

Cùng Chung Tay Vi Tiêm Nail Lành Mạnh

Hướng dẫn cho người làm móng tay để hiểu về
tổng thể sức khỏe và bảo vệ hạnh phúc của bạn



**CA HEALTHY
NAIL SALON
COLLABORATIVE**

Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh



XIN CHÀO!



Cuốn sách này dành cho những người làm móng tay. Cuốn sách này sẽ giúp cho chúng ta hiểu thêm tại sao làm việc trong ngành móng tay có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của bạn. Cuốn sách này cũng bao gồm thông tin về cách bảo vệ bản thân tại nơi làm việc để giảm nguy cơ gây hại cho sức khỏe sinh sản của bạn.

Miễn trách nhiệm: Mục đích của cuốn sách này là để giáo dục và không có ý định thay thế chăm sóc y tế chuyên môn. Xin vui lòng tham khảo ý kiến với các nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn về bất kỳ thắc mắc nào về sức khỏe sinh sản của bạn.

DANH SÁCH TỪ NGỮ

BỎ THAI | Thực hiện các phương pháp y tế nhằm chấm dứt thai kỳ trước khi thai nhi được sinh ra.

BIẾN CHỨNG KHI SINH | Những vấn đề có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của người mẹ hoặc em bé trong quá trình mang thai hoặc khi sinh nở.

THÀNH TỰU CỦA THAI NHI | Giai đoạn của thai kỳ mà thai nhi đã phát triển đủ để có thể sống sót bên ngoài tử cung mà có thể cần hoặc không cần sự trợ giúp y tế.

SẢY THAI | Bị hư thai trước tuần thứ 20, xảy ra tự nhiên.

SỨC KHOẺ SINH SẢN | Sức khỏe tổng thể của các cơ quan và quá trình sinh sản, bao gồm cả thai kỳ và sinh nở.

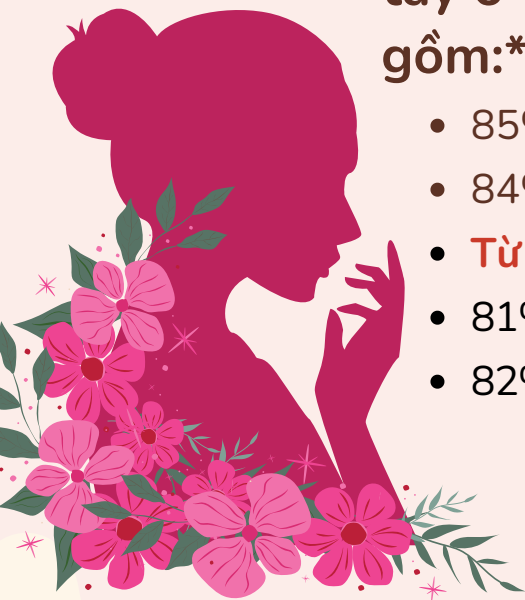
CÔNG LÝ SINH SẢN | Quyền của con người để duy trì sự tự chủ của cơ thể cá nhân, có con, không có con, và sẵn sàng làm cha mẹ của những đứa trẻ trong một cộng đồng an toàn và bền vững.

LỰC LƯỢNG LAO ĐỘNG NGÀNH MÓNG TAY



Lực lượng nhân sự của ngành làm móng tay bao gồm phụ nữ châu Á, người nhập cư và người tị nạn chủ yếu thuộc tầng lớp lao động và ở độ tuổi sinh sản.

Cộng đồng làm móng tay ở California bao gồm:**



- 85% **phụ nữ**
- 84% **Châu Á**
- **Từ 16-60+ tuổi**
- 81% sinh ra **ở ngoài Hoa Kỳ**
- 82% sinh ra **tại Việt Nam**

** Từ: Nail Files California: A Study of Nail Salon Workers and Industry (2024).

NGHÀNH MÓNG TAY LÀNH MẠNH LÀ GÌ?

Đảm bảo rằng các nhân viên làm móng tay biết và hiểu các rủi ro và tác hại tiềm năng tại nơi làm việc để bảo vệ bản thân tốt hơn, cảm thấy được trao quyền và chuẩn bị để tiếp cận nhu cầu sức khỏe sinh sản của họ.

Tại nơi làm việc, những nhân viên làm móng tay thường tiếp xúc với các hóa chất có hại từ các sản phẩm mà họ sử dụng.

Những hóa chất này có thể xâm nhập vào cơ thể qua miệng, mũi và mắt. Nó có thể được hấp thụ vào quần áo và da của bạn.



Những hoá chất
này xâm nhập
vào cơ thể bằng
cách nào?

CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE CHUNG

Tiếp xúc quá mức với các hóa chất độc hại có thể dẫn đến kết quả không tốt cho sức khỏe. Nếu làm lơ với các triệu chứng có thể dẫn đến tác động lâu dài đến sức khỏe nếu chúng không được điều trị hoặc giải quyết kịp thời.

Các triệu chứng cấp tính

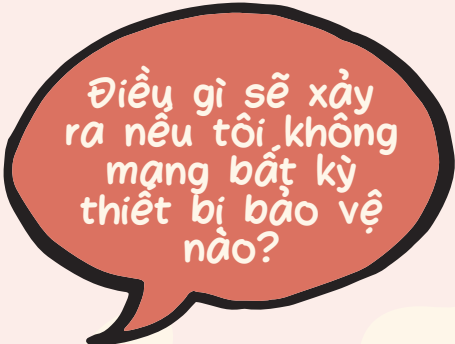
- Nhức đầu, hen suyễn, chóng mặt, buồn nôn, ói, và vân vân

Ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe

- Các vấn đề sức khỏe sinh sản như biến chứng trong khi mang thai và dị tật bẩm sinh ở trẻ em

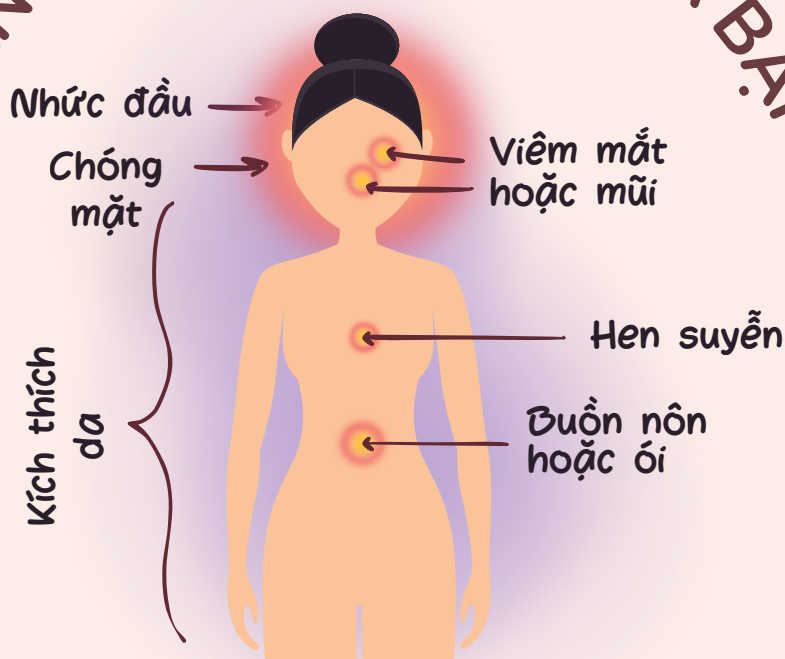
Các vấn đề về công nghệ

- Đau cổ tay, lưng hoặc vai



Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không mang bất kỳ thiết bị bảo vệ nào?

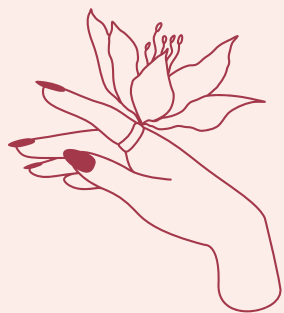
LẮNG NGHE CƠ THỂ CỦA BẠN



Tác động của việc tiếp xúc với hóa chất độc hại có thể biểu hiện bằng da bị kích thích, ngứa hoặc khô; khó thở; và mắt bị viêm hoặc bị chảy nước mắt.

Cảm giác buồn nôn, chóng mặt hoặc nhức đầu có thể là một dấu hiệu đáng kể của việc tiếp xúc với nhiều hóa chất.

BIẾT VỀ THÀNH PHẦN TRONG SẢN PHẨM



Điều quan trọng là phải nhận thức được các thành phần trong sản phẩm có thể gây hại, đặc biệt là **“ba độc tố”**. Những thành phần này có thể được tìm thấy trong acetone, chất làm loãng nước sơn móng tay, sơn gel, sơn mài, và nhiều hơn nữa.

Những người làm móng tay có nguy cơ biến chứng cao về sức khỏe khi làm việc trong không gian kém thông gió trong nhiều giờ đồng hồ.



FORMALDEHYDE

DIBUTYL PHTHALATE

TOLUENE

BẢO VỆ BẢN THÂN

Nhân viên làm móng tay có thể tiếp xúc với các mối nguy hiểm sinh học, chẳng hạn như vi khuẩn, nấm hoặc vi-rút. Bạn có thể có nguy cơ cao mắc bệnh viêm gan B, viêm gan C và vi-rút suy giảm miễn dịch ở người (HIV) nếu bạn tiếp xúc với máu bị nhiễm bệnh.

Giảm tiếp xúc với các hóa chất độc hại và nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm bằng cách thực hiện các thực hành an toàn tại nơi làm việc.



Mặc trang phục và thiết bị bảo vệ

Biết thành phần trong sản phẩm của bạn



Rửa tay trước khi đụng chạm vào đồ ăn hoặc mặt của bạn



Có hệ thống thông gió tốt



Loại bỏ chất thải độc hại đúng cách

Ghi nhãn sản phẩm đúng cách



SỨC KHOẺ & CÔNG LÝ Sinh Sản

Sức khỏe sinh sản là sức khỏe tổng thể về thể chất và tinh thần trong quá trình sinh sản, bao gồm cả thai kỳ và sinh nở.



Công lý sinh sản là quyền của con người để duy trì sự tự chủ về cơ thể cá nhân, có con, không có con, và làm cha mẹ để có cơ hội cho con mình sống khỏe mạnh trong một cộng đồng an toàn và bền vững.



TẠI SAO NHỮNG NHÂN VIÊN LÀM MÓNG TAY CÓ NGUY CƠ CAO VỀ SỨC KHOẺ?



Những nhân viên làm móng tay ở Cali có nguy cơ bị tổn thương về vấn đề sinh sản do tiếp xúc lâu dài với các hóa chất độc hại tại nơi làm việc.



Họ ít khi tìm kiếm các dịch vụ giáo dục y tế sinh sản vì tránh bị mất thu nhập.

Điều quan trọng là quan tâm đến sức khỏe của chúng ta để tránh bất kỳ hậu quả và tác hại lâu dài. Tất cả chúng ta đều xứng đáng có được một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh!

BIẾT NHỮNG SINH SẢN VÀ

Hiểu rõ về cơ thể và sức khỏe của bạn có thể giúp bạn ngăn ngừa các biến chứng, đặc biệt nếu bạn đang là một nhân viên làm móng tay trong khi mang thai.

Nếu không tuân thủ các quy tắc an toàn khi xử lý các hóa chất độc hại, bạn có thể đặt mình vào nguy cơ bị tổn thương sinh sản, chẳng hạn như bệnh lạc nội mạc tử cung hoặc ung thư tử cung.

Lạc nội mạc tử cung

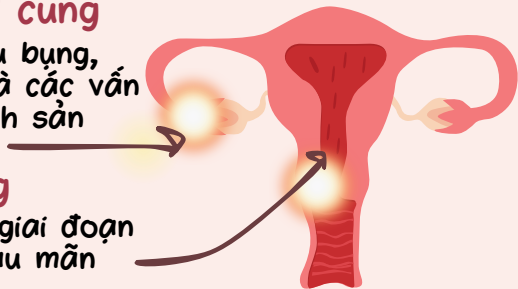
đau vùng chậu, đau bụng, kinh nguyệt nặng và các vấn đề về khả năng sinh sản

Ung thư tử cung

chảy máu giữa các giai đoạn kinh nguyệt hoặc sau mãn kinh

Sảy Thai

bị hư thai trước tuần thứ 20 (thường xảy ra trong ba tháng đầu tiên)



RỦI RO BIẾN CHỨNG SỨC KHỎE

Tiếp xúc lâu dài với các hóa chất độc hại, chẳng hạn như “**ba độc tố**”, có thể dẫn đến biến chứng sinh nở hoặc biến chứng sức khỏe đối với nhân viên làm móng tay, đặc biệt là nhân viên khi mang thai.

Nhiều nghiên cứu về sức khỏe cho thấy những nhân viên làm móng tay thường gặp phải bị **bệnh tiểu đường khi mang thai** cao hơn so với dân số khác.

Những rủi ro khác gồm có:

Nhau tiền đạo

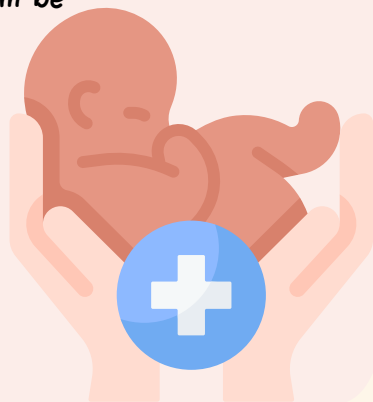
nhau thai chặn tất cả hoặc một phần của lối ra âm đạo của em bé

Bệnh tim bẩm sinh

một sự cố về cấu trúc về tim của một đứa trẻ khi vừa sinh ra

Nhỏ so với tuổi sanh

mô tả những đứa trẻ nhỏ hơn bình thường đối với số tuần mang thai



Công Lý Sinh Sản Dành Cho Nhân Viên tiệm Nail Là...



Nhân viên làm móng tay được cung cấp thông tin về những rủi ro và tác hại tại nơi làm việc.



Các thông tin hoặc tài liệu hướng dẫn, lớp học liên quan đến sức khỏe phải sẵn sàng và dễ dàng truy cập trong ngôn ngữ của bạn.



Một môi trường an toàn để nói về các mối quan tâm sức khỏe với các nơi hỗ trợ đáng tin cậy và/hoặc các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.



Các dịch vụ chăm sóc trẻ em trong mọi giai đoạn của cuộc sống cho các gia đình hoặc người chăm sóc đơn thân với giá cả phải chăng.



Giáo dục sức khỏe tình dục như là phòng ngừa nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục, phòng ngừa bạo lực tình dục và lạm dụng, được cung cấp và sẵn sàng cho mọi người truy cập.



Tôi có nên làm
việc khi đang
mang thai?

Nếu bạn quan tâm về việc có thai hoặc đã cố gắng có con, hãy tham khảo ý kiến với một chuyên gia y tế mà bạn tin tưởng.

Họ có thể trả lời các câu hỏi hoặc chuẩn bị tốt hơn cho toàn bộ hành trình mang thai của bạn.

Liên hệ với các tổ chức cộng đồng đáng tin cậy để có thông tin liên quan hoặc hướng dẫn để được hỗ trợ thêm.



NÓI CHUYỆN VỚI MỘT CHUYÊN GIA Y TẾ MÀ BẠN TIN TƯỞNG

Một chuyên gia y tế đáng tin cậy như bác sĩ hoặc y tá có thể chỉ dẫn bạn về những rủi ro, lợi ích và các lựa chọn thay thế cho việc thụ thai hoặc can thiệp liên quan đến sức khỏe.

Những lựa chọn của bạn có phù hợp với các nguyên lý của bạn không?

- Cảm thấy sẵn sàng đưa ra quyết định sáng suốt về chăm sóc sức khỏe của bạn, hợp tác với nhà cung cấp y tế của bạn
- Có sự đồng ý của bạn trước khi tham gia vào bất kỳ thủ tục hoặc điều trị nào

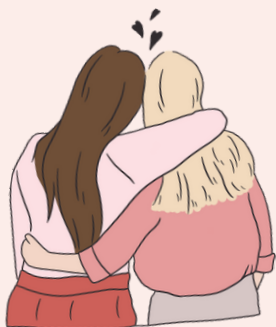


NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI MÀ BẠN TIN TƯỜNG

Đó có thể là một người trong **gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, đối tác**, hoặc bất cứ ai mà bạn cảm thấy **thoải mái** và **an toàn** nhất.

Người này, bất kể quyết định gì của bạn, sẽ hỗ trợ bạn mà không có bất kỳ **phán xét** hoặc **chỉ trích** quyết định của bạn.

Nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng để nhận được sự hỗ trợ, hầu có thể giúp bạn vượt qua những tình huống không biết rõ và những khó khăn liên quan đến sức khỏe sinh sản và sức khỏe tổng quát của bạn.



VIỆC CHIA SẺ QUYẾT ĐỊNH LÀ...



Giữa bạn và nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn, nhưng **BẠN** vẫn là người đưa ra quyết định cuối cùng

Bạn cần hiểu rõ tất cả các lựa chọn về điều trị và những rủi ro nếu có cùng lợi ích của chúng.

Bạn có thể đánh giá các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn của mình.

Bạn có thể giao tiếp cởi mở và trung thực với người cung cấp y tế cho bạn.

Bạn có quyền kiểm soát và quyết định của chính mình.

ĐỪNG QUÊN

Việc bảo vệ và thực hành an toàn thích hợp là rất quan trọng để giảm nguy cơ tổn thương sinh sản của bạn.

Tiếp xúc lâu dài với các hóa chất sản phẩm làm móng tay sẽ tăng nguy cơ biến chứng thai kỳ như hư thai, sảy thai, tiểu đường thai kỳ hoặc tác động nhận thức của con bạn.

BẠN CÓ BIẾT?

Có con là một nỗ lực của đôi bên, và cả sức khỏe và lối sống của cha mẹ cũng rất quan trọng - cả trong việc mang thai và có một em bé khỏe mạnh.





Ai được quyền
bỏ thai?

BỎ THAI

Chăm sóc &

Công lý sinh sản là có quyền tiếp cận và nguồn lực để bỏ thai

Bỏ thai Quá trình y tế chấm dứt thai kỳ trước khi em bé có thể sống ngoài tử cung.

Ở California, bỏ thai là hợp pháp và được bảo hiểm thông qua **Medi-cal, Private Insurance**, và **ACA Marketplace Plans**.

Bỏ thai có thể được thực hiện trước 24 tuần của thai kỳ.

Sau 24 tuần, thai nhi có thể tự mình sống sót ở ngoài, được gọi là “**khả năng sống sót.**”



Khi nào tôi có thể bỏ thai?

Bỏ thai có an toàn không?

Tiếp Cận



Bỏ thai là một việc **bình thường** của chăm sóc sức khỏe sinh sản toàn diện.



Việc bỏ thai là an toàn. Mọi người cũng có thể quản lý an toàn việc bỏ thai của họ bằng thuốc theo toa.



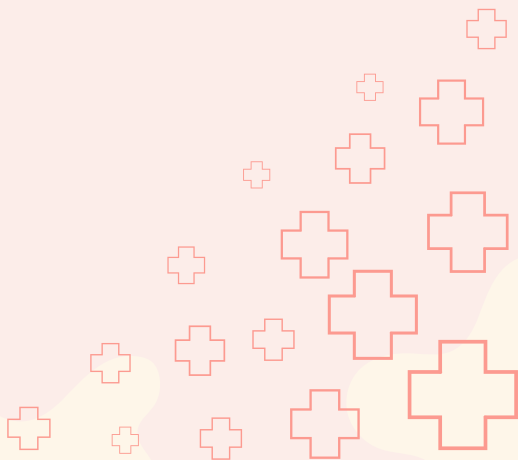
Không có lý do "**tốt**" hay "**xấu**" cho việc bỏ thai.



Bảo hiểm nên luôn luôn bao gồm việc bỏ thai.



Bạn có quyền quyết định khi nào nên bỏ thai.



BIẾT QUYỀN CỦA BẠN



Bạn có quyền lựa chọn có con hay không có con.

Những người mang thai ở California có quyền lựa chọn bỏ thai **bất kể** lý do nào

Bạn có quyền quyết định những dịch vụ nào bạn muốn, và không muốn, liên quan đến sức khỏe tình dục và sinh sản.

Hồ sơ y tế của bạn là riêng tư, bất kể tình trạng của chủ hợp đồng. Hồ sơ của bạn là "vấn đề nhạy cảm", bao gồm cả việc bỏ thai, **không được** phép chia sẻ với bất kỳ ai.

NGUỒN LỰC



Scan để thấy thêm tài nguyên về y tế và sinh sản:



Tìm tất cả các lựa chọn bỏ thai:

<https://www.ineedana.com/search>

Những ai ở California là nạn nhân hoặc mục tiêu của hành vi lừa dối, sai lệch, không công bằng, hoặc bất hợp pháp nên lập tức nộp đơn khiếu nại tại:

<https://oag.ca.gov/crisis-pregnancy-center-complaint>



**CA HEALTHY
NAIL SALON
COLLABORATIVE**

Liên Hiệp Ngành Móng Tay Lành Mạnh

KẾT NỐI VỚI CHÚNG TÔI



cahealthynailsalons.org



info@cahealthynailsalons.org



[@CA_HNSC](https://www.instagram.com/CA_HNSC)



[CAHealthyNails](https://www.facebook.com/CAHealthyNails)