

Tôi đang có thai

Tôi làm thế nào để bảo vệ bản thân và bào thai nếu tôi vẫn tiếp tục làm việc tại TIỆM LÀM MÓNG?

Là một nhân viên của tiệm làm móng, bạn luôn phải tiếp xúc với những sản phẩm có hóa chất độc hại. Những hóa chất độc hại này có thể xâm nhập vào cơ thể bạn nếu bạn hít phải chúng, nếu chúng thấm qua da bạn hay nếu bạn ăn phải chúng. Từ thông tin này đưa ra những đề xuất nên làm thế nào để bạn giảm nguy cơ tiếp xúc với các hoá chất này. Những ý kiến này có thể giúp bạn bảo vệ sức khỏe của bạn, bào thai và cả công việc của mình.

Có những hóa chất độc hại gì trong các sản phẩm tôi sử dụng ?

Làm móng tay và móng chân: Các loại chất tẩy rửa sơn làm móng có thể chứa dung môi, bao gồm acetone. Lớp sơn nền, lớp sơn màu, lớp sơn phủ cũng có thể có dung môi (*toluene, acetone và ethyl/butyl acetate*) và các loại nhựa làm cho các lớp sơn cứng lại. Những loại nhựa này chứa *formaldehyde* hay *dibutyl phthalate*.

Móng giả: Có nhiều loại móng giả. Tất cả những loại móng này được làm từ vài loại *nhựa acrylic*.

Móng nhựa acrylic và móng gel: Các loại sơn lót có thể chứa *methacrylic acid*. Chất lỏng và chất bột tạo nên loại móng nhựa acrylic có thể chứa *methyl-* hoặc *ethyl methacrylate*. Loại chất lỏng đặc sệt hơn để tạo nên loại móng gel có thể chứa *gel acrylic*. Móng nhựa acrylic được làm khô bằng gió, móng loại gel được làm khô bằng đèn cực tím.

Đinh móng, Bao bọc và “Sợi lạnh”: Keo gắn móng được sử dụng để dán móng định hình trước bằng nhựa hay các lớp bằng sợi thủy tinh, lụa hoặc sợi lạnh lên trên móng của khách hàng có thể chứa *cyanoacrylate*. Các lớp sơn móng có thể chứa *gel acrylic* hoặc *cyanoacrylate*

Những hóa chất độc hại này có thể xâm nhập cơ thể bạn nếu chúng dính vào da bạn hay bạn hít phải hơi của hóa chất. Khi dỡ móng, bạn có thể hít phải bụi có chứa những hóa chất này. Nếu bạn ăn hay uống trong lúc làm việc, bạn có nguy cơ nuốt phải hoá chất trên dính trên tay bạn.

Không phải tất cả các sản phẩm trong tiệm làm móng đều có chứa tất cả những chất độc hại kể trên. Luôn luôn xem kỹ các thông tin đặc biệt về các hóa chất sử dụng tại tiệm làm móng trên Từ thông tin an toàn sản phẩm (MMDS) của các nguyên liệu.

Liều những hóa chất mà tôi sử dụng tại tiệm làm móng có ảnh hưởng đến bào thai không?

Rất ít nghiên cứu được thực hiện xem có những gì xảy ra trong bào thai khi các bà mẹ sử dụng các sản phẩm chăm sóc móng. Vì các tiệm làm móng có những điều kiện làm việc khác nhau nên mức độ bạn tiếp xúc với hoá chất cũng khác nhau. Khối lượng hóa chất bạn tiếp xúc hay hít phải tùy thuộc vào:

- lượng hóa chất có trong các sản phẩm bạn sử dụng
- mức độ thường xuyên mà bạn có sử dụng các hóa chất và bạn làm việc bao nhiêu giờ với hoá chất
- kiểu thông gió hay hệ thống hút khí thải tại nơi bạn làm việc.

Nguy cơ rủi ro tăng thêm khi làm việc với các sản phẩm chăm sóc móng cũng tùy thuộc vào bạn đang ở quý thứ mấy của thai kỳ.

Các hóa chất sử dụng trong tiệm làm móng hầu như không thể là nguyên nhân gây ra rắc rối cho bào thai của bạn nếu ở nồng độ thấp trong không khí như đã được đo ở đa số các tiệm. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy mệt, hoa mắt hay lờ đờ khi làm việc trong tiệm làm móng, bạn nên tìm cách giảm mức độ bạn tiếp xúc với các hóa chất mà bạn sử dụng – đây là dấu hiệu cảnh báo nồng độ dung môi trong không khí có thể quá cao. Tương tự như thế, nếu bạn bị hen suyễn, bạn có thể phải dùng nhiều thuốc hơn bình thường, khi tiếp xúc với vài loại hoá chất này. Việc tăng liều lượng thuốc này cần được quan tâm chú ý nếu bạn đang mang thai. Bạn nên thảo luận với bác sĩ của bạn về mọi việc sử dụng thuốc hay ngừng sử dụng thuốc.

Nếu việc tiếp xúc với các hóa chất độc hại được kiểm soát, bạn có thể tiếp tục làm việc.

Bằng cách này bạn và bào thai vẫn được bảo vệ trong khi vẫn cho phép bạn tiếp tục làm việc khi có thai, chúng tôi khuyến cáo việc sử dụng các hóa chất độc hại nên giảm thiểu xuống mức thấp nhất có thể. Vui lòng xem ở trang kế tiếp những lời khuyên hữu ích làm thế nào để giảm thiểu mức độ tiếp xúc với những hóa chất độc hại này.

Làm thế nào tiệm làm móng có thể giảm bớt nguy cơ tiếp xúc với các hóa chất độc hại?

Các tiệm làm móng thường xuyên có mùi hóa chất. Vài hóa chất thậm chí có thể gây ngộ độc nếu bạn ngừng phải chúng. Những hóa chất khác lại ngừng thấy rất thơm trước khi chúng gây ra nguy hiểm. Vì lý do này, mùi thơm hoá chất tại tiệm làm móng không thể được sử dụng để xác định không khí tại tiệm có an toàn cho bào thai của bạn không. Cách tốt nhất để kiểm soát việc tiếp xúc với các hóa chất tại tiệm làm móng được nêu ra sau đây.

❖ Tiệm làm móng nên có không khí trong lành.

- Nếu có cửa sổ tại tiệm làm móng, hãy mở hết cửa sổ ra.
- Tiệm làm móng có thể có quạt hút hay máy điều hòa không khí loại cửa sổ (để máy hoạt động ở chế độ “làm lạnh” hay “quạt” có lấy không khí bên ngoài vào)
- Lý tưởng là tiệm làm móng nên sử dụng hệ thống điều hòa trung tâm để mang không khí bên ngoài vào phòng.

Cẩn thận: những quạt hút nhỏ trên bàn làm móng không thể giải quyết được gì vì chúng không đưa bụi và hơi độc ra khỏi khu vực làm việc. Nói chung, máy lọc không khí cũng không có ích giống như vậy.

❖ Tiệm làm móng nên sử dụng bàn làm móng có hệ thống hút khí lắp sẵn bên trong.

Vài loại bàn làm móng có lắp sẵn hệ thống hút khí. Hệ thống sẽ hút bụi và hơi độc khỏi bạn và khách hàng. Lý tưởng nhất là luồng không khí phải được đưa ra khỏi tiệm. Nếu có sử dụng lưới lọc, hãy chắc là bạn thay mới lưới đúng hạn.

❖ Bạn nên đậy giỏ rác và hộp đựng dụng cụ hành nghề của mình.

Các vật liệu đã ngấm ướt hóa chất nên được vứt bỏ vào thùng chứa có nắp đậy.

❖ Bạn có thể tự bảo vệ để không phải hít bụi bằng cách mang “khẩu trang chống bụi” loại dùng một lần, thí dụ như loại có mã số “N95”.

Những khẩu trang này có thể mua tại các cửa hiệu bán thiết bị dụng cụ an toàn lao động hay các cửa hiệu bán vật liệu xây dựng. Khẩu trang chống bụi bảo vệ bạn khi bạn dũa hay mài móng nhưng không bảo vệ bạn khỏi các hơi hoá chất. Khẩu trang có than hoạt tính có thể được sử dụng để loại bỏ mùi dung môi. Khi chọn khẩu trang chống bụi, phải chắc chắn là lấy loại vừa khít với mặt của bạn.

Cẩn thận: Khẩu trang phẫu thuật không có tác dụng bảo vệ bởi vì chúng không kín với mặt.

❖ Bạn có thể bảo vệ da của mình bằng cách mang găng tay. Không có loại găng nào bảo vệ một cách tuyệt đối nên bạn cần rửa tay nhiều lần một ngày bằng loại xà phòng trung tính.

Luôn luôn rửa tay trước khi ăn hay uống.

❖ Tiệm làm móng của bạn không nên sử dụng các sản phẩm chứa chất lỏng methyl methacrylate (MMA).

Theo Ủy ban Thực phẩm và Dược phẩm (Food and Drug Administration) (FDA) chất methyl methacrylate dạng lỏng không nên được sử dụng trong sản phẩm làm móng tay. Tiệm làm móng của bạn có thể sử dụng MMA nếu các móng tay giả của khách hàng quá khó để có thể tẩy rửa.

Bên cạnh việc tránh sử dụng MMA, tiệm làm móng có thể sử dụng các chất tẩy rửa không có acetone và các loại sơn móng không có toluene, formaldehyde hay phthalates.

❖ Bạn không nên ăn, uống hay hút thuốc lá tại nơi làm việc.

❖ Tiệm làm móng của bạn nên huấn luyện bạn cách sử dụng các loại hóa chất sao cho an toàn tại nơi làm việc.

Để biết thêm thông tin về Sức khỏe và An toàn trong Tiệm làm móng (Nail Salon Health and Safety), liên hệ Ủy ban Sức khỏe Cộng đồng Tiểu bang Connecticut (State of Connecticut Department of Public Health) (860-509-7744) để biết danh sách các nhóm hỗ trợ và huấn luyện.

Thông tin trong cuốn sách nhỏ này chỉ nhằm mục đích tham khảo tổng quát và không chủ ý đưa ra những điều kiện y khoa cụ thể. Người đọc được khuyến khích xác nhận các thông tin này với các nguồn khác. Tờ thông tin này không nhằm mục đích cung cấp các lời khuyên y khoa cụ thể, mà chỉ cung cấp cho người sử dụng các thông tin để hiểu biết tốt hơn về nguy cơ mức độ tiếp xúc tại nơi làm việc. Thông tin này không nhằm để sử dụng để thay thế các lời khuyên y khoa chuyên nghiệp hoặc là một cuộc xét nghiệm y tế.

© 2006 Trung tâm Sức khỏe trường Đại học Connecticut (University of Connecticut Health Center).
Tờ này có thể được tái bản bởi văn phòng y tế chỉ để hướng dẫn cho các bệnh nhân cá thể.

**Để biết thêm thông tin xin liên hệ
Văn phòng Thông tin Phơi nhiễm khi mang thai của Tiểu bang Connecticut, đường dây miễn phí 1-800-325-5391
(Connecticut Pregnancy Exposure Information Service) (CPEIS)**

Nội dung này được biên soạn bởi Bộ phận Dược phẩm về Nghề nghiệp và Môi trường và Di truyền học Con người (Divisions of Occupational and Environmental Medicine and Human Genetics) của Trung tâm Sức khỏe trường Đại học Connecticut (the University of Connecticut Health Center) và được tài trợ bởi “The March of Dimes Foundation Connecticut Chapter”