



雇主须知

成人之家、寄宿之家和居家照护服务机构可通过多种方式使用此文件，以满足 LTC 工作人员的三小时安全培训要求。此文件中的培训目前包括**所有部门指定安全培训主题**的相关信息。

则可采用以下方法：

- 使用整个培训并在其中新增您自己的政策与程序以满足您的特殊需求。
- 使用此培训的部分内容，在缺失任何所需的主题内容时补充现有的安全培训资料。

在此培训课程中，您可在显示此 Insert（插入）图标的位置新增您自己的表格、政策和程序。这并非要求您在每个位置新增内容。仅需将其视为辅助工具。



在此文件中新增文字

使用样式程序代码有助于简化此文件的格式设定。了解[如何使用样式程序代码](#)。

在新增资料之后，您可能还想要更新目录。了解有关[更新目录](#)的更多信息

相关部门必须批准课程和讲师进行安全培训。可从网站上获取与此有关的说明，网址是www.adsa.dshs.wa.gov/1163



安全培训

简介	2
安全指南	3
1. 防止您自己和服务对象出现意外或受伤	4
内部安全和调理	4
伸展运动	5
材料搬运和提举	7
采用安全方式移动服务对象	8
居家安全措施	10
安全隐患检查清单	11
获得所需的信息	12
服务对象跌倒	12
适当的照明	13
家政	14
氧气安全	14
梯子安全	15
消防安全	16
电气安全	17
武器/枪械安全	17
动物安全	18
驾驶员安全	19
工作场所暴力	20
2. 阻止感染及疾病的传播	23
洗净双手	23
戴一次性手套	24
保护您远离血液传染病	25
标准预防措施	25
其他暴露危害	27
随时随地清洁可防止传染病的传播。	28
使用家用化学品	28
当您生病时	29
4. 为紧急情况做好准备并及时应对	30
疏散计划	30
预先立嘱	31
紧急医疗状况	31
火灾	31
自然灾害预防准备	33
地震	33
天气紧急状况	33
供电中断	34
总结	35
附录 A: 家庭照护紧急行动计划	36



简介

安全培训可帮助您保证安全，并在您作为一名长期照护服务(LTC)工作者提供服务和支持时避免与之相关的受伤或疾病。

此培训目的在于帮助您掌握您自己的安全与健康，并采取措施保护您所照顾的服务对象的安全与健康。

作为一名 LTC 工作者，您的安全职责是帮助：

1. 防止您自己和服务对象出现意外或受伤。
2. 阻止感染及疾病的传播。
3. 为紧急情况做好准备并及时处理。

有用的图示

在此培训中使用了以下图示。



此图示指示关键点。



此图示指出您将在何时需要进行记录和（或）向您的上司或者工作场所中的相关人员报告。



此图示仅适用于主管、负责人或管理员。用于提示您在此处插入表格、政策和程序。



由您决定！

服务对象

可采用许多不同的名称表示需要服务和支持的人员。例如服务对象、居民、消费者或计划成员。

在此培训中我们使用“服务对象”这一名称。

您作为长期照护服务(LTC)工作者所具有的安全职责

1. 防止您自己和服务对象出现意外或受伤。
2. 阻止感染及疾病的传播。
3. 为紧急情况做好准备并及时处理。

安全指南

安全非常重要。下文中列示了可帮助您实现安全的一般指南。在此培训中可找到与这些主题相关的更多信息。



防止您自己和服务对象出现意外或受伤

- 通过健身训练和肌肉训练锻炼您的背部。
- 运用适当的身体机转安全并正确地举起材料和人员。
- 穿遮脚趾、防滑并稳固的鞋，如网球鞋。
- 留心观察并减少或消除安全隐患。



- 了解并练习当服务对象摔倒时所应采取的正确方法。
- 记录并报告在工作中所发现的任何安全隐患。

阻止感染及疾病的传播

- 采用感染控制实施方针。在值班期间正确并经常洗手。戴上一次性手套，防止疾病和感染的传播。
- 当需要时采取标准的预防措施。
- 定期进行清洗和消毒。
- 使用家用手套并确保在处理家用化学品时具有良好的通风条件
- 当您患有传染病时请停止工作。



为紧急情况做好准备并及时处理

- 认真计划并准备在紧急情况下所应采取的步骤。
- 了解适用于每一位服务对象的紧急行动计划。
- 了解您工作所在的任何建筑的紧急疏散逃生路线。
- 进行紧急疏散练习，例如消防演习。
- 保持冷静和乐观。服务对象将会按照您的指引作出回应。



1. 防止您自己和服务对象出现意外或受伤

下文描述了 LTC 工作者在工作过程中减少受伤机会可采用的方法。

内部安全和调理

背部疾病是主要的工伤之一。如同最精密的机械装置一样，**您的背部同样需要适当的护理**，以确保其正常工作。

若您的背部出现问题，您可能会受伤。背部受伤会影响您四肢、臀部、脖子和头部的活动。

照顾好您的背部！

您的工作涉及举重以及在背部施压的不舒适姿势。您可能会有背部受伤的风险。

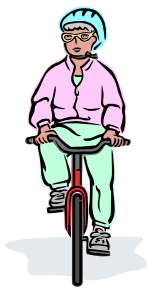


保持您的背部健康

1. 姿势

正确的姿势包括采取直立位进行站立和坐下，同时避免低头垂肩。控制您的腹部，防止其向您的脊椎施加过多压力。站立时，稍微弯曲膝盖。

正确的睡眠姿势也可防止并缓解背部疼痛。在不存在凹陷且非太硬的硬床垫上睡觉。切勿俯卧入睡。而应侧卧入睡，并在您的膝盖之间放置一个枕头。



2. 调理

适当的调理包括有氧运动以及加强和伸展脊椎和腹部的核心肌群。步行、游泳和骑车是用于调节全身并改善心脏功能的极好方法。



有氧运动和健康的饮食有助于控制体重的增加 - 背部受伤的危险因素。

适度的运动可保持背部健康

- 步行 10 分钟，每天两次
- 增加到每天至少步行 30 分钟，每周至少 3 次。
- 每周 5-7 天进行背部伸展运动（参阅以下伸展运动）。
- 每周至少 4-5 天进行背部加强运动。

从较低难度开始您的伸展和加强运动，并慢慢提高等级。建议您选择包含伸展运动的健身计划。



请在尝试任何运动之前向您的医生咨询，特别是在您已感到背部疼痛的情况下。

伸展运动

躯体弯曲伸展

- 四肢着地伏在地上，收紧下巴并弓起背部。
- 缓缓向后坐在脚后跟上，朝地面方向下压肩部。
- 保持 45 至 60 秒钟。



双膝抵胸伸展

- 平躺在地面。
- 慢慢地将双膝拉向胸部，直至下背部达到舒适的伸展状态。
- 使背部放松。
- 保持 45 至 60 秒钟。



下躯干旋转伸展

- 仰面躺下。
- 把持背部平坦并使双脚并拢，向一侧旋转膝盖。
- 保持 45 至 60 秒钟。



3. 加强运动

强健的下背和腹部肌肉可组成健康的背部。以下各页中显示的运动有助于锻炼下背的肌肉并提高灵活性。

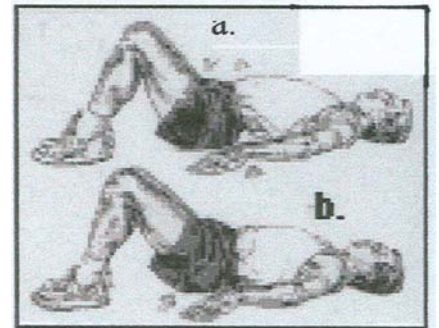
每天两次，每次做一至五下各项运动，除非另有指示。逐渐将您的运动量增加为重复十下各项运动，每天两次。运动时采用缓慢、流畅的动作。



停止可加剧背部疼痛、不适或者导致刺痛、麻木或双腿虚弱的任何运动。如果症状持续，请联系您的医生。

骨盆倾斜运动

- 仰面躺下，膝盖弯曲，双脚平放，手臂置于身体两侧 (a)。
- 将腰背部挺直（臀部将向上倾斜）(b)。
- 保持 10-15 秒然后放松。逐渐将保持时间增加至 60 秒。



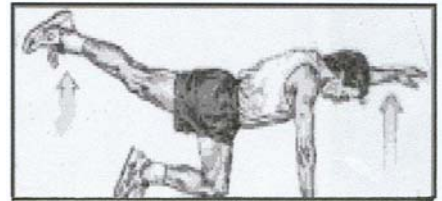
屈起运动

- 平躺在地面上。
- 双臂交叉在胸前，骨盆倾斜以将背部挺直。下巴抵住胸前。
- 在从地面提升头部和肩膀时收紧腹部肌肉。
- 保持 10 秒然后放松。
- 重复 10 至 15 次。
- 逐渐增加重复次数。



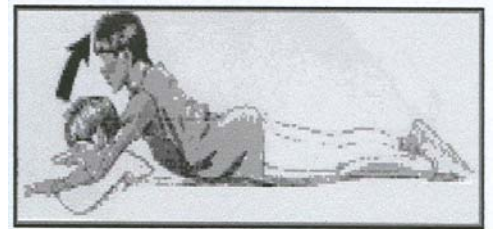
手腿交替伸展运动

- 四肢着地伏在地上。抬起左臂和右腿。切勿弓起颈部。
- 保持 10 秒然后放松。
- 抬起右臂和左腿。切勿弓起颈部。
- 保持 10 秒然后放松。



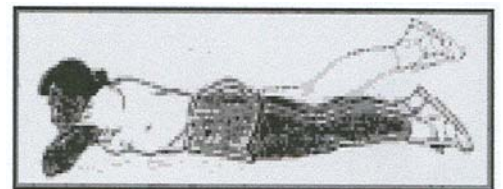
俯卧腰椎伸展

- 俯身卧倒并将双手置于头部两侧的地面上。
- 伸展您的手臂，将您的上半身缓缓推离地面，但是使臀部保持不动。
- 保持 10 秒，然后放松您的手臂，使上半身回到地面上。



双腿交替伸展

- 俯身卧倒并将您的双臂交叉置于胸部之下。
- 缓缓抬起一条腿而不弯曲（不要太高！），同时将您的骨盆平放在地板上。
- 慢慢放下这一条腿，并对另一条腿重复相同的动作。



站立时韧带伸展

- 右腿站立，将左腿放在桌子或椅子上。
- 慢慢弯曲右腿膝盖以伸展韧带。
- 保持 30-45 秒钟。
- 对另一条腿重复相同的动作。



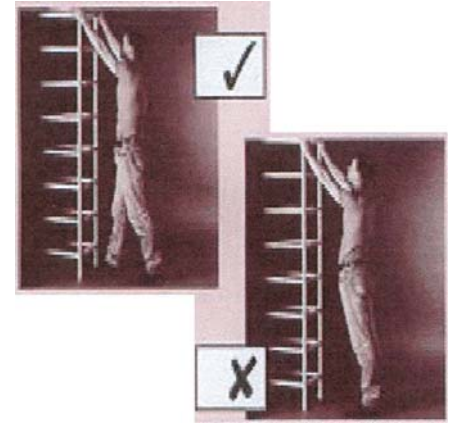
材料搬运和提举

您可能需要移动或提举材料，例如杂货、垃圾或者服务对象所需的设备（如氧气罐）。材料提举和搬运不当是导致背部事故和受伤的最主要原因。

如果您担心您无法安全地搬运物品或者需要更多与此相关的培训，请联系您的上司或者工作场所中的相关人员。

适当的提举技巧

1. 对您的提举重量进行规划。评估您的负载，切勿提举或移动超出您能力的物品。
2. 明确您要将负载运至何处以及要将物品在何处放下。确保在搬运之前已为物品留出足够的空间。
3. 弯曲膝盖。
4. 尽量靠近所要搬运的负载。
5. 收紧您的腹部肌肉。
6. 背部挺直，弯曲膝盖，然后站起来。
7. 运用双腿的力量进行提举。
8. **提举过程中不得扭转身体！** 迈出小步，使用您的脚 - 而非您的身体进行转向。



疾病控制中心提供的图像



安全提举提示

- 将重物置于您的肩部和膝盖之间。
- 寻求抓住要提举物品的简单方法。

高空提举

- 减少负载的重量。在可能的情况下分批搬运负载。
- 在伸手取下物品时避免不舒适的伸展。这会向您的背部施压并导致您失去平衡。

- 使用活梯取下高出肩膀高度的物品。
- 在楼梯上时应使用扶手。避免负载攀爬。
- 切勿靠在支架或储物架上寻求支撑。您的拉扯和拖曳很可能导致其倒塌。
- 您提举或搬运物品的次数越多，就越有可能受伤。如果您需要经常搬运物品，请使用手推车。
- 对于较大的负载，可向他人寻求帮助。



您需要为您自己的背部安全负责。 调理、伸展运动和使用适当的提举技巧是保持背部健康的重要方法！

采用安全方式移动服务对象

为服务对象提供护理是一项对体力要求较高的工作。手动提举、转移、重新定位和提供护理可能会提高背部疼痛和受伤的风险。



确保了解并遵循您的雇主对安全移动人员所制定的任何特定规定。

如果您认为您无法安全地移动服务对象或者需要更多与此相关的培训，请随时联系您的上司或者工作场所中的相关人员。

危险因素

由于这些高体力要求，您的身体具有一些特定的“危险因素”。这是由于所涉及的较大重量造成的；30至50磅即可被视为重负载。

了解您在日常工作中可能会面临的危险因素。

- **重复的动作**，例如反复摇动床进行手动调整。
- **不舒适的姿势**，例如跨越床来抬起服务对象。
- **推动轮椅越过高度变化或上坡所施加的力。**

其他可使您的身体处于危险境地的提举或重新定位任务包括：

- 提举多个物品。
- 抬起不予合作和（或）精神错乱的人员。
- 抬起无法支撑其自身重量的人员。
- 移动和抬起人员并将其移入和移出椅子或者机动车辆。
- 试图阻止一个人落下。
- 从地板或床上抬起一个人。

定义

行走 - 步行或走动

辅助装置 - 帮助人们继续执行任务的工具。

转移 - 帮助另一个人移入或移出椅子、床或者轮椅。

转送带/转位带 - 系在腰部以帮助转移和行走所用的皮带。

其他可使您陷入危险的工作活动包括：

- 弯身整理床铺或者喂某人食物。
- 收集垃圾。
- 推动重物或设备。
- 从洗衣机或干衣机中取出洗好的衣物。
- 提举并搬运用品和设备。



这些任务的持续时间（多长时间）和频率（次数）可能会使您面临更大的风险。



肌肉骨骼失调(MSD)

过度暴露于这些危险因素中可能会造成各种不适症状。这些症状被称为肌肉骨骼失调(MSD)。其中某些 MSD 是慢慢形成的，其他则由单一事件导致。

MSD 的早期迹象包括持续性疼痛、关节运动限制以及软阻止肿胀。

肌肉骨骼失调(MSD)的症状包括下背疼痛、旋转肌损伤、肘部发炎或腕管综合症。

合适的鞋

穿上合适的鞋可为您的脚和踝关节提供充分的支撑，并有助于防止扭伤和肌肉拉伤。

危险可能包括长时间站立、在不平地面上行走或者滑倒及跌倒。

工作鞋应提供足够的支撑并具有舒适性。工作鞋应：

- 结实且不露脚趾。
- 具有低而宽的鞋跟，以减少脚部压力和脚踝受伤的风险。
- 提供良好的牵引力。

对于许多 LTC 工作者，建议选择网球鞋作为工作鞋。



居家安全措施

最好尽可能地防止事故或紧急情况的发生。

此外，持有证照的成人之家(AFH)和寄宿之家(BH) 必须为所有服务对象提供一个无危险的环境。



如果您对服务对象或者家庭或服务机构的环境之安全性表示担心，请提醒他人。 可依据服务对象的状况以及工作地点决定所要联系的人员。 您的雇主将为您制定必须遵循的特定指南。



了解应于何时记录/报告相关事件以及向谁报告。



在以下情况下，请根据您的具体情况联系相应人员：

- 您担心存在安全隐患。
- 您认为服务对象所作出的决定使其或其他人处于危险之中。
- 您注意到服务对象的机能出现变更或衰退的迹象。
- 服务对象继续拒绝护理或治疗。



尽可能防止事故或紧急情况的发生

检查安全隐患

留心观察是否存在现有或潜在的安全隐患。 如果您担心存在安全隐患，请与服务对象合作找出消除安全隐患的方法。 应始终牢记服务对象的选择权。

记录和报告安全隐患

如果无法解决安全隐患或者服务对象不愿意进行合作时，请告知工作场所中的相关人员。 您的安全是非常重要的。 如果可能会导致您受伤或者您不具有消除隐患的能力，切勿尝试解决安全隐患。



AFH 和 BH 必须保持不存在安全隐患的环境。 确保您了解并遵循工作场所中规定的安全隐患记录和报告政策及程序。



记录和报告安全隐患

安全隐患检查清单

- 您已审查并了解此服务对象的紧急行动计划。
- 为所需的任务提供了足够的人员防护设备(PPE)
- 外侧人行道灯光明亮且无杂物，水、冰、雪或油污得到及时清除。
- 内部地板和走廊无杂物，且灯、延长线和电话线位于交通过道之外
- 除去拼块地毯，或者放置防滑垫或双面胶带
- 地毯边缘无磨损并在必要时进行固定
- 楼梯装有扶手且照明条件良好
- 整个房屋提供适当的照明
- 必要时提供锐器盒或者封闭耐用的坚固塑料容器
- 对尖锐的物品（如床架）填充垫料
- 氧气管无缠绕、扭结且位于人行道之外
- 在使用氧气时，附近无烟火、明火或者易燃物品
- 医疗设备得到适当储存
- 材料储存安全，并处于适当的高度
- 房屋内无害虫侵扰或动物粪便
- 对动物进行管理控制
- 药物和化学品贴有适当的标签并进行正确储存
- 不使用带有暴露或磨损电线的家用电器或延长线
- 灭火设备随时可用并得到适当维护
- 烟雾警报器处于工作状态，并已制定和执行电池更换计划表。

获得所需的信息



以下情况可用来帮助您理解在检查安全隐患时应注意房屋内外的哪些问题。可提供用于消除或减轻危害的一些建议或相应的解决方案。

这些资料是信息来源之一。您可能需要其他信息或支持。可通过多种方法获取。您的当地消防部门或警察局工作人员或者美国红十字会的当地组织将竭诚为您提供帮助或者为您推荐其他资源。亦可向其他医疗小组成员咨询。

服务对象跌倒

跌倒可能会非常严重。身体虚弱的服务对象在跌倒时可能会严重受伤。跌倒可能会……

- 使臀部或腿部的脆骨折断。
- 使手腕和手臂折断或严重受伤。
- 导致头部受伤。
- 引发其他严重的医疗问题。

防止跌倒

在服务对象的居住面积或房屋内外存在许多可导致滑倒、绊倒和跌倒的因素。

- 应密切关注行走表面的类型和状况。
- 观察并注意您的立足点。穿不露脚趾、结实并防滑的鞋。
- 在适当时尽量使用扶手。
- 寻找人行道和入口通道危险，如裂缝、孔洞、地面湿滑或表面不平坦。
- 当心木材腐烂或者扶手及楼梯晃动。
- 保持走道清洁 - 尤其是通往浴室的走道。
- 使房间和楼梯无杂物。
- 在服务对象的房间、走廊和浴室中使用夜灯。
- 避免穿长礼服、宽松拖鞋以及高跟鞋。
- 将常用的物品放在较低的橱柜架上。
- 在浴缸和厕所旁边使用扶手。
- 使用安全马桶座以便于站立和坐下。
- 在淋浴和浴缸中使用防滑垫。
- 使用不同颜色标出地面高度，以便更方便地辨识台阶和边界。
- 在溜狗时应密切关注拴住狗颈的皮带。应确保皮带不会缠绕在行人或手杖上。
- 移除拼块地毯。



记录可能发生的任何跌倒危险并向工作场所中的相关人员报告。

如果服务对象跌倒

下文提供了当服务对象跌倒时确保其与您自身安全的知道方针：

1. 切勿尝试阻止跌倒。建议您支撑其头部并缓缓将服务对象平放在地板上。
2. 将双脚分开，背部挺直。
3. 将此人向您拉近。使服务对象顺着您的身体滑落到地板上。
4. 轻轻地将此人放在地板上。您通常需要与此人一同“躺在地板上”。



如果服务对象可以站起.....

- 询问其“感觉如何？”并仔细观察其是否有受伤的迹象。应注意，大多数人都会觉得不好意思并想要站起来或者告诉您一些都很好，即使情况并非如此。仔细观察服务对象。此时服务对象的身体语言将为您提供重要的信息。
- 如果服务对象说其感到**没有受伤或者能够轻松地站起来**，应认真观察其动作。
- 依据您的工作地点，您可能需要协助此服务对象返回至其跌倒所在的位置。请遵循雇主的政策和程序行事。
- 如果服务对象在站起时有困难，您可以将其扶住，但是不应将其提起。

如果服务对象无法站起.....

- 切勿尝试提起或移动服务对象。
- 用毯子将服务对象盖住。
- 切勿提供任何食物或饮料。
- 获取帮助。可根据您工作所在的地点决定应联系的人员。



遵循所提供的政策和程序 - 包括何时拨打911以及如何报告此跌倒事件。



适当的照明

服务对象可能需要更明亮的灯光以改善其深度直觉以及读写能力。

照明不足可能会造成安全问题，例如当服务对象或工作人员无法看清标签或药物时可能会发生用药错误。照明不足也可能造成滑倒和绊倒的危险。

- 应使用具有适当功率的灯和顶部照明设备。照明设备中列示了此设备中所应使用的最大功率。不得超出所列示的功率范围。
- 所有门廊、走廊和楼梯（顶部和底部）均应具有充足的照明。
- 在进入房间之前开灯。



记录可能发生的任何照明危险并向工作场所中的相关人员报告。

家政

良好的家政服务是工作安全一个重要因素。许多事故均由不良的家政服务直接导致。



确保了解并遵循您的雇主对安全家政服务所制定的任何特定政策和程序。

- 确保地板、走廊和楼梯上无杂物。如果您发现可能会具有潜在的滑倒、绊倒、跌倒或受伤危险的物品，可询问服务对象是否可将其搬走或者移至较为安全的位置。
- 完成后请清理场地。
- 在不用时关闭梳妆台和桌子的抽屉并关闭厨柜。
- 将物品储存在架子上，使其不会滚动或掉出来。将较重的物品置于较低的架子上。将常用物品放在触手可及的范围内。
- 将材料和用品整齐有序地堆栈起来，防止其倾倒。
- 若发生泄露，应立即进行擦洗和清洁。
- 将家用清洁产品安全地储存于其原始容器中并进行明确标记。
- 确保通风口中无灰尘和杂物。
- 捡起垃圾并将其放入垃圾箱内。定期取出垃圾并将其放入带有密封盖的垃圾桶中。
- 保持厨房清洁，以防止食物传播疾病。
- 某些洗衣皂可能会使您或服务对象发生皮疹。如果您发现这一点，您可能希望建议更换清洁剂/肥皂。



清洁有序的工作区域是安全的工作场所。可降低您或者服务对象受伤的可能性。

氧气安全

氧气是一种规定的治疗方法，同时也是一种危险的化学品（氧气可能会造成火灾危险）。



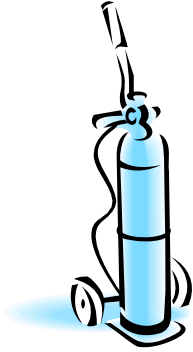
确保了解并遵循您的雇主对于氧气使用所制定的政策和程序。



使氧气远离所有火源。

- 蜡烛及烹饪火焰等明火应处于距离氧气 5 英尺的范围之外。

- 吸烟者应至少保持 25 英尺的距离，最好在另一个房间内吸烟。明火与香烟之间的区别是，吸烟者可能没有意识到他们手中的香烟并拿着点燃的香烟靠近氧气源。
- **服务对象**应远离易燃物品，如凡士林或其他石油产品、洗甲水、油脂、油或者喷雾器。服务对象绝不可在使用氧气时吸烟。



氧气罐的储存

氧气罐仅可储存于通风良好的区域。将氧气瓶储存在储物架上或者链结在靠墙位置。如果氧气瓶掉落，所释放氧气的压力可能会产生爆炸或者火灾危险。

所有氧气罐均会向周围空气中蒸发特定量的氧气。密闭的房间将在很短时间内充满氧气并具有易燃性。**将门打开并确保房间通风。**

呼吸富含氧气的空气同样也会危害健康。我们的身体适用于呼吸浓度介于 19.5 - 23.5 % 的氧气。浓度高于或低于此范围均不利于健康。

氧气浓缩机

将氧气浓缩机直接插入至壁式插座中。切勿使用延长线或移动式插座。氧气浓缩机对于功率变化非常敏感并可能会导致关机。过度使用移动式插座很可能造成电路超载。延长线过长可能会导致电压降低或者火灾危害。

氧气管

易于缠绕和扭结的氧气管可能会使人绊倒。定期理直管道和布线，防止绊倒或跌倒危险。

梯子安全

某些医疗机构不允许 LTC 工作者爬上梯子。确保您了解工作场所的适用政策。

- 使用具有适当高度的梯子。梯子长度应超出工作表面之上至少 3 英尺。
- 绝不可站立在梯子顶端的三个梯级上。
- 检查梯子是否存在螺钉、铰链或梯级松动现象。存在部件损坏或缺失的梯子将无法安全地为人员提供支撑。
- 在爬上和爬下梯子时应始终面对梯子。将双手置于梯子的两侧。
- 清除梯级上可能存在的任何泥浆或其他液体。



- 仅可在稳定、水平的表面上使用梯子。
- 将梯子完全打开，确保所有锁均已锁定。
- 穿上防滑鞋，如具有橡胶鞋底的鞋。
- 切勿在爬梯时手提重物。可使用传送带、绳索或起重机上下搬运工具，而不应手动运送。
- 切勿尝试伸出可能会使您失去平衡的距离；应移动梯子。
- 绝不可在展开的位置中使用折迭式踏梯。
- 金属导电！将金属梯置于远离电源线和通电电线的位置。
- 使用之后，请将梯子放回至其相应的储存位置。



如果您需要攀爬，请务必使用梯子，而不应使用椅子、箱子或者其他梯子的替代物。

消防安全

- AFH 和 BH 必须使用烟雾侦测器和灭火器。确保了解这些设备的位置。
- HCA LTC 工作者应检查是否设有烟雾侦测器和灭火器。如果没有，则应建议服务对象购买此类设备。每年几次对其进行测试，确保其可用。日光节约时间开始和结束时是进行测试的良好时机。并持有备用电池。
- 如果您的服务对象吸烟且无法安全地独自吸烟，您可能需要与其住在一起。如果您的服务对象患有痴呆症、精神错乱或健忘或者服用了可能会导致困倦的药物，这可能会成为一个问题。
- 关闭未使用的厨灶，并确保炉具上烹调的食物始终有人看管。
- 如果服务对象使用壁炉或者燃木壁炉，应确保在点火之前开启风门。壁炉屏风非常重要，需要将其固定。仅可在炉火熄灭且灰烬已冷却至可触摸时除去其中的灰烬。在清洁壁炉之后，将灰烬取出并放入金属容器中。绝不可将灰烬置于纸质容器中或者木质建筑的旁边。
- 使用服务对象使用空间加热器，则加热器应位于平坦、坚固的非易燃表面上，例如陶瓷地板。将加热器置于距离寝具、窗帘、家具及其他易燃材料至少 3 英尺位置。若要离开此区域，请关闭空间加热器。

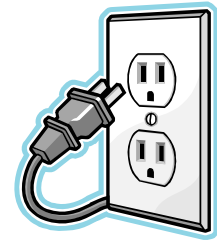
关于在发生火灾时应采取的行动，请参阅与火灾相关的部分。



记录可能发生的任何消防安全危险并向工作场所中的相关人员报告。

电气安全

- 定期检查电气用品是否出现磨损。如果电线磨损或破裂，在进行维修或更换之前切勿使用电气用品。
- 如果电气用品含有三线插头，仅可在三槽插座中使用此插头。不得将其强制插入至双槽插座或者延长线中。
- 确保设备接地，并更换更换所有缺失的插座盖。
- 使电气用品远离湿地板、水槽或浴缸。
- 确保延长线未磨损，且负载不大于其正常负载。
- 使用接地故障断路器(GFCI) - 在浴室内尤其重要。
- 切勿使用延长线进行临时照明或者用作固定配线。
- 绝不可在地毯或垫子之下使用延长线。行走所产生的压力可能会造成电线磨损并使其产生火花。
- 立即关闭并更换烫手的照明开关。
- 寻找是否有电气问题的迹象，如灯光变暗、断路器频繁跳闸或者保险丝熔断。



记录可能发生的任何电气安全危险并向工作场所中的相关人员报告。

武器/枪械安全

如果在家中居住的服务对象随身携带枪械或者枪支位置与您的距离太近，请与其讨论您的担心。与您的服务对象讨论是否可将其储存起来或者在您出现时将枪或武器拿开。

若无法制定出可使您对服务对象感到安全的解决方案，请向您的上司或者工作场所中的相关人员报告。

一些价格便宜的扳机保险锁可用来防止枪支射击，除非其被移走。鼓励服务对象使用这种保险锁。某些警长部门免费提供枪支安全锁并开设枪支安全课程。

在大多数情况下，精神错乱、患有痴呆症、某些类型的精神疾病或者正在服用可导致精神错乱之药物的人员不应使用枪支或武器。

如果服务对象居住于 AFH 或 BH 中，则必须将所有枪械锁起来，仅可由经过授权的人员使用。



如果您担心某一位服务对象持有武器且其不应这样做，请向工作场所中的相关人员报告。HCA LTC 工作者应向其上司报告所发现的任何枪械武器并获取帮助以控制状况。



动物安全

宠物或家畜（无论是服务对象的宠物还是附近的动物）可能会产生安全问题。

咬伤

在某些情况下，即使最友好的动物也可能会咬人，且有些动物会意外咬人。以下提示有助于您在动物周围工作时确保安全。

切勿接近、尝试抚摸动物或者假设动物是友好的，直至您慢慢了解它们。在接近动物之前，应询问其主任这样做是否安全。

切勿尝试抚摸正在睡觉、进食、围墙后面、车辆中、被捆绑或者看起来受到惊吓、受伤或恐吓的狗。

对于猫来说，如果不希望受到抚摸，它们通常会咬人或抓人。某些信号会提醒您可能将受到抓伤或咬伤。其中包括：

- 猫的尾巴开始抽搐。
- 耳朵向后转或者来回摇动。
- 猫的头部朝向您的手转动或移动。

如果您发现这些信号，应立即抽回您的手，保持安静并等待猫自行离开。

 **最好联系动物控制中心并由其处理附近所有流浪或受到惊吓的猫或狗。**

如果被咬伤，该如何办

在受到咬伤或抓伤之后，要防止感染，最重要的是立即使用肥皂和清水对伤口进行彻底清洗。

咬伤（尤其是猫咬伤）可能会导致继发性感染，并可能造成关节和全身感染。如果您有任何疑问或担心，请联系您的医生。



请向您的上司或者工作场所中的相关人员报告任何动物咬伤。

绊倒

猫和狗可能会造成使人绊倒的危险。应始终注意动物在家中所处的位置。必要时可在某些活动中将它们从房间内移走，以防止您或**服务对象**绊倒。

其他动物

在您开始工作之前，应将牛、猪、马、鸡或稀有宠物等家畜用关在围墙或栅栏内。

卫生及其他健康安全问题



您工作所在的任何家庭应确保无臭味、过量动物粪便、害虫侵扰或啮齿动物。如果情况并非如此或者您对您自己或服务对象的健康与安全感到担心，请联系您的上司或者工作场所中的相关人员。

作为 LTC 工作者，宠物护理并不属于您的工作职责。



在触摸宠物之后应清洁双手。

良好的卫生习惯和适当的卫生条件有助于减少宠物向人或其他动物传染寄生虫或传染病的机会。地板、宠物稻草箱外部或庭院中不应有动物粪便。

鼓励服务对象：

- 定期收集宠物粪便并进行妥善处理。对于少量的动物粪便，最好使用普通的垃圾箱进行处置或将其冲入厕所。
- 不允许动物靠近食物接触的表面。
- 消除任何害虫侵扰，确保动物和人的舒适与安全。

在极少情况下，服务对象可能无法继续满足动物的最低护理标准。为家庭中无法获取食物、水或住所或者患有严重疾病或身体受伤的任何动物寻求帮助。受到忽视或虐待的动物不仅处于危险状态，还可能对他人造成危险。请向您的上司或者工作场所中的相关人员报告您的担心。



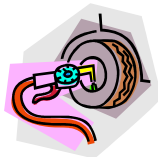
如果发现动物虐待情况，还应通知动物控制中心。

对于在 AFH 或 BH 中饲养或去过上述地点的动物，必须满足特定的要求。

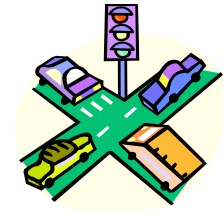
驾驶员安全

在有无服务对象的情况下安全驾驶：

- 系好安全带。这是华盛顿的一项法律要求，其存在具有合理的理由。对于在事故中被抛出车窗外的驾驶员，其死亡的可能性是其他人的 25 倍。
- 绝不可在酒精或药物的影响下驾驶。 **40%的死亡事故由酒精引起。**
 - 检查您的轮胎是否存在磨损。故障或充气不足的轮胎会造成许多意外事故。使用不合适的轮胎也可能造成事故。对于冰雪路面，应使用具有良好抓地力的轮胎。
 - 遵循针对汽车所推荐的车辆维护计划。确保您的引擎、刹车、方向盘、避震装置、车灯、喇叭和雨刷处于正常工作状态。
- 放慢速度！ 30%的死亡事故由超速引起。



- 后退！对于每 10 英里的速度，您与下一辆车之间需要留出一辆车的长度。例如，如果您的速度为 60 MP，则需要在汽车之间留出 6 辆车的长度，以确保及时停车并防止事故的发生。
- 在交叉口处需要特别谨慎。一些驾驶员认为在看到红灯及停车标志时也可以选择不停车。
- 避免注意力分散，专心开车。化妆、谈论或吃零食会分散您的注意力并导致事故。
- 在拨打电话或接听电话时应靠边停车。在驾驶时使用手持电话是违法行为。
- 切勿在困倦时驾驶。保持充足的睡眠。必要时可靠边停车并小睡片刻。咖啡因仅可用作临时解决方案。



专心驾驶！在美国，引起工作场所死亡的首要原因是机动车辆事故。



工作场所暴力

作为 LTC 工作者，您应意识到暴力或攻击行为的潜在可能性、了解如何防止这些行为以及在发生这些行为时如何确保您与他人的安全。

作为 LTC 工作者，您可能会看到以下暴力或攻击行为：

- 由服务对象或家中某人对您、其他服务对象或其他工作人员进行的暴力行为。
- 家中其他人之间的暴力行为，如虐待配偶。
- 服务对象附近所发生的暴力行为。

应时刻警惕和注意周围所发生的事情。了解在发生暴力行为时应如何做并对此进行规划。



AFH和BH对于您必须采取的制定了一项文件记录方案：

- 如果服务对象具有暴力倾向。
- 保护其他服务对象。
- 何时应向其他医疗小组的成员求助。

服务对象的攻击或暴力行为历史将被记录于其医疗保健计划中。其中列示的一些策略有助于防止行为问题的发生。



记录可能发生的任何暴力事件并向工作场所中的相关人员报告。依据具体情况，这也可能包括以委任报告人的身份向 DSHS 的虐待行为举报专线和执法机构进行举报。

如何报告虐待行为

若需要向 DSHS 报告嫌疑的虐待行为，孱弱无助的成人：

- 若居住在成人之家或寄宿之家：应致电 **1-800-562-6078**
- 若居住在自己家中，应致电 **1-866-363-4276**。

可能的行为和态度

以下行为和态度是表示某人可能具有过度攻击性或暴力倾向的警告标志：

- 滥用药物或酒精。
- 具有暴力或失控愤怒历史。
- 始终感觉不公正或具有不切实际的恐惧。
- 将问题归咎于他人。
- 多疑，心存仇恨。
- 谈论暴力行为的详细计划。
- 迷恋武器。
- 故意吓唬别人。
- 情绪变化迅速，情绪不稳定。
- 行为或外观在近期出现重大变化或者从正常活动、家人及朋友中撤离。

可能的警告标注

表示某人可能具有攻击性或暴力倾向的一些早期警告标志包括：

- 提高嗓音。
- 摇动或紧握拳头。
- 用手指戳或猛击。
- 过度焦虑。
- 过度踱步。
- 生气牢骚或怒视您。

处理攻击或暴力行为

切勿忽视威胁或者您自己“情况不正常的”内部感觉。若感到不安，相信您自己的直觉。

如果您担心存在攻击或暴力行为，最好及早作出反应。首先，对潜在危险的风险进行评估。具有身体攻击倾向的人通常会有三种选择。可能会攻击、撤退或妥协。您的目标是使此人撤退或妥协。

排除暴力行为的其他原因

突然、原因不明的暴力或攻击行为可能是由于药物的不良反应或副作用、未确诊的尿路或其他感染或者甚至由于服务对象的疾病或症状引起。应首先排除此类行为的医学原因

为保证您和服务对象的安全，请与医疗小组的其他成员合作，以确保在必要时立即为服务对象提供医疗照顾。

如果您不认为自己处于危险之中：

- 保持冷静并控制您的反应。
- 提醒此人您是他的朋友并愿意提供帮助。

- 冷静地交谈。表明您愿意倾听和了解所存在的问题或情况。
- 确认此人的感受，但不要纵容或主动激发冲动行为。
- 不要使用具有攻击性的身体语言，例如交叉双臂或者用手指。缓慢移动。
- 如果可能，尽量不要太靠近此人。如果您有脱险路线，可坐下。
- 不要将手放在愤怒的人身上。
- 对实施威胁或无礼行为的人设定适当的限制。告诉他或她这种行为已对您造成妨碍且您希望其停止。
- 如果愤怒加剧并达到了一定的危险程度，应制定适当的撤离计划。
- 如果您担心存在攻击或暴力行为，应及早作出反应。



您应负责了解在这些情况下所应采用的程序并遵循这些程序。

如果您感觉处于危险之中或者将要发生暴力行为：

- 找出一个借口（“我的电话铃声响了，我要去外面接听电话”或者我有一些重要的东西忘在车上了”）并离开这些房间/地方。
- 切勿背向面对此人。缓缓向后移动。
- 避免具有潜在危险的地方，例如楼梯顶部或者可将家具或其他物品用作武器的地方。
- 在安全逃离之后立即寻求帮助。
- 如果任何人可能面临直接危险，请致电 911。



如果在 AFH 或 BH 中工作，您将需要填写事件报告。HCA 工作者将需要遵循其所属机构对于文件记录与报告所制定的政策和程序。

目击或怀疑对服务对象实施暴力行为

如果您亲眼看到对服务对象实施暴力行为或者有合理的理由作出怀疑，您将是虐待行为的委任报告人并应根据法律要求进行举报。要向 DSHS 举报怀疑的虐待行为，在 AFH 或 BH 中居住的弱势成人应致电 1-800-562-6078，在自己家中居住的应致电 1-866-363-4276。

如果您怀疑或亲眼看到身体攻击或性侵犯行为，也应向执法机构举报。



如果您认为服务对象或任何其他他人处于危险之中，请致电 911。



2. 阻止感染及疾病的传播

作为 LTC，您必须保护服务对象和您自己免受疾病或传染病的感染。 身体虚弱、年老或免疫功能低下服务对象更容易受到感染。 对于这些人来说，感染可能会导致严重或危及生命的问题。

病菌是有机体，在进入身体并生长之后会引起感染。 病菌可从一个人传播到另一个人身上。 感染控制可防止有害病菌进入体内。



在病菌进入体内或开始传播之前进行阻止。

要控制感染的传播：

- 洗净双手。
- 在必要时使用一次性手套和其他人员防护设备(PPE)（标准预防措施）。
- 进行清洁和消毒，在病菌造成伤害之前杀灭病菌。
- 安全处置受到污染的废弃物。

洗净双手

洗手是防止传染病传播的最佳方法。 您需要每天多次清洗双手。

在以下情况下务必洗手：

在以下情况之前

- 与服务对象接触
- 吃饭
- 准备食物
- 戴手套

在以下情况之后

与以下方面接触时：

- 服务对象
- 体液
- 受染污物品
- 宠物
- 使用厕所
- 脱下手套或防护服
- 擤鼻涕、打喷嚏或咳嗽
- 清洁工作
- 吸烟

Safety Proper Handwashing Guidelines

1) Make sure you have everything you need at the sink.

2) Turn on warm water.

Keep warm water running while washing your hands.

3) Rub palms together to make lather. Scrub between fingers and entire surface of hands and wrists.

Clean fingernails by rubbing the tips of your fingers against your palms.

4) Rinse hands thoroughly.

Point fingers down so water does not run up your wrists.

5) Dry hands with clean towel.

Use hand lotion if available, to prevent chapping.

Handwashing is the most important infection control skill



用肥皂和清水洗手是预防疾病的最好方法。

戴一次性手套

在以下情况下必须戴手套：

- 皮肤与血液、体液或其他人的黏膜直接接触。
- 处理被细菌污染的物品，如人体组织、一次性内衣或者肮脏的衣物或亚麻织物。
- 与具有裸露伤口的服务对象接触。
- 清理体液。
- 协助服务对象上厕所或者其他个人护理任务时。
- 手部有伤口、擦伤、开裂或患有皮炎。

一次性手套有助于控制感染

- 学习如何正确戴上或取下手套。
- 确保将手套置于易于发现的位置。
- 切勿重复使用手套。

在每次提供护理时均应戴上新手套。



Safety

How to Remove Gloves Safely

Assume that all used gloves are contaminated.
When you remove them, follow these steps so that the outside of the gloves does not touch your bare skin.

1) With one gloved hand, grasp the other glove just below the cuff.

2) Pull the glove down over your hand so it is inside out.

3) Keep holding the glove with your gloved hand and crumple it into a ball.

4) With two fingers of the bare hand, reach under the cuff of the second glove.

Danger: do NOT touch bare hand to dirty glove.

5) Pull the glove down inside out so it covers the first glove.

6) Both gloves are now inside out. You can throw them away safely.

7) Wash your hands.

Never let the outside of a used glove touch your skin.

保护您远离血液传染病

尽管在工作场所中感染血液传染病的风险较低，但仍存在一定的风险。

血液传染病，如乙型肝炎(HBV)、丙型肝炎(HCV)和人类免疫缺陷病毒(HIV)以改变了 LTC 工作者的工作方式。

要保证您自己在工作期间不会感染血液传染病，您需要了解血液传染病的传播方式、经常洗手并采取一些合理的标准预防措施。



您可以保护您自己免于感染血液传染病。

标准预防措施

标准预防措施是保护您和服务对象免于感染血液传染病的标准做法。

当体液或血液接皮肤上的触疮、裂口或伤口时，细菌和疾病可能会进入人体。

务必在可能接触血液或其他体液的**所有**情况下都采取标准预防措施。

应与每一位服务对象一起采用标准预防措施。

标准预防措施包括洗手、戴一次性手套和其他 PPE、环境清洁和消毒、遵循特定的洗衣程序、妥善处置受到污染的废弃物以及正确处理针头和锐器。



将所有血液或体液视为潜在传染物质进行处理。

人员防护设备(PPE)

当与血液或体液直接接触时，**务必**戴上手套以保护您的双手。即使常见疾病（如皮炎、倒刺、痤疮、皸裂或表皮破损）中的皮肤破损或裂口也可能成为病毒进入人体的途径。使用之后扔掉手套并洗净双手。

依据预期的皮肤暴露程度使用其他 PPE。其中可能包括：

- 用于保护皮肤和衣物的手术衣。
- 用于保护嘴和鼻子的口罩。



定义

血液传染病 - 通过接触血液或体液，如尿液、粪便、呕吐物、精液和阴道分泌物传播病菌的疾病。

人员防护设备(PPE) - 工作场所中用于防止特定危害所引起的受伤或疾病的设备或衣物，如手套、隔离衣或口罩。

标准预防措施 - 用于防止血液传染病传播的公认方法。

受污染 - 脏污，或者已触摸血液或体液。

免疫系统 - 人体用于抵抗感染的系统。

- 保护眼镜所用的护目镜。
- 保护脸部、嘴、眼镜和鼻子所用的面罩。



若已采取标准预防措施，则向您（作为LTC工作者）传播血源性病原的风险非常小。


对血液或体液进行清洁和消毒

- 戴上手套以保护您的双手。避免在任何设备上撕裂手套。
- 使用一次性纸巾吸收大部分血液。
- 使用适当的消毒溶液进行消毒，例如十份水加一份漂白剂所制成的溶液。
- 在清洁之后，对拖把及其他清洁设备进行消毒。
- 取下手套并丢弃。
- 将所有受污染的毛巾和废弃物放在密封的彩色标记容器中或者贴有标签的防漏容器中。对要丢弃的污染材料进行双层袋装。
- 完成任务之后洗净双手。



安全处置污染物品

- 在捡起污染物品时戴上一次性手套。
- 将受到污染的废弃物放在重型垃圾袋中并系紧。
- 将此垃圾袋放在另一个垃圾袋中，然后系紧，并贴上“生物危险物”标签。



适当的废物处置是感染控制的一部分



当清洁带有血液或其他体液的表面时戴上手套并使用其他所需的PPE。

如果您的以下部位与血液或其他体液接触：

如果您的以下部位沾染血液或其他体液接触：

- **皮肤：**立即使用非磨蚀性肥皂和水进行清洁。
- **在眼睛：**立即水槽边或使用洗眼器对每只眼睛用流动水清洗 5 分钟。



如果您：

- **被针头扎伤或刺伤，**应使用肥皂和水进行彻底清洗或者在伤口上涂抹少量的双氧水。前往医院就诊以便继续处理。
- 身体的任何暴露部位（有**咬伤、抓伤或损伤**）与血液或体液接触，使用肥皂和水对此部位进行**彻底清洗**或者在伤口上涂抹少量双氧水。立即就医，以便采取进一步处理。



报告接触污染源

如果您在在未采取防护措施的情况下与血液或其他体液接触，则必须了解并遵循特定的制导规定。您应负责了解与谁联系以及所应遵循的基本程序。





乙型肝炎病毒(HBV)接种

依据您的工作地点和工作职责，您的雇主可能会根据您的意愿免费为您提供 HBV 接种服务。

此接种可保护您免受 HBV 病毒的侵害。 共需接种三剂，从第一剂开始，在一个月和六个月之内接种其余两剂。

其他暴露危害

在为服务对象进行清洁或做家务时，您可能会暴露于血液传染病危害中。血液可能存在于您需要清洁的任何地方，例如厕所、水槽、洗衣房或垃圾桶中，即使您可能看不到血液。

洗衣房

洗衣房可掩盖受污染的物品，如带血或脏的床单、衣物、抹布或者受到污染的锐器。

在处理要洗的衣物时进行自我保护。

- 戴手套。
- 捏住顶部拿起并搬运衣物。切勿将手放在衣物之下以支撑衣物。
- 在处理洗好的干净衣物之前取下手套并洗手。



处置受到污染的废弃物

妥善处置垃圾和废弃物是感染控制的一部分。

有三种废弃物：

1. 普通垃圾或废物。
 - 切勿将手或脚放入垃圾桶中以压缩垃圾。
2. 受到污染的废弃物：可能与血液或体液接触的任何物品。
 - 将受到污染的废弃物与普通垃圾分开。
3. 锐器：注射器、剃须刀、手指棒或者带有锐边的其他物品。
 - 切勿将锐器放入普通废纸篓或垃圾桶中。

依据制造商的规定，对于所有一次性的专用物品和设备仅可使用一次。

不同的县和（或）垃圾处理公司对于锐器盒的妥善处置规定也会有所不同。如需更多信息，请您当地的卫生部门或您的上司咨询。



确保垃圾袋中无锐器

- 将所有“锐器”放在专用的硬塑料锐器盒中。依据您的工作地点选择所使用的容器类型。
- 切勿将锐器置于普通垃圾袋中或直接放入垃圾桶中，因为锐器可能会刺伤人的皮肤并传播病菌。



安全处置可防止受伤和感染。

随时随地清洁可防止传染病的传播。

这一点在浴室和厨房中尤其重要。



您的工作场所可能已制定清洁时间表。您需要了解并遵循时间表中的规定。

清洁提示：

- 使用肥皂和水清洁浴室表面，洗去污垢和细菌。
- 使用消毒产品进行消毒。
- 注意：可将一茶匙漂白剂与加仑水混合起来制成消毒剂。漂白剂溶液仅在内 24 小时之内有效。
- 在清洁时戴上家用手套。
- 将体液和清洁之后的脏水冲入厕所。
- 使用肥皂和热水清洗脏餐具。使用流动热水漂洗并风干。在餐具干燥后将其收起。



使细菌难以生存

- 保持表面的清洁与干燥 - 细菌需要在潮湿的环境中生长。
- 使房间充满新鲜空气和阳光 - 细菌喜欢黑暗的环境。
- 立即清洁溢出物品 - 细菌需要食物以供生长。

了解细菌生长所需要的条件

使用家用化学品

保持清洁的环境有助于防止疾病。使用消毒液（如漂白剂）对家具表面进行清洁和消毒。遵循制造商的使用说明。溶液的浓度不应超出建议的浓度。

产品卷标

在使用之前务必查看产品的卷标。产品卷标上将指出产品可能具有的毒性和危害。寻找“注意”、“警告”和“危险”之类的词。

- **“注意”**表示产品可能会对您造成伤害。可能会损害您的皮肤、吸入气体时可能会致病或者与其接触会刺痛您的眼睛。
- **“警告”**相对于“注意”来说较为严重，表示对产品处理不当可能会导致生病或严重受伤。还可用于标识易燃的产品。
- **“危险”**表示深切关注。在处理标签上注明“注意”的产品时应格外小心。使用不当可能会造成严重受伤。

切勿取下产品卷标。除了这些警告信息之外，卷标上可能还包含重要的应急处理信息。

关于使用家用化学品的提示

- 切勿将两种不同类型的清洁剂混合在一起，特别是对于含有氨和漂白剂的产品。



将漂白剂与氨混合会产生一种危险的气体，可能会造成严重的呼吸问题，如果吸入过量此类气体可能会有致命危险。

- 在使用炉灶清洁剂或排水管清洁剂时应戴上手套和护目镜。切勿吸入烟气。确保工作区域通风良好。



仅在通风良好的区域使用家用化学品。

- 当使用多功能清洁剂时，应戴上橡胶手套以保护您的皮肤。
- 将危险产品置于阴凉干燥处，并远离指示灯、火炉或热水器。
- 堆栈产品时应确保其不会掉落。
- 在使用易燃的清洁产品时切勿吸烟。
- 如果您感到眩晕、胃部不适或者头疼，请停止使用产品。

如果您不慎接触化学品

一般情况下，如果您不慎接触化学品，应洗去或刷去粉末、液体、凝胶剂或糊剂，然后使用大量水冲洗。

如果对某一化学品的危险性存有疑问，不确定是何种化学品或者出现明显的症状，请立即前往就近医院的急诊室、联系您的医疗保健服务提供者或者依据具体情况拨打 911。

如果化学品进入您的眼中，立即清洗您的眼睛，持续 15 分钟。化学品在您眼中停留的时间越长，所产生的伤害就越大。洗去化学品中可能存在的任何颗粒非常重要。

在冲洗眼睛时应尽量张开您的眼皮，即使这样做可能感到不舒服。您可能希望使用淋浴进行冲洗。第一步的清洗对于您的健康至关重要。

应记住，药物是小而功效强大的化学品。对于某些药物，如果您的皮肤与其接触、将其吸入体内或者用手接触之后准备食物或餐具均可能会造成危险。

当您生病时

如果您患有传染病，如流感，切勿向服务对象传播您的病菌。如果您患有传染性疾病，请停止工作。

记住，许多服务对象都身体虚弱且免疫功能低下。这会增加服务对象患病的机会并可能引发严重的并发症。



若需关于毒物安全的更多信息，请访问美国毒物管制中心协会的网站。

www.aapcc.org



当您患病且无法去上班时，请立即联系您的上司或者工作场所中的另一位指定人员。给他们留出尽可能多的时间为您找到可代替您值班的人员。



知道在无法去上班与谁联系。在家中保管所有重要的联系号码。



4. 为紧急情况做好准备并及时应对

作为 LTC 工作者，您必须始终为紧急情况的处理做好准备。在某些医疗保健设施中，您可能是唯一能够在紧急情况下提供帮助的人。



您的雇主已制定了在紧急或灾害情况下所应遵循的政策和程序。此外，服务对象的医疗保健计划中也记录了在紧急情况下的特定要求。

您需要了解：

- 在不同类型的紧急情况中所应采取的措施以及不应采取的措施
- 在发生紧急情况时或者情况得到控制之后应与谁联系或合作。
- 如果采用最佳方法保证每个人（包括您自己）的安全。
- 个别服务对象的特殊需求。



了解在紧急情况发生之前您所承担的职责。

疏散计划

您需要事先了解紧急或灾害情况下的疏散计划以及您所承担的职责。



疏散计划中将列出在需要将服务对象移至建筑另一侧、移至建筑以外的安全位置或者移至单独位置时应该如何办。

您需要了解：

- 每个服务对象的疏散计划。由于每个服务对象的体质和（或）心理能力不同，其各自的疏散计划也可能会有所不同。
- 最佳疏散路线。
- 主要及次要安全区域的位置。

在紧急情况下保持冷静。

在处理紧急情况时，保持冷静至关重要。当然，这说起来容易做起来难。

以下是一些有益的提示：

- 了解计划。保持冷静的情况下通常能够知道下一步应该如何做。如果您知道要采取的步骤，将会感到整个情况均处于控制之下。
- 更好的方法是实施计划！认真演练和筹划。

- 深呼吸几次使自己稳定下来。
- 对情况进行评估。 在实际行动之前了解整体情形。
- 停留于此刻。 认真思考应对紧急情况所需采取的措施。
- 抚平由突发情况引起的激动情绪。 其他人将可能会听从您的指导并像您一样冷静下来。

预先立嘱

服务对象可“提前”制定法律文件，并在其中详细说明在其无法作出此类决定时应为其提供何种身体和心理健康护理。 预先立嘱有助于确保工作人员了解并遵循服务对象的愿望。

一种常见的预先立嘱是维持生命治疗医嘱(POLST)表格。

POLST 表格可总结患者对于其维持生命治疗的愿望，适用于处于危及生命之病症末期的人士。 应将此表格视为一组医嘱，与其他所有医嘱具有同等的作用。

应向紧急救援人员提供亮绿色的原始 POLST 表格，以便于其依据此表格行事。



在紧急情况中，您需要了解服务对象是否已预先立嘱及其放置位置并将其提交给紧急救援人员。

紧急医疗状况

紧急医疗状况的范例包括当服务对象出现以下情况时：

- 严重的呼吸困难。
- 处于昏迷状态，且难以唤醒。
- 跌倒并受伤。
- 药物过量或者发生严重的药物相互作用。
- 健康状况突然发生严重变化。



您的雇主将为您制定处理紧急医疗状况所应遵循的政策和程序。 此计划中包括向谁寻求帮助以及在何时寻求帮助。 出现紧急医疗状况的服务对象必须立即获取帮助。



当紧急医疗状况处于控制之下时立即记录并包括相关情况。

火灾



在 AFH 或 BH 中工作的人员应定期演练在发生火灾时所应采取的措施。 认真对待此类演练，它们会拯救生命。

HCA 工作者应了解服务对象所适用的疏散计划、最佳离家疏散路线以及服务对象的居住地址和所处交叉路口。 此信息可从服务对象的医疗保健计划中获取。

拨打911:

如果您需要拨打911:

- 描述紧急情况的性质。
- 向911电话接线员提供电话号码、地址、最近的主要交叉路以及交通指示。

记下此信息并将其保存在移动电话中。 在紧急情况下，发生混乱时将很容易忘记此信息。

如果发生火灾，应牢记 R.A.C.E.，以帮助您安全并准确地作出反应。

R = 救援：停止正在从事的工作并将服务对象移至安全的地方。

A = 报警：拉响警报。可拉响火灾警报器或者拨打911。

C = 控制火势，关闭安全触及范围内的所有门窗。

E = 在安全的情况下使用灭火器灭火。

或者在火势过大（灭火器没有效果）时撤离此区域。

切勿：

- 在油脂或液体火灾中泼水。水将导致火势蔓延。
- 在电气火灾中泼水。这会导致您严重触电。
- 重新进入正在燃烧的建筑以救出宠物及贵重物品。
- 尝试将燃烧的物品移至房间之外。
- 将电气用作火灾逃生路线。



烟雾通常才是真正的敌人，而非火。

使用灭火器

所有 AFH 和 BH 中都需要准备灭火器。如果服务对象家中没有灭火器，HCA 工作者应鼓励其购买一个。前部注有“ABC”的灭火器可用于扑灭所有类型的火灾，包括木/纸、油脂和电气火灾。

P.A.S.S.这一术语可帮助您记住使用灭火器的步骤。

P = 拉。保持灭火器直立并拉动环销，折断塑料密封。

A = 对准。切勿靠近火，对准离您最近的火的基底部分。

S = 挤压。保持灭火器直立，挤压手柄以喷出灭火物质。

S = 扫射。进行左右扫射。



当火被扑灭之后，确保其彻底熄灭。使用灭火器之后，使所有人撤离此区域并立即进行通风。



应对所有火灾进行记录和报告。

如果火灾使您无法撤离与服务对象待在一起。

- 拨打911并向其告知你们已被困。
- 关闭房门，使火势变小。
- 用衣物或毛巾塞住门旁的开口以及通风口。

热量与烟雾升起 - 紧靠在烟雾较少的地面。



自然灾害预防准备

自然灾害的来临没有预警，可能会对您和您的服务对象造成严重威胁。

应急用品箱

应急用品箱装有一系列用品，在发生紧急情况时可使人在没有辅助的情况下存活至少三天。如果您在 AFH 或 BH 工作，必须配备应急用品。熟悉它们存放的位置。

如果您为 HCA 工作，鼓励服务对象配备应急用品箱。

地震

发生地震时，保证自身的安全，并在停止摇动后帮助服务对象。请务必：

- 待在建筑物中，躲在桌子底下，并紧紧持握住桌子。
- 远离窗户、沉重的厨柜、书架或玻璃隔断。
- 摇动停止后离开建筑物。不要尝试移动严重受伤的人，除非其面临马上会再次受伤的危险。
- **如果您在户外：**远离建筑物、树木、电话线及电线。
- **如果您在道路上：**驾车离开地下通道或天桥。待在汽车中。



天气紧急状况

天气灾害可能会有预警，也可能没有。可能造成紧急情况的天气状况包括大风、暴雨、极端温度、雷电或洪水。

如果您和服务对象将在户外活动，确保提前查看气象预测。

暴露于阳光或高温下可能会导致危害。鼓励服务对象：

- 涂抹防晒系数为三十或更高的防晒用品。
- 佩戴太阳眼镜和帽子。
- 在热天多饮水。
- 如果要在户外待较长的时间，应待在阴凉的地方。

在晴朗的热天切勿将人和宠物留在汽车中。

首先确保服务对象的安全

- 如果您认为可能会发生紧急情况，请获取帮助。
- 如果您独自一人并怀疑状况的严重性，请拨打911。经过培训的急救人员可帮助您确定是否存在紧急情况 - 这是他们的工作职责之一。
- 遵循急救人员的指导。

做好准备可拯救生命

供电中断

AFH 和 BH 必须在房屋内的所有区域提供紧急照明或手电筒。

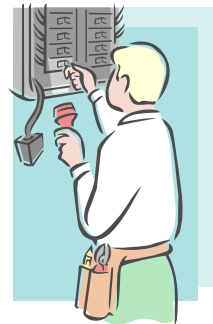
如果服务对象处于完全的黑暗中，特别是在夜里：

- 花时间确认所有服务对象的安全并搞清楚发生了什么。
- 如果邻近地区停电，断开所有电热器和电器连接，以减少初始电力需求并保护电机不受可能的低电压损坏。
- 拔下计算机和其他电压敏感设备的插头，以免恢复供电时因电涌造成此类设备损坏。
- 保护水源，如果水源来自水井，则尤其需要注意。
- 关上门窗以及窗帘以保持热量。
- 将一盏灯的开关留在“开”的位置上，以便在服务恢复时提醒您。
- 确保冰箱和冰柜门紧闭。如果冰柜门保持关闭，在装满食品时，冰柜能在两天时间内保持食品的冷冻状态。
- 请格外小心蜡烛或其他易燃光源，它们可能会造成火灾。
- 在室内使用煤油加热器、大气灯或炉子时保持通风，以防止有毒烟雾的聚集。
- 切勿在室内使用木炭或气烤炉，它们会释放一氧化碳。



在服务对象家中工作时：

- 向公用事业公司登记服务对象需要的维生设备（如有）。
- 如果服务对象对需要电力的维生设备有需要，鼓励其考虑购买发电机或了解从哪儿可以租赁发动机。如果服务对象无法购买发动机，向其提供租赁发动机的电话号码。
- 记下服务对象当地公用事业公司的电话号码，以便报告供电中断或中断更新信息。
- 如果服务对象家的车库装有电动车库门，则应了解供电中断时应该如何开启。
- 鼓励服务对象配备后备热源和燃料供应。
- 如果仅是服务对象一家停电，检查保险丝盒或断路器盘。更换保险丝或重新设定电路之前关闭大型电器。





总结

通过此培训您将开始了解为保障您和您的服务对象的安全和健康需注意哪些事项及采取的措施。

预防措施往往是幕后英雄。消除或缓解安全风险需要计划、专注和投入。要在工作时保持健康和安全，通常仅需每天多花几分钟即可实现。

每次当您消除或缓解了一个安全问题、帮助防止了一个事故、阻止了感染和疾病的传播或有效处理了一次紧急状况，您都是在消除或减轻您或您照护的其他人可能会感受到的疼痛、恐惧、焦虑和痛苦。

作为 LTC 工作者，您每天都在改变他人的生活。为您所作的工作感到骄傲，使您自身和您照护的人保持安全健康。



由您决定！

您作为长期照护服务(LTC)工作者所具有的安全职责

4. 防止您自己和服务对象发生意外或受伤。
5. 阻止感染及疾病的传播。
6. 为紧急情况做好准备并及时处理。

附录A：家庭照护紧急行动计划

(雇主和雇员应制定此计划并将其贴在电话旁边)

雇主姓名或名称：

日期：

1. 紧急情况 - 危及生命 - 拨 9-1-1 向接听者讲明您致电所用的电话号码

家庭住址：

主要十字路口：

住宅位于十字路口的哪个方向：

2. 紧急情况 - 未危及生命：列出以下当地号码

火警/医护人员：

医师：

医院：

急救车：

警察/县警长：

有毒物质控制：

其他：

3. 家庭疏散：在此处绘出家庭房屋的简图并标出出口所在。用箭头绘出逃生路线。发生火灾的情况下，帮助自己和雇主逃离现场。

4. 临时迁居场所：列出当家中环境不安全时的备用居所。

姓名：

电话：

地址：

姓名：

电话：

地址：

5. 安全设备 - 消防局会向您提供安装信息。

灭火器：

烟雾警报器：

6. 其他应急设备 - 列出急救箱、毯子、食品和水、手电筒、收音机和其他应急设备的位置。

地点：