến mất, dẫn đến các đĩa đệm bị ép lại. Các đĩa cũng bị ép khi Một người vặn người, ví dụ như khi với lấy thứ gì đó. Khi các đĩa đệm bị ép, chúng có thể chèn ép lên các bộ phận khác nhau của cột sống, bao gồm cả dây thần kinh. Điều này có thể gây đau cổ hoặc đau lưng. Nó cũng có thể gây đau hoặc tê ở vùng dưới cánh tay cánh tay hoặc chân, thường được gọi là **dây thần kinh bị chèn ép hoặc đau thần kinh tọa.**

Nếu một người dành nhiều năm cúi gập người về phía trước hoặc vặn xoắn cơ thể, sự chèn ép liên tục lên các đĩa đệm có thể khiến chất "thạch" bên trong đĩa đệm bị rò rỉ ra ngoài. Nếu một khối lớn rò rỉ ra cùng một lúc, chúng ta nói rằng đĩa đệm bị **vỡ** hoặc **thoát vị** . Vấn đề này có thể gây ra nhiều đau đớn và tê bì nếu nó kích thích dây thần kinh. Nếu xuất hiện ở vùng cổ, người bệnh có thể cảm thấy đau hoặc tê ở một hoặc cả hai cánh tay. Nếu xảy ra ở vùng lưng dưới, người bệnh có thể cảm thấy đau hoặc tê ở hông hoặc chân.■



Để tránh các vấn đề về lưng, hãy giữ thẳng lưng khi làm việc, nâng ghế/bàn của khách hàng lên độ cao thoải mái và nghiêng đầu khách hàng để có tư thế tốt hơn.

Giải pháp

Mọi người có thể cúi người về phía trước hoặc vặn người khi:

- Gội đầu cho khách hàng.
- Cắt tóc (đặc biệt là phần tóc ngắn trên đầu khách hàng, dưới tai).
- Thực hiện liệu trình chăm sóc da mặt.
- Thực hiện dịch vụ làm móng chân.
- Thực hiện dịch vụ điện phân lông.
- Họ không thể nhìn rõ.

To avoid bending forward or twisting, the most important rule is to work with the back straight. Bend at the hips instead of the waist, which is called the straight-back bend. The spine is tilted but not bent or twisted. Use procedures that allow the back to remain straight. For example, if available, use a free-standing sink to wash a

(Tiếp theo ở trang 65)

Tiếp theo trang 64

tóc của khách hàng. Bằng cách đứng phía sau khách hàng, người thợ có thể với tới tóc của họ mà không cần phải vặn người. Ngoài ra, như đã đề cập trước đó trong bài học, hãy nâng ghế của khách hàng lên độ cao thoải mái cho người làm việc và nghiêng đầu khách hàng về vị trí tốt hơn.

Người ta thường nói rằng ngồi thẳng lưng tốt cho cột sống, tuy nhiên, việc thực hiện các liệu trình chăm sóc da mặt, làm móng tay hoặc móng chân ở tư thế đó có thể gặp khó khăn. Những người được cấp phép vẫn nên cố gắng tìm cách tuân thủ nguyên tắc cơ bản là giữ lưng thẳng khi làm việc. Để gập người ở hông thay vì ở eo, nhiều người được cấp phép ngồi ở mép trước của ghế. Một số loại ghế có phần ngồi có thể nghiêng về phía trước, nhờ đó ghế sẽ tự động cúi người thay cho người lao động. Một chiếc ghế quỳ hoặc một chiếc ghế có đệm hình nêm cũng có thể hữu ích. Ngoài ra, người lao động nên đảm bảo rằng họ có Ánh sáng tốt và tầm nhìn rõ ràng, để họ không phải cúi xuống khi nhìn.

Bên cạnh việc cúi người về phía trước hoặc vặn người, người lao động có thể bị đau lưng do với tay lên cao, ngả người ra sau hoặc đứng trong thời gian dài. Những động tác này gây thêm áp lực lên các khớp giữa các đốt sống và có thể dẫn đến Đau lưng dưới. Đôi khi, một người có thể uốn cong người ra sau mà không hề hay biết, ví dụ như khi với tay lấy đồ trên kệ cao. Khi đứng lâu, một người có thể vô tình bắt đầu "lắc lư" hoặc ngả người ra sau. Ngoài ra, mọi người thường có xu hướng ngả người ra sau khi đứng hoặc đi giày cao gót.

Để phòng ngừa các vấn đề về lưng do vươn tay hoặc uốn cong người ra sau, hãy làm theo các hướng dẫn sau:

- Khẽ gập đầu gối và siết chặt cơ bụng ở vùng "rốn" khi vươn tay lên. Đây được gọi là tình trạng nghiêng xương chậu. Tư thế nghiêng này giúp ngăn ngừa cong lưng.
- Khi đứng trong thời gian dài, hãy đặt một chân lên một chiếc ghế đẩu nhỏ hoặc lên bậc thềm dưới ghế của khách hàng.
- Tránh mang giày cao gót.
- Hãy đứng trên ghế đẩu hoặc thang khi với lấy đồ dùng trên kệ cao.
- Hãy cất giữ những vật dụng thường dùng ở các kệ thấp hơn. ■



Bàn chân và cẳng chân

Là một người sắp trở thành chuyên gia, có lẽ quý vị đã nhận ra rằng phần lớn thời gian làm việc với khách hàng sẽ đồng nghĩa với việc phải đứng suốt cả ngày.

Vấn đề

Một vấn đề về chân và cẳng chân mà người được cấp phép có thể mắc phải là **sưng bàn chân và mắt cá chân**. Nếu một người đứng yên trong thời gian dài, các cơ bắp chân sẽ không hoạt động đủ mạnh để lưu thông máu đến bàn chân. Máu sẽ Máu có thể được bơm ngược lên chân, và bàn chân và mắt cá chân có thể bị sưng. Điều này có thể khiến chân bị đau nhức và giày có thể bị chật. Điều này cũng có thể phát triển thành một vấn đề khác, **chứng giãn tĩnh mạch (tĩnh mạch sưng).** Nếu một cá nhân đại diện cho một Nếu kéo dài thời gian, họ có nguy cơ bị giãn tĩnh mạch cao hơn. **Vết chai và kích ứng** là một vấn đề tiềm ẩn khác, vì áp lực lên bất kỳ phần nào của bàn chân đều làm giảm lưu thông máu. Mọi người có thể bị chai sần, kích ứng và các vấn đề khác tại "điểm chịu áp lực". Nguyên nhân có thể là do giày không có khả năng nâng đỡ vòm chân tốt, đế giày cứng, hoặc không vừa vặn. Mang giày cao gót (cao hơn 3,8 cm) sẽ gây áp lực lớn hơn lên các ngón chân, đặc biệt là nếu giày có mũi nhọn. Một nguyên nhân khác có thể là do đứng trên sàn cứng, vì điều này gây áp lực lên gót chân hoặc phần trước bàn chân. ■



Tránh mang giày cao gót.

Giải pháp

Để phòng ngừa các vấn đề về chân và cẳng chân, hãy làm theo những hướng dẫn sau:

- Không nên đứng quá lâu mà không nghỉ ngơi và ngồi xuống.
- Hãy thường xuyên thay đổi tư thế và luân phiên giữa đứng và ngồi.
- Khi nghỉ giải lao, hãy gác chân lên ghế đẩu. Tốt nhất là nên đặt ghế đẩu có chiều cao bằng với ghế đang sử dụng để người dùng có thể duỗi thẳng chân.
- Hãy sử dụng ghế đẩu hoặc ghế di động để người lao động có thể ngồi và nghỉ chân trong khi làm việc với khách hàng. Một số loại ghế được gắn vào ghế của người dùng và có thể xoay đến các vị trí khác nhau xung quanh người dùng khi họ làm việc.
- Hãy mang giày thoải mái, đế cao su và có khả năng nâng đỡ vòm chân tốt. Loại giày này sẽ giúp phân bổ áp lực khi đứng lên toàn bộ bàn chân.
- Hãy sử dụng miếng lót giảm sốc bên trong giày. Quý vị có thể mua miếng lót giày ở nhiều cửa hàng. Chúng đặc biệt quan trọng nếu người lao động mang giày có đế cứng.
- Nên tránh đi giày cao gót hoặc giày mũi nhọn.
- Hãy sử dụng một tấm thảm lót mềm xung quanh ghế của khách hàng để tránh việc họ phải đứng trên sàn cứng. Bằng cách này, áp lực sẽ được phân bổ đều hơn trên toàn bộ bàn chân. Tấm thảm nên có các cạnh dốc để giảm nguy cơ người ta vấp ngã.
- Hãy sử dụng vớ hỗ trợ hoặc vớ nén để giảm sưng phù ở chân. Những điều này cũng sẽ giúp đôi chân cảm thấy bớt mệt mỏi hơn. ■



Đứng trên sàn cứng sẽ gây áp lực lên gót chân hoặc phần trước bàn chân.



Hãy cân nhắc sử dụng miếng lót giày giảm sốc bên trong giày.

Thiết kế cơ sở

Bên cạnh việc thay đổi tư thế và chuyển động của người lao động, cơ sở sản xuất có thể được thiết kế để giảm bớt áp lực lên cơ thể khi làm việc. Tư thế và động tác tốt sẽ dễ dàng hơn nếu không gian và thiết bị được thiết kế tốt. Tốt Thiết kế đúng đắn có thể giúp ngăn ngừa tất cả các loại chấn thương khác nhau đã được thảo luận trong bài học về công thái học này.

Thiết kế cơ sở kém

Thiết kế kém có thể buộc người lao động phải cúi gập người, vặn mình và với tay theo những tư thế khó khăn.
Những thiết kế tồi bao gồm:

- Các trạm làm việc đặt quá gần nhau hoặc nhô ra quá xa khỏi tường. Công nhân có thể không có đủ không gian cho các bàn di động và phải với tay xa hơn để lấy đồ dùng.
- Tủ thấp phía trên mặt bàn làm việc. Công nhân có thể phải cúi người xuống dưới tủ để tránh bị đập đầu.
- Tủ cao. Công nhân có thể phải với tay lên quá cao để lấy vật tư. ■

Các trạm làm việc được thiết kế tốt

Các trạm làm việc và thiết bị được thiết kế tốt giúp người lao động giữ được tư thế đúng. Chúng giúp việc di chuyển trở nên dễ dàng và thuận tiện. Chúng cũng cho phép người lao động di chuyển và chuyển đổi giữa tư thế ngồi và đứng, nhờ đó họ không phải ở một tư thế cố định suốt cả ngày.

Dưới đây là một vài ý tưởng về thiết kế không gian làm việc hiệu quả:

- Ghế thủy lực dành cho khách hàng cần có khả năng điều chỉnh độ cao lên xuống ít nhất năm inch. Bàn đạp chân cần phải dễ với tới và sử dụng. Rất ngắn Hoặc những người lao động cao có thể cần một chiếc ghế nâng điện, có thể điều chỉnh lên xuống tối đa 12 inch..

(Tiếp theo ở trang 69)



Một khu vực làm móng được thiết kế đẹp mắt với ghế ở mỗi bên. Trên mặt bàn có một chiếc đèn, các chai đựng sản phẩm và sơn móng tay



Nhân viên có thể hưởng lợi từ việc thực hiện các bài tập giãn cơ nhẹ nhàng giữa các lần phục vụ khách hàng hoặc bất cứ khi nào họ có thời gian nghỉ giải lao.

Tiếp theo trang 68

- Ghế đẩu hoặc ghế có bánh xe. Những thiết bị này cho phép nhân viên ngồi làm việc với khách hàng.
- Các bàn làm móng nên có tay vịn cho cả khách hàng và người làm. Nếu không có tay vịn, quý vị có thể dùng miếng đệm mút để nâng đỡ cánh tay và giảm áp lực lên bề mặt cứng của bàn.
- Ghế của thợ làm móng nên có phần đệm hoặc mặt ghế có thể nghiêng về phía bàn. Điều này cho phép người thợ làm móng nghiêng người về phía trước ở hông mà không cần uốn cong cột sống. ■

Những điểm cần xem xét

Khi thực hiện dịch vụ, hãy đặt những câu hỏi sau để tránh các vấn đề về cổ, lưng, bàn chân và cẳng chân:

- Tôi có thường xuyên cúi gập cổ và lưng không?
- Tôi có đang vặn vẹo người không?
- Tôi có hay với tay lên cao không?
- Tôi có hay uốn cong người ra sau không?
- Dịch vụ này có yêu cầu phải đứng trong thời gian dài không?
- Tôi đang loạng choạng hay ngả người ra sau?
- Tôi có đang đi giày cao gót, giày không hỗ trợ vòm chân tốt, giày đế cứng hoặc giày không vừa chân không?
- Sàn nhà có quá cứng không?

Nếu câu trả lời cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này là “có”, hãy xem xét cách cải thiện tư thế và chuyển động của quý vị để ngăn ngừa các vấn đề về công thái học.

Bài tập giãn cơ

Các cá nhân có thể hưởng lợi từ việc thực hiện các bài tập giãn cơ nhẹ nhàng giữa các lần thăm khám khách hàng hoặc trong các giờ nghỉ định kỳ. Hãy duỗi tay, cổ tay, vai, cổ, lưng, bàn chân và cẳng chân để tránh bị cứng hoặc căng cơ. Không nên kéo hoặc đẩy quá mạnh, và nếu cảm thấy đau hoặc khó chịu, hãy dừng lại ngay lập tức.

Hãy luyện tập nhận biết các vấn đề về công thái học có thể gặp phải trong một cơ sở kinh doanh. Hãy tìm ra điểm sai trong bức ảnh này:



Một người thợ làm móng cúi gập người, nhìn vào bàn tay của khách hàng, hai tay đặt trên mặt bàn, đèn chiếu ra xa chỗ làm việc của cô ấy.

Hi vọng các chuyên gia tương lai đã nhận thấy điều này:

- Người được cấp phép không ngồi thẳng lưng.
- Cánh tay của người được cấp phép không được đệm đỡ khỏi bề mặt bàn cứng.
- Đèn không được đặt ở vị trí thích hợp để chiếu sáng khu vực làm việc.



Một thợ làm móng đang nâng tay khách hàng, ngồi thẳng lưng và dùng gối kê tay, đèn được đặt đúng vị trí để chiếu sáng khu vực làm việc.

Bây giờ, hãy liệt kê những cải tiến đã được thực hiện:

- Người được cấp phép đang nâng tay khách hàng lên thay vì cúi người về phía trước.
- Người được cấp phép không cúi đầu hay cổ về phía trước.
- Cánh tay của người được cấp phép được đệm khỏi bề mặt cứng của bàn.
- Đèn được đặt ở vị trí thích hợp để chiếu sáng khu vực làm việc.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Ngồi lâu tốt hơn đứng lâu.
Đúng hay sai?

Để phòng ngừa chấn thương cổ và lưng, nguyên tắc quan trọng nhất là giữ tư thế lưng thẳng khi làm việc.
Đúng hay sai?

Cơ sở này có thể được thiết kế để giảm bớt áp lực lên cơ thể người lao động.
Đúng hay sai?

Câu nào sau đây KHÔNG phải là lý do hợp lệ để sử dụng các kỹ thuật nâng vật giữ cho lưng ở vị trí trung lập (thẳng)?

A) Việc vận động liên tục có thể gây chèn ép các đĩa đệm ở lưng và dẫn đến vỡ đĩa đệm.
B) Cột sống vốn thẳng và nên giữ nguyên trạng thái đó.
C) Áp lực quá mức lên các khớp giữa các đốt sống có thể gây đau lưng dưới.
D) Đĩa đệm bị chèn ép có thể gây ra hiện tượng chèn ép dây thần kinh.
E) A và C

Tại sao không nên đi giày cao gót?

A) Chúng có thể khiến người đeo phải uốn cong người ra sau.
B) Chúng tạo thêm áp lực lên các ngón chân
C) Chúng có thể gây ra chai sạn và kích ứng.
D) Chúng có thể gây ra các vấn đề về lưng.
E) Tất cả những đáp án trên

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Bài học về công thái học của chúng ta đến đây là kết thúc. Nhiều vấn đề về tay, cổ tay, vai, cổ, lưng, bàn chân và cẳng chân trong một cơ sở có thể được ngăn ngừa bằng cách thiết kế khu vực làm việc chu đáo, sử dụng thiết bị phù hợp và thực hành các kỹ thuật làm việc an toàn.

BÀI HỌC TIẾP THEO

Bệnh truyền nhiễm lây lan như thế nào và cá nhân có thể tự bảo vệ mình khỏi bị phơi nhiễm ra sao.



PHẦN 6

Bệnh truyền nhiễm

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Hãy mô tả cách thức lây lan của các bệnh truyền nhiễm.

Hãy xác định một số bệnh truyền nhiễm cụ thể có thể lây lan trong môi trường làm việc.

Hãy giải thích cách thức để cá nhân được bảo vệ khỏi nguy cơ mắc bệnh tại nơi làm việc.

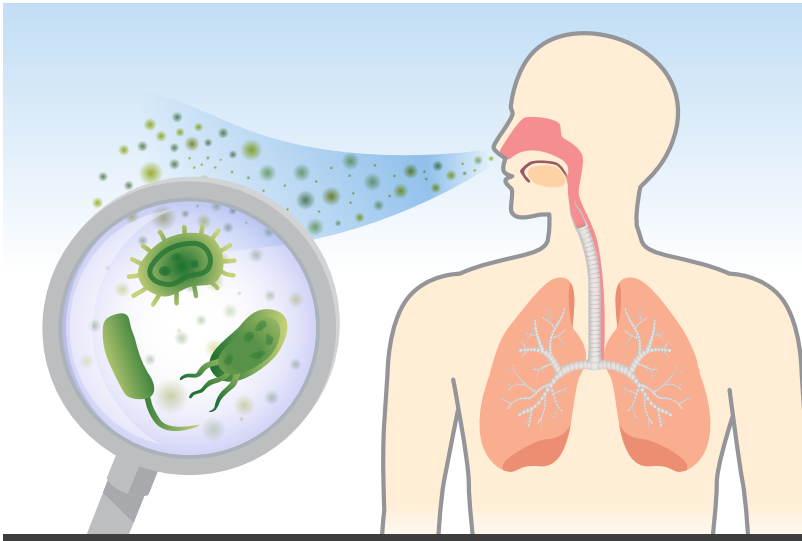
Bài học về sức khỏe và an toàn của anh ấy sẽ tập trung vào các bệnh truyền nhiễm. Những người được cấp phép thường xuyên làm việc với mọi người. Bài học này sẽ tập trung vào các bệnh cụ thể mà một chuyên gia tương lai cần biết có thể tiếp xúc với các chất độc hại trong công việc và cách thức tiếp xúc đó có thể xảy ra. Sẽ có những lời khuyên về cách tự bảo vệ bản thân.

Bệnh truyền nhiễm là gì?

Bệnh truyền nhiễm là bệnh lây lan từ người sang người hoặc từ động vật sang mọi người. Có nhiều loại sinh vật gây ra các bệnh truyền nhiễm: vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng và nấm.

Nhiễm trùng có thể xảy ra nếu:

- Có sự hiện diện của một sinh vật gây hại (vi khuẩn, virus, ký sinh trùng hoặc nấm) với số lượng đủ lớn.
- Vi sinh vật xâm nhập vào cơ thể.
- Hệ miễn dịch không thể chống lại tác nhân gây bệnh (ví dụ, khi cá nhân bị ốm, đang điều trị bằng một số phương pháp y tế nhất định hoặc đang bị căng thẳng).



Many respiratory diseases can be spread through the air when an infected person coughs, sneezes, or spits.

Một người mắc bệnh truyền nhiễm bằng cách nào?

Có nhiều cách để các sinh vật có thể xâm nhập vào cơ thể. Một trong những cách lây nhiễm là qua đường không khí, chẳng hạn như hít thở không khí bị ô nhiễm bởi người nhiễm bệnh. Nhiều bệnh đường hô hấp có thể lây lan **qua không khí** khi người bị nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc khạc nhổ. Một số ví dụ về các bệnh này là cảm lạnh thông thường, thủy đậu, sởi, lao và ho gà.

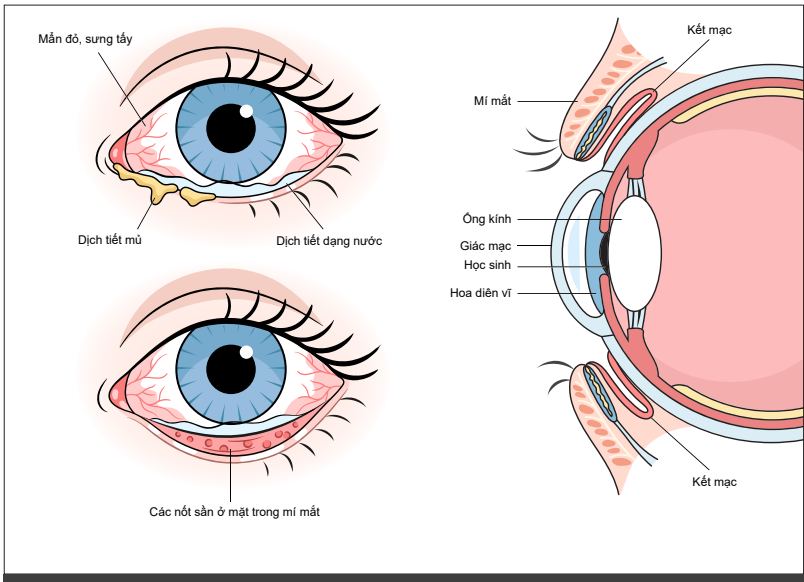
Một cách khác mà bệnh truyền nhiễm có thể lây lan là **qua nước hoặc thức ăn**. Việc nuốt phải nước hoặc thức ăn bị nhiễm phân là một nguyên nhân gây ô nhiễm phổ biến, và nhiều vi sinh vật gây hại sống trong ruột và thải ra khỏi cơ thể qua phân. Ví dụ, phân có thể chứa vi khuẩn hoặc virus gây tiêu chảy. Các vi sinh vật trong phân có thể lây lan nếu ai đó đi vệ sinh, không rửa tay và sau đó tiếp xúc với thực phẩm. Một số bệnh lây lan theo cách này là nhiễm khuẩn Salmonella, viêm gan A và rotavirus.

Ngoài ra, một sinh vật gây hại có thể xâm nhập vào cơ thể **thông qua vết cắn của côn trùng hoặc động vật.** Nhiều loại côn trùng và động vật như chuột hoặc chuột cống có thể truyền các tác nhân gây bệnh thông qua vết cắn của chúng. Côn trùng và động vật thực hiện việc này được gọi là vật trung gian truyền bệnh. Các bệnh như bệnh Lyme do ve truyền, còn các bệnh truyền nhiễm như sốt rét hoặc Zika do muỗi truyền.

Một cách khác là **thông qua tiếp xúc trực tiếp**. Các vi sinh vật trên da có thể lây lan nếu người nhiễm bệnh chạm vào người khác. Ví dụ như chấy, nấm da và cảm lạnh. Cảm lạnh có thể lây lan qua tiếp xúc trực tiếp với nước bọt hoặc dịch mũi của người khác. Điều này có thể xảy ra nếu Có người không rửa tay sau khi xì mũi rồi bắt tay người khác. Sau đó, họ có thể dụi mắt hoặc cắn móng tay, tạo điều kiện cho các tác nhân gây bệnh xâm nhập vào cơ thể.

Lây truyền qua vật trung gian là khi mầm bệnh có thể tồn tại và gây hại trên bề mặt như bồn rửa tay, bồn gội đầu hoặc tay nắm cửa. Chạm vào các vật dụng bị nhiễm bẩn như khăn giấy đã qua sử dụng cũng có thể lây lan cảm lạnh.

Cuối cùng, một số bệnh có thể lây truyền **qua tiếp xúc với máu hoặc dịch cơ thể của người bị nhiễm bệnh**. Các bệnh này bao gồm HIV/AIDS, viêm gan B và viêm gan C. Những bệnh này sẽ được thảo luận chi tiết hơn trong phần sau của bài học.



Viêm kết mạc mủ (đau mắt đỏ).

Tôi có đang gặp nguy hiểm không?

Điều quan trọng cần lưu ý là các chuyên gia tương lai không có nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm cao hơn so với dân số nói chung. Tuy nhiên, với tư cách là một tương lai Là một người làm nghề chuyên nghiệp, quý vị có trách nhiệm đặc biệt vì nếu không cẩn thận, quý vị có thể truyền bệnh cho khách hàng. Ví dụ, nếu một chuyên gia tương lai bị mụn rộp và chạm vào nó rồi chạm vào khách hàng, họ có thể lây nhiễm virus herpes cho khách hàng. Mọi người không nên đến lớp hoặc nơi làm việc nếu cảm thấy không khỏe hoặc đang có các triệu chứng bệnh. Hãy cẩn thận để bảo vệ bản thân và khách hàng bằng cách đi khám bác sĩ trước khi quay lại lớp học hoặc nơi làm việc.



Chấy trên đầu.

Biện pháp phòng ngừa an toàn

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California có các quy định về sức khỏe và an toàn để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật và nhiễm trùng. Điều 984 của Bộ luật Quy định California quy định rằng các cơ sở kinh doanh bị cấm cố ý cho phép người được cấp phép mắc bệnh nhiễm trùng hoặc nhiễm ký sinh trùng có khả năng gây hại. Được truyền tải đến khách hàng để phục vụ khách hàng tại cơ sở đó. Đồng thời, các đơn vị được cấp phép cũng được hưởng quyền lợi. Nghiêm cấm cung cấp dịch vụ cho người mắc bệnh truyền nhiễm hoặc ký sinh trùng.

Một số ví dụ về các bệnh nhiễm trùng hoặc ký sinh trùng mà các chuyên gia tương lai không nên làm việc hoặc phục vụ khách hàng bao gồm, nhưng không giới hạn ở những trường hợp sau:

- Cảm lạnh, cúm hoặc các bệnh đường hô hấp khác kèm theo sốt, cho đến 24 giờ sau khi hết sốt.
- Viêm họng do liên cầu khuẩn (viêm họng liên cầu khuẩn), cho đến 24 giờ sau khi bắt đầu điều trị và 24 giờ sau khi hết sốt.
- Viêm kết mạc mủ (đau mắt đỏ), cần nghỉ việc cho đến khi được bác sĩ hoặc chuyên gia y tế có giấy phép hành nghề khám và cho phép trở lại làm việc.
- Ho gà, cho đến khi hoàn thành liệu trình điều trị kháng sinh năm ngày.
- Điều trị thủy đậu (varicella) cho đến ngày thứ sáu sau khi phát ban hoặc sớm hơn nếu tất cả các tổn thương đã khô và đóng vảy.
- Quai bị, cho đến chín ngày sau khi bắt đầu sưng tuyến mang tai.
- Bệnh lao, cho đến khi cơ quan y tế địa phương xác nhận người đó không còn khả năng lây nhiễm.
- Chốc lở (nhiễm trùng da do vi khuẩn), cho đến 24 giờ sau khi bắt đầu điều trị.
- Chấy trên đầu, cho đến sáng hôm sau lần điều trị đầu tiên.
- Bệnh ghẻ, cho đến khi quá trình điều trị hoàn tất.

Xin lưu ý rằng các bệnh lây truyền qua đường máu như HIV/AIDS, viêm gan B và viêm gan C không được Hội đồng coi là bệnh truyền nhiễm hoặc bệnh lây lan theo mục đích của phần này.

Ngoài ra, Hội đồng cũng cấm người được cấp phép thực hiện dịch vụ trên vùng da hoặc da đầu bị viêm hoặc trầy xước, hoặc bị nhiễm trùng hoặc nổi mụn. Hơn nữa, người được cấp phép bị cấm thực hiện dịch vụ nếu da tay bị viêm hoặc trầy xước, hoặc bị nhiễm trùng hoặc phát ban mà không đeo găng tay. Cái Nhiệm vụ của hội đồng là bảo vệ người tiêu dùng, nhưng các quy định này cũng bảo vệ những người được cấp phép.



Rửa tay có thể là hành động quan trọng nhất giúp ngăn chặn sự lây lan của nhiễm trùng.

Rửa tay

Rửa tay có lẽ là hành động quan trọng nhất giúp ngăn ngừa sự lây lan của nhiễm trùng và giữ gìn sức khỏe. Hãy coi nó như một loại vắc-xin “tự chế”. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) khuyến cáo quý vị nên rửa tay:

- Trước, trong và sau khi chuẩn bị thức ăn.
- Trước và sau khi ăn hoặc hút thuốc.
- Trước và sau khi chăm sóc người bệnh.
- Trước và sau khi xử lý vết cắt hoặc vết thương.
- Sau khi đi vệ sinh.
- Sau khi thay tã hoặc lau dọn cho trẻ sau khi trẻ đi vệ sinh.
- Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Sau khi tiếp xúc với động vật, thức ăn chăn nuôi hoặc chất thải của động vật.
- Sau khi tiếp xúc với thức ăn hoặc đồ ăn vặt cho thú cưng.
- Sau khi chạm vào rác.

Hội đồng yêu cầu mọi người được cấp phép cung cấp dịch vụ phải rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng bất kỳ sản phẩm làm sạch tay có cồn nào có hiệu quả tương đương ngay trước khi phục vụ mỗi khách hàng. Nước rửa tay khô có cồn có thể nhanh chóng làm giảm số lượng vi khuẩn trên tay trong một số trường hợp, nhưng chúng không tiêu diệt được tất cả các loại vi trùng và chỉ có tác dụng tạm thời.

Không hiệu quả lắm khi tay bị bẩn hoặc dính dầu mỡ. Rửa tay bằng xà phòng và nước là cách tốt nhất để giảm số lượng vi khuẩn trên tay trong hầu hết các trường hợp.

Mặc dù nhiều người đã biết rửa tay rất quan trọng, nhưng không phải ai cũng biết cách rửa tay đúng cách. Đầu tiên, hãy rửa tay bằng nước sạch đang chảy. Tắt vòi nước và dùng xà phòng. Tạo bọt bằng cách xoa hai tay vào nhau với xà phòng. Thoa bọt lên mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay. Rửa tay ít nhất 20 giây. Rửa tay kỹ dưới vòi nước sạch đang chảy. Lau khô tay bằng khăn. Dùng khăn giấy mới, sạch hoặc phơi khô. Hãy dành chút thời gian xem video của CDC về quy trình rửa tay đúng cách: **www.cdc.gov/handwashing/.**

Tiêm chủng

Hiện có các loại vắc-xin phòng bệnh sởi, quai bị, rubella, uốn ván, bạch hầu, ho gà, thủy đậu, cúm, virus gây u nhú ở người (HPV), viêm gan A và B, viêm màng não do não mô cầu, viêm phổi, COVID-19, và ngói lợp. Việc tiêm chủng đầy đủ và duy trì lịch tiêm chủng định kỳ có thể giúp bảo vệ sức khỏe. Môi trường thành lập. Tuy nhiên, không phải tất cả các loại vắc-xin đều được khuyến cáo cho tất cả mọi người; nên tham khảo ý kiến chuyên gia y tế để xác định loại vắc-xin nào tốt nhất để bảo vệ người lao động và khách hàng mà họ phục vụ.



Khử trùng dụng cụ đúng cách

Một trong những cách tốt nhất để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật trong cơ sở kinh doanh là khử trùng đúng cách các dụng cụ đã được sử dụng cho khách hàng. Đây là yêu cầu bắt buộc từ Hội đồng. Để khử trùng các vật dụng không xốp, không dùng điện, chẳng hạn như lược, bàn chải tóc, kìm cắt móng tay hoặc nhíp, trước tiên hãy loại bỏ tất cả các mảnh vụn có thể nhìn thấy. Tiếp theo, rửa sạch dụng cụ bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa và nước, rồi tráng lại bằng nước sạch. Lau khô dụng cụ bằng khăn giấy sạch mới, sau đó ngâm hoàn toàn dụng cụ vào dung dịch khử trùng đã được EPA chứng nhận, sử dụng theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Hãy sử dụng dung dịch khử trùng được pha chế đúng cách và đã được chứng minh có hoạt tính diệt khuẩn, diệt virus và diệt nấm. Rửa sạch và lau khô dụng cụ bằng Lấy một khăn giấy mới, sạch và cất chúng ở nơi sạch sẽ, có nắp đậy và được dán nhãn “sạch” hoặc “đã khử trùng”.

Bất kỳ dụng cụ hoặc vật dụng nào không thể khử trùng, chẳng hạn như dũa móng tay, que sáp, bông gòn và miếng dán cổ, phải được vứt bỏ ngay sau khi sử dụng. Đồ dùng bằng vải đã qua sử dụng, chẳng hạn như khăn tắm, ga trải giường và áo choàng, phải được đặt trong thùng rác. Phải được đựng trong hộp kín và rửa sạch trước khi sử dụng cho khách hàng khác. Sau khi sử dụng thiết bị điện cho khách hàng, thiết bị phải được khử trùng bằng chất khử trùng đã được EPA đăng ký và chứng minh có khả năng tiêu diệt vi khuẩn, nấm và vi rút (thông tin này sẽ được ghi trên nhãn sản phẩm). Luôn tuân theo hướng dẫn của nhà sản xuất về việc vệ sinh thiết bị. Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng tham khảo Đạo luật về Nghề cắt tóc và Thẩm mỹ cùng các quy định về khử trùng tại . **www.barbercosmo.ca.gov**.



Khử trùng các vật dụng không xốp, không dùng điện, chẳng hạn như lược, bàn chải tóc, kìm cắt móng tay, nắp bảo vệ kìm cắt móng hoặc nhíp. Trước tiên, hãy loại bỏ tất cả các mảnh vụn có thể nhìn thấy, sau đó rửa dụng cụ bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa và nước, rồi tráng lại bằng nước sạch.



Sau khi rửa sạch và lau khô dụng cụ, hãy ngâm chúng hoàn toàn trong dung dịch khử trùng đã được EPA (Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ) cấp phép, sử dụng theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

Nghiên cứu trường hợp

Hãy đọc những nghiên cứu trường hợp sau đây phản ánh các vấn đề "thực tế" mà người lao động có thể gặp phải khi làm việc trong một cơ sở. Hãy trả lời các câu hỏi được đưa ra liên quan đến các bệnh truyền nhiễm.

Để có câu trả lời cho tất cả các câu hỏi, vui lòng tham khảo đề cương bài thi.

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP #1

Hiện đang có dịch chấy rận bùng phát trong cộng đồng của quý vị. Quý vị đang làm việc với tư cách là một thợ cắt tóc. Chính sách của cơ sở chúng tôi là kiểm tra tóc của mỗi trẻ để tìm dấu hiệu chấy rận trước khi tiến hành các công việc chăm sóc tóc. Một khách hàng đưa con trai bảy tuổi của mình đến cắt tóc. Khi kiểm tra tóc của đứa trẻ, quý vị sẽ thấy những đốm trắng gần da đầu. Quý vị nghi ngờ đó có thể là trứng chấy (trứng rận).

Trong tình huống này thì sao lại có thể bị chấy?

Quý vị có thể tự bảo vệ mình bằng cách nào?

Quý vị nên nói gì với khách hàng của mình?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP #2

Quý vị đang làm việc tại một cơ sở chuyên cung cấp dịch vụ chăm sóc da mặt. Một khách hàng yêu cầu dịch vụ chăm sóc da mặt. Quý vị nhận thấy Cô ấy bị mụn rộp ở khóe miệng.Nó trông có vẻ bị nứt, và quý vị nghĩ rằng nó có thể chảy dịch trong quá trình chăm sóc da mặt.

Quý vị có thể mắc những bệnh gì nếu chạm vào vết thương đang chảy mủ bằng tay trần?

Quý vị có thể tự bảo vệ mình bằng cách nào?

Quý vị nên nói gì với khách hàng của mình?



NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 3

Quý vị đang làm việc cho một khách hàng vào mùa hè. Quý vị nhận thấy anh ta có những mảng da đỏ, có vảy hình dạng như những vòng tròn trên da đầu anh ta. Quý vị cũng nhận thấy những vòng tròn này trên mặt và cổ anh ta.

Quý vị có thể mắc bệnh gì nếu chạm vào những vùng da có vảy bằng tay trần?

Quý vị nên nói gì với khách hàng của mình?

Quý vị nên làm gì để bảo vệ bản thân sau khi khách hàng rời đi? lá?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 4

Khi một trong những khách hàng thân thiết của quý vị đặt lịch hẹn, anh ấy nói rằng mình bị cảm lạnh nặng. Nhưng anh ấy rất cần cắt và tạo kiểu tóc cho một cuộc phỏng vấn xin việc quan trọng.

Sao quý vị lại có thể bị cảm lạnh từ khách hàng này?

Quý vị có thể tự bảo vệ mình bằng cách nào?

Quý vị nên nói gì với khách hàng của mình?

Những người làm việc trong các cơ sở kinh doanh cần phải nhận thức được các triệu chứng tiềm ẩn của các bệnh truyền nhiễm mà khách hàng có thể mắc phải. Mặc dù những chuyên gia tương lai không phải là bác sĩ và không thể chẩn đoán bệnh tật, Nếu phát hiện các triệu chứng, họ nên thực hiện các biện pháp để đảm bảo sức khỏe của khách hàng cũng như của chính họ không bị đe dọa. Người lao động không nên ngại từ chối phục vụ nếu cần thiết.

Phần đầu tiên của bài học về các bệnh truyền nhiễm đến đây là kết thúc. Quý vị hoàn toàn có thể tự bảo vệ mình khỏi nguy cơ mắc nhiều 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 mắc bệnh truyền nhiễm sẽ giúp ngăn ngừa lây nhiễm.



Người lao động không nên ngại từ chối phục vụ nếu cần thiết.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ cấm những người được cấp phép hành nghề nhiễm HIV/AIDS cung cấp dịch vụ tại các cơ sở kinh doanh.
Đúng hay sai?

Vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng và nấm là nguyên nhân gây ra các bệnh truyền nhiễm.
Đúng hay sai?

Rửa tay không quan trọng bằng việc khử trùng dụng cụ.
Đúng hay sai?

Các sinh vật có thể xâm nhập vào cơ thể bằng cách nào?
A) Thông qua nước hoặc thức ăn
B) Thông qua liên lạc trực tiếp
C) Qua vết cắn của côn trùng hoặc động vật
D) Lây truyền qua không khí hoặc bề mặt bị ô nhiễm
E) Tất cả những đáp án trên

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Bây giờ chúng ta sẽ thảo luận về một số bệnh truyền nhiễm rất nguy hiểm—HIV/AIDS, viêm gan B và viêm gan C. Những chuyên gia tương lai có nguy cơ mắc các bệnh này cao hơn nhiều khi không làm việc so với khi ở nơi làm việc, tuy nhiên, họ vẫn nên tìm hiểu về chúng. Chúng là gì, lây lan như thế nào và cách tự bảo vệ mình ra sao.

Là một chuyên gia tương lai, việc tiếp xúc với những bệnh này tại nơi làm việc là có thể xảy ra, nhưng không quá thường xuyên, vì chúng lây lan qua máu hoặc các dịch cơ thể khác. Khi sử dụng các dụng cụ sắc nhọn như dao cạo, tông đơ hoặc nhíp, chúng có thể đâm thủng da khách hàng và vô tình đâm thủng da của chính quý vị. Ngoài ra, nếu khách hàng mắc một trong những bệnh này, máu của họ có thể xâm nhập vào cơ thể quý vị qua vết thương hở, vết cắt, vết loét hoặc phát ban trên da.

Khách hàng cũng phải đối mặt với nguy cơ nhiễm trùng. Nếu thiết bị trong cơ sở không được khử trùng đúng cách, nó có thể truyền mầm bệnh từ khách hàng này sang khách hàng khác.

HIV là gì?

HIV, hay virus gây suy giảm miễn dịch ở người, là một loại virus tấn công các tế bào giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng, khiến người bệnh dễ bị nhiễm trùng và mắc các bệnh khác hơn. HIV phá hủy các tế bào bạch cầu, đóng vai trò quan trọng trong việc giúp cơ thể chống lại bệnh tật.

AIDS là gì?

Nếu không được điều trị, HIV có thể dẫn đến bệnh AIDS (hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải). “Mắc phải” có nghĩa là cá nhân không sinh ra đã mắc bệnh; họ bị lây bệnh từ người khác. “Suy giảm miễn dịch” có nghĩa là bệnh làm tổn thương hệ thống miễn dịch của cơ thể, làm chậm hoặc ngăn cản khả năng tự chữa lành của cơ thể. Nếu không có hệ miễn dịch khỏe mạnh, con người sẽ gặp khó khăn trong việc chống lại đủ loại bệnh tật. các sinh vật có thể khiến chúng bị bệnh. “Hội chứng” có nghĩa là nó không phải là một bệnh duy nhất. AIDS là tập hợp của nhiều loại bệnh khác nhau. Khi hệ miễn dịch bị suy yếu, nhiều loại vi sinh vật khác nhau có thể xâm nhập vào cơ thể. Thuật ngữ AIDS dùng để chỉ giai đoạn nặng nhất của bệnh nhiễm HIV.

RỦI RO SỨC KHỎE

Người nhiễm AIDS thường mắc nhiều bệnh do hệ miễn dịch suy yếu. Những bệnh nhiễm trùng này thường được gọi là “cơ hội” vì chúng lợi dụng hệ miễn dịch yếu của người bệnh và có thể gây ra những bệnh nghiêm trọng. Bệnh nhiễm trùng cơ hội phổ biến nhất ở người nhiễm AIDS tại Hoa Kỳ là viêm phổi do Pneumocystis carinii. Đôi khi được gọi là PCP, đây là một loại thuốc rất một dạng viêm phổi hiếm gặp. Bệnh này do nấm gây ra, dẫn đến viêm và tích tụ dịch trong phổi. Những bệnh và nhiễm trùng phổ biến khác mà người nhiễm AIDS thường mắc phải là:

- **Bệnh lao, còn gọi là TB –** một bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn đôi khi có thể gây tổn thương phổi nghiêm trọng.
- **Bệnh nấm Candida, còn gọi là bệnh tưa miệng –** một bệnh nhiễm trùng nấm men nghiêm trọng ở cả nam và nữ; ở âm đạo, cổ họng hoặc phổi.
- **Cytomegalovirus –** một loại virus herpes phổ biến có thể gây tổn thương cho mắt, hệ tiêu hóa, phổi hoặc các cơ quan khác.
- **Viêm màng não do nấm Cryptococcus –** một bệnh nhiễm trùng gây sưng và kích ứng màng và dịch xung quanh não và tủy sống.

ĐIỀU TRỊ

Mặc dù có những loại thuốc dành cho người nhiễm HIV/AIDS giúp làm chậm tốc độ suy yếu hệ miễn dịch do HIV gây ra, nhưng hiện vẫn chưa có cách chữa khỏi hoàn toàn nhiễm HIV. Hiện tại, chưa có vắc-xin nào để phòng ngừa HIV/AIDS. Đây là lý do tại sao Việc này rất quan trọng để bảo vệ bản thân và ngăn ngừa sự lây lan của virus.

HIV/AIDS LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO?

Các chất dịch cơ thể duy nhất có thể lây truyền HIV/AIDS là:

- Máu.
- Tinh dịch.
- Dịch âm đạo.
- Sữa mẹ.
- Bất kỳ chất dịch nào trong cơ thể có chứa máu.

Các chất dịch cơ thể không lây truyền HIV/AIDS là:

- Nước bọt.
- Mồ hôi.
- Nước mắt.
- Dịch tiết mũi.
- Nôn mửa.

Các hình thức tiếp xúc giữa người với người có thể lây lan HIV/AIDS bao gồm:

- Quan hệ tình dục với người bị nhiễm bệnh (quan hệ tình dục qua đường âm đạo, hậu môn hoặc miệng).
- Dùng chung kim tiêm với người bị nhiễm bệnh (ví dụ như khi sử dụng ma túy).
- Lây truyền từ mẹ bị nhiễm bệnh (cho con trong thời kỳ mang thai, khi sinh hoặc qua sữa mẹ).
- Bị kim tiêm hoặc vật sắc nhọn nhiễm HIV đâm vào.

Mọi người không thể nhiễm HIV/AIDS qua bất kỳ hình thức tiếp xúc thông thường nào với người khác. Cá nhân không thể mắc HIV/AIDS:

- Qua không trung.
- Bắt tay.
- Cùng nhau ăn uống.
- Chia sẻ đồ dùng (như sách, giấy, bút hoặc điện thoại).
- Dùng chung phòng tắm.
- Bị côn trùng cắn.

Trái với những quan niệm sai lầm phổ biến, bất cứ ai cũng có thể nhiễm HIV/AIDS. Đa số người nhiễm HIV/AIDS bị lây nhiễm qua quan hệ tình dục với người nhiễm bệnh. Bao cao su latex là loại bao cao su tốt nhất để phòng ngừa HIV. Bao cao su sẽ hiệu quả hơn trong việc phòng ngừa HIV/AIDS và các bệnh khác nếu được sử dụng cùng với chất diệt tinh trùng. Nếu sử dụng chất bôi trơn với bao cao su, chất bôi trơn gốc nước là tốt nhất, vì chất bôi trơn gốc dầu như vaseline có thể làm hỏng bao cao su.

QUYỀN CÁ NHÂN

Cá nhân có quyền giữ kín kết quả xét nghiệm hoặc tình trạng sức khỏe của mình. Họ không cần phải nói với ai, kể cả chủ lao động của mình. Điều quan trọng cần biết là người lao động không thể bị sa thải khỏi công việc chỉ vì họ có kết quả xét nghiệm dương tính với HIV. Theo luật tiểu bang và liên bang, người nhiễm HIV/AIDS được bảo vệ khỏi sự phân biệt đối xử trong công việc.

LÀM SAO TÔI CÓ THỂ BIẾT MÌNH CÓ BỊ NHIỄM BỆNH HAY KHÔNG?

Cách duy nhất để biết quý vị có bị nhiễm HIV hay không là đi xét nghiệm. Để biết một người có bị nhiễm virus AIDS hay không, cần phải thực hiện xét nghiệm máu. Máu sản sinh ra kháng thể để chống lại các chất lạ xâm nhập vào cơ thể, chẳng hạn như virus. Vì vậy, nếu HIV xâm nhập vào máu của một người, cơ thể sẽ sản sinh ra một loại kháng thể đặc hiệu. Xét nghiệm kháng thể tìm kiếm loại kháng thể đặc biệt này trong máu và cho biết liệu một người có bị nhiễm HIV/AIDS hay không. Xét nghiệm kháng thể HIV có thể không cho kết quả dương tính ngay sau khi tiếp xúc. Thông thường, cơ thể sẽ sản sinh kháng thể trong vòng ba tháng, nhưng đôi khi có thể mất đến sáu tháng. Ngay khi cơ thể bắt đầu sản sinh kháng thể, xét nghiệm sẽ cho kết quả dương tính. Tuy nhiên, ngay cả khi đó, một người vẫn có thể không có bất kỳ triệu chứng nào của HIV/AIDS. Các triệu chứng có thể không xuất hiện cho đến nhiều năm sau.

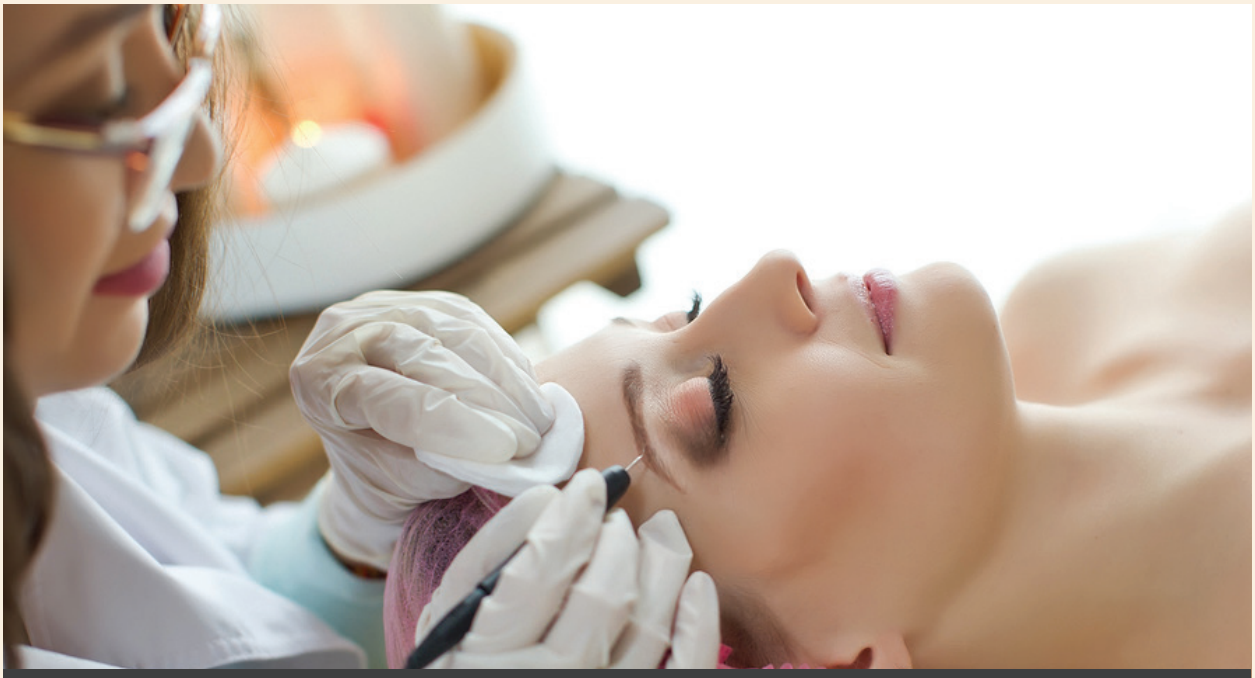
Để biết thêm thông tin về xét nghiệm và tư vấn, vui lòng gọi:

- Một chuyên gia y tế.
- Sở y tế công cộng địa phương.
- Một tổ chức dịch vụ hỗ trợ người nhiễm AIDS.
- Chi hội Chữ thập đỏ địa phương.
- Văn phòng AIDS thuộc Sở Dịch vụ Y tế California: (916) 449-5900.

PHÒNG NGỪA TIẾP XÚC VỚI MÁU

Để phòng ngừa nhiễm trùng và giảm tiếp xúc với máu tại nơi làm việc, hãy tuân theo các hướng dẫn sau:

- Hãy cẩn thận khi sử dụng tất cả các dụng cụ sắc nhọn (dao cạo, kìm cắt móng tay, v.v.).
- Hãy sử dụng hộp đựng không bị thủng khi vứt bỏ các vật sắc nhọn như lưỡi dao cạo.
- Khử trùng ngay lập tức các dụng cụ, thiết bị và bề mặt nếu chúng bị dính máu.
- Khử trùng tất cả các dụng cụ sau khi sử dụng trên khách hàng, ngay cả khi không thấy máu.
- Hãy rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với mỗi khách hàng.
- Nếu khách hàng bị chảy máu, hãy khuyên họ rửa sạch vùng bị thương dưới vòi nước chảy và dùng khăn giấy thấm khô. Đưa cho khách hàng thuốc sát trùng và băng dán vết thương.
- Nếu máu của người khác dính vào da, hãy rửa ngay bằng xà phòng và nước. Tạo bọt ít nhất 10 giây, sau đó xả sạch.
- Nếu quý vị có vết loét, vết trầy xước, vết cắt hoặc da bị tổn thương (do viêm da), hãy đeo găng tay bảo hộ.



Hãy cẩn thận khi sử dụng tất cả các dụng cụ sắc nhọn và đeo găng tay bảo hộ.

Biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn

Cơ quan Y tế Công cộng Hoa Kỳ cho biết tất cả người lao động Mỹ phải tuân theo một số hướng dẫn nhất định nếu họ có thể tiếp xúc với máu hoặc dịch cơ thể trong khi làm việc. Những hướng dẫn này được gọi là Biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn. Cục Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA) thuộc Bộ Lao động Hoa Kỳ cũng có những quy định tương tự. Các cơ quan này cho biết để bảo vệ bản thân, quý vị phải xử lý tất cả máu và Dịch tiết cơ thể có chứa máu, như thể quý vị biết chúng bị nhiễm trùng. Nói cách khác, không cần phải quyết định xem khách hàng hay đồng nghiệp có thể mắc HIV/AIDS hay không, hoặc phải thực hiện các xét nghiệm. Các biện pháp phòng ngừa khác nhau tùy thuộc vào từng người. Nếu quý vị coi mọi loại máu đều có thể bị nhiễm trùng, quý vị sẽ luôn tự bảo vệ mình.

Để biết thêm thông tin về HIV/AIDS, hãy truy cập **www.hiv.gov**.

Ban giám hiệu khuyến nghị các thủ tục sau đây nếu xảy ra trường hợp tiếp xúc với máu:

Khách hàng bị thương

1. Dừng dịch vụ.
2. Người công nhân nên đeo găng tay.
3. Nếu cần thiết, hãy giúp bệnh nhân đến bồn rửa và rửa sạch vùng bị thương dưới vòi nước chảy.
4. Dùng khăn giấy sạch mới thấm khô vùng bị thương.
5. Đưa cho khách hàng thuốc sát trùng và băng dán vết thương.
6. Hãy cho tất cả các vật dụng dùng một lần vào túi và bỏ vào thùng rác.
7. Dọn sạch tất cả dụng cụ khỏi khu vực làm việc, sau đó làm sạch và khử trùng chúng đúng cách.
8. Vệ sinh và khử trùng khu vực làm việc.
9. Tháo găng tay đã sử dụng ra khỏi tay và vứt bỏ chúng.
10. Hãy rửa tay.
11. Trở lại làm việc.

Chấn thương của các chuyên gia tương lai

1. Dừng dịch vụ.
2. Hãy giải thích tình huống cho khách hàng và xin phép rời đi.
3. Nếu cần thiết, hãy rửa sạch vùng bị thương dưới vòi nước chảy.
4. Dùng khăn giấy sạch mới thấm khô vùng bị thương.
5. Bôi thuốc sát trùng và băng bó vết thương bằng băng dính.
6. Đeo găng tay vào.
7. Hãy cho tất cả các vật dụng dùng một lần vào túi và bỏ vào thùng rác.
8. Dọn sạch tất cả dụng cụ khỏi khu vực làm việc, sau đó làm sạch và khử trùng chúng đúng cách.
9. Vệ sinh và khử trùng khu vực làm việc.
10. Tháo găng tay khỏi tay và vứt bỏ.
11. Hãy rửa tay.
12. Trở lại làm việc.

Viêm gan là gì?

Viêm gan là một bệnh gây viêm gan. Viêm gan có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra - virus, vi khuẩn, thuốc hoặc hóa chất. Khi nguyên nhân là do virus hoặc vi khuẩn, bệnh này được gọi là viêm gan truyền nhiễm. Có nhiều loại viêm gan truyền nhiễm khác nhau. Viêm gan A, B và C là những loại phổ biến nhất. Viêm gan Bệnh A đã được đề cập trước đó trong cuộc thảo luận của chúng ta về các bệnh lây lan qua nước hoặc thực phẩm bị ô nhiễm, nhưng nó cũng có thể lây lan qua tiếp xúc trực tiếp. Tuy nhiên, viêm gan B và viêm gan C lây lan qua máu hoặc dịch cơ thể của người nhiễm bệnh.

BỆNH VIÊM GAN LÂY NHIỄM NHƯ THẾ NÀO?

Viêm gan B và viêm gan C do hai loại virus khác nhau gây ra. Mặc dù mỗi loại đều có thể gây ra các triệu chứng tương tự, chẳng hạn như sốt, mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn, nôn mửa, nước tiểu sẫm màu, đau bụng và vàng da (mắt và da chuyển sang màu vàng), chúng có các phương thức lây truyền và điều trị khác nhau. Có thể mắc cả viêm gan B và viêm gan C cùng một lúc.

Viêm gan B

Viêm gan B là loại viêm gan truyền nhiễm phổ biến nhất trên toàn thế giới. Bệnh này do một loại virus phát triển trong các tế bào gan gây ra. Virus viêm gan B còn được gọi là HBV. Khi virus gây viêm gan, tình trạng này được gọi là viêm gan cấp tính B. Hầu hết mọi người đều khỏi bệnh sau khi nhiễm viêm gan B cấp tính, nhưng đối với một số người, bệnh có thể tiến triển thành viêm gan B mãn tính. Điều này cuối cùng có thể dẫn đến xơ gan (gan bị xơ cứng) và ung thư gan. HBV lây lan qua các dịch cơ thể tương tự như HIV (máu, tinh dịch, dịch âm đạo và sữa mẹ); tuy nhiên, nó cũng có thể lây lan qua nước bọt. Cách tốt nhất để phòng ngừa HBV là tiêm phòng.

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 bị nhiễm bệnh, phổ biến nhất là qua việc dùng chung kim tiêm khi sử dụng ma túy, và đôi khi do kim xăm hoặc mực xăm bị nhiễm chéo. Mặc dù không phổ biến, bệnh này cũng có thể lây truyền qua đường tình dục hoặc từ mẹ nhiễm virus sang con trong quá trình sinh nở. Viêm gan C cũng có xu hướng trở thành mãn tính. Virus viêm gan C được gọi là HCV. Hiện tại, chưa có vắc-xin phòng ngừa HCV.

Mặc dù có thể mất nhiều tháng trước khi người nhiễm virus viêm gan B và C bắt đầu xuất hiện triệu chứng, nhưng đối với một số người, triệu chứng không bao giờ xuất hiện. Họ trở thành người mang mầm bệnh, nghĩa là người khác có thể bị lây bệnh từ họ. Nếu người mang bệnh không có triệu chứng, họ thậm chí có thể không nhận ra mình mắc bệnh và đang lây bệnh cho người khác.

Virus viêm gan B và virus viêm gan C phổ biến hơn HIV/AIDS và dễ lây nhiễm hơn nhiều. Virus viêm gan B và virus viêm gan C gây ra rủi ro lớn hơn cho người được cấp phép, vì chúng là những loại virus bền vững hơn nhiều. Virus viêm gan B có thể tồn tại bên ngoài cơ thể trong bảy ngày, ngay cả khi bị khô, và virus viêm gan C có thể tồn tại bên ngoài cơ thể ở nhiệt độ phòng đến ba tuần. Vì vậy, việc khử trùng dụng cụ, thiết bị và bề mặt là rất quan trọng, đặc biệt nếu chúng bị dính máu.

ĐIỀU TRỊ

Có rất nhiều loại thuốc để điều trị viêm gan B và C mãn tính, nhưng phòng ngừa vẫn rất quan trọng. Vì virus viêm gan B và virus viêm gan C lây lan theo cùng một cách với HIV, nên người lao động Nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa tương tự tại cơ sở kinh doanh. Ví dụ, hãy cẩn thận khi sử dụng các dụng cụ sắc nhọn và vứt chúng vào các thùng chứa không bị thủng. Khử trùng dụng cụ đúng cách sau khi sử dụng. Nhân viên nên rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với khách hàng. Nếu thấy máu, cần rửa sạch ngay lập tức và đeo găng tay nếu người lao động hoặc khách hàng có vết cắt hoặc vết thương hở.

Nếu chẳng may người lao động bị dao cạo hoặc vật sắc nhọn khác có dính máu đâm vào, họ cần thực hiện tất cả các bước sau:

- Rửa vết thương ngay lập tức và kỹ lưỡng bằng xà phòng và nước.
- Hãy báo cáo sự việc cho người giám sát hoặc chủ doanh nghiệp.
- Hãy ghi lại tên và thông tin liên lạc của người có mẫu máu đã được liên hệ.
- Hãy đi khám chữa bệnh.

Yêu cầu của Cal/OSHA

Tại California, Cal/OSHA có các quy định về Tiếp xúc nghề nghiệp với các tác nhân gây bệnh lây truyền qua đường máu (Mục 5193 của Bộ luật Quy định California, Tiêu đề 8, Các lệnh an toàn chung trong ngành). Những quy định này được thiết kế để bảo vệ người lao động khỏi các bệnh lây lan qua đường máu. Họ bao gồm tất cả những người lao động "có lý do chính đáng để dự đoán" sẽ có sự tiếp xúc. tiếp xúc với máu hoặc các vật liệu có khả năng lây nhiễm khác trong quá trình làm việc. Hầu hết những người bị ảnh hưởng trực tiếp là nhân viên y tế và an ninh công cộng, nhưng các quy định này cũng có thể áp dụng cho nhân viên làm việc trong các cơ sở khác.

Cal/OSHA định nghĩa việc tiếp xúc với máu trong công việc là khi máu của một người dính vào máu của người khác thông qua tiếp xúc da, qua màng nhầy (ở mắt, mũi hoặc miệng) hoặc qua vật sắc nhọn. Để một nhân viên được hưởng quyền lợi theo quy định này, Theo quy định về bệnh lây truyền qua đường máu, việc tiếp xúc phải xảy ra trong khi họ đang thực hiện nhiệm vụ công việc.

Vì nhân viên làm việc trong ngành cắt tóc và làm đẹp có nguy cơ tiếp xúc với máu trong quá trình làm việc, nên họ có thể thuộc phạm vi điều chỉnh của các quy định này. Trách nhiệm xác định xem người lao động có thuộc diện được bảo hiểm hay không thuộc về người sử dụng lao động, chứ không phải OSHA hay Cal/OSHA. Các chủ doanh nghiệp có thể gọi đến dịch vụ tư vấn của Cal/OSHA để hỏi xem các quy định về mầm bệnh lây truyền qua đường máu có áp dụng cho nhân viên của họ hay không.



Trang web của Cal/OSHA.



Mẫu hộp đựng vật sắc nhọn.

Nhân viên nào cảm thấy mình bị tiếp xúc với máu và không được bảo vệ đúng mức có quyền khiếu nại lên Cal/OSHA. (Các chuyên gia tương lai và nhà thầu độc lập không thuộc phạm vi điều chỉnh của Cal/OSHA vì họ không được coi là nhân viên).

Các quy định về mầm bệnh lây truyền qua đường máu của Cal/OSHA nêu rõ người sử dụng lao động phải:

- **Lập kế hoạch kiểm soát phơi nhiễm bằng văn bản** xác định ai bị phơi nhiễm với máu và cách giảm nguy hiểm.
- **Cập nhật kế hoạch hàng năm** để phản ánh những thay đổi về nhiệm vụ, quy trình và vị trí ảnh hưởng đến mức độ tiếp xúc nghề nghiệp, cũng như những thay đổi về công nghệ giúp loại bỏ hoặc giảm mức độ tiếp xúc nghề nghiệp.
- **Thực hiện việc sử dụng các biện pháp phòng ngừa phổ quát** mà mọi người trong cơ sở phải tuân theo để coi tất cả máu như thể nó có thể bị nhiễm trùng.
- **Xác định và sử dụng các biện pháp kiểm soát kỹ thuật** để cách ly hoặc loại bỏ nguy cơ tiếp xúc với máu. Vì Ví dụ, cần có các hộp chống thủng để vứt bỏ các dụng cụ sắc nhọn bị nhiễm bẩn như dao cạo.
- **Xác định và đảm bảo việc sử dụng các biện pháp kiểm soát thực hành công việc** để người lao động thực hiện công việc của họ một cách an toàn với khả năng tiếp xúc thấp.
- **Cung cấp và duy trì thiết bị bảo hộ cá nhân** như găng tay, áo choàng, kính bảo hộ và khẩu trang bất cứ khi nào có khả năng tiếp xúc với máu.
- **Cung cấp vắc-xin viêm gan B** cho tất cả công nhân có nguy cơ phơi nhiễm nghề nghiệp.
- **Cung cấp đánh giá y tế sau phơi nhiễm miễn phí, bí mật và theo dõi** cho bất kỳ công nhân nào bị phơi nhiễm nghề nghiệp gặp sự cố phơi nhiễm.
- **Sử dụng nhãn và biển báo để truyền đạt các mối nguy hiểm** trên các thùng chứa máu, chất thải và vật sắc nhọn.
- **Cung cấp thông tin và đào tạo** về các quy tắc Mầm bệnh lây truyền qua đường máu của Cal/OSHA, các bệnh truyền nhiễm lây truyền qua đường máu, các biện pháp làm việc an toàn và phải làm gì nếu tiếp xúc với máu trong công việc.
- **Duy trì hồ sơ y tế và đào tạo của người lao động** và nhật ký chấn thương do vật sắc nhọn.

Cal/OSHA yêu cầu các chủ lao động phải cung cấp cho nhân viên một cuộc kiểm tra y tế miễn phí và theo dõi nếu họ có bất kỳ tiếp xúc nào với máu. Quá trình này cần được giữ bí mật. Người sử dụng lao động nên đưa nhân viên đến gặp bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn và thực hiện các bước sau:

- **Điều tra và ghi lại** cách thức phơi nhiễm xảy ra**.**
- **Xác định người** mà nhân viên đã tiếp xúc với máu của họ.
- **Kiểm tra người đó** xem có mắc bệnh không (với sự đồng ý của họ).
- **Kiểm tra nhân viên** (với sự đồng ý của nhân viên) để xem có bị nhiễm virus hay không.
- **Cung cấp điều trị ngay lập tức,** khi cần thiết, bao gồm vắc xin viêm gan B hoặc các loại thuốc khác.
- **Cung cấp dịch vụ tư vấn.**
- **Đánh giá bất kỳ bệnh tật nào** mà nhân viên báo cáo trong tương lai có thể liên quan đến việc tiếp xúc.

Cũng như tất cả các quy định của Cal/OSHA, người sử dụng lao động có thể bị lập biên bản và phạt tiền nếu không tuân thủ các quy tắc này. Để biết thêm thông tin về các tác nhân gây bệnh lây truyền qua đường máu, hãy truy cập trang web của Cal/OSHA tại **www.dir.ca.gov/title8/5193.html**.



Cần được điều trị ngay lập tức khi có nhu cầu.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Nhân viên chỉ cần khử trùng dụng cụ nếu họ cắt vào người khách hàng. Nếu không, họ chỉ cần dùng xà phòng và nước.
Đúng hay sai?

Viêm gan B không lây truyền qua nước bọt.
Đúng hay sai?

Virus viêm gan B dễ lây hơn virus HIV/AIDS.
Đúng hay sai?

Loại dịch cơ thể nào sau đây có thể truyền HIV?
A) Máu
B) Nước bọt và mồ hôi
C) Nước mắt và dịch tiết mũi
D) Tinh dịch và sữa mẹ
E) A và D

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Điều quan trọng cần nhớ là hầu hết các công việc do người được cấp phép thực hiện không khiến cá nhân tiếp xúc với máu. Do đó, nguy cơ phơi nhiễm HIV/AIDS, viêm gan B và viêm gan C trong một cơ sở là rất thấp. Nếu áp dụng tất cả các biện pháp phòng ngừa đã được thảo luận trong bài học này, cá nhân đó sẽ được bảo vệ khỏi nguy cơ phơi nhiễm.

BÀI HỌC TIẾP THEO

Các quyền về sức khỏe và an toàn, các cơ quan giám sát các quyền này, và các luật và quy định quan trọng bảo vệ người được cấp phép.



PHẦN 7

Luật và Cơ quan về Sức khỏe và An toàn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Liệt kê một số cơ quan nhà nước và liên bang giám sát vấn đề sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc.

Hãy giải thích cách các cơ quan và luật này bảo vệ người lao động.

Hãy tận dụng các luật này và các cơ quan thực thi chúng để giải quyết các vấn đề cụ thể về sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc..

Bài học này nói về quyền an toàn và sức khỏe của người lao động. Chúng ta sẽ xem xét nhiều cơ quan quản lý về sức khỏe và an toàn trong một cơ sở kinh doanh. Chủ đề này phức tạp vì lý do sức khỏe. Các quyền và quy định về an toàn khác nhau đối với chủ sở hữu, nhân viên và nhà thầu độc lập (người tự kinh doanh có giấy phép thuê trạm của họ). Luật và quy định có thể là những công cụ quan trọng để giải quyết các vấn đề về sức khỏe và an toàn. Tuy nhiên, vẫn còn một số lỗ hổng trong việc bảo vệ – những khu vực không có luật hoặc quy định nào.



Bản mô phỏng trang web của Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA).

Trước tiên, chúng ta sẽ xem xét các quyền và quy định pháp luật, ý nghĩa của chúng và nguồn gốc của chúng. Nửa sau của bài học sẽ tập trung vào cách các luật khác nhau và Các cơ quan chức năng có thể giúp giải quyết một số vấn đề cụ thể về sức khỏe và an toàn trong cơ sở.

Quyền lợi của người lao động

Người lao động có những quyền pháp lý quan trọng, bao gồm:

- Một nơi làm việc an toàn.
- Thông tin về các loại hóa chất mà họ sử dụng và đào tạo về cách làm việc an toàn.
- Quyền khiếu nại với Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp California (Cal/OSHA) hoặc Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California và yêu cầu kiểm tra nơi làm việc.

Các cơ quan quản lý về sức khỏe và an toàn

Từ những bài học trước, hãy liệt kê một số cơ quan quản lý về an toàn và sức khỏe trong một cơ sở kinh doanh.

Các câu trả lời có thể bao gồm:

- Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ.
- Cục Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp thuộc Bộ Lao động Hoa Kỳ.
- Cal/OSHA.
- Hội đồng Thẩm mỹ và Làm tóc California.
- Bộ phận Quan hệ Công nghiệp.

CƠ QUAN QUẢN LÝ THỰC PHẨM VÀ DƯỢC PHẨM HOA KỲ

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) chịu trách nhiệm điều chỉnh các sản phẩm mỹ phẩm, chẳng hạn như những sản phẩm được sử dụng trong các cơ sở kinh doanh và tại nhà. Tuy nhiên, FDA không đảm bảo mọi loại mỹ phẩm đều an toàn trước khi đưa ra thị trường. Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) không thể buộc các nhà sản xuất mỹ phẩm phải chứng minh sản phẩm của họ an toàn trước khi đưa ra thị trường. Nếu nhà sản xuất chưa tiến hành các thử nghiệm an toàn, họ chỉ cần dán nhãn cảnh báo trên sản phẩm ghi rõ "Cảnh báo: Độ an toàn của sản phẩm này chưa được xác định". Tuy nhiên, hầu hết các sản phẩm không có cảnh báo này. Điều này không có nghĩa là tất cả các sản phẩm không có cảnh báo này đều đã được kiểm tra. FDA không có quyền kiểm tra tuyên bố của nhà sản xuất về việc đã tiến hành thử nghiệm an toàn, vì vậy FDA phải tin lời của nhà sản xuất.



COSMETICS FACTS

FDA

Những điều người tiêu dùng cần biết về
Sản phẩm làm mượt tóc và Formaldehyde

Một số sản phẩm làm mượt hoặc duỗi tóc có chứa hoặc giải phóng formaldehyde (một chất hóa học), có thể gây hại. Khi các sản phẩm này được đun nóng, khi formaldehyde sẽ được giải phóng vào không khí và có thể gây kích ứng nghiêm trọng cho mắt, mũi và phổi.

Formaldehyde gây hại như thế nào?

Hít phải khí formaldehyde có thể gây hại và dẫn đến các phản ứng tức thì, từ kích ứng mắt và họng đến ho, thở khò khè hoặc đau ngực, cho đến các vấn đề mãn tính hoặc lâu dài như đau đầu thường xuyên hơn, hen suyễn, kích ứng da và thậm chí có thể là ung thư. Nó cũng là một chất gây mẫn cảm có thể gây ra phản ứng dị ứng khi tiếp xúc nhiều lần. Đáng chú ý, Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế đã phân loại formaldehyde là chất gây ung thư ở người.

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) nhắc nhở quý vị nên hãy tìm hiểu kỹ thông tin trước khi sử dụng các sản phẩm làm mượt tóc.

Nếu quý vị đang cân nhắc sử dụng các sản phẩm làm mượt tóc:

1. Đọc nhãn sản phẩm. Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) khuyến cáo người tiêu dùng không nên mua hoặc sử dụng các sản phẩm làm mượt tóc có chứa formaldehyde hoặc các thành phần tương tự để sử dụng tại nhà. Nếu quý vị mua sản phẩm làm mượt tóc tại cửa hàng bán lẻ, ví dụ như tại một cửa hàng khác. Khi mua trực tuyến, sản phẩm phải bao gồm danh sách các thành phần. Nếu một sản phẩm không có danh sách thành phần, FDA khuyến cáo quý vị không nên mua hoặc sử dụng sản phẩm đó.

Để tìm hiểu xem sản phẩm làm mượt tóc có chứa Formaldehyde hay không bao gồm các chất liên quan đến formaldehyde Các thành phần cần tìm:

- Formaldehyde
- Formalin
- Methylene glycol

2. Hãy hỏi chuyên gia làm tóc tại salon của quý vị. Hãy hỏi các chuyên gia làm tóc tại salon xem họ có biết sản phẩm mà họ định sử dụng có chứa các thành phần liên quan đến formaldehyde hay không. Nếu họ không chắc chắn, quý vị có thể không nên sử dụng sản phẩm, đặc biệt nếu trước đây quý vị đã từng bị dị ứng.

Quý vị cũng có thể hỏi xem sản phẩm đó có danh sách thành phần hay không. Tuy nhiên, các sản phẩm chỉ được bán cho các chuyên gia làm tóc có giấy phép hành nghề có thể không có danh sách thành phần. Luật chỉ yêu cầu các sản phẩm được bán lẻ cho người tiêu dùng (ví dụ: mua tại cửa hàng hoặc trực tuyến) phải ghi danh sách thành phần trên bao bì sản phẩm.

Các sản phẩm dành cho các chuyên gia làm tóc có giấy phép hành nghề phải bao gồm hướng dẫn sử dụng an toàn và các cảnh báo. Quý vị có thể hỏi chuyên gia làm tóc của quý vị xem Bảng dữ liệu an toàn (SDS) cho sản phẩm mà quý vị có thể xem. Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA) yêu cầu các sản phẩm có thành phần nguy hiểm phải có SDS (trước đây gọi là MSDS). Bảng dữ liệu an toàn vật liệu (MSDS), cung cấp thông tin về các mối nguy hiểm liên quan đến các sản phẩm đó.

Tháng 1 năm 2021 1

FDA safety tip sheet about hair smoothing products and formaldehyde.

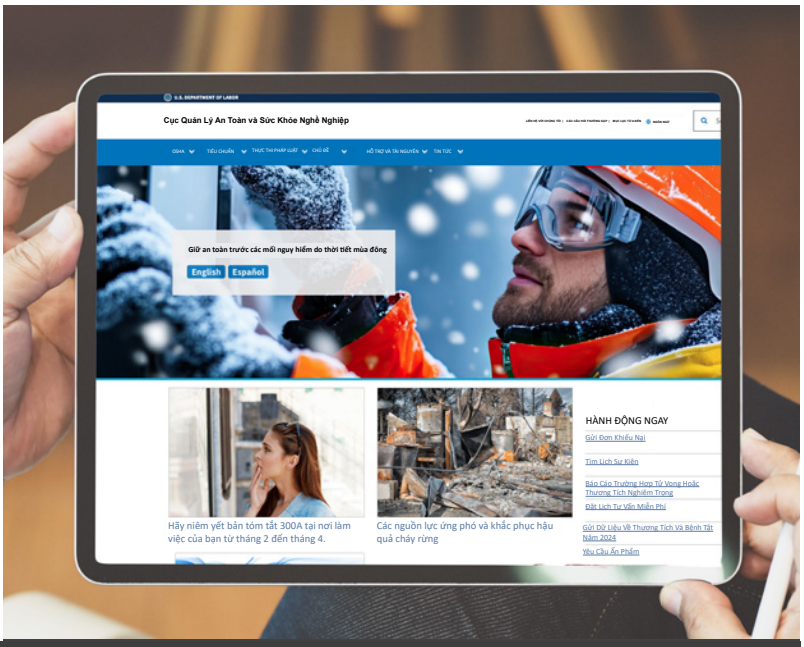
Ngoài ra, FDA không thường xuyên tự mình tiến hành kiểm tra sản phẩm. Trong số hàng trăm hóa chất có khả năng gây hại được sử dụng trong các sản phẩm, FDA chỉ tiến hành thử nghiệm trên một số ít. FDA thường chỉ quyết định kiểm tra một sản phẩm sau khi nhận được khiếu nại từ người tiêu dùng. Vì thế, người sử dụng sản phẩm cần báo cáo các vấn đề không chỉ cho nhà sản xuất mà còn trực tiếp cho FDA (Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ) đóng vai trò vô cùng quan trọng.

Với tư cách là một chuyên gia tương lai, điều quan trọng cần nhớ là FDA chủ yếu quan tâm đến sự an toàn của cộng đồng và người tiêu dùng, chứ không phải sự an toàn của người lao động. Khi nhà sản xuất hoặc FDA tiến hành kiểm tra an toàn, họ đang xem xét liệu sản phẩm có gây nguy hiểm cho người tiêu dùng hay không, chứ không phải cho người được cấp phép sử dụng. Mặc dù một hóa chất được xác định là nguy hiểm đối với người tiêu dùng cũng sẽ nguy hiểm đối với những người được cấp phép sử dụng nó trong công việc của họ, nhưng một hóa chất được coi là tương đối an toàn đối với người tiêu dùng có thể không an toàn đối với những người được cấp phép sử dụng nó nhiều lần theo thời gian.

Khi FDA phát hiện một sản phẩm chứa các hóa chất độc hại, họ có thể tiến hành các biện pháp để loại bỏ sản phẩm đó khỏi thị trường. Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) có quyền xử lý một sản phẩm nếu:

- Sản phẩm này bị pha trộn, tức là chứa một thành phần có thể gây hại cho người sử dụng trong điều kiện bình thường hữu ích.
- Sản phẩm này bị dán nhãn sai, tức là nhãn mác chứa thông tin sai sự thật hoặc gây hiểu nhầm.

Nếu FDA quyết định rằng một loại mỹ phẩm bị pha trộn hoặc ghi nhãn sai, họ có thể yêu cầu nhà sản xuất tự nguyện thu hồi sản phẩm đó khỏi thị trường. Trong những trường hợp đặc biệt, FDA có thể cấm sử dụng một chất đã được chứng minh là có hiệu quả. Gây ra bệnh tật nghiêm trọng, chẳng hạn như ung thư. Ví dụ, vào năm 2006, FDA đã hạn chế việc sử dụng thuốc nhuộm lông mi/lông mày (bao gồm cả thuốc nhuộm từ thực vật) vì chúng được biết là có thể gây ra những tổn thương nghiêm trọng cho mắt. Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) khẳng định hiện không có loại thuốc nhuộm lông mi/lông mày nào được phép sử dụng cho vùng mắt. Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã ban hành "Cảnh báo nhập khẩu" nhằm ngăn chặn các sản phẩm dùng để nhuộm lông mi và lông mày.



Occupational Safety and Health Administration (OSHA) website.

CƠ QUAN QUẢN LÝ AN TOÀN VÀ SỨC KHỎE NGHỀ NGHIỆP BỘ LAO ĐỘNG HOA KỲ

Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA) là cơ quan liên bang chịu trách nhiệm đảm bảo an toàn tại nơi làm việc. Năm 1970, Quốc hội đã thông qua Đạo luật An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp liên bang. Luật này được ban hành nhằm mục đích ngăn ngừa thương tích và bệnh tật cho người lao động do công việc gây ra. Văn bản này nêu rõ rằng mỗi người lao động đều có quyền làm việc trong một môi trường không có các mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn.

Đạo luật An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp đã thành lập OSHA. OSHA ban hành các quy định về sức khỏe và an toàn, được gọi là tiêu chuẩn. Những điều này yêu cầu người sử dụng lao động phải:

- Hạn chế tối đa việc người lao động tiếp xúc với một số hóa chất nhất định.
- Cung cấp đào tạo về sức khỏe và an toàn cho người lao động.
- Trang bị các thiết bị an toàn, như mặt nạ phòng độc và hệ thống thông gió, khi cần thiết.
- Giảm thiểu nguy cơ cháy nổ và điện giật.
- Ghi chép lại các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc.
- Hãy thực hiện thêm nhiều biện pháp khác để đảm bảo an toàn nơi làm việc.

Các tiểu bang được phép tự điều hành các chương trình OSHA của riêng mình nếu họ muốn. Tuy nhiên, các tiêu chuẩn của tiểu bang phải nghiêm ngặt ít nhất bằng các tiêu chuẩn do OSHA liên bang đặt ra trên toàn quốc. California có chương trình OSHA riêng gọi là Cal/OSHA, nhằm bảo vệ người lao động ở California. Nếu người sử dụng lao động không tuân thủ các tiêu chuẩn của Cal/OSHA áp dụng cho họ, họ đang vi phạm pháp luật.

CAL/OSHA

Các tiêu chuẩn Cal/OSHA áp dụng cho người được cấp phép và nhiều ngành nghề khác được gọi là **Lệnh An toàn Công nghiệp Chung** , và được tìm thấy trong **Tiêu đề 8 của Bộ luật Quy định California.**

Cal/OSHA bao gồm hầu hết tất cả người lao động trong tiểu bang, bất kể họ làm công việc gì. Tuy nhiên, có một vài trường hợp ngoại lệ, ví dụ như những người làm việc cho chính phủ liên bang. Người lao động trong chính phủ tiểu bang và địa phương đều được hưởng quyền lợi này. Cal/OSHA cũng không áp dụng cho các nhà thầu độc lập. Người làm việc tự do là những người tự kinh doanh và được cấp phép hành nghề. Họ không được coi là “nhân viên” theo định nghĩa của Bộ luật Lao động Tiểu bang, vì vậy Cal/OSHA không áp dụng cho họ. Tuy nhiên, việc xác định một người là nhân viên hay người làm việc tự do có thể khá phức tạp.

Tình trạng lao động — Nhà thầu độc lập hay nhân viên?

Việc một người thuộc vào nhóm nào thường phụ thuộc vào mức độ kiểm soát mà họ có đối với công việc của mình. Một số yếu tố Cần xem xét ai là người giao việc, ai là người ấn định giờ giấc và ai là người cung cấp sản phẩm và vật liệu. Nếu chủ cơ sở có quyền kiểm soát các vấn đề này, thì người lao động có thể được coi là nhân viên theo luật và thuộc phạm vi điều chỉnh của Cal/OSHA. Điều này vẫn đúng ngay cả khi có hợp đồng đã ký kết ghi rõ họ là người làm việc tự do.

TRÁCH NHIỆM CỦA NGƯỜI SỬ DỤNG LAO ĐỘNG

Theo luật tiểu bang và liên bang, người sử dụng lao động có trách nhiệm pháp lý trong việc cung cấp một nơi làm việc an toàn và lành mạnh. Người sử dụng lao động phải tuân thủ tất cả các tiêu chuẩn về sức khỏe và an toàn. Cal/OSHA có thể yêu cầu người sử dụng lao động khắc phục các điều kiện nguy hiểm và có thể phạt người sử dụng lao động nếu không tuân thủ các tiêu chuẩn.

Đào tạo nhân viên

Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động đào tạo về các hóa chất nguy hiểm tại nơi làm việc. (**Lệnh An toàn 5194 của Bộ Quy định California, Tiêu đề 8**).

Chương trình đào tạo nên bao gồm:

- Cách đọc Bảng Dữ liệu An toàn (SDS).
- Các nguy cơ tiềm ẩn đối với sức khỏe do các hóa chất được sử dụng tại nơi làm việc.
- Hướng dẫn cách sử dụng các loại hóa chất cụ thể một cách an toàn và cách nhân viên có thể tự bảo vệ mình khỏi các mối nguy hiểm từ hóa chất.
- Đào tạo lại khi nhân viên bắt đầu sử dụng hóa chất nguy hiểm mới.

Hầu hết các sản phẩm hóa chất nguy hiểm phải được dán nhãn rõ ràng với tên gọi, thành phần và cảnh báo về các rủi ro tiềm ẩn đối với sức khỏe và an toàn. Tuy nhiên, vì các sản phẩm mỹ phẩm được FDA quản lý, nên mỹ phẩm không thuộc phạm vi yêu cầu ghi nhãn của Cal/OSHA này.

Mẫu đơn 300

Theo yêu cầu, người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động hồ sơ về các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc, kết quả xét nghiệm giám sát hóa chất tại nơi làm việc và bản sao hồ sơ y tế của chính nhân viên. Nếu một nhân viên làm việc tại một cơ sở có hơn 10 nhân viên, Cal/OSHA yêu cầu chủ sử dụng lao động phải lưu giữ hồ sơ bằng văn bản về tất cả các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc. Hồ sơ này được gọi là Mẫu 300. Nhân viên có quyền xem và sao chép tất cả các Mẫu 300 trong vòng năm năm qua. Ngoài ra, bản tóm tắt thông tin trên Mẫu 300 phải được dán ở vị trí dễ nhìn thấy tại nơi làm việc. Những yêu cầu này được tìm thấy trong **Mục 14300–14400 của Bộ luật Quy định California, Tiêu đề 8**. Các cơ sở có 10 nhân viên trở xuống không bắt buộc phải điền vào Mẫu đơn này. 300. Để biết thêm thông tin về Mẫu đơn 300, hãy truy cập **www.dir.ca.gov/dosh**.

TÌNH TRẠNG LAO ĐỘNG — NHÀ THẦU ĐỘC LẬP HAY NHÂN VIÊN?

Việc một người thuộc vào nhóm nào thường phụ thuộc vào mức độ kiểm soát mà họ có đối với công việc của mình. Một số yếu tố cần xem xét là ai giao việc, ai quy định giờ giấc và ai cung cấp sản phẩm và vật liệu. Nếu chủ cơ sở có quyền kiểm soát các vấn đề này, thì người lao động có thể được coi là nhân viên theo luật và thuộc phạm vi điều chỉnh của Cal/OSHA. Điều này vẫn đúng ngay cả khi có hợp đồng đã ký kết ghi rõ họ là người làm việc tự do.



Người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động khóa đào tạo về các hóa chất nguy hiểm tại nơi làm việc.

Yêu cầu hồ sơ

Người sử dụng lao động phải cho phép nhân viên xem và sao chép mọi hồ sơ giám sát nơi làm việc, bao gồm:

- Các xét nghiệm mà người sử dụng lao động đã thực hiện để đo lượng hóa chất trong không khí.
- Các xét nghiệm y tế mà người sử dụng lao động đã tiến hành để xem lượng hóa chất độc hại đã hấp thụ vào cơ thể người lao động là bao nhiêu.

Nhân viên cũng có quyền quan sát các cuộc kiểm tra này khi chúng được thực hiện. Những yêu cầu này được tìm thấy trong **Mục 3204 của Bộ luật Quy định California, Tiêu đề 8, Lệnh An toàn Công nghiệp Chung**. Người sử dụng lao động phải cho phép nhân viên xem và sao chép hồ sơ y tế của công ty, bao gồm:

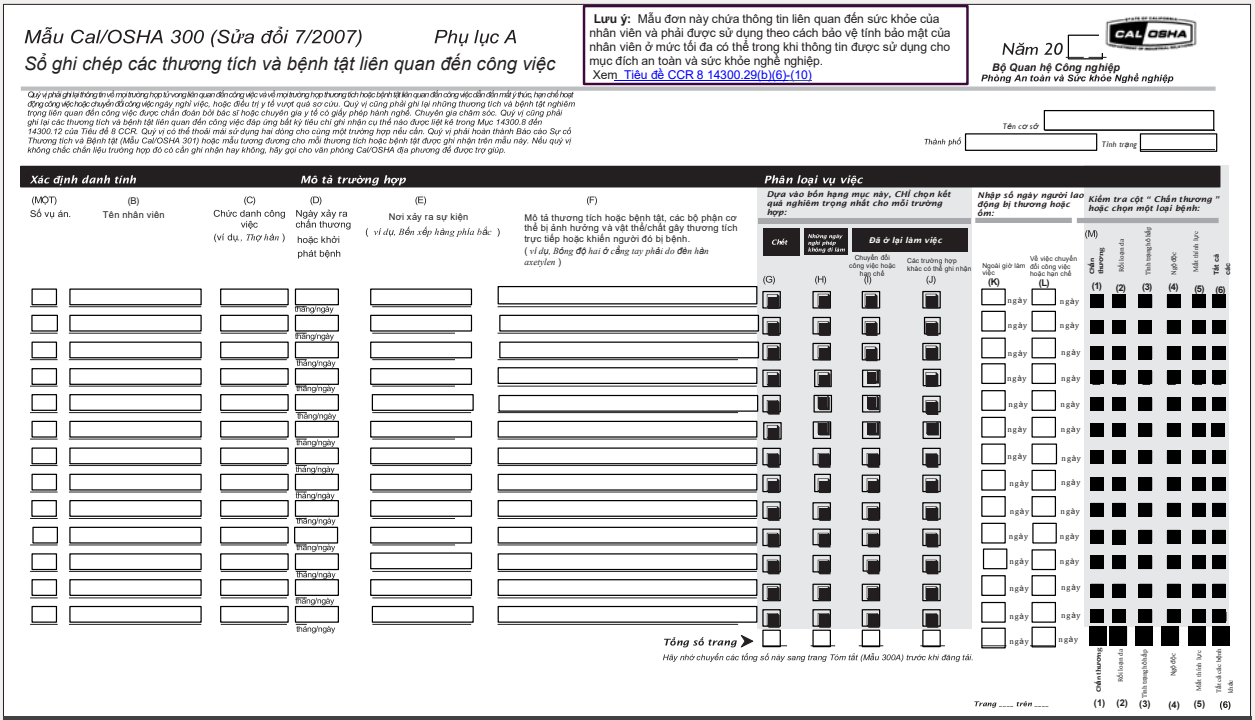
- Thông tin thu thập từ các phiếu khảo sát y tế hoặc bệnh sử do người sử dụng lao động thực hiện.
- Kết quả khám sức khỏe do người sử dụng lao động tiến hành hoặc yêu cầu.
- Bất kỳ ý kiến hoặc chẩn đoán y khoa nào.
- Thông tin về các phương pháp điều trị y tế.

Những yêu cầu này được tìm thấy trong **Mục 3204 của Bộ luật Quy định California, Tiêu đề 8, Lệnh An toàn Công nghiệp Chung** .

Chương trình phòng ngừa bệnh tật

Các chủ lao động ở California phải có kế hoạch bằng văn bản để ngăn ngừa thương tích và bệnh tật cho người lao động. Từ năm 1991, Cal/OSHA đã yêu cầu mọi chủ sử dụng lao động ở California phải có một Chương trình Phòng ngừa Tai nạn và Bệnh tật (IIPP) hiệu quả. Nó phải được lập thành văn bản và công khai cho người lao động.
Những yêu cầu này được tìm thấy trong **Mục 3203 của Bộ luật Quy định của California, Tiêu đề 8, Lệnh An toàn Công nghiệp Chung** . Chủ lao động phải:

- Xác định người chịu trách nhiệm về an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc.
- Thiết lập một hệ thống để liên lạc với tất cả người lao động về vấn đề sức khỏe và an toàn.
- Xác định và đánh giá tất cả các mối nguy hiểm tại nơi làm việc, bằng các phương pháp như kiểm tra định kỳ.
- Tìm ra các phương pháp để khắc phục những điều kiện và thực tiễn làm việc không an toàn.
- Cung cấp các khóa đào tạo về sức khỏe và an toàn lao động bằng ngôn ngữ mà người lao động có thể hiểu.
- Thiết lập quy trình điều tra các tai nạn và bệnh tật.



Mẫu Cal/OSHA 300 (Sửa đổi 7/2007) *Phụ lục A*

Sổ ghi chép các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc

Lưu ý: Mẫu đơn này chứa thông tin liên quan đến sức khỏe của nhân viên và phải được sử dụng theo cách bảo vệ tính bảo mật của nhân viên ở mức tối đa có thể trong khi thông tin được sử dụng cho mục đích an toàn và sức khỏe nghề nghiệp.
Xem Tiêu đề CCR 8 14300.29(b)(6)-(10)

Năm 20__

CAL OSHA

Bộ Quan hệ Công nghiệp
Phòng An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp

Quý vị phải ghi lại thông tin về mọi trường hợp tử vong liên quan đến công việc và về mọi trường hợp thương tích hoặc bệnh tật liên quan đến công việc cần đến mất ý thức, hạn chế hoạt động công việc hoặc chuyển đổi công việc ngày nghỉ việc, hoặc điều trị y tế vượt quá sơ cứu. Quý vị cũng phải ghi lại những thương tích và bệnh tật nghiêm trọng liên quan đến công việc được chẩn đoán bởi bác sĩ hoặc chuyên gia y tế có giấy phép hành nghề. Chuyên gia chăm sóc. Quý vị cũng phải ghi lại các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc đáp ứng bất kỳ tiêu chí ghi nhận cụ thể nào được liệt kê trong Mục 14300.8 đến 14300.12 của Tiêu đề 8 CCR. Quý vị có thể thoải mái sử dụng hai dòng cho cùng một trường hợp nếu cần. Quý vị phải hoàn thành Báo cáo Sự cố Thương tích và Bệnh tật (Mẫu Cal/OSHA 301) hoặc mẫu tương đương cho mỗi thương tích hoặc bệnh tật được ghi nhận trên mẫu này. Nếu quý vị không chắc chắn liệu trường hợp đó có cần ghi nhận hay không, hãy gọi cho văn phòng Cal/OSHA địa phương để được trợ giúp.

Tên cơ sở

Thành phố Tỉnh trạng

Xác định danh tính		Mô tả trường hợp				Phân loại vụ việc													
(MOT) Số vụ án.	(B) Tên nhân viên	(C) Chức danh công việc (ví dụ, *Thợ hàn*)	(D) Ngày xảy ra chấn thương hoặc khởi phát bệnh	(E) Nơi xảy ra sự kiện (*ví dụ, Bến xếp hàng phía bắc*)	(F) Mô tả thương tích hoặc bệnh tật, các bộ phận cơ thể bị ảnh hưởng và vật thể/chất gây thương tích trực tiếp hoặc khiến người đó bị bệnh. (*ví dụ, Bỏng độ hai ở cẳng tay phải do đèn hàn axetylen*)	Dựa vào bốn hạng mục này, CHỈ chọn kết quả nghiêm trọng nhất cho mỗi trường hợp: Chết (G)	Những ngày nghỉ phép không ở làm (H)	Đã ở lại làm việc (I)	Chuyển đổi công việc hoặc hạn chế (J)	Các trường hợp khác có thể ghi nhận	Nhập số ngày người lao động bị thương hoặc ốm: Ngoài giờ làm việc (K)	Về việc chuyển đổi công việc hoặc hạn chế (L)	Kiểm tra cột " Chấn thương " hoặc chọn một loại bệnh: (M) Chấn thương (1)	Rối loạn da (2)	Tình trạng bất lợi (3)	Ngộ độc (4)	Hấp thụ bất lợi (5)	Tất cả các (6)
			Tháng/ngày									ngày	ngày						

Tổng số trang ➤

Hãy nhớ chuyển các tổng số này sang trang Tóm tắt (Mẫu 300A) trước khi đăng tải.

Trang ..... trên .....

Mẫu đơn 300.

Tôi có thể làm gì?

Nếu một nhân viên phát hiện điều kiện làm việc không an toàn, họ có thể khiếu nại với Cal/OSHA. Để gửi khiếu nại lên Cal/OSHA, hãy gọi đến bất kỳ văn phòng nào của họ. Hãy cụ thể và chi tiết. Nhân viên cần mô tả cụ thể nhiệm vụ, thiết bị hoặc hóa chất gây ra vấn đề. Ngay cả khi không rõ liệu có tiêu chuẩn hoặc quy định nào của Cal/OSHA bị vi phạm hay không, người lao động vẫn có quyền khiếu nại. Cal/OSHA sẽ không tiết lộ tên người khiếu nại cho bất kỳ ai trừ khi họ cho phép. Để biết thêm thông tin, hãy xem tờ thông tin của Cal/OSHA, Quyền về Sức khỏe và An toàn: Thông tin dành cho người lao động California trực tuyến tại: **http://dir.ca.gov/dosh/documents/health-and-safety-rights-for-workers.pdf**.

Cal/OSHA có nhiều văn phòng đặt tại khắp tiểu bang. Để biết số điện thoại của văn phòng địa phương, hãy truy cập **www.dir.ca.gov/dosh/districtoffices.htm**.

Nhà thầu độc lập

Các nhà thầu độc lập không thuộc phạm vi điều chỉnh của Cal/OSHA. Tuy nhiên, người làm việc tự do vẫn có thể làm nhiều điều để bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của mình tại nơi làm việc. Việc các nhà thầu độc lập được coi là người tự làm chủ và không thể dựa vào chủ lao động hoặc Cal/OSHA để được bảo vệ không có nghĩa là họ không nên làm mọi thứ trong khả năng của mình để tự bảo vệ bản thân. Các nhà thầu độc lập nên tìm hiểu xem các sản phẩm họ sử dụng có chứa những hóa chất gì bằng cách lấy bảng dữ liệu an toàn hóa chất (SDS) từ nhà sản xuất. Họ cũng có thể lập kế hoạch để tự bảo vệ mình khỏi các mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn. Nếu có nhiều nhà thầu độc lập trong cùng một cơ sở, họ có thể hợp tác để phát triển một IIPP (Chương trình Bảo vệ Quyền lợi Người lao động Độc lập) nhằm bảo vệ tất cả mọi người. IIPP là một ý tưởng hay dành cho các nhà thầu độc lập, nhưng chúng không phải là yêu cầu bắt buộc theo luật như đối với người sử dụng lao động. Để tìm hiểu cách xây dựng IIPP, hãy truy cập trang web của Cal/OSHA. Cal/OSHA đã cung cấp một hướng dẫn về cách xây dựng Kế hoạch Phòng ngừa Tai nạn Lao động Cá nhân (IIPP), bao gồm cả danh sách kiểm tra và phiếu tự kiểm tra.Đơn giản hóa quy trình. Truy cập: **www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf.**

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California

Trách nhiệm chính của Hội đồng Thẩm mỹ và Làm tóc California là bảo vệ người tiêu dùng sử dụng các dịch vụ làm tóc và làm đẹp. Để làm được điều đó, Hội đồng đã đặt ra các tiêu chuẩn cho từng dịch vụ. Ví dụ, nó yêu cầu tất cả thiết bị phải được khử trùng. Kỳ thi của Hội đồng kiểm tra khả năng của ứng viên trong việc đáp ứng các tiêu chuẩn này để thực hiện dịch vụ mà không gây hại cho khách hàng. Tuy nhiên, Hội đồng cũng nhận thấy cần thiết phải trang bị cho các chuyên gia và người được cấp phép trong tương lai kiến thức về những nguy hiểm mà họ có thể gặp phải khi sử dụng hóa chất trên khách hàng. Theo yêu cầu của Hội đồng, luật pháp California quy định kỳ thi của Hội đồng phải bao gồm các câu hỏi về các chất độc hại được sử dụng trong công việc. Tóm lại, cả người lao động và khách hàng đều được bảo vệ tốt hơn khỏi những tác hại của hóa chất. Hội đồng cũng có một quy định trùng khớp với quy định của cơ quan đã được đề cập trước đó - FDA. Như đã đề cập trước đó, FDA đã hạn chế việc sử dụng thuốc nhuộm và thuốc nhuộm lông mi/lông mày. Vì vậy, kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2015, các trường học có thể dạy kỹ thuật nhuộm lông mày và lông mi, nhưng hiện tại không có sản phẩm nào trên thị trường được phép sử dụng ở California. Điều 989 của Bộ luật California Điều khoản trong Quy định nêu rõ: “Không cơ sở hoặc trường học nào được phép sử dụng sản phẩm theo cách thức không được FDA, Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp hoặc EPA chấp thuận.” Vì vậy, cho đến khi các nhà sản xuất sản phẩm phát triển được loại thuốc nhuộm được FDA (Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ) cho là an toàn để sử dụng, các chuyên viên thẩm mỹ không nên thực hiện bất kỳ dịch vụ nhuộm lông mi/lông mày nào.



CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Cal/OSHA hỗ trợ cả người lao động và người sử dụng lao động.
Đúng hay sai?

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) và Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ chủ yếu quan tâm đến việc bảo vệ an toàn lao động.
Đúng hay sai?

Sản phẩm bị pha trộn, làm giả có nghĩa là gì?
A) Sản phẩm này chỉ dành cho người lớn (từ 18 tuổi trở lên) sử dụng.
B) Sản phẩm này chứa một thành phần có thể gây hại cho người sử dụng trong điều kiện bình thường.
C) Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã thử nghiệm và phát hiện nó gây ra bệnh tật.
D) B và C
E) Tất cả những đáp án trên

Câu nào sau đây về Cal/OSHA là sai?
A) Họ có hai tiêu chuẩn về hệ thống thông gió áp dụng cho các hệ thống thông gió trong các cơ sở.
B) Họ yêu cầu người sử dụng lao động phải lưu giữ hồ sơ bằng văn bản về tất cả các thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc.
C) Họ bảo vệ người lao động và các nhà thầu độc lập.
D) Tiêu chuẩn của họ phải ít nhất cũng nghiêm ngặt bằng các tiêu chuẩn do OSHA liên bang đặt ra trên toàn quốc.
E) Chương trình này bao phủ hầu hết tất cả người lao động trong tiểu bang, bất kể họ làm công việc gì.

Theo yêu cầu, người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động những điều sau:
A) Hồ sơ về thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc
B) Bản sao hồ sơ y tế của nhân viên.
C) Bản sao hồ sơ y tế của nhân viên
D) Tất cả những đáp án trên
E) A và B

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Bài học này cho đến nay đã cung cấp cho các chuyên gia tương lai rất nhiều thông tin về luật và các cơ quan liên quan đến an toàn và sức khỏe lao động. Giờ, chúng ta hãy vận dụng kiến thức này vào một vấn đề thực tế mà người lao động có thể gặp phải khi làm việc với tư cách là người được cấp phép kinh doanh tại một cơ sở. Hãy cố gắng hết sức để trả lời các câu hỏi dưới đây. Như quý vị sẽ thấy, việc khắc phục các vấn đề về sức khỏe và an toàn có thể đòi hỏi nhiều chiến lược khác nhau. Có nhiều cách tiếp cận những câu hỏi này, và không có câu trả lời "đúng" tuyệt đối. Thường thì các luật và quy định còn hạn chế, hoặc có những lỗ hổng hay sơ hở. Tuy nhiên, bất chấp những vấn đề này, luật pháp vẫn cung cấp một số biện pháp bảo vệ rất quan trọng. Đây có thể là một công cụ thiết yếu giúp người lao động đảm bảo an toàn tại nơi làm việc.

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP #1

Quý vị lo ngại rằng các người được cấp phép khác trong cơ sở không khử trùng dụng cụ của họ đúng cách.

Quý vị có thể liên hệ với cơ uan nào để được giúp đỡ?

Cơ quan đó có thể làm gì?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP #2

Quý vị cho rằng một sản phẩm mỹ phẩm cụ thể được sử dụng trong cơ sở đó có thể gây kích ứng da. giữa khách hàng và đồng nghiệp. Quý vị tự hỏi liệu người tiêu dùng đã từng báo cáo bất kỳ vấn đề nào với sản phẩm này chưa.

Quý vị có thể liên hệ với cơ quan nào để được giúp đỡ?

Cơ quan đó có thể làm gì?





NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 3

Quý vị đã làm việc tại một cơ sở lớn trong nhiều năm. Gần đây quý vị bị hen suyễn và tự hỏi liệu nó có liên quan đến điều gì đó quý vị đang làm ở nơi làm việc hay không. Quý vị muốn tìm hiểu xem có nhân viên nào khác trong cơ sở đó từng gặp phải vấn đề tương tự trong quá khứ hay không.

Theo luật, quý vị có thể nhận được loại hồ sơ nào có thể cung cấp cho quý vị thông tin này?

Quý vị còn cách nào khác để tìm hiểu không?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 4

Quý vị muốn tìm hiểu về những tác động có thể có đối với sức khỏe của một nhãn hiệu keo xịt tóc mới mà quý vị mới bắt đầu sử dụng tại nơi làm việc.

Quý vị nên tìm mua bảng dữ liệu an toàn hóa chất (SDS) cho sản phẩm này tại nơi làm việc của mình. SDS là gì? Nó sẽ cho quý vị biết điều gì?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 5

Quý vị đã yêu cầu bảng dữ liệu an toàn hóa chất (SDS). Chủ lao động của quý vị có nó nhưng lại từ chối đưa cho quý vị.

Làm thế nào quý vị có thể yêu cầu chủ lao động cung cấp cho quý vị Bảng dữ liệu an toàn (SDS)?

Quý vị có thể liên hệ với cơ quan nào để được giúp đỡ?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 6

Quý vị muốn tìm hiểu thông tin về kế hoạch phòng ngừa các vấn đề về sức khỏe và an toàn của công ty mình.

Theo luật, quý vị có thể tìm thông tin này ở đâu?

Kế hoạch bảo hiểm của công ty quý vị cần bao gồm những gì?





NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 7

Quý vị là chủ một cơ sở kinh doanh và quý vị muốn cung cấp cho nhân viên của mình môi trường làm việc an toàn và lành mạnh nhất có thể. Tuy nhiên, quý vị không chắc chắn làm thế nào để cải thiện điều kiện làm việc và tuân thủ các tiêu chuẩn của Cal/OSHA.

Quý vị có thể liên hệ với cơ quan nào để được giúp đỡ?

Quý vị có thể nhận được sự giúp đỡ gì ở đó?

BÀI HỌC TIẾP THEO
An toàn lao động và giải quyết các vấn đề an toàn.



PHẦN 8

Giải quyết các vấn đề về sức khỏe và an toàn

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Hãy mô tả cách sử dụng khảo sát sức khỏe và kiểm tra nơi làm việc để điều tra các mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn.

Hãy lập kế hoạch hành động để khắc phục các mối nguy hiểm.

Xác định các nhóm và tổ chức có thể hỗ trợ.

Bài học này sẽ thảo luận về các biện pháp phòng ngừa mà các chuyên gia tương lai có thể sử dụng để ngăn ngừa tai nạn lao động cho bản thân và khách hàng của họ.

Trong các bài học trước, chúng ta đã xem xét một số cách khác nhau để thu thập thông tin về hóa chất và các mối nguy hiểm khác về sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc. Ví dụ, những chuyên gia tương lai đã học được rằng:

- Nhân viên có thể sử dụng Bảng dữ liệu an toàn (SDS) để tìm hiểu về các hóa chất đang được sử dụng.
- Người lao động có thể yêu cầu hồ sơ về thương tích và bệnh tật từ người sử dụng lao động để tìm hiểu về những vấn đề mà người lao động đã gặp phải.
- Khi người sử dụng lao động tiến hành kiểm tra nồng độ hóa chất trong không khí tại nơi làm việc, người lao động có quyền được biết kết quả. Nhân viên có thể sử dụng chúng để tìm hiểu mức độ tiếp xúc với hóa chất của mình.

Trong bài học này, các chuyên gia tương lai sẽ tìm hiểu được những thông tin về sức khỏe của người lao động thông qua khảo sát sức khỏe và những thông tin có thể thu thập được từ môi trường làm việc điển hình bằng cách thực hiện kiểm tra an toàn và sức khỏe không chính thức.

Khảo sát sức khỏe

Phương pháp đầu tiên để tìm ra các triệu chứng và vấn đề sức khỏe mà người lao động có thể gặp phải liên quan đến công việc là khảo sát sức khỏe. Khi tìm hiểu về các mối nguy hiểm trong công việc, việc khảo sát là một phần quan trọng của quá trình điều tra. Sử dụng biểu mẫu khảo sát để thu thập thông tin về các vấn đề sức khỏe hoặc triệu chứng mà người lao động có thể gặp phải. Một số vấn đề này có thể liên quan đến công việc. Khảo sát đôi khi có thể cung cấp cho cá nhân những manh mối về nguyên nhân gây ra vấn đề của họ.

Khảo sát sức khỏe là gì?

Khảo sát sức khỏe thường là một bảng câu hỏi yêu cầu cá nhân trả lời các câu hỏi cụ thể về sức khỏe của họ. Khảo sát có thể được sử dụng để tìm hiểu về một vấn đề cụ thể hoặc để có cái nhìn tổng quan về tất cả các vấn đề sức khỏe mà các cá nhân đang gặp phải. Nhiều loại khảo sát sức khỏe khác nhau đã được phát triển bởi các công đoàn, người sử dụng lao động và các nhóm về sức khỏe và an toàn.

Sử dụng Khảo sát Sức khỏe

Khi thực hiện khảo sát sức khỏe, tốt nhất là tất cả mọi người trong nơi làm việc đều điền vào một bản câu hỏi. Thông tin càng đầy đủ, cá nhân càng có cơ hội tìm ra nguyên nhân của bất kỳ vấn đề nào phát sinh.

Kết quả khảo sát có thể giúp xác định các mối nguy hiểm hiện có tại nơi làm việc. Ví dụ, cuộc khảo sát có thể hỏi:

- Các thợ làm móng có thường xuyên bị hắt hơi, ho hoặc đau họng không?
- Liệu các hóa chất trong sản phẩm làm móng có phải là nguyên nhân?
- Liệu mọi người có đang bị phát ban da mà dường như có liên quan đến các hóa chất họ sử dụng không?
- Có ai từng bị dị ứng do hơi hóa chất gây ra chưa?
- Liệu những người làm cùng một công việc có đang báo cáo cùng một vấn đề không? Ví dụ, có phải nhiều người được cấp phép làm dịch vụ uốn tóc bị phát ban da ở tay không?

Nếu nhiều người cùng có triệu chứng giống nhau, thì có lẽ đó không phải là vấn đề cá nhân. Điều đó có thể liên quan đến một điểm chung giữa họ - công việc. Nhìn thấy Nếu người được cấp phép cho biết các triệu chứng của họ trở nên tồi tệ hơn khi ở nơi làm việc và thuyên giảm khi về nhà, hoặc nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn khi họ thực hiện một số công việc nhất định tại nơi làm việc. Đây có thể là những manh mối cho thấy vấn đề có liên quan đến công việc.

Kế hoạch theo dõi

Sau khi tiến hành khảo sát sức khỏe, một kế hoạch theo dõi có thể được lập ra. Trước tiên, hãy xem xét lại kết quả khảo sát với từng công nhân đã điền vào biểu mẫu.

Nếu người lao động được thông báo về những vấn đề đã phát hiện, họ có thể thực hiện các biện pháp để tự bảo vệ mình. Tiếp theo, hãy quyết định chiến lược hành động. Cần xem xét các câu hỏi sau:

- Quý vị sẽ báo cáo những vấn đề mình phát hiện cho cấp trên chứ?
- Quý vị có dự định thành lập ủy ban an toàn và sức khỏe lao động để giải quyết các mối nguy hiểm tại nơi làm việc của mình không?
- Quý vị sẽ gọi cho Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp California (Cal/OSHA) chứ?

Dù lựa chọn phương pháp nào, cũng cần nỗ lực để thu hút càng nhiều đồng nghiệp càng tốt. để tham gia.



Kiểm tra nơi làm việc

Phương pháp quan trọng khác trong công tác điều tra là kiểm tra tại nơi làm việc. Là một phần của nơi làm việc Theo chương trình phòng ngừa thương tích và bệnh tật, người sử dụng lao động bắt buộc phải tiến hành kiểm tra sức khỏe và an toàn định kỳ tại nơi làm việc. Các chủ doanh nghiệp nên khuyến khích người lao động tham gia vào các cuộc kiểm tra này và thậm chí tự tiến hành kiểm tra để xác định các mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn. Việc sử dụng danh sách kiểm tra trong quá trình thanh tra nơi làm việc là một ý tưởng hay để nhắc nhở bản thân về những mối nguy hiểm tiềm ẩn.

Tốt nhất nên tiến hành kiểm tra nơi làm việc vào thời điểm công nhân đang thực sự làm việc. Điều này cho phép phát hiện các mối nguy hiểm tiềm ẩn khi người được cấp phép đang làm việc và sử dụng các thiết bị, dụng cụ và vật liệu thông thường. Ngoài việc điền vào danh sách kiểm tra, cần ghi chú trong quá trình kiểm tra để giúp nhớ lại các chi tiết đã được ghi nhận. Việc chụp ảnh hoặc vẽ sơ đồ các quy trình làm việc khác nhau và lập bản đồ chỉ rõ vị trí của các mối nguy hiểm tiềm ẩn có thể rất hữu ích. Việc trao đổi với đồng nghiệp trong quá trình kiểm tra cũng vô cùng hữu ích, vì họ có thể cung cấp thông tin về những vấn đề khác không được đề cập trong danh sách kiểm tra. Hãy cố gắng thu thập càng nhiều thông tin càng tốt.

Phần này đã giới thiệu hai phương pháp thu thập thông tin về các mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn trong cơ sở: Khảo sát sức khỏe và Kiểm tra nơi làm việc. Bây giờ chúng ta hãy xem xét cách xây dựng kế hoạch hành động để khắc phục những mối nguy hiểm này.

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

Một kế hoạch hành động cần bao gồm các bước sau:

1. Xác định các mối nguy.
2. Lựa chọn những vấn đề cần ưu tiên giải quyết trước, dựa trên mức độ nghiêm trọng tiềm tàng.
3. Tìm hiểu thêm thông tin về bản chất của các mối nguy hiểm và cách loại bỏ hoặc kiểm soát chúng.
4. Xác định các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn.

5. Hãy lôi cuốn các đồng nghiệp của quý vị.
6. Ghi lại các vấn đề.
7. Hãy tìm hiểu xem những bước nào đã được thực hiện.
8. Quyết định cách thực hiện các thay đổi.
9. Hãy đặt ra giới hạn thời gian để khắc phục các vấn đề.
10. Xác định những trở ngại trong việc giải quyết các vấn đề.
11. Hãy tìm cách vượt qua những trở ngại.
12. Xác định người chịu trách nhiệm đảm bảo vấn đề được giải quyết.

Bước đầu tiên của kế hoạch hành động là **xác định các mối nguy hiểm.** Làm thế nào người lao động có thể tìm hiểu xem chúng là gì? Việc này có thể được thực hiện bằng cách tiến hành khảo sát sức khỏe trong số công nhân và kiểm tra nơi làm việc.

Bước thứ hai trong kế hoạch hành động là **lựa chọn những vấn đề cần giải quyết trước tiên.** Khi tìm kiếm các mối nguy hiểm trong môi trường làm việc, rất có thể một cá nhân sẽ phát hiện ra nhiều vấn đề cần được khắc phục. Vì không ai có thể giải quyết mọi việc cùng một lúc, nên cần phải đặt ra các ưu tiên. Một số mối nguy hiểm có thể rất quan trọng, trong khi những mối nguy hiểm khác thì không quan trọng đến vậy. Khi lựa chọn vấn đề để nghiên cứu, cần xem xét một số yếu tố. Hãy chọn một vấn đề mà:

- Những điều mà mọi người quan tâm nhất.
- Ảnh hưởng đến nhiều người nhất.

Đối với những mối nguy hiểm không thể xử lý ngay lập tức, hãy luôn xác định các biện pháp kiểm soát nguy hiểm tạm thời có thể được thực hiện trong khi vấn đề đang được khắc phục. Các biện pháp kiểm soát này có thể bao gồm việc điều chỉnh tạm thời các công cụ, vị trí làm việc hoặc bề mặt sàn, cũng như việc sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân và mặt nạ phòng độc.

Bước thứ ba là **thu thập thêm thông tin về các mối nguy hiểm.** Như đã thảo luận trong các bài học trước, mọi người có thể tìm kiếm thông tin bằng cách đọc Bảng dữ liệu an toàn (SDS), sử dụng Internet và hỏi ý kiến các nhóm chuyên gia về sức khỏe và an toàn.

Bước thứ tư là **xác định các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn.** Đôi khi, những giải pháp tốt nhất cho một vấn đề không thể tìm ra ngay lập tức, vì chúng có thể đòi hỏi những thay đổi lớn trong môi trường làm việc hoặc những thay đổi đó có thể quá tốn kém. Mỗi cá nhân có thể cần phải phân chia các giải pháp của mình thành mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu dài hạn. Có thể họ cần phải khắc phục sự cố tạm thời trước, rồi sau đó mới sửa chữa dứt điểm sau.

Bước thứ năm **là thu hút sự tham gia của các đồng nghiệp.** Thông thường, việc giải quyết vấn đề sẽ dễ dàng hơn khi các cá nhân làm việc cùng nhau. Ngoài ra, việc giải quyết một hoặc hai vấn đề có thể khiến mọi người hào hứng và phấn khởi, điều này có thể giúp dễ dàng hơn trong việc nhận được sự giúp đỡ của họ để giải quyết các vấn đề khác sau này.

Bước thứ sáu là **ghi lại các vấn đề đã tìm thấy.** Thu thập tất cả các hồ sơ: kết quả khảo sát sức khỏe, kết quả kiểm tra và thông tin về các sản phẩm được sử dụng trong cơ sở. Người sử dụng lao động (thường là chủ cơ sở) chịu trách nhiệm giúp người lao động thu thập thông tin này.

Bước thứ bảy là **tìm hiểu những bước nào đã được thực hiện.** Đừng lãng phí thời gian nếu chủ sở hữu đã biết về các vấn đề và đang trong quá trình khắc phục chúng. ỏi chủ sở hữu xem có bất kỳ hành động nào đang được thực hiện để khắc phục các mối nguy hiểm hay không.



Bước thứ tám **là uyết định cách thức thực hiện các thay đổi.** Cùng với đồng nghiệp, hãy quyết định những việc cần làm và cách thức thực hiện. Đặt ra các mục tiêu thực tế và cố gắng để mọi người đồng ý với kế hoạch để mọi người cùng cam kết thực hiện.

Bước thứ chín là **đặt ra thời hạn để khắc phục các vấn** đề. Bao gồm một lịch trình trong kế hoạch, thể hiện thời điểm khắc phục các mối nguy hiểm khác nhau. Lập một lịch trình cho phép tất cả những người liên quan quản lý thời gian cần thiết để khắc phục các vấn đề. Sau khi hoàn thành, trình bày kế hoạch trong một cuộc họp với toàn thể nhân viên, bao gồm cả chủ sở hữu cơ sở.

Bước thứ mười là **xác định những trở ngại nào cản trở việc giải quyết vấn** đề. Chủ sở hữu cơ sở và người lao động có thể không muốn thực hiện thay đổi vì nhiều lý do, chẳng hạn như chi phí cao và sự phản đối việc thay đổi quy trình làm việc của họ. Nhận biết những trở ngại này sẽ giúp hoàn thành bước tiếp theo.

Nếu người sử dụng lao động, chủ sở hữu hoặc đồng nghiệp phản hồi kế hoạch hành động với thái độ miễn cưỡng về những thay đổi, hãy thực hiện bước thứ mười một và **tìm cách vượt qua các trở ngại.** Bước này không phải lúc nào cũng đơn giản và có thể yêu cầu một số chiến thuật khác nhau. Ví dụ, nếu người sử dụng lao động hoặc chủ sở hữu không tin rằng các vấn đề sức khỏe được tìm thấy có liên quan đến công việc, hãy chỉ ra rằng một số người làm việc trong cùng khu vực của cơ sở và làm cùng một công việc đã gặp phải những vấn đề tương tự. Nghiên cứu các hóa chất được sử dụng trong các quy trình khác nhau để xem liệu chúng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe cụ thể mà mọi người đã báo cáo hay không. Đồng thời, chỉ ra rằng Cal/OSHA có thể yêu cầu người sử dụng lao động khắc phục các vấn đề dù sao đi nữa nếu có người khiếu nại. Khi gặp phải sự phản kháng từ đồng nghiệp, hãy nhắc nhở họ về các vấn đề sức khỏe mà họ có thể gặp phải nếu không khắc phục các mối nguy hiểm và tự bảo vệ mình. Hãy sáng tạo và nghĩ ra nhiều ý tưởng để thực hiện những thay đổi.

Bước thứ mười hai là **xác định một người chịu trách nhiệm đảm bảo vấn đề được giải quyết.** Chỉ định một người lãnh đạo để ủng hộ kế hoạch. Chọn một người có trách nhiệm và sở hữu các kỹ năng cần thiết để quản lý dự án.

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP

Hãy đọc nghiên cứu trường hợp sau đây, phản ánh một vấn đề "thực tế" mà quý vị có thể gặp phải khi làm việc trong một cơ sở. Hãy cố gắng trả lời các câu hỏi được đưa ra.

Để có câu trả lời cho tất cả các câu hỏi, vui lòng tham khảo đề cương bài thi.

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP

Quý vị và một số đồng nghiệp tại một cơ sở dịch vụ trọn gói tên là Kool Kuts đã tiến hành khảo sát sức khỏe của các đồng nghiệp và kiểm tra nơi làm việc để tìm để tìm ra những vấn đề tồn tại. Từ khảo sát sức khỏe do tám nhân viên hoàn thành (sáu người được cấp phép - tất cả đều là nhà thầu, một lễ tân - một nhân viên và một chủ sở hữu), quý vị đã phát hiện ra:

- Bảy người cho biết họ thường xuyên bị đau đầu.
- Sáu người báo cáo bị khó thở.
- Năm người đã báo cáo bị phát ban hoặc các vấn đề về da khác.
- Bốn trường hợp dị ứng được báo cáo.
- Ba người báo cáo bị đau vai hoặc lưng.

Qua quá trình kiểm tra, quý vị đã phát hiện:

- Các số điện thoại khẩn cấp không được dán.
- Chỉ có một bình chữa cháy.
- Các thùng chứa lớn và nặng được lưu trữ trên những kệ cao.
- Việc lưu thông không khí tại nơi làm việc kém.
- Không khí có mùi hóa chất.
- Không có bàn làm móng có hệ thống thông gió.
- Không có hệ thống thông gió.
- Không có găng tay bảo hộ nào được cung cấp cho người được cấp phép sử dụng khi làm việc với hóa chất.
- Không có Bảng Dữ liệu An toàn (SDS) nào.
- Không có thảm đệm cho công nhân đứng lên.

Tiếp theo ở trang 107

Tiếp theo từ trang 106

Dựa trên những kết quả này, quý vị sẽ chọn hai mối nguy hiểm nào để ưu tiên xử lý trước?

Tại sao quý vị lại chọn hai mối nguy hiểm cụ thể này?

Quý vị có thể tìm thêm thông tin về những mối nguy hiểm này bằng cách nào?

Quý vị cần thực hiện những thay đổi nào để khắc phục hai mối nguy hiểm? Mục tiêu ngắn hạn và dài hạn của quý vị là gì?

Bây giờ quý vị đã xác định được mục tiêu của mình, quý vị sẽ làm gì để khắc phục hai mối nguy hiểm?

Chủ cơ sở trả lời rằng bà ấy sẽ không chi tiền để mua bàn có hệ thống thông gió. Thứ nhất, bà ấy không chắc các triệu chứng của mọi người có liên quan đến công việc hay không. Bà ấy cũng nói rằng bà ấy không thể cung cấp thêm thông tin về các hóa chất đang được sử dụng vì bà ấy không có.

Trong cùng cuộc họp đó, các đồng nghiệp của quý vị nói rằng họ sẽ không bao giờ dùng găng tay—ngay cả khi được cung cấp. Họ nói rằng găng tay quá khó chịu và khách hàng không thích chúng.

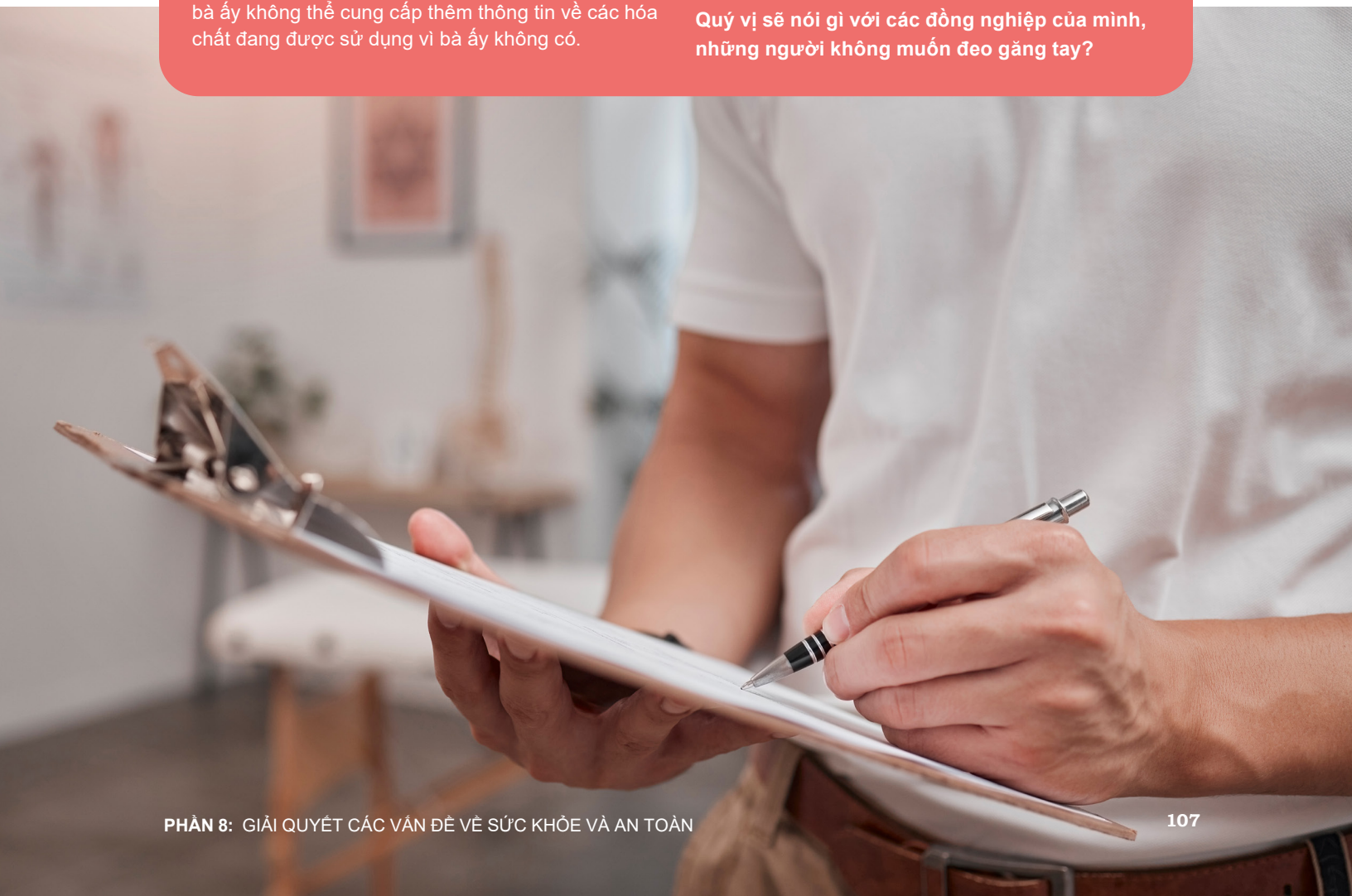
Những trở ngại nào cản trở việc thực hiện các thay đổi?

Quý vị sẽ nói gì với chủ cơ sở khi bà ấy nói rằng bà ấy không có thêm thông tin về thành phần sản phẩm?

Làm thế nào quý vị có thể thuyết phục chủ cơ sở rằng các vấn đề sức khỏe của mọi người có thể liên quan đến công việc?

Quý vị sẽ trả lời như thế nào về mối lo ngại về tiền bạc của chủ cơ sở?

Quý vị sẽ nói gì với các đồng nghiệp của mình, những người không muốn đeo găng tay?



Tôi có thể tìm sự giúp đỡ ở đâu?

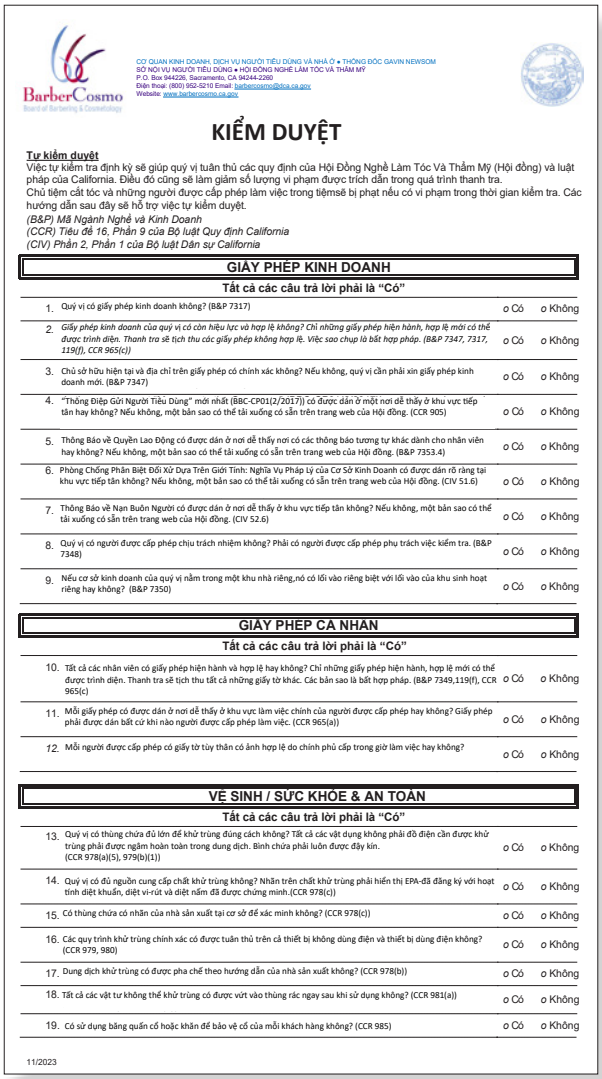
Có nhiều nhóm và cơ quan công cộng có thể hỗ trợ nghiên cứu về các mối nguy hiểm và giúp tìm ra các giải pháp hiệu quả. Hãy nghiên cứu và tìm một tổ chức phù hợp nhất với nhu cầu của quý vị.

Cal/OSHA có thể cung cấp thông tin về luật an toàn và sức khỏe có thể áp dụng cho các vấn đề tại nơi làm việc. Nếu quý vị cho rằng chủ cơ sở đang vi phạm quy định hoặc tiêu chuẩn an toàn và sức khỏe (ví dụ: nếu chủ sở hữu từ chối cung cấp SDS), hãy khiếu nại với Cal/OSHA. Chủ cơ sở cũng có thể nhận được sự trợ giúp từ dịch vụ tư vấn của Cal/OSHA nếu họ quyết định cải thiện điều kiện.

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California có nhiều nguồn tài liệu trên trang web của mình về các quy định và cách tuân thủ chúng.

Ví dụ, hãy truy cập **www.barbercosmo.ca.gov/consumers/salon_sense.shtml**. Cuộn xuống **bảng tự kiểm tra.** Bảng này được thiết kế để sử dụng nhằm đảm bảo các cơ sở và khu vực làm việc không vi phạm. Các chuyên gia tương lai nên in một bản sao và giữ nó bên mình, để họ luôn cảm thấy thoải mái khi được thanh tra của Hội đồng đến thăm. Để biết thông tin về những điều cần lưu ý trong quá trình kiểm tra, vui lòng tham khảo tài liệu hướng dẫn tại địa chỉ **https://barbercosmo.ca.gov/forms_pubs/inspected_expect_brochure.pdf**.

Ngoài ra, Hội đồng cung cấp danh sách các vi phạm thường bị lập biên bản nhất, cùng với hướng dẫn cách tránh bị lập biên bản đối với các vi phạm này: **https://barbercosmo.ca.gov/laws_regs/common_violations.pdf**.



BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

CƠ QUAN KINH DOANH, DỊCH VỤ NGƯỜI TIÊU DÙNG VÀ NHÀ Ở • THỐNG ĐỐC GAVIN NEWSOM
SỞ NỘI VỤ NGƯỜI TIÊU DÙNG • HỘI ĐỒNG NGHỀ LÀM TÓC VÀ THẨM MỸ
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
Điện thoại: (800) 952-5210 Email: barbercosmo@dca.ca.gov
Website: www.barbercosmo.ca.gov

KIỂM DUYỆT

Tự kiểm duyệt
Việc tự kiểm tra định kỳ sẽ giúp quý vị tuân thủ các quy định của Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ (Hội đồng) và luật pháp của California. Điều đó cũng sẽ làm giảm số lượng vi phạm được trích dẫn trong quá trình thanh tra.
Chủ tiệm cắt tóc và những người được cấp phép làm việc trong tiệmsẽ bị phạt nếu có vi phạm trong thời gian kiểm tra. Các hướng dẫn sau đây sẽ hỗ trợ việc tự kiểm duyệt.
(B&P) Mã Ngành Nghề và Kinh Doanh
(CCR) Tiêu đề 16, Phần 9 của Bộ luật Quy định California
(CIV) Phần 2, Phần 1 của Bộ luật Dân sự California

GIẤY PHÉP KINH DOANH

Tất cả các câu trả lời phải là "Có"

1.	Quý vị có giấy phép kinh doanh không? (B&P 7317)	o Có	o Không
2.	*Giấy phép kinh doanh của quý vị có còn hiệu lực và hợp lệ không? Chỉ những giấy phép hiện hành, hợp lệ mới có thể được trình diện. Thanh tra sẽ tịch thu các giấy phép không hợp lệ. Việc sao chụp là bất hợp pháp. (B&P 7347, 7317, 119(f), CCR 965(c))*	o Có	o Không
3.	Chủ sở hữu hiện tại và địa chỉ trên giấy phép có chính xác không? Nếu không, quý vị cần phải xin giấy phép kinh doanh mới. (B&P 7347)	o Có	o Không
4.	"Thông Điệp Gửi Người Tiêu Dùng" mới nhất (BBC-CP01(2/2017)) có được dán ở một nơi dễ thấy ở khu vực tiếp tân hay không? Nếu không, một bản sao có thể tải xuống có sẵn trên trang web của Hội đồng. (CCR 905)	o Có	o Không
5.	Thông Báo về Quyền Lao Động có được dán ở nơi dễ thấy nơi có các thông báo tương tự khác dành cho nhân viên hay không? Nếu không, một bản sao có thể tải xuống có sẵn trên trang web của Hội đồng. (B&P 7353.4)	o Có	o Không
6.	Phòng Chống Phân Biệt Đối Xử Dựa Trên Giới Tính: Nghĩa Vụ Pháp Lý của Cơ Sở Kinh Doanh có được dán rõ ràng tại khu vực tiếp tân không? Nếu không, một bản sao có thể tải xuống có sẵn trên trang web của Hội đồng. (CIV 51.6)	o Có	o Không
7.	Thông Báo về Nạn Buôn Người có được dán ở nơi dễ thấy ở khu vực tiếp tân không? Nếu không, một bản sao có thể tải xuống có sẵn trên trang web của Hội đồng. (CIV 52.6)	o Có	o Không
8.	Quý vị có người được cấp phép chịu trách nhiệm không? Phải có người được cấp phép phụ trách việc kiểm tra. (B&P 7348)	o Có	o Không
9.	Nếu cơ sở kinh doanh của quý vị nằm trong một khu nhà riêng,nó có lối vào riêng biệt với lối vào của khu sinh hoạt riêng hay không? (B&P 7350)	o Có	o Không

GIẤY PHÉP CÁ NHÂN

Tất cả các câu trả lời phải là "Có"

10.	Tất cả các nhân viên có giấy phép hiện hành và hợp lệ hay không? Chỉ những giấy phép hiện hành, hợp lệ mới có thể được trình diện. Thanh tra sẽ tịch thu tất cả những giấy tờ khác. Các bản sao là bất hợp pháp. (B&P 7349,119(f), CCR 965(c)	o Có	o Không
11.	Mỗi giấy phép có được dán ở nơi dễ thấy ở khu vực làm việc chính của người được cấp phép hay không? Giấy phép phải được dán bất cứ khi nào người được cấp phép làm việc. (CCR 965(a))	o Có	o Không
12.	Mỗi người được cấp phép có giấy tờ tùy thân có ảnh hợp lệ do chính phủ cấp trong giờ làm việc hay không?	o Có	o Không

VỆ SINH / SỨC KHỎE & AN TOÀN

Tất cả các câu trả lời phải là "Có"

13.	Quý vị có thùng chứa đủ lớn để khử trùng đúng cách không? Tất cả các vật dụng không phải đồ điện cần được khử trùng phải được ngâm hoàn toàn trong dung dịch. Bình chứa phải luôn được đậy kín. (CCR 978(a)(5), 979(b)(1))	o Có	o Không
14.	Quý vị có đủ nguồn cung cấp chất khử trùng không? Nhãn trên chất khử trùng phải hiển thị EPA-đã đăng ký với hoạt tính diệt khuẩn, diệt vi-rút và diệt nấm đã được chứng minh.(CCR 978(c))	o Có	o Không
15.	Có thùng chứa cá nhân của nhà sản xuất tại cơ sở để xác minh không? (CCR 978(c))	o Có	o Không
16.	Các quy trình khử trùng chính xác có được tuân thủ trên cả thiết bị không dùng điện và thiết bị dùng điện không? (CCR 979, 980)	o Có	o Không
17.	Dung dịch khử trùng có được pha chế theo hướng dẫn của nhà sản xuất không? (CCR 978(b))	o Có	o Không
18.	Tất cả các vật tư không thể khử trùng có được vứt vào thùng rác ngay sau khi sử dụng không? (CCR 981(a))	o Có	o Không
19.	Có sử dụng băng quấn cổ hoặc khăn để bảo vệ cổ của mỗi khách hàng không? (CCR 985)	o Có	o Không

11/2023

Danh sách kiểm tra tự đánh giá hiện có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ trên trang web của Hội đồng: **www.barbercosmo.ca.gov/consumers/salon_sense.shtml**.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Chỉ những người lao động mới cần điền vào bản khảo sát sức khỏe vì họ là những người trực tiếp sử dụng hóa chất.
Đúng hay sai?

Tốt nhất là nên tiến hành kiểm tra vào thời điểm công nhân không làm việc để quý vị không gây cản trở.
Đúng hay sai?

Các bước nào sau đây trong một kế hoạch hành động được sắp xếp theo đúng thứ tự?

A) Xác định các mối nguy hiểm, đặt ra thời hạn để khắc phục vấn đề, và quyết định cách thức để thực hiện những thay đổi.
B) Ghi nhận các vấn đề, xác định các trở ngại, đề ra các mục tiêu ngắn hạn.
C) Tiến hành khảo sát, tìm hiểu những bước đã được thực hiện, và lựa chọn vấn đề cần giải quyết.
D) Tìm hiểu thêm thông tin về các mối nguy hiểm, xác định mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, và thu hút sự tham gia của đồng nghiệp.
E) B và C

Quý vị nên làm gì nếu chủ cơ sở và đồng nghiệp không muốn khắc phục các mối nguy hiểm về sức khỏe và an toàn?

A) Hãy tham khảo ý kiến của các cơ quan về sức khỏe và an toàn lao động để được tư vấn.
B) Báo cáo chủ sở hữu cho Cal/OSHA.
C) Nhắc nhở đồng nghiệp về các vấn đề sức khỏe có thể do các mối nguy hiểm gây ra.
D) Hãy tiếp tục nghĩ ra những cách thức mới để thuyết phục họ.
E) Tất cả những đáp án trên

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Cần lưu ý rằng, nếu có vấn đề về sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc, người lao động sẽ cần một kế hoạch hành động. Hãy nhớ rằng một kế hoạch hành động bao gồm nhiều bước khác nhau. Hãy cố gắng ghi nhớ và tuân thủ những điều này tại nơi làm việc để tạo ra môi trường làm việc an toàn và lành mạnh hơn cho mọi người. Hãy nhớ rằng, hãy hợp tác với đồng nghiệp để tạo ra một môi trường làm việc an toàn và lành mạnh.

BÀI HỌC TIẾP THEO
Hiểu rõ quyền và trách nhiệm của người lao động.



PHẦN 9

Hiểu Về Quyền Và Trách Nhiệm Của Người Lao Động

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Xác định các nhóm phân loại người lao động.

Hiểu rõ các quyền cơ bản của người lao động và các lựa chọn sẵn có nếu những quyền đó bị tước đoạt.

Xác định các cơ quan có thể hỗ trợ về quyền lợi người lao động.

Nghề làm tóc và thẩm mỹ viện cung cấp một số lựa chọn việc làm. Một chuyên gia tương lai có thể quyết định làm việc cho một tổ chức tiên tiến, là người làm việc tự do (thuê gian hàng) hoặc sở hữu cơ sở kinh doanh riêng. Dù lựa chọn hướng đi nào, điều quan trọng là họ phải biết và hiểu rõ quyền và trách nhiệm của người lao động.

Người lao động ở mọi tiểu bang đều có những quyền nhất định được quy định rõ ràng và không thể bị xâm phạm, bao gồm quyền được hưởng mức lương tối thiểu, điều kiện làm việc an toàn và thời gian nghỉ giải lao hợp lý. Điều quan trọng là tất cả người lao động cần biết và hiểu rõ quyền lợi của mình trước khi nhận bất kỳ công việc nào hoặc trở thành chủ doanh nghiệp.

Mục đích của quyền lợi người lao động là để đảm bảo tất cả người lao động được đối xử công bằng, bao gồm được trả ít nhất mức lương tối thiểu, và không bị quấy rối dưới bất kỳ hình thức nào trong công việc nơi làm việc. Bài học này sẽ trình bày thông tin về các quyền cơ bản của người lao động và những hành động có thể thực hiện nếu các quyền này không được đảm bảo. Xin lưu ý rằng tài liệu được cung cấp trong bài học này không phải là tất cả.

HIỂU RÕ PHÂN LOẠI LAO ĐỘNG CỦA QUÝ VỊ

Chủ cơ sở

Các chủ cơ sở kinh doanh tự làm chủ doanh nghiệp của chính mình. Họ chịu trách nhiệm thành lập doanh nghiệp và không làm việc cho người khác. Một cơ sở có thể **là chủ sở hữu duy nhất, công ty hợp danh, hoặc công ty cổ phần.** Nhiều chủ sở hữu cũng là người lao động. Chủ sở hữu cơ sở kinh doanh có trách nhiệm báo cáo tất cả thu nhập và chi phí cho Sở Thuế vụ Hoa Kỳ (IRS), khấu trừ thuế thu nhập cá nhân (nếu có nhân viên), xin giấy phép kinh doanh của chính quyền địa phương (quận/thành phố) và nộp tất cả các loại thuế đến hạn. Chủ cơ sở kinh doanh chịu trách nhiệm phân loại người lao động một cách chính xác là nhân viên hay người lao động tự do (người thuê gian hàng).

Mức lương tối thiểu

Mức lương tối thiểu mà người lao động phải được trả theo giờ theo quy định của pháp luật.

Quyền và trách nhiệm của người lao động

Việc nắm rõ phân loại lao động chính xác là điều cần thiết để biết một người có thể được hưởng những quyền lợi gì. Ví dụ, quyền lợi của người lao động trong một cơ sở kinh doanh khác biệt rất nhiều so với quyền lợi của chủ sở hữu cơ sở đó. Hãy dành chút thời gian để xem xét các phân loại lao động khác nhau trong ngành làm tóc và làm đẹp.

Chủ sở hữu duy nhất

Người sở hữu một doanh nghiệp tư nhân chưa đăng ký kinh doanh.

Hợp danh

Mối quan hệ giữa hai hoặc nhiều người cùng hợp tác để kinh doanh hoặc hành nghề.

Công ty cổ phần

Một doanh nghiệp hoặc tổ chức lớn, theo luật, có các quyền và nghĩa vụ như một cá nhân và theo đuổi một mục đích cụ thể.



Chủ cơ sở kinh doanh chịu trách nhiệm về hoạt động kinh doanh của mình và không phải là người làm thuê cho người khác. Nhiều chủ cơ sở kinh doanh cũng đồng thời là người lao động.

VÍ DỤ

Tiffany sở hữu Clips Barbershop. Tiffany mua tất cả các vật dụng cần thiết cho tiệm cắt tóc và tự quy định giờ hoạt động của cửa hàng. Cô ấy đã xác định chi phí dịch vụ và danh mục dịch vụ. Cô ấy có hợp đồng thuê nhà với chủ sở hữu bất động sản. Cô ấy đã đưa ra quy định nghiêm ngặt về trang phục, và vì tiệm cắt tóc có sáu thợ, nên cô ấy lập lịch làm việc cho nhân viên. Cô ấy thường xuyên tổ chức các buổi đào tạo cho nhân viên để họ có thể cập nhật những xu hướng hiện tại. Cô ấy thường xuyên hỗ trợ kỹ thuật cho các thành viên trong nhóm. Tiffany gửi cho mỗi nhân viên của mình một mẫu W-2 vì cô ấy là chủ sở hữu của cơ sở kinh doanh.

Người làm việc tự do (thuê gian hàng)

Các nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng) là những người được cấp phép thuê hoặc cho thuê một vị trí làm việc tại cơ sở của người khác. Họ thường là người tự kinh doanh và thường chịu trách nhiệm ghi chép sổ sách, thiết lập giờ làm việc, cung cấp danh mục dịch vụ và tự thu tiền từ khách hàng. Họ giữ chìa khóa của cơ sở và có thể ra vào tùy thuộc vào khối lượng công việc. Họ chịu trách nhiệm về mặt tài chính đối với lợi nhuận hoặc thua lỗ trong hoạt động kinh doanh của mình và nhận toàn bộ thu nhập từ công việc của họ. Họ có trách nhiệm nộp tờ khai thuế đúng hạn và thanh toán các khoản thuế liên quan đến hoạt động kinh doanh của mình, cũng như xin giấy phép kinh doanh của chính quyền địa phương. Một người làm việc tự do (người thuê gian hàng) có thể làm việc bên trong một cơ sở kinh doanh thuộc sở hữu của chủ cơ sở đó nhưng vẫn duy trì danh tính riêng biệt. Người làm việc tự do (người thuê gian hàng) làm việc cho chính mình và không chịu sự chi phối hay kiểm soát của chủ sở hữu cơ sở.

VÍ DỤ

Mark là một thợ cắt tóc kiêm chuyên viên thẩm mỹ, anh có hợp đồng kinh doanh với hai cơ sở lớn nơi anh cung cấp dịch vụ. Trong hợp đồng của anh ta, anh ta được cung cấp một trạm làm việc mà mỗi cơ sở tính phí 600 đô la mỗi tháng. Anh ấy tự quản lý sổ đặt lịch hẹn và tự sắp xếp giờ làm việc theo ý mình, đồng thời tự tạo ra thực đơn dịch vụ riêng. Anh ấy đã được cấp chìa khóa vào cơ sở này. Anh ấy tự trang bị dụng cụ cắt tóc, sản phẩm chăm sóc da và đồ trang điểm của mình. Mark tự quản lý việc nhận tiền từ khách hàng và chịu trách nhiệm kê khai và nộp thuế thu nhập cũng như tiền boa của mình. Mark là một nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng).

Lưu ý: Nếu hợp đồng kinh doanh quy định rằng Mark phải:

- Làm việc 4 ngày một tuần, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
- Chỉ sử dụng các sản phẩm do cơ sở cung cấp.
- Chỉ cung cấp các dịch vụ được liệt kê trong thực đơn dịch vụ của cơ sở.
- Mức giá được ấn định bởi chủ cơ sở.

Khi đó, Mark có thể không còn là người làm việc tự do (người thuê gian hàng) nữa. Anh ta có thể được coi là một nhân viên vì người khác có quyền kiểm soát công việc của anh ta.



Thợ làm móng

Năm 2020, Dự luật số 5 của Quốc hội đã sửa đổi Bộ luật Lao động để giải quyết vấn đề phân loại việc làm, đưa ra một điều khoản miễn trừ dành riêng cho những người được cấp phép bởi Hội đồng Thẩm mỹ và Làm tóc. Bản sửa đổi đã đưa ra các tiêu chí để những người được cấp phép này được phân loại là nhà thầu độc lập thay vì nhân viên. Để đủ điều kiện, người được cấp phép cần tự định giá dịch vụ, tự quản lý việc thanh toán, nhận thanh toán trực tiếp từ khách hàng và tự duy trì giấy phép kinh doanh của mình. Tuy nhiên, quy định này dành cho thợ làm móng đã hết hiệu lực vào ngày 1 tháng 1 năm 2025. Giờ đây, tình trạng việc làm của những người làm móng được cấp phép bởi Hội đồng sẽ được điều chỉnh bởi bài kiểm tra “ABC” được thiết lập bởi phán quyết của tòa án trong vụ Dynamex.

Theo tiêu chí ABC, một người lao động được coi là nhân viên (chứ không phải là người lao động tự do) trừ khi đơn vị tuyển dụng có thể chứng minh rằng người lao động đó:

(A) Thực hiện công việc một cách độc lập, không chịu sự kiểm soát và chỉ đạo của đơn vị tuyển dụng.

(B) Thực hiện công việc nằm ngoài phạm vi hoạt động kinh doanh thông thường của đơn vị tuyển dụng.

(C) Tham gia vào một ngành nghề, lĩnh vực kinh doanh hoặc hoạt động thương mại độc lập.

Để tìm kiếm tài nguyên và thông tin về Luật Tình trạng Việc làm hoặc AB 5, vui lòng truy cập **www.labor.ca.gov/EmploymentStatus/**.

Người lao động

Nhân viên nhận được mẫu W-2 từ chủ lao động về tiền lương đã kiếm được và có trách nhiệm báo cáo tiền boa cho chủ lao động. Họ tuân theo lịch làm việc do chủ cơ sở thiết lập. Họ cung cấp các dịch vụ tại cơ sở đó theo quy định của chủ sở hữu cơ sở. Họ phải tuân theo ý muốn và sự kiểm soát của người sử dụng lao động, người có quyền chỉ đạo họ phải làm gì và làm như thế nào.

Nghĩa vụ thuế

Hãy liên hệ với Sở Thuế vụ Hoa Kỳ (IRS), luật sư hoặc kế toán thuế để biết thông tin chi tiết về các nghĩa vụ thuế cụ thể. Các phần sau đây chỉ mang tính chất hướng dẫn và không bao gồm tất cả.

VÍ DỤ

Patricia làm việc tại tiệm làm tóc Blaze Hair Salon do Judy làm chủ. Patricia được yêu cầu có mặt tại nơi làm việc từ thứ Ba đến thứ Bảy, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Patricia không tự mua các sản phẩm được sử dụng trên da của mình khách hàng. Thay vào đó, cô ấy sử dụng các sản phẩm do cơ sở đó cung cấp. Cơ sở có một lễ tân phụ trách đặt lịch hẹn cho Patricia. Patricia chỉ muốn làm công việc cắt tóc; tuy nhiên, cửa hàng đó lại nhận làm thêm cả việc cắt tóc. Đây là một cơ sở cung cấp dịch vụ trọn gói, vì vậy Patricia phải cung cấp các dịch vụ hóa chất cho khách hàng khi được yêu cầu. Judy quan sát công việc mà Patricia thực hiện và đưa ra hướng dẫn kỹ thuật khi cần thiết. Patricia báo cáo tất cả tiền boa của mình cho Judy. Patricia là nhân viên của Judy.



Nhân viên tuân theo lịch làm việc do chủ cơ sở thiết lập và cung cấp các dịch vụ trong cơ sở đó theo quy định của chủ cơ sở.



Chủ cơ sở

Chủ cơ sở kinh doanh có nhân viên nên tham khảo ý kiến của các cơ quan quản lý có thẩm quyền về cách thức:

- Kê khai thuế lao động cho tất cả nhân viên.
- Chuẩn bị và nộp mẫu W-2 bảng kê khai tiền lương và thuế để báo cáo tiền lương, tiền boa và các khoản bồi thường khác đã trả cho tất cả nhân viên cho Sở Thuế vụ Hoa Kỳ (IRS).
- Kê khai khấu trừ thuế An sinh xã hội và Medicare cho tất cả nhân viên.
- Duy trì bảo hiểm bồi thường cho người lao động đối với tất cả nhân viên.
- Duy trì bảo hiểm thất nghiệp cho toàn bộ nhân viên.
- Thu và nộp thuế bán hàng.
- Chịu trách nhiệm về thuế tiểu bang và địa phương cũng như các giấy phép kinh doanh.

Người làm việc tự do (thuê gian hàng)

Ngoài việc xem xét các nghĩa vụ thuế của chủ sở hữu cơ sở kinh doanh như đã nêu ở trên, nhà thầu độc lập có thể điền vào mẫu W-9 (Yêu cầu mã số thuế và chứng nhận).

Cơ quan Thuế vụ (IRS) và Sở Phát triển Việc làm (ED) cung cấp các dịch vụ hỗ trợ cá nhân xác định xem người lao động có nên được phân loại là người làm việc tự do hay nhân viên.



Một người làm việc tự do (người thuê gian hàng) có thể làm việc bên trong một cơ sở kinh doanh thuộc sở hữu của chủ cơ sở đó nhưng vẫn duy trì danh tính riêng biệt.

Cơ quan Thuế vụ Hoa Kỳ (IRS)

Xác định tình trạng lao động cho mục đích thuế việc làm liên bang và khấu trừ thuế thu nhập. (Mẫu SS-8).

Mẫu SS-8 có thể được chủ cơ sở hoặc người lao động nộp cho IRS để được hỗ trợ trong việc xác định phân loại người lao động. Cơ quan Thuế vụ Hoa Kỳ (IRS) sẽ xem xét các sự kiện và hoàn cảnh, sau đó chính thức xác định tình trạng pháp lý của người lao động.

Mẫu SS-8:
www.irs.gov/pub/irs-pdf/fss8.pdf

Thông tin bổ sung:
www.irs.gov/newsroom/understanding-employee-vs-contractor-designation

Cục Phát triển Việc làm (EDD)

Nhà tuyển dụng

Xác định tình trạng việc làm cho mục đích thuế việc làm và khấu trừ thuế thu nhập cá nhân của tiểu bang California (DE 1870).

Mẫu đơn này được sử dụng bởi các doanh nghiệp muốn nhận được xác định về việc một người lao động có phải là nhân viên hay không cho mục đích Bảo hiểm Thất nghiệp California, Thuế Đào tạo Việc làm, Bảo hiểm Khuyết tật Tiểu bang và Khấu trừ Thuế Thu nhập Cá nhân.

Mẫu DE 1870:
www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de1870.pdf

Người lao động

Đánh giá sơ bộ phân loại người lao động hoặc giới thiệu người phụ trách kiểm toán (DE 230).

Mẫu đơn này có thể được sử dụng bởi người lao động tin rằng họ đã bị phân loại sai là người lao động tự do hoặc để cung cấp thông tin về doanh nghiệp. Thông tin về đơn vị này gửi cho EDD như một đối tượng tiềm năng cần được kiểm toán thuế lao động.

Mẫu DE 230:
www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de230.pdf

Người lao động

Mỗi nhân viên sẽ nhận được mẫu W-2 từ mỗi chủ lao động mà họ đã làm việc trong năm. Các chủ lao động sẽ phát hành những mẫu đơn này vào tháng Giêng năm sau. Mẫu W-2 tổng hợp tất cả tiền lương và tiền boa đã báo cáo. Bảng này thể hiện số tiền thuế liên bang đã khấu trừ và nộp trong suốt năm.



Một trong những cách kiếm thu nhập là thông qua hoa hồng bán sản phẩm.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Nhà thầu độc lập (người thuê gian hàng):

A) Sử dụng sản phẩm của cửa hàng, trả tiền thuê nhà, gọi điện cho chủ cửa hàng để hỏi xem có phải đi làm hay không.

B) Sử dụng sản phẩm của riêng họ, có chìa khóa cửa hàng, trả tiền thuê nhà, tự đặt lịch hẹn.

C) Nhân viên lễ tân đặt lịch hẹn, trả tiền thuê nhà, và phải kiểm tra lịch làm việc để xem chủ nhân muốn họ có mặt tại cơ sở vào lúc nào.

Mục đích của quyền lợi người lao động là:

A) Đảm bảo tất cả nhân viên được đối xử công bằng theo pháp luật, bao gồm được trả ít nhất mức lương tối thiểu, và không bị quấy rối dưới bất kỳ hình thức nào tại nơi làm việc.

B) Trao lại quyền lực cho những người trực tiếp làm việc.

C) Đảm bảo mọi người kiếm đủ tiền để trang trải cuộc sống.

Để hiểu rõ tất cả các nghĩa vụ thuế của mình, tôi nên liên hệ với:

A) Bộ Quan hệ Công nghiệp

B) Văn phòng Ủy viên Lao động

C) Cơ quan Thuế vụ Hoa Kỳ

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.



Chủ lao động không được phép giữ lại tiền boa hoặc từ chối trả tiền làm thêm giờ.

Với tư cách là người được cấp phép kinh doanh và làm việc với tư cách là nhân viên, thu nhập có thể đến từ ba nguồn khác nhau: **tiền boa, tiền lương** (hoặc tiền công) và **hoa hồng** từ việc bán sản phẩm.

Mức lương tối thiểu

Nếu người lao động làm việc tại một quận hoặc thành phố ở California đã áp dụng mức lương tối thiểu bắt buộc cao hơn, thì người sử dụng lao động phải trả mức lương tối thiểu bắt buộc cao hơn đó.

Yêu cầu về mức lương tối thiểu không thể được miễn trừ bởi bất kỳ thỏa thuận lao động nào được ký kết giữa người lao động và chủ cơ sở. Nói cách khác, người lao động không thể đồng ý làm việc chỉ dựa vào tiền boa mà không có mức lương tối thiểu, cũng như không thể chỉ nhận một khoản hoa hồng cố định mà không có mức lương tối thiểu cơ bản. Người sử dụng lao động có trách nhiệm trả mức lương tối thiểu theo giờ, và người lao động có thể Họ giữ lại tiền boa. Tiền boa không thuộc về chủ cơ sở kinh doanh. Nếu người lao động không được trả mức lương tối thiểu theo quy định và chủ cơ sở không có nỗ lực nào để khắc phục tình trạng này, người lao động có thể nộp đơn khiếu nại về tiền lương lên Cục Tiêu chuẩn Lao động hoặc khởi kiện chủ sử dụng lao động để đòi lại tiền lương bị mất.

Để tìm hiểu mức lương tối thiểu tại thành phố hoặc quận của quý vị, hãy truy cập:

www.minimum-wage.org/wage-by-state.asp
Hoặc tìm kiếm trực tuyến với cụm từ: Thành phố/ Quận, California + mức lương tối thiểu.

Làm thêm giờ

Thông thường, người sử dụng lao động yêu cầu hoặc cho phép người lao động làm thêm giờ phải trả cho người lao động tiền làm thêm giờ với mức gấp rưỡi so với mức lương thông thường cho tất cả các giờ làm việc vượt quá 8 giờ mỗi ngày hoặc 40 giờ mỗi tuần. Yêu cầu làm thêm giờ không thể được miễn trừ bằng thỏa thuận giữa người sử dụng lao động và người lao động. Thông báo của người sử dụng lao động rằng sẽ không cho phép làm thêm giờ hoặc sẽ không trả tiền làm thêm giờ trừ khi được ủy quyền trước cũng sẽ không làm ảnh hưởng đến quyền được trả lương của người lao động. Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi số miễn phí (866) 487-9243 hoặc truy cập trang web của Bộ phận Tiền lương và Giờ làm việc thuộc Bộ Lao động Hoa Kỳ: **http://www.wagehour.dol.gov/.**

Mẹo

Tiền boa không phải là quà tặng. Nếu một dịch vụ đã được cung cấp cho khách hàng và họ đã trả nhiều hơn số tiền đã thỏa thuận, thì số tiền chênh lệch đó được gọi là tiền boa. Tiền boa phải chịu thuế và cần được báo cáo cho chủ lao động. Để biết thêm thông tin về cách báo cáo tiền boa, vui lòng tham khảo: **www.irs.gov/uac/About-Publication-531**.

Tiền boa thuộc về nhà cung cấp dịch vụ. Khác với quy định của liên bang, tại California, người sử dụng lao động không thể dùng tiền boa của nhân viên để trừ vào nghĩa vụ trả lương tối thiểu. Luật California quy định rằng người lao động phải nhận được mức lương tối thiểu cộng với tiền boa mà khách hàng để lại cho họ tại doanh nghiệp của chủ sử dụng lao động. Xem **Điều 351 của Bộ luật Lao động**, trong đó quy định:

"Không chủ lao động hoặc người đại diện nào được phép thu, nhận hoặc lấy bất kỳ khoản tiền thưởng nào hoặc một phần tiền thưởng nào được trả, tặng hoặc để lại cho người lao động bởi khách hàng, hoặc khấu trừ bất kỳ khoản tiền nào từ tiền lương đến hạn của người lao động vì lý do tiền thưởng, hoặc yêu cầu người lao động ghi có khoản tiền thưởng đó, hoặc bất kỳ phần nào của khoản tiền thưởng đó, vào và như một phần của tiền lương mà người lao động được hưởng từ chủ lao động. Mọi khoản tiền thưởng đều được tuyên bố là tài sản duy nhất của người lao động hoặc những người lao động được nhận, trao hoặc để lại khoản tiền đó. Người sử dụng lao động cho phép khách hàng thanh toán tiền boa bằng thẻ tín dụng phải trả cho nhân viên toàn bộ số tiền boa mà khách hàng ghi trên hóa đơn thẻ tín dụng, không được khấu trừ bất kỳ khoản phí nào liên quan đến phí xử lý thẻ tín dụng hoặc các chi phí mà công ty thẻ tín dụng có thể tính cho người sử dụng lao động. Tiền boa do khách hàng thanh toán bằng thẻ tín dụng phải được chuyển cho nhân viên chậm nhất là vào ngày trả lương định kỳ tiếp theo sau ngày khách hàng ủy quyền thanh toán bằng thẻ tín dụng."



Tiền boa phải chịu thuế và cần được báo cáo cho chủ lao động.



Người lao động có thể nộp đơn khiếu nại về tiền lương nếu họ không được cung cấp bữa ăn và/hoặc thời gian nghỉ ngơi theo đúng quy định của Ủy ban Phúc lợi Công nghiệp hiện hành.

Lương theo sản phẩm so với lương theo hoa hồng

Nhân viên được trả lương theo sản phẩm là người được trả lương dựa trên số lượng công việc thực hiện trong một kỳ trả lương khác với hình thức trả lương theo hoa hồng truyền thống. Vào ngày 1 tháng 1 năm 2016, Dự luật số 1513 của Quốc hội có hiệu lực và bổ sung Điều 226.2 vào Bộ luật Lao động California, theo đó không còn cho phép chủ sử dụng lao động tại cơ sở kinh doanh trả hoa hồng cố định hoặc lương theo tỷ lệ phần trăm mà không có mức lương cơ bản cho cả thời gian làm việc và thời gian nghỉ ngơi. Điều khoản này của luật liên quan đến mô hình trả lương theo sản phẩm và quy định:

- Các yêu cầu về bảng lương và chế độ đãi ngộ đối với thời gian nghỉ ngơi, phục hồi sức khỏe và "thời gian không làm việc khác" dành cho nhân viên được trả lương theo sản phẩm.
- Đối với một số chủ lao động và trong một số trường hợp nhất định, "biện hộ khẳng định" đối với bất kỳ yêu cầu hoặc nguyên nhân hành động nào về thiệt hại hoặc hình phạt theo luật định dựa trên cáo buộc chủ lao động không trả tiền bồi thường đến hạn cho thời gian nghỉ ngơi và phục hồi cũng như thời gian không hiệu quả khác cho các khoảng thời gian trước ngày có hiệu lực của luật.

Biện hộ khẳng định

Một biện pháp bào chữa trong đó bị cáo đưa ra bằng chứng, nếu được coi là đáng tin cậy, sẽ bác bỏ trách nhiệm hình sự hoặc dân sự, ngay cả khi đã chứng minh được rằng bị cáo đã thực hiện các hành vi bị cáo buộc.

Để biết thêm chi tiết về phương thức bồi thường này, vui lòng xem phần Câu hỏi thường gặp do Bộ Quan hệ Công nghiệp cung cấp tại: **http://www.dir.ca.gov/pieceratebackpayelection/AB_1513_FAQs.htm**.

Vào ngày 1 tháng 1 năm 2018, Dự luật Thượng viện số 490 có hiệu lực và bổ sung Mục 204.11 vào Bộ luật Lao động California, cho phép chủ cơ sở và người lao động thỏa thuận với nhau được hưởng hoa hồng theo tỷ lệ phần trăm hoặc một khoản tiền cố định ngoài mức lương cơ bản theo giờ nếu đáp ứng các yêu cầu sau:

- Nhân viên này là người được cấp phép bởi Hội đồng và được trả lương cho việc cung cấp các dịch vụ mà việc đó yêu cầu phải có giấy phép.
- Mức lương cơ bản theo giờ của nhân viên ít nhất gấp hai lần mức lương tối thiểu của tiểu bang, chưa kể tiền hoa hồng.
- Tiền lương của người lao động được trả ít nhất hai lần trong mỗi tháng vào một ngày đã được người sử dụng lao động ấn định trước là ngày trả lương định kỳ.
- Nhân viên được trả lương cho thời gian nghỉ ngơi và phục hồi sức khỏe với mức không thấp hơn mức lương cơ bản theo giờ thông thường của nhân viên.

Để biết thông tin chi tiết về phương thức bồi thường này, vui lòng liên hệ với Sở Quan hệ Công nghiệp tại địa chỉ **www.dir.ca.gov**.

Nộp đơn khiếu nại về tiền lương

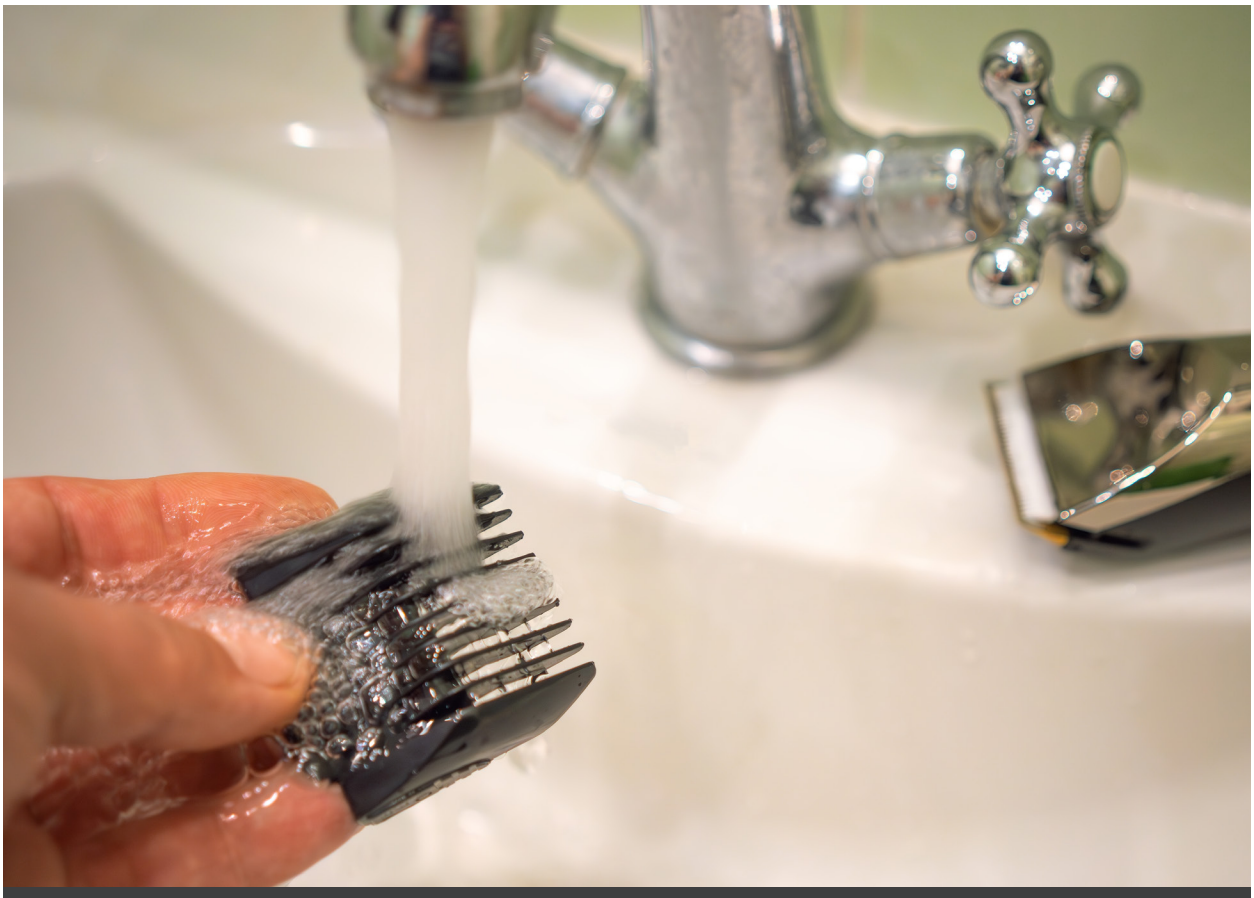
Phải làm gì nếu chủ lao động giữ lại tiền boa của nhân viên hoặc từ chối trả lương tối thiểu hay tiền làm thêm giờ? Điều gì sẽ xảy ra nếu một nhân viên thông báo với chủ doanh nghiệp rằng họ sẽ tố cáo chủ doanh nghiệp lên Văn phòng Ủy viên Lao động, và chủ doanh nghiệp sa thải nhân viên đó? Liệu có cách nào để giải quyết vấn đề này không?

Người lao động có các quyền pháp lý nếu người sử dụng lao động giữ lại tiền lương hoặc tiền boa. Họ có quyền nộp đơn yêu cầu trả lương hoặc khởi kiện người sử dụng lao động để đòi lại tiền lương bị mất.

Nhân viên hoặc cựu nhân viên có thể nộp đơn khiếu nại tiền lương để đòi lại:

- Tiền lương chưa thanh toán, bao gồm tiền làm thêm giờ, hoa hồng và tiền thưởng.
- Tiền lương được trả bằng séc không đủ tiền trong tài khoản.
- Chưa nhận được tiền lương cuối kỳ.
- Số giờ nghỉ phép chưa sử dụng và chưa được thanh toán khi chấm dứt quan hệ lao động, ví dụ như nghỉ việc, bị sa thải hoặc bị cho thôi việc tạm thời.
- Các khoản khấu trừ trái phép từ tiền lương.
- Các khoản chi phí kinh doanh chưa thanh toán/chưa được hoàn trả.
- Không cung cấp bữa ăn và/hoặc thời gian nghỉ ngơi theo đúng quy định của Ủy ban Phúc lợi Công nghiệp.
- Bồi thường thiệt hại do không nhận được mức lương tối thiểu cho mỗi giờ làm việc, bao gồm cả thời gian nghỉ ngơi.
- Phạt chậm trả lương do không thanh toán đúng hạn khi chấm dứt hợp đồng lao động.
- Các khoản phạt đối với phiếu lương bị trả lại hoặc không thể thương lượng trong vòng 30 ngày kể từ ngày nhận.
- Các hình phạt đối với việc người sử dụng lao động không cho phép kiểm tra hoặc sao chép hồ sơ lương trong vòng 21 ngày kể từ khi có yêu cầu.
- Tiền lương nghỉ ốm được trả cho thời gian nghỉ ốm tích lũy và đã sử dụng mà người lao động chưa được trả lương (có hiệu lực từ ngày 1 tháng 7 năm 2015).

Để tìm hiểu chi tiết về cách nộp đơn khiếu nại tiền lương, cũng như các thủ tục và biểu mẫu liên quan, vui lòng truy cập: **www.dir.ca.gov/dlse/faq_minimumwage.htm**.



Nếu chủ lao động của quý vị phân biệt đối xử hoặc trả thù quý vị, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại về phân biệt đối xử/trả thù.



Bất kể quốc tịch, người lao động đều có quyền được làm việc với mức lương tối thiểu, giữ lại tiền boa và có một nơi làm việc an toàn, lành mạnh.

Phân biệt đối xử hoặc trả thù

Nếu người sử dụng lao động phân biệt đối xử hoặc trả thù người lao động (ví dụ: họ sa thải một nhân viên vì nhân viên đó hỏi họ tại sao họ không được đối xử công bằng) Nếu người lao động được trả lương tối thiểu, hoặc vì người lao động đã khiếu nại hoặc đe dọa khiếu nại với Ủy viên Lao động, thì người lao động có thể nộp đơn khiếu nại về phân biệt đối xử/trả thù lên Văn phòng Ủy viên Lao động (còn được gọi là Phòng Thực thi Tiêu chuẩn Lao động). Ngoài ra, người lao động cũng có thể khởi kiện người sử dụng lao động ra tòa. Nhân viên tại California có quyền được nói chuyện với đại diện của Văn phòng Ủy viên Lao động California hoặc bất kỳ cơ quan chính phủ hoặc cơ quan thực thi pháp luật nào khác về bất kỳ vấn đề nào ảnh hưởng đến điều kiện làm việc. Người sử dụng lao động không được phép sa thải, giáng chức, đình chỉ hoặc kỷ luật nhân viên vì đã đặt câu hỏi hoặc cung cấp thông tin cho cơ quan chính phủ.

Nộp đơn khởi kiện

Nếu một nhân viên quyết định khởi kiện đòi bồi thường thiệt hại về tiền lương, họ có thể lựa chọn tham khảo ý kiến luật sư để được tư vấn về cách thức tiến hành.

Bồi thường cho người lao động

Chế độ bảo hiểm tai nạn lao động được thiết kế để cung cấp cho người lao động các phương pháp điều trị y tế cần thiết để phục hồi sau thương tích hoặc bệnh tật liên quan đến công việc, bù đắp một phần tiền lương bị mất trong thời gian hồi phục và giúp họ trở lại làm việc. Quyền lợi bảo hiểm tai nạn lao động không bao gồm bồi thường thiệt hại về tinh thần và thể chất hoặc bồi thường trừng phạt.

Cục Bồi thường Tai nạn Lao động (DWC) giám sát việc quản lý các yêu cầu bồi thường tai nạn lao động và cung cấp các dịch vụ hành chính và tư pháp để hỗ trợ. trong việc giải quyết các tranh chấp phát sinh liên quan đến yêu cầu hưởng trợ cấp bảo hiểm tai nạn lao động.

Theo luật California, các chủ lao động bắt buộc phải có bảo hiểm bồi thường tai nạn lao động, ngay cả khi họ chỉ có một nhân viên. Nếu người lao động bị thương hoặc ốm do công việc, người sử dụng lao động có nghĩa vụ phải bồi thường về trợ cấp bảo hiểm tai nạn lao động. Bảo hiểm bồi thường tai nạn lao động cung cấp sáu quyền lợi cơ bản: chăm sóc y tế, trợ cấp thương tật tạm thời, trợ cấp thương tật vĩnh viễn, trợ cấp bổ sung khi mất việc, phục hồi chức năng nghề nghiệp và trợ cấp tử vong.

Sứ mệnh của DWC là giảm thiểu tác động tiêu cực của tai nạn lao động đối với người lao động và người sử dụng lao động ở California. Có một số văn phòng trên khắp tiểu bang.

Số điện thoại của Đơn vị Thông tin và Hỗ trợ DWC: (800) 736-7401.

Để biết địa điểm: **https://dir.ca.gov/dwc/contactdwc.htm**.

Đạo luật Nghỉ phép vì Lý do Gia đình và Y tế

Đạo luật Nghỉ phép vì Lý do Gia đình và Y tế (FMLA) áp dụng cho các nhà tuyển dụng có từ 50 nhân viên trở lên. Nhân viên có thể đủ điều kiện hưởng quyền lợi này nếu họ đang làm việc cho một chuỗi cửa hàng lớn. Nhân viên đủ điều kiện được hưởng chế độ nghỉ phép không lương, được bảo đảm việc làm và vẫn được hưởng bảo hiểm y tế nhóm trong tối đa 12 tuần làm việc trong thời hạn 12 tháng đối với các trường hợp sau:

- Sự ra đời của một em bé sơ sinh.
- Việc sắp xếp và chăm sóc trẻ em để nhận nuôi hoặc chăm sóc tạm thời.
- Tình trạng sức khỏe nghiêm trọng của nhân viên hoặc vợ/chồng, con cái hoặc cha mẹ của nhân viên.
- Các nhu cầu đủ điều kiện phát sinh từ tình trạng tại ngũ của thành viên quân đội được bảo hiểm.

Để biết thông tin về FMLA, vui lòng truy cập **www.dol.gov/whd/fmla/index.htm**.



Nhân viên có thể đủ điều kiện hưởng FMLA do sinh con hoặc nhận nuôi và chăm sóc trẻ em theo diện nhận con nuôi hoặc chăm sóc trẻ mồ côi.

Người lao động nhập cư

Cục Tiền lương và Giờ làm việc thuộc Bộ Lao động tiếp tục thực thi các Tiêu chuẩn Lao động Công bằng. Hành động mà không cần quan tâm đến việc nhân viên đó có giấy tờ hợp lệ hay không. Bất kể quốc tịch, người lao động đều có quyền được làm việc với mức lương tối thiểu, giữ lại tiền boa và có một nơi làm việc an toàn, lành mạnh.

Quyền từ chối dịch vụ

Nhân viên và chủ cơ sở kinh doanh có quyền từ chối phục vụ khách hàng nếu có lý do chính đáng, không phân biệt đối xử với bất kỳ đối tượng được pháp luật bảo vệ và việc từ chối phục vụ đó được áp dụng đồng đều cho tất cả khách hàng. Nói chung, việc từ chối phục vụ được cho phép trong trường hợp sự hiện diện của khách hàng gây ảnh hưởng đến sự an toàn và sức khỏe của các khách hàng khác, nhân viên và chính cơ sở kinh doanh đó. Những ví dụ cơ bản nhất về điều này bao gồm khách hàng bị nhiễm trùng hoặc ký sinh trùng, khách hàng gây rối hoặc có hành vi quá khích, hoặc khách hàng thiếu vệ sinh cá nhân.



Nhân viên và chủ cơ sở kinh doanh không được phép từ chối phục vụ dựa trên chủng tộc, tôn giáo, giới tính hoặc tuổi tác.



Nhân viên và chủ cơ sở kinh doanh có quyền từ chối phục vụ khách hàng bị nhiễm trùng hoặc ký sinh trùng như chấy rận.

Điều 12, Mục 984 của Bộ luật Quy định California quy định các điều kiện do tiểu bang ban hành khi việc từ chối phục vụ khách hàng là cần thiết. Điều này bao gồm cả những khách hàng bị nhiễm trùng hoặc nhiễm ký sinh trùng có khả năng lây truyền cho người cung cấp dịch vụ, nhân viên khác hoặc khách hàng khác. Nhiễm trùng hoặc ký sinh trùng có thể bao gồm nhưng không giới hạn ở:

- Cảm lạnh, cúm hoặc các bệnh đường hô hấp khác kèm theo sốt.
- Viêm họng do liên cầu khuẩn.
- Đau mắt đỏ.
- Ho gà.
- Thủy đậu.
- Quai bị.
- Bệnh lao.
- Chốc lở.
- Chấy trên đầu.
- Bệnh ghẻ.
- Da hoặc da đầu bị trầy xước, tổn thương hoặc đứt.
- Vùng da hoặc da đầu bị viêm hoặc nổi mụn.

Nhân viên và chủ cơ sở kinh doanh không được phép từ chối phục vụ dựa trên việc thuộc đối tượng được pháp luật bảo vệ. Tại California, các nhóm đối tượng được bảo vệ bao gồm:

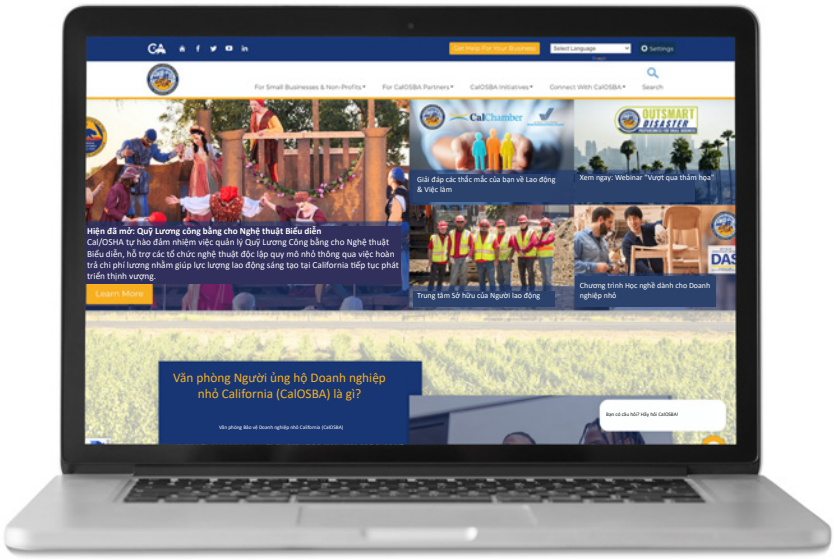
- Chủng tộc hoặc màu da.
- Nguồn gốc quốc gia hoặc tình trạng công dân.
- Tôn giáo hoặc tín ngưỡng.
- Tình dục.
- Tuổi.
- Khuyết tật, mang thai hoặc thông tin di truyền.
- Là quân nhân hoặc cựu chiến binh.
- Tình trạng hôn nhân.
- Xu hướng tình dục hoặc bản dạng giới.
- Tình trạng sức khỏe hoặc tình trạng nhiễm AIDS/HIV.
- Quan điểm hoặc hoạt động chính trị.
- Là nạn nhân của bạo lực gia đình, hành hung hoặc quấy rối.

Vui lòng tham khảo ý kiến luật sư để biết thêm chi tiết về cách California xử lý luật chống phân biệt đối xử liên quan đến việc từ chối phục vụ.

CÁC ĐÔ THỊ:

Các thành phố hoặc thị trấn có tư cách pháp nhân và chính quyền địa phương.

Ngoài ra, vì các đô thị khác nhau có thể có các yêu cầu khác nhau, hãy đảm bảo truy cập trang web CalGold để được hỗ trợ về các yêu cầu và lệ phí giấy phép: **www.calgold.ca.gov**.



Trang web của Văn phòng Bảo vệ Quyền lợi Doanh nghiệp Nhỏ California.

Các yêu cầu của địa phương, tiểu bang và liên bang đối với quyền sở hữu cơ sở kinh doanh

Văn phòng Phát triển Kinh doanh và Kinh tế của Thống đốc California (Go-Biz) cung cấp rất nhiều thông tin hữu ích cho chủ sở hữu doanh nghiệp ở California, bao gồm danh sách các yêu cầu của địa phương, tiểu bang và liên bang đối với các chủ doanh nghiệp muốn mở cửa kinh doanh trong ngành cắt tóc và làm đẹp. Khi cân nhắc mở một cơ sở kinh doanh mới, hãy xem lại thông tin được cung cấp trong Hướng dẫn Khởi nghiệp Nhanh dành cho Tiệm Cắt tóc và các tiệm làm đẹp: **http://businessportal.ca.gov/wp-content/Documents/Quick-Start-Guides/QSG-barber-shops-beauty-salons.pdf**.

Thông báo bắt buộc tại nơi làm việc của Sở Quan hệ Công nghiệp (DIR)

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2017, tất cả các cơ sở cắt tóc và làm đẹp đều phải tuân thủ quy định của DIR (Cục Quản lý Lao động) và được phép dán thông báo hiển thị trên trang này ở nơi mà người lao động có thể xem được. Thông báo này mang tính chất cung cấp thông tin và thông báo cho người lao động về các quyền cơ bản mà họ được hưởng khi làm việc tại California.



Thông báo bắt buộc tại nơi làm việc dành cho tất cả người được cấp phép hành nghề cắt tóc và làm đẹp tại California bởi Hội đồng Thẩm mỹ viện.

Bữa ăn và giờ nghỉ giải lao cho nhân viên

Chủ lao động phải cho phép quý vị nghỉ giải lao để ăn uống và nghỉ ngơi. Hầu hết người lao động ở California, bao gồm cả thợ làm móng, phải được nghỉ ăn 30 phút không bị gián đoạn và không được trả lương cho mỗi 5 giờ làm việc; ngoài ra, còn được nghỉ giải lao 10 phút có trả lương cho mỗi 4 giờ làm việc. Quý vị có thể được hưởng thời gian nghỉ giải lao ngay cả khi làm việc ít hơn 4 giờ.

Tiền boa hoặc tiền thưởng cho nhân viên

- Nếu khách hàng đưa tiền boa cho quý vị, chủ lao động không được phép giữ bất kỳ phần nào của số tiền đó.
- Nếu doanh nghiệp có chính sách chia sẻ tiền boa và có nhiều hơn một nhân viên phục vụ khách hàng nhưng khách hàng chỉ boa cho một nhân viên, thì nhân viên đó có thể phải chia sẻ tiền boa với các nhân viên khác nếu chính sách yêu cầu.
- Chủ lao động không thể tính tiền boa của quý vị vào tiền lương theo giờ hoặc tiền hoa hồng.
- Mọi khoản tiền boa được thanh toán bằng thẻ tín dụng phải được chuyển cho quý vị trước ngày trả lương tiếp theo.
- Chủ lao động không được phép khấu trừ bất kỳ khoản phí hoặc lệ phí nào từ tiền boa được thanh toán bằng thẻ tín dụng.

Hoàn trả chi phí kinh doanh cho nhân viên

Người sử dụng lao động không được yêu cầu người lao động mua các dụng cụ hoặc thiết bị nhất định, bao gồm kéo, sản phẩm và dụng cụ làm móng, hoặc đồng phục, trừ khi người sử dụng lao động thanh toán hoặc hoàn trả chi phí cho các thiết bị hoặc sản phẩm đó.

Bảo vệ bản thân khỏi sự trả thù của người sử dụng lao động

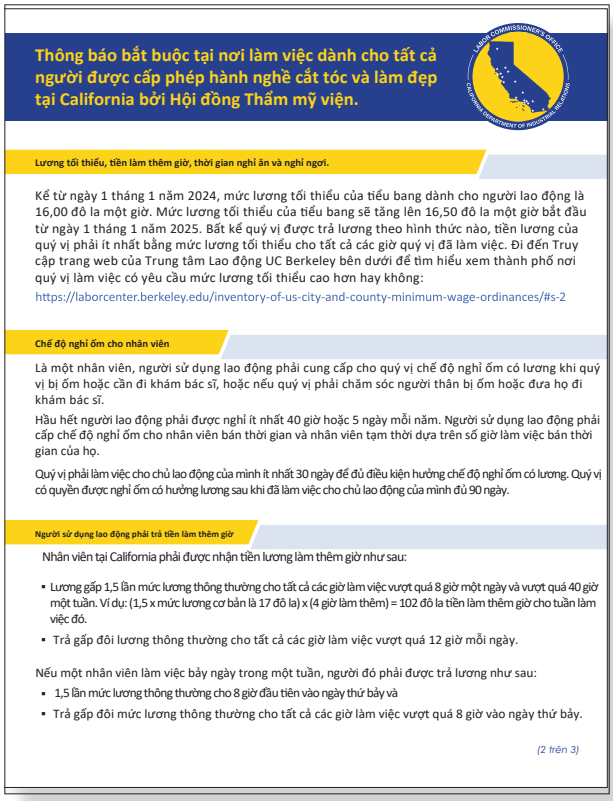
Việc chủ lao động trả đũa người lao động là bất hợp pháp. Sếp của quý vị không thể thực hiện bất kỳ hành động nào để kỷ luật hoặc sa thải quý vị hoặc đồng nghiệp của quý vị vì đã báo cáo vi phạm luật lao động.

Cách báo cáo vi phạm pháp luật

Nếu chủ lao động của quý vị không trả lương tối thiểu, yêu cầu quý vịđiền mẫu 1099 (thay vì mẫu W2), hoặc vi phạm bất kỳ luật lao động nào khác, hoặc nếu quý vị có thắc mắc, hãy liên hệ với Văn phòng Ủy viên Lao động .
Quý vị có thể tìm thấy địa điểm văn phòng và số điện thoại tại www.dir.ca.gov/dlse hoặc gọi (833) 526-4636.

(3 trên 3)

Cục Quản lý Quan hệ Lao động (DIR) yêu cầu thông báo này phải được dán ở nơi mà người lao động tại các cơ sở cắt tóc và làm đẹp có thể nhìn thấy.



Thông báo bắt buộc tại nơi làm việc dành cho tất cả người được cấp phép hành nghề cắt tóc và làm đẹp tại California bởi Hội đồng Thẩm mỹ viện.

Lương tối thiểu, tiền làm thêm giờ, thời gian nghỉ ăn và nghỉ ngơi.

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2024, mức lương tối thiểu của tiểu bang dành cho người lao động là 16,00 đô la một giờ. Mức lương tối thiểu của tiểu bang sẽ tăng lên 16,50 đô la một giờ bắt đầu từ ngày 1 tháng 1 năm 2025. Bất kể quý vị được trả lương theo hình thức nào, tiền lương của quý vị phải ít nhất bằng mức lương tối thiểu cho tất cả các giờ quý vị đã làm việc. Đi đến Truy cập trang web của Trung tâm Lao động UC Berkeley bên dưới để tìm hiểu xem thành phố nơi quý vị làm việc có yêu cầu mức lương tối thiểu cao hơn hay không:
https://laborcenter.berkeley.edu/inventory-of-us-city-and-county-minimum-wage-ordinances/#s-2

Chế độ nghỉ ốm cho nhân viên

Là một nhân viên, người sử dụng lao động phải cung cấp cho quý vị chế độ nghỉ ốm có lương khi quý vị bị ốm hoặc cần đi khám bác sĩ, hoặc nếu quý vị phải chăm sóc người thân bị ốm hoặc đưa họ đi khám bác sĩ.

Hầu hết người lao động phải được nghỉ ít nhất 40 giờ hoặc 5 ngày mỗi năm. Người sử dụng lao động phải cấp chế độ nghỉ ốm cho nhân viên bán thời gian và nhân viên tạm thời dựa trên số giờ làm việc bán thời gian của họ.

Quý vị phải làm việc cho chủ lao động của mình ít nhất 30 ngày để đủ điều kiện hưởng chế độ nghỉ ốm có lương. Quý vị có quyền được nghỉ ốm có hưởng lương sau khi đã làm việc cho chủ lao động của mình đủ 90 ngày.

Người sử dụng lao động phải trả tiền làm thêm giờ

Nhân viên tại California phải được nhận tiền lương làm thêm giờ như sau:

- Lương gấp 1,5 lần mức lương thông thường cho tất cả các giờ làm việc vượt quá 8 giờ một ngày và vượt quá 40 giờ một tuần. Ví dụ: (1,5 x mức lương cơ bản là 17 đô la) x (4 giờ làm thêm) = 102 đô la tiền làm thêm giờ cho tuần làm việc đó.
- Trả gấp đôi lương thông thường cho tất cả các giờ làm việc vượt quá 12 giờ mỗi ngày.

Nếu một nhân viên làm việc bảy ngày trong một tuần, người đó phải được trả lương như sau:

- 1,5 lần mức lương thông thường cho 8 giờ đầu tiên vào ngày thứ bảy và
- Trả gấp đôi mức lương thông thường cho tất cả các giờ làm việc vượt quá 8 giờ vào ngày thứ bảy.

(2 trên 3)



Thông báo bắt buộc tại nơi làm việc dành cho tất cả người được cấp phép hành nghề cắt tóc và làm đẹp tại California bởi Hội đồng Thẩm mỹ viện

Tại California, tất cả người lao động đều được bảo vệ bởi luật lao động. Quý vị có quyền được đối xử công bằng tại nơi làm việc bất kể quý vị sinh ra ở đâu hay có giấy tờ hợp lệ để làm việc hay không. Văn phòng Ủy viên Lao động bang California là cơ quan nhà nước chịu trách nhiệm thực thi các tiêu chuẩn lao động để đảm bảo quý vị đang làm việc trong điều kiện hợp pháp và công bằng.

Quý vị có thể nộp khiếu nại hoặc báo cáo vi phạm bất kể tình trạng nhập cư của quý vị và không cần số An sinh xã hội hoặc giấy tờ tùy thân có ảnh . Quý vị không cần luật sư để nộp đơn khiếu nại về tiền lương và Văn phòng Ủy viên Lao động sẽ cung cấp thông dịch viên bằng ngôn ngữ của quý vị.

Phân loại sai nhân viên thành nhà thầu độc lập

Người lao động được coi là "nhân viên" hoặc "người lao động W-2" được hưởng nhiều quyền lợi bảo vệ tại nơi làm việc theo luật lao động của tiểu bang.

Nhìn chung, người cung cấp dịch vụ làm móng tại tiệm làm móng được coi là "nhân viên" và chủ tiệm phải tuân thủ một số quy định nhất định theo luật của bang California. Ví dụ, người lao động phải được trả ít nhất mức lương tối thiểu, được nghỉ ăn và nghỉ giải lao, được làm thêm giờ và được hưởng chế độ nghỉ ốm, cùng với các quyền và sự bảo vệ khác.

Theo luật lao động của tiểu bang, "người lao động tự do" (đôi khi được gọi là "1099") không được hưởng các quyền lợi tương tự như người lao động chính thức. Việc sếp gọi quý vị là người làm việc tự do không có nghĩa là quý vị thực sự là người làm việc tự do. Người làm việc tự do phải có giấy phép kinh doanh địa phương, tự đặt ra mức giá và lịch trình dịch vụ, và được khách hàng thanh toán trực tiếp. Chủ sở hữu có thể bị phạt nếu phân loại sai người lao động.

Bắt đầu từ tháng 1 năm 2025, các quy định dành cho thợ làm móng liên quan đến người lao động tự do sẽ có một số khác biệt so với các quy định áp dụng cho các đơn vị được cấp phép khác của BBC. Vui lòng truy cập trang web của Văn phòng Ủy viên Lao động California để tìm hiểu thêm về các quy định cập nhật dành cho thợ làm móng liên quan đến người lao động tự do:

https://www.dir.ca.gov/dlse/Licensed-Manicurists-FAQ.htm

(1 de 3)

Định nghĩa hữu ích

Mức lương tối thiểu: khoản tiền là mức lương tối thiểu mà người lao động phải được trả theo giờ theo quy định của pháp luật.

Ngày	Mức lương tối thiểu cho người sử dụng lao động có 25 nhân viên trở xuống	Mức lương tối thiểu cho người sử dụng lao động có 25 nhân viên trở lên
1/1/2020	$12/giờ	$13/giờ
1/1/2021	$13/giờ	$14/giờ
1/1/2022	$14/giờ	$15/giờ
1/1/2023	$15.50/giờ	$15.50/giờ
1/1/2024	$16/giờ	$16/giờ
1/1/2025	$16.50/giờ	$16.50/giờ

Chủ doanh nghiệp cá thể: người tự mình sở hữu một doanh nghiệp chưa được đăng ký thành lập.

Hợp danh: mối quan hệ giữa hai hoặc nhiều người cùng hợp tác để kinh doanh hoặc hành nghề.

Công ty cổ phần: một doanh nghiệp hoặc tổ chức lớn, theo luật, có các quyền và nghĩa vụ như một cá nhân và theo đuổi một mục đích cụ thể.

Phòng thủ khẳng định: một biện pháp bào chữa trong đó bị cáo đưa ra bằng chứng, nếu được coi là đáng tin cậy, sẽ bác bỏ trách nhiệm hình sự hoặc dân sự, ngay cả khi đã chứng minh được rằng bị cáo đã thực hiện các hành vi bị cáo buộc.

Đô thị: các thành phố hoặc thị trấn có tư cách pháp nhân và chính quyền địa phương.

Tóm lại

Bài học này đã nêu bật một số quyền cơ bản của người lao động, những việc cần làm và người cần liên hệ nếu các quyền đó không được đảm bảo. Xin lưu ý rằng tài liệu được cung cấp trong bài học này không đầy đủ. Hãy luôn ưu tiên cập nhật thông tin về các quyền cơ bản bằng cách liên hệ với các cơ quan đã được liệt kê ở trên.

BÀI HỌC TIẾP THEO

Nhận thức về các loại bạo lực thể chất và tình dục khác nhau mà người được cấp phép có thể gặp phải trong khi cung cấp dịch vụ cho khách hàng. Xác định các tổ chức mà người được cấp phép có thể giới thiệu nạn nhân đến để được hỗ trợ.



PHẦN 10

Nhận Thức Về Lạm Dụng Thể Chất Và Tình Dục

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Sau khi hoàn thành phần này, chuyên gia tương lai sẽ có khả năng:

Nhận biết các loại bạo lực thể chất và bạo lực tình dục khác nhau.

Nhận biết và xác định các dấu hiệu cảnh báo về bạo lực gia đình, lạm dụng hoặc tấn công tình dục, ngược đãi người cao tuổi, và buôn người và buôn bán lao động.

Xác định các nhóm và tổ chức có thể hỗ trợ nạn nhân.

Các chuyên gia tương lai trong ngành cắt tóc và làm đẹp có vị trí độc đáo để giúp đỡ các nạn nhân bị lạm dụng thể chất và tình dục. Do tính chất riêng tư của nhiều dịch vụ với những mối quan hệ cá nhân thân thiết thường được hình thành giữa một chuyên gia tương lai và khách hàng, chuyên gia tương lai có thể nhận thấy những điều mà người quan sát thông thường thường bỏ sót. Mối quan hệ gắn bó chặt chẽ này thường được duy trì khi chuyên gia tương lai tiến bộ trong sự nghiệp của họ với tư cách là người được cấp phép của Hội đồng.



#NoViolenceinBeauty là một chiến dịch do Hội đồng tài trợ, được thiết kế để giúp ngăn chặn bạo lực thể chất và tình dục.

Mục đích của bài học này là cung cấp nhận thức cho các chuyên gia tương lai thông qua tổng quan về các loại bạo lực thể chất và tình dục mà họ có thể gặp phải khi tiếp xúc với khách hàng, cách nhận biết các dấu hiệu bạo lực, và quan trọng nhất là hướng dẫn nạn nhân tìm kiếm sự giúp đỡ ở đâu. Các trường hợp nghiên cứu sẽ được trình bày để giúp các chuyên gia tương lai xác định phương pháp tốt nhất để hỗ trợ nạn nhân.

Chương trình đào tạo nâng cao nhận thức được trình bày trong bài học này không bao quát tất cả mà chỉ là điểm khởi đầu trong việc mở rộng kiến thức cho các chuyên gia tương lai. Các chuyên gia tương lai được khuyến khích tiếp tục mở rộng kiến thức về các chủ đề được trình bày trong suốt quá trình phát triển sự nghiệp và chủ động tìm kiếm các cách thức để cung cấp hỗ trợ an toàn cho những khách hàng có nguy cơ gặp rủi ro.

LƯU Ý ĐẶC BIỆT DÀNH CHO CÁC CHUYÊN GIA TƯƠNG LAI

Nếu quý vị tin rằng mình đã xác định được nạn nhân của bất kỳ hình thức bạo lực thể chất hoặc tình dục nào, hãy liên hệ với cơ quan thực thi pháp luật địa phương, giải thích tình hình và để họ xử lý. Không nên cố gắng giải cứu nạn nhân; việc đó có thể gây nguy hiểm cho cả quý vị và nạn nhân tiềm năng. Hãy để lực lượng thực thi pháp luật làm nhiệm vụ của họ. Trong trường hợp khẩn cấp, hãy thông báo ngay cho cơ quan thực thi pháp luật địa phương bằng cách gọi 911.

THẬN TRỌNG:
Đôi khi, việc nhờ đến sự can thiệp của cơ quan thực thi pháp luật có thể tạo ra tình huống nguy hiểm hơn cho nạn nhân, vì vậy hãy hết sức thận trọng trong những trường hợp này.

#NoViolenceinBeauty

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California tích cực tìm cách nâng cao nhận thức về bạo lực thể chất và tình dục. #NoViolenceinBeauty là một chiến dịch do Hội đồng tài trợ nhằm mục đích đó. Hãy xem Hội đồng hiện đang thực hiện những biện pháp nào để giúp ngăn chặn tình trạng bạo hành thể xác và tình dục bằng cách truy cập **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 hành vi cố ý đe dọa, hành hung thể xác, đánh đập, tấn công tình dục và/hoặc các hành vi lạm dụng khác như một phần của mô hình quyền lực và kiểm soát có hệ thống do một người bạn đời gây ra đối với người kia. Nó bao gồm bạo lực thể chất, bạo lực tình dục, đe dọa, lạm dụng về mặt cảm xúc và/hoặc tâm lý. Bạo lực gia đình phổ biến ở mọi cộng đồng và ảnh hưởng đến tất cả mọi người bất kể tuổi tác, địa vị kinh tế xã hội, xu hướng tình dục, giới tính, chủng tộc, tôn giáo hay quốc tịch. Bạo lực gia đình là một kiểu hành vi được học hỏi và hình thành.

Nó có thể có nhiều hình thức, bao gồm:

- **Bạo hành thể chất:** Đánh, tát, xô đẩy, túm lấy, véo, cắn, giật tóc, v.v.
- **Bạo hành tình dục:** Cưỡng ép hoặc cố gắng cưỡng ép bất kỳ hành vi hoặc tiếp xúc tình dục nào mà không có sự đồng ý.
- **Bạo hành cảm xúc:** Làm suy yếu lòng tự trọng và/hoặc giá trị bản thân của một cá nhân.
- **Bạo hành kinh tế:** Khiến hoặc cố gắng khiến một cá nhân phụ thuộc về tài chính.
- **Bạo hành tâm lý:** Gây sợ hãi bằng cách hăm dọa, đe dọa gây hại về thể chất, và nhiều hình thức khác.

BẤT KỲ AI CŨNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH NẠN NHÂN

Các dấu hiệu cảnh báo cho thấy khách hàng có thể đang là nạn nhân của bạo lực gia đình bao gồm:

- **Dấu hiệu thể chất:** Vết bầm tím, vết cắt, vết bỏng hoặc các thương tích khác mà nguyên nhân không rõ ràng hoặc không nhất quán.
- **Dấu hiệu về hành vi:** Lo lắng, trầm cảm, sợ hãi hoặc thu mình. Khách hàng thường xuyên hủy hẹn vào phút cuối với những lý do nghe có vẻ không hợp lý.
- **Kiểm soát:** Người bạn đời khăng khăng đòi đi cùng khách hàng đến các cuộc hẹn hoặc thường xuyên kiểm tra tình hình của họ.
- **Cô lập:** Khách hàng đề cập đến việc bị cắt đứt liên lạc với bạn bè, gia đình hoặc các nguồn tài chính.



BẤT CỨ AI cũng có thể trở thành nạn nhân của bạo lực gia đình.

Những người bạn đời có hành vi bạo hành đối với cộng đồng người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, queer (LGBTQ) và người nhiễm HIV có thể sử dụng thêm các chiến thuật khác để khẳng định quyền lực đối với bạn đời của mình. Những chiến thuật này có thể khó nhận biết hơn đối với chuyên gia tương lai; tuy nhiên, nếu chuyên gia tương lai chứng kiến bất kỳ hành vi có chủ đích nào được liệt kê bên dưới, rất có thể khách hàng đang phải chịu đựng sự ngược đãi. Danh sách sau đây được điều chỉnh từ danh sách do FORGE lập ra. (FORGE-Forward.org):

- Sử dụng đại từ nhân xưng không phù hợp hoặc gọi ai đó bằng đại từ "nó".
- Đe dọa tiết lộ thông tin cá nhân của ai đó cho chủ lao động, bạn bè hoặc người thân trong gia đình họ.
- Nói với người yêu rằng họ sẽ không bao giờ tìm được người yêu nào đối xử tốt hơn (sự cô lập xã hội).
- Chế giễu ngoại hình của người khác.
- Tự cho mình biết điều gì tốt nhất cho người khác, họ nên ăn mặc hay trang điểm như thế nào, và phủ nhận những quyết định cá nhân.

Biện hộ khẳng định

Người được cấp phép hoặc người xin cấp phép hoàn thành khóa đào tạo nâng cao nhận thức về bạo lực thể chất và tình dục thuộc chương trình đào tạo về sức khỏe và an toàn lao động theo Mục 7389 và người sử dụng lao động của họ KHÔNG bắt buộc phải hành động dựa trên thông tin thu được trong quá trình làm việc có thể tiềm ẩn nguy cơ lạm dụng thể chất và tình dục, trừ khi pháp luật có quy định khác.

Điều 7319.7(a) của Bộ luật Kinh doanh và Nghề nghiệp California.

Hỗ trợ nạn nhân bạo lực gia đình

Nếu quý vị tin rằng mình đã gặp một nạn nhân của bạo lực gia đình, hãy hỗ trợ người đó.

Các cách hỗ trợ khách hàng:

1. **Tiếp cận:** Hãy cố gắng tiếp cận khách hàng bằng cách nhẹ nhàng nêu lên nhận xét của quý vị và bày tỏ sự quan tâm: "Tôi không thể không nhận thấy bạn có vết bầm tím trên cổ. Tôi lo lắng cho bạn."
2. **Lắng nghe:** Hãy tạo một không gian an toàn và không phán xét để khách hàng có thể chia sẻ trải nghiệm của họ.
3. **Tin tưởng:** Hãy thừa nhận cảm xúc và trải nghiệm của họ mà không phán xét.
4. **Cung cấp nguồn lựcs:** Nắm rõ các nguồn lực và tổ chức địa phương có thể hỗ trợ, chẳng hạn như nhà tạm trú, đường dây nóng và dịch vụ tư vấn.

Các bước quan trọng cần thực hiện:

1. **An toàn là trên hết:** Hãy đảm bảo an toàn cho bản thân và khách hàng.
2. **Bảo mật:** Hãy tôn trọng quyền riêng tư và tính bảo mật của khách hàng.
3. **Chia sẻ tài nguyên:** Cung cấp thông tin về các dịch vụ hỗ trợ địa phương và đường dây nóng.
4. **Mạng xã hội:** Không đăng tải thông tin về khách hàng lên mạng xã hội có thể được sử dụng để xác định danh tính của họ hoặc nơi họ thường lui tới.

*Nguồn: Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình. "Hỗ trợ người khác." **www.thehotline.org/support-others/***

Đánh giá mối đe dọa

Chuyên gia tương lai không bao giờ nên đặt bản thân, khách hàng hoặc nạn nhân tiềm năng vào tình thế nguy hiểm. Thận trọng và cảnh giác khi giúp đỡ nạn nhân. Cần phải nỗ lực đánh giá mức độ rủi ro đối với chuyên gia tương lai khi cố gắng hỗ trợ nạn nhân bạo lực gia đình. Các chuyên gia tương lai có thể cân nhắc hỏi nạn nhân bạo lực gia đình những câu hỏi sau:

- Quý vị vẫn đang sống chung với người gây hại cho quý vị chứ?
- Quý vị đã bao giờ thử rời đi chưa?
- Chuyện gì đã xảy ra khi quý vị rời đi?
- Quý vị đã được cấp lệnh cấm tiếp xúc chưa?
- Kẻ bạo hành có súng, dao hoặc các loại vũ khí khác trong tay không?
- Họ có theo dõi vị trí của quý vị, rình rập quý vị hay bám theo quý vị không?

Thông tin do nạn nhân bạo lực gia đình cung cấp từ những câu hỏi này có thể giúp các chuyên gia trong tương lai xác định những hành động nào là phù hợp và liệu thông tin đó có nên được cung cấp cho cơ quan thực thi pháp luật hay không.

Luôn luôn hết sức thận trọng khi cố gắng giúp đỡ nạn nhân bạo lực gia đình. Đừng bao giờ đặt người sống sót, chính quý vị, các học viên khác, nhân viên hoặc khách hàng vào tình cảnh nguy hiểm.

Hỗ trợ nạn nhân bạo lực gia đình

HÃY:

- Hãy nói với họ rằng quý vị lo lắng cho sự an toàn của họ.
- Hãy tin họ.
- Hãy nhắc nhở họ rằng đó không phải lỗi của họ và họ không đáng bị ngược đãi.
- Hãy thông cảm và kiên nhẫn.
- Khuyến khích họ ghi lại những tin nhắn văn bản, thư thoại và bài đăng trên mạng xã hội mang tính đe dọa.
- Hãy cung cấp cho họ thông tin về những nơi họ có thể tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ.
- Hãy hỏi xem quý vị có thể làm gì để đảm bảo không gian hoặc dịch vụ an toàn nhất có thể và thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào nếu có thể/hợp lý.

KHÔNG ĐƯỢC:

- Nói với nạn nhân rằng quý vị hiểu cảm giác của họ.
- Tỏ ra hung hăng hay phán xét.
- Thử làm người tư vấn.
- Cố gắng can thiệp hoặc nói chuyện trực tiếp với người bị cáo buộc lạm dụng.
- Nếu có lo ngại về vấn đề theo dõi hoặc quấy rối, đừng đăng bất kỳ hình ảnh nào của khách hàng lên mạng xã hội.



Lập kế hoạch an toàn

Kế hoạch an toàn là một kế hoạch hành động cá nhân hóa được thiết kế để tối ưu hóa sự an toàn của nạn nhân ở mọi giai đoạn của một mối quan hệ bạo lực. Một kế hoạch an toàn tốt bao gồm hỗ trợ về cách đối phó với cảm xúc, cách kể cho bạn bè và gia đình về việc bị lạm dụng, cách thực hiện các hành động pháp lý, và hơn thế nữa. Khi hỗ trợ những người là nạn nhân của bạo lực gia đình, chuyên gia tương lai có thể hướng dẫn nạn nhân đến các tổ chức như Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình để được hỗ trợ lập kế hoạch đảm bảo an toàn.

Những chuyên gia này ở vị trí tốt nhất để giúp nạn nhân lập kế hoạch an toàn cá nhân hóa, bao gồm cung cấp cho nạn nhân thông tin về các dịch vụ và lựa chọn pháp lý.

Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình là tổ chức quốc gia duy nhất trực tiếp phục vụ các nạn nhân về bạo lực gia đình. Họ là những chuyên gia tư vấn được đào tạo bài bản, luôn sẵn sàng trò chuyện qua điện thoại với bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi bạo lực thể chất, tinh thần, lời nói, tình dục hoặc tài chính. Số điện thoại của họ là (800) 799-7233. Đường dây nóng cũng cung cấp dịch vụ trò chuyện trực tuyến tại **www.thehotline.org** có sẵn 24/7. Các dịch vụ này miễn phí và bảo mật, và hiện đang sở hữu cơ sở dữ liệu lớn nhất và toàn diện nhất về các nguồn lực địa phương và quốc gia trong cả nước.

Từ chối trợ giúp

Đôi khi, chuyên gia tương lai có thể nhận thấy khách hàng của mình đang bị ngược đãi, nhưng dường như nạn nhân không muốn nhận bất kỳ sự trợ giúp nào. Có nhiều lý do khiến nạn nhân có thể chọn ở lại với kẻ bạo hành. Một số lý do có thể là do họ tin rằng:

- Tính mạng của họ sẽ gặp nguy hiểm nếu họ rời đi.
- Sự ngược đãi này chỉ là tạm thời.
- Họ có thể thay đổi kẻ bạo hành.
- “Chuyện đó sẽ không bao giờ xảy ra nữa.”
- Họ có trách nhiệm với gia đình là phải ở lại.
- Những điều tốt đẹp hơn nữa đang chờ đợi phía trước.
- Họ không còn lựa chọn nào khác để tự nuôi sống bản thân (ví dụ: người nhập cư, người có trình độ tiếng Anh hạn chế, v.v.).

Đừng bao giờ chê bai hay hạ thấp nạn nhân vì sự lựa chọn của họ. Luôn tôn trọng quyền riêng tư hoặc quyền từ chối giúp đỡ của họ. Quan trọng nhất, hãy nhớ vai trò của các chuyên gia tương lai trong việc hỗ trợ nạn nhân là hướng dẫn nạn nhân đến với những người chuyên nghiệp được đào tạo để giúp đỡ nạn nhân. Nếu sự giúp đỡ đó không được hoan nghênh, việc gây áp lực buộc nạn nhân phải hành động khi họ chưa sẵn sàng là không phù hợp, và thậm chí có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của nạn nhân.

Nếu quý vị cho rằng khách hàng, bản thân hoặc cơ sở kinh doanh của mình đang gặp nguy hiểm tức thời, hãy gọi 911.



NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP #1

Kevin là một người đàn ông Mỹ gốc Phi 35 tuổi, thường xuyên đến tiệm cắt tóc này. Anh ấy luôn vui vẻ và hoạt bát, nhưng gần đây, anh ấy trở nên trầm lặng và có vẻ lơ đãng. Quý vị nhận thấy một vài vết bầm tím trên mặt và cổ anh ấy, nhưng anh ấy cho rằng đó chỉ là tai nạn. Trong cuộc trò chuyện, Kevin tiết lộ rằng người bạn đời của anh ấy, Michael, đã bạo hành anh ấy cả về thể chất lẫn tinh thần. Anh ấy nói rằng mình cảm thấy xấu hổ và bị cô lập vì tin rằng, với tư cách là một người đàn ông, anh ấy nên tự mình giải quyết tình huống này.

Làm thế nào quý vị có thể giúp Kevin cảm thấy an toàn và được hỗ trợ trong khi vẫn tôn trọng cảm giác xấu hổ và cô lập của anh ấy?

Những nguồn lực và hệ thống hỗ trợ nào dành riêng cho các thành viên cộng đồng LGBTQ+ đang trải qua bạo lực gia đình?

Làm thế nào quý vị có thể giải quyết sự kỳ thị liên quan đến việc tìm kiếm sự giúp đỡ và khuyến khích Kevin tìm kiếm sự hỗ trợ?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP #2

Maria là một khách hàng mới đến tiệm làm tóc của quý vị để cắt tóc và nhuộm highlight. Trong lần đến đầu tiên cô ấy nói với quý vị rằng cô ấy mới chuyển đến khu vực này để thoát khỏi một mối quan hệ bạo lực. Cô ấy sợ rằng kẻ bạo hành mình có thể tìm thấy cô ấy và không biết nhiều về sự trợ giúp pháp lý mà cô ấy có thể nhận được. Maria nói được một ít tiếng Anh và lo lắng về việc sống một mình vì hầu hết gia đình cô ấy sống ở tiểu bang khác.

Quý vị có thể thực hiện những bước nào để đảm bảo Maria cảm thấy an toàn và được hỗ trợ tại salon của quý vị?

Quý vị sẽ giải quyết nỗi sợ hãi của Maria về việc kẻ bạo hành tìm thấy cô ấy và những lo ngại của cô ấy về hệ thống hỗ trợ hạn chế như thế nào?

Quý vị có thể giới thiệu Maria đến những nguồn lực cộng đồng nào cung cấp các dịch vụ phù hợp về văn hóa và ngôn ngữ?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 3

Emily là một phụ nữ 32 tuổi đến phòng khám của quý vị để điều trị triệt lông bằng điện phân. Cô ấy đã đến đây được vài năm và vài tháng trước có nhắc đến việc đang hẹn hò với người mới. Gần đây, quý vị nhận thấy cô ấy đã bỏ lỡ một số cuộc hẹn. Khi đến, cô ấy có những vết bầm tím rõ rệt và có vẻ lo lắng hơn bình thường. Trong một buổi điều trị, Emily đã trải lòng và chia sẻ rằng người yêu của cô ấy đã bạo hành cô ấy cả về thể chất lẫn tinh thần. Cô ấy tâm sự rằng mình sợ rời đi vì người yêu đã đe dọa sẽ làm hại cô ấy nếu cô ấy cố gắng bỏ đi. Emily cũng đề cập rằng cô ấy cảm thấy bị cô lập vì anh ta không cho phép cô ấy đi chơi với bạn bè hoặc gặp gỡ gia đình, và anh ta nổi giận khi cô ấy đề cập đến vấn đề này.

Làm thế nào quý vị có thể tạo ra một môi trường an toàn và hỗ trợ cho Emily trong suốt quá trình điều trị của cô ấy?

Quý vị có thể thực hiện những bước nào để giải quyết nỗi sợ hãi của Emily về những lời đe dọa từ bạn trai và cảm giác bị cô lập của cô ấy?

Quý vị có thể giới thiệu Emily đến những nguồn lực cộng đồng địa phương nào cung cấp hỗ trợ cho những người đang trải qua bạo lực gia đình?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 4

Quý vị là một chuyên gia tương lai tham gia lớp đào tạo kỹ thuật viên điện phân. Quý vị đã kết bạn với Meg, một người bạn cùng lớp điện phân. Gần đây, quý vị nhận thấy Meg đang dần xa lánh quý vị và các bạn khác. Thêm vào đó, cô ấy bị đau cổ, gần đây cơn đau dữ dội đến mức không thể chịu được việc điện phân lông mày, và cô ấy đã khóc trong nhà vệ sinh. Sau giờ học, quý vị nhận thấy bạn trai của Meg luôn đợi cô ấy, và một ngày nọ, quý vị chứng kiến một cuộc cãi vã ở bãi đậu xe trở nên bạo lực với một cú đẩy.

Quý vị nên làm gì? Quý vị sẽ xử lý tình huống này như thế nào?

Quý vị có nên báo cho giảng viên biết những gì quý vị đã thấy không?

Chu kỳ bạo lực

Năm 1979, Tiến sĩ Lenore Walker đã phát triển lý thuyết Chu kỳ bạo lực. Lý thuyết này khám phá những lý do tại sao nạn nhân lại ở lại với kẻ bạo hành ngoài những lý do thường được thừa nhận như lòng tự trọng thấp, sự cô lập và áp lực gia đình. Lý thuyết này nghiên cứu các giai đoạn mà một mối quan hệ bạo hành trải qua khi nó tiến triển đến bạo lực. Những giai đoạn này có thể không xảy ra với tất cả những người sống sót sau bạo lực gia đình, nhưng đây là những hành động có thể xảy ra trong một khoảng thời gian. Các giai đoạn của Chu kỳ Bạo lực là:

Giai đoạn Căng thẳng gia tăng

Căng thẳng gia tăng trong mối quan hệ. Kẻ bạo hành có thể quá nhạy cảm, tức giận và đe dọa. Trong thời gian này, nạn nhân có thể cố gắng làm dịu kẻ bạo hành, cố gắng lý luận với họ, hoặc hoàn toàn rút lui hoặc tránh né kẻ bạo hành.

Giai đoạn Bùng nổ

Đỉnh điểm của bạo lực (thể chất/tình dục/cảm xúc) đạt được trong giai đoạn này. Căng thẳng được giải tỏa, 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

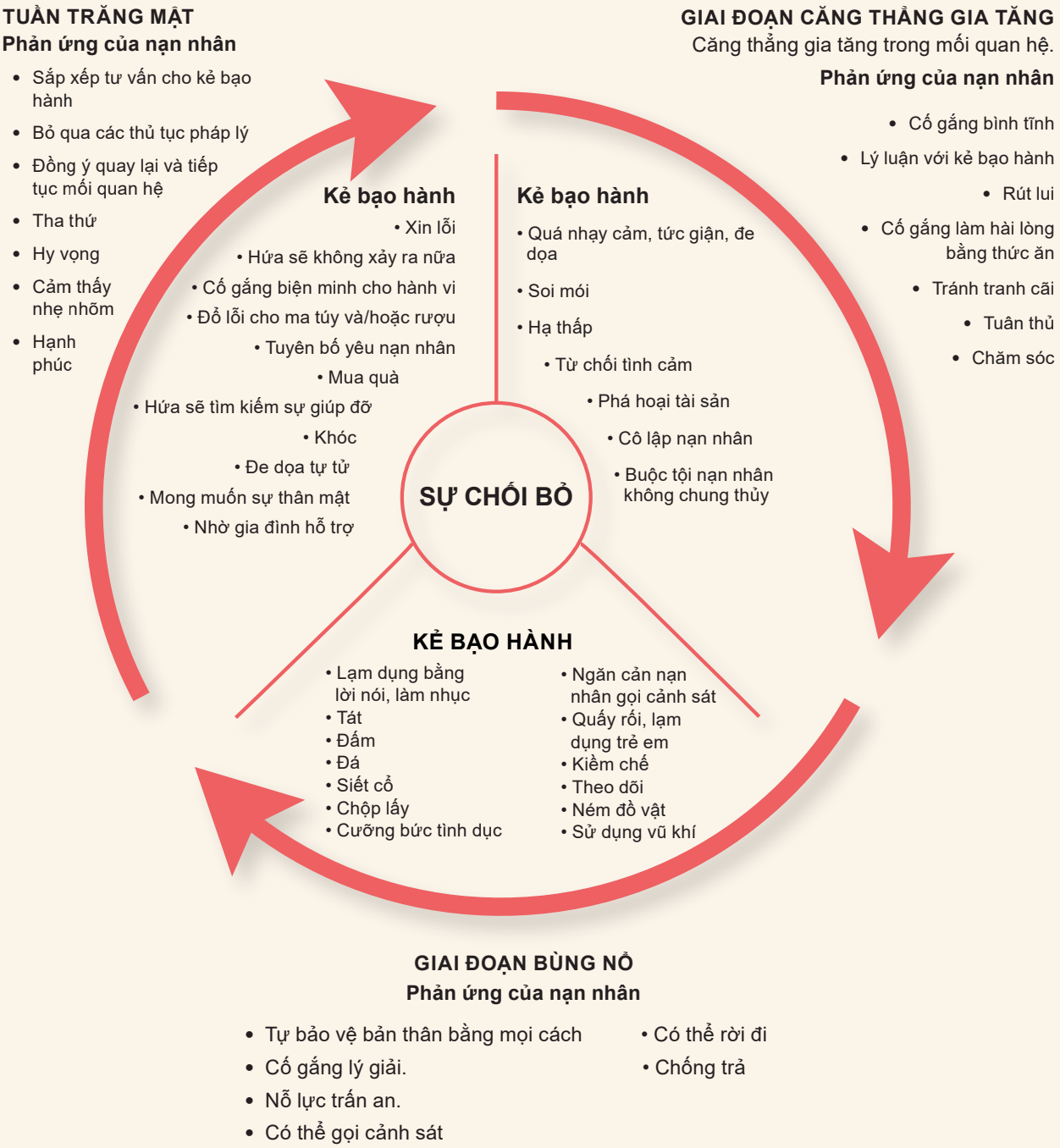
Trong giai đoạn này, kẻ bạo hành bắt đầu cảm thấy xấu hổ (không phải vì làm tổn thương nạn nhân mà vì nguy cơ bị bắt và trừng phạt hành động của mình) và có thể cố gắng xin lỗi hoặc biện minh cho hành động của mình. Kẻ bạo hành có thể hứa rằng hành vi bạo hành sẽ không bao giờ xảy ra nữa và có thể cố gắng đổ lỗi cho các yếu tố khác như căng thẳng trong công việc hoặc rượu bia hoặc thậm chí là nạn nhân. Họ có thể rất yêu thương và quan tâm và có thể phủ nhận việc bạo hành đã xảy ra hoặc nói rằng nó không tệ như nạn nhân nói. Nạn nhân có thể cảm thấy nhẹ nhõm và hạnh phúc và, sau khi đã chia sẻ trải nghiệm cảm xúc như vậy với kẻ bạo hành và "cùng nhau vượt qua" điều gì đó, có thể cảm thấy gần gũi với kẻ bạo hành hơn trước. Cảm giác này có thể gây nghiện và có thể là một lý do khiến nạn nhân chọn ở lại với kẻ bạo hành.

Chu kỳ này có thể xảy ra hàng trăm lần, và mỗi giai đoạn có thể kéo dài một khoảng thời gian khác nhau trong mỗi mối quan hệ.



Việc rút lui khỏi các mối quan hệ hoặc dành ít thời gian hơn cho bạn bè có thể là dấu hiệu cảnh báo rằng một người có thể là nạn nhân của tấn công hoặc bạo hành tình dục.

Chu kỳ này có thể xảy ra hàng trăm lần, và mỗi giai đoạn có thể kéo dài một khoảng thời gian khác nhau trong mỗi mối quan hệ.



Hình ảnh minh họa 'Chu kỳ bạo lực' được phát triển bởi nhà tâm lý học Tiến sĩ Lenore E. Walker, EdD, tác giả của 'Hội chứng phụ nữ bị bạo hành', hiện đang phát hành ấn bản thứ tư.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Bạo lực gia đình chỉ xảy ra ở những khu dân cư lâu đời, có điều kiện kinh tế khó khăn.
Đúng hay sai?

Bạo lực gia đình chỉ bao gồm hành vi bạo lực về thể chất.
Đúng hay sai?

Câu nào sau đây định nghĩa chính xác nhất về bạo lực gia đình?
A) Bạo lực giữa những người lao động làm việc nhà cho một hộ gia đình nơi họ đang làm việc
B) Bạo lực thể chất, bạo lực tình dục, đe dọa, lạm dụng tình cảm và/hoặc tâm lý
C) Bạo lực xảy ra trong lãnh thổ Hoa Kỳ

Quý vị nên làm gì nếu một khách hàng tiết lộ rằng họ đang trải qua bạo lực gia đình?
A) Bỏ qua lời tiết lộ và tiếp tục cuộc hẹn
B) Lắng nghe, hỗ trợ và cung cấp thông tin về các nguồn lực địa phương
C) Bảo khách hàng tự giải quyết tình huống
D) Đối mặt trực tiếp với kẻ gây bạo lực

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Lạm dụng hoặc tấn công tình dục

Mặc dù định nghĩa pháp lý về lạm dụng hoặc tấn công tình dục khác nhau giữa các tiểu bang, Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ đưa ra định nghĩa sau đây về lạm dụng tình dục:

"Bạo hành tình dục là hành vi tình dục không mong muốn, trong đó thủ phạm sử dụng vũ lực, đe dọa hoặc lợi dụng nạn nhân khi họ không có khả năng đưa ra sự đồng ý. Hầu hết nạn nhân và thủ phạm đều quen biết nhau. Những phản ứng tức thời khi đối mặt với lạm dụng tình dục bao gồm sốc, sợ hãi hoặc không tin nổi. Các triệu chứng lâu dài bao gồm lo âu, sợ hãi hoặc rối loạn căng thẳng sau chấn thương.

RAINN (Mạng lưới Quốc gia chống hiếp dâm, lạm dụng và loạn luân) là tổ chức chống bạo lực tình dục lớn nhất quốc gia. RAINN đưa ra những dấu hiệu cảnh báo sau đây cho thấy một người có thể là nạn nhân của hành vi tấn công hoặc lạm dụng tình dục:

- Rút lui khỏi các mối quan hệ hoặc hoạt động khác, ví dụ như dành ít thời gian hơn cho bạn bè.
- Họ nói rằng người yêu/vợ/chồng của họ không muốn họ tham gia các hoạt động xã hội hoặc đang hạn chế sự tiếp xúc của họ với người khác.
- Tiết lộ rằng mình đã từng bị tấn công tình dục trước đây.
- Bất kỳ đề cập nào về việc bạn đời cố gắng hạn chế các lựa chọn tránh thai của họ hoặc từ chối sử dụng các biện pháp 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 yêu/bạn đời đang gây áp lực buộc họ làm những việc khiến họ cảm thấy không thoải mái.
- Những dấu hiệu cho thấy người bạn đời đang kiểm soát phương tiện liên lạc của họ, chẳng hạn như trả lời điện thoại hoặc tin nhắn hoặc can thiệp vào các cuộc trò chuyện riêng tư.
- Những dấu hiệu rõ ràng của bạo lực thể chất, chẳng hạn như vết bầm tím hoặc mắt thâm.
- Tăng cân hoặc giảm cân bất thường.
- Thói quen ăn uống không lành mạnh, chẳng hạn như chán ăn hoặc ăn quá nhiều.
- Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) hoặc các bệnh nhiễm trùng đường sinh dục khác.
- Các dấu hiệu của bệnh trầm cảm bao gồm: buồn bã kéo dài, thiếu năng lượng, thay đổi giấc ngủ hoặc khẩu vị, xa lánh các hoạt động thường ngày, hoặc cảm thấy "chán nản".
- Lo lắng hoặc băn khoăn.
- Những thay đổi đáng chú ý trong việc chăm sóc bản thân, chẳng hạn như ít chú trọng hơn đến vệ sinh, ngoại hình hoặc thời trang.
- Hành vi tự gây hại.
- Thể hiện suy nghĩ về việc tự tử hoặc hành vi tự tử.
- Uống rượu quá mức hoặc sử dụng ma túy quá mức.

Nếu quý vị nghi ngờ rằng hành vi lạm dụng hoặc tấn công tình dục đã xảy ra, hãy nói chuyện với người được đào tạo để giúp đỡ. Hãy gọi **Đường dây nóng Quốc gia về Tấn công Tình dục theo số (800) 656-HOPE (4673)** hoặc trò chuyện trực tuyến tại **https://hotline.rainn.org/online/**.





Bạo hành người cao tuổi bao gồm việc gây hại bởi những người mà người cao tuổi quen biết, có mối quan hệ hoặc phụ thuộc vào để được giúp đỡ.

Lạm dụng người cao tuổi và lạm dụng người trưởng thành phụ thuộc

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), ngược đãi người cao tuổi "là hành vi cố ý hoặc không hành động gây ra hoặc tạo ra nguy cơ gây hại cho người cao tuổi. Người cao tuổi là người từ 60 tuổi trở lên. Tình trạng ngược đãi thường xảy ra do người chăm sóc hoặc người mà người cao tuổi tin tưởng gây ra."

Lạm dụng người lớn phụ thuộc

Lạm dụng người lớn phụ thuộc đề cập đến bất kỳ hình thức ngược đãi hoặc gây hại nào đối với người lớn (18-64 tuổi, người khuyết tật) phụ thuộc vào người khác để được chăm sóc hoặc hỗ trợ. Các dấu hiệu bị ngược đãi ở người lớn khuyết tật có thể biểu hiện khác so với dân số nói chung do rào cản giao tiếp hoặc sự phụ thuộc vào người chăm sóc.

Có năm loại bạo hành:

1. Bạo lực thể chất.
2. Lạm dụng tâm lý.
3. Bóc lột tài chính.
4. Sự thờ ơ và bỏ rơi.
5. Lạm dụng tình dục.

Tại Hoa Kỳ, ước tính có hơn 10% người từ 65 tuổi trở lên trải qua một số hình thức ngược đãi người cao tuổi trong một năm. Bạo hành người già và người lớn phụ thuộc thường do những người quen biết và tin tưởng họ gây ra, chẳng hạn như người thân trong gia đình. các thành viên, người chăm sóc, bạn bè, người thân yêu, nhà cung cấp dịch vụ và đồng nghiệp. Sự ngược đãi cũng có thể do người lạ gây ra. Kẻ bạo hành có thể là bất kỳ ai, ở bất kỳ độ tuổi, chủng tộc hoặc địa vị kinh tế xã hội nào, và bạo hành người cao tuổi có thể xảy ra ở nhiều môi trường khác nhau (nhà riêng, nhà ở tập thể, chương trình ban ngày, viện dưỡng lão hoặc cơ sở chăm sóc người già).

CÁC LOẠI VÀ DẤU HIỆU CỦA BẠO HÀNH NGƯỜI CAO TUỔI VÀ NGƯỜI LỚN PHỤ THUỘC:

- **Bạo hành thể chất:** các dấu hiệu bao gồm những vết thương và bầm tím không rõ nguyên nhân, gãy xương và những chấn thương tái phát nhiều lần, hoặc phản ứng đau đớn khi bị chạm vào.
- **Bạo hành tâm lý:** các dấu hiệu bao gồm thu mình, trầm cảm, sợ hãi, thay đổi đột ngột về sự tỉnh táo, buồn bã bất thường, im lặng, hoặc cảm giác bị kiểm soát hoặc đe dọa.
- **Bóc lột tài chính:** các dấu hiệu bao gồm những thay đổi đột ngột về tình hình tài chính, mất mát đồ vật có giá trị, việc đột ngột thêm tên người khác vào thẻ ngân hàng, hoặc sự xuất hiện đột ngột của những người thân không liên quan đòi quyền sở hữu tài sản của người cao tuổi.
- **Sao nhãng và bỏ rơi:** các dấu hiệu bao gồm vệ sinh kém, suy dinh dưỡng, mất nước, bị bỏ mặc trong thời gian dài, hoặc người cao tuổi kể lại việc bị sao nhãng hoặc bỏ rơi.
- **Bạo hành tình dục:** các dấu hiệu bao gồm các bệnh lây truyền qua đường tình dục không rõ nguyên nhân, một sự thay đổi đột ngột trong thái độ, hoặc lời kể của một người lớn tuổi về việc bị tấn công tình dục.



Khi tiếp cận và hỗ trợ người lớn tuổi mà quý vị nghi ngờ đang bị bạo hành hoặc người đó đã báo cáo bị bạo hành:

- Hãy tiếp cận tình huống một cách cẩn trọng, thấu cảm và bảo mật. Hãy bày tỏ sự quan tâm của quý vị đến sức khỏe của họ.
- Hãy lắng nghe cẩn thận những mối quan tâm và ý kiến đóng góp của khách hàng.
- Hãy báo cáo các trường hợp nghi ngờ lạm dụng cho Cơ quan Bảo vệ Người lớn (APS) hoặc cơ quan thực thi pháp luật địa phương.
- Cung cấp các nguồn lực và hỗ trợ cho khách hàng, chẳng hạn như liên hệ với một thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy và chia sẻ các nguồn lực với họ.

BÁO CÁO LẠM DỤNG NGƯỜI CAO TUỔI

Mỗi quận ở California đều có một cơ quan **Dịch vụ Bảo vệ Người lớn (APS)** để giúp đỡ người cao tuổi (từ 65 tuổi trở lên) và người lớn phụ thuộc (từ 18 đến 64 tuổi, bị khuyết tật) khi những người lớn này không thể tự đáp ứng nhu cầu của mình hoặc là nạn nhân của lạm dụng, bỏ bê hoặc bóc lột. Các cơ quan APS cấp quận điều tra các báo cáo về lạm dụng người lớn tuổi và người lớn phụ thuộc sống trong nhà riêng, căn hộ, khách sạn hoặc bệnh viện.

Nhân viên APS cũng cung cấp thông tin và giới thiệu đến các cơ quan khác và giáo dục công chúng về các yêu cầu và trách nhiệm báo cáo theo Luật Báo cáo Lạm dụng Người lớn tuổi và Người lớn Phụ thuộc.

Các cơ quan APS báo cáo chéo, cơ quan thực thi pháp luật và Văn phòng Thanh tra Chăm sóc Dài hạn Tiểu bang (OSLTCO) có trách nhiệm báo cáo chéo các cáo buộc lạm dụng cho các cơ quan thực thi pháp luật, cơ quan công cộng và các tổ chức cấp phép có thẩm quyền đối với các trường hợp này.

Để báo cáo hành vi ngược đãi người già hoặc ngược đãi người lớn phụ thuộc trong cộng đồng, hãy liên hệ với văn phòng APS quận địa phương của quý vị tại **www.cdss.ca.gov/inforesources/Adult-Protective-Services**. Quý vị cũng có thể báo cáo hành vi lạm dụng cho cơ quan thực thi pháp luật địa phương.

Lợi ích của việc báo cáo lạm dụng:

- Người cao tuổi hoặc người phụ thuộc có thể được cung cấp các lựa chọn để giữ an toàn cho bản thân khỏi bị tổn hại.
- Nhân viên APS có thể kết nối người được báo cáo hoặc gia đình với các nguồn lực cộng đồng cần thiết.
- Các thành viên gia đình và bạn bè không biết có thể được cảnh báo để can thiệp giúp đỡ.
- Nhân viên APS có thể tìm cách giúp người chăm sóc xử lý căng thẳng.
- Trong một số trường hợp, người gây ra hành vi lạm dụng có thể bị truy tố, làm giảm thiểu thiệt hại cho người khác.
- Người báo cáo có thể cảm thấy nhẹ nhõm vì biết rằng một chuyên gia đang đánh giá tình hình.



NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 5

Ông Johnson, một khách hàng lớn tuổi, trong lúc cắt tóc có nhắc đến việc gần đây ông gặp khó khăn trong việc thanh toán các hóa đơn. Ông tâm sự với quý vị rằng cháu gái ông, người mới chuyển đến sống cùng ông, đang gây áp lực buộc ông phải cho cô ta quyền truy cập vào tài khoản ngân hàng và đã lấy tiền mà không được sự cho phép của ông. Ông Johnson có vẻ xấu hổ và ngại ngùng khi nói thêm về vấn đề này, nhưng quý vị nhận thấy sự thay đổi đáng kể trong thái độ và tình hình tài chính của ông.

Quý vị sẽ tiếp cận cuộc trò chuyện với khách hàng như thế nào để bày tỏ mối quan ngại và đề nghị hỗ trợ?

Quý vị có thể cung cấp những nguồn lực hoặc giới thiệu nào cho khách hàng để giúp họ giải quyết tình huống?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 6

Bà Garcia, một khách hàng lớn tuổi thường rất chú trọng đến vẻ ngoài của mình, gần đây đến tiệm làm tóc của quý vị với vẻ ngoài luộm thuộm và không được chăm chút. Bà ấy nói rằng người chăm sóc của bà quá bận rộn nên không có thời gian giúp bà các công việc chăm sóc cá nhân như tắm rửa và làm tóc. Bà Garcia có vẻ không muốn thảo luận thêm về vấn đề này và gạt bỏ những lo ngại của quý vị, nhưng quý vị nhận thấy những dấu hiệu bị bỏ bê, chẳng hạn như vệ sinh kém và mất nước.

Quý vị sẽ tiếp cận cuộc trò chuyện với khách hàng như thế nào để bày tỏ mối quan ngại và đề nghị hỗ trợ?

Quý vị có thể cung cấp cho khách hàng những nguồn lực hoặc thông tin tham khảo nào để giúp họ giải quyết tình huống?

NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP SỐ 7

John, một thanh niên 22 tuổi mắc hội chứng Down, là khách quen của tiệm cắt tóc của quý vị. Cậu ấy đến cắt tóc mỗi tháng và rất thích được giao tiếp với nhân viên. Trong vài lần đến gần đây, quý vị nhận thấy một số thay đổi đáng lo ngại trong hành vi của cậu ấy. Trong lần hẹn gần nhất, John có vẻ thu mình lại một cách bất thường và ngần ngại khi trò chuyện. Cậu ấy cũng có vẻ sụt cân và mặc quần áo bẩn, điều này không bình thường đối với cậu ấy. Khi quý vị hỏi cậu ấy về những thay đổi này, John trở nên lảng tránh và nhanh chóng chuyển chủ đề. Quý vị cũng nhận thấy một số vết bầm tím trên cánh tay cậu ấy, nhưng cậu ấy cho rằng đó là do vô tình. Khi quý vị tiếp xúc với cậu ấy, quý vị cảm thấy có điều gì đó không ổn, nhưng cậu ấy dường như không muốn chia sẻ.

Quý vị sẽ tiếp cận cuộc trò chuyện với khách hàng như thế nào để bày tỏ mối quan ngại và đề nghị hỗ trợ?

Quý vị có thể cung cấp cho khách hàng những nguồn lực hoặc thông tin tham khảo nào để giúp họ giải quyết tình huống?

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Bạo hành người già và người lớn phụ thuộc chỉ giới hạn ở bạo lực thể chất.
Đúng hay sai?

Các cơ quan bảo vệ người lớn tuổi hỗ trợ:

A) Người lớn tuổi (từ 65 tuổi trở lên) và người lớn phụ thuộc (từ 18-64 tuổi, bị khuyết tật) khi những người lớn này không thể tự đáp ứng nhu cầu của mình hoặc là nạn nhân của lạm dụng, bỏ bê hoặc bóc lột.

B) Người lớn tuổi (từ 55 tuổi trở lên) và người ốm yếu.

C) Cha mẹ đang phải đối mặt với các mối đe dọa hoặc bạo lực từ con cái.

Hãy nêu ba dấu hiệu cảnh báo cho thấy có thể đang xảy ra tình trạng lạm dụng người lớn tuổi hoặc người lớn phụ thuộc.

_____

_____

_____

_____

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Buôn người

Buôn người có thể diễn ra dưới nhiều hình thức. Hai trong số những hình thức buôn người nghiêm trọng nhất là:

- Buôn bán tình dục.
- Buôn bán lao động.

Buôn bán tình dục có thể được định nghĩa là việc tuyển mộ, che chở, vận chuyển, thu mua, mua dâm, dụ dỗ hoặc quảng cáo một người để thực hiện hành vi mại dâm thương mại, trong đó hành vi mại dâm thương mại được thực hiện bằng vũ lực, lừa đảo hoặc cưỡng bức, hoặc trong đó người bị dụ dỗ thực hiện hành vi đó chưa đủ 18 tuổi.

Buôn bán lao động có thể được định nghĩa là việc tuyển mộ, che chở, vận chuyển hoặc thu nhận một người để lao động hoặc cung cấp dịch vụ, thông qua việc sử dụng vũ lực, gian lận hoặc cưỡng bức, nhằm mục đích bắt buộc người đó phải phục vụ không tự nguyện, làm nô lệ, bị ràng buộc bởi nợ nần hoặc làm nô lệ.

Ngành công nghiệp chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp đã được Đường dây nóng quốc gia về chống buôn người xác định là một trong những ngành hàng đầu về nạn buôn bán lao động. California là một trong những địa điểm buôn người lớn nhất ở Hoa Kỳ. Năm 2018, có 1.656 trường hợp buôn người được báo cáo tại California. Trong số các vụ việc đó, có 1.226 vụ buôn bán tình dục, 151 vụ buôn bán lao động, 110 vụ liên quan đến cả buôn bán lao động và buôn bán tình dục, và 169 vụ không được xác định rõ loại hình.



Một cá nhân có thể không làm việc trong một cơ sở buôn bán tình dục hoặc lao động, nhưng họ có thể biết đến một cơ sở như vậy.

Ai cũng có khả năng phát hiện ra tình trạng buôn người. Vì vậy, dù một cá nhân có thể không làm việc trong một cơ sở buôn bán tình dục hoặc lao động, họ vẫn có thể biết đến một cơ sở như vậy.

Khả năng phát hiện buôn người trong một cơ sở là luôn hiện hữu. Trung tâm Tài nguyên Quốc gia về Buôn người và Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ đưa ra các dấu hiệu cảnh báo sau đây về buôn người:

Sức khỏe tâm thần kém hoặc hành vi bất thường

Quý vị quan sát ai đó:

- Có biểu hiện sợ hãi, lo lắng, trầm cảm, phục tùng, căng thẳng hoặc lo âu/hoang tưởng.
- Thể hiện hành vi sợ hãi hoặc lo lắng bất thường sau khi đề cập đến cơ quan thực thi pháp luật.
- Tránh giao tiếp bằng mắt.
- Đưa ra câu trả lời có vẻ như đã được chuẩn bị và diễn tập trước.
- Không thể nói chuyện riêng với quý vị.

Sức khỏe thể chất kém

Quý vị quan sát ai đó:

- Thiếu chăm sóc sức khỏe.
- Có vẻ suy dinh dưỡng.
- Có dấu hiệu bị lạm dụng thể chất và/hoặc tình dục, bị trói buộc về thể chất, bị giam cầm hoặc bị tra tấn.

Điều kiện sống

Quý vị quan sát ai đó:

- Sống chung với chủ lao động.
- Có điều kiện sống tồi tệ.
- Sống chung với nhiều người trong không gian chật hẹp.

Nếu quý vị có cơ hội nói chuyện riêng với nạn nhân tiềm năng mà không gây nguy hiểm đến sự an toàn của nạn nhân, đây là một số câu hỏi mẫu do Bộ Ngoại giao cung cấp để theo dõi bất kỳ dấu hiệu đáng ngờ nào đã được phát hiện:

- Quý vị có thể nghỉ việc nếu muốn không?
- Quý vị có thể tự do đi lại không?
- Quý vị có bị tổn thương hoặc bị đe dọa nếu cố gắng rời đi không?
- Gia đình quý vị có bị đe dọa không?
- Quý vị có sống cùng chủ lao động không?
- Quý vị ăn và ngủ ở đâu?
- Quý vị có nợ chủ lao động không?
- Quý vị có hộ chiếu/giấy tờ tùy thân không? Ai đang giữ nó?

Nếu quý vị tin rằng mình đã xác định được một nạn nhân của nạn buôn người, hãy báo cho **Trung tâm Tài nguyên Buôn người Quốc gia.** Trung tâm tài nguyên là đường dây nóng chống buôn người quốc gia, hoạt động 24/24, miễn phí, đa ngôn ngữ. Gọi **(888) 373-7888** để báo cáo thông tin hoặc nhận thông tin chung.

CÂU HỎI ĐỂ ÔN TẬP

Hai hình thức buôn người nghiêm trọng nhất là buôn bán tình dục và buôn bán lao động. Đúng hay sai?

Hãy đưa ra hai câu hỏi để hỏi một nạn nhân tiềm năng của nạn buôn người nhằm giúp xác định xem họ có cần trợ giúp hay không.

_____

_____

_____

_____

Nếu phát hiện nạn nhân của nạn buôn người, cần thông báo cho tổ chức nào?

A) Cục Quản lý Phương tiện Cơ giới
B) Trung tâm Tài nguyên Quốc gia về Buôn người
C) Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California

Ghi lại câu trả lời cho các câu hỏi vào đề cương bài thi.

Tóm lại

Quý vị đã hoàn thành Khóa học về Sức khỏe và An toàn của Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California. Hy vọng rằng quý vị đã thu được những hiểu biết và thông tin hữu ích để có thể sử dụng trong tương lai với tư cách là người được cấp phép. Cảm ơn quý vị đã hợp tác với Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ để đảm bảo tất cả người được cấp phép và người tiêu dùng đều có trải nghiệm an toàn và lành mạnh.

LỜI CẢM ƠN

Hội đồng xin được ghi nhận công lao và sự cống hiến của các tác giả và người đóng góp ban đầu cho khóa học “An toàn và Sức khỏe cho Chuyên gia Chăm sóc Tóc”. Nếu không có sự cống hiến và nỗ lực của họ trong khóa học ban đầu, ấn phẩm được giới thiệu ngày hôm nay sẽ không thể ra đời.

Hội đồng cũng xin gửi lời cảm ơn đến những cá nhân sau đây đã dành thời gian quý báu của mình để giúp chúng tôi phát triển, thử nghiệm, chỉnh sửa và cải tiến khóa học này:

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California

Kristy Underwood, Giám đốc Điều hành
Tandra (Tami) Guess, Chuyên viên Dịch vụ Nhân viên
Allison Lee, Chuyên viên Dịch vụ Nhân viên

Cố vấn/Người đóng góp

Lisa Fu, Nhóm Luật sư Châu Á
Teni Adewumi, Phụ Nữ Da Màu Vì Sức Khỏe
Catherine Porter, Hiệp hội các salon làm móng lành mạnh California
Kathy Te, Trung tâm vì Gia đình Châu Á Thái Bình Dương, Quản lý Chương trình Nhà tạm trú
Marissa Charlotte Presley, Nhà giáo dục cộng đồng
Laurie Schaumleffel, Bộ 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, MJ
Kathryn Cooke, Sở Y tế Môi trường Quận San Mateo
Sharma Swati, Sở Môi trường San Francisco

Người tham gia thử nghiệm thí điểm

Học viện Điện phân California,
Cao đẳng Cộng đồng Riverside
Viện Thẩm mỹ San Francisco
Chương trình đào tạo học việc “Không thể chạm tới”

Sản xuất/Thiết kế/Dàn chữ

Sở Bảo vệ Người tiêu dùng California, Văn phòng Xuất bản, Thiết kế & Biên tập

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

KHÓA HỌC SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

Bản quyền 2025

Hội Đồng Nghề Làm Tóc Và Thẩm Mỹ California

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

Bản quyền đã được bảo lưu.

PDE_24-371