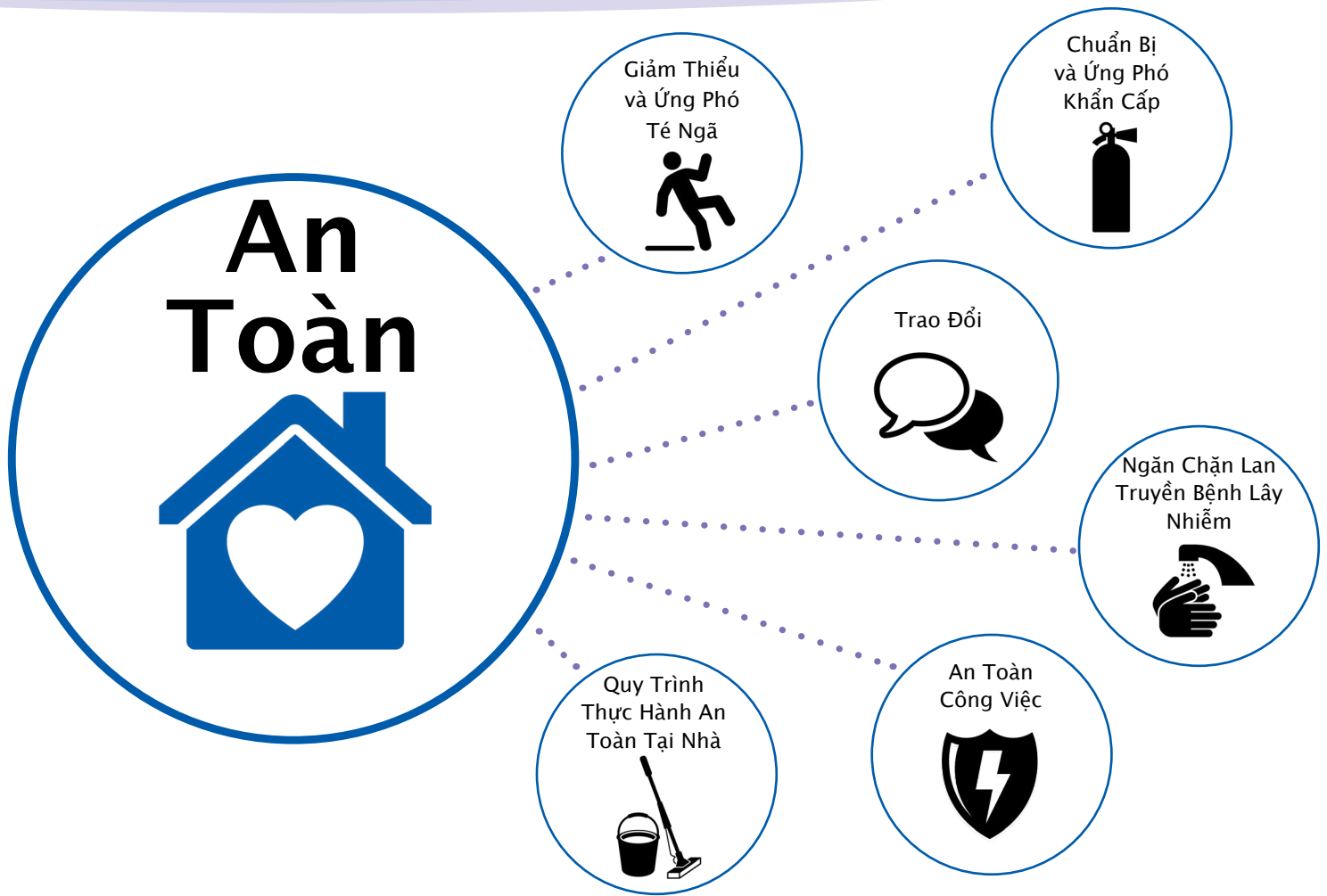


Nhân Viên Chăm Sóc Dài Hạn

Huấn Luyện An Toàn



Department of Social and Health Services
Aging and Long-Term Support Administration

Mục Lục

Tiếp Cận Ngôn Ngữ	1	Quy Trình Thực Hành An Toàn Tại Nhà ..	49
Lưu Ý Cho Chủ Nhân về		Công Việc Quản Gia	50
Huấn Luyện An Toàn	2	An Toàn Oxy	52
Giới Thiệu về Huấn Luyện An Toàn	4	An Toàn Cháy Nổ	53
An Toàn Cảm Xúc, Tinh Thần và Tâm Linh ..	5	An Toàn Điện	54
An Toàn Công Việc	6	An Toàn Nước	54
Nguy Cơ Chấn Thương	7	Ngăn Ngừa và Ứng Phó Bạo Hành	55
Trợ Giúp Thân Chủ Một Cách An Toàn	8	An Toàn Vũ Khí/Súng Đạn	59
Nâng Nhắc và Xử Lý Nguyên Vật Liệu	9	An Toàn Động Vật	60
Tập Luyện Lưng	11	Chuẩn Bị và Ứng Phó Khẩn Cấp	63
Ăn Mặc An Toàn	15	Xử Lý Tình Huống Khẩn Cấp	64
Lái Xe An Toàn	16	Khẩn Cấp Về Y Tế	65
Thang An Toàn	17	Khẩn Cấp Về Hỏa Hoạn	68
Giảm Thiểu và Ứng Phó Té Ngã	18	Mất Điện	70
Giảm Thiểu Té Ngã	18	Sơ Tán	71
Ứng Phó Té Ngã	23	Chuẩn Bị Ứng Phó Thiên Tai	72
Ngăn Chặn Lan Truyền Bệnh Lây Nhiễm ..	26	Kết Luận	74
Thực Hiện Vệ Sinh Tay	28	Phụ Lục A: Kế Hoạch Hành Động Khẩn	
Sử Dụng Găng Tay Dùng Một Lần	30	Cấp cho Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà	75
Đeo Khẩu Trang hoặc Mặt Nạ Phòng Độc ..	32	Phụ Lục B: Danh Sách Kiểm	
Che Miệng Khi Ho và Hắt Hơi	33	Tra Mối Nguy An Toàn	77
Bảo Vệ Bản Thân Quý Vị Khỏi Bị Phơi Nhiễm		Lời Cảm Tạ	80
Máu và Các Chất Dịch Khác Của Cơ Thể ..	34	Giảng Viên Thí Điểm	83
Làm Sạch và Khử Trùng Môi Trường	39	Hiệu Chính và Bố Cục Cuối Cùng	83
Xử Lý Chất Thải	44	Khả Năng Truy Cập Tài Liệu	83
Báo Cáo Bệnh Tật	45	Nguồn Ảnh	83
Trao Đổi	46	Liên Hệ Với Chúng Tôi	83
Nhận Biết Hành Vi là Khả Năng Trao Đổi ..	47		
Trao Đổi với Các Thành Viên			
Khác Trong Nhóm Chăm Sóc	48		
Trao Đổi với Giám Sát			
Viên hoặc Chủ Nhân quý vị	48		

Tiếp Cận Ngôn Ngữ

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.

Lưu Ý Cho Chủ Nhân về Huấn Luyện An Toàn

Nhân viên chăm sóc dài hạn chưa trở thành Hộ Lý Chăm Sóc Tại Nhà được chứng nhận và họ không được miễn trừ theo [WAC 388-71-0839](#) hoặc [RCW 18.88B.041](#) phải hoàn tất 2 giờ định hướng cho nhân viên chăm sóc dài hạn và 3 giờ huấn luyện an toàn trước khi họ có thể cung cấp dịch vụ chăm sóc cho thân chủ ([WAC 388-112A](#) và [WAC 388-71](#)). Trong cơ sở nội trú, cá nhân được miễn trừ theo [RCW 18.88B.041](#) và tình nguyện viên phải hoàn tất khóa huấn luyện định hướng của cơ sở trước khi tương tác thường xuyên với thân chủ ([WAC 388-112A-0200](#)).

Tài liệu này giới thiệu tất cả các chủ đề về huấn luyện an toàn cho nhân viên chăm sóc dài hạn theo quy định của [WAC 388-112A-0230](#) và [WAC 388-71-0855](#). Nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh, cơ sở cung cấp dịch vụ nâng cao và cơ quan chăm sóc tại nhà được khuyến khích sử dụng thông tin trong tài liệu này để cung cấp khóa huấn luyện an toàn 3 giờ bắt buộc cho nhân viên chăm sóc dài hạn chưa trở thành Hộ Lý Chăm Sóc Tại Nhà được chứng nhận.

Đây là một khóa huấn luyện an toàn chung. Chủ nhân phải bao gồm các chính sách và thủ tục riêng để thực hiện huấn luyện có liên quan đến tổ chức cụ thể của mình.

Tài liệu này có chỗ trống để nhân viên chăm sóc dài hạn ghi chú. Chủ nhân có thể sử dụng toàn bộ tài liệu theo nguyên bản hoặc sắp xếp lại thông tin theo định dạng riêng của mình.

Với tư cách là một chủ nhân, quý vị cũng có thể được các cơ quan khác thuộc cấp tiểu bang yêu cầu cung cấp thêm khóa huấn luyện an toàn cho nhân viên của quý vị.

Khóa huấn luyện an toàn cho nhân viên chăm sóc dài hạn là gì?

Khóa huấn luyện an toàn này là phần giới thiệu quy trình thực hành an toàn cơ bản và thiết yếu cho nhân viên chăm sóc dài hạn. Khóa huấn luyện này khuyến khích nhân viên chăm sóc dài hạn:

- Học hỏi và thực hiện theo các chính sách, chương trình và thủ tục của chủ nhân mình.
- Luôn nghĩ về an toàn khi làm việc để bảo vệ bản thân và thân chủ khỏi bệnh tật và chấn thương.
- Coi trọng an toàn như một phần không thể thiếu về sức khỏe và tính độc lập của thân chủ.
- Nhận biết các mối nguy an toàn và thực hiện hành động thích hợp để giải quyết các mối nguy này.

Vì sao khóa huấn luyện an toàn và định hướng lại quan trọng?

Thời gian quý vị dành cho khóa huấn luyện an toàn và định hướng hiệu quả là một khoản đầu tư vào việc giữ chân nhân viên và bảo đảm an toàn cho cả nhân viên và thân chủ. Việc này cho nhân viên thấy rằng họ quan trọng đối với quý vị và tổ chức của quý vị, đồng thời giúp hòa hợp với mối quan hệ của quý vị. Đây cũng là một khoản đầu tư tự chi trả:

- Trải nghiệm tích cực khi nhập môn cho nhân viên mới có thể gia tăng tỷ lệ giữ chân nhân viên khoảng 82 phần trăm.
- Nhiều khoản yêu cầu bồi thường cho nhân viên diễn ra trong vòng hai tuần làm việc đầu tiên. Chấn thương lưng, trơn trượt và té ngã thường là do thiếu huấn luyện. Các chấn thương này ảnh hưởng đến nhân viên, đội ngũ nhân viên và thậm chí có thể gây thương tích cho một thân chủ.
- Quý vị có thể tốn kém 16-20 phần trăm lương hàng năm của mỗi nhân viên chăm sóc để thay thế họ (tuyển dụng, phỏng vấn, huấn luyện).

Chủ nhân nên giảng dạy khóa huấn luyện an toàn như thế nào?

Tài liệu huấn luyện an toàn này không dành cho nhân viên chăm sóc dài hạn tự đọc một mình. DSHS không chấp nhận khóa huấn luyện an toàn tự học. Nhân viên chăm sóc dài hạn không thể hiểu được các chính sách, kế hoạch và thủ tục của quý vị bằng cách đọc tài liệu huấn luyện an toàn chung này.

Nói một cách lý tưởng là nhân viên chăm sóc dài hạn mới nên được một giảng viên hướng dẫn thông qua khóa huấn luyện an toàn. Giảng viên nên liên hệ mỗi chủ đề với môi trường làm việc cụ thể của họ. Cho nhân viên chăm sóc dài hạn biết nơi họ có thể tìm thấy thiết bị và đồ dụng cần thiết để giữ cho bản thân họ, thân chủ và mọi người khác an toàn. Bảo đảm họ biết cách thức báo cáo các quan ngại an toàn và những gì cần làm nếu họ hoặc thân chủ gặp trường hợp khẩn cấp. Khóa huấn luyện an toàn phải có sức thu hút. Khuyến khích học viên ghi chú và đặt câu hỏi.

Ai có thể giảng dạy khóa định hướng này?

Nhà tập thể người lớn, cơ sở dịch vụ nâng cao và cơ sở trợ sinh được chấp thuận giảng dạy Khóa Huấn Luyện An Toàn và Định Hướng (Orientation and Safety Training – ORSA) sau khi cấp phép ban đầu hoặc khi có sự thay đổi về quyền sở hữu.

Cơ quan chăm sóc tại nhà phải bắt đầu chương trình huấn luyện giảng viên cộng đồng đã chấp thuận để huấn luyện nhân viên của riêng mình. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies.

Giảng Viên Cộng Đồng mong muốn giảng dạy ORSA phải được Bộ Y Tế và Xã Hội (Department of Social and Health Services) chấp thuận.

Để biết thêm thông tin về việc chấp thuận chương trình giảng dạy và giảng viên, hãy truy cập dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes.

Chủ nhân có thể nhận được buổi định hướng 2 giờ ở đâu?

Tài liệu về buổi định hướng 2 giờ cho nhân viên chăm sóc dài hạn có thể tải xuống từ dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Giảng viên cấp chứng nhận khóa huấn luyện an toàn và định hướng riêng biệt hay được cấp chung?

Các chứng nhận huấn luyện an toàn và định hướng hiện có là hai chứng nhận riêng biệt hoặc được cấp chung thành một chứng nhận. Liên hệ với đơn vị huấn luyện để biết thêm thông tin.

- Chương trình huấn luyện của cơ sở: trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- Chương trình huấn luyện Giảng Viên Cộng Đồng: trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

In Các Tài Liệu này

Tài liệu này được thiết kế “để thuận tiện cho việc in ấn.” Nền và màu sắc của hình ảnh được điều chỉnh để tiết kiệm mực in. Quý vị có thể in màu hoặc xám chuẩn (đen và trắng).

Cảm Ơn Quý Vị!

Hầu hết chúng ta sẽ cần dịch vụ chăm sóc dài hạn vào thời điểm nào đó trong cuộc đời mình. Với tư cách là một chủ nhân và chuyên gia huấn luyện nhân viên chăm sóc dài hạn, quý vị đang triển khai lực lượng lao động lành nghề và nhân ái mà chúng tôi tin cậy. Doanh nghiệp và tổ chức của quý vị bảo vệ sự độc lập, sức khỏe và hạnh phúc, đồng thời tạo công việc an toàn hơn, có nhiều khen thưởng hơn cho nhân viên chăm sóc.

Cảm ơn quý vị đã tăng cường lựa chọn, độc lập và an toàn để tất cả chúng ta có thể sống khỏe mạnh, độc lập, có phẩm giá và kiểm soát các quyết định ảnh hưởng đến cuộc sống mình.



Giới Thiệu về Huấn Luyện An Toàn

Với tư cách là một nhân viên chăm sóc, quý vị giúp mọi người sống độc lập và hạnh phúc. Việc tăng cường an toàn sẽ trao quyền cho những người mà quý vị hỗ trợ để họ sống cuộc sống của mình trọn vẹn nhất.

Làm việc an toàn có thể ngăn ngừa chấn thương và bệnh tật. Môi trường an toàn có thể ngăn ngừa tai nạn và đem đến cho thân chủ quyền tự do di chuyển một cách tự tin. Chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp giúp giữ cho mọi người khỏe mạnh khi thảm họa đến.

Không có sự an toàn, quý vị và những người mà quý vị hỗ trợ sẽ có nguy cơ bệnh tật, chấn thương, đau đớn và đau khổ. Trở thành người bảo vệ sự an toàn cho bản thân quý vị, những người mà quý vị hỗ trợ và mọi người khác tại nơi làm việc của quý vị.

Hãy là người bảo vệ an toàn!

Hướng Dẫn Nhanh Về An Toàn

An toàn công việc	- Không cố gắng nâng người bằng tay. Sử dụng thiết bị hỗ trợ. - Nâng đồ vật bằng chân, không phải bằng lưng của quý vị. - Tập giãn cơ và tập thể dục để tăng cường sức mạnh cho lưng của quý vị. - Mang giày bít mũi, chống trượt và cứng cáp.
Giảm thiểu té ngã	- Tìm hiểu nguy cơ té ngã. - Loại bỏ mối nguy vấp ngã và cải thiện tầm nhìn. - Nếu một thân chủ sắp ngã, hãy bảo vệ đầu họ và nhẹ nhàng đặt họ xuống sàn. - Thực hiện theo chính sách của chủ nhân quý vị về việc trợ giúp một thân chủ sau khi họ té ngã.
Ngăn chặn lan truyền bệnh lây nhiễm	- Thực hiện vệ sinh tay ít nhất 20 giây trước và sau khi tiếp xúc với một thân chủ. - Mang một cặp găng tay mới và dùng một lần bất kỳ khi nào quý vị có nguy cơ tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch khác của cơ thể. - Làm sạch và khử trùng môi trường và xử lý chất thải bị nhiễm bẩn đúng cách. - Ở nhà khi quý vị bị bệnh hoặc bệnh lây nhiễm.
Trao đổi	- Trao đổi với thân chủ và lắng nghe các quan ngại của họ. - Hợp tác với thân chủ và nhóm chăm sóc của họ để giải quyết vấn đề. - Cảnh báo những người khác về các quan ngại an toàn và theo dõi để giải quyết các quan ngại này. - Thực hiện theo chính sách của chủ nhân quý vị về việc ghi nhận và báo cáo.
Duy trì một môi trường an toàn	- Giải quyết các mối nguy an toàn trước khi chúng gây ra tai nạn. - Kiểm tra xem nhà có máy báo khói và bình chữa cháy không. - Sử dụng và bảo quản oxy tránh xa nguồn tia lửa hoặc ngọn lửa. - Giữ cho nhà cửa không có sâu bọ và chất thải động vật.
Chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp	- Tìm hiểu các dấu hiệu khẩn cấp về y tế và cách thức quý vị phải ứng phó. - Thực hiện theo các kế hoạch khẩn cấp và sơ tán tại nơi làm việc của quý vị. - Cập nhật thông tin cảnh báo thời tiết ở khu vực của quý vị. - Bình tĩnh và thực hiện theo kế hoạch khi có trường hợp khẩn cấp.

An Toàn Cảm Xúc, Tinh Thần và Tâm Linh

Hầu hết các chủ đề trong khóa huấn luyện an toàn cho nhân viên chăm sóc dài hạn này chú trọng đến an toàn thể chất, như ngăn ngừa chấn thương và lây nhiễm. Hạnh phúc của một người cũng phụ thuộc vào an toàn cảm xúc, tinh thần (tâm lý) và tâm linh của họ.

Câu Chuyện Của Samue: *Khi 45 tuổi, Samuel bị đột quỵ. Ông không thể nói hoặc ra khỏi giường. Ông phụ thuộc vào nhân viên bệnh viện việc chăm sóc ông. Samuel cảm thấy rất sợ hãi. Trước đây, ông đã chạm trán với nhân viên y tế, việc đó khiến ông cảm thấy không được chào đón và thiếu tôn trọng. Ông đã tránh đi khám bác sĩ trong nhiều năm. Tuy nhiên, Samuel ngạc nhiên và biết ơn khi các nhân viên ở bệnh viện này tôn trọng ông! Những người quản lý tử tế với bạn trai ông và cho phép bạn ông ở lại qua đêm mặc dù về mặt pháp lý, bạn ông không phải là thành viên gia đình. Những người quản lý này chào đón người hướng dẫn tâm linh của Samuel và cho họ sự riêng tư để cầu nguyện theo cách riêng của họ. Nhân viên cũng dành thời gian trao đổi với Samuel, mặc dù ông không thể nói, và bảo đảm rằng ông tự chăm sóc mình. Bởi vì nhân viên bệnh viện bảo vệ sự an toàn cảm xúc, tinh thần và tâm linh của Samuel, cũng như sự an toàn thể chất, nên ông có thể chữa lành.*

Tưởng tượng bản thân quý vị đang ở bệnh viện với một bệnh lý nghiêm trọng. Nhân viên bệnh viện có thể giúp quý vị cảm thấy được chào đón và an toàn như thế nào?



Tạo Môi Trường Chào Đón

Tạo môi trường chào đón là nỗ lực của cả nhóm. Mọi người trong môi trường chăm sóc, bao gồm nhân viên chăm sóc, người quản lý, nhân viên và cư dân đều có thể khiến mọi người cảm thấy được chào đón (hoặc không được chào đón) thông qua những gì họ nói và những gì họ làm. Mỗi người chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau bằng cách tôn trọng các khác biệt và sử dụng ngôn ngữ tôn trọng.

- **Sử dụng tên và đại từ mà mỗi người cung cấp cho quý vị.** Đừng giả định việc dựa vào ngoại hình của một người để nhận dạng giới tính của họ.
- **Hỗ trợ tất cả các bạn tình và mối quan hệ.** Đừng giả định mọi người là người dị tính. Khoảng 1 trong 20 người ở Washington tự nhận là đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, vô tính hoặc một định hướng tính dục khác ngoài dị tính.
- **Cho thấy sự tôn trọng các biểu hiện và hoạt động tôn giáo và tâm linh.** Đừng yêu cầu mọi người che giấu niềm tin của mình để làm cho người khác thoải mái.
- **Sử dụng ngôn ngữ hướng đến con người,** như “một người bị khuyết tật” thay vì “một người tàn tật.” Tránh sử dụng ngôn ngữ tiêu cực để lăng mạ hoặc làm cho mọi người xấu hổ. Nhiều cách diễn đạt thông thường trong Tiếng Anh, như “điên đại,” “nghiện ma túy,” “vô gia cư” và “người nhập cư bất hợp pháp” gây hại cho mọi người.
- **Báo cáo lạm dụng.** Ước hiếp kẻ yếu (lăng mạ, đe dọa, quấy rối) làm nhục và cô lập mọi người. Nếu quý vị chứng kiến một người lớn yếu thể đang trải qua bất kỳ tình trạng lạm dụng hay bỏ bê nào, quý vị phải báo cáo việc đó theo pháp luật. Tham khảo khóa huấn luyện định hướng cho nhân viên chăm sóc dài hạn của quý vị để biết thông tin đầy đủ về việc báo cáo bắt buộc.

Đôi khi tất cả chúng ta đều phạm lỗi về ngôn ngữ và hành vi. Khi chúng ta làm, chúng ta có thể xin lỗi, tự sửa lỗi và làm tốt hơn vào lần sau. Cho mọi người thấy quý vị quan tâm sẽ giúp họ cảm thấy được chào đón.

Mọi người cảm thấy an toàn nơi họ cảm thấy được chào đón.



1

An Toàn Công Việc

Câu Chuyện Của Isaiah: Isaiah đã là một nhân viên chăm sóc dài hạn cho một công ty chăm sóc tại nhà. Một trong số các thân chủ mà anh hỗ trợ cần giúp đứng lên và ngồi xuống. Một thân chủ khác cần giúp mang đồ giặt và đồ tạp hóa. Việc khó khăn là tất cả nhiệm vụ đó đều cúi xuống và nâng nhấc, nhưng Isaiah khỏe mạnh. Anh cũng cho rằng mình sẽ gặp rắc rối nếu nhờ chủ nhân của mình trợ giúp. Một ngày kia, khi đang cúi xuống để thay đổi tư thế cho một thân chủ trên giường, anh cảm thấy có cái gì đó *bóp* ở lưng dưới và anh không thể đứng thẳng dậy được. Trong vài tuần, anh không thể trở lại làm việc cho đến khi lưng anh lành lại. Isaiah có thể làm gì khác để tránh chấn thương này?

Chăm sóc là một nghề đòi hỏi nỗ lực thể chất (lao động tay chân). Kỹ thuật nâng nhấc không đúng cách và các chuyển động lặp đi lặp lại có thể gây chấn thương lưng, vai và khớp của quý vị. Đáng tiếc là các chấn thương này thường xảy ra đối với nhân viên chăm sóc dài hạn, trong phạm vi từ nhẹ đến nặng. Quý vị có thể giữ cho mình khỏe mạnh và an toàn bằng cách hiểu biết các nguy cơ và làm việc cẩn thận.

Định Nghĩa

Sự Đi Lại – Đi bộ hoặc di chuyển xung quanh.

Thiết Bị Hỗ Trợ – Công cụ hỗ trợ giúp mọi người tiếp tục thực hiện nhiệm vụ một cách độc lập nhất có thể.

Chuyển – Giúp một người khác chuyển từ nơi này sang nơi khác như ghế, giường, xe lăn, xe cộ, ghế đi tiểu tiện, ghế tắm hoặc bồn cầu.

Đai Chuyển/Đai Định Vị – Đai được đeo quanh thắt lưng để trợ giúp khi chuyển và đi bộ.



Nguy Cơ Chấn Thương

Nhiều nhiệm vụ trong công việc của quý vị có nguy cơ thể chất. Nâng nhấc quá nhiều vật nặng, thực hiện các động tác lặp đi lặp lại và làm việc ở tư thế không thoải mái có thể gây tổn thương cơ thể quý vị. Nhận biết các nguy cơ này trong nhiệm vụ hàng ngày của quý vị và sử dụng những kỹ thuật an toàn có thể giúp quý vị tránh được chấn thương.

Hoạt Động Thường Lệ

- Đẩy xe lăn qua độ cao thay đổi, lên dốc hoặc qua cỏ hay thảm dày
- Hỗ trợ người không thể tự nâng đỡ cơ thể của mình
- Hỗ trợ một người vào và ra khỏi xe lăn hoặc xe cơ giới
- Đẩy các vật nặng hoặc thiết bị
- Nâng nhấc và mang đồ dùng hoặc thiết bị

Hoạt Động Lặp Đi Lặp Lại

- Chuyển động lặp đi lặp lại như quay tay nhiều lần để điều chỉnh giường
- Trợ giúp thân chủ di chuyển nhiều lần trong ca làm việc
- Thường xuyên cúi xuống

Làm Việc Trong Tư Thế Không Thoải Mái

- Vươn tay qua giường để thay đổi tư thế một thân chủ
- Trợ giúp một người không hợp tác và/hoặc bối rối
- Cúi xuống để dọn giường
- Nhặt rác và chất thải
- Lấy đồ giặt ra khỏi máy giặt hoặc máy sấy

Kỹ Thuật Nguy Hiểm Cần Tránh

- Nâng nhấc một người bằng tay
- Cố gắng ngăn một người khỏi bị té ngã bằng cách đỡ họ
- Nâng một người lên từ sàn nhà hoặc giường



Thực hiện bất kỳ hoạt động nào quá lâu (thời gian) hoặc quá thường xuyên (tần suất) đều có thể gây chấn thương.

Rối Loạn Cơ Xương (MSD)

Rối Loạn Cơ Xương (Musculoskeletal Disorders – MSDs) bao gồm các tình trạng như đau lưng dưới, chấn thương gân cơ chớp xoay, hội chứng khuỷu tay quần vọt hoặc hội chứng Ống Cổ Tay. Trong khi một số hội chứng MSD tiến triển dần dần theo thời gian, các hội chứng khác có thể xảy ra chỉ từ một sự việc duy nhất.

Các dấu hiệu ban đầu của hội chứng MSD có thể bao gồm đau dai dẳng, hạn chế vận động khớp và sưng mô mềm. Nếu quý vị có các triệu chứng này, quý vị nên xem xét lại cách thức quý vị đang làm việc của mình, hãy báo cho chủ nhân và nói với bác sĩ của quý vị.

Trợ Giúp Thân Chủ Một Cách An Toàn

Nhiều nhiệm vụ hàng ngày của quý vị sẽ liên quan đến việc trợ giúp thân chủ di chuyển. Ví dụ: họ có thể cần hỗ trợ để đứng dậy, thay đổi tư thế trên giường, mặc quần áo, tắm rửa hoặc sử dụng bồn cầu. Các nhiệm vụ này có thể làm cho cơ thể quý vị căng thẳng và khiến quý vị rơi vào những tư thế không thoải mái của cơ thể như cúi hoặc vặn mình. Biết các giới hạn của quý vị và được trợ giúp cần thiết có thể bảo vệ quý vị khỏi bị chấn thương.

Biết Các Giới Hạn Của Quý Vị

Không có giới hạn trọng lượng an toàn khi nâng nhấc một người bằng tay. Quý vị phải luôn sử dụng các thiết bị hỗ trợ để tránh việc nâng nhấc bằng tay bất kỳ khi nào có thể.

Trong điều kiện hoàn hảo, sử dụng nhiều hơn 35 pound (15.8 kg) công sức có thể gây cho hầu hết mọi người bị chấn thương do sử dụng quá mức. Để trải nghiệm cảm giác 35 pound công sức, hãy thử nâng nhấc 4 gallon (hoặc 15 lít) nước. Mỗi người đều khác nhau và giới hạn của quý vị có thể dưới 35 pound.



Hỗ trợ một người di chuyển rất phức tạp về mặt thể chất và điều kiện hầu như không bao giờ hoàn hảo. Cúi người, vặn mình, vớ tay, chỉ sử dụng một tay hoặc di chuyển trong không gian hạn chế như nhà vệ sinh (phòng tắm) sẽ khiến cơ thể quý vị phải bỏ nhiều công sức nhiều hơn. Tình trạng bệnh lý/thể chất của thân chủ hoặc các chuyển động đột ngột cũng có thể khiến quá trình chuyển trở nên khó khăn hơn.

Không có giới hạn trọng lượng an toàn khi nâng nhấc một người bằng tay. Sử dụng các thiết bị hỗ trợ để tránh nâng nhấc bằng tay bất kỳ khi nào có thể.

Tìm Kiếm Sự Trợ Giúp

Liên hệ với giám sát viên, chủ nhân quý vị hoặc một nhân viên chăm sóc khác nếu thân chủ cần nhiều hỗ trợ hơn mức quý vị có thể cung cấp một cách an toàn. Có thể có thiết bị hỗ trợ, huấn luyện hoặc các nguồn lực khác để tình huống trở nên an toàn hơn cho cả quý vị và thân chủ. Các thành viên khác trong nhóm chăm sóc thân chủ cũng có thể cập nhật kế hoạch dịch vụ của thân chủ để hỗ trợ nhiều hơn và cung cấp cho quý vị nhiều dịch vụ trợ giúp hơn.



Sử Dụng Thiết Bị Hỗ Trợ

Có thể sẵn có các công cụ và thiết bị để trợ giúp một thân chủ di chuyển. Một số ví dụ như dây đai chuyển, tấm trượt ít ma sát, thanh vịn, vò sen đứng, thiết bị hỗ trợ ngồi để đứng lên và nâng toàn thân.

Bảo đảm quý vị được huấn luyện về bất kỳ thiết bị hỗ trợ nào trước khi quý vị sử dụng. Cố gắng sử dụng thiết bị mà không có huấn luyện là điều nguy hiểm và có thể gây chấn thương hoặc tử vong.

Biết Các Chính Sách Của Chủ Nhân quý vị

Chủ nhân quý vị có thể có các chính sách, thủ tục, huấn luyện và nguồn lực về việc hỗ trợ thân chủ di chuyển một cách an toàn trong môi trường làm việc của quý vị. Nói với chủ nhân quý vị và bảo đảm quý vị hiểu biết chính sách của họ, đồng thời biết các nguồn lực nào hiện có cho quý vị.

Các chính sách của chủ nhân quý vị về việc hỗ trợ thân chủ di chuyển một cách an toàn là gì? Các nguồn lực nào hiện có cho quý vị?

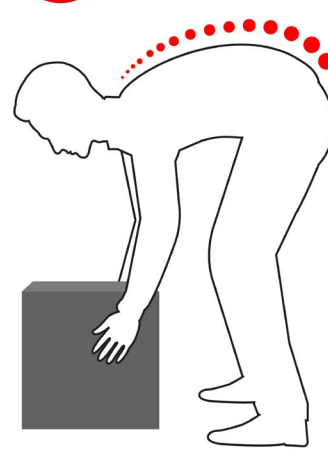
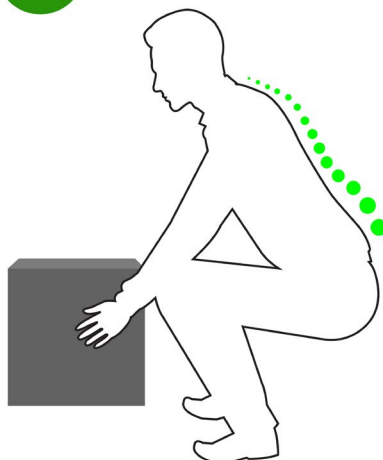
Nâng Nhắc và Xử Lý Nguyên Vật Liệu

Một phần công việc của quý vị có thể bao gồm việc nâng nhắc nguyên vật liệu như hàng tạp hóa, rác hoặc thiết bị mà một thân chủ cần như bình oxy. Nâng nhắc và di chuyển các vật nặng là nguyên nhân phổ biến gây chấn thương cho nhân viên chăm sóc dài hạn. Sử dụng kỹ thuật cơ học thân thể phù hợp và được trợ giúp khi cần có thể giúp quý vị an toàn.

Cơ Học Thân Thể

Những cách khác nhau mà quý vị di chuyển và sử dụng cơ thể của mình trong các hoạt động hàng ngày được gọi là cơ học thân thể. Sử dụng kỹ thuật cơ học thân thể phù hợp khi quý vị nâng nhắc hoặc di chuyển đồ vật sẽ giúp quý vị tránh được chấn thương.

- ✓ Giữ cho lưng thẳng.
- ✓ Gập đầu gối.
- ✓ Nâng nhắc bằng chân.



Lập Kế Hoạch Nâng Nhắc Của Quý Vị

1. Ước lượng tải trọng của quý vị và không nâng nhắc hoặc di chuyển đồ vật quá nặng so với quý vị.
2. Sử dụng xe đẩy tay hoặc thiết bị nâng nhắc khác nếu có.
3. Nhờ một người khác trợ giúp nếu quý vị cần.
4. Bảo đảm đường đi thông thoáng và có chỗ để đặt đồ vật xuống tại đích đến của quý vị.

Cung Cấp Cơ Sở Hỗ Trợ Tốt

1. Bảo đảm rằng cơ thể của quý vị không thay đổi trong tư thế vững chắc.
2. Dạng rộng chân của quý vị rộng bằng vai và đặt chân này trước chân kia một chút.

Kỹ Thuật Nâng Nhắc Phù Hợp

1. Tìm kiếm những cách dễ dàng để nắm bắt các vật dụng.
2. Giữ vật nặng càng gần cơ thể càng tốt.
3. Giữ vật nặng giữa vai và đầu gối.
4. Giữ lưng càng thẳng càng tốt.
5. Giữ lưng và cổ theo một đường thẳng.
6. Gập đầu gối.
7. Siết chặt cơ bụng.
8. Nâng nhắc bằng chân.
9. Giữ lưng, bàn chân và thân thẳng hàng và không vặn người ở eo.
10. Nếu quý vị cần đổi hướng, hãy chuyển chân của mình và thực hiện các bước nhỏ.

Lời Khuyên Về Việc Nâng Nhắc

- Giảm bớt tải trọng. Di chuyển các phần hoặc một phần tải trọng khi có thể.
- Tránh các động tác duỗi người khó khăn khi với lấy. Điều này gây áp lực lên lưng và có thể làm cho quý vị mất thăng bằng.
- Sử dụng thang gấp để với lấy các đồ vật cao hơn vai.
- Sử dụng tay vịn khi đi cầu thang. Tránh leo trèo khi mang vật nặng.
- Không dựa vào kệ hoặc giá để đồ để đỡ quý vị. Chúng có thể dễ dàng rơi ra nếu kéo hoặc giật chúng.
- Càng nâng nhắc hoặc di chuyển một đồ vật gì đó thường xuyên, khả năng bị thương càng cao. Nếu quý vị cần di chuyển một đồ vật gì đó thường xuyên, hãy sử dụng xe đẩy hàng.
- Tìm kiếm sự trợ giúp khi mang đồ vật có tải trọng lớn.



Luôn liên hệ với giám sát viên của quý vị hoặc người thích hợp ở nơi quý vị làm việc nếu quan ngại rằng quý vị không thể di chuyển một đồ vật gì đó an toàn hoặc cần được huấn luyện thêm về cách thức thực hiện an toàn.

Tập Luyện Lưng

Giữ lưng khỏe mạnh có thể giúp ngăn ngừa chấn thương nghiêm trọng. Tập luyện lưng tốt bao gồm tư thế, tập thể dục, kéo giãn và các hoạt động tăng cường sức mạnh.

Giữ lưng khỏe mạnh có thể ngăn ngừa chấn thương.

Tư Thế

Tập luyện tư thế tốt giúp tăng cơ, bảo vệ khớp và cải thiện sự cân bằng. Tư thế tốt bao gồm đứng hoặc ngồi thẳng và cao ngang với đầu và vai bằng nhau. Hóp bụng lại và giữ đầu gối hướng về phía trước.

Tư thế ngủ cũng có thể ngăn ngừa và làm giảm đau lưng. Ngủ trên một tấm nệm chắc chắn, không phải nệm bị võng hoặc quá cứng. Khi ngủ tránh nằm sấp. Thử đặt một cái gối giữa hai đầu gối nếu ngủ nghiêng, hoặc dưới đầu gối nếu ngủ nằm ngửa.

Tập Thể Dục

Tập luyện tốt cũng bao gồm bài tập aerobic. Đi bộ, bơi lội và đạp xe là những cách tuyệt vời để tập luyện toàn bộ cơ thể và bảo vệ lưng. Chỉ cần đi bộ nhanh 30 phút, 5 ngày một tuần sẽ mang lại nhiều lợi ích. Nếu mới bắt đầu thói quen tập thể dục, hãy bắt đầu bằng việc đi bộ 5-10 phút, 2 lần một ngày và tăng dần thời gian.



Nói với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi bắt đầu bất kỳ thói quen tập thể dục mới nào, đặc biệt là nếu quý vị đang bị đau lưng.

Kéo Giãn

Kéo giãn cải thiện tính linh hoạt, sức mạnh và khả năng vận động, giúp ngăn ngừa chấn thương khi đang làm việc.

Kéo giãn 4-7 ngày một tuần là một mục tiêu tốt. Nếu mới bắt đầu thói quen kéo giãn, hãy bắt đầu từ từ và tăng dần. Nhiều bài tập kéo giãn được liệt kê ở đây có các mức độ biến đổi dễ ngồi hơn mà quý vị có thể tìm thấy trực tuyến.

Quý vị nên khởi động khoảng 10 phút trước khi kéo giãn. Quý vị có thể khởi động bằng cách đi bộ nhẹ nhàng. Việc này sẽ đưa máu đến các cơ và giúp chúng sẵn sàng giãn ra.

Quý vị sẽ cảm thấy căng nhưng không đau khi kéo giãn. Nếu có vùng nào đó bị đau, quý vị có thể bị chấn thương. Ngừng kéo giãn cơ và nói với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Bài Tập Kéo Giãn Lưng Của Quý Vị

Giữ nguyên mỗi động tác kéo giãn này tổng cộng 60 giây. Quý vị có thể thực hiện hai lần, mỗi lần 30 giây hoặc bốn lần, mỗi lần 15 giây, tùy theo mức độ nào thoải mái nhất đối với quý vị.

Kéo Giãn Gập Thân

- Chống tay và đầu gối xuống đất, rút cằm và cong lưng.
- Từ từ ngồi xuống trên gót chân, thả lỏng vai hướng xuống sàn.
- Giữ nguyên tổng cộng 60 giây.



Kéo Hai Gối về Ngực

- Nằm ngửa.
- Kéo cả hai đầu gối về phía ngực cho đến khi quý vị cảm thấy thoải mái ở phần lưng dưới.
- Giữ cho lưng thư giãn.
- Giữ nguyên tổng cộng 60 giây.



Kéo Giãn Xoay Thân Dưới

- Nằm ngửa.
- Giữ lưng thẳng và khép hai bàn chân lại, xoay đầu gối sang một bên.
- Giữ nguyên tổng cộng 60 giây.



Ngừng lại bất kỳ bài tập nào làm tăng đau lưng, khó chịu hoặc gây ngứa ran, tê hoặc yếu ở chân. Liên hệ với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu các triệu chứng vẫn tiếp tục.

Bài Tập Tăng Cường Sức Mạnh

Tăng cường sức mạnh cho cơ lưng dưới và cơ bụng giúp ổn định và bảo vệ cột sống của quý vị.

Thực hiện bài tập tăng cường sức mạnh 2-3 lần một tuần là một mục tiêu tốt. Khi bắt đầu thói quen tăng cường sức mạnh mới, hãy bắt đầu nhẹ nhàng và gia tăng độ khó khi quý vị khỏe hơn.

Quý vị nên khởi động và kéo giãn trước khi thực hiện bài tập tăng cường sức mạnh. Nếu quý vị cảm thấy đau, hãy ngừng tập. Nếu cơn đau tiếp tục, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị.

Thói Quen Tập Kéo Giãn Lưng Của Quý Vị

Lặp lại mỗi bài tập từ 1 đến 5 lần (trừ bài tập cuộn tròn), một hoặc hai lần một ngày. Khi quý vị khỏe hơn, hãy tăng dần số lần tập lên 10 lần, hai lần một ngày. Thực hiện các động tác chậm rãi, nhịp nhàng khi tập luyện.

Bài Tập Nghiêng Xương Chậu

- Nằm ngửa, gập đầu gối, bàn chân đặt thẳng trên sàn và hai tay để ở hai bên.
- Đặt phần lưng dưới áp sát vào sàn (hông sẽ nghiêng lên trên).
- Giữ nguyên trong 10-15 giây rồi thả ra. Tăng dần thời gian giữ nguyên lên đến 60 giây.



Bài Tập Cuộn Tròn

- Nằm ngửa trên sàn.
- Giữ hai tay khoanh trước ngực, nghiêng xương chậu để làm phẳng lưng. Rút cằm vào ngực.
- Siết chặt cơ bụng trong khi nâng đầu và vai lên khỏi sàn.
- Giữ nguyên trong 10 giây rồi thả ra.
- Lặp lại từ 10 đến 15 lần.
- Tăng dần số lần tập.



Bài Tập Duỗi Thẳng Chân-Tay Luân Phiên

- Chống tay và đầu gối xuống sàn. Nâng cánh tay trái và chân phải lên. Không cong cổ.
- Giữ nguyên trong 10 giây rồi thả ra.
- Nâng cánh tay phải và chân trái lên. Không cong cổ.
- Giữ nguyên trong 10 giây rồi thả ra.



Duỗi Thắt Lưng Nằm Sấp

- Nằm sấp và đặt hai tay trên sàn gần hai bên đầu.
- Đẩy từ từ phần thân trên lên khỏi sàn bằng cách duỗi thẳng cánh tay nhưng vẫn giữ hông trên sàn.
- Giữ nguyên trong 10 giây, rồi thả lỏng cánh tay, đưa người trở về sàn.



Duỗi Thẳng Chân Luân Phiên

- Nằm sấp, hai tay khoanh lại để dưới cằm.
- Nhấc một chân lên từ từ mà không cong chân (không quá cao!) trong khi giữ xương chậu thẳng trên sàn.
- Hạ chân xuống từ từ và lặp lại với chân còn lại.



Duỗi Cơ Gân Kéo Trong Khi Đứng

- Đứng bằng chân phải, chân trái đặt trên bàn hoặc ghế.
- Kéo giãn cơ gân kheo bằng cách gập từ từ đầu gối phải.
- Giữ nguyên trong 30-45 giây.
- Lặp lại với chân còn lại.



Ăn Mặc An Toàn

Nhân viên chăm sóc dành nhiều thời gian để đứng. Giày đi làm tốt rất cần thiết để đem lại sự thoải mái và bảo vệ. Giày dép phù hợp sẽ hỗ trợ cho bàn chân và mắt cá chân và giúp ngăn ngừa chấn thương bong gân và căng cơ. Giày đi làm tốt cũng có thể giúp bảo vệ quý vị khỏi bị trơn trượt và té ngã.

Giày quần vợt là một lựa chọn tốt về giày đi làm cho nhiều nhân viên chăm sóc dài hạn. Nói chung, cố gắng chọn giày vừa thoải mái vừa bảo vệ:

- Bít đầu
- Chắc chắn và có khả năng chống chịu
- Gót thấp và rộng để giảm áp lực lên bàn chân và nguy cơ chấn thương mắt cá chân
- Để chống trượt có độ bám tốt và đệm vừa đủ



Quần Áo

Mặc quần áo sạch sẽ và thoải mái mà quý vị có thể chuyển đến. Quần áo quá chật có thể hạn chế di chuyển, quần áo rộng thùng thình có thể bị vướng và gây tai nạn. Quý vị có thể làm việc trong nhà của một người hoặc trong môi trường "giống như nhà". Mặc quần áo phù hợp với môi trường mà quý vị đang làm việc hoặc mặc đồng phục theo quy định của chủ nhân quý vị.

Trang Sức

Thực hiện theo chính sách của chủ nhân quý vị về trang sức. Bảo đảm trang sức của quý vị sẽ không cản trở khi quý vị đang làm việc. Tránh đeo trang sức có thể làm rách da của thân chủ như nhẫn sắc nhọn. Tránh đeo bông tai lủng lẳng và dây chuyền dài vì chúng có thể bị vướng hoặc kéo và gây tổn thương.

Quy định về trang phục của chủ nhân quý vị là gì?

Lái Xe An Toàn

Quý vị có thể lái xe đến và đi từ nơi làm việc của mình, hoặc một phần công việc của quý vị có thể là lái xe chở thân chủ (kiểm tra với chủ nhân quý vị xem quý vị có thể chở thân chủ bằng xe cá nhân của mình không). Lái xe an toàn khi có hoặc không có thân chủ.

- **Thắt dây an toàn.** Đây là luật ở Washington vì một lý do rất chính đáng. Người lái xe bị văng ra khỏi xe có khả năng tử vong trong tai nạn cao gấp 25 lần.
- Không bao giờ lái xe khi chịu ảnh hưởng của rượu bia hoặc các chất gây nghiện khác.
- Kiểm tra xem lốp xe có bị hao mòn hư hỏng không. Lốp xe bị hỏng hoặc non hơi gây ra nhiều tai nạn có thể phòng ngừa được. Lốp xe không phù hợp cũng có thể gây ra tai nạn. Chuẩn bị lốp xe có độ bám đường tốt đối với trường hợp có tuyết và băng.
- Thực hiện theo lịch bảo dưỡng xe được khuyến nghị. Bảo đảm động cơ, phanh, bánh lái, giảm xóc, đèn, còi và hệ thống cần gạt nước và kính chắn gió hoạt động tốt.
- **Hãy đi chậm lại!** 30% số vụ tai nạn tử vong đều liên quan đến việc chạy quá tốc độ.
- Thực hiện theo khoảng cách an toàn. Với mỗi 10 dặm tốc độ, quý vị cần giữ khoảng cách giữa xe mình với xe tiếp theo bằng chiều dài một xe. Ví dụ: nếu đang đi với tốc độ 60 MPH, quý vị cần khoảng cách giữa các xe là 6 lần chiều dài xe để có thể dừng lại kịp thời nhằm ngăn chặn tai nạn.
- Phải hết sức thận trọng tại các giao lộ. Một số người lái xe nghĩ rằng việc dừng lại ở đèn đỏ và biển báo dừng là không bắt buộc.
- Giảm thiểu sự sao lãng và tập trung vào việc lái xe. Sử dụng điện thoại, trang điểm, nói chuyện hoặc ăn uống có thể khiến quý vị sao lãng và góp phần gây ra tai nạn.
- Dừng lại để gọi điện hoặc trả lời điện thoại di động. Điều trái pháp luật là sử dụng điện thoại cầm tay khi đang lái xe.
- Không lái xe trong khi buồn ngủ. Ngủ đủ giấc. Táp vào lề và chợp mắt một lát nếu cần thiết. Cafein chỉ là một giải pháp tạm thời.



Hãy lái xe cẩn thận! Tai nạn xe cộ là nguyên nhân số 1 gây tử vong ở nơi làm việc.

Thang An Toàn

Nhân viên chăm sóc dài hạn không được cho phép lên thang ở một số môi trường chăm sóc. Bảo đảm quý vị biết chính sách nơi quý vị làm việc. Nếu nhiệm vụ công việc của quý vị bao gồm việc sử dụng thang, hãy thực hiện theo các hướng dẫn an toàn này.

- Sử dụng thang có độ cao phù hợp với công việc. Thang phải cao tối thiểu 3 feet so với bề mặt nơi quý vị sẽ làm việc.
- Không bao giờ đứng trên ba bậc trên cùng của thang.
- Kiểm tra xem thang có bất kỳ ốc vít, bản lề hoặc thanh ngang nào bị lỏng không. Thang bị hỏng hoặc mất một số bộ phận sẽ không có khả năng chịu lực cho một người một cách an toàn.
- Luôn quay mặt về phía thang khi lên và xuống thang. Dùng cả hai tay giữ ở hai bên thang.
- Lau sạch bất kỳ vết bùn đất nào hoặc các mảnh vụn khác có thể bám trên các bậc thang.
- Chỉ sử dụng thang trên bề mặt ổn định và bằng phẳng.
- Để mang vác thang, hãy luồn tay qua thang và giữ thang thẳng bằng trên vai. Mang vác thang theo chiều ngang với phần đầu thang hướng về phía trước.



- Mang giày đế bằng, cứng và chống trượt. Giày đế mềm có thể uốn cong trên các bậc thang và không đủ độ ổn định.
- Không được dùng tay mang vác vật nặng trên thang. Mang vác dụng cụ lên hoặc xuống trên thắt lưng hoặc bằng dây thừng hoặc tời, không được dùng tay.
- Không cố gắng với tới quá xa đến mức mất thăng bằng; di chuyển thang.
- Mở thang hoàn toàn, bảo đảm gài chặt tất cả các khóa.
- Đa số các loại thang gấp không được thiết kế để sử dụng thu gọn và dựa vào tường, hoặc không có thanh giằng mở và khóa hoàn toàn. Luôn thực hiện theo hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất.
- Kim loại dẫn điện! Để thang kim loại cách xa đường dây điện và dây điện đang có điện là 10 feet.
- Sau khi sử dụng thang xong, hãy cất giữ thang đúng nơi và bảo đảm thang được dựng an toàn để không bị ngã và gây chấn thương ngoài ý muốn.



**Khi cần leo trèo, hãy luôn sử dụng thang.
KHÔNG sử dụng ghế, hộp hoặc thang tự chế khác.**



2

Giảm Thiểu và Ứng Phó Té Ngã

Câu Chuyện Của Patricia: Patricia sống trong nhà riêng của mình. Cô được hỗ trợ từ nhân viên chăm sóc thông qua một cơ quan chăm sóc tại nhà vào buổi sáng và buổi tối. Patricia bị mất sức lực ở đôi chân và thường phải dùng khung tập đi để di chuyển quanh nhà mình. Cô cũng đeo kính. Một đêm nọ, cô thức dậy và cần tiểu gấp. Cô không có thời gian đeo kính nên chỉ nắm lấy khung tập đi và nhanh chóng đi về phía hành lang đến nhà vệ sinh (phòng tắm). Trời tối và cô không thấy tấm thảm hành lang bị cuộn tròn ở một góc. Khung tập đi của cô vướng vào mép thảm rồi cô ngã xuống.



Patricia không có khả năng đứng dậy và phải nằm trên sàn cho đến khi nhân viên chăm sóc của cô đến vào buổi sáng. Nếu là nhân viên chăm sóc đó, quý vị nên làm gì khi tìm thấy Patricia? Sau đó, quý vị có thể làm gì để giúp phòng ngừa tình trạng té ngã khác?

Tình trạng té ngã không phải là một phần tự nhiên của quá trình lão hóa, nhưng đây là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chấn thương gây tử vong và không gây tử vong ở người lớn tuổi. Tình trạng té ngã có thể gây chấn thương nghiêm trọng bao gồm gãy xương và khớp, chảy máu trong và chấn thương sọ não.

Việc bị té ngã có thể gây sợ hãi bị té ngã lần nữa, có thể hạn chế khả năng vận động và gia tăng sự cô lập xã hội. Quý vị có một phần vai trò bảo đảm an toàn cho thân chủ là giúp giảm thiểu tình trạng té ngã và ứng phó phù hợp khi té ngã xảy ra.

Giảm Thiểu Té Ngã

Quý vị có thể giúp phòng ngừa tình trạng té ngã bằng cách hiểu biết nguyên nhân gây té ngã, hỗ trợ thân chủ giảm bớt nguy cơ té ngã và giúp môi trường của họ an toàn hơn. Vấn đề phòng ngừa té ngã cần được ưu tiên hàng đầu trong công việc mỗi ngày của quý vị:

- Ưu tiên an toàn và phòng ngừa trong khi chăm sóc. Té ngã có thể là mối quan ngại nghiêm trọng, đặc biệt là đối với người lớn tuổi.
- Chú ý đến thân chủ khi họ di chuyển đây đó và sẵn sàng hỗ trợ họ.

- Hiểu biết nguyên nhân nào gây té ngã và thời điểm nào có khả năng xảy ra nhất.
- Hiểu biết thêm về thân chủ mà quý vị hỗ trợ và tìm hiểu nhu cầu duy nhất của họ.
- Xác định các mối nguy té ngã trong môi trường của thân chủ và thực hiện hành động để bảo đảm cho họ an toàn hơn.
- Trao đổi với thân chủ, giám sát viên hoặc chủ nhân quý vị và các thành viên còn lại trong nhóm chăm sóc của thân chủ để giải quyết vấn đề trước khi gây té ngã.

Chú ý thân chủ, đánh giá tình huống của họ và thực hiện hành động để giữ cho họ an toàn.

Hiểu Biết Nguyên Nhân Té Ngã

Tình trạng té ngã xảy ra bởi vì sự kết hợp của "các yếu tố nguy cơ". Các yếu tố nguy cơ bao gồm tình trạng liên quan đến sức khỏe và mối nguy môi trường. Một số tình huống và hoạt động đặc biệt có nguy cơ cao.

Yếu Tố Nguy Cơ Liên Quan Đến Sức Khỏe

Bất kỳ người nào cũng có thể té ngã nếu trượt chân trên sàn phòng tắm ướt hoặc vấp phải thảm trong bóng tối. Tuy nhiên, những người nhận dịch vụ chăm sóc dài hạn có nhiều khả năng bị té ngã hơn bởi vì các yếu tố nguy cơ khác. Tìm hiểu về thân chủ mà quý vị hỗ trợ và biết các yếu tố nguy cơ nào họ gặp phải.

Tiền Sử Té Ngã: Nghiên cứu cho thấy những người đã bị té ngã trước đây có nhiều khả năng té ngã lần nữa.

Yếu Cơ – Đặc Biệt Ở Phần Thân Dưới: Sức lực, sự thăng bằng, khả năng chịu đựng và sự linh hoạt giảm bớt khiến một người khó có thể ngồi, đứng hoặc nắm lấy sau khi suýt ngã.

Thuốc Chữa Bệnh: Tác dụng phụ của thuốc chữa bệnh có thể gây chóng mặt, ngất xỉu, lú lẫn, buồn ngủ nhiều hơn hoặc phản xạ chậm hơn.

Mất Cảm Giác: Mất thị lực, thính giác và/hoặc cảm giác có thể ảnh hưởng đến khả năng thăng bằng, giảm bớt nhận thức và gây sẩy chân.

Tình Trạng Nhận Thức: Sa sút trí tuệ, mê sảng và các tình trạng nhận thức khác cũng như việc sử dụng rượu bia và chất gây nghiện có thể giảm bớt nhận thức và làm suy yếu khả năng phán đoán.

Tình Trạng Sức Khỏe Khác: Huyết áp thấp, chứng co giật, bệnh Parkinson, bệnh tim, bệnh phổi, bệnh khớp và các tình trạng tạm thời như hồi phục sau phẫu thuật, nhiễm trùng, suy dinh dưỡng và mất nước đều có thể làm tăng nguy cơ té ngã của một người.

Yếu Tố Nguy Cơ Về Môi Trường

Tìm kiếm các mối nguy trong môi trường của thân chủ là một phần công việc của quý vị và thực hiện hành động để bảo đảm môi trường an toàn hơn.

Quần Áo: Quần áo dài hoặc rộng có thể quấn vào nhau và làm cho vấp ngã.

Giày Dép: Giày dép không phù hợp có thể gây trượt chân và vấp ngã. Tránh đi dép không có quai, giày lười hoặc dép tông, giày có độ bám kém hoặc đế mòn có thể dễ bị trượt trên bề mặt ướt, giày không được buộc hoặc cài chặt và giày có gót quá cao.

Môi Trường Trong Nhà: Hầu hết các tình trạng té ngã đều xảy ra bên trong nhà. Dây điện, thảm rời, lối đi bừa bộn, ánh sáng yếu, sàn ướt, thú cưng và bậc thang chỉ là một số mối nguy có thể gây té ngã trong nhà.

Môi Trường Ngoài Nhà: Bề mặt không bằng phẳng như vỉa hè bị hư hỏng, đất và cỏ mọc um tùm có thể khiến cho việc đi bộ không chắc chắn. Ánh sáng mặt trời chói chang và bóng tối có thể giảm bớt tầm nhìn. Đống bừa bộn, đồ vật hoặc rác rưởi trên mặt đất có thể là nguy cơ vấp ngã. Tay vịn gần cầu thang bị hỏng hoặc thiếu mất cũng là một yếu tố nguy cơ phổ biến.



Tình Huống và Hoạt Động Có Nguy Cơ Cao Hơn

Luôn chú ý thân chủ bất kỳ lúc nào quý vị cung cấp dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ. Đặc biệt cảnh giác và sẵn sàng trợ giúp trong thời gian các hoạt động có nguy cơ cao hơn. Suy nghĩ về các thay đổi môi trường có thể làm những tình huống này an toàn hơn.

Trợ Giúp Di Chuyển: Khi một thân chủ cần giúp di chuyển, họ có nguy cơ té ngã cao hơn. Tình trạng té ngã cũng có nhiều khả năng xảy ra hơn trong khi thực hiện các nhiệm vụ chăm sóc này.

Khu Vực Nguy Cơ Cao Như Nhà Vệ Sinh (Phòng Tắm): Sàn ướt trơn trượt và bề mặt cứng làm cho tình trạng té ngã có nhiều khả năng hơn và nguy hiểm hơn. Việc vào và ra khỏi bồn cầu, bồn tắm hoặc vòi sen là các hoạt động thường xuyên có nguy cơ cao hơn.

Vội Vả Đến Nhà Vệ Sinh (Phòng Tắm): Sự kết hợp giữa tình trạng sức khỏe và các mối nguy về môi trường khiến việc đi vội vã đến nhà vệ sinh (phòng tắm) trở thành nguyên nhân hàng đầu gây té ngã trong nhà.

Nơi thường xuyên té ngã nhất trong nhà là phòng ngủ, nhà vệ sinh (phòng tắm) và cầu thang. Khoảng một nửa số tình trạng té ngã liên quan đến thảm hoặc thảm dày trải sàn.

Thực Hiện Hành Động Phòng Ngừa Té Ngã

Suy nghĩ về cách thức giúp phòng ngừa té ngã trong mỗi tình huống khi quý vị cung cấp dịch vụ chăm sóc. Tìm kiếm các yếu tố nguy cơ. Khi quý vị nhìn thấy mối nguy, hãy thực hiện hành động để giải quyết vấn đề. Trao đổi với thân chủ, giám sát viên hoặc chủ nhân quý vị và các thành viên nhóm chăm sóc của thân chủ khi quý vị cần sự cho phép hoặc hỗ trợ.



Ghi nhận và báo cáo cho người thích hợp trong môi trường chăm sóc của quý vị về bất kỳ quan ngại an toàn nào mà quý vị có và bất kỳ hành động nào mà quý vị thực hiện.

Tôn Trọng Các Quyền Của Thân Chủ

Nhớ rằng môi trường của một thân chủ là nhà họ. Họ có quyền giữ nhà mình khi họ muốn. Không sắp xếp lại đồ dùng cá nhân, đồ đạc hoặc môi trường của thân chủ mà không được họ cho phép. Việc này có thể gây trở ngại cho thân chủ, đặc biệt là những người mất trí nhớ. Không bao giờ vứt bỏ một thứ gì trong nhà thân chủ mà không được họ cho phép. Trao đổi với thân chủ về các quan ngại và cùng hợp tác với nhau để tìm ra giải pháp.

Cũng nhớ rằng quý vị phải luôn hỗ trợ quyền tự do và khả năng di chuyển của thân chủ. Việc hạn chế di chuyển của một người không bảo vệ họ khỏi té ngã. Thực tế là hạn chế khả năng di chuyển của một người sẽ gia tăng nguy cơ té ngã của họ.

Tìm Hiểu Về Những Người Mà Quý Vị Hỗ Trợ

- Biết tiền sử té ngã của họ và xem họ có sợ té ngã hoặc cảm thấy loạng choạng khi đứng không.
- Nắm rõ các loại thuốc chữa bệnh của họ và tác dụng phụ.
- Hiểu biết tình trạng sức khỏe của họ và báo cáo bất kỳ thay đổi mà quý vị nhìn thấy.
- Giúp họ đến nhà vệ sinh (phòng tắm) trước khi tình hình trở nên khẩn cấp.



Hỗ Trợ Khả Năng Di Chuyển Của Thân Chủ

- Khuyến khích các hoạt động để được khỏe mạnh, ổn định, thăng bằng, bền bỉ và linh hoạt.
- Nhắc nhở và khuyến khích thân chủ sử dụng các thiết bị hỗ trợ như khung tập đi, gậy, thanh vịn và lan can.
- Hỗ trợ và bảo vệ họ trong khi chuyển, thay đổi tư thế và di chuyển.
- Khuyến khích họ đứng lên từ từ và ở cùng với họ trong khi họ đi bộ.
- Luôn sử dụng khóa xe lăn và tháo/đặt lại bàn để chân trước khi họ ngồi hoặc đứng.
- Đi bộ nhẹ nhàng ở đằng sau và bên cạnh một người đang sử dụng khung tập đi. Không bao giờ đi trước họ.

Tăng Tối Đa Thị Giác và Thính Giác

- Nhắc nhở và khuyến khích thân chủ đeo kính và/hoặc máy trợ thính của họ (thính giác ảnh hưởng đến khả năng thăng bằng).
- Thân chủ nên kiểm tra thị lực và thính lực hàng năm.
- Nếu đơn thuốc đeo kính đã cũ hoặc thân chủ không thể nhìn rõ khi đeo kính nữa, hãy hợp tác với họ (và giám sát viên của quý vị) để sắp xếp lịch khám với bác sĩ đo thị lực hoặc bác sĩ nhãn khoa.
- Giúp giữ kính sạch sẽ và bảo đảm máy trợ thính có pin và hoạt động bình thường.
- Bảo đảm có đủ ánh sáng, bao gồm đèn ngủ, đặc biệt là trong phòng ngủ, hành lang và nhà vệ sinh (phòng tắm).
- Sử dụng băng dính có độ phản quang cao để dễ nhìn thấy các bậc thang và mép cầu thang hơn.



Khuyến Khích Sử Dụng Giày Dép và Quần Áo An Toàn Hơn

- Khuyến khích thân chủ mang giày đế thấp, có khả năng hỗ trợ với đế chống trượt.
- Bảo đảm giày dép của thân chủ phải an toàn (dây giày, miếng dán Velcro hoặc quai) và mang đúng chân.
- Khuyến khích thân chủ tránh đi dép xỏ ngón hoặc dép lê không có lót giày.
- Khuyến khích thân chủ tránh mặc áo choàng hoặc váy dài hay rộng thùng thình.

Giảm Bớt Mỗi Nguy Trong Nhà

- Giữ sàn nhà khô. Lau sạch các chất tràn ngay lập tức.
- Giữ lối đi thông thoáng, đặc biệt là lối vào nhà vệ sinh (phòng tắm)
- Dọn dẹp đồng bừa bộn trên sàn nhà.
- Di dời dây điện ra xa khu vực đi bộ hoặc dán chặt dây điện lại.
- Tháo ra hoặc cố định thảm trải sàn.
- Để các đồ dùng thường sử dụng nhất ở các kệ thấp hơn.
- Nếu ghế và giường quá thấp hoặc quá cao, hãy hợp tác với thân chủ và giám sát viên của quý vị để điều chỉnh.
- Bảo đảm tay vịn và thanh nắm được lắp đặt đúng cách ở các khu vực cần thiết.

Giảm Bớt Mỗi Nguy Ngoài Nhà

- Tìm kiếm các mối nguy trên vỉa hè và lối vào như vết nứt, lỗ hổng, bề mặt trơn trượt hoặc không bằng phẳng.
- Cẩn thận với gỗ mục hoặc tay vịn hay cầu thang lỏng lẻo.
- Dọn dẹp đồng bừa bộn và rác thải nơi thân chủ đi bộ bên ngoài.
- Nếu quý vị thấy có một việc gì đó không ổn, hãy hợp tác với thân chủ, nhóm chăm sóc của thân chủ, chủ nhân quý vị và xây dựng bảo dưỡng để giải quyết vấn đề.
- Chú ý đến dây xích khi dắt chó đi dạo. Điều quan trọng là phải bảo đảm dây xích không bị vướng vào khung tập đi hoặc gậy.



Đừng Từ Bỏ Khả Năng Di Chuyển và Quyền Tự Do Của Thân Chủ Vì Ảo Tưởng Về An Toàn

- Nhớ rằng những người mà quý vị hỗ trợ còn phụ thuộc vào quý vị để giúp duy trì khả năng di chuyển và quyền tự do của họ.
- Không hạn chế thân chủ ngồi xe lăn bởi vì việc này sẽ giảm bớt hoạt động thể chất của họ.
- Không sử dụng các hạn chế. Các hạn chế gia tăng chấn thương.

Quý vị nên liên hệ với ai để báo cáo mối nguy té ngã ở môi trường làm việc của mình?

Ứng Phó Té Ngã

Với tư cách là một nhân viên chăm sóc, quý vị có thể nhìn thấy thân chủ té ngã hoặc cần giúp đỡ một thân chủ đã té ngã. Ứng phó của quý vị trong các tình huống này rất quan trọng đối với sức khỏe và hạnh phúc của thân chủ.

Khi Thân Chủ Té Ngã

Nếu một thân chủ bắt đầu té ngã trong khi quý vị đang ở cạnh họ:

1. Cố gắng đỡ đầu họ và từ từ đặt họ xuống sàn nhà.
2. Giữ hai chân dang rộng và lưng thẳng. Gập đầu gối và hông.
3. Kéo người này lại gần quý vị và để họ trượt dọc theo cơ thể quý vị xuống sàn.
4. Thường quý vị sẽ di chuyển xuống sàn cùng với người này.

Không cố gắng giữ chặt hoặc ngăn chặn thân chủ sắp té ngã. Quý vị có thể tự làm bị thương chính mình và thân chủ.



Nếu một người sắp té ngã, hãy đỡ đầu họ và nhẹ nhàng đưa họ xuống sàn.

Sau Khi Thân Chủ Té Ngã

Chủ nhân quý vị sẽ có các chính sách về cách thức trợ giúp thân chủ đã té ngã. Bảo đảm quý vị biết và thực hiện theo các chính sách của chủ nhân quý vị. Hướng dẫn trong khóa huấn luyện này là quy trình thực hành chung tốt nhất.

Giữ Bình Tĩnh và Đánh Giá Tình Huống

Không hoảng sợ. Hít thở thật sâu và bình tĩnh giải quyết tình huống.

Xem xét người này để tìm dấu hiệu khẩn cấp:

- Nếu họ bất tỉnh, hãy gọi 911 và kiểm tra đường thở của họ.
- Nếu họ bị chảy máu nghiêm trọng, hãy gọi 911 và ấn chặt.
- Nếu họ khó trao đổi (ví dụ: nếu họ không thể nói, hiểu hoặc thực hiện theo chỉ dẫn), hãy gọi 911.



Không bao giờ di chuyển thân chủ nếu họ không thể đứng dậy hoặc nếu họ kêu đau dữ dội.

Trao Đổi với Người này

Nói với người này. Nói cho họ biết quý vị là ai và bảo đảm với họ rằng quý vị sẽ trợ giúp họ. Hỏi “Ông/bà cảm thấy như thế nào?” và “Ông/bà có bị đập đầu không?” và quan sát kỹ họ để tìm các dấu hiệu chấn thương.

Hầu hết mọi người đều bối rối sau khi té ngã và có thể muốn đứng dậy hoặc nói với quý vị biết mọi thứ đều ổn cho dù không khỏe. Quan sát kỹ thân chủ. Ngôn ngữ cơ thể của thân chủ có thể cho quý vị biết cách thức họ cảm nhận.

Nếu Người này CÓ THỂ Đứng Dậy

Nếu người này cảm thấy không bị đau và có thể tự đứng dậy, hãy quan sát kỹ khi họ đứng dậy. Nếu họ cần trợ giúp hoặc hỗ trợ một ít để đứng dậy, quý vị phải xem xét các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị. Trong một số môi trường làm việc, quý vị sẽ trợ giúp người này trở lại vị trí trước khi té ngã, nhưng trong các môi trường khác có thể có những quy định khác. Thực hiện theo các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về những gì quý vị có thể và không thể làm sau khi một người té ngã.

Sau đây là một thủ tục giúp một người đứng dậy khỏi sàn nhà. Chủ nhân quý vị có thể có các thủ tục khác nhau mà quý vị cần thực hiện theo. Nếu người này cảm thấy đau hoặc không thể hoàn tất các bước này, hãy khuyến khích họ ngừng lại và đợi sự trợ giúp đến.

1. Nhờ đồng nghiệp trợ giúp nếu có.
2. Quý vị sẽ cần hai chiếc ghế.
3. Trợ giúp người này lăn sang một bên rồi vào tư thế quỳ gối.
4. Đặt một chiếc ghế trước mặt người này và khuyến khích họ đặt tay lên ghế.
5. Trợ giúp người này đặt chân khỏe nhất của họ trên sàn và khuyến khích họ dùng tay và chân để đẩy họ lên tư thế đứng.
6. Đặt một chiếc ghế khác phía sau người này và giúp họ ngồi vào chiếc ghế đó.

Quý vị có thể giúp thân chủ vững vàng khi họ đứng dậy, nhưng đừng cố nâng họ lên.

Nếu Người này KHÔNG THỂ Đứng Dậy

Nếu người này đang bị đau hoặc không đủ sức để đứng dậy, đừng cố nâng hoặc di chuyển họ. Quý vị có thể gây ra nhiều chấn thương hơn.

- Làm cho người này càng thoải mái càng tốt. Đắp chăn lên người họ.
- Không cho ăn hoặc uống bất kỳ thứ gì.
- Tìm kiếm sự trợ giúp. Thực hiện theo chính sách của chủ nhân quý vị về việc nên gọi cho ai.
- Ở bên cạnh người này cho đến khi dịch vụ trợ giúp đến.

Luôn thực hiện theo các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về té ngã. Biết khi nào gọi 911 và cách thức ghi nhận và báo cáo té ngã.

Ghi Nhận Và Báo Cáo Té Ngã

Tình trạng té ngã có thể là dấu hiệu cho thấy thân chủ có nhu cầu chưa được đáp ứng hoặc tình trạng bệnh mới hoặc đang trở nặng. Trao đổi với thân chủ để tìm hiểu cách thức và lý do vì sao họ té ngã. Tìm hiểu những gì đã xảy ra ngay trước khi té ngã. Báo cáo té ngã cho người thích hợp trong môi trường làm việc của quý vị. Chủ nhân quý vị sẽ có các chính sách và thủ tục về cách thức, thời điểm và địa điểm để báo cáo té ngã.

Quý vị phải làm gì khi một thân chủ té ngã trong môi trường làm việc của mình?

[illegible]



3

Ngăn Chặn Lan Truyền Bệnh Lây Nhiễm

Câu Chuyện Của Fatima: *Fatima là nhân viên chăm sóc dài hạn trong một cơ sở trợ sinh. Cô chăm sóc mỗi ngày cho nhiều cư dân khác nhau. Cô biết rằng bệnh lây nhiễm có thể lan truyền từ người này sang người khác. Cô cũng biết rằng các bệnh lây nhiễm thông thường có thể rất nguy hiểm hoặc thậm chí gây tử vong cho những cư dân mà cô hỗ trợ. Fatima bảo vệ bản thân mình và mọi người mà cô cùng hợp tác bằng cách thực hiện vệ sinh tay đúng cách, sử dụng găng tay dùng một lần đúng cách và đeo khẩu trang cùng các thiết bị bảo vệ cá nhân khác theo các chính sách của chủ nhân cô. Một buổi sáng, Fatima thức dậy bị ho và sốt. Cô biết rằng cô không được để cho cư dân bị phơi nhiễm vi trùng của mình. Cô gọi cho chủ nhân mình ngay lập tức và nói với họ là cô không thể đến làm việc. Fatima đã làm điều đúng đắn và bảo vệ những người mà cô hỗ trợ.*

Các bệnh lây nhiễm có thể rất nguy hiểm cho mọi người nhận dịch vụ chăm sóc dài hạn và mầm bệnh có thể lan truyền nhanh chóng trong môi trường chăm sóc nội trú. Bản thân nhân viên chăm sóc cũng có nguy cơ lây nhiễm bởi vì tiếp xúc gần gũi về thể chất với thân chủ và phơi nhiễm các chất dịch cơ thể.

Nhân viên chăm sóc dài hạn có thể cứu sống thân chủ bằng cách sử dụng các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn khi làm việc với mọi thân chủ. Các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn là mức độ phòng ngừa kiểm soát lây nhiễm cơ bản được sử dụng với tất cả dịch vụ chăm sóc thân chủ. Thực hiện các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn như một phần thói quen của quý vị.

- Thực hiện vệ sinh tay đúng cách trước và sau khi tiếp xúc với một thân chủ.
- Sử dụng găng tay dùng một lần đúng cách.
- Đeo khẩu trang và mặt nạ phòng độc thực hiện theo chính sách và khóa huấn luyện của chủ nhân quý vị.
- Che miệng khi ho và hắt hơi.
- Bảo vệ bản thân quý vị khỏi bị phơi nhiễm máu và các chất dịch khác của cơ thể.
- Vệ sinh và khử trùng thiết bị và môi trường để tiêu diệt vi trùng trước khi chúng có thể gây hại.
- Ở nhà khi quý vị bị bệnh.
- Báo cáo khi một thân chủ bị bệnh.

Ngăn chặn vi trùng lây lan hoặc trước khi chúng có thời gian xâm nhập vào cơ thể.

Định Nghĩa

Bệnh lây nhiễm qua đường máu – bệnh lan truyền qua việc tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể có thể chứa máu như nước tiểu, chất nhầy, nước bọt, phân, chất nôn, tinh dịch và dịch tiết âm đạo.

Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE) – thiết bị hoặc quần áo như găng tay, áo choàng hoặc khẩu trang, được thiết kế để ngăn ngừa chấn thương hoặc bệnh tật do mối nguy cụ thể tại nơi làm việc.

Biện Pháp Phòng Ngừa Tiêu Chuẩn – các quy trình ngăn ngừa lây nhiễm tối thiểu cần sử dụng với mọi thân chủ, ngay cả khi họ khỏe mạnh.

Bị Nhiễm – rõ ràng là bụi bẩn hoặc đã tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể.

Hệ Miễn Dịch – hệ cơ thể chống lại vi trùng để ngăn ngừa và chữa khỏi bệnh lây nhiễm.

Cách Thức Bệnh Lây Nhiễm Lan Truyền

Có một số cách phổ biến mà vi trùng lan truyền trong môi trường y tế. Xem xét lại các chiến lược ngăn ngừa đối với mỗi loại lây truyền. Vi trùng có thể lan truyền từ hai cách trở lên, vì vậy, quý vị có thể cần sử dụng nhiều chiến lược ngăn ngừa.

Tiếp Xúc	Vi trùng di chuyển từ người này sang người khác hoặc bề mặt này sang bề mặt khác bằng cách tiếp xúc.	- Thực hiện vệ sinh tay. - Mang găng tay dùng một lần. - Vệ sinh và khử trùng thiết bị và môi trường.
Phun và Bắn Tóe (Giọt Nhỏ)	Khi một người bị nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi, các giọt bắn mang vi trùng đi một khoảng cách ngắn (6 feet) có thể bám vào mắt, mũi hoặc miệng của một người khác.	- Che miệng khi ho và hắt hơi. - Đeo khẩu trang che mặt. - Tránh tiếp xúc với mặt của quý vị.
Hít Xịt (Không Khí)	Một số loại vi trùng (như Covid-19) có thể lưu lại ở không khí trong một thời gian dài và di chuyển xa.	- Đeo mặt nạ phòng độc được NIOSH chấp thuận, giống N95. - Cách ly hoặc cô lập người bị nhiễm bệnh.
Chấn Thương Do Vật Sắc Nhọn	Các bệnh lây nhiễm qua đường máu xâm nhập vào một người thông qua lỗ châm trên da do kim tiêm đã qua sử dụng hoặc dụng cụ sắc nhọn.	- Xử lý và vứt bỏ kim tiêm và các vật sắc nhọn khác một cách an toàn. - Vệ sinh và khử trùng các thiết bị tiếp xúc với máu, như máy đo đường huyết.

Bất kể loại lây truyền nào, các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn được mô tả trong chương này đều có thể giúp ngăn ngừa lan truyền bệnh lây nhiễm. Các quy trình cô lập hoặc kiểm dịch và ở nhà khi quý vị có thể bị lây nhiễm, việc này cũng giúp bảo vệ thân chủ và đồng nghiệp quý vị khỏi bị bất kỳ loại lây truyền nào.



Thực Hiện Vệ Sinh Tay

Thực hiện vệ sinh tay có nghĩa là rửa tay bằng xà phòng hoặc sát trùng tay bằng dung dịch rửa tay chứa cồn. Vệ sinh tay là cách tốt nhất để ngăn chặn lan truyền bệnh lây nhiễm. Tay của quý vị có thể nhiễm vi trùng từ mọi người và bề mặt mà quý vị tiếp xúc. Nếu quý vị không thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, quý vị có thể lan truyền vi trùng.

Khi Nào Thực Hiện Vệ Sinh Tay

Vi trùng quá nhỏ sẽ khó nhìn thấy. Cho dù tay của quý vị trông sạch sẽ, nhưng vi trùng vẫn có thể lan truyền bệnh lây nhiễm. Quý vị phải làm cho việc vệ sinh tay trở thành một phần không đổi trong hoạt động hàng ngày của mình. Thực hiện vệ sinh tay vào các thời điểm sau đây:



Sử dụng dung dịch rửa tay chứa cồn:

- Khi đến nơi làm việc
- Khi vào phòng/căn hộ của một thân chủ
- Trước khi cung cấp dịch vụ chăm sóc trực tiếp cho cư dân
- Trước khi mang găng tay
- Sau khi tháo găng tay
- Trước khi rời khỏi phòng/căn hộ của cư dân
- Sau khi cung cấp dịch vụ chăm sóc trực tiếp cho cư dân
- Sau khi tiếp xúc với các vật dụng có khả năng nhiễm bẩn
- Trước khi rời khỏi nơi làm việc vào cuối ca chăm sóc của quý vị.



Rửa tay quý vị bằng xà phòng và nước:

- Trước khi chuẩn bị thức ăn
- Trước và sau khi ăn

Sau khi sử dụng nhà vệ sinh

- Sau khi hỉ mũi, hắt hơi, ho hoặc tiếp xúc với mặt của quý vị
- Sau khi hút thuốc
- Sau khi vuốt ve/chạm vào các động vật
- Sau khi chăm sóc một thân chủ bị tiêu chảy
- Bất kỳ khi nào tay quý vị trông có vẻ bẩn.

Rửa Tay Quý Vị Đúng Cách

Hầu hết mọi người không rửa tay hoàn toàn. Họ rửa tay trong thời gian quá ngắn và không chà tay kỹ lưỡng. Để rửa tay có hiệu quả, quý vị cần phải rửa tay đúng cách.

1. Bật nước ấm.
2. Làm ướt kỹ tay và cổ tay
3. Đổ xà phòng vào tay.
4. Tạo bọt tất cả bề mặt tay và cổ tay.
5. Chà xát lên tất cả bề mặt ngón tay và bàn tay, bao gồm phần trên cổ tay, ít nhất 20 giây trong khi giữ các ngón tay hướng xuống dưới.
6. Rửa sạch tất cả bề mặt tay và cổ tay, giữ các ngón tay hướng xuống dưới. Không làm tay quý vị nhiễm bẩn thêm nữa qua việc chạm vào bồn rửa hoặc vòi nước.
7. Dùng khăn giấy sạch để lau khô tay và cổ tay thật kỹ. Chỉ sấy khô các phần đã rửa.
8. Sử dụng một khăn giấy khác để tắt vòi nước mà không làm nhiễm bẩn tay.
9. Vứt bỏ khăn giấy này vào thùng rác mà không làm nhiễm bẩn tay.



Sử Dụng Dung Dịch Rửa Tay Chứa cồn

Sử dụng dung dịch rửa tay chứa cồn (ABHR) để tiêu diệt vi trùng trên tay quý vị. Dung dịch rửa tay chứa cồn cũng có thể dễ dàng sử dụng hơn cho da quý vị so với xà phòng và nước. Tuy nhiên, nếu tay quý vị có thể nhìn thấy dơ bẩn, xà phòng và nước vẫn là cách lựa chọn tốt nhất.

Dung dịch rửa tay chứa cồn không có hiệu quả chống lại vi trùng gây tiêu chảy như Norovirus và Clostridium difficile. Quý vị phải luôn rửa tay thay vì dùng dung dịch rửa tay chứa cồn sau khi sử dụng nhà vệ sinh (phòng tắm) và sau khi trợ giúp một thân chủ sử dụng nhà vệ sinh (phòng tắm). Quý vị không bao giờ nên dùng dung dịch rửa tay chứa cồn khi chế biến hoặc phục vụ thức ăn; rửa tay là tốt nhất.

Hỏi chủ nhân hoặc giám sát viên của quý vị xem dung dịch rửa tay chứa cồn có hiện có và được chấp thuận trong môi trường chăm sóc của quý vị hay không. Chắc chắn phải thực hiện theo chính sách sử dụng dung dịch rửa tay chứa cồn của chủ nhân quý vị.

Để sử dụng dung dịch ABHR hiệu quả:

1. Sử dụng sản phẩm có chứa 60–95% ethanol hoặc isopropyl alcohol.
2. Đổ sản phẩm này đầy lòng bàn tay khum, đủ để bao phủ tất cả bề mặt.
3. Chà hai bàn tay với nhau, bao phủ tất cả bề mặt gồm lòng bàn tay, mu bàn tay và kẽ ngón tay;
4. Chà cho đến khi khô – sẽ mất khoảng 20 giây.

Thực hành vệ sinh tay là cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh tật.

Sử Dụng Găng Tay Dùng Một Lần

Găng tay bảo vệ cả quý vị và các thân chủ mà quý vị hỗ trợ. Găng tay bảo vệ tay quý vị khi quý vị tiếp xúc trực tiếp với máu hoặc các chất dịch cơ thể. Ngay cả các vết nứt hoặc vết rách nhỏ trên da do các tình trạng phổ biến như viêm da, chỗ xước ở cạnh móng tay, mụn trứng cá, nứt nẻ hoặc lớp biểu bì bị vỡ cũng có thể khiến vi trùng xâm nhập vào cơ thể quý vị. Sử dụng găng dùng một lần đúng cách giúp quý vị tránh lan truyền vi trùng.

Khi Nào Mang Găng Tay

Quý vị phải mang găng tay khi quý vị:

- Sẽ có khả năng tiếp xúc trực tiếp với máu, các chất dịch cơ thể hoặc màng nhầy của một người khác.
- Xử lý mọi thứ nhiễm vi trùng như khăn giấy, đồ lót dùng một lần hoặc quần áo hoặc khăn trải giường vấy bẩn.
- Cung cấp dịch vụ sơ cứu.
- Tiếp xúc với một thân chủ có vết thương hở.
- Làm sạch các chất dịch cơ thể.
- Trợ giúp thân chủ đi vệ sinh hoặc các nhiệm vụ chăm sóc cá nhân khác.
- Bàn tay bị mổ xẻ, trầy xước, nứt nẻ hoặc viêm da.



Không bao giờ sử dụng lại găng tay. Mang găng tay mới mỗi lần quý vị cung cấp dịch vụ chăm sóc. Thay găng tay nếu bị vấy bẩn trong thời gian chăm sóc cá nhân.

Mang Găng Tay (Được Gọi Là “Đeo”)

- Thực hiện vệ sinh tay trước khi tiếp xúc với găng tay.
- Kiểm tra từng găng tay để xem có lỗ thủng hoặc hư hỏng hay không trước khi sử dụng. Không sử dụng găng tay hư hỏng.
- Kéo cổ tay găng tay để mang vào.
- Bảo đảm găng vừa khít với từng ngón tay

Tháo Găng Tay (Được Gọi Là “Cởi”)

Khi quý vị tháo găng tay, tránh chạm vào mặt bị nhiễm bẩn. Thực hiện theo các bước sau đây:

1. Dùng một tay mang găng, nắm chặt g
2. Kéo găng xuống khỏi tay sao cho lộn ngược từ trong ra ngoài.
3. Nắm giữ găng được tháo ra bằng tay mang găng và vò nó lại thành một cục tròn.
4. Dùng hai ngón của bàn tay trần, nắm lấy cổ găng thứ hai
5. Kéo găng xuống sao cho lộn từ trong ra ngoài để bọc găng đầu tiên.
6. Vứt bỏ găng vào một thùng rác.
7. Thực hiện vệ sinh tay.



Dị Ứng và Nhạy Cảm

Một số người dị ứng với latex. Nếu quý vị hoặc thân chủ bị dị ứng, hãy sử dụng găng tay nitrile hoặc vinyl để thay thế. Một số găng tay có phủ bột. Nếu bột gây kích ứng cho quý vị hoặc thân chủ, hãy chuyển sang dùng găng tay không có bột.

Các chính sách của chủ nhân quý vị về vệ sinh tay và mang găng tay dùng một lần là gì?

[illegible]

Đeo Khẩu Trang hoặc Mặt Nạ Phòng Độc

Đeo khẩu trang che mặt hoặc mặt nạ phòng độc giúp bảo vệ quý vị và những người xung quanh quý vị khỏi bị các bệnh về đường hô hấp như Covid-19 và cúm. Thực hiện theo các quy định và hướng dẫn của chủ nhân quý vị về thời điểm đeo khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc và loại nào nên sử dụng. Đối với mặt nạ phòng độc N95, quý vị sẽ cần phải được kiểm tra độ vừa vặn khi quý vị được thuê làm và phải điều chỉnh lại mỗi năm.



Lời Khuyên về Đeo Khẩu Trang

- Thực hiện vệ sinh tay trước khi đeo khẩu trang.
- Đeo khẩu trang che mũi và miệng.
- Thực hiện vệ sinh tay trước và sau khi chạm vào khẩu trang để điều chỉnh.
- Thay khẩu trang khi ướt hoặc bẩn.
- Thực hiện vệ sinh tay trước và sau khi tháo khẩu trang ra.
- Tháo khẩu trang bằng cách chỉ chạm vào dây đeo hoặc dây buộc.
- Vứt bỏ khẩu trang và thực hiện vệ sinh tay lại ngay lập tức.

Các chính sách của chủ nhân quý vị về việc đeo khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc trong môi trường làm việc của quý vị là gì?

Che Miệng Khi Ho và Hắt Hơi

Khi ho hoặc hắt hơi, hàng ngàn giọt bắn nhỏ li ti bay ra từ mũi và miệng của quý vị vào không khí. Các giọt bắn này có thể lan truyền vi trùng của quý vị sang người khác. Bảo vệ những người xung quanh bằng cách che miệng khi ho và hắt hơi.

- Che miệng và mũi quý vị bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi.
- Vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác gần nhất.
- Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào tay áo trên hoặc khuỷu tay thay vì tay của quý vị.
- Thực hiện vệ sinh tay.



Nếu quý vị thường xuyên ho hoặc hắt hơi, hãy tính đến việc đeo khẩu trang để bảo vệ những người khác.

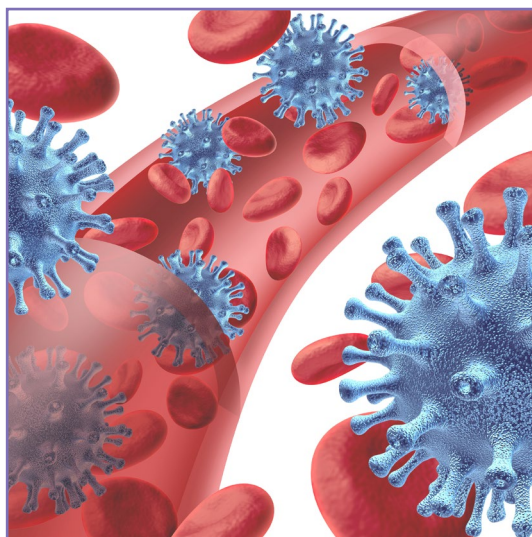
Bảo Vệ Bản Thân Quý Vị Khỏi Bị Phơi Nhiễm Máu và Các Chất Dịch Khác Của Cơ Thể

Quý vị có thể gặp phải máu hoặc các chất dịch khác của cơ thể của một thân chủ trong khi hỗ trợ. Điều này khiến quý vị có nguy cơ phơi nhiễm các bệnh lây nhiễm qua đường máu. Biết cách thức các bệnh này lan truyền, mang găng tay và thực hiện một số biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn khác có thể bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh lây nhiễm.

Hiểu Biết Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Máu

Các bệnh như Viêm Gan B (HBV), Viêm Gan C (HCV) và Vi Rút Gây Suy Giảm Miễn Dịch Ở Người (HIV) lan truyền thông qua việc tiếp xúc với máu. Các chất dịch khác của cơ thể như nước tiểu, phân, chất nhầy, chất nôn, tinh dịch và dịch tiết âm đạo cũng có thể chứa máu. Nếu tiếp xúc với các chất lỏng này bằng da trần, vi trùng có thể xâm nhập vào cơ thể thông qua các vết loét, vết xước hoặc vết cắt trên da.

Sử dụng các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn một cách chính xác và nhất quán có thể ngăn ngừa tiếp xúc với các chất dịch cơ thể này. Luôn sử dụng các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn trong mọi tình huống có thể liên quan đến khả năng tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch khác của cơ thể. Sử dụng các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn với mỗi thân chủ.



Những Cách mà Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Máu CÓ THỂ Lan Truyền

Các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn giảm bớt nguy cơ phơi nhiễm các bệnh lây nhiễm qua đường máu từ:

- Xử lý kim tiêm hoặc các vật sắc nhọn khác.
- Giúp thân chủ đang bị chảy máu.
- Thay đồ vải lanh bị nhiễm bởi máu hoặc chất dịch khác của cơ thể.
- Giúp làm sạch máu, chất nôn, nước tiểu hoặc phân.
- Thay quần áo hoặc băng dính máu đã chảy ra từ vết thương.
- Tiếp xúc với vùng da bị rách (nứt nẻ, chảy nước hoặc viêm da).
- Tiếp xúc với màng nhầy (miệng, mũi và mắt).

Những Cách mà Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Máu KHÔNG THỂ Lan Truyền

Bệnh lây nhiễm qua đường máu chỉ lan truyền qua việc tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể có thể chứa máu. Các hoạt động xã hội phổ biến này không làm cho quý vị phơi nhiễm các bệnh lây nhiễm qua đường máu trừ khi máu hoặc các chất dịch khác của cơ thể có thể chứa máu đang hiện diện việc:

- Dùng chung đồ dùng ăn uống, đĩa hoặc ly
- Dùng chung nhà vệ sinh (phòng tắm)
- Hít thở cùng một bầu không khí
- Ôm chặt
- Bắt tay hoặc cầm tay

Các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn làm cho nguy cơ bị các bệnh lây nhiễm qua đường máu ít hơn.

Sử Dụng Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE)

Mang găng để bảo vệ tay khi có khả năng tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể. Ngay cả các vết nứt hoặc vết rách nhỏ trên da do các tình trạng phổ biến như viêm da, chỗ xước ở cạnh móng tay, mụn trứng cá, nứt nẻ hoặc lớp biểu bì bị vỡ cũng có thể khiến vi rút xâm nhập vào cơ thể quý vị. Vứt bỏ găng tay sau khi sử dụng và thực hiện vệ sinh tay.

Ngoài găng tay, các thiết bị bảo vệ cá nhân khác cũng mang lại cho quý vị thêm biện pháp bảo vệ.

- Áo choàng bảo vệ da và quần áo.
- Kính bảo vệ mắt.
- Tấm che mặt, miệng, mắt và mũi.

Thực hiện theo hướng dẫn và huấn luyện của chủ nhân quý vị về việc mang thiết bị bảo vệ cá nhân.

Cởi Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân

Khi quý vị cởi PPE của mình, hãy giả định rằng bên ngoài của toàn bộ PPE bị nhiễm bẩn. Cởi bỏ từng phần của PPE mà không tiếp xúc với bề mặt bên ngoài. Nếu tay bị nhiễm bẩn trong khi cởi bỏ bất kỳ phần nào của PPE, hãy lập tức làm sạch tay trước khi tiếp tục. Để cởi bỏ PPE an toàn, hãy thực hiện theo các bước sau đây:

1. Khi vẫn còn trong phòng thân chủ, hãy tháo găng tay theo hướng dẫn trên đây và vứt bỏ.
2. Tháo kính hoặc tấm che mặt bằng cách nhấn dây đeo đầu hoặc miếng đệm tai lên.
3. Cởi áo choàng và vứt bỏ.
4. Rời khỏi phòng thân chủ.
5. Cởi và vứt bỏ khẩu trang.
6. Thực hiện vệ sinh tay.



Luôn thực hiện theo các quy định của chủ nhân quý vị về việc mang PPE.

Làm Sạch và Khử Trùng Máu hoặc Các Chất Dịch Cơ Thể

Mang găng tay và thiết bị bảo vệ cá nhân khác khi quý vị làm sạch các bề mặt dính máu hoặc các chất dịch cơ thể.

- Tránh làm rách găng tay. Nếu quý vị làm rách găng tay của mình, hãy đeo một đôi mới.
- Sử dụng khăn giấy dùng một lần để thấm hút hết phần máu.
- Khử trùng bằng dung dịch khử trùng thích hợp như mười phần nước với một phần thuốc tẩy trùng.
- Sau khi làm sạch, hãy khử trùng cây lau nhà và các thiết bị vệ sinh khác.
- Cho tất cả khăn tắm và chất thải bị nhiễm bẩn vào hộp đựng chống rò rỉ có dán nhãn hoặc mã màu được niêm phong. Tất cả các vật liệu bị nhiễm bẩn mà quý vị định vứt bỏ sẽ được bỏ vào hai túi riêng biệt.
- Tháo găng tay và vứt bỏ.
- Thực hiện vệ sinh tay khi hoàn tất nhiệm vụ.

Xử lý toàn bộ máu hoặc các chất dịch cơ thể như những chất có khả năng lây nhiễm.

Vứt Bỏ Vật Dụng Bị Nhiễm Bẩn Một Cách An Toàn

Nếu quý vị vứt bỏ vật dụng bị nhiễm bẩn một cách không an toàn, người nào đó xử lý rác có thể bị chấn thương hoặc bị lây nhiễm. Thực hiện theo các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về vứt bỏ vật dụng bị nhiễm bẩn.

- Mang găng tay dùng một lần khi nhặt vật dụng bị nhiễm bẩn.
- Bỏ bất kỳ chất thải bị nhiễm bẩn nào vào một túi đựng rác dày không bị thủng và buộc chặt túi này.
- Đặt túi này vào bên trong một túi rác khác, buộc chặt và dán nhãn “Chất Sinh Học Nguy Hiểm” trước khi vứt bỏ.

Vứt bỏ an toàn giúp ngăn ngừa chấn thương và lây nhiễm cho mọi người.

An Toàn Với Vật Sắc Nhọn

Ống tiêm, dao cạo, lưỡi trích và các vật dụng có cạnh sắc nhọn khác có thể đâm thủng da và làm cho quý vị phơi nhiễm các bệnh lây nhiễm qua đường máu. Quý vị phải biết việc xử lý các vật sắc nhọn đúng cách để bảo vệ bản thân quý vị và những người khác.



Nhận Biết Vật Sắc Nhọn

Suy nghĩ về nơi quý vị có thể tìm thấy kim tiêm hoặc các vật sắc nhọn khác ở nơi làm việc của mình. Ví dụ: nếu quý vị hỗ trợ một thân chủ tiêm insulin, hãy kiểm tra kim tiêm trước khi với tay vào một đồng hồ giặt hoặc dưới gối hay đệm.

Xử Lý Vật Sắc Nhọn An Toàn

Chỉ sử dụng tất cả các đồ dùng và thiết bị dùng một lần và phục vụ một lần theo quy định của nhà sản xuất.

Nếu quý vị tìm thấy vật sắc nhọn bị vứt bỏ, đừng chạm tay vào vật này. Sử dụng kẹp hoặc kim để lấy vật sắc nhọn và vứt bỏ vào một hộp đựng vật sắc nhọn an toàn.

Không Có Vật Sắc Nhọn trong Túi Rác

Bỏ tất cả các vật sắc nhọn vào trong một hộp đựng vật sắc nhọn bằng nhựa cứng đặc biệt. Loại và địa điểm để hộp đựng còn tùy thuộc vào nơi làm việc của quý vị.

Không bao giờ bỏ vật sắc nhọn vào túi đựng rác thông thường hoặc trực tiếp vào thùng rác bởi vì vật sắc nhọn có thể đâm thủng da người nào đó và lan truyền vi trùng.



Tìm hiểu và thực hiện theo các chính sách của chủ nhân quý vị về việc vứt bỏ vật sắc nhọn.

Mối Nguy Phơi Nhiễm Khác

Các nhiệm vụ trong hộ gia đình có thể khiến quý vị phơi nhiễm với máu và các chất dịch khác của cơ thể. Máu, cho dù quý vị không nhìn thấy, có thể ở hầu hết mọi nơi quý vị làm sạch như bồn cầu, chậu rửa, phòng giặt, thùng rác.

Đồ Giặt

Đồ giặt có thể ẩn chứa các vật dụng bị nhiễm bẩn như khăn trải giường, quần áo, giẻ lau dính máu hoặc vấy bẩn hay vật sắc nhọn bị nhiễm bẩn. Bảo vệ bản thân quý vị khi xử lý đồ giặt.

- Mang găng tay.
- Luôn cầm và mang túi đựng đồ giặt bị vấy bẩn ở phía trên. Không bao giờ đặt tay dưới để đỡ túi.
- Tháo găng tay và thực hiện vệ sinh tay trước khi xử lý đồ giặt sạch.

Những Gì Cần Làm Nếu Quý Vị Bị Phơi Nhiễm với Máu hoặc Các Chất Dịch Cơ Thể

Khi quý vị tiếp xúc trực tiếp với máu hoặc các chất dịch khác của cơ thể, sẽ có nguy cơ phơi nhiễm bệnh lây nhiễm qua đường máu. Thực hiện theo các hướng dẫn sau đây đối với mỗi loại phơi nhiễm.

Loại Phơi Nhiễm và Những Gì Cần Làm	
Da trần	Rửa ngay lập tức bằng xà phòng không có chất mài mòn và nước.
Miệng	Rửa sạch ngay lập tức dưới vòi nước chảy trong năm phút cho mỗi mắt ở chậu rửa hoặc vòi rửa mắt.
Cả hai mắt và miệng	Súc miệng bằng nước. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế để có biện pháp xử lý tiếp theo.
Vết thương do kim tiêm hoặc vết thương đâm sâu	Rửa ngay lập tức cả hai vết thương như được khuyến nghị trên đây và tìm kiếm sự chăm sóc y tế để biết biện pháp xử lý tiếp theo.
Mắt	Rửa kỹ bằng xà phòng và nước. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế để có biện pháp xử lý tiếp theo.
Vết cắn, trầy xước hay thương tích nào cũng có thể đã phơi nhiễm với máu hoặc chất dịch cơ thể.	Rửa kỹ vùng này bằng xà phòng và nước. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế để có biện pháp xử lý tiếp theo.

Báo cáo phơi nhiễm

Nếu quý vị bị phơi nhiễm không được bảo vệ với máu hoặc các chất dịch khác của cơ thể trong công việc của mình, quý vị phải biết và thực hiện theo các hướng dẫn của chủ nhân quý vị.

Quý vị nên báo cáo với ai nếu quý vị bị phơi nhiễm không được bảo vệ với máu hoặc các chất dịch khác của cơ thể? Quý vị cần phải thực hiện theo các thủ tục cụ thể nào?

Tiêm chủng phòng ngừa Vi Rút Viêm Gan B (HBV)

Tiêm chủng có hiệu quả trong việc phòng ngừa nhiều bệnh lây nhiễm. Hiện có vắc-xin phòng ngừa vi-rút Viêm Gan B. Tùy thuộc vào trách nhiệm công việc của quý vị, chủ nhân quý vị phải cung cấp vắc xin phòng ngừa HBV miễn phí cho quý vị ([WAC 296-823-13005](tel:2062968231)).

Tiêm chủng sẽ bảo vệ quý vị khỏi vi rút HBV. Có một loạt gồm hai, ba hoặc bốn mũi tiêm tùy thuộc vào loại vắc xin hoặc tình trạng bệnh.

Chủ nhân quý vị có cung cấp dịch vụ tiêm chủng phòng ngừa HBV không?

QUÝ VỊ có thể tự bảo vệ bản thân mình khỏi các bệnh lây truyền qua đường máu.

Làm Sạch và Khử Trùng Môi Trường

Quý vị có thể giúp ngăn chặn tình trạng lan truyền bệnh lây nhiễm bằng cách làm sạch và khử trùng môi trường của thân chủ thường xuyên và khi cần thiết trong khi quý vị cung cấp dịch vụ chăm sóc. Vai trò làm sạch và khử trùng sẽ phụ thuộc vào môi trường làm việc của quý vị. Nếu quý vị hỗ trợ một thân chủ tại nhà riêng của họ, hãy hợp tác với họ để lập lịch trình hoặc thói quen làm sạch. Nếu quý vị làm việc trong một nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh hoặc cơ sở dịch vụ nâng cao, hãy thực hiện theo các quy định của chủ nhân quý vị và lịch trình làm sạch.

Việc Làm Sạch Khiến Cho Cuộc Sống Của Vi Trùng Trở Nên Khó Khăn Hơn

Làm sạch thường xuyên có thể giúp ngăn chặn vi trùng phát triển.

- Giữ cho các bề mặt sạch sẽ và khô ráo – vi trùng cần độ ẩm để phát triển.
- Để không khí trong lành và ánh sáng mặt trời tràn vào – vi trùng thích bóng tối.
- Lau sạch vết tràn ngay lập tức – vi trùng cần thức ăn để phát triển.

Luôn làm sạch bằng xà phòng và nước trước khi sát khuẩn hoặc khử trùng.

Sát Khuẩn và Khử Trùng

Làm sạch, sát khuẩn và khử trùng không giống nhau.



Làm sạch	Sát khuẩn	Khử trùng
- Loại bỏ hầu hết vi trùng và bụi bẩn trên đồ vật và bề mặt. - Sử dụng xà phòng hoặc chất tẩy rửa với nước để chà, rửa và xả sạch. - Làm sạch các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như công tắc đèn, tay nắm cửa và mặt bàn bếp. - Làm sạch thường xuyên và bất cứ khi nào thấy bề mặt bẩn.	- Giảm bớt số lượng vi trùng trên đồ vật và bề mặt đến một mức an toàn hơn đối với thực phẩm. - Sử dụng bình xịt sát khuẩn hoặc dung dịch thuốc tẩy trùng yếu hơn (1 muỗng cà phê thuốc tẩy trùng với 1 gallon nước mát). - Sát khuẩn bề mặt tiếp xúc với thực phẩm. - Sát khuẩn các bề mặt đã tiếp xúc vào hoặc bị nhiễm bẩn bởi thịt sống, thịt gia cầm hoặc nước thịt của chúng, bao gồm bên trong chậu rửa.	- Diệt hầu hết vi trùng có trên bề mặt và đồ vật. - Sử dụng sản phẩm khử trùng đã đăng ký EPA hoặc dung dịch thuốc tẩy trùng mạnh hơn (5 muỗng canh hoặc 1/3 cốc thuốc tẩy với một gallon nước mát). - Khử trùng chậu rửa tay, nhà vệ sinh (phòng tắm), bồn cầu, bể ngồi bồn cầu, hộp đựng xà phòng, tay nắm cửa và tủ, v.v. - Khử trùng bề mặt và đồ vật khi có người nào đó bị bệnh hoặc có nguy cơ bệnh ở mức độ cao hơn bởi vì hệ miễn dịch suy yếu.

Làm sạch đồ vật và bề mặt trước khi sát khuẩn hoặc khử trùng.

Sử Dụng Thuốc Tẩy Trùng

Thuốc tẩy trùng không phải là chất tẩy rửa. Đây là chất sát khuẩn hoặc khử trùng tùy thuộc vào nồng độ dung dịch. Bởi vì các sản phẩm thuốc tẩy trùng có nồng độ khác nhau nên điều quan trọng là phải thực hiện theo hướng dẫn trên chai khi pha trộn dung dịch để sát khuẩn hoặc khử trùng. Nếu chai thuốc tẩy của quý vị không có hướng dẫn, quý vị có thể tạo dung dịch thuốc tẩy trùng bằng cách sử dụng các hỗn hợp được liệt kê trong bảng ở trang 39.

Để biết thêm thông tin về khử trùng và sát khuẩn bằng thuốc tẩy, hãy truy cập: [cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html) và [dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf](https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf)



Lời Khuyên Về Làm Sạch Hộ Gia Đình:

- Làm sạch bề mặt bếp và nhà vệ sinh (phòng tắm) bằng xà phòng và nước để rửa sạch bụi bẩn và vi trùng, sau đó khử trùng.
- Mang găng tay gia dụng để bảo vệ da trong khi làm sạch. Kiểm tra hướng dẫn trên nhãn để xem quý vị có cần đeo kính bảo vệ mắt hay không.
- Luôn thực hiện theo hướng dẫn trên nhãn của sản phẩm làm sạch.
- Sử dụng đúng sản phẩm cho đúng công việc. Một số sản phẩm làm sạch có tác dụng tốt nhất trên bề mặt cứng trong khi một số sản phẩm khác chỉ dành riêng cho bề mặt xốp hoặc mềm.
- Xả nước bẩn đã dùng để làm sạch và các chất dịch cơ thể xuống bồn cầu.

Rửa Bát Đĩa

Các quy định xử lý thực phẩm hoặc rửa bát đĩa còn phụ thuộc vào môi trường chăm sóc. Một số môi trường phải sử dụng chất sát khuẩn cho bát đĩa và đồ dùng để ăn sau khi rửa. Kiểm tra với chủ nhân quý vị để biết chính sách và thủ tục của họ. Sau đây là một thủ tục cơ bản về rửa bát đĩa trong nhà riêng của thân chủ:

- Đổ rác thải thực phẩm rắn vào thùng rác hoặc thiết bị tiêu hủy rác.
- Sử dụng máy rửa bát hoặc rửa bằng tay.
- Để rửa bát đĩa đơn bằng tay, hãy rửa bằng xà phòng và nước nóng. Tráng bát đĩa bằng nước vôi nóng, sau đó để khô.
- Cất bát đĩa đi khi khô.

Kiểm tra với thân chủ về sở thích của họ đối với việc rửa bát đĩa tại nhà họ.

Các quy định rửa và sát khuẩn bát đĩa và đồ dùng để ăn còn phụ thuộc vào môi trường chăm sóc.

[illegible]

Làm Việc Với Hóa Chất Gia Dụng

Khi quý vị sử dụng hóa chất gia dụng, luôn thực hiện theo hướng dẫn trên nhãn. Không pha trộn hóa chất hoặc tạo ra dung dịch mạnh hơn khuyến nghị.

Đọc Nhãn Sản Phẩm

Luôn xem nhãn sản phẩm trước khi sử dụng. Nhãn sản phẩm cho quý vị biết mức độ độc hại hoặc nguy hiểm của sản phẩm như thế nào. Tìm kiếm các từ **thận trọng**, **cảnh báo** và **nguy hiểm**. Không bao giờ gỡ bỏ nhãn sản phẩm.

Thận trọng có nghĩa là sản phẩm có thể làm tổn thương quý vị. Sản phẩm có thể gây kích ứng da, khiến quý vị bị bệnh nếu hít phải khói hoặc làm tổn thương mắt nếu tiếp xúc.

Cảnh báo là nghiêm trọng hơn thận trọng và có nghĩa là quý vị có thể trở bệnh hoặc bị tổn thương nghiêm trọng khi xử lý sản phẩm không đúng cách. Cảnh báo cũng xác định các sản phẩm có thể dễ bắt lửa.

Nguy hiểm cho biết mối quan ngại nghiêm trọng. Hết sức cẩn thận khi xử lý các sản phẩm có từ nguy hiểm trên nhãn. Nếu sử dụng không đúng, quý vị có thể trở bệnh rất nặng.



**Đọc và thực hiện theo nhãn sản phẩm làm sạch.
Nhãn sản phẩm cũng chứa thông tin điều trị khẩn cấp.**

Lời khuyên về Làm Việc Với Hóa Chất Gia Dụng

- Không bao giờ pha trộn hai loại chất tẩy rửa khác với nhau, đặc biệt là các sản phẩm có chứa amoniac và thuốc tẩy.
- Pha trộn thuốc tẩy với amoniac sẽ tạo ra một loại khí nguy hiểm có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về hô hấp và tử vong nếu hít phải với số lượng lớn.
- Khi sử dụng chất tẩy rửa lò nướng hoặc chất tẩy rửa cống, hãy luôn mang găng tay và kính bảo hộ. Không hít khói. Bảo đảm khu vực làm việc được thông gió tốt.
- Khi sử dụng chất tẩy rửa đa năng, hãy luôn mang găng tay cao su để bảo vệ da.
- Bảo quản các sản phẩm nguy hiểm ở nơi khô thoáng, tránh xa thân chủ, trẻ em, đèn báo, bếp lò hoặc máy nước nóng.
- Xếp chồng các sản phẩm sao cho chúng không bị đổ.
- Không hút thuốc khi sử dụng sản phẩm làm sạch dễ cháy.
- Ngừng sử dụng sản phẩm nếu quý vị trở nên chóng mặt, buồn nôn hoặc bị đau đầu.

Chỉ sử dụng hóa chất gia dụng trong các khu vực thông gió tốt.

Nếu Quý Vị Bị Hóa Chất Dính Vào Quý Vị

Luôn thực hiện theo hướng dẫn được in trên nhãn. Ngoài ra, chủ nhân quý vị phải có chính sách về những gì cần làm nếu quý vị bị phơi nhiễm hóa chất ở nơi làm việc của mình.

Nói chung, nếu bị hóa chất dính vào quý vị, hãy rửa hoặc chải sạch bột, chất lỏng, gel hoặc bột nhão rồi rửa sạch bằng nhiều nước.

Nếu bị hóa chất dính vào mắt, hãy rửa mắt ngay lập tức trong 15 phút. Hóa chất lưu lại trong mắt càng lâu thì mức độ tổn hại càng lớn. Rửa sạch bất kỳ hạt nào có thể còn sót lại trong hóa chất là vô cùng quan trọng.

Mặc dù có thể khó chịu, nhưng hãy mở mắt to nhất có thể khi rửa mắt. Quý vị có thể muốn thực hiện điều này trong khi tắm. Lần rửa đầu tiên này quan trọng đối với sự an toàn của quý vị.

Nhớ rằng thuốc chữa bệnh cũng là hóa chất mạnh. Một số loại thuốc có thể nguy hiểm nếu quý vị bị dính vào da, hít phải hoặc bị dính vào tay rồi xử lý thực phẩm hoặc cầm đồ dùng để ăn. Luôn thực hiện theo bất kỳ hướng dẫn cụ thể nào khi xử lý thuốc chữa bệnh.

Nếu quý vị có các thắc mắc về sự nguy hiểm của hóa chất hoặc không chắc chắn đó là gì, hãy hỏi chủ nhân quý vị.

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911.

Truy cập vào trang web American Association of Poison Control Center (Hiệp Hội Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc Hoa Kỳ) để biết thêm thông tin về an toàn chất độc: aapcc.org



Quý vị phải làm gì nếu bị phơi nhiễm hóa chất trong môi trường làm việc của mình?

Xử Lý Chất Thải

Xử lý rác thải và chất thải đúng cách là một phần của việc kiểm soát lây nhiễm. Xử lý đúng cách còn tùy thuộc vào loại chất thải và các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị.



Rác Thông Thường hoặc Đồ Rác Rủi

Giữ cho môi trường sạch sẽ bằng cách vứt bỏ rác thông thường và đồ rác rủi đúng chỗ thích hợp nơi quý vị làm việc. Để bảo vệ bản thân quý vị, không bao giờ cho chân hoặc tay vào thùng rác để nén đồ rác rủi.

Chất Thải Bị Nhiễm Bẩn

Bất kỳ thứ gì có thể đã tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch cơ thể đều là chất thải bị nhiễm bẩn. Tách riêng chất thải bị nhiễm bẩn khỏi rác thông thường. Thực hiện theo các chính sách của chủ nhân quý vị về vứt bỏ vật dụng bị nhiễm bẩn. Có thể bao gồm việc bỏ rác vào hai túi hoặc sử dụng túi đựng rác có màu đặc biệt.

Vật Sắc Nhọn

Không bao giờ bỏ ống tiêm, dao cạo, lưỡi trích và các vật dụng có cạnh sắc nhọn khác vào giỏ rác hoặc thùng rác thông thường. Vứt bỏ vật sắc nhọn cần phải có hộp đựng cứng đặc biệt. Các quy định xử lý đúng cách về hộp đựng vật sắc nhọn khác nhau tùy theo quận và/hoặc công ty xử lý rác thải. Kiểm tra với giám sát viên, chủ nhân quý vị hoặc phòng y tế địa phương để biết thêm thông tin.



Thủ tục xử lý chất thải bị nhiễm bẩn và vật sắc nhọn của chủ nhân quý vị là gì?

Báo Cáo Bệnh Tật

Ở nhà nếu quý vị bị bệnh. Nhiều thân chủ có hệ miễn dịch yếu. Nếu quý vị để họ phơi nhiễm với vi trùng của mình, họ có thể dễ dàng bị bệnh và gặp các biến chứng nghiêm trọng.

Nhớ rằng thân chủ phụ thuộc vào việc hỗ trợ của quý vị để bảo đảm an toàn và hạnh phúc cho họ. Nếu quý vị không thể đến làm việc, quý vị phải trao đổi với giám sát viên của quý vị hoặc một người khác được chỉ định nơi quý vị làm việc càng sớm càng tốt. Cho chủ nhân quý vị đủ thời gian để tìm một người khác hỗ trợ thân chủ.

Để mặc thân chủ không có hỗ trợ có thể gây rất nhiều khó khăn và thậm chí đe dọa đến tính mạng.

Quý vị nên gọi cho ai nếu quý vị bị bệnh và không thể đến làm việc? Thông tin liên hệ của họ là gì?

Báo Cáo Bệnh Tật Của Thân Chủ

Nếu thân chủ có các triệu chứng bệnh, hãy ghi nhận và báo cáo ngay lập tức cho người thích hợp trong môi trường chăm sóc của quý vị. Đây có thể là giám sát viên của quý vị hoặc một thành viên khác trong nhóm chăm sóc của thân chủ.

Quý vị nên báo cáo cho ai nếu thân chủ có các triệu chứng bệnh?



4

Trao Đổi

Câu Chuyện Của Connie: *Connie là một cư dân trong nhà tập thể người lớn. Cô cần trợ giúp khả năng di chuyển và lo lắng về các trường hợp khẩn cấp. Nếu có hỏa hoạn hoặc động đất thì sao? Cô sẽ ra khỏi nhà như thế nào? Cô sẽ đi đâu? Các lo lắng này làm Connie sợ hãi và khiến cô cảm thấy không an toàn. Connie hỏi một trong số những nhân viên chăm sóc của mình điều gì sẽ xảy ra trong trường hợp khẩn cấp, nhưng họ chỉ nói “đừng lo lắng, chúng tôi sẽ chăm sóc bà.” Điều này không giúp Connie cảm thấy khỏe hơn. Cô muốn biết kế hoạch để cô có thể cảm thấy tự tin và an toàn. Cô hỏi một nhân viên chăm sóc khác, xem ai có thể trợ giúp cô nhiều hơn. Họ lắng nghe các quan ngại của Connie và hiểu được sự lo lắng của cô. Họ giải thích kế hoạch sơ tán nhà và chỉ cho cô cách thức họ có thể giúp cô thoát ra khỏi nhà. Bây giờ, Connie biết kế hoạch là gì cho nên cô cảm an toàn hơn và vui vẻ hơn.*

An toàn là nỗ lực của nhóm. Nhân viên chăm sóc, thân chủ, thành viên nhóm chăm sóc, chủ sở hữu bất động sản, nhân viên bảo trì tòa nhà và các dịch vụ địa phương như nhân viên y tế cấp cứu, cơ quan thực thi pháp luật và sở cứu hỏa đều cùng hợp tác với nhau để tạo một môi trường an toàn.

Làm việc nhóm hiệu quả cần phải có khả năng trao đổi tốt. Phát triển khả năng trao đổi tốt với thân chủ, các thành viên khác trong nhóm chăm sóc và giám sát viên hoặc chủ nhân quý vị và cùng hợp tác với nhau để giải quyết vấn đề an toàn.

Trao Đổi với Những Người Mà Quý Vị Hỗ Trợ

Những người mà quý vị hỗ trợ là các đối tác của quý vị trong dịch vụ chăm sóc. Quý vị là một nhân viên chăm sóc chuyên nghiệp có kinh nghiệm, còn họ là chuyên gia về cơ thể và nhà riêng của họ.

Lắng Nghe

Khi quý vị đang giúp một thân chủ chăm sóc cá nhân, hãy lắng nghe cách thức họ muốn quý vị thực hiện mọi việc. Họ biết những gì phù hợp với họ và những gì làm cho họ thoải mái. Khi quý vị tôn trọng sở thích của thân chủ, đó là điều dễ dàng hợp tác an toàn với họ.

Nếu thân chủ yêu cầu quý vị thực hiện một điều gì đó mà quý vị nghĩ có thể không an toàn, hãy nói về các quan ngại của quý vị. Nhớ rằng tất cả chúng ta đều có các khác biệt về cá nhân và văn hóa. Cố gắng tìm ra giải pháp nâng cao phẩm giá và quyền tự chủ cũng như sự an toàn. Nếu thân chủ đồng ý, hãy cùng nhau nói với các thành viên khác trong nhóm chăm sóc của thân chủ để giúp tìm ra giải pháp.

Nhớ rằng với tư cách là một nhân viên chăm sóc, mục tiêu của quý vị là để hỗ trợ người này theo một cách phù hợp với họ. Thân chủ chịu trách nhiệm về những gì xảy ra với bản thân họ.

Trao Đổi Một Cách Tôn Trọng

Luôn đối xử tôn trọng với những người mà quý vị hỗ trợ. Không nói chuyện với họ cứ như họ là trẻ em. Sử dụng giọng nói bình thường và nói ở mức âm lượng mà họ có thể nghe được. Trao đổi theo một cách phù hợp nhất với họ. Cho họ thời gian để suy nghĩ và trả lời.

Không phải lúc nào cũng là thời điểm hoặc địa điểm tốt nhất để trò chuyện. Bảo đảm quý vị thu hút được sự chú ý của họ và đó là thời điểm thích hợp để họ nói chuyện với quý vị. Ngồi cùng với họ để quý vị không nhìn xuống họ. Giảm bớt sự sao lãng và tập trung hoàn toàn vào cuộc trò chuyện.

Nếu quý vị không đồng ý với thân chủ, hãy nêu rõ ý kiến của quý vị một cách bình tĩnh và giải thích lý do vì sao quý vị quan ngại. Chú trọng đến động lực của quý vị để giúp giữ cho mọi người an toàn. Sử dụng các câu với từ “tôi” thay vì các câu với từ “ông/bà”. Ví dụ: quý vị có thể nói, “Tôi lo lắng về một người trong chúng ta sẽ vấp phải các tạp chí cũ này trên sàn nhà,” hơn là “Ông/Bà cần phải vứt bỏ các tạp chí cũ này.”

Nhận Biết Hành Vi là Khả Năng Trao Đổi

Khả năng trao đổi bình tĩnh và tôn trọng có thể khó khăn hoặc không thể thực hiện được khi có một điều gì đó không ổn. Các hành vi dường như không phù hợp, thô lỗ, hung hăng, hiếu chiến hoặc bạo hành thường truyền đạt một vấn đề cơ bản hoặc nhu cầu chưa được đáp ứng.

Vấn Đề Cơ Bản

- Ngược đãi
- Bỏ bê*
- Lạm dụng*
- Chấn thương thể chất, tinh thần hoặc cảm xúc
- Đau đớn
- Nhiễm trùng đường tiết niệu hoặc nhiễm trùng khác
- Tác dụng phụ của thuốc chữa bệnh
- Bệnh tật
- Trầm cảm
- Sợ hãi
- Lo âu
- Căng thẳng cấp tính hoặc mãn tính
- Khủng hoảng sức khỏe tâm thần
- Đói hay khát
- Khó chịu
- Lúng túng
- Đau buồn

Khi hành vi của một người nói cho quý vị biết một điều gì đó không ổn, hãy trao đổi với họ, cố gắng hiểu vấn đề và tìm cách thức quý vị có thể hỗ trợ họ.

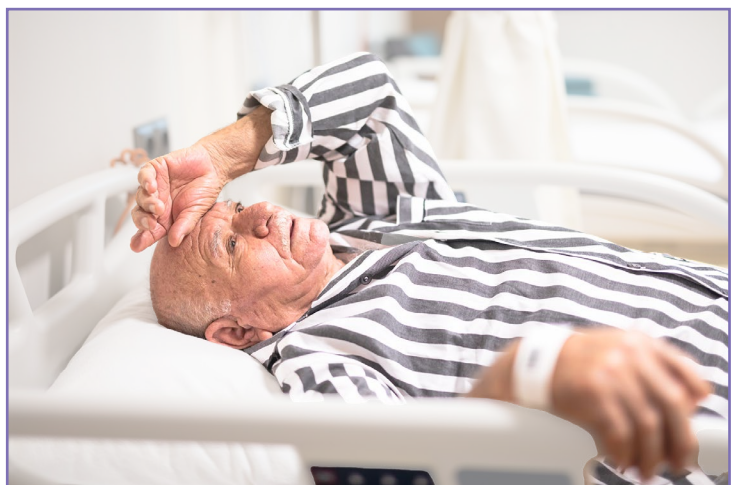
Với tư cách là một nhân viên chăm sóc, quý vị có quyền hỗ trợ người này trong việc đáp ứng nhu cầu của họ. Kế hoạch chăm sóc của thân chủ và các thành viên khác trong nhóm chăm sóc của họ có thể giúp quý vị hiểu những gì thân chủ đang trao đổi. Tuy nhiên, nhớ rằng tình trạng ngược đãi hoặc hiểu lầm của người khác cũng có thể là nguyên nhân gây ra vấn đề.

*Với tư cách là một nhân viên chăm sóc dài hạn, quý vị là người báo cáo bắt buộc về tình trạng lạm dụng và bỏ bê người lớn yếu thế. Xem trang 56 về cách thức báo cáo.

Hành vi là khả năng trao đổi.

Tránh Các Kiểu Gán Tên

Các báo cáo và ghi nhận của quý vị giúp các thành viên khác trong nhóm chăm sóc hiểu biết những thay đổi về nhu cầu của thân chủ. Khi quý vị trao đổi về một thân chủ với các thành viên khác trong nhóm chăm sóc của họ, hãy tránh các kiểu gán tên. Các kiểu gán tên như "hung hăng" không giúp hiểu được nhu cầu chưa được đáp ứng. Thay vào đó, hãy chú trọng đến việc mô tả tình huống và tìm kiếm nguyên nhân của hành vi.



Trao Đổi với Các Thành Viên Khác Trong Nhóm Chăm Sóc

Mỗi thân chủ lựa chọn nhóm chăm sóc riêng của mình. Nhóm chăm sóc có thể bao gồm gia đình, bạn bè, hàng xóm, thành viên cộng đồng, các nhân viên chăm sóc khác, giáo sĩ, y tá, bác sĩ và bất kỳ ai khác mà thân chủ lựa chọn. Nhóm chăm sóc làm việc cùng nhau để hỗ trợ sự khỏe mạnh của thân chủ. Nhóm chăm sóc của thân chủ có thể được ghi chú trong kế hoạch dịch vụ của họ hoặc quý vị có thể tự hỏi thân chủ. Trong một cơ sở trợ sinh, nhóm chăm sóc của thân chủ thường bao gồm thân chủ, gia đình và/hoặc bạn bè của họ, các nhân viên còn lại tại cơ sở trợ sinh, bác sĩ của thân chủ và các hỗ trợ khác liên quan đến y tế. Thân chủ luôn là người chủ chốt trong nhóm chăm sóc riêng của họ.

Gia đình, bạn bè và các thành viên khác trong nhóm chăm sóc có thể có khả năng hỗ trợ quý vị giải quyết vấn đề an toàn hoặc tiếp cận các nguồn lực mà thân chủ cần. Quý vị cũng có thể cần liên hệ với các thành viên nhất định trong nhóm chăm sóc khi gặp trường hợp khẩn cấp. Tìm hiểu về các thành viên khác trong nhóm chăm sóc của thân chủ và vai trò của họ trong cuộc sống thân chủ.

Nhớ rằng điều có thể gây căng thẳng là có một người thân đang nhận các dịch vụ chăm sóc dài hạn. Trao đổi với gia đình và bạn bè bằng lòng thương cảm, sự tôn trọng và tính chuyên nghiệp.

Trao Đổi với Giám Sát Viên hoặc Chủ Nhân quý vị

Nếu quý vị thấy một vấn đề, đừng bỏ qua hoặc giữ trong bản thân mình. Chủ nhân quý vị sẽ có các mong đợi về việc quý vị nên liên hệ với ai nếu quý vị có các quan ngại an toàn. Bảo đảm quý vị biết trách nhiệm của mình về việc báo cáo các quan ngại an toàn. Dưới đây là một số ví dụ chung về thời điểm quý vị cần phải báo cáo:

- Quý vị quan ngại về mối nguy an toàn tiềm ẩn.
- Quý vị cảm thấy rằng các quyết định hoặc hành động của một thân chủ làm cho họ hoặc những người khác gặp nguy hiểm.
- Một thân chủ có các triệu chứng đau ốm hoặc bệnh tật mới hay thay đổi.
- Quý vị nhận thấy kiểu thay đổi hoặc suy giảm hoạt động của một thân chủ.
- Một thân chủ chọn không nhận dịch vụ chăm sóc hoặc điều trị.

Quý vị nên liên hệ với ai nếu quý vị có mối quan ngại an toàn?

An toàn đòi hỏi tinh thần làm việc nhóm và làm việc nhóm cần có khả năng trao đổi.



5

Quy Trình Thực Hành An Toàn Tại Nhà

(Tình huống sau đây chỉ phù hợp với nhân viên chăm sóc đang làm việc tại nhà riêng của một thân chủ. Nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh và cơ sở dịch vụ nâng cao PHẢI có máy báo khói hoạt động mọi lúc và nghiêm cấm hút thuốc trong nhà.)

Câu Chuyện Của Arnel: *Arnel làm việc cho một cơ quan chăm sóc tại nhà. Một trong những thân chủ mà anh hỗ trợ, Dercy, bị nhiều bệnh và phải dùng nhiều loại thuốc chữa bệnh. Một số loại thuốc chữa bệnh giúp cô dễ chìm vào giấc ngủ sâu. Dercy cũng hút thuốc và đôi khi ngủ thiếp đi khi đang hút thuốc. Quần áo Dercy phủ đầy các lỗ cháy, đồ đạc và thảm của cô cũng vậy.*

Khi Arnel bắt đầu làm việc với Dercy, anh nhận thấy nhà Dercy không có máy báo khói hoạt động. Arnel lo lắng về hỏa hoạn. Anh nói với Dercy và nhóm chăm sóc của cô để giải quyết vấn đề. Chủ nhà của Dercy từ chối lắp đặt máy báo khói đang hoạt động. Arnel liên hệ với sở cứu hỏa địa phương và với sự cho phép của Dercy, nên sở cứu hỏa lắp đặt máy báo khói cho cô. Một buổi tối, Dercy ngủ thiếp đi trong khi đang hút thuốc và nhà bốc cháy. Máy báo khói mới đã đánh thức cô dậy và cô có thể sơ tán. Việc Arnel chú ý đến an toàn, trao đổi và kỹ năng giải quyết vấn đề có lẽ đã cứu mạng Dercy.

Việc chú ý đến an toàn tại nhà có thể ngăn ngừa các vụ tai nạn và trường hợp khẩn cấp. Luôn ghi nhớ an toàn khi làm việc và tìm kiếm các mối nguy an toàn. Nếu quý vị hỗ trợ một thân chủ tại nhà riêng của họ, hãy hợp tác với thân chủ, các thành viên khác trong nhóm chăm sóc của họ và chủ nhân quý vị để giải quyết vấn đề.

Nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh và cơ sở dịch vụ nâng cao phải duy trì môi trường không có mối nguy cho tất cả các thân chủ. Tìm hiểu các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về báo cáo các mối nguy an toàn. Khi quý vị có mối quan ngại, hãy báo cáo cho người thích hợp trong môi trường làm việc của quý vị. Theo dõi các quan ngại của quý vị nếu vấn đề không được khắc phục.

Biết thời điểm nào quý vị nên ghi nhận và/hoặc báo cáo các mối nguy an toàn và báo cáo cho ai.

Nhận Thêm Thông Tin

Hiện có nhiều nguồn thông tin an toàn tại nhà nếu quý vị cần thêm thông tin hoặc hỗ trợ. Nhân viên sở cảnh sát và cứu hỏa địa phương của quý vị hoặc chi nhánh hội American Red Cross (Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ) địa phương sẽ sẵn sàng trợ giúp hoặc hướng dẫn quý vị đến các nguồn lực khác.



Công Việc Quản Gia

Công việc quản gia tốt giúp giữ cho mọi người an toàn. Nhiều tai nạn là hậu quả trực tiếp của không gian sống bừa bộn.

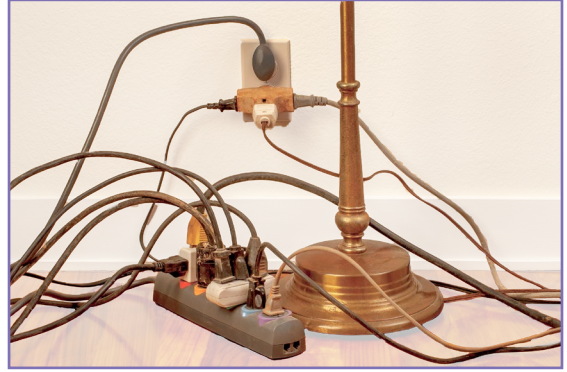
- Giữ cho sàn nhà, hành lang và cầu thang không bừa bộn. Khi quý vị nhìn thấy một thứ gì đó có thể là nguy cơ tiềm ẩn về trượt, vấp, té ngã hoặc chấn thương, hãy hỏi thân chủ xem quý vị có thể cất đi hoặc chuyển thứ đó đến một địa điểm an toàn hơn không.
- Làm sạch sau khi quý vị dọn xong.
- Đóng ngăn kéo bàn làm việc và tủ quần áo, cũng như luôn đóng tủ bếp khi không sử dụng.
- Cất các vật dụng trên kệ để chúng không lăn hoặc rơi ra ngoài. Để các đồ vật nặng hơn trên kệ từ thấp cho đến giữa. Đặt các vật dụng được dùng nhiều nhất trong tầm dễ với.
- Xếp vật liệu và đồ dùng theo thứ tự để chúng không bị đổ.
- Thu dọn hoặc lau sạch các chất tràn ngay lập tức.
- Bảo quản các sản phẩm tẩy rửa gia dụng một cách an toàn, trong hộp đựng ban đầu, và dán nhãn rõ ràng.
- Giữ lỗ thông hơi sạch bụi và dọn dẹp đồng bộ bừa bộn.
- Nhặt rác và bỏ vào thùng rác. Thường xuyên đổ rác vào thùng rác có nắp đậy kín.
- Nếu quý vị nhìn thấy chất dễ cháy hoặc hóa chất độc hại không được cất giữ ở nơi an toàn, hãy báo cáo các quan ngại của quý vị cho người thích hợp trong môi trường làm việc của quý vị.
- Giữ cho nhà bếp sạch sẽ để giúp phòng ngừa các bệnh lây truyền qua thực phẩm.
- Một số loại xà phòng giặt có thể gây phát ban cho quý vị hoặc một thân chủ. Nếu nhận thấy việc này, quý vị có thể muốn đề xuất thay đổi chất tẩy rửa/xà phòng.

Một khu vực làm việc sạch sẽ và ngăn nắp là nơi an toàn hơn cho thân chủ, bản thân quý vị, đồng nghiệp của quý vị và mọi người khác.

Các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về quy trình thực hành công việc quản gia an toàn là gì?

Kiểm Tra về Mối Nguy An Toàn

Luôn cảnh giác với các mối nguy an toàn hiện có và tiềm ẩn. Nếu quý vị quan ngại về mối nguy an toàn, hãy hợp tác với thân chủ và xem có cách để loại bỏ mối nguy đó hay không. Luôn ghi nhớ quyền lựa chọn của một thân chủ.



Ghi nhận và báo cáo các mối nguy an toàn

Thông báo cho người thích hợp nơi quý vị làm việc khi quý vị không thể khắc phục mỗi nguy an toàn hoặc thân chủ không muốn thay đổi mỗi nguy này. An toàn của quý vị là quan trọng. Không cố khắc phục các mối nguy an toàn nếu quý vị có thể bị tổn thương hoặc không có kỹ năng để khắc phục.

Ghi nhận và báo cáo các mối nguy an toàn

Các chính sách và thủ tục báo cáo và ghi nhận mối nguy an toàn bắt buộc tại nơi quý vị làm việc là gì?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

An Toàn Oxy

Nhiều người sử dụng oxy như là một phương pháp điều trị theo chỉ định. Sử dụng oxy cũng bao gồm một số nguy cơ an toàn. Quý vị cần phải biết các nguy cơ và thực hiện theo quy trình an toàn cho thân chủ sử dụng oxy.

Giữ Ngọn Lửa hoặc Tia Lửa Tránh Xa Oxy

Sử dụng oxy làm cho ngọn lửa dễ bắt đầu bùng phát và cháy nhanh hơn. Giữ cho tất cả các nguồn lửa và tia lửa tránh xa oxy.

- Ngọn lửa trần như nến và ngọn lửa nấu ăn không được để gần hơn 5 feet đối với nguồn oxy hoặc người đang sử dụng.
- Những người hút thuốc trong nhà riêng của mình nên tránh xa nguồn oxy ít nhất 25 feet và tốt nhất là hút thuốc ở trong một phòng khác. Những người hút thuốc có thể không ý thức về thuốc lá của mình và tiến lại gần nguồn oxy với điều thuốc đang cháy.
- Một thân chủ đang sử dụng oxy nên tránh xa các sản phẩm dễ cháy như Vaseline hoặc các sản phẩm dầu mỡ khác, nước tẩy sơn móng tay, mỡ, dầu hoặc bình xịt.
- Thân chủ sử dụng oxy và hút thuốc phải tắt oxy và tháo ống thông mũi hoặc mặt nạ trước khi châm thuốc.

Giữ cho tất cả các nguồn lửa hoặc tia lửa tránh xa oxy.

Bình Oxy

Chỉ bảo quản bình oxy ở các khu vực thông gió tốt. Cất bình oxy nằm nghiêng trên giá để đồ hoặc buộc chặt vào tường. Nếu bình bị rơi, áp suất oxy thoát ra có thể tạo ra vật phóng hoặc mối nguy hỏa hoạn hỏa hoạn.

Tất cả các bình đều bốc hơi một lượng oxy nhất định vào không khí xung quanh. Một phòng kín sẽ sớm trở nên giàu oxy và dễ cháy. Trong cơ sở trợ sinh hoặc cơ sở dịch vụ nâng cao, phòng oxy phải được thông gió tốt và đáp ứng các yêu cầu khác theo chỉ dẫn của thanh tra viên phòng cháy chữa cháy. Trong nhà tập thể người lớn hoặc nhà riêng của thân chủ, hãy mở cửa và phòng được thông gió.

Quá nhiều oxy trong một không gian chật hẹp cũng là một mối nguy sức khỏe. Cơ thể của chúng ta hoạt động tốt nhất với nồng độ oxy từ 19.5% - 23.5%. Nồng độ cao hơn hoặc thấp hơn đều không khỏe mạnh.

Nồng Độ Oxy

Cắm phích máy tạo oxy trực tiếp vào ổ cắm trên tường. Không sử dụng dây điện nối dài hoặc ổ cắm điện. Máy tạo oxy rất nhạy cảm với sự thay đổi điện năng và có thể ngừng hoạt động vì lý do này. Ổ cắm điện nếu sử dụng quá mức, có thể dễ dàng làm cho mạch điện quá tải. Dây điện nối dài nếu quá dài có thể gây sụt áp hoặc mối nguy hỏa hoạn.



Ống Dẫn Oxy

Ống dẫn oxy hay cuộn tròn và xoắn lại dẫn đến mối nguy vấp ngã. Thường xuyên nắn thẳng ống và giữ ống ở vị trí tránh xa lối đi để ngăn ngừa mối nguy vấp ngã.

Các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về quy trình làm việc với oxy là gì?

An Toàn Cháy Nổ

Với tư cách là nhân viên chăm sóc dài hạn, quý vị có thể tăng cường an toàn cháy nổ trong môi trường của thân chủ.

- Nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh và cơ sở dịch vụ nâng cao phải có máy báo khói hoạt động và bình chữa cháy. Bảo đảm quý vị biết nơi để các thiết bị này.
- Nếu quý vị làm việc tại nhà riêng của thân chủ, quý vị nên kiểm tra máy báo khói và bình chữa cháy. Nếu không có, hãy đề nghị thân chủ mua một số thiết bị. Kiểm tra máy báo khói nhiều lần trong một năm để bảo đảm máy hoạt động. Khi giờ tiết kiệm ánh sáng ban ngày bắt đầu và kết thúc là thời điểm thích hợp để nhớ thực hiện việc này. Luôn mang theo pin dự phòng.
- Nếu một thân chủ không thận trọng khi hút thuốc một mình, hãy hợp tác với thân chủ và giám sát viên của quý vị để xác định giải pháp thay thế an toàn hơn.
- Bảo đảm bếp nấu đã tắt khi không sử dụng và không để thức ăn đang nấu mà không trông coi.
- Nếu một thân chủ sử dụng lò sưởi hoặc bếp củi, hãy bảo đảm van điều chỉnh đã được mở trước khi đốt lửa. Màn chắn lò sưởi rất cần thiết và luôn cần đặt đúng chỗ. Chỉ nên lấy tro ra khi lửa đã tắt và khi chạm vào tro đã nguội. Sau khi làm sạch lò sưởi, hãy đổ tro ra ngoài trong một thùng chứa bằng kim loại. Không bao giờ bỏ tro vào thùng giấy hoặc bên cạnh tòa nhà bằng gỗ.
- Nếu thân chủ sử dụng máy sưởi trong phòng, lò sưởi này phải được đặt trên bề mặt phẳng, cứng và không bắt lửa như sàn gạch men. Đặt máy sưởi cách xa ít nhất ba feet đối với giường, rèm cửa, đồ đạc và các vật liệu dễ cháy khác. Tắt máy sưởi trong phòng nếu quý vị rời khỏi khu vực này. Máy sưởi trong phòng có thể không được phép sử dụng trong cơ sở của quý vị. Kiểm tra với chủ nhân quý vị.

Xem mục Khẩn Cấp Về Hỏa Hoạn để biết lời khuyên về những gì cần làm nếu có hỏa hoạn.

Ghi nhận và báo cáo bất kỳ mối nguy an toàn cháy nổ nào cho người thích hợp nơi quý vị làm việc.

An Toàn Điện

Điện có thể gây ra hỏa hoạn và điện giật gây tử vong. Thực hành an toàn điện để bảo vệ bản thân quý vị và những người mà quý vị hỗ trợ.

- Kiểm tra thường xuyên các đồ gia dụng điện để xem có dấu hiệu hao mòn không. Nếu dây điện bị sờn hoặc nứt, không sử dụng đồ gia dụng này cho đến khi dây được sửa hoặc thay thế.
- Nếu đồ gia dụng có phích cắm ba chấu, chỉ sử dụng ổ cắm ba khe. Không bao giờ cố nhét nó vào ổ cắm hai khe hoặc dây điện nối dài.
- Bảo đảm thiết bị được nối đất và thay thế bất kỳ nắp ổ cắm nào bị mất.
- Để các thiết bị điện tránh xa sàn nhà, chậu rửa hoặc bồn tắm ướt.
- Bảo đảm dây điện nối dài không bị sờn và không chịu tải trọng quá mức quy định.
- Sử dụng một Ổ Cắm Chống Giật (Ground Fault Circuit Interrupter – GFCI) – ổ cắm này đặc biệt quan trọng trong nhà vệ sinh (phòng tắm).
- Không sử dụng dây điện nối dài để treo đèn hoặc làm dây điện cố định.
- Không bao giờ để dây điện nối dài hoạt động dưới thảm hoặc thảm trải sàn. Áp lực khi đi bộ có thể làm sờn dây điện và làm cho dây điện phát ra tia lửa.
- Tắt ngay lập tức và thay thế các công tắc đèn đang nóng khi chạm vào.
- Tìm kiếm các dấu hiệu cảnh báo về sự cố điện như đèn mờ dần, cầu dao điện thường xuyên bị ngắt hoặc cầu chì bị đứt.

Ghi nhận và báo cáo bất kỳ mối nguy an toàn điện nào cho người thích hợp nơi quý vị làm việc.

An Toàn Nước

Các vấn đề về hệ thống ống nước và tình trạng nước xâm nhập có thể gây ra thiệt hại tốn kém về tài sản và mất an toàn cho một thân chủ. Chậu rửa hoặc bồn tắm tràn nước có thể làm ngập một phòng chỉ trong vài phút.

Tìm hiểu vị trí van khóa nước của vòi nước và bồn cầu trong nhà. Cũng tìm hiểu vị trí van khóa nước chính, nếu có.

- Không bao giờ để chậu rửa hoặc bồn tắm đang chảy mà không trông coi.
- Không bao giờ dội nước cho khăn lau hoặc đồ lót trôi xuống bồn cầu.
- Nếu bồn cầu bị tắc và bắt đầu tràn, hãy tắt nước bằng cách đóng van khóa nước phía sau và bên dưới bồn cầu.
- Nếu vòi nước bắt đầu rò rỉ, van khóa nước nóng và nước lạnh thường nằm dưới chậu rửa.

Nếu quý vị nhận thấy nước rò rỉ vào nhà, hãy báo cho thân chủ, các thành viên khác trong nhóm chăm sóc của họ, nhân viên bảo trì, giám sát viên và/hoặc chủ nhân quý vị.



Ngăn Ngừa và Ứng Phó Bạo Hành

Với tư cách là một nhân viên chăm sóc dài hạn, quý vị có thể chứng kiến hoặc trải qua tình trạng bạo hành ở nơi làm việc. Bạo hành có thể ảnh hưởng đến nhân viên chăm sóc, người đang nhận dịch vụ chăm sóc, khách đến thăm, nhân viên, gia đình hoặc những người khác trong môi trường. Giảm thiểu và ứng phó bạo hành giúp giữ cho mọi người an toàn.

Nguyên Nhân Bạo Hành

Bạo hành có nghĩa là sử dụng vũ lực hoặc đe dọa sử dụng vũ lực có thể gây chấn thương. Bạo hành có thể gây chấn thương thể chất hoặc tổn hại tâm thần. Bạo hành cũng có thể ngăn cản quá trình phát triển khỏe mạnh và tước đoạt của con người những nhu cầu cơ bản.

Bạo hành có thể xảy ra khi mọi người cảm thấy sợ hãi, giận dữ hoặc hoảng hốt. Căng thẳng thể chất, tâm thần hoặc cảm xúc có thể khiến những cảm xúc tiêu cực trở nên tồi tệ hơn và có nhiều khả năng bạo hành hơn. Một người là nạn nhân của tình trạng bạo hành có thể tự sử dụng bạo hành để ứng phó. Người nào đó cảm thấy bất lực có thể sử dụng bạo hành như một lựa chọn cuối cùng để tự bảo vệ bản thân mình hoặc những người khác.

Ngăn Ngừa Bạo Hành

Quý vị có thể giúp ngăn ngừa bạo hành bằng cách giữ bình tĩnh và cùng nhau hợp tác để giải quyết vấn đề.

Hiểu biết, tôn trọng và trao đổi là việc thiết yếu để giảm thiểu bạo hành trong mối quan hệ chăm sóc.

Tự Chăm Sóc Bản Thân dành cho Nhân Viên Chăm Sóc

Ngăn ngừa bạo hành bắt đầu từ bên trong. Một nhân viên chăm sóc bị kiệt sức, quá tải và/hoặc quá căng thẳng có thể nhận thấy họ khó có thể bình tĩnh và nhẹ nhàng. Tự chăm sóc bản thân tốt có thể giúp nhân viên chăm sóc duy trì được tính kiên nhẫn, lòng đồng cảm và sự tử tế.

Tự chăm sóc bản thân có thể khó khăn đối với những người bận rộn. Cần phải có thời gian để ngủ, tập thể dục và chế độ ăn uống lành mạnh và thường không dễ dàng gì để đưa vào lịch trình chăm sóc.

Có nhiều chiến lược tự chăm sóc bản thân đơn giản và nhanh chóng. Các bài tập hít thở, nghỉ giải lao và nói chuyện với những người ủng hộ cũng có thể kiểm soát căng thẳng.

Xem lại khóa huấn luyện định hướng để biết thêm các chiến lược tự chăm sóc bản thân.



Hiểu Biết Hành Vi

Nếu một người quý vị hỗ trợ mà họ đang hành động một cách hung hăng hoặc bạo hành, người này có thể trao đổi rằng có một điều gì đó không ổn. Thay vì phản ứng hành vi của người này, hãy tìm kiếm nguyên nhân cơ bản hoặc nhu cầu chưa được đáp ứng.

- **Các vấn đề sức khỏe cấp tính:** Người này có thể có vấn đề sức khỏe cấp tính cần được chăm sóc y tế. Các vấn đề sức khỏe cấp tính bao gồm nhiễm trùng đường tiết niệu, đau đớn hoặc tác dụng phụ của thuốc chữa bệnh. Cùng hợp tác với người này và các thành viên khác trong nhóm chăm sóc của họ để bảo đảm người này nhận được dịch vụ chăm sóc mà họ cần.
- **Bệnh tật hoặc tình trạng:** Bệnh tật hoặc tình trạng cũng có thể gây ra hành vi. Người này có thể không có ý định làm tổn hại hoặc không kiểm soát hoàn toàn hành động của mình. Họ có thể đang phản ứng với ảo tưởng khủng khiếp hoặc hăm dọa. Tìm hiểu về người này để biết những gì mong đợi và chiến lược nào sẽ hỗ trợ tốt nhất cho người này.
- **Sự khiêu khích:** Một người khác có thể đã làm điều gì đó để khiêu khích thân chủ giận dữ hoặc sợ hãi. Ví dụ: nếu một nhân viên chăm sóc ngược đãi với thân chủ, thân chủ đó cũng có thể phản ứng tiêu cực với những nhân viên chăm sóc khác. Hành vi bạo hành thậm chí có thể là tiếng la hét để được trợ giúp và sự bảo vệ khỏi bị lạm dụng hoặc bỏ bê. Luôn nhớ nhìn qua hành vi bề ngoài để hiểu biết và hỗ trợ người này.

Chăm Sóc Dựa Trên Sự Hiểu Biết Về Sang Chấn

Hành vi là những gì chúng ta nhìn thấy trên bề mặt. Hiểu biết “gốc rễ” hành vi của một người có thể giúp quý vị đồng cảm và hỗ trợ họ theo cách phù hợp với họ.



Trên Bề Mặt: La hét, chửi thề, khạc nhổ, cắn, đánh, véo, đẩy, tát, ném, buộc tội những người khác, giận dữ, nghi ngờ, sợ hãi, không tin, phòng thủ.

Dưới Bề Mặt: Lạm dụng, bỏ bê, cô lập, cô đơn, thiếu bạn bè hoặc gia đình, sợ hãi, bắt lực, bệnh tật, đau đớn, tình trạng y tế khẩn cấp, khủng hoảng sức khỏe tâm thần, căng thẳng mãn tính, tuyệt vọng, tác dụng phụ của thuốc chữa bệnh, cai nghiện, mất mát, phân biệt đối xử, bất công, bị gạt ra ngoài lề, các sự kiện thảm khốc trong cuộc sống, sang chấn, thất vọng, đau buồn, khó chịu.

Giảm Leo Thang (Lắng Dịu)

“Leo thang” (cao trào) là khi cảm xúc tiêu cực của một người đang tăng cao lên. “Giảm” (lắng xuống) có nghĩa là giúp người nào đó bình tĩnh bằng cách làm cho họ cảm thấy an toàn, được coi trọng và được lắng nghe.

1. **Giữ bản thân quý vị bình tĩnh.** Giữ bình tĩnh giúp cho người khác thấy rằng quý vị không đe dọa. Hít thở sâu và tự khích lệ bản thân mình như “Tôi có thể xử lý việc này”.
2. **Cho người này thấy rằng quý vị muốn trợ giúp.** Khi người nào đó cảm thấy khó chịu, họ có thể phản ứng với cách trao đổi phi ngôn ngữ của quý vị nhiều hơn là những gì quý vị nói. Sử dụng giọng nói dịu dàng và cử chỉ ngôn ngữ nhẹ nhàng.
3. **Tránh tranh cãi.** Một người mất kiểm soát cảm xúc của mình có thể không phản ứng theo logic và lý lẽ. Tranh cãi và đổ lỗi cũng có thể làm cho tình hình leo thang (trở nên tồi tệ hơn). Tập trung giúp mọi người bình tĩnh và sau đó cùng nhau hợp tác để hiểu biết vấn đề.

4. **Lắng nghe và xác nhận cảm xúc.** Lắng nghe giúp người này thể hiện bản thân mình và chấp nhận cảm xúc mãnh liệt. Sử dụng các cụm từ ủng hộ như "Ông/Bà có thể cho tôi biết ông/bà cảm thấy thế nào không?" và "Việc đó nghe có vẻ rất bức mình" có thể giúp người này cảm thấy được coi trọng và thông cảm.
5. **Kiên nhẫn và cho thời gian.** Dành các khoảng thời gian rất ngắn để im lặng sẽ mang lại cho cả quý vị và người này một cơ hội suy nghĩ và phản ánh. Cảm giác khẩn cấp gia tăng tình trạng căng thẳng. Dành thời gian có thể cho người này thấy quý vị tôn trọng họ và cảm xúc của họ.
6. **Bàn thảo các lựa chọn và hậu quả.** Quý vị không thể khắc phục mỗi vấn đề hoặc đáp ứng mọi mong muốn. Trung thực về những gì quý vị có thể thực hiện và đưa ra các lựa chọn đơn giản, thực tế và tích cực. Thảo luận các hậu quả của mỗi lựa chọn nhưng tránh đưa ra kết luận cuối cùng và không bao giờ đe dọa người nào đó bằng bạo hành hoặc bỏ bê.

Những người khác nhau và các tình huống cũng khác nhau nên cần chiến lược khác nhau. Nếu chiến lược của quý vị không hiệu quả, hãy thử một chiến lược nào khác. Cuối cùng, luôn nhớ các lời khuyên chung này:

- Duy trì một môi trường thoải mái (nhiệt độ, độ sáng, tiếng ồn).
- Có một khán giả không? Người này có thể cảm thấy sợ hãi hoặc xấu hổ nếu những người khác đang nhìn thấy.
- Chuyển hướng người này đến một hoạt động thú vị có thể giúp họ vượt qua cảm xúc tiêu cực.
- Trao đổi theo một cách phù hợp nhất với người này.
- Không chạm vào người nào đó đang tức giận.
- Tìm kiếm các tác nhân/nguyên nhân gây ra để tránh trong tương lai.
- Ghi nhận và báo cáo những gì quý vị tìm hiểu về cách thức hỗ trợ tốt nhất cho thân chủ.

Phản Ứng với Bạo Hành

Khi một người mất kiểm soát hành vi của mình và trở nên bạo hành, mục tiêu đầu tiên của quý vị là phải giữ an toàn và ngăn ngừa chấn thương. Nếu có, hãy cố gắng giúp người này bình tĩnh. Nếu tình huống trở nên nguy hiểm, hãy tìm một cách bỏ đi và gọi cứu giúp.

Nếu Quý Vị KHÔNG Cảm Thấy Nguy Hiểm

Tiếp tục giữ bình tĩnh và cố gắng giúp người còn lại lắng dịu (giảm leo thang). Nhớ giữ khoảng cách thực sự và chú ý xung quanh quý vị.

Nếu Quý Vị Cảm Thấy Nguy Hiểm

Tin tưởng vào bản năng của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy nguy hiểm, hãy tự lắng nghe bản thân mình.

- Tìm một cách tự lấy cớ cho bản thân mình ("điện thoại của tôi reo và tôi phải ra ngoài trả lời" hoặc "Tôi để quên một cái gì đó quan trọng trong xe") và rời khỏi phòng/khu vực này.
- Không quay lưng lại với người này. Thụt lùi dần dần.
- Tránh các vị trí có khả năng nguy hiểm như đầu cầu thang hoặc đồ đạc hay vật dụng khác có thể được sử dụng làm vũ khí.
- Tìm kiếm sự trợ giúp ngay khi quý vị thoát khỏi tình huống đó một cách an toàn.

Gọi 911 nếu bất kỳ người nào đang bị nguy hại trước mắt.

Thực Hiện Theo Các Chính Sách và Thủ Tục Của Chủ Nhân Quý Vị

Chủ nhân quý vị sẽ có các chính sách và thủ tục khi một thân chủ trở nên bạo hành. Trách nhiệm của quý vị là phải biết được và thực hiện theo các chính sách và thủ tục này.

Các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về thời điểm một thân chủ trở nên bạo hành là gì?

Báo Cáo hoặc Nghi Ngờ Bạo Hành Đối Với một Thân Chủ

Nhớ rằng quý vị là một người báo cáo bắt buộc. Nếu quý vị chứng kiến hoặc nghi ngờ lạm dụng, bỏ bê hoặc bóc lột đối với bất kỳ người lớn yếu thế nào bởi ai đó, luật pháp sẽ yêu cầu quý vị lập báo cáo.

Cách Thức Báo Cáo

Để báo cáo tình trạng nghi ngờ lạm dụng một người lớn yếu thế đang sống trong nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh hoặc cơ sở dịch vụ nâng cao, hãy gọi Đơn Vị Giải Quyết Khiếu Nại theo số 1-800-562-6078.

Để báo cáo tình trạng nghi ngờ lạm dụng một người lớn yếu thế đang sống trong nhà riêng của họ, hãy gọi Bộ Y Tế và Xã Hội (Department of Social and Health Services) theo số 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) hoặc Sở Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn (Adult Protective Services) theo số 1-877-734-6277.

Nếu quý vị nghi ngờ hoặc chứng kiến tình trạng tấn công về thể chất hoặc hăm hiếp, quý vị cũng phải báo cáo việc này cho cơ quan thực thi pháp luật.



Nếu quý vị nghĩ một thân chủ hoặc người nào khác đang bị nguy hiểm, hãy gọi 911.

Ghi Nhận và Báo Cáo Cho Chủ Nhân Quý Vị

Ghi nhận và báo cáo bất kỳ sự cố bạo hành nào cho người thích hợp nơi quý vị làm việc. Thực hiện theo các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị để ghi nhận và báo cáo sự cố bạo hành.

Các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về việc ghi nhận và báo cáo sự cố bạo hành là gì?

An Toàn Vũ Khí/Súng Đạn

Trong nhà tập thể người lớn và cơ sở dịch vụ nâng cao, tất cả súng đạn phải được khóa và chỉ những người được cho phép mới có quyền tiếp cận.

Nếu quý vị làm việc cho một cơ quan chăm sóc tại nhà, quý vị có thể nhận thấy rằng một thân chủ đang giữ súng đạn hoặc các vũ khí khác trong nhà họ. Nếu quý vị cảm thấy bất an bởi vì thân chủ mang súng hoặc có các loại súng trong nhà, hãy bàn thảo các quan ngại của quý vị với thân chủ. Hỏi thân chủ xem họ có thể cất súng hoặc vũ khí trong khi quý vị có mặt hay không.

Nếu quý vị không thể thực hiện một kế hoạch làm cho mình cảm thấy an toàn với thân chủ, hãy nói với giám sát viên của quý vị hoặc người thích hợp nơi quý vị làm việc về các quan ngại của mình.



Thân chủ lắp khóa an toàn cho súng. Khóa này ngăn không cho súng bắn. Cơ quan pháp luật địa phương có thể cung cấp khóa an toàn súng và tổ chức các lớp học lắp khóa.

Nơi thích hợp nơi quý vị làm việc nếu quý vị nhận thấy rằng một thân chủ tiếp cận vũ khí khi không được phép.

Báo cáo bất kỳ loại súng nào cho giám sát viên của quý vị và tìm kiếm sự trợ giúp kiểm soát tình huống.

An Toàn Động Vật

Nhân viên chăm sóc dài hạn phải biết cách thức tương tác an toàn với thú cưng, động vật phục vụ, động vật trang trại và các động vật khác sống ở hàng xóm. Động vật có thể gây ra các vấn đề an toàn nếu mọi người không đối xử tôn trọng và thân trọng với chúng.

Động vật đang sống hoặc ghé thăm nhà tập thể nhà lớn, cơ sở dịch vụ nâng cao hoặc cơ sở trợ sinh phải đáp ứng các yêu cầu nghiêm ngặt. Các yêu cầu này bao gồm, nhưng không giới hạn ở việc tiêm chủng đầy đủ, không bị các bệnh truyền nhiễm cho người và tránh xa các khu vực chế biến thực phẩm.

Tôn Trọng Các Quyền Của Thân Chủ

Động vật phục vụ cung cấp dịch vụ hỗ trợ cần thiết cho mọi người. Thân chủ có quyền giữ lại động vật phục vụ và kiểm soát những gì xảy ra với chúng. Không đảm nhận việc kiểm soát động vật của thân chủ. Ví dụ: xin phép thân chủ trước khi ra lệnh cho chó của họ, thả chó ra khỏi cũi hoặc đưa chó ra khỏi phòng.

Vết Cấn

Một số động vật không thể dự đoán và ngay cả các động vật thân thiện nhất cũng có thể cắn trong những tình huống nhất định. Suy nghĩ về tình huống và các dấu hiệu mà động vật biểu hiện trước khi quý vị đến gần hoặc chạm vào nó.

Ngăn Ngừa Tình Trạng Cấn

Không đến gần, cố vuốt ve hoặc cho rằng động vật thân thiện cho đến khi quý vị hiểu biết nó. Luôn hỏi chủ nhân xem có an toàn khi tiếp cận bất kỳ động vật nào hay không trước khi thực hiện như vậy.

Không vuốt ve chó đang ngủ, ăn, ở sau hàng rào, trong cũi hoặc trong xe, bị buộc chặt, hoặc có vẻ sợ hãi, bị thương hoặc bị đe dọa.

Mèo thường cho quý vị biết khi chúng đã được vuốt ve đủ bằng cách cắn hoặc cào. Có một số tín hiệu nhất định có thể cảnh báo quý vị về vết xước hoặc vết cắn sắp xảy ra. Các tín hiệu này bao gồm:

- Đuôi mèo bắt đầu giật.
- Tai cụp lại hoặc rung qua lại.
- Mèo quay hoặc di chuyển đầu về phía tay quý vị.

Nếu quý vị thấy bất kỳ tín hiệu nào trong số này, hãy ngay lập tức bỏ tay ra khỏi mèo, giữ im lặng và để mèo đi tiếp.



Nếu Quý Vị Bị Cắn

Ngăn ngừa nhiễm trùng sau khi bị cắn hoặc cào bằng cách rửa kỹ vết thương bằng xà phòng và nước.

Quan sát các dấu hiệu nhiễm trùng sau khi cắn. Vết cắn có thể gây nhiễm trùng khớp hoặc toàn thân – đặc biệt là từ mèo. Báo cáo việc cắn này cho giám sát viên hoặc chủ nhân quý vị. Luôn liên hệ với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào về vết cắn của động vật.

Báo cáo bất kỳ vết cắn nào của động vật cho giám sát viên của quý vị hoặc người thích hợp nơi quý vị làm việc.

Vấp Ngã

Mèo và chó có thể trở thành các mối nguy vấp ngã. Luôn chú ý nơi động vật ở trong nhà. Nếu quý vị quan ngại rằng động vật có thể gây ra mối nguy vấp ngã cho quý vị hoặc thân chủ, hãy xin phép thân chủ mang động vật ra khỏi phòng.

Các Loài Động Vật Khác

Động Vật Nuôi

Các loài động vật nuôi như bò, lợn, ngựa, gà hoặc các loại thú cưng lạ phải được nhốt, rào hoặc nhốt vào chuồng trước khi quý vị đến làm việc. Nếu quý vị có bất kỳ vấn đề nào về động vật nuôi ở nơi làm việc của mình, hãy liên hệ với giám sát viên hoặc chủ nhân quý vị.

Động Vật Hàng Xóm

Nếu có động vật hung dữ hoặc nguy hiểm ở hàng xóm như chó hoặc mèo hoang, điều tốt nhất là quý vị nên liên hệ với cơ quan kiểm soát động vật.

Sâu Bọ và Động Vật Gặm Nhấm

Tình trạng bị sâu bệnh hoặc ký sinh trùng xâm nhập như rệp giường hoặc bọ chét, và các loài gặm nhấm như chuột đều không tốt cho sức khỏe và nguy hiểm. Nếu quý vị nhận thấy sâu bọ trong nhà của một thân chủ hoặc nếu quý vị quan ngại về sức khỏe hoặc an toàn của thân chủ hay của chính quý vị, hãy liên hệ với giám sát viên của quý vị hoặc người thích hợp nơi quý vị làm việc.



Chăm Sóc và Vệ Sinh Động Vật

Công việc của quý vị có thể hoặc không thể bao gồm chăm sóc thú cưng còn tùy thuộc vào chủ nhân quý vị. Trong cả hai trường hợp, nếu có thú cưng trong nhà thân chủ, quý vị có thể tiếp xúc với chúng. Luôn thực hành vệ sinh tay sau khi tiếp xúc với thú cưng, thức ăn hoặc chất thải của chúng.

Vệ Sinh Thú Cưng

Vệ sinh tốt và đúng cách sẽ giảm bớt cơ hội mà thú cưng sẽ lây nhiễm cho mọi người hoặc các loài động khác các bệnh truyền nhiễm hoặc bệnh ký sinh trùng. Không nên có chất thải của thú cưng trên sàn nhà, tràn ra trong hộp vệ sinh hoặc để ngoài sân. Khuyến khích thân chủ thực hiện theo các hướng dẫn vệ sinh thú cưng sau đây:

- Thu gom và xử lý chất thải của thú cưng thường xuyên và đúng cách. Lượng chất thải ít có thể bỏ chung với rác thải thông thường. Không nên đổ chất thải và rác của thú cưng xuống bồn cầu.
- Giữ động vật tránh xa bề mặt chế biến thực phẩm.
- Xử lý bất kỳ loài sâu bọ gây hại nào để bảo đảm sự thoải mái và an toàn cho cả động vật và mọi người.

Liên hệ với giám sát viên hoặc nhân viên quản lý hồ sơ của quý vị nếu quý vị có các quan ngại về mùi hoặc chất thải của động vật.

Sức Khỏe Động Vật

Trong các tình huống hiếm hoi, thân chủ có thể không có khả năng cung cấp các tiêu chuẩn chăm sóc tối thiểu mà động vật cần. Tìm kiếm sự trợ giúp cho bất kỳ động vật nào trong nhà không có thức ăn, nước hoặc chòi, bị bệnh nặng không được điều trị hoặc đang bị tổn hại về thể chất. Một động vật bị bỏ bê hoặc ngược đãi cũng có thể gây nguy hiểm cho những người khác.

Báo cáo các quan ngại cho giám sát viên của quý vị hoặc người thích hợp nơi quý vị làm việc. Cơ quan kiểm soát động vật địa phương và cơ quan thực thi pháp luật chấp nhận các báo cáo về tình trạng ngược đãi động vật.





6

Chuẩn Bị và Ứng Phó Khẩn Cấp

Bão Tuyết Trong Lịch Sử: *Miền Đông Washington đã trải qua bão tuyết trong lịch sử vào năm 2008. Hơn hai feet tuyết đã rơi chỉ trong 24 giờ. Đường sá, ô tô và phương tiện giao thông công cộng đều ngừng hoạt động. Tình trạng bị mất điện ở nhiều khu vực. Mọi người đều bị ảnh hưởng bởi cơn bão, bao gồm thân chủ và nhân viên chăm sóc. Nhân viên chăm sóc bị mắc kẹt tại nhà và không thể đi đến gặp thân chủ. Một số thân chủ không thể tiếp cận các nhu yếu phẩm cơ bản như chăn mền, thức ăn không cần hâm nóng, nước hoặc thuốc chữa bệnh. Quý vị và những người mà quý vị hỗ trợ đã có chuẩn bị loại tình huống này không?*

Các trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra vào bất kỳ lúc nào. Chuẩn bị và lên kế hoạch là cách tốt nhất để luôn an toàn khi thảm họa xảy ra. Trong nhiều trường hợp, với tư cách là một nhân viên chăm sóc, quý vị có thể là người đầu tiên hoặc người duy nhất có thể ứng phó trường hợp khẩn cấp để trợ giúp một thân chủ và giữ cho họ an toàn. Một phần trách nhiệm của quý vị với tư cách là một nhân viên chăm sóc dài hạn là để chuẩn bị và ứng phó các trường hợp khẩn cấp.



Chủ nhân quý vị có các kế hoạch, chính sách và thủ tục về tình huống khẩn cấp và thảm họa. Thân chủ cũng có thể có các yêu cầu cụ thể về dịch vụ chăm sóc trong và sau trường hợp khẩn cấp được ghi nhận trong kế hoạch dịch vụ của họ. Sử dụng các nguồn lực này để tìm hiểu những gì quý vị cần biết.

- Tìm hiểu cách thức ứng phó các hình thức khẩn cấp khác nhau.
- Biết liên hệ với ai trong trường hợp khẩn cấp và sau khi tình hình đã được kiểm soát.
- Thực hiện hành động thích hợp để giữ cho mọi người an toàn, kể cả quý vị.
- Hiểu biết nhu cầu cụ thể của từng thân chủ.

Biết những gì cần thực hiện trong trường hợp khẩn cấp trước khi xảy ra.

Quý vị có thể tìm thấy các kế hoạch khẩn cấp của chủ nhân quý vị ở đâu?

Xử Lý Tình Huống Khẩn Cấp

Giữ Bình Tĩnh Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Giữ bình tĩnh sẽ giúp giữ cho quý vị và thân chủ an toàn trong trường hợp khẩn cấp. Có thể khó giữ bình tĩnh khi xảy ra trường hợp khẩn cấp. Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích:

- Biết kế hoạch. Giữ bình tĩnh thường là kết quả của việc biết những gì cần làm tiếp theo. Quý vị sẽ cảm thấy kiểm soát được nhiều hơn nếu biết các bước nào để thực hiện.
- Thực hành kế hoạch thậm chí còn tốt hơn! Thực hiện các buổi diễn tập và kế hoạch một cách nghiêm túc.
- Hít thở sâu vài lần và tự ổn định bản thân mình.
- Đánh giá tình huống. Đưa ra ý kiến về toàn bộ tình huống trước khi quý vị hành động.
- Luôn ở trong thời điểm hiện tại. Chú trọng đến những gì quý vị cần thực hiện để vượt qua tình huống khẩn cấp.
- Tách bản thân quý vị ra khỏi cảm xúc cao trào về tình huống. Những người khác có khả năng nhận trách nhiệm làm việc của quý vị và giữ bình tĩnh hơn nếu quý vị thực hiện.

An Toàn là Ưu Tiên Của Quý Vị

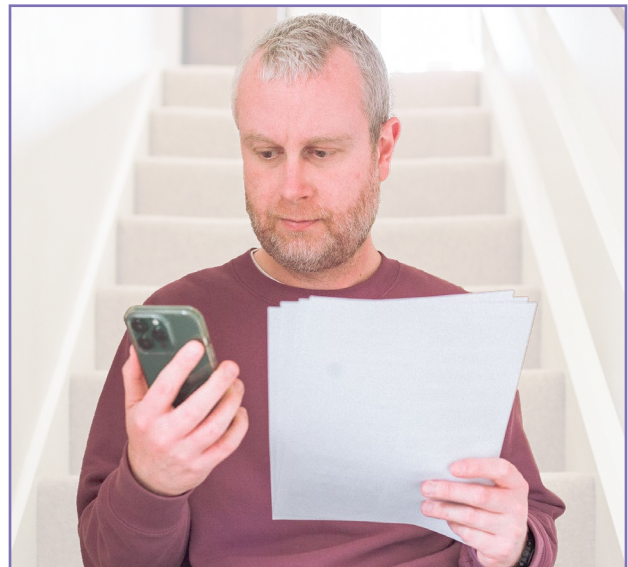
Nhớ rằng an toàn là trên hết. Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị hoặc thân chủ đang bị nguy hại trước mắt, hãy gọi 911. Nếu quý vị ở một mình và có thắc mắc, hãy gọi 911. Nhân viên cứu hộ được huấn luyện để giúp quý vị quyết định xem có trường hợp khẩn cấp xảy ra hay không – đó là một phần công việc của họ. Giải thích tình huống và thực hiện theo hướng dẫn của nhân viên cứu hộ.

Gọi 911

Khi quý vị cần gọi 911:

- Giữ bình tĩnh.
- Mô tả ngắn gọn trường hợp khẩn cấp.
- Cung cấp địa chỉ và đường hoặc giao lộ chính gần nhất.
- Giữ điện thoại và làm theo hướng dẫn của tổng đài viên 911.

Để thông tin khẩn cấp ở kế bên điện thoại hoặc trong một vị trí khác dễ thấy là một ý tưởng hay. Thông tin này có thể bao gồm địa chỉ và đường cắt giao nhau của nhà hoặc cơ sở chăm sóc của thân chủ.



Khẩn Cấp Về Y Tế

Trường hợp khẩn cấp về y tế là chấn thương hoặc bệnh tật gây nguy hiểm đến tính mạng hoặc sức khỏe lâu dài của một người. Vai trò của quý vị với tư cách là một nhân viên chăm sóc dài hạn là phải nhận biết các dấu hiệu về trường hợp khẩn cấp về y tế và ứng phó phù hợp.

Các Dấu Hiệu Khẩn Cấp Về Y Tế

Bất kỳ thay đổi nghiêm trọng và đột ngột nào về sức khỏe đều là trường hợp khẩn cấp về y tế. Các triệu chứng được liệt kê dưới đây có thể là dấu hiệu đột quỵ, đau tim, chấn thương, bệnh tật, nhiễm trùng, phản ứng dị ứng, ngộ độc hoặc tương tác thuốc.

Vấn Đề Hô Hấp

- Khó thở
- Tắc nghẽn
- Thở hụt hơi

Các Thay Đổi Đột Ngột trong Chức Năng Não

- Choáng hoặc mất ý thức
- Chóng mặt đột ngột, suy yếu hoặc thay đổi thị lực
- Đau đầu dữ dội không rõ nguyên nhân
- Khó nói hoặc hiểu
- Thay đổi về tình trạng tâm thần (như hành vi bất thường, lẫn lộn, khó kích thích)
- Khủng hoảng sức khỏe tâm thần, như nếu một người nào đó là mối đe dọa cho bản thân họ hoặc người khác;
- Hành vi liên quan đến tự tử (gọi 988 cho Suicide & Crisis Lifeline (Đường Dây Tư Vấn Cuộc Sống Cho Người Đang Gặp Khủng Hoảng & Ngăn Ngừa Tự Tử) hoặc truy cập 988lifeline.org)

Chấn Thương

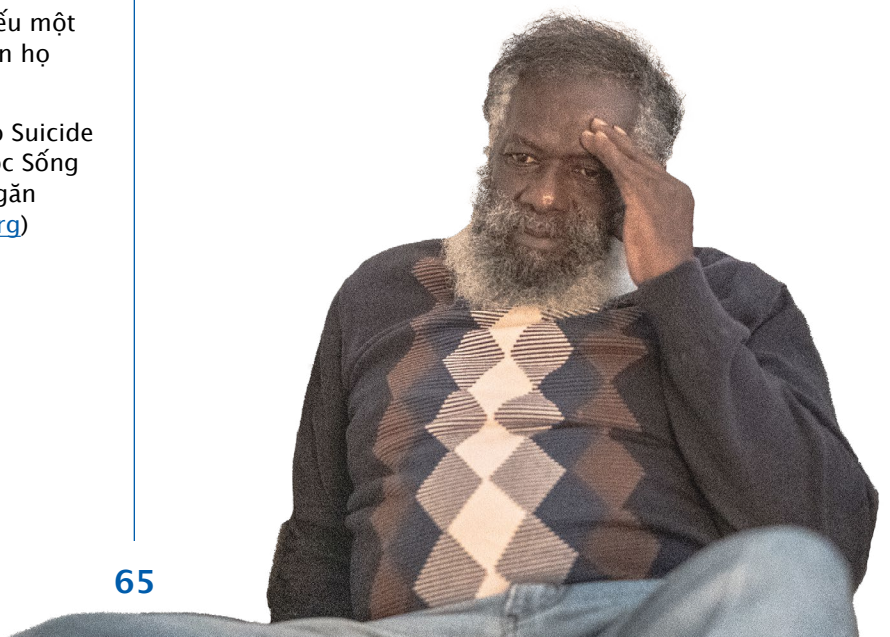
- Chấn thương do té ngã
- Chấn thương do tai nạn xe cơ giới
- Bỏng hoặc hít phải khói
- Vết thương sâu hoặc lớn
- Chảy máu sẽ không ngừng
- Chấn thương đầu hoặc cột sống

Đau Đớn

- Đau ngực
- Áp lực hoặc đau bụng trên
- Đau đột ngột và dữ dội ở bất kỳ nơi nào trên cơ thể

Các Dấu Hiệu Khẩn Cấp Khác Về Y Tế

- Ho hoặc ói ra máu
- Ói mửa dữ dội hoặc liên tục;
- Mệt mỏi cực độ
- Tê hoặc yếu một bên cơ thể
- Sưng mắt, lưỡi hoặc mắt
- Thay đổi màu da quanh móng tay, môi và mắt (hơi xám/hơi trắng đối với người da tối hơn và hơi xanh đối với người da sáng hơn)
- Nuốt phải chất độc



Mẫu Đơn Lệnh Di Động Để Điều Trị Duy Trì Sự Sống (POLST)

Tìm hiểu xem những người mà quý vị hỗ trợ có mẫu đơn POLST hay không và bảo đảm quý vị biết mẫu đơn đó ở đâu để có thể đưa cho nhân viên y tế khẩn cấp khi họ đến.

Thực hiện theo các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị về vai trò của quý vị khi ứng phó trường hợp khẩn cấp về y tế cho một thân chủ có mẫu đơn POLST.

[illegible]

Chỉ Thị Trước

Chỉ thị trước là chứng từ pháp lý giải thích dịch vụ chăm sóc sức khỏe thể chất và tâm thần nào mà thân chủ muốn nếu họ có thể không còn đưa ra các quyết định này nữa. Chỉ thị trước giúp bảo đảm nhóm chăm sóc biết được và thực hiện theo mong muốn của thân chủ.

Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị cần biết xem một thân chủ có mẫu đơn POLST hoặc chỉ thị trước hay không, nơi để và cung cấp các giấy tờ này cho những người ứng phó khẩn cấp.

Ghi Nhận và Báo Cáo Các Trường Hợp Khẩn Cấp Về Y Tế

Sau khi tình trạng khẩn cấp về y tế được kiểm soát, quý vị sẽ cần ghi nhận những gì đã xảy ra, những gì quý vị đã làm và kết quả ra sao, đồng thời báo cáo việc này cho người thích hợp trong môi trường chăm sóc của quý vị. Thực hiện theo các chính sách và thủ tục của chủ nhân quý vị để ghi nhận và báo cáo.



Quý vị nên ghi nhận và báo cáo các trường hợp khẩn cấp về y tế cho chủ nhân quý vị như thế nào?

Khẩn Cấp Về Hỏa Hoạn

Theo U.S. Fire Administration (Cục Quản Lý Cứu Hỏa Hoa Kỳ), nguyên nhân phổ biến nhất gây ra hỏa hoạn dân dụng vào năm 2021 là cháy do nấu ăn, cháy do sưởi ấm, cháy do vô ý hoặc bất cẩn và cháy do sự cố điện. Người lớn tuổi có nguy cơ tử vong cao nhất trong hỏa hoạn. Nếu hỏa hoạn xảy ra, thân chủ sẽ cần trợ giúp của quý vị để giữ cho họ an toàn.

Chuẩn Bị cho Trường Hợp Khẩn Cấp Về Hỏa Hoạn

Nếu quý vị làm việc trong một nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh hoặc cơ sở dịch vụ nâng cao, chủ nhân quý vị sẽ tổ chức các buổi diễn tập phòng cháy chữa cháy thường xuyên để thực hành những gì cần thực hiện nếu xảy ra hỏa hoạn. Thực hiện các buổi diễn tập này một cách nghiêm túc – hoạt động này cứu mạng người.

Nếu quý vị hỗ trợ một thân chủ ở nhà riêng của họ, quý vị phải biết kế hoạch sơ tán cho thân chủ, tuyến đường sơ tán tốt nhất ra khỏi nhà họ cũng như địa chỉ và đường giao nhau của họ. Thông tin này hiện có trong kế hoạch dịch vụ của một thân chủ.

Lịch trình diễn tập phòng cháy chữa cháy của chủ nhân quý vị là gì?

Tìm Hiểu Cách Thức Sử Dụng Bình Chữa Cháy

Một bình chữa cháy cần phải có trong tất cả các nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh và cơ sở dịch vụ nâng cao. Nếu quý vị làm việc trong nhà của một thân chủ, hãy khuyến khích họ có một bình chữa cháy nếu trong nhà không có bình chữa cháy nào. Một bình chữa cháy có chữ “ABC” ở mặt trước sẽ dập tắt tất cả các loại hỏa hoạn liên quan đến gỗ/giấy, dầu/mỡ và điện.

Từ **P.A.S.S.** sẽ giúp quý vị nhớ các bước sử dụng một bình chữa cháy.

- P = Pull (Kéo)** Giữ bình chữa cháy thẳng đứng và kéo chốt vòng ra, tháo chụp niêm phong bằng nhựa.
- A = Aim (Nhắm)** Đứng xa đám cháy, nhắm vào đáy đám cháy gần quý vị nhất.
- S = Squeeze (Bóp)** Giữ bình chữa cháy thẳng đứng, bóp các cần với nhau để phun hóa chất.
- S = Sweep (Quét)** Quét từ bên này sang bên kia, phun chất chữa cháy vào gốc đám cháy.

Khi đám cháy bị dập tắt, hãy quan sát để bảo đảm ngọn lửa không còn cháy. Sơ tán mọi người ra khỏi khu vực và thông gió khu vực này ngay lập tức sau khi sử dụng bình chữa cháy.

Sự chuẩn bị cứu sống mạng người.

Ứng Phó Hỏa Hoạn

Nếu quý vị phát hiện hỏa hoạn, hãy nhớ **R.A.C.E.** để giúp quý vị ứng phó an toàn và đúng cách.

- R = RESCUE (CỨU NGUY):** Dừng lại những gì quý vị đang thực hiện và đưa thân chủ đến nơi an toàn.
- A = ALARM (BÁO ĐỘNG):** Rung chuông báo động. Việc này có thể là kéo chuông báo cháy hoặc gọi 911.
- C = CONFINE (GIỚI HẠN):** Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ mà quý vị có thể với tới an toàn.
- E = EXTINGUISH (DẬP TẮT):** Sử dụng một bình chữa cháy nếu thực hiện như vậy là an toàn.
- HOẶC EVACUATE (SƠ TÁN):** Rời khỏi khu vực này nếu đám cháy quá lớn mà bình chữa cháy không thể dập được.



Cảnh Báo

- Không bao giờ đổ nước vào đám cháy mỡ hoặc chất lỏng. Nước sẽ làm đám cháy lan rộng. Dập lửa trên đám cháy mỡ bằng nắp nồi, khăn ướt, baking soda, muối hoặc sử dụng bình chữa cháy.
- Không bao giờ đổ nước vào đám cháy điện. Việc này có thể làm cho quý vị bị điện giật nặng.
- Không bao giờ đi vào lại tòa nhà đang cháy để cứu thú cưng hoặc đồ vật có giá trị.
- Không bao giờ cố chuyển một đồ vật đang cháy ra khỏi phòng.
- Không bao giờ sử dụng thang máy làm đường thoát hiểm khi hỏa hoạn.

Nếu Hỏa Hoạn Ngăn Cản Quý Vị Sơ Tán

- Ở lại với thân chủ.
- Gọi 911 và báo cho họ rằng quý vị đang bị mắc kẹt trong hỏa hoạn.
- Ở trong một phòng có cửa đóng lại để làm chậm tốc độ cháy.
- Nhét quần áo hoặc khăn tắm vào các lỗ hở quanh cửa ra vào và lỗ thông gió.
- Nhiệt và khói bốc lên. Ở gần sàn nhà nơi có ít khói hơn.

Khói độc hại và giết chết nhiều người hơn trong các vụ cháy nhà so với ngọn lửa.

Sau Hỏa Hoạn

Nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh và cơ sở dịch vụ nâng cao phải ghi nhận và báo cáo bất kỳ hỏa hoạn nào cho đơn vị giải quyết khiếu nại. Thực hiện theo các chính sách ghi nhận và báo cáo của chủ nhân quý vị.

Mất Điện

Nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh và cơ sở dịch vụ nâng cao phải cung cấp đèn chiếu sáng khẩn cấp hoặc đèn pin ở tất cả các khu vực nhà.

Nếu thân chủ ở trong bóng tối hoàn toàn, đặc biệt là vào ban đêm:

- Dành thời gian để bảo đảm tất cả các thân chủ đều an toàn và nhận thức những gì đang xảy ra.
- Nếu hàng xóm mất điện, hãy ngắt kết nối tất cả các thiết bị sưởi ấm và đồ gia dụng điện để giảm bớt nhu cầu ban đầu và bảo vệ động cơ khỏi nguy cơ hư hỏng do điện áp thấp.
- Rút phích cắm máy tính và các thiết bị khác nhạy cảm với điện áp để bảo vệ chúng khỏi nguy cơ tăng điện áp đột ngột khi có điện trở lại.
- Dự trữ nước, đặc biệt nếu nguồn nước là giếng.
- Đóng chặt cửa ra vào, cửa sổ và rèm cửa để giữ nhiệt.
- Để một công tắc đèn ở vị trí “bật” để cảnh báo quý vị khi có điện trở lại.
- Đóng chặt cửa tủ lạnh và tủ đông. Nếu cửa tủ đông đóng chặt, tủ đông chứa đầy thực phẩm có thể giữ thực phẩm đông lạnh trong hai ngày.
- Hết sức cẩn thận với mối nguy hỏa hoạn do nến hoặc các nguồn sáng dễ cháy khác gây ra (không được phép sử dụng trong các cơ sở trợ sinh).
- Khi sử dụng lò sưởi bằng dầu hỏa, đèn lồng bằng gas hoặc bếp lò bên trong nhà, hãy duy trì thông gió để tránh tích tụ khí độc (không được phép sử dụng trong các cơ sở trợ sinh).
- Không bao giờ sử dụng bếp nướng than hoặc gas trong nhà. Các thiết bị này sản sinh ra khí carbon monoxide, có thể giết chết quý vị.
- Nếu quý vị làm việc ở một cơ sở có máy phát điện, hãy tìm hiểu cách thức bật, tắt máy và máy phát điện có thể sử dụng ở các khu vực nào trong tòa nhà.
- Một số thân chủ có thể có các thiết bị y tế sử dụng điện như máy tạo oxy, máy CPAP, giường và/hoặc nệm điện, v.v. Chủ nhân/giám sát viên của quý vị phải có một kế hoạch được đưa ra để giải quyết cách thức quản lý các vật dụng này khi mất điện xảy ra.

Khi làm việc trong nhà của một thân chủ:

- Đăng ký bất kỳ thiết bị duy trì sự sống nào mà một thân chủ cần (nếu có) với công ty tiện ích của họ.
- Khuyến khích thân chủ xem xét mua máy phát điện hoặc biết nơi thuê máy phát điện nếu họ cần thiết bị duy trì sự sống cần có điện. Hiện có sổ điện thoại của các đơn vị cho thuê máy phát điện nếu một thân chủ không thể mua.
- Đăng số điện thoại công ty tiện ích địa phương của một thân chủ để báo cáo tình trạng mất điện hoặc cập nhật tình hình mất điện.
- Nếu một thân chủ có dụng cụ mở cửa ga-ra bằng điện, hãy tìm hiểu cách mở cửa mà không cần điện.
- Khuyến khích một thân chủ có nguồn nhiệt thay thế hoặc nguồn cung cấp nhiên liệu.
- Nếu nhà của một thân chủ là căn nhà duy nhất không có điện, hãy kiểm tra hộp cầu chì hoặc bảng cầu dao điện.
- Tắt các thiết bị lớn trước khi thay cầu chì hoặc khởi động lại mạch điện.

Không bao giờ sử dụng bếp nướng than hoặc gas hay lò sưởi trong nhà. Các thiết bị này sản sinh ra khí carbon monoxide, có thể giết chết quý vị.

Sơ Tán

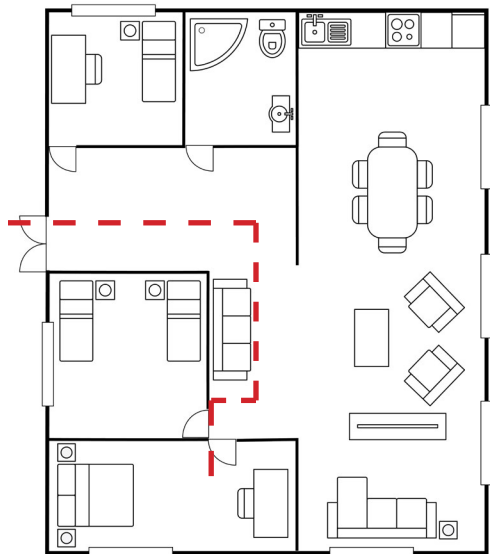
Có thể có những lúc mà thân chủ cần phải sơ tán khỏi tòa nhà bởi vì thời tiết khắc nghiệt, thiên tai hoặc các trường hợp khẩn cấp khác. Đưa thân chủ ra ngoài an toàn và yêu cầu lên kế hoạch trước một cách nhanh chóng.

Nếu quý vị làm việc trong một cơ sở trợ sinh, nhà tập thể người lớn hoặc cơ sở dịch vụ nâng cao, chủ nhân quý vị sẽ có các kế hoạch sơ tán. Các kế hoạch sẽ liệt kê những gì cần làm nếu thân chủ cần di chuyển đến một phần khác của tòa nhà, ra khỏi tòa nhà đến khu vực an toàn hoặc di chuyển đến một địa điểm hoàn toàn riêng biệt. Trách nhiệm của quý vị là phải biết kế hoạch dành cho những người mà quý vị hỗ trợ và thực hiện phần việc của mình khi đến lúc.

Thân chủ sống tại nhà riêng của họ có thể có kế hoạch sơ tán trong thỏa thuận dịch vụ của họ. Nếu một thân chủ không có kế hoạch sơ tán khỏi nhà họ, hãy trao đổi với thân chủ và/hoặc các thành viên khác trong nhóm chăm sóc về việc lên kế hoạch và cách thức quý vị có thể giúp thân chủ sơ tán an toàn nếu cần thiết.

Bảo đảm quý vị biết các kế hoạch về sơ tán khẩn cấp nơi quý vị làm việc.

Quý vị có thể tìm thấy các kế hoạch sơ tán ở đâu trong môi trường làm việc của mình?



Chuẩn Bị Ứng Phó Thiên Tai

Thiên tai có thể xảy ra mà không báo trước và là mối đe dọa lớn đối với quý vị và một thân chủ. Cách tốt nhất để an toàn trong thời gian thiên tai là phải có sẵn một kế hoạch và đồ dùng khẩn cấp.

Đồ Dùng Khẩn Cấp

Đồ dùng khẩn cấp cho phép mọi người sống mà không có trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp. Đồ dùng khẩn cấp phải hiện có nếu quý vị làm việc trong một nhà tập thể người lớn, cơ sở trợ sinh hoặc cơ sở dịch vụ nâng cao. Tìm hiểu chỗ để đồ dùng khẩn cấp ở nơi làm việc của quý vị.

Nếu quý vị hỗ trợ thân chủ ở nhà riêng của họ, hãy khuyến khích thân chủ hiện có một bộ đồ dùng khẩn cấp.

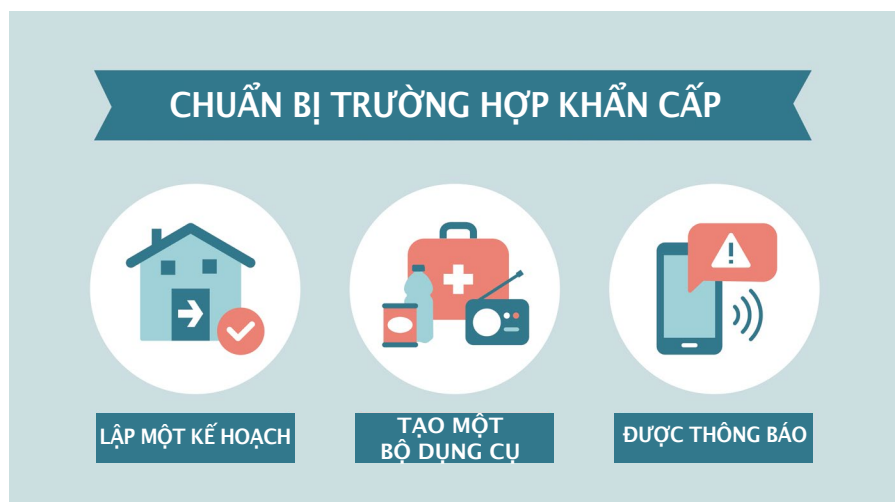


Động Đất

- Trong thời gian động đất, hãy giữ cho bản thân quý vị an toàn và trợ giúp một thân chủ khi ngưng rung lắc. Quý vị nên:
- Ở trong tòa nhà, nấp dưới gầm bàn làm việc hoặc bàn ăn, đồng thời bám chặt.
- Tránh xa các cửa sổ, tủ nặng, giá sách hoặc vách ngăn bằng kính.
- Khi rung lắc ngưng lại, hãy ra khỏi tòa nhà. Không cố gắng di chuyển người bị chấn thương nghiêm trọng trừ khi họ đang có nguy cơ bị chấn thương thêm.
- Nếu quý vị đang ở bên ngoài: tránh xa các tòa nhà, cây cối hoặc đường dây điện thoại và điện.
- Nếu quý vị đang ở trên đường: lái xe tránh xa các đường hầm hoặc cầu vượt. Ở trong xe.

Khẩn Cấp Về Thời Tiết

Các trường hợp khẩn cấp liên quan đến thời tiết có thể hoặc không thể cảnh báo cho quý vị. Các điều kiện thời tiết có thể gây ra tình trạng khẩn cấp bao gồm gió lớn, mưa lớn, nhiệt độ cực cao, sét và lũ lụt. Cập nhật thông tin cảnh báo thời tiết ở khu vực của quý vị và thực hiện theo bất kỳ cảnh báo hoặc hướng dẫn nào từ các cơ quan thẩm quyền địa phương.



Nóng Cực Kỳ

Nhiệt độ đang tăng cao ở Washington và các đợt nóng gắt (trên 90°F / 32°C) đang trở nên phổ biến hơn. Nóng gắt có thể gây bệnh và tử vong. Tình trạng này đặc biệt nguy hiểm đối với những người lớn tuổi, có vấn đề về sức khỏe hoặc đang dùng các loại thuốc nhất định.

Trợ giúp những người mà quý vị hỗ trợ làm cho họ luôn mát mẻ và đủ nước. Sử dụng máy điều hòa nếu có và tránh xa ánh nắng mặt trời. Trang web của quận quý vị có thể có một danh sách các trạm làm mát hoặc tòa nhà có máy điều hòa, như thư viện, nơi một thân chủ có thể đến nếu nhiệt độ trong nhà quá nóng.

Quan sát thân chủ để phát hiện các dấu hiệu bệnh liên quan đến nhiệt. Trong lúc thời tiết nóng cực kỳ, hãy chú ý các triệu chứng khẩn cấp về y tế sau đây:

- Nhiệt độ cơ thể cao (trên 103°F)
- Da nóng, đỏ, khô hoặc ẩm ướt
- Không đổ mồ hôi, cho dù trời nóng
- Mạch đập nhanh và mạnh
- Đột ngột khởi phát lú lẫn hoặc lú lẫn đang trở nặng



Không bao giờ để mặc một người hoặc thú cưng trong xe vào các ngày nắng nóng.

Thiên Tai Khác

Hiện tượng núi lửa, cháy rừng và sóng thần có thể buộc thân chủ phải sơ tán. Tìm hiểu các hiện tượng có khả năng xảy ra ở khu vực của quý vị và cập nhật thông tin để biết cảnh báo khẩn cấp.

Kiểm tra [weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts) để biết cảnh báo thời tiết.

Kiểm tra [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability) để biết thêm thông tin về chuẩn bị ứng phó thiên tai.

Kết Luận

C

Với tư cách là một nhân viên chăm sóc dài hạn, mục tiêu của quý vị là thúc đẩy sự độc lập và hạnh phúc của những người mà quý vị hỗ trợ, và sự độc lập và hạnh phúc thực sự chỉ có thể đạt được trong một môi trường an toàn. Luôn nghĩ đến an toàn trong suốt cả ngày. Đối với mỗi nhiệm vụ hoặc tình huống, hãy tự hỏi bản thân quý vị cách thức giảm thiểu nguy cơ và thực hiện an toàn hơn. Yêu cầu trợ giúp nếu quý vị cần. Quan sát về các mối nguy an toàn và hợp tác với những người khác để khắc phục. Thông thường, quý vị chỉ cần dành thêm vài phút mỗi ngày để giữ an toàn và sức khỏe trong công việc của mình.

Mỗi khi quý vị loại bỏ hoặc giảm thiểu quan ngại an toàn, ngăn ngừa chấn thương, tránh tai nạn, ngăn chặn lây nhiễm hoặc ứng phó hiệu quả với trường hợp khẩn cấp, quý vị sẽ giảm bớt đau đớn, sợ hãi, lo âu và đau khổ có thể xảy ra với quý vị hoặc những người khác mà quý vị chăm sóc.

Với tư cách là một nhân viên chăm sóc dài hạn, quý vị thực sự tạo nên khác biệt trong cuộc sống của những người khác ở mỗi ngày. Tự hào những gì quý vị thực hiện để giữ cho bản thân quý vị và những người mà quý vị chăm sóc được an toàn và khỏe mạnh.

An toàn tùy thuộc vào quý vị!



Phụ Lục A: Kế Hoạch Hành Động Khẩn Cấp cho Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà

(Thân chủ và nhân viên chăm sóc nên triển khai kế hoạch này và dán kế bên điện thoại)

Tên Chủ Nhân: _____ Ngày: _____

1. CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP - ĐE DỌA TÍNH MẠNG - GỌI 9-1-1 Nói cho họ số điện thoại mà quý vị đang gọi từ

Địa Chỉ Nhà: _____

Giao Lộ Chính: _____

Hướng Nhà từ Giao Lộ: _____

2. CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP - KHÔNG ĐE DỌA TÍNH MẠNG: Liệt kê các số điện thoại địa phương sau đây

Cứu Hỏa/Nhân Viên Cấp Cứu: _____ Bác Sĩ Điều Trị: _____

Bệnh Viện: _____ Xe Cấp Cứu: _____

Cảnh Sát/Cảnh Sát Trưởng: _____ Kiểm Soát Chất Độc: _____

Khác: _____

3. SƠ TÁN NHÀ: Phác thảo ngôi nhà vào chỗ trống dưới đây và chỉ các lối ra. Vẽ các mũi tên để chỉ đường thoát hiểm. Trong trường hợp hỏa hoạn, hãy tự đưa bản thân quý vị và người mà quý vị hỗ trợ ra ngoài.

4. ĐỊA ĐIỂM DI DỜI TẠM THỜI: Liệt kê các nơi thay thế để đến khi ở nhà không an toàn.

Tên: _____ Điện thoại: _____

Địa chỉ: _____

Tên: _____ Điện thoại: _____

Địa chỉ: _____

5. THIẾT BỊ AN TOÀN – Sở cứu hỏa có thể giúp quý vị về thông tin lắp đặt.

Bình Chữa Cháy: _____ Thiết Bị Báo Khói: _____

6. THIẾT BỊ KHẨN CẤP KHÁC – Xác định vị trí của bộ dụng cụ sơ cứu, chăn mền, thực phẩm và nước, đèn pin, radio và các thiết bị khẩn cấp khác.

Địa điểm: _____

Phụ Lục B: Danh Sách Kiểm Tra Mỗi Nguy An Toàn

Khóa huấn luyện này bao gồm nhiều chủ đề. Quý vị có thể tự kiểm tra bản thân mình và nơi làm việc của quý vị để an toàn bằng cách hoàn tất danh sách kiểm tra này. Nếu quý vị tìm thấy một mục mà quý vị không thể đánh dấu, hãy xem lại khóa huấn luyện này hoặc nói với giám sát viên của quý vị nếu có các thắc mắc hoặc quan ngại.

An Toàn Công Việc

Tôi nghĩ về an toàn cho mọi nhiệm vụ, môi trường và tình huống.

Tôi có thể trợ giúp thân chủ di chuyển an toàn mà không nâng nhấc hoặc làm đau bản thân mình hoặc thân chủ.

Tôi biết cách thức di chuyển an toàn các đồ vật mà không làm bản thân mình bị thương.

Tôi mang giày chống trượt và mặc quần áo không quá chật hoặc rộng thùng thình.

Tôi lái xe an toàn có thắt dây an toàn và không sao lãng.

Tôi biết cách thức sử dụng thang an toàn.

Thân Chủ Té Ngã

Tôi biết tiền sử té ngã của thân chủ.

Tôi biết tác dụng phụ thuốc chữa bệnh của thân chủ.

Tôi biết các yếu tố nguy cơ liên quan đến sức khỏe nào mà thân chủ gặp phải khi bị té ngã.

Thân chủ đeo kính và máy trợ thính.

Thân chủ mang giày chống trượt và quần áo của họ không quá dài hoặc rộng.

Sàn nhà vệ sinh (phòng tắm) được giữ khô ráo.

Nhà vệ sinh (phòng tắm) có thanh vịn và ghế tắm.

Có thảm chống trượt trong bồn tắm và vòi hoa sen.

Lối đi bên ngoài được chiếu sáng đầy đủ, dọn sạch đồ đạc bữa bộn và nước, băng, tuyết hoặc dầu mỡ được lau sạch ngay lập tức.

Sàn nhà và hành lang bên trong được dọn sạch đồ đạc bữa bộn, đèn, dây điện nổi dãi và dây điện thoại được đặt cách xa lối đi lại.

Thảm trải sàn được tháo bỏ hoặc thay thế bằng thảm chống trượt hoặc băng dính hai mặt.

Cạnh thảm không bị sờn và được gắn chặt vào bề mặt nếu cần.

Cầu thang có tay vịn và được chiếu sáng đầy đủ.

Ánh sáng thích hợp được chiếu khắp nhà.

Vật liệu được lưu trữ an toàn và ở độ cao thích hợp.

Tôi biết cách thức trợ giúp một thân chủ xuống sàn một cách an toàn nếu họ sắp té ngã.

Tôi biết chính sách của chủ nhân tôi về những gì tôi phải thực hiện khi một thân chủ té ngã.

Kiểm Soát Lây Nhiễm

Tôi thực hiện vệ sinh tay ít nhất 20 giây trước và sau khi làm nhiệm vụ hoặc trợ giúp một thân chủ.

Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE) đầy đủ hiện có cho tôi để thực hiện các nhiệm vụ được yêu cầu.

Tôi sử dụng găng tay dùng một lần bất kỳ khi nào tôi có thể tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch khác của cơ thể.

Tôi biết và thực hiện theo chính sách của chủ nhân tôi về việc đeo khẩu trang.

Hộp đựng vật sắc nhọn hoặc hộp nhựa cứng, bền, có nắp đậy hiện có nếu cần.

Tôi tránh tiếp xúc với các vật sắc nhọn và biết cách thức vứt bỏ những vật này một cách an toàn.

Tôi biết cách thức lau sạch máu và các chất dịch khác của cơ thể một cách an toàn và khử trùng khu vực này.

Tôi biết và thực hiện theo các thủ tục của chủ nhân tôi về việc xử lý chất thải bị nhiễm bẩn.

Tôi gọi chủ nhân hoặc giám sát viên của tôi và nói cho họ biết xem tôi có thể ở nhà khi bị bệnh hay không.

Tôi luôn gọi chủ nhân hoặc giám sát viên của tôi ngay khi tôi biết rằng tôi không thể đến làm việc.

Tôi biết cách thức báo cáo bệnh tật của một thân chủ và báo cáo cho ai về việc đó.

Trao Đổi

Tôi biết nói với ai về các quan ngại an toàn của mình.

Nếu tôi khắc phục mối nguy an toàn hoặc thấy mối nguy an toàn mà tôi không thể khắc phục, tôi sẽ báo cáo.

Tôi có thể trao đổi hiệu quả với thân chủ. Tôi lắng nghe họ cẩn thận và bảo đảm tôi hiểu.

Tôi có thể trả lời các câu hỏi của thân chủ hoặc tìm ra các câu trả lời.

Tôi biết các thành viên khác trong nhóm chăm sóc của thân chủ và tôi có thể trao đổi hiệu quả với họ.

Tôi biết và thực hiện theo các chính sách và thủ tục của chủ nhân tôi về việc ghi nhận và báo cáo.

An Toàn Tại Nhà

Các vật sắc nhọn như khung giường được lót đệm.

Ống dẫn oxy không bị xoắn, không bị gập và không nằm trên lối đi.

Không được hút thuốc, để ngọn lửa trần hoặc các vật dụng dễ cháy ở gần khi oxy đang sử dụng.

Nếu thân chủ hút thuốc, họ có thể tự hút thuốc một cách an toàn.

Nếu thân chủ hút thuốc nhưng không thể tự hút thuốc một cách an toàn, sẽ có một kế hoạch để bảo đảm họ được an toàn.

Súng đạn hoặc các loại vũ khí khác được cất giữ một cách an toàn.

Tôi biết cách thức ứng phó hành vi hung hăng hoặc bạo hành.

Tôi có sự hỗ trợ mà tôi cần để giúp ứng phó hành vi hung hăng hoặc bạo hành.

Tôi cảm thấy an toàn ở nơi làm việc của mình.

Thiết bị y tế hoạt động tốt và được bảo quản đúng cách.

Nhà cửa không có sâu bệnh và chất thải động vật.

Động vật được kiểm soát.

Thuốc chữa bệnh và hóa chất được dán nhãn và bảo quản đúng cách.

Không sử dụng đồ gia dụng hoặc dây điện nối dài nào có dây điện hở hoặc bị sờn.

Tôi biết cách thức tắt nước nếu bồn cầu bị tràn.

Bình chữa cháy luôn hiện có và được bảo trì.

Các thiết bị báo khói phải hoạt động tốt, đồng thời thiết lập và duy trì lịch thay pin.

Khẩn Cấp

Tôi biết nơi tìm các kế hoạch khẩn cấp và ứng phó thảm họa của chủ nhân tôi và tôi đã xem lại các kế hoạch này.

Tôi biết công việc của mình là gì trong khi xảy ra thảm họa, sơ tán hoặc khẩn cấp.

Tôi biết các dấu hiệu của trường hợp khẩn cấp về y tế.

Tôi biết các chính sách và thủ tục của chủ nhân mình về những gì tôi nên làm trong trường hợp khẩn cấp về y tế.

Tôi biết nơi để mẫu đơn POLST và chỉ thị trước của thân chủ nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp.

Tôi biết địa chỉ và giao lộ gần nhất nơi làm việc của mình, hoặc thông tin này để tìm thấy trong trường hợp khẩn cấp.

Nếu (các) thân chủ mà tôi hỗ trợ có một kế hoạch hành động khẩn cấp, tôi đã xem lại và hiểu kế hoạch này.

Tôi biết cách thức sử dụng bình chữa cháy.

Tôi biết cách thức dập tắt đám cháy mỡ.

Tôi biết cách thức thân chủ sẽ có ánh sáng và nhiệt khi mất điện.

Tôi không bao giờ sử dụng bếp nướng than hoặc gas hay lò sưởi trong nhà.

Tôi biết các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt.

Tôi biết cách thức giữ cho một thân chủ mát mẻ trong khi thời tiết nóng cực kỳ.

Tôi biết các dấu hiệu của tình trạng hạ thân nhiệt và tê cóng.

Tôi biết cách thức giữ cho thân chủ ấm áp một cách an toàn.

Có đồ dùng khẩn cấp sẽ hỗ trợ chúng tôi nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa.

Tôi biết kế hoạch sơ tán cho môi trường làm việc của mình và đã thực hành kế hoạch này, nếu có.

Tôi luôn cập nhật thông tin về các sự kiện thời tiết và cảnh báo thảm họa.

Lưu Ý:

[illegible]

Lời Cảm Tạ

Chương trình giảng dạy này được triển khai cùng với việc thu thập thông tin phản hồi và ý kiến đóng góp của các chuyên gia về chủ đề, bên liên quan, giảng viên, đối tác bộ lạc và người tham gia dịch vụ trên khắp tiểu bang. Chúng tôi không thể thực hiện được việc này nếu không có trình độ chuyên môn của họ và cũng rất cảm kích họ đã hỗ trợ nhiệt tình về vấn đề an toàn của thân chủ.

Triển Khai Chương Trình Giảng Dạy

Samuel Cooke, Instructional Designer
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Chuyên Gia Đóng Góp

Jessica Baker, Diabetes Care and Education
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Ashley Beckley, CRSB Learning Solutions
Program Manager
DSHS Developmental Disabilities Administration

Julie Boghokian, Training Program Manager
Catholic Community Services of Western Washington

Brenna Botsford, Education & Support Specialist
Adult Family Home Council

Adora Brouillard, Training Unit Manager
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Melissa Brunton, Regulatory QA Training
Program Manager
Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Frank Buchanan, Service Experience Team Member

Mary M Campbell, Hard of Hearing Consultation and
Resource Program Manager Office of Deaf and Hard
of Hearing
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Brenda Carlstrom, Service Experience Team Member

Stephany Castilleja, Regulatory QA Program Manager
- Community Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

David Chappell, Quality Assurance and Policy
Program Manager
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Earnest Covington III, Director
Office of the Deaf and Hard of Hearing
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Kenny Davis, Residential Training Unit Manager
DSHS Developmental Disabilities Administration

Marla Emde, EMS/Trauma Injury Prevention Specialist
Health Systems Quality Assurance
Washington State Department of Health

Arielle Finney, Assisted Living Facility Policy Program
Manager
Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Jackie Fry, Training Unit Program Manager
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Robin Gibson, Service Director
Long Term Care Catholic Community Services of
Western Washington

Stacy Graff, Workforce Development Unit Manager
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Barbara Hannemann, Office Chief, Home and
Community Programs
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Huy Ho, Regulatory QA Training Program Manager
Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Colleen Jensen, Adult Family Home
Policy Program Manager
Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Drew Kertzman, Safety and Health
Technical Specialist
Division of Occupational Safety and Health
Washington State Labor and Industries

Saira Khan, Training Unit Program Manager
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Christine Kubiak, Regulatory QA Nurse Program
Manager
Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Allison Lally, Operations Specialist
Brookdale Senior Living

Larissa Lewis, Occupational Health Nurse
Consultant, Infectious Disease
Washington State Labor & Industries

Suzanne Mannella, Program Manager
Office of Deaf and Hard of Hearing
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Stephanie Marko, Workforce Development &
Retention Program Specialist
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Kristine Mazulo, CRSB Training and
Transition Specialist
DSHS Developmental Disabilities Administration

Vicki McNealley, Director of Assisted Living,
Washington Health Care Association

Cheryl Miller, Director
Children & Family Services
Port Gamble S'Klallam Tribe

David Minor, TBI Council and Funds Coordinator
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Nicole Moon, Behavioral Health Quality Improvement
Consultant
Residential Care Services
Behavioral Health Support Team
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Christine Morris, Office Chief
Training, Communication & Workforce Development
unit
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Marlo Moss, RN Infection Preventionist
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Faduma Mursal, Director of Training, Washington
Care Academy

Angela Nottage, NPI Unit Manager
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Julie Peters, Quality Assurance Training Program
Manager,
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Isaac Peterson, Service Experience Team Member

Kerry Reetz, Regulatory QA Training
Program Manager
Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Angela Regensburg, Program Manager, Training
Unit Specialty Curriculum & Quality Assurance
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

AJ Roberts, Regulatory QA Manager – CCRSS/ICF
Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Lisa J. Robbe, Legal Counsel to the DD Ombuds
Regional Developmental Disabilities Ombuds,
Spokane Office

Manny Santiago, Executive Director,
Washington State LGBTQ Commission

Jes Shabatura, Instructional Designer
and Training Developer
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Michael Sheehan, Unit Manager; Training
Development & Learning Management
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Crissy Smith, eLearning Developer
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

John Stebbins, Technical Services
Division of Occupational Safety and Health
Washington State Labor and Industries

Barbara Thomas, Regulatory QA
Program Manager – Community
Residential Care Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Robin VanHyning, Founder, Owner,
Director of Training
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC

Sarah Verhei, Office Assistant 3
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Mary Yakawich, Industrial Hygiene Consultation
Supervisor
Washington State Department of Labor & Industries

Zya Williams, Service Experience Team Member

Giảng Viên Thí Điểm

Dave Foltz, Home Care Aide Instructor
Rythm Senior Living Consultants

Hiệu Chính và Bố Cục Cuối Cùng

Cheri Huber, Visual Communications Manager
Office of Innovation, Strategy, and Visual
Communications
Office of the Secretary
DSHS

Jessica Nelson, Media Relations Manager
Office of Communications and Government Affairs
Office of the Secretary
DSHS

Khả Năng Truy Cập Tài Liệu

Crissy Smith, eLearning Developer
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Samuel Cooke, Instructional Designer
Home and Community Services
DSHS Aging and Long-Term Support Administration

Nguồn Ảnh

Tất cả các hình ảnh đều được sử dụng theo giấy phép hoặc hợp đồng tiêu chuẩn từ Microsoft 365, Adobe Stock, Getty Images hoặc DSHS. Hình ảnh của thân chủ và nhân viên chăm sóc tại tiểu bang Washington được sử dụng với sự cho phép của họ. Các hình ảnh nhất định đã được hiệu chỉnh bằng cách sử dụng công cụ Adobe generative AI:

- Trang 16 – thêm dây an toàn cho người lái xe.
- Trang 18 – thêm lưới bổ sung vào thiết bị hỗ trợ.
- Trang 30 – thêm găng tay vào tay nhân viên chăm sóc.

Các hình ảnh trong chương trình huấn luyện này có thể không được sử dụng lại vì bất kỳ mục đích nào khác.

Liên Hệ Với Chúng Tôi

Nếu có thắc mắc, quan ngại hoặc góp ý về sách giáo khoa này, xin liên hệ với chúng tôi tại TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov.

Chuyên Viên Hướng Dẫn Đội Ngũ Nhân Viên Chăm Sóc Dài Hạn có thể cung cấp cho quý vị thông tin và hướng dẫn trong suốt quy trình trở thành một Hộ Lý Chăm Sóc Tại Nhà (HCA) có lương và được chứng nhận. Để được hỗ trợ, hãy gửi tin nhắn đến Chuyên Viên Hướng Dẫn địa phương của quý vị thông qua trang web: caregivercareerswa.com hoặc email caregivercareerswa@dshs.wa.gov.

[illegible]

Ghi chú

[illegible]

