



**Làm thế nào tôi có thể thực hiện những thói quen tốt nhất tại tiệm của tôi?**

Cúi người làm việc trên bàn cả ngày có thể gây ra đau nhức. Điều này sẽ đặt bạn vào nguy cơ có những chấn thương liên quan đến cơ bắp và xương của bạn. Ergonomics là môn khoa học giúp bạn trở nên thoải mái và hiệu quả nhất có thể khi làm việc. Một vài cơn đau có thể đến từ:

- Làm những chuyển động lặp đi lặp lại như dũa và đánh bóng móng.
- Tì/dựa bàn tay, cổ tay, cẳng tay hoặc khuỷu tay vào các cạnh sắc của bàn làm việc.
- Cúi người trên bàn làm việc trong một thời gian dài.

## Nguồn Thông Tin

### OSHA Nail Salons

<https://www.osha.gov/SLTC/nailsalons/>

### Trung Tâm Y Tế & Dịch Vụ Châu Á

<http://www.ahscpx.org/>

### Liên Minh Thẩm Mỹ Viện Và Móng Tay Khỏe Mạnh Quốc Gia.

<http://nailsalonalliance.org/>



Oregon Institute of Occupational Health Sciences (formerly CROET)  
[www.ohsu.edu/occhealthsci](http://www.ohsu.edu/occhealthsci)  
[occhealthsci@ohsu.edu](mailto:occhealthsci@ohsu.edu)



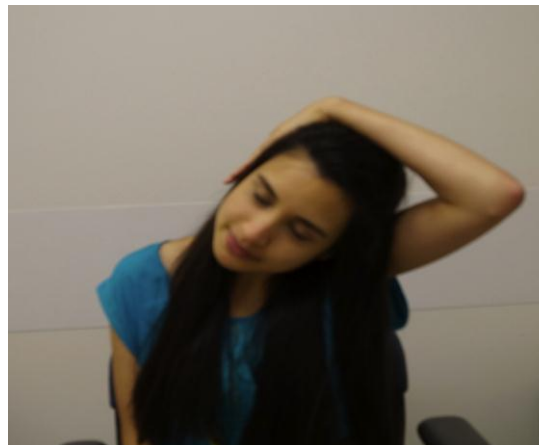
## Ergonomics tại các tiệm Nail.



## Tôi có thể làm gì để giảm đau và nhức mỏi?

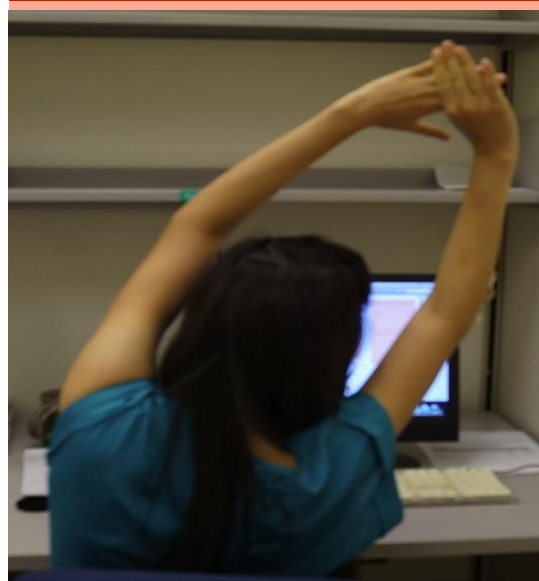
Hãy làm cho chỗ làm việc của bạn được thoải mái hơn bằng cách thực hiện những điều sau đây:

- Dùng ghế có thể điều chỉnh.
- Điều chỉnh ánh sáng để bạn không cần cúi người xuống để nhìn rõ móng tay của khách hàng.
- Sử dụng kính an toàn có mặt kính phóng đại.
- Lót một chiếc khăn hoặc miếng xốp trên cạnh bàn để bảo vệ cẳng tay, cổ tay và khuỷu tay.
- Sử dụng miếng đệm mềm trên các dụng cụ bạn thường sử dụng.



## Căng Duỗi

Khi bạn không đủ thời gian nghỉ giải lao và cảm thấy căng thẳng, hãy căng duỗi cổ, giơ tay của bạn lên, mở bàn tay của bạn ra và duỗi thẳng các ngón tay ra, duỗi thẳng lưng, và xoay cổ tay để giảm căng thẳng.



## Khoa Nghiên Cứu Về Lao Động & Tư Thế Cơ Thể

Khi bạn ngồi, hãy bảo đảm rằng:

- Không nên cúi người về phía trước hay phía sau, hãy giữ cột sống thẳng.
- Phải có khoảng cách thoáng từ mặt sau của đầu gối đến cạnh phía trước của ghế ngồi để máu có thể lưu thông đến chân dễ dàng hơn.
- Nghỉ giải lao thường xuyên hơn.
- Thay đổi vị trí và chuyển đổi nhiệm vụ khác là một cách tốt để giữ cho cơ thể bạn không trở nên căng thẳng.



Để biết thêm thông tin về Những Thực Hành Tốt Nhất của Khoa Nghiên Cứu Lao Động, hãy ghé thăm trang mạng <http://www.osha.gov/SLTC/nailsalons/musclestrains.html>