

长期护理工作者

安全培训



社会福利服务部
老龄化与长期支持管理处

目录

语言便利服务	1	居家安全措施	49
关于安全培训的雇主须知	2	家政	50
安全培训简介	4	氧气安全	52
情感、心理和精神安全	5	消防安全	53
工作安全	6	电气安全	54
受伤风险	7	水安全	54
安全地为服务对象提供协助	8	预防和应对暴力行为	55
材料搬运和提举	9	武器/枪械安全	59
背部训练	11	动物安全	60
安全着装	15	应急准备和响应	63
驾驶员安全	16	紧急状况的处理	64
梯子安全	17	紧急医疗状况	65
减少和应对跌倒	18	火灾紧急情况	68
最大限度减少跌倒	18	供电中断	70
应对跌倒	23	撤离	71
阻止感染的传播	26	自然灾害预防准备	72
执行手部卫生程序	28	结语	74
戴一次性手套	30	附录A:家庭照护紧急行动计划	75
佩戴口罩或呼吸器	32	附录B:安全隐患检查表	77
咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻	33	致谢	80
避免接触血液和其他体液	34	试点授课老师	83
环境清洁与消毒	39	最终编辑和排版	83
废物处理	44	文件可访问性	83
报告疾病	45	图像出处	83
沟通	46	联系我们	83
将行为视为沟通的一种形式	47		
与照护服务团队的其他成员沟通	48		
与您的主管或雇主沟通	48		

语言便利服务

This document is available in multiple languages at:

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

ይህ የመማሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ:-

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

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

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

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

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

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

Этот учебник доступен на многих других языках здесь:

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

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

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

Este libro de texto está disponible en varios idiomas en:

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

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

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

Цей посібник доступний кількома мовами за адресою:

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

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

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

关于安全培训的雇主须知

尚未成为认证家庭护工的长期护理人员,以及未根据[WAC 388-71-0839](#)或[RCW 18.88B.041](#)获得豁免的长期护理人员,必须完成2小时的长期护理人员职前培训和3小时的安全培训,才能为服务对象提供护理([WAC 388-112A](#)和[WAC 388-71](#))。在寄宿护理机构中,根据[RCW 18.88B.041](#)获得豁免的个人和志愿者必须在与服务对象进行常规互动之前完成机构职前培训([WAC 388-112A-0200](#))。

本文件介绍了[WAC 388-112A-0230](#)和[WAC 388-71-0855](#)要求的长期护理人员安全培训的所有主题。鼓励成人家庭、辅助生活机构、强化服务机构和家庭护理机构充分利用本文件中的信息,按要求向尚未成为认证家庭护工的长期护理人员提供3小时安全培训。

本文件是一份通用安全培训。雇主必须纳入自己的政策和程序,使培训与组织更具相关性。

本文件预留了相应位置,以供长期护理人员记笔记。雇主可以按原样使用整个文件,也可以按自己的格式将信息重组。

作为雇主,其他州政府机构还可能要求您为员工提供其他安全培训。

什么是长期护理人员安全培训?

本安全培训介绍了长期护理人员的基本和必要的安全措施。鼓励长期护理人员:

- 了解并遵循雇主的政策、计划和程序。
- 在工作中,始终注意安全,以保护自身和服务对象免于患病和受伤。
- 将安全视为服务对象独立和健康不可或缺的一部分。
- 识别安全隐患并采取适当措施解决。

为什么职前培训和安全培训很重要?

您花时间进行有效的职前培训和安全培训是对留住员工以及保证员工和服务对象安全的投资。它让员工看到,他们对您和您的组织很重要,并为你们的关系定下基调。这也是一项回报丰厚的投资:

- 积极的入职体验可以将员工留任率提高82%。
- 许多工伤赔偿索赔发生在入职的前两周。背部受伤、滑倒和跌倒的发生常常是因为缺乏培训。员工、职员往往会受到这类伤害,甚至服务对象也可能受伤。
- 如果换人,可能要花费一名照护者年薪的16-20%(招聘、面试、培训)。

雇主应该如何进行安全培训教育？

本安全培训文件不适合长期护理人员独自通读。DSHS不赞成自学安全培训。长期护理人员仅通过阅读这份通用安全培训文件，不能完全理解您的政策、计划和程序。

理想情况下，新长期护理人员应由授课老师指导进行安全培训。授课老师应该将每个主题与其具体工作环境联系起来。向长期护理人员展示他们在哪里可以找到保护自己、服务对象和其他人安全所需的设备和用品。确保他们知道如何报告安全问题，以及如果他们或服务对象遇到紧急情况时该怎么做。安全培训应该引人入胜。鼓励学习者做笔记和提问。

谁能教授本职前培训？

成人之家、强化服务机构和辅助生活机构在初次获得许可或所有权变更时，获准可以教授职前培训和安全培训(ORSA)。

家庭护理机构必须有经批准的社区授课老师培训计划，才能培训自己的员工。欲了解更多信息，请访问dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies。

社区授课老师必须得到社会福利服务部的批准才能教授ORSA。

有关课程和授课老师批准的更多信息，请访问dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes。

雇主可以从哪里获取2小时的职前培训？

长期护理工作者的2小时职前培训材料可从dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available下载。

授课老师是会对职前培训和安全培训分别发证还是一起发证？

职前培训和安全培训证书可作为两个单独的证书或合为一个证书。有关更多信息，请联系培训单位。

- 机构培训计划：
trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- 社区授课老师培训计划：
trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

打印这些材料

本文件的设计便于打印。文件的图像背景和颜色已调整为节约墨水或碳粉的模式。您可以选择彩色或灰度(黑白)打印。

谢谢！

我们中大多数人会在生活中的某个时候需要长期护理。作为长期护理工作者的雇主和培训师，您培养的是我们所信赖的有技能和同情心的员工。您的企业和组织保护独立性、健康和福祉，并为照护者创造更安全、更有意义的工作。

感谢您倡导选择权、独立性和安全，让我们都能健康、独立、有尊严地生活，并能掌控影响我们生活的决策。



安全培训简介

作为一名照护者，您能帮助人们独立、幸福地生活。提高安全性能让您的支持对象的生活更充实。

安全工作可以预防受伤和疾病。安全的环境可以防止事故的发生，让服务对象可以放心地自由行动。为紧急情况做准备有助于在灾难发生时确保每个人保持健康。

若缺乏安全措施，您以及您的支持对象将面临患病、受伤、痛苦和折磨的风险。请为了您自己、您的支持对象和您工作场所的其他人，做一名安全卫士。

成为安全的捍卫者！

安全指南一览

安全工作

- 切勿手动搬运人员。使用辅助设备。
- 搬运物品时，应使用腿部力量，而不是腰部力量。
- 伸展身体，锻炼身体，增强背部力量。
- 穿遮脚趾、防滑并稳固的鞋。

最大限度减少跌倒

- 了解跌倒风险。
- 清除绊倒隐患，改善视野。
- 如果服务对象跌倒，保护其头部，缓慢地将其放到地面。
- 遵循雇主关于在服务对象跌倒后如何提供帮助的政策。

阻止感染的传播

- 在接触服务对象前后，执行手部卫生程序至少20秒钟。
- 如果可能有接触血液或其他体液风险时，应佩戴一副新的一次性手套。
- 对环境进行清洁和消毒，并正确处置受到污染的废弃物。
- 当您生病或有传染性疾病时，请待在家中。

沟通

- 与服务对象沟通，倾听其关心的问题。
- 与服务对象及其照护服务团队合作解决问题。
- 如发现安全问题，提醒他人注意并跟进解决问题。
- 遵守雇主关于记录和报告的政策。

维护安全的环境

- 提前解决安全隐患，以免造成事故。
- 检查家里的烟雾探测器和灭火器是否可正常使用。
- 远离火花或火焰源使用和储存氧气。
- 及时清理家里的虫害和动物粪便。

为紧急情况做好准备

- 了解紧急医疗状况的迹象以及您应该如何应对。
- 遵循工作场所的应急和疏散计划。
- 随时了解您所在地区的天气警报。
- 遇到紧急情况时，要保持冷静，按计划行事。

情感、心理和精神安全

本长期护理工作安全培训的大部分主题侧重于身体安全,如防止受伤和感染。个人的幸福感还取决于他们的情感、心理(心理学)和精神安全。

Samuel的故事: Samuel 45岁时中风了。他不能说话,也不能下床。他需要依靠医院工作人员照顾。Samuel感到非常害怕。早些年,他与医护人员有过一些让他感到不受欢迎和被轻视的经历。他多年来一直不愿去看医生。然而, Samuel感到惊讶和感激的是,这家医院的工作人员很尊重他!管理员对他的男朋友很好,允许他过夜,尽管他在法律上不是家庭成员。他们很欢迎Samuel的精神向导,并为他们提供隐私空间,以便他们以自己的方式祈祷。工作人员还花时间与Samuel沟通,尽管他无法说话,但他们确保他能够主导自己的照护。因为医院工作人员保护了Samuel的情绪、心理和精神安全,以及他的身体安全,他才得以痊愈。

想象您自己在医院,患有严重的疾病。医院工作人员如何做能让您感到受欢迎和安全?

创造一个友好的环境

创造一个友好的环境需要团队的努力。照护环境中的每个人,包括照护者、管理员、工作人员和居住者,都可以通过他们的言行让他人感到受欢迎(或不受欢迎)。我们每个人都可以通过尊重彼此的差异并使用尊重的语言来互相帮助。

- **使用每个人告诉您的名字和代词称呼他们。**不要根据一个人的外表来推断其性别。
- **支持所有伴侣关系和人际关系。**不要假设每个人都是异性恋。在华盛顿,大约每20个人中就有1个人认为自己是女同性恋、男同性恋、双性恋、无性恋或异性恋以外的其他性取向。
- **尊重宗教和精神表达和做法。**不要要求人们隐藏自己的信仰,以使其他人感到舒适。
- **使用以人为主的语言,**例如使用“有残疾的人”而不是“残疾人”。避免使用侮辱或羞辱他人的负面语言。许多常用的英语表达,如“crazy(疯子)”、“drug addict(吸毒成瘾者)”、“homeless(无家可归者)”和“illegal immigrant(非法移民)”,会对人们造成伤害。
- **举报虐待。**欺凌行为(侮辱、威胁、骚扰)会导致被欺凌对象受到羞辱和孤立。如果您看到弱势成年人遭受任何形式的虐待或忽视,您必须依法举报。请参阅您的长期护理人员职前培训,了解有关强制报告的完整信息。

我们有时都会在语言和行为上犯错误。当出现这样的情况时,我们可以道歉,改正自己的行为,下次做得更好。让对方感受到您的关心会让他们感到受欢迎。



人在感到受欢迎的地方会有安全感。



1

工作安全

Isaiah的故事: *Isaiah*是一家居家照护服务机构的长期护理工作者。他的一位支持对象需要帮助站立和坐下。另一位服务对象需要帮忙拿洗好的衣物和食品杂货。所有的弯腰和搬运都是很累人的工作,但*Isaiah*很强壮。他还认为,如果他向雇主寻求帮助,会惹上麻烦。一天,当他正弯腰给床上的一位服务对象调整姿势时,他感觉到腰部有什么东西“砰”的一声,接着无法再站直了。他要等几个星期在背部痊愈之后才能回去工作。*Isaiah*本应怎样做来避免受伤?

看护是一种体力职业。不正确的搬运技巧和重复的动作会导致背部、肩膀和关节受伤。不幸的是,这类损伤在长期护理行业的工作者中非常普遍,损伤程度从轻微到严重不等。通过了解风险和在工作注意规避,就能保持健康和安。

定义

行走——步行或走动。

辅助装置——帮助人们尽可能独立地继续完成任务的辅助工具。

转移——帮助他人从一个地方转移到另一个地方,如椅子、床、轮椅、车辆、马桶、淋浴椅或厕所。

转送带/转位带——系在腰部以帮助转移和行走所用的皮带。



受伤风险

您的许多工作职责都有一些身体风险。搬运过重的物体、做重复的动作以及处于不自然的姿势工作,都会使身体受伤。在日常工作中认识到这些风险并使用更安全的技术可以帮助您避免受伤。

日常活动

- 推轮椅经过高度变化的地方、上斜坡,或者在草地上或厚地毯上移动
- 协助无法自行支撑体重的服务对象
- 帮助服务对象进出椅子或机动车辆
- 推动重物或设备
- 提举和搬运用品或设备

重复性活动

- 重复的动作,例如反复摇动床进行手动调整
- 在轮班期间协助服务对象多次移动
- 经常弯腰

采取不自然的姿势工作

- 伸手跨过床铺去帮助服务对象调整姿势
- 协助不予合作和(或)精神错乱的人员
- 弯腰铺床
- 捡垃圾和废物
- 从洗衣机或干衣机中取出洗好的衣物

要避免的危险做法

- 手动搬运服务对象
- 在服务对象要跌倒时尝试通过抓住服务对象以阻止其跌倒
- 从地板或床上抬起一个人



任何活动进行太长时间(持续时间)或太频繁(频率)都会造成受伤。

肌肉骨骼失调(MSD)

肌肉骨骼失调(MSD)的症状包括下背疼痛、旋转肌损伤、肘部发炎或腕管综合症。其中某些MSD是慢慢形成的,其他则由单一事件导致。

MSD的早期迹象包括持续性疼痛、关节运动限制以及软阻止肿胀。如果您有这些症状,您应该评估自己的工作方式,告诉您的雇主,和您的医生谈谈。

安全地为服务对象提供协助

您的许多日常工作将涉及帮助服务对象移动。例如，他们可能需要帮助站立、在床上调整姿势、穿衣、洗澡或使用厕所。这些任务会使您的身体紧张，并使您处于不自然的身体位置，如弯曲或扭曲。了解自己的极限并获得所需的帮助可以保护您免受伤害。

了解您的极限

手动搬运服务对象没有安全的重量限制。您应该始终使用辅助设备，尽可能避免手动搬运。

即使在理想条件下，使用超过35磅（约15.8公斤）的力量也可能导致大多数人发生过度使用伤害。要体验35磅的用力感觉，可以尝试搬运4加仑（约15升）的水。每个人都不一样，您的极限可能不到35磅。

帮助服务对象移动是一项复杂的体力工作，而且几乎无法达到理想条件。弯腰、扭转、伸手、只用一只手或者在浴室这样的狭小空间里活动都会让您的身体更加吃力。服务对象的身体/医疗状况或突然移动也可能使转移更加费力。



**手动搬运服务对象没有安全的重量限制。
尽可能使用辅助设备避免手动搬运。**

寻求帮助

如果服务对象需要的帮助超过了您能安全提供的范围，请联系您的主管、雇主或其他照护者。可能会有辅助设备、培训或其他资源可以提高您和服务对象的安全性。服务对象照护团队的其他成员也可能会更新服务对象的服务计划，以提供更多支持并给予您更多帮助。



使用辅助设备

有一些工具和设备可以帮助行动不便的服务对象。转移带、低摩擦滑动床单、扶手、步入式淋浴、坐-立辅助装置以及全身吊具是一些常见的辅助设备示例。

在使用任何辅助设备之前，请确保您接受过相关培训。未经培训试图使用设备是危险的，可能会导致受伤或死亡。

了解您的雇主的政策

您的雇主可能制定了关于安全帮助服务对象在您的工作环境中移动的政策、程序、培训和资源。和您的雇主谈谈,确保您了解其政策,知道您可以利用哪些资源。

您的雇主关于安全帮助服务对象移动的政策是怎样的?您可以利用哪些资源?

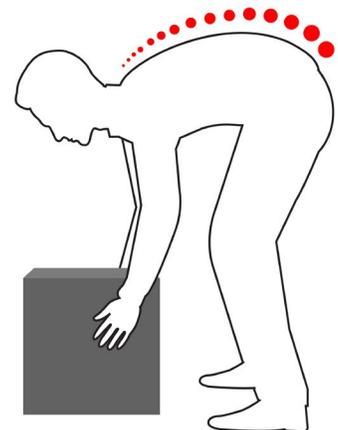
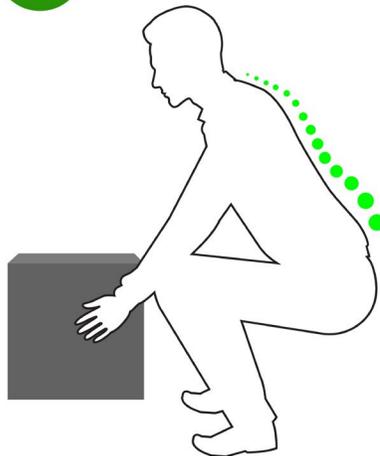
材料搬运和提举

您的工作可能包括搬运一些材料,比如食品杂货、垃圾,或者服务对象需要的设备,例如氧气罐。提举和移动重物是长期护理人员受伤的常见原因。运用适当的人体力学原理,并在需要时获得支持,可以帮助您保持安全。

人体力学原理

您在日常活动中移动和使用身体的不同方式被称为身体力学。当您提举或移动物体时,运用适当的身体力学可以帮助您避免受伤。

- ✓ 保持背部挺直。
- ✓ 弯曲膝盖。
- ✓ 运用双腿的力量进行提举。



对您的提举重量进行规划

1. 评估您的负载,不要提举或移动对您来说太重的物体。
2. 如果可能,使用手推车或其他提举设备。
3. 如果需要的话,可以向别人寻求帮助。
4. 确保通道畅通,并且在目的地有足够的空间放下物品。

提供稳固的支撑

1. 确保身体处于稳定且有力的姿势。
2. 双腿分开,与肩同宽,双脚稍微错开,一前一后。

适当的提举技巧

1. 寻找简单的方法抓住物品。
2. 尽量让重物贴近自己的身体。
3. 将重物置于您的肩部和膝盖之间。
4. 背部尽量保持挺直。
5. 时刻让自己的背部和颈部成一条直线。
6. 弯曲膝盖。
7. 收紧您的腹部肌肉。
8. 运用双腿的力量进行提举。
9. 将自己的背、脚和躯干锁定成一个整体,不要扭腰。
10. 如果需要变向,可小步地挪动双脚。

提举技巧

- 减少负载的重量。在可能的情况下分批搬运负载。
- 在伸手取下物品时避免不舒适的伸展。这会向您的背部施压并导致您失去平衡。
- 使用活梯取下高出肩膀高度的物品。
- 在楼梯上时应使用扶手。避免负载攀爬。
- 切勿靠在支架或储物架上寻求支撑。如果您拉或拽,架子很容易倾倒。
- 您提举或移动物品越频繁,受伤的可能性就越大。如果您需要经常搬运物品,请使用手推车。
- 对于较大的负载,可向他人寻求帮助。



如果您担心您无法安全地搬运物品或者需要更多与此相关的培训,请联系您的上司或者工作场所中的相关人员。

背部训练

保持背部良好状态有助于防止严重受伤。良好的背部训练包括保持正确的姿势、进行锻炼、拉伸以及增强肌肉的活动。

保持背部良好状态可以防止受伤。

姿势

练习良好的姿势有助于增强肌肉,保护关节,提高平衡能力。良好的姿势包括笔直站立或坐立,头保持水平,双肩保持平衡。收腹,保持膝盖向前。

睡姿也可以预防和缓解背痛。在不存在凹陷且非太硬的硬床垫上睡觉。避免趴着睡觉。如果您侧睡,试着在您的膝盖之间放一个枕头,如果您仰卧,试着在您的膝盖下面放一个枕头。

锻炼

良好的训练还包括有氧运动。步行、游泳和骑车是用于调节全身并保护背部的极好方法。一周5天30分钟的快走有很多好处。如果您刚刚开始一项日常锻炼,从5-10分钟的步行开始,每天2次,慢慢增加。



在开始任何新的锻炼计划之前,尤其是如果您已经患有背痛,应先咨询您的保健医生。

伸展运动

拉伸可以提高柔韧性、力量和灵活性,有助于防止工作时受伤。

每周拉伸4-7天是一个很好的目标。如果您刚刚开始一项拉伸运动,慢慢开始,逐渐增加。这里列出的许多拉伸动作都有更简单的坐姿版本,您可以上网查找。

拉伸前您应该先进行10分钟左右的热身。您可以用轻松的散步来热身。这会让血液流向您的肌肉,让它们做好伸展的准备。

拉伸时,您应该感到肌肉拉紧,而不是疼痛。如果身体某个部位疼痛,您可能受伤了。停止拉伸肌肉,和您的保健医生谈谈。

背部伸展运动

每个伸展动作保持总共60秒。您可以重复两次，每次30秒，或者四次，每次15秒，按照您最舒服的方式。

躯体弯曲伸展

- 四肢着地伏在地上，收紧下巴并弓起背部。
- 缓缓向后坐在脚后跟上，朝地面方向下压肩部。
- 保持总共60秒。



双膝抵胸伸展

- 平躺在地面。
- 慢慢地将双膝拉向胸部，直至下背部达到舒适的伸展状态。
- 使背部放松。
- 保持总共60秒。



下躯干旋转伸展

- 仰面躺下。
- 把持背部平坦并使双脚并拢，向一侧旋转膝盖。
- 保持总共60秒。



停止可加剧背部疼痛、不适或者导致刺痛、麻木或双腿虚弱的任何运动。如果症状持续，请联系您的保健医生。

加强运动

加强您的腰部和腹部肌肉有助于稳定和保护您的脊椎。

每周做2-3次强化练习是一个好目标。如果开始一项新的强化训练,开始时轻柔,身体变得更强壮之后再增加难度。

您应该先热身,然后再做伸展运动。如果您感到疼痛,停止锻炼。如果疼痛持续,请联系您的医生。

加强背部的日常锻炼

每个练习重复1到5次(卷腹练习除外),每天1到2次。身体变得更强壮之后,逐渐增加锻炼强度到每天两次,每次10次。运动时采用缓慢、流畅的动作。

骨盆倾斜运动

- 仰面躺下,膝盖弯曲,双脚平放,手臂置于身体两侧。
- 将腰背部挺直(臀部将向上倾斜)。
- 保持10-15秒然后放松。逐渐将保持时间增加至60秒。



屈起运动

- 平躺在地面上。
- 双臂交叉在胸前,骨盆倾斜以将背部挺直。下巴抵住胸前。
- 在从地面提升头部和肩膀时收紧腹部肌肉。
- 保持10秒然后放松。
- 重复10至15次。
- 逐渐增加重复次数。



手腿交替伸展运动

- 四肢着地伏在地上。抬起左臂和右腿。切勿弓起颈部。
- 保持10秒然后放松。
- 抬起右臂和左腿。切勿弓起颈部。
- 保持10秒然后放松。



俯卧腰椎伸展

- 俯身卧倒并将双手置于头部两侧的地面上。
- 伸展您的手臂, 将您的上半身缓缓推离地面, 但是使臀部保持不动。
- 保持10秒, 然后放松您的手臂, 使上半身回到地面上。



双腿交替伸展

- 俯身卧倒并将您的双臂交叉置于胸部之下。
- 缓缓抬起一条腿而不弯曲(不要太高!), 同时将您的骨盆平放在地板上。
- 慢慢放下这一条腿, 并对另一条腿重复相同的动作。



站立时韧带伸展

- 右腿站立, 将左腿放在桌子或椅子上。
- 慢慢弯曲右腿膝盖以伸展韧带。
- 保持30-45秒钟。
- 对另一条腿重复相同的动作。



安全着装

照护者站立的时间很长。为了舒适和起到保护作用，一双好的工作鞋是必要的。穿上合适的鞋可为您的脚和踝关节提供支撑，并有助于防止扭伤和肌肉拉伤。好的工作鞋也可以保护您不滑倒。

对于许多长期护理工作者来说，网球鞋是一种不错的工作鞋选择。一般来说，尽量选择既舒适又有保护作用的鞋子：

- 遮脚趾
- 结实和有支撑
- 低而宽的鞋跟，以减少脚部压力和脚踝受伤的风险
- 防滑鞋底，具有良好的抓地力和足够的缓冲



服装

衣服要干净舒适，不能妨碍做事。太紧的衣服会限制活动，宽松的衣服可能被缠住并造成事故。您可能会在一个人的家里或“像家一样”的环境中工作。穿适合工作环境的衣服，或者按雇主要求穿制服。

首饰

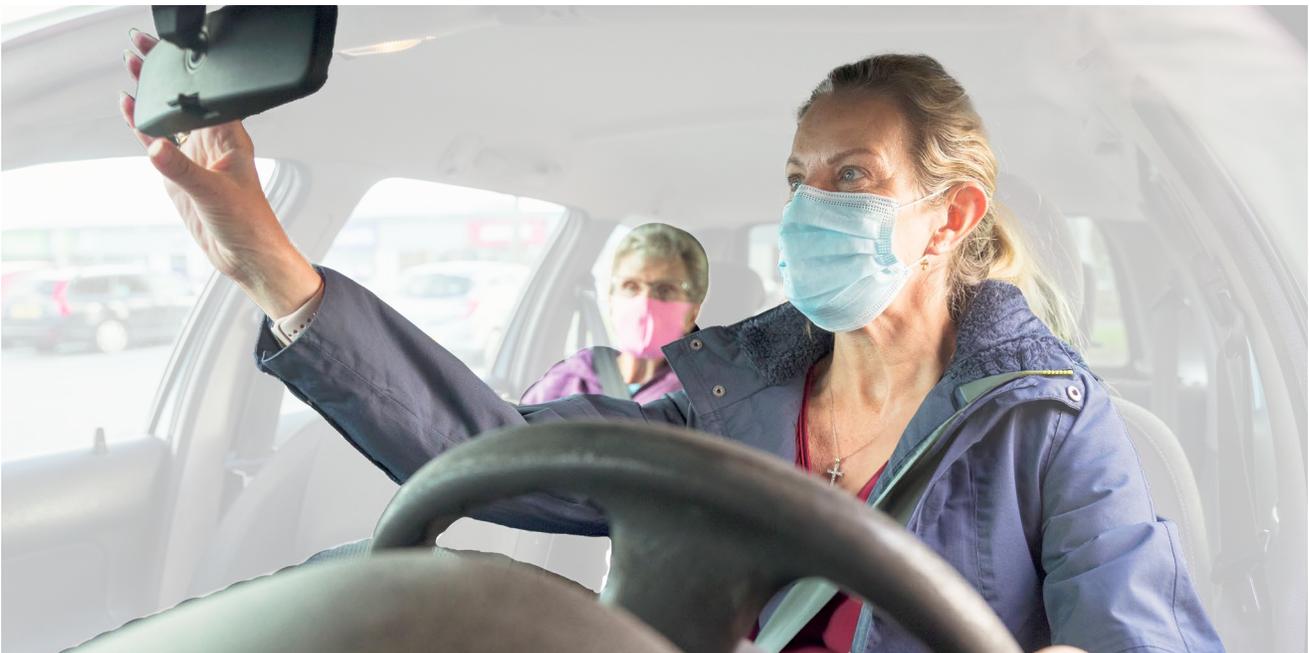
遵循雇主关于首饰佩戴的政策。工作时，确保佩戴的任何首饰不会妨碍您。避免佩戴可能会划伤服务对象皮肤的首饰，如锋利的戒指。不要让耳环和长项链来回摆动，以免因卡住或拉扯而造成伤害。

您的雇主的着装要求是什么？

驾驶员安全

您可能开车往返于工作场所,或者您在工作中可能需要开车送服务对象(请咨询您的雇主您是否可以用您的私人汽车运送服务对象)。在有无服务对象的情况下安全驾驶:

- 系好安全带。这是华盛顿的一项法律要求,其存在具有合理的理由。对于在事故中被抛出车窗外的驾驶员,其死亡的可能性是其他人的25倍。
- 绝不可在酒精或其他物质的影响下驾驶。
- 检查您的轮胎是否存在磨损。轮胎故障或充气不足会造成许多意外事故。使用不合适的轮胎也可能造成事故。对于冰雪路面,应使用具有良好抓地力的轮胎。
- 遵循针对汽车所推荐的车辆维护计划。确保您的引擎、刹车、方向盘、避震装置、车灯、喇叭和雨刷处于正常工作状态。
- 放慢速度!30%的死亡事故由超速引起。
- 保持安全的跟车距离。对于每10英里的速度,您与下一辆车之间需要留出一辆车的长度。例如,如果您的速度为60 MPH,则需要在汽车之间留出6辆车的长度,以确保及时停车并防止事故的发生。
- 在交叉口处需要特别谨慎。一些驾驶员认为在看到红灯及停车标志时也可以选择不停车。
- 避免注意力分散,专心开车。打电话、化妆、说话或吃东西都会分散您的注意力,导致事故。
- 在拨打电话或接听电话时应靠边停车。在驾驶时使用手持电话是违法行为。
- 切勿在困倦时驾驶。保持充足的睡眠。必要时可靠边停车并小睡片刻。咖啡因仅可用作临时解决方案。



专心驾驶!交通事故是工作场所致命事故的首要原因。

梯子安全

在某些照护环境中,不允许长期护理人员爬上梯子。确保您了解工作场所的适用政策。如果您的工作职责包括使用梯子,请遵循这些安全指南。

- 使用具有适当高度的梯子。梯子长度应超出工作表面之上至少3英尺。
- 绝不可站立在梯子顶端的三个梯级上。
- 检查梯子是否存在螺钉、铰链或梯级松动现象。存在部件损坏或缺失的梯子将无法安全地为人员提供支撑。
- 在爬上和爬下梯子时应始终面对梯子。将双手置于梯子的两侧。
- 清除梯级上可能存在的任何泥浆或其他碎屑。
- 仅可在稳定、水平的表面上使用梯子。
- 要搬运梯子,请把您的胳膊穿过梯子,放在肩膀上保持平衡。水平搬运梯子,梯子顶端朝前。



- 穿平跟、牢固、防滑的鞋子。软底鞋可能会在梯子的横档上弯曲,无法提供足够的稳定性。
- 切勿在爬梯时手提重物。可使用传送带、绳索或起重机上下搬运工具,而不应手动运送。
- 切勿尝试伸出可能会使您失去平衡的距离;应移动梯子。
- 将梯子完全打开,确保所有锁均已锁定。
- 大多数凳梯是不能折叠起来靠在墙上使用的,而且使用时撑杆必须完全打开并锁好。务必遵循制造商的使用说明。
- 金属导电!将金属梯置于远离电源线和通电电线10英尺的位置。
- 当您使用完梯子后,请将其放回相应的存放位置,并确保梯子已固定好,以免倾倒造成意外伤害。



当您需要攀爬时,一定要用梯子。不要使用椅子、箱子或其他临时的梯子替代物。



2

减少和应对跌倒

Patricia的故事: Patricia住在她自己的房子里。她每天早上和晚上通过居家照护服务机构的照护者获得支持。Patricia的双腿无力,她经常使用助行器在家里走动。她还戴眼镜。一天晚上,她醒来时感到尿急。她没有时间戴眼镜,就只是抓起助行器,迅速走向洗手间的走廊。环境很黑,她没有看到走廊里的地毯有一个边卷了起来。她的助行器碰到了地毯的边缘,她跌倒了。



Patricia无法起身,只能躺在地板上,直到早上她的照护者到来。如果您是她的照护者,找到Patricia后您该怎么办?之后,您能做些什么来防止她再次跌倒?

跌倒并不是衰老的自然现象,但却是老年人受伤(无论是致命伤还是非致命伤)的首要原因。跌倒会导致严重受伤,包括骨折和关节骨折、内出血和创伤性脑损伤。经历跌倒会导致对再次跌倒的恐惧,这可能会限制行动能力并增加社会孤立性。您在服务对象安全方面的职责之一是帮助最大限度地减少跌倒,并在跌倒发生时做出恰当的反应。

最大限度减少跌倒

通过了解跌倒的原因,帮助服务对象降低跌倒的风险,并使他们的环境更加安全,您可以帮助防止许多跌倒事故。让预防跌倒成为您每天工作的重中之重:

- 在照护过程中优先考虑安全和预防。跌倒可能是一个严重的问题,尤其是对老年人来说。
- 当服务对象四处走动时,随时留意其动向,并做好支撑的准备。

- 了解跌倒的原因以及最有可能发生的时间。
- 了解您所支持的服务对象,了解他们的独特需求。
- 识别服务对象环境中的跌倒危险,并采取措施使其更加安全。
- 与服务对象、您的主管或雇主以及服务对象照护服务团队的其他成员沟通,提前解决会导致跌倒发生的问题。

关注服务对象,评估他们的情况,并采取措施保护他们的安全。

了解跌倒的原因

跌倒的发生是由一系列“风险因素”造成的。风险因素包括相关疾病和环境危险因素。有些情况和活动跌倒风险特别高。

与健康相关的风险因素

如果在潮湿的浴室地板上滑倒,或者在黑暗中被地毯绊倒,任何人都有可能跌倒。然而,由于额外增加的风险因素,接受长期护理服务的人更有可能经历跌倒。了解您支持的服务对象,知道他们有哪些风险因素。

跌倒史:研究表明,曾经跌倒过的人更有可能再次跌倒。

肌肉无力——尤其是下半身:肌肉力量减弱、平衡能力下降、耐力不足以及柔韧性降低,会使一个人更难坐下、站立或在绊倒后重新稳住自己。

药物:药物的副作用会导致头晕、昏厥、意识模糊、嗜睡或反应迟钝。

感觉丧失:视觉、听觉和/或感觉的丧失会影响平衡力、降低意识并导致失足。

认知疾病:痴呆、谵妄和其他认知疾病以及酒精和药物使用会降低意识并损害判断力。

其他健康状况:低血压、癫痫发作、帕金森病、心脏病、肺病、关节疾病以及手术后恢复、感染、营养不良和脱水等暂时状况都会增加跌倒的风险。

与生活环境相关的风险因素

您的工作职责包括检查服务对象环境中的危险因素,然后采取行动使环境更加安全。

衣装:过长或宽松的衣服可能会缠绕在一起,导致绊倒。

鞋子:不合适的鞋子会导致滑倒和绊倒。避免穿着无后跟的拖鞋、不用系带的便鞋、夹脚拖鞋、鞋底抓地力差或鞋底磨损的鞋子(这些鞋子容易在湿滑的表面上打滑)、没有系好或固定牢固的鞋子,以及鞋跟过高的鞋子。

室内环境:大多数跌倒发生在家里。电线、容易移动的地毯、杂乱的通道、昏暗的灯光、潮湿的地板、宠物和台阶都是可能导致室内跌倒的危险因素。

室外环境:损坏的人行道、土地以及杂草丛生的地面等不平整的表面,可能会让人行走时脚下不稳。强阳光和深阴影会让视线变得模糊。地上的杂物、物体或垃圾可能会造成绊倒的危险。楼梯附近的扶手损坏或缺失也是一个常见的风险因素。



高风险情况和活动

在提供护理和支持时，始终要密切关注服务对象。在进行高风险活动时，要特别警惕，随时准备提供帮助。思考一些可以进行哪些环境改造，提高这些情况的安全性。

协助移动:当服务对象需要帮助移动时，跌倒的风险更大。在这些照护任务中，跌倒的可能性也更大。

浴室等高风险区域:光滑潮湿的地板和坚硬的表面更容易跌倒，也更危险。进出厕所、洗澡或淋浴是经常发生的高风险活动。

着急上洗手间:健康问题和环境隐患相结合，使得匆忙去洗手间成为家庭中跌倒的主要原因之一。

**在家里最容易跌倒的地方是卧室、洗手间和楼梯。
大约一半的跌倒都与地毯有关。**

采取措施防止跌倒

在您提供照护时，思考一下如何在每种情况下帮助防止跌倒。检查风险因素。当您发现危险时，采取行动解决问题。当您需要许可或支持时，与服务对象、您的主管或雇主以及服务对象的照护服务团队沟通。



**记录并向工作场所的相关人员
报告您的任何安全问题和您采取的任何行动。**

尊重服务对象的权利

请记住，服务对象的环境就是他们的家。他们有权按照自己的意愿维持家居环境。未经服务对象允许，不要重新布置他们的物品、家具或环境。这可能会让服务对象感到不安，尤其是失忆的服务对象。未经服务对象允许，不要扔掉其家里的任何物品。与服务对象沟通您的顾虑，共同寻找解决方案。

还要记住，您应该始终尊重服务对象的自由与行动力。限制一个人的行动并不能保护他们不跌倒。事实上，限制一个人的行动能力会增加他们跌倒的风险。

了解您的支持对象

- 了解其跌倒史,以及他们是否害怕跌倒或感觉站立不稳。
- 熟悉其药物和副作用。
- 了解其健康状况,并报告您注意到的任何变化。
- 提前帮助其去洗手间,以免憋得难受。



支持服务对象的行动力

- 鼓励参加增强力量、稳定性、平衡、耐力和灵活性的活动。
- 提醒并鼓励服务对象使用辅助设备,如助行器、拐杖、扶手和抓杆。
- 在转移、调整姿势和移动过程中支持和保护他们。
- 鼓励他们慢慢站起来,并在他们行走时陪同。
- 一定要使用轮椅锁,并在他们坐下或站立之前收起/调整踏板位置。
- 您应该稍微走在助行器使用者身后侧边的位置。永远不要走在他们前面。

提升视觉和听觉效果

- 提醒并鼓励服务对象佩戴眼镜和/或助听器(听力会影响平衡)。
- 服务对象应该每年进行视力和听力检查。
- 如果眼镜处方过期或服务对象佩戴的眼镜已无法看清楚,与他们(和您的主管)一起安排一次验光师或眼科医生的就诊。
- 帮助他们保持眼镜清洁,并确保助听器有电池且工作正常。
- 确保照明充足,包括夜灯,尤其是在卧室,大厅和洗手间。
- 用高亮胶带把台阶和边缘贴出来,这样走的时候就能看得更清楚。



鼓励穿更安全的鞋子和衣服

- 鼓励服务对象穿有支撑力的、鞋底防滑的低跟鞋。
- 确保服务对象的鞋子系紧(鞋带、魔术贴或绑带),并穿在正确的脚上。
- 鼓励服务对象避免穿人字拖或无后跟支撑的拖鞋。
- 鼓励服务对象避免穿长而宽松的长袍或长袍式服装。

减少室内危险

- 保持地板干燥。立即清理溢出物。
- 保持通道畅通,尤其是通往洗手间的通道。
- 清除地板上的杂物。
- 将电线从行走区域移开或用胶带固定。
- 移除或固定拼块地毯。
- 把最常用的物品放在下层架子上。
- 如果椅子和床太低或太高,与服务对象和您的主管一起进行调整。
- 确保在需要的地方正确安装扶手和抓杆。

减少户外危险

- 寻找人行道和入口通道危险,如裂缝、孔洞、地面湿滑或表面不平坦。
- 当心木材腐烂或者扶手及楼梯晃动。
- 清除服务对象在户外时留下的杂物和垃圾。
- 如果您发现问题,与服务对象、照护服务团队、您的雇主和建筑物维护团队一起解决问题。
- 在遛狗时应密切关注拴住狗颈的皮带。应确保皮带不会缠绕在行人或手杖上。



不要为了安全的错误观念而牺牲服务对象的行动力和自由

- 请记住,您的支持对象依靠您来帮助他们保持行动力和自由。
- 不要将服务对象限制在轮椅上,因为这会减少他们的体力活动。
- 不要使用约束措施。束缚措施会增加伤害。

您应该联系谁来报告您工作环境中的跌倒风险?

应对跌倒

作为照护者,您可能会目睹服务对象跌倒或需要帮助已经跌倒的服务对象。您在这些情况下的反应对服务对象的健康和幸福至关重要。

当服务对象跌倒时

如果您和服务对象在一起时服务对象快要跌倒:

1. 尽量支撑住他们的头部,并逐渐将他们平稳地放到地板上。
2. 将双脚分开,背部挺直。膝盖和臀部弯曲。
3. 把对方拉到您身边,让其从您身上滑到地板上。
4. 通常您会和对方一起移动到地板上。

不要试图抓住服务对象或阻止其跌倒。您可能会伤到自己和服务对象。



如果有人跌倒,支撑住其头部,轻轻地把对方放到地板上。

服务对象跌倒后

您的雇主会制定对于已经跌倒的服务对象如何提供帮助的政策。确保您了解并遵守雇主的政策。本培训中的指南是一般性最佳实践。

保持冷静,评估形势

不要惊慌。深呼吸,冷静地面对情况。

检查服务对象是否出现紧急状况的迹象:

- 如果他们失去意识,拨打911并检查他们的气道。
- 如果他们严重出血,拨打911并压住出血点。
- 如果他们沟通有困难(例如,不能说话、无法理解或听从指示),请拨打911。



如果服务对象不能起身或抱怨剧烈疼痛,千万不要移动他们。

与服务对象交谈

与服务对象交谈。告诉他们您是谁，并向他们保证您会帮助他们。询问其“感觉如何？”和“您撞到头了吗？”，仔细观察他们是否有受伤的迹象。

大多数人在跌倒后都会感到尴尬，他们可能会想爬起来，或者告诉您一切都好，即使不是这样。仔细观察服务对象。您可以通过服务对象的肢体语言了解他们的感受。

如果服务对象能起身

如果服务对象感觉没有受伤，可以自己起身，仔细观察他们起身的情况。如果他们需要一些帮助或支持才能起身，您必须考虑您的雇主的政策和程序。在一些工作环境中，您需要帮助服务对象恢复跌倒前的姿势，但在其他环境中，可能会有不同的规定。遵循雇主关于您在服务对象跌倒后允许和禁止采取的行动的政策和程序。

以下是一个帮助服务对象从地上起身的程序。您的雇主可能制定了您需要遵循的其他程序。如果服务对象感到疼痛或无法完成这些步骤，鼓励他们停下来等待救援。

1. 如果可能的话，向同事寻求帮助。
2. 您还需要两把椅子。
3. 帮助服务对象先翻转到侧卧位，然后再协助他们起身，变为跪姿。
4. 在服务对象面前放一把椅子，鼓励他们把手放在座位上。
5. 帮助服务对象将最强壮的一只脚放在地板上，鼓励他们利用手臂和腿部的力量撑起身体，进入站立姿势。
6. 将另一把椅子放在服务对象身后，并帮助他们坐到那把椅子上。

**当服务对象站起来时，您可以帮助他们站稳，
但不要试图把他们拉起来。**

如果服务对象不能起身

如果服务对象很痛苦或者没有力气站起来，不要试图拉起或移动他们。您可能会造成更多的伤害。

- 尽可能让服务对象感到舒适。用毯子盖住他们。
- 切勿提供任何食物或饮料。
- 获取帮助。按照您的雇主的政策联系相应人员。
- 留在此人身边，直到救援人员到达。

**始终遵循雇主关于跌倒的政策和程序。
知道何时拨打911以及如何记录和报告跌倒。**



3

阻止感染的传播

Fatima的故事: Fatima是一家辅助生活机构的长期护理工作者。她每天照顾许多不同的居住者。她知道传染病会在人与人之间传播。她也知道即使是普通感染,对她所支持的居住者来说也是非常危险的,甚至是致命的。Fatima根据雇主的政策,通过正确执行手部卫生程序、正确使用一次性手套、佩戴口罩和其他个人防护装备来保护自己和所有同事。一天早上,Fatima醒来时咳嗽发烧。她知道她不能让居住者接触到她身上的细菌。她马上打电话给她的雇主,告诉他们她不能来上班了。Fatima做了正确的事,保护了她的支持对象。

对于接受长期护理的人来说,感染可能非常危险,而且细菌可以在寄宿护理环境中快速传播。由于与服务对象的密切身体接触并会接触体液,照护者个人也有感染的风险。

长期护理工作者可以通过在工作中对每位服务对象采取标准预防措施来挽救生命。标准预防措施是用于所有服务对象照护过程中的基础感染控制预防措施。请将标准预防措施融入日常工作。

- 在与服务对象接触前后,以正确的方式执行手部卫生程序。
- 正确使用一次性手套。
- 遵循雇主的政策和培训,佩戴口罩和呼吸器。
- 咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻。
- 避免接触血液和其他体液。
- 对设备和环境进行清洁和消毒,在病菌造成伤害之前杀灭病菌。
- 如果您患病,请待在家中。
- 如果服务对象患病,请报告。

阻止病菌传播,或在它们进入人体之前将其阻断。

定义

血源性传染病——通过接触血液或可能含有血液的体液(如尿液、粘液、唾液、粪便、呕吐物、精液和阴道分泌物)传播的疾病。

人员防护设备(PPE)——工作场所中用于防止特定危害所引起的受伤或疾病的设备或衣物,如手套、隔离衣或口罩。

标准预防措施——对每位服务对象使用的最低限度的感染预防措施,即使他们身体状况良好也不例外。

受污染——明显脏污,或者已触摸血液或体液。

免疫系统——人体对抗病菌以预防和治疗感染的系统。

传染病是如何传播的

在医疗环境中, 病菌传播主要有几种常见的方式。查看每种传播类型的预防策略。病菌可以通过多种方式传播, 所以您可能需要使用多种预防策略。

联系方式	病菌可以通过接触从一个人或一个表面传播到另一个人或另一个表面。	<ul style="list-style-type: none"> • 执行手部卫生程序。 • 戴一次性手套。 • 对设备和环境进行清洁和消毒。
喷溅 (飞沫)	当一个感染了病菌的人咳嗽或打喷嚏时, 飞沫会携带病菌传播较短的距离(大约6英尺), 这些飞沫可能会落在另一个人的眼睛、鼻子或嘴巴上。	<ul style="list-style-type: none"> • 咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻。 • 戴上口罩。 • 避免触摸脸部。
吸入 (空气传播)	有些种类的病菌(如新冠肺炎)可以在空气中停留很长时间, 并传播很远的距离。	<ul style="list-style-type: none"> • 佩戴NIOSH认证的呼吸器, 比如N95。 • 对感染者进行隔离或检疫。
锐器伤	血源性传染病可以通过被污染的针头或锐器刺穿皮肤进入人体。	<ul style="list-style-type: none"> • 安全处理和处置针头和其他尖锐物品。 • 对与血液接触的设备进行清洁和消毒, 如血糖仪。

不管传播类型如何, 本章描述的标准预防措施都有助于防止传染病的传播。遵循隔离或检疫协议, 以及在可能具有传染性时待在家中, 也有助于保护服务对象和同事免受任何类型的传播。



执行手部卫生程序

执行手部卫生程序意味着用肥皂洗手或者用含酒精的洗手液消毒双手。保持手部卫生是阻止感染传播的最好方法。您的双手会在接触每一个人和每一个表面时沾染上病菌。如果您日常不保持手部卫生，则可能会传播病菌。

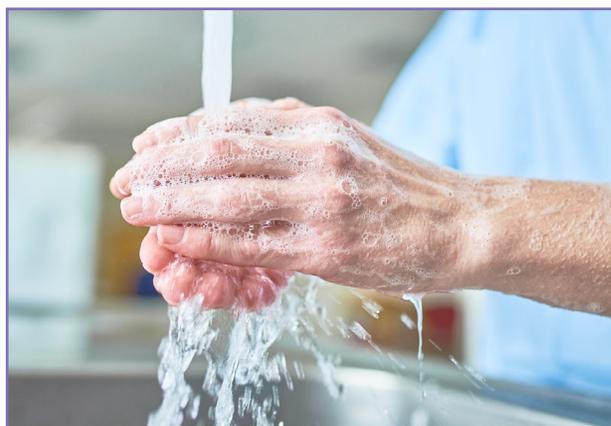
何时执行手部卫生程序

病菌非常微小，肉眼根本就看不到。即使您的手看起来和闻起来很干净，也可能会传播传染病。您必须让洗手成为您日常活动的一部分。在以下时间执行手部卫生程序：



使用酒精类手消毒剂：

- 到达工作地点时
- 当进入服务对象房间/公寓时
- 在为居住者提供直接护理之前
- 戴上手套之前
- 脱掉手套之后
- 离开居住者房间/公寓前
- 在为居住者提供直接护理之后
- 触摸了可能受污染的物品之后
- 下班之前。



用肥皂和清水认真洗手：

- 准备食物之前
- 吃饭前后

如厕后

- 擤鼻涕、打喷嚏、咳嗽或摸过自己的脸之后
- 吸烟后
- 摸过宠物/动物之后
- 在照顾拉肚子的服务对象后
- 每当您的手明显变脏时。

用正确的方法洗手

大多数人洗手都不彻底。他们洗手的时间太短，并且没有彻底地搓洗双手。为了让洗手有效，您需要用正确的方式洗手。

1. 打开热水。
2. 彻底打湿手和手腕。
3. 在手上涂抹肥皂。
4. 在手和手腕的所有表面涂上肥皂。
5. 在手指和手的所有表面，包括手腕上方，搓洗至少20秒，同时保持手指朝下。
6. 彻底冲洗手和手腕的所有表面，保持手指朝下。不要触摸水槽或水龙头，以免再次污染手部。
7. 用干净的纸巾彻底擦干手和手腕。只擦干您洗过的部分。
8. 用另一张纸巾关掉水龙头，不要弄脏手。
9. 把纸巾扔进垃圾桶，不要弄脏手。



使用酒精类手消毒剂

使用酒精类手消毒剂(ABHR)可以杀死手上的大多数病菌。酒精类手消毒剂也比肥皂和水对皮肤更友好。但是，如果手明显脏了，最好还是用肥皂水。

酒精类手消毒剂对引起腹泻的病菌无效，如诺如病毒和艰难梭菌。在使用洗手间和帮助服务对象使用洗手间后，您应该洗手，而不是使用酒精类手消毒剂。当您准备或端上食物时，千万不要用酒精类手消毒剂；洗手是最好的。

询问您的雇主或主管，在您的照护环境中是否有并批准使用酒精类手消毒剂。一定要遵守您的雇主关于使用酒精类手消毒剂的政策。

要有效地使用ABHR：

1. 使用含60-95%乙醇或异丙醇的产品。
2. 将产品倒满手心，足以抹满整个手面。
3. 双手揉搓整个手面，包括双手的手掌和手背，及手指之间。
4. 不停揉搓直到干燥——大约需要20秒。

保持手部卫生是预防疾病的最好方法。

戴一次性手套

手套能够保护您和您支持的服务对象。当您直接接触血液或体液时，手套可以保护您的手。即使常见疾病（如皮炎、倒刺、痤疮、皸裂或表皮破损）产生的皮肤破损或裂口也可能让细菌进入人体。正确使用一次性手套也有助于避免传播病菌。

什么时候戴手套

以下时候必须戴手套：

- 可能会直接接触血液、体液或他人的粘膜时。
- 处理被细菌污染的物品，如人体组织、一次性内衣或者肮脏的衣物或亚麻织物。
- 提供急救时。
- 与有开放伤口的护理对象接触。
- 清理体液。
- 协助服务对象上厕所或者其他个人护理任务时。
- 手部有伤口、擦伤、开裂或患有皮炎。



**切勿重复使用手套。每次提供照护时都要换一副新的手套。
如果在个人照护过程中手套弄脏，请更换手套。**

戴上手套（称为“戴手套”）

- 接触手套前，先执行手部卫生程序。
- 使用前检查每只手套是否有孔洞或破损。不要使用破损的手套。
- 拉开手套的袖口以戴上手套。
- 确保手套紧贴每个手指。

佩戴口罩或呼吸器

戴口罩或呼吸器有助于保护您和您周围的人免患呼吸系统疾病，如新冠肺炎和流感。遵循您的雇主关于什么时候戴口罩或呼吸器以及使用哪种的规定和培训。在受雇时，需要进行N95呼吸器适应性测试，并且每年需要重新测试一次。



戴口罩的小贴士

- 戴口罩前，要先执行手部卫生程序。
- 口罩要遮住鼻子和嘴。
- 在触摸口罩调整口罩之前和之后执行手部卫生程序。
- 当您的口罩变湿或变脏时，请更换。
- 摘下口罩前要执行手部卫生程序。
- 摘除口罩时，仅触摸口罩的系带或耳挂部分。
- 扔掉口罩，立即再次执行手部卫生程序。

关于在工作环境中佩戴口罩或呼吸器，您的雇主有哪些政策？

咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻

当您咳嗽或打喷嚏时,成千上万的微小飞沫从您的鼻子和嘴里飞进空气中。这些飞沫会把您的病菌传播给其他人。咳嗽和打喷嚏时遮挡,以保护您周围的人。

- 咳嗽或打喷嚏时,用纸巾盖住嘴和鼻子。
- 将纸巾丢到最近的废弃物容器中。
- 如果没有纸巾,咳嗽或打喷嚏时应该用上半截衣袖或手肘遮住,而不是用手。
- 执行手部卫生程序。



如果频繁咳嗽或打喷嚏,应该戴口罩以保护其他人。

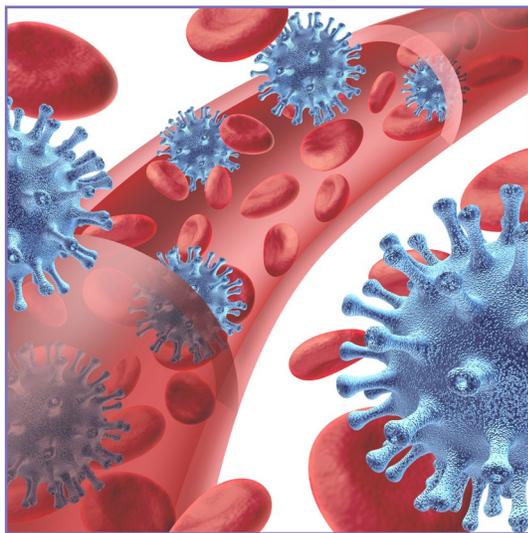
避免接触血液和其他体液

在提供支持时，您可能会接触到服务对象的血液或其他体液。这使您有暴露于血源性传染病的风险。了解这些疾病是如何传播的，戴上手套，并采取一些其他标准预防措施可以保护您免受感染。

了解血源性传染病

乙型肝炎(HBV)、丙型肝炎(HCV)和人类免疫缺陷病毒(HIV)等疾病通过血液接触传播。其他体液如尿液、粪便、粘液、呕吐物、精液和阴道分泌物也可能含有血液。如果裸露的皮肤接触这些液体，病菌可以通过皮肤上的溃疡、擦伤或割伤进入人体。

正确并坚持使用标准预防措施可以防止接触这些体液。务必在可能接触血液或其他体液的所有情况下都采取标准预防措施。对每位服务对象采取标准预防措施。



血源性传染病的传播途径

标准预防措施可降低您因以下原因感染血源性传染病的风险：

- 处理针头或其他尖锐物品。
- 为服务对象止血。
- 更换沾染血液或其它体液的被单。
- 清理血污、呕吐物、大小便。
- 更换沾有伤口渗血的绷带或包扎绷带。
- 接触皮肤破损处(开裂、抹眼泪或皮炎)。
- 接触到身体黏膜(口、鼻、眼)。

血源性传染病无法传播的途径

血源性疾病只通过接触血液或含有血液的体液传播。以下常见的社交活动不会使您暴露于血源性传染病，除非存在血液或其他可能含有血液的体液：

- 共用干净的餐具、盘子或玻璃杯
- 共用洗手间
- 共享同一空间的空气
- 拥抱
- 握手或牵手

标准预防措施会降低您患血源性传染病的风险。

使用个人防护装备(PPE)

当有可能接触到血液或体液时,戴上手套保护双手。即使常见疾病(如皮炎、倒刺、痤疮、皸裂或表皮破损)产生的皮肤破损或裂口也可能让病毒进入人体。使用后扔掉手套,执行手部卫生程序。

除了手套,其他个人防护装备也能为您提供额外的保护。

- 罩衣保护皮肤和衣物。
- 护目镜保护眼睛。
- 面罩保护脸部、嘴、眼睛和鼻子。

遵循雇主关于穿戴个人防护装备的指导和培训。

脱下个人防护装备

脱掉PPE时,应假设全套PPE的外表面都受到了污染。小心脱掉每一件PPE,千万不要接触外表面。如果在脱掉任何一件PPE时污染了手,立即执行手部卫生程序,然后再继续脱。要安全地脱掉PPE,请遵循以下步骤:

1. 仍在服务对象房间时,按照上述说明脱下手套并丢弃。
2. 通过提起头带或耳挂摘除护目镜或防护面罩。
3. 脱下防护袍并扔掉。
4. 离开护理对象的房间。
5. 脱掉并丢弃口罩。
6. 执行手部卫生程序。



始终遵循雇主关于穿戴个人防护装备的规定。

对血液或体液进行清洁和消毒

清洁被血液或其他体液污染的表面时,请穿戴手套和其他个人防护装备。

- 避免撕破手套。如果您的手套破了,换一双新的。
- 使用一次性纸巾吸收大部分血液。
- 使用适当的消毒溶液进行消毒,例如十份水加一份漂白剂所制成的溶液。
- 在清洁之后,对拖把及其他清洁设备进行消毒。
- 将所有受污染的毛巾和废弃物放在密封的彩色标记容器中或者贴有标签的防漏容器中。将您要扔掉的所有受污染的材料进行双层袋装。
- 取下手套并丢弃。
- 任务完成后,执行手部卫生程序。

将所有血液或体液视为潜在传染物质进行处理。

安全处置受污染的物品

如果您以不安全的方式扔掉被污染的物品，处理垃圾的人可能会受伤或被感染。遵循雇主关于处理受污染物品的政策和程序。

- 在捡起污染物品时戴上一一次性手套。
- 将任何被污染的废物放入一个不漏水的厚实垃圾袋中，并将其扎紧。
- 把这个袋子放在另一个垃圾袋里，系好，在扔掉之前贴上“生物危险物”的标签。

安全处置可防止大家受伤和感染。

锐器安全

注射器、剃刀、刺血针或其他有锋利边缘的物品会刺穿皮肤，使人暴露于血源性传染病。您必须知道如何正确处理锐器，以保护自己和其他人。



留意锐器

想想您在工作场所的什么地方可能会发现针头或其他锐器。例如，如果您的护理对象一直在打胰岛素针，则收拾一堆衣物前，或在枕头或靠垫下面寻找东西之前，应检查一下是否混有针头。

安全处理尖锐物品

依据制造商的规定，对于所有一次性的专用物品和设备仅可使用一次。

如果发现废弃的锐器，不要用手去碰。使用钳子或镊子夹起锐器，并将其丢弃到锐器安全容器中。

禁止将锐器放入垃圾袋

将所有锐器放在专用的硬塑料锐器盒中。不同的工作地点设置的容器类型和位置有所不同。

切勿将锐器置于普通垃圾袋中或直接放入垃圾桶中，因为锐器可能会刺伤人的皮肤并传播病菌。



了解并遵守雇主关于锐器处置的政策和程序。

其他暴露危害

做家务时可能会接触到血液和其他体液。血液可能存在于您需要清洁的任何地方，例如厕所、水槽、洗衣房或垃圾桶中，即使您可能看不到血液。

洗衣

洗衣房可掩盖受污染的物品，如带血或脏的床单、衣物、抹布或者受到污染的锐器。在处理要洗的衣物时进行自我保护。

- 戴手套。
- 始终通过顶部提拿和搬运污染的衣物袋。切勿将手放在衣物之下以支撑衣物。
- 在处理干净的衣物之前，脱下手套并执行手部卫生程序处理。

暴露于血液或体液后该怎么办

当您直接接触血液或其他体液时，存在血源性传染病暴露的风险。针对每种暴露类型，请遵循以下指南。

暴露类型和应该做什么	
裸露的皮肤	立即用非磨蚀性肥皂和水清洗。
口部	在水槽或洗眼器处，用流动水冲洗每只眼睛5分钟。
双眼和嘴巴	用水漱口。立即就医，以便采取进一步处理。
被针头扎伤或穿刺	立即按照以上方法冲洗，然后立即就医，以便采取进一步处理。
眼睛	用肥皂和水彻底清洗。立即就医，以便采取进一步处理。
咬伤、抓伤或其他伤口接触到血液或体液	用肥皂和水彻底清洗该部位。立即就医，以便采取进一步处理。

报告接触污染源

如果您在工作中无保护地接触血液或其他体液, 您必须知道并遵守雇主的指南。

如果您在无保护的情况下接触了血液或其他体液, 您应该向谁报告?
您需要遵循的具体程序是什么?

乙型肝炎病毒(HBV)接种

接种疫苗能有效预防多种感染。乙型肝炎病毒有疫苗可用。根据您的工作职责, 您的雇主必须为您免费提供HBV疫苗([WAC 296-823-13005](tel:206-296-823-13005))。

此接种可保护您免受HBV病毒的侵害。根据疫苗的种类或具体疾病, 可能需要接种两剂、三剂或四剂疫苗。

您的雇主提供HBV疫苗吗?

您可以保护您自己免于感染血液传染病。

环境清洁与消毒

在为服务对象提供护理期间,通过定期和按需清洁和消毒服务对象的环境,可以帮助阻止传染病的传播。您在清洁和消毒中的角色取决于您的工作环境。如果您在服务对象的私人家中为其提供支持,请与其一起制定一个清洁时间表或日常清洁程序。如果您在成人之家、辅助生活机构或高级服务机构工作,请遵守雇主的规定和清洁时间表。

清洁让病菌难以生存

定期清洁有助于阻止病菌滋生。

- 保持表面的清洁与干燥——细菌需要在潮湿的环境中生长。
- 使房间充满新鲜空气和阳光——细菌喜欢黑暗的环境。
- 立即清洁溢出物品——细菌需要食物以供生长。

在消毒或杀菌前,一定要用肥皂和水清洗。

消毒和杀菌

清洁、消毒与杀菌不可混为一谈。



清洁	消毒	杀菌
<ul style="list-style-type: none"> • 去除物体和表面的大部分病菌和污垢。 • 使用肥皂或清洁剂加水擦洗、洗涤和冲洗。 • 清洁经常接触的表面,如电灯开关、门把手和工作台面。 • 定期清洁,表面明显变脏时也要清洁。 	<ul style="list-style-type: none"> • 降低物体和表面的细菌数量,使其达到食品卫生安全标准。 • 使用消毒喷雾或较弱的漂白剂溶液(1茶匙漂白剂兑1加仑冷水)。 • 对食物接触表面进行消毒。 • 对接触或被生肉、家禽或其汁液污染的表面进行消毒,包括水槽内。 	<ul style="list-style-type: none"> • 杀灭表面和物体上的大多数病菌。 • 使用EPA注册的消毒产品或更强的漂白剂(5汤匙或1/3杯漂白剂兑1加仑冷水)。 • 对洗手池、浴室、抽水马桶、马桶座、洗手液器、门和橱柜把手等进行杀菌。 • 当有人生病或由于免疫系统减弱而有更高的患病风险时,对表面和物体进行杀菌。

在消毒或灭菌前,清洁物体和表面。

使用漂白剂

漂白剂不是清洁剂。它是一种消毒剂或杀菌剂，具体取决于溶液的浓度。由于漂白剂产品的浓度各不相同，因此在混合消毒溶液时，一定要遵循瓶子上的说明。如果瓶子上没有说明，您可以用第39页表格中列出的混合物配制漂白剂溶液。

有关使用漂白剂灭菌消毒的更多信息，请访问：[cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html)和[dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf](https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf)



家居清洁小贴士：

- 使用肥皂和水清洁浴室表面，洗去污垢和细菌，然后杀菌消毒。
- 清洁时戴上家用手套保护皮肤。查看标签上的说明，看看您是否还应该佩戴护目镜。
- 始终遵循清洁产品上的标签说明。
- 选择合适的产品做合适的工作。一些清洁产品在硬表面上效果最好，而另一些则专门用于多孔或柔软的表面。
- 将用于清洁的脏水和体液冲入厕所。

清洗碟子

食物处理和洗碗的规定取决于具体的照护环境。有些环境要求在洗完碗碟和器皿后必须用消毒剂进行消毒。向您的雇主了解他们的政策和程序。以下是在服务对象私人家中洗碗的基本程序：

- 将固体食物垃圾刮入垃圾桶或垃圾处理器。
- 使用洗碗机或手洗。
- 手洗脏盘子时，用洗涤剂 and 热水洗。使用流动热水漂洗，然后风干。
- 在餐具干燥后将其收起。

询问服务对象关于在家洗碗的偏好。

清洗和消毒碗碟和餐具的规定取决于具体的照护环境。

使用家用化学品

当您使用家用化学品时，一定要遵循标签上的说明。不要混合化学品或配制比推荐浓度更高的溶液。

阅读产品标签

在使用之前务必查看产品的标签。产品标签会标明产品的毒性或危险性。寻找“注意”、“警告”和“危险”之类的词。切勿撕掉产品标签。

“注意”表示产品可能会对您造成伤害。可能会损害您的皮肤、吸入气体时可能会致病或者与其接触会刺痛您的眼睛。

“警告”相对于“注意”来说较为严重，表示对产品处理不当可能会导致生病或严重受伤。还可用于标识易燃的产品。

“危险”表示深切关注。在处理标签上注明“注意”的产品时应格外小心。使用不当可能会造成严重受伤。



阅读并遵循清洁产品标签。其中还包含紧急治疗信息。

关于使用家用化学品的提示

- 切勿将两种不同类型的清洁剂混合在一起，特别是对于含有氨和漂白剂的产品。
- 将漂白剂与氨混合会产生一种危险的气体，可能会造成严重的呼吸问题，如果大量吸入会致命。
- 在使用炉灶清洁剂或排水管清洁剂时应戴上手套和护目镜。切勿吸入烟气。确保工作区域通风良好。
- 当使用多功能清洁剂时，应戴上橡胶手套以保护您的皮肤。
- 将危险产品置于阴凉干燥处，并远离护理对象、儿童、指示灯、火炉或热水器。
- 堆栈产品时应确保其不会掉落。
- 在使用易燃的清洁产品时切勿吸烟。
- 如果您感到眩晕、胃部不适或者头疼，请停止使用产品。

仅在通风良好的区域使用家用化学品。

废物处理

妥善处置垃圾和废弃物是感染控制的一部分。正确的处置方式取决于废物的类型和您的雇主的政策和程序。



普通垃圾或废物

保持环境清洁，将日常垃圾和废弃物丢弃在工作场所的指定区域。为了保护自己，千万不要把脚或手放在垃圾桶里去压实垃圾。

受污染的废物

任何可能接触过血液或体液的物品都属于受污染的废物。将受到污染的废弃物与普通垃圾分开。遵循雇主关于处置受污染物品的政策。这可能包括套双层装或使用特殊颜色的垃圾袋。

锐器

不要把注射器、剃刀、刺血针或其他有锋利边缘的物品放在普通的废纸篓或垃圾桶里。处理尖锐物品需要一个特殊的刚性容器。不同的县和(或)垃圾处理公司对于锐器盒的妥善处置规则也会有所不同。向您的主管、雇主或当地卫生部门了解更多信息。



您的雇主指定的处置受污染的废物和锐器的程序是什么？

报告疾病

如果患病,请待在家中。许多服务对象免疫功能低下。如果他们接触您携带的病菌,他们很容易生病并出现严重的并发症。

请记住,服务对象的安全和健康依赖于您的支持。如果您不能来工作,您必须尽快与您的主管或工作场所的其他指定人员沟通。给您的雇主预留足够的时间寻找其他替代人员支持服务对象。

让服务对象失去支持可能会造成极大的困难,甚至可能危及生命。

如果您生病不能来上班,您应该打电话给谁?他们的联系方式是什么?

报告服务对象患病

如果服务对象出现疾病症状,记录下来并立即报告给您的照护环境的相应人员。可能是您的主管或服务对象照护服务团队的另一名成员。

如果服务对象出现疾病症状,您应该向谁报告?



4

沟通

Connie的故事: Connie居住在成人之家。她需要行动力方面的帮助,并担心出现紧急情况。如果发生火灾或地震怎么办?她怎么离开家?她要去哪里?这些担忧让Connie恐慌,让她感到不安全。Connie问她的一位照护者在紧急情况下会发生什么,但对方只是说,“别担心,我们会照顾您的。”这并没有让Connie感觉好些。她想知道计划,这样她就能感到自信和安全。她问另一位更愿意帮忙的照护者。对方倾听Connie的担忧,理解她的担忧。对方解释了机构的疏散计划,并告诉她他们将如何帮助她离开住房。现在Connie知道了计划是什么,所以她感到更安全和快乐。

安全需要各方之间的合作。照护者、服务对象、照护服务团队成员、业主、建筑维护人员和当地服务部门(如急救医务人员、执法部门和消防部门)共同努力创建一个安全的环境。

有效的团队合作需要良好的沟通。与服务对象、照护服务团队的其他成员以及您的主管或雇主建立良好的沟通,共同解决安全问题。

与您的支持对象沟通

您的支持对象是照护工作的好伙伴。您是熟练的专业照护者,他们是自己身体和家庭的专家。

注意倾听

当您在帮助服务对象进行个人照护时,倾听他们希望您怎么做。他们知道什么适合他们,怎样增加舒适感。尊重服务对象的偏好,就更容易安全地与他们合作。

如果服务对象要求您做一些您认为可能不安全的的事情,说出您的担忧。请记住,我们都有个体和文化差异。尝试找到一种既能提升尊严和自主性,又能提升安全性的解决方案。如果服务对象同意,与服务对象照护服务团队的其他成员一起讨论,以帮助找到解决方案。

请记住,您的目标是作为照护者以对他们有益的方式为他们提供支持。服务对象有权掌控自己的事务和决策。

尊重地沟通

永远尊重您的支持对象。不要像对孩子一样和他们说话。使用正常的语调,用他们能听到的音量说话。以最适合他们的方式沟通。给他们时间思考和回应。

并非所有时间和地点都适合进行谈话。确保您引起了他们的注意,并且这是他们与您交谈的好时机。坐在他们身边,避免居高临下地看着他们。减少干扰,全神贯注于谈话。

如果您和服务对象有分歧,平静地陈述您的观点,并解释您为什么担心。专注于您帮助保护每个人的安全的动机。使用“我”开头的表达,而不是“您”开头的表达。例如,您可以说,“我担心我们有人会被地板上的旧杂志绊倒,”而不是“您需要把这些旧杂志扔掉。”

将行为视为沟通的一种形式

当出现问题时,可能很难或无法平静和尊重地沟通。看似不合适、粗鲁、好斗、攻击性或暴力的行为,往往是在传达一种潜在的问题或未被满足的需求。

潜在问题

- 不当对待
- 忽视*
- 虐待*
- 身体、精神或情感创伤
- 疼痛
- 尿路或其他感染
- 药物副作用
- 疾病
- 抑郁
- 恐惧
- 焦虑
- 急性或慢性压力
- 心理健康危机
- 饥饿或口渴
- 不适
- 难堪
- 悲伤

当一个人的行为表明出问题时,与他们沟通,尝试理解问题所在,并找出如何为他们提供支持。

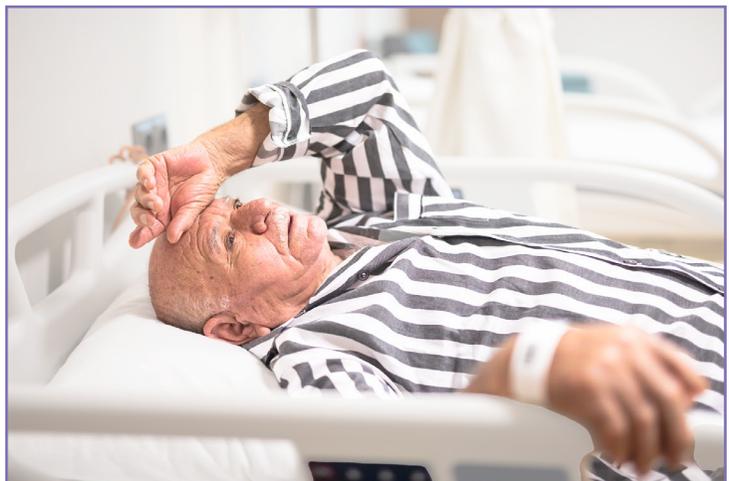
作为一名照护者,您有能力支持患者满足其需求。服务对象的照护计划及其照护服务团队的其他成员可以帮助您了解服务对象正在交流的内容。然而,也要记住,其他人的误解或不当对待也可能是问题的根源。

*作为一名长期护理人员,您是委托报告人,您有法律义务报告对弱势成人的虐待或忽视行为。如何报告,见第56页。

行为就是沟通。

避免贴标签

您的报告和文件有助于照护服务团队的其他成员了解服务对象需求的变化。当您与照护服务团队的其他成员谈论某位服务对象时,避免贴标签。“好斗”这样的标签无助于理解未被满足的需求。相反,把重点放在描述情况上,寻找行为的原因。



与照护服务团队的其他成员沟通

每位服务对象能自主选择照护服务团队。照护服务团队可能包括家人、朋友、邻居、社区成员、其他照护者、神职人员、护士、医生以及服务对象选择的任何其他人员。照护服务团队共同努力支持服务对象保持健康。服务对象的照护服务团队可能会在他们的服务计划中注明,或者您可以询问服务对象本人。在辅助生活机构中,服务对象的照护服务团队通常包括服务对象、他们的家人和/或朋友、辅助生活机构的其他员工、服务对象的医生和其他医疗保健相关支持人员。服务对象将始终负责管理他们的照护服务团队。

家人、朋友和照护服务团队的其他成员可以支持您解决安全问题或获取服务对象需要的资源。在紧急情况下,您可能还需要联系照护服务团队的某些成员。了解服务对象照护服务团队的其他成员及其在服务对象生活中的角色。

请记住,亲人接受长期护理服务可能会带来压力。带着同情、尊重和专业精神与家人和朋友沟通。

与您的主管或雇主沟通

如果您注意到一个问题,不要忽视或藏在心里。如果您有安全顾虑,您的雇主会对您应该联系谁有明确的期望。确保您知道自己在报告安全问题方面的责任。以下是何时需要报告的一些常见示例:

- 您担心存在安全隐患。
- 您觉得服务对象的决定或行为将他们或他人置于危险之中。
- 服务对象出现新的疾病症状或疾病症状发生变化。
- 您注意到服务对象的机能出现变更或衰退的迹象。
- 服务对象选择不接受照护或治疗。

如果您有安全顾虑,应该联系谁?

安全需要团队合作,团队合作需要沟通。



5

居家安全措施

(以下情景仅适用于在服务对象私人家中工作的照护者。成人之家、辅助生活机构和强化服务机构必须始终有正常工作的烟雾探测器,并且禁止在室内吸烟。)

Arnel的故事: Arnel在一家居家照护服务机构工作。他支持的一位服务对象Dercy患有多种疾病,并服用多种药物。她的一些药物导致她睡得很沉。Dercy也抽烟,有时候会在抽烟的时候睡着。Dercy的衣服上满是烧焦的洞,她的家具和地毯上也是如此。

当他开始为Dercy提供照护时,Arnel注意到Dercy的房子没有正常工作的烟雾探测器。Arnel担心会发生火灾。他和Dercy以及她的照护服务团队一起沟通想解决这个问题。Dercy的房东拒绝安装正常工作的烟雾探测器。Arnel联系了当地消防部门,在Dercy的允许下,消防部门为她安装了烟雾探测器。一天晚上,Dercy抽烟时睡着了,房子着火了。新的烟雾探测器唤醒了她,她得以撤离。Arnel对安全、沟通和解决问题技巧的关注救了Dercy的命。

注意家庭安全可以预防事故和紧急情况。工作时要牢记安全,留意安全隐患。如果您在服务对象家中为其提供支持,与服务对象、照护服务团队的其他成员以及您的雇主一起解决问题。

成人之家、辅助生活机构和强化服务机构必须为所有服务对象保持一个无危险的环境。了解雇主关于报告安全隐患的政策和程序。当您有顾虑时,向您工作环境中的相关人员报告。在问题得到解决之前持续关注。

知道何时应该记录和/或报告安全隐患以及向谁报告。

获取更多信息

如果您需要更多信息或支持,有许多家庭安全资源可供使用。您的当地消防部门或警察局工作人员或者美国红十字会的当地组织将竭诚为您提供帮助或者为您推荐其他资源。



家政

良好的内务管理有助于保护每个人的安全。许多事故是生活空间杂乱直接导致的。

- 确保地板、走廊和楼梯上无杂物。如果您发现可能会具有潜在的滑倒、绊倒、跌倒或受伤危险的物品，可询问服务对象是否可将其搬走或者移至较为安全的位置。
- 完成后请清理场地。
- 关闭书桌和梳妆台抽屉，不使用时关闭厨柜。
- 将物品储存在架子上，使其不会滚动或掉出来。将较重的物品放在下层到中层的架子上。将常用物品放在触手可及的范围内。
- 将材料和用品整齐有序地堆栈起来，防止其倾倒。
- 若发生泄露，应立即进行擦洗和清洁。
- 将家用清洁产品安全地储存于其原始容器中并进行明确标记。
- 确保通风口中无灰尘和杂物。
- 捡起垃圾并将其放入垃圾箱内。定期取出垃圾并将其放入带有密封盖的垃圾桶中。
- 如果您看到易燃或有毒化学品放置的位置不安全，请向工作场所的相关人员报告您的担忧。
- 保持厨房清洁，以防止食物传播疾病。
- 某些洗衣皂可能会使您或您的服务对象发生皮疹。如果您发现这一点，您可能希望建议更换清洁剂/肥皂。

一个整洁有序的工作区域对服务对象、您自己、您的同事和其他人来说都更安全。

您的雇主关于安全内务实践的政策和程序是什么？

氧气安全

许多人会根据医嘱使用氧气作为治疗手段。氧气的使用也包括一些安全风险。对于使用氧气的客户，了解风险并遵循安全实践至关重要。

使用氧气时远离火焰或火花

使用氧气使可燃物更容易着火并且燃烧得更快。使氧气远离所有火源和火花。

- 明火，如蜡烛和烹饪火焰，应距离氧气源或使用氧气的人至少5英尺。
- 在自己家里吸烟者应该与氧气保持至少25英尺的距离，最好在另一个房间。吸烟者可能没有意识到他们手中的香烟并拿着点燃的香烟靠近氧气源。
- 服务对象使用氧气时应远离易燃物品，如凡士林或其他石油产品、洗甲水、油脂、油或者喷雾器。
- 使用氧气的服务对象如果吸烟，必须在点燃香烟之前关闭氧气设备，并取下鼻插管或面罩。

使氧气远离所有火源。

氧气罐

氧气罐仅可储存于通风良好的区域。将氧气罐储存在储物架上或者链结在靠墙位置。如果氧气罐掉落，所释放氧气的压力可能会产生爆炸或者火灾危险。

所有氧气罐均会向周围空气中蒸发特定量的氧气。密闭的房间将在很短时间内充满氧气并具有易燃性。在辅助生活机构或强化服务机构中，氧气室必须通风良好，并符合消防官员指示的其他要求。在成人之家或服务对象的私人住宅，保持门打开并确保房间通风。

密闭空间内氧气过多也是健康隐患。氧气浓度在19.5% - 23.5%之间时，我们的身体功能最佳。浓度高于或低于此范围均不利于健康。

氧气浓缩机

将氧气浓缩机直接插入至壁式插座中。切勿使用延长线或移动式插座。氧气浓缩机对于功率变化非常敏感并可能会导致关机。过度使用移动式插座很可能造成电路超载。延长线过长可能会导致电压降低或者火灾危害。



氧气管

易于缠绕和扭结的氧气管可能会使人绊倒。定期理直管道,并将其放在不碍事的地方,以防止绊倒或坠落的危险。

您的雇主关于氧气使用的政策和程序是什么?

消防安全

作为一名长期护理人员,您可以帮助提高服务对象环境的消防安全。

- 成人之家、辅助生活机构和强化服务机构必须有正常工作的烟雾探测器和灭火器。确保了解这些设备的位置。
- 如果您在服务对象自己家里工作,则应检查烟雾探测器和灭火器是否正常。如果没有,则应建议服务对象买一些。每年对烟雾报警器进行几次测试,确保其可用。夏令时开始和结束时是进行测试的良好时机。并持有备用电池。
- 如果服务对象单独吸烟不安全,与服务对象和您的主管一起确定一个更安全的替代方案。
- 厨房炉灶不使用时,确保其关闭,并确保炉具上烹调的食物始终有人看管。
- 如果服务对象使用壁炉或者燃木壁炉,应确保在点火之前开启风门。壁炉屏风非常重要,需要放置在适当的位置。仅可在炉火熄灭且灰烬已冷却至可触摸时除去其中的灰烬。在清洁壁炉之后,将灰烬取出并放入金属容器中。绝不可将灰烬置于纸质容器中或者木质建筑的旁边。
- 如果服务对象使用空间加热器,则加热器应位于平坦、坚固的非易燃表面上,例如陶瓷地板。将加热器置于距离寝具、窗帘、家具及其他易燃材料至少3英尺位置。若要离开此区域,请关闭空间加热器。您所在的机构内可能不允许使用取暖器。向您的雇主咨询。

关于在发生火灾时应采取的行动,请参阅与火灾相关的部分。

记录可能发生的任何消防安全危险并向工作场所中的相关人员报告。

电气安全

电可能引起火灾和致命的电击。遵守电气安全规范,以保护您自己和您的支持对象。

- 定期检查电气用品是否出现磨损。如果电线磨损或破裂,在进行维修或更换之前切勿使用电气用品。
- 如果电气用品含有三线插头,仅可在三槽插座中使用此插头。不得将其强制插入至双槽插座或者延长线中。
- 确保设备接地,并更换所有缺失的插座盖。
- 使电气用品远离湿地板、水槽或浴缸。
- 确保延长线未磨损,且负载不大于其正常负载。
- 使用接地故障断路器(GFCI)——在浴室内尤其重要。
- 切勿使用延长线进行临时照明或者用作固定配线。
- 绝不可在地毯或垫子之下使用延长线。行走所产生的压力可能会造成电线磨损并使其产生火花。
- 立即关闭并更换烫手的照明开关。
- 寻找是否有电气问题的警告迹象,如灯光变暗、断路器频繁跳闸或者保险丝熔断。

记录可能发生的任何电气安全危险并向工作场所中的相关人员报告。

水安全

水管问题和渗水现象可能导致昂贵的财产损失,并为服务对象带来不安全的环境。水槽或浴缸水溢出可导致几分钟内淹没一个房间。了解家中水龙头和马桶的水阀在哪里。如果可能的话,还要知道主水阀在哪里。

- 切勿在无人看管时向水槽或浴缸放水。
- 不要把湿巾或内衣冲进马桶。
- 如果马桶堵塞并开始溢出,应关闭马桶后面的水阀以切断水源。
- 如果水龙头开始漏水,热水和冷水关闭阀通常在水槽下面。

如果您发现家中漏水,提醒服务对象、照护服务团队的其他成员、维修人员、您的主管和/或雇主。



预防和应对暴力行为

作为一名长期护理工作者，您可能在工作场所看到或经历暴力。暴力会影响照护者、接受照护的人、来访者、工作人员、家人或环境中的其他人。尽量减少和应对暴力有助于保护每个人的安全。

暴力的原因

暴力是指使用武力或威胁使用可能造成伤害的武力。暴力会造成身体伤害或精神伤害。暴力还会阻碍健康发展，并剥夺人们满足基本需求的机会。

暴力行为往往发生在人们感到恐惧、愤怒或惊慌时。身体上、精神上或情感上的痛苦会让负面情绪变得更糟，更有可能引发暴力。作为暴力受害者的人可能会使用暴力作为回应。当一个人感到无力时，可能会将暴力作为最后的手段来保护自己或他人。

预防暴力

您可以通过保持冷静和合作解决问题来帮助防止暴力。

理解、尊重和沟通对于减少照护关系中的暴力至关重要。

照护者自我关爱

预防暴力行为需要从自身做起。当照护者疲惫不堪、超负荷和/或压力过大时，可能会发现自己很难保持平静和温和。良好的自我关爱可以帮助照护者保持耐心、同理心和善良。

忙碌的人可能无暇自我关爱。睡眠、锻炼和健康饮食都需要时间，而这些往往很难融入到照护工作时间内。

有很多简单快捷的自我关爱策略。呼吸练习，短暂休息，和您的支持者交谈也可以缓解压力。

回顾您的职前培训，以获取更多的自我关爱策略。



理解行为

如果您的支持对象表现出攻击性或暴力行为，其传达的信息是出现了一些问题。不要对服务对象的行为做出反应，而是寻找潜在的原因或未满足的需求。

- **急性健康问题:**服务对象可能有严重的健康问题需要治疗。急性健康问题包括尿路感染、疼痛或药物副作用。与患者及其照护服务团队的其他成员合作，确保患者获得所需的照护。
- **疾病或状况:**疾病或状况也会导致出现行为问题。服务对象可能无意伤害他人或无法完全控制自己的行为。他们的行为可能是对令人恐惧或具有威胁性的错觉做出的反应。了解服务对象，从而预判可能发生的问题，并找到最适合支持对方的方法。
- **挑衅:**可能其他人的行为激起了服务对象的愤怒或恐惧。例如，如果有照护者虐待服务对象，服务对象也可能对其他照护者做出负面反应。暴力行为甚至可能是对虐待或忽视的求助和保护。永远记住，要透过表面行为去理解和支持服务对象。

创伤知情护理

行为是我们表面看到的。理解一个人行为的“根源”可以帮助您以适合他们的方式共情和支持他们。



表面现象:大声喊叫、使用粗俗语言、吐口水、咬人、打人、掐人、推搡、拍打、扔东西、指责他人、愤怒、怀疑、恐惧、不信任、自我防卫等。

深层原因:虐待、忽视、孤立、孤独、缺乏朋友或家庭支持、恐惧、无力感、疾病、疼痛、紧急医疗状况、心理健康危机、长期压力、绝望、药物副作用、戒断反应、失去亲人、歧视、不公正待遇、被边缘化、灾难性生活事件、创伤、失望、悲伤、不适等。

化解升级

“升级”就是一个人的负面情绪在加剧。“化解”的意思是通过让对方感到安全、被重视和被倾听来帮助他们平静下来。

1. **自己保持冷静。**保持冷静有助于向对方表明您没有威胁。深呼吸，给自己一些鼓励，比如“我能搞定。”
2. **向服务对象表示出您想提供帮助。**当一个人情绪低落时，他们可能对您的非语言沟通反应更强烈，而不是您所说的内容。使用舒缓的语调和温和的肢体语言。
3. **避免争吵。**当一个人情绪失控时，他们可能听不进逻辑和道理。争吵和责备也会使情况升级。重点是帮助大家冷静下来，然后共同努力去理解问题。

- 4. 倾听并确认感受。**倾听能让服务对象表达自己,化解强烈的情绪。使用支持性短语,如“您能告诉我您的感受吗?”“这听起来很令人沮丧”可以帮助服务对象感到被重视和被理解。
- 5. 耐心点,给点时间。**允许片刻的沉默给你们双方一个思考和反省的机会。紧迫感会增加压力。给予时间可以向对方表明您尊重他们和他们的感受。
- 6. 讨论选择和后果。**您不可能解决所有问题或满足所有愿望。坦诚告知您能做的事情,并提供简单、现实和积极的选择。讨论每个选择的后果,但避免最后通牒,永远不要用暴力或忽视威胁对方。

面对不同的人和情况需要采取不同的策略。如果您的策略不起作用,试试别的。最后,请记住这些一般提示:

- 保持环境的舒适度(温度、亮度、噪音)。
- 是否存在旁观者?如果周围有其他人在观看,服务对象可能会感到恐惧或羞耻。
- 将服务对象引导到一个愉快的活动中,可以帮助他们摆脱负面情绪。
- 以适合对方的方式沟通。
- 不要触摸生气的人。
- 寻找触发因素/原因以避免将来发生。
- 记录并报告您所了解到的关于如何给予服务对象最佳支持的信息。

应对暴力

当服务对象对自己的行为失去控制并变得暴力时,您的首要目标应该是保证安全并防止受伤。如果可能的话,试着帮助服务对象冷静下来。如果情况变得危险,想办法离开并寻求帮助。

如果您感觉不危险

继续保持冷静,并努力帮助对方缓和紧张局势。记得保持物理距离,注意周围环境。

如果您感到危险

相信自己的直觉。如果您感到危险,信任自己的直觉。

- 找出一个借口(“我的电话铃声响了,我要去外面接听电话”或者“我有一些重要的东西忘在车上了”)并离开这些房间/地方。
- 切勿背向面对此人。缓缓向后移动。
- 避免具有潜在危险的地方,例如楼梯顶部或者可将家具或其他物品用作武器的地方。
- 在安全逃离之后立即寻求帮助。

如果任何人可能面临直接危险,请致电911。

请注意遵守您的雇主的有关政策和程序

当服务对象变得暴力时, 您的雇主会有相应的政策和程序。您有责任了解并遵守这些政策和程序。

当服务对象变得暴力时, 您的雇主有哪些政策和程序?

报告或怀疑服务对象遭受暴力行为

记住您是委托报告人。如果您目睹或怀疑任何人虐待、忽视或剥削任何弱势成人, 法律要求您报告。

如何举报

若要举报住在成人之家、辅助生活机构或强化服务机构中的弱势成人受到的可疑虐待, 请致电投诉处理科, 电话: 1-800-562-6078。

若要报告疑似住在自己家中的弱势成人遭受虐待, 请致电社会福利服务部1-866-ENDHARM (1-866-363-4276)或成人保护服务处1-877-734-6277。

如果您怀疑或亲眼看到身体攻击或性侵犯行为, 也应向执法机构举报。



如果您认为服务对象或任何其他人处于危险之中, 请致电911。

记录并向您的雇主报告

记录可能发生的任何暴力事件并向工作场所中的相关人员报告。遵循雇主记录和报告暴力事件的政策和程序。

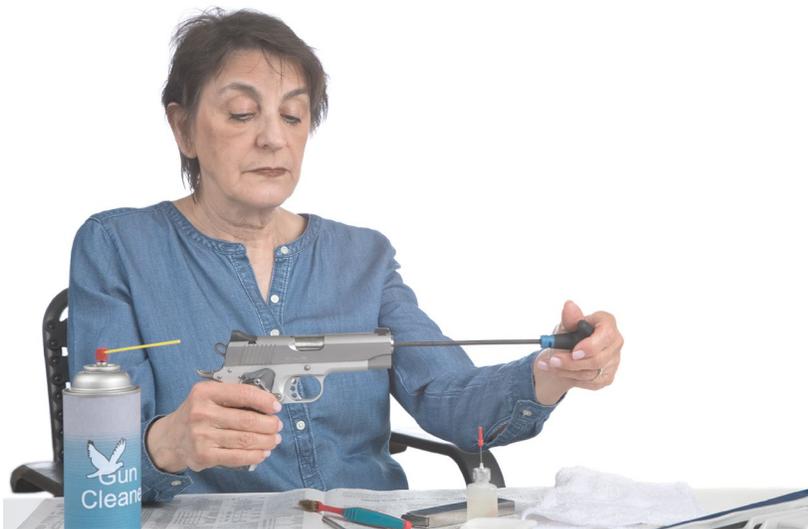
您的雇主关于记录和报告暴力事件的政策和程序是怎样的？

武器/枪械安全

在成人之家和强化服务机构中,所有枪支都必须上锁,只有获得授权的人才能使用。

如果您在一家居家照护服务机构工作,您可能会发现服务对象家中存放有枪支或其他武器。如果您因为服务对象携带枪支或家中有枪而感到不安全,与服务对象讨论您的担忧。当您在场时,询问服务对象是否可以将枪或武器存放起来。

如果您不能制定出一个让您觉得和服务对象安全相处的计划,和您的主管或工作场所中的相关人员谈谈您的担忧。



象为他们的枪安装扳机保险锁。这样擦枪走火。当地执法部门可能会为枪的安全锁,并开设枪支安全课程。

服务对象在不应该接触武器的情况下,请向工作场所中的相关人员报告。

请向您的主管报告任何枪支,并寻求帮助以控制局面。

动物安全

长期护理人员应该知道如何安全地与宠物、服务性动物、农场动物和生活在附近的其他动物相处。如果人们不尊重和谨慎对待动物，可能会引发安全问题。

在成人家庭、强化服务机构或辅助生活机构中，动物的饲养和管理必须符合严格的要求这些包括但不限于，及时接种疫苗，未患有能传播给人类的疾病，不得进入食物准备区。

尊重服务对象的权利

服务性动物为人们提供必要的支持。服务对象有权保留服务性动物并控制其相关事务。不要擅自控制服务对象的动物。例如，在指挥服务对象的狗、让它离开笼子或将其带出房间之前，要先征得服务对象的许可。

咬伤

有些动物的行为难以预测，即使是最友好的动物在某些情况下也可能咬人。在您接近或触摸它之前，考虑一下情况和它向您传达的信号。

防止被咬

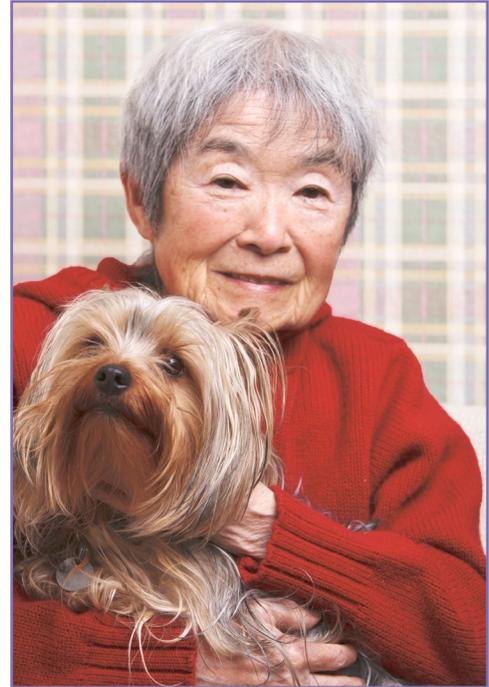
切勿接近、尝试抚摸动物或者假设动物是友好的，直至您慢慢了解它们。在接近动物之前，应询问其主任这样做是否安全。

切勿尝试抚摸正在睡觉、进食、围墙后面、宠物箱或车辆中、被捆绑或者看起来受到惊吓、受伤或恐吓的狗。

对于猫来说，如果不希望受到抚摸，它们通常会咬人或抓人。某些信号会提醒您可能将受到抓伤或咬伤。其中包括：

- 猫的尾巴开始抽搐。
- 耳朵向后转或者来回摇动。
- 猫的头部朝向您的手转动或移动。

如果您发现这些信号，应立即抽回您的手，保持安静并等待猫自行离开。



如果您被咬

用肥皂和水彻底清洗伤口，防止咬伤或抓伤后感染。

被咬后要注意感染的迹象。咬伤会导致关节或全身感染——尤其是来自猫的感染。向您的主管或雇主报告被咬伤的情况。如果您对动物咬伤有任何疑问或担心，请务必联系您的保健医生。

请向您的上司或者工作场所中的相关人员报告任何动物咬伤。

绊倒

猫和狗可能会造成使人绊倒的危险。应始终注意动物在家中所处的位置。如果您担心动物可能会对您或服务对象造成绊倒的危险，请请求服务对象允许将动物带离房间。

其他动物

农场动物

在您开始工作之前，应将牛、猪、马、鸡或稀有宠物等家畜关在围墙或栅栏内。如果您对工作场所的农场动物有任何疑问，请联系您的主管或雇主。

附近动物

如果附近有流浪狗或猫等具有攻击性或威胁性的动物，最好联系动物控制中心。

害虫和啮齿动物

臭虫或跳蚤之类的害虫以及老鼠之类的啮齿动物是不健康和危险的。如果您在服务对象家中发现害虫，或者您担心服务对象或您自己的健康或安全，请联系您的主管或工作场所中的相关人员。



动物照护和卫生

您的工作可能包括也可能不包括宠物照护,这取决于您的雇主。不管是哪种情况,如果服务对象家里有宠物,您都可能和它们有接触。处理完宠物、它们的食物或排泄物后,一定要执行手部卫生程序。

宠物卫生

良好的卫生习惯和适当的卫生条件有助于减少宠物将感染性疾病或寄生虫病传播给人类或其他动物的可能性。地板、宠物稻草箱外部或庭院中不应有动物粪便。鼓励服务对象遵循以下宠物卫生指南:

- 定期收集宠物粪便并进行妥善处置。少量的宠物粪便应与普通垃圾一起处理。不要将宠物粪便或猫砂倒入马桶。
- 让动物远离食物准备表面。
- 消除任何害虫侵扰,确保动物和人的舒适与安全。

如果您对动物粪便或气味有疑问,请联系您的主管或个案管理员。

动物健康

在极少情况下,服务对象可能无法满足动物的最低护理标准。为家庭中无法获取食物、水或住所或者患有严重疾病或身体受伤的任何动物寻求帮助。遭受忽视或虐待的动物对其他人也可能是危险的。

请向您的上司或者工作场所中的相关人员报告担心。可向当地动物控制中心和执法机构报告动物虐待。





6

应急准备和响应

历史性雪暴:2008年,华盛顿东部经历了一场历史性的暴风雪。仅仅24小时内就下了两英尺多的雪。道路关闭、车辆被困和公共交通瘫痪。许多地区都停电了。所有人都受到了风暴的影响,包括服务对象和照护者。照护者被困在自己的家中,无法前往服务对象处。一些服务对象无法获得基本物品,如额外的毯子、不需要加热的食物、水或药物。您和您的支持对象对这种情况做好准备了吗?

紧急情况随时可能发生。当灾难发生时,做好准备和制定计划是确保安全的最好方法。在许多情况下,作为一名照护者,您可能是第一个或唯一一个能够应对紧急情况以帮助服务对象并保证他们安全的人。作为一名长期护理人员,您的部分责任是准备和应对紧急情况。



您的雇主会制定应对紧急和灾难情况的计划、政策和程序。服务对象也可能在服务计划中了在紧急情况期间和之后,对自己的照护的具体要求。利用这些资源来学习您需要了解的信息。

- 学习如何应对不同类型的紧急情况。
- 知道在紧急情况下以及在情况得到控制后应该联系谁。
- 采取恰当的措施来保证每个人的安全,包括您自己。
- 了解每位服务对象的具体需求。

了解在紧急情况发生之前该做什么。

您在哪里可以找到雇主的应急计划?

紧急状况的处理

在紧急情况下保持冷静

保持冷静有助于在紧急情况下保证您和服务对象的安全。当紧急情况发生时,很难保持冷静。以下是一些有益的提示:

- 了解计划。保持冷静的情况下通常能够知道下一步应该如何做。如果您知道要采取的步骤,将会感到整个情况均处于控制之下。
- 更好的方法是实施计划!认真演练和筹划。
- 深呼吸几次使自己稳定下来。
- 对情况进行评估。在实际行动之前了解整体情形。
- 着眼当下。认真思考应对紧急情况所需采取的措施。
- 抚平由突发情况引起的激动情绪。其他人将可能会听从您的指导并像您一样冷静下来。

安全是您的首要任务

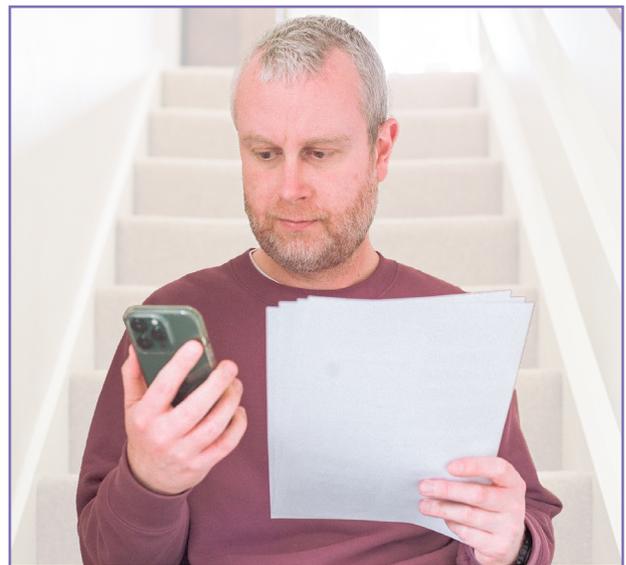
记住安全第一。如果您认为您或您的服务对象面临直接危险,请拨打911。如果您独自一人,且感到不确定,就拨打911。经过培训的急救人员可帮助您确定是否存在紧急情况——这是他们的工作职责之一。说明情况,听从急救人员的指导。

拨打911

当您需要拨打911时:

- 保持冷静。
- 简要描述紧急情况。
- 说清楚您的地址和最近的主要道路或交叉路口。
- 不要挂断电话,随时听从911接线员的指示。

最好将紧急联系信息放在电话旁或其他显眼的位置。这些信息可能包括护理对象的家或护理机构的地址和十字路口。



紧急医疗状况

医疗紧急情况是指对一个人的生命或长期健康构成危险的伤害或疾病。作为一名长期护理人员，您的职责是识别医疗紧急情况的迹象，并做出恰当的反应。

医疗紧急情况的迹象

任何严重和突然发生的健康变化都是医疗紧急情况。下列症状可能是中风、心脏病发作、受伤、疾病、感染、过敏反应、中毒或药物相互作用的迹象。

呼吸问题

- 呼吸困难
- 窒息
- 呼吸急促

大脑功能的突然变化

- 昏厥或失去知觉
- 突然头晕、虚弱或视力改变
- 不明原因的剧烈头痛
- 说话或理解有困难
- 精神状态改变 (例如行为异常、意识不清、迷迷糊糊)
- 心理健康危机，例如某人对自己或他人构成危险
- 与自杀相关的行为 (拨打自杀与危机热线 988，或访问988lifeline.org)

受伤

- 跌倒受伤
- 机动车事故伤害
- 烧伤或吸入烟雾
- 深大伤口
- 流血不止
- 头部或脊柱受伤

疼痛

- 胸痛
- 腹部疼痛或压力
- 身体的某个部位突然剧烈疼痛

医疗紧急情况的其他迹象

- 咳血或吐血
- 剧烈或持续呕吐
- 极度疲惫
- 身体一侧麻木或无力
- 面部、舌头或眼睛肿胀
- 指甲、嘴唇和眼睛周围的肤色变化 (肤色较深的人呈灰色/白色，肤色较浅的人呈蓝色)
- 吞下有毒物质



预先立嘱

预先立嘱是一份法律文件,用于说明服务对象在无法自行做出决定时,他们希望获得哪些身体和心理健
康照护。预先立嘱有助于确保照护服务团队了解并遵从服务对象的意愿。

**在紧急情况中,您需要了解服务对象是否已填写POLST表格或
预先立嘱及其放置位置并将其提交给紧急救援人员。**

记录和报告医疗紧急 情况

在医疗紧急情况得到控制后,
您需要记录发生了什么、您做
了什么以及结果是什么,并将其
报告给您的照护环境中的相关
人员。遵循雇主的政策和程序
进行记录和报告。



您应该如何记录和向您的雇主报告医疗紧急情况?

火灾

根据美国消防局的数据,2021年住宅火灾最常见的原因是烹饪火灾、取暖火灾、无意或粗心火灾以及电气故障火灾。老年人死于火灾的风险最高。如果发生火灾,服务对象将需要您的帮助来保证他们的安全。

为火灾紧急情况做准备

如果您在成人之家、辅助生活机构或强化服务机构中工作,您的雇主会定期进行消防演习,练习发生火灾时如何应对。认真对待此类演练,它们会拯救生命。

如果您在服务对象家中为其提供支持,您应该知道服务对象的疏散计划,离开他们家的最佳疏散路线,以及他们的地址和街道。此信息可从服务对象的服务计划中获取。

您的雇主的消防演习时间表是怎样的?

学习如何使用灭火器

所有成人之家、辅助生活机构和强化服务机构都需要配备灭火器。如果您在服务对象家里工作,如果家里没有灭火器,鼓励他们配备好。前部注有“ABC”的灭火器可用于扑灭所有类型的火灾,包括木/纸、油脂和电气火灾。

P.A.S.S.这个词会帮助您记住使用灭火器的步骤。

- P = 拉** 保持灭火器直立并拉动环销,折断塑料密封。
- A = 对准** 切勿靠近火,对准离您最近的火的基底部分。
- S = 挤压** 保持灭火器直立,将手柄挤压在一起进行释放。
- S = 扫射** 从一边到另一边扫射,将灭火器的内含物喷到火的根部。

当火被扑灭之后,确保其彻底熄灭。使用灭火器之后,使所有人撤离此区域并立即进行通风。

做好准备可拯救生命。

应对火灾

如果您发现火灾,请记住**R.A.C.E.**来帮助您安全、正确地应对。

- R=救援:** 停止正在从事的工作并将服务对象移至安全的地方。
- A=报警:** 拉响警报。可拉响火灾警报器或者拨打911。
- C=控制火势:** 关闭安全触及范围之内内的所有门窗。
- E=灭火:** 如果安全的话,使用灭火器灭火。
- 或者撤离:** 如果火势太大,灭火器无法扑灭,请离开该区域。



警告

- 切勿在油脂或液体火灾中泼水。水将导致火势蔓延。用锅盖、湿毛巾、小苏打、盐或灭火器来扑灭油脂火灾。
- 不要在电气火灾中泼水。这会导致严重触电。
- 切勿重新进入正在燃烧的建筑以救出宠物或贵重物品。
- 切勿尝试将燃烧的物品移至房间之外。
- 切勿将电梯用作火灾逃生路线。

如果火灾使您无法撤离

- 和服务对象待在一起。
- 拨打911并向其告知你们已被困。
- 关闭房门,使火势变小。
- 用衣物或毛巾塞住门旁的开口以及通风口。
- 热量与烟雾升起。在烟雾较少的地方,靠近地面可以更安全。

烟雾是有毒的,在家庭火灾中因烟雾丧生的人比因大火而丧生的人更多。

火灾后

成人之家、辅助生活机构和强化服务机构必须记录任何火灾,并向投诉处理科报告。遵循雇主的记录和报告政策。

供电中断

成人之家、辅助生活机构和强化服务机构必须在住宅的所有区域提供应急照明或手电筒。

如果服务对象处于完全的黑暗中,特别是在夜里:

- 花时间确认所有服务对象的安全并搞清楚发生了什么。
- 如果邻近地区停电,断开所有电热器和电器连接,以减少初始电力需求并保护电机不受可能的低电压损坏。
- 拔下计算机和其他电压敏感设备的插头,以免恢复供电时因电涌造成此类设备损坏。
- 保护水源,如果水源来自水井,则尤其需要注意。
- 关上门窗以及窗帘以保持热量。
- 将一盏灯的开关留在“开”的位置上,以便在服务恢复时提醒您。
- 确保冰箱和冰柜门紧闭。如果冰柜门保持关闭,在装满食品时,冰柜能在两天时间内保持食品的冷冻状态。
- 请格外小心蜡烛或其他易燃光源,它们可能会造成火灾(在辅助生活机构中不允许)。
- 在室内使用煤油加热器、大气灯或炉子时保持通风,以防止有毒烟雾的聚集(在辅助生活机构中不允许)。
- 切勿在室内使用木炭或气烤炉。它们会产生一氧化碳,这会致命。
- 如果您工作的机构有发电机,学习如何打开和关闭发电机,以及发电机覆盖建筑的哪些区域。
- 一些服务对象可能有用电的医疗设备,如氧气浓缩机、CPAP机、电动床和/或床垫等。您的雇主/主管应该制定了计划来解决停电时如何管理这些物品。

在服务对象家中工作时:

- 向公用事业公司登记服务对象需要的维生设备(如有)。
- 如果服务对象对需要电力的维生设备有需要,鼓励其考虑购买发电机或了解从哪儿可以租赁发动机。如果服务对象无法购买发动机,向其提供租赁发动机的电话号码。
- 记下服务对象当地公用事业公司的电话号码,以便报告供电中断或中断更新信息。
- 如果服务对象家的车库装有电动车库门,则应了解供电中断时应该如何开启。
- 鼓励服务对象配备后备热源和燃料供应。
- 如果仅是服务对象一家停电,检查保险丝盒或断路器盘。
- 更换保险丝或重新设定电路之前关闭大型电器。

**切勿在室内使用烧炭或燃气的炉子或加热器。
它们会产生一氧化碳,这会致命。**

撤离

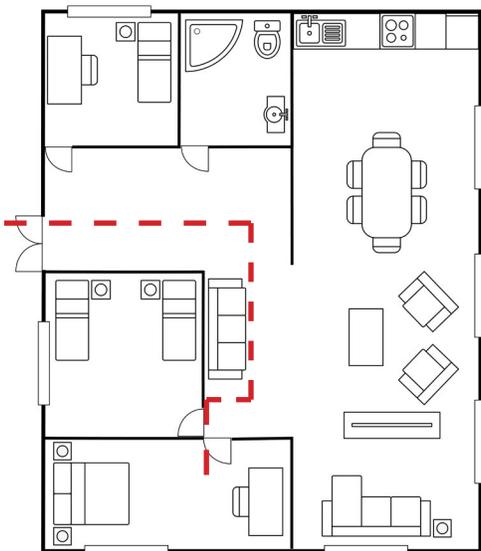
有时,由于极端天气、自然灾害或其他紧急情况,服务对象可能需要撤离建筑物。让服务对象安全快速地离开需要提前制定好计划。

如果您在辅助生活机构、成人之家或强化服务机构工作,您的雇主会制定疏散计划。计划中将列出在需要将服务对象移至建筑另一侧、移至建筑以外的安全位置或者移至单独位置时应该如何办。您的责任是了解您的支持对象的计划,并在需要的时候尽到自己的职责。

住在自己家里的服务对象可能在他们的服务协议中有一份疏散计划。如果服务对象没有自己家的疏散计划,与服务对象和/或照护服务团队的其他成员讨论计划以及如何在必要时帮助服务对象安全疏散。

确保您知道您工作的地方的紧急疏散计划。

在您的工作环境中,哪里可以找到服务对象疏散计划?



自然灾害预防准备

自然灾害的来临没有预警，可能会对您和您的服务对象造成严重威胁。在自然灾害中确保安全的最好方法是制定好计划并备好应急物资。

应急物资

应急物资让人们在紧急情况下无需援助也能生活。如果您在成人之家、辅助生活机构或强化服务机构工作，必须准备好应急物资。了解您工作环境中的应急物资在哪里。

如果您在服务对象家中为其提供支持，鼓励服务对象准备好应急物资包。



地震

- 发生地震时，保证自身的安全，并在停止摇动后帮助服务对象。此时您应当：
- 待在建筑物中，躲在桌子底下，并紧紧持握住桌子。
- 远离窗户、沉重的厨柜、书架或玻璃隔断。
- 摇动停止后离开建筑物。不要尝试移动严重受伤的人，除非其面临马上会再次受伤的危险。
- 如果您在户外：远离建筑物、树木、电话线及电线。
- 如果您在道路上：驾车离开地下通道或天桥。待在汽车中。

天气紧急状况

天气紧急状况可能会有预警，也可能没有。可能导致紧急情况的天气条件包括大风、暴雨、酷热、闪电和洪水。随时了解您所在地区的天气警报，并遵循当地政府的任何警告或指导。



极端高温

华盛顿的气温正在上升,严重的高温事件(90°F / 32°C以上)变得越来越常见。酷热会导致疾病和死亡。这对患有疾病或服用某些药物的老年人尤其危险。

帮助您的支持对象保持凉爽并及时补水。如果条件允许,使用空调,并尽量避免在阳光下暴晒。您所在县的网站上可能有一个制冷站或空调建筑的列表,如图书馆,如果室内温度太热,服务对象可以前往这些地方。

观察服务对象是否有高温相关疾病的迹象。在极度炎热的天气里,注意以下医疗急救症状:

- 体温高(超过103°F)
- 皮肤发烫、发红、发干或潮湿
- 很热也不出汗
- 脉搏快速、强烈
- 突然出现意识不清或恶化



在晴朗的热天切勿将人和宠物留在汽车中。

其他自然灾害

火山活动、野火和海啸可能会迫使服务对象撤离。了解您所在地区可能发生的事件,并随时了解紧急警报。

访问[weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts)查看天气提醒。

查看[ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability)了解更多关于灾难准备的信息。

总结

C

作为一名长期护理工作者,您的目标是提高您的支持对象的独立性和幸福感,而真正的独立和幸福只有在安全的环境中才有可能实现。要时刻保持安全意识。对于每一项任务或每一种情况,问问自己如何将风险最小化,并更安全地完成它。需要时寻求帮助。注意安全隐惠,并与其他人合作解决。通常每天只需要额外的几分钟,就可以在工作中保持安全和健康。

每次当您消除或缓解了一个安全问题、止了受伤、防止了一个事故、阻止了感染或有效处理了一次紧急状况,您都是在减轻您或您照护的其他人可能会感受到的疼痛、恐惧、焦虑和痛苦。

作为一名长期护理工作者,您每天都在真正改变他人的生活。为您所作的工作感到骄傲,使您自身和您照护的人保持安全健康。

安全由您掌控!



附录A:家庭照护紧急行动计划

(服务对象和照护者应制定此计划并将其贴在电话旁边)

雇主名称: _____ 日期: _____

1.紧急情况——危及生命——拨9-1-1 向接听者讲明您致电所用的电话号码

家庭地址: _____

主要十字路口: _____

住宅位于十字路口的哪个方向: _____

2.紧急情况——无生命危险: 列出以下本地号码

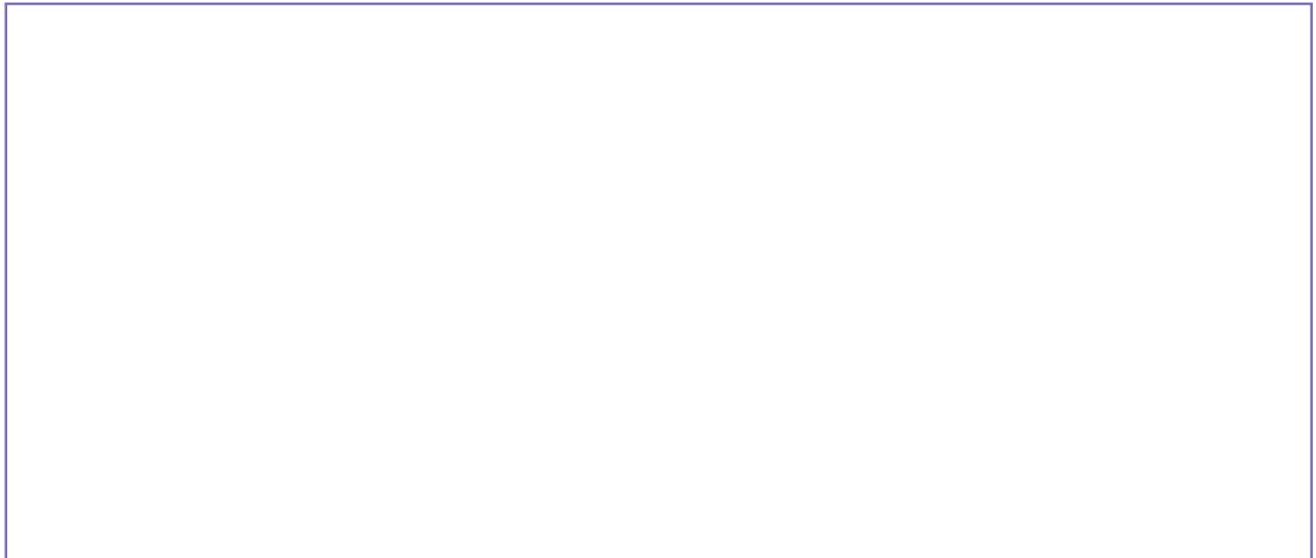
火警/医护人员: _____ 医生: _____

医院: _____ 救护车: _____

警察/县警长: _____ 毒物控制: _____

其他: _____

3.家庭疏散: 在此处绘出家庭房屋的简图并标出出口所在。用箭头绘出逃生路线。万一发生火灾,帮助您自己和您的支持对象逃离现场。



4.临时迁居场所：列出当家中环境不安全时的备用居所。

姓名：_____ 电话：_____

地址： _____

姓名：_____ 电话：_____

地址： _____

5.安全设备——消防局会向您提供安装信息。

灭火器：_____ 烟雾报警器：_____

6.其他应急设备——列出急救箱、毯子、食品和水、手电筒、收音机和其他应急设备的位置。

地点： _____

附录B:安全隐患检查表

这次培训涵盖了许多主题。您可以通过完成此检查表来检查自己和工作场所的安全性。如果您发现无法确认的项目,请回顾本次培训,或者如果您有任何问题或疑虑,请与您的主管沟通。

工作安全

我会考虑每项任务、每个环境和情况的安全性。

我可以安全地帮助服务对象移动,而无需手动搬运,也不会伤害到自己或服务对象。

我知道如何安全地移动物体而不伤害自己。

我穿着防滑鞋和不太紧身或过于宽松的衣服。

我系着安全带安全驾驶,没有分心。

我知道如何安全地使用梯子。

服务对象跌倒

我了解服务对象的跌倒史。

我知道服务对象药物的副作用。

我知道服务对象跌倒的健康相关风险因素。

服务对象佩戴眼镜和助听器。

服务对象穿防滑的支撑鞋,和不太紧身或过于宽松的衣服。

浴室地板保持干燥。

浴室有扶手和浴椅。

浴缸或淋浴区有防滑垫。

外侧人行道灯光明亮且无杂物,水、冰、雪或油污得到及时清除。

内部地板和走廊无杂物,且灯、延长线和电话线位于交通过道之外。

除去拼块地毯,或者放置防滑垫或双面胶带。

地毯边缘无磨损并在必要时进行固定。

楼梯装有扶手且照明条件良好。

整个房屋提供适当的照明。

材料储存安全,并处于适当的高度。

我知道如何在服务对象跌倒时安全地将他们扶到地板上。

我知道我的雇主关于当服务对象跌倒时我必须做什么的政策。

感染控制

在完成一项任务或协助服务对象前后,我会执行手部卫生程序至少20秒钟。

为所需的任务提供了足够的个人防护装备(PPE)。

每次可能接触到血液或其他体液时,我都会戴上一次性手套。

我了解并遵守我的雇主关于戴口罩的政策。

必要时提供锐器盒或者封闭耐用的坚固塑料容器。

我避免接触尖锐物品,并且知道如何安全地处置它们。

我知道如何安全地清理血液和其他体液,并对该区域进行消毒。

我了解并遵守我的雇主关于处理污染废物的程序。

如果我生病待在家时会打电话给我的雇主或主管。

一旦我知道自己无法来上班,我总是会立即通知我的雇主或主管。

我知道如何报告服务对象的病情,以及向谁报告。

沟通

我知道该和谁讨论我的安全顾虑。

如果我消除了安全隐患,或者发现了我无法消除的安全隐患,我会报告。

我能有效地与服务对象沟通。我会仔细倾听,确保自己理解。

我可以回答服务对象的问题或者找出答案。

我了解服务对象照护服务团队的其他成员,我可以与他们有效沟通。

我了解并遵守我的雇主关于文件和报告的政策和程序。

居家安全

对尖锐的物品(如床架)填充垫料。

氧气管无缠绕、扭结且位于人行道之外。

在使用氧气时,附近无烟火、明火或者易燃物品。

如果服务对象吸烟,他们在确保安全的情况下吸烟。

如果服务对象吸烟,但不能在确保安全的情况下吸烟,则已制定计划来确保他们的安全。

枪支或其他武器已安全存放。

我知道如何应对暴力或攻击行为。

我获得了帮助我应对暴力或攻击行为所需的支持。

我在工作场所感到安全。

医疗设备处于良好的工作状态,并得到妥善保存。

房屋内无害虫侵扰或动物粪便。

动物被妥善控制。

药物和化学品贴有适当的标签并进行正确储存。

不使用带有暴露或磨损电线的家用电器或延长线。

我知道如何在马桶溢水时关掉水龙头。

灭火设备随时可用并得到适当维护。

烟雾警报器处于工作状态,并已制定和执行电池更换计划表。

紧急状况

我知道在哪里可以找到我的雇主的应急和灾难计划,并且我已经查看了这些计划。

我知道在灾难、疏散或紧急情况下我的工作是什么。

我知道医疗紧急情况的征兆。

我知道我的雇主关于我在医疗紧急情况下应该做什么的政策和程序。

在紧急情况下,我知道服务对象的POLST表格和预先指示在哪里。

我知道我工作单位的地址和最近的路口,或者在紧急情况下我可以很轻松地找到这些信息。

如果我支持的服务对象制定了紧急行动计划,我已经查看并了解其中的内容。

我知道如何使用灭火器。

我知道如何扑灭油脂火灾。

我知道停电时服务对象如何获得光和热。

我从不室内使用煤气炉或煤炉或取暖器。

我知道高温相关疾病的征兆。

我知道如何在酷热天气下让服务对象保持凉爽。

我知道体温过低和冻伤的迹象。

鸣谢

本课程是根据从全州的领域内专家、利益相关者、授课老师、部落合作伙伴和服务参与者收集的反馈和意见开发的。没有他们的专业知识，我们不可能做到这一点，我们非常感谢他们对服务对象安全的热情支持。

课程开发

Samuel Cooke, 教学设计师
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

贡献者

Jessica Baker, 糖尿病护理和教育
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Ashley Beckley, CRSB学习解决方案计划经理
DSHS发育障碍人士服务管理局

Julie Boghokian, 培训计划经理
Catholic Community Services of Western
Washington

Brenna Botsford, 教育和支持专家
成人之家委员会

Adora Brouillard, 培训部门经理
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Melissa Brunton, 监管QA培训计划经理
寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Frank Buchanan, 服务体验团队成员

Mary M Campbell, 重听咨询和资源计划经理
失聪者与听力障碍者服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Brenda Carlstrom, 服务体验团队成员

Stephany Castilleja, 监管QA计划经理——
社区寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

David Chappell, 质量保证和政策计划经理
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Earnest Covington III, 负责人
失聪者与听力障碍者服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Kenny Davis, 住宿看护培训部门经理
DSHS发育障碍人士服务管理局

Marla Emde, EMS/创伤性损伤预防专家
健康系统质量保证
华盛顿州卫生部

Arielle Finney, 辅助生活机构政策计划经理
寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Jackie Fry, 培训部门计划经理
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Robin Gibson, 服务总监
Long Term Care Catholic Community Services of
Western Washington

Stacy Graff, 员工发展科科长
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Barbara Hannemann, 家庭和社区计划
办公室主任
DSHS老龄化与长期支持管理处

Huy Ho, 监管QA培训计划经理
寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Colleen Jensen, 成人之家政策计划经理
寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Drew Kertzman, 安全和健康技术专家
职业安全卫生处
华盛顿州劳工与工商保险

Saira Khan, 培训部门计划经理
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Christine Kubiak, 监管QA护士计划经理
寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Allison Lally, 运营专家
Brookdale Senior Living

Larissa Lewis, 职业健康护士顾问(传染病)
Washington State Labor & Industries

Suzanne Mannella, 计划经理
失聪者与听力障碍者服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Stephanie Marko, 劳动力培养和留任计划专家
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Kristine Mazulo, CRSB培训和过渡专家
DSHS发育障碍人士服务管理局

Vicki McNealley, 辅助生活主任华盛顿医疗
保健协会

Cheryl Miller, 主任
儿童及家庭服务处
Port Gamble S' Klallam部落

David Minor, TBI理事会和基金协调员
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Nicole Moon, 行为健康质量改善顾问
寄宿护理服务处
行为健康支持团队
DSHS老龄化与长期支持管理处

Christine Morris, 办公室主任
培训、沟通和员工发展科
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Marlo Moss, RN感染预防专家
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Faduma Mursal,
华盛顿护理学院培训主任

Angela Nottage, NPI部门经理
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Julie Peters, 质量保证培训计划经理
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Isaac Peterson, 服务体验团队成员

Kerry Reetz, 监管QA培训计划经理
寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Angela Regensburg, 培训部门专业课程和质量
保证计划经理
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

AJ Roberts, CCRSS/ICF监管QA经理
寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Lisa J. Robbe, DD监察专员法律顾问
Regional Developmental Disabilities Ombuds,
Spokane Office

Manny Santiago, 执行主任华盛顿州LGBTQ委
员会

Jes Shabatura, 教学设计师和培训开发人员
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Michael Sheehan, 培训发展和学习管理科科长
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Crissy Smith, 在线学习开发人员
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

John Stebbins, 技术服务
职业安全卫生处
华盛顿州劳工与工商保险

Barbara Thomas, 监管QA计划经理——
社区寄宿护理服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Robin VanHyning, 创始人、所有者、培训部主任
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC

Sarah Verhei, 办公室助理3
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Mary Yakawich, 工业卫生咨询主管
华盛顿州劳工与工商保险服务部

Zya Williams, 服务体验团队成员

试点授课老师

Dave Foltz, 家庭护工授课老师
Rythm Senior Living Consultants

最终编辑和排版

Cheri Huber, 视觉传播经理
创新、战略和视觉传播办公室
秘书处
DSHS

Jessica Nelson, 媒体关系经理
通讯与政府事务办公室
秘书处
DSHS

文件可访问性

Crissy Smith, 在线学习开发人员
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

Samuel Cooke, 教学设计师
家庭与社区服务处
DSHS老龄化与长期支持管理处

图像出处

所有图像均依据Microsoft 365、Adobe Stock、Getty Images或DSHS的标准许可或合同使用。华盛顿州服务对象和照护者的图像经其许可使用。某些图像已经使用Adobe生成式人工智能工具进行了编辑：

- 第16页——给司机加了安全带。
- 第18页——为辅助设备添加额外的网格。
- 第30页——照护者的手上增加了手套。

本培训中的图像不得用于任何其他目的。

联系我们

有关本教材的任何问题、疑虑或建议，请联系我们：TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov。

长期护理劳动力引导员可以在您成为付薪的认证家庭护工的过程中为您提供信息和指导。如需帮助，请通过网站向您当地的引导员发送消息：caregivercareerswa.com或者发送电子邮件至caregivercareerswa@dshs.wa.gov。

