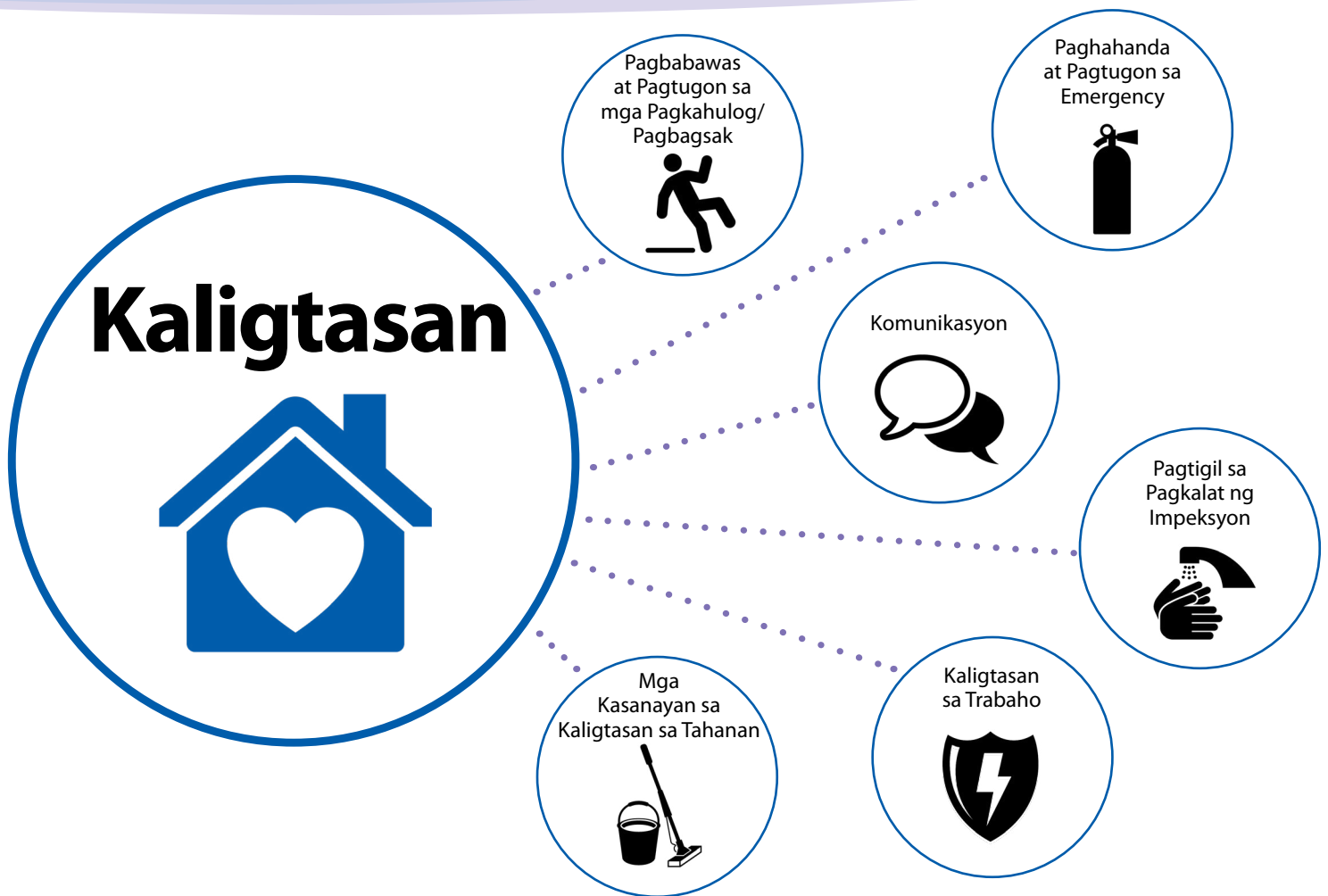


Long-term care worker (Manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga)

Pagsasanay sa Kaligtasan



Kagawaran ng mga Serbisyong Panlipunan at Pangkalusugan
Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Talaan ng mga Nilalaman

Access sa Wika	1	Mga Kasanayan sa Kaligtasan sa Tahanan	49
Isang Paalala sa Mga Employer tungkol sa Pagsasanay sa Kaligtasan	2	Housekeeping	50
Panimula sa Pagsasanay sa Kaligtasan	4	Kaligtasan ng Oxygen	52
Emosyonal, Mental, at Espirituwal na Kaligtasan	5	Kaligtasan sa Sunog	53
Kaligtasan sa Trabaho	6	Kaligtasan sa Elektrisidad	54
Mga Panganib ng Pinsala	7	Kaligtasan sa Tubig	54
Ligtas na Tinutulungan ang mga Kliyente	8	Pag-iwas at Pagtugon sa Karahasan	55
Pagbubuhay at Paghawak ng mga Materyales	9	Kaligtasan ng Armas/Baril	59
Pagkokondisyon ng Likod	11	Kaligtasan sa Hayop	60
Pagbibihis para sa Kaligtasan	15	Paghahanda at Pagtugon sa Emergency	63
Kaligtasan sa Pagmamaneho	16	Pangangasiwa sa mga Emergency na Sitwasyon	64
Kaligtasan sa Hagdan	17	Medikal na Emergency	65
Pagbabawas at Pagtugon sa mga Pagkahulog	18	Mga Emergency sa Sunog	68
Pagbawas ng mga Pagkahulog	18	Mga Pagkawala ng Kuryente	70
Pagtugon sa mga Pagkahulog	23	Mga Paglikas	71
Pagtigil sa Pagkalat ng Impeksyon	26	Paghahanda para sa mga Natural na Sakuna	72
Magsagawa ng Kalinisan sa Kamay	28	Bilang Konklusyon	74
Gumamit ng mga Disposable na Guwantes	30	Apendise A: Plano ng Aksyon sa	
Magsuot ng Mask o Respirator	32	Emergency para sa Pangangalaga sa Tahanan	75
Takpan ang Iyong Mga Ubo at Bahing	33	Apendise B: Checklist ng Panganib sa Kaligtasan	77
Protektahan ang Iyong Sarili mula sa Pagkakalantad sa Dugo at Iba Pang		Mga Pasasalamat	80
mga Likido sa Katawan	34	Pilotong Instruktor	83
Linisin at Disimpektahin ang Kapaligiran	39	Pangwakas na Pag-edit at Mga Layout	83
Pagtatapon ng Basura	44	Aksesibilidad ng Dokumento	83
Pag-uulat ng Sakit	45	Mga Kredito sa Larawan	83
Komunikasyon	46	Makipag-ugnayan sa Amin	83
Kilalanin ang Pag-uugali bilang Komunikasyon	47		
Makipag-ugnayan sa Iba pang Miyembro ng Pangkat ng Pangangalaga	48		
Makipag-ugnayan sa iyong Superbisor o Employer	48		

Access sa Wika

This document is available in multiple languages at:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

ይህ የመማሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ:-

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available ላይ።

هذا الدليل متاح بلغات متعددة عبر الرابط الإلكتروني: [.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available)

សៀវភៅព្រឹត្តិការណ៍នេះ គឺអាចរកបានជាច្រើនភាសា៖ dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

此课本提供多种语言: dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available。

本課本提供多種語言: dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available。

본 교과서는 dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available에서 여러 언어로 이용하실 수 있습니다.

Этот учебник доступен на многих других языках здесь:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Buuggan akhriska waxaa lagu heli karaa luuqado badan waxaanna laga heli karaa bartan:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Este libro de texto está disponible en varios idiomas en:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Ang batayang aklat na ito ay makukuha sa maraming wika sa:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Цей посібник доступний кількома мовами за адресою:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Sách giáo khoa này hiện có trong nhiều ngôn ngữ khác nhau tại:

dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Isang Paalala sa Mga Employer tungkol sa Pagsasanay ng Kaligtasan

Mga manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga na hindi pa naging mga sertipikadong Katulong sa Pangangalaga sa Bahay at hindi exempt sa bawat [WAC 388-71-0839](#) o [RCW 18.88B.041](#) dapat kumpletuhin ang 2 oras ng oryentasyon sa manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga at 3 oras na pagsasanay sa kaligtasan bago sila makapagbigay ng pangangalaga sa mga kliyente ([WAC 388-112A](#) at [WAC 388-71](#)). Sa mga pasilidad ng tirahan, ang mga indibidwal na exempt sa bawat [RCW 18.88B.041](#) at mga boluntaryo ay dapat magkumpleto ng pagsasanay sa oryentasyon sa pasilidad bago magkaroon ng regular na pakikipag-ugnayan sa mga kliyente ([WAC 388-112A-0200](#)).

Ipinapakilala ng dokumentong ito ang lahat ng mga paksa para sa pagsasanay sa kaligtasan ng manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga ayon sa hinihingi ng [WAC 388-112A-0230](#) at [WAC 388-71-0855](#). Ang mga tahanan ng pamilyang adulto, mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo, at mga ahensya ng pangangalaga sa tahanan ay hinihikayat na gamitin ang impormasyon sa dokumentong ito upang maihatid ang kinakailangang 3-oras na pagsasanay sa kaligtasan sa mga manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga na hindi pa naging mga sertipikadong Katulong sa Pangangalaga ng Bahay.

Ito ay isang pangkaraniwang pagsasanay sa kaligtasan. Dapat isama ng mga employer ang kanilaang sariling mga patakaran at pamamaraan upang gawing may kaugnayan ang pagsasanay sa kanilang partikular na organisasyon.

Kasama sa dokumentong ito ang espasyo para sa manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga upang makapagtala. Maaaring gamitin ng mga employer ang buong dokumento kung ano ito o i-restructure ang impormasyon sa sarili nilang format.

Bilang isang employer, maaari ka ring hilingin na magbigay ng karagdagang pagsasanay sa kaligtasan sa iyong mga empleyado ng ibang mga ahensya ng estado.

Ano ang pagsasanay sa kaligtasan ng manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga?

Ang pagsasanay sa kaligtasan na ito ay isang panimula sa mga pangunahing at mahahalagang kasanayan sa kaligtasan para sa mga manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga. Hinihikayat nito ang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga na:

- Alamin at sundin ang mga patakaran, plano, at pamamaraan ng kanyang employer.
- Palaging isipin ang tungkol sa kaligtasan habang nagtatrabaho siya upang protektahan ang kanyang sarili at mga kliyente mula sa sakit at pinsala.
- Pahalagahan ang kaligtasan bilang mahalagang bahagi ng kalayaan at kagalingan ng kliyente.
- Kilalanin ang mga panganib sa kaligtasan at gumawa ng naaangkop na aksyon upang malutas ang mga ito.

Bakit mahalaga ang oryentasyon at pagsasanay sa kaligtasan?

Ang oras na ilalaan mo para sa epektibong oryentasyon at pagsasanay sa kaligtasan ay isang pamumuhunan sa pagpapanatili at kaligtasan ng empleyado para sa kapwa mga empleyado at kliyente. Ipinapakita nito sa mga empleyado na mahalaga sila sa iyo at sa iyong organisasyon, at itinatakd nito ang tono para sa inyong relasyon. Isa rin itong pamumuhunan na nagbabayad para sa sarili nito:

- Maaaring pataasin ng positibong karanasan sa onboarding ang pagpapanatili ng 82 porsiyento.
- Maraming mga claim sa kompensasyon ng manggagawa ang nangyayari sa loob ng unang dalawang linggo ng trabaho. Ang mga pinsala sa likod, pagkadulas at mga pagkahulog/pagbagsak ay kadalasang dahil sa kakulangan ng pagsasanay. Ang mga pinsalang ito ay nakakaapekto sa empleyado, paglalagay ng kawani at maaaring kasama pa ang pinsala sa isang kliyente.
- Maaaring makagastos ka ng 16-20 porsiyento ng taunang sahod ng bawat tagapag-alaga upang palitan siya (pagrekrut, pakikipanayam, pagsasanay).

Paano dapat ituro ng mga employer ang pagsasanay sa kaligtasan?

Ang dokumentong ito sa pagsasanay sa kaligtasan ay hindi nilayon para sa manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga na basahin nang mag-isa. Hindi inaprubahan ng DSHS ang pagsasanay sa kaligtasan sa sariling pag-aaral. Imposible para sa isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga na maunawaan ang iyong mga patakaran, plano, at pamamaraan sa pamamagitan ng pagbabasa nitong pangkaraniwang dokumento sa pagsasanay sa kaligtasan.

Sa isip, ang mga bagong manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga ay dapat magabayan sa pamamagitan ng pagsasanay sa kaligtasan ng isang instruktur. Dapat iugnay ng instruktur ang bawat paksa sa kanyang partikular na setting ng trabaho. Ipakita sa manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga kung saan niya mahahanap ang mga kagamitan at mga supply na kailangan upang mapanatiling ligtas ang kanyang sarili, mga kliyente, at lahat ng iba pa. Tiyaking alam niya kung paano mag-ulat ng mga alalahanin sa kaligtasan at kung ano ang gagawin kung siya o ang kliyente ay may emergency. Ang pagsasanay sa kaligtasan ay dapat na nakakaengganyo. Hikayatin ang mag-aaral na magtala at magtanong.

Sino ang maaaring magturo ng oryentasyong ito?

Ang mga tahanan ng pamilyang adulto, mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo, at mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay ay inaprubahan upang magturo ng Orientation and Safety Training (ORSA) sa paunang paglilisensya o kapag may pagbabago sa pagmamay-ari.

Ang mga ahensya ng pangangalaga sa tahanan ay dapat na maging aprubadong mga programa sa pagsasanay ng instruktur ng komunidad upang sanayin ang kaniyang sariling mga tauhan. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies.

Ang mga Instruktor ng Komunidad na gustong magturo ng ORSA ay dapat aprubahan ng Kagawaran ng mga Serbisyon Panlipunan at Pangkalusugan.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pag-apruba ng kurikulum at mga instruktur, bisitahin ang dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes.

Saan makukuha ng mga employer ang 2 oras na oryentasyon?

Maaaring i-download ang mga materyales para sa 2-oras na oryentasyon sa manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga mula sa dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Ang mga instruktur ba ay naglalabas ng mga sertipiko para sa oryentasyon at pagsasanay sa kaligtasan nang hiwalay o magkasama?

Ang mga sertipiko ng oryentasyon at pagsasanay sa kaligtasan ay makukuha bilang dalawang magkahiwalay na sertipiko o magkasama bilang isang sertipiko. Makipag-ugnayan sa yunit ng pagsasanay para sa karagdagang impormasyon.

- Mga programa sa pagsasanay sa pasilidad: trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- Mga programa sa pagsasanay ng Instruktor ng Komunidad: trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

Pagpi-print ng mga Materyal na ito

Ang dokumentong ito ay idinisenyo upang maging "printer-friendly." Ang mga background at kulay ng larawan ay inaayos upang makatipid ng tinta o toner. Maaari kang mag-print sa kulay o grayscale (itim at puti).

Salamat Po!

Karamihan sa atin ay mangangailangan ng pangmatagalang pangangalaga sa ilang panahon sa ating buhay. Bilang isang employer at tagapagsanay ng mga manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga, ikaw ay nagpapaunlad ng dalubhasa at mahabaging manggagawa na aming pinagkakatiwalaan. Pinoprotektahan ng iyong mga negosyo at organisasyon ang kalayaan, kalusugan, at kagalingan at lumikha ng mas ligtas, mas kapaki-pakinabang na mga trabaho para sa mga tagapag-alaga.

Salamat sa pagtataguyod ng pagpili, pagsasarili, at kaligtasan upang lahat tayo ay mamuhay nang may mabuting kalusugan, kalayaan, dignidad at kontrol sa mga desisyon na nakakaapekto sa ating buhay.



Panimula sa Pagsasanay sa Kaligtasan

Bilang isang tagapag-alaga, tinutulungan mo ang mga tao na mamuhay nang may kalayaan at kagalingan. Ang pagtataguyod ng kaligtasan ay nagbibigay ng kapangyarihan sa mga taong sinusuportahan mo na mamuhay nang lubusan.

Ang pagtatrabaho nang ligtas ay maaaring maiwasan ang pinsala at pagkakasakit. Ang isang ligtas na kapaligiran ay maaaring maiwasan ang mga aksidente at bigyan ang mga kliyente ng kalayaan na lumipat nang may kumpiyansa. Ang paghahanda para sa mga emergency ay nakakatulong na mapanatiling malusog ang lahat kapag dumating ang sakuna.

Kung walang kaligtasan, ikaw at ang mga taong sinusuportahan mo ay nasa panganib ng karamdaman, pinsala, sakit, at pagdurusa. Maging kampeon ng kaligtasan para sa iyong sarili, sa mga taong sinusuportahan mo, at sa lahat ng tao sa iyong lugar ng trabaho.

Maging isang kampeon ng kaligtasan!

Mga Alituntunin sa Kaligtasan sa Isang Sulyap

Magtrabaho nang ligtas	- Huwag subukang buhatin ang mga tao nang manu-mano. Gumamit ng mga pantulong na kagamitan. - langat ang mga bagay gamit ang iyong mga binti, hindi gamit ang iyong likod. - Mag-inat at mag-ehersisyo upang palakasin ang iyong likod. - Magsuot ng natatakpan ang daliri ng paa, hindi madulas, matibay na sapatos.
I-minimize ang mga pagkahulog/pagbagsak	- Alamin ang mga panganib ng mga pagkahulog/pagbagsak. - Alisin ang mga panganib sa pagkadapa at pagbutihin ang kakayahang makakita. - Kung ang isang kliyente ay nahuhulog/bumabagsak, protektahan ang kanyang ulo at dahan-dahang ilagay siya sa sahig. - Sundin ang patakaran ng iyong employer tungkol sa pagtulong sa isang kliyente pagkatapos niyang mahulog/bumagsak.
Itigil ang pagkalat ng impeksyon	- Magsagawa ng kalinisan ng kamay nang hindi bababa sa 20 segundo bago at pagkatapos makipag-ugnayan sa isang kliyente. - Magsuot ng bagong paris ng disposable na guwantes sa tuwing nagbabakasakali kang mahawakan ang dugo o iba pang likido sa katawan. - Linisin at disimpektahin ang kapaligiran at itapon nang tama ang kontaminadong basura. - Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit o may nakakahawang sakit.
Makipag-usap	- Makipag-usap sa mga kliyente at makinig sa kanilang mga alalahanin. - Makipagtulungan sa kliyente at sa kanyang pangkat ng pangangalaga upang malutas ang mga problema. - Ipaalam sa iba ang mga alalahanin sa kaligtasan at mag-follow up upang malutas ang mga ito. - Sundin ang patakaran ng iyong employer tungkol sa dokumentasyon at pag-uulat.
Panatilihin ang isang ligtas na kapaligiran	- Resolbahin ang mga panganib sa kaligtasan bago ang mga ito magdulot ng aksidente. - Suriin kung ang bahay ay may gumaganang smoke detector at fire extinguisher. - Gumamit at mag-imbak ng oxygen malayo sa mga pinagmumulan ng mga dagitab o apoy. - Panatilihin walang mga binabahayan ng peste at dumi ng hayop ang tahanan.
Maghanda para sa mga emergency	- Alamin ang mga palatandaan ng mga medikal na emergency at kung paano ka dapat tumugon. - Sundin ang mga planong pang-emergency at paglikas para sa iyong lugar ng trabaho. - Manatiling may kaalaman para sa mga alerto sa panahon sa iyong lugar. - Maging mahinahon at sundin ang plano kapag may emergency.

Emosyonal, Mental, at Espirituwal na Kaligtasan

Karamihan sa mga paksa sa pagsasanay sa kaligtasan ng manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga ay nakatuon sa pisikal na kaligtasan, gaya ng pagpigil sa pinsala at impeksyon. Ang kapakanan ng isang tao ay nakasalalay din sa kanyang emosyonal, mental (sikolohikal), at espirituwal na kaligtasan.

Kwento ni Samuel: *Sa edad na 45, na-stroke si Samuel. Hindi siya makapagsalita o makaalis sa kama. Siya ay umaasa sa mga tauhan ng ospital sa pangangalaga sa kanya. Nakaramdam ng matinding takot si Samuel. Mas maaga sa kanyang buhay, nagkaroon siya ng mga karanasan sa mga medikal na kawani na nagparamdam sa kanya na hindi katanggap-tanggap at hindi iginagalang. Ilang taon niyang iniwasan ang pagpunta sa doktor. Gayunpaman, nagulat at nagpapasalamat si Samuel na iginagalang siya ng mga tauhan sa ospital na ito! Naging mabait ang mga administrador sa kanyang nobyo at pinayagan siyang mag-overnight kahit na hindi siya legal na miyembro ng pamilya. Malugod nilang tinanggap ang espirituwal na patnubay ni Samuel at binigyan sila ng privacy upang manalangin sa kanilang sariling paraan. Naglaan din ng oras ang kawani para makipag-usap kay Samuel, kahit na hindi siya makapagsalita, at sinigurado niyang idirekta niya ang sarili niyang pangangalaga. Dahil pinrotektahan ng mga kawani ng ospital ang emosyonal, mental, at espirituwal na kaligtasan ni Samuel, gayundin ang kanyang pisikal na kaligtasan, gumaling siya.*

Isipin ang iyong sarili sa ospital na may malubhang kondisyong medikal. Paano ka matutulungan ng mga kawani ng ospital na madama mong malugod ka at ligtas?



Paglikha ng Malugod na Kapaligiran

Ang paglikha ng isang nakakaengganyang kapaligiran ay isang pagsisikap ng pangkat. Ang lahat sa setting ng pangangalaga, kabilang ang mga tagapag-alaga, administrador, kawani, at mga residente ay maaaring magparamdam sa mga tao na malugod na tinatanggap (o hindi tinatanggap) sa pamamagitan ng kanilang sinasabi at kung ano ang kanilang ginagawa. Ang bawat isa sa ating ay maaaring tumulong sa isa't isa sa pamamagitan ng paggalang sa mga pagkakaiba at paggamit ng magalang na pananalita.

- **Gamitin ang pangalan at panghalip na ibinibigay sa iyo ng bawat tao.** Huwag ipagpalagay ang pagkakakilanlan ng kasarian ng isang tao batay sa kanyang hitsura.
- **Suportahan ang lahat ng mga kapareha at relasyon.** Huwag ipagpalagay na lahat ay heterosexual. Humigit-kumulang 1 sa 20 tao sa Washington ang kinikilala bilang lesbian, bakla, bisexual, asexual, o isa pang oryentasyong sekswal maliban sa heterosexual.
- **Ipakita kung paano ang paggalang sa relihiyon at espirituwal na pagpapahayag at mga gawi.** Huwag hilingin sa mga tao na itago ang kanilang mga paniniwala upang maging komportable ang ibang mga tao.
- **Gumamit ng tao muna na wika**, gaya ng “isang taong may kapansanan” sa halip na “isang nabaldadong tao.” Iwasang gumamit ng negatibong pananalita na nakakainsulto o nakakahiya sa mga tao. Maraming karaniwang pananalita sa Ingles, gaya ng “crazy (baliw),” “drug addict (adik sa droga),” “homeless (walang bahay),” at “illegal immigrant (ilegal na imigrante)” ay nakakapinsala sa mga tao.
- **Mag-ulat ng pang-aabuso.** Ang pambu-bully (insulto, pananakot, panggigipit) ay nagpapahiya at naghihiwalay sa mga tao. Kung masaksihan mo ang isang bulnerableng adulto na nakakaranas ng anumang uri ng pang-aabuso o pagpapabaya, dapat mong iulat ito ayon sa batas. Sumangguni sa iyong pagsasanay sa oryentasyon ng manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga para sa kumpletong impormasyon tungkol sa ipinag-uutos na pag-uulat.

Lahat tayo ay nagkakamali sa ating pananalita at pag-uugali kung minsan. Kapag ginawa natin, maaari tayong humingi ng tawad, itama ang ating sarili, at gumawa nang mas mahusay sa susunod na pagkakataon. Ang pagpapakita sa mga tao na nagmamalasakit ka ay makatutulong sa kanila na madama silang tinatanggap.

Pakiramdam ng mga tao ay ligtas sila kung saan sila ay malugod na tinatanggap.



1

Kaligtasan sa Trabaho

Kuwento ni Isaiah: *Si Isaiah ay isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga para sa isang ahensya ng pangangalaga sa tahanan. Ang isa sa mga kliyenteng kanyang sinuportahan ay nangangailangan ng tulong sa pagtayo at pag-upo. Ang isa pang kliyente ay nangangailangan ng tulong sa pagdadala ng mga labada at mga napamilihan. Ang lahat ng pagyuko at pag-angat ay mahirap na trabaho, ngunit si Isaiah ay malakas. Naniniwala rin siya na malilintikan siya kapag humingi siya ng tulong sa kanyang amo. Isang araw, habang nakayuko siya para muling iposisyon ang isang kliyente sa kama, naramdaman niyang may *lumagitik* sa ibabang bahagi ng kanyang likod, at hindi na siya muling nakatayo nang matuwid. Hindi siya nakabalik sa trabaho ng ilang linggo hanggang sa gumaling ang kanyang likod. Ano kaya ang ibang ginawa ni Isaiah para maiwasan ang pinsalang ito?*

Ang pangangalaga ay isang pisikal na propesyon. Maaaring makapinsala sa iyong likod, balikat, at kasu-kasuan ang hindi wastong mga estratehiya sa pag-angat at paulit-ulit na paggalaw. Sa kasamaang palad, ang mga pinsalang ito ay karaniwan para sa mga manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga, mula sa banayad hanggang sa malubha. Mapapanatili mong malusog at ligtas ang iyong sarili sa pamamagitan ng pag-unawa sa mga panganib at pagtatrabaho nang mabuti.

Mga Kahulugan

Ambulasyon - Paglalakad o paggalaw.

Mga Pantulong na Aparato - Mga tulong upang matulungan ang mga tao na magpatuloy sa paggawa ng isang gawain nang nakapag-iisa hangga't maaari.

Paglipat – Pagtulon sa ibang tao na lumipat mula sa isang lugar patungo sa isa pa gaya ng upuan, kama, wheelchair, sasakyan, commode, shower chair, o kubeta.

Transfer Belt/Gait Belt - Isang sinturon na isinusuot sa baywang upang tumulong sa paglipat at ambulasyon.



Mga Panganib ng Pinsala

Marami sa iyong mga tungkulin sa trabaho ay may ilang pisikal na panganib. Ang pag-angat ng sobrang mabigat, paggawa ng paulit-ulit na mga galaw, at pagtatrabaho sa mga hindi magandang posisyon ay maaaring makasakit sa iyong katawan. Ang pagkilala sa mga panganib na ito sa iyong pang-araw-araw na gawain at paggamit ng mas ligtas na mga stratehiya ay makakatulong sa iyong maiwasan ang pinsala.

Mga Rutinang Gawain

- Pagtulak ng wheelchair sa isang pagbabago ng elevation, paakyat sa isang rampa, o sa kabila ng damo o makapal na carpeting
- Pagtulong sa isang taong hindi kayang suportahan ang kanyang sariling timbang
- Pagtulong sa isang tao sa loob at labas ng upuan o sasakyang de-motor
- Pagtulak ng mabibigat na bagay o kagamitan
- Pagbubuhat at pagdadala ng mga gamit o kagamitan

Mga Paulit-ulit na Gawain

- Paulit-ulit na paggalaw tulad ng paulit-ulit na pag-crank ng mga manu-manong pagsasaayos para sa isang kama
- Pagtulong sa mga kliyente na lumipat ng ilang beses sa panahon ng turno
- Madalas na nakayuko

Nagtatrabaho sa mga Awkward Posisyon

- Pag-abot sa kabila ng kama upang muling iposisyon ang isang kliyente
- Pagtulong sa isang hindi nakikipagtulungan at/o nalilitong tao
- Pagyuko para ayusin ang kama
- Pamumulot ng basura at dumi
- Pag-alis ng labada mula sa washing machine o dryer

Mga Mapanganib na Teknik na Dapat Iwasan

- Manu-manong pagbubuhat ng tao
- Sinusubukang pigilan ang isang tao na mahulog/ bumagsak sa pamamagitan ng pagsalo sa kanya
- Pagbuhat ng isang tao mula sa sahig o kama



Ang paggawa ng anumang aktibidad na masyadong mahaba (tagal) o masyadong madalas (dalas) ay maaaring magdulot ng pinsala.

Mga Karamdaman sa Kalamnan at Buto (Musculoskeletal Disorders, MSDs)

Kasama sa Musculoskeletal Disorders (MSDs) ang mga kondisyon tulad ng sakit sa mababang likod, mga pinsala sa rotator cuff, tennis elbow o Carpal Tunnel Syndrome. Habang ang ilang MSD ay unti-unting nabubuo sa paglipas ng panahon, ang iba ay maaaring mangyari mula sa isang kaganapan.

Maaaring kabilang sa mga maagang indikasyon ng MSD ang patuloy na pananakit, paghihigpit sa paggalaw ng magkasanib na bahagi at pamamaga ng malambot na tissue. Kung mayroon kang mga sintomas na ito, dapat mong suriin kung paano mo ginagawa ang iyong trabaho, sabihin sa iyong employer, at makipag-usap sa iyong doktor.

Ligtas na Tinutulungan ang mga Kliyente

Marami sa iyong mga pang-araw-araw na gawain ay kasangkot sa pagtulong sa mga kliyente na lumipat. Halimbawa, maaaring kailanganin nila ng tulong upang tumayo, muling iposisyon sa kama, magbihis, maligo, o gumamit ng banyo. Ang mga gawaing ito ay maaaring magpahirap sa iyong katawan at maglagay sa iyo sa mga awkward na pisikal na posisyon tulad ng pagyuko o pag-twist. Ang pag-alam sa iyong mga limitasyon at pagkuha ng tulong na kailangan mo ay maaaring maprotektahan ka mula sa pinsala.

Alamin ang Iyong Mga Limitasyon

Walang ligtas na limitasyon sa timbang para sa manu-manong pagbubuhat ng tao. Dapat mong palaging gumamit ng mga pantulong na aparato upang maiwasan ang manu-manong pag-angat hangga't maaari.

Sa ilalim ng perpektong kondisyon, ang paggamit ng higit sa 35 pounds (15.8 kilo) ng pagsisikap ay maaaring magdulot ng pinsala sa labis na paggamit para sa karamihan ng mga tao. Upang maranasan kung ano ang pakiramdam ng 35 pounds ng pagsisikap, subukang magbuhat ng 4 na galon (o 15 litro) ng tubig. Ang bawat isa ay naiiba, at ang iyong limitasyon ay maaaring mas mababa sa 35 pounds.

Ang pagtulong sa isang tao na lumipat ay pisikal na kumplikado, at ang mga kondisyon ay halos hindi perpekto. Ang pagyuko, pag-ikot, pag-abot, paggamit lamang ng isang kamay, o pagmamaniobra sa isang nakakulong na espasyo tulad ng banyo ay nagpapahirap sa iyong katawan. Ang pisikal/medikal na kondisyon ng kliyente o biglaang paggalaw ay maaaring ding maging mas nakakapagod sa paglipat.



Walang ligtas na limitasyon sa timbang para sa manu-manong pagbubuhat ng tao. Gumamit ng mga pantulong na aparato upang maiwasan ang manual na pag-angat hangga't maaari.

Humingi ng Tulong

Makipag-ugnayan sa iyong superbisor, employer, o ibang tagapag-alaga kung ang isang kliyente ay nangangailangan ng higit na suporta kaysa sa ligtas mong maibibigay. Maaaring may mga pantulong na aparato, pagsasanay, o iba pang mapagkukunan na magagamit upang gawing mas ligtas ang sitwasyon para sa iyo at sa kliyente. Ang ibang mga miyembro ng pangkat ng pangangalaga ng kliyente ay maaari ring i-update ang plano ng serbisyo ng kliyente upang magbigay ng higit pang suporta at mabigyan ka ng karagdagang tulong.



Gumamit ng Mga Pantulong na Aparato

May mga tool at kagamitan na maaaring magamit upang makatulong sa isang kliyente na may kadaliang kumilos. Ang mga transfer belt, low-friction slide sheet, grab bar, walk-in shower, sit-to-stand device, at kabuuang body lift ay ilang halimbawa.

Tiyaking makakatanggap ka ng pagsasanay sa anumang pantulong na aparato bago mo ito gamitin. Ang pagsisikap na gumamit ng kagamitan nang walang pagsasanay ay mapanganib at maaaring magdulot ng pinsala o kamatayan.

Alamin ang Mga Patakaran ng iyong Employer

Maaaring may mga patakaran, pamamaraan, pagsasanay, at mapagkukunan ang iyong employer tungkol sa ligtas na pagtulong sa mga kliyente na lumipat sa iyong setting ng trabaho. Makipag-usap sa iyong employer at tiyaking nauunawaan mo ang kanyang mga patakaran at alam kung anong mga mapagkukunan ang magagamit mo.

Ano ang mga patakaran ng iyong employer tungkol sa ligtas na pagtulong sa mga kliyente na lumipat? Anong mga mapagkukunan ang magagamit mo?

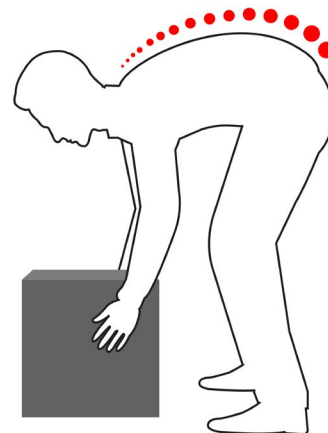
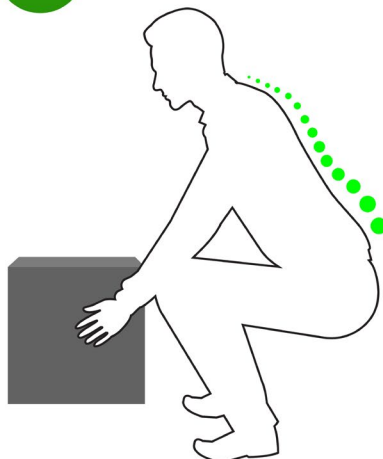
Pag-angat at Paghawak ng mga Materyales

Maaaring kabilang sa bahagi ng iyong trabaho ang pagbubuhat ng mga materyales gaya ng mga napamilihan, basura, o kagamitan na kailangan ng isang kliyente gaya ng tangke ng oxygen. Ang pagbubuhat at paglipat ng mga mabibigat na bagay ay karaniwang sanhi ng pinsala para sa mga manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga. Ang paggamit ng wastong mechanics ng katawan at pagkuha ng suporta kapag kailangan mo ito ay makakatulong na panatilihin kang ligtas.

Mechanics ng Katawan

Ang iba't ibang paraan ng iyong paggalaw at paggamit ng iyong katawan sa pang-araw-araw na gawain ay tinatawag na body mechanics. Ang paggamit ng wastong mechanics ng katawan kapag nagbubuhat ka o naglilipat ng mga bagay ay nakakatulong sa iyong maiwasan ang pinsala.

- ✓ Panatilihin tuwid ang iyong likod.
- ✓ Yumuko sa mga tuhod.
- ✓ Langat gamit ang iyong mga binti.



Planuhin ang Iyong Pagbubuhat

1. Suriin ang iyong binubuhat at huwag buhatin o ilipat ang mga bagay na masyadong mabigat para sa iyo.
2. Gumamit ng hand truck o iba pang lifting device kung available.
3. Humingi ng tulong sa ibang tao kung kailangan mo ito.
4. Tiyaking walang sagabal ang landas at may puwang para ilagay ang bagay sa iyong patutunguhan.

Magbigay ng Magandang Batayan ng Suporta

1. Siguraduhin na ang iyong katawan ay matatag sa isang malakas na posisyon.
2. Ikalat ang iyong mga paa sa lapad ng balikat at ilagay ang isang paa nang bahagya sa harap ng isa.

Wastong Teknik sa Pag-angat

1. Maghanap ng mga madaling paraan upang maunawaan ang mga bagay.
2. Hawakan ang bigat nang mas malapit sa iyong katawan hangga't maaari.
3. Hawakan ang mabibigat na bagay sa pagitan ng iyong mga balikat at tuhod.
4. Panatilihin tuwid ang iyong likod hangga't maaari.
5. Panatilihin ang iyong likod at leeg sa isang tuwid na linya.
6. Yumuko sa mga tuhod.
7. Pahigpitin ang iyong mga kalamnan sa tiyan.
8. Iangat gamit ang iyong mga binti.
9. Panatilihin nakahanay ang iyong likod, paa, at katawan at huwag i-twist sa baywang.
10. Kung kailangan mong baguhin ang direksyon, ilipat ang iyong mga paa at gumawa ng maliliit na hakbang.



Mga Tip sa Pag-angat

- Bawasan ang dami ng iyong binubuhat. Ilipat ang mga seksyon o bahagi ng isang binubuhat kung posible.
- Iwasan ang mga awkward na pag-iinat habang inaabot. Idinidiin nito ang iyong likod at maaaring maging sanhi ng pagkawala ng iyong balanse.
- Gumamit ng hagdanan upang maabot ang mga bagay na mas mataas sa balikat.
- Gumamit ng barindilyas kapag nasa hagdan. Iwasang umakyat na may binubuhat.
- Huwag sumandal sa istante o storage rack para suportahan ka. Madali silang mahulog/bumagsak kung hilahin o hilahin mo sila.
- Kung mas madalas mong buhatin o ilipat ang isang bagay, mas malamang na masaktan ka. Kung kailangan mong ilipat ang isang bagay nang madalas, gumamit ng cart.
- Humingi ng tulong sa malalaking bubuhatin.

Palaging makipag-ugnayan sa iyong superbisor o sa naaangkop na tao kung saan ka nagtatrabaho kung nag-aalala ka na hindi mo ligtas na mailipat ang isang bagay o kailangan ng karagdagang pagsasanay kung paano gawin ito nang ligtas.

Pagkokondisyon ng Likod

Ang pagpapanatiling maayos ng iyong likod ay makakatulong sa iyong maiwasan ang malubhang pinsala. Kasama sa magandang back conditioning ang pustura, ehersisyo, pag-unat, at mga aktibidad sa pagpapalakas.

Ang pagpapanatiling maayos ang iyong likod ay maaaring maiwasan ang pinsala.

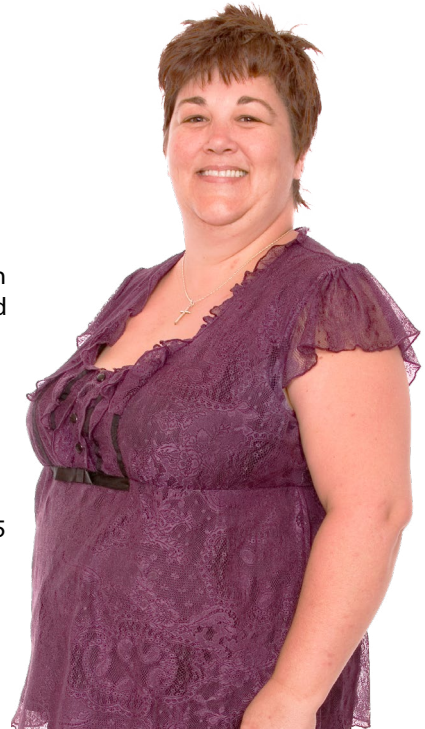
Pustura

Ang pagsasanay ng magandang pustura ay nakakatulong upang palakasin ang mga kalamnan, protektahan ang mga kasukasan, at mapabuti ang balanse. Kasama sa magandang pustura ang pagtayo o pag-upo ng tuwid at nakatindig na pantay ang iyong ulo at ang iyong mga balikat. Hawakan ang iyong tiyan, at panatilihin nakatutok ang iyong mga tuhod pasulong.

Ang iyong posisyon sa pagtulog ay maaari ring maiwasan at mapawi ang pananakit ng likod. Matulog sa isang matibay na kutson, hindi isa na lumubog o masyadong matigas. Iwasan ang pagtulog sa iyong tiyan. Subukang maglagay ng unan sa pagitan ng iyong mga tuhod kung natutulog kang nakatagilid, o sa ilalim ng iyong mga tuhod kung natutulog ka nang nakatalikod.

Ehersisyo

Kasama rin sa magandang conditioning ang aerobic exercise. Ang paglalakad, paglangoy, at pagbibisikleta ay mahusay na paraan upang makondisyon ang buong katawan at maprotektahan ang iyong likod. Ang 30 minutong mabilis na paglalakad 5 araw sa isang linggo ay nagbibigay ng maraming benepisyo. Kung nagsisimula ka pa lamang sa isang gawain sa pag-eehersisyo, magsimula sa 5-10 minutong paglalakad, 2 beses sa isang araw, at dahan-dahang umarangkada.



Makipag-usap sa iyong health care practitioner bago magsimula ng anumang bagong ehersisyo, lalo na kung nakakaranas ka na ng pananakit ng likod.

Pag-uunat

Pinapabuti ng pag-uunat ang flexibility, lakas, at kadaliang kumilos, na nakakatulong upang maiwasan ang pinsala habang nagtatrabaho ka.

Ang pag-uunat ng 4-7 araw sa isang linggo ay isang magandang layunin. Kung nagsisimula ka pa lang sa isang stretching routine, simulan nang dahan-dahan at unti-unting dagdagan. Marami sa mga pag-uunat na nakalista dito ay may mas madaling mga pagkakaiba-iba sa nakaupong posisyon na makikita mo online.

Dapat kang magpainit nang humigit-kumulang 10 minuto bago mag-inat. Maaari kang magpainit sa isang magaan na paglalakad. Magpapadala ito ng daloy ng dugo sa iyong mga kalamnan at magiging handa silang mag-inat.

Dapat kang makaramdam ng pag-igting ngunit hindi sakit habang nag-uunat. Kung may masakit, maaari kang magkaroon ng pinsala. Itigil ang pag-uunat ng kalamnan at kausapin ang iyong health care practitioner.

Mga Ehersisyo sa Pag-uunat para sa Iyong Likod

Hawakan ang bawat isa sa mga pag-uunat na ito sa kabuuang 60 segundo. Maaari kang gumawa ng dalawang pag-uulit sa loob ng 30 segundo bawat isa, o apat na pag-uulit ng 15 segundo bawat isa, anuman ang pinakakomportable para sa iyo.

Trunk Flexion Stretch

- Sa mga kamay at tuhod, isuksok ang baba at iarko ang likod.
- Dahan-dahang umupo sa takong, hayaang bumaba ang mga balikat sa sahig.
- Maghintay ng kabuuang 60 segundo.



Double Knee-To-Chest Stretch

- Humiga sa likod.
- Hilahin ang dalawang tuhod patungo sa dibdib hanggang sa makaramdam ka ng komportableng pag-inat sa ibabang likod.
- Panatilihing nakakarelaks ang likod.
- Maghintay ng kabuuang 60 segundo.



Ibabang Trunk Rotation Stretch

- Humiga sa likod.
- Panatilihing patag at magkadikit ang mga paa, paikutin ang mga tuhod sa isang gilid.
- Maghintay ng kabuuang 60 segundo.



Itigil ang anumang ehersisyo na nagpapataas ng pananakit ng likod, kakulangan sa ginhawa, o nagdudulot ng pangingilig, pamamanhid, o panghihina sa iyong mga binti. Makipag-ugnayan sa iyong health care practitioner kung magpapatuloy ang mga sintomas.

Mga Pagsasanay sa Pagpapalakas

Ang pagpapalakas ng iyong mas mababang likod at mga kalamnan sa tiyan ay nakakatulong na patatagin at protektahan ang iyong gulugod.

Ang paggawa ng mga ehersisyo sa pagpapalakas 2-3 beses sa isang linggo ay isang magandang layunin. Kapag nagsimula ka ng isang bagong pagpapalakas na gawain, magsimula nang malumanay at dagdagan ang kahirapan habang lumalakas ka.

Dapat kang magpainit at mag-inat bago magsagawa ng mga ehersisyong pampalakas. Kung nakakaramdam ka ng sakit, itigil ang ehersisyo. Kung patuloy ang pananakit, makipag-ugnayan sa iyong doktor.

Pagpapalakas ng Routine ng Pag-eehersisyo para sa Iyong Likod

Ulitin ang bawat ehersisyo 1 hanggang 5 beses (maliban sa curl-up exercise), isa o dalawang beses sa isang araw. Habang lumalakas ka, unti-unting taasan ang iyong pag-eehersisyo sa 10 pag-uulit dalawang beses sa isang araw. Gumamit ng mabagal, makinis na pagkilos habang nag-eehersisyo ka.

Ehersisyo ng Pelvic Tilt

- Humiga sa likod na nakayuko ang mga tuhod, ang mga paa ay patag sa sahig at ang mga braso sa gilid.
- Pagpantayin ang maliit na likod laban sa sahig (ang mga balakang ay tatagilid paitaas).
- Maghintay ng 10-15 segundo at bitawan. Unti-unting taasan ang iyong oras ng paghawak sa 60 segundo.



Curl-up Exercise

- Humiga sa likod sa sahig.
 - Pagpapanatiling nakatiklop ang mga braso sa dibdib, ikiling ang pelvis upang patagin ang likod. Isuksok ang baba sa dibdib.
 - Higpitan ang mga kalamnan ng tiyan habang itinataas ang ulo at balik at mula sa sahig.
 - Maghintay ng 10 segundo at bitawan.
 - Ulitin ng 10 hanggang 15 beses.
 - Unti-unting dagdagan ang iyong mga pag-uulit.
-



Ehersisyo ng Alternate Arm-leg Extension

- Humarap sa sahig sa mga kamay at tuhod. Itaas ang kaliwang braso at kanang binti. Huwag iarko ang leeg.
- Maghintay ng 10 segundo at bitawan.
- Itaas ang kanang braso at kaliwang binti. Huwag iarko ang leeg.
- Maghintay ng 10 segundo at bitawan.



Prone Lumbar Extension

- Humiga sa iyong tiyan at ilagay ang iyong mga kamay sa sahig malapit sa mga gilid ng iyong ulo.
- Dahan-dahang itulak ang iyong itaas na katawan sa sahig sa pamamagitan ng pagtuwid ng iyong mga braso ngunit panatilihin ang iyong mga balakang sa sahig.
- Humawak ng 10 segundo, at pagkatapos ay irelaks ang iyong mga braso, bumalik sa sahig.



Alternate Leg Extension

- Humiga sa iyong tiyan na nakatiklop ang iyong mga braso sa ilalim ng iyong baba.
- Dahan-dahang iangat ang isang paa nang hindi baluktot ito (hindi masyadong mataas!) habang pinapanatili ang iyong pelvis na patag sa sahig.
- Dahan-dahang ibaba ang iyong binti at ulitin sa kabilang binti.



Hamstring Stretch Habang Nakatayo

- Tumayo sa kanang binti na may kaliwang binti sa mesa o upuan.
- Lunat ang hamstring sa pamamagitan ng dahan-dahang pagyuko ng kanang tuhod.
- Maghintay ng 30-45 segundo.
- Ulitin sa kabilang binti.



Pagbibihis para sa Kaligtasan

Ang mga tagapag-alaga ay gumugugol ng maraming oras sa kanilang mga paa. Ang magagandang sapatos sa trabaho ay kailangan para sa kaginhawahan at proteksyon. Ang wastong kasuotan sa paa ay nagbibigay ng suporta sa iyong mga paa at bukung-bukong at nakakatulong na maiwasan ang pilay at mga pinsala na dulot ng pilay. Makakatulong din ang magagandang sapatos sa trabaho na protektahan ka mula sa pagkadulas at mga pagkahulog/pagbagsak.

Ang mga sapatos na pang-tennis ay isang mahusay na pagpipilian ng mga sapatos na pangtrabaho para sa maraming mga manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga. Sa pangkalahatan, subukang pumili ng mga sapatos na nag-aalok ng parehong ginhawa at proteksyon:

- Natatakpan ang mga daliri sa paa
- Matibay at nagbibigay ng suporta
- Mababa at malapad na takong upang mabawasan ang stress sa mga paa at ang posibilidad ng pinsala sa bukung-bukong
- Hindi madulas na soles na may magandang kapit at sapat na unan



Damit

Magsuot ng malinis at komportableng damit na maaari kang gumalaw. Ang mga damit na masyadong masikip ay maaaring makahadlang sa paggalaw, at ang mga maluwang na damit ay maaaring sumabit at magdulot ng mga aksidente. Maaari kang magtrabaho sa bahay ng isang tao o sa isang setting na "tulad ng tahanan". Magsuot ng damit na angkop sa kapaligiran na iyong pinagtatrabahuhan, o magsuot ng uniporme gaya ng binalangkas ng iyong employer.

Alahas

Sundin ang patakaran ng iyong employer sa alahas. Siguraduhin na ang anumang alahas ay hindi makakasagabal sa iyong paraan kapag ikaw ay nagtatrabaho. Iwasan ang mga alahas na maaaring makapunit sa balat ng kliyente tulad ng matatalas na singsing. Iwasan ang mga nakalawit na hikaw at mahabang kwintas dahil ang mga ito ay maaaring sumabit o mahila at magdulot ng pinsala.

Ano ang dress code ng iyong employer?

Kaligtasan sa Pagmamaneho

Maaari kang magmaneho papunta at mula sa iyong lugar ng trabaho, o bahagi ng iyong trabaho ay maaaring magmaneho kasama ang isang kliyente (tingnan sa iyong employer kung maaari mong ihatid ang isang kliyente sa iyong personal na kotse). Ligtas na magmaneho nang may kliyente o wala.

- Isuot mo ang iyong seat belt. Ito ang batas sa Washington para sa isang napakagandang dahilan. Ang mga driver na itinapon mula sa mga sasakyan ay 25 beses na mas malamang na mamatay sa aksidente.
- Huwag magmaneho habang nasa ilalim ng impluwensya ng alkohol o iba pang mga sangkap.
- Suriin ang iyong mga gulong para sa pagkasira. Ang mga sira o kulang sa hangin na gulong ay nagdudulot ng maraming maiiwasang aksidente. Ang mga maling gulong ay maaaring maging sanhi ng mga aksidente. Maging handa para sa niyebe at yelo na may magandang kapit na gulong.
- Sundin ang inirerekomendang iskedyul ng pagpapanatili ng sasakyan ng kotse. Tiyaking gumagana nang maayos ang iyong makina, preno, manibela, shocks, ilaw, busina, at windshield wiper.
- Dahan dahan! 30% ng lahat ng nakamamatay na aksidente ay nagsasangkot ng sobrang bilis.
- Sumunod sa ligtas na distansya. Para sa bawat 10 milya ng bilis, kailangan mo ng isang haba ng kotse sa pagitan mo at ng susunod na kotse. Halimbawa, kung pupunta ka sa 60 MPH, kailangan mo ng 6 na haba ng sasakyan sa pagitan ng mga kotse upang makahinto sa oras upang maiwasan ang isang aksidente.
- Gumamit ng labis na pag-iingat sa mga intersection. Iniisip ng ilang mga driver na opsyonal ang paghinto sa mga pulang ilaw at mga stop sign.
- Bawasan ang mga nakakagambala sa pansin at tumutok sa iyong pagmamaneho. Ang paggamit ng telepono, paglalagay ng makeup, pakikipag-usap, o pagkain ay maaaring makagambala sa iyo at makatutulong sa mga aksidente.
- Huminto para tumawag o sagutin ang iyong cell phone. Bawal gumamit ng handheld phone habang nagmamaneho.
- Huwag magmaneho habang inaantok. Matulog nang husto. Huminto at umidlip kung kinakailangan. Ang caffeine ay pansamantalang solusyon lamang.



Mag-ingat sa pagmamaneho! Ang mga aksidente sa sasakyan ay ang #1 na sanhi ng mga pagkamatay sa lugar ng trabaho.

Kaligtasan sa Hagdan

Ang mga manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga ay hindi pinapayagang umakyat sa mga hagdan sa ilang mga setting ng pangangalaga. Tiyaking alam mo ang patakaran kung saan ka nagtatrabaho. Kung kasama sa iyong mga tungkulin sa trabaho ang paggamit ng hagdan, sundin ang mga alituntuning pangkaligtasan na ito.

- Gumamit ng hagdan na tamang taas para sa trabaho. Ang hagdan ay dapat pahabain ng hindi bababa sa 3 talampakan sa ibabaw kung saan ka magtatrabaho.
- Huwag kailanman tumayo sa tatlong itaas na baitang ng isang hagdan.
- Suriin ang hagdan para sa anumang maluwang na turnilyo, bisagra, o baitang. Ang hagdan na may sira o nawawalang mga bahagi ay hindi susuporta sa isang tao nang ligtas.
- Laging humarap sa hagdan habang umaakyat at bumababa dito. Panatilihin ang dalawang kamay sa magkabilang gilid ng hagdan.
- Linisin ang anumang putik o iba pang mga labi na maaaring nasa baitang ng hagdan.
- Gumamit lamang ng mga hagdan sa matatag at patag na ibabaw.
- Upang bumuhat ng hagdan, ilagay ang iyong braso sa hagdan at balansehin ito sa iyong balikat. Magdala ng mga hagdan nang pahalang na ang tuktok ng hagdan ay nakaharap pasulong.



- Magsuot ng pantay, matigas, hindi madulas na sapatos. Maaaring yumuko ang malambot na sapatos sa mga baitang ng hagdan at hindi makapagbigay ng sapat na katatagan.
- Huwag magdala ng mga kargada gamit ang kamay sa isang hagdan. Magdala ng mga tool pataas o pababa sa isang sinturon o gamit ang isang lubid o hoist, hindi sa iyong mga kamay.
- Huwag subukang umabot nang napakalayo hanggang sa mawalan ka ng balanse; ilipat ang hagdan.
- Buksan nang buo ang hagdan, siguraduhing nakadikit ang lahat ng mga kandado.
- Karamihan sa mga hagdan ay hindi idinisenyo upang magamit na nakabaluktot at nakasandal sa isang pader, o nang hindi ganap na nakabukas at nakakandado ang mga spreader bar. Palaging sundin ang mga tagubilin ng tagagawa para sa paggamit.
- Ang metal ay dinadaan ng kuryente! Panatilihin ang isang metal na hagdan na 10 talampakan ang layo mula sa mga linya ng kuryente at mga kawad ng kuryente.
- Ibalik ang hagdan sa tamang imbakan kapag tapos mo na itong gamitin at siguraduhing naka-secure ito upang hindi ito mahulog at magdulot ng aksidente.



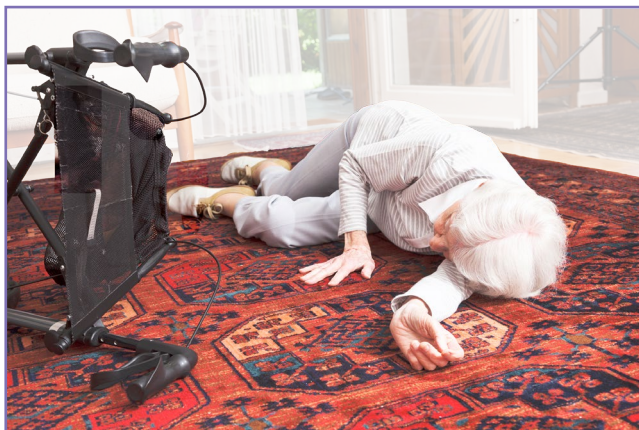
Kapag kailangan mong umakyat, laging gumamit ng hagdan. HUWAG gumamit ng upuan, kahon, o iba pang pansamantalang hagdan.



2

Pagbabawas at Pagtugon sa mga Pagkahulog/Pagbagsak

Kwento ni Patricia: *Sa sarili niyang bahay nakatira si Patricia. Nakakakuha siya ng suporta mula sa mga tagapag-alaga sa pamamagitan ng isang ahensya ng pangangalaga sa tahanan tuwing umaga at gabi. Nawalan na ng lakas si Patricia sa kanyang mga binti at madalas na gumamit ng walker sa paglipat-lipat sa kanyang bahay. Nakasuot din siya ng salamin. Isang gabi, nagising siya na may kagyat na pangangailangan na umihi. Wala siyang oras na magsuot ng salamin, kaya kinuha na lang niya ang kanyang walker at mabilis na tinungo ang pasilyo patungo sa banyo. Madilim, at hindi niya nakita na ang alpombra sa pasilyo ay nakabaluktot sa isang gilid. Nasalo ng walker niya ang gilid ng alpombra, at nahulog/bumagsak siya.*



Hindi na nakabangon si Patricia at kinailangang humiga sa sahig hanggang sa dumating ang kanyang tagapag-alaga kinaumagahan. Kung ikaw ang tagapag-alaga na iyon, ano ang dapat mong gawin kapag nahanap mo si Patricia? Sa ibang pagkakataon, ano ang maaari mong gawin upang maiwasan ang isa pang mga pagkahulog/pagbagsak?

Ang mga pagkahulog/pagbagsak ay hindi natural na bahagi ng pagtanda, ngunit sila ang pangunahing sanhi ng nakamamatay at hindi nakamamatay na pinsala sa mga matatanda. Ang pagkahulog/pagbagsak ay maaaring magdulot ng malubhang pinsala kabilang ang mga sirang buto at kasukasuan, panloob na pagdurugo,

at traumatikong pinsala sa utak. Ang pagkaranas ng mga pagkahulog/pagbagsak ay maaaring magdulot ng takot na mahulog muli, na maaaring limitahan ang kadaliang mapakilos at magpataas ng panlipunang paghihiwalay. Bahagi ng iyong tungkulin sa kaligtasan ng kliyente ay tumulong na mabawasan ang mga pagkahulog/pagbagsak at tumugon nang naaangkop kapag nangyari ang mga pagkahulog/pagbagsak.

Pagbawas ng mga Pagkahulog/Pagbagsak

Makakatulong ka upang maiwasan ang maraming mga pagkahulog/pagbagsak sa pamamagitan ng pag-unawa sa mga sanhi ng mga pagkahulog/pagbagsak, pagsuporta sa mga kliyente na bawasan ang kanyang panganib na mahulog/bumagsak, at gawing mas ligtas ang kanyang kapaligiran. Gawing prayoridad ang pag-iwas sa mga pagkahulog/pagbagsak sa iyong trabaho araw-araw:

- Unahin ang kaligtasan at pag-iwas sa panahon ng pangangalaga. Ang mga pagkahulog/pagbagsak ay maaaring maging isang seryosong alalahanin, lalo na para sa mga matatanda.
- Bigyang-pansin ang mga kliyente habang lumilipat sila at maging handa na suportahan sila.

- Unawain kung ano ang mga sanhi ng pagkahulog/pagbagsak at kung kailan ito malamang na mangyari.
- Kilalanin ang mga kliyenteng sinusuportahan mo at alamin ang kanilang mga natatanging pangangailangan.
- Tukuyin ang mga panganib sa mga pagkahulog/pagbagsak sa kapaligiran ng kliyente at kumilos upang gawing mas ligtas ang mga ito.
- Makipag-ugnayan sa kliyente, sa iyong superbisor o employer, at sa iba pang pangkat ng pangangalaga ng kliyente upang ayusin ang mga problema bago sila magdulot ng mga pagkahulog/pagbagsak.

Bigyang-pansin ang mga kliyente, suriin ang kanilang sitwasyon, at kumilos upang mapanatili silang ligtas.

Unawain ang Mga Sanhi ng mga Pagkahulog/Pagbagsak

Nangyayari ang pagkahulog/pagbagsak dahil sa kombinasyon ng "mga salik ng panganib." Kasama sa mga salik ng panganib ang mga kondisyong nauugnay sa kalusugan at mga panganib sa kapaligiran. Ang ilang sitwasyon at aktibidad ay lalong mataas ang panganib.

Mga Salik sa Panganib na Kaugnay sa Kalusugan

Maaaring mahulog ang sinuman kung madulas sila sa basang sahig ng banyo o madapa sa alpombra sa dilim. Gayunpaman, ang mga taong tumatanggap ng mga serbisyo sa pangmatagalang pangangalaga ay mas malamang na makaranas ng mga pagkahulog/pagbagsak dahil sa karagdang mga salik ng panganib. Alamin ang tungkol sa mga kliyenteng sinusupportahan mo at alamin kung anong mga salik ng panganib ang mayroon sila.

Isang Kasaysayan ng mga Pagkahulog/Pagbagsak: Ipinakikita ng pananaliksik na ang mga taong nahulog/bumagsak noon ay mas malamang na mahulog/bumagsak muli.

Kahinaan ng kalamnan - Lalo na sa Lower Body: Ang nabawasang lakas, balanse, tibay, at kakayahang umangkop ay nagpapahirap sa isang tao na umupo, tumayo, o saluhin ang kanyang sarili pagkatapos ng pagkatisod.

Gamot: Ang mga side effect ng gamot ay maaaring maging sanhi ng pagkahilo, pagkahimatay, pagkalito, pagsidhi ng antok, o mas mabagal na reflexes.

Pagkawala ng Pandama: Ang pagkawala ng paningin, pandinig, at/o pakiramdam ay maaaring makaapekto sa balanse, mabawasan ang kamalayan, at maging sanhi ng mga maling hakbang.

Mga Kondisyong Kognitibo: Ang demensya, delirium, at iba pang mga kondisyon ng isip gayundin ang paggamit ng alkohol at sangkap ay maaaring mabawasan ang kamalayan at makapinsala sa paghuhusga.

Iba pang Kondisyon sa Kalusugan: Ang mababang presyon ng dugo, mga seizure, sakit na Parkinson, sakit sa puso, sakit sa baga, sakit sa kasukasuan, at mga pansamantalang kondisyon tulad ng paggaling mula sa operasyon, impeksiyon, malnutrisyon, at pag-aalis ng tubig ay maaaring magpapataas ng panganib ng isang tao na mahulog/bumagsak.

Mga Salik sa Panganib sa Kapaligiran

Maghanap ng mga panganib sa kapaligiran ng kliyente bilang bahagi ng iyong trabaho, pagkatapos ay kumilos upang gawing mas ligtas ang kapaligiran.

Damit: Ang mahaba o maluwag na damit ay maaaring mabuhol-buhol at maging sanhi ng pagkadapa.

Sapatos: Ang hindi wastong kasuotan sa paa ay maaaring maging sanhi ng pagkadulas at pagkatisod. Iwasan ang mga backless na tsinelas, slip-on na sapatos o tsinelas, sapatos na mahina ang pagkapit o sirang sandalyas na madaling madulas sa basang ibabaw, sapatos na hindi nakatali o nakakabit nang maayos, at sapatos na may takong na masyadong mataas.

Panloob na Kapaligiran: Karamihan sa mga pagkahulog/pagbagsak ay nangyayari sa loob ng bahay. Ang mga kable ng kuryente, maluwag na alpombra, kalat-kalat na daanan, madilim na ilaw, basang sahig, mga alagang hayop, at mga hagdan ay ilan lamang sa mga panganib na maaaring magdulot ng mga pagkahulog/pagbagsak sa loob ng bahay.

Kapaligiran sa Labas: Ang mga hindi pantay na ibabaw tulad ng sirang semento, lupa, at tinutubuan ng damo ay maaaring maging sanhi ng hindi katiyakan ng pagtayo. Maaaring bawasan ng maliwanag na sikat ng araw at madilim na anino ang kakayahang makakita. Ang mga kalat, mga bagay, o mga basura sa lupa ay maaaring maging mga panganib na madapa. Ang mga nasira o nawawalang barindilyas malapit sa hagdan ay isa ring karaniwang salik ng panganib (risk factor).



Mas Mataas na Panganib na Sitwasyon at Aktibidad

Laging bigyang pansin ang mga kliyente sa tuwing nagbibigay ka ng pangangalaga at suporta. Maging lalong alerto at handang tumulong sa mga aktibidad na mas mataas ang panganib. Mag-isip tungkol sa mga pagbabago sa kapaligiran na maaaring gawing mas ligtas ang mga sitwasyong ito.

Pagtulong sa Kakakayahang Gumalaw: Kapag ang isang kliyente ay nangangailangan ng tulong upang lumipat, mayroon silang mas malaking panganib na mahulog. Ang mga pagkahulog/pagbagsak ay mas malamang na nagaganap sa panahon ng mga gawaing ito sa pangangalaga.

Mga Lugar na Mataas ang Panganib Gaya ng Banyo: Ang makinis na basang sahig at matitigas na ibabaw ay ginagawang mas malamang na mangyari at mas mapanganib ang mga pagkahulog/pagbagsak. Ang pagpasok at paglabas ng palikuran o paglabas at paglabas ng paliguan o shower ay madalas na mas mataas ang panganib na mga aktibidad.

Pagmamadali sa Banyo: Ang kombinasyon ng mga kondisyon sa kalusugan at mga panganib sa kapaligiran ay ginagawang pangunahing sanhi ng mga pagkahulog/pagbagsak sa bahay ang pagmamadali sa banyo.

Ang pinakakaraniwang lugar para sa mga pagkahulog/pagbagsak sa bahay ay mga silid-tulugan, banyo, at hagdanan. Humigit-kumulang kalahati ng lahat ng mga pagkahulog/pagbagsak ay may kasamang alpombra o karpeta.

Kumilos para maiwasan ang mga pagkahulog/pagbagsak

Pag-isipan kung paano makakatulong na maiwasan ang mga pagkahulog/pagbagsak sa bawat sitwasyon habang nagbibigay ka ng pangangalaga. Hanapin ang mga salik ng panganib. Kapag nakakita ka ng panganib, kumilos upang malutas ang problema. Makipag-ugnayan sa kliyente, sa iyong superbisor o employer, at sa pangkat ng pangangalaga ng kliyente kapag kailangan mo ng pahintulot o suporta.



Idokumento at iulat ang anumang mga alalahanin sa kaligtasan na mayroon ka at anumang mga aksyon na gagawin mo sa naaangkop na tao sa iyong setting ng trabaho.

Igalang ang Mga Karapatan ng Kliyente

Tandaan na ang kapaligiran ng isang kliyente ay ang kanyang tahanan. May karapatan siyang panatilihin ang kanyang tahanan ayon sa gusto niya. Huwag muling ayusin ang mga gamit, muwebles, o kapaligiran ng kliyente nang walang pahintulot niya. Ito ay maaaring nakakagambala para sa mga kliyente, lalo na sa mga may pagkawala ng memorya. Huwag itapon ang isang bagay sa bahay ng isang kliyente nang walang pahintulot niya. Makipag-usap sa kliyente tungkol sa iyong mga alalahanin at magtulongan upang makahanap ng solusyon.

Tandaan din na dapat mong suportahan ang kalayaan at kadaliang kumilos ng isang kliyente. Ang paghihigpit sa paggalaw ng isang tao ay hindi nagpoprotekta sa kanya mula sa mga pagkahulog/pagbagsak. Sa katunayan, ang paglilimita sa kadaliang kumilos ng isang tao ay nagpapataas ng kanyang panganib na mahulog/bumagsak.

Matuto Tungkol sa Mga Taong Sinusuportahan Mo

- Alamin ang kanilang kasaysayan ng mga pagkahulog/ pagbagsak at kung mayroon silang takot na mahulog/ bumagsak o pakiramdam na hindi matatag sa kanilang mga paa.
- Maging pamilyar sa kanilang mga gamot at epekto.
- Unawain ang kanilang mga kondisyon sa kalusugan at iulat ang anumang mga pagbabagong makikita mo.
- Tulungan silang makapunta sa banyo bago ito maging apurahan.

Suportahan ang Kakayahang Gumalaw ng Kliyente

- Hikayatin ang mga aktibidad na nagbibigay ng lakas, katatagan, balanse, pagtitiis, at kakayahang umangkop.
- Paalalahanan at hikayatin ang mga kliyente na gamitin ang kanilang mga pantulong na aparato gaya ng mga walker, tungkod, grab bar, at barindilyas.
- Suportahan at protektahan sila sa panahon ng paglilipat, muling pagpoposisyon, at paggalaw.
- Hikayatin silang tumayo nang dahan-dahan at manatili sa tabi nila habang naglalakad sila.
- Palaging gumamit ng mga lock ng wheelchair at tanggalin/muling iposisyon ang mga footplate bago sila umupo o tumayo.
- Maglakad nang bahagya sa likod at sa gilid ng isang tao gamit ang walker. Huwag kailanman lumakad sa harap nila.



I-maximize ang Paningin at Pandinig

- Paalalahanan at hikayatin ang mga kliyente na magsuot ng kanyang salamin at/o hearing aid (naaapektuhan ng pandinig ang balanse).
- Ang mga kliyente ay dapat makakuha ng taunang mga pagsusuri sa paningin at pandinig.
- Kung ang mga reseta ng salamin ay luma na o ang kliyente ay hindi na makakita nang malinaw sa pamamagitan ng kanyang mga salamin, makipagtulungan sa kanya (at sa iyong superbisor) upang mag-iskedyul ng pagbisita sa isang optometrist o ophthalmologist.
- Tumulong na panatilihing malinis ang kanyang salamin at tiyaking may baterya ang mga hearing aid at gumagana nang tama.
- Tiyaking may sapat na ilaw, kabilang ang mga nightlight, lalo na sa mga silid-tulugan, bulwagan, at banyo.
- Gumamit ng high-visibility tape upang gawing mas madaling makita ang mga hakbang at gilid.



Hikayatin ang Mas Ligtas na Sapatos at Damit

- Hikayatin ang mga kliyente na magsuot ng pansuporta, mababang takong na sapatos na may hindi madulas na soles.
- Siguraduhing naka-secure ang kasuotan sa paa ng kliyente (laces, Velcro, o strap), at nasa tamang paa.
- Hikayatin ang kliyente na iwasan ang mga flip-flop o tsinelas na walang suporta sa takong.
- Hikayatin ang mga kliyente na iwasan ang mahaba o maluwag na damit o gown.

Bawasan ang mga Panganib sa Loob

- Panatilihing tuyo ang mga sahig. Linisin kaagad ang mga natapon.
- Panatilihing malinaw ang mga daanan, lalo na sa mga banyo.
- Alisin ang mga kalat sa sahig.
- Ilayo ang mga kable ng kuryente mula sa mga lugar na nilalakaran o i-tape ang mga ito pababa.
- Alisin o i-secure ang mga throw rug.
- Panatilihin ang mga bagay na madalas na ginagamit sa mas mababang mga istante.
- Kung ang mga upuan at kama ay masyadong mababa o mataas, makipagtulungan sa kliyente at sa iyong superbisor upang ayusin ang mga ito.
- Siguraduhing naka-install nang maayos ang mga barindilyas at grab bar sa mga kinakailangang lugar.

Bawasan ang mga Panganib sa Labas

- Maghanap ng mga panganib sa bangketa at pasukan tulad ng mga bitak, butas, madulas o hindi pantay na ibabaw.
- Bantayan ang nabubulok na kahoy o umaalog na mga barindilyas o hagdan.
- Alisin ang mga kalat at basura kung saan naglalakad ang mga kliyente sa labas.
- Kung may nakita kang mali, makipagtulungan sa kliyente, sa kanyang pangkat ng pangangalaga, sa iyong employer, at nagpapanatili ng gusali upang ayusin ang problema.
- Bigyang-pansin ang tali kapag naglalakad ng aso. Mahalagang tiyakin na hindi ito mabuhol-buhol sa isang walker o tungkod.



Huwag Isakripisyo ang Kadaliang Kumilos at Kalayaan ng Kliyente para sa Ilusyon ng Kaligtasan

- Tandaan na ang mga taong sinusuportahan mo ay umaasa sa iyo upang tumulong na mapanatili ang kanyang kadaliang kumilos at kalayaan.
- Huwag paghigpitan ang isang kliyente sa wheelchair dahil mababawasan nito ang kanyang pisikal na aktibidad.
- Huwag gumamit ng mga restraint. Ang mga restraint ay nagpapataas ng pinsala.

Sino ang dapat mong kontakin upang mag-ulat ng panganib sa mga pagkahulog/pagbagsak sa iyong setting ng trabaho?

Tumugon sa mga Pagkahulog/Pagbagsak

Bilang isang tagapag-alaga, maaari mong makita ang isang kliyente na mahulog/bumagsak o kailangan mong tulungan ang isang kliyente na nahulog/bumagsak. Ang iyong mga tugon sa mga sitwasyong ito ay kritikal para sa kalusugan at kapakanan ng kliyente.

Kapag Nahulog/Bumagsak ang isang Kliyente

Kung ang isang kliyente ay nagsimulang mahulog/bumagsak habang kasama mo siya:

1. Subukang suportahan ang kanyang ulo at dahan-dahang ibababa siya sa sahig.
2. Panatilihing hiwalay ang iyong mga paa at tuwid ang iyong likod. I-flex ang tuhod at balakang.
3. Hilahin ang tao palapit sa iyo at hayaan siyang dumulas sa iyong katawan sa sahig.
4. Kadalasan ay lilipat ka sa sahig kasama ang tao.

Huwag subukang saluhin o pigilan ang kliyenteng nahuhulog/bumabagsak. Maaari mong saktan ang iyong sarili at ang kliyente.



Kung ang isang tao ay nahuhulog/bumabagsak, suportahan ang kanyang ulo at dahan-dahang ihulog/ibagsak sa sahig.

Pagkatapos na Mahulog/Bumagsak ang isang Kliyente

Ang iyong employer ay magkakaroon ng mga patakaran tungkol sa kung paano tutulungan ang isang kliyenteng nahulog/bumagsak. Tiyaking alam mo at sinusunod mo ang mga patakaran ng iyong employer. Ang mga patnubay sa pagsasanay na ito ay pangkalahatang pinakamahusay na kasanayan.

Manatiling Kalmado at Suriin ang Sitwasyon

Huwag mag-panic. Huminga nang malalim at lapitan ang sitwasyon nang mahinahon.

Tingnan ang tao para sa mga palatandaan ng isang emergency:

- Kung siya ay walang malay, tumawag sa 911 at suriin ang kanyang daanan ng hangin.
- Kung mayroon siyang matinding pagdurugo, tumawag sa 911 at diin ang lugar.
- Kung nahihirapan siyang makipag-usap (halimbawa, kung hindi siya makapagsalita, makaunawa, o makasunod sa mga direksyon), tumawag sa 911.



Huwag kailanman ilipat ang isang kliyente kung hindi siya makabangon o kung nagreklamo siya ng matinding sakit.

Makipag-usap sa Tao

Kausapin ang tao. Sabihin sa kanya kung sino ka at tiyakin sa kanya na tutulungan mo siya. Itanong "Ano ang pakiramdam mo?" at "Tinamaan ba ang ulo mo?" at obserbahang mabuti ang mga ito para sa mga palatandaan ng pinsala.

Karamihan sa mga tao ay nahihiya pagkatapos mahulog/bumagsak, at maaaring gusto nilang bumangon o sabihin sa iyo na ang lahat ay maayos kahit na hindi. Pagmasdan nang mabuti ang kliyente. Maaaring ipakita sa iyo ng body language ng kliyente kung ano ang kanyang nararamdaman.

Kung MAAARING Bumangon ang Tao

Kung ang tao ay nakakaramdam ng hindi nasaktan at kaya niyang bumangon mag-isa, obserbahan siyang mabuti habang siya ay bumabangon. Kung kailangan niya ng tulong o suporta para makabangon, dapat mong isaalang-alang ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer. Sa ilang mga setting ng trabaho, tutulungan mo ang tao na makabalik sa kanyang posisyon bago mahulog/bumagsak, ngunit sa ibang mga setting ay maaaring may iba't ibang mga panuntunan. Sundin ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer tungkol sa kung ano ang maaari at hindi mo magagawa pagkatapos mahulog/bumagsak ang isang tao.

Narito ang isang pamamaraan upang matulungan ang isang tao na makaalis sa sahig. Maaaring may iba't ibang pamamaraan ang iyong employer na kailangan mong sundin. Kung ang tao ay nakakaramdam ng sakit o hindi makumpleto ang mga hakbang na ito, hikayatin siyang huminto at hintayin ang pagdating ng tulong.

1. Kumuha ng tulong mula sa isang katrabaho kung maaari.
2. Kakailanganin mo rin ang dalawang upuan.
3. Tulungan ang tao na gumulong sa kanyang tagiliran at pagkatapos ay lumuhod.
4. Maglagay ng upuan sa harap ng tao at hikayatin siyang ilagay ang kanyang mga kamay sa upuan.
5. Tulungan ang tao na ilagay ang kanyang pinakamalakas na paa sa sahig at hikayatin siyang gamitin ang kanyang mga braso at binti upang maitaas ang sarili sa isang nakatayong posisyon.
6. Maglagay ng isa pang upuan sa likod ng tao at tulungan siyang maupo sa upuang iyon.

Maaari kang tumulong na patatagin ang kliyente habang bumangon siya, ngunit huwag subukang iangat siya.

Kung HINDI Makatayo ang Tao

Kung ang tao ay nakakaramdam ng pananakit o walang lakas na bumangon, huwag subukang buhatin o ilipat siya. Maaari kang magdulot ng higit pang pinsala.

- Gawing komportable ang tao hangga't maaari. Takpan siya ng kumot.
- Huwag mag-alok ng anumang makakain o maiinom.
- Humingi ng tulong. Sundin ang patakaran ng iyong employer kung sino ang tatawagan.
- Manatili sa tao hanggang sa dumating ang tulong.

Palaging sundin ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer tungkol sa mga pagkahulog/pagbagsak. Alamin kung kailan tatawag sa 911 at kung paano magdokumento at mag-ulat ng mga pagkahulog/pagbagsak.

Ang mga pagkahulog/pagbagsak ay maaaring isang senyales na ang kliyente ay may hindi natutugunan na mga pangangailangan o isang bago o lumalalang kondisyon. Makipag-usap sa kliyente upang malaman kung paano at bakit siya nahulog/bumagsak. Alamin kung ano ang nangyari bago ang taglagas. Iulat ang pagkahulog/pagbagsak sa naaangkop na tao sa iyong setting ng trabaho. Ang iyong employer ay magkakaroon ng mga patakaran at pamamaraan tungkol sa kung paano, kailan, at saan mag-uulat ng mga pagkahulog/pagbagsak.

Ano ang dapat mong gawin kapag nahulog/bumagsak ang isang kliyente sa iyong setting ng trabaho?



3

Pagtigil sa Pagkalat ng Impeksyon

Kwento ni Fatima: *Si Fatima ay isang manggagawa ng pangmatagalang pangangalaga sa isang pasilidad ng tinutulungang pamumuhay. Siya ay nagmamalasakit sa maraming iba't ibang residente araw-araw. Alam niya na ang mga impeksyon ay maaaring kumalat tao-sa-tao. Alam din niya na ang mga karaniwang impeksyon ay maaaring maging lubhang mapanganib o nakamamatay para sa mga residenteng kanyang sinusuportahan. Pinoprotektahan ni Fatima ang kanyang sarili at ang lahat ng kanyang nakakatrabaho sa pamamagitan ng pagsasagawa ng kalinisan ng kamay sa tamang paraan, paggamit ng mga disposable na guwantes nang tama, at pagsusuot ng mask at iba pang personal na kagamitan sa proteksyon ayon sa mga patakaran ng kanyang employer. Isang umaga, nagising si Fatima na may ubo at lagnat. Alam niya na hindi niya dapat ilantad ang mga residente sa kanyang mga mikrobyo. Kaagad niyang tinawagan ang kanyang amo at sinabi sa kanya na hindi siya makakarating sa trabaho. Tama ang ginawa ni Fatima at pinrotektahan niya ang mga taong sinusuportahan niya.*

Ang mga impeksyon ay maaaring maging lubhang mapanganib para sa mga taong tumatanggap ng pangmatagalang pangangalaga, at ang mga mikrobyo ay maaaring mabilis na kumalat sa mga setting ng pangangalaga sa tirahan. Ang mga tagapag-alaga ay personal ding nasa panganib ng impeksyon dahil sa malapit na pisikal na pakikipag-ugnayan sa mga kliyente at pagkakalantad sa mga likido sa katawan.

Ang mga manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga ay maaaring magligtas ng mga buhay sa pamamagitan ng paggamit ng mga karaniwang pag-iingat sa trabaho kasama ang bawat kliyente. Ang mga karaniwang pag-iingat ay ang pangunahing antas ng mga pag-iingat sa pagkontrol sa impeksyon na ginagamit sa lahat ng pangangalaga ng kliyente. Gawing bahagi ng iyong rutina ang mga karaniwang pag-iingat.

- Magsagawa ng kalinisan ng kamay sa tamang paraan bago at pagkatapos makipag-ugnayan sa isang kliyente.
- Gumamit ng mga disposable na guwantes nang tama.
- Magsuot ng mga mask at respirator na sumusunod sa mga patakaran at pagsasanay ng iyong employer.
- Takpan ang iyong mga ubo at pagbahing.
- Protektahan ang iyong sarili mula sa pagkakalantad sa dugo at iba pang likido sa katawan.
- Linisin at disimpektahin ang mga kagamitan at ang kapaligiran upang mapatay ang mga mikrobyo bago sila magdulot ng pinsala.
- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit.
- Mag-ulat kapag ang isang kliyente ay may sakit.

Pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo o bago sila magkaroon ng oras na makapasok sa katawan.

Mga Kahulugan

Nakakahawang sakit sa dugo - sakit na kumakalat sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa dugo o mga likido sa katawan na maaaring naglalaman ng dugo tulad ng ihi, uhog, laway, dumi, suka, semilya, at mga lumalabas na likido sa ari.

Personal Protective Equipment (PPE) - kagamitan o damit tulad ng guwantes, gown, o mask, na idinisenyo upang maiwasan ang pinsala o sakit mula sa isang partikular na panganib sa lugar ng trabaho.

Mga Karaniwang Pag-iingat – ang pinakamababang kasanayan sa pag-iwas sa impeksyon na gagamitin sa bawat kliyente, kahit na siya ay magaling.

Kontaminado – nakikitang marumi o nahawakan ang dugo o mga likido sa katawan.

Sistema ng resistensiya – ang sistema ng katawan na lumalaban sa mga mikrobyo upang maiwasan at gamutin ang impeksiyon.

Paano Kumakalat ang mga Impeksyon

Mayroong ilang pangkalahatang paraan kung paano kumalat ang mga mikrobyo sa mga setting ng pangangalagang pangkalusugan. Suriin ang mga estratehiya sa pag-iwas para sa bawat uri ng paghahatid. Maaaring kumalat ang mga mikrobyo sa higit sa isang paraan, kaya maaaring kailanganin mong gumamit ng maraming estratehiya sa pag-iwas.

Pakikipagkontak	Ang mga mikrobyo ay lumilipat mula sa isang tao o ibabaw patungo sa isa pa sa pamamagitan ng paghawak.	• Magsagawa ng kalinisan ng kamay. • Magsuot ng disposable na guwantes. • Linisin at disimpektahin ang mga kagamitan at kapaligiran.
Mga Spray at Splash (Tilamsik)	Kapag umubo o bumahing ang isang taong may impeksyon, ang mga tilamsik ay nagdadala ng mga mikrobyo sa isang maikling distansya (6 na talampakan) na maaaring dumapo sa mga mata, ilong, o bibig ng ibang tao.	• Takpan ang iyong mga ubo at pagbahing. • Magsuot ng face mask. • Iwasang hawakan ang iyong mukha.
Paglanghap (Dinadala ng Hangin)	Ang ilang uri ng mikrobyo (tulad ng Covid-19) ay maaaring manatili sa hangin ng mahabang panahon at maglakbay ng malalayong distansya.	• Magsuot ng respirator na inaprubahan ng NIOSH, tulad ng isang N95. • Quarantine o isolation para sa taong nahawahan.
Mga Pinsala ng Matatalas	Ang mga nakakahawang sakit na dala ng dugo ay pumapasok sa isang tao sa pamamagitan ng pagbutas sa balat ng isang ginamit na karayom o matalas na instrumento.	• Ligtas na hawakan at itapon ang mga karayom at iba pang matatalas. • Linisin at disimpektahin ang mga kagamitan na nadikit sa dugo, tulad ng mga glucometer.

Anuman ang uri ng paghahatid, ang mga karaniwang pag-iingat na inilarawan sa kabanatang ito ay maaaring makatulong na maiwasan ang pagkalat ng impeksyon. Ang mga protocol ng paghihiwalay o quarantine at pananatili sa bahay kapag ikaw ay maaaring nakakahawa ay nakakatulong din na protektahan ang mga kliyente at iyong mga katrabaho mula sa anumang uri ng transmisyon.



Magsagawa ng Kalinisan ng Kamay

Ang pagsasagawa ng kalinisan ng kamay ay nangangahulugan ng paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon o pag-sanitize sa mga ito gamit ang alcohol-based na hand rub. Ang kalinisan ng kamay ay ang pinakamahusay na paraan upang pigilan ang pagkalat ng impeksyon. Ang iyong mga kamay ay kumukuha ng mga mikrobyo mula sa bawat tao at sa ibabaw na iyong hinahawakan. Kung hindi ka nagsasagawa ng regular na kalinisan ng kamay, maaari kang magkalat ng mga mikrobyo.

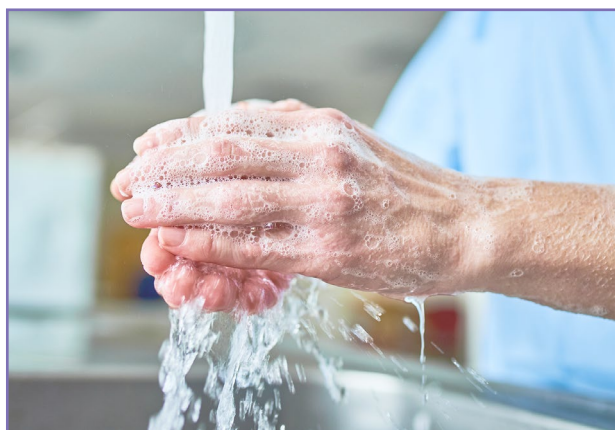
Kailan Magsagawa ng Kalinisan sa Kamay

Napakaliit ng mga mikrobyo upang makita. Kahit na malinis ang hitsura at amoy ng iyong mga kamay, maaari silang magkalat ng impeksiyon. Dapat mong gawing panay na bahagi ng iyong pang-araw-araw na aktibidad ang paglilinis ng iyong mga kamay. Magsagawa ng kalinisan ng kamay sa mga sumusunod na oras:



Gumamit ng alcohol-based na hand rub:

- Pagdating sa trabaho
- Kapag pumapasok sa silid/apartment ng kliyente
- Bago magbigay ng hands-on na pangangalaga sa residente
- Bago magsuot ng guwantes
- Matapos tanggalin ang mga guwantes
- Bago umalis sa silid/apartment ng isang residente
- Pagkatapos magbigay ng hands-on resident care
- Pagkatapos hawakan ang mga potensyal na kontaminadong bagay
- Bago umalis sa trabaho sa pagtatapos ng iyong shift.



Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig:

- Bago maghanda ng pagkain
- Bago at pagkatapos kumain

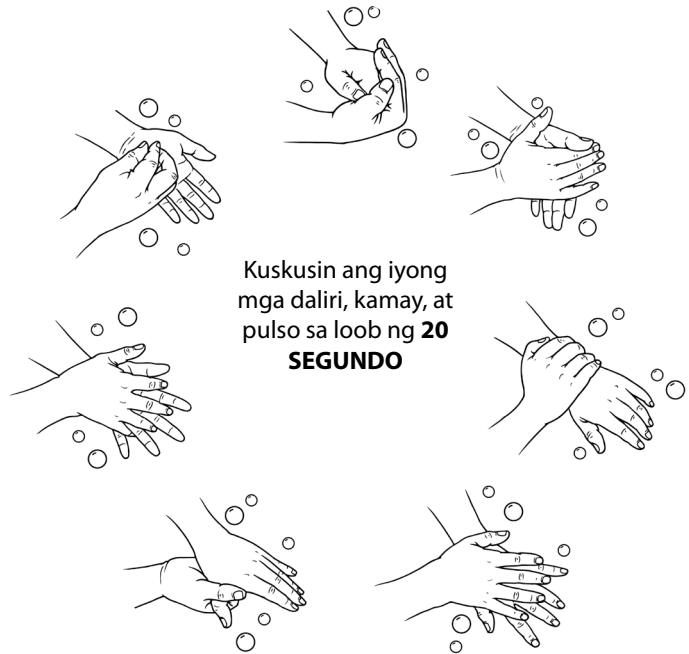
Pagkatapos gumamit ng banyo

- Pagkatapos hipan ang iyong ilong, pagbahing, pag-ubo, o hawakan ang iyong mukha
- Pagkatapos manigarilyo
- Pagkatapos haplusin/hawakan ang mga hayop
- Matapos alagaan ang isang kliyenteng may pagtatae
- Sa tuwing ang iyong mga kamay ay nakikitang marumi.

Paghuugas ng Kamay sa Tamang Paraan

Karamihan sa mga tao ay hindi ganap na naghuugas ng kanilang mga kamay. Naghuugas sila ng napakaikling oras at hindi nagkukuskos nang mabuti sa kanilang mga kamay. Para maging mabisa ang paghuugas ng kamay, kailangan mong maghuugas ng kamay sa tamang paraan.

1. Buksan ang maligamgam na tubig.
2. Basain nang maigi ang iyong mga kamay at pulso.
3. Maglagay ng sabon sa iyong mga kamay.
4. Hugasan ang lahat ng ibabaw ng iyong mga kamay at pulso.
5. Ilapat ang friction sa lahat ng ibabaw ng iyong mga daliri at kamay, kabilang ang itaas ng mga pulso, nang hindi bababa sa 20 segundo habang pinapanatili ang iyong mga daliri na nakaturo pababa.
6. Banlawan nang lubusan ang lahat ng ibabaw ng iyong mga kamay at pulso, habang nakatutok pababa ang iyong mga daliri. Huwag mahawa muli ang iyong mga kamay sa pamamagitan ng pagpindot sa lababo o gripo.
7. Gumamit ng malinis na mga tuwalya ng papel upang matuyo nang lubusan ang iyong mga kamay at pulso. Patuyuin lamang ang mga bahagi na iyong hinugasan.
8. Gumamit ng isa pang papel na tuwalya upang patayin ang gripo nang hindi nakontamina ang iyong mga kamay.
9. Itapon ang mga tuwalya ng papel sa basura nang hindi nakontamina ang iyong mga kamay.



Paggamit ng Alcohol-Based Hand Rub

Ang paggamit ng alcohol-based hand rub (ABHR) ay pumapatay ng karamihan sa mga mikrobyo sa iyong mga kamay. Ang hand rub na nakabatay sa alkohol ay maaari ding maging mas madali sa iyong balat kaysa sa sabon at tubig. Gayunpaman, kung ang iyong mga kamay ay kitang-kitang marumi, sabon at tubig pa rin ang pinakamahusay na pagpipilian.

Ang hand rub na nakabatay sa alkohol ay hindi epektibo laban sa mga mikrobyo na nagdudulot ng pagtatae gaya ng Norovirus at Clostridium difficile. Dapat mong palaging hugasan ang iyong mga kamay sa halip na gumamit ng alcohol-based na hand rub pagkatapos gumamit ng banyo at pagkatapos tulungan ang isang kliyente na gumamit ng banyo. Hindi ka dapat gumamit ng alcohol-based na hand rub kapag naghahanda o naghahain ng pagkain; ang paghuugas ng kamay ay pinakamahusay.

Tanungin ang iyong employer o superbisor kung ang alcohol-based na hand rub ay magagamit at naaprubahan sa iyong setting ng pangangalaga. Siguraduhing sundin ang patakaran ng iyong employer sa paggamit ng alcohol-based na hand rub.

Upang epektibong gamitin ang ABHR:

1. Gumamit ng produktong may 60-95% ethanol o isopropyl alcohol.
2. Ipahid ang isang palad na puno ng produkto sa isang nakakulong kamay, sapat na upang masakop ang lahat ng mga ibabaw.
3. Kuskusin ang mga kamay nang magkasama, na tinatakpan ang lahat ng mga ibabaw kabilang ang mga palad, likod ng bawat kamay, at sa pagitan ng mga daliri.
4. Kuskusin hanggang matuyo - ito ay dapat tumagal nang humigit-kumulang 20 segundo.

Ang pagsasagawa ng kalinisan ng kamay ay ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang sakit.

Gumamit ng Disposable na Guwantes

Pinoprotektahan ka ng mga guwantes at ang mga kliyenteng sinusuportahan mo. Pinoprotektahan ng mga guwantes ang iyong mga kamay kapag mayroon kang direktang kontak sa dugo o mga likido sa katawan. Kahit na ang maliliit na bitak o lamat sa balat mula sa mga karaniwang kondisyon tulad ng dermatitis, hangnails, acne, chapping, o sirang cuticle ay maaaring magpapasok ng mga mikrobyo sa iyong katawan. Ang wastong paggamit ng mga disposable na guwantes ay nakakatulong din sa iyo na maiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo.

Kailan Magsusuot ng mga Guwantes

Dapat kang magsuot ng mga guwantes kapag ikaw ay:

- Malamang na magkakaroon ng direktang kontak sa dugo, mga likido sa katawan, o mga mucous membrane ng ibang tao.
- Pangasiwaan ang mga bagay na kontaminado ng mikrobyo tulad ng mga tissue, disposable underwear, o maruming damit o linen.
- Magbigay ng pangunang lunas.
- Makipag-ugnayan sa isang kliyente na may bukas na sugat.
- Linisin ang mga likido sa katawan.
- Tulungan ang isang kliyente sa paggamit o iba pang mga gawain sa personal na pangangalaga.
- Magkaroon ng hiwa, kalmot, putok kamay, o dermatitis.



Huwag kailanman muling gamitin ang guwantes. Magsuot ng bagong guwantes sa tuwing magbibigay ka ng pangangalaga. Baguhin ang iyong mga guwantes kung marumi ang mga ito sa panahon ng personal na pangangalaga.

Pagsusuot ng na guwantes (Tinawag na “Donning”)

- Magsagawa ng kalinisan ng kamay bago mo hawakan ang mga guwantes.
- Suriin ang bawat guwantes kung may mga butas o punit bago gamitin ang mga ito. Huwag gumamit ng mga nasirang guwantes.
- Hilahin ang cuffs ng guwantes para ilagay ang mga ito.
- Siguraduhing magkasya ang mga guwantes sa bawat daliri.

Magsuot ng Mask o Respirator

Ang pagsusuot ng face mask o respirator ay nakakatulong na protektahan ka at ang mga tao sa paligid mo mula sa mga sakit sa paghinga gaya ng Covid-19 at trangkaso. Sundin ang mga tuntunin at pagsasanay ng iyong employer tungkol sa kung kailan magsusuot ng face mask o respirator at kung anong uri ang gagamitin. Para sa isang N95 respirator, kakailanganin mong ma-fit-test kapag tinanggap ka at muling nilagyan bawat taon.



Mga Tip sa Pagsusuot ng Mask

- Magsagawa ng kalinisan sa kamay bago ka magsuot ng mask.
- Isuot ang mask sa ibabaw ng iyong ilong at bibig.
- Magsagawa ng kalinisan ng kamay bago at pagkatapos hawakan ang iyong mask upang ayusin ito.
- Palitan ang iyong mask kapag ito ay nabasa o marumi.
- Magsagawa ng kalinisan sa kamay bago tanggalin ang iyong mask.
- Alisin ang iyong mask sa pamamagitan ng paghawak lamang sa mga strap o tali.
- Itapon ang mask at agad na magsagawa muli ng kalinisan ng kamay.

**Ano ang mga patakaran ng iyong employer tungkol sa pagsusuot
ng mga mask o respirator sa iyong setting ng trabaho?**

Takpan ang Iyong Mga Ubo at Pagbahing

Kapag umubo o bumahing ka, libu-libong maliliit na patak ng likido ang lumilipad mula sa iyong ilong at bibig patungo sa hangin. Ang mga tilamsik na ito ay maaaring kumalat sa iyong mga mikrobyo sa ibang tao. Protektahan ang mga tao sa paligid mo sa pamamagitan ng pagtatakip ng iyong mga ubo at pagbahing.

- Takpan ang iyong bibig at ilong ng tissue kapag umuubo o bumabahing.
- Itapon ang tissue sa pinakamalapit na lalagyan ng basura.
- Kung wala kang tissue, umubo o bumahing sa iyong itaas na manggas o siko sa halip na sa iyong mga kamay.
- Magsagawa ng kalinisan ng kamay.



Kung ikaw ay madalas na umuubo o bumabahing, isaalang-alang ang pagsusuot ng face mask upang maprotektahan ang iba.

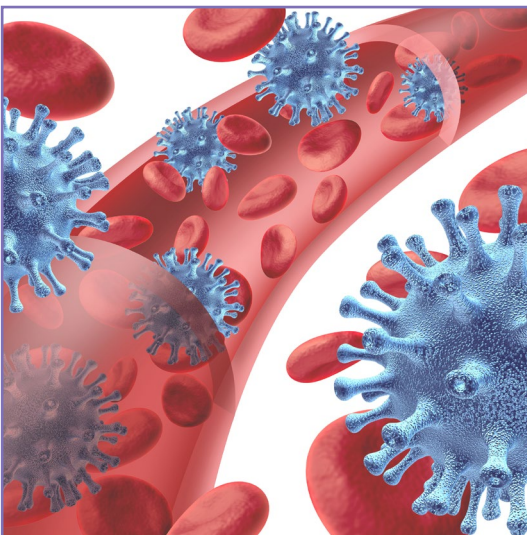
Protektahan ang Iyong Sarili mula sa Pagkakalantad sa Dugo at Iba Pang mga Likido sa Katawan

Maaari kang makatagpo ng dugo o iba pang likido sa katawan ng isang kliyente habang nagbibigay ng suporta. Nagbibigay ito sa iyo ng panganib na malantad sa mga nakakahawang sakit na dala ng dugo. Ang pag-alam kung paano kumalat ang mga sakit na ito, pagsusuot ng guwantes, at pagkuha ng ilang iba pang karaniwang pag-iingat ay maaaring maprotektahan ka mula sa impeksyon.

Unawain ang Mga Nakakahawang Sakit na Dugo

Ang mga sakit tulad ng Hepatitis B (HBV), Hepatitis C (HCV), at Human Immunodeficiency Virus (HIV) ay kumakalat sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa dugo. Ang iba pang mga likido sa katawan tulad ng ihi, dumi, mucus, suka, semilya, at mga lumalabas na likido ng ari ng babae ay maaari ding maglamang ng dugo. Kung hinawakan mo ang mga likidong ito gamit ang iyong hubad na balat, maaaring makapasok ang mga mikrobyo sa iyong katawan sa pamamagitan ng mga sugat, gatla, o hiwa sa iyong balat.

Ang paggamit ng mga karaniwang pag-iingat nang tama at panay ay maaaring maiwasan ang pakikipag-ugnay sa mga likido sa katawan na ito. Palaging gumamit ng mga karaniwang pag-iingat sa bawat sitwasyon na maaaring may kinalaman sa posibleng pakikipag-ugnayan sa dugo o iba pang likido sa katawan. Gumamit ng mga karaniwang pag-iingat sa bawat kliyente.



Mga Paraan na MAAARING Kumalat ang Mga Nakakahawang Sakit na Dala ng Dugo

Binabawasan ng mga karaniwang pag-iingat ang iyong panganib na malantad sa mga nakakahawang sakit na dala ng dugo mula sa:

- Paghawak ng mga karayom o iba pang matatalas.
- Pagtulong sa isang kliyente na dumudugo.
- Pagpapalit ng mga linen na kontaminado ng dugo o iba pang likido sa katawan.
- Tumutulong sa paglilinis ng dugo, suka, ihi o dumi.
- Pagpapalit ng dressing o benda na may dugo na umagos mula sa sugat.
- Kontak sa sirang balat (putok, paglabas ng likido, o dermatitis).
- Kontak sa mga mucous membrane (bibig, ilong, at mga mata).

Mga Paraan na HINDI Maaaring Kumalat ang Mga Nakakahawang Sakit na Dala ng Dugo

Ang mga sakit na dala ng dugo ay kumakalat lamang sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa dugo o mga likido sa katawan na naglalaman ng dugo. Ang mga karaniwang gawaing panlipunan na ito ay hindi naglalantad sa iyo sa mga nakakahawang sakit na dala ng dugo maliban kung mayroong dugo o iba pang likido sa katawan na maaaring maglamang ng dugo:

- Pagbabahagi ng malinis na kagamitan sa pagkain, plato, o baso
- Pagsasalo ng mga banyo
- Pahinga ng parehong hangin
- Pagyakap
- Pakikipagkamay o paghahawakan ng kamay

Ang mga karaniwang pag-iingat ay nagpapaliit sa iyong panganib na magkaroon ng isang nakakahawang sakit na dala ng dugo.

Gumamit ng Personal na Kagamitan sa Proteksyon (Personal Protective Equipment, PPE)

Magsuot ng guwantes upang protektahan ang iyong mga kamay kapag may posibilidad na madikit sa dugo o mga likido sa katawan. Kahit na ang maliliit na bitak o lamat sa balat mula sa mga karaniwang kondisyon tulad ng dermatitis, hangnails, acne, chapping, o sirang cuticle ay maaaring magpapasok ng mga virus sa iyong katawan. Itapon ang mga guwantes pagkatapos gamitin at magsagawa ng kalinisan ng kamay.

Bilang karagdagan sa mga guwantes, nag-aalok sa iyo ang iba pang personal na kagamitan sa proteksyon.

- Pinoprotektahan ng mga gown ang iyong balat at damit.
- Pinoprotektahan ng mga salaming de kolor ang iyong mga mata.
- Pinoprotektahan ng mga face shield ang iyong mukha, bibig, mata, at ilong.

Sundin ang patnubay at pagsasanay ng iyong employer tungkol sa pagsusuot ng personal na kagamitan sa proteksyon.

Pag-alis ng Personal Protective Equipment

Kapag inalis mo ang iyong PPE, ipagpalagay na ang labas ng lahat ng PPE ay kontaminado. Tanggalin ang bawat piraso ng PPE nang hindi hinahawakan ang mga panlabas na ibabaw. Kung nahawahan ang iyong mga kamay habang tinatanggal ang anumang piraso ng PPE, agad na magsagawa ng kalinisan ng kamay bago magpatuloy. Upang ligtas na tanggalin ang PPE, sundin ang mga hakbang na ito:

1. Habang nasa silid pa ng kliyente, alisin ang mga guwantes gaya ng itinuro sa itaas at itapon.
2. Alisin ang salaming de kolor o face shield sa pamamagitan ng pag-angat ng headband o earpiece.
3. Tanggalin ang gown at itapon.
4. Umalis sa kwarto ng kliyente.
5. Alisin at itapon ang mask.
6. Magsagawa ng kalinisan ng kamay.



Palaging sundin ang mga patakaran ng iyong employer tungkol sa pagsusuot ng PPE.

Paglilinis at Pagdidisimpekta ng Dugo o Mga Likido sa Katawan

Magsuot ng guwantes at iba pang personal na kagamitan sa proteksiyon kapag nililinis mo ang mga ibabaw na may dumi ng dugo o iba pang likido sa katawan.

- Iwasang mapunit ang iyong guwantes. Kung napunit mo ang iyong guwantes, magsuot ng bagong paris.
- Gumamit ng mga disposable paper towel para sipsipin ang karamihan sa dugo.
- Disimpektahin gamit ang naaangkop na solusyon sa pagdidisimpekta tulad ng sampung bahagi ng tubig hanggang sa isang bahaging pampaputi.
- Pagkatapos maglinis, disimpektahin ang mga mop at iba pang kagamitan sa paglilinis.
- Ilagay ang lahat ng kontaminadong tuwalya at basura sa isang selyadong lalagyan na may kulay o may label na leak-proof. I-double bag ang lahat ng kontaminadong materyales na iyong itinatapon.
- Alisin ang mga guwantes at itapon ang mga ito.
- Magsagawa ng kalinisan ng kamay kapag natapos ang mga gawain.

Tratuhin ang lahat ng dugo o likido sa katawan bilang potensyal na nakakahawa.

Ligtas na Itapon ang mga Kontaminadong Bagay

Kung itatapon mo ang mga kontaminadong bagay nang hindi ligtas, maaaring masugatan o mahawa ang isang taong humahawak ng basura. Sundin ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer tungkol sa pagtatapon ng mga kontaminadong bagay.

- Magsuot ng disposable na guwantes kapag kumukuha ng mga kontaminadong bagay.
- Ilagay ang anumang kontaminadong basura sa isang heavy-duty garbage bag na hindi tumutulo at itali ito.
- Ilagay ang bag na ito sa loob ng isa pang bag ng basura, itali ito, at lagyan ng label na "Biohazard" bago ito itapon.

Ang ligtas na pagtatapon ay pumipigil sa pinsala at impeksyon para sa lahat.

Kaligtasan ng Matatalas

Ang mga hirlinggilya, pang-ahit, lancet, o iba pang mga bagay na may matatalas na mga gilid ay maaaring mabutas ang iyong balat at ilantad ka sa mga nakakahawang sakit na dala ng dugo. Dapat alam mo kung paano maayos na hawakan ang mga matatalas upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba.



Maging May Alam sa Matatalas

Pag-isipan kung saan ka maaaring makakita ng mga karayom o iba pang matulis sa iyong lugar ng trabaho. Halimbawa, kung sinusupportahan mo ang isang kliyente na kumukuha ng mga iniksyon ng insulin, tingnan kung may mga karayom bago makarating sa isang tumpok ng labahan o sa ilalim ng mga unan o kutson.

Ligtas na Pangasiwaan ang Matatalas

Gamitin ang lahat ng disposable at single-service na mga supply at kagamitan nang isang beses lang gaya ng tinukoy ng manufacturer.

Kung makakita ka ng itinapon na matulis, huwag hawakan ito ng iyong mga kamay. Gumamit ng mga sipit o pliers upang kunin ang matulis at itapon ito sa isang lalagyang pangkaligtasan ng matulis.

Walang Matatalas sa Mga Bag ng Basura

Ilagay ang lahat ng matatalas sa isang espesyal na hard-plastic sharps container. Ang uri at lokasyon ng lalagyan ay depende sa kung saan ka nagtatrabaho.

Huwag kailanman maglagay ng mga matatalas sa isang regular na bag ng basura o direkta sa isang basurahan dahil maaaring mabutas ng matulis ang balat ng isang tao at makapasa ng mga mikrobyo.



Alamin at sundin ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer tungkol sa pagtatapon ng matatalas.

Iba pang mga Panganib sa Pagkakalantad

Ang mga gawain sa bahay ay maaaring maglantad sa iyo sa dugo at iba pang likido sa katawan. Ang dugo, kahit na hindi mo ito nakikita, ay maaaring maging halos kahit saan ka maglinis tulad ng mga palikuran, lababo, labahan, mga basurahan.

Paglalaba

Ang paglalaba ay maaaring magtago ng mga kontaminadong bagay tulad ng duguan o maruming mga sapin, damit, basahan, o kontaminadong matatalas. Protektahan ang iyong sarili kapag humahawak ng labada.

- Magsuot ng mga guwantes.
- Palaging hawakan at bitbitin ang maruming laundry bag sa itaas. Huwag kailanman ilagay ang isang kamay sa ilalim upang suportahan ito.
- Alisin ang mga guwantes at magsagawa ng kalinisan ng kamay bago humawak ng malinis na labada.

Ano ang Gagawin Kung Nalantad Ka sa Dugo o Mga Likido sa Katawan

Kapag mayroon kang direktang kontak sa dugo o iba pang likido sa katawan, may panganib na malantad sa nakahahawang sakit na dala ng dugo. Sundin ang mga alituntuning ito para sa bawat uri ng pagkakalantad.

Uri ng Pagkakalantad at Ano ang Dapat Gawin	
Hubad na balat	Hugasan kaagad gamit ang hindi nakasasakit na sabon at tubig.
Bibig	Agad na banlawan ng umaagos na tubig sa loob ng limang minuto sa bawat mata sa lababo o sa isang eyewash fountain.
Kapwa mata at bibig	Banlawan ang iyong bibig ng tubig. Kumuha ng medikal na atensyon para sa karagdagang aksyon.
Isang tusok ng karayom o sugat na nabutas	Agad na banlawan ang dalawa gaya ng inirerekomenda sa itaas at kumuha ng medikal na atensyon para sa karagdagang aksyon.
Mga Mata	Hugasan nang maigi gamit ang sabon at tubig. Kumuha ng medikal na atensyon para sa karagdagang aksyon.
Isang kagat, gasgas, o sugat na maaaring nagkaroon ng pagkakalantad sa dugo o likido sa katawan	Hugasan nang maigi ang lugar gamit ang sabon at tubig. Kumuha ng medikal na atensyon para sa karagdagang aksyon.

Pag-uulat ng pagkakalantad

Kung mayroon kang hindi protektadong pagkakalantad sa dugo o iba pang likido sa katawan sa iyong trabaho, dapat mong malaman at sundin ang mga alituntunin ng iyong employer.

Kanino ka dapat mag-ulat kung mayroon kang hindi protektadong pagkakalantad sa dugo o iba pang likido sa katawan? Ano ang mga tiyak na pamamaraan na kailangan mong sundin?

Pagbabakuna sa Hepatitis B Virus (HBV).

Ang mga pagbabakuna ay epektibo sa pagpigil sa maraming impeksyon. Mayroong isang bakuna na magagamit para sa Hepatitis B virus. Depende sa iyong mga responsibilidad sa trabaho, ang iyong employer ay dapat mag-alok ng pagbabakuna sa HBV sa iyo nang walang bayad ([WAC 296-823-13005](https://www.wa.gov/health/communicable-diseases/hepatitis-b)).

Pinoprotektahan ka ng pagbabakuna laban sa HBV virus. Mayroong serye ng dalawa, tatlo, o apat na pagturok depende sa bakuna o kondisyon.

Nag-aalok ba ang iyong employer ng pagbabakuna sa HBV?

Maaari mong protektahan ang iyong sarili mula sa mga sakit na dala ng dugo.

Linisin at Disimpektahin ang Kapaligiran

Maaari kang tumulong na pigilan ang pagkalat ng impeksyon sa pamamagitan ng paglilinis at pagdidisimpekta sa kapaligiran ng kliyente nang regular at kung kinakailangan habang nagbibigay ka ng pangangalaga. Ang iyong tungkulin sa paglilinis at pagdidisimpekta ay depende sa iyong setting ng trabaho. Kung sinusuportahan mo ang isang kliyente sa kanyang pribadong tahanan, makipagtulungan sa kanya upang lumikha ng iskedyul o gawain sa paglilinis. Kung nagtatrabaho ka sa isang tahanan ng pamilyang adulto, pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, o pasilidad ng pinahusay na serbisyo, sundin ang mga patakaran at iskedyul ng paglilinis ng iyong employer.

Ang Paglilinis ay Nagpapahirap sa Buhay para sa Mga Mikrobyo

Ang regular na paglilinis ay maaaring makatulong na pigilan ang paglaki ng mga mikrobyo.

- Panatilihin malinis at tuyo ang mga ibabaw - ang mga mikrobyo ay nangangailangan ng kahalumigmigan upang lumago.
- Ipasok ang maraming sariwang hangin at sikat ng araw - gusto ng mga mikrobyo ang kadiliman.
- Agad na linisin ang mga natapon - ang mga mikrobyo ay nangangailangan ng pagkain upang lumaki.

Laging linisin gamit ang sabon at tubig bago i-sanitize o i-disinfect.

Pag-sanitize at Pagdisimpekta

Ang paglilinis, pag-sanitize, at pagdidisimpekta ay hindi pareho.



Paglilinis	Pag-sanitize	Pagdidisimpekta
• Tinatanggal ang karamihan sa mga mikrobyo at dumi mula sa mga bagay at ibabaw. • Gumamit ng sabon o mga detergent na may tubig upang kuskusin, hugasan, at banlawan. • Linisin ang mga high-touch surface gaya ng mga switch ng ilaw, doorknob, at countertop. • Regular na linisin at sa tuwing nakikitang marumi ang mga ibabaw.	• Binabawasan ang bilang ng mga mikrobyo sa mga bagay at ibabaw sa isang mas ligtas na antas para sa pagkain. • Gumamit ng sanitizing spray o mas mahinang bleach solution (1 kutsarita ng bleach na may 1 galon ng malamig na tubig). • I-sanitize ang mga ibabaw na dumadaite sa pagkain. • I-sanitize ang mga ibabaw na nahawakan o nahawahan ng hilaw na karne, manok, o mga katas nito, kabilang ang loob ng lababo.	• Pinapatay ang karamihan sa mga mikrobyo sa ibabaw at mga bagay. • Gumamit ng produktong pang-disinfect na nakarehistro sa EPA o mas malakas na solusyon sa pagpapaputi (5 kutsara o 1/3 tasa ng bleach na may isang galon ng malamig na tubig). • Disimpektahin ang mga lababo sa paghuhugas ng kamay, mga banyo, mga toilet bowl, mga upuan sa banyo, mga dispenser ng sabon, mga hawakan ng pinto at cabinet, atbp. • Disimpektahin ang mga ibabaw at bagay kapag ang isang tao ay may sakit o mas mataas ang panganib na magkasakit dahil sa isang mahinang resistensiya.

Linisin ang mga bagay at ibabaw bago i-sanitize o i-disinfect.

Paggamit ng Bleach

Ang bleach ay hindi panlinis. Ito ay isang sanitizer o disinfectant depende sa lakas ng solusyon. Dahil iba-iba ang konsentrasyon ng mga produkto ng bleach, mahalagang sundin ang mga direksyon sa bote kapag naghahalo ng solusyon para sa pagsa-sanitize o pagdidisimpekta. Kung walang direksyon ang iyong bote, maaari kang gumawa ng bleach solution gamit ang mga mixture na nakalista sa talahanayan sa pahina 39.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagdidisimpekta at pagsa-sanitize gamit ang bleach, bisitahin ang: [cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html) at [dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf](https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf)

Mga Tip sa Paglilinis ng Bahay:

- Linisin ang kusina at paliguan gamit ang sabon at tubig para mahugasan ang dumi at mikrobyo, pagkatapos ay magdisimpekta.
- Magsuot ng mga guwantes sa bahay upang maprotektahan ang iyong balat habang naglilinis. Suriin ang mga direksyon sa label upang makita kung dapat ka ring magsuot ng proteksyon sa mata.
- Palaging sundin ang mga direksyon sa label sa mga produktong panlinis.
- Gamitin ang tamang produkto para sa tamang trabaho. Ang ilang produkto sa paglilinis ay pinakamahusay na gumagana sa matitigas na ibabaw habang ang iba ay partikular para sa mga buhaghag o malambot na ibabaw.
- I-flush ang maruming tubig na ginagamit para sa paglilinis at mga likido ng katawan sa banyo.



Paghuugas ng Pinggan

Ang mga panuntunan para sa paghawak ng pagkain at paghuugas ng mga pinggan ay nakasalalay sa setting ng pangangalaga. Ang ilang setting ay dapat gumamit ng sanitizer para sa mga pinggan at kagamitan pagkatapos hugasan. Alamin sa iyong employer para sa kanyang mga patakaran at pamamaraan. Ang sumusunod ay isang pangunahing pamamaraan para sa paghuugas ng mga pinggan sa pribadong tahanan ng isang kliyente:

- Kayurin ang solidong basurang pagkain sa basurahan o tapunan.
- Gumamit ng dishwasher o hugasan gamit ang kamay.
- Upang maghugas ng maruruming pinggan sa pamamagitan ng kamay, hugasan ng sabon at mainit na tubig. Banlawan ng mainit na tubig na umaagos, pagkatapos ay patuyuin sa hangin.
- Itabi ang mga pinggan kapag tuyo.

Alamin sa kliyente ang kanyang mga kagustuhan tungkol sa paghuugas ng mga pinggan sa kanyang tahanan.

Ang mga tuntunin sa paghuugas at paglilinis ng mga pinggan at kagamitan ay nakasalalay sa setting ng pangangalaga.

[illegible]

Paggamit sa Mga Kemikal sa Bahay

Kapag gumagamit ka ng mga kemikal sa bahay, palaging sundin ang mga tagubilin sa label. Huwag paghaluin ang mga kemikal o gumawa ng solusyon na mas malakas kaysa sa rekomendasyon.

Basahin ang Mga Label ng Produkto

Palaging tingnan ang label ng isang produkto bago ito gamitin. Sinasabi sa iyo ng label ng produkto kung gaano nakakalason o mapanganib ang isang produkto. Hanapin ang mga salitang **pag-iingat**, **babala**, at **panganib**. Huwag kailanman mag-alis ng label ng produkto.

Ang pag-iingat ay nangangahulugan na ang isang produkto ay maaaring makapinsala sa iyo. Maaari itong makapinsala sa iyong balat, makapagdulot sa iyo ng sakit kung malalanghap mo ang mga usok, o makapinsala sa iyong mga mata kung maganap ang pagkakadikit.

Ang babala ay mas seryoso kaysa sa pag-iingat at nangangahulugan na maaari kang magkasakit o malubhang masaktan sa hindi tamang paghawak ng produkto. Tinutukoy din nito ang mga produktong madaling masunog.

Ang panganib ay nagpapahiwatig ng seryosong pag-aalala. Maging lubhang maingat sa paghawak ng mga produkto na naglalaman ng salitang panganib sa label. Kung ginamit nang hindi tama, maaari kang magkasakit nang husto.



Basahin at sundin ang mga label ng produkto sa paglilinis. Naglalaman din ang mga ito ng impormasyon sa pang-emergency na paggamot.

Mga Tip sa Paggamit gamit ang Mga Kemikal sa Bahay

- Huwag kailanman paghaluin ang dalawang magkaibang uri ng panlinis, lalo na ang mga produktong naglalaman ng ammonia at bleach.
- Ang paghahalo ng bleach sa ammonia ay gumagawa ng isang mapanganib na gas na maaaring magdulot ng malubhang problema sa paghinga at nakamamatay kung malalanghap sa maraming dami.
- Kapag nagtatrabaho sa mga panlinis ng oven o panlinis ng tubo ng lababo (drain cleaners), palaging magsuot ng mga guwantes at salaming pangkaligtasan. Huwag huminga ng usok. Siguraduhin na ang lugar ng trabaho ay mahusay na maaliwalas.
- Kapag nagtatrabaho sa all-purpose cleaners, palaging magsuot ng mga guwantes na goma upang maprotektahan ang iyong balat.
- Itago ang mga mapanganib na produkto sa isang malamig, tuyo na lugar, malayo sa mga kliyente, bata, pilot light, mga kalan, o water heater.
- I-stack ang mga produkto upang hindi mahulog ang mga ito.
- Huwag manigarilyo kapag gumagamit ng nasusunog na produktong panlinis.
- Itigil ang paggamit ng isang produkto kung ikaw ay nahihilo, sumasakit ang iyong tiyan, o nagkakaroon ng pananakit ng ulo.

Gumamit lamang ng mga kemikal sa bahay sa mga lugar na maaliwalas.

Kung Makakakuha Ka ng Mga Kemikal sa Iyong Katawan

Palaging sundin ang mga direksyon na naka-print sa label. Bilang karagdagan, ang iyong employer ay dapat magkaroon ng mga patakaran tungkol sa kung ano ang gagawin kung ikaw ay nalantad sa mga kemikal sa iyong lugar ng trabaho.

Sa pangkalahatan, kung nakakakuha ka ng mga kemikal sa iyong katawan, hugasan o linisin ang mga pulbos, likido, gel o paste at pagkatapos ay banlawan ng maraming tubig.

Kung nakakuha ka ng kemikal sa iyong mata, simulang hugasan kaagad ang iyong mata sa loob ng 15 minuto. Kung mas mahaba ang isang kemikal sa iyong mata, mas maraming pinsala ang nangyayari. Ang paghuhugas ng anumang mga particle na maaaring nasa kemikal ay napakahalaga.

Kahit na hindi ito komportable, buksan ang iyong mga talukap nang malawak hangga't maaari habang hinuhugasan mo ang iyong (mga) mata. Baka gusto mong gawin ito sa shower. Ang unang paghuhugas na ito ay mahalaga sa iyong kaligtasan.

Tandaan na ang mga gamot ay makapangyarihang kemikal din. Ang ilang gamot ay maaaring maging delikado kung mapunta ang mga ito sa iyong balat, malalanghap ang mga ito, o mahawakan ang mga ito sa iyong mga kamay at pagkatapos ay humawak ng pagkain o mga kagamitan. Palaging sundin ang anumang partikular na tagubilin kapag humahawak ng gamot.

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa mga panganib ng isang kemikal o hindi sigurado kung ano ito, alamin sa iyong employer.

Sa isang emergency, tumawag sa 911.

Bisitahin ang website ng American Association of Poison Control Center para sa karagdagang impormasyon sa kaligtasan ng lason: aapcc.org



Ano ang dapat mong gawin kung mayroon kang pagkakalantad sa kemikal sa iyong setting ng trabaho?

Pagtatapon ng Basura

Ang wastong pagtatapon ng basura at dumi ay bahagi ng pagkontrol sa impeksiyon. Ang wastong pagtatapon ay depende sa uri ng basura at sa mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer.



Regular na Basura o Yamutmot

Panatilihin ang kapaligiran sa pamamagitan ng pagtatapon ng mga regular na basura at yamutmot sa mga angkop na lugar kung saan ka nagtatrabaho. Upang protektahan ang iyong sarili, huwag kailanman ilagay ang iyong paa o kamay sa isang basurahan upang siksikin ang basura.

Kontaminadong Basura

Anumang bagay na maaaring nakipag-ugnayan sa dugo o mga likido sa katawan ay kontaminadong dumi. Paghiwalayin ang kontaminadong basura sa regular na basura. Sundin ang mga patakaran ng iyong employer tungkol sa pagtatapon ng mga kontaminadong bagay. Maaaring kabilang dito ang double-bagging o paggamit ng espesyal na kulay na garbage bag.

Matatalas

Huwag kailanman maglagay ng mga hiringgilya, pang-ahit, lancet, o iba pang bagay na may matatalas na gilid sa isang regular na basurahan o tapunan. Ang pagtatapon ng mga matatalas ay nangangailangan ng isang espesyal na matibay na lalagyan. Ang mga patakaran para sa wastong pagtatapon ng mga matulis na lalagyan ay nag-iiba ayon sa county at/o mga kompanya ng pagtatapon ng basura. Alamin sa iyong superbisor, employer, o lokal na kagawarn ng kalusugan para sa higit pang impormasyon.



Ano ang pamamaraan ng iyong employer para sa pagtatapon ng mga kontaminadong basura at matatalas?

Pag-uulat ng Sakit

Manatili sa bahay kung ikaw ay may sakit. Maraming kliyente ang humina ng resistensiya. Kung ilantad mo sila sa iyong mga mikrobyo, madali silang magkasakit at magkaroon ng malubhang komplikasyon.

Tandaan na ang mga kliyente ay umaasa sa iyong suporta para sa kanyang kaligtasan at kagalingan. Kung hindi ka makakapasok sa trabaho, dapat kang makipag-ugnayan sa iyong superbisor o ibang itinalagang tao kung saan ka nagtatrabaho sa lalong madaling panahon. Bigyan ang iyong employer ng sapat na oras upang maghanap ng ibang tao na susuporta sa kliyente.

Ang pag-iwan sa isang kliyente na walang suporta ay maaaring magdulot ng matinding paghihirap at maging banta sa buhay.

**Sino ang dapat mong tawagan kung ikaw ay may sakit at hindi makakapasok sa trabaho?
Ano ang kanyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan?**

Pag-uulat ng Sakit sa Kliyente

Kung ang isang kliyente ay may mga sintomas ng karamdaman, idokumento at agad na iulat sa naaangkop na tao sa iyong setting ng pangangalaga. Maaaring ito ang iyong superbisor o isa pang miyembro ng pangkat ng pangangalaga ng kliyente.

Kanino ka dapat mag-ulat kung ang isang kliyente ay nagpapakita ng mga sintomas ng karamdaman?



4

Komunikasyon

Kwento ni Connie: *Si Connie ay residente sa isang bahay ng pamilyang adulto. Kailangan niya ng tulong may kadaliang kumilos at mga alalahanin tungkol sa mga emergency. Paano kung may sunog o lindol? Paano siya makakalabas ng bahay? Saan siya pupunta? Ang mga alalahanin ito ay nakakatakot kay Connie at nagpaparamdam sa kanya na hindi siya ligtas. Tinanong ni Connie ang isa sa kanyang tagapag-alaga kung ano ang mangyayari sa isang emergency, ngunit ang sabi lang niya, "huwag kang mag-alala, kami na ang bahala sa iyo." Hindi ito nakakatulong kay Connie na gumaan ang pakiramdam. Gusto niyang malaman ang plano para makaramdam siya ng tiwala at ligtas. Nagtanong siya sa isa pang tagapag-alaga, kung sino ang mas matulungin. Nakikinig siya sa mga alalahanin ni Connie at naiintindihan ang kanyang mga alalahanin. Ipinapaliwanag niya ang mga plano sa paglikas ng tahanan at ipinakita sa kanya kung paano niya siya tutulongang makalabas ng tahanan. Ngayon alam na ni Connie kung ano ang plano, kaya mas ligtas at mas masaya ang pakiramdam niya.*

Ang kaligtasan ay isang pagsisikap ng pangkat. Ang tagapag-alaga, kliyente, mga miyembro ng pangkat ng pangangalaga, mga may-ari ng ari-arian, kawani ng pagpapanatili ng gusali, at mga lokal na serbisyo tulad ng mga emergency na medikal na kawani, tagapagpatupad ng batas, at mga kagawaran ng bombero ay lahat ay nagtutulungan upang lumikha ng isang ligtas na kapaligiran.

Ang mabisang pagtutulungan ng magkakasama ay nangangailangan ng mabuting komunikasyon. Bumuo ng mabuting komunikasyon sa kliyente, iba pang miyembro ng kanyang pangkat ng pangangalaga, at iyong superbisor o employer at magtulungan upang malutas ang mga problema sa kaligtasan.

Makipag-ugnayan sa Mga Taong Sinusuportahan Mo

Ang mga taong sinusuportahan mo ay iyong mga kasosyo sa pangangalaga. Isa kang dalubhasang propesyonal na tagapag-alaga, at siya ang dalubhasa sa kanyang sariling katawan at tahanan.

Makinig ka

Kapag tinutulungan mo ang isang kliyente sa personal na pangangalaga, pakinggan kung paano niya gustong gawin mo ang mga bagay. Alam niya kung ano ang gumagana para sa kanya at kung ano ang nagpapaginhawa sa kanya. Kapag iginagalang mo ang mga kagustuhan ng kliyente, mas madaling makipagtulungan sa kanya nang ligtas.

Kung hihilingin sa iyo ng isang kliyente na gawin ang isang bagay na sa tingin mo ay maaaring hindi ligtas, pag-usapan ang iyong mga alalahanin. Tandaan na lahat tayo ay may pagkakaiba sa indibidwal at kultura. Subukang humanap ng solusyon na nagtataguyod ng dignidad at awtonomiya pati na rin ang kaligtasan. Kung sumang-ayon ang kliyente, makipag-usap kasama ang iba pang miyembro ng pangkat ng pangangalaga ng kliyente upang makatulong na makahanap ng solusyon.

Tandaan na ang iyong layunin bilang isang tagapag-alaga ay suportahan ang tao sa paraang angkop para sa kanya. Ang kliyente ang namamahala sa kung ano ang nangyayari sa kanyang sarili.

Makipag-usap nang Magalang

Laging tratuhin nang may paggalang ang mga taong sinusuportahan mo. Huwag mo silang kausapin na parang mga bata. Gumamit ng normal na tono ng boses at magsalita sa lakas na naririnig nila. Makipag-usap sa paraang pinakamahasag na gumagana para sa kanila. Bigyan sila ng oras na mag-isip at tumugon.

Hindi palaging may pinakamahasag na oras o lugar upang makipag-usap. Siguraduhing nasa iyo ang kanilang atensyon, at na ito ay isang magandang oras para sa kanila na makipag-usap sa iyo. Umupo ka sa tabi nila para hindi ka nakatingin sa kanila nang nakatayo. Bawasan ang mga nakakagambala at bigyan ang pag-uusap ng iyong buong atensyon.

Kung mayroon kang hindi pagkakasundo sa kliyente, sabihin nang mahinahon ang iyong opinyon, at ipaliwanag kung bakit ka nag-aalala. Tumutok sa iyong pagganyak na tumulong na panatilihin ligtas ang lahat. Gamitin ang mga pahayag na "Ako" sa halip na mga pahayag na "ikaw". Halimbawa, maaari mong sabihin na, "Nag-aalala ako na ang isa sa atin ay madapa sa mga lumang magazine na ito sa sahig," sa halip na "Kailangan mong itapon ang mga lumang magazine na ito."

Kilalanin ang Pag-uugali bilang Komunikasyon

Ang mahinahon at magalang na komunikasyon ay maaaring maging mahirap o imposible kapag may mali. Ang mga pag-uugali na tila hindi naaangkop, bastos, agresibo, palaban, o marahas ay kadalasang nagsasaad ng pinagbabatayan na problema o hindi natutugunan na pangangailangan.

Mga Pinagbabatayan na Isyu

- Pagmamaltrato
- Kapabayaang*
- Pang-aabuso*
- Pisikal, mental, o emosyonal na trauma
- Pananakit
- Daanan ng ihi o iba pang impeksyon
- Mga side effect ng gamot
- Sakit
- Depresyon
- Takot
- Pagkabalisa
- Malubha o talamak na stress
- Krisis sa kalusugan ng isip
- Gutom o uhaw
- Kawalan ng ginhawa
- Kahihyan
- Kalungkutan

Kapag ang pag-uugali ng isang tao ay nagsasabi sa iyo ng isang bagay na mali, makipag-usap sa kanya, subukang unawain ang problema, at alamin kung paano mo siya masusuportahan.

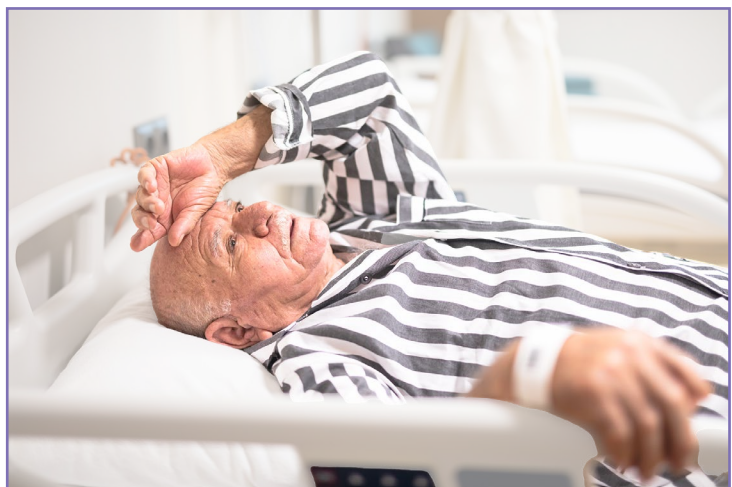
Bilang isang tagapag-alaga, may kapangyarihan kang suportahan ang tao sa pagtugon sa kanyang mga pangangailangan. Ang plano sa pangangalaga ng kliyente at iba pang miyembro ng kanyang pangkat ng pangangalaga ay maaaring makatulong sa iyo na maunawaan kung ano ang sinasabi ng kliyente. Gayunpaman, tandaan na ang maling pagtrato o hindi pagkakaunawaan ng ibang tao ay maaari ding maging sanhi ng problema.

*Bilang isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga, ikaw ay isang ipinag-uutos na tagapag-ulat ng pang-aabuso at pagpapabaya sa isang bulnerableng adulto. Tingnan ang pahina 56 para sa kung paano mag-ulat.

Ang pag-uugali ay komunikasyon.

Iwasan ang Mga Label

Ang iyong mga ulat at dokumentasyon ay tumutulong sa ibang mga miyembro ng pangkat ng pangangalaga na maunawaan ang mga pagbabago sa mga pangangailangan ng kliyente. Kapag nakikipag-usap ka tungkol sa isang kliyente sa ibang miyembro ng kanyang pangkat ng pangangalaga, iwasan ang mga label. Ang mga label na tulad ng "agresibo" ay hindi nakakatulong na maunawaan ang isang hindi natutugunan na pangangailangan. Sa halip, tumuon sa paglalarawan ng sitwasyon at hanapin ang sanhi ng pag-uugali.



Makipag-ugnayan sa Iba pang Miyembro ng Pangkat ng Pangangalaga

Ang bawat kliyente ay pumipili ng kanyang sariling pangkat ng pangangalaga. Maaaring kabilang sa pangkat ng pangangalaga ang pamilya, kaibigan, kapitbahay, miyembro ng komunidad, iba pang tagapag-alaga, klero, nars, doktor, at sinumang pipiliin ng kliyente. Ang pangkat ng pangangalaga ay nagtutulungan upang suportahan ang kapakanan ng kliyente. Maaaring maitala ang pangkat ng pangangalaga ng kliyente sa kanyang plano ng serbisyo, o maaari mong tanungin ang kliyente mismo. Sa isang pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, ang pangkat ng pangangalaga ng kliyente sa pangkalahatan ay kinabibilangan ng kliyente, kanyang pamilya at/o mga kaibigan, ang iba pang empleyado sa pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, at ang practitioner ng kliyente at iba pang mga suportang nauugnay sa pangangalagang pangkalusugan. Ang kliyente ay palaging kapitan ng kanyang sariling pangkat ng pangangalaga.

Maaaring suportahan ka ng pamilya, mga kaibigan, at iba pang miyembro ng pangkat ng pangangalaga upang malutas ang mga problema sa kaligtasan o ma-access ang mga mapagkukunang kailangan ng kliyente. Maaaring kailanganin mo ring makipag-ugnayan sa ilang miyembro ng pangkat ng pangangalaga sa isang emergency. Alamin ang tungkol sa iba pang miyembro ng pangkat ng pangangalaga ng kliyente at ang kanyang papel sa buhay ng kliyente.

Tandaan na maaaring nakaka-stress ang pagkakaroon ng isang mahal sa buhay na tumatanggap ng mga serbisyo sa pangmatagalang pangangalaga. Makipag-usap sa pamilya at mga kaibigan nang may habag, paggalang, at propesyonismo.

Makipag-ugnayan sa iyong Superbisor o Employer

Kung makakita ka ng problema, huwag pansinin o itago ito sa iyong sarili. Ang iyong employer ay magkakaroon ng mga inaasahan tungkol sa kung sino ang dapat mong kontakin kung mayroon kang mga alalahanin sa kaligtasan. Tiyaking alam mo ang iyong mga responsibilidad tungkol sa pag-uulat ng mga alalahanin sa kaligtasan. Narito ang ilang karaniwang halimbawa kung kailan mo kailangang mag-ulat:

- Nag-aalala ka tungkol sa isang potensyal na panganib sa kaligtasan.
- Nararamdaman mo na ang mga desisyon o aksyon ng isang kliyente ay naglalagay sa kanya o sa iba sa panganib.
- Ang isang kliyente ay may bago o nagbabagong sintomas ng karamdaman o sakit.
- Napansin mo ang isang pattern ng pagbabago o pagbaba sa paggana ng isang kliyente.
- Pinili ng isang kliyente na huwag tumanggap ng pangangalaga o paggamot.

Sino ang dapat mong kontakin kung mayroon kang alalahanin sa kaligtasan?

Ang kaligtasan ay nangangailangan ng pagtutulungan ng magkakasama, at ang pagtutulungan ng magkakasama ay nangangailangan ng komunikasyon.



5

Mga Kasanayan sa Kaligtasan sa Tahanan

(Ang sumusunod na senaryo ay angkop lamang para sa isang tagapag-alaga na nagtatrabaho sa pribadong tahanan ng isang kliyente. Ang mga tahanan ng pamilyang adulto, mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, at mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo ay DAPAT mayroong gumaganang smoke detector sa lahat ng oras, at ipinagbabawal ang paninigarilyo sa loob ng bahay.)

Kwento ni Arnel: *Nagtatrabaho si Arnel sa isang ahensya ng pangangalaga sa tahanan. Isa sa mga kliyenteng sinusuportahan niya, si Dercy, ay nabubuhay na may maraming kondisyon at umiinom ng ilang gamot. Ang ilan sa kanyang mga gamot ay nagdudulot sa kanya ng mahimbing na pagkakatatulog. Naninigarilyo din si Dercy at minsan nakakatulog habang naninigarilyo. Ang mga damit ni Dercy ay natatakpan ng mga paso at gayundin ang kanyang mga kasangkapan at karpit.*

Nang magsimula siyang magtrabaho kasama si Dercy, napansin ni Arnel na walang gumaganang smoke detector ang bahay ni Dercy. Nag-aalala si Arnel sa sunog. Nakipag-usap siya kay Dercy at sa pangkat ng pangangalaga nito upang malutas ang problema. Tumanggi ang kasero ni Dercy na mag-install ng mga gumaganang smoke detector. Nakipag-ugnayan si Arnel sa lokal na kagawaran ng bombero, at, sa pahintulot ni Dercy, nag-install ang kagawaran ng bombero ng mga smoke detector para sa kanya. Isang gabi, nakatulog si Dercy habang naninigarilyo, at nasunog ang bahay. Ginising siya ng mga bagong smoke detector, at nagawa niyang lumikas. Ang atensyon ni Arnel sa kaligtasan, komunikasyon, at kakayahan sa paglutas ng problema ay malamang na nagligtas sa buhay ni Dercy.

Ang pagpansin sa kaligtasan sa tahanan ay maaaring maiwasan ang mga aksidente at emergency. Isaisip ang kaligtasan habang nagtatrabaho ka at naghahanap ng mga panganib sa kaligtasan. Kung sinusuportahan mo ang isang kliyente sa kanyang sariling tahanan, makipagtulungan sa kliyente, iba pang miyembro ng kanyang pangkat ng pangangalaga, at iyong employer upang malutas ang problema.

Ang mga tahanan ng pamilyang adulto, mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, at mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo ay dapat magpanatili ng kapaligirang walang panganib para sa lahat ng kliyente. Alamin ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer tungkol sa pag-uulat ng mga panganib sa kaligtasan. Kapag mayroon kang alalahanin, iulat ito sa naaangkop na tao sa iyong setting ng trabaho. I-follow-up ang iyong mga alalahanin kung hindi naayos ang problema.

Alamin kung kailan mo dapat idokumento at/o iulat ang mga panganib sa kaligtasan at kanino.

Pagkuha ng Higit pang Impormasyon

Maraming mga mapagkukunan ng kaligtasan sa tahanan na magagamit kung kailangan mo ng karagdagang impormasyon o suporta. Ang iyong lokal na kawani ng kagawaran ng bombero at pulisya o ang lokal na sangay ng American Red Cross ay ikalulugod na tulongan o idirekta ka sa ibang mga mapagkukunan.



Housekeeping

Ang mabuting housekeeping ay nakakatulong upang mapanatiling ligtas ang lahat. Maraming aksidente ang direktang resulta ng mga kalat na pinamumuhayan.

- Panatilihing walang kalat ang mga sahig, pasilyo, at hagdan. Kapag nakakita ka ng isang bagay na maaaring potensyal na panganib para sa pagkadulas, pagkakadapa, mga pagkahulog/pagbagsak, o pinsala, tanungin ang kliyente kung maaari mo itong ilagay o ilipat sa mas ligtas na lokasyon.
- Linisin pagkatapos mong gamitin.
- Isara ang mga drawer ng desk at dresser, at panatilihing nakasara ang mga cabinet sa kusina kapag hindi ginagamit.
- Mag-imbak ng mga bagay sa mga istante para hindi gumulong o mahulog. Maglagay ng mas mabibigat na bagay sa ibaba hanggang gitnang istante. Ilagay ang karamihan sa mga gamit na bagay sa madaling maabot.
- Isalansan ang mga materyales at supply sa maayos na paraan upang hindi ito matumba.
- Mag-mop o linisin kaagad ang mga natapon.
- Itago ang mga produktong panlinis sa bahay nang ligtas, sa orihinal na lalagyan nito, at malinaw na may label.
- Panatilihing malinis ang mga lagusan ng alikabok at kalat.
- Pumulot ng basura at ilagay sa basurahan. Ilabas ang basura nang madalas sa isang basurahan na may mahigpit na takip.
- Kung makakita ka ng mga nasusunog o nakakalason na kemikal na hindi ligtas sa isang ligtas na lokasyon, iulat ang iyong mga alalahanin sa naaangkop na tao sa iyong setting ng trabaho.
- Panatilihing malinis ang kusina upang makatulong na maiwasan ang sakit na dala ng pagkain.
- Ang ilang sabon sa paglalaba ay maaaring magdulot ng pantal sa iyo o sa isang kliyente. Kung mapapansin mo ito, maaaring gusto mong magrekomenda ng pagbabago sa mga detergent/sabon.

Ang malinis at maayos na lugar ng trabaho ay isang mas ligtas na lugar para sa kliyente, sa iyong sarili, sa iyong mga katrabaho, at sa lahat.

Ano ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer tungkol sa mga kasanayan sa ligtas na housekeeping?

Kaligtasan ng Oxygen

Maraming tao ang gumagamit ng oxygen bilang isang iniresetang paggamot. Kasama rin sa paggamit ng oxygen ang ilang panganib sa kaligtasan. Kailangan mong malaman ang mga panganib at sundin ang mga ligtas na kasanayan para sa mga kliyenteng gumagamit ng oxygen.

Ilayo sa Oxygen ang Apoy o Dagitab

Ang paggamit ng oxygen ay nagpapadali para sa apoy na magsimula at masunog nang mas mabilis. Panatilihing malayo ang lahat ng pinagmumulan ng apoy at dagitab mula sa oxygen.

- Ang mga bukas na apoy tulad ng mga kandila at apoy sa pagluluto ay dapat na hindi lalampas sa 5 talampakan sa mga pinagmumulan ng oxygen o mga taong gumagamit ng oxygen.
- Ang mga taong naninigarilyo sa kanilang sariling mga tahanan ay dapat manatili ng hindi bababa sa 25 talampakan ang layo mula sa oxygen at mas mabutin nasa isa pang silid. Ang mga taong naninigarilyo ay maaaring walang kamalayan sa kanilang sigarilyo at lumapit sa pinagmumulan ng oxygen na may nakasinding sigarilyo.
- Ang kliyenteng gumagamit ng oxygen ay dapat lumayo sa mga produktong madaling masunog gaya ng Vaseline o iba pang produktong petrolyo, nail polish remover, grasa, langis, o aerosol spray.
- Dapat patayin ng mga kliyenteng gumagamit ng oxygen at usok ang oxygen at tanggalin ang nasal cannula o mask bago magsindi ng sigarilyo.

Ilayo ang lahat ng pinagmumulan ng apoy o dagitab mula sa oxygen.

Mga Tangke ng Oxygen

Mag-imbak lamang ng mga tangke ng oxygen sa mga lugar na maaliwalas. Mag-imbak ng mga silindro ng oxygen sa kanyang gilid sa isang storage rack o nakakadena sa dingding. Kung ang isang silindro ay dapat mahulog, ang presyon ng pagtakas ng oxygen ay maaaring lumikha ng isang panganib sa projectile o sunog.

Ang lahat ng mga tangke ay sumisingaw ng isang tiyak na dami ng oxygen sa nakapaligid na hangin. Ang isang saradong silid ay malapit nang maging mayaman sa oxygen at nasusunog. Sa pasilidad ng tinutulungan pamumuhay o pasilidad ng pinahusay na serbisyo, ang mga silid ng oxygen ay dapat na maayos na maaliwalas at matugunan ang iba pang mga kinakailangan ayon sa direksyon ng fire marshal. Sa mga tahanan ng pamilyang adulto o pribadong tahanan ng kliyente, panatilihing bukas ang pinto at maaliwalas ang silid.

Ang sobrang oxygen sa isang nakakulong na espasyo ay isa ring panganib sa kalusugan. Pinakamahusay na gumagana ang ating katawan sa oxygen sa mga konsentrasyon sa pagitan ng 19.5% - 23.5%. Ang mas mataas o mas mababang konsentrasyon ay hindi malusog.

Mga Oxygen Concentrator

Direktang isaksak ang mga oxygen concentrator sa mga saksakan sa dingding. Huwag gumamit ng mga extension cord o power strip. Ang mga concentrator ay napakasensitibo sa mga pagbabago sa kuryente at maaaring mag-shut down bilang resulta. Ang mga power strip, kung labis ang paggamit, ay madaling mag-overload sa isang circuit. Ang mga extension cord, kung masyadong mahaba, ay maaaring magresulta sa pagbaba ng boltahe o panganib sa sunog.



Tubing ng Oxygen

Ang oxygen tubing ay may posibilidad na pumulupot at umiikot na nagreresulta sa isang panganib na madapa. Ituwid ang tubing nang madalas at iwasan ito upang maiwasan ang mga panganib na madapa o mahulog/bumagsak.

Ano ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer tungkol sa pagtatrabaho sa oxygen?

Kaligtasan sa Sunog

Bilang isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga, maaari mong itaguyod ang kaligtasan ng sunog sa kapaligiran ng kliyente.

- Ang mga tahanan ng pamilyang adulto, mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, at mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo ay dapat mayroong gumaganang smoke detector at mga fire extinguisher. Tiyaking alam mo kung saan sila matatagpuan.
- Kung nagtatrabaho ka sa sariling tahanan ng kliyente, dapat mong tingnan ang mga smoke detector at isang fire extinguisher. Kung wala, imungkahi na kumuha ang kliyente. Subukan ang mga smoke alarm ilang beses sa isang taon upang matiyak na gumagana ang mga ito. Kapag ang oras ng daylight savings ay nagsisimula at nagtatapos ay isang magandang panahon upang tandaan na gawin ito. Panatilihin ang mga dagdag na baterya na madaling maabot.
- Kung ang isang kliyente ay hindi ligtas na manigarilyo nang mag-isa, makipagtulungan sa kliyente at sa iyong superbisor upang matukoy ang isang mas ligtas na alternatibo.
- Siguraduhing nakapatay ang kalan sa kusina kapag hindi ginagamit at huwag iwanan ang pagluluto ng pagkain na walang nag-aasikaso.
- Kung gumagamit ng fireplace o kalan na ginagamitan ng kahoy ang isang kliyente, siguraduhing nakabukas ang damper bago sindihan ang apoy. Ang mga fireplace screen ay mahalaga at palaging kailangang nasa lugar. Ang abo ay dapat alisin lamang kapag ang apoy ay namatay at ang abo ay malamig sa paghawak. Pagkatapos linisin ang fireplace, dalhin ang abo sa labas sa isang lalagyang metal. Huwag kailanman maglagay ng abo sa lalagyang papel o sa tabi ng kahoy na gusali.
- Kung ang isang kliyente ay gumagamit ng space heater, ang heater ay dapat nasa isang patag, matigas, at hindi nasusunog na ibabaw gaya ng ceramic tile floor. Panatilihin ang heater ng hindi bababa sa tatlong talampakan mula sa kama, kurtina, kasangkapan, at iba pang nasusunog na materyales. Patayin ang space heater kung aalis ka sa lugar. Maaaring hindi pinapayagan ang mga space heater sa iyong pasilidad. Alamin sa iyong employer.

Tingnan ang seksyon sa Mga Emergency sa Sunog para sa mga tip sa kung ano ang gagawin kung may sunog.

Idokumento at iulat ang anumang mga panganib sa kaligtasan ng sunog sa naaangkop na tao kung saan ka nagtatrabaho.

Kaligtasan sa Elektrisidad

Maaaring magdulot ng sunog at nakamamatay na electric shock ang kuryente. Magsanay ng kaligtasan sa kuryente para protektahan ang iyong sarili at ang mga taong sinusuportahan mo.

- Regular na suriin ang mga electrical appliances kung may mga palatandaan ng pagkasira. Kung ang kurdon ay punit o may lamat, huwag gamitin ang appliance hanggang sa ito ay maayos o mapalitan.
- Kung ang appliance ay may plug na may tatlong prong, gamitin lamang ito sa outlet na may tatlong puwang. Huwag kailanman pilitin itong magkasya sa isang dalawang-slot na outlet o extension cord.
- Tiyaking naka-ground ang kagamitan at palitan ang anumang nawawalang takip ng outlet.
- Ilayo ang mga electrical appliances sa mga basang sahig, lababo, o mga bathtub.
- Siguraduhin na ang mga extension cord ay hindi napunit at hindi nagdadala ng higit sa kanilang wastong load.
- Gumamit ng Ground Fault Circuit Interrupter (GFCI) – ang mga ito ay lalong mahalaga sa banyo.
- Huwag gumamit ng mga extension cord upang suspindihin ang pag-iilaw o bilang permanenteng kable.
- Huwag maglagay ng mga extension cord sa ilalim ng mga carpet o rug. Ang presyon mula sa paglalakad ay maaaring masira ang mga wire at maging sanhi ng mga ito upang mag-spark.
- Agad na patayin at palitan ang mga switch ng ilaw na mainit sa pagpindot.
- Maghanap ng mga babalang senyales ng mga problema sa kuryente tulad ng pagdidilim ng mga ilaw, madalas na circuit breaker trip, o mga fuse na pumutok.

Idokumento at iulat ang anumang mga panganib sa kaligtasan sa kuryente sa naaangkop na tao kung saan ka nagtatrabaho.

Kaligtasan sa Tubig

Ang mga problema sa pagtutubero at pagpasok ng tubig ay maaaring magdulot ng mamahaling pinsala sa ari-arian at hindi ligtas na mga kondisyon para sa isang kliyente. Ang mga umaapaw na lababo o paliguan ay maaaring bumaha sa isang silid sa loob lamang ng ilang minuto. Alamin kung nasaan ang mga water shutoff valve para sa mga gripo at banyo sa bahay. Alamin din kung nasaan ang pangunahing water shutoff valve, kung maaari.

- Huwag kailanman mag-iwan ng lababo o paliguan na umaagos nang walang nag-aasikaso.
- Huwag kailanman mag-flush ng mga punasan o damit na panloob sa kubeta.
- Kung ang isang kubeta ay barado at nagsimulang umapaw, patayin ang tubig sa pamamagitan ng pagsasara ng water shutoff valve sa likod at ibaba ng banyo.
- Kung ang gripo ay nagsimulang tumulo, ang mainit at malamig na tubig na shutoff valve ay karaniwang nasa ilalim ng lababo.

Kung mapansin mong tumutulo ang tubig sa bahay, alertuhan ang kliyente, iba pang miyembro ng kanyang pangkat ng pangangalaga, kawani ng pagpapanatili, iyong superbisor, at/o employer.



Pag-iwas at Pagtugon sa Karahasan

Bilang isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga, maaari kang makakita o makaranas ng karahasan sa iyong lugar ng trabaho. Maaaring makaapekto ang karahasan sa mga tagapag-alaga, mga taong tumatanggap ng pangangalaga, mga bisita, kawani, pamilya, o iba pang tao sa kapaligiran. Ang pagbabawas at pagtugon sa karahasan ay nakakatulong na mapanatiling ligtas ang lahat.

Mga Dahilan ng Karahasan

Ang karahasan ay nangangahulugan ng paggamit ng dahas o pagbabanta na gumamit ng puwersa na maaaring magdulot ng pinsala. Ang karahasan ay maaaring magdulot ng pisikal na pinsala o mental na pinsala. Maaari ding pigilan ng karahasan ang malusog na pag-unlad at nagkakait sa mga tao ng mga pangunahing pangangailangan.

Maaaring mangyari ang karahasan kapag nakakaramdam ng takot, galit, o gulat ang mga tao. Ang pisikal, mental, o emosyonal na pagkabalisa ay maaaring magpalala ng negatibong damdamin at mas malamang na mangyari ang karahasan. Ang isang tao na biktima ng karahasan ay maaaring gumamit ng karahasan bilang tugon. Maaaring gumamit ng karahasan ang isang taong nakakaramdam ng kawalan ng lakas bilang huling pagpipilian upang protektahan ang kanyang sarili o ang iba.

Pag-iwas sa Karahasan

Maaari kang makatulong na maiwasan ang karahasan sa pamamagitan ng pananatiling kalmado at pagtutulungan upang malutas ang mga problema.

Ang pag-unawa, paggalang, at komunikasyon ay mahalaga para mabawasan ang karahasan sa relasyon sa pag-aalaga.

Pangangalaga sa Sarili para sa mga Tagapag-alaga

Ang pag-iwas sa karahasan ay nagsisimula sa loob. Ang isang tagapag-alaga na pagod na pagod, labis na kargado, at/o may sobrang stress ay maaaring nahihirapang maging mahinahon at malumanay. Ang mabuting pangangalaga sa sarili ay makakatulong sa mga tagapag-alaga na panatilihin ang kanyang pasensya, empatiya, at kabaitan.

Ang pag-aalaga sa sarili ay maaaring maging mahirap para sa mga abalang tao. Ang pagtulog, pag-eehersisyo, at isang malusog na diyeta ay tumatagal at kadalasan ay hindi madaling gawin sa isang iskedyul ng pangangalaga.

Maraming simple at mabilis na estratehiya sa pangangalaga sa sarili. Ang mga ehersisyo sa paghinga, maikling pahinga, at pakikipag-usap sa mga taong sumusuporta ay maaari ding pangasiwaan ang stress.

Suriin ang iyong pagsasanay sa oryentasyon para sa higit pang mga estratehiya sa pangangalaga sa sarili.



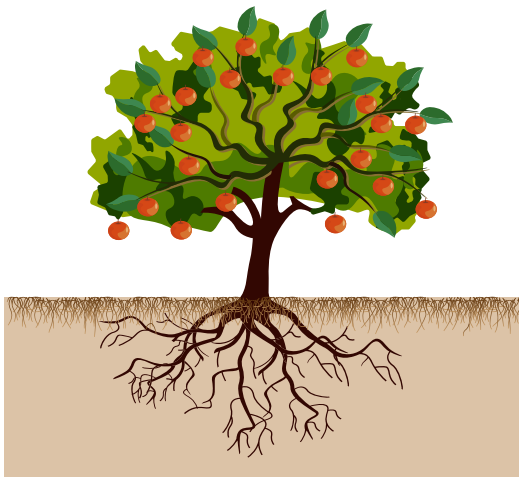
Pag-unawa sa Pag-uugali

Kung ang isang taong sinusuportahan mo ay kumikilos sa isang agresibo o marahas na paraan, maaaring ipinapaalam niya na may mali. Sa halip na tumugon sa pag-uugali ng tao, hanapin ang mga pinagbabatayan na dahilan o hindi natutugunan na mga pangangailangan.

- **Mga malubhang problema sa kalusugan:** Ang tao ay maaaring may malubhang problema sa kalusugan na nangangailangan ng medikal na atensyon. Kabilang sa mga malubhang problema sa kalusugan ang impeksyon sa ihi, pananakit, o mga side effect ng gamot. Makipagtulungan sa tao at sa iba pang miyembro ng kanyang pangkat ng pangangalaga upang matiyak na makukuha ng tao ang pangangalaga na kailangan niya.
- **Sakit o kondisyon:** Ang mga sakit o kondisyon ay maaari ding maging sanhi ng pag-uugali. Maaaring hindi nilayon ng tao na gumawa ng pinsala o walang kumpletong kontrol sa kanyang mga aksyon. Maaaring tumutugon siya sa isang maling akala na nakakatakot o nagbabanta. Alamin ang tungkol sa tao upang malaman mo kung ano ang aasahan at kung anong mga estratehiya ang pinakamahusay na sumusuporta sa tao.
- **Pagpapagalit:** Ang ibang tao ay maaaring gumawa ng isang bagay upang pukawin ang galit o takot ng kliyente. Halimbawa, kung ang isang tagapag-alaga ay minamaltrato ng isang kliyente, ang kliyenteng iyon ay maaaring maging negatibong reaksyon sa iba pang mga tagapag-alaga. Ang marahas na pag-uugali ay maaaring maging isang sigaw para sa tulong at proteksyon mula sa pang-aabuso o kapabayaang. Palaging tandaan na tingnan ang nakaraang pag-uugali sa panlabas upang maunawaan at suportahan ang tao.

Trauma-Informed Care (Pangangalaga na May Alam sa Trauma)

Ang pag-uugali ay kung ano ang nakikita natin sa panlabas. Ang pag-unawa sa "mga ugat" ng pag-uugali ng isang tao ay makakatulong sa iyong makiramay at suportahan siya sa paraang angkop para sa kanya.



Sa Ibabaw ng Panlabas: Sigaw, pagmumura, pagdura, pagkagat, paghampas, pagkurot, pagtulak, pagsampal, paghagis, pagbintang sa iba, galit, hinala, takot, kawalan ng tiwala, pagkadepensibo.

Sa Ilalim ng Panlabas: Pang-aabuso, pagpapabaya, paghihiwalay, kalungkutan, kawalan ng mga kaibigan ng pamilya, takot, kawalan ng kapangyarihan, sakit, pananakit, emergency na kondisyong medikal, krisis sa kalusugan ng isip, talamak na stress, desperasyon, side effect ng gamot, withdrawal, pagkawala, diskriminasyon, kawalan ng katarungan, marginalization, mga katastropikong kaganapan sa buhay, trauma, pagkabigo, kalungkutan, kakulangan sa ginhawa.

I-defuse (Bawasan) ang Paglala

Ang "paglala" ay kapag tumitindi ang negatibong emosyon ng isang tao. Ang ibig sabihin ng "i-defuse" ay tulungan ang isang tao na huminahon sa pamamagitan ng pagpaparamdam sa kanya na ligtas, pinahahalagahan, at pinakikinggan.

1. **Manatiling kalmado ang iyong sarili.** Ang pananatiling kalmado ay nakakatulong na ipakita sa ibang tao na hindi ka nananakot. Huminga nang malalim at bigyan ang iyong sarili ng lakas ng loob tulad ng "Kaya ko ito."
2. **Ipakita sa taong gusto mong tulungan.** Kapag ang isang tao ay nababalisa, maaari siyang mag-react sa iyong di-berbal na komunikasyon kaysa sa iyong sinasabi. Gumamit ng nakakarelaks na tono ng boses at malumanay na wika ng katawan.
3. **Iwasang makipagtalo.** Ang isang tao na nawalan ng kontrol sa kanyang mga emosyon ay maaaring hindi tumugon sa lohika at mga dahilan. Ang pagtatalo at paninisi ay maaari ding magpalala ng sitwasyon. Tumutok sa pagtulong sa lahat na huminahon at pagkatapos ay magtulungan upang maunawaan ang problema.

4. **Makinig at pagtibayin ang mga damdamin.** Ang pakikinig ay hinahayaan ang tao na ipahayag ang kanyang sarili at igpawan ang matinding emosyon. Paggamit ng mga pansuportang parirala tulad ng "Maaari mo bang sabihin sa akin kung ano ang iyong nararamdaman?" at ang "Nakakasiphayo naman niyan" ay maaaring makatulong sa tao na madama na pinahahalagahan at nauunawaan.
5. **Maging matiyaga at bigyan ng oras.** Ang pagpapahintulot sa mga sandali ng katahimikan ay nagbibigay sa inyong dalawa ng pagkakataong mag-isip at magmuni-muni. Ang mga pakiramdam ng pagkaapurahan ay nagpapataas ng stress. Ang pagbibigay ng oras ay maaaring magpakita sa taong iginagalang mo siya at ang kanyang mga damdamin.
6. **Talakayin ang mga pagpipilian at kahihinatnan.** Hindi mo maaayos ang bawat problema o maibibigay ang bawat hiling. Maging tapat sa kung ano ang maaari mong gawin at mag-alok ng simple, makatotohanan, at positibong mga pagpipilian. Talakayin ang mga kahihinatnan ng bawat pagpili ngunit iwasan ang mga ultimatum at huwag nang magbanta sa isang tao na may karahasan o kapabayaan.

Ang iba't ibang tao at sitwasyon ay nangangailangan ng iba't ibang estratehiya. Kung hindi gumagana ang iyong estratehiya, sumubok ng iba. Panghuli, tandaan ang mga pangkalahatang tip na ito:

- Panatilihin ang komportableng kapaligiran (temperatura, liwanag, ingay).
- May audience ba? Ang tao ay maaaring makaramdam ng takot o kahihiyan kung ang iba ay nanonood.
- Ang pag-redirect sa tao sa isang kaaya-ayang aktibidad ay maaaring makakatulong na makaigpaw siya sa mga negatibong damdamin.
- Makipag-usap sa paraang angkop para sa tao.
- Huwag hawakan ang taong galit.
- Maghanap ng mga trigger/sanhi upang maiwasan ang mga ito sa hinaharap.
- Idokumento at iulat ang iyong natutunan tungkol sa kung paano pinakamahusay na suportahan ang kliyente.

Pagtugon sa Karahasan

Kapag ang isang tao ay nawalan ng kontrol sa kanyang pag-uugali at naging marahas, ang iyong unang layunin ay dapat na manatiling ligtas at maiwasan ang pinsala. Kung maaari, subukang tulungan ang tao na huminahon. Kung magiging mapanganib ang sitwasyon, humanap ng paraan para makaalis at humingi ng tulong.

Kung HINDI Ka Nakakaramdam ng Panganib

Patuloy na manatiling kalmado at subukang tulungan ang ibang tao na huminahon. Tandaan na panatilihin ang pisikal na distansiya at maging may alam sa iyong paligid.

Kung Pakiramdam Mo Nasa Panganib

Magtiwala sa iyong kutob. Kung sa tingin mo ay nasa panganib, makinig sa iyong sarili.

- Humanap ng paraan para magdahilan ("nagri-ring ang cell ko, at kailangan kong sagutin ito sa labas" o "May naiwan akong importante sa kotse ko") at umalis sa kwarto/lugar.
- Huwag mong talikuran ang tao. Unti-unting gumalaw pabalik.
- Iwasan ang mga potensyal na mapanganib na lokasyon tulad ng tuktok ng hagdan o mga lugar kung saan maaaring gamitin ang mga kasangkapan o iba pang bagay bilang mga sandata.
- Humingi ng tulong sa sandaling ligtas ka nang malayo sa sitwasyon.

Tumawag sa 911 kung sinuman ang nasa agarang panganib.

Sundin ang Mga Patakaran at Pamamaraan ng Iyong Employer

Ang iyong employer ay magkakaroon ng mga patakaran at pamamaraan kung kailan naging marahas ang isang kliyente. Responsibilidad mong malaman at sundin ang mga patakaran at pamamaraang ito.

Ano ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer kapag naging marahas ang isang kliyente?

Pag-uulat o Paghinala ng Karahasan sa isang Kliyente

Tandaan na ikaw ay isang ipinag-utos na tagaulat. Kung ikaw ay nakasaksi o naghihinala ng pang-aabuso, pagpapabaya, o pagsasamantala sa sinumang mahinang adulto ng sinuman, hinihiling sa iyo ng batas na gumawa ng isang ulat.

Paano Mag-ulat

Upang mag-ulat ng pinaghihinalaang pang-aabuso ng isang mahinang adulto na naninirahan sa isang tahanan ng pamilyang adulto, pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, o isang pasilidad ng pinahusay na serbisyo, tawagan ang Yunit sa Pagresolba ng Reklamo sa 1-800-562-6078.

Upang mag-ulat ng pinaghihinalaang pang-aabuso sa isang mahinang adulto na nakatira sa kanyang sariling tahanan, tawagan ang Kagawaran sa mga Serbisyong Panlipunan at Pangkalusugan sa 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) o mga Serbisyo sa Proteksyon ng Adulto sa 1-877-734-6277.

Kung pinaghihinalaan mo o nasaksihan mo ang pisikal o sekswal na pag-atake, kailangan mo ring iulat ito sa tagapagpatupad ng batas.



**Kung sa tingin mo ay nasa panganib ang isang kliyente
o sinuman, tumawag sa 911.**

Idokumento at iulat sa Iyong Employer

Idokumento at iulat ang anumang mga insidente ng karahasan sa naaangkop na tao kung saan ka nagtatrabaho. Sundin ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer para sa pagdodokumento at pag-uulat ng mga insidente ng karahasan.

Ano ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer tungkol sa pagdodokumento at pag-uulat ng mga insidente ng karahasan?

Kaligtasan sa Armas/Baril

Sa mga tahanan ng pamilyang adulto at mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo, ang lahat ng baril ay dapat na naka-lock at naa-access lamang ng mga taong awtorisadong magkaroon ng access sa kanila.

Kung nagtatrabaho ka para sa isang ahensya ng pangangalaga sa tahanan, maaari mong makita na ang isang kliyente ay nagtatago ng mga baril o iba pang mga armas sa kanyang tahanan. Kung sa tingin mo ay hindi ligtas dahil may dalang baril ang kliyente o may mga baril sa bahay, talakayin ang iyong mga alalahanin sa kliyente. Tanungin ang kliyente kung maaari niyang itago ang baril o armas habang naroroon ka.

Kung hindi mo magawa ang isang plano na nagpaparamdam sa iyo na ligtas kasama ang kliyente, kausapin ang iyong superbisor o naaangkop na tao kung saan ka nagtatrabaho tungkol sa iyong mga alalahanin.

isang kliyente na kumuha ng mga trigger na ra sa kanyang mga baril. Pinipigilan ng mga o ang pagpapaputok ng baril. Ang lokal na ad ng batas ay maaaring magbigay ng mga lock para sa mga baril at magkaroon ng mga asan ng baril.

sa naaangkop na tao kung saan ka kung nababahala ka na ang isang kliyente sa mga armas kapag hindi dapat.



Iulat ang anumang mga baril sa iyong superbisor at humingi ng tulong sa pangangasiwa ng sitwasyon.

Kaligtasan ng Hayop

Ang mga manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga ay dapat alam kung paano ligtas na makipag-ugnayan sa mga alagang hayop, mga hayop sa serbisyo, mga hayop sa bukid, at iba pang mga hayop na nakatira sa kapitbahayan. Ang mga hayop ay maaaring lumikha ng mga problema sa kaligtasan kung ang mga tao ay hindi tratuhin sila nang may paggalang at pag-iingat.

Ang mga hayop na naninirahan o bumibisita sa isang tahanan ng pamilyang adulto, pasilidad ng pinahusay na serbisyo, o pasilidad ng tinutulungang pamumuhay ay dapat matugunan ang mga mahigpit na kinakailangan. Kabilang dito ang, ngunit hindi limitado sa, pagiging napapanahon sa mga pagbabakuna, pagiging malaya sa mga sakit na naililipat sa mga tao, at pag-iwas sa mga lugar ng paghahanda ng pagkain.

Paggalang sa Mga Karapatan ng Kliyente

Nagbibigay ang mga hayop ng serbisyo ng kinakailangang suporta sa mga tao. Ang mga kliyente ay may karapatan na panatilihin ang mga hayop sa serbisyo at kontrolin kung ano ang mangyayari sa kanila. Huwag ipagpalagay na kontrolin ang mga hayop ng kliyente. Halimbawa, humingi ng pahintulot sa kliyente bago utusan ang kanyang aso, ilabas ito sa crate nito, o alisin ito sa isang silid.

Mga Kagat

Ang ilang hayop ay hindi mahuhulaan, at kahit na ang pinakamagiliw na hayop ay maaaring kumagat sa ilang sitwasyon. Isipin ang sitwasyon at ang mga palatandaan na ibinibigay sa iyo ng hayop bago mo ito lapitan o hawakan.

Pag-iwas sa mga Kagat

Huwag lumapit, subukang hapusin, o ipagpalagay na ang isang hayop ay palakaibigan hanggang sa makilala mo ito. Laging tanungin ang may-ari kung ligtas bang lapitan ang anumang hayop bago gawin ito.

Huwag mag-alaga ng aso na natutulog, kumakain, sa likod ng bakod, sa isang crate o sasakyan, nakatali, o tila natatakot, nasugatan, o nagbabanta.

Ang mga pusa ay madalas na nagpapaalam sa iyo kapag sila ay nagkaroon ng sapat na paghawak sa pamamagitan ng pagkagat o pagkamot. Mayroong ilang senyales na maaaring alertuhan ka sa isang paparating na kamot o kagat. Kabilang dito ang:

- Nagsisimula nang kumikibot ang buntot ng pusa.
- Ang mga tainga nito ay tumataliko o pumipitik pabalik-balik.
- Ang pusa ay lumiliko o gumagalaw ang ulo nito patungo sa iyong kamay.

Kung nakikita mo ang alinman sa mga senyas na ito, ilayo kaagad ang iyong mga kamay mula sa pusa, manatiling tahimik, at hayaang magpatuloy ang pusa.



Kung Ikaw ay Nakagat

Pigilan ang impeksiyon pagkatapos ng kagat o kalmot sa pamamagitan ng paghuhugas ng mabuti sa pinsala gamit ang sabon at tubig.

Bantayan ang mga palatandaan ng impeksiyon pagkatapos ng isang kagat. Ang mga kagat ay maaaring maging sanhi ng magkasanib o sistematikong impeksiyon - lalo na mula sa mga pusa. Iulat ang kagat sa iyong superbisor o employer. Palaging makipag-ugnayan sa iyong health care practitioner kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin tungkol sa isang kagat ng hayop.

Iulat ang anumang kagat ng hayop sa iyong superbisor o sa naaangkop na tao kung saan ka nagtatrabaho.

Pagkadapa

Ang mga pusa at aso ay maaaring maging mga panganib sa pagkadapa. Palaging alamin kung nasaan ang mga hayop sa bahay. Kung nag-aalala ka na ang isang hayop ay maaaring magdulot ng panganib sa pagkadapa para sa iyo o sa kliyente, humingi ng pahintulot sa kliyente na alisin ang hayop sa silid.

Iba pang mga Hayop

Mga Hayop sa Bukid

Ang mga hayop sa bukid tulad ng mga baka, baboy, kabayo, manok, o kakaibang alagang hayop ay dapat na secured, nabakuran, o nasa kulungan bago ka pumasok sa trabaho. Kung mayroon kang anumang mga isyu tungkol sa mga hayop sa bukid sa iyong lugar ng trabaho, makipag-ugnayan sa iyong superbisor o employer.

Mga Hayop sa Kapitbahayan

Kung may mga agresibo o nagbabantang hayop sa kapitbahayan tulad ng mga aso o pusang gala, pinakamahusay na makipag-ugnayan sa kontrol ng hayop.

Mga Peste at mga Nagngangatngat

Ang mga pamamayani ng peste gaya ng mga surot o pulgas, at mga nagngangatngat gaya ng mga daga ay hindi malusog at mapanganib. Kung may napansin kang mga peste sa bahay ng isang kliyente o kung nag-aalala ka tungkol sa kalusugan o kaligtasan ng isang kliyente o sa iyong sariling kalusugan, makipag-ugnayan sa iyong superbisor o sa naaangkop na tao kung saan ka nagtatrabaho.



Pag-aalaga ng Hayop at Kalinisan

Ang iyong trabaho ay maaaring kasama o hindi kasama ang pag-aalaga ng alagang hayop depende sa iyong employer. Sa alinmang kaso, kung may mga alagang hayop sa bahay ng kliyente, maaaring mayroon kang kontak sa kanila. Palaging magsagawa ng kalinisan ng kamay pagkatapos humawak ng mga alagang hayop, kanyang pagkain, o kanyang dumi.

Kalinisan ng Alagang Hayop

Ang mabuting kalinisan at wastong kalinisan ay nagbabawas sa mga pagkakataon na ang isang alagang hayop ay makahawa sa mga tao o iba pang mga hayop na may mga impeksyon o parasitic infestation. Dapat ay walang dumi ng alagang hayop sa sahig, umaapaw sa mga litter box, o maiiwan sa bakuran. Hikayatin ang kliyente na sundin ang mga alituntuning ito ng kalinisan ng alagang hayop:

- Kolektahin at itapon ang mga dumi ng alagang hayop nang regular at maayos. Ang maliit na dami ng basura ay dapat kasama ng regular na basura. Ang mga dumi at basura ng alagang hayop ay hindi dapat bumaba sa kubeta.
- Ilayo ang mga hayop sa mga ibabaw ng paghahanda ng pagkain.
- Tratuhan ang anumang pagdami ng peste para sa parehong kaginhawahan at kaligtasan ng hayop at mga tao.

Makipag-ugnayan sa iyong superbisor o tagapangasiwa ng kaso kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa dumi o amoy ng hayop.

Kapakanan ng Hayop

Sa mga bihirang sitwasyon, maaaring hindi maibigay ng isang kliyente ang kaunting pamantayan ng pangangalaga na kailangan ng isang hayop. Humingi ng tulong para sa anumang hayop sa tahanan na walang access sa pagkain, tubig, o tirahan, may malubhang sakit na hindi naagapan, o pisikal na sinasaktan. Ang isang pinabayaan o inabusong hayop ay maaari ding maging mapanganib sa iba.

Iulat ang mga alalahanin sa iyong superbisor o sa naaangkop na tao kung saan ka nagtatrabaho. Ang lokal na pagkontrol sa hayop at tagapagpatupad ng batas ay tumatanggap ng mga ulat ng pang-aabuso sa hayop.





6

Paghahanda at Pagtugon sa Emergency

Makasaysayang Snowstorm: *Nakaranas ng makasaysayang snowstorm ang Eastern Washington noong 2008. Mahigit dalawang talampakan ng niyebe ang bumagsak sa loob lamang ng 24 na oras. Isinara ang mga kalsada, sasakyan, at pampublikong transportasyon. Nawalan ng kuryente sa maraming lugar. Lahat ay naapektuhan ng bagyo, kabilang ang mga kliyente at tagapag-alaga. Ang mga tagapag-alaga ay nakulong sa kanilang sariling mga tahanan at hindi maaaring maglakbay sa mga kliyente. Hindi ma-access ng ilang kliyente ang mga pangunahing item tulad ng mga karagdang kumot, pagkain na hindi kailangang painitin, tubig, o mga gamot. Ikaw ba at ang mga taong sinusupportahan mo ay handa para sa ganitong uri ng sitwasyon?*

Maaaring mangyari ang mga emergency anumang oras. Ang paghahanda at pagpapalano ay ang pinakamahasag na paraan upang manatiling ligtas kapag may nangyaring sakuna. Sa maraming kaso, bilang isang tagapag-alaga, maaaring ikaw ang una o tanging tao na maaaring tumugon sa isang emergency upang tulungan ang isang kliyente at panatilihin siyang ligtas. Bahagi ng iyong responsibilidad bilang isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga ay ang maghanda at tumugon sa mga emergency.



Ang iyong employer ay may mga plano, patakaran, at pamamaraan para sa mga sitwasyong pang-emergency at sakuna. Ang mga kliyente ay maaari ding magkaroon ng mga partikular na kinakailangan para sa kanyang pangangalaga sa panahon at pagkatapos ng isang emergency na nakadokumento sa kanyang plano ng serbisyo. Gamitin ang mga mapagkukunang ito upang matutunan kung ano ang kailangan mong malaman.

- Alamin kung paano tumugon sa iba't ibang uri ng mga emergency.
- Alamin kung sino ang kokontakin sa panahon ng emergency at pagkatapos na ito ay nasa ilalim ng kontrol.
- Gumawa ng naaangkop na aksyon upang mapanatiling ligtas ang lahat, kabilang ang iyong sarili.
- Unawain ang mga partikular na pangangailangan ng mga indibidwal na kliyente.

Alamin kung ano ang gagawin sa isang emergency bago ito mangyari.

Saan mo mahahanap ang mga planong pang-emergency ng iyong employer?

Pangangasiwa sa mga Emergency na Sitwasyon

Manatiling Kalmado sa Panahon ng Emergency

Ang pananatiling kalmado ay makakatulong na mapanatiling ligtas ka at ang mga kliyente sa panahon ng emergency. Maaaring mahirap manatiling kalmado kapag may nangyaring emergency. Narito ang ilang kapaki-pakinabang na tip:

- Alamin ang plano. Ang pananatiling kalmado ay kadalasang resulta ng pag-alam kung ano ang susunod na gagawin. Madarama mo ang higit na kontrol kung alam mo kung anong mga hakbang ang gagawin.
- Ang pagsasanay sa plano ay mas mahusay! Seryosohin ang mga drills at pagpaplano.
- Huminga ng malalim at pakalmahin ang iyong sarili.
- Tayahin ang sitwasyon. Magkaroon ng ideya ng buong sitwasyon bago ka kumilos.
- Manatiling naroroon sa sandaling ito. Tumutok sa kung ano ang kailangan mong gawin upang malampasan ang emergency.
- Ihiwalay ang iyong sarili mula sa matinding emosyon ng sitwasyon. Ang iba ay malamang tularan ka at mananatiling mas kalmado kung gagawin mo ito.

Ang Kaligtasan ay Iyong Prayoridad

Tandaan na ang kaligtasan ang una. Kung sa tingin mo ay ikaw o ang kliyente ay nasa agarang panganib, tumawag sa 911. Kung nag-iisa ka at nagdududa, tumawag sa 911. Ang mga manggagawang pang-emergency ay sinanay upang tulungan kang magpasya kung may emergency – bahagi ito ng kanilang trabaho. Ipaliwanag ang sitwasyon at sundin ang mga direksyon ng emergency staff.

Pagtawag sa 911

Kapag kailangan mong tumawag sa 911:

- Manatiling kalmado.
- Maikling ilarawan ang emergency.
- Ibigay ang address at ang pinakamalapit na pangunahing kalye o intersection.
- Manatili sa telepono at sundin ang mga direksyon ng 911 operator.

Magandang ideya na panatilihin ang impormasyong pang-emergency sa tabi ng telepono o sa ibang nakikitang lokasyon. Maaaring kasama sa impormasyong ito ang address at cross street ng tahanan o pasilidad ng pangangalaga ng kliyente.



Medikal na Emergency

Ang mga medikal na emergency ay pinsala o karamdaman na mapanganib sa buhay ng isang tao o pangmatagalang kalusugan. Ang iyong tungkulin bilang isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga ay kilalanin ang mga palatandaan ng isang medikal na emergency at tumugon nang naaangkop.

Mga Palatandaan ng Medikal na Emergency

Ang anumang seryoso at biglaang pagbabago sa kalusugan ay isang medikal na emergency. Ang mga sintomas na nakalista sa ibaba ay maaaring mga senyales ng stroke, atake sa puso, pinsala, karamdaman, impeksyon, reaksiyong alerhiya, pagkalason, o pakikipag-ugnayan ng gamot.

Mga Problema sa Paghinga

- Hirap sa paghinga
- Nasasakal
- Kinakapos na paghinga

Mga Biglaang Pagbabago sa Paggana ng Utak

- Nanghihina o nawalan ng malay
- Biglang pagkahilo, panghihina o pagbabago sa paningin
- Malubhang sakit ng ulo na hindi alam ang dahilan
- Problema sa pagsasalita o pag-unawa
- Pagbabago sa katayuan sa isip (tulad ng hindi pangkaraniwang pag-uugali, pagkalito, kahirapan sa paggising)
- Krisis sa kalusugan ng isip, tulad ng kung ang isang tao ay isang panganib sa kanyang sarili o sa ibang tao
- Mga pag-uugaling nauugnay sa pagpapakamatay (tumawag sa 988 para sa Suicide & Crisis Lifeline, o bisitahin ang 988lifeline.org)

Pinsala

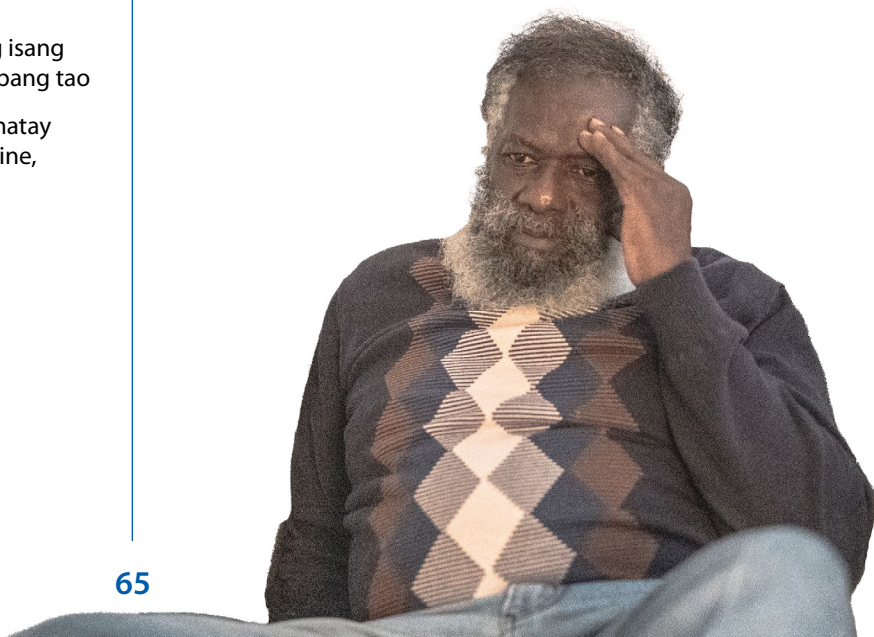
- Pinsala mula sa mga pagkahulog/pagbagsak
- Pinsala mula sa aksidente sa sasakyan
- Mga paso o paglanghap ng usok
- Malalim o malaking sugat
- Pagdurugo na hindi titigil
- Pinsala sa ulo o gulugod

Pananakit

- Pananakit ng dibdib
- Sakit ng tiyan o presyon
- Biglang, matinding pananakit saanman sa katawan

Iba pang mga Tanda ng Medikal na Emergency

- Pag-ubo o pagsusuka ng dugo
- Matindi o patuloy na pagsusuka
- Sobrang pagod
- Pamamanhid o panghihina sa isang bahagi ng katawan
- Pamamaga ng mukha, dila, o mata
- Pagbabago ng kulay ng balat sa paligid ng mga kuko, labi, at mata (kulay-abo/maputi-puti para sa mga taong may mas maitim na balat at malabughaw para sa mga taong may mas matingkad na balat)
- Paglunok ng isang lason na sangkap



Mga Paunang Direktiba

Ang mga paunang direktiba ay mga legal na dokumento na nagpapaliwanag kung anong pisikal at mental na pangangalagang pangkalusugan ang gusto ng kliyente kung hindi na niya magagawa ang mga desisyong ito. Nakakatulong ang mga paunang direktiba na matiyak na alam at sinusunod ng pangkat ng pangangalaga ang kagustuhan ng kliyente.

Sa isang emergency, kailangan mong malaman kung ang isang kliyente ay may POLST form o mga paunang direktiba, kung saan sila matatagpuan, at ibigay ang mga ito sa mga emergency responder.

Magdokumento at Mag-ulat ng mga Medikal na Emergency

Matapos makontrol ang medikal na emergency, kakailanganin mong idokumento kung ano ang nangyari, kung ano ang iyong ginawa, at kung ano ang resulta, at iulat ito sa naaangkop na tao sa iyong setting ng pangangalaga. Sundin ang mga patakaran at pamamaraan ng iyong employer para sa pagdodokumento at pag-uulat.



Paano mo dapat idokumento at iulat ang mga medikal na emergency sa iyong employer?

Mga Emergency sa Sunog

Ayon sa US Fire Administration, ang pinakakaraniwang sanhi ng mga sunog sa tirahan noong 2021 ay ang mga sunog sa pagluluto, pag-iinit ng apoy, hindi sinasadya o kawalang-ingat na sunog, at mga sunog sa kuryente. Ang mga matatanda ay may pinakamataas na panganib na mamatay sa sunog. Kung may sunog, kakailanganin ng mga kliyente ang iyong tulong upang mapanatiling ligtas sila.

Paghahanda para sa Emergency sa Sunog

Kung nagtatrabaho ka sa isang tahanan ng pamilyang adulto, pasilidad ng tinulungang pamumuhay, o pasilidad ng pinahusay na serbisyo, magkakaroon ng regular na pagsasanay sa sunog ang iyong employer upang magsanay kung ano ang gagawin kung sakaling magkaroon ng sunog. Seryosohin ang mga pagsasanay na ito - nagliligtas sila ng mga buhay.

Kung sinusuportahan mo ang isang kliyente sa kanyang sariling tahanan, dapat mong malaman ang plano sa paglikas para sa kliyente, ang pinakamagandang ruta ng paglikas palabas ng kanyang tahanan, at ang kanyang tirahan at tawiran ng kalye. Ang impormasyong ito ay makukuha sa plano ng serbisyo ng isang kliyente.

Ano ang iskedyul ng fire drill ng iyong employer?

Alamin Kung Paano Gumamit ng Fire Extinguisher

Kinakailangan ang fire extinguisher sa lahat ng mga tahanan ng pamilyang adulto, mga pasilidad ng tinutulongang pamumuhay, at mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo. Kung nagtatrabaho ka sa bahay ng isang kliyente, hikayatin silang kumuha ng fire extinguisher kung wala nito sa bahay. Papatayin ng fire extinguisher na may nakasulat na "ABC" sa harap ang lahat ng uri ng apoy na may kinalaman sa kahoy/papel, langis/grease at elektrikal.

Tutulungan ka ng salitang **H.I.P.I.** na matandaan ang mga hakbang sa paggamit ng fire extinguisher.

- H = Hilahin** Hawakan patayo ang extinguisher at hilahin ang ring pin, na pinapalagatik ang plastic seal.
- I = Itutok** Tumayo malayo sa apoy, itutok sa base ng apoy na pinakamalapit sa iyo.
- P = Pisilin** Panatiliing patayo ang extinguisher, pisilin ang mga hawakan nang magkasama upang magpalabas.
- I = Iwalis** Iwalis mula sa isang tabi sa isa pa, i-spray ang mga nilalaman ng extinguisher sa base ng apoy.

Kapag patay na ang apoy, bantayan upang masiguro na ito ay mananatiling patay. Ilikas ang lahat mula sa lugar at pahanginan ang lugar kaagad pagkatapos gumamit ng fire extinguisher.

Ang pagiging handa ay nagliligtas ng mga buhay.

Pagtugon sa isang Sunog

Kung makatuklas ka ng sunog, tandaan **ang R.A.C.E.** para tulungan kang tumugon nang ligtas at tama.

- R = RESCUE:** Itigil ang iyong ginagawa at dalhin ang mga kliyente sa kaligtasan.
- A = ALARM:** Mag-alarma. Ito ay maaaring paghila ng alarma sa sunog o pagtawag sa 911.
- C = CONFINE:** Isara ang lahat ng pinto at bintana na ligtas mong maabot.
- E = EXTINGUISH:** Gumamit ng fire extinguisher kung ligtas itong gawin.
- O EVACUATE:** Iwanan ang lugar kung ang apoy ay masyadong malaki para sa fire extinguisher.



Mga Babala

- Huwag kailanman maglagay ng tubig sa grasa o likidong apoy. Ang tubig ay magiging sanhi ng pagkalat ng apoy. Takpan ang mga apoy ng grasa gamit ang takip ng palayok, basang tuwalya, baking soda, asin, o gumamit ng fire extinguisher.
- Huwag maglagay ng tubig sa isang de-koryenteng apoy. Maaari itong magbigay sa iyo ng isang seryosong pagkakuryente.
- Huwag na muling pumasok sa nasusunog na gusali upang iligtas ang mga alagang hayop o mahahalagang bagay.
- Huwag subukang ilabas ang nasusunog na bagay sa silid.
- Huwag gumamit ng elevator bilang ruta ng pagtakas sa sunog.

Kung Pinipigilan Ka ng Sunog na Lumikas

- Manatili sa kliyente.
- Tumawag sa 911 at sabihin sa kanya na ikaw ay nakulong.
- Manatili sa isang silid na nakasara ang pinto upang pabagalin ang apoy.
- Maglagay ng damit o tuwalya sa mga siwang sa paligid ng mga pinto at mga lagusan.
- Tumataas ang init at usok. Manatiling malapit sa sahig kung saan kakaunti ang usok.

Ang usok ay nakakalason at pumapatay ng mas maraming tao sa mga sunog sa bahay kaysa sa apoy.

Pagkatapos ng Sunog

Ang mga tahanan ng pamilyang adulto, mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, at mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo ay dapat magdokumento at mag-ulat ng anumang sunog sa yunit ng pagresolba ng reklamo. Sundin ang mga patakaran sa pagdokumento at pag-uulat para sa iyong employer.

Pagkawala ng kuryente

Ang mga tahanan ng pamilyang adulto, mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, at mga pasilidad ng pinahusay na serbisyo ay dapat magbigay ng emergency na ilaw o mga flashlight sa lahat ng lugar ng tahanan.

Kung ang mga kliyente ay nasa ganap na kadiliman, lalo na sa gabi:

- Maglaan ng oras upang tiyakin na ang lahat ng mga kliyente ay ligtas at alam kung ano ang nangyayari.
- Kung walang kuryente sa kapitbahayan, idiskonekta ang lahat ng mga de-koryenteng heater at appliances upang bawasan ang paunang pangangailangan at protektahan ang mga motor mula sa posibleng pagkasira ng mababang boltahe.
- Tanggalin sa saksakan ang mga computer at iba pang kagamitan na sensitibo sa boltahe upang maprotektahan ang mga ito laban sa mga posibleng pagbugso ng boltahe kapag naibalik ang kuryente.
- Magtipid ng tubig, lalo na kung ang pinagmumulan ng tubig ay isang balon.
- Panatilihin nakasara ang mga pinto, bintana, at mga kurtina upang mapanatili ang init.
- Mag-iwan ng isang switch ng ilaw sa posisyong “on” para alertuhan ka kapag naibalik ang serbisyo.
- Panatilihin nakasara ang mga pinto ng refrigerator at freezer. Kung mananatiling nakasara ang pinto ng freezer, ang isang fully loaded na freezer ay maaaring panatilihin frozen ang mga pagkain sa loob ng dalawang araw.
- Maging lubos na maingat sa mga panganib sa sunog na dulot ng mga kandila o iba pang nasusunog na pinagmumulan ng liwanag (hindi pinapayagan sa mga pasilidad na tinutulungan ng pamumuhay).
- Kapag gumagamit ng mga kerosene heater, gas lantern, o kalan sa loob ng bahay, panatilihin ang bentilasyon upang maiwasan ang pagbuo ng mga nakakalason na usok (hindi pinapayagan sa mga pasilidad na tinutulungan ng pamumuhay).
- Huwag gumamit ng uling o gas barbecue sa loob. Gumagawa sila ng carbon monoxide, na maaaring pumatay sa iyo.
- Kung nagtatrabaho ka sa isang pasilidad na may generator, alamin kung paano ito i-on at i-off, at kung aling mga bahagi ng gusali ang sakop ng generator.
- Ang ilang kliyente ay maaaring may mga kagamitang medikal na gumagamit ng kuryente tulad ng mga oxygen concentrator, CPAP machine, electric bed at/o mattress, atbp. Ang iyong employer/superbisor ay dapat magkaroon ng isang plano upang matugunan kung paano pangasiwaan ang mga bagay na ito kapag nawalan ng kuryente.

Kapag nagtatrabaho sa bahay ng isang kliyente:

- Irehistro ang anumang kagamitan na nagsusustene sa buhay na kailangan ng isang kliyente (kung mayroon) sa kanyang kompanya ng utility.
- Hikayatin ang isang kliyente na isaalang-alang ang pagbili ng generator o alam kung saan uupahan ang isa kung kailangan niya ng mga kagamitan na nagsusustene ng buhay na nangangailangan ng kuryente. Magkaroon ng mga numero ng telepono na magagamit para sa mga paupahang generator kung ang isang kliyente ay hindi makabili nito.
- Ipaskil ang numero ng telepono ng lokal na kompanya ng utility ng kliyente para sa pag-uulat ng pagkawala ng kuryente o mga update sa pagkawala.
- Kung ang isang kliyente ay may electric garage door opener, alamin kung paano buksan ang pinto nang walang kuryente.
- Hikayatin ang isang kliyente na magkaroon ng kahaliling pinagmumulan ng init at supply ng gasolina.
- Kung ang bahay ng isang kliyente ay ang tanging bahay na walang kuryente, suriin ang fuse box o panel ng circuit breaker.
- I-off ang malalaking appliances bago palitan ang mga piyus o i-reset ang mga circuit.

**Huwag gumamit ng uling o gas burning stoves o heater sa loob ng bahay.
Gumagawa sila ng carbon monoxide, na maaaring pumatay sa iyo.**

Mga Paglikas

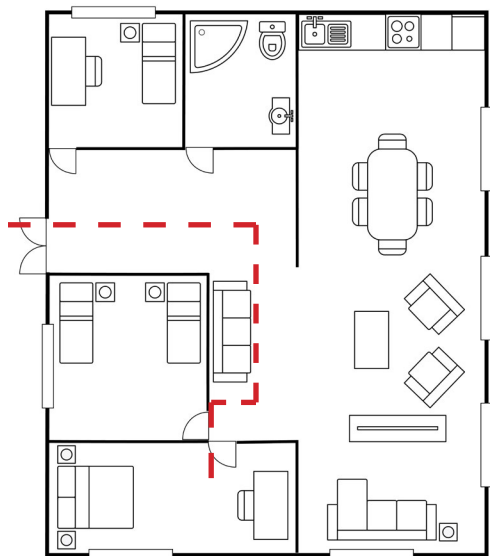
Maaaring may mga pagkakataon na kailangan ng mga kliyente na lumikas sa gusali dahil sa matinding lagay ng panahon, natural na sakuna, o iba pang mga emergency. Ang paglabas ng mga kliyente nang ligtas at mabilis ay nangangailangan ng maagang pagpapalano.

Kung nagtatrabaho ka para sa isang pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, tahanan ng pamilyang adulto, o pasilidad ng pinahusay na serbisyo, magkakaroon ng mga plano sa paglikas ang iyong employer. Ililista ng mga plano kung ano ang gagawin kung ang mga kliyente ay kailangang lumipat sa ibang bahagi ng gusali, sa labas ng gusali sa isang ligtas na lugar, o lumipat sa isang hiwalay na lokasyon. Ang iyong responsibilidad ay alamin ang plano para sa mga taong sinusuportahan mo at gawin ang iyong bahagi pagdating ng panahon.

Ang mga kliyenteng nakatira sa kanyang sariling tahanan ay maaaring may plano sa paglikas sa kanyang kasunduan sa serbisyo. Kung ang isang kliyente ay walang plano sa paglikas para sa kanyang tahanan, kausapin ang kliyente at/o iba pang miyembro ng pangkat ng pangangalaga tungkol sa pagpapalano at kung paano mo matutulungan ang kliyente na ligtas na lumikas kung kinakailangan.

Tiyaking alam mo ang mga plano para sa mga emergency na paglikas kung saan ka nagtatrabaho.

Saan mo mahahanap ang mga plano sa paglikas ng kliyente sa iyong setting ng trabaho?



Paghahanda para sa mga Natural na Sakuna

Ang mga natural na sakuna ay maaaring mangyari nang walang babala at maging isang malaking banta sa iyo at sa isang kliyente. Ang pinakamahusay na paraan upang maging ligtas sa panahon ng natural na sakuna ay ang pagkakaroon ng isang plano at mga pang-emergency na supply na nakahanda.

Mga Pang-emergency na Supply

Ang mga pang-emergency na supply ay nagpapahintulot sa mga tao na mamuhay nang walang tulong kung sakaling magkaroon ng mga emergency. Ang mga pang-emergency na supply ay dapat na magagamit kung ikaw ay nagtatrabaho sa isang tahanan ng pamilyang adulto, pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, o pasilidad ng pinahusay na serbisyo. Alamin kung nasaan ang mga pang-emergency na supply sa iyong setting ng trabaho.

Kung sinusuportahan mo ang isang kliyente sa kanyang sariling tahanan, hikayatin ang kliyente na magkaroon ng available na emergency supply kit.



Mga lindol

- Sa panahon ng lindol, panatilihing ligtas ang iyong sarili at tulungan ang isang kliyente kapag huminto ang pagyanig. Kailangan mong:
- Manatili sa gusali, sumilong sa ilalim ng desk o mesa, at manatili.
- Lumayo sa mga bintana, mabibigat na cabinet, aparador ng mga aklat, o mga divider ng salamin.
- Kapag tumigil ang pagyanig, lumabas ng gusali. Huwag subukang ilipat ang isang taong malubhang nasugatan maliban kung siya ay nasa agarang panganib ng karagdang pinsala.
- Kung nasa labas ka: lumayo sa mga gusali, puno, o linya ng telepono at kuryente.
- Kung ikaw ay nasa kalsada: magmaneho palayo sa mga underpass o overpass. Manatili sa sasakyan.

Mga Emergency sa Panahon

Ang mga emergency na nauugnay sa panahon ay maaaring magbigay sa iyo ng babala o hindi. Kabilang sa mga kondisyon ng panahon na maaaring magdulot ng emergency ay ang malakas na hangin, labis na ulan, matinding init, kidlat, at pagbaha. Manatiling may kaalaman para sa mga alerto sa panahon sa iyong lugar at sundin ang anumang mga babala o gabay mula sa mga lokal na awtoridad.



Matinding Init

Tumataas ang mga temperatura sa Washington, at nagiging mas karaniwan ang mga matinding init (mas mataas sa 90°F / 32°C). Ang matinding init ay maaaring magdulot ng sakit at kamatayan. Ito ay lalong mapanganib para sa mga taong mas matanda, may mga problema sa kalusugan, o umiinom ng ilang gamot.

Tulungan ang mga taong sinusuportahan mo na manatiling malamig at hydrated. Gumamit ng mga air conditioner kung magagamit at manatili sa labas ng araw. Ang website ng iyong county ay maaaring may listahan ng mga cooling station o mga naka-air condition na gusali, gaya ng mga aklatan, kung saan maaaring pumunta ang isang kliyente kung masyadong mainit ang temperatura sa loob ng bahay.

Bantayan ang mga kliyente para sa mga palatandaan ng sakit na nauugnay sa init. Sa matinding init, bantayan ang mga sintomas na ito ng medikal na emergency:

- Mataas na temperatura ng katawan (mahigit sa 103°F)
- Mainit, pula, tuyo, o mamasa-masa na balat
- Hindi pinagpapawisan kahit mainit
- Mabilis na malakas na pulso
- Biglang pagsisimula ng pagkalito o lumalalang pagkalito



Huwag kailanman mag-iwan ng tao o alagang hayop sa isang sasakyan sa mainit at maaraw na araw.

Iba pang Natural na Kalamidad

Ang mga kaganapan sa bulkan, sunog sa ilang, at tsunami ay maaaring magpilit sa mga kliyente na lumikas. Alamin kung anong mga kaganapan ang malamang na mangyayari sa iyong lugar at manatiling may kaalaman para sa mga alertong pang-emergency.

Tingnan ang [weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts) para sa mga alerto sa panahon.

Tingnan ang [ang ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability) para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paghahanda para sa mga sakuna.

Bilang Konklusyon

C

Ang iyong layunin bilang isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga ay itaguyod ang kalayaan at kagalingan ng mga taong sinusupportahan mo, at ang tunay na kalayaan at kagalingan ay posible lamang sa isang ligtas na kapaligiran. Panatilihin ang kaligtasan sa iyong isip sa buong araw. Para sa bawat gawain o sitwasyon, tanungin ang iyong sarili kung paano bawasan ang mga panganib at gawin ito nang mas ligtas. Humingi ng tulong kung kailangan mo ito. Bantayan ang mga panganib sa kaligtasan at makipagtulungan sa iba upang ayusin ang mga ito. Kadalasan ay tumatagal lamang ng ilang dagdag na minuto bawat araw upang manatiling ligtas at malusog sa iyong trabaho.

Sa tuwing aalisin o binabawasan mo ang isang alalahanin sa kaligtasan, pinipigilan ang isang pinsala, iniwasan ang isang aksidente, pinahihinto ang isang impeksyon, o epektibong tumutugon sa isang emergency, binabawasan mo ang sakit, takot, pagkabalisa, at pagdurusa na maaaring nagresulta sa iyo o sa iba pa sa iyong pangangalaga.

Bilang isang manggagawa sa pangmatagalang pangangalaga, tunay kang gumagawa ng pagbabago sa buhay ng iba araw-araw. Ipagmalaki ang iyong ginagawa upang mapanatiling ligtas at maayos ang iyong sarili at ang mga nasa pangangalaga mo.

Nakasasalay sa iyo ang kaligtasan!



Apendise A: Emergency Action Plan para sa Pangangalaga sa Tahanan

(Ang kliyente at tagapag-alaga ay dapat bumuo ng planong ito at ipaskil sa tabi ng telepono)

Pangalan ng Employer: _____ Petsa: _____

1. MGA EMERGENCY- BUHAY BANTA – TUMAWAG SA 9-1-1 Sabihin sa kanila ang numero kung saan ka tumatawag

Address ng Bahay: _____

Pangunahing Sangang Daan: _____

Direksyon sa Bahay mula sa Sangang Daan: _____

2. MGA EMERGENCY- HINDI NAGBABANTA SA BUHAY: Ilista ang mga sumusunod na lokal na numero

Bombero/Paramedic: _____ Manggagamot: _____

Ospital: _____ Ambulansya: _____

Pulis/Sheriff: _____ Kontrol ng Lason: _____

Iba pa: _____

3. PAGLIKAS SA BAHAY: Gumawa ng krokis ng tahanan sa espasyong ito at ipakita kung saan ang mga labasan. Gumuhit ng mga arrow upang ipakita ang mga ruta ng pagtakas. Kung sakaling magkaroon ng sunog, iligtas ang iyong sarili at ang taong sinusuportahan mo.

4. MGA TEMPORARYONG LUGAR NA PAGLILIPATAN: Maglista ng mga alternatibong lugar na pupuntahan kapag hindi ligtas ang tahanan.

Pangalan: _____ Telepono: _____

Address: _____

Pangalan: _____ Telepono: _____

Address: _____

5. KAGAMITAN SA KALIGTASAN - Maaaring tulungan ka ng kagawaran ng bombero sa impormasyon sa pag-install.

Mga Fire Extinguisher: _____ Mga Alarma ng Usok: _____

6. IBA PANG EMERGENCY NA KAGAMITAN - Tukuyin ang lokasyon ng first aid kit, kumot, pagkain at tubig, flashlight, radyo at iba pang kagamitang pang-emergency.

Lokasyon: _____

Apendise B: Checklist ng Panganib sa Kaligtasan

Sinasaklaw ng pagsasanay na ito ang maraming paksa. Maaari mong suriin ang iyong sarili at ang iyong lugar ng trabaho para sa kaligtasan sa pamamagitan ng pagkumpleto ng checklist na ito. Kung makakita ka ng isang item na hindi mo maaaring markahan, suriin ang pagsasanay na ito, o makipag-usap sa iyong superbisor kung mayroon kang mga tanong o alalahanin.

Kaligtasan sa Trabaho

Iniisip ko ang tungkol sa kaligtasan para sa bawat gawain, kapaligiran, at sitwasyon.

Ligtas kong matutulungan ang kliyente sa kadaliang kumilos nang walang manu-manong pagbubuhay o nang hindi sinasaktan ang aking sarili o ang kliyente.

Alam ko kung paano ligtas na ilipat ang mga bagay nang hindi sinasaktan ang aking sarili.

Nakasuot ako ng hindi madulas na sapatos at damit na hindi masyadong masikip o maluwang.

Ligtas akong nagmamaneho nang naka-seatbelt at walang gumagambala.

Alam ko kung paano ligtas na gumamit ng hagdan.

Mga Pagkahulog/Pagbagsak ng Kliyente

Alam ko ang kasaysayan ng kliyente sa pagkahulog/pagbagsak.

Alam ko ang side-effects ng gamot ng kliyente.

Alam ko kung anong mga salik ng panganib na may kaugnayan sa kalusugan ang mayroon ang kliyente para mahulog/bumagsak.

Isinusuot ng kliyente ang kanyang salamin at hearing aid.

Ang kliyente ay nagsusuot ng hindi madulas na supportive footwear, at ang kanyang damit ay hindi masyadong mahaba o maluwig.

Ang mga sahig sa banyo ay pinananatiling tuyo.

May mga grab bar at bath chair ang mga banyo.

May mga non-slip mat sa paliguan o shower.

Ang mga daanan sa labas ay naiilawan nang mabuti, nililinis ang mga kalat, at agad na nililinis ang tubig, yelo, niyebe, o grasa.

Ang mga panloob na palapag at pasilyo ay naalisan ng mga kalat at ang lampara, extension, at mga kable ng telepono ay wala sa daloy ng trapiko.

Ang mga throw rug ay inalis o ang non-skid mat o doubled-sided tape ay nasa lugar.

Ang mga gilid ng alpombra ay hindi napunit at nakadikit kung kinakailangan.

Ang mga hagdan ay may mga barindilyas at mahusay na naiilawan.

Ang wastong pag-iilaw ay umiiral sa buong tahanan.

Ang mga materyales ay nakaimbak nang ligtas at sa tamang taas.

Alam ko kung paano ligtas na tulungan ang isang kliyente sa sahig kung siya ay nahuhulog/ bumabagsak.

Alam ko ang patakaran ng aking employer tungkol sa kung ano ang dapat kong gawin kapag nahulog/ bumagsak ang isang kliyente.

Pagkontrol sa Impeksyon

Nagsasagawa ako ng kalinisan ng kamay nang hindi bababa sa 20 segundo bago at pagkatapos ng isang gawain o pagtulong sa isang kliyente.

Available sa akin ang sapat na Personal Protective Equipment (PPE) para sa mga kinakailangang gawain.

Gumagamit ako ng mga disposable na guwantes sa tuwing makakahawak ako ng dugo o iba pang likido sa katawan.

Alam ko at sinusunod ko ang patakaran ng aking employer tungkol sa pagsusuot ng mask.

Ang mga lalagyan ng matatalas o saradong matibay, matigas, at plastik na lalagyan ay magagamit kung kinakailangan.

Iniiwasan kong hawakan ang mga matatalas at alam ko kung paano itapon ang mga ito nang ligtas.

Alam ko kung paano linisin ang dugo at iba pang likido sa katawan nang ligtas at disimpektahin ang lugar.

Alam ko at sinusunod ko ang mga pamamaraan ng aking employer para sa pagtatapon ng kontaminadong basura.

Tinatawagan ko ang aking amo o superbisor at sinasabihan ko siya kung nananatili ako sa bahay kapag ako ay may sakit.

Palagi akong tumatawag sa aking employer o superbisor sa sandaling malaman kong hindi ako makakarating sa trabaho.

Alam ko kung paano mag-ulat ng sakit ng isang kliyente at kung kanino ito iuulat.

Komunikasyon

Alam ko kung sino ang kakausapin tungkol sa aking mga alalahanin sa kaligtasan.

Kung itatama ko ang isang panganib sa kaligtasan, o nakakita ng isang panganib sa kaligtasan na hindi ko maitama, iniuulat ko ito.

Mabisa akong nakikipag-usap sa kliyente. Nakikinig akong mabuti sa kanila at sinisiguradong naiintindihan ko.

Maaari kong sagutin ang mga tanong ng kliyente o malaman ang mga sagot.

Kilala ko ang iba pang miyembro ng pangkat ng pangangalaga ng kliyente at mabisa akong nakikipag-usap sa kanila.

Alam ko at sinusunod ko ang mga patakaran at pamamaraan ng aking employer tungkol sa dokumentasyon at pag-uulat.

Kaligtasan sa Tahanan

Ang mga matatalas na bagay tulad ng mga frame ng kama ay may palaman.

Ang mga hose ng oxygen ay hindi nakabalot, walang nakapulupot, at wala sa mga walkway.

Ang walang paninigarilyo, bukas na apoy, o mga bagay na madaling masunog ay malapit kapag ginagamit ang oxygen.

Kung naninigarilyo ang kliyente, ligtas siyang manigarilyo nang mag-isa.

Kung ang kliyente ay naninigarilyo ngunit hindi ligtas na manigarilyo nang mag-isa, may plano upang matiyak na mananatili siyang ligtas.

Ang mga baril o iba pang mga armas ay ligtas na nakaimbak.

Alam ko kung paano tumugon sa marahas o agresibong pag-uugali.

Mayroon akong suporta na kailangan ko upang matulungan akong tumugon sa marahas o agresibong pag-uugali.

Pakiramdam ko ay ligtas ako sa aking lugar ng trabaho.

Ang mga kagamitang medikal ay maayos na gumagana at maayos na nakaimbak.

Ang tahanan ay hindi binabahayan ng peste at dumi ng hayop.

Ang mga hayop ay kinokontrol.

Ang mga gamot at kemikal ay may label at iniimbak nang tama.

Walang ginagamit na appliances o extension cord na may nakalantad o punit na mga kable ng kuryente.

Alam ko kung paano patayin ang tubig kung sakaling umapaw ang banyo.

Ang mga fire extinguisher ay madaling makukuha at sineserbisuhan.

Ang mga alarma sa usok ay nasa kondisyong gumagana at ang isang iskedyul ay itinatag at pinananatili para sa pagpapalit ng mga baterya.

Mga emergency

Alam ko kung saan mahahanap ang emergency at disaster plan ng aking employer at nasuri ko na ang mga ito.

Alam ko kung ano ang trabaho ko sa panahon ng sakuna, paglikas, o emergency.

Alam ko ang mga palatandaan ng isang medikal na emergency.

Alam ko ang mga patakaran at pamamaraan ng aking employer tungkol sa kung ano ang dapat kong gawin sa isang medikal na emergency.

Alam ko kung nasaan ang form ng POLST ng kliyente at mga paunang direktiba kung sakaling may emergency.

Alam ko ang address at pinakamalapit na intersection ng aking lugar ng trabaho, o ang impormasyong ito ay madaling mahanap sa isang emergency.

Kung ang (mga) kliyenteng sinusuportahan ko ay may planong aksyon sa emergency, nasuri at naiintindihan ko ito.

Marunong akong gumamit ng fire extinguisher.

Marunong akong magpatay ng grease fire.

Alam ko kung paano magkakaroon ng liwanag at init ang kliyente kapag nawalan ng kuryente.

Hindi ako gumagamit ng mga kalan na gumagamit ng gas o uling o mga heater sa loob ng bahay.

Alam ko ang mga palatandaan ng sakit na nauugnay sa init.

Alam ko kung paano panatilihin ang isang kliyente sa panahon ng matinding init na kaganapan.

Alam ko ang mga palatandaan ng hypothermia at frostbite.

Mga Pagkilala

Ang kurikulum na ito ay binuo gamit ang feedback at input na nakalap mula sa mga eksperto sa paksa, stakeholder, instructor, kasosyo sa tribo, at mga kalahok sa serbisyo sa buong estado. Hindi namin magagawa ito nang wala ang kanilang kadalubhasaan at lubos na pinahahalagahan ang kanilang masigasig na suporta sa kaligtasan ng kliyente.

Pagbuo ng Kurikulum

Samuel Cooke, Tagadisenyo ng Ituturo
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at
Pangmatagalang Suporta

Mga Nag-ambag

Jessica Baker, Pangangalaga at Edukasyon sa Diabetes
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Ashley Beckley, Tagapangasiwa ng Programa ng CRSB
Learning Solutions
Administrasyon ng mga Kapansanan sa Pag-unlad DSHS

Julie Boghokian, Tagapangasiwa ng
Programa sa Pagsasanay
Catholic Community Services of Western Washington

Brenna Botsford, Espesyalista sa Edukasyon at Suporta
Konseho sa Tahanan ng Pamilyang Adulto

Adora Brouillard, Tagapangasiwa ng Yunit ng Pagsasanay
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Melissa Brunton, Tagapangasiwa
ng Programa ng Pagsasanay sa Regulatory QA
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
DSHS Administrasyon ng Pagtanda
at Pangmatagalang Suporta

Frank Buchanan, Miyembro ng Pangkat ng Karanasan sa
Serbisyo

Mary M Campbell, Konsultasyon sa Mahirap na
Pandinig at Tagapangasiwa ng Programa sa Pagkukunan
Tanggapan ng Bingi at Mahirap sa Pandinig
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Brenda Carlstrom, Miyembro ng pangkat ng
Karanasan sa Serbisyo

Stephany Castilleja, Tagapangasiwa ng Programa
sa Regulatory QA – Mga Serbisyo sa Pangangalaga
sa Tirahan ng Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at
Pangmatagalang Suporta

David Chappell, Tagapangasiwa ng Programa
Paniniguro sa Kalidad at Patakaran
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Earnest Covington III, Direktor
Tanggapan ng Bingi at Mahirap sa Pandinig
DSHS Administrasyon ng Pagtanda
at Pangmatagalang Suporta

Kenny Davis, Tagapangasiwa ng Yunit
sa Pagsasanay ng Tirahan
Administrasyon ng mga Kapansanan sa Pag-unlad DSHS

Marla Emde, Espesyalista sa Pag-iwas
sa Pinsala ng EMS/Trauma
Paniniguro sa Kalidad ng Sistema ng Kalusugan
Kagawaran ng Kalusugan Estado ng Washington

Arielle Finney, Tagapangasiwa ng Programa
sa Patakaran ng Pasilidad ng Tnulongang Pamumuhay
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
DSHS Administrasyon ng Pagtanda
at Pangmatagalang Suporta

Jackie Fry, Tagapangasiwa ng Programa
ng Yunit ng Pagsasanay
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda
at Pangmatagalang Suporta

Robin Gibson, Direktor ng Serbisyo
Long Term Care Catholic Community Services
of Western Washington

Stacy Graff, Tagapangasiwa ng Yunit sa Pagpapaunlad ng Lakas Paggawa
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda
at Pangmatagalang Suporta

Barbara Hannemann, Puno ng Tanggapan,
Mga Programa sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at
Pangmatagalang Suporta

Huy Ho, Tagapangasiwa ng Programa
sa Pagsasanay ng Regulatory QA
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
DSHS Administrasyon ng Pagtanda
at Pangmatagalang Suporta

Colleen Jensen, Tagapangasiwa ng Programa ng
Patakaran sa Patakaran sa Tahanan ng Pamilyang Adulto
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Drew Kertzman, Teknikal na Espesyalista
sa Kaligtasan at Kalusugan
Dibisyon ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho
Paggawa at mga Industriya ng Estado ng Washington

Saira Khan, Tagapangasiwa ng Programa
ng Yunit ng Pagsasanay
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at
Pangmatagalang Suporta

Christine Kubiak, Tagapangasiwa
ng Programa na Nars sa Regulatory QA
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Allison Lally, Espesyalista sa mga Operasyon
Brookdale Senior Living

Larissa Lewis, Occupational Health Nurse Consultant,
Nakakahawang Sakit
Paggawa at mga Industriya ng Estado ng Washington

Suzanne Mannella, Tagapangasiwa ng Programa
Tanggapan ng Bingi at Mahirap sa Pandinig
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang
Suporta

Stephanie Marko, Espesyalista sa Programa ng
Pagpapaunlad at Pagpapanatili ng Lakas Paggawa
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at
Pangmatagalang Suporta

Kristine Mazulo, Espesyalista sa
Pagsasanay at Transisyon ng CRSB
Administrasyon ng mga Kapansanan sa Pag-unlad DSHS

Vicki McNealley, Direktor ng Tinulungang Pamumuhay,
Washington Health Care Association

Cheryl Miller, Direktor
Mga Serbisyon Pampamilya at Bata
Port Gamble S'Klallam Tribe

David Minor, TBI Council at Koordinator ng mga Pondo
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Nicole Moon, Consultant sa Pagpapabuti ng Kalidad ng
Kalusugan ng Pag-uugali
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
Pangkat ng Suporta sa Kalusugan ng Pag-uugali
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Christine Morris, Puno ng Tanggapan
Yunit ng Pagsasanay, Komunikasyon at
Pagpapaunlad ng Lakas ng Trabaho
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Marlo Moss, RN Infection Preventionist
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Faduma Mursal, Direktor ng Pagsasanay,
Washington Care Academy

Angela Nottage, Tagapangasiwa ng Yunit ng NPI
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at
Pangmatagalang Suporta

Julie Peters, Tagapangasiwa ng Programa
sa Paniniguro ng Kalidad,
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Isaac Peterson, Miyembro ng Pangkat
ng Karanasan sa Serbisyo

Kerry Reetz, Tagapangasiwa ng Programa sa Pagsasanay sa Regulatory QA
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Angela Regensburg, Tagapangasiwa ng Programa, Yunit ng Pagsasanay Kurikulum sa Espesyalidad at Paniniguro ng Kalidad
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

AJ Roberts, Tagapangasiwa ng Regulatory QA – CCRSS/ICF
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Lisa J. Robbe, Legal na Tagapayo sa DD Ombuds
Ombuds ng mga Kapansanan sa Pag-unlad na Rehiyonal, Opisina ng Spokane

Manny Santiago, Tagapagpaganap na Direktor, Komisyon ng LGBTQ ng Estado ng Washington

Jes Shabatura, Tagadisensyo ng Ituturo at Tagabuo ng Pagsasanay
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Michael Sheehan, Tagapangasiwa ng Yunit; Pagpapaunlad ng Pagsasanay at Pangangasiwa sa Pagkatuto
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Crissy Smith, Developer ng eLearning
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

John Stebbins, Mga Serbisyong Teknikal
Dibisyon ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho
Paggawa at mga Industriya ng Estado ng Washington

Barbara Thomas, Tagapangasiwa ng Programa sa Regulatory QA – Komunidad
Mga Serbisyo sa Pangangalaga sa Tirahan
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Robin VanHying, Tagapagtatag, May-ari, Direktor ng Pagsasanay
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC

Sarah Verhei, Katuwang sa Opisina 3
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at Pangmatagalang Suporta

Mary Yakawich, Superbisor sa Konsultasyon sa Pang-industriya na Kalinisan
Kagawaran sa Paggawa at mga Industriya sa Estado sa Washington

Zya Williams, Miyembro ng Pangkat ng Karanasan sa Serbisyo

Pilotong Instruktor

Dave Foltz, Instruktor sa Katulong sa Pangangalaga sa Bahay
Rythm Senior Living Consultant

Pangwakas na Pag-edit at Mga Layout

Cheri Huber, Tagapangasiwa ng mga Biswal na Komunikasyon
Opisina ng Inobasyon, Estratehiya, at mga Biswal na
Komunikasyon
Tanggapan ng Kalihim
DSHS

Jessica Nelson, Tagapangasiwa ng mga Relasyon sa Midya
Tanggapan ng mga Komunikasyon at mga Usapin
sa Pamahalaan
Tanggapan ng Kalihim
DSHS

Accessibility ng Dokumento

Crissy Smith, Developer ng eLearning
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at
Pangmatagalang Suporta

Samuel Cooke, Tagadisenyo ng Ituturo
Mga Serbisyo sa Tahanan at Komunidad
DSHS Administrasyon ng Pagtanda at
Pangmatagalang Suporta

Mga Kredito sa Larawan

Ginagamit ang lahat ng larawan sa ilalim ng mga karaniwang lisensya o kontrata mula sa Microsoft 365, Adobe Stock, Getty Images o DSHS. Ang mga larawan ng mga kliyente at tagapag-alaga ng estado ng Washington ay ginagamit nang may pahintulot nila. Na-edit ang ilang partikular na larawan gamit ang mga tool ng Adobe generative AI:

- Page 16 - nagdagdag ng seatbelt sa driver.
- Pahina 18 - nagdagdag ng karagdagang mesh sa pantulong na aparato.
- Pahina 30 - nagdagdag ng guwantes sa mga kamay ng tagapag-alaga.

Ang mga larawan sa pagsasanay na ito ay hindi maaaring gamitin muli para sa anumang iba pang layunin.

Makipag-ugnayan sa Amin

Para sa mga tanong, alalahanin o mungkahi tungkol sa aklat na ito, mangyaring makipag-ugnayan sa amin sa TCUDTrngDev4@dshs.wa.gov.

Maaaring magbigay sa iyo ang Long-Term Care Workforce Navigators ng impormasyon at patnubay sa pamamagitan ng proseso ng pagiging isang bayad at sertipikadong Katulong sa Pangangalaga sa Bahay. Para sa tulong, magpadala ng mensahe sa iyong lokal na Navigator sa pamamagitan ng website: caregivercareerswa.com o mag-email sa caregivercareerswa@dshs.wa.gov.

Mga Tala

[illegible]

Mga Tala

[illegible]

