



Примечание для работодателей

Семейные дома для взрослых, пансионаты и агентства по уходу на дому могут воспользоваться этим документом несколькими способами для проведения обязательного для работников Отдела услуг долговременного ухода (LTC) трёхчасового инструктажа по мерам безопасности. В этот документ входит информация обо **всех разделах, по которым департамент требует провести инструктаж по мерам безопасности.**

Вы можете использовать:

- все разделы этого пособия, добавив к ним свои особые требования и правила, продиктованные вашими конкретными потребностями;
- отдельные разделы этого пособия для дополнения других своих материалов по инструктажу по мерам безопасности, например, если в последних нет конкретных требуемых разделов.

Места, в которые вы, по всей вероятности, захотите включить свои собственные формы, правила и процедуры, помечены в данном документе значком Insert («Вставить дополнение»). Это не означает, что вы должны добавлять свои материалы во все разделы, помеченные таким значком. Он предназначен исключительно для дополнительной помощи.



Добавление текста к этому документу

Для упрощения форматирования этого документа применяются коды стилей. Узнайте, [как пользоваться кодами стилей](#).

Добавив свои материалы, вы можете также отразить их в «Содержании». Узнайте подробнее, [как обновить «Содержание»](#).

Для проведения инструктажа по мерам безопасности департамент должен утвердить учебный план и инструкторов. О том, как это сделать, можно узнать на вебсайте www.adsa.dshs.wa.gov/1163



Инструктаж по мерам безопасности

Введение	2
Рекомендации по обеспечению безопасности.....	3
1. Предотвращайте несчастные случаи и травмы; это относится как к вам, так и к клиентам.....	4
Тренируйте свою спину.....	4
Упражнения на растяжку спины.....	5
Подъем и перенос предметов.....	7
Безопасное перемещение людей.....	8
Меры по обеспечению безопасности в местах проживания.....	10
Перечень контрольных вопросов об угрозах безопасности.....	11
Получение необходимой информации.....	12
Если клиент упал.....	12
Правильное освещение.....	13
Домашнее хозяйство.....	14
Меры безопасности при пользовании кислородными приборами.....	14
Безопасность пользования складными лестницами.....	15
Пожарная безопасность.....	16
Техника безопасности при пользовании электроприборами.....	17
Огнестрельное оружие и меры безопасности при обращении с ним.....	17
Правила безопасности при обращении с животными.....	18
Безопасность при вождении машины.....	19
Насилие на рабочем месте.....	20
2. Останавливайте распространение инфекции и болезней.....	23
Мойте руки.....	23
Надевайте одноразовые перчатки.....	24
Предохраните себя от заболеваний, передающихся через кровь.....	25
Стандартные меры предосторожности.....	25
Другие возможные пути передачи инфекции.....	27
Уборка, очистка и дезинфекция.....	28
Работа с бытовой химией.....	28
Если вы заболели.....	29
4. Будьте готовы и умейте действовать в экстренных ситуациях..	30
Планы по эвакуации.....	30
Предварительные медицинские указания.....	31
Ситуации, требующие неотложной медицинской помощи.....	31
Экстренные действия при пожарах.....	31
Подготовка к стихийным бедствиям.....	33
Землетрясения.....	33
Стихийные природные явления.....	33
Нарушение электроснабжения.....	34
В заключение... ..	35
Приложение А: План действий в чрезвычайных ситуациях для работников по уходу на дому	36



Введение

Инструктаж по мерам безопасности поможет вам обезопасить себя и избежать травм и заболеваний, связанных с предоставлением услуг и помощи в ходе вашей работы на должности сотрудника отдела долгосрочного ухода (LTC).

Этот инструктаж даст вам навыки, необходимые для обеспечения собственной безопасности и здоровья, а также безопасности и здоровья клиентов, за которыми вы ухаживаете.

Ваша роль в обеспечении безопасности в качестве работника LTC состоит в следующем:

1. предотвращать несчастные случаи и травмы; это относится как к вам, так и к клиентам;
2. останавливать распространение инфекции и болезней;
3. быть готовым и уметь действовать в экстренных ситуациях.

Полезные значки

В данном пособии используются следующие значки.



Этот значок указывает на ключевые пункты данного документа.



Этот значок указывает на ситуации, в которых вам может потребоваться документировать что-либо и (или) сообщить о чем-то своему начальнику или иному должностному лицу по месту вашей работы.



Этот значок предназначен только для начальников, владельцев и администраторов. Он указывает на места документа, в которые они могут включить свои собственные формы, правила и процедуры.



Безопасность – в ваших руках!

Клиенты

Есть много терминов для обозначения лиц, нуждающихся в уходе. Вот некоторые примеры, которые вы можете встретить: «клиент», «житель», «потребитель», «участник».

В этом пособии используется термин «клиент».

Ваша роль в обеспечении безопасности в качестве работника Отдела долгосрочного ухода (Long Term Care, LTC).

1. предотвращать несчастные случаи и травмы; это относится как к вам, так и к клиентам;
2. останавливать распространение инфекции и болезней;
3. быть готовым и уметь действовать в экстренных ситуациях.

Рекомендации по обеспечению безопасности

Безопасность имеет исключительно важное значение. Ниже приведены общие рекомендации, которые помогут вам в этом. Более подробная информация по каждой из этих тем приведена в соответствующих разделах данного пособия.



Предотвращайте несчастные случаи и травмы; это относится как к вам, так и к клиентам

- Берегите свою спину, тренируйте её с помощью укрепляющих упражнений.
 - Правильно используйте механику своего тела для безопасного и подъёма материалов и людей.
 - Носите закрытую нескользкую и прочную обувь, такую как кроссовки.
- Будьте начеку, всегда старайтесь уменьшить или устранить факторы, представляющие угрозу безопасности.
 - Знайте и применяйте на практике надлежащие процедуры в случаях, если клиент упадёт.
 - Документируйте и сообщайте обо всех факторах, представляющих угрозу безопасности на своей работе.



Останавливайте распространение инфекции и болезней

- Пользуйтесь надлежащими практическими мерами по контролю за инфекцией. Тщательно и часто мойте руки во время своей смены. Для предотвращения распространения заболеваний и инфекции надевайте одноразовые перчатки.
- При необходимости используйте стандартные меры предосторожности.
- Проводите регулярную уборку и дезинфекцию.
- При работе с бытовой химией надевайте хозяйственные перчатки и убедитесь в наличии хорошей вентиляции.
- Не выходите на работу, когда вы заразны.



Будьте готовы к экстренным ситуациям и знайте, как действовать в них

- Уделите время планированию и подготовке мер, которые вам потребуется принять в экстренных ситуациях.
- Знайте, в чём заключается план действий в чрезвычайных ситуациях для каждого клиента.
- Знайте маршруты аварийной эвакуации из всех зданий, в которых вы работаете.
- Проводите ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ по аварийной эвакуации, такие как учебные тревоги.
- Сохраняйте спокойствие и уверенность. В экстренных ситуациях клиенты часто будут следовать вашим указаниям.



1. Предотвращайте несчастные случаи и травмы; это относится как к вам, так и к клиентам

Для снижения вероятности травм на своей работе в качестве работника LTC вы можете принять следующие меры.

Тренируйте свою спину

Заболевания и травмы спины – один из ведущих видов травм на рабочих местах. Спина – это *тонкий механизм, который требует соответствующего ухода.*

Если ваша спина не работает должным образом, вы пострадаете. Повреждения спины влияют на способность двигать руками и ногами, бедрами, шеей и головой.

Берегите свою спину!

Ваша работа включает подъём тяжестей и нахождение в неудобном положении, что увеличивает нагрузку на спину. У вас может быть риск повреждений спины.



Держите спину в правильном положении

1. Осанка

Правильная осанка стоя и сидя требует вертикального положения; не сутультесь и не округляйте плечи. Не расслабляйте мышцы живота; это увеличивает давление на позвоночник. Когда стоите, держите колени слегка согнутыми.

Правильная поза сна тоже важна для предотвращения и снижения болей в спине. Спите на достаточно твёрдом матрасе, не слишком мягком, но и не слишком жёстком. Не спите на животе. Спите на боку, положив между коленями подушку.



2. Тренировка

Тренировка включает занятия аэробикой, укрепление и растяжку основных мышц спины и живота. Ходьба, плавание, езда на велосипеде – отличные способы тренировки всего организма и улучшения работы сердца.



Занятия аэробикой наряду со здоровой диетой помогают избежать увеличения веса, который является фактором риска травм спины.

Умеренные физические упражнения укрепляют спину.

- Гуляйте 2 раза в день по 10 минут.
- Постепенно увеличьте продолжительность хотя бы одной дневной прогулки до 30 минут, по крайней мере 3 раза в неделю.
- Делайте упражнения на растяжку спины 5–7 раз в неделю (см. ниже упражнения).
- Делайте упражнения на укрепление спины по крайней мере 4–5 раз в неделю.

Начните упражнения на растяжку и укрепление спины с минимума и постепенно наращивайте их уровень и интенсивность. Рекомендуем вам начинать все занятия физкультурой с упражнений на растяжку.

Перед началом занятий упражнениями побеседуйте со своим врачом, особенно если у вас уже есть боли в спине.



Упражнения на растяжку спины

Наклоны туловища с растяжкой спины

- Стоя на руках и коленях, подберите подбородок и выгните спину.
- Медленно сядьте на пятки, давая плечам свободно прогнуться к полу.
- Оставайтесь в этой позе 45–60 секунд.



Растяжка с прижатием обеих коленей к груди

- Лягте на спину.
- Подтяните оба колена к груди, пока не почувствуете приятное растяжение в нижней части спины.
- Держите спину расслабленной.
- Оставайтесь в этой позе 45–60 секунд.



Растяжка с вращением нижней части туловища

- Лягте на спину.
- Удерживая спину горизонтально, а ноги вместе, поверните колени в одну сторону.
- Оставайтесь в этой позе 45–60 секунд.



3. Упражнения на укрепление спины

Сильные мышцы поясницы и живота способствуют здоровью спины. Упражнения, показанные на следующих страницах, помогают укрепить мышцы поясницы и сделать её более гибкой.

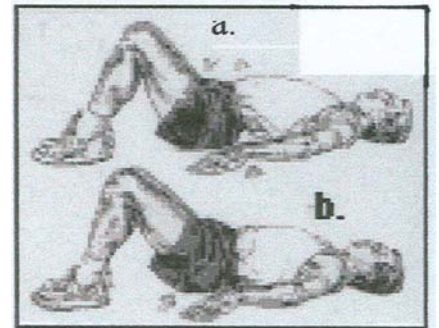
Если не указано иное, делайте каждое упражнение от одного до пяти раз, два раза в день. Постепенно увеличивайте интенсивность до десяти повторений каждого упражнения дважды в день. Выполняйте эти упражнения медленно и плавно.



Прекратите выполнение любого упражнения, если оно усиливает боль в спине, создаёт дискомфорт либо вызывает покалывание, онемение или слабость в ногах. При продолжении этих симптомов обратитесь к своему врачу.

Упражнения на подъем таза

- Лягте на спину с согнутыми коленями, поставьте ступни горизонтально на пол и вытяните руки по бокам (a).
- Прижмите поясницу к полу (при этом бедра выгнутся вверх) (b).
- Задержитесь в этом положении на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Постепенно увеличьте время удержания позиции до 60 секунд.



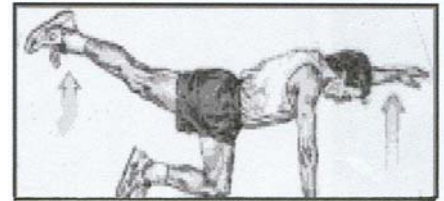
Прогибание вверх

- Лягте на пол на спину.
- Сложив руки крестообразно на груди, приподнимите слегка таз, чтобы спина стала плоской. Прижмите подбородок к груди.
- Напрягите мышцы живота и приподнимите голову и плечи от пола.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем вернитесь в прежнее положение.
- Повторите упражнение 10–15 раз.
- Постепенно увеличивайте число повторений.



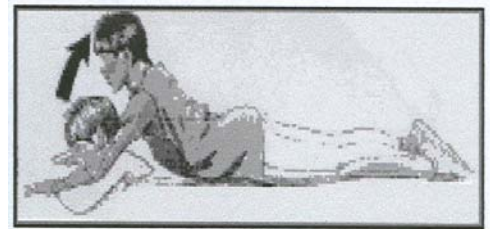
Упражнения на попеременное вытягивание рук и ног

- Встаньте на пол на руки и колени. Поднимите левую руку и правую ногу. Не сгибайте шею.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем вернитесь в прежнее положение.
- Поднимите правую руку и левую ногу. Не сгибайте шею.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем вернитесь в прежнее положение.



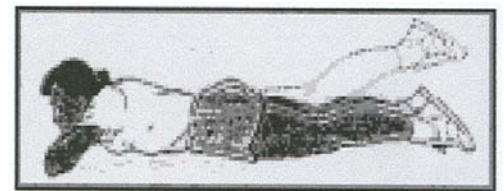
Вытягивание поясницы, лежа ничком

- Лягте на живот и положите руки на пол около головы.
- Выпрямляя руки, медленно выгните верхнюю часть туловища от пола, но держите бедра прижатыми к полу.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем расслабьте руки и вернитесь в прежнее положение на полу.



Попеременное вытягивание ног

- Лягте на живот, сложив руки под подбородком.
- Медленно поднимите одну ногу (не слишком высоко!), не сгибая её, держа при этом таз прижатым к полу.
- Медленно опустите ногу и повторите упражнение другой ногой.



Растяжка подколенного сухожилия в положении сляя

- Встаньте на правую ногу, положив левую ногу на столик или стул.
- Растяните подколенное сухожилие, медленно согнув правое колено.
- Задержитесь в этом положении на 30–45 секунд.
- Повторите упражнение другой ногой.

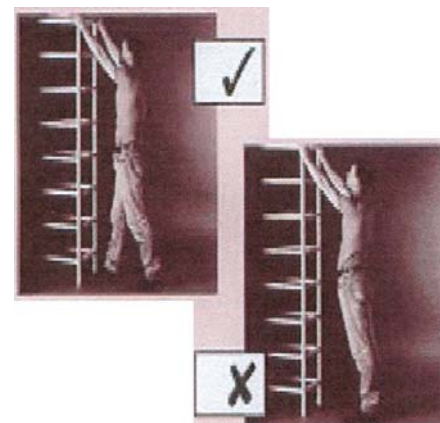


Подъём и перенос предметов

Вас могут просить передвигать и поднимать предметы, такие как купленные в магазине продукты, мусор, необходимые клиенту приборы и оборудование, например, кислородный баллон.

Неправильный подъем и перенос таких предметов является главной причиной несчастных случаев и травм спины.

Всегда обращайтесь к своему начальнику или иному должностному лицу по месту своей работы, если обеспокоены тем, что не можете безопасно передвинуть какой-то предмет или вам требуется дополнительная подготовка в этом.



Как правильно поднимать предметы

1. Планируйте подъем и перенос предметов заранее. Оцените вес предмета, НЕ поднимайте и НЕ перемещайте предметы, которые слишком тяжелы для вас.
2. Убедитесь, что знаете, куда собираетесь переместить предмет и где его опустите или поставите. Перед перемещением предмета убедитесь, что у вас есть пространство для манёвра.
3. Согните ноги в коленях.
4. Подойдите как можно ближе к предмету.
5. Напрягите мышцы живота.
6. Держите спину прямо, согните ноги в коленях, и приподнитесь.
7. Поднимите предмет за счет разгибания ног.
8. **Никогда не поворачивайтесь во время подъёма!** Поворачивайтесь за счёт мелких шагов, не за счёт поворота туловища.

Фото Центра по контролю за заболеваниями и профилактике (Center for Disease Control)



Советы по безопасному подъёму предметов

- Зажмите тяжелый предмет между плечами и коленями.
- Найдите простой способ ухватить предмет, который надо поднять.

Подъём над головой

- Сводите вес груза в минимум. По возможности, перемещайте грузы частями.
- При снятии предметов с высоких мест **ИЗБЕГАЙТЕ** неловких наклонов и растяжек. Они увеличивают давление на спину и могут привести к потере равновесия.

- Для снятия предметов с мест, расположенных выше уровня плеч, пользуйтесь стремянкой.
- Когда стоите на лестнице, держитесь за поручни. Избегайте подъёма по ступеням с грузом в руках.
- Не опирайтесь для поддержки на полку или стеллаж. Они могут легко упасть, если вы потянете их на себя или от себя.
- Чем чаще вы поднимаете и передвигаете грузы, чем вероятнее получение травм. Если вам нужно часто перемещать определенный груз или предмет, воспользуйтесь тележкой.
- Обращайтесь за помощью при подъёме и перемещении тяжёлых грузов.



Вы несете ответственность за безопасность своей спины. Тренировка, растяжки и использование правильных методов подъёма грузов помогут вам сберечь свою спину!

Безопасное перемещение людей

Уход за клиентом – это тяжелый физический труд. Поднятие, перемещение, смена позы пациентов и уход за ними повышают у вас риск заболеваний и травм спины.



Убедитесь в том, что знаете и соблюдаете конкретные правила своего работодателя по безопасному перемещению людей.

Всегда обращайтесь к своему начальнику или иному должностному лицу по месту своей работы, если вам кажется, что не можете безопасно перемещать клиента или вам требуется дополнительная подготовка в этом.

Факторы риска

Повышенные физические требования обуславливают некоторые известные «факторы риска» для вашего организма. Они связаны с большим весом поднимаемых тяжестей; вес от 30 до 50 фунтов считается тяжелым.

Будьте в курсе следующих факторов риска, с которыми вы можете столкнуться в своей повседневной работе.

- **Повторяющиеся движения**, такие как постоянное ручное изменение положения и высоты кровати.
- **Неудобные позы**, связанные с необходимостью нагибаться над кроватью и приподнимать клиента.
- **Затраты силы**, необходимые для перемещения инвалидного кресла по подъёму или по эстакаде.

Другие действия по подъёму и изменению положения, которые повышают риск для вашего организма, включают следующее:

- многократные подъёмы тяжестей;
- подъем рассеянных и не склонных сотрудничать лиц;
- подъем лиц, неспособных поддерживать свое туловище в прямом положении;
- перемещение и подъем людей на стул и со стула, в машину или из неё;
- предотвращение падения человека;
- подъем человека с пола или постели.

Определения

«Передвижение» (Ambulation) – ходьба и передвижение.

«Вспомогательные приспособления» (Assistive Devices) – приспособления, помогающие людям продолжать самостоятельно выполнять определённые действия.

«Перемещение» (Transfer) – помощь другому человеку в перемещении на стул или со стула, на кровать или с кровати, на инвалидную коляску или с неё.

«Пояс для ходьбы» (Transfer belt/gait belt) – пояс вокруг талии для помощи в перемещении и передвижении.

Другие связанные с вашей работой действия, который могут подвергнуть вас риску, включают:

- изгибы для заправки постели и кормления клиентов;
- сбор отходов;
- перемещение тяжестей и оборудования посредством толкания;
- вынимание белья из стиральной машины и сушилки;
- подъём и перенос медицинского оборудования и принадлежностей.



Длительность (как долго) И частота (как часто) совершения этих действий могут увеличить их риск для вас.



Заболевания костно-мышечной системы (КМС)

Чрезмерное воздействие этих факторов риска может привести к различным расстройствам. Эти расстройства называются заболеваниями костно-мышечной системы (КМС) (Musculoskeletal Disorders, MSD). Хотя некоторые заболевания КМС могут развиваться постепенно в течение долгого времени, другие могут возникнуть в результате одного происшествия.

Ранние признаки заболеваний КМС включают постоянные боли, ограничение движений суставов и отёк мягких тканей.

Симптомы заболеваний КМС включают боли в пояснице, повреждения мышц плечевого пояса, лучеплечевой бурсит и синдром канала запястья.

Правильная обувь

Правильная обувь обеспечивает адекватную поддержку ног и лодыжек и помогает предотвратить вывихи и растяжения.

Факторы риска могут включать длительное стояние на ногах, ходьбу по неровным поверхностям, скольжение и падение.

Рабочая обувь должна обеспечивать адекватную поддержку и комфорт. Рабочая обувь должна:

- быть закрытой и прочной;
- иметь низкие и широкие каблуки для уменьшения нагрузки на ноги и вероятности травм голеностопных суставов;
- иметь хорошее сцепление с поверхностью.



Для многих ЛТС работников подходящим вариантом рабочей обуви являются кроссовки.

Меры по обеспечению безопасности в местах проживания

Всегда лучше иметь возможность предотвратить несчастные случаи и другие чрезвычайные происшествия.



Кроме того, лицензированные семейные дома для взрослых (Adult family homes, AFH) и пансионаты (boarding homes, BH) обязаны обеспечивать безопасную среду проживания для всех клиентов.



Если у вас есть беспокойства по поводу безопасности клиента или какого-либо аспекта среды проживания в его доме или соответствующем учреждении, сообщите об этом. В зависимости от ситуации клиента и места вашей работы вам может потребоваться обратиться в разные инстанции. У вашего работодателя будут конкретные правила действий в таких ситуациях.



Знайте, когда вам необходимо документировать что-либо и/или сообщить о чем-либо, и кому.



Обращайтесь к соответствующим должностным лицам, когда:

- вы обеспокоены потенциальной угрозой безопасности;
- вы считаете, что принимаемое клиентом решение может подвергнуть его или окружающих риску;
- вы заметили изменения в поведении или уровне функционирования клиента;
- клиент упорствует в отказе от ухода или лечения.



По мере возможности старайтесь предотвратить несчастные случаи и другие чрезвычайные происшествия

Проверка на наличие угроз безопасности

Будьте начеку, всегда следите за реальными и потенциальными факторами, представляющими угрозу безопасности. Если вы обеспокоены угрозой безопасности, побеседуйте с клиентом и постарайтесь найти способ устранить угрозу. Всегда имейте в виду, что клиент имеет право на выбор.

Документирование угроз безопасности и сообщение о них

Если вы не можете устранить угрозу безопасности или если клиент не желает этого, сообщите об этом соответствующему должностному лицу. Ваша безопасность имеет важное значение. Не пытайтесь устранить угрозу безопасности, если вы можете при этом получить травму или у вас нет навыков для этого.



Лицензированные семейные дома для взрослых (AFH) и пансионаты (BH) обязаны обеспечивать безопасную среду. Убедитесь, что вы хорошо разбираетесь и знаете, как выполнять требования и правила, касающиеся документирования и сообщения о происшествиях и беспокойствах, принятые там, где вы работаете.



Документируйте и сообщайте об угрозах безопасности

Перечень контрольных вопросов об угрозах безопасности

- Для данного клиента разработан план действий в чрезвычайных ситуациях, который вы изучили и понимаете.
- Для выполнения соответствующих действий есть индивидуальные средства защиты (Personal Protective Equipment, PPE).
- Пешеходные дорожки рядом с домом хорошо освещены и очищены от мусора, и с них немедленно убирается вода, лед, снег, и жир.
- Полы и коридоры внутри дома очищены от мусора и хлама, а телефонные и электрические провода и удлинители находятся вдали от мест прохода.
- Из помещений удалены скользкие ковры, и все имеющиеся ковры нескользкие либо приклеены к полу двусторонней клейкой лентой.
- Края ковров не протёрты и, при необходимости, закреплены кнопками.
- Лестницы имеют поручни и хорошо освещены.
- Во всём доме есть хорошее освещение.
- Если это необходимо, в доме имеется контейнер для острых отходов либо прочный закрытый пластмассовый контейнер долгосрочного пользования.
- На острых предметах, таких как каркасы кроватей, есть мягкие прокладки.
- Шланги кислородных приборов развернуты, на них нет перегибов, и они находятся вдали от мест прохода.
- При использовании кислородными приборами рядом нет горящих сигарет, пламени и легко воспламеняющихся предметов.
- Медицинское оборудование хранится надлежащим образом.
- Медицинские принадлежности хранятся надежно и на нужной высоте.
- В доме нет паразитов и экскрементов животных.
- Домашние животные находятся под контролем.
- Лекарства и химические вещества имеют соответствующие этикетки и правильно хранятся.
- В доме не используются приборы и удлинители с голой или изношенной электропроводкой.
- Огнетушители легко доступны и проходят периодический осмотр.
- Сигнализация дыма находится в рабочем состоянии, и соблюдается график замены батарей.

Получение необходимой информации



Нижеприведенные сведения помогут вам понять, на что нужно обратить внимание внутри дома и снаружи при проверке на безопасность. Эти сведения содержат некоторые советы и рекомендации по устранению и снижению факторов риска безопасности.

Эти материалы являются лишь одним из источников информации. Вам может потребоваться дополнительная информация или помощь. Её можно получить из многих источников. Ваша местная противопожарная служба, департамент полиции и местное отделение Американского Красного Креста будут рады помочь вам или направить вас к другим ресурсам. Вы можете также побеседовать об этом с другими членами группы по уходу.

Если клиент упал

Падения могут быть серьезными. Пожилой или немощный клиент при падении может получить серьезную травму. Падения могут:

- проводить к перелому костей бедер и ног;
- приводить к переломам или серьезным травмам запястий и предплечий;
- приводить к травмам головы;
- быть признаком других серьезных проблем со здоровьем.

Как предотвратить падения

Внутри и снаружи дома или жизненного пространства клиента есть масса факторов, которые могут вызвать скольжение, спотыкание и падение.

- Обратите особое внимание на тип и состояние поверхностей для ходьбы.
- Будьте внимательны к состоянию поверхности, на которой вы стоите. Носите закрытую, прочную и нескользящую обувь.
- Пользуйтесь перилами, если они есть.
- Изучите состояние пешеходных дорожек и лестничных площадок на предмет трещин, выбоин, скользких и неровных поверхностей.
- Следите за тем, чтобы древесина перил и ступеней не прогнила и чтобы они не шатались.
- Проходы, особенно в ванную комнату, должны быть расчищенными.
- В комнатах и на лестницах не должно быть мусора и хлама.
- В комнате клиента, в коридорах и ванной должно быть ночное освещение.
- Не носите длинных халатов, свободно сидящих на ногах тапочек и обуви на высоком каблуке.
- Держите часто используемую посуду на нижних полках кухонных шкафов.
- Используйте поручни в ванной и рядом с туалетом.
- Пользуйтесь безопасными сидениями для унитаза для облегчения сидения и вставания.
- Используйте коврики в душевых и ваннах.
- Покрасьте полы на разных уровнях в разные цвета, чтобы лучше видеть ступени и края.
- Во время прогулок с собакой аккуратно пользуйтесь поводком. Важно проследить, чтобы поводок не обматывался вокруг холунка или трости.
- Удалите скользкие ковры.



Документируйте и сообщайте соответствующим должностным лицам обо всех факторах, могущих увеличить риск падения, на своей работе.

Если клиент упал

Ниже приведены рекомендации, которые помогут обеспечить вашу безопасность и безопасность клиента в случае падения.

1. Не старайтесь остановить падения. Лучше постарайтесь предохранить от травм голову клиента и дать ему возможность мягко опуститься на пол.
2. Держите свои ноги врозь, а спину прямо.
3. Слегка потяните падающего в свою сторону. Дайте клиенту мягко опуститься вдоль вашего тела на пол.
4. Осторожно опустите падающего на пол. При этом вам может потребоваться опуститься на пол вместе с клиентом.



Если клиент **МОЖЕТ** встать...

- Спросите клиента, как он себя чувствует, и внимательно осмотрите его на предмет травм. Имейте в виду, что большинство людей смущаются при падении, могут немедленно захотеть встать и сказать вам, что всё в порядке, даже если это не так. Внимательно наблюдайте за клиентом. Его мимика и жесты дадут вам важную информацию.
- Если клиент говорит, что **цел и невредим и в состоянии подняться**, внимательно следите за тем, как он встанет.
- В зависимости от того, где вы работаете, вам может потребоваться помочь клиенту вернуться в положение, в котором он был до падения. Следуйте правилам и процедурам своего работодателя, которые регламентируют, что вам можно и чего нельзя делать.
- Если клиент не в состоянии подняться, вы можете помочь стабилизировать его, но вам **не следует его поднимать**.

Если клиент **НЕ МОЖЕТ** встать...

- **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ** поднять или переместить клиента.
- Накройте клиента одеялом.
- **НЕ ДАВАЙТЕ** клиенту ничего есть и пить.
- Обратитесь за помощью. В зависимости от того, где вы работаете, вам может потребоваться позвонить в разные инстанции.



Следуйте выданным вам правилам и процедурам, касающимся случаев падения, включая указания, при каких обстоятельствах следует звонить 911, что и где документировать и куда сообщать о падении.



Правильное освещение

Клиенту может потребоваться более яркое освещение для улучшения своего пространственного зрения, способности читать и видеть предметы.

Плохое освещение может приводить к проблемам с безопасностью, например, ошибкам в приёме лекарств, если клиент или члены персонала не могут четко разглядеть этикетку препарата. Из-за плохого освещения можно также поскользнуться или споткнуться.

- В торшерах и люстрах должны быть лампочки правильной мощности. В осветительных приборах указана максимальная мощность лампочек, которые можно в них использовать. Никогда не превышайте указанной мощности.
- Все подъезды, веранды, коридоры и лестницы (верхние и нижние части) должны быть хорошо освещены.
- Перед входом в комнату включите свет.



Документируйте и сообщайте соответствующим должностным лицам обо всех факторах, могущих увеличить опасность пользования осветительными приборами.

Домашнее хозяйство

Правильное ведение домашнего хозяйства является важным фактором безопасности на рабочем месте. Многие несчастные случаи являются прямым результатом плохого ведения домашнего хозяйства.



Убедитесь, что знаете и умеете выполнять все правила и процедуры своего работодателя, касающиеся безопасного ведения домашнего хозяйства.

- На полах, в коридорах и на лестницах не должно быть мусора и хлама. Если вы увидели предмет, который может представлять потенциальный риск скольжения, спотыкания, падения или травмы, спросите клиента, можете ли вы убрать его или переместить в безопасное место.
- Убирайте за собой.
- Закрывайте ящики комодов, буфетов и столов и держите кухонные шкафы закрытыми, когда не пользуетесь ими.
- Кладите предметы на полки так, чтобы они не падали и не скатывались с них. Ставьте тяжелые предметы на нижние полки. Держите наиболее часто используемые предметы в пределах легкой досягаемости.
- Складывайте материалы и принадлежности в стопки аккуратно, чтобы стопки не перевернулись.
- Если что-то пролили, немедленно вытрите и очистите.
- Бытовые чистящие и моющие средства храните в оригинальной упаковке с чёткими этикетками.
- В вентиляционных отверстиях не должно быть пыли и мусора.
- Собирайте мусор и кладите его в мусорное ведро. Регулярно выносите мусорное ведро и опорожняйте в мусорный контейнер с плотно закрывающейся крышкой.
- Держите кухню в чистоте для предотвращения пищевых заболеваний.
- Некоторые виды хозяйственного мыла и средств для стирки могут вызывать раздражение кожи у вас или у клиента. Если вы это заметили, порекомендуйте сменить вид моющего средства или мыла.



Чистота и порядок рабочего места – залог безопасности на работе. Это снижает вероятность травм у себя и у клиента.

Меры безопасности при пользовании кислородными приборами

Кислород – это одновременно средство лечения и опасное химическое вещества (кислород пожароопасен).



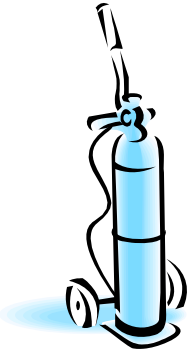
Убедитесь, что знаете и умеете выполнять все правила и процедуры своего работодателя, касающиеся безопасной работы с кислородными приборами.



Храните все источники пламени и искр вдали от кислорода.

- Кислородные приборы не должны находиться ближе 5 футов (1,5 метров) от открытого огня, например, от свеч и плит.

- Курильщики должны находиться на расстоянии не менее 25 футов (8 метров) от кислородных приборов и, желательно, в другой комнате. Причина такой разницы в безопасном расстоянии между открытым пламенем и сигаретами в том, что курильщик может забыть о сигарете в своих руках и приблизиться к кислородному баллону с зажжённой сигаретой.
- **Клиент** должен находиться вдали от легко воспламеняющихся веществ, таких как вазелин и другие нефтепродукты, жидкость для удаления лака с ногтей, жир, смазочные вещества и аэрозоли. Клиент НИКОГДА не должен курить при использовании кислородным прибором.



Хранение кислородных баллонов

Храните кислородные баллоны только в хорошо проветриваемых помещениях. Храните кислородные цилиндры на стеллажах, уложив их на бок, либо прикрутив цепью к стене. Если цилиндр упадет, давление выходящего из него кислорода может привести к разлету осколков и других предметов или пожару.

Некоторое количество кислорода испаряется из всех баллонов в окружающий воздух. Вследствие этого закрытое помещение скоро становится насыщенным кислородом и огнеопасным. **Держите двери открытыми и проветривайте помещение.**

Вдыхание перенасыщенного кислородом воздуха также опасно для здоровья. Концентрация кислорода в воздухе, пригодном для нашего дыхания, составляет от 19,5 до 23,5%. Более высокие или низкие концентрации не являются полезными для здоровья.

Концентраторы кислорода

Включайте концентраторы кислорода непосредственно в настенные розетки. Не пользуйтесь удлинителями и сетевыми фильтрами. Концентраторы очень чувствительны к изменениям напряжения и могут из-за них выключаться. Перегрузка сетевых фильтров может легко привести к перегрузке цепи. Слишком длинные удлинители могут приводить к падению напряжения и пожарам.

Кислородные трубки

Кислородные трубки имеют тенденцию свиваться в спирали и перекручиваться, что создаёт опасность спотыкания. Периодически выпрямляйте трубки и соединения для избежания падения и спотыкания.

Безопасность пользования складными лестницами



Работникам LTC не разрешается взбираться на складные лестницы в некоторых учреждениях. Убедитесь, что знаете правила учреждения, в котором вы работаете.

- Для работы используйте лестницу нужной высоты. Лестница должна быть по крайней мере на 3 фута выше высоты перекладины, на которой вы будете стоять при работе.
- Никогда не стойте на трёх самых высоких перекладинах лестницы.
- Проверьте, чтобы в лестнице не было плохо ввинченных шурупов в винтов, патающихся петель и перекладин. Лестница со сломанными или недостающими деталями не может безопасно поддерживать человека.
- Всегда стойте лицом к лестнице при подъёме и спуске по ней. Держите руки с разных сторон лестницы.
- Если на ступеньках или перекладинах лестницы есть грязь или жидкость, тщательно удалите их.



- Пользуйтесь складной лестницей только на ровной и устойчивой поверхности.
- Раскройте складную лестницу полностью и убедитесь, что она зафиксирована в раскрытом положении щеколдами.
- Носите нескользкую обувь, например, с резиновыми подошвами.
- При работе на лестнице в руках не должно быть никаких грузов. Поднимайте и спускайте инструменты на ремне, с помощью верёвки или ворота; никогда не делайте это вручную.
- Не пытайтесь дотянуться дальше, чем позволяет равновесие; передвиньте лестницу.
- Никогда не используйте складную лестницу в сложенном состоянии.
- Металл проводит электричество! Держите металлическую лестницу вдали от линий электропередачи и проводов под напряжением.
- По окончании пользования складной лестницей возвращайте её на место.



Если вам нужно вскарабкаться наверх, всегда пользуйтесь лестницей, а НЕ стулом, коробкой и другими замещающими лестницу приспособлениями.

Пожарная безопасность

- В семейных домах для взрослых (AFH) и пансионатах (ВН) должны быть работающие детекторы дыма и огнетушители. Убедитесь, что знаете, где они находятся.
- Работники агентств по уходу на дому (НСА), сотрудничающих с отделом LTC, должны проверить, есть ли в доме детекторы дыма и огнетушитель. Если нет, порекомендуйте клиенту установить их. Проверяйте их несколько раз в год, чтобы убедиться, что они работают. Переход на летнее время и его окончание – хорошие моменты для этого. Храните под рукой запасные батарейки.
- Вам может потребоваться оставаться с курящим клиентом во время курения, если он не может безопасно курить в одиночку. Такая проблема может, например, возникнуть, если клиент страдает деменцией, забывчивостью или рассеянностью либо принимает лекарства, вызывающие сонливость.
- Убедитесь, что кухонная плита выключена, когда ею не пользуются, и что во время готовки плита не остаётся без присмотра.
- Если клиент пользуется камином или деревянной печью, то до их зажигания убедитесь, что домовая заслонка открыта. Каминные экраны играют важную роль и должны быть на месте. Пепел из камина можно удалять только при потушенном огне и когда пепел остынет и его можно будет трогать руками. После прочистки камина поместите пепел в металлический контейнер снаружи дома. Никогда не оставляйте пепел в бумажной таре и рядом с деревянными зданиями.
- Если клиент пользуется комнатным электрообогревателем, он должен стоять на ровной, твердой и негорючей поверхности, такой как керамическая плитка для пола. Ставьте обогреватель на расстоянии по крайней мере трёх футов от постельного белья, штор, мебели и других горючих предметов и материалов. Выключите обогреватель, если уходите из помещения.

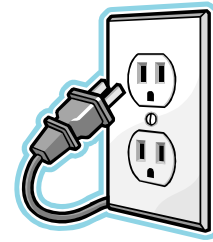
См. раздел, касающийся действий при пожарах, где содержатся рекомендации о том, что делать в случае пожаров.



Документируйте и сообщайте соответствующим должностным лицам обо всех факторах, могущих увеличить опасность пожаров.

Техника безопасности при пользовании электроприборами

- Регулярно проверяйте электрические приборы на наличие признаков износа. Если шнур питания изношен или имеет трещины, не пользуйтесь прибором до ремонта или замены шнура.
- Если устройство имеет штепсельную вилку с тремя контактами, пользуйтесь только розетками с тремя отверстиями. Никогда не пытайтесь силой вставить вилку с тремя контактами в розетку или удлинитель с двумя отверстиями.
- Убедитесь, что оборудование заземлено и замените недостающие крышки электрических розеток.
- Держите электрические приборы вдали от мокрых полов, раковин, и ванн.
- Убедитесь, что удлинитель не изношен и подключайте к нему больше приборов, чем позволяет его предельная нагрузка.
- Пользуйтесь «прерывателями тока при электрическом замыкании на землю» (Ground Fault Circuit Interrupter, GFCI); они особенно важны в ваннах.
- Не пользуйтесь удлинителями для подвески ламп и в качестве постоянной проводки.
- Никогда не кладите удлинители под ковры или настилы. Давление при ходьбе может привести к износу проводов и искрам.
- Немедленно прекратите пользоваться и замените выключатели, которые стали горячими на ощупь.
- Следите за явными признаками проблем с электропроводкой, такими как тусклый свет, частая необходимость переключения автоматических прерывателей тока и частое перегорание предохранителей.



Документируйте и сообщайте соответствующим должностным лицам обо всех факторах, могущих увеличить опасность при пользовании электроприборами.

Огнестрельное оружие и меры безопасности при обращении с ним

Если у клиента, живущего в собственном доме, есть при себе оружие, или он держит его слишком близко к себе, что создаёт для вас дискомфорт, обсудите с ним свои беспокойства. Побеседуйте с клиентом и узнайте, не мог бы он держать оружие вдали от себя во время вашего присутствия.

Поговорите со своим начальником или иным должностным лицом по месту работы о своих беспокойствах, если не можете договориться с клиентом о плане действий, при котором вы будете чувствовать себя в безопасности.

Есть недорогие предохранители, которые не дают оружию выстрелить, пока они на нём находятся. Если у клиента нет такого предохранителя, порекомендуйте ему его завести. Некоторые ведомства шерифов выдают бесплатные предохранители для оружия и проводят занятия по технике безопасности при обращении с ним.

В большинстве случаев лица, страдающие деменцией, определёнными типами психических заболеваний и принимающие лекарства, могущие привести к рассеянности, не должны иметь доступа к огнестрельному и иному оружию.

Если клиент проживает в семейном доме для взрослых (AFH) или пансионе (BH), то всё огнестрельное оружие должно храниться под замком и доступ к нему должны иметь только лица, которым такой доступ официально разрешён.



Побеседуйте с соответствующим лицом по месту своей работы, если вы обеспокоены тем, что клиент, у которого не должно быть доступа к оружию, имеет такой доступ. Работники агентств по уходу на дому (HCA), сотрудничающих с отделом LTC, должны сообщить о наличии любого огнестрельного оружия своим начальникам и получить помощь в контроле за такими ситуациями.



Правила безопасности при обращении с животными

Домашние и сельскохозяйственные животные могут представлять угрозу для безопасности, когда они живут у клиента или по соседству.

Укусы

Даже самые дружелюбные животные могут в определенных ситуациях укусить, и их поведение иногда непредсказуемо. Следующие советы помогут обеспечить вашу безопасность, если вы имеете дело с животными.

Не подходите и не пробуйте гладить животных; не исходите из того, что они дружелюбны, пока не узнаете их лучше. Перед тем, как подходить к любому животному, спросите у хозяина, безопасно ли это.

Не гладьте собаку во время сна, еды, если она находится за забором, в машине, на привязи, выглядит напуганной, пораненной или угрожающе.

Кошки часто дают знать, когда пора прекратить их гладить, путём укусов и царапанья. Есть определенные сигналы, которые могут предупредить вас о предстоящем царапанье или укусе. Они включают следующее:

- хвост кошки начинает дергаться;
- кошка поворачивает уши назад или начинает двигать ими взад и вперед;
- кошка поворачивает туловище или голову в направлении вашей руки.

Если вы видите эти сигналы, немедленно уберите руки от кошки, стойте спокойно и дайте кошке уйти от вас.



Если вы заметили по соседству бездомную или выглядящую угрожающе собаку или кошку, лучше всего обратиться в службу отлова бездомных животных (animal control) и предоставить им заняться этой проблемой.

Что делать, если животное вас укусило

Самое важное, что вы можете сделать для предотвращения инфекции от укуса или царапины, это немедленно и тщательно промыть место укуса или царапины водой с мылом.

Раны, полученные в результате укусов, особенно кошачьих, могут приводить к вторичным инфекциям, инфекциям суставов и общему заражению (сепсису). С любыми вопросами и беспокойствами по этому поводу всегда обращайтесь к своему врачу.



Сообщайте о любых укусах животных своему начальнику или иному должностному лицу по месту своей работы.

Спотыкание

Кошки и собаки могут быть причиной спотыкания. Всегда будьте в курсе того, где в доме находятся животные. При необходимости удаляйте их из комнаты для совершения действий, которые могут повысить для вас или **клиента** вероятность споткнуться.

Другие животные

Сельскохозяйственное животное, такие как коровы, свиньи, лошади, куры и экзотические животные, должны быть в безопасных условиях, за забором, в конюшне или хлеву до вашего прихода на работу.

Проблемы санитарии и другие вопросы охраны здоровья



Любой дом, где вы работаете, должен быть свободен от неприятного запаха, экскрементов животных, а также от вредителей и грызунов. Если это не так или если вы обеспокоены своим здоровьем и безопасностью или здоровьем и безопасностью клиента, обратитесь к своему начальнику или иному должностному лицу по месту своей работы.

Ухода за домашними животными не входит в ваши обязанности в качестве работника LTC.



Всегда мойте руки после общения с домашними животными!

Хорошая гигиена и надлежащая санитария снизят вероятность заражения животным людей или других животных паразитами и инфекцией. На полах и во дворе не должно лежать никаких животных экскрементов, кошачьи туалеты (ящики) не должны быть переполнены.

Порекомендуйте клиенту:

- Регулярно и тщательно убирать и уносить животные отходы и экскременты. Небольшие количества отходов и экскрементов лучше всего класть в мусорные баки или спускать в туалет.
- Не разрешать животным находиться вблизи поверхностей, на которых готовится пища.
- В целях комфорта и безопасности животных и людей избавляться от любых паразитов или вредителей.

В редких случаях клиент может больше быть не в состоянии обеспечивать минимально необходимый уход за животными. Обратитесь за помощью, если обнаружите, что у проживающего в доме животного нет еды, воды, приюта, есть серьёзное заболевание, лечением которого никто не занимается, или животному нанесет физический вред. Оставленное без ухода животное может не только находиться под угрозой, оно может само представлять угрозу. Сообщайте о беспокойствах по этому поводу своему начальнику или иному должностному лицу по месту вашей работы.

О случаях жестокого обращения с животными необходимо сообщать в отдел по контролю за животными (animal control).

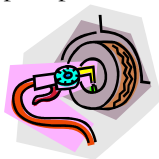
Для проживания животных в семейных домах для взрослых (AFH) и пансионатах (BH) и для посещения ими таких учреждений установлены особые требования.

Безопасность при вождении машины

Соблюдайте осторожность при вождении машины, независимо то того, есть ли в ней клиент или нет.

- Носите ремни безопасности. Этого требует закон штата Вашингтоне, и для этого есть очень веские причины. Вероятность смерти водителя, которого при аварии выбрасывает из машины, в 25 раз выше.
- Никогда не водите машину в состоянии алкогольного опьянения и под воздействием наркотиков. **40 % всех фатальных автомобильных аварий связаны с алкоголем.**

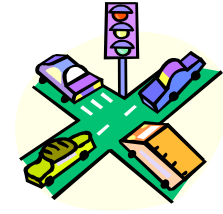
- Проверьте шины на предмет износа. Неисправные и недостаточно накачанные шины являются причиной многих аварий, которые можно предотвратить. Неправильные шины также могут приводить к авариям. На случай снега и гололёда имейте шины с хорошим сцеплением с поверхностью.



- Следуйте рекомендованному графику технического обслуживания машины. Убедитесь, что двигатель, тормоза, рулевое управление, рессоры, фары, звуковой сигнал, и дворники работают нормально.
- Не ускоряйтесь! 30 % всех фатальных автомобильных аварий связаны с превышением скорости.



- Следуйте на безопасном расстоянии от машины впереди вас! На каждые 10 миль скорости следует прибавить к дистанции между вами и машиной впереди длину одной машины. Например, если вы едете со скоростью 60 миль в час, вам нужно держаться от машины впереди вас на расстоянии, равном длине 6 автомобилей, чтобы иметь возможность вовремя остановиться для предотвращения аварии.
- Проявляйте исключительную осторожность на всех перекрестках. Некоторые водители считают, что остановка на красный свет светофора и у знаков остановки не является обязательной.
- Не отвлекайтесь, сосредоточьтесь на вождении. Макияж, разговоры и перекусывание за рулем могут отвлечь внимание и способствовать аварии.
- Если вам нужно позвонить по мобильному телефону или ответить на звонок, сделайте остановку. Пользование ручным мобильным телефоном во время вождения является нарушением закона.
- Не водите машину в сонливом состоянии. Хорошо выспитесь, прежде чем снова сесть за руль. При необходимости сделайте остановку и немного вздремните. Кофеин даёт лишь временное решение этой проблемы.



Соблюдайте осторожность при вождении машины! Дорожно-транспортные происшествия являются главной причиной смерти на рабочем месте в США.



Насилие на рабочем месте

В качестве работника LTC вы должны знать об угрозе насильственного и агрессивного поведения, о том, как свести к минимуму проявления такого поведения, и как обеспечить свою безопасность и безопасность других, если оно происходит.

В качестве работника LTC вы можете явиться свидетелем насилия или агрессии:

- со стороны клиента или другого проживающего в доме или учреждении лица против вас, других клиентов и других членов персонала;
- между другими людьми в доме, например, семейного насилия;
- в районе проживания клиента.

Всегда будьте начеку и знайте, что происходит вокруг вас. Вы должны знать и заранее планировать, что делать в случае проявлений насилия.



В семейных домах для взрослых (AFH) и пансионатах (BH) есть письменный план действий, которому вам необходимо следовать:

- если клиент начинает вести себя агрессивно;
- для защиты других клиентов;
- в случаях, когда нужно обратиться за помощью к другим членам группы по уходу.

Если клиент в прошлом совершал агрессивные или насильственные действия, это должно быть документировано в его плане по уходу. Там могут приводиться возможные варианты действий по предотвращению проблемного поведения.



Документируйте все случаи насилия и сообщайте о них соответствующим должностным лицам по своему месту работы. В зависимости от ситуации это может также включать обязанность сообщить о случившемся по горячей линии службы борьбы с насилием DSHS и в правоохранительные органы.

Куда сообщать о жестоком обращении

Для сообщения в DSHS о подозреваемом жестоком обращении с уязвимым взрослым, проживающим в:

- **в семейном жилье для взрослых или пансионе, звоните по тел. 1-800-562-6078**
- **в собственном доме, звоните по тел. 1-866-363-4276.**

Возможные типы агрессивного поведения

Ниже приведены возможные типы поведения, которые могут быть предвестниками агрессивных или насильственных действий:

- злоупотребление наркотиками или алкоголем;
- случаи насильственного поведения или неуправляемого гнева в прошлом;
- сосредоточенность на несправедливости или необоснованные страхи;
- обвинение других в собственных проблемах;
- подозрительность, обидчивость;
- разговоры о детальных планах насильственных действий;
- концентрация внимания на оружии;
- умышленное запугивание других;
- быстро меняющееся неустойчивое настроение;
- недавнее резкое изменение поведения или внешнего вида, отказ от обычной деятельности, семьи и друзей.

Возможные опасные симптомы

Некоторые ранние опасные симптомы того, что человек может начать совершать агрессивные или насильственные действия, могут включать:

- повышение голоса;
- дрожь или сжатые кулаки;
- тычки пальцами;
- чрезмерную обеспокоенность;
- чрезмерное хождение взад и вперед;
- ворчание или злые взгляды на вас.

Как совладать с проявлениями агрессивного и насильственного поведения

Никогда не игнорируйте угрозы и собственного внутреннего ощущения, что что-то «не в порядке». Если вы чувствуете тревогу, доверьтесь своим инстинктам.

Если вы обеспокоены угрозой агрессивного или насильственного поведения, то лучше всего принять меры как можно раньше. Прежде всего оцените риск потенциальной опасности для себя. У человека, находящегося на пороге совершения агрессивного поступка, есть три варианта действий. Он может атаковать, отступить или пойти на компромисс. Ваша цель – побудить человека отступить или пойти на компромисс.

Исключение других причин агрессивного поведения

Внезапное необъяснимое насильственное или агрессивное поведение может быть обусловлено побочной реакцией на лекарства или их побочным действием, невыявленной инфекцией мочевых путей или другой инфекцией, или даже обычной болезнью либо недугом клиента. **Всегда начинайте с исключения медицинских причин поведения.**

Для обеспечения своей безопасности и безопасности клиента всегда обращайтесь за помощью к другим членам группы по уходу, с тем, чтобы клиент сразу же получил необходимую медицинскую помощь.

Что вы считаете, что вам **НЕ** угрожает опасность:

- Соблюдайте спокойствие и контроль над своими ответами.
- Напомните данному лицу, что вы его друг и хотите ему помочь.

- Говорите спокойным тоном. Выразите своё желание выслушать собеседника и разобраться в его проблеме или ситуации.
- Проявите уважение к чувствам человека, но не оправдывайте и не стимулируйте проявлений его поведения.
- Не используйте агрессивных жестов и мимики, такие как скрещивание рук на груди и указаний пальцами. Двигайтесь медленно.
- По возможности старайтесь не стоять слишком близко к данному лицу или над ним. Если у вас есть путь к отступлению, присядьте.
- Не трогайте рассерженных людей руками.
- Установите определённые ограничения для человека, демонстрирующего угрозу или неуважительное поведение. Скажите ему, что его поведение вас беспокоит и вы хотите, чтобы он его прекратил.
- Имейте стратегию ухода на случай, если гнев данного лица усилится до опасного уровня.
- Если вы обеспокоены агрессивным или насильственным поведением, то лучше всего принять меры как можно раньше!



Вы обязаны знать порядок действий в таких ситуациях и соблюдать его.

Если вы чувствуете, что **находитесь в опасности или что есть непосредственная угроза насильственного поведения:**

- Найдите способ извиниться («Звонит мой мобильный телефон, я должен выйти и ответить на звонок» или «Я забыл что-то важное в машине») и выйдите из комнаты/помещения.
- Не поворачивайтесь спиной к данному лицу. Плавнo отступайте назад.
- Избегайте потенциально опасных мест, таких как вершины лестниц и места, где мебель или другие предметы могут быть использованы в качестве оружия.
- Обратитесь за помощью, как только оказались на безопасном расстоянии.
- Если кому-либо угрожает непосредственная опасность, звоните 911.



Если вы работаете в семейном доме для взрослых (AFH) или пансионе (BH), вам потребуется составить отчёт об инциденте. Работники агентств по уходу на дому (НСА) должны следовать правилам и процедурам своего ведомства, касающимся документирования и сообщений о таких происшествиях.

Если вы явились свидетелем жестокого обращения с клиентом или подозреваете таковое

Если вы стали свидетелем насилия по отношению к клиенту или имеете достаточные основания подозревать его, закон обязывает вас сообщить об этом. Для сообщения в DSHS о предполагаемом жестоком обращении с уязвимым взрослым: если клиент проживает в семейном доме для взрослых (AFH) или пансионе (BH), звоните по тел. 1-800-562-6078; если клиент проживает в собственном доме, звоните по тел. 1-866-363-4276.

Если вы явились свидетелем или подозреваете совершение физического или сексуального насилия, то вы также обязаны сообщить об этом в правоохранительные органы.



Если вы полагаете, что клиенту или кому-либо другому угрожает опасность, звоните в службу 911.



2. Останавливайте распространение инфекции и болезней

В качестве работника LTC вы обязаны защитить клиентов и себя от распространения болезней и инфекций. Немощным и пожилым клиентам с ослабленным иммунитетом легче подхватить инфекцию. Инфекции могут приводить у них к серьёзным и опасным для жизни заболеваниям.

Микробы – это организмы, которые вызывают инфекции за счёт своего проникновения в наш организм и роста. Микробы передаются от одного человека к другому. Инфекционный контроль предотвращает попадание микробов в организм.



Не дайте микробам попасть в организм и распространиться по нему.

Для контроля за распространением инфекции:

- мойте руки;
- пользуйтесь одноразовыми перчатками и, при необходимости, другими средствами индивидуальной защиты (стандартные меры предосторожности);
- мойте и дезинфицируйте предметы для уничтожения микробов, прежде чем они смогут причинить вред;
- безопасно избавляйтесь от зараженных отходов.

Мойте руки.

Мытье рук является лучшей защитой от распространения инфекции. Вы должны мыть руки несколько раз в день.

Всегда мойте руки:

Перед

- контактом с клиентом;
- приёмом пищи;
- приготовлением пищи;
- надеванием перчаток.

После

контактов:

- с клиентом;
- биологическими жидкостями организма;
- заражёнными предметами;
- домашними животными;
- пользования туалетом;
- снятия перчаток и защитной одежды;
- сморкания, чихания, кашля;
- уборки;
- курения.

Safety Proper Handwashing Guidelines

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

2) Turn on warm water.

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

4) Rinse hands thoroughly.

5) Dry hands with clean towel.

Use hand lotion if available, to prevent chapping.

Handwashing is the most important infection control skill



Мытьё рук водой с мылом является лучшим способом профилактики болезней.

Надевайте одноразовые перчатки.

Перчатки необходимо надевать, когда вы:

- имеете прямой кожный контакт с кровью, биологическими жидкостями или слизистыми оболочками другого человека;
- имеете дело с вещами, заражёнными микробами, например, салфетками, одноразовым бельём и запачканной одеждой или постельным бельём;
- имеете контактом с клиентом, у которого есть открытые раны;
- очищаете предметы от биологических жидкостей организма;
- помогаете клиенту пользоваться туалетом или в других действиях по уходу за собой;
- имеете порезы, царапины, трещины на руках либо дерматит.

Одноразовые перчатки помогают контролировать инфекцию

- Узнайте, как правильно надевать и снимать перчатки.
- Убедитесь, что перчатки легко найти, когда они вам нужны.
- Никогда не используйте перчатки повторно.

Надевайте новые перчатки всякий раз, когда оказываете уход.



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.

Предохраните себя от заболеваний, передающихся через кровь

Хотя на рабочем месте риск подверженности заболеваниям, передающимся через кровь, низок, он всё-таки есть.

Распространение передающихся через кровь заболеваний, таких как гепатит В (HBV), гепатит С (HCV) и вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), повлияло на характер работы сотрудников LTC.

Защита от передающихся через кровь болезней на рабочем месте требует знаний о том, как распространяются такие заболевания, мытья рук и принятия некоторых другие разумных стандартных мер предосторожности.



Вы можете предохранить себя от заболеваний, передающихся через кровь.

Стандартные меры предосторожности

Стандартные меры предосторожности – это общепринятые меры, направленные на предотвращение у вас и клиентов заболеваний, передающихся через кровь.

Микробы и болезни могут попасть в организм, когда жидкости организма или кровь из ран приходят в соприкосновение с ранами, болячками, трещинами и порезами на вашей коже.

ВСЕГДА применяйте стандартные меры предосторожности в **ЛЮБОЙ** ситуации, которая может включать возможность контакта с кровью или другими жидкостями организма.

Стандартные меры предосторожности должны применяться в работе со всеми клиентами.

Стандартные меры предосторожности включают мытьё рук, ношение одноразовых перчаток и других средств индивидуальной защиты, уборку помещений и дезинфекцию окружающей среды, применение специальных приёмов стирки, правильной утилизации загрязнённых отходов и правильного и осторожного обращения с иглами и другими острыми предметами.



Всегда относитесь к крови и другим биологическими жидкостями организма как к потенциальным носителям инфекции.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ)

Всегда надевайте перчатки для защиты рук при прямом контакте с кровью и другими жидкостями организма. Даже крошечные разрывы и трещины на коже от общих заболеваний, таких как дерматит, заусеницы, прыщи и угри, растрескивание кожи и отслоенная надкожица, могут стать путями проникновения вирусов в организм. После использования перчаток выбрасывайте их и мойте руки.

Использование дополнительных СИЗ зависит от степени риска инфекции. В СИЗ входят:

- халат для защиты кожи и одежды;
- маска для защиты рта и (или) носа;

Определения

Заболевания, передающиеся через кровь – болезни, при которых микробы распространяются через контакт с кровью или другими биологическими жидкостями организма, такими как моча, кал, рвотные массы, сперма и влагалищные выделения.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – оборудование или одежда, например, перчатки, халаты и маски, предназначенные для предотвращения травм и заболеваний от конкретных факторов риска на рабочем месте.

Стандартные меры предосторожности – общепринятые меры, направленные на предотвращение инфекции от заболеваний, передающихся через кровь.

Заражённый – грязный либо покрытый кровью или жидкостями организма.

Иммунная система – система, которую организм использует для борьбы с инфекцией.



- очки для защиты глаз;
- защитная маска для защиты лица, рта, глаз и носа.



При применении стандартных мер предосторожности риск передачи переносимых с кровью патогенов в организм работников LTC чрезвычайно низок.

Уборка помещений и дезинфекция предметов, на которые попала кровь и другие биологические жидкости организма

- Всегда надевайте перчатки для защиты рук. При пользовании любым оборудованием избегайте проколов и разрывов перчаток.
- Используйте одноразовые бумажные полотенца, чтобы впитать больше крови.
- Проводите дезинфекцию соответствующим дезинфицирующим раствором, таким как десять частей воды на одну часть хлорки.
- После уборки продезинфицируйте швабры и другое оборудование для уборки.
- Снимите перчатки и выбросьте их.
- Поместите все загрязнённые полотенца и отходы в закрытый герметичный контейнер определённого цвета или с соответствующей этикеткой. Все загрязнённые вещи и материалы, подлежащие выбрасыванию, кладите в двойные мешки.
- По окончании всей этой работы вымойте руки.



Немедленно и безопасно избавляйтесь от зараженных предметов

- При работе с заражёнными предметами носите одноразовые перчатки.
- Положите все заражённые вещи в прочный мешок для мусора и завяжите его.
- Поместите этот мешок в другой мешок для мусора, завяжите его и пометьте "Biohazard" («Биологическая опасность»).



Правильная утилизация отходов является частью борьбы с инфекцией

Носите перчатки и другие необходимые СИЗ, когда протираете поверхности, загрязнённые кровью и другими жидкостями организма.



Если на вас попала кровь или другая жидкость организма

Если кровь или другая жидкость организма попала:

- **на вашу кожу:** немедленно **ПРОМОЙТЕ** её водой с неабразивным мылом;
- **в ваши глаза:** немедленно **ПРОМОЙТЕ** каждый глаз проточной водой в течение 5 минут в раковине или в фонтане для промывки глаз.



Если:

- вы укололись **иглой или колющим предметом**, тщательно промойте место прокола водой с мылом или налейте на рану небольшое количество перекиси водорода. Для принятия дальнейших мер обратитесь к врачу;
- у вас на теле есть открытая рана от **укуса, царапины или нарыва**, на которую могла попасть кровь или другая жидкость организма, **тщательно промойте рану** водой с мылом или налейте на рану небольшое количество перекиси водорода. Для принятия дальнейших мер обратитесь к врачу.

Сообщения о контакте с инфекцией

Есть определённые требования, которые вы обязаны знать и соблюдать, если у вас во время работы произошёл незащищённый контакт с кровью или другими жидкостями организма. Вы обязаны знать, к кому обратиться и как действовать в таких случаях.





Прививка от вируса гепатита В (HBV)

В зависимости от вашего места работы и обязанностей ваш работодатель может предложить вам, если вы захотите, сделать бесплатную прививку от вируса гепатита В (Hepatitis B virus, HBV). Эта прививка защищает от вируса гепатита В (HBV). Прививка включает три инъекции, проводимые с интервалом в один и шесть месяцев.

Другие возможные пути передачи инфекции

Вы можете иметь контакт с заболеваниями, передающимися через кровь, во время уборки и выполнения для клиента другой работы по дому. Кровь, даже если вы не её не видите, может быть практически в любом месте, которое вы убираете, включая туалеты, раковины, бельё для стирки и мусорные баки.

Бельё для стирки

На белье для стирки, например на запачканных простынях, одежде и коврах, могут быть незаметные на первый взгляд пятна крови. Они могут также находиться на случайно попавших в бельё для стирки острых предметах.



Защищайте себя при работе с бельём для стирки.

- Надевайте перчатки.
- Всегда держите и носите тару с бельём для стирки за верхние края. Никогда не подкладываете руку под тару, чтобы поддержать её.
- Перед сортировкой чистого белья после стирки снимите перчатки и вымойте руки.

Немедленно избавляйтесь от загрязнённых отходов

Правильная утилизация мусора и отходов является частью борьбы с инфекцией.

Есть три вида отходов:

1. Обычный мусор и отходы.
 - Никогда не приминайте мусор и отходы в мусорном ведре ногой или рукой.
2. Загрязнённые отходы: всё, что могло быть в контакте с кровью или другими жидкостями организма.
 - Отделяйте загрязнённые отходы от обычного мусора.
3. Острые предметы: шприцы, бритвы, иглы, наконечники и другие вещи с острыми краями.
 - Никогда не кладите острые предметы в обычную мусорную корзину или мусорный бак.

Используйте все одноразовые принадлежности и оборудование только один раз, как указано производителем.

Требования, касающиеся правильной утилизации острых предметов, варьируются между округами и компаниями, занимающимися вывозом мусора. За дополнительной информацией обращайтесь в свой местный отдел здравоохранения или к своему начальнику.



В мешках для мусора не должно быть острых предметов

- Кладите все острые предметы в специально предназначенные для них жесткие пластмассовые контейнеры. Тип используемых контейнеров будет зависеть от места вашей работы.
- Никогда не кладите острые предметы в обычный мусорный мешок или прямо в мусорное ведро; эти предметы могут поранить кожу и передать микробы.



Безопасная утилизация мусора и отходов предотвращает травмы и инфекции.

Уборка, очистка и дезинфекция

Регулярные уборки в ходе вашей работы помогут остановить распространение инфекции. Это особенно важно в ванных комнатах и кухнях.



По месту вашей работы будет действовать график проведения уборок. Вы обязаны знать этот график и соблюдать его.

Советы по уборке

- Для удаления грязи и микробов с поверхностей в кухнях и ваннах пользуйтесь водой с мылом.
- Проводите дезинфекцию специально предназначенными для этого средствами.
- Примечание. Дезинфицирующее средство можно сделать, смешав одну чайную ложку хлорки с одним галлоном воды. Раствор хлорки действует только в течение 24 часов.
- При уборке надевайте хозяйственные перчатки.
- Спускайте жидкости организма и грязную воду после уборки в унитаз.
- Мойте грязную посуду горячей водой с мылом. Полоскайте посуду горячей проточной водой и сушите её на воздухе. Убирайте просушенные тарелки на место.



Сделайте жизнь микробов невыносимой

- Держите поверхности чистыми и сухими; для распространения микробов нужна влага.
- Пусть в помещении будет много свежего воздуха и солнечного света; микробы любят темноту.
- Если что-то разлили, немедленно вытрите; микробам для роста нужна пища.

Знайте, что требуется микробам для распространения

Работа с бытовой химией

Поддержание санитарных условий поможет предотвратить болезни. Мойте и дезинфицируйте бытовые поверхности дезинфицирующим средством, таким как раствор хлорки. При пользовании средством следуйте инструкциям производителя. Не делайте раствор более концентрированным, чем рекомендуется.

Этикетки

Всегда обращайте внимание на этикетку продукта перед его использованием. На этикетке указано, насколько токсичным или опасным может быть данное вещество. Обратите внимание на слова caution («предостережение»), warning («предупреждение») и danger («опасно»).

- **Caution («предостережение»)** означает, что вещество может причинить вам вред. Оно может раздражать кожу, вызывать слабость при вдыхании и повредить глаза при контакте с ними.
- **Warning («предупреждение»)** является более серьезной надписью, чем caution («предостережение»), и означает, что вы можете заболеть или серьезно пострадать при неправильном обращении с веществом. Знак warning («предупреждение») также ставится на легко воспламеняющихся продуктах.
- **Danger («опасно»)** указывает на серьезную опасность. Будьте предельно осторожны при обращении с веществами, которые содержат слово danger («опасно») на этикетке. При неправильном обращении с ними вы можете серьезно заболеть.

Никогда не удаляйте с изделий бытовой химии этикеток. Помимо предостережений на них проведена важная информация о действиях при несчастных случаях, вызванных неправильным обращением с веществами.

Рекомендации по работе с бытовой химией

- Никогда не смешивайте различные виды очистителей вместе, особенно продукты, содержащие аммиак и хлорку.



Смешивание хлорки с аммиаком создаёт опасный газ, который может вызвать серьезные проблемы с дыханием и быть потенциально смертельным при вдыхании в больших количествах.

- При работе с чистящими средствами для плит и водопроводных труб всегда надевайте перчатки и защитные очки. Не вдыхайте пары. Перед началом работы убедитесь, что рабочее место хорошо вентилируется.



Храните изделия бытовой химии только в хорошо проветриваемых помещениях и шкафах.

- При работе с универсальными (all-purpose) моющими и чистящими средствами всегда надевайте резиновые перчатки для предохранения кожи.
- Держите опасные вещества в прохладном сухом месте, вдали от запальных факелов, плит и водонагревателей.
- Складывайте эти вещества аккуратно, чтобы они не перевернулись.
- Не курите при использовании горючих чистящих и моющих веществ.
- Прекратите пользование веществом, если почувствовали головокружение, тошноту, слабость или головную боль.

Если на вас попало химическое вещество

Если на вас попало химическое вещество (порошок, жидкость, гель или паста), смойте или счистите его и затем промойте большим количеством воды.

Если у вас есть вопросы о степени опасности конкретного химического вещества, если вы не уверены, что знаете, что это за вещество, либо если у вас возникли серьезные симптомы отравления, направьтесь в отделение неотложной помощи ближайшей больницы, позвоните своему врачу или, при необходимости, в службу 911.

Если вещество попало в глаза, немедленно начните промывать глаза и делайте это в течение 15 минут. Чем дольше вещество останется в ваших глазах, тем больший нанесёт вред. Очень важно вымыть из глаз все частицы химического вещества.

Хотя это может вызвать дискомфорт, при промывке глаз откройте веки как можно шире. Это можно проделать в душе. Такая незамедлительная первая промывка глаз имеет решающее значение для вашей безопасности.

Помните, что лекарства – это мощные химические вещества, несмотря на свой маленький размер. Некоторые лекарственные препараты могут представлять опасность при попадании на кожу, вдыхании, попадании на руки, а с них в пищу и на посуду.

Если вы заболели

Если у вас есть заразная инфекция, такая как грипп, не подвергайте клиентов опасности заражения своими микробами. Если вы больны и заразны, не выходите на работу.

Помните, что многие клиенты немощны, и у них ослаблен иммунитет. Это повышает риск заболеваний и может приводить к серьезным осложнениям.



За дополнительной информацией о безопасном обращении с отравляющими веществами обращайтесь на вебсайт Американской ассоциации токсикологических центров (American Association of Poison Control Centers).
www.aapcc.org



Как только вы узнали, что заболели и не сможете выйти на работу, позвоните своему начальнику или иному должностному лицу по месту своей работы. Дайте им как можно больше времени на поиск замены на вашу смену.



Знайте, кому звонить, если вы не можете выйти на работу. Имейте под рукой все важные телефонные номера.



4. Будьте готовы и умейте действовать в экстренных ситуациях

В качестве работника LTC вы всегда должны быть готовы правильно действовать в экстренных ситуациях. В некоторых учреждениях вы можете оказаться единственным человеком, способным помочь во время чрезвычайной ситуации.



У вашего работодателя должны быть правила и процедуры действий при стихийных бедствиях. Кроме того все дополнительные специфические требования по действиям в экстренных ситуациях, касающиеся данного клиента, должны быть отражены в его плане по уходу.

Вы должны знать:

- что вам делать, а в некоторых случаях не делать, в различных типах экстренных ситуаций;
- к кому вам обратиться и с кем сотрудничать во время и после экстренной ситуации;
- как лучше всего обеспечить безопасность всех, включая себя;
- конкретные потребности отдельных клиентов.



Знайте, что вам делать в чрезвычайных ситуациях, до их наступления.

Планы по эвакуации

Вы должны заранее знать о плане эвакуации в случае чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия и свою роль в нём.



В плане эвакуации будет указано, потребуется ли переместить клиента в другую часть здания, вывести из здания в безопасное место или переместить в другое здание.

Вам необходимо знать:

- план эвакуации каждого клиента. Он может быть разным для разных клиентов в зависимости от их физических и/ или умственных способностей.
- оптимальный маршрут эвакуации;
- где находятся главная и запасная безопасные зоны.

Во время чрезвычайных ситуаций сохраняйте спокойствие

Сохранение спокойствия очень важно при действиях в любой чрезвычайной ситуации. Конечно, это может быть легче сказать, чем сделать. Вот некоторые полезные советы.

- Знайте план действий. Сохранение спокойствия часто является результатом того, что вы знаете, что делать дальше. Вы сможете лучше контролировать ситуацию, если будете знать, какие меры вам необходимо принять.
- Еще лучше – попрактиковать действия по плану! Отнеситесь к учебным тревогам и планированию действий в чрезвычайных ситуациях серьезно.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и примите устойчивое положение.
- Оцените ситуацию. Имейте представление обо всей ситуации, прежде чем действовать.
- Сконцентрируйтесь на текущем моменте. Знайте, что вам нужно предпринимать по мере развития чрезвычайной ситуации.
- Отвлечитесь от эмоциональных аспектов ситуации. Если вы будете вести себя спокойно, другие скорее всего последуют вашему примеру.

Предварительные медицинские указания

У клиентов могут быть заранее составленные юридические документы, в которых детально указаны меры, касающиеся их физического и психического здоровья, которые должны выполняться в ситуациях, когда сами клиенты не способны принимать решения о них. Предварительные медицинские указания помогают гарантировать, чтобы желания клиента были известны и выполнялись.

Одним из распространённых предварительных медицинских указаний являются «Распоряжения врача об искусственном поддержании жизни» (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment, POLST). Форма POLST представляет собой резюме пожеланий человека по поводу искусственного поддержания жизни и предназначена для людей на последних стадиях опасных для жизни заболеваний. Этот документ следует воспринимать в качестве набора указаний врача, которые должны выполняться как и любые другие указания врачей.

Оригинал формы POLST ярко-зелёного цвета должен быть выдан службе неотложной помощи для исполнения.



На случаи чрезвычайных ситуаций вам необходимо знать, есть ли у клиента предварительные медицинские указания и где они находятся, и выдать их службе неотложной помощи.

Ситуации, требующие неотложной медицинской помощи

Примеры ситуаций, требующих неотложной медицинской помощи:

- у клиента возникли серьёзные проблемы с дыханием;
- клиент потерял сознание и не приходит в себя;
- клиент упал и получил травму;
- передозировка лекарств или серьёзные проблемы, связанные с взаимодействием разных препаратов;
- любые серьёзные и внезапные изменения в состоянии здоровья.



Ваш работодатель даст вам конкретные указания о действиях в ситуациях, требующих неотложной медицинской помощи. План таких действий будет включать сведения о том, куда и когда звонить. Клиенту, оказавшемуся в ситуации, требующей неотложной медицинской помощи, должна быть немедленно оказана такая помощь.



Документируйте все ситуации, потребовавшие неотложной медицинской помощи, и сообщите о них, как только ситуация окажется под контролем.

Экстренные действия при пожарах



Для работающих в семейных домах для взрослых (AFH) и пансионатах (BH) будут периодически проводиться учебные пожарные тревоги для отработки действий при пожарах. Относитесь к этим мероприятиям серьёзно, они спасают жизнь.

Работники агентств по уходу на дому (HCA) должны знать план эвакуации клиента, лучший путь эвакуации из дома, а также домашний адрес клиента и название ближайшей к нему улицы. Эта информация есть в плане по уходу за клиентом.

Звонки в службу 911

Если вам необходимо позвонить в службу 911:

- Опишите характер экстренной ситуации.
- Дайте оператору службы 911 номер телефона, адрес, наименование ближайшего перекрёстка и указания о том, как до вас добраться.

Заранее запишите эту информацию и держите её у телефона. В чрезвычайной ситуации её можно легко забыть из-за возникшего хаоса.

Если вы обнаружили пожар, помните о последовательности действий R.A.C.E., она поможет вам принять правильные и безопасные меры.

R = RESCUE (СПАСАЙТЕ): Прекратите свои занятия и переведите клиентов в безопасное место.

A = ALARM (ПОДАЙТЕ СИГНАЛ ТРЕВОГИ):
Приведите в действие тревожную сигнализацию (например, потяните на себя рычаг пожарной тревоги) либо позвоните 911.

C = CONFINE: СДЕРЖИТЕ РАСПРОТРАНЕНИЕ ОГНЯ, закрыв все двери и окна, до которых можете безопасно добраться.

E = EXTINGUISH: ПОТУШИТЕ огонь огнетушителем, если это можно сделать безопасным способом.

ИЛИ EVACUATE: примите меры к ЭВАКУАЦИИ, если пожар уже слишком сильный и его нельзя потушить огнетушителем.

Если огонь мешает вашей эвакуации, оставайтесь с клиентом.

- Позвоните в службу 911 и сообщите, что вы оказались заперты.
- Оставайтесь в комнате с закрытой дверью для уменьшения скорости распространения огня.
- Забейте щели дверей и отдушины одеждой и полотенцами.

При нарастании жары и огня будьте ближе к полу, там, где меньше дыма

Никогда

- Не лейте воду на огонь, возникший от возгорания жира или горючих жидкостей. Это приведет к распространению огня.
- Не лейте воду на огонь, возникший из-за неисправностей электрооборудования или проводов. Вас может сильно ударить током.
- Не входите снова в горящее здание для спасения домашних животных или ценностей.
- Не пробуйте вынести горящий предмет из комнаты;
- Не пользуйтесь лифтом для эвакуации из здания при пожаре.



Главная угроза при пожаре обычно бывает от ДЫМА, а не огня.

Пользование огнетушителем

Огнетушители должны быть во всех семейных домах для взрослых (AFH) и пансионатах (BH). Работники агентств по уходу на дому (HCA) должны порекомендовать клиенту завести огнетушитель, если его ещё нет. Огнетушитель с эмблемой «ABC» спереди годится для всех видов пожара, включая горящую древесину и бумагу, масло и жир, а также пожары, вызванные неисправностью электроприборов и электропроводки.

Слово P.A.S.S. поможет вам запомнить порядок действий с огнетушителем.

P = Pull (потяните). Держа огнетушитель в вертикальном положении, выдерните предохранительную булавку-кольцо и вскройте пластмассовую пломбу.

A = Aim (направьте). Отойдите от огня и направьте растроб к ближайшему к вам основанию огня.

S = Squeeze (сожмите). Держа огнетушитель в вертикальном положении, сожмите ручки вместе для напора.

S = Sweep (взмахи). Делайте взмахи огнетушителем из стороны в сторону.



Когда огонь погаснет, убедитесь, что он не возгорается снова. Эвакуируйте всех людей из помещения и проветрите его сразу же после использования огнетушителя.

Любой пожар должен быть документирован, и о нём необходимо сообщить.





Подготовка к стихийным бедствиям

Стихийные бедствия могут происходить без предупреждения и представлять серьезную угрозу для вас и клиента.

Наборы необходимых вещей на случай ЧП

Аварийный комплект вещей на случай ЧП представляет собой набор вещей и принадлежностей, который может позволить людям прожить без посторонней помощи по крайней мере три дня в случае чрезвычайных ситуаций. Аварийные запасы вещей и принадлежностей должны иметься в семейных домах для взрослых (AFH) и пансионатах (BH). Узнайте, где они находятся.

Если вы работаете в агентстве по уходу на дому (HCA), порекомендуйте клиенту завести аварийный комплект вещей на случай ЧП.

Землетрясения

При землетрясении позаботьтесь в своей безопасности и окажите клиенту помощи, когда закончатся толчки. Вы должны:

- Оставаться в здании, укрыться под письменным или обеденным столом и крепко держаться за что-нибудь.
- Находиться подальше от окон, тяжелых шкафов, книжных полок и стеклянных перегородок.
- Когда прекратятся толчки, выйдите из здания. Не пытайтесь передвинуть человека, получившего серьезную травму, если только ему не угрожает опасность новой травмы.
- **Если вы находитесь вне дома:** стойте в стороне от зданий, деревьев, телефонных линий и линий электропередачи.
- **Если вы за рулём,** отъезжайте подальше от мостов, туннелей и переездов. Оставайтесь в автомобиле.



Стихийные природные явления

Стихийные природные явления могут быть прогнозируемы, а могут наступать внезапно, без предупреждения. Погодные условия, которые могут приводить к чрезвычайным ситуациям, включают ветер, дождь, жару, молнии и наводнения.

Если вы собираетесь выйти с клиентом на улицу, не забудьте узнать прогноз погоды.

Воздействие солнечных лучей и высокой температуры может быть опасным.

Порекомендуйте клиенту:

- применять солнцезащитный фильтр с коэффициентом защиты не ниже тридцати;
- носить солнцезащитные очки и шляпу;
- пить много жидкостей в жаркие дни;
- сидеть в тени, если клиент собирается провести много времени вне дома.

НИКОГДА не оставляйте человека и домашних животных в автомобиле в тёплые, солнечные дни.

Безопасность клиента должна быть на первом месте.

- Если вы думаете, что возникла экстренная ситуация, обратитесь за помощью.
- Если вокруг никого нет, а у вас есть сомнения по поводу серьезности ситуации, позвоните в службу 911. В обязанности спасателей входит оказание вам помощи в решении о том, возникла ли чрезвычайная ситуация.
- Следуйте инструкциям спасателей.

Готовность к экстренным ситуациям спасает жизнь людей

Нарушение электроснабжения

В семейных домах для взрослых (AFH) и пансионатах (ВН) должно быть аварийное освещение и фонари во всех частях здания.

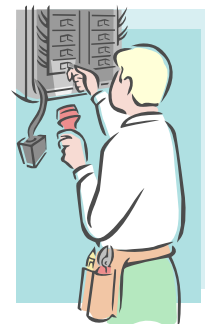
Если клиенты оказались в полной темноте, особенно в ночное время:

- Постарайтесь убедить всех клиентов, что они в безопасности и что вы знаете о том, что происходит.
- Если в соседних зданиях тоже не работает электричество, то отключите все электрические обогреватели и другие приборы для уменьшения первоначальной нагрузки при включении электричества и защиты моторов от возможных повреждений ввиду низкого напряжения.
- Выключите из розеток компьютеры и другое чувствительное оборудование, чтобы предохранить их от возможных перепадов напряжения при восстановлении подачи электроэнергии.
- Экономьте воду, особенно если её источником является колодец.
- Держите двери, окна и шторы закрытыми для сохранения тепла.
- Оставьте один выключатель в положении «включено», чтобы вы знали, когда электроснабжение будет восстановлено.
- Держите дверцы холодильника и морозильника закрытыми. Если дверца морозильной камеры остаётся закрытой, то камера может сохранить продукты замороженными в течение двух дней.
- Будьте предельно осторожны со свечами и другими горючими источниками света, которые могут вызвать пожар.
- При использовании керосиновых обогревателей, газовых фонарей или печи в доме, поддерживайте вентиляцию, чтобы избежать скопления токсичных газов.
- Никогда не пользуйтесь угольными и газовыми грилями внутри помещения, поскольку они производят угарный газ.



Если вы работаете в доме клиента:

- Зарегистрируйте всё требуемое клиенту оборудование для жизнеобеспечения (если оно ему требуется) в компании по коммунальному обслуживанию клиента.
- Если клиент пользуется электрическим оборудованием для жизнеобеспечения, порекомендуйте ему приобрести генератор или узнать, где можно взять его напрокат. Если клиент не может купить генератор, запишите несколько телефонных номеров компаний, где можно взять генератор напрокат.
- Имейте под рукой телефонный номер местной коммунальной компании клиента для сообщений об отключении электроэнергии и получения обновлённой информации в таких случаях.
- Если у клиента есть гараж, дверь которого работает на электричестве, узнайте, как открывать её вручную, без электричества.
- Порекомендуйте клиенту завести альтернативный источник тепла и запас топлива.
- Если дом клиента является единственным без электричества, проверьте состояние предохранителей и автоматических прерывателей. Перед заменой предохранителей или возвращением автоматических прерывателей в рабочее состояние выключите крупное электрооборудование.





В заключение...

Данный инструктаж даёт общие сведения о том, за чем надо следить и что делать для обеспечения своей безопасности и благополучия, а также безопасности и благополучия клиентов.

Мерам предосторожности часто не воздаётся должное. Устранение и минимизация рисков безопасности требует планирования, внимания и усилий. Меры по обеспечению здоровья и безопасности на работе отнимают каждый день не более нескольких минут.

Каждый раз, когда вы устраняете или сводите к минимуму беспокойство о безопасности, помогаете предотвратить несчастный случай, останавливаете распространение инфекции и болезней и эффективно действуете в экстренной ситуации, вы тем самым помогаете предотвратить или уменьшить боль, страх, тревогу и страдания, которые могли бы выпасть на вашу долю или на долю тех, за кем вы ухаживаете.

В качестве работника LTC вы призваны ежедневно вносить изменения в жизнь других людей. Гордитесь, тем что вы делаете для обеспечения безопасности – своей и тех, за кем вы ухаживаете.



Безопасность – в ваших руках!

Ваша роль в обеспечении безопасности в качестве работника Отдела долгосрочного ухода (Long Term Care, LTC)

4. предотвращать несчастные случаи и травмы; это относится как к вам, так и к клиентам;
5. останавливать распространение инфекции и болезней;
6. быть готовым и уметь действовать в экстренных ситуациях.

Приложение А: План действий в чрезвычайных ситуациях для работников по уходу на дому

(Работодатель и работник должны вместе составить этот план и держать его рядом с телефоном.)

Имя и фамилия работодателя:

Дата:

1. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ – УГРОЗА ДЛЯ ЖИЗНИ – ЗВОНИТЕ 9-1-1

Сообщите номер, с которого вы звоните

Домашний адрес:

Основной перекресток:

Как добраться до дома от перекрёстка:

2. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ – БЕЗ УГРОЗЫ ДЛЯ ЖИЗНИ:

Внесите ниже местные телефонные номера:

Пожарная команда/скорая помощь:

Врач:

Больница:

Служба вызова скорой помощи:

Полиция/шериф:

Центр токсикологии:

Другие номера:

3. ЭВАКУАЦИЯ ИЗ ДОМА:

Нарисуйте ниже эскиз дома с указанием выходов из него. Нарисуйте стрелки, показывающие пути эвакуации. В случае пожара покиньте дом вместе со своим работодателем.

4. МЕСТА, В КОТОРЫЕ МОЖНО ВРЕМЕННО ПЕРЕЕХАТЬ:

Список альтернативных мест, куда можно направиться, если нахождение в доме станет небезопасным.

Имя и фамилия:

Телефон:

Адрес:

Имя и фамилия:

Телефон:

Адрес:

5. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ – Противопожарная служба может дать вам информацию о порядке установки.

Огнетушители:

Сигнализаторы дыма:

6. ДРУГОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ – опишите, где находятся аптечка первой помощи, одеяла, продукты питания и вода, фонарики, радио и другое оборудование для действий в чрезвычайных ситуациях.

Место хранения: