



고용주 참고 사항

성인 패밀리 홈(adult family home), 보딩 홈(boarding home) 및 홈간병 기관(home care agency)에서는 이 문서를 여러 용도로 활용하면서 LTC 직원의 3시간 안전 교육 요건을 이행할 수 있습니다. 현재 이 문서의 교육 내용은 **부서의 모든 필수 안전 교육 주제**에 관한 정보를 포함하고 있습니다.

다음과 같은 활용이 가능합니다.

- 전체 교육 내용을 귀 기관의 정책 및 절차에 추가하여 특별한 필요 사항을 해결할 수 있습니다.
- 기존 안전 교육 자료를 보완하는 용도로 이 교육 내용의 일부를 사용할 수 있습니다(예: 기존 자료에서 어떤 필수 주제 영역이 다뤄지지 않는 경우).

교육 내용에서 귀 기관의 자체 양식, 정책, 절차 등을 추가할 만한 곳에는 이 Insert 아이콘이 표시되어 있습니다. 이 아이콘이 표시된 모든 곳에 반드시 자료를 추가해야 하는 것은 아닙니다. 일종의 보조 기능으로 포함된 것입니다.



이 문서에 문구를 추가하는 방법

이 문서의 서식을 편리하게 지정할 수 있도록 스타일 코드를 사용했습니다.

[스타일 코드 사용법](#)을 알아보십시오.

또한 내용을 추가한 다음 목차 업데이트가 필요할 수 있습니다. [목차 업데이트 방법](#)을 자세히 알아보십시오.

안전 교육 커리큘럼 및 강사는 ADISA의 승인을 받아야 합니다. 승인 취득 방법 안내: www.adsa.dshs.wa.gov/1163



안전 교육

개요	2
안전 지침	3
1. 자신과 클라이언트의 사고 및 부상 예방	4
척추 안전과 컨디셔닝	4
스트레칭 운동	5
자재 취급 및 들어올리기	7
안전하게 사람을 옮기는 방법	8
가정 안전 수칙	10
안전 위험 체크리스트	11
필요한 정보 얻기	12
클라이언트의 낙상	12
적절한 조명	13
하우스키핑	14
산소 안전	14
사다리 안전	15
화재 안전	16
전기 안전	17
무기/화기 안전	17
동물 안전	18
운전자 안전	19
일터에서의 폭력	20
2. 감염 및 질병의 확산 차단	23
손 씻기	23
일회용 장갑 착용	24
혈행성 질환으로부터 스스로를 보호하는 방법	25
표준 예방 수칙	25
기타 노출 위험	27
청소 및 소독	28
가정용 화학품 사용	28
몸에 이상이 있을 때	29
4. 응급 상황 대비 및 처리	30
대피 계획	30
사전의사결정서(Advance Directives)	31
의학적 응급 상황	31
화재 응급 상황	31
자연 재해 대비	33
지진	33
악천후	33
정전	34
결론	35
부록 A: 홈케어 응급 처치 계획	36



개요

LTC(Long Term Care) 직원은 안전 교육을 이수함으로써 서비스 및 지원 활동에서 더 확실하게 안전을 유지하고 부상과 질병을 예방할 수 있습니다.

이 교육은 LTC 직원이 스스로의 안전과 건강을 챙기고 자신이 보살피는 클라이언트의 안전과 건강을 위한 노력을 기울이는 데 도움이 되고자 마련되었습니다.

LTC 직원은 안전과 관련하여 다음 항목을 지원할 책임이 있습니다.

1. 자신과 클라이언트의 사고 및 부상 예방
2. 감염 및 질병의 확산 차단
3. 응급 상황 대비 및 처리

유용한 아이콘

이 과정의 전 범위에서 다음 아이콘을 사용합니다.



이 아이콘은 핵심 요점을 가리킵니다.



이 아이콘은 근무지의 감독관 또는 책임자에게 뭔가를 보고하거나 문서로 남기는 조치가 필요한 경우를 알려줍니다.



이 아이콘은 감독관, 책임자 또는 관리자만 참조합니다. 교육 내용에 자체 양식, 정책 및 절차를 삽입해야 하는 위치를 알려줍니다.



술선수범하십시오!

클라이언트

서비스와 지원을 필요로 하는 사람을 여러 명칭으로 부르곤 합니다.

이들테면 클라이언트(client), 거주민(resident), 사용자(consumer), 참가자(participant)라는 명칭을 사용합니다.

이 교육에서는 클라이언트(client)로 총칭합니다.

LTC 직원의 안전 책무

1. 자신과 클라이언트의 사고 및 부상 예방.
2. 감염 및 질병의 확산 차단.
3. 응급 상황 대비 및 처리.

안전 지침

안전은 매우 중요합니다. 안전을 실천하는 데 도움이 될 일반적인 지침을 소개합니다. 각 주제에 대한 자세한 사항을 이 교육 과정에서 학습할 수 있습니다.

자신과 클라이언트의 사고 및 부상 예방



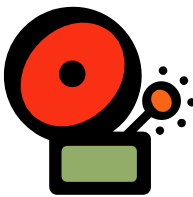
- 컨디셔닝 및 강화 운동으로 등을 보호하십시오.
- 알맞은 신체 역학(body mechanics) 기능을 이용하여 안전하고 적절하게 사물과 사람을 들어올리십시오.
- 테니스화와 같이 앞이 막히고 미끄럼 방지 처리된 튼튼한 신발을 착용하십시오.
- 안전 위험이 있는지 주의하고 그러한 위험 요인을 최소화하거나 제거하십시오.



- 클라이언트가 넘어질 경우에 대비하여 적절한 절차를 숙지하고 시행하십시오.
- 근무지에서 안전 위험을 발견할 경우 반드시 기록하고 보고하십시오.

감염 및 질병의 확산 차단

- 감염 통제 수칙을 수행하십시오. 교대 근무 중에는 자주, 올바르게 손을 씻으십시오. 질병과 감염의 확산을 막기 위해 일회용 장갑을 착용하십시오.
- 필요한 경우 표준 예방 수칙을 수행하십시오.
- 정기적으로 청소하고 소독하십시오.
- 가정용 화학품을 다룰 때는 가정용 장갑을 착용하고 환기가 제대로 되고 있는지 확인하십시오.
- 전염성 질환에 걸린 상태에서 출근하지 마십시오.



응급 상황 대비 및 처리

- 응급 상황에서 취할 조치를 미리 계획하고 준비하십시오.
- 클라이언트별 응급 상황 조치 계획을 숙지하십시오.
- 근무하는 건물의 비상 대피 경로를 알아두십시오.
- 비상 대피 훈련(소방 훈련 등)을 하십시오.
- 침착한 태도로 자신감을 보여주십시오. 클라이언트는 LTC 직원이 이끄는 대로 대처할 때가 많습니다.



1. 자신과 클라이언트의 사고 및 부상 예방

LTC 직원으로 직무를 수행하는 과정에서 부상 당할 위험을 줄일 수 있는 방법을 소개합니다.

척추 안전과 컨디셔닝

척추 장애는 일터에서 자주 입는 부상 중 하나입니다. **척추도 정밀 기계처럼 적절한 관리를 통해** 계속 제 기능을 할 수 있습니다.

척추가 제 기능을 하지 못하면 어려움이 있습니다. 등에 부상을 입을 경우 관절, 엉덩이, 목과 머리를 움직이는 데 영향을 받습니다.

등과 척추를 보호하십시오!

등에 무리가 가는 자세를 취하거나 뭔가를 들어올려야 하는 일이 많습니다. 등에 부상을 입을 위험이 있습니다.



등과 척추를 올바른 상태로 유지하십시오.

1. 자세

구부정하거나 어깨를 굽히지 않은 똑바른 자세로 서고 앉는 것도 올바른 자세입니다. 복부가 척추를 과도하게 압박하지 않게 하십시오. 서 있을 때는 무릎을 약간 구부리십시오.

올바른 수면 자세도 등의 통증을 방지하고 완화하는 데 중요합니다. 축 처지거나 지나치게 딱딱하지 않은 탄탄한 매트리스를 사용하십시오. 수면 시 옆드린 자세를 삼가하십시오. 몸을 옆으로 하고 무릎 사이에 베개를 끼우십시오.



2. 컨디셔닝

효과적인 컨디셔닝 방법에는 에어로빅 연습, 척추 및 복부 주요 근육의 강화와 스트레칭 운동 등이 있습니다. 걷기, 수영, 자전거 타기도 전신을 컨디셔닝하고 심장을 튼튼하게 하는 효과적인 방법입니다.



에어로빅과 건강한 식단을 함께한다면 등 부상 위험 요인 중 하나인 체중 증가를 방지할 수 있습니다.

적당한 운동으로 등의 건강을 지킬 수 있습니다.

- 10 분씩, 하루 2 회 걸으십시오.
- 하루 30 분 이상, 주 3 회 이상 걷는 습관을 들이십시오.
- 등 스트레칭 운동을 주 5-7 일 하십시오(아래의 스트레칭 훈련 참조).
- 등 강화 운동을 주 4-5 일 이상 하십시오.

느린 속도로 스트레칭과 강화 운동을 시작하고 서서히 강도를 높이십시오. 모든 운동 프로그램을 시작할 때 스트레칭을 하는 것이 좋습니다.



운동을 시작하기 전에 (특히 등 통증을 경험한 적이 있다면) 의사와 상담하십시오.

스트레칭 운동

트렁크 플렉션(Trunk Flexion) 스트레치

- 손과 무릎을 바닥에 대고 턱을 밀어 넣으면서 등을 아치형으로 만듭니다.
- 천천히 발뒤꿈치 쪽으로 앉으면서 어깨를 바닥 쪽으로 내려 놓습니다.
- 45 초 ~ 60 초간 자세를 유지합니다.



더블 니-체스트(Double Knee-To-Chest) 스트레치

- 등을 바닥에 대고 눕습니다.
- 양쪽 무릎을 가슴 쪽으로 잡아당겨 등 하부를 편안하게 스트레칭합니다.
- 등이 이완된 상태를 유지합니다.
- 45 초 ~ 60 초간 자세를 유지합니다.



로어 트렁크 로테이션(Lower Trunk Rotation) 스트레치

- 등을 바닥에 대고 눕습니다.
- 등을 편평한 상태로 유지하고 발을 모은 자세에서 무릎을 한쪽으로 돌립니다.
- 45 초 ~ 60 초간 자세를 유지합니다.



3. 강화 운동

등 하부 및 복부 근육을 강화하면 건강한 등을 만들 수 있습니다. 다음 페이지의 운동 방법으로 등 하부의 근육을 강화하고 유연성을 키울 수 있습니다.

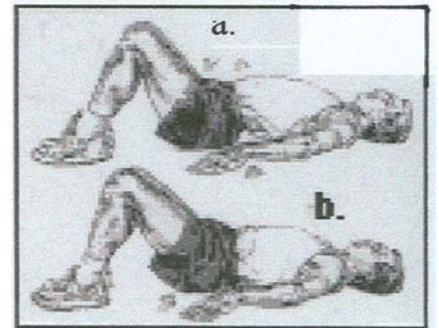
별다른 지시가 없는 한, 각 운동을 1 회 ~ 5 회 반복, 매일 2 차례 하십시오. 서서히 강도를 높여 10 회 반복, 매일 2 차례 하십시오. 운동할 때는 천천히 부드러운 동작을 하십시오.



등 통증 또는 불편함이 심해지거나 다리가 쭈시거나 저리거나 힘이 빠지는 경우 운동을 중단하십시오. 증상이 계속되면 의사와 상담하십시오.

펠빅 틸트(Pelvic Tilt) 운동

- 등을 바닥에 대고 눕습니다. 무릎을 구부리고 발을 바닥에 편평하게 대고 팔을 옆으로 뻗습니다(a).
- 등을 바닥에 댄 상태에서 요추 부위를 펴니다. 엉덩이가 올라갑니다(b).
- 10 초 ~ 15 초간 자세를 유지했다가 풀어 줍니다. 자세를 유지하는 시간을 60 초까지 서서히 늘립니다.



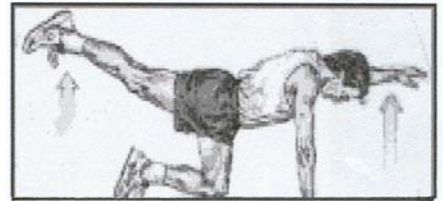
컬 업(Curl-up) 운동

- 등을 바닥에 대고 눕습니다.
- 팔을 가슴 위에 십자형으로 놓은 상태에서 골반을 기울여 등이 퍼지게 합니다. 턱을 가슴 쪽으로 당깁니다.
- 바닥에서 머리와 어깨를 올리면서 복부 근육이 조여지게 합니다.
- 10 초간 자세를 유지했다가 풀어 줍니다.
- 10 회 ~ 15 회 반복합니다.
- 서서히 횟수를 늘립니다.



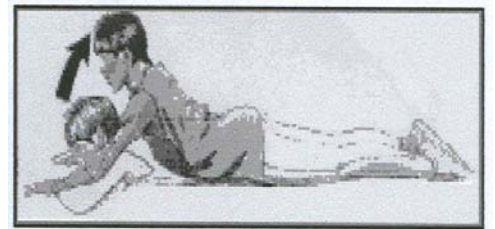
얼터네이트 암-렉 익스텐션(Alternate Arm-leg Extension) 운동

- 얼굴이 바닥을 향한 자세에서 손과 무릎을 바닥에 댍니다. 왼쪽 팔과 오른쪽 다리를 올립니다. 목이 구부러져서는 안 됩니다.
- 10 초간 자세를 유지했다가 풀어 줍니다.
- 오른쪽 팔과 왼쪽 다리를 올립니다. 목이 구부러져서는 안 됩니다.
- 10 초간 자세를 유지했다가 풀어 줍니다.



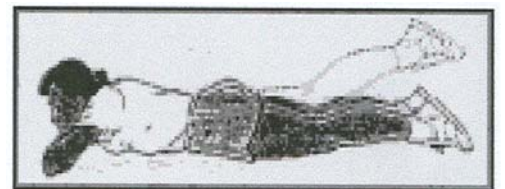
프로운 럼바 익스텐션(Prone Lumbar Extension)

- 배를 바닥에 대고 손을 머리 옆쪽, 바닥에 댍니다.
- 팔에 힘을 가하되 엉덩이는 바닥에 댄 채로 서서히 상체를 들어올립니다.
- 10 초간 자세를 유지했다가 팔의 힘을 빼고 바닥에 내려 놓습니다.



얼터네이트 렉 익스텐션(Alternate Leg Extension)

- 배를 바닥에 대고 팔을 턱 아래, 십자형으로 만듭니다.
- 골반을 바닥에 편평하게 댄 상태에서 한쪽 다리를 구부리지 않으면서 천천히 들어올립니다. 너무 높이 올리지 마십시오!
- 천천히 다리를 내리고 반대쪽 다리로 반복합니다.



서 있는 자세에서 햄스트링 스트레치(Hamstring Stretch)

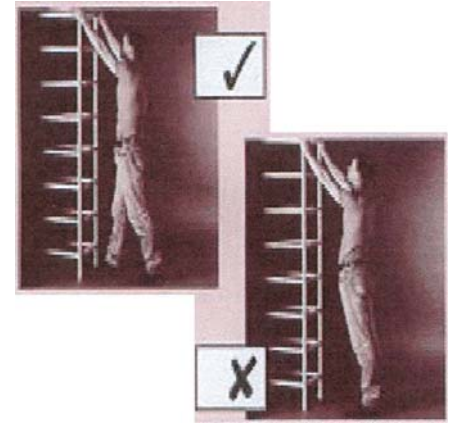
- 오른쪽 다리로 선 채로 왼쪽 다리를 테이블이나 의자 위에 올려 놓습니다.
- 오른쪽 무릎을 서서히 굽혀 햄스트링을 스트레칭합니다.
- 30 초 ~ 45 초간 자세를 유지합니다.
- 반대쪽 다리로 반복합니다.



자재 취급 및 들어올리기

식품, 쓰레기, 클라이언트에게 필요한 장비(예: 산소 탱크)를 옮기거나 들어올려야 하는 경우가 있습니다. 자재를 들어올리거나 잘못 다뤘다가 사고를 당하거나 등에 부상을 입는 경우가 많습니다.

안전하게 자재를 옮길 수 없거나 안전한 취급 방법에 관한 추가 교육이 필요하다고 생각될 경우 반드시 근무지의 감독관 또는 적임자에게 문의하십시오.



올바르게 들어올리는 방법

1. 어떻게 들어올릴지 미리 계획합니다. 하중을 측정하십시오. 자신이 감당할 수 없는 하중을 들어올리거나 옮기지 마십시오.
2. 짐을 들고 어디로 갈지 그리고 어느 지점에 내려놓을지 알고 있어야 합니다. 옮기기 전에 충분한 공간을 확보하십시오.
3. 무릎을 구부리십시오.
4. 짐과의 거리를 최대한 좁히십시오.
5. 복부 근육에 힘을 가하십시오.
6. 등을 곧게 펴고 무릎을 구부린 다음 일어서십시오.
7. 다리로 들어올리십시오.
8. **들어올릴 때 몸을 비틀어서는 안 됩니다!**
회전할 때는 몸이 아닌 발을 사용하고 보폭을 좁히십시오.

질병 관리 센터 제공 이미지



안전하게 들어올리는 요령

- 무거운 짐은 어깨와 무릎 사이의 높이로 유지합니다.
- 들어올릴 짐을 쉽게 잡을 방법을 찾습니다.

머리 위로 들어올리기

- 하중을 줄입니다. 가급적 나누어 옮깁니다.
- 불편한 자세로 뻗지 마십시오. 등에 무리가 가고 몸의 균형을 잃게 될 수 있습니다.

- 어깨보다 높은 곳에 있는 물건에 도달하려면 발판사다리를 사용하십시오.
- 계단에서는 난간을 이용하십시오. 짐을 든 채로 오르는 것을 삼가하십시오.
- 선반이나 보관대에 기대어 지탱하지 마십시오. 잡아당기거나 끌어당기면 쉽게 무너질 수 있습니다.
- 물건을 들어올리거나 옮기는 횟수가 많을수록 다칠 확률이 높아집니다. 물건을 자주 옮길 일이 있다면 카트를 사용하십시오.
- 큰 짐을 옮길 때는 도움을 받으십시오.



등의 안전은 자신이 직접 챙겨야 합니다. 컨디셔닝과 스트레칭을 실시하고 올바른 방법으로 들어올리는 것은 등과 척추를 보호하는 데 중요합니다!

사람을 안전하게 옮기는 방법

클라이언트를 보살피는 것은 신체적으로 힘든 일입니다. 클라이언트를 직접 들어올리고 트랜스퍼하고 위치를 바꿔주고 보살피는 과정에서 등의 통증과 부상 위험이 커집니다.



안전하게 사람을 옮기기 위해 귀 기관에서 정한 구체적인 규정을 숙지하고 준수하십시오.

안전하게 클라이언트를 옮길 수 없거나 안전한 수송 방법에 대한 추가 교육이 필요하다고 생각될 경우 근무지의 감독관이나 책임자에게 문의하십시오.

위험 요인

신체적 부담이 큰 일인 만큼 명확한 신체 “위험 요인”에 주의해야 합니다. 상당한 체중을 옮겨야 하기 때문입니다. 30 파운드 ~ 50 파운드는 과중한 부하로 간주됩니다.

일상적인 작업에서 만날 수 있는 다음 위험 요인에 주의하십시오.

- **반복되는 동작** - 예: 침대 수동 조작을 위해 반복적으로 크랭크를 돌리는 것
- **불편한 자세** - 예: 클라이언트를 들어올리기 위해 침대를 가로지르며 몸을 뺀 것
- **힘** - 예: 경사면이나 경사로에서 휠체어를 미는 것

그 밖에도 다음과 같이 들어올리거나 위치를 바꾸는 작업이 신체상의 위험을 초래할 수 있습니다.

- 여러 차례 들어올리기
- 비협조적이거나 정신 상태가 혼미한 사람 들어올리기
- 자신의 체중을 견디지 못하는 사람 들어올리기
- 의자나 자동차에 오르내리려는 사람 옮기기 또는 들어올리기
- 다른 사람이 미끄러지는 것을 막으려는 동작
- 바닥이나 침대에 있는 사람 들어올리기

용어 정의

보행(Ambulation) - 걷거나 돌아다니는 것

보조 장치(Assistive Devices) - 사람이 스스로 어떤 작업을 계속 수행할 수 있도록 도와주는 기구

트랜스퍼(Transfer) - 다른 사람이 의자, 침대, 휠체어에 오르거나 내리도록 도와주는 것

트랜스퍼 벨트/게이트 벨트 - 허리에 착용하는 트랜스퍼 및 보행 보호 벨트

그 밖에도 다음과 같이 업무 관련 활동이 위험을 초래할 수 있습니다.

- 침대를 정리하거나 어떤 사람을 먹이기 위해 몸을 구부리는 것
- 쓰레기 수거
- 무거운 품목이나 장비 밀기
- 세탁기나 건조기에서 세탁물 꺼내기
- 소모품과 장비 들어올리기 및 운반



이러한 작업의 지속 시간 및 빈도에 따라 위험이 더 커질 수 있습니다.



근골격 질환(MSD)

이러한 위험 요인에 과도하게 노출될 경우 다양한 질환에 걸릴 수 있습니다. 이를 근골격 질환(Musculoskeletal Disorder, MSD)라고 합니다. 시간의 경과에 따라 점진적으로 발전하는 MSD가 있는가 하면 단발적으로 발생하는 것도 있습니다.

MSD의 초기 징후로는 지속적인 통증, 관절 움직임의 제약, 연조직 팽창 등이 있습니다.

등 하부 통증, 어깨 회전건관(rotator cuff) 부상, 테니스 엘보, 팔목 터널 증후군(Carpal Tunnel Syndrome) 등이 MSD에 포함됩니다.

알맞은 신발

알맞은 신발을 착용하면 발과 발목을 적절히 받치고 염좌 부상을 방지할 수 있습니다.

장시간 서 있거나 고르지 않은 지면을 걷거나 미끄러지거나 넘어지는 것과 같은 위험이 있습니다.

작업화는 적당한 지지 효과와 편안함을 선사해야 합니다. 작업화의 요건:

- 앞이 막히고 튼튼해야 합니다.
- 굽이 낮고 넓어 발에 주는 부담 및 발목 부상의 위험을 줄여야 합니다.
- 정지 마찰력이 우수해야 합니다.



테니스화는 많은 LTC 직원에게 적합한 작업화입니다.

가정 안전 수칙

가급적 언제나 사고나 응급 상황을 예방하는 것이 바람직합니다.

또한 허가 받은 AFH 와 BH 에서는 모든 클라이언트를 위해 안전한 환경을 유지해야 합니다.



어떤 클라이언트 또는 해당 시설의 환경적 요소와 관련하여 안전 문제가 있을 경우 다른 사람에게 알려주세요. 누구에게 문의할 것인가는 클라이언트의 상황 및 근무지에 따라 달라집니다. 고용주가 마련한 구체적인 지침을 따르세요.



뮈가를 기록하거나 보고해야 하는 상황 및 그 보고 대상을 숙지하십시오.



다음과 같은 상황에서 책임자에게 문의하십시오.

- 안전을 위협하는 잠재적 위험 요인이 있어 걱정됩니다.
- 클라이언트가 내리는 결정이 그 자신이나 다른 사람을 위험에 빠뜨릴 것으로 생각됩니다.
- 클라이언트에게 기능 변화 또는 저하의 패턴이 발견되었습니다.
- 클라이언트가 계속 간호나 치료를 거부합니다.



가능한 모든 경우에 사고나 응급 상황을 예방하십시오.

안전 위험 검사

기존 및 잠재적 안전 위험 요인을 항상 경계하십시오. 우려되는 안전 위험이 있을 경우 이를 해소할 방법이 있는지 클라이언트와 함께 알아보십시오. 클라이언트에게 선택권이 있음을 잊지 마십시오.

안전 위험 기록 및 보고

안전 위험을 바로잡을 수 없거나 클라이언트가 변화를 원치 않을 경우, 근무지의 책임자에게 알려주세요. 자신의 안전을 중요하게 여기십시오. 다칠 가능성이 있거나 작업에 필요한 기술이 없는 경우 무리해서 안전 위험을 해결하려 하지 마십시오.



AFH 및 BH 에서는 위험 없는 환경을 유지해야 합니다. 근무지의 안전 위험 기록 및 보고에 관한 필수 정책과 절차를 숙지하고 준수하십시오.



안전 위험 기록 및 보고

안전 위험 체크리스트

- 클라이언트를 위한 응급 조치 계획이 마련되었으며 이를 검토하고 이해했습니다.
- 필수 작업을 위한 적절한 개인 보호 장비(PPE)가 갖춰져 있습니다.
- 외부 보행로의 조명 상태가 양호하고 깔끔하며 물, 얼음, 눈, 기름이 있으면 즉시 청소합니다.
- 내부 바닥 및 복도는 깔끔하며 전등, 전선 및 전화선이 이동 경로를 방해하지 않습니다.
- 소형 용단은 치웠거나 미끄럼 방지 매트 또는 양면 테이프로 처리했습니다.
- 용단 가장자리가 해지지 않았으며 필요한 경우 압정으로 고정했습니다.
- 계단에 난간이 있고 조명 상태가 양호합니다.
- 시설 전체에 조명 상태가 양호합니다.
- 필요에 따라 날카로운 물건을 넣어두는 용기 또는 견고하고 단단한 플라스틱 소재의 폐쇄형 용기를 사용할 수 있습니다.
- 침대 프레임과 같은 날카로운 물체는 패딩 처리했습니다.
- 산소 호스는 꼬여 있지 않고 뒤틀림이 없으며 통로를 방해하지 않습니다.
- 산소를 사용하는 경우 가까운 곳에 연기, 불꽃, 쉽게 타는 물질이 없습니다.
- 의료 장비가 올바르게 보관되어 있습니다.
- 자재가 안전하게, 알맞은 높이에 보관되어 있습니다.
- 시설에 해충 및 가축 배설물이 없습니다.
- 동물은 제대로 통제됩니다.
- 의약품 및 화학품은 라벨을 붙여 올바르게 보관합니다.
- 기기나 연장 코드는 전기선이 노출되거나 해진 상태로 사용하지 않습니다.
- 쉽게 사용할 수 있는 곳에 소화기가 비치되었으며 제대로 작동합니다.
- 연기 탐지기가 제대로 작동하며 배터리 교체 일정에 따라 관리되고 있습니다.

필요한 정보 얻기



안전 위험 점검 시 시설 내외에서 무엇을 살펴봐야 하는지 이해하기 위해 다음 내용을 참고하십시오. 위험을 제거하거나 줄이기 위한 요령과 가능한 해결책도 소개합니다.

이 자료는 정보 창구 중 하나입니다. 추가적인 정보나 지원이 필요할 수 있습니다. 그러한 경우 다양한 자료를 활용할 수 있습니다. 현지 소방서, 경찰서 또는 직십자사 지부에서 기꺼이 도와주고 다른 자료를 안내해 줄 것입니다. 다른 간호 팀원과의 의논하십시오.

클라이언트의 낙상

넘어졌다가 심각한 상황에 처할 수 있습니다. 허약한 클라이언트가 넘어졌다가 크게 다칠 수 있습니다. 넘어질 경우

- 엉덩이나 다리의 약한 뼈가 부러질 수 있습니다.
- 손목과 팔이 부러지거나 심각한 부상을 입을 수 있습니다.
- 두부 손상을 초래할 수 있습니다.
- 다른 심각한 의학적 문제의 징후일 수 있습니다.

낙상 예방

클라이언트가 거주하는 공간 또는 시설의 실내외에서 미끄러지거나 헛디디거나 넘어지는 사고를 유발할 수 있는 요인이 많습니다.

- 보행로 표면의 유형과 상태에 각별히 관심을 기울이십시오.
- 잘 지켜보고 발을 디딜 때 유의하십시오. 앞이 막히고 튼튼한 미끄럼 방지 신발을 착용하십시오.
- 난간이 있으면 이용하십시오.
- 보도 및 입구 통로에 균열, 구멍, 미끄러운 지점, 고르지 않은 지면과 같은 위험 요인이 있는지 살펴보십시오.
- 목재가 썩었거나 불안정한 난간이나 계단이 있는지 주의하십시오.
- 보행로, 특히 욕실로 연결되는 통로를 청결하게 유지하십시오.
- 실내와 계단에서 잡동사니를 치우십시오.
- 클라이언트의 방, 복도와 욕실에서 야간등을 사용하십시오.
- 긴 가운, 험거운 슬리퍼, 굽이 높은 신발은 착용하지 마십시오.
- 자주 사용하는 물품은 주방 캐비닛의 낮은 선반에 보관하십시오.
- 욕조와 변기 옆에 손잡이를 설치하여 사용하십시오.
- 변기 안전 시트를 사용하여 더 쉽게 일어서고 앉을 수 있게 하십시오.
- 샤워실과 욕조에 매트를 사용하십시오.
- 계단과 가장자리를 쉽게 식별할 수 있도록 색상을 달리하여 바닥 높이의 차이를 나타내십시오.
- 개와 함께 산책할 때는 끈에 주의해야 합니다. 보행기나 지팡이에 뒤엉켜서는 안 됩니다.
- 소형 용단은 치우십시오.

낙상 위험 요인이 있으면 기록하고 근무지의 책임자에게 보고하십시오.



클라이언트가 넘어질 경우

클라이언트가 넘어졌을 때 다음 지침에 따라 본인과 클라이언트의 안전을 지킬 수 있습니다.

1. 넘어지는 것을 막으려 하지 마십시오. 클라이언트의 머리를 받치고 클라이언트가 받을 충격을 줄이면서 서서히 바닥에 내려앉을 수 있게 하십시오.
2. 발을 벌리고 등을 똑바로 하십시오.
3. 넘어지는 클라이언트를 내 몸 쪽으로 당기십시오. 클라이언트가 내 몸을 따라 미끄러지면서 바닥에 내려앉게 하십시오.
4. 조심스럽게 클라이언트를 바닥에 내려 놓으십시오. 종종 클라이언트와 “함께 바닥으로 내려앉기도” 합니다.



클라이언트가 일어설 수 있는 경우

- “괜찮으십니까?”라고 묻고 부상 입은 곳이 있는지 자세히 살핍니다. 대부분의 경우 넘어지는 사람은 당황한 바람에 당장 일어서려 하고 괜찮지 않은데도 괜찮다고 말하곤 합니다. 클라이언트를 자세히 관찰하십시오. 클라이언트의 몸짓언어로 중요한 정보를 얻을 수 있습니다.
- 클라이언트가 **다치지 않았고 불편 없이 일어설 수 있다**고 말할 경우 정말 그러한지 지켜보십시오.
- 근무지에 따라, 클라이언트가 넘어지기 전의 위치로 돌아가도록 도와줘야 하는 경우가 있습니다. 할 수 있는 일과 해서는 안 될 일을 명시한 고용주의 정책과 절차를 준수하십시오.
- 클라이언트가 일어서는 데 어려움을 겪을 경우 클라이언트가 균형을 잡을 수 있도록 도와주되 직접 들어올리지 마십시오.

클라이언트가 일어설 수 있는 경우

- 클라이언트를 들어올리거나 옮기려 하지 마십시오.
- 클라이언트에게 담요를 돌려 주십시오.
- 먹을 것이나 마실 것을 주지 마십시오.
- 도움을 받으십시오. 누구에게 연락할 것인가는 근무지에 따라 다릅니다.



넘어지는 사고에 관한 정책과 절차를 따르십시오. 언제 911에 전화하고 무엇을 어디에 기록하고 보고할 것인가도 숙지해야 합니다.



적절한 조명

클라이언트가 더 정확하게 깊이를 인지하고 글을 읽거나 보기 위해 더 밝은 조명이 필요할 수 있습니다.

부실한 조명 때문에 클라이언트나 직원이 약물의 라벨을 제대로 보지 못해 약물을 잘못 투여하는 것과 같은 안전 문제가 생길 수 있습니다. 또한 부실한 조명 때문에 미끄러지거나 헛디디는 사고도 생길 수 있습니다.

- 전등과 천장 조명 기구에는 알맞은 와트수의 전구를 사용해야 합니다. 조명 기구에는 사용 가능한 최고 와트수가 표시되어야 합니다. 표시된 와트수를 초과하지 마십시오.
- 모든 현관, 복도와 계단(위와 아래)에는 조명 상태가 양호해야 합니다.
- 방에 들어가기 전에 불을 켜십시오.



조명 관련 위험 요인이 있으면 기록하고 근무지의 책임자에게 보고하십시오.

하우스키팅

올바른 하우스키팅은 작업 안전의 중요한 요인 중 하나입니다. 많은 사고의 직접적인 원인이 부실한 하우스키팅에 있습니다.



고용주가 마련한 안전한 하우스키팅 수칙에 관한 정책과 절차를 숙지하고 준수하십시오.

- 바닥, 복도, 계단에서 잡동사니를 치우십시오. 미끄러지거나 헛디디거나 넘어지거나 부상 당할 위험 요인을 발견한 경우 클라이언트에게 해당 물품을 치우거나 안전한 곳으로 옮겨도 좋은지 물어보십시오.
- 뒷정리를 하십시오.
- 서랍장과 책상의 서랍을 닫고 주방 캐비닛은 사용하지 않을 때 닫아두십시오.
- 물품이 굴러다니거나 떨어지지 않도록 선반에 보관하십시오. 무거운 물건은 낮은 선반에 두십시오. 자주 쓰는 물품은 쉽게 닿을 수 있는 곳에 두십시오.
- 자재와 소모품은 정돈된 상태로 쌓아두고 넘어지지 않게 하십시오.
- 뭔가 었지른 경우 즉시 걸레질을 하거나 치우십시오.
- 가정용 세제는 원래의 용기에 넣고 확실하게 라벨을 붙여 안전하게 보관하십시오.
- 환기구에 먼지나 잡동사니가 쌓이지 않게 하십시오.
- 쓰레기는 수거하여 쓰레기통에 버리십시오. 쓰레기는 꼭 맞는 뚜껑이 달린 쓰레기통에, 자주 비우십시오.
- 주방을 청결하게 유지하여 식품 관련 질환을 예방하십시오.
- 세탁 비누 때문에 직원과 클라이언트에게 발진이 생길 수 있습니다. 그러한 문제가 발생할 경우 세제/비누를 바꾸도록 제안할 수 있습니다.



청결하고 정돈된 작업 구역이 안전한 일터입니다. 직원이나 클라이언트가 부상을 당할 위험이 줄어듭니다.

산소 안전

산소는 치료법으로 처방될 뿐 아니라 위험한 화학 물질이기도 합니다(화재 위험).



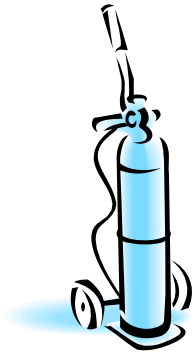
산소를 다룰 때는 고용주가 정한 정책과 절차를 숙지하고 따르십시오.



불꽃이나 불뚝이 생길 만한 것은 멀리 두십시오.

- 양초, 조리용 불꽃과 같은 개방형 화염은 5 피트 이상 떨어져야 합니다.

- 흡연자는 25 피트 이상 떨어져 있고 가급적 다른 방에 있어야 합니다. 개방형 화염과 담배를 다르게 취급하는 이유는 흡연자가 담배를 들고 있다는 사실을 잊고 산소원에 접근할 위험이 있기 때문입니다.
- **클라이언트**는 바셀린, 기타 석유 계열 제품(매니큐어 리무버, 그리스, 오일, 에어졸 스프레이 등)과 같이 쉽게 타는 제품을 가까이 두어서는 안 됩니다. 클라이언트는 산소를 사용하는 동안 절대 담배를 피워서는 안 됩니다.



산소 탱크 보관

반드시 환기가 잘 되는 곳에 산소 탱크를 보관하십시오. 산소 실린더는 보관 랙에 옆으로 눕혀 놓거나 벽에 체인으로 연결하여 보관하십시오. 실린더가 넘어질 경우 배출되는 산소의 압력으로 인한 발사 또는 화재의 위험이 있습니다.

모든 탱크는 주변 공기에 일정량의 산소를 증발시킵니다. 밀폐된 공간에서는 곧 산소량이 증가하여 불에 잘 타는 상태가 됩니다. **문을 열어두고 계속 환기하십시오.**

산소 농도가 높은 공기를 마셨다가 건강을 해칠 위험이 있습니다. 인체는 19.5% ~ 23.5% 농도의 산소를 마시는 것이 적합합니다. 더 낮거나 높을 경우 건강에 좋지 않습니다.

산소 발생기

산소 발생기의 플러그는 벽 콘센트에 연결하십시오. 연장 코드나 전원 스트립을 사용하지 마십시오. 산소 발생기는 전력 변화에 매우 민감하게 반응하여 차단될 수 있습니다. 전력 스트립은 과잉 사용 시 회로 과부하 상태에 이르기 쉽습니다. 연장 코드는 너무 길 경우 전압 강하 또는 화재의 위험이 있습니다.

산소 튜브

산소 튜브는 꼬이거나 비틀려 걸려 넘어지는 사고를 유발할 수 있습니다. 자주 튜브와 경로를 곧게 펴서 걸려 넘어지는 사고를 방지하십시오.

사다리 안전

일부 간호 시설에서는 LTC 직원이 사다리를 사용할 수 없습니다. 근무지의 정책을 숙지하십시오.

- 해당 업무에 적합한 높이의 사다리를 사용하십시오. 사다리는 작업할 지면 위 3 피트 이상의 높이여야 합니다.
- 사다리의 맨 위 3 개의 가로대에 오르지 마십시오.
- 사다리에 헐거운 나사, 경첩 또는 가로대가 있는지 확인하십시오. 일부가 파손되었거나 사라진 사다리는 사람을 안전하게 지지할 수 없습니다.
- 반드시 사다리를 마주 보는 상태에서 오르내리십시오. 양손으로 사다리의 양쪽을 잡으십시오.
- 사다리 가로대에 진흙이나 다른 액체가 있으면 닦아내십시오.



- 안정적이고 고른 지면에서만 사다리를 사용하십시오.
- 사다리를 완전히 펴고 모든 잠금 장치를 걸어두십시오.
- 미끄럼 방지 처리된 신발(예: 고무 바닥)을 착용하십시오.
- 손에 짐을 든 채로 사다리를 사용하지 마십시오. 공구를 나를 때는 손에 들지 말고 벨트, 로프 또는 승강 장치(hoist)를 사용하십시오.
- 균형을 잃을 정도로 몸을 뺀지 마십시오. 사다리를 이동하십시오.
- 접이식 계단형 사다리를 완전히 펼치지 않은 상태로 사용하지 마십시오.
- 금속은 전도성 물질입니다! 금속 사다리는 전선 및 전류가 흐르는 전기선 가까이에 두지 마십시오.
- 사다리 사용을 마쳤으면 적절한 보관 장소로 반납하십시오.



높은 곳에 올라가야 하는 경우 반드시 의자, 상자, 다른 급조된 사다리가 아닌 정품 사다리를 사용하십시오.

화재 안전

- AFH 및 BH에는 정상적으로 작동하는 연기 탐지기 및 소화기가 있어야 합니다. 그 위치를 알아두십시오.
- HCA LTC 직원은 연기 탐지기 및 소화기를 점검해야 합니다. 연기 탐지기나 소화기가 없을 경우 클라이언트에게 하나 장만하도록 요청하십시오. 연중 여러 차례 테스트하여 제대로 작동하는지 확인하십시오. 서머타임이 시작하거나 끝날 때에 맞춰 테스트하는 것도 좋은 방법입니다. 예비 배터리를 마련해 두십시오.
- 클라이언트가 흡연자이고 혼자서는 안전하게 담배를 피울 수 없는 경우 직원이 함께 있어야 합니다. 클라이언트가 치매를 앓거나 정신 상태가 혼미하거나 건망증이 있는 경우 또는 졸음을 유발하는 약물을 복용하는 경우 문제가 될 수 있습니다.
- 주방 스토브를 사용하지 않을 때는 꺼둬야 하며, 스토브에서 조리한 음식을 무인 상태로 방치해서는 안 됩니다.
- 클라이언트가 벽난로나 장작 난로를 사용할 경우 불을 피우기 전에 통풍 조절판(damper)이 열려 있는지 확인하십시오. 벽난로 칸막이는 꼭 필요하므로 제 위치에 설치되어 있어야 합니다. 불이 완전히 꺼지고 만져도 괜찮을 정도로 식은 후에 재를 치웁니다. 난로를 청소한 다음 금속 용기에 재를 담아 밖으로 가져가십시오. 종이 가방에 담거나 목재 건물 근처로 가져가서는 안 됩니다.
- 클라이언트가 실내 난방기를 사용할 경우 세라믹 타일 바닥과 같이 고르고 단단한 비가연성 표면에 난방기를 두어야 합니다. 난방기는 침대, 커튼, 가구, 기타 가연성 물질로부터 3 피트 이상 떨어져 있어야 합니다. 자리를 비울 경우 난방기를 끄십시오.

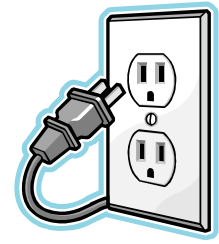
화재 발생 시 대처 방법은 화재 긴급 상황 단원을 참조하십시오.



화재 안전 위험 요인이 있으면 기록하고 근무지의 책임자에게 보고하십시오.

전기 안전

- 정기적으로 전기 기기를 점검하여 마모되지 않았는지 확인하십시오. 코드가 닳았거나 균열이 생긴 경우 수리하거나 교체한 후에 기기를 사용하십시오.
- 3-prong 플러그를 사용하는 기기는 3 슬롯 콘센트에서만 사용하십시오. 2 슬롯 콘센트 또는 연장 코드에 역지로 연결하지 마십시오.
- 장비는 접지하고 콘센트 커버가 없으면 새 것으로 갈아 끼우십시오.
- 전기 기기는 젖은 바닥, 싱크대 또는 욕조에서 멀리 두십시오.
- 연장 코드가 닳지 않고 적정 부하를 초과하지 않아야 합니다.
- GFCI(Ground Fault Circuit Interrupter)를 사용하십시오. 욕실에서 특히 필요합니다.
- 매달린 조명 또는 영구적인 배선 용도로 연장 코드를 사용하지 마십시오.
- 연장 코드가 카페트나 러그 아래에 깔리지 않게 하십시오. 보행 시 가해지는 압력 때문에 전선이 닳아 불꽃이 생길 수 있습니다.
- 만질 수 없을 정도로 뜨거운 조명 스위치는 즉시 끄고 교체하십시오.
- 조명이 흐리거나 회로 차단기가 자주 작동하거나 퓨즈가 터지는 등 전기적 문제를 알리는 징후가 있는지 확인하십시오.



전기 안전 위험 요인이 있으면 기록하고 근무지의 책임자에게 보고하십시오.

무기/화기 안전

자택에 거주하는 클라이언트가 총을 휴대하거나 LTC 직원이 불편을 느낄 만큼 가까운 곳에 총을 보관할 경우 클라이언트와 그 문제에 대해 상의하십시오. 직원이 일하는 동안에는 어딘가에 보관하거나 치워둘 수 있는지 물어보십시오.

그 클라이언트를 위해 일하는 동안 안전을 보장할 만한 계획을 세울 수 없는 경우 근무지의 감독관 또는 책임자와 상의하십시오.

총이 발사되는 것을 막는 저렴한 방아쇠 안전 잠금 장치들이 있습니다. 클라이언트에게 그러한 장치가 없다면 장만하도록 조언하십시오. 일부 보안관 사무실에서는 총기류 안전 장치를 무료로 제공하며 총기 안전 교육도 실시합니다.

대부분의 경우 정신 상태가 혼미하거나 치매 또는 특정 유형의 정신 질환을 앓고 있거나 혼미 상태를 유발할 약물을 복용하는 사람은 총기 또는 무기에 접근할 수 없어야 합니다.

클라이언트가 AFH 또는 BH 에 거주하는 경우 모든 화기는 잠그고 허가 받은 사람만 접근할 수 있어야 합니다.



어떤 클라이언트가 허가 받지 않고 무기에 접근하는 것이 우려될 경우 근무지의 책임자와 상의하십시오. HCA LTC 직원은 화기를 발견한 경우 감독관에게 보고하고 상황 해결을 위한 도움을 받아야 합니다.



동물 안전

클라이언트 또는 이웃에서 기르는 애완동물이나 가축은 안전 문제가 될 수 있습니다.

물리는 사고

아무리 친근한 동물이라도 어떤 상황에서는 사람을 물 수 있으며, 그 행동을 예측하기 어려운 동물도 있습니다. 동물이 가까이 있을 때 다음 요령을 참조하여 안전을 지킬 수 있습니다.

친근한 사이가 될 때까지는 동물에게 접근하거나 쓰다듬거나 친근감을 표시하지 마십시오. 동물에게 접근하기 전에 반드시 그 주인에게 접근해도 안전한지 물어보십시오.

자고 있거나 먹고 있거나 울타리 뒤에 있거나 차 안에 있거나 묶여 있거나 겁에 질린 듯 보이거나 다쳤거나 위협적인 개는 쓰다듬지 마십시오.

고양이는 더 이상 쓰다듬는 걸 원치 않을 때 물거나 굽는 행동으로 의사를 표시하곤 합니다. 고양이가 곧 굽거나 물 것임을 알려주는 징후가 있습니다. 이를테면

- 고양이가 꼬리를 비틀기 시작합니다.
- 귀를 뒤로 젖히거나 앞뒤로 빠르게 움직입니다.
- 고양이가 사람의 손을 향해 몸이나 머리를 돌립니다.

이러한 징후가 보일 경우 즉시 고양이에서 손을 떼고 침착한 자세로 고양이가 떠날 때까지 기다리십시오.



동네에 길을 잃었거나 위협적인 개 또는 고양이가 있을 경우 동물 통제 센터에 연락하여 처리하게 하는 것이 가장 좋습니다.

물린 경우 대처 방법

동물에게 물리거나 긁힌 경우 감염을 방지하기 위해서는 즉시 상처 부위를 비누와 물로 깨끗이 씻는 것이 무엇보다도 중요합니다.

(특히 고양이로부터) 물린 상처의 2차 감염 때문에 관절 또는 전신 감염이 발생할 수 있습니다. 궁금한 점이나 걱정되는 점이 있을 경우 반드시 의사에게 상담하십시오.



동물에게 물린 경우 근무지의 감독관이나 책임자에게 보고하십시오.

걸려 넘어지는 사고

고양이와 개에 걸려 넘어질 수 있습니다. 집안에서 동물이 머무는 곳에 유의하십시오. 필요한 경우, 직원이나 클라이언트가 걸려 넘어질 위험이 있는 활동을 하는 공간에 동물이 출입하지 못하게 하십시오.

기타 동물

소, 돼지, 말, 닭과 같은 가축이나 이국적 애완동물은 직원이 출근하기 전에 안전한 곳, 울타리 또는 마구간 등에 가둬 놓아야 합니다.

위생 및 기타 건강 안전 문제



LTC 직원이 일하는 모든 장소는 불쾌한 냄새, 과도한 동물 배설물, 해충, 설치류 등이 없어야 합니다. 그러한 문제가 있거나 직원 또는 클라이언트의 건강이나 안전이 우려될 경우 근무지의 감독관이나 책임자에게 문의하십시오.

애완동물을 돌보는 것은 LTC 직원의 직무가 아닙니다.



애완동물을 다룬 후에는 반드시 손을 씻으십시오.

올바른 위생 조치를 실시한다면 애완동물로 인해 사람이나 다른 동물이 기생충 및 기타 병원균에 감염될 위험을 줄일 수 있습니다. 애완동물 배설물이 바닥에 있거나 동물용 변기에서 넘치거나 마당에 남아 있어서는 안 됩니다.

클라이언트가 다음과 같이 하도록 조언하십시오.

- 정기적으로, 올바르게 동물 배설물을 수거하여 치웁니다. 소량의 배설물은 일반 쓰레기통에 버리거나 변기에 버리는 것이 좋습니다.
- 동물이 식품 조리 시설의 위나 근처에 오지 않게 합니다.
- 동물과 사람의 안전 및 쾌적함을 위해 해충을 처리합니다.

드물게 클라이언트가 동물에게 필요한 최소한의 보살핌을 더 이상 제공하지 못하는 경우가 있습니다. 집안에서 지내지만 먹이, 물, 쉼터를 제공 받지 못하거나 심각한 질병을 치료 받지 못했거나 신체적인 피해를 입고 있는 동물이 있다면 도움을 받으십시오. 방치되거나 학대 받는 동물은 위험한 처지에 놓였을 뿐 아니라 위험을 초래할 수도 있습니다. 우려되는 점을 근무지의 감독관 또는 책임자에게 보고하십시오.



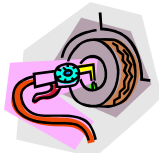
동물 학대가 일어난 경우 동물 통제 센터에 신고해야 합니다.

AFH 또는 BH 에 동물이 거주하거나 출입하려면 구체적인 요건을 준수해야 합니다.

운전자 안전

클라이언트를 동반하거나 동반하지 않을 때에도 안전 운전하십시오.

- 안전벨트를 착용하십시오. 워싱턴주법에서는 매우 타당한 이유로 이를 의무화했습니다. 교통사고 시 운전자가 차량에서 떨어질 경우 사망할 확률이 25 배 더 높습니다.
- 술을 마셨거나 기타 약물을 복용한 상태에서는 절대 운전하지 마십시오. **사망 사고의 40%가 음주와 관련 있습니다.**

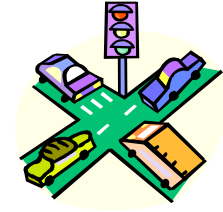


- 타이어가 마모되었거나 파손되지 않았는지 확인하십시오. 예방 가능한 사고가 손상된 타이어 또는 공기가 빠진 타이어 때문에 일어나곤 합니다. 불량 타이어도 사고의 원인이 될 수 있습니다. 눈이 내리거나 도로가 얼 경우에 대비하여 정지 마찰력이 우수한 타이어를 사용하십시오.

• 자동차의 권장 정비 일정을 준수하십시오. 엔진, 브레이크, 조종 장치, 충격 방지 장치, 조명, 경적, 창유리 닦개가 제대로 작동하는지 확인하십시오.

- 서행 운전하십시오! 사망 사고의 30%가 과속과 관련 있습니다.

- 양보 운전하십시오! 속도를 10 마일 높일 때마다 내 차와 다음 차의 간격은 차량 1 대 길이만큼 늘어나야 합니다. 예를 들어, 60MPH 로 달릴 경우 6 대의 차량이 들어설 만한 거리를 유지해야 제 때 정지하고 사고를 예방할 수 있습니다.
- 교차로에서 각별히 주의하십시오. 빨간 신호등에서 멈추지 않고 정지 신호를 선택 사항으로 여기는 운전자도 있습니다.
- 딴 데 정신을 팔지 않도록 주의하고 운전 집중하십시오. 차 안에서 화장하거나 얘기하거나 간식을 먹는다면 주의를 분산시켜 사고에 이룰 수 있습니다.
- 휴대폰으로 전화를 걸거나 받으려면 정지하십시오. 운전 중에 휴대폰을 사용하는 것은 불법입니다.
- 졸린 상태로 운전하지 마십시오. 충분히 수면을 취하십시오. 필요하다면 차를 멈추고 잠깐 눈을 붙이십시오. 카페인도 일시방편일 뿐입니다.



주의하여 운전하십시오! 미국에서 일어나는 사망 산업재해의 원인 1위는 자동차 사고입니다.



일터에서의 폭력

LTC 직원은 폭력적이거나 공격적인 행동의 가능성을 인식하고 이를 최소화할 방법 및 만일의 상황에 본인과 다른 사람의 안전을 지킬 방법을 숙지해야 합니다.

LTC 직원은 폭력적이거나 공격적인 상황을 목격할 수 있습니다.

- 클라이언트거나 가정/시설 내의 누군가가 직원, 다른 클라이언트거나 직원에게
- 가정/시설 내의 다른 사람들끼리(예: 배우자 학대)
- 클라이언트의 이웃

항상 주의하고 주변의 상황을 예의주시하십시오. 폭력이 발생할 경우 대처 방법을 숙지하고 계획을 세워 두십시오.



AFH 및 BH는 직원이 취할 조치 계획이 문서화되어 있습니다.

- 클라이언트가 폭력적인 행동을 할 경우
- 다른 클라이언트 보호
- 다른 간호 팀원이 관련된 경우

공격적이거나 폭력적인 행동 전력이 있는 클라이언트는 간호 계획에 이 사실이 기록됩니다. 문제 행동을 예방하는 데 도움이 될 만한 효과적인 전략들이 있습니다.



폭력 사고가 발생한 경우 기록하고 근무지의 책임자에게 보고하십시오. 상황에 따라 DSHS 학대 핫라인 및 경찰에 의무적으로 신고해야 하는 사안일 수 있습니다.

학대를 신고할 곳

다음 시설에 거주하는 취약한 성인에 대한 학대 의심 사례를 DSHS에 신고하려면

- **AFH 또는 BH: 전화**
1-800-562-6078
- **자택: 전화**
1-866-363-4276.

가능한 행동 및 태도

다음과 같은 행동과 태도는 과도한 공격 또는 폭력을 예고하는 징후로 참고할 수 있습니다.

- 약물 또는 알코올 남용
- 폭력 또는 통제되지 않는 분노 표출 전력
- 불공정에 대한 강박증이나 과대망상, 비현실적인 분노
- 문제의 원인을 남의 탓으로 돌리는 태도
- 의심, 원한
- 폭력 행위에 대한 상세한 계획 설명
- 무기에 대한 집착
- 고의적으로 사람들을 겁주는 태도
- 불안정하게 보일 정도의 빠른 기분 변화
- 최근 행동이나 외모의 급격한 변화, 정상적인 활동, 가정 생활, 교우 관계 단절

예고 징후

다음 현상을 공격 또는 폭력을 예고하는 조기 징후로 참고할 수 있습니다.

- 목소리 높임
- 떨거나 꽉 쥐 주먹
- 손가락으로 찌르는 행위
- 과도한 걱정
- 빠른 걸음
- 분노에 찬 중얼거림 또는 노려봄

공격적이거나 폭력적인 행동에 대한 대처 방법

뭔가가 “일어났다”는 자신의 직감이나 위협적 상황을 최소화하지 마십시오. 불안감을 느낄 경우 자신의 본능을 따르십시오.

공격이나 폭력이 우려될 경우 일찍 대처하는 것이 최선의 방법입니다. 먼저 만일의 사태에 따른 위험을 평가하십시오. 신체적 공격성의 경계에 놓인 사람은 세 가지 중 하나를 선택할 수 있습니다. 공격하거나 물려서거나 타협합니다. 그 사람이 물려서거나 타협하도록 이끌어야 합니다.

폭력적 행동을 유발하는 다른 원인 규명

약물의 부작용, 진단되지 않은 요로 감염 또는 기타 감염 심지어 클라이언트의 질환이나 컨디션 때문에 설명할 수 없는 폭력적이거나 공격적인 행동이 갑자기 일어날 수 있습니다. **항상 일차적으로 의학적 원인을 살펴보십시오.**

직원과 클라이언트의 안전을 위해 항상 다른 간호 팀원과 협의하면서 클라이언트가 필요할 때 즉시 의학적 도움을 받을 수 있게 하십시오.

자신이 위험에 처하지 **않았다고** 생각될 경우

- 침착한 태도를 유지하고 자신의 반응을 통제하십시오.
- 자신이 친구이자 도움을 주는 사람임을 상기시키십시오.

- 침착하게 얘기하십시오. 문제나 상황을 기꺼이 이해하고 경청할 자세가 되었음을 알려십시오.
- 그 사람의 느낌을 확인하되 행동을 용인하거나 부추기지 마십시오.
- 팔짱, 손가락질과 같은 공격적인 몸짓언어를 구사하지 마십시오. 천천히 움직이십시오.
- 상대방과 너무 가까이 또는 상대방을 내려다보며 서 있는 것을 삼가하십시오. 탈출로가 있을 경우 앞으십시오.
- 화가 난 사람에게 손을 대지 마십시오.
- 위협적이거나 무례한 행동을 하는 사람에게 적절한 한도를 정하십시오. 그 행동이 불쾌하므로 그만두길 바란다는 의사를 밝히십시오.
- 분노가 커져 위험 수위에 이를 경우 탈출 전략을 세우십시오.
- 공격 또는 폭력이 우려된다면 조기에 대처하십시오!



LTC 직원은 그러한 상황에 대비하여 마련된 절차를 숙지하고 준수할 책임이 있습니다.

자신이 위험에 처했거나 곧 폭력이 발생할 것으로 판단될 경우

- 적당한 이유를 대고(예: “핸드폰이 울리니 밖에서 받아야겠어요.”, “차 안에 중요한 걸 두고 왔네요.”) 방/구역을 떠나십시오.
- 상대방에게 등을 보이지 마십시오. 천천히 뒤로 이동하십시오.
- 위험한 장소, 이를테면 계단 위, 가구나 기타 사물이 무기로 쓰일 수 있는 곳은 피하십시오.
- 안전하게 대피했다면 도움을 청하십시오.
- 누군가가 즉각적인 위험에 처한 경우 911에 전화하십시오.



AFH 또는 BH에서 일하는 중이었다면 사건 보고서를 제출해야 합니다. HCA 직원은 해당 기관에서 정한 기록 및 보고 정책과 절차를 준수해야 합니다.

클라이언트에 대한 폭력을 목격했거나 의심할 경우

LTC 직원은 클라이언트에게 폭력이 가해지는 것을 목격했거나 그렇게 의심할 만한 타당한 이유가 있을 경우, 학대로 신고할 법적 의무가 있습니다. AFH 또는 BH에 거주하는 취약한 성인에 대한 학대 의심 사례를 DSHS에 신고하려면 1-800-562-6078로 전화하십시오. 클라이언트가 자택에 거주하는 경우 1-866-363-4276로 전화하십시오.

신체적 또는 성적 폭행을 목격했거나 의심할 경우에도 경찰에 신고해야 합니다.



클라이언트거나 다른 누군가가 위험에 처했다고 생각될 경우 911로 전화하십시오.



2. 감염 및 질병의 확산 차단

LTC 직원은 질병과 감염의 확산으로부터 클라이언트와 스스로를 보호해야 합니다. 허약하거나 나이가 많거나 면역 체계가 약화된 클라이언트는 더 쉽게 감염될 수 있습니다. 그러한 경우 감염이 심각하거나 치명적인 문제를 유발하기도 합니다.

세균은 체내에 침투하여 증식하는 방법으로 감염을 일으키는 유기체입니다. 세균은 사람들 사이에서 확산됩니다. 감염 관리는 유해 세균의 체내 침투를 막는 것입니다.



세균이 체내에 들어오기 전에 또는 확산되기 전에 막습니다.

감염의 확산을 막으려면

- 손을 씻으십시오.
- 필요한 경우 일회용 장갑과 기타 개인 보호 장비(PPE)를 사용하십시오(표준 예방 수칙).
- 청소와 살균 처리를 통해 세균이 피해를 입히기 전에 제거하십시오.
- 오염된 폐기물은 안전하게 처리하십시오.

손 씻기

손 씻기는 감염 확산을 막는 가장 효과적인 방법입니다. 하루에 여러 차례 손을 씻습니다.

반드시 손을 씻어야 하는 경우

사전

- 클라이언트와 접촉
- 식사
- 식품 조리
- 장갑 착용

사후

접촉:

- 클라이언트
- 채액
- 오염된 물건
- 애완동물
- 화장실 사용
- 장갑 또는 보호복 탈의
- 코풀기, 재채기, 기침
- 청소
- 흡연

Proper Handwashing Guidelines

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

liquid soap

paper towels

trash can
- 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.

scrub wrists

Scrub hands for at least 20 seconds.
- 4) Rinse hands thoroughly.

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

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



비누와 물로 손을 씻는 것이 질병을 예방하는 최선의 방법입니다.

일회용 장갑 착용

다음 상황에는 반드시 장갑을 착용해야 합니다.

- 피부가 혈액, 체액, 기타 사람의 점막에 직접 접촉할 때
- 세균에 감염된 물건(예: 화장지, 일회용 속옷, 때묻은 옷, 린넨)을 취급할 때
- 열린 상처가 있는 클라이언트와 접촉할 때
- 체액을 치울 때
- 클라이언트의 용변 또는 기타 개인 위생 활동을 도울 때
- 손이 베였거나 긁혔거나 튼 경우 또는 피부염이 있는 경우

일회용 장갑을 착용하여 감염을 관리할 수 있습니다.

- 올바르게 장갑을 착용하고 벗는 방법을 알아두십시오.
- 장갑이 필요할 때 쉽게 찾을 수 있게 하십시오.
- 절대 장갑을 재사용하지 마십시오.

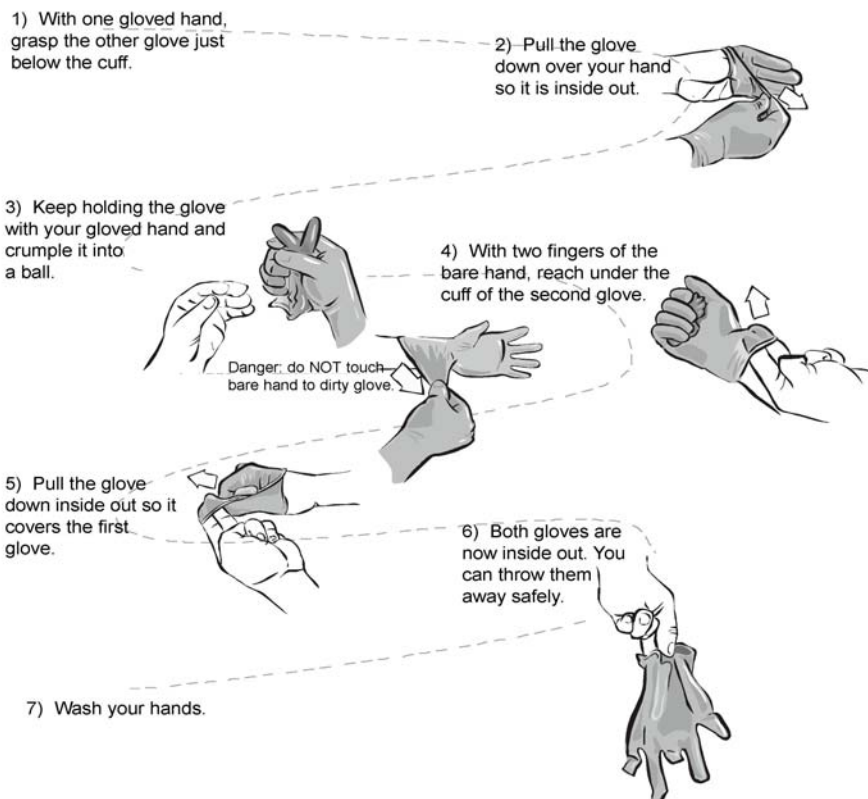
클라이언트를 보살필 때마다 새 장갑을 착용하십시오.



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.



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

혈행성 질환으로부터 스스로를 보호하는 방법

일터에서 혈행성 질환에 노출될 위험은 적지만 아예 없는 것은 아닙니다.

B 형 간염(HBV), C 형 간염(HCV), HIV 와 같은 혈행성 질환은 LTC 직원의 근무 방식에 변화를 가져왔습니다.

일터에서 혈행성 질환으로부터 스스로를 보호하기 위해서는 혈행성 질환의 전파 경로를 제대로 이해하고 손을 씻으며 다른 타당한 표준 예방 수칙을 지켜야 합니다.



혈행성 질환으로부터 스스로를 보호할 수 있습니다.

표준 예방 수칙

표준 예방 수칙(Standard Precautions)은 LTC 직원과 클라이언트가 혈행성 질환에 노출되지 않도록 보호하고자 적용하는 표준 수칙입니다.

체액이나 혈액이 피부의 염증, 상처, 배인 부위와 접촉할 경우 세균과 질병이 체내에 침투할 수 있습니다.

혈액이나 체액과 접촉할 가능성이 있는 **모든** 상황에서 반드시 표준 예방 수칙을 준수하십시오.

모든 클라이언트에게 표준 예방 수칙을 적용해야 합니다.

표준 예방 수칙에는 손 씻기, 일회용 장갑 및 기타 PPE 착용, 환경 청소 및 살균, 특별 세탁 절차 준수, 오염 폐기물의 올바른 처리, 바늘과 갈의 올바른 취급 등이 포함되어 있습니다.



모든 혈액 및 체액은 감염 가능성이 있는 것으로 간주하십시오.

개인 보호 장비(PPE)

혈액 또는 체액과 직접 접촉할 경우 반드시 장갑을 착용하여 손을 보호하십시오. 피부염, 손거스러미, 여드름, 튼 손, 피부 균열과 같이 피부의 작은 상처나 갈라진 틈새를 통해 바이러스가 체내에 침투할 수 있습니다. 장갑을 사용한 후 폐기하고 손을 씻으십시오.

예상되는 위험에 따라 추가적인 PPE 를 사용하십시오. 다음과 같은 도구를 사용할 수 있습니다.

- 피부와 옷을 보호하는 가운
- 입 또는 코를 보호하는 마스크



용어 정의

혈행성 질환(Blood borne disease) - 혈액 또는 체액(예: 소변, 대변, 토사물, 정액, 질 분비물)과의 접촉을 통해 세균 확산을 일으키는 질병

개인 보호 장비(Personal Protective Equipment, PPE)- 일터에서 특정 위험에 의한 부상이나 질병을 예방하도록 제작된 장비나 의복(예: 장갑, 가운, 마스크)

표준 예방 수칙(Standard Precautions) - 혈행성 질환의 감염을 막기 위해 도입하여 적용하는 수칙

오염(Contaminated) - 더러워졌거나 혈액 또는 체액과 접촉한 경우

면역 체계(Immune system) - 신체가 감염과 싸우는 데 이용하는 것

- 눈을 보호하는 보안경
- 얼굴, 입, 눈과 코를 보호하는 얼굴 가리개



표준 예방 수칙을 준수할 경우 LTC 직원에게 혈행성 병원체가 전파될 위험은 매우 낮습니다.

혈액 또는 체액 청소 및 소독

- 장갑을 착용하여 손을 보호하십시오. 어떤 장비로 인해 장갑이 찢어지지 않도록 주의하십시오.
- 일회용 종이 타월로 혈액의 대부분을 흡수합니다.
- 알맞은 소독 용액(예: 물과 표백제를 10:1 로 섞은 것)을 사용하여 소독합니다.
- 청소를 마친 다음 걸레와 기타 청소 도구를 소독합니다.
- 장갑을 벗어 폐기합니다.
- 오염된 타월과 폐기물은 모두 새지 않는 밀폐형 용기에 담습니다. 이 용기는 색상 코드 또는 라벨이 부착되어 있습니다. 폐기할 모든 오염 물질은 이중으로 봉투에 넣습니다.
- 작업을 마친 후 손을 씻습니다.



혈액과 체액이 묻은 표면을 청소할 때는 장갑과 기타 필요한 PPE를 착용하십시오.

혈액이나 체액에 노출된 경우

혈액이나 체액이 묻은 경우

- **피부:** 비연마성 비누와 물로 즉시 씻습니다.
- **눈:** 즉시 싱크대나 눈 세척대에서 흐르는 물로 각각 5 분씩 씻습니다.

만약

- **바늘이나 천자로 상처를 입은 경우** 비누와 물로 완전히 씻어내십시오. 또는 상처 부위에 소량의 과산화수소를 떨어뜨리십시오. 추가적인 조치가 필요할 경우 의사의 진료를 받으십시오.
- 신체의 개방 부위(예: **물린 곳, 긁힌 곳, 병변**)가 혈액 또는 체액에 노출되었을 가능성이 있을 경우 비누와 물로 해당 부위를 **완전히 씻으십시오**. 또는 상처 부위에 소량의 과산화수소를 떨어뜨리십시오. 추가적인 조치가 필요할 경우 의사의 진료를 받으십시오.



오염된 물품의 안전한 처리

- 오염물을 수거할 때는 일회용 장갑을 착용하십시오.
- 오염 폐기물은 고강도 쓰레기 봉투에 담고 봉투 입구를 묶으십시오.
- 이 봉투를 다른 봉투에 넣어 입구를 묶고 “생물학적 위험물(Biohazard)” 라벨을 붙이십시오.



감염 관리의 일환으로 올바른 폐기물 처리가 중요합니다.



노출 신고

업무 중에 보호 장치를 착용하지 않은 채로 혈액이나 체액에 노출된 경우에 대한 구체적인 지침을 숙지하고 준수하십시오. LTC 직원은 연락처와 기본적인 절차를 숙지할 책임이 있습니다.



B형 간염(HBV) 백신 접종

근무지와 직무에 따라, LTC 직원이 원할 경우 HBV 백신 접종을 받을 수 있습니다. 비용은 고용주가 부담합니다. 백신으로 HBV 바이러스 감염을 막을 수 있습니다. 1차 접종하고 1개월, 6개월 후에 2차, 3차 접종합니다.

기타 노출 위험

클라이언트를 위해 청소하거나 가사일을 하는 동안 혈행성 질환에 노출될 수 있습니다. 비록 육안으로 보이지 않더라도 변기, 싱크대, 세탁물, 쓰레기통 등 청소해야 하는 곳곳에 혈액이 있을 수 있습니다.

세탁물

세탁물 속에 혈액이나 때가 묻은 시트, 의류, 걸레, 오염된 칼날 등이 숨어 있을 수 있습니다.

세탁물을 다룰 때 주의하고 스스로를 보호하십시오.

- 장갑을 착용하십시오.
- 반드시 맨 위를 잡고 나르십시오. 손으로 아래 부위를 받치지 마십시오.
- 세탁된 의류 등을 취급하기 전에 장갑을 벗고 손을 씻으십시오.



오염 폐기물 처리

감염 관리의 일환으로 올바른 쓰레기 처리는 매우 중요합니다.

쓰레기는 세 가지 유형으로 분류합니다.

1. 일반 쓰레기
 - 쓰레기통에 발이나 손을 넣어 누르지 마십시오.
2. 오염 폐기물: 혈액이나 체액과 접촉했을 가능성이 있는 모든 것
 - 오염 폐기물은 일반 쓰레기와 분리하십시오.
3. 날카로운 물건: 주사기, 면도날, 핑거스틱, 기타 날카로운 부위를 지닌 물건
 - 일반 쓰레기통에 담지 마십시오.

모든 일회용 소모품과 장비는 제조사가 정한 대로 한 번만 사용하십시오.

날카로운 물건 전용 용기의 올바른 처리 규정은 국가 및/또는 폐기물 처리 회사에 따라 달라집니다. 추가 정보가 필요할 경우 현지 보건부 또는 감독관에게 문의하십시오.



쓰레기 봉투에 날카로운 물건이 있어서는 안 됩니다.

- 모든 “날카로운 물건”은 단단한 플라스틱 소재의 전용 용기에 담으십시오. 사용할 용기 유형은 근무지에 따라 달라집니다.
- 날카로운 물건을 일반 쓰레기 봉투에 담거나 쓰레기통에 곧바로 버리기 마십시오. 누군가의 피부를 찌르고 세균을 전파시킬 수 있습니다.



안전한 폐기로 부상과 감염을 예방할 수 있습니다.

청소 및 소독

청소와 뒤처리로 감염의 확산을 막으십시오. 이는 욕실과 주방에서 특히 중요합니다.



근무지에 청소 일정이 마련되어 있습니다. LTC 직원은 그 일정을 숙지하고 준수해야 합니다.

청소 팁:

- 비누와 물로 주방 및 욕실 표면을 닦고 때와 세균을 씻어내십시오.
- 살균제로 소독하십시오.
- 주: 물 1 갤런에 표백제 1 티스푼을 섞어 살균제를 만들 수 있습니다. 이 희석액의 효과는 24 시간만 지속됩니다.
- 청소할 때 가정용 장갑을 착용하십시오.
- 청소에 사용한 물과 체액은 변기에 버리십시오.
- 더러운 식기는 비누와 온수로 씻으십시오. 흐르는 온수에 행구고 공기 건조하십시오. 건조된 식기는 보관 장소에 정리하십시오.



세균의 번식을 막는 법

- 표면을 청결하고 건조한 상태로 유지합니다. 세균은 축축한 곳에서 번식합니다.
- 신선한 공기와 채광에 각별히 주의를 기울입니다. 세균은 어두운 곳을 좋아합니다.
- 원가를 얽지른 경우 즉시 닦아냅니다. 세균이 번식하려면 먹이가 필요합니다.

세균의 번식 조건을 알아두십시오.

가정용 화학품 사용

깨끗한 환경을 유지함으로써 질병을 예방할 수 있습니다. 표백제와 같은 살균제로 집안의 표면을 청소하고 소독하십시오. 제조사의 사용 지침을 준수하십시오. 권장 농도를 초과하는 용액으로 만들지 마십시오.

제품 라벨

제품을 사용하기 전에 반드시 라벨을 확인하십시오. 제품 라벨에 제품의 독성 및 유해성이 표시되어 있습니다. 주의, 경고, 위험 등의 문구에 주의하십시오.

- **주의(Caution)**는 제품으로 부상을 입을 수도 있음을 의미합니다. 피부 염증이 생기거나 연기를 마시면 메스꺼워지거나 눈과 접촉하면 안구 손상이 일어날 수 있습니다.
- **경고(Warning)**는 더 심각한 의미로서 제품을 잘못 취급할 경우 아프거나 심각한 부상을 입을 수 있다는 뜻입니다. 불이 잘 붙는 제품에도 이 표시가 있습니다.
- **위험(Danger)**은 심각한 문제를 나타냅니다. 라벨에 위험이라는 문구가 있는 제품을 다룰 때는 특히 주의하십시오. 잘못 사용할 경우 건강에 심각한 위험을 초래할 수 있습니다.

제품 라벨을 떼어내지 마십시오. 이러한 경고 표시 외에도 중요한 응급 처치 정보가 수록되어 있습니다.

가정용 화학품 취급 요령

- 서로 다른 종류의 두 세제를 섞지 마십시오. 특히 암모니아 성분 제품과 표백제 제품을 섞어서는 안 됩니다.



표백제와 암모니아 제품을 섞을 경우 위험 가스가 발생하여 심각한 호흡 장애를 일으킵니다. 다량 흡입할 경우 목숨을 잃을 수도 있습니다.

- 오븐 세제나 하수구 세제를 사용할 때 반드시 장갑과 보안경을 착용하십시오. 연기를 들이마시지 마십시오. 작업 구역의 환기가 원활해야 합니다.



환기가 원활한 곳에서만 가정용 화학품을 사용하십시오.

- 다목적 세제를 사용할 경우 반드시 고무 장갑을 착용하여 피부를 보호하십시오.
- 위험 물질은 시원하고 건조한 곳에 보관하고 점화용 불씨, 스토브, 온수기와 가까운 곳에 두지 마십시오.
- 제품이 넘어지지 않도록 잘 쌓아두십시오.
- 가연성 세제를 사용할 때는 담배를 피우지 마십시오.
- 어지러움, 복통 또는 두통이 생길 경우 즉시 사용을 중단하십시오.

화학품과 접촉한 경우

일반적으로 화학품과 접촉한 경우 분말, 액체, 젤 또는 페이스트 형태의 물질을 씻어내거나 털어내고 다량의 물로 씻어내야 합니다.

화학품의 위험성에 대해 궁금한 점이 있거나 어떤 물질인지 잘 모르거나 심각한 증상이 나타날 경우, 즉시 가까운 병원의 응급실로 가거나 주치의에게 전화하거나 상황에 따라 911 로 전화하십시오.

눈에 화학품이 들어간 경우 즉시 15분간 씻으십시오. 화학품이 눈 속에 머문 시간이 길수록 더 위험합니다. 화학품의 모든 입자를 완전히 씻어내는 것이 매우 중요합니다.

불편하더라도 최대한 눈꺼풀을 들어올려 눈을 씻으십시오. 샤워실에서 할 수도 있습니다. 이와 같이 가장 먼저 씻어내는 것이 매우 중요한 안전 조치입니다.

약물은 소량이지만 강력한 화학품임을 기억하십시오. 어떤 약물은 피부와 접촉하거나 흡입하거나 손에 쥔 다음 식품이나 조리 도구를 만질 경우 위험할 수 있습니다.

몸에 이상이 있을 때

독감과 같은 전염성 질환에 걸린 경우 클라이언트를 세균에 노출시키지 마십시오. 전염성 질환으로 아플 때는 출근하지 마십시오.

상당수의 클라이언트는 허약하고 면역 체계가 약화된 상태입니다. 즉 클라이언트는 쉽게 병에 걸리고 심각한 합병증으로 발전할 수 있습니다.



독물 안전에 대한
자세한 내용은
미국 독물 통제 센터
협회(The American
Association of Poison
Control Centers) 웹
사이트에서
확인하십시오.
www.aapcc.org



본인이 병에 걸려 출근할 수 없음을 알게 되는 즉시 근무지의 감독관이나 기타 담당자에게 전화하십시오. 그들이 최대한 시간적 여유를 갖고 교대조의 대체 인력을 찾을 수 있게 하십시오.



출근할 수 없을 때 누구에게 연락해야 하는지 알아두십시오. 모든 중요한 연락처 전화 번호를 적어두고 집에 보관하십시오.



4. 응급 상황 대비 및 처리

LTC 직원은 항상 응급 상황에 대처할 수 있도록 준비된 상태이어야 합니다. 응급 상황에서 LTC 직원만이 유일하게 도움을 줄 수 있는 경우도 있습니다.



고용주가 마련한 응급 또는 재해 상황에 관한 정책과 절차를 따르십시오. 또한 응급 상황에서 어떤 클라이언트의 구체적인 필요 사항이 해당 클라이언트의 간호 계획에 기술되어 있습니다.

다음 사항을 숙지하십시오.

- 각기 다른 유형의 응급 상황에서 해야 할 일과 (경우에 따라) 해서는 안 되는 일
- 응급 상황에서 그리고 상황 통제 후 연락하거나 협조해야 할 사람
- 본인을 비롯한 모든 사람의 안전을 지킬 최상의 방법
- 각 클라이언트의 구체적인 필요 사항



응급 상황이 일어나기 전에 자신의 역할을 알아두십시오.

대피 계획

응급 또는 재해 상황에 어떤 계획에 따라 대피할 것인지 미리 숙지하고 자신의 역할도 알아두어야 합니다.



대피 계획에는 클라이언트를 건물의 다른 구역, 건물 바깥의 안전 구역 또는 별도의 장소로 이동할 경우 해야 할 일이 정리되어 있습니다.

다음 사항을 숙지하십시오.

- 각 클라이언트의 대피 계획 클라이언트의 신체적 및/또는 정신적 능력에 따라 달라질 수 있습니다.
- 최상의 대피 경로.
- 1차 및 2차 안전 구역의 위치

응급 상황에서 침착한 태도 유지

어떤 응급 상황에서도 침착하게 대처하는 것이 중요합니다. 물론 말처럼 쉽지는 않습니다. 도움이 될 몇 가지 요령을 소개합니다.

- 계획을 숙지하십시오. 다음에 해야 할 일을 알고 있으면 침착하게 대처할 수 있습니다. 어떤 조치를 취할 것인지 알고 있다면 더 자신 있게 통제할 수 있습니다.
- 계획대로 훈련하는 것은 더욱 좋은 방법입니다! 진지한 자세로 모의 훈련에 임하고 계획을 세우십시오.

- 몇 차례 심호흡하고 안정을 되찾으십시오.
- 상황을 평가하십시오. 행동하기에 앞서 전체 상황을 파악하십시오.
- 현재의 상황에 충실하십시오. 응급 상황을 극복하기 위해 무엇을 해야 할 것인가에 집중하십시오.
- 상황에 대한 격양된 감정을 자제하십시오. 내가 술선수범하면 다른 사람도 더 침착해질 수 있습니다.

사전의사결정서(Advance Directives)

클라이언트가 더 이상 의사결정을 내릴 수 없는 상황에 대비하여 신체적 및 정신적 건강 관리에 관한 요구 사항을 상세하게 기술한 법적 문서를 “미리” 작성해 놓은 경우도 있습니다. 사전의사결정서를 통해 클라이언트의 요구 사항을 확인하고 따를 수 있습니다.

사전의사결정서의 대표적인 예로 POLST(Physician Orders for Life-Sustaining Treatment) 양식이 있습니다. POLST 양식은 생명 유지 장치 사용에 관한 클라이언트의 희망 사항을 요약한 것이며, 생명을 위협하는 질병의 말기에 있는 환자를 위해 작성합니다. 이는 의사의 지시와 동일하게 인정 받고 이행되어야 합니다.

연녹색의 POLST 양식 원본을 응급 처치 담당자에게 전달하여 이를 따르게 해야 합니다.



LTC 직원은 응급 상황에서 클라이언트가 사전의사결정서를 작성했는지 여부와 보관 위치를 알고 있어야 하며, 이를 응급 처치 담당자에게 전달해야 합니다.

의학적 응급 상황

클라이언트가 다음에 해당할 때 의학적 응급 상황으로 간주합니다.

- 심각한 호흡 장애를 겪고 있습니다.
- 의식을 잃었고 쉽게 깨어나지 않습니다.
- 넘어져 부상을 입었습니다.
- 약물을 과다 복용했거나 심각한 약물 반응을 일으켰습니다.
- 갑자기 심각한 건강 이상이 일어났습니다.



고용주가 마련한 의학적 응급 상황에 관한 정책 및 절차를 따르십시오. 여기에는 언제 누구에게 전화를 걸어 도움을 청할 것인가도 포함되어 있습니다. 의학적 응급 상황에 처한 클라이언트는 즉시 도움을 받아야 합니다.



상황이 통제되면 문제의 응급 상황을 기록하고 보고하십시오.

화재 응급 상황



AFH 또는 BH 근무자는 정기적인 소방 훈련을 통해 화재 발생 시 대처 방법을 익힙니다. 인명을 구하는 훈련이므로 진지한 자세로 임하십시오.

HCA 직원은 클라이언트를 위한 대피 계획, 집 밖으로 나가기 위한 최상의 대피 경로, 클라이언트의 자택 주소 및 교차 도로 이름을 알고 있어야 합니다. 이 정보는 클라이언트의 간호 계획에서 얻을 수 있습니다.

911 전화:

911에 전화해야 하는 경우

- 응급 상황의 특성을 설명합니다.
- 911 상담원에게 전화번호, 주소, 가장 가까운 교차도로, 찾아오는 길을 알려 주십시오.

이 정보를 기록하여 전화기 옆에 두십시오. 응급 상황의 혼란스러운 순간에서 자칫 기억나지 않을 수 있습니다.

화재를 발견한 경우 R.A.C.E.를 기억하여 안전하고 올바르게 대처하십시오.

R = 구조(RESCUE): 하던 일을 멈추고 클라이언트를 안전한 곳으로 옮기십시오.

A = 경보(ALARM): 경보를 울리십시오. 이를테면 화재 경보기를 당기거나 911에 전화합니다.

C = 폐쇄(CONFINE) 안전하게 닿을 수 있는 모든 문과 창문을 닫아 화재 현장을 폐쇄하십시오.

E = 소화(EXTINGUISH) 소화기로 불을 끄십시오. 단, 안전한 경우에 합니다.

또는 대피(EVACUATE) 소화기로 끌 수 없을 만큼 큰 불이라면 대피하십시오.

금지 사항:

- 기름 또는 액체 화재에 물을 붓지 마십시오. 불길의 더 확산됩니다.
- 전기 화재에 물을 붓지 마십시오. 심각한 감전의 위험이 있습니다.
- 애완동물이나 귀중품을 구하기 위해 불타는 건물로 다시 들어가지 마십시오.
- 불이 붙은 물건을 방 밖으로 던지지 마십시오.
- 화재 대피 경로로 엘리베이터를 사용하지 마십시오.



일반적으로 불보다 연기가 더 위험합니다.

소화기 사용

모든 AFH 및 BH에서는 소화기를 비치해야 합니다. HCA 직원은 클라이언트의 집에 소화기가 없을 경우 하나 장만하도록 요청해야 합니다. 전면에 “ABC”라고 표시된 소화기는 목재/종이, 오일/기름, 전기 등 모든 유형의 화재에 사용할 수 있습니다.

P.A.S.S.로 소화기 사용법을 쉽게 기억할 수 있습니다.

P = 당기기(Pull). 소화기를 똑바로 세운 상태에서 링 핀을 당겨 플라스틱 쉘을 벗깁니다.

A = 조준(Aim). 불이 난 곳에서 물러선 다음 가장 가까운 불의 아랫부분을 조준합니다.

S = 쥐어짜기(Squeeze) 소화기를 똑바로 세운 상태에서 손잡이를 쥐어짜 분사합니다.

S = 휩쓸기(Sweep) 좌우로 휩쓸듯이 흔듭니다.



불을 껐으면 완전히 꺼졌는지 신중하게 확인해야 합니다. 소화기를 사용한 즉시 모든 사람을 내보내고 환기하십시오.



화재 사고는 기록하고 보고해야 합니다.

화재로 인해 대피할 수 없는 경우 클라이언트의 곁에 있으십시오.

- 911에 전화하여 갇혀 있음을 알리십시오.
- 화재 진행 속도를 늦추기 위해 문을 닫은 채로 실내에 머무르십시오.
- 문과 환기구 주위를 옷이나 수건으로 막으십시오.

열과 연기가 심해질 경우 - 연기가 덜 심한 바닥에 밀착하십시오.



자연 재해 대비

자연 재해는 예고 없이 닥칠 수 있으며, 귀하와 클라이언트에게 심각한 위협이 되기도 합니다.

재난대비 키트

재난대비 키트(emergency kit)는 비상 상황에서 도움을 받지 않고 3 일 이상 견디는 데 필요한 물품을 모아놓은 것입니다. AFH 또는 BH 에서 일하는 경우 재난대비 키트를 구비하고 사용할 수 있어야 합니다. 그 위치를 알아두십시오.

HCA 직원은 클라이언트에게 재난대비 키트를 장만하도록 요청하십시오.

지진

지진이 일어나면 먼저 본인의 안전을 도모한 다음 진동이 멈추면 클라이언트를 도우십시오. 다음과 같이 하십시오.

- 건물 안에 머무르면서 책상이나 테이블 아래로 들어가 기다리십시오.
- 창, 무거운 캐비닛, 책장, 유리막에서 떨어진 곳으로 가십시오.
- 진동이 멈추면 건물 밖으로 나오십시오. 심각하게 다친 사람이 당장 더 큰 부상을 입을 위험에 처하지 않는 한 옮기려고 하지 마십시오.
- **바깥에 있을 경우:** 건물, 나무, 전자기, 전선에서 멀리 떨어진 곳으로 가십시오.
- **운전 중일 경우:** 지하차도나 고가차도에서 벗어난 곳으로 가십시오. 자동차 안에 머무르십시오.



악천후

기상 관련 재해는 예고와 함께 또는 예고 없이 일어날 수 있습니다. 바람, 비, 온도, 낙뢰, 홍수와 같은 기상 조건이 비상 상황으로 이어질 수 있습니다.

클라이언트와 함께 외출할 경우 기상예보를 확인하십시오.

일광 또는 고온 노출이 위험할 수 있습니다. 클라이언트가 다음과 같이 하도록 조언하십시오.

- 자외선 차단 지수 30 이상의 자외선 차단제를 바릅니다.
- 선글라스와 모자를 착용합니다.
- 더운 날에는 수분을 충분히 섭취합니다.
- 외부에 장시간 나와 있을 경우 그늘진 곳에 앉습니다.

덥고 햇빛이 잘 드는 날에는 차 안에 사람 또는 애완동물을 홀로 두어서는 안 됩니다.

클라이언트의 안전이 최우선

- 응급 상황의 가능성이 있을 경우 도움을 청하십시오.
- 직원 혼자 있고 상황의 심각성을 판단할 수 없다면 911에 전화하십시오. 응급 요원은 응급 상황 여부를 판단하는 데 도움을 줄 수 있는 숙련된 전문가이며, 이는 그들의 직무이기도 합니다.
- 응급 요원의 지시를 따르십시오.

대비하여 생명을 구할 수 있습니다.

정전

AFH 및 BH는 시설의 모든 구역에 비상 조명 또는 손전등을 구비해야 합니다.

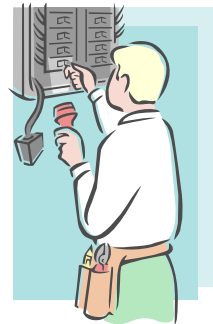
(특히 밤에) 클라이언트가 완전한 암흑 상태에 있을 경우

- 모든 클라이언트가 안전한 상태이고 현재의 상황을 인식하고 있는지 꼼꼼하게 확인하십시오.
- 인근 지역 전체에 정전이 일어난 경우, 모든 전기 히터와 전기 제품의 콘센트를 분리하여 초기 전력 수요를 줄이고 모터에 저전압 손상이 일어나지 않도록 보호하십시오.
- 컴퓨터와 전압에 민감한 기타 장비의 콘센트를 분리하여 전력 재공급 시 일어날 수 있는 서지(surge) 현상으로부터 보호하십시오.
- 물을 아끼십시오. 우물을 수원으로 사용하는 경우 더욱 그러합니다.
- 문, 창, 커튼을 닫아 열을 보존하십시오.
- 조명 스위치 하나를 “켜짐” 위치에 두어 전력 재공급 시 알 수 있게 하십시오.
- 냉장고와 냉동고의 문은 계속 닫아두십시오. 가득 채운 냉동고의 문을 계속 닫아둘 경우 식품을 2일간 냉동 상태로 보존할 수 있습니다.
- 양초나 그 밖의 가연성 광원에 의한 화재 위험에 특히 주의하십시오.
- 실내에서 등유 난로, 가스 랜턴, 스토브를 사용할 경우 독성 가스가 쌓이지 않도록 계속 환기하십시오.
- 절대 실내에서 숯 또는 가스 바비큐 장치를 사용하지 마십시오. 일산화탄소가 발생합니다.



클라이언트의 자택에서 근무할 경우

- 클라이언트에게 필요한 생명 유지 장치가 있을 경우 전기 회사에 등록해 두십시오.
- 클라이언트에게 전기식 생명 유지 장치가 필요할 경우, 클라이언트에게 발전기를 구입하도록 요청하거나 대여 가능한 곳을 알아두십시오. 클라이언트가 발전기를 구입할 수 없는 경우 발전기 대여업체 전화번호를 알아두십시오.
- 정전을 신고하거나 정전 상황을 알아볼 수 있도록 현지 전기회사의 전화번호를 적어 붙여 놓으십시오.
- 클라이언트에게 전기식 차고문 개폐 장치가 있을 경우 수동으로 여는 방법을 알아두십시오.
- 클라이언트에게 대체 난방원 및 연료 보급소를 확보하도록 요청하십시오.
- 클라이언트의 자택에만 전기가 들어오지 않을 경우 퓨즈 상자나 회로 차단기를 확인하십시오. 퓨즈를 교체하거나 회로를 재설정하기 전에 대용량 전기 제품을 끄십시오.





결론

이 교육은 LTC 직원과 클라이언트의 안전과 행복을 지키기 위해 무엇에 주의하고 무엇을 실천할 것인지 학습하는 좋은 출발점이 될 것입니다.

중증 예방을 통해 심각한 사고를 막을 수 있습니다. 계획, 집중, 실천함으로써 안전 위험을 없애거나 최소화할 수 있습니다. 매일 단 몇 분만 투자하면 건강하고 안전한 일터로 유지할 수 있습니다.

LTC 직원이 안전 문제를 해결하거나 최소화하고 사고를 예방하고 감염 및 질병의 확산을 막고 응급 상황을 효과적으로 처리함으로써 본인과 클라이언트가 겪게 될 고통, 두려움, 걱정과 고난을 방지하거나 줄일 수 있습니다.

LTC 직원은 매일 다른 사람의 삶에 변화를 가져오는 역할을 합니다. 자신과 클라이언트의 안전과 행복을 지키기 위해 자신이 하는 일에 자부심을 가지십시오.



솔선수범하십시오!

LTC 직원의 안전 책무

4. 자신과 클라이언트의 사고 및 부상 예방
5. 감염 및 질병의 확산 차단
6. 응급 상황 대비 및 처리

부록 A: 홈케어 응급 처치 계획

고용주와 직원은 이 계획을 작성하여 전화기 옆에 부착해야 합니다.

고용주 이름:

날짜:

1. **생명을 위협하는 응급 상황:** - 9-1-1 에 전화 전화하는 곳의 번호를 알려 주십시오.

집 주소:

주요 교차 도로:

교차 도로에서 집까지 오는 길:

2. **생명을 위협하지 않는 응급 상황:** 다음 지역 번호를 기록해 두십시오.

소방서/응급실:

주치의:

병원:

구급차:

경찰/보안관:

독물 통제 센터:

기타:

3. **자택 대피:** 해당 구역의 주택 도면을 간략하게 그리고 출구의 위치를 표시하십시오. 화살표로 대피 경로를 표시하십시오. 화재 발생 시 고용주와 함께 밖으로 나가십시오.

4. **임시 대피소:** 자택이 위험한 상황일 때 대피할 수 있는 곳을 기재하십시오.

이름:

전화:

주소:

이름:

전화:

주소:

5. **안전 장비** - 소방서로부터 설치에 관한 정보를 얻을 수 있습니다.

소화기:

연기 경보기:

6. **기타 응급 장비** - 구급 상자, 담요, 식품과 식수, 손전등, 라디오, 기타 응급 장비의 위치를 확인하십시오.

장소: