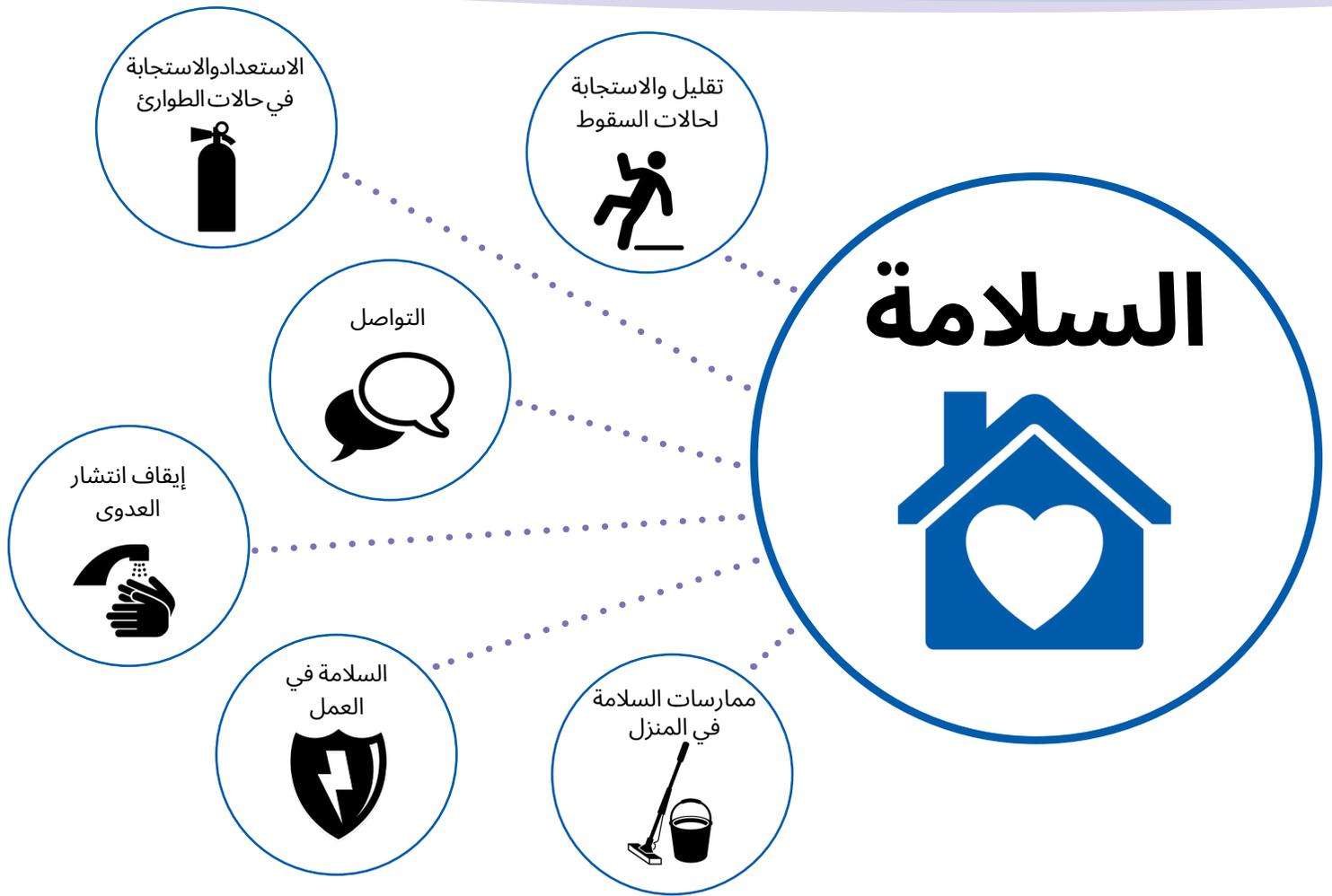


العاملين في قسم الرعاية طويلة الأجل

تدريب السلامة



إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية
قسم الشيخوخة والدعم طويل الأجل

جدول المحتويات

49	ممارسات السلامة في المنزل
50	ترتيب وتنظيف المنزل
52	السلامة عند استخدام الأكسجين
53	السلامة من الحرائق
54	السلامة من الكهرباء
54	السلامة من الماء
55	الحد من العنف والاستجابة له
59	السلامة من الأسلحة/الأسلحة النارية
60	السلامة عند التعامل مع الحيوانات
63	الاستعداد والاستجابة في حالات الطوارئ
64	التعامل في حالات الطوارئ
65	حالات الطوارئ الطبية
68	طوارئ الحريق
70	انقطاع التيار الكهربائي
71	عمليات الإخلاء
72	الاستعداد للكوارث الطبيعية
74	الخاتمة
	الملحق أ: خطة العمل في حالات الطوارئ للرعاية المنزلية
75	الملحق ب: قائمة مراجعة أخطار السلامة
80	شكر وتقدير
83	مرشد البرنامج التجريبي
83	التحرير النهائي والتخطيطات
83	إمكانية الوصول للمستند
83	حقوق الصور
83	اتصل بنا

1	الخدمات اللغوية
2	ملحوظة لأصحاب العمل بشأن تدريب السلامة
4	مقدمة حول تدريب السلامة
5	السلامة العاطفية، والعقلية، والروحية
6	السلامة في العمل
7	خطر الإصابة
8	مساعدة العملاء بشكل آمن
9	رفع ومناولة المواد
11	تكييف الظهر
15	ارتداء الملابس لضمان السلامة
16	سلامة السائق
17	السلامة عند استخدام السلم
18	التقليل والاستجابة لحالات السقوط
18	تقليل حالات السقوط
23	الاستجابة لحالات السقوط
26	إيقاف انتشار العدوى
28	إجراء تنظيف اليدين
30	استخدام قفازات مخصصة للاستعمال مرة واحدة
32	ارتداء كمامة أو قناع تنفس
33	تغطية الفم في حالات السعال والعطس
	حماية نفسك من التعرض للدم وسوائل الجسم الأخرى
34	تنظيف وتطهير البيئة
39	التخلص من المخلفات
44	الإبلاغ في حالة المرض
45	التواصل
46	التعرف على السلوك كنوع من التواصل
47	التواصل مع أعضاء فريق الرعاية الآخرين
48	التواصل مع مشرفك أو صاحب العمل

الخدمات اللغوية

This document is available in multiple languages at:

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

ይህ የመመሪያ 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 គឺអាចរកបានជាមួយភាសា៖ 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.

ملحوظة لأصحاب العمل بشأن تدريب السلامة

ما تدريب السلامة للعاملين في قسم الرعاية طويلة الأجل؟

يمثل تدريب السلامة هذا مقدمة حول ممارسات السلامة الأساسية والضرورية للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل. ويشجع العاملون في مجال الرعاية طويلة الأجل على:

- التعرف على سياسات، وخطط، وإجراءات صاحب العمل واتباعها.
- التفكير في السلامة دائماً في أثناء العمل لحماية أنفسهم والعملاء من الأمراض والإصابة.
- تقدير السلامة بوصفها جزءاً أساسياً من استقلال العميل وصحته.
- التعرف على أخطار السلامة واتخاذ الإجراءات الملائمة للتخلص منها.

ما مدى أهمية التوجيه وتدريب السلامة؟

الوقت الذي تستغرقه للتوجيه الفعّال وتدريب السلامة هو إلا استثمار في الاحتفاظ بالموظفين وضمان سلامة الموظفين والعملاء على حدٍ سواء، كما أنه يُبرهن للموظفين مدى أهميتهم لك ولمؤسستك، ويحدد شكل العلاقة بينكما. ويعد أيضاً استثماراً يُوّثي ثماره على جميع الأصعدة:

- يمكن لتجربة الإلحاق الإيجابية أن تزيد نسبة الاحتفاظ بالموظفين بمقدار 82 بالمئة.
- يتم تقديم العديد من مطالبات تعويض العاملين خلال أول أسبوعين من العمل، وغالباً ما يرجع سببها إلى إصابات الظهر، وحالات الانزلاق، والسقوط الناتج عن نقص التدريب. تؤثر هذه الإصابات في الموظفين وطاقم العمل وربما تتسبب في إصابة العميل كذلك.
- وقد يكلفك استبدال أي منهما ما بين 16 إلى 20 بالمئة من الأجر السنوي لكل مقدم رعاية (المُهدر في التوظيف، وإجراء المقابلات، والتدريب).

يجب على العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل الذين لم يحصلوا بعد على شهادة مرافق الرعاية المنزلية، والذين ليسوا معفيين بموجب المادة رقم 388-71-0839 من قانون واشنطن الإداري (WAC) أو المادة رقم 18.88B.041 من قانون واشنطن المُعدّل (RCW) إكمال ساعتين من التوجيه للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل و3 ساعات من تدريب السلامة قبل أن يتمكنوا من تقديم الرعاية للعملاء (المادة رقم 388-112A من قانون واشنطن الإداري (WAC) والمادة رقم 388-71 من قانون واشنطن الإداري (WAC)).
أما في مرافق رعاية المقيمين، فيجب على الأفراد المعفيين بموجب قانون واشنطن الإداري (RCW) المادة رقم 18.88B.041 والمتطوعين إكمال التدريب التوجيهي للمرافق قبل التفاعل الروتيني مع العملاء (قانون واشنطن الإداري (WAC) المادة رقم 388-112A-0200).

يقدم هذا المستند جميع الموضوعات المتعلقة بتدريب السلامة للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل بحسب متطلبات قانون واشنطن الإداري (WAC) المادة رقم 388-112A-0230 ورقم 388-71-0855. نهيى بدور رعاية البالغين، ومرافق الرعاية الدائمة، ومرافق الخدمات المُحسنة، ووكالات الرعاية المنزلية استخدام المعلومات الواردة في هذا المستند لتقديم تدريب السلامة المطلوب لمدة 3 ساعات للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل الذين لم يصبحوا بعد مرافقين معتمدين للرعاية المنزلية.

هذا بمثابة تدريب عام للسلامة. يجب على أصحاب العمل تضمين سياساتهم وإجراءاتهم الخاصة لجعل التدريب ذا صلة بمؤسستهم المحددة.

يتضمن هذا المستند مساحة للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل لتدوين الملاحظات. يمكن لأصحاب العمل استخدام المستند بالكامل كما هو أو إعادة تنظيم المعلومات بتنسيق خاص بهم.

بوصفك صاحب عمل، قد تكون مطالباً أيضاً بتقديم تدريب سلامة إضافي للموظفين التابعين لك بواسطة وكالات أخرى تابعة للولاية.

أين يمكن لأصحاب العمل الحصول على برنامج التوجيه لمدة ساعتين؟

يمكن تنزيل المواد الخاصة ببرنامج توجيه العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل لمدة ساعتين من dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

هل يُصدر المرشدون شهادات منفصلة لكل من برنامج التوجيه وتدريب السلامة أم شهادة واحدة؟

تتوفر شهادات برنامج التوجيه وتدريب السلامة كشهادتين منفصلتين أو معًا كشهادة واحدة. اتصل بوحدة التدريب لمزيد من المعلومات.

• برامج التدريب للمرافق:
trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov

• برامج تدريب المرشدين المجتمعيين:
trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

طباعة هذه المواد

هذا المستند مُعدّ ليكون "سهل الطباعة". يتم تعديل خلفيات الصور وألوانها لتوفير الحبر أو مسحوق الحبر. يمكنك الطباعة بالألوان أو بتدرج الرمادي (الأبيض والأسود).

شكرًا لك!

يحتاج معظمنا إلى رعاية طويلة الأجل في وقت ما من حياتنا، وبصفتك صاحب عمل ومدربًا للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل، فإنك تعمل على تطوير القوى العاملة الماهرة والرحيمة التي نعتد عليها. تُسهم شركاتكم ومؤسساتكم في حماية الاستقلالية، والصحة، والرفاهية، كما تخلق وظائف مريحة لمقدمي الرعاية.

نشكركم على تشجيعكم حرية الاختيار، والاستقلال، والسلامة حتى تتمكن جميعًا من العيش بصحة جيدة، واستقلالية، وكرامة وتولي زمام أمور كل ما يؤثر في حياتنا.

لماذا يجب أن يقدم أصحاب العمل تدريب السلامة؟

مستند تدريب السلامة هذا غير مُعدّ لأن يقرأه عامل الرعاية طويلة الأجل بمفرده؛ حيث لا تعتمد إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية (DSHS) تدريب السلامة ذاتي الدراسة. من المستحيل أن يفهم عامل الرعاية طويلة الأجل السياسات، والخطط، والإجراءات الخاصة بك عبر قراءة مستند تدريب السلامة العام هذا.

أفضل طريقة هي أن يقوم مرشد بتوجيه العاملين الجدد في مجال الرعاية طويلة الأجل عبر تدريب السلامة. يجب على المرشد ربط كل موضوع تتم مناقشته ببيئة العمل الخاصة بهم. وتعريف العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل أين يمكنهم العثور على المعدات والمستلزمات اللازمة للحفاظ على سلامتهم، وسلامة العملاء، وسلامة الجميع. والتأكد من إعلامهم بكيفية الإبلاغ عن المخاوف المتعلقة بالسلامة وما الذي ينبغي فعله إذا تعرض أحد منهم أو أحد العملاء لحالة طارئة. يجب أن يعتمد تدريب السلامة على المشاركة. ويجب تشجيع المتعلمين على تدوين الملاحظات وطرح الأسئلة.

من يمكنه تقديم هذا التوجيه؟

يُسمح لدور رعاية البالغين، ومرافق الخدمات المُحسنة، ومرافق الرعاية الدائمة تقديم برنامج التوجيه وتدريب السلامة (ORSA) عند توفر الترخيص الأولي أو عندما يكون هناك تغيير في الملكية.

يجب أن تصبح وكالات الرعاية المنزلية جهة معتمدة لتقديم برامج تدريب المرشدين المجتمعيين من أجل تدريب موظفيها. للحصول على مزيد من المعلومات، تفضل بزيارة dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies.

يجب اعتماد المرشدين المجتمعيين الذين يرغبون في تقديم برنامج التوجيه وتدريب السلامة من قبل إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية.

لمزيد من المعلومات حول اعتماد المناهج والمرشدين، تفضل بزيارة dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes.



مقدمة حول تدريب السلامة

بوصفك مقدم رعاية، فأنت تساعد الأشخاص على العيش باستقلالية وصحة، كما يعمل تعزيز السلامة على تمكين الأشخاص الذين تدعمهم من عيش حياتهم على أكمل وجه ممكن.

قد يساعد اتباع السلامة في العمل على تفادي الإصابة والأمراض. وتساعد البيئة الآمنة على تجنب الحوادث، كما تتيح للعملاء الحرية اللازمة للتحرك بثقة. ومن شأن الاستعداد لحالات الطوارئ المساعدة في الحفاظ على الجميع بصحة جيدة حال وقوع كارثة.

من دون تحري السلامة، ستكون أنت والأشخاص الذين تدعمهم عرضة لخطر الأمراض، والإصابة، والألم، والمعاناة. كن أنت المثل الذي يُحتذى به في السلامة لنفسك، وللأشخاص الذين تدعمهم، وللجميع في مكان عملك.

كن أنت المثل الذي يُحتذى به في السلامة!

نظرة سريعة على توجيهات السلامة

- | | |
|---------------------------------|--|
| تحري السلامة في العمل | <ul style="list-style-type: none">• لا تحاول رفع الأشخاص يدويًا. استخدم أجهزة مساعدة.• ارفع الأغراض من خلال الاعتماد على ساقيك، وليس ظهرك.• احرص على التمدد والتمرين لتقوية ظهرك.• ارتد حذاءً متينًا يغطي الأصابع ومقاوم للانزلاق. |
| تقليل حالات السقوط | <ul style="list-style-type: none">• احرص على التعرف على أخطار السقوط.• احرص على التخلص من أخطار التعثر وتحسين الرؤية.• حال سقوط العميل، يجب عليك حماية رأسه ومساعدته للوصول إلى الأرضية بسهولة.• اتبع سياسة صاحب العمل المتعلقة بمساعدة العميل بعد السقوط. |
| إيقاف انتشار العدوى | <ul style="list-style-type: none">• قم بإجراء تنظيف اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد ملامسة العميل.• ارتد زوجًا جديدًا من القفازات المخصصة للاستعمال مرة واحدة متى كنت معرضًا لخطر ملامسة الدم أو سوائل الجسم الأخرى.• احرص على تنظيف وتطهير البيئة والتخلص من المخلفات الملوثة بشكل صحيح.• الزم المنزل عندما تكون مريضًا أو تعاني من مرض معد. |
| التواصل | <ul style="list-style-type: none">• تواصل مع العملاء واستمع إلى مخاوفهم.• احرص على العمل مع العميل وفريق الرعاية التابع له لحل المشكلات.• احرص على تنبيه الآخرين إلى المخاوف المتعلقة بالسلامة والمتابعة حتى يتم التخلص منها.• اتبع سياسة صاحب العمل المتعلقة بالتوثيق والإبلاغ. |
| الحفاظ على بيئة آمنة | <ul style="list-style-type: none">• احرص على التخلص من أخطار السلامة قبل أن تتسبب في وقوع حادث.• تحقق مما إذا كان المنزل يحتوي على كاشفات دخان وطفائيات حريق.• احرص على استخدام الأكسجين وتخزينه بعيدًا عن مصادر الشرر أو اللهب.• احرص على خلو المنزل من تفشي الآفات ومخلفات الحيوانات. |
| الاستعداد لحالات الطوارئ | <ul style="list-style-type: none">• احرص على التعرف على علامات حالات الطوارئ الطبية وكيف ينبغي لك الاستجابة لها.• اتبع خطط الطوارئ والإخلاء الخاصة بمكان عملك.• احرص على متابعة تنبيهات الطقس في منطقتك.• كن هادئًا واتبع الخطة عندما تكون هناك حالة طوارئ. |

السلامة العاطفية، والعقلية، والروحية



تركز معظم موضوعات تدريب السلامة للعاملين في قسم الرعاية طويلة الأجل هذا على السلامة البدنية، مثل تفادي الإصابة والعدوى، لكن تعتمد صحة الشخص أيضًا على سلامته العاطفية، والعقلية (النفسية)، والروحية.

قصة صامويل: في عمر 45 عامًا، تعرض صامويل للإصابة بسكتة دماغية، ولم يستطع التحدث أو مغادرة الفراش، وكان يعتمد على طاقم العمل بالمستشفى لرعايته. شعر صامويل بالخوف الشديد؛ حيث تعرض سابقًا في حياته إلى تجارب سيئة مع طاقم العمل الطبي جعلته يشعر بأنه غير مرحب به وأنه لا يحصل على القدر المناسب من الاحترام. وقد تجنب زيارة الأطباء لأعوام، وعلى الرغم من ذلك، فقد تفاجأ صامويل وشعر بالامتنان بسبب تعامل طاقم العمل في هذا المستشفى معه على نحو يتسم بالاحترام! فقد تعامل المسؤولون بلطف مع صديقه وسمحوا له بالمبيت بالرغم من أنه لم يكن أحد أفراد العائلة من الناحية القانونية، كما قاموا بالترحيب بمرشد صامويل الروحي ومنحهم الخصوصية اللازمة للدعاء بطريقتهم الخاصة. واستغرق طاقم العمل أيضًا الوقت للتواصل مع صامويل، بالرغم من عدم قدرته على التحدث، والتأكد من قيامه بتوجيه عملية الرعاية الخاصة به. وبفضل حماية طاقم العمل في المستشفى لسلامة صامويل العاطفية، والعقلية، والروحية، إضافة إلى سلامته البدنية، فقد تمكن من الشفاء.

تخيل أنك موجود في المستشفى بسبب حالة طبية خطيرة. كيف يمكن لطاقم العمل في المستشفى مساعدتك على الشعور بالترحيب والأمان؟

خلق بيئة مرحبة

خلق بيئة مرحبة هو جهد جماعي. يمكن للجميع في بيئة الرعاية، بما في ذلك مقدمو الرعاية، والمسؤولون، وطاقم العمل، والمقيمون المساعدة على شعور الأشخاص بالترحيب (أو عدم الترحيب) من خلال ما يقولون وما يفعلون. يمكننا مساعدة أحدهم الآخر من خلال احترام الاختلافات واستخدام لغة حوار تتسم بالاحترام.

- **استخدام الاسم والضمير الشخصي الذي يمنحه لك كل شخص.** لا تفترض جنس الشخص استنادًا إلى مظهره.
 - **دعم جميع الشركاء والعلاقات.** لا تفترض أن الجميع مغاير الجنس. هناك 1 من كل 20 شخصًا في واشنطن مثلي الجنس، أو ثنائي الجنس، أو لاجنسي، أو ذو توجه جنسي آخر بخلاف المغاير للجنس.
 - **إظهار الاحترام للدين والتوجهات والممارسات الروحية.** لا تطلب من الأشخاص إخفاء معتقداتهم للعمل على منح أشخاص آخرين شعورًا بالراحة.
 - **استخدام لغة "الشخص أولًا"**، على سبيل المثال "شخص ذو إعاقة" بدلاً من "معاق". تجنب استخدام لغة سلبية تتسبب في شعور الأشخاص بالإهانة أو الخجل، فالعديد من التعبيرات الشائعة باللغة الإنجليزية، مثل "مجنون"، و"مدمن"، و"مشرد"، و"مهاجر غير شرعي" تعد مسيئة للأشخاص.
 - **الإبلاغ عن الإساءة.** يتسبب التنمر (الإهانات، التهديدات، المضايقات) في شعور الأشخاص بالإهانة والانعزال. إذا شهدت تعرض شخص بالغ ضعيف لأي نوع من الإساءة أو الإهمال، فيجب عليك الإبلاغ بموجب القانون. راجع التدريب التوجيهي للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل الخاص بك للحصول على المعلومات الكاملة حول الإبلاغ الإلزامي.
- جميعنا نرتكب الأخطاء في استخدام اللغة والسلوكيات في بعض الأحيان، وفي هذه الحالة، يمكننا الاعتذار، وتصحيح الأخطاء، والسلوك بشكل أفضل في المرات القادمة. إظهار اهتمامك للأشخاص سيساعدهم على الشعور بالترحيب.

يشعر الأشخاص بالأمان والسلامة في المكان الذي يشعرون فيه بالترحيب.



1

السلامة في العمل

قصة إشعياء: كان إشعياء عامل رعاية طويلة الأجل في وكالة للرعاية المنزلية؛ كان أحد العملاء الذين يدعمهم بحاجة إلى مساعدة للوقوف والجلوس، وكان عميل آخر بحاجة إلى مساعدة في حمل الغسيل ومنتجات البقالة. كل هذا القدر من الانحناء والرفع كان عملاً شاقاً، لكن إشعياء كان قوياً، كما كان يعتقد بأنه قد يتعرض لمشكلة في حالة طلب المساعدة من صاحب العمل. في أحد الأيام، وبينما كان ينحني لتعديل موضع العميل في الفراش، شعر بشيء ما *يطقطع* في أسفل ظهره، ولم يتمكن من الوقوف بصورة مستقيمة مرة أخرى. ولم يتمكن من العودة إلى العمل لعدة أسابيع حتى شفي ظهره. ما الذي كان بإمكان إشعياء فعله على نحو مختلف لتفادي الإصابة؟

تقديم الرعاية مهنة بدنية. قد يتسبب اتباع تقنيات رفع غير ملائمة والحركة المتكررة في إصابة ظهرك، وأكتافك، ومفاصلك. للأسف، هذه الإصابات شائعة بين العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل، وتندرج شدتها من بسيطة إلى شديدة. يمكنك الحفاظ على صحتك وسلامتك عبر فهم المخاطر والعمل بحذر.

تعريفات

التحرك - السير أو الحركة في الأرجاء.

الأجهزة المساعدة - أدوات لمساعدة الأشخاص على مواصلة القيام بالمهام على نحو مستقل قدر الإمكان.

النقل - مساعدة شخص آخر على التحرك من مكان لآخر مثل المقعد، أو الفراش، أو الكرسي المتحرك، أو السيارة، أو كرسي الحمام، أو مقعد الاستحمام، أو المراض.

حزام نقل/حزام المشي - حزام يتم ارتداؤه حول الخصر للمساعدة على الانتقال والتحرك.



خطر الإصابة

تنطوي العديد من مهام الوظيفة على قدر من الخطورة البدنية. قد يؤدي رفع الكثير من الوزن، والقيام بحركات متكررة، والعمل في أوضاع غير مريحة إلى إصابة جسمك. التعرف على هذه الأخطار في مهامك اليومية واستخدام تقنيات أكثر أماناً قد يساعدك على تفادي الإصابة.

العمل في أوضاع غير مريحة

- التمدد عبر الفراش لتعديل موضع عميل
- مساعدة شخص غير متعاون و/أو مشوش
- الانحناء لترتيب الفراش
- حمل القمامة أو المخلفات
- إخراج الغسيل من غسالة كهربائية أو مجفف

تقنيات خطيرة يجب تجنبها

- رفع شخص يدوياً
- محاولة منع شخص من السقوط من خلال الإمساك به
- حمل شخص ما من على الأرضية أو الفراش



الأنشطة الروتينية

- دفع كرسي متحرك عبر ارتفاعات متغيرة، أعلى منحدر على سبيل المثال، أو فوق العشب، أو سجاد سميك
- مساعدة شخص لا يستطيع دعم وزنه
- مساعدة شخص في الجلوس أو القيام من مقعد أو سيارة
- دفع أغراض أو معدات ثقيلة
- رفع المستلزمات أو المعدات أو حملها

الأنشطة المتكررة

- حركات متكررة مثل القيام على نحو متكرر بإجراء تعديلات يدوية على وضع الفراش
- مساعدة العملاء على التحرك مرات متعددة خلال المناوبة
- الانحناء بشكل متكرر

القيام بأي نشاط لفترة طويلة (المدة) أو بشكل متكرر للغاية (الوتيرة) قد يسبب الإصابة.

الاضطرابات العضلية الهيكلية (MSDs)

تتضمن الاضطرابات العضلية الهيكلية (MSDs) حالات مثل ألم أسفل الظهر، أو إصابات الكفة المدورة، أو مرفق التنس، أو متلازمة النفق الرسغي. بينما تتطور بعض الاضطرابات العضلية الهيكلية بمرور الوقت، قد يحدث البعض الآخر من حادث واحد. قد تتضمن الإشارات المبكرة على وجود اضطرابات عضلية هيكلية الألم المستمر، والقصور في حركة المفصل، وتورم النسيج الرخو. إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، فيجب عليك تقييم كيفية قيامك بعملك، وإبلاغ صاحب العمل، والتحدث إلى طبيبك.

مساعدة العملاء بشكل آمن

ستنطوي العديد من مهامك اليومية على مساعدة العملاء على الحركة. على سبيل المثال، قد يحتاجون إلى مساعدة للوقوف، أو تعديل الموضع في الفراش، أو ارتداء الملابس، أو الاستحمام، أو استخدام المراض. قد تتسبب هذه المهام في إجهاد جسمك وعملك في أوضاع بدنية غير مريحة مثل الانحناء أو الالتواء. من شأن معرفة حدودك والحصول على المساعدة التي تحتاج إليها حمايتك من الإصابة.



معرفة حدودك

لا يوجد حد وزن آمن لرفع شخص يدويًا. يجب أن تستخدم الأجهزة المساعدة دائمًا لتجنب الرفع اليدوي متى أمكن.

في الظروف المثالية، استخدام أكثر من 35 رطلاً (15.8 كيلوجرامًا) من الجهد قد يتسبب في حدوث إصابات فرط الاستعمال لمعظم الأشخاص. لتجربة كيف يبدو استخدام 35 رطلاً من الجهد، حاول رفع 4 جالونات (أو 15 لترًا) من الماء. كل شخص يختلف عن الآخر، وقد تكون حدودك أقل من 35 رطلاً.

مساعدة شخص على الحركة هو أمر معقد بدنيًا، ولا تكون الظروف مثالية مطلقًا. يؤدي الانحناء، أو الالتواء، أو التمدد، أو استخدام يد واحدة فقط، أو محاولة الحركة في مساحة ضيقة مثل الحمام إلى زيادة صعوبة الجهد المبذول على جسمك. وقد تتسبب أيضًا حالة العميل البدنية/الطبية أو الحركات المفاجئة في جعل عملية النقل أكثر صعوبة وإجهادًا.

لا يوجد حد وزن آمن لرفع شخص يدويًا.
استخدم أجهزة مساعدة دائمًا لتجنب الرفع اليدوي متى أمكن.

الحصول على مساعدة

اتصل بالمشرف الخاص بك، أو صاحب العمل، أو مقدم رعاية آخر إذا كان العميل بحاجة إلى قدر من الدعم أكبر من ذلك الذي يمكنك تقديمه على نحو آمن. قد تكون هناك أجهزة مساعدة، أو تدريب، أو موارد أخرى متاحة لجعل الموقف أكثر أمانًا لك وللعميل. يمكن أن يقوم أعضاء آخرون في فريق الرعاية التابع للعميل أيضًا بتحديث خطة خدمة العميل لتقديم مزيد من الدعم.

استخدام الأجهزة المساعدة

هناك أدوات ومعدات قد تكون متاحة لمساعدة العميل على الحركة، وبعض الأمثلة عليها أحزمة النقل، وشراشف الانزلاق منخفضة الاحتكاك، والمقابض، ومقصورات الدش، وأجهزة الجلوس والوقوف، ورافعات الجسم بالكامل.

تأكد من حصولك على التدريب اللازم على أي جهاز مساعد قبل استخدامه، فإن محاولة استخدام المعدة من دون تدريب يعد أمرًا خطيرًا وقد يؤدي إلى الإصابة أو الوفاة.



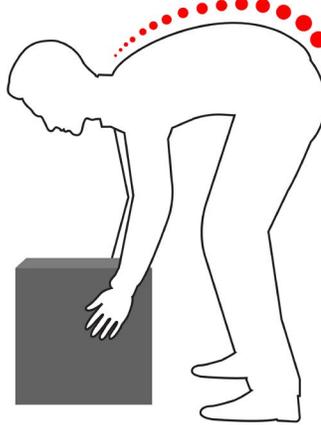
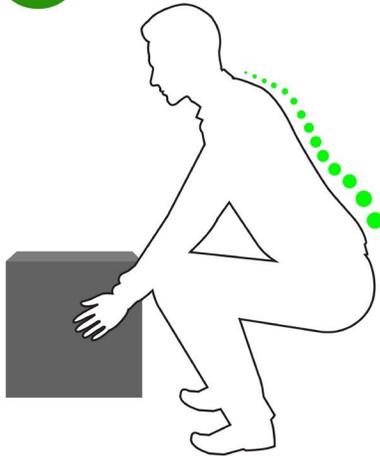
التعرف على سياسات صاحب العمل

قد تكون لدى صاحب العمل الخاص بك سياسات، وإجراءات، وتدريب، وموارد حول كيفية مساعدة العملاء بشكل آمن على الحركة في بيئة العمل الخاصة بك. تحدث إلى صاحب العمل الخاص بك وتأكد من أنك تفهم السياسات الخاصة به ومعرفة الموارد المتاحة لك.

ما سياسات صاحب العمل الخاصة بمساعدة العملاء على الحركة بشكل آمن؟ ما الموارد المتاحة لك؟

رفع ومناولة المواد

جزء من عملك قد ينطوي على رفع مواد مثل منتجات البقالة، أو القمامة، أو المعدات التي يحتاجها العميل مثل أسطوانة الأكسجين. يعد رفع ونقل الأغراض الثقيلة من الأسباب الشائعة للإصابة لدى العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل. ومن شأن استخدام آليات حركة الجسم الملائمة والحصول على الدعم عند الحاجة الحفاظ على سلامتك.



آليات حركة الجسم

تُسمى الطرق المختلفة لتحريك واستخدام جسمك في الأنشطة اليومية آليات حركة الجسم. يساعدك استخدام آليات حركة الجسم الملائمة عند قيامك برفع أو نقل الأغراض على تفادي الإصابة.

- ✓ الحفاظ على ظهرك في وضعية مستقيمة.
- ✓ الانحناء عند الركبتين.
- ✓ الرفع بالاعتماد على الساقين.

التخطيط لعملية الرفع

1. احرص على تقييم حمولتك ولا تقم برفع أو نقل الأغراض الثقيلة.
2. استخدم عربة يد أو جهاز رفع آخر إذا كان متاحًا.
3. احرص على الحصول على المساعدة من شخص آخر عند الحاجة.
4. تأكد من عدم وجود عوائق في المسار ومن وجود مساحة متاحة لوضع الأغراض في الوجهة.

التأكد من توفر قاعدة دعم جيدة

1. تأكد من أن جسمك ثابتًا وفي وضعية قوية.
2. باعدين قدميك بعرض الكتفين تقريبًا وضع إحدى القدمين أمام الأخرى قليلاً.

تقنيات الرفع الملائمة

1. حاول العثور على وسائل سهلة للإمساك بالأغراض.
2. احمل الوزن بالقرب من جسمك قدر الإمكان.
3. احمل الأغراض الثقيلة بين الكتفين والركبتين.
4. حافظ على ظهرك في وضعية مستقيمة قدر الإمكان.
5. حافظ على ظهرك ورقبتك في خط مستقيم.
6. قم بالانحناء عند الركبتين.
7. شد عضلات بطنك.
8. ارفع بالاعتماد على الساقين.
9. حافظ على محاذاة ظهرك، وقدميك، وجذعك ولا تقم بالالتواء عند الخصر.
10. إذا كنت بحاجة إلى تغيير الاتجاه، فقم بنقل قدميك واتخاذ خطوات صغيرة.

نصائح للرفع

- احرص على تقليل حجم الحمولة، ونقل أجزاء أو أقسام من الحمولة إذا أمكن.
- تجنب التمدد بشكل غير مريح عند مد اليدين، حيث يضغط هذا على ظهرك وقد يتسبب في فقدانك للتوازن.
- استخدم سلمًا نقلًا للوصول إلى الأغراض الأعلى من ارتفاع الكتف.
- استخدم الدرابزين عند صعود الدرج، وتجنب التسلق عند رفع حمولة.
- لا تتكئ على رف أو حامل تخزين لدعمك، حيث قد يسقط أي منهما بسهولة إذا قمت بشده أو جذبه.
- كلما تكرر قيامك برفع أو نقل شيء ما، زادت احتمالية تعرضك للإصابة. إذا كنت بحاجة إلى نقل شيء ما بصورة متكررة، فاستخدم عربة.
- احرص على الحصول على مساعدة إذا كانت الحمولة كبيرة.

اتصل دائمًا بالمشرف الخاص بك أو الشخص المناسب في مكان العمل إذا كنت قلقًا من عدم قدرتك على نقل شيء ما بشكل آمن، أو إذا كنت تحتاج إلى مزيد من التدريب حول كيفية القيام بذلك بشكل آمن.

تكييف الظهر

الحفاظ على ظهرك في حالة جيدة قد يساعدك على تفادي التعرض لإصابة خطيرة. يتضمن التكييف الجيد للظهر الحفاظ على وضعية صحيحة، وممارسة التمارين، والتمدد، وأنشطة التقوية.

الحفاظ على ظهرك في حالة جيدة قد يعمل على تفادي الإصابة.

الحفاظ على وضعية صحيحة

يساعد الحفاظ على وضعية صحيحة على تقوية العضلات، وحماية المفاصل، وتحسين التوازن. تتضمن الوضعية الصحيحة الوقوف أو الجلوس بشكل مستقيم ومنتصب بحيث يكون مستوى الرأس والكتفين متوازيًا. شد بطنك، وحافظ على ركبتيك موجهتين إلى الأمام. يمكن أن تعمل وضعية نومك أيضًا على منع ألم الظهر وتخفيف حدته. احرص على النوم على فراش متين، ليس مرتخيًا أو شديد الصلابة. تجنب النوم على بطنك. حاول وضع وسادة بين ركبتيك إذا كنت تنام على جانبك، أو أسفل ركبتيك إذا كنت تنام على ظهرك.

ممارسة التمارين

يتضمن التكييف الجيد أيضًا ممارسة التمارين الهوائية. ويعد السير، والسباحة، وركوب الدراجة من الوسائل الرائعة لتكييف الجسم بالكامل وحماية ظهرك. 30 دقيقة فقط من السير السريع 5 أيام في أسبوع لها العديد من المزايا. إذا كنت تبدأ برنامج التمارين الخاص بك، فابدأ بالسير لمدة 5 إلى 10 دقائق، مرتين يوميًا، وزيادة الوقت تدريجيًا.



تحدث إلى ممارس الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء بأي برنامج تمارين جديد، خصوصًا إذا كنت تعاني من ألم في الظهر بالفعل.

التمدد

يحسن التمدد من المرونة، والقوة، والقدرة على الحركة، ما يساعد على منع الإصابة في أثناء العمل. التمدد 4 إلى 7 أيام في الأسبوع هدف جيد، وإذا كنت تبدأ برنامج التمدد، فابدأ ببطء وقم بالزيادة تدريجيًا. للعديد من تمارين التمدد المدرجة هنا أنواع أسهل يمكن القيام بها في أثناء الجلوس يمكنك العثور عليها عبر الإنترنت. يجب عليك الإحماء نحو 10 دقائق قبل التمدد. يمكنك الإحماء عبر السير قليلاً، سيعمل هذا على إرسال تدفق الدم إلى عضلاتك وتهيئتها للتمدد.

ستشعر بقدر من الشد وليس الألم في أثناء التمدد. إذا شعرت بالألم، فربما تكون مصابًا. توقف عن ممارسة تمرين التمدد لهذه العضلة، وتحدث إلى ممارس الرعاية الصحية الخاص بك.

تمارين تمدد لظهرك

قم بإجراء كل من تمارين التمدد هذه لمدة 60 ثانية كاملة. يمكنك تكرار كل تمرين مرتين لمدة 30 ثانية، أو أربع مرات لمدة 15 ثانية، وفقًا للنمط الأكثر راحة لك.

تمرين ثني الجذع

- استند إلى يديك وركبتيك، وقم بثني الذقن لأسفل وتقويس الظهر.
- ببطء اجلس على الكعبين، مع خفض الكتفين في اتجاه الأرضية.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 60 ثانية كاملة.



تمرين ضم الركبة إلى الصدر (مزدوج)

- استلق على ظهرك.
- اجذب كلتا الركبتين في اتجاه الصدر حتى تشعر بتمدد مريح في أسفل الظهر.
- حافظ على استرخاء الظهر.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 60 ثانية كاملة.



تمرين دوران الجذع السفلي

- استلق على ظهرك.
- في أثناء الحفاظ على ظهرك مسطحًا وضم القدمين، قم بتدوير ركبتك إلى إحدى الجانبين.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 60 ثانية كاملة.



توقف عن ممارسة أي تمرين يزيد ألم الظهر، أو يمنحك شعورًا بعدم الراحة، أو يسبب الشعور بالوخز، أو الخدر، أو ضعف في الساقين. اتصل بممارس الرعاية الصحية الخاص بك إذا استمرت الأعراض.

تمارين التقوية

تساعد تقوية منطقة أسفل الظهر وعضلات البطن لديك على زيادة توازن عمودك الفقري وحمايته.

ممارسة تمارين التقوية 2 إلى 3 مرات في الأسبوع هدف جيد، عندما تبدأ برنامج تمارين تقوية جديدًا، ابدأ برفق وقم بزيادة الصعوبة عندما تصبح أقوى.

يجب أن تقوم بالإحماء والتمدد قبل ممارسة تمارين التقوية. إذا شعرت بالألم، فتوقف عن ممارسة التمارين، وإذا استمر الألم، فاتصل بطبيبك.

برنامج تمارين تقوية لظهرك

كرر كل تمرين من 1 إلى 5 مرات (باستثناء تمرين الالتفاف)، مرة أو مرتين يوميًا، وعندما تصبح أقوى، قم تدريجيًا بزيادة العدد إلى 10 تكرارات مرتين يوميًا. استخدم حركات بطيئة وسلسة في أثناء التمرين.



تمرين إمالة الحوض

- استلق على ظهرك مع ثني الركبتين، ووضعه القدمين بشكل مسطح على الأرضية والذراعين على الجانبين.
- ضع أسفل ظهرك بشكل مستو على الأرضية (سترتفع الوركين لأعلى).
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 إلى 15 ثانية ثم توقف. قم تدريجيًا بزيادة مدة الثبات على الوضعية إلى 60 ثانية.



تمرين الالتفاف

- استلق بظهرك على الأرضية.
- في أثناء ضم الذراعين بشكل متقاطع فوق الصدر، قم بإمالة الحوض ليصبح الظهر مستويًا، وضم الذقن إلى الصدر.
- شد عضلات البطن في أثناء رفع الرأس والكتفين من على الأرضية.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان ثم توقف.
- كرر من 10 إلى 15 مرة.
- قم تدريجيًا بزيادة عدد التكرارات.

تمارين التمديد بالتبديل بين الذراع والساق



- واجه الأرضية واستند إلى يديك وركبتيك، وارفع الذراع اليسرى والساق اليمنى. ولا تقم بتقويس الرقبة.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان ثم توقف.
- ارفع الذراع اليمنى والساق اليسرى، ولا تقم بتقويس الرقبة.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان ثم توقف.

تمديد القطنية في وضع الانبطاح



- استلق على بطنك وضع يديك على الأرضية بالقرب من جانبي رأسك.
- ادفع الجزء العلوي من جسمك ببطء بعيداً عن الأرضية عبر تمديد ذراعيك مع الحفاظ على الوركين على الأرضية.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان، ثم قم بإرخاء ذراعيك، للعودة إلى الأرضية.

تمديد تبديل الساق



- استلق على بطنك مع طي الذراعين أسفل الذقن.
- قم ببطء برفع إحدى الساقين دون ثنيها (ليست مرتفعة جداً!) بينما تحافظ على الحوض مسطحاً على الأرضية.
- اخفض ساقك ببطء وكرر التمرين للساق الأخرى.

شد عضلة الفخذ الخلفية في أثناء الوقوف



- قف على الساق اليمنى مع وضع الساق اليسرى على طاولة أو مقعد.
- شد عضلة الفخذ الخلفية عبر القيام ببطء بثني الركبة اليمنى.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 30 إلى 45 ثانية.
- كرر التمرين مع الساق الأخرى.

ارتداء الملابس لضمان السلامة

يقضي مقدمو الرعاية الكثير من الوقت في وضعية الوقوف. وتعد أحذية العمل الجيدة ضرورية للراحة والحماية، حيث توفر الأحذية الملائمة الدعم لقدميك وكاحليك وتساعد على منع التواء المفاصل والإصابات الناجمة عن الإجهاد. قد تساعد أحذية العمل الملائمة أيضًا على حمايتك من الانزلاق والسقوط.

تعد أحذية التنس اختيارًا جيدًا للعديد من العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل. بشكل عام، حاول اختيار أحذية توفر الراحة والحماية:



- تغطي الأصابع
- متينة وداعمة
- ذات كعب منخفض وعريض لتقليل إجهاد القدم واحتمالية إصابة الكاحل
- نعال مضادة للانزلاق ذات احتكاك جيد وتبطين كاف

الملابس

ارتد ملابس نظيفة، ومريحة يسهل عليك الحركة في أثناء ارتدائها، فالملابس الضيقة للغاية قد تؤدي إلى تقييد الحركة، والملابس الفضفاضة قد تنحشر وتتسبب في وقوع حوادث. ربما تعمل في منزل الشخص أو في بيئة "مماثلة للمنزل"، ارتد ملابس مناسبة للبيئة التي تعمل بها، أو ارتد الزي الموحد المحدد بواسطة صاحب العمل.

الحلي

اتبع سياسة صاحب العمل المتعلقة بالحلي، وتأكد من أن أي حلي ترتديها لا تعترض طريقك في أثناء العمل. تجنب الحلي التي قد تتسبب في جرح بشرة العميل؛ مثل الخواتم الحادة، وتجنب أيضًا الأقراط المتدلية والعقود الطويلة حيث قد تتعرض للانحشار أو السحب، ما يؤدي إلى حدوث إصابة.



ما مواصفات الملابس المحددة بواسطة صاحب العمل؟

سلامة السائق

- ربما تقوم بالقيادة إلى مكان العمل ومنه، أو قد يتمثل جزء من وظيفتك في القيادة مع عميل (تحقق من صاحب العمل ما إذا كان يمكنك نقل عميل في سيارتك الشخصية). احرص على تحري السلامة في أثناء القيادة مع العميل أو من دونه.
- ارتد حزام المقعد، فهو إلزامي بموجب القانون في واشنطن لسبب جيد جدًا. حيث إن السائقين الذين يندفعون إلى خارج السيارات أكثر من 25 مرة من هؤلاء الذين يتعرضون للوفاة في الحادث.
- لا تقم بالقيادة مطلقًا تحت تأثير الكحول أو أي مواد مخدرة أخرى.
- افحص الإطارات للتحقق من التآكل والبلل؛ فقد تتسبب الإطارات المعيبة أو ذات ضغط الهواء المنخفض في وقوع حوادث لا يمكن تفاديها. وقد تتسبب الإطارات الخاطئة في وقوع حوادث أيضًا. كن مستعدًا لتساقط الثلوج والجليد باستخدام إطارات ذات احتكاك جيد.
- اتبع جدول صيانة السيارة الموصى به لسيارتك. تأكد من عمل المحرك، والفرامل، وآلية التوجيه، وممتصات الصدمات، والمصابيح، والبوق، ومساحات الزجاج الأمامي لديك على نحو ملائم.
- احرص على القيادة ببطء! حيث يرجع سبب 30% من الحوادث المميتة إلى السرعة المفرطة.
- اتبع قواعد المسافة الآمنة؛ لكل 10 أميال من السرعة، أنت تحتاج إلى مسافة بطول سيارة بينك وبين السيارة التالية. على سبيل المثال، إذا كنت تقود بسرعة 60 ميلًا في الساعة فأنت بحاجة إلى مسافة بطول 6 سيارات لتتمكن من التوقف في الوقت المناسب لتفادي وقوع حادث.
- توحّ الحذر الشديد في التقاطعات؛ حيث يفكر بعض السائقين أن التوقف عند الإشارات الحمراء وعلامات التوقف أمرًا اختياريًا.
- احرص على تقليل عوامل التشتت والتركيز على القيادة؛ فقد يتسبب استخدام الهاتف، أو وضع مساحيق التجميل، أو التحدث، أو تناول الطعام في تشتتك ويسهم في وقوع حوادث.
- توقف جانبًا لإجراء مكالمات هاتفية أو الرد على هاتفك المحمول، فمن غير القانوني إمساك الهاتف بيدك في أثناء القيادة.
- لا تقم بالقيادة عند الشعور بالنعاس، احصل على قدر كاف من النوم. يمكنك التوقف جانبًا والحصول على غفوة قصيرة إذا لزم الأمر. الكافيين مجرد حل مؤقت.



احرص على القيادة بحذر! حوادث السيارات هي السبب الأول للوفيات في مكان العمل.

السلامة عند استخدام السلم

غير مسموح للعاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل بتسلق السلالم في بعض بيئات الرعاية. تأكد من معرفة سياسة مكان عملك. إذا كانت مهام وظيفتك تتضمن استخدام سلم، فاتبع توجيهات السلامة هذه.

- ارتد حذاء مسطحًا، ومتيّنًا، ومقاومًا للانزلاق، حيث قد تتعرض الأحذية ذات النعال الرقيقة إلى الانثناء على درجات السلم ولا توفر ثباتًا كافيًا.
- لا تحمل حمولات يدوية فوق السلم، بدلاً من ذلك احمل الأدوات لأعلى ولأسفل في حزام، أو حبل، أو رافعة، وليس في يديك.
- لا تحاول التمدد للوصول بعيدًا حتى لا تفقد توازنك؛ بدلاً من ذلك قم بنقل السلم.
- افتح السلم بالكامل، وتأكد من تعشيق كافة الأقفال.
- معظم السلالم النقالة غير معدة للاستخدام في وضع الطي والالتكاء على الجدار، أو من دون فتح قضبان التمديد بالكامل وقفلها. اتبع دائمًا إرشادات الاستخدام المزودة من جهة التصنيع.
- المعادن موصل جيد للكهرباء! حافظ على السلم المعدني على مسافة 10 أقدام من خطوط الطاقة والأسلاك الكهربائية النشطة.
- أعد السلم إلى مكان تخزينه المناسب عند الانتهاء من استخدامه وتأكد من تثبيته حتى لا يتعرض للسقوط والتسبب في حدوث إصابات عن طريق الخطأ.



احرص على مواجهة السلم دائمًا في أثناء الصعود والنزول، وحافظ على كلتا يديك على جانبي السلم.

- استخدم سلمًا ذا ارتفاع مناسب للمهمة، ويجب أن يكون السلم قابلاً للتمدد حتى 3 أقدام بحد أدنى أعلى من السطح الذي ستعمل عليه.
- لا تقف مطلقًا على الدرجات الثلاث العلوية في السلم.
- افحص السلم بحثًا عن أي براغي، أو مفصلات، أو درجات مرتخية. السلم الذي يحتوي على أجزاء مكسورة أو مفقودة لن يدعم وزن الشخص بأمان.
- احرص على مواجهة السلم دائمًا في أثناء الصعود والنزول، وحافظ على كلتا يديك على جانبي السلم.
- احرص على تنظيف أي طين أو بقايا أخرى متراكمة على درجات السلم.
- استخدم السلالم على أسطح مستوية وثابتة فقط.
- لحمل سلم، ضع ذراعك عبر السلم وقم بتثبيته على كتفك، واحمل السلم أفقيًا بحيث تكون مقدمة السلم موجهة إلى الأمام.

عندما تحتاج إلى التسلق لأعلى، استخدم سلمًا دائمًا. لا تستخدم مقعدًا، أو صندوقًا، أو أي أداة بديلة.



2

تقليل والاستجابة لحالات السقوط

قصة باتريشيا: تعيش باتريشيا في منزلها الخاص، وتحصل على الدعم من مقدمي الرعاية في وكالة رعاية منزلية في الصباح والمساء. فقدت باتريشيا قوة ساقها وغالبًا ما تستخدم مشاية للتحرك في أرجاء المنزل، كما أنها ترتدي نظارة طبية. استيقظت في ليلة ما وهي بحاجة ملحة للتبول، ولم يكن لديها الوقت الكافي لارتداء نظارتها الطبية. ومن ثم، قامت فقط بجذب المشاية واتجهت بسرعة عبر الممر نحو الحمام. كان المكان مظلمًا، ولم تتمكن من رؤية انثناء إحدى حواف البساط الموجود على أرضية الممر، فأنحسرت المشاية في حافة البساط، وتعثرت وسقطت.

لم تتمكن باتريشيا من النهوض وظلت مستلقية على الأرضية حتى وصل مقدم الرعاية الخاص بها في الصباح. إذا كنت أنت مقدم الرعاية هذا، فما الذي يجب عليك فعله عند عثورك على باتريشيا في هذه الحالة؟ وما الذي يمكنك فعله لاحقًا لمنع سقوطها مرة أخرى؟



لا تعد حالات السقوط جزءًا طبيعيًا من الشيخوخة، لكنها السبب الأساسي للإصابات المميتة وغير المميتة لدى البالغين الأكبر سنًا. قد تتسبب حالات السقوط في حدوث إصابات خطيرة ومنها كسر في العظام والمفاصل، ونزيف داخلي، وإصابات رضحية في الدماغ. وقد تتسبب تجربة السقوط في الخوف من السقوط مجددًا، ما قد يؤدي بدوره إلى تقييد الحركة وزيادة العزلة الاجتماعية. ينطوي جزء من دورك لضمان سلامة العميل في تقليل حالات السقوط والاستجابة على نحو مناسب عند حدوثها.

تقليل حالات السقوط

- احرص على فهم أسباب حالات السقوط ومتى يكون من المرجح حدوثها.
- احرص على التعرف على العملاء الذين تدعمهم ومعرفة احتياجاتهم الفريدة.
- حدد أخطار السقوط في بيئة العميل واتخذ الإجراءات اللازمة لضمان سلامته.
- تواصل مع العميل، والمشرف، وأصحاب العمل الخاص بك، وباقي فريق رعاية العميل لحل المشكلات الموجودة قبل أن تتسبب في حالات سقوط.

يمكنك المساعدة على تفادي العديد من حالات السقوط من خلال فهم أسباب السقوط، ودعم العملاء لتقليل خطر تعرضهم للسقوط، وجعل بيئتهم أكثر أمانًا. اجعل تفادي السقوط هو أولويتك في عملك يوميًا:

- اجعل السلامة وتفادي السقوط في أثناء الرعاية أولى أولوياتك. فقد تكون حالات السقوط مشكلة خطيرة، وخصوصًا للبالغين الأكبر سنًا.
- انتبه إلى العملاء في أثناء تحركهم في الأرجاء وكن مستعدًا لتوفير الدعم.

انتبه جيدًا للعملاء، وقيّم حالاتهم، واتخذ الإجراءات المناسبة لضمان سلامتهم.

عوامل الخطر البيئية

ابحث عن الأخطار في بيئة العمل كجزء من عملك، ثم اتخذ الإجراءات اللازمة لجعل البيئة أكثر أمانًا.

الملابس: الملابس الطويلة والفضفاضة قد تتشابك وتسبب التعثر.

الأحذية: الأحذية غير الملائمة قد تتسبب في الانزلاق والتعثر. تجنب الشباشب دون ظهر، والأحذية سهلة الارتداء أو شباشب الإصبع، والأحذية ضعيفة الثبات أو ذات النعال البالية التي قد تنزلق بسهولة على الأسطح المبللة، والأحذية غير محكمة الإغلاق، والأحذية عالية الكعب.

البيئة الداخلية: معظم حالات السقوط تحدث داخل المنزل. تعد الأسلاك الكهربائية، والأبسطة غير المثبتة، والمسارات المزدحمة، والإضاءة الخافتة، والأرضيات المبللة، والحيوانات الأليفة، والدرج، بعضًا من الأخطار التي قد تسبب حالات السقوط داخل المنزل.

البيئة الخارجية: الأسطح غير المستوية مثل الأرصفة والأرض المتضررة، والعشب المفرط النمو قد تجعل موضع القدم غامضًا. وقد يقلل ضوء الشمس الساطع والظلال المعتمة من إمكانية الرؤية. وقد تمثل الأشياء المبعثرة، أو الأغراض، أو القمامة على الأرض أخطار تعثر، كما يعد الدرابزين المتضرر أو المفقود بالقرب من الدرج عامل خطر شائعًا.



فهم أسباب السقوط

تحدث حالات السقوط بسبب مجموعة من "عوامل الخطر". تتضمن عوامل الخطر حالات متعلقة بالصحة وأخطار بيئية. وتكون بعض المواقف والأنشطة عالية الخطورة بشكل خاص.

عوامل الخطر المتعلقة بالصحة

قد يتعرض أي شخص للسقوط في حالة الانزلاق على أرضية الحمام المبللة أو التعثر في بساط في الظلام. وبالرغم من ذلك، يكون الأشخاص الذين يتلقون خدمات الرعاية طويلة الأجل أكثر عرضة للسقوط بسبب وجود عوامل خطر إضافية. تعرف على العملاء الذين تدعمهم وعوامل الخطر الخاصة بهم.

تاريخ حالات السقوط: توضح الأبحاث أن الأشخاص الذين تعرضوا للسقوط سابقًا هم الأكثر عرضة للسقوط مرة أخرى.

ضعف العضلات - خصوصًا في الجزء السفلي من الجسم: من شأن ضعف القوة، والتوازن، والقدرة على التحمل، والمرونة زيادة صعوبة قيام الشخص بالجلوس، أو الوقوف، أو استعادة التوازن بعد التعثر.

الأدوية: قد تتسبب الآثار الجانبية للأدوية في حدوث دوار، أو إغماء، أو اضطراب، أو نعاس متزايد، أو استجابات أبطأ.

فقد الحس: قد يؤثر فقدان الرؤية، و/أو السمع، و/أو الشعور في التوازن، كما يؤدي إلى انخفاض الوعي، والتعثر.

الحالات الإدراكية: قد يتسبب الخرف، والذهيان، وغيرها من الحالات المرضية الإدراكية، إضافة إلى تناول الكحول والمواد المخدرة في انخفاض الوعي وضعف التقدير.

حالات صحية أخرى: انخفاض ضغط الدم، ونوبات الصرع، وداء باركنسون، وأمراض القلب، والرئة، والمفاصل، والحالات المؤقتة مثل التعافي من جراحة، والعدوى، وسوء التغذية، والجفاف يمكن أن تتسبب كل هذه الحالات في زيادة خطر تعرض الشخص للسقوط.

المواقف والأنشطة عالية الخطورة

انتبه دائماً إلى العملاء عند قيامك بتقديم الرعاية والدعم. واحرص على الانتباه بشكل خاص وكن مستعداً للمساعدة خلال الأنشطة عالية الخطورة. وفكر في التغييرات البيئية التي يمكن إجراؤها لضمان السلامة في هذه المواقف.

المساعدة على الحركة: عندما يكون العميل بحاجة إلى مساعدة للتحرك، يكون خطر تعرضه للسقوط أكبر، كما أنه من المرجح أن تحدث حالات السقوط في أثناء مهام الرعاية هذه.

مناطق عالية الخطورة مثل الحمامات: تزيد الأرضيات الناعمة المبللة والأسطح الصلبة من احتمالية السقوط وخطورته. يعد استخدام المراحيض، أو الدخول والخروج من الحمام والدش من الأنشطة عالية الخطورة.

الإسراع في الذهاب إلى الحمام: المزيج المكون من الحالات الصحية، والأخطار البيئية يجعل من الإسراع في الذهاب إلى الحمام أحد الأسباب الرئيسية وراء حالات السقوط في المنزل.

وتتمثل الأماكن الأكثر شيوعاً للسقوط في المنزل في غرف النوم، والحمامات، والدرج. نحو نصف حالات السقوط تحدث بسبب بساط أو سجادة.



اتخاذ إجراء لتفادي حالات السقوط

فكر في كيفية المساعدة على تفادي السقوط في كل موقف عند قيامك بتقديم الرعاية. ابحث عن عوامل الخطر. عندما ترى أحد الأخطار، اتخذ إجراء مناسب لحل المشكلة. تواصل مع العميل، والمشرف، أو صاحب العمل الخاص بك، وباقي فريق رعاية العميل عندما تحتاج إلى إذن أو دعم.

قم بالتوثيق وإبلاغ الشخص المناسب في مكان عملك عن أي مخاوف متعلقة بالسلامة لديك وأي إجراءات تقوم باتخاذها.

احترام حقوق العملاء

تذكر أن بيئة العميل هي منزله، وأنه يحق له تنسيق منزله بالشكل الذي يريد. لا تُعد ترتيبات متعلقات العميل، أو الأثاث، أو البيئة المحيطة من دون إذنه. قد يمثل هذا إزعاجاً للعملاء، خصوصاً هؤلاء الذين يعانون من فقدان الذاكرة. لا تقم مطلقاً بالتخلص من أي شيء في منزل العميل دون إذنه. تواصل مع العميل وعبر له عن مخاوفك للعمل معاً على إيجاد حل.

أيضاً تذكر أنه يجب عليك دائماً دعم حرية العميل وقدرته على الحركة، فتقييد حركة الشخص لا تحميه من السقوط، بل يؤدي تقييد حركة الشخص في الواقع إلى زيادة خطر تعرضه للسقوط.



تعرف على الأشخاص الذين تدعمهم

- تعرف على تاريخ سقوطهم وما إذا كانوا يعانون من الخوف من السقوط أو يشعرون بعدم الثبات عند الوقوف على أقدامهم.
- تعرف على أدويتهم وآثارها الجانبية.
- احرص على تفهم حالاتهم الصحية والإبلاغ عن أي تغييرات تراها.
- ساعدهم على الوصول إلى الحمام قبل أن تصبح الحاجة ملحة.

دعم حركة العميل

- شجع الأنشطة التي تساعد على بناء القوة، والثبات، والتوازن، والتحمل، والمرونة.
- ذكر العملاء وشجعهم على استخدام أجهزتهم المساعدة مثل المشايات، والعصي، والمقابض، والدرابزين.
- احرص على دعم العملاء وحمايتهم في أثناء التنقل، وتعديل الموضع، والحركة.
- شجعهم على الوقوف ببطء وابق معهم في أثناء السير.
- احرص دائمًا على استخدام أقفال الكرسي المتحرك وإزالة/إعادة وضع ألواح القدم قبل الجلوس أو الوقوف.
- سر إلى الخلف وإلى الجانب قليلاً من الشخص الذي يستخدم مشاية، ولا تقم مطلقاً بالسير أمامه.

تعزيز القدرة على الرؤية والسمع

- ذكر العملاء وشجعهم على ارتداء نظاراتهم الطبية و/أو معينات السمع (يؤثر السمع على التوازن).
- يجب أن يخضع العملاء لفحص سنوي للرؤية والسمع.
- إذا أصبحت النظارة الطبية قديمة جداً أو لم يعد العميل يستطيع الرؤية بوضوح باستخدام نظارته الطبية، فتعاون معه (والمشرف الخاص بك) لتحديد موعد لزيارة مع أخصائي تصحيح البصر أو طبيب العيون.
- ساعد في الحفاظ على نظافة النظارات الطبية وتأكد من أن معينات السمع تشتمل على بطاريات وتعمل بشكل صحيح.
- تأكد من توفر إضاءة كافية، بما في ذلك الإضاءة الليلية، وخصوصاً في غرف النوم، والممرات، والحمامات.
- استخدم شريطاً فسفورياً لتسهيل رؤية الدرجات والحواف.



تشجيع ارتداء أحذية وملابس لضمان السلامة

- شجع العملاء على ارتداء أحذية داعمة، ومنخفضة الكعب، وذات نعال مضادة للانزلاق.
- تأكد من أن حذاء العميل محكم الإغلاق (الأربطة، أو الأشرطة اللاصقة، أو الأحزمة) وفي القدم الصحيحة.
- شجع العميل على تجنب ارتداء شباشب الإصبع والشباشب من دون دعم للكعب.
- شجع العملاء على تجنب ارتداء الأرواب أو الأردية الطويلة أو الفضفاضة.

تقليل المخاطر الداخلية

- حافظ على الأرضيات جافة، ونظف أي انسكابات على الفور.
- حافظ على المسارات خالية، وخصوصًا إلى الحمامات.
- أزل أي عناصر مبعثرة على الأرضيات.
- انقل الأسلاك الكهربائية بعيدًا عن مناطق السير أو ثبتها بشريط لاصق.
- أزل الأبسطة الصغيرة غير المثبتة أو ثبتها.
- احتفظ بالأعراض الأكثر استخدامًا على الأرفف السفلية.
- إذا كانت المقاعد والفُرش منخفضة أو مرتفعة جدًا، فتعاون مع العميل والمشرف الخاص بك لتعديلها.
- تأكد من تركيب الدرابزين والمقابض بشكل صحيح في الأماكن المطلوبة.



تقليل المخاطر الخارجية

- احترس من أخطار الأرصفة والمداخل مثل الشقوق، أو الفجوات، أو الأسطح الزلقة أو غير المستوية.
- احترس من الأخشاب العفنة أو الدرابزين أو الدرج غير الثابت.
- أزل المواد المبعثرة والقمامة من أماكن سير العملاء بالخارج.
- إذا رأيت شيئًا خاطئًا، فتعاون مع العميل، وفريق الرعاية الخاص به، وصاحب العمل الخاص بك، وطاقم صيانة المبنى لحل المشكلة.
- انتبه جيدًا إلى المقود عند السير مع كلب. من المهم التأكد من أنه لا يتشابك مع المشاية أو العصا.

لا تضحَّ بحركة العميل وحرية بسبب وهم ضمان السلامة

- تذكر أن الأشخاص الذين تدعمهم يعتمدون عليك لمساعدتهم في الحفاظ على قدرتهم على الحركة وحريةهم.
- لا تقيد حركة العميل على الكرسي المتحرك حيث سيؤدي هذا إلى تقليل نشاطه البدني.
- لا تستخدم الأربطة. تتسبب الأربطة في حدوث إصابة.

من يجب عليك الاتصال به للإبلاغ عن خطر السقوط في مكان عملك؟

الاستجابة لحالات السقوط

بوصفك مقدم رعاية، فقد ترى عميلاً يسقط أو يحتاج إلى مساعدة عميل تعرض للسقوط. تعد استجاباتك في هذه المواقف ضرورية لصحة العميل ورفاهيته.



عند سقوط العميل

إذا بدأ العميل في السقوط في أثناء وجودك معه:

1. حاول دعم رأسه ومساعدته تدريجيًا للوصول إلى الأرضية بسهولة.
2. باعد بين قدميك وحافظ على ظهرك في وضعية مستقيمة، وقم بالانحناء عند الركبتين والوركين.
3. اجذب الشخص قريبًا منك ودعه ينزلق من على جسمك إلى الأرضية.
4. غالبًا ما ستتحرك نحو الأرضية مع الشخص.

لا تحاول الإمساك بالعميل في حالة السقوط أو إيقافه، فقد يؤدي هذا إلى حدوث إصابة لك وللعميل.

حال سقوط شخص ما، يجب عليك دعم رأسه ومساعدته للوصول إلى الأرضية بسهولة.

بعد سقوط العميل

ستتوفر لدى صاحب العمل الخاص بك سياسات حول كيفية مساعدة العميل الذي تعرض للسقوط. تأكد من التعرف على سياسات صاحب العمل واتباعها. التوجيهات الموجودة في هذا التدريب تمثل فقط أفضل الممارسات العامة.

حافظ على هدوئك وقيم الموقف

لا تفزع، خذ نفسك عميقًا وتعامل مع الموقف بهدوء.

افحص الشخص بحثًا عن علامات الطوارئ:

- إذا كان فاقد الوعي، فاتصل على 911 وتحقق من مجرى الهواء لديه.
- إذا كان ينزف بغزارة، فاتصل على 911 واضغط على مكان النزيف.
- إذا كان يجد صعوبة في التواصل (على سبيل المثال، إذا لم يكن قادرًا على التحدث، أو الفهم، أو اتباع التوجيهات)، فاتصل على 911.



لا تقم مطلقًا بتحريك العميل إذا لم يكن يستطيع الوقوف أو إذا كان يشكو من ألم بالغ.

تواصل مع الشخص

تحدث إلى الشخص. أخبره من تكون، وهدئ من روعه وأخبره بأنك ستساعده. اسأله "كيف تشعر؟" و"هل ضربت رأسك؟" وراقبه بعناية بحثًا عن علامات على حدوث إصابة.

يشعر معظم الأشخاص بالحرج بعد السقوط، وقد يرغبون في الوقوف أو إخبارك بأن كل شيء بحالة جيدة، حتى إذا لم يكن الأمر كذلك. راقب العميل بعناية، فقد تبين لك لغة جسد العميل كيف يشعر.

إذا كان الشخص يستطيع الوقوف

إذا كان الشخص يشعر بأنه غير مصاب ويستطيع الوقوف بنفسه، فراقبه بعناية في أثناء الوقوف. إذا كان بحاجة إلى بعض المساعدة أو الدعم للوقوف، فيجب عليك اتباع سياسات وإجراءات صاحب العمل. في بعض أماكن العمل ستقوم بمساعدة الشخص للعودة مرة أخرى إلى موضعه قبل السقوط، لكن في أماكن أخرى قد تكون القواعد مختلفة. اتبع سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بماذا يمكنك أو لا يمكنك فعله بعد سقوط شخص ما.

أدناه أحد الإجراءات لمساعدة شخص للقيام بمفرده من على الأرضية. ربما تكون لدى صاحب العمل الخاص بك إجراءات مختلفة تحتاج إلى اتباعها. إذا كان الشخص يشعر بالألم أو لا يستطيع اتباع هذه الخطوات، فشجعه على التوقف وانتظار وصول المساعدة.

1. احصل على مساعدة من أحد زملاء العمل إذا أمكن.
2. ستحتاج أيضًا إلى مقعدين.
3. ساعد الشخص للالتفاف إلى جانبه ثم إلى وضعية الركوع.
4. ضع مقعدًا أمام الشخص وشجعه على وضع يديه على المقعد.
5. ساعد الشخص على وضع قدمه الأقوى على الأرضية وشجعه على استخدام ذراعيه وساقه لدفع نفسه إلى وضعية الوقوف.
6. ضع مقعدًا آخر خلف الشخص وساعده على الجلوس عليه.

يمكنك مساعدة العميل على التوازن في أثناء محاولة الوقوف، لكن لا تحاول رفعه عن الأرضية.

إذا كان الشخص لا يستطيع الوقوف

إذا كان الشخص يشعر بالألم أو لا يتمتع بالقوة اللازمة للوقوف، فلا تحاول رفعه أو تحريكه، حيث قد تتسبب في زيادة الإصابة.

- ساعد الشخص ليشعر بأكثر قدر ممكن من الراحة. غط الشخص باستخدام بطانية.
- لا تحاول تقديم أي طعام أو شراب.
- احصل على مساعدة، واتباع سياسة صاحب العمل حول الجهة التي يجب عليك الاتصال بها.
- ابق مع الشخص حتى وصول المساعدة.

احرص دائمًا على اتباع سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بحالات السقوط. احرص على معرفة متى يمكنك الاتصال على 911 وكيفية توثيق والإبلاغ عن حالة سقوط.



3

إيقاف انتشار العدوى

قصة فاطيما: فاطيما هي إحدى العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل في مرفق للرعاية الدائمة. وهي تقدم الرعاية للعديد من مختلف المقيمين يوميًا، وتعرف جيدًا أن العدوى قد تنتشر من شخص لآخر، كما تعرف أن العدوى الشائعة قد تكون خطيرة للغاية أو مميتة في بعض الأحيان للمقيمين الذين تدعمهم. تحمي فاطيما نفسها وجميع المحيطين بها من خلال غسل اليدين بالطريقة الصحيحة، واستخدام قفازات مخصصة للاستعمال مرة واحدة بشكل صحيح، وارتداء كمامة ومعدات الحماية الشخصية الأخرى بالتوافق مع سياسات صاحب العمل. في صباح أحد الأيام، استيقظت فاطيما وهي تعاني من السعال والحمى. وهي تعلم جيدًا أنها لا يمكنها تعريض المقيمين لهذه الجراثيم، فاتصلت بصاحب العمل الخاص بها في الحال، وأعلمته بأنها لا تستطيع الحضور إلى العمل. قامت فاطيما بالإجراء الصحيح وساعدت في حماية الأشخاص الذين تدعمهم.

قد تكون العدوى خطيرة للغاية للأشخاص الذين يتلقون خدمات الرعاية طويلة الأجل، وقد تنتشر الجراثيم سريعًا في بيئات رعاية المقيمين. ويكون مقدمو الرعاية أيضًا عرضة لخطر العدوى بسبب التلامس البدني عن قرب مع العملاء والتعرض لسوائل الجسم. يستطيع العاملون في مجال الرعاية طويلة الأجل الحفاظ على الأرواح من خلال استخدام التدابير الوقائية القياسية مع كل عميل. التدابير الوقائية القياسية هي المستوى الأساسي من تدابير مكافحة العدوى المستخدمة في كافة أوجه رعاية العميل. اجعل التدابير الوقائية القياسية جزءًا من روتينك.

- قم بإجراء تنظيف اليدين بالطريقة الصحيحة قبل وبعد ملامسة العميل مباشرة.
- استخدم قفازات مخصصة للاستعمال مرة واحدة بالشكل الصحيح.
- ارتد كمامات وأقنعة تنفس عبر الامتثال لسياسات وتدريب صاحب العمل.
- غط فمك في حالات السعال والعطس.
- احم نفسك من التعرض للدم وسوائل الجسم الأخرى.
- نظف وطهر المعدات والبيئة المحيطة لقتل الجراثيم قبل أن تتسبب في حدوث أضرار.
- الزم المنزل عندما تكون مريضًا.
- احرص على الإبلاغ عندما يكون العميل مريضًا.

احرص على إيقاف انتشار الجراثيم قبل أن يكون لديها الوقت الكاف للدخول إلى الجسم.

تعريفات

مرض معد منقول بالدم - مرض ينتشر من خلال ملامسة الدم أو سوائل الجسم التي قد تحتوي على دم مثل البول، والمخاط، واللعاب، والبراز، والقيء، والسائل المنوي، والإفرازات المهبلية.

معدات الوقاية الشخصية (PPE) - معدات أو ملابس مثل القفازات، أو الأردية، أو الكمامات، مصممة لتفادي الإصابة أو المرض من خطر محدد في مكان العمل.

التدابير الوقائية القياسية - الحد الأدنى من ممارسات مكافحة العدوى للاستخدام مع كل عميل، حتى إذا كان يشعر بأنه بحالة جيدة.

ملوث - متسخ بوضوح أو لامس الدم أو سوائل الجسم.

الجهاز المناعي - جهاز الجسم الذي يحارب الجراثيم لمنع حدوث العدوى ومعالجتها.

كيفية انتشار العدوى

هناك القليل من الطرق العامة لانتشار الجراثيم في بيئات الرعاية الصحية. راجع إستراتيجيات الوقاية للتعرف على كل شكل من أشكال انتقال العدوى. قد تنتشر العدوى بأكثر من طريقة واحدة، ومن ثم، فقد تحتاج إلى استخدام إستراتيجيات وقاية متعددة.

<ul style="list-style-type: none"> • قم بإجراء تنظيف اليدين. • ارتد قفازات مخصصة للاستعمال مرة واحدة. • نظف وطهر المعدات والبيئة. 	<p>الملامسة</p> <p>تنتقل الجراثيم من شخص أو سطح لآخر عبر اللمس.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • غط فمك في حالات السعال والعطس. • ارتد كامامة وجه. • تجنب لمس وجهك. 	<p>الرش والتناثر (رذاذ)</p> <p>عندما يقوم شخص مريض بالسعال أو العطس، ينقل الرذاذ الجراثيم مسافة قصيرة (6 أقدام) والتي قد تستقر على عيون، أو أنف، أو فم شخص آخر.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ارتد قناعًا معتمدًا من المعهد الوطني للصحة والسلامة المهنية (NIOSH)، مثل N95. • اتخذ إجراء الحجر الصحي أو العزل للشخص المصاب. 	<p>الاستنشاق (منقول بالهواء)</p> <p>بعض أنواع الجراثيم (مثل كوفيد-19) قد تظل في الهواء لوقت أطول وتنتقل مسافات أطول.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تعامل مع الإبر والأدوات الحادة الأخرى بحذر وبشكل آمن. • نظف وطهر المعدات التي تلامس الدم، مثل مقياس السكر. 	<p>إصابات الأدوات الحادة</p> <p>تدخل الأمراض المعدية المنقولة بالدم جسم الشخص عبر فتحة في الجلد عند استخدام إبرة أو أداة حادة.</p>

بغض النظر عن شكل انتقال العدوى، يمكن أن تساعد التدابير الوقائية القياسية الموصوفة في هذا الفصل على منع انتشار العدوى. وقد تساعد بروتوكولات العزل أو الحجر الصحي والبقاء في المنزل عند احتمالية إصابتك بالعدوى أيضًا على حماية العملاء وزملاء العمل من أي شكل من أشكال انتقال العدوى.



إجراء تنظيف اليدين

تنظيف اليدين هو غسل يديك بالصابون أو تعقيمهما باستخدام منظف يدين كحولي. تنظيف اليدين هو أفضل وسيلة لإيقاف انتشار العدوى. تلتقط يديك الجراثيم من كل شخص وكل سطح تقوم بلامسته. إذا لم تقم بإجراء التنظيف الروتيني لليدين، فقد تساعد على انتشار الجراثيم.

متى يجب تنظيف اليدين

الجراثيم صغيرة الحجم وتصعب رؤيتها، حتى إذا كان شكل يديك ورائحتها نظيفة، فلا تزال يمكنها نشر العدوى. يجب عليك جعل تنظيف يديك جزءاً مستمراً في نشاطك اليومي. قم بإجراء تنظيف اليدين في الأوقات الآتية:



اغسل يديك بالصابون والماء:

- قبل إعداد الطعام
- قبل الأكل وبعده
- بعد استخدام دورة المياه
- بعد التمخط، أو العطس، أو السعال، أو ملامسة وجهك
- بعد التدخين
- بعد ملاطفة/ملاسة الحيوانات
- بعد تقديم الرعاية لعميل مصاب بالإسهال
- متى كانت يداك متسخة بشكل واضح.



استخدم منظف اليدين الكحولي:

- عند الوصول إلى العمل
- عند دخول غرفة/شقة العميل
- قبل تقديم رعاية يدوية لمقيم
- قبل ارتداء القفازات
- بعد خلع القفازات
- قبل مغادرة غرفة/شقة العميل
- بعد تقديم رعاية يدوية لمقيم
- بعد ملامسة أغراض من المحتمل تعرضها للتلوث
- قبل مغادرة العمل في نهاية مناوبتك.

غسيل يديك بالطريقة الصحيحة

معظم الأشخاص لا يقومون بغسيل يديهم بالكامل. ويقومون بغسيل يديهم لفترة قصيرة جدًا ولا يقومون بفركها جيدًا. ليكون غسيل اليدين فعالاً، أنت بحاجة إلى غسل يديك بالطريقة الصحيحة.



1. افتح الماء الدافئ.
2. بلل يديك ومعصميك جيدًا.
3. ضع الصابون على يديك.
4. غط كافة جوانب يديك ومعصميك بالرغوة.
5. افرك كافة جوانب أصابعك ويديك، بما في ذلك أعلى المعصمين، لمدة 20 ثانية تقريبًا مع الحفاظ على توجيه أصابعك للأسفل.
6. اشطف كافة جوانب يديك ومعصميك جيدًا مع الحفاظ على توجيه أصابعك للأسفل. لا تلوث يديك مرة أخرى عبر ملامسة الحوض أو الصنبور.
7. استخدم مناشف ورقية نظيفة لتجفيف يديك ومعصميك جيدًا. جفف الأجزاء التي قمت بغسلها فقط.
8. استخدم منشفة ورقية أخرى لإيقاف تشغيل الصنبور من دون تلويث يديك.
9. ألق المناشف الورقية في القمامة من دون تلويث يديك.

استخدام منظف اليدين الكحولي

يقتل استخدام منظف اليدين الكحولي (ABHR) تقريبًا كافة الجراثيم الموجودة في يديك، كما قد يكون منظف اليدين الكحولي أخف على بشرتك من الصابون والماء. على الرغم من ذلك، فإذا كانت يداك متسختين بوضوح، فلا يزال الصابون والماء هو الخيار الأفضل.

لاستخدام منظف اليدين الكحولي بفعالية:

1. استخدم منتجًا يحتوي على 60-95% من الإيثانول أو الكحول الأيزوبروبيلي.
2. ضع ملء راحة اليد من المنتج في اليد المضمومة، بما يكفي لتغطية كافة الجوانب.
3. افرك يديك معًا لتغطية كافة الجوانب بما في ذلك راحتا يديك، والجانب الخلفي من كل يد، وبين الأصابع.
4. استمر في الفرك حتى يجف - يجب أن يستغرق هذا حوالي 20 ثانية.

منظف اليدين الكحولي ليس فعالاً ضد الجراثيم التي تسبب الإسهال مثل نوروفيروس والمطثية العسيرة. يجب عليك دائمًا غسل يديك بدلاً من استخدام منظف اليدين الكحولي بعد استخدام الحمام وبعد مساعدة عميل على استخدام الحمام. لا تستخدم منظف اليدين الكحولي مطلقًا عند إعداد الطعام أو تقديمه؛ غسل اليدين هو الأفضل في هذه الحالة.

اسأل صاحب العمل والمشرف الخاص بك إذا كان منظف اليدين الكحولي متاحًا ومعتمدًا في بيئة الرعاية لديك. تأكد من اتباع سياسة صاحب العمل المتعلقة باستخدام منظف اليدين الكحولي.

ممارسة تنظيف اليدين هي أفضل وسيلة للوقاية من الأمراض.

استخدام قفازات مخصصة للاستعمال مرة واحدة

تعمل القفازات على حمايتك وحماية العملاء الذين تدعمهم. تحمي القفازات يديك عند ملامسة الدم أو سوائل الجسم بشكل مباشر. حتى الشقوق الصغيرة الموجودة في الجلد بسبب الحالات الشائعة مثل التهاب الجلد، أو السآف، أو حب الشباب، أو القش، أو البشرة المتشققة حول الأظافر قد تسمح بدخول الجراثيم إلى الجسم. يمكن أن يساعد الاستخدام الملائم للقفازات المخصصة للاستعمال مرة واحدة أيضًا على تقادي انتشار العدوى.



متى ينبغي ارتداء القفازات

يجب عليك ارتداء قفازات في الحالات الآتية:

- إذا كان من المرجح أن تقوم بلامسة الدم، أو سوائل الجسم، أو الأغشية المخاطية لشخص آخر بشكل مباشر.
- عند التعامل مع أغراض ملوثة بالجراثيم مثل الأنسجة، أو الملابس الداخلية المخصصة للاستعمال مرة واحدة، أو الملابس أو المفارش المتسخة.
- عند تقديم الإسعافات الأولية.
- عند ملامسة عميل لديه جرح مفتوح.
- عند تنظيف سوائل الجسم.
- عند مساعدة عميل في استخدام المراض أو مهام رعاية شخصية أخرى.
- إذا كنت تعاني من قطع، أو حك، أو تشققات في يديك، أو التهاب الجلد.

لا تعد استخدام القفازات مطلقاً. استخدم قفازات جديدة في كل مرة تقوم بتقديم الرعاية. غير القفازات التي ترتديها إذا أصبحت متسخة خلال تقديم الرعاية الشخصية.

ارتداء القفازات (يسمى "الارتداء")

- قم بإجراء تنظيف اليدين قبل لمس القفازات.
- افحص كل قفاز بحثاً عن ثقوب أو قطع قبل استخدامه، لا تستخدم قفازات متضررة.
- اسحب أطراف القفازات لارتدائها.
- تأكد من ملاءمة القفازات لكل إصبع بشكل محكم.

ارتداء كمامة أو قناع تنفس

يساعد ارتداء كمامة أو قناع تنفس على الوجه على حمايتك وحماية الأشخاص المحيطين بك من أمراض الجهاز التنفسي مثل كوفيد-19 والإنفلونزا. اتبع قواعد وتدريب صاحب العمل المتعلقة بمتى ينبغي لك ارتداء كمامة أو قناع تنفس للوجه والنوع الذي يجب استخدامه. بالنسبة إلى قناع التنفس N95، ستحتاج إلى إجراء اختبار الملاءمة عند تعيينك وإعادة إجراء الملاءمة كل عام.



نصائح لارتداء كمامة

- قم بإجراء تنظيف اليدين قبل ارتداء الكمامة.
- ارتد الكمامة فوق أنفك وفمك.
- قم بإجراء تنظيف اليدين قبل وبعد ملامسة الكمامة لتعديلها.
- استبدل الكمامة إذا تعرضت للبلل أو الاتساخ.
- قم بإجراء تنظيف اليدين قبل خلع الكمامة.
- اخلع الكمامة عبر لمسها فقط من الأشرطة أو الأربطة.
- تخلص من الكمامة وقم على الفور بإجراء تنظيف اليدين مجددًا.

ما سياسات صاحب العمل الخاصة بارتداء الكمامات أو أقنعة التنفس في مكان عملك؟

تغطية الفم في حالات السعال والعطس

عندما تسعل أو تعطس، تتطاير آلاف القطرات الصغيرة من رذاذ السوائل خارج فمك وأنفك إلى الهواء. قد يتسبب هذا الرذاذ في انتشار الجراثيم إلى أشخاص آخرين. احم الأشخاص المحيطين بك عبر تغطية فمك في حالات السعال والعطس.

- غط فمك وأنفك باستخدام منديل ورقي في حالة السعال أو العطس.
- تخلص من المنديل الورقي في أقرب حاوية مخلفات.
- إذا لم يكن لديك منديل ورقي، فقم بتغطية فمك عند السعال أو العطس أعلى الكم أو في مرفقك بدلاً من اليدين.
- قم بإجراء تنظيف اليدين.



إذا كنت تصاب بالسعال أو العطس بشكل متكرر، ففكر في ارتداء كمامة للوجه لحماية الآخرين.

حماية نفسك من التعرض للدم وسوائل الجسم الأخرى

الطرق التي يمكن انتشار الأمراض المعدية المنقولة بالدم من خلالها

تقلل التدابير الوقائية القياسية من خطر تعرضك للأمراض المعدية المنقولة بالدم من:

- التعامل مع الإبر أو الأدوات الحادة الأخرى.
- مساعدة عميل ينزف.
- تغيير المفارش الملوثة بالدم أو سوائل الجسم الأخرى.
- المساعدة في تنظيف الدم، أو القيء، أو البول، أو البراز.
- تغيير ضمادة أو رباط يحتوي على دم من أحد الجروح.
- ملامسة الجلد المفتوح (متشقق، أو ناز، أو ملتهب).
- ملامسة الأغشية المخاطية (الفم، والأنف، والعينين).

الطرق التي لا يمكن انتشار الأمراض المعدية المنقولة بالدم من خلالها

تنتشر الأمراض المعدية المنقولة بالدم فقط عبر ملامسة الدم أو سوائل الجسم التي تحتوي على دم. الأنشطة الاجتماعية الشائعة هذه لا تجعلك عرضة للأمراض المعدية المنقولة بالدم إلا في حالة وجود الدم أو سوائل الجسم الأخرى التي قد تحتوي على دم:

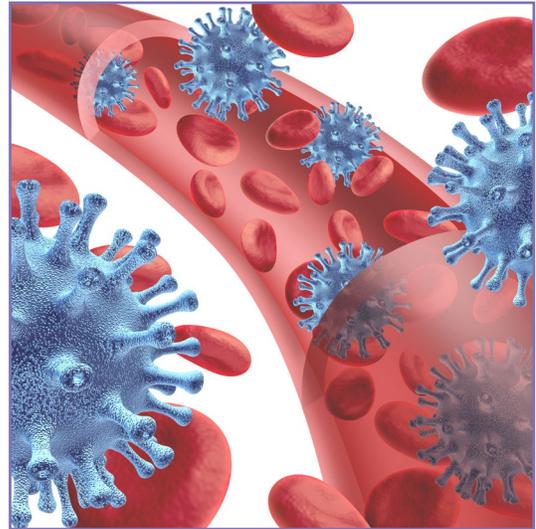
- مشاركة أدوات المائدة، أو الأطباق، أو الأكواب النظيفة
- مشاركة الحمامات
- تنفس الهواء نفسه
- العناق
- المصافحة أو الإمساك بالأيدي

قد تتعرض لملامسة دم العميل أو سوائل الجسم الأخرى بينما تقوم بتقديم الدعم. يجعلك هذا عرضة لخطر التعرض للأمراض المعدية المنقولة بالدم. معرفة كيفية انتشار هذه الأمراض، وارتداء القفازات، واتخاذ عدد من التدابير الوقائية القياسية الأخرى من شأنه حمايتك من العدوى.

فهم الأمراض المعدية المنقولة بالدم

تنتشر أمراض مثل التهاب الكبد الوبائي B (HBV)، والتهاب الكبد الوبائي C (HCV)، وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) عبر ملامسة الدم. قد تحتوي سوائل الجسم الأخرى مثل البول، والبراز، والمخاط، والقيء، والسائل المنوي، والإفرازات المهبلية أيضاً على الدم. إذا لامست هذه السوائل جلدك المكشوف، فقد تدخل الجراثيم جسمك عبر القرع، أو الشقوق، أو الجروح الموجودة في الجلد.

ويمكن أن يساعد استخدام التدابير الوقائية القياسية على نحو صحيح ومستمر على تفادي ملامسة سوائل الجسم هذه. استخدم التدابير الوقائية القياسية دائماً في كل موقف قد ينطوي على ملامسة الدم أو سوائل الجسم الأخرى. استخدم التدابير الوقائية القياسية مع كل عميل.



استخدام التدابير الوقائية القياسية يقلل من خطر تعرضك للأمراض المعدية المنقولة بالدم.

استخدام معدات الوقاية الشخصية (PPE)

ارتد قفازات لحماية يديك عند وجود احتمالية ملامسة الدم أو سوائل الجسم. حتى الشقوق الصغيرة الموجودة في الجلد بسبب الحالات الشائعة مثل التهاب الجلد، أو السَّاف، أو حب الشباب، أو القشْب، أو البشرة المتشققة حول الأظافر قد تسمح بدخول الفيروسات إلى الجسم. تخلص من القفازات بعد استخدامها وقم بإجراء تنظيف اليدين.

إضافة إلى القفازات، توفر لك معدات الوقاية الشخصية الأخرى حماية إضافية.

- الأردية تحمي جلدك وملابسك.
- النظارات الواقية تحمي عينيك.
- واقيات الوجه تحمي وجهك، وفمك، وعينيك، وأنفك.

امتثل لتوجيهات وتدريب صاحب العمل حول ارتداء معدات الوقاية الشخصية.

خلع معدات الوقاية الشخصية

عندما تخلع معدات الوقاية الشخصية، افترض دائماً أن الجانب الخارجي من كافة معدات الوقاية الشخصية ملوث. اخلع كل قطعة من معدات الوقاية الشخصية دون لمس الأسطح الخارجية. إذا تعرضت يداك للتلوث عند خلع أي قطعة من معدات الوقاية الشخصية، فقم على الفور بإجراء تنظيف اليدين قبل المتابعة. لخلع معدات الوقاية الشخصية بأمان، اتبع الخطوات الآتية:

1. بينما لا تزال داخل غرفة العميل، اخلع القفازات كما هو موضح أعلاه وتخلص منها.
2. اخلع النظارات الواقية أو واقيات الوجه عبر رفع رباط الرأس أو الأذن.
3. اخلع الرداء وتخلص منه.
4. غادر غرفة العميل.
5. اخلع الكمامة وتخلص منها.
6. قم بإجراء تنظيف اليدين.



اتبع دائماً قواعد صاحب العمل المتعلقة بارتداء معدات الوقاية الشخصية.

تنظيف وتطهير الدم أو سوائل الجسم

ارتد قفازات ومعدات الوقاية الشخصية الأخرى عند تنظيف الأسطح المتسخة بالدم أو سوائل الجسم الأخرى.

- تجنب تمزيق القفازات، إذا مزقت القفازات، فقم بارتداء غيرها.
- استخدم مناشف ورقية للاستعمال مرة واحدة لامتناس أكبر قدر من الدم.
- طهر باستخدام محلول تطهير مناسب يتكون من عشرة أجزاء من الماء وجزء واحد من المبيض.
- بعد التنظيف، طهر الممسحة ومعدات التنظيف الأخرى.
- ضع جميع المناشف الملوثة والمخلفات في حاوية محكمة الغلق مميزة لونياً أو حاوية مقاومة للتسرب تشتمل على ملصق تحذيري. ضاعف تغليف كافة المواد الملوثة التي ستقوم بالتخلص منها.
- اخلع القفازات وتخلص منها.
- قم بإجراء تنظيف اليدين عند اكتمال المهام.

تعامل مع الدم أو سوائل الجسم بوصفها مواد معدية محتملة.

تحري السلامة عند التخلص من الأغراض الملوثة

- إذا تخلصت من الأغراض الملوثة من دون تحري السلامة، فقد يتعرض الشخص الذي يتعامل مع القمامة إلى الإصابة أو العدوى. اتبع سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بالتخلص من الأغراض الملوثة.
- ارتد قفازات مخصصة للاستعمال مرة واحدة عند التقاط الأغراض الملوثة.
 - ضع أي مخلفات ملوثة في كيس قمامة متين مقاوم للتسريب وأحكم ربطه.
 - ضع هذا الكيس بداخل كيس قمامة آخر، وأحكم ربطه، وضع عليه ملصق "خطر بيولوجي" قبل التخلص منه.

التخلص الآمن من الأغراض يحمي الجميع من الإصابات والعدوى.

السلامة في التعامل مع الأدوات الحادة

استخدام كافة الأدوات المخصصة للاستعمال مرة واحدة والمستلزمات المعدة للخدمة مرة واحدة كما هو محدد بواسطة الجهة المصنعة مرة واحدة فقط.

إذا عثرت على أداة حادة تم التخلص منها، فلا تلمسها بيدك. استخدم ممسكاً أو ملقظاً لالتقاط الأداة الحادة والتخلص منها في حاوية التخلص الآمن من الأدوات الحادة.

لا يجب وضع الأدوات الحادة في القمامة

ضع كافة الأدوات الحادة في حاوية خاصة من البلاستيك الصلب مخصصة للأدوات الحادة. يعتمد نوع الحاوية وموقعها على مكان عملك.

لا تضع الأدوات الحادة مطلقاً في كيس النفايات العادية أو في صندوق القمامة مباشرة حيث قد تتسبب في وخز جلد الشخص والسماح بدخول الجراثيم.



السلامة من الأدوات الحادة

قد تتسبب المحاقن، أو الشفرات، أو المشارط، أو غيرها من الأدوات ذات الحواف الحادة في وخز جلدك وتعرضك للأمراض المعدية المنقولة بالدم. يجب عليك معرفة كيفية التعامل مع الأدوات الحادة بشكل مناسب لحماية نفسك والآخرين.



توخى الحذر من الأدوات الحادة

فكر في المكان الذي قد تعثر فيه على إبر أو أدوات حادة أخرى في مكان عملك. على سبيل المثال، إذا كنت تدعم عميلاً يتلقى حقن الإنسولين، فتتحقق من عدم وجود أي إبر قبل مد يديك إلى الغسيل أو أسفل الوسادات والمساند.

احرص على التعرف على سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بالتخلص من الأدوات الحادة واتباعها.

أخطار التعرض الأخرى

يمكن أن تكون المهام المنزلية أحد أسباب تعرضك للدم وسوائل الجسم الأخرى يمكن أن يكون الدم، حتى وإن لم تكن تستطيع رؤيته، في أي مكان تقريبًا تقوم بتنظيفه مثل المراحيض، والأحواض، والغسالة، وصناديق النفايات.

الغسيل

قد يخفي الغسيل الكثير من العناصر الملوثة مثل الشراشف، أو الملابس، أو الأغطية المتسخة أو الملوثة بالدم، أو الأدوات الحادة الملوثة. احم نفسك عند التعامل مع الغسيل.

- ارتد قفازات.
- احرص دائمًا على إمساك وحمل أكياس الغسيل المتسخ من أعلى، ولا تضع يدك أسفل منها مطلقًا لدعمها.
- اخلع القفازات وقم بإجراء تنظيف اليدين قبل التعامل مع الغسيل النظيف.

ما يجب عليك فعله إذا تعرضت للدم أو سوائل الجسم

عند ملامسة الدم أو سوائل الجسم الأخرى بشكل مباشر، تكون عرضة لخطر الإصابة بمرض معد منقول بالدم. اتبع هذه التوجيهات لكل نوع من أنواع التعرض.

نوع التعرض وما يجب فعله	
الجلد المكشوف	الغسل في الحال باستخدام صابون غير كاشط وماء.
الفم	الغسل في الحال باستخدام ماء جار لمدة خمس دقائق في كل عين على الحوض أو وحدة غسل العين.
كل من العينين والفم	غسل فمك بالماء، والحصول على عناية طبية لاتخاذ إجراءات أخرى.
وخزة إبرة أو جرح وخزي	غسل كليهما في الحال كما يوصى أعلاه والحصول على عناية طبية لاتخاذ إجراءات أخرى.
العينان	الغسل جيدًا بالصابون والماء. والحصول على عناية طبية لاتخاذ إجراءات أخرى.
لدغة، أو خدش، أو آفة يمكن أن تكون قد تعرضت للدم أو سوائل الجسم	غسل المنطقة جيدًا بالصابون والماء. والحصول على عناية طبية لاتخاذ إجراءات أخرى

الإبلاغ عن التعرض

إذا كنت تتعرض للدم أو سوائل الجسم الأخرى بشكل غير محمي في وظيفتك، فيجب عليك التعرف على توجيهات صاحب العمل واتباعها.

من الذي يجب عليك إبلاغه إذا كنت تتعرض للدم أو سوائل الجسم الأخرى بشكل غير محمي؟ ما الإجراءات المحددة التي تحتاج إلى اتباعها؟

لقاح فيروس التهاب الكبد الوبائي B (HBV)

تتميز اللقاحات بالفعالية في الوقاية من العديد من أنواع العدوى. ويوجد لقاح متاح لفيروس التهاب الكبد الوبائي B. وفقاً لمسؤوليات وظيفتك، يجب أن يوفر لك صاحب العمل لقاح التهاب الكبد الوبائي B مجاناً (المادة رقم 13005-823-296 من قانون واشنطن الإداري). يحميك اللقاح من الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي B. توجد مجموعات تتكون من اثنتين، أو ثلاث، أو أربع جرعات وفقاً للقاح أو الحالة.

هل يوفر صاحب العمل الخاص بك لقاح التهاب الكبد الوبائي B؟

يمكنك حماية نفسك من الأمراض المنقولة بالدم.

تنظيف وتطهير البيئة

يمكنك المساعدة على إيقاف انتشار العدوى عبر تنظيف وتطهير بيئة العمل بانتظام وكما يلزم عند تقديم الرعاية. سيعتمد دورك في التنظيف والتطهير على مكان عملك. إذا كنت تدعم عميلاً في منزله الخاص، فتعاون معه لإنشاء جدول أو نظام تنظيف روتيني. إذا كنت تعمل في دار رعاية البالغين، أو مرفق رعاية دائمة، أو مرفق للخدمات المحسنة، فاتبع قواعد وجدول التنظيف الخاص بصاحب العمل.



التنظيف يجعل حياة الجراثيم أكثر صعوبة

يمكن للتنظيف المنتظم إيقاف نمو الجراثيم

- حافظ على الأسطح نظيفة وجافة - تحتاج الجراثيم إلى رطوبة لتنمو.
- اسمح بدخول الكثير من الهواء النقي وضوء الشمس - تحب الجراثيم الظلام.
- نظف الانسكابات على الفور - تحتاج الجراثيم إلى غذاء للنمو.

احرص دائماً على التنظيف جيداً بالصابون والماء قبل التعقيم أو التطهير.

التعقيم والتطهير

التنظيف، والتعقيم، والتطهير إجراءات مختلفة.

التطهير	التعقيم	التنظيف
<ul style="list-style-type: none">• يقتل معظم الجراثيم الموجودة على الأسطح والأغراض.• استخدم منتج تعقيم معتمدًا من وكالة حماية البيئة (EPA) أو محلول تبييض قويًا (5 ملاعق صغيرة أو 1/3 كوب من المبيض على جالون من الماء البارد).• طهر أحواض غسل اليدين، والحمامات، وأحواض المراحيض، ومقاعد المراحيض، وموزعات الصابون، ومقابض الأبواب والخزانات، وما شابه.• طهر الأسطح والأغراض عند وجود شخص مريض أو أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض بسبب ضعف جهازه المناعي.	<ul style="list-style-type: none">• يقلل من عدد الجراثيم على الأغراض والأسطح إلى مستوى آمن على الطعام.• استخدم بخاخ تعقيم أو محلول تبييض ضعيفًا (ملعقة صغيرة من المبيض على جالون من الماء البارد).• عقم الأسطح التي تلامس للطعام.• عقم الأسطح التي لامست أو تلوّث باللحم النيء، أو الدواجن، أو عصارة أخرى، بما في ذلك الجزء الداخلي من الحوض.	<ul style="list-style-type: none">• يزيل معظم الجراثيم والأوساخ من على الأغراض والأسطح.• استخدم صابونًا أو منظفات مع الماء للفرك، والغسيل، والشطف.• نظف الأسطح التي تتم ملامستها بكثافة مثل مفاتيح الإضاءة، ومقابض الأبواب، وأسطح العمل.• احرص على التنظيف بانتظام ومتى كانت الأسطح متسخة بوضوح.

نظف الأغراض والأسطح قبل التعقيم أو التطهير.

استخدام المبيض

المبيض يختلف عن المنظف، فهو معقم أو مطهر حسب قوة المحلول. نظرًا لاختلاف تركيز منتجات التبييض، من المهم اتباع التوجيهات الموضحة على الزجاجة عند خلط المحلول للتعقيم أو التطهير. إذا لم تكن التوجيهات موضحة على الزجاجة، فيمكنك تحضير محلول تبييض باستخدام الخلطات المدرجة في الجدول في صفحة 39.

لمزيد من المعلومات حول التطهير والتعقيم باستخدام محلول تبييض، تفضل بزيارة:
[cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html) و
[dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf](https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf)



نصائح لتنظيف المنزل:

- نظف أسطح المطبخ والحمام بالصابون والماء للتخلص من الأوساخ والجراثيم، ثم قم بالتطهير.
- ارتد قفازات منزلية لحماية جلدك في أثناء التنظيف. تحقق من التوجيهات الموضحة على الملصق لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى ارتداء واق للعينين أيضًا.
- اتبع دائمًا التوجيهات الموضحة على الملصق في منتجات التنظيف.
- استخدم المنتج الصحيح للمهمة الصحيحة. تعمل بعض منتجات التنظيف بشكل أفضل على الأسطح الصلبة بينما يكون البعض الآخر مخصصًا للأسطح المسامية أو الناعمة.
- تخلص من الماء المتسخ المستخدم في التنظيف وسوائل الجسم في المراض.

غسيل الصحون

تعتمد قواعد التعامل مع الطعام وغسيل الصحون على بيئة تقديم الرعاية، حيث يلزم في بعض البيئات استخدام معقم للصحون وأدوات المائدة بعد الغسيل. تحقق من صاحب العمل للتعرف على السياسات والإجراءات. فيما يأتي الإجراءات الأساسي لغسيل الصحون في المنزل الخاص بالعميل:

- افرك مخلفات الطعام الصلبة في صندوق القمامة أو أكياس التخلص من القمامة.
- استخدم غسالة صحون أو الغسيل اليدوي.
- لغسل الصحون المتسخة يدويًا، اغسلها بالصابون والماء الساخن، واشطفها بالماء الساخن الجار، واتركها لتجف بالهواء.
- ضع الصحون بعيدًا عندما تجف.

تحديث إلى العميل بشأن تفضيلاته في غسيل الصحون في منزله.

تعتمد قواعد غسيل الصحون وأدوات المائدة وتعقيمها على بيئة تقديم الرعاية.



العمل مع المواد الكيميائية المنزلية

عندما تستخدم مواد كيميائية منزلية، اتبع دائماً التعليمات الموضحة على الملصق. لا تخط المواد الكيميائية أو تصنع محلولاً أقوى من الموضح في التوصيات.

قراءة ملصقات المنتج

اطلع دائماً على ملصق المنتج قبل استخدامه. يُعَمِّك الملصق بدرجة سمية المنتج أو خطورته. ابحث عن المصطلحات **تنبيه**، و**تحذير**، و**خطر**. لا تقم مطلقاً بإزالة ملصق المنتج.

تنبيه يشير إلى أن المنتج قد يتسبب لك في أضرار. قد يكون ضاراً على بشرتك، وقد يصيبك بالمرض إذا استنشقت الأبخرة، كما قد يتسبب في أضرار لعينيك حال ملامستها.

تحذير أكثر خطورة من التنبيه ويشير إلى أنك قد تتعرض للمرض أو إصابة خطيرة حال استخدام هذا المنتج بصورة غير ملائمة. ويشير أيضاً إلى أن المنتج سهل الاشتعال.

خطر يشير إلى أمر خطير. كن حذراً للغاية عند التعامل مع المنتجات التي تشتمل على المصطلح "خطر" على الملصق الخاص بها. حال استخدامها بشكل غير صحيح، قد تصبح مريضة جداً.

احرص على قراءة ملصقات التنظيف واتباعها. فهي تتضمن أيضاً معلومات العلاج في حالات الطوارئ.

نصائح حول العمل مع المواد الكيميائية المنزلية

- لا تقم مطلقاً بخلط نوعين مختلفين من المنظفات معاً، وخصوصاً المنتجات التي تحتوي على الأمونيا والمبيض.
- خلط المبيض بالأمونيا يُصدر غازاً خطيراً من شأنه التسبب في مشكلات خطيرة في التنفس وقد يكون مميتاً إذا تم استنشاقه بكميات كبيرة.
- عند العمل مع منظفات الفرن أو منظفات البالوعة، احرص دائماً على ارتداء قفازات ونظارات واقية. لا تقم باستنشاق الأبخرة. تأكد من التهوية الجيدة لمنطقة العمل.
- عند العمل مع منظفات متعددة الأغراض، احرص دائماً على ارتداء قفازات مطاطية لحماية بشرتك.
- يجب الحفاظ على المنتجات الخطيرة في مكان بارد وجاف، بعيداً عن العملاء، والأطفال، والمصاييح الدليلية، والمواقد، أو سخانات الماء.
- ضع المنتجات بحيث لا يكون من الممكن سقوطها.
- لا تقم بالتدخين عند استخدام منتج تنظيف قابل للاشتعال.
- توقف عن استخدام المنتج إذا شعرت بالدوار، أو ألم في معدتك، أو صداع.

استخدم المواد الكيميائية المنزلية فقط في المناطق جيدة التهوية.



إذا تعرضت لملامسة المواد الكيميائية

احرص دائمًا على اتباع التوجيهات المطبوعة على الملصق. إضافة إلى ذلك، يجب أن تكون لدى صاحب العمل سياسات حول ما يجب عليك فعله إذا تعرضت للمواد الكيميائية في مكان عملك.

بشكل عام، إذا تعرضت لملامسة المواد الكيميائية، فقم بغسل المساحيق، أو السوائل، أو الجل، أو المعجون أو الإزالة بالفرشاة ثم الشطف باستخدام كمية كبيرة من الماء.

إذا دخلت مادة كيميائية إلى عينك، فابدأ على الفور بغسل عينك بالماء لمدة 15 دقيقة. كلما طالت فترة وجود المادة الكيميائية في عينك، زاد الضرر الذي قد يلحق بها. غسل أي جسيمات ربما كانت موجودة في المادة الكيميائية أمر في غاية الأهمية.

حتى وإن كان الأمر مزعجًا، افتح جفنيك بأوسع قدر ممكن في أثناء قيامك بشطف عينك (عينيك). قد ترغب في القيام بهذا الأمر في الدش. عملية الغسل الأولى ضرورية جدًا لسلامتك.

تذكر أن الأدوية أيضًا من المواد الكيميائية القوية. يمكن أن تكون بعض العقاقير خطيرة إذا لامست جلدك، أو حال استنشاقها، أو ملامستها بيدك ثم قمت باستخدام أدوات المائدة أو تقديم الطعام. احرص دائمًا على اتباع أي تعليمات محددة عند التعامل مع الأدوية.

إذا كانت لديك أسئلة حول أخطار إحدى المواد الكيميائية، أو لم تكن متأكدًا من ماهيتها، فتتحقق مع صاحب العمل الخاص بك. في حالات الطوارئ، اتصل على 911.

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني للرابطة الأمريكية لمراكز مكافحة السموم لمزيد من المعلومات حول السلامة من السموم: aapcc.org

ما الذي يجب عليه فعله إذا كنت تتعرض لمواد كيميائية في مكان عملك؟

التخلص من المخلفات

يعد التخلص المناسب من القمامة والمخلفات جزءًا من عملية مكافحة العدوى. ويعتمد التخلص المناسب على نوع المخلفات وسياسات وإجراءات صاحب العمل.

القمامة أو النفايات العادية

حافظ على نظافة البيئة عن طريق التخلص من القمامة والنفايات العادية في الأماكن المناسبة في مكان عملك. لحماية نفسك، لا تضع قدمك أو يدك مطلقًا في صندوق القمامة لضغط النفايات.



المخلفات الملوثة

أي شيء قد يكون لامس الدم أو سوائل الجسم يعد من المخلفات الملوثة. افصل المخلفات الملوثة عن القمامة العادية. اتبع سياسات صاحب العمل المتعلقة بالتخلص من الأغراض الملوثة. قد يتضمن هذا مضاعفة التغليف أو استخدام أكياس قمامة ذات ألوان خاصة.



الأدوات الحادة

لا تقم مطلقًا بوضع المحاقن، أو الشفرات، أو المشارط، أو غيرها من الأدوات ذات الحواف الحادة في سلة المخلفات العادية أو صندوق القمامة. يحتاج التخلص من الأدوات الحادة حاوية صلبة خاصة. تختلف القواعد الخاصة بحاويات التخلص المناسب من الأدوات الحادة حسب المقاطعة و/أو شركات التخلص من القمامة. تحقق من المشرف الخاص بك، أو صاحب العمل، أو إدارة الصحة المحلية لمزيد من المعلومات.

ما إجراء صاحب العمل لديك الخاص بالتخلص من المخلفات الملوثة والأدوات الحادة؟

الإبلاغ في حالة المرض

الزم المنزل إذا كنت مريضًا. يعاني العديد من العملاء من أجهزة مناعية ضعيفة، وإذا عرضتهم للجراثيم الموجودة لديك، فقد يصابون بسهولة بالمرض والعديد من المضاعفات الخطيرة.

تذكر أن العملاء يعتمدون على دعمك لسلامتهم ورفاهيتهم. إذا لم يكن بمقدورك الحضور إلى العمل، فينبغي لك التواصل مع المشرف الخاص بك أو شخص معين آخر في مكان عملك بسرعة قدر الإمكان. امنح صاحب العمل وقتًا كافيًا للعثور على شخص آخر ليدعم العميل.

ترك العميل من دون دعم قد يسبب صعوبات بالغة وقد يكون مهددًا للحياة.

من يجب عليك الاتصال به إذا كنت مريضًا ولا تستطيع الحضور إلى العمل؟ ما معلومات الاتصال الخاصة به؟

الإبلاغ في حالة مرض العميل

إذا كان أحد العملاء يعاني من أعراض الإصابة بالمرض، فقم على الفور بالتوثيق وإبلاغ الشخص المناسب في بيئة الرعاية لديك. قد يتمثل هذا الشخص في المشرف الخاص بك أو عضو آخر في فريق رعاية العميل.

من يجب عليك إبلاغه حال أظهر المريض أعراض الإصابة بالمرض؟



4

التواصل

قصة كوني: كوني مقيمة في واحد من دور رعاية البالغين، وهي تحتاج إلى مساعدة للحركة ولديها الكثير من المخاوف من حالات الطوارئ. ماذا إذا شب حريق أو حدث زلزال؟ كيف لها أن تخرج من الدار؟ أين يمكنها الذهاب؟ تُرهب كل هذه المخاوف كوني وتزيد من شعورها بعدم الأمان. تسأل كوني أحد مقدمي الرعاية المكلفين بها ما قد يحدث في حالات الطوارئ، لكنه يجيب قائلاً فقط، "لا تخافي، سنعتني بك". لا يساعد هذا كوني على الشعور بشكل أفضل، فهي ترغب في معرفة الخطة لتشعر بالثقة والأمان. تسأل مقدم رعاية آخر، والذي يتسم بأنه أكثر تعاوناً، يستمع إلى مخاوف كوني ويتفهم شعورها بالقلق. ويشرح لها خطط إخلاء الدار ويوضح لها كيف سيساعدها على الخروج من الدار. أصبحت كوني الآن على دراية بالخطة، ومن ثم، تشعر بقدر أكبر من الأمان والسعادة.

السلامة هي جهد جماعي. يعمل كل من مقدم الرعاية، والعميل، وأعضاء فريق الرعاية، ومالكي العقارات، وفرق صيانة المبنى، وقطاعات الخدمات المحلية مثل طاقم الطوارئ الطبي، وسلطات إنفاذ القانون، والعاملين في إدارات الإطفاء معاً لخلق بيئة أكثر أماناً.

يتطلب العمل الجماعي الفعال مستوى جيداً من التواصل. احرص على التواصل بشكل جيد مع العميل، وأعضاء فريق الرعاية الآخرين، والمشرف، أو صاحب العمل الخاص بك، والعمل معهم لحل المشكلات المتعلقة بالسلامة.

تواصل مع الأشخاص الذين تدعمهم

التواصل على نحو يتسم بالاحترام

عامل الأشخاص الذين تدعمهم دائماً على نحو يتسم بالاحترام لا تتحدث إليهم وكأنهم أطفال. استخدم نبرة صوت عادية وتحدث بمستوى صوت يمكنهم سماعه. تواصل بالطريقة التي تناسبهم. وامنحهم الوقت للتفكير والاستجابة.

لا يكون الوقت والمكان مناسبين دائماً لإجراء محادثة، تأكد من جذب انتباههم، ومن أن الوقت مناسب بالنسبة إليهم للتحدث إليك. اجلس معهم حتى لا تبدو كأنك تتعالى عليهم. قلل من عوامل التششت وامنح انتباهك الكامل للمحادثة.

إذا كنت تختلف مع العميل على أمر ما، فقم بتوضيح رأيك بهدوء، وشرح سبب تخوفك. ركز على دافعك لضمان سلامة الجميع. ابدأ الجمل باستخدام "أنا" بدلاً من "أنت". على سبيل المثال، يمكنك قول "أنا أخاف أن يتعثّر أحد منا بسبب تلك المجلات القديمة الموجودة على الأرضية"، بدلاً من "أنت بحاجة للتخلص من هذه المجلات القديمة".

الأشخاص الذين تدعمهم هم شركاؤك في تقديم الرعاية، فأنت مقدم رعاية ماهر محترف، وهم خبراء فيما يتعلق بأجسامهم ومنازلهم.

الإنصات

عندما تقوم بمساعدة عميل بتقديم الرعاية، ينبغي لك الإنصات إلى رغباتهم فيما يتعلق بكيفية قيامك بالأمر، فهم يعلمون جيداً ما يناسبهم وما الذي يُشعرهم بالراحة. عندما تحترم تفضيلات العميل، يصبح من الأسهل العمل معه بأمان.

إذا طلب منك عميل القيام بأمر ما تشعر بأنه قد يكون غير آمن، فتحدث إليه عن مخاوفك. وتذكر إننا جميعاً لدينا اختلافات فردية وثقافية. حاول إيجاد حل يعزز الكرامة، والاستقلالية، والسلامة. إذا وافق العميل، فتحدثوا معاً إلى أعضاء فريق رعاية العميل الآخرين للمساعدة على إيجاد حل.

تذكر أن هدفك بوصفك مقدم رعاية هو دعم الشخص بطريقة تناسبه. العميل هو المسؤول عما يحدث له.

التعرف على السلوك كنوع من التواصل

قد يكون التواصل الهادئ على نحو يتسم بالاحترام أمرًا صعبًا أو مستحيلًا عندما يكون هناك خطب ما. السلوكيات التي تبدو غير مناسبة، أو فظة، أو عدائية، أو عدوانية، أو عنيفة غالبًا ما تعبر عن مشكلة كامنة أو حاجة لم يتم الإيفاء بها.

المشكلات الكامنة

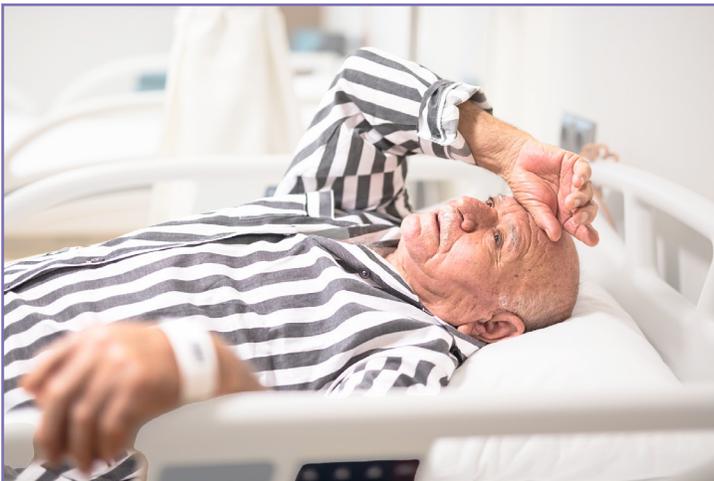
- سوء المعاملة
- الإهمال*
- الإساءة*
- صدمة جسدية، أو عقلية، أو عاطفية
- ألم
- التهاب في المسالك البولية أو عدوى أخرى
- الآثار الجانبية للدواء
- مرض
- اكتئاب
- خوف
- قلق
- إجهاد حاد أو مزمن
- أزمة في الصحة العقلية
- الجوع أو العطش
- الانزعاج
- الإحراج
- الحزن

عندما يشير سلوك شخص ما إلى وجود خطب ما، تواصل معه، وحاول فهم المشكلة، وابحث عن أفضل طريقة لدعمه.

بوصفك مقدم رعاية، لديك القدرة على دعم الشخص للإيفاء باحتياجاته. ومن شأن خطة رعاية العميل وأعضاء فريق الرعاية الآخرين مساعدتك على فهم ما يحاول العميل التعبير عنه. على الرغم من ذلك، تذكر أن سوء المعاملة أو سوء الفهم من الأشخاص الآخرين قد يكون أيضًا هو سبب المشكلة.

*بوصفك عامل رعاية طويلة الأجل، فأنت ملزم بالإبلاغ عن الإساءة وتجاهل احتياجات شخص بالغ ضعيف. انظر صفحة 56 للتعرف على كيفية الإبلاغ.

السلوك هو أحد أنواع التواصل.



تجنب الوسم

تساعد التقارير والوثائق التي تقدمها أعضاء فريق الرعاية الآخرون على فهم التغييرات في احتياجات العميل. عندما تتحدث بشأن عميل مع أعضاء فريق الرعاية الآخرين، تجنب الوسم. لا يساعد استخدام وسم مثل "عدائي" على فهم الحاجة التي لم يتم الإيفاء بها، بدلاً من ذلك، ركز على وصف الموقف وابحث عن سبب ذلك السلوك.

التواصل مع أعضاء فريق الرعاية الآخرين

يختار كل عميل فريق الرعاية الخاص به. قد يشمل فريق الرعاية العائلة، والأصدقاء، والجيران، وأعضاء المجتمع، ومقدمي رعاية آخرين، ورجال الدين، والممرضات، والأطباء، وأي شخص آخر يختاره العميل. يتعاون فريق الرعاية معًا لدعم رفاهية العميل. ربما يتم إدراج فريق رعاية العميل في خطة الخدمة الخاصة به، أو يمكنك سؤال العميل نفسه. في مرافق الرعاية الدائمة، يشمل فريق رعاية العميل عادة العميل نفسه، و/أو عائلته و/أو أصدقاءه، وباقي العاملين في مرافق الرعاية الدائمة وممارس الرعاية الخاص بالعميل وغيرهم من الأفراد المكلفين بتقديم الرعاية الصحية. العميل دائمًا هو قائد فريق الرعاية الخاص به.

يمكن للعائلة، والأصدقاء، وأعضاء فريق الرعاية الآخرين دعمك لحل المشكلات المتعلقة بالسلامة أو الوصول إلى الموارد التي يحتاجها العميل. قد تحتاج أيضًا إلى التواصل مع أعضاء محدد من فريق الرعاية في حالات الطوارئ. تعرف على أعضاء فريق رعاية العميل الآخرين وأدوارهم في حياة العميل.

وتذكر أن تلقي شخص عزيز لخدمات الرعاية طويلة الأجل قد يكون أمرًا موترًا، فتواصل مع العائلة والأصدقاء على نحو يتسم بالتعاطف، والاحترام، والاحترافية.

التواصل مع مشرفك أو صاحب العمل

إذا واجهت مشكلة، فلا تتجاهلها أو تحتفظ بها لنفسك. ستكون لدى صاحب العمل توقعات حول من يجب عليك الاتصال به إذا كانت لديك مخاوف تتعلق بالسلامة. تأكد من أنك تعرف مسؤولياتك المتعلقة بالإبلاغ عن المخاوف المتعلقة بالسلامة. فيما يأتي بعض الأمثلة الشائعة عن الحالات التي تحتاج إلى الإبلاغ عنها:

- إذا كنت قلقًا من وجود خطر محتمل على السلامة.
- إذا شعرت بأن قرارات العميل أو أفعاله تعرضه أو الآخرين للخطر.
- إذا كان العميل يعاني من أعراض جديدة أو متغيرة تشير إلى المرض أو الإصابة.
- إذا لاحظت نمط من التغيير أو الانخفاض في أداء العميل الوظيفي.
- إذا اختار العميل التوقف عن تلقي الرعاية أو العلاج.

من يجب عليك الاتصال به إذا كانت لديك مخاوف متعلقة بالسلامة؟

السلامة تحتاج إلى العمل الجماعي، والعمل الجماعي يحتاج إلى التواصل.



5

ممارسات السلامة في المنزل

(يعد السيناريو الآتي مناسبًا فقط لمقدم الرعاية الذي يعمل في منزل العميل الخاص، أما دور رعاية البالغين، ومرافق الرعاية الدائمة، ومرافق الخدمات المحسنة فيجب أن تشمل على كاشفات دخان عاملة في جميع الأوقات، كما يكون التدخين بالداخل محظورًا).

قصة أرنييل: يعمل أرنييل في وكالة للرعاية المنزلية؛ تعاني ديرسي، واحدة من العملاء الذين يدعمهم من حالات متعددة وتتناول الكثير من الأدوية، ويساعدها عدد من الأدوية التي تتناولها على النوم بعمق. تدخن ديرسي أيضًا، وفي بعض الأحيان قد تنام في أثناء التدخين، ولذا تمتلئ ملابس ديرسي بالحروق وأيضًا الأثاث والسجاد في منزلها.

عندما بدأ بالعمل مع ديرسي، لاحظ أرنييل أن منزل ديرسي لا يشتمل على كاشفات دخان عاملة، وشعر بالقلق من احتمالية حدوث حريق. وتحدث مع ديرسي وفريق الرعاية الخاص بها لحل المشكلة. رفض مالك العقار الذي تعيش فيه ديرسي تركيب كاشفات دخان عاملة، فاتصل أرنييل بإدارة الإطفاء المحلية، وبعد الحصول على تصريح من ديرسي، قامت الإدارة بتركيب كاشفات دخان من أجلها. في إحدى الأمسيات، استغرقت ديرسي في النوم بينما كانت تدخن، وشب حريق في المنزل. ساعدت كاشفات الدخان الجديدة على إيقاظها، وتمكنت من مغادرة المنزل في الوقت المناسب. مهارات أرنييل في الانتباه للسلامة، والتواصل، وحل المشكلات هي على الأرجح التي أنقذت حياة ديرسي.

الانتباه إلى سلامة المنزل قد يساعد على تفادي الحوادث وحالات الطوارئ. احرص على وضع السلامة في الحسبان في أثناء العمل وابتح عن أخطار السلامة. إذا كنت تدعم عميلًا في منزله الخاص، فاحرص على العمل مع العميل، وأعضاء فريق الرعاية الآخرين لديه، وصاحب العمل الخاص بك، لحل المشكلة.

يجب أن تحافظ دور رعاية البالغين، ومرافق الرعاية الدائمة، ومرافق الخدمات المحسنة على بيئة خالية من الأخطار لجميع العملاء. تعرف على سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بالإبلاغ عن أخطار السلامة. أبلغ الشخص المناسب في مكان عملك إذا كانت لديك مخاوف. تابع الإجراءات التي تم اتخاذها فيما يتعلق بمخاوفك، إذا لم يتم حل المشكلة.

احرص على معرفة متى يجب عليك توثيق و/أو الإبلاغ عن أخطار السلامة ولمن.

الحصول على مزيد من المعلومات

توجد العديد من الموارد المتعلقة بسلامة المنزل إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو الدعم. سيسر الموظفون في إدارات الإطفاء والشرطة المحلية أو الفرع المحلي للصليب الأحمر الأمريكي بمساعدتك أو توجيهك إلى موارد أخرى.



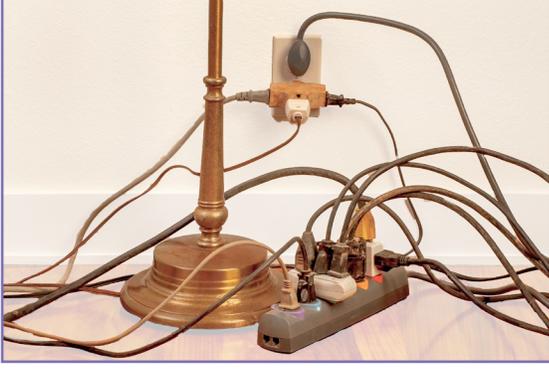
ترتيب وتنظيف المنزل

يساعد ترتيب وتنظيف المنزل بشكل جيد في الحفاظ على سلامة الجميع. تقع العديد من الحوادث كنتيجة مباشرة لأماكن المعيشة غير المنظمة.

- حافظ على الأرضيات، والأروقة، والدرج خالية من الفوضى، وعندما ترى شيئاً ما قد يمثل خطراً محتملاً للانزلاق، أو التعثر، أو السقوط، أو الإصابة، فاسأل العميل ما إذا كان بإمكانك إبعاده أو نقله إلى موقع آمن.
- نظف مكانك بعد الانتهاء.
- أغلق أدراج المكتب والخزانة، وحافظ على خزانات المطبخ مغلقة في حالة عدم الاستخدام.
- خزن الأغراض على الأرفف لمنعها من التدرج أو السقوط، وُضع الأغراض الأثقل وزناً على الأرفف السفلية إلى الوسط.
- ضع الأغراض الأكثر استخداماً في مكان يسهل الوصول إليه.
- نظم المواد والمستلزمات بطريقة مرتبة كي لا تسقط.
- امسح أو نظف أي انسكابات على الفور.
- خزن منتجات التنظيف المنزلية بشكل آمن، في حاوياتها الأصلية، وضع ملصقات واضحة عليها.
- حافظ على منافذ التهوية خالية من الأتربة والفوضى.
- اجمع النفايات وضعها في القمامة. وأخرج القمامة دائماً إلى صندوق قمامة مزود بغطاء محكم الإغلاق.
- إذا رأيت مواد كيميائية قابلة للاشتعال أو سامة غير مؤمنة في مكان آمن، فأبلغ الشخص المناسب في مكان عملك عن مخاوفك.
- حافظ على نظافة المطبخ للمساعدة على تجنب الأمراض المنقولة بالطعام.
- قد تسبب بعض أنواع صابون الغسيل حدوث تهيج لديك أو لدى العميل. إذا لاحظت هذا الأمر، فقد ترغب في التوصية بتغيير المنظفات/الصابون.

تعد مساحة العمل النظيفة والمرتبة مكاناً آمناً للعميل، ولك، ولزملائك، وللجميع.

ما سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بممارسات ترتيب وتنظيف المنزل الآمنة؟



التحقق من أخطار السلامة

كن حذرًا دائمًا من أخطار السلامة الموجودة والمحتملة. إذا شعرت بالقلق من وجود خطر محتمل على السلامة، فاحرص على العمل مع العميل للتحقق مما إذا كانت هناك وسيلة للتخلص منه. تذكر دائمًا حق العميل في الاختيار.

توثيق والإبلاغ عن أخطار السلامة

نبه الشخص المناسب في مكان عملك عندما لا تتمكن من التعامل مع أحد أخطار السلامة، أو عندما لا يرغب العميل في تغييره. سلامتك مهمة. لا تحاول التعامل مع أخطار السلامة إذا كنت من المحتمل أن تتعرض للإصابة، أو لم تكن تتمتع بالمهارات اللازمة للقيام بذلك.

توثيق والإبلاغ عن أخطار السلامة

ما سياسات وإجراءات توثيق والإبلاغ عن أخطار السلامة في مكان عملك؟

السلامة عند استخدام الأكسجين

يستخدم العديد من الأشخاص الأكسجين كعلاج موصوف بواسطة الطبيب. ينطوي استخدام الأكسجين أيضًا على بعض أخطار السلامة. أنت بحاجة إلى التعرف على الأخطار واتباع ممارسات السلامة للعملاء الذين يستخدمون الأكسجين.

الحفاظ على مصادر اللهب أو الشرر بعيدًا عن الأكسجين

- يسهل استخدام الأكسجين بدء اشتعال النيران والاحتراق السريع. حافظ على كل مصادر اللهب والشرر بعيدًا عن الأكسجين.
- يجب أن تكون مصادر اللهب المفتوح مثل الشموع ومواقد الطهي بعيدة مسافة 5 أقدام على الأقل عن مصادر الأكسجين أو الأشخاص الذين يستخدمون الأكسجين.
- يجب على الأشخاص المدخنين في منازلهم الحفاظ على مسافة 25 قدمًا على الأقل بعيدًا عن الأكسجين ويفضل وجودهم في غرفة أخرى. قد يقترب الأشخاص المدخنون على نحو غير واع من مصادر الأكسجين ومعهم السجائر المشتعلة.
- يجب أن يبقى العميل الذي يستخدم الأكسجين بعيدًا عن المنتجات سريعة الاشتعال مثل الفازلين، أو المنتجات البترولية الأخرى، أو مزيل طلاء الأظافر، أو الشحم، أو الزيت، أو بخاخات الهواء المضغوط.
- يجب على العملاء المدخنين الذين يستخدمون الأكسجين إغلاق منفذ الأكسجين وخلع القنية الأنفية أو قناع الأكسجين قبل إشعال سيجارة.

حافظ على كل مصادر اللهب أو الشرر بعيدًا عن الأكسجين.

أسطوانات الأكسجين

خزن أسطوانات الأكسجين فقط في المناطق جيدة التهوية. خزن أسطوانات الأكسجين على جانبها فوق حامل التخزين أو مثبتة بسلسلة في الجدار. إذا تعرضت الأسطوانة للسقوط، فقد يتسبب ضغط الأكسجين المنبعث منها في التعرض لخطر قذف الأسطوانة أو نشوب حريق.

تُخرج كافة الأسطوانات قدرًا محددًا من الأكسجين إلى الهواء المحيط، ومن ثم، ستصبح الغرفة المغلقة سريعًا مليئة بالأكسجين وقابلة للاشتعال. في مرافق الرعاية الدائمة أو مرافق الخدمات المُحسّنة، يجب تهوية غرف الأكسجين جيدًا والإيفاء بالمتطلبات الأخرى كما يحدد رئيس دائرة الإطفاء. في دور رعاية البالغين أو منزل العميل الخاص، يجب إبقاء الباب مفتوحًا والحفاظ على تهوية الغرفة.

حيث يمثل وجود الكثير من الأكسجين في مساحة ضيقة أيضًا أحد الأخطار الصحية. تعمل أجسامنا بأفضل شكل عندما تتراوح تراكيز الأكسجين بين 19.5% - 23.5%. التراكيز الأعلى أو الأقل ليست صحية.

مكثفات الأكسجين

وصل مكثفات الأكسجين مباشرة بالمنافذ الموجودة في الجدار. لا تستخدم أسلاك التمديد أو موصلات التيار، المكثفات حساسة للغاية للتغيرات في التيار وقد تقوم بإيقاف التشغيل نتيجة لذلك. قد تتسبب موصلات التيار، حال فرط استخدامها في زيادة الحمل على الدائرة الكهربائية، وأسلاك التمديد، إذا كانت طويلة للغاية، فقد تتسبب في انخفاض الفولتية أو خطر الحريق.



أنابيب الأكسجين

تميل أنابيب الأكسجين إلى الالتواء والالتفاف، ما يؤدي إلى خطر التعثر. احرص على ضمان استقامة الأنابيب دائماً والحفاظ عليها بعيداً عن الطريق لتفادي أخطار التعثر أو السقوط.

ما سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بالعمل مع الأكسجين؟

السلامة من الحرائق

- بوصفك عاملاً في مجال الرعاية طويلة الأجل، يمكنك تعزيز السلامة من الحرائق في بيئة العمل.
- يجب أن تشمل دور رعاية البالغين، ومرافق الرعاية الدائمة، ومرافق الخدمات المحسنة على كاشفات دخان وطفائيات حريق عاملة. تأكد من أنك على دراية بمواقعها.
 - إذا كنت تعمل في منزل العميل الخاص، فيجب عليك التحقق من وجود كاشفات دخان وطفاية حريق. وإذا لم يكن لدى العميل أي منهما، فاقترح عليه استخدامها. احرص على اختبار إنذارات الحريق عدم مرات في العام للتأكد من عملها. تعد أوقات بداية ونهاية العمل بنظام التوقيت الصيفي جيدة لتذكر القيام بهذا. احتفظ ببطاريات إضافية في المتناول.
 - إذا لم يكن العميل آمناً عند التدخين بمفرده، فاحرص على العمل مع العميل والمشرف الخاص بك لتحديد بديلاً آمناً.
 - تأكد من إيقاف تشغيل موقد المطبخ في حالة عدم الاستخدام ولا تترك طعام الطهي دون مراقبة.
 - إذا كان العميل يستخدم مدفأة أو موقد حطب، فتأكد من فتح المخمد قبل إشعال النيران. حاجز المدفأة ضروري للغاية ويجب تركيبه في موضعه في جميع الحالات. يجب إزالة الرماد فقط في حالة إخماد النار وعندما يكون بارداً ويسهل لمسه. بعد تنظيف المدفأة، أخرج الرماد في حاوية معدنية. لا تضع الرماد مطلقاً في حاوية ورقية أو بجوار مبنى خشبي.
 - إذا كان العميل يستخدم مسخناً حيزياً، فيجب وضع المسخن على سطح مستو، وصلب، وغير قابل للاشتعال مثل أرضية من بلاط السيراميك. حافظ على المسخن على مسافة ثلاث أقدام على الأقل بعيداً عن أغطية الفراش، والستائر، والأثاث، وغيرها من المواد القابلة للاشتعال. قم بإيقاف تشغيل المسخن الحيزي إذا كنت ستغادر المنطقة. يمكن أن يكون استخدام المسخنات الحيزية غير مسموح به في المنشأة لديك. تحقق من صاحب العمل.

انظر القسم الخاص بطوارئ الحريق للحصول على نصائح حول ما يجب فعله في حالة نشوب حريق.

احرص على توثيق والإبلاغ عن أي أخطار سلامة خاصة بالحريق للشخص المناسب في مكان عملك.

السلامة من الكهرباء

يمكن أن تتسبب الكهرباء في حدوث حرائق وصدمات كهربائية مميتة. احرص على ضمان السلامة من الكهرباء لحماية نفسك والأشخاص الذين تدعمهم.

- افحص الأجهزة بانتظام بحثًا عن علامات على البلى. إذا كان السلك مهترئًا أو متشققًا، فلا تستخدم الجهاز حتى يتم إصلاحه أو استبداله.
- إذا كان الجهاز مزودًا بقباس ثلاثي، فاستخدمه فقط في منفذ ثلاثي، ولا تحاول إدخاله بالقوة في منفذ ثنائي أو سلك تمديد.
- تأكد من أن المعدات مؤرّضة واستبدل أي أغطية منافذ مفقودة.
- حافظ على الأجهزة الكهربائية بعيدًا عن الأرضيات المبللة، أو الأحواض، أو أحواض الاستحمام.
- تأكد من أن أسلاك التمديد غير مهترئة ولا تحمل أكثر من حمولتها المناسبة.
- استخدم قاطع الدائرة المعيبة الأرضي (GFCI) - يعد ضروريًا بشكل خاص في الحمامات.
- لا تستخدم أسلاك التمديد لمصابيح الإضاءة المعلقة، أو كسلك توصيل دائم.
- لا تستخدم أسلاك التمديد مطلقًا أسفل السجاجيد أو الأغطية، حيث قد يؤدي الضغط الناتج عن السير فوقها إلى إتلاف الأسلاك والتسبب في أن تُصدر الشرر.
- احرص على إيقاف تشغيل مفاتيح الإضاءة الساخنة لدرجة لا تتيح لمسها واستبدالها على الفور.
- انتبه إلى علامات التحذير التي تشير إلى وجود مشكلات كهربائية مثل تعميم المصابيح، أو التوقف المتكرر لقاطع الدائرة، أو المصهرات التالفة.

احرص على توثيق والإبلاغ عن أي أخطار سلامة خاصة بالكهرباء للشخص المناسب في مكان عملك.

السلامة من الماء

يمكن أن تتسبب مشكلات السباكة وتسرب المياه في أضرار عالية التكلفة في الممتلكات وظروف غير آمنة على العميل. وقد يتسبب تدفق المياه في الأحواض أو الحمامات إلى غمر الغرفة بالمياه في دقائق. احرص على التعرف على أماكن صمامات إغلاق المياه للصنابير والمراحيض في المنزل. وحاول أيضًا التعرف على مكان صمام إغلاق المياه الرئيسي، إذا أمكن.



- لا تترك المياه جاررية في الحوض أو الحمام دون مراقبة مطلقًا.
- لا تلق المناديل المبللة أو الملابس الداخلية الورقية في المراحيض.
- إذا تعرض المراحيض للانسداد وبدأ بالتدفق، فقم بإيقاف تشغيل المياه عبر صمام الإغلاق الموجود خلف وأسفل المراحيض.
- إذا بدأ الصنبور في التسريب، فعادة ما تكون صمامات إغلاق المياه الساخن والبارد أسفل الحوض.

إذا لاحظت حدوث تسريب للمياه في المنزل، فنبه العميل، وأعضاء فريق الرعاية الآخرين لديه، وطاقم الصيانة، والمشرف الخاص بك و/أو صاحب العمل.

الحد من العنف والاستجابة له

بوصفك أحد العاملين في مجال الرعاية طويلة الأجل، فقد تشهد أو تتعرض للعنف في مكان عملك. يمكن أن يؤثر العنف على مقدمي الرعاية، أو الأشخاص الذين يتلقون الرعاية، أو الزائرين، أو غيرهم من الأشخاص في البيئة المحيطة. يساعد الحد من العنف والاستجابة له في الحفاظ على سلامة الجميع.

أسباب العنف

يشير العنف إلى استخدام القوة أو التهديد باستخدام القوة التي من شأنها التسبب في حدوث أذى. يمكن أن يتسبب العنف في حدوث أذى جسدي أو أذى عقلي. يمكن أن يتسبب العنف أيضًا في منع تحسن الحالة الصحية وحرمان الأشخاص من الاحتياجات الأساسية.

يمكن أن يحدث العنف عندما يشعر الأشخاص بالخوف، أو الغضب، أو الرعب. يمكن أن يتسبب اختبار ضائقة جسدية، أو عقلية، أو عاطفية في تفاقم المشاعر السلبية وزيادة احتمالية العنف. يمكن للشخص نفسه الذي يكون ضحية للعنف استخدام العنف للاستجابة. يمكن أن يستخدم الشخص الذي يشعر بالعجز العنف كحل أخير لحماية نفسه أو الآخرين.

الحد من العنف

يمكنك المساعدة على الحد من العنف عبر الحفاظ على هدوئك والعمل معًا لحل المشكلات.

التفهم، والاحترام، والتواصل من العوامل الأساسية لتقليل العنف في علاقة تقديم الرعاية.

الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية

الحد من العنف يبدأ من الداخل. فمقدم الرعاية الذي يشعر بالإجهاد، و/أو الإرهاق، و/أو يشعر بالكثير من الضغوط قد يجد من الصعب عليه أن يكون هادئًا ولطيفًا. يمكن أن تساعد الرعاية الذاتية مقدمي الرعاية في الحفاظ على قدرتهم على الصبر، والتعاطف، والرأفة.

يمكن أن تكون الرعاية الذاتية أمرًا شاقًا بالنسبة للأشخاص كثيري الانشغال، حيث يستغرق النوم، وممارسة التمارين، واتباع نظام غذائي صحي الكثير من الوقت وغالبًا ما لا يكون من السهل تضمين ذلك في جدول تقديم الرعاية.



هناك العديد من إستراتيجيات الرعاية الذاتية البسيطة والسريعة. يمكن أن تساعد تمارين التنفس، وفترات الراحة القصيرة، والتحدث إلى أشخاص داعمين أيضًا على التعامل مع الضغط العصبي.

راجع التدريب التوجيهي الخاص بك للتعرف على مزيد من إستراتيجيات الرعاية الذاتية.

تفهم السلوكيات

إذا كان الشخص الذي تدعمه يتصرف بطريقة عدائية أو عنيفة، فقد يكون فقط يشير إلى وجود خطب ما. بدلاً من التصرف استناداً إلى سلوك الشخص، ابحث عن الأسباب الكامنة، أو الاحتياجات التي لم يتم الإيفاء بها.

- **المشكلات الصحية الحادة:** ربما يعاني الشخص من مشكلة صحية حادة تحتاج إلى عناية طبية. تشمل المشكلات الصحية الحادة وجود التهاب في المسالك البولية، أو ألمًا، أو آثار جانبية للأدوية. تعاون مع الشخص وأعضاء فريق الرعاية الآخرين لديه للتأكد من حصوله على الرعاية التي يحتاج إليها.
- **الأمراض أو الحالات الصحية:** يمكن أن تتسبب الأمراض أو الحالات الصحية أيضًا في تغيير السلوك. قد لا يكون الشخص يعتزم إلحاق الأذى أو لا يمكنه التحكم بشكل كامل في أفعاله. قد يكون سلوكه استجابة لوهم يُشعره بالرعب أو التهديد. احرص على التعرف على الشخص لمعرفة ما يمكنك توقعه وما الإستراتيجيات الأفضل لدعم الشخص.
- **الاستفزاز:** ربما قام شخص آخر بشيء ما استفز غضب العميل أو خوفه، على سبيل المثال، إذا أساء مقدم رعاية معاملة عميل، فقد يستجيب ذلك العميل على نحو سلبي مع مقدمي الرعاية الآخرين أيضًا. يمكن أن يشير السلوك العنيف إلى محاولة كامنة لطلب المساعدة والحماية من الإساءة أو الإهمال. تذكر دائمًا أن تنظر إلى ما وراء السلوك الظاهري لفهم الشخص ودعمه.

الرعاية الواعية بالصدمات

السلوك هو ما يظهر على السطح. يمكن أن يساعدك فهم "أسباب" سلوك الشخص على التعاطف معه ودعمه بالشكل الذي يناسبه.

السلوك الظاهري: الصراخ، البذاءة، البصق، العض، الضرب، القرص، الدفع، الصفع، قذف الأغراض، اتهام الآخرين، الغضب، الشك، الخوف، عدم الثقة، الدفاعية.

الأسباب الكامنة وراء السلوك الظاهري: الإساءة، الإهمال، العزلة، الوحدة، قلة الأصدقاء وأفراد العائلة، الخوف، العجز، المرض، الألم، حالة طبية طارئة، أزمة صحية عقلية، الإجهاد المزمن، اليأس، الآثار الجانبية للأدوية، الانسحاب، الفقد، التمييز، الظلم، التهميش، أحداث الحياة الكارثية، الصدمات، الخذلان، الحزن، الانزعاج.



تخفيف التصعيد

"التصعيد" هو زيادة حدة المشاعر السلبية لدى الشخص. "التخفيف" يشير إلى مساعدة الشخص ليصبح أكثر هدوءًا من خلال جعله يشعر بأنه آمن، ومقدر، ومسموع.

1. **حافظ على هدوئك.** يساعد الحفاظ على الهدوء الشخص الآخر على التأكد من أنك لا تمثل تهديدًا. تنفس بعمق وشجع نفسك قائلاً "يمكنني حل هذا الأمر".
2. **أظهر للشخص أنك ترغب في المساعدة.** عندما يشعر شخص ما بالغضب، فقد تكون استجابته لتواصلك غير الشفهي مبالغًا فيها. استخدم نبرة صوت مهدئة ولغة جسد لطيفة.
3. **تجنب الجدال.** قد لا يستطيع الشخص الذي فقد السيطرة على مشاعره الاستجابة للمنطق والأسباب، كما قد يتسبب الجدال وإلقاء اللوم في تصعيد الموقف. ركز على مساعدة الجميع على الهدوء ثم تعاون معهم لفهم المشكلة.

4. **الإنصات ودعم المشاعر.** يتيح الإنصات للشخص التعبير عن نفسه والتعامل مع المشاعر الحادة. يمكن أن يساعد استخدام عبارات مثل "هل يمكنك إخباري كيف تشعر؟" و "يبدو هذا الأمر محبطًا" الشخص على الشعور بالتقدير والفهم.
5. **كن صبورًا وامنح الأمر بعض الوقت.** السماح بلحظات من الصمت يمنح كليهما الفرصة للتفكير والتأمل. يمكن أن يتسبب الإلحاح في زيادة التوتر. منح الأمر الوقت الكافي يُظهر للشخص أنك تحترمه وتحترم مشاعره.
6. **ناقش الخيارات والتبعات.** لا يمكنك حل كل مشكلة أو تحقيق كل أمنية. كن صادقًا بشأن ما يمكنك فعله، وقدم اختيارات بسيطة، وواقعية، وإيجابية. ناقش تبعات كل اختيار لكن تجنب الإنذارات النهائية ولا تقم مطلقًا بتهديد شخص ما باستخدام العنف أو الإهمال.

يحتاج الأشخاص المختلفون والمواقف المختلفة إلى استخدام إستراتيجيات مختلفة. إذا لم تكن إستراتيجيتك فعالة، فجرب شيئًا آخر. وأخيرًا، ضع في حسابك النصائح العامة الآتية:

- احرص على توفير بيئة مريحة (درجة الحرارة، الإضاءة، الضوضاء).
- هل هناك أشخاص حاضرون؟ قد يشعر الشخص بالخوف أو الخجل، حال وجود آخرين يشاهدون.
- إعادة توجيه الشخص إلى نشاط مبهج قد يساعده على التخلص من المشاعر السلبية.
- تواصل بالطريقة التي تناسب الشخص.
- تجنب لمس شخص يشعر بالغضب.
- ابحث عن المحفزات/الأسباب لتجنبها في المستقبل.
- احرص على توثيق ما تعلمته حول كيفية دعم العميل بأفضل شكل.

الاستجابة للعنف

عندما يفقد شخص ما السيطرة على سلوكه ويصبح عنيفًا، يجب أن يتمثل هدفك الأول في البقاء آمنًا وتفادي التعرض للأذى. إذا أمكن، فحاول مساعدة الشخص ليهدها. إذا أصبح الموقف خطيرًا، فحاول إيجاد طريقة للمغادرة وطلب المساعدة.

إذا لم تكن تشعر بأنك في خطر

فحافظ على هدوئك وحاول مساعدة الشخص الآخر على تخفيف التصعيد. وتذكر الحفاظ على مسافة جسدية وكن على دراية بمحيطك.

إذا كنت تشعر بأنك في خطر

- فثق بحدسك. إذا كنت تشعر بأنك في خطر، فاستمع إلى نفسك.
- ابحث عن تبرير للخروج ("لدي اتصال هاتفي، ويجب أن ألقاه في الخارج" أو "تركت شيئًا مهمًا في سيارتي") وغادر الغرفة/المنطقة.
- لا تُدر ظهرك للشخص، وتحرك ببطء إلى الخلف.
- تجنب المواقع الخطيرة المحتملة مثل أعلى الدرج، أو الأماكن التي يمكن فيها استخدام الأثاث أو الأغراض الأخرى كأسلحة.
- بمجرد أن تبتعد عن الموقف بأمان احصل على مساعدة.

واتصل على 911 إذا كان أي شخص في خطر فوري.

اتبع سياسات وإجراءات صاحب العمل

ستتوفر لدى صاحب العمل الخاص بك سياسات وإجراءات متعلقة بالحالات التي يصبح فيها العميل عنيفًا. تقع على عاتقك مسؤولية معرفة هذه السياسات والإجراءات واتباعها.

ما سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بالحالات التي يُصبح فيها العميل عنيفًا؟

الإبلاغ أو الاشتباه في ممارسة العنف تجاه عميل

تذكر أنك ملزم بالإبلاغ. إذا شهدت أو اشتبهت في ممارسة الإساءة، أو التجاهل، أو الاستغلال تجاه أي شخص بالغ ضعيف بواسطة أي شخص، فأنت ملزم بالإبلاغ بموجب القانون.

كيفية الإبلاغ

للإبلاغ عن إساءة مشتبه فيها إلى شخص بالغ ضعيف يعيش في دار رعاية البالغين، أو مرفق رعاية دائمة، أو مرفق خدمات محسنة، فاتصل على وحدة حل الشكاوى على الرقم 1-800-562-6078.

للإبلاغ عن إساءة مشتبه فيها إلى شخص بالغ ضعيف يعيش في منزله الخاص، فاتصل على إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) أو الخدمات الوقائية للبالغين على الرقم 1-877-734-6277.

إذا شهدت أو كنت تشتهبه في حدوث اعتداء جسدي أو جنسي، فأنت مطالب أيضًا بإبلاغ سلطات إنفاذ القانون.



إذا كنت تظن أن العميل أو أي شخص آخر في خطر، فاتصل على 911.

التوثيق وإبلاغ صاحب العمل

احرص على توثيق والإبلاغ عن أي حوادث عنف للشخص المناسب في مكان عملك. اتبع سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بتوثيق والإبلاغ عن حوادث العنف.

ما سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بتوثيق والإبلاغ عن حوادث العنف؟

الأسلحة/الأسلحة النارية

في دور رعاية البالغين، ومرافق الخدمات المحسنة، يجب إغلاق كافة الأسلحة النارية والسماح بوصول الأشخاص المصرح لهم فقط إليها. إذا كنت تعمل لدى وكالة رعاية منزلية، فقد تكتشف احتفاظ أحد العملاء بأسلحة نارية أو أسلحة أخرى في منزله. إذا كنت تشعر بعدم الأمان بسبب وجود مسدس مع العميل أو وجود مسدسات في المنزل، فناقش مخاوفك مع العميل. اسأل العميل ما إذا كان بإمكانه حفظ المسدس أو السلاح بعيدًا في أثناء وجودك.

إذا لم تستطع الوصول إلى خطة تتيح لك الشعور بالأمان مع العميل، فتحدث إلى المشرف الخاص بك أو الشخص المناسب في مكان عملك بشأن مخاوفك.

شجع العميل على الحصول على قفل أمان لزناد المسدس الخاص به. يمنع هذا القفل المسدس من الإطلاق. يمكن أن توفر سلطات إنفاذ القانون المحلية أقفال أمان مجانية للمسدسات ويكون لديها فئات لأضرار أمان المسدسات.

تحدث إلى الشخص المناسب في مكان عملك إذا كنت قلقًا من إمكانية وصول عميل ما للأسلحة بينما لا ينبغي له ذلك.



أبلغ عن وجود أي أسلحة إلى المشرف الخاص بك واحصل على مساعدة للتعامل مع الموقف.

السلامة عند التعامل مع الحيوانات

يجب أن يتعلم العاملون في مجال الرعاية طويلة الأجل كيفية التعامل بأمان مع الحيوانات الأليفة، وحيوانات الخدمة، وحيوانات المزرعة، والحيوانات الأخرى التي تعيش في الجوار. يمكن للحيوانات التسبب في مشكلات في السلامة إذا لم يعاملها الأشخاص برفق وحذر.



يجب أن تفي الحيوانات التي تعيش في دور رعاية البالغين، أو مرافق الخدمات المُحسّنة، أو مرافق الرعاية الدائمة أو التي تقوم بزيارتها بمتطلبات صارمة. وتشمل هذه، على سبيل المثال لا الحصر، الحصول على أحدث اللقاحات، والخلو من الأمراض القابلة للانتقال إلى البشر، والابتعاد عن مناطق إعداد الطعام.

احترام حقوق العملاء

تقدم حيوانات الخدمة الدعم الضروري للأشخاص. يتمتع العملاء بحق الاحتفاظ بحيوانات خدمة والتحكم فيما يحدث لها. لا تفرض سيطرتك على حيوانات العميل. على سبيل المثال، اطلب إذن العميل قبل إصدار أمر للكلب الخاص به، أو إخراجه إلى القفص الخاص به، أو إخراجه من الغرفة.

العض

بعض الحيوانات لا يمكن التنبؤ بأفعالها، وحتى أطف الحيوانات قد تقوم بالعض في مواقف معينة. فكر في الموقف والعلامات التي تبدو على الحيوان عند رؤيتك قبل الاقتراب منه أو لمسه.

الوقاية من العض

لا تقترب من حيوان، أو تحاول مداعبته، أو تفترض أنه لطيف حتى تتعرف عليه جيدًا. اسأل المالك دائمًا إذا كان من الآمن الاقتراب من أي حيوان قبل القيام بذلك.

لا تقم بمداعبة كلب نائم، أو يتناول الطعام، أو خلف سياج، أو في صندوق أو سيارة، أو مقيد، أو يظهر عليه الخوف، أو مصاب، أو خطر.

غالبًا ما تُعلمك القطط بأنها قد اكتفت من المداعبة من خلال العض أو الخدش. توجد إشارات معينة قد تنبهك إلى توقع الخدش أو العض. وتشمل:

- يبدأ ذيل القط في الارتعاش.
- ترجع أذنيها إلى الخلف أو تتحرك بسرعة إلى الخلف وإلى الأمام.
- تقوم القططة بالالتفاف أو تحريك رأسها في اتجاه يدك.

إذا رأيت أي من تلك الإشارات، فابعد يديك عن القططة على الفور، وابق هادئًا، ودع القططة تتحرك في طريقها.

إذا تعرضت للعض

احرص على الوقاية من العدوى بعد التعرض للعض أو الخدش عن طريق غسل منطقة الإصابة جيدًا بالصابون والماء.

انتبه إلى ظهور علامات العدوى بعد التعرض للعض. قد تتسبب العضات في التهاب في المفصل أو التهاب جهازي - خصوصًا من القطط. أبلغ مشرفك أو صاحب العمل عن تعرضك للعض. اتصل دائمًا بممارس الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف تتعلق بالتعرض للعض من حيوان.

أبلغ مشرفك أو الشخص المناسب في مكان عملك عند تعرضك للعض من أي حيوان.

التعثر

قد تمثل القطط والكلاب أحد أخطار التعثر. يجب أن تكون على دراية دائمًا بأماكن وجود الحيوانات في المنزل. إذا شعرت بالقلق من أن وجود الحيوان قد يسبب خطر التعثر لك أو للعميل، فاطلب إذن العميل لإخراج الحيوان من الغرفة.

حيوانات أخرى حيوانات المزرعة

يجب أن تكون حيوانات المزرعة مثل البقر، أو الخنازير، أو الخيول، أو الدجاج، أو الحيوانات الأليفة الغريبة مؤمنة، أو مسيجة، أو موجودة داخل الإسطبل قبل حضورك إلى العمل. إذا كانت لديك أي مشكلات حول حيوانات المزرعة في مكان عملك، فاتصل بالمشرف أو صاحب العمل الخاص بك.

الحيوانات بالجوار

إذا كانت هناك حيوانات شرسة أو خطيرة في الجوار مثل الكلاب أو القطط الشاردة، فمن الأفضل الاتصال على قسم مراقبة الحيوانات.

الحيوانات الأليفة والقوارض

يعد تفشي الآفات مثل بق الفراش أو البراغيث، والقوارض مثل الفئران والجرذان أمرًا غير صحي وخطير. إذا لاحظت تفشي الآفات في منزل العميل أو إذا كنت قلقًا على صحة العميل أو صحتك الخاصة وسلامتكم، فاتصل بمشرفك أو الشخص المناسب في مكان عملك.



رعاية الحيوانات والتعقيم

قد تتضمن وظيفتك رعاية الحيوانات أو لا وفقًا لصاحب العمل الخاص بك. في الحالتين، في حالة وجود حيوانات أليفة في منزل العميل، فقد تتعامل معها. احرص دائمًا على إجراء تنظيف اليدين بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة، أو طعامها، أو مخلفاتها.

نظافة الحيوانات الأليفة

يساعد التنظيف الجيد والتعقيم المناسب على تقليل فرص تسبب الحيوانات الأليفة في إصابة الأشخاص أو الحيوانات الأخرى بالعدوى أو الطفيليات. يجب الحرص على عدم وجود أي مخلفات حيوانات على الأرضيات، أو زيادتها بما يتجاوز سعة صناديق الفضلات، أو تركها في الفناء. شجع العميل على اتباع هذه التوجيهات المتعلقة بنظافة الحيوانات الأليفة:

- جمع مخلفات الحيوانات الأليفة والتخلص منها بشكل منتظم ومناسب. يجب التخلص من الكميات الصغيرة من المخلفات مع النفايات العادية. لا يجب إلقاء مخلفات الحيوانات الأليفة ومحتويات صندوق الفضلات في المرحاض.
- الحفاظ على الحيوانات بعيدًا عن أسطح إعداد الطعام.
- التعامل مع أي تفش للآفات لضمان راحة وسلامة الحيوانات والأشخاص.

اتصل بالمشرف الخاص بك أو مدير الحالة إذا كانت لديك مخاوف بشأن مخلفات أو روائح الحيوانات.

سلامة الحيوانات

في مواقف نادرة، قد لا يتمكن العميل من توفير الحد الأدنى من معايير الرعاية التي يحتاج الحيوان إليها. احصل على المساعدة لأي حيوان في المنزل لا يتمتع بإمكانية الوصول إلى الطعام، أو الماء، أو المأوى، أو يعاني من مرض حاد لم يتم علاجه، أو يتعرض للأذى الجسدي. يمكن أن يكون الحيوان الذي يتم إهماله أو الإساءة إليه أيضًا خطرًا على الآخرين.

أبلغ مشرفك أو الشخص المناسب في مكان عملك بمخاوفك. يقبل قسم مراقبة الحيوانات وسلطات إنفاذ القانون المحلية البلاغات المتعلقة بالإساءة إلى الحيوانات.



الاستعداد والاستجابة في حالات الطوارئ

عاصفة ثلجية تاريخية: تعرضت مناطق شرقي واشنطن إلى عاصفة ثلجية تاريخية في عام 2008، حيث تساقط ما يزيد عن قدمين من الثلوج في 24 ساعة فقط. تم إغلاق الطرق وتوقفت حركة السيارات ووسائل النقل العام. وانقطع التيار الكهربائي في العديد من المناطق، وقد تأثر الجميع بالعاصفة، بما في ذلك العملاء ومقدمو الرعاية. تم احتجاز مقدمي الرعاية في منازلهم ولم يتمكنوا من السفر إلى العملاء. وتعذر على العملاء الوصول إلى أغراض أساسية مثل البطاطين الإضافية، أو الطعام الذي لا يحتاج إلى تسخين، أو الماء، أو الأدوية. هل أنت والأشخاص الذين تدعمهم مستعدون لهذا النوع من المواقف؟



قد تحدث الطوارئ في أي وقت. يعد الاستعداد والتخطيط من أفضل الوسائل للحفاظ على السلامة عند وقوع كوارث. في العديد من الحالات، بوصفك مقدمًا للرعاية، قد تكون الشخص الأول أو الشخص الوحيد الذي يمكنه الاستجابة للطوارئ لمساعدة عميل والحفاظ على سلامته. جزء من مسؤوليتك كعامل في مجال الرعاية طويلة الأجل هو الاستعداد والاستجابة لحالات الطوارئ.

يتوفر لدى صاحب العمل الخاص بك خطط، وسياسات، وإجراءات لحالات الطوارئ والكوارث. يمكن أن تكون للعملاء أيضًا متطلبات محددة للرعاية الخاصة بهم في حالات الطوارئ موثقة في خطط الخدمة الخاصة بهم. استخدم هذه المصادر كي تعلم ما تحتاج إلى معرفته.

- تعرف على كيفية الاستجابة لأنواع الطوارئ المختلفة.
- تعرف على من يجب الاتصال به في حالات الطوارئ وبعد السيطرة على الموقف.
- اتخذ الإجراء المناسب للحفاظ على سلامة الجميع، بما في ذلك أنت.
- تفهم الاحتياجات المحددة للعملاء المنفردين.

تعرف على ما يجب فعله في حالات الطوارئ وقبل حدوثها.

أين يمكنك إيجاد خطط الطوارئ الخاصة بصاحب العمل؟

التعامل في حالات الطوارئ

الحفاظ على الهدوء في حالات الطوارئ

سيحافظ الهدوء على سلامتك وسلامة العملاء في حالات الطوارئ. قد يكون من الصعب الحفاظ على الهدوء في أثناء حالات الطوارئ. فيما يأتي بعض النصائح المفيدة:

- معرفة الخطة. غالبًا ما يكون الحفاظ على الهدوء ناتجًا عن معرفة ما يجب فعله بعد ذلك. ستشعر بقدر أكبر من السيطرة إذا كنت تعلم الخطوات التي يجب اتخاذها.
- التدرّب على الخطة أفضل ما يمكن فعله! تعامل مع التدريبات والتخطيط بجدية بالغة.
- تنفس بعمق عدة مرات واهدأ.
- قيم الموقف. تعرف على كافة جوانب الموقف قبل اتخاذ أي إجراء.
- حافظ على انتباهك في اللحظة الحالية. ركز على ما تحتاج إلى فعله للتخلص من حالة الطوارئ.
- احرص على أن تنأى بنفسك عن التورط في الانفعالات الشديدة للموقف. من المرجح أن يحذو الآخرون حذوك ويحافظوا على هدوئهم إذا قمت أنت بذلك.

السلامة هي أولويتك

تذكر أن السلامة أولاً. إذا كنت تعتقد أنك أو العميل في خطر فوري، فاتصل على 911. إذا كنت بمفردك وتشعر بالارتباك، فاتصل على 911. العاملون في مجال الطوارئ مدربون على مساعدتك لاتخاذ القرار في حالات الطوارئ - هذا جزء من عملهم. اشرح الموقف واتبع توجيهات فريق الطوارئ.

الاتصال على 911

متى تحتاج إلى الاتصال على 911:

- حافظ على هدوئك.
- قدم وصفًا موجزًا للحالة الطارئة.
- اذكر العنوان وأقرب شارع رئيسي أو تقاطع.
- انتظر بجوار الهاتف واتبع توجيهات عامل هاتف 911.

يعد الاحتفاظ بالمعلومات الخاصة بالطوارئ بجوار الهاتف أو في مكان مرئي آخر فكرة جيدة. يمكن أن تشمل هذه المعلومات على العنوان والشارع المتقاطع مع منزل العميل أو مرفق الرعاية.



حالات الطوارئ الطبية

الإصابة

- إصابة من حالات السقوط
- إصابة من حادث سيارة
- حروق أو استنشاق دخان
- جرح عميق أو كبير
- نزيف لا يتوقف
- إصابة في الرأس أو العمود الفقري

ألم

- ألم في الصدر
- ألم أو ضغط بطني
- ألم حاد مفاجئ في أي مكان في الجسم

علامات أخرى على وجود حالة طوارئ طبية

- دم في السعال أو القيء
- قيء شديد أو متواصل
- تعب شديد
- خدر أو ضعف في أحد جانبي الجسم
- تورم الوجه، أو اللسان، أو العينين
- تغير في لون الجلد حول الأظافر، والشفيتين، والعينين (مائل إلى الرمادي/الأبيض لدى الأشخاص ذوي البشرة الأعمق ومائل إلى الأزرق لدى الأشخاص ذوي البشرة الأفتح)
- بلع مادة سامة

تتمثل حالات الطوارئ الطبية في إصابة أو مرض يمثل خطراً على حياة الشخص أو صحته على المدى البعيد. يتمثل دورك كعامل في مجال الرعاية طويلة الأجل في التعرف على العلامات التي تشير إلى حالة طوارئ طبية والاستجابة على نحو مناسب.

علامات وجود حالة طوارئ طبية

أي تغير شديد أو مفاجئ في الصحة يعد حالة طوارئ طبية. يمكن أن تكون الأعراض المدرجة أدناه علامات على حدوث سكتة دماغية، أو نوبة قلبية، أو إصابة، أو مرض، أو عدوى، أو رد فعل تحسسي، أو تسمم، أو تفاعلات دوائية.

مشكلات التنفس

- صعوبة في التنفس
- اختناق
- ضيق النفس

تغييرات مفاجئة في وظيفة الدماغ

- إغماء أو فقدان الوعي
- دوام مفاجئ، أو ضعف، أو تغير في الرؤية
- صداع حاد دون سبب معروف
- صعوبة في التحدث أو الفهم
- تغير في الحالة العقلية (مثل القيام بسلوك غير معتاد، اضطراب، صعوبة الإغضاب)
- أزمة في الصحة العقلية، على سبيل المثال، إذا كان شخص ما يمثل خطراً على نفسه أو على شخص آخر
- سلوكيات ذات طبيعة انتحارية (اتصل على 988 خط الحياة لحالات الانتحار والكوارث، أو تفضل بزيارة 988lifeline.org)



الاستجابة لحالات الطوارئ الطبية

تتوفر لدى صاحب العمل الخاص بك سياسات، وإجراءات للاستجابة لحالات الطوارئ الطبية. ستتضمن هذه الخطة من يجب الاتصال به للحصول على المساعدة ومتى. يجب أن يتلقى العميل الذي يعاني من حالة طوارئ طبية مساعدة فورية.

نموذج الأوامر القابلة للنقل لعلاج حفظ الحياة (POLST)

يوفر نموذج الأوامر القابلة للنقل لعلاج حفظ الحياة (POLST) الإرشادات للأطباء وطاقم الطوارئ الطبي في أثناء حالات الطوارئ الطبية. ويوضح العلاجات التي يرغب العميل في الحصول عليها وما إذا كان يرغب في تلقي الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) أم لا.

قد يقوم الأشخاص المصابون بواحد أو أكثر من الأمراض المزمنة، أو في المراحل الأخيرة من مرض يهدد الحياة بإعداد نموذج الأوامر القابلة للنقل لعلاج حفظ الحياة. يتعاون العميل (أو الوصي القانوني عنه) ومقدم الرعاية الطبية معًا لإكمال النموذج وتوقيعه.

احرص على التعرف على ما إذا كان الأشخاص الذين تدعمهم لديهم نموذج الأوامر القابلة للنقل لعلاج حفظ الحياة، والتأكد من معرفة مكانه حتى تستطيع تقديمه إلى طاقم الطوارئ الطبي عند وصوله.

Washington POLST
PeriLife Orders for Life-Sustaining Treatment
A Washington Program of Advance Care Directives

LAST NAME - FIRST NAME - MIDDLE NAME/INITIAL
DATE OF BIRTH / / GENDER (optional) PROCEDURE (optional)

This is a medical order. It must be completed with a medical professional. Completing a POLST is always voluntary. IMPORTANT: See page 2 for complete instructions.

MEDICAL CONDITIONS/INDIVIDUAL GOALS AGENCY INFO / PHONE (if applicable)

A Use of Cardiopulmonary Resuscitation (CPR): When the individual has NO pulse and is not breathing.
CHECK ONE
 YES - Attempt Resuscitation / CPR (Choose FULL TREATMENT in Section B)
 NO - Do Not Attempt Resuscitation (DNAR) / Allow Natural Death (When not in cardiopulmonary arrest, go to Section B.)

B Level of Medical Interventions: When the individual has a pulse and/or is breathing.
CHECK ONE
Any of these treatment levels may be paired with DNAR / Allow Natural Death above.
 FULL TREATMENT - Primary goal is prolonging life by all medically effective means. Use intubation, advanced airway interventions, mechanical ventilation, and cardiomegaly as indicated. Includes care described below. Transfer to hospital if indicated. Includes intensive care.
 SELECTIVE TREATMENT - Primary goal is treating medical conditions while avoiding invasive measures whenever possible. Use medical treatment, fluids and medications, and cardiac monitor as indicated. Do not intubate. May use less invasive airway support (e.g., CPAP, BiPAP, high-flow oxygen). Includes care described below. Transfer to hospital if indicated. Avoid intensive care if possible.
 COMFORT FOCUSED TREATMENT - Primary goal is maximizing comfort. Relieve pain and suffering with medication by any route as needed. Use oxygen, oral suction, and manual treatment of airway obstruction as needed for comfort. Individual prefers no transfer to hospital. EMS consider ceasing medical control to determine if transport is indicated to provide adequate comfort.
Additional orders (e.g., blood products, dialysis):

C Signatures: A legal medical decision maker (see page 2) may sign on behalf of an adult who is not able to make a choice. An individual who makes their own choice can ask a trusted adult to sign on their behalf, or clinician signature(s) can suffice as witness to verbal consent. A guardian or parent must sign for a person under the age of 18. Multiple parent/decision maker signatures are allowed but not required. Virtual, remote, and verbal consents and orders are addressed on page 2.

Discussed with:
 Individual Parent(s) of minor
 Guardian with health care authority
 Legal health care agent(s) by DPOA-HC
 Other medical decision maker by 720.065 RCW

SIGNATURE - MEDICAL/PROF. C. (mandatory) DATE (mandatory)
PRINT - NAME OF MEDICAL/PROF. C. (mandatory) PHONE

SIGNATURES - INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) (mandatory) RELATIONSHIP DATE (mandatory)
PRINT - NAME OF INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) (mandatory) PHONE

Individual has: Durable Power of Attorney for Health Care Health Care Directive (Living Will)
Encourage advance care planning documents to accompany POLST.

SEND ORIGINAL FORM WITH INDIVIDUAL WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED

WSSMA Washington State Medical Association
All copies, digital images, faxes of signed POLST forms are valid. See page 2 for preferences regarding medically assisted nutrition. For more information on POLST, visit www.wssma.org/POLST. Page 1

اتبع سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بدورك في الاستجابة لحالة طوارئ طبية لعميل لديه نموذج الأوامر القابلة للنقل لعلاج حفظ الحياة.

ما الذي يطالبك صاحب العمل بفعله عندما يتعرض العميل لحالة طوارئ طبية؟ ماذا إذا كان الشخص لديه نموذج الأوامر القابلة للنقل لعلاج حفظ الحياة؟

التوجيهات المتقدمة

التوجيهات المتقدمة هي مستندات قانونية توضح الرعاية الصحية الجسدية والعقلية التي يرغب العميل في الحصول عليها إذا لم يعد بإمكانه اتخاذ هذه القرارات. تساعد التوجيهات المتقدمة على التأكد من معرفة فريق الرعاية لرغبات العميل واتباعها.

في حالة الطوارئ، تحتاج إلى معرفة ما إذا كان العميل لديه نموذج الأوامر القابلة للنقل لعلاج حفظ الحياة أو توجيهات متقدمة، ومكانها، ومنحها للمستجيبين في حالات الطوارئ.



توثيق والإبلاغ عن حالات الطوارئ الطبية

بعد السيطرة على حالة الطوارئ الطبية، تكون بحاجة إلى توثيق ما حدث، وما الإجراءات التي تم اتخاذها، وماذا كانت النتيجة، وإبلاغ الشخص المناسب في بيئة الرعاية لديك بهذا الأمر. اتبع سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بالتوثيق والإبلاغ.

كيف يجب عليك توثيق والإبلاغ عن حالات الطوارئ الطبية لصاحب العمل؟

طوارئ الحريق

وفقًا للإدارة الأمريكية لمكافحة الحرائق، كانت أكثر الأسباب شيوعًا في حرائق المبان السكنية في عام 2021 هي حرائق الطهي، وحرائق التسخين، والحرائق غير المتعمدة أو الناتجة عن الإهمال، وحرائق الأعطال الكهربائية. البالغون الأكبر سنًا هم الأكثر عرضة للوفاة في حريق. في حالة حدوث حريق، سيحتاج العملاء إلى مساعدتك لضمان سلامتهم.

الاستعداد لطوارئ الحريق

إذا كنت تعمل في دار رعاية البالغين، أو مرفق رعاية دائمة، أو مرفق للخدمات المحسنة، فستتوفر لدى صاحب العمل الخاص بك تدريبات منتظمة على مكافحة الحرائق للتدريب على ما يجب فعله في حالة نشوب حريق. تعامل مع هذه التدريبات بجدية - فهي تتيح لك إنقاذ الأرواح.

إذا كنت تدعم عميلًا في منزله الخاص، فيجب عليك معرفة خطة الإخلاء الخاصة بالعميل، وأفضل مسار إخلاء إلى خارج المنزل، وعنوانه، والشارع المتقاطع. تتوفر هذه المعلومات في خطة خدمة العميل.

ما جدول تدريبات مكافحة الحرائق لدى صاحب العمل؟

التعرف على كيفية استخدام طفاية حريق

يجب توفر طفاية حريق في جميع دور رعاية البالغين، ومرافق الرعاية الدائمة، ومرافق الخدمات المحسنة. إذا كنت تعمل في منزل العميل، فشجعه على الحصول على طفاية حريق في حالة عدم وجود واحدة بالفعل في المنزل. ستساعد طفاية الحريق التي تشتمل على "ABC" على تقديمها على إطفاء جميع أنواع الحرائق، بما في ذلك حرائق الخشب/الورق، والزيوت/الشحوم، والحرائق الكهربائية. ستساعدك الكلمة **P.A.S.S.** على تذكر خطوات استخدام طفاية الحريق.

Pull = P (جذب) امسك الطفاية في وضع مستقيم واجذب مسمار الحلقة، لإزالة السدادة البلاستيكية.

Aim = A (توجيه) تراجع مبتعدًا عن الحريق، ووجه نحو قاعدة الحريق الأقرب إليك.

Squeeze = S (ضغط) عند تثبيت الطفاية في وضع مستقيم، اضغط على المقابض معًا للإطلاق.

Sweep = S (تحرك) تحرك من جانب لآخر ورش محتويات الطفاية على قاعدة الحريق.

عند انطفاء الحريق، انتبه للتأكد من عدم نشوبه مرة أخرى. احرص على إخلاء الجميع من المنطقة وتهويتها على الفور بعد استخدام طفاية الحريق.

الاستعداد ينقذ الأرواح.

الاستجابة للحريق

إذا اكتشفت نشوب حريق، فتذكر **R.A.C.E.** لمساعدتك على الاستجابة بشكل آمن وصحيح.

RESCUE = R (إنقاذ): توقف عمًا تفعله وأخرج العملاء إلى مكان آمن.

ALARM = A (إنذار): أطلق الإنذار. قد يتمثل هذا في إطلاق إنذار الحريق أو الاتصال على 911.

CONFINE = C (حجز): أغلق جميع الأبواب والنوافذ التي يمكنك الوصول إليها بأمان.

EXTINGUISH = E (إطفاء): استخدم طفاية حريق إذا كان من الآمن القيام بذلك.

أو إخلاء: غادر المنطقة إذا كان الحريق كبيرًا للغاية لاستخدام طفاية الحريق.



إذا منعك الحريق من الإخلاء

- ابق مع العميل.
- اتصل على 911 وأخطرهم بأنك محتجز.
- ابق في غرفة مغلقة الباب للإبطاء من انتشار الحريق.
- استخدم ملابس أو مناشف لإغلاق الفتحات المحيطة بالأبواب وفتحات التهوية.
- عند تزايد الحرارة والدخان. ابق قريبًا من الأرضية حيث يكون الدخان أقل.

تحذيرات

- لا تضع ماء على حريق منبعث من شحم أو سائل مطلقًا. سيتسبب الماء في انتشار الحريق. غط النيران المنبعثه من الشحم باستخدام غطاء قدر، أو منشفة مبللة، أو صودا الخبز، أو ملح، أو استخدم طفاية حريق.
- لا تضع ماء على حريق كهربائي مطلقًا. قد يتسبب هذا في حدوث صدمة خطيرة.
- لا تدخل مطلقًا إلى مبنى مشتعل مجددًا لإنقاذ حيوانات أليفة أو أغراض ثمينة.
- لا تحاول مطلقًا نقل غرض مشتعل من الغرفة.
- لا تستخدم المصعد مطلقًا للهروب من الحريق.

الدخان سام ويقتل عددًا أكبر من الأشخاص في حرائق المنازل مقارنة باللهب.

بعد الحريق

يجب على دور رعاية البالغين، ومرافق الرعاية الدائمة، ومرافق الخدمات المحسنة توثيق والإبلاغ عن أي حرائق إلى وحدة حل الشكاوى. اتبع سياسات التوثيق والإبلاغ الخاصة بصاحب العمل.

انقطاع التيار الكهربائي

يجب على دور رعاية البالغين، ومرافق الرعاية الدائمة، ومرافق الخدمات المُحسنة توفير إضاءة طوارئ أو مصابيح يدوية في جميع مناطق الدار.

إذا كان العملاء في ظلام دامس، خصوصًا في أثناء الليل:

- خصص بعض الوقت للتأكد من سلامة جميع العملاء ومن إدراكهم للأمر.
- إذا انقطع التيار في المنطقة، فاحرص على فصل كافة سخانات والأجهزة لتقليل الحاجة الأولية وحماية المحركات من احتمالية التلف الناتج عن انخفاض الفولتية.
- افصل أجهزة الكمبيوتر والمعدات الأخرى الحساسة للفولتية لحمايتها من الارتفاع المفاجئ في الفولتية عند عودة التيار الكهربائي.
- احرص على ترشيد استخدام الماء، خصوصًا إذا كان مصدر الماء جيدًا.
- حافظ على الأبواب، والنوافذ، والستائر مغلقة للاحتفاظ بالحرارة.
- اترك مفتاح الإضاءة في وضع "التشغيل" لتنبيهك عند عودة الخدمة.
- حافظ على أبواب الثلجة والمجمد مغلقة. إذا ظل باب المجمد مغلقًا، فيمكن أن يحافظ المجمد المحمل بالكامل على الطعام مجمدًا لمدة يومين.
- كن حذرًا للغاية من أخطار الحريق الناتجة عن الشموع أو مصادر الضوء القابلة للاشتعال الأخرى (لا يُسمح باستخدامها في مرافق الرعاية الدائمة).
- عند استخدام سخانات الكيروسين، أو مصابيح الغاز، أو المواقد داخل المنزل، يجب الحفاظ على التهوية لتجنب تراكم الأبخرة السامة (لا يُسمح باستخدامها في مرافق الرعاية الدائمة).
- لا تستخدم شوايات الفحم أو الغاز داخل المنزل مطلقًا. فهي تعمل على انبعاث أول أكسيد الكربون، الذي قد يكون مميتًا.
- إذا كنت تعمل في منشأة تحتوي على مولد، فتعلم كيفية تشغيله وإيقاف تشغيله، وما المناطق التي يغطيها المولد في المبنى.
- بعض العملاء قد تكون لديهم أجهزة طبية تستخدم الكهرباء مثل مكثفات الأكسجين، و/أو أجهزة ضغط المسلك الهوائي الإيجابي المستمر، و/أو فرش كهربائية و/أو أسرة، أو ما شابه. ينبغي أن يتوفر لدى صاحب العمل/المشرف الخاص بك خطة لكيفية إدارة هذه الأغراض في حالة انقطاع التيار الكهربائي.

عند العمل في منزل العميل:

- سجل أي أجهزة لحفظ الحياة يحتاجها العميل (إن وجدت) لدى شركة الإمداد التي يتبعها.
- شجع العميل على التفكير في شراء مولد أو معرفة أماكن تأجير المولدات إذا كان بحاجة إلى جهاز لحفظ الحياة يستلزم توفر الكهرباء. احرص على توفير أرقام الهواتف الخاصة بأماكن تأجير المولدات إذا لم يكن العميل يستطيع شراء مولد.
- ضع رقم هاتف شركة الإمداد المحلية التي يتبعها العميل في مكان واضح للإبلاغ عن انقطاع التيار الكهربائي أو تحديثات انقطاع التيار.
- إذا كان لدى العميل باب جراج يفتح كهربائيًا، فتعلم كيفية فتح الباب دون كهرباء.
- شجع العميل على الحصول على مصدر حرارة ومصدر إمداد وقود بديلين.
- إذا كان منزل العميل هو الوحيد الذي يعاني من انقطاع التيار الكهربائي، فتتحقق من صندوق المصهرات أو لوحة قاطع الدائرة الكهربائية.
- احرص على إيقاف تشغيل الأجهزة الكبيرة قبل استبدال المصهرات أو إعادة ضبط الدوائر.

لا تستخدم مواقد أو سخانات الفحم أو الغاز داخل المنزل مطلقًا. فهي تعمل على انبعاث أول أكسيد الكربون، الذي قد يكون مميتًا.

عمليات الإخلاء

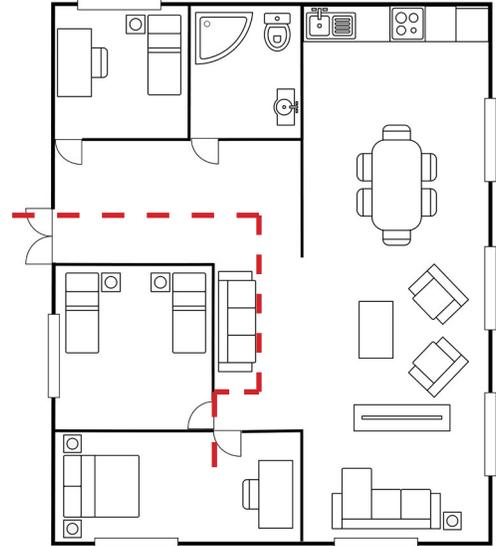
قد تكون هناك حالات يحتاج فيها العميل إلى إخلاء المبنى بسبب أحوال الطقس القاسية، أو الكوارث الطبيعية، أو غيرها من حالات الطوارئ. يحتاج إخراج العميل بصورة آمنة وسريعة إلى التخطيط المسبق.

إذا كنت تعمل في دار رعاية البالغين، أو مرفق رعاية دائمة، أو مرفق للخدمات المحسنة، فستتوفر لدى صاحب العمل الخاص بك خطط للإخلاء. ستسرد الخطط ما يجب فعله إذا كان العملاء بحاجة إلى الانتقال إلى جزء آخر من المبنى، أو خارج المبنى إلى منطقة آمنة، أو الانتقال إلى موقع منفصل بالكامل. تتمثل مسؤوليتك في معرفة الخطة التي ينبغي تنفيذها للأشخاص الذين تدعمهم وأن تقوم بما يتوجب عليك عندما يحين الوقت.

يمكن أن تكون لدى الأشخاص الذين يعيشون في منازلهم الخاصة خطة إخلاء في اتفاقية الخدمة الخاصة بهم. إذا لم تكن لدى العميل خطة إخلاء لمنزله، فتحدث إلى العميل و/أو أعضاء فريق الرعاية الآخرين حول التخطيط وكيف يمكنهم المساعدة على إخلاء العميل بأمان عند الضرورة.

تأكد من أنك تعرف خطط الإخلاء في حالات الطوارئ في مكان عملك.

أين يمكنك العثور على خطط الإخلاء الخاص بالعميل في مكان عملك؟



الاستعداد للكوارث الطبيعية

يمكن أن تحدث الكوارث الطبيعية دون تحذير وقد تمثل تهديدًا ضخمًا لك وللعميل. وأفضل طريقة لتكون آمنًا في أثناء حدوث كارثة طبيعية أن تكون لديك خطة ومستلزمات طوارئ جاهزة.



مستلزمات الطوارئ

تتيح مستلزمات الطوارئ للأشخاص الحياة دون مساعدة في حالات الطوارئ. يجب توفر مستلزمات الطوارئ إذا كنت تعمل في دار رعاية البالغين، أو مرفق رعاية دائمة، أو مرفق للخدمات المحسنة. احرص على معرفة مكان مستلزمات الطوارئ في مكان عملك.

إذا كنت تدعم عميلًا في منزله الخاص، فشجع العميل للحصول على مجموعة مستلزمات الطوارئ.

الزلازل

- خلال الزلازل، حافظ على سلامتك وساعد العميل عند توقف الاهتزاز. يجب عليك:
- البقاء داخل المبنى، والاحتباء أسفل مكتب أو طاولة، والانتظار.
- الابتعاد عن النوافذ، أو الحاويات الثقيلة، أو أرفف الكتب، أو ألواح التقسيم الزجاجية.
- عند توقف الاهتزاز، اخرج من المبنى. لا تحاول نقل شخص مصاب بجروح خطيرة إلا إذا كان عرضة لخطر الإصابة الفورية بشكل أكبر.
- إذا كنت بالخارج، فابتعد عن المباني، أو الأشجار، أو خطوط الهاتف والكهرباء.
- إذا كنت في الطريق: فاحرص على القيادة بعيدًا عن الكباري والأنفاق. ابق داخل السيارة.

طوارئ الطقس

قد تمنحك حالات الطوارئ المتعلقة بالطقس تحذيرًا أو لا. تشمل حالات الطقس التي قد تتسبب في حدوث طوارئ الرياح العاصفة، والأمطار الشديدة، والحرارة الشديدة، والصواعق، والفيضان. احرص على متابعة تنبيهات الطقس في منطقتك واتبع أي تحذيرات أو توجيهات من السلطات المحلية لديك.

الاستعداد للطوارئ

تابع

كون مجموعة أدوات للطوارئ

ضع خطة

الحرارة الشديدة

ترتفع درجات الحرارة في واشنطن، وتصبح الأحداث الناتجة عن الحرارة الشديدة (أعلى من 90 درجة فهرنهايت/32 درجة مئوية) أكثر شيوعًا. يمكن أن تسبب الحرارة الشديدة المرض والوفاة. وتكون خطيرة بشكل خاص للأشخاص الأكبر سنًا، أو الذين يعانون من مشكلات صحية، أو يتناولون أدوية معينة.

ساعد الأشخاص الذين تدعمهم للحفاظ على برودة أجسامهم وتناول كميات مناسبة من الماء. استخدم أجهزة تكييف الهواء إذا لزم الأمر وابتعد عن الشمس. يمكن أن يحتوي الموقع الإلكتروني الخاص بمقاطعتك على قائمة بمحطات التبريد أو المباني المبردة، مثل المكتبات، حيث يستطيع العميل الذهاب إذا أصبحت الحرارة مرتفعة للغاية بالداخل.

راقب العملاء بحثًا عن أي علامات على وجود أمراض ذات صلة بالحرارة. في حالات الحرارة الشديدة، انتبه لأعراض وجود حالة طوارئ طبية الآتية:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم (أعلى من 103 درجات فهرنهايت)
- جلد ساخن، أو أحمر، أو جاف، أو رطب
- عدم التعرق، بالرغم من ارتفاع الحرارة
- نبض سريع قوي
- ظهور اضطراب مفاجئ، أو تفاقم الاضطراب



لا تترك شخصًا أو حيوانًا أليفًا مطلقًا في السيارة في الأيام المشمسة الدافئة.

كوارث طبيعية أخرى

قد تفرض الأحداث البركانية، وحرائق الغابات، وأمواج تسونامي على العملاء الإخلاء. تعرف على الأحداث المرجح حدوثها في منطقتك واحرص على متابعة تنبيهات الطوارئ.

تحقق من [weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts) للحصول على تنبيهات الطوارئ.

تحقق من [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability) للحصول على مزيد من المعلومات حول الاستعداد للطوارئ.

الخاتمة

C

يتمثل هدفك كعامل في مجال الرعاية طويلة الأجل في تعزيز استقلالية ورفاهية الأشخاص الذين تدعمهم، ولا تكون الاستقلالية والرفاهية الفعلية ممكنة إلا في بيئة آمنة. ضع السلامة في حسابك على مدار اليوم. في كل مهمة أو موقف، اسأل نفسك كيف يمكن تقليل المخاطر وتنفيذ المهمة بشكل أكثر أمانًا. اطلب المساعدة عند الحاجة. انتبه لأخطار السلامة وتعاون مع الآخرين لحلها. غالبًا ما يستغرق الحفاظ على سلامتك وصحتك في وظيفتك عدة دقائق إضافية فقط يوميًا.

كل مرة تقوم فيها بالتخلص من أحد أخطار السلامة أو تخفيفه، أو منع حدوث إصابة، أو تفادي حادث، أو إيقاف حدوث عدوى، أو الاستجابة بفعالية لحالة طوارئ، فأنت تخفف من الألم، والخوف، والقلق، والمعاناة التي ربما تشعر بها أنت أو الآخرين في رعايتك.

بوصفك عاملاً في مجال الرعاية طويلة الأجل، فإنك بحق تُحدث فرقاً في حياة الآخرين كل يوم. كن فخوراً بما تفعل للحفاظ على سلامتك وصحتك أنت والآخرين في رعايتك.

أنت المسؤول عن السلامة!



الملحق أ: خطة العمل في حالات الطوارئ للرعاية المنزلية

(يجب أن يتعاون العميل ومقدم الرعاية على تطوير هذه الخطة ووضعها بجوار الهاتف)

اسم صاحب العمل: _____ التاريخ: _____

1. حالات طوارئ- مهتدة للحياة - اتصل على 9-1-1 وأخبرهم بالرقم الذي تتصل منه

عنوان المنزل: _____

التقاطع الرئيسي: _____

اتجاه المنزل من التقاطع الرئيسي: _____

2. حالات الطوارئ- غير مهتدة للحياة: أدرج الأرقام المحلية الآتية

الإطفاء/المسعفون: _____ الطبيب: _____

المستشفى: _____ الإسعاف: _____

الشرطة/مدير الشرطة: _____ مكافحة السموم: _____

غير ذلك: _____

3. إخلاء المنزل: صمم رسمًا للمنزل في هذه المساحة وحدد أماكن المخارج. ارسم أسهمًا للإشارة إلى طرق الفرار. في حالة نشوب حريق، احرص على الخروج واصطحب الشخص الذي تدعمه معك.

4. مواقع الانتقال المؤقتة: أدرج جميع الأماكن البديلة التي يمكن الانتقال إليها عندما يكون المنزل غير آمن.

الاسم: _____ الهاتف: _____

العنوان: _____

الاسم: _____ الهاتف: _____

العنوان: _____

5. معدات السلامة- يمكن أن تساعدك إدارة الإطفاء بتقديم معلومات التركيب.

طفايات الحريق: _____ إنذارات الدخان: _____

6. معدات سلامة أخرى - حدد موقع مجموعة الإسعافات الأولية، والبطاطين، والطعام والماء، والمصابيح اليدوية، وجهاز اللاسلكي ومعدات الطوارئ الأخرى.

الموقع: _____

الملحق ب: قائمة مراجعة أخطار السلامة

الأرضيات والأروقة الداخلية خالية من الفوضى، وأسلاك المصابيح، والتمديد، والهاتف بعيدة عن طريق السير.

تمت إزالة الأبسطة الصغيرة ووضع بساط مضاد للانزلاق أو التثبيت بشريط لاصق من الوجهين.

حواف البساط غير مهترئة ويتم تثبيتها عند الحاجة.

الدرج مزود بدرابزين وإضاءة جيدة.

توجد إضاءة مناسبة في جميع أنحاء المنزل.

المواد مخزنة بأمان وعلى ارتفاع مناسب.

أعرف كيف أساعد عميلًا للوصول بأمان إلى الأرضية في حالة السقوط.

أعرف سياسة صاحب العمل المتعلقة بما يجب علي فعله عند سقوط عميل.

مكافحة العدوى

أقوم بإجراء تنظيف اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد تنفيذ مهمة أو مساعدة عميل.

تتوافر لدي معدات وقاية شخصية (PPE) كافية للمهام المطلوبة.

أستخدم قفازات مخصصة للاستعمال مرة واحدة متى كنت معرضًا لخطر ملامسة الدم أو سوائل الجسم الأخرى.

أعرف سياسة صاحب العمل المتعلقة بارتداء الكمامات وأتبعها.

تتوافر حاويات الأدوات الحادة أو حاويات مغلقة متينة من البلاستيك الصلب عند الحاجة.

أتفادي لمس الأدوات الحادة وأعرف كيفية التخلص منها بأمان.

أعرف كيفية تنظيف الدم وسوائل الجسم الأخرى بأمان وتطهير المنطقة.

أعرف إجراءات صاحب العمل المتعلقة بالتخلص من المخلفات الملوثة وأتبعها.

أُتصل بصاحب العمل أو المشرف الخاص بي وأعلمهم ببقائي في المنزل عندما أكون مريضًا.

أُتصل بصاحب العمل أو المشرف الخاص بي دائمًا بمجرد علمي بأنني لا أستطيع الذهاب إلى العمل.

أعرف كيفية الإبلاغ عند مرض العميل والشخص الذي يجب إبلاغه.

تناول هذا التدريب موضوعات متعددة. يمكنك التحقق من نفسك ومن مكان عملك لضمان تحري السلامة من خلال إكمال قائمة المراجعة هذه. إذا وجدت عنصرًا لا يمكنك تحديده، فراجع هذا التدريب أو تحدث إلى مشرفك إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل.

السلامة في العمل

أفكر في السلامة لكل مهمة، وبيئة، وموقف.

يمكنني مساعدة العميل على الحركة بأمان دون محاولة الرفع اليدوي أو إيذاء نفسي أو العميل.

أعرف كيف أحرك الأجزاء بأمان دون إيذاء نفسي.

أرتدي حذاء مضادًا للانزلاق وملابس ليست ضيقة للغاية أو فضفاضة.

أفود بأمان وأضع حزام الأمان ودون أي عوامل تشتيت.

أعرف كيف أستخدم السلم بأمان.

حالات سقوط العميل

أعرف تاريخ حالات سقوط العميل.

أعرف الآثار الجانبية لأدوية العميل.

أعرف عوامل الخطر المتعلقة بالصحة لدى العميل حول السقوط.

يرتدي العميل نظارته الطبية ومعينات السمع.

يرتدي العميل حذاء داعمًا مضادًا للانزلاق، وملابسة ليست طويلة للغاية أو فضفاضة.

يتم الحفاظ على أرضيات الحمام جافة.

تحتوي الحمامات على مقابض ومقعد للاستحمام.

توجد أبسطة مضادة للانزلاق في الحمام أو الدش.

الممرات الخارجية جيدة الإضاءة، وخالية من الفوضى، ويتم تنظيف الماء، أو الثلوج، أو الجليد، أو الشحم على الفور.

الأدوية والمواد الكيميائية مزودة بملصقات تسمية ومخزنة بشكل صحيح.

لا يتم استخدام أجهزة أو أسلاك تمديد ذات أسلاك كهربائية مكشوفة أو مهترئة.

أعرف كيفية إيقاف المياه إذا كان المرحاض يفيض بالمياه.

طفايات الحريق متاحة للاستخدام وتتم صيانتها.

إنذارات الدخان تعمل بشكل جيد وتم وضع جدول لتغيير البطاريات واتباعه.

حالات الطوارئ

أعرف أين يمكنني العثور على خطط الطوارئ والكوارث الخاصة بصاحب العمل وقمت بمراجعتها.

أعرف وظيفتي في حالات الكوارث، أو الإخلاء، أو الطوارئ.

أعرف علامات وجود حالة طوارئ طبية.

أعرف سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بما يجب أن أفعل في حالة الطوارئ الطبية.

أعرف مكان نموذج الأوامر القابلة للنقل لعلاج حفظ الحياة والتوجيهات المتقدمة الخاصة بالعميل في حالة الطوارئ.

أعرف عنوان مكان عملي وأقرب تقاطع، أو يمكنني الوصول إلى هذه المعلومات بسهولة في حالة الطوارئ.

إذا كانت لدى العميل (العلاء) الذي أدعاه خطة عمل في حالات الطوارئ، فقد قمت بمراجعتها وفهمها.

أعرف كيفية استخدام طفاية حريق.

أعرف كيفية إطفاء حريق منبعث من شحم.

أعرف كيفية حصول العميل على الضوء والحرارة في حالة انقطاع التيار الكهربائي.

لا أستخدم مواقد أو سخانات الفحم أو الغاز داخل المنزل مطلقاً.

أعرف علامات وجود أمراض ذات صلة بالحرارة.

أعرف كيفية الحفاظ على برودة العميل خلال الارتفاع الشديد في الحرارة.

أعرف علامات وجود انخفاض في الحرارة وعضة الصقيع.

التواصل

أعرف الشخص الذي يجب أن أتحدث إليه حول المخاوف المتعلقة بالسلامة لدي.

إذا صححت أحد أخطار السلامة، أو رأيت خطأً على السلامة لا يمكنني تصحيحه، فسأقوم بالإبلاغ عنه.

يمكنني التواصل بفعالية مع العميل. أنصت إليه جيداً وأتأكد من أنني فهمت مقصده.

يمكنني الإجابة عن أسئلة العميل أو إيجاد الإجابات.

أعرف أعضاء فريق رعاية العميل الآخرين ويمكنني التواصل معهم بفعالية.

أعرف سياسات وإجراءات صاحب العمل المتعلقة بالتوثيق والإبلاغ.

سلامة المنزل

الأعراض الحادة مثل أطر الفراش مبطنة.

خراطيم الأكسجين غير ملتفة، وخالية من الالتواءات، وبعيدة عن الممرات.

يُحظر التدخين، أو استخدام اللهب المفتوح، أو الأعراض سهلة الاحتراق بجوار مكان استخدام الأكسجين.

إذا كان العميل مدخنًا، فيمكنه التدخين بمفرده بأمان.

إذا كان العميل مدخنًا، لكنه لا يستطيع التدخين بمفرده بأمان، فهناك خطة لضمان الحفاظ على سلامته.

الأسلحة النارية أو الأسلحة الأخرى مخزنة بأمان.

أعرف كيفية الاستجابة للعنف أو السلوك العدائي.

أحصل على الدعم الذي أحتاج إليه لمساعدتي على الاستجابة للعنف أو السلوك العدائي.

أشعر بالأمان في مكان عملي.

المعدات الطبية تعمل بشكل جيد ومخزنة على نحو ملائم.

المنزل خالٍ من تفشي الآفات ومخلفات الحيوانات.

تم السيطرة على الحيوانات.

شكر وتقدير

ماري إم كامبل، مديرة برنامج الاستشارات والموارد لضعاف السمع في مكتب الصم وضعاف السمع
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

بريندا كارلستروم، عضو فريق تجربة الخدمة

ستيفاني كاستيليا، مديرة برنامج ضمان الجودة التنظيمي
- خدمات رعاية المقيمين المجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

ديفيد تشابيل، مدير ضمان الجودة وبرنامج السياسات
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

إيرنست كوفينجتون الثالث، مدير
مكتب الصم وضعاف السمع
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

كيندي ديفيس، مدير وحدة التدريب الداخلي
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الإعاقات النمائية

مارلا إمدى، أخصائية الخدمات الطبية للطوارئ/الوقاية من
الأذى النفسي
ضمان جودة الأنظمة الصحية
الإدارة الصحية في ولاية واشنطن

أرييل فيني، مديرة برنامج سياسات مرافق الرعاية الدائمة
خدمات رعاية المقيمين
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

جاكي فراي، مدير برنامج وحدة التدريب
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

روبن جيبسون، مدير الخدمة
الخدمات المجتمعية الكاثوليكية للرعاية طويلة الأجل في غرب
واشنطن

تم تطوير هذا البرنامج التعليمي بمساعدة الملاحظات
والمُدخلات التي تم جمعها من الخبراء، وأصحاب المصلحة،
والمرشدين، والشركاء القبلين، والمشاركين في الخدمة في
جميع أنحاء الولاية. لم نكن لنقوم بهذا من دون خبراتهم ونقدر
جدًا دعمهم المؤيد لسلامة العميل.

وضع البرنامج التعليمي

صامويل كوك، مصمم برامج تعليمية
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

المساهمون

جيسيكا بيكر، رعاية وتعليم مرضى داء السكري
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

آشلي بيكلي، مدير برنامج حلول التعلم في CRSB
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الإعاقات النمائية

جولي بوغوكيان، مديرة برنامج التدريب
الخدمات المجتمعية الكاثوليكية في غرب واشنطن

برينا بوتسفورد، أخصائية التعليم والدعم
مجلس دور رعاية البالغين

أدورا برويلارد، مديرة وحدة التدريب
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

ميليسا بروتون، مديرة برنامج تدريب ضمان الجودة
التنظيمي
خدمات رعاية المقيمين
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

فرانك بيوكانان، عضو فريق تجربة الخدمة

كريستين مازولو، أخصائية التدريب والانتقال في CRSB
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الإعاقات النمائية

فيكي ماكنيلي، مديرة الرعاية الدائمة، جمعية واشنطن للرعاية
الصحية

شيريل ميلر، مديرة
خدمات الأطفال والعائلة
قبيلة كالام في ميناء غامبل

ديفيد مينور، منسق مجلس إصابات الدماغ الرضحية
وصناديق التمويل
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم طويل
الأجل

نيكول مون، استشارية تحسين جودة الصحة السلوكية
خدمات رعاية المقيمين
فريق دعم الصحة السلوكية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

كريستين موريس، رئيسة المكتب
وحدة التدريب، والتواصل، وتطوير القوى العاملة
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم طويل
الأجل

مارلو موسى، أخصائي مكافحة عدوى معتمد
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم طويل
الأجل

فادوما مرسل، مديرة التدريب، أكاديمية واشنطن للرعاية

أنجيلا نوتاج، مديرة وحدة NPI
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

جولي بيترز، مديرة برنامج تدريب ضمان الجودة،
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

إسحاق بيترسون، عضو فريق تجربة الخدمة

ستايسي غراف، مديرة وحدة تطوير القوى العاملة
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

باربرا هانيمان، رئيسة مكتب البرامج المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

هوي هو، مديرة برنامج تدريب ضمان الجودة التنظيمي
خدمات رعاية المقيمين
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

كولين جنسن، مديرة برنامج سياسات دور رعاية البالغين
خدمات رعاية المقيمين
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

درو كيرتزمان، أخصائي فني في السلامة والصحة
شعبة السلامة والصحة المهنية
إدارة العمل والصناعات في ولاية واشنطن

سارة خان، مديرة برنامج وحدة التدريب
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

كريستين كوبيك، مديرة برنامج ضمان الجودة التنظيمي في
التمريض
خدمات رعاية المقيمين
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

أليسون لالي، أخصائية العمليات
شركة Brookdale Senior Living

لاريسا لويس، استشارية ترميض الصحة المهنية، الأمراض
المعدية
إدارة العمل والصناعات في ولاية واشنطن

سوزان مانيللا، مديرة البرنامج
مكتب الصم وضعاف السمع
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

ستيغاني ماركو، أخصائية برنامج تطوير القوى العاملة
والاحتفاظ بها
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

روبن فانهانينج، المؤسس، والمالك، ومدير التدريب
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC

سارة فيرهيم مساعدة الأعمال المكتبية 3
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

ماري ياقاويش، مشرف استشارات الصحة الصناعية
إدارة العمل والصناعات في ولاية واشنطن

زيا ويليامز، عضو فريق تجربة الخدمة

كيرى ريتز، مديرة برنامج تدريب ضمان الجودة التنظيمي
خدمات رعاية المقيمين
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

أنجيلا ريغنسبورغ، مديرة البرامج، وحدة التدريب، والبرامج
التعليمية المتخصصة وضمان الجودة
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

إيه جيه روبرتس، مدير ضمان الجودة التنظيمي - CCRSS/
ICF
خدمات رعاية المقيمين
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

ليزا جيه روب، المستشارة القانونية لأمناء مظالم الإعاقات
النمائية
أمناء المظالم الإقليميين للإعاقات النمائية، مكتب سبوكان

ماني ساتتياغو، المدير التنفيذي، لجنة مجتمع الميم في
ولاية واشنطن

جيس شاباتورا، مصمم برامج تعليمية ومطور مواد التدريب
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

مايكل شيان، مدير وحدة؛ تطوير التدريب وإدارة التعليم
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

كريسي سميث، مطور التعليم الإلكتروني
الخدمات المنزلية والمجتمعية
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

جون ستيبينز، الخدمات الفنية
شعبة السلامة والصحة المهنية
إدارة العمل والصناعات في ولاية واشنطن

باربرا توماس، مديرة برنامج ضمان الجودة التنظيمي -
مجتمعي
خدمات رعاية المقيمين
إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم
طويل الأجل

مرشد البرنامج التجريبي

ديف فولتز، مرشد مُرافق الرعاية المنزلية

مستشارو مؤسسة Rythm Senior Living

التحرير النهائي والتخطيطات

جيسिका نيلسون، مديرة العلاقات الإعلامية

مكتب الاتصالات والشؤون الحكومية

مكتب السكرتير

إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية

شيرري هوبر، مديرة الاتصالات المرئية

مكتب الابتكار، والإستراتيجية، والاتصالات المرئية

مكتب السكرتير

إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية

إمكانية الوصول للوثائق

صامويل كوك، مصمم برامج تعليمية

الخدمات المنزلية والمجتمعية

إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم

طويل الأجل

كريسي سميث، مطور التعليم الإلكتروني

الخدمات المنزلية والمجتمعية

إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية قسم الشيخوخة والدعم

طويل الأجل

حقوق الصور

تُستخدم جميع الصور بموجب تراخيص أو عقود قياسية من Microsoft 365 أو Adobe Stock أو Getty Images أو إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية. وتستخدم صور العملاء ومقدمي الرعاية في ولاية واشنطن بعد الحصول على تصريح منهم. تم تحرير بعض الصور باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي الإنشائية في Adobe:

• الصفحة 16 - تمت إضافة حزام أمان للسائق.

• الصفحة 18 - تمت إضافة شبكة إضافية للجهاز المساعد.

• الصفحة 30 - تمت إضافة قفازات إلى أيدي مقدم الرعاية.

لا تجوز إعادة استخدام الصور الموجودة في هذا التدريب لأي غرض آخر.

اتصل بنا

لطرح الأسئلة، أو المخاوف، أو الاقتراحات حول هذا الكتيب، يرجى التواصل معنا من خلال TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov.

مرشدو القوى العاملة في مجال الرعاية طويلة الأجل يمكنهم تزويدك بمعلومات وتوجيهك لتصبح مُرافقًا معتمدًا ومدفوع الأجر للرعاية المنزلية. لطلب المساعدة، أرسل رسالة إلى مرشدك المحلي من خلال الموقع الإلكتروني: caregivercareerswa.com أو عبر البريد الإلكتروني caregivercareerswa@dshs.wa.gov.

