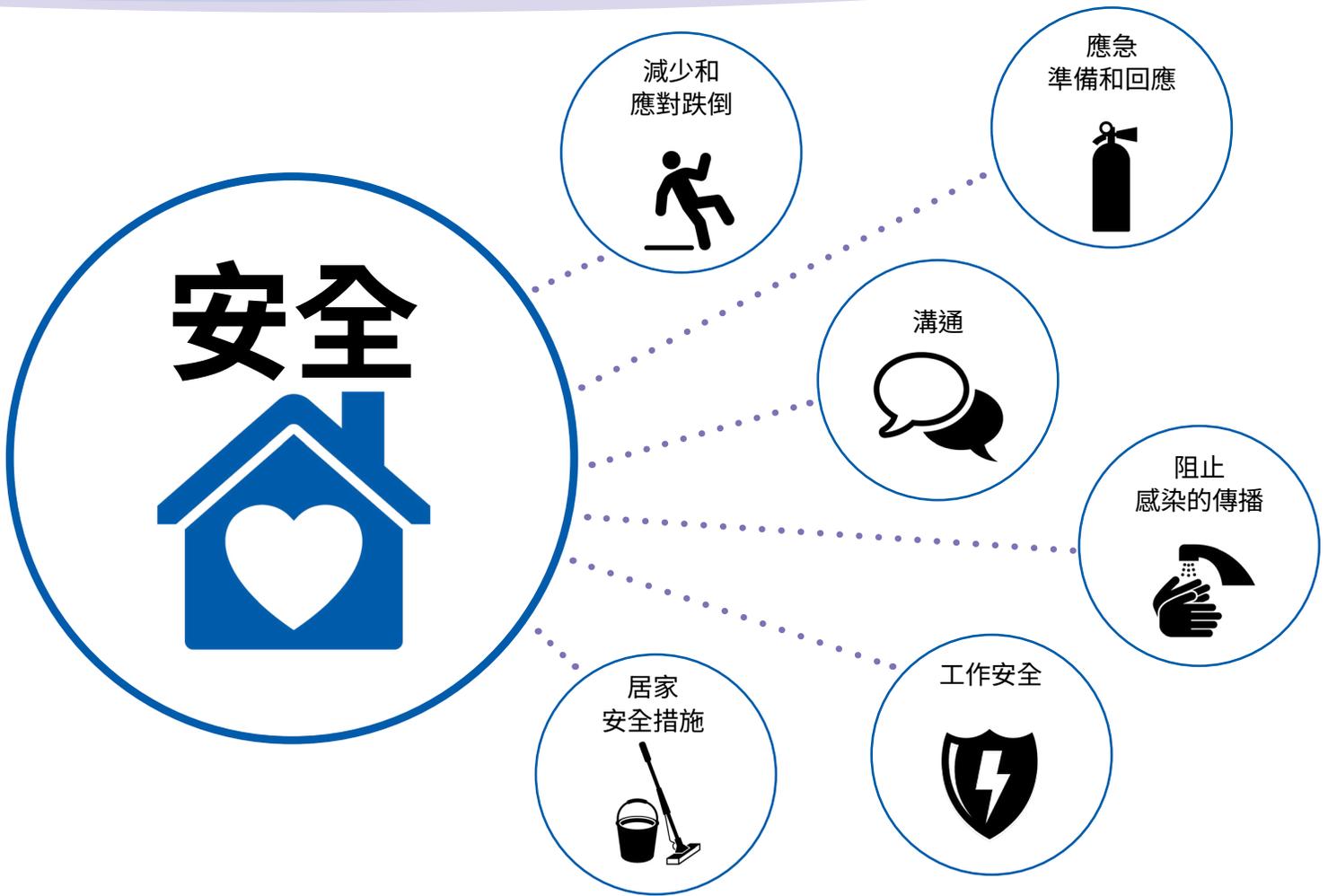


長期護理工作者

安全訓練



社會福利服務部
老齡化與長期支援管理處

目錄

語言便利服務.....	1	居家安全措施.....	49
關於安全訓練的雇主須知.....	2	家政.....	50
安全訓練簡介	4	氧氣安全.....	52
情感、心理和精神安全.....	5	消防安全.....	53
工作安全	6	電氣安全.....	54
受傷風險.....	7	水安全.....	54
安全地為服務對象提供協助.....	8	預防和應對暴力行為.....	55
材料搬運和提舉.....	9	武器/槍械安全.....	59
背部訓練.....	11	動物安全.....	60
安全著裝.....	15	應急準備和回應	63
駕駛員安全.....	16	緊急狀況的處理.....	64
梯子安全.....	17	緊急醫療狀況.....	65
減少和應對跌倒	18	火災緊急情況.....	68
最大限度減少跌倒.....	18	供電中斷.....	70
應對跌倒.....	23	撤離.....	71
阻止感染的傳播	26	自然災害預防準備.....	72
執行手衛生程序.....	28	結語	74
戴一次性手套.....	30	附錄A:家庭照護緊急行動計劃.....	75
佩戴口罩或呼吸器.....	32	附錄B:安全隱患檢查表.....	77
咳嗽和打噴嚏時掩住口鼻.....	33	銘謝.....	80
避免接觸血液和其他體液.....	34	試點授課教師.....	83
環境清潔與消毒.....	39	最終編輯和排版.....	83
廢物處理.....	44	文件可存取性.....	83
報告疾病.....	45	影像出處.....	83
溝通	46	聯絡我們.....	83
將行為視為溝通的一種形式.....	47		
與照護服務團隊的其他成員溝通.....	48		
與您的主管或雇主溝通.....	48		

語言便利服務

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:

សៀវភៅពុម្ពនេះ 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.

關於安全訓練的雇主須知

尚未成為認證家庭護工的長期護理工作者，以及未根據WAC 388-71-0839或RCW 18.88B.041獲得豁免的長期護理工作者，必須完成2小時的長期護理工作者職前訓練和3小時的安全訓練，才能為服務對象提供護理(WAC 388-112A 和WAC 388-71)。在寄宿護理機構中，根據RCW 18.88B.041獲得豁免的個人和志願者必須在與服務對象進行常規互動之前完成機構職前訓練(WAC 388-112A-0200)。

本文件介紹了WAC 388-112A-0230和WAC 388-71-0855要求的長期護理工作者安全訓練的所有主題。鼓勵成人家庭、輔助生活機構、強化服務機構和家庭護理機構充分利用本文件中的資訊，按要求向尚未成為認證家庭護工的長期護理工作者提供3小時安全訓練。

本文件是一份通用安全訓練。雇主必須納入自己的政策和程序，使訓練與組織更具相關性。

本文件預留了相應位置，以供長期護理工作者記筆記。雇主可以按原樣使用整個文件，也可以按自己的格式將資訊重組。

作為雇主，其他州政府機構還可能要求您為員工提供其他安全訓練。

什麼是長期護理工作者安全訓練？

本安全訓練介紹了長期護理工作者的基本和必要的安全措施。鼓勵長期護理工作者：

- 瞭解並遵循雇主的政策、計劃和程序。
- 在工作中，始終注意安全，以保護自身和服務對象免於患病和受傷。
- 將安全視為服務對象獨立和健康不可或缺的一部分。
- 識別安全隱患並採取適當措施解決。

為什麼職前訓練和安全訓練很重要？

您花時間進行有效的職前訓練和安全訓練是對留住員工以及保證員工和服務對象安全的投資。它讓員工看到，他們對您和您的組織很重要，並為你們的關係定下基調。這也是一項回報豐厚的投資：

- 積極的入職體驗可以將員工留任率提高82%。
- 許多工傷賠償索賠發生在入職的前兩週。背部受傷、滑倒和跌倒的發生常常是因為缺乏訓練。員工、職員往往會受到這類傷害，甚至服務對象也可能受傷。
- 如果換人，可能要花費一名照護者年薪的16-20% (招募、面試、訓練)。

雇主應該如何進行安全訓練教育？

本安全訓練文件不適合長期護理工作者獨自通讀。DSHS不贊成自學安全訓練。長期護理工作者僅透過閱讀這份通用安全訓練文件，不可能完全理解您的政策、計劃和程序。

理想情況下，新長期護理工作者應由授課教師指導進行安全訓練。授課教師應該將每個主題與其具體工作環境聯繫起來。向長期護理工作者展示他們在哪裡可以找到保護自己、服務對象和其他人安全所需的設備和用品。確保他們知道如何報告安全問題，以及如果他們或服務對象遇到緊急情況時該怎麼做。安全訓練應該引人入勝。鼓勵學習者做筆記和詢問。

誰能教授本職前訓練？

成人之家、強化服務機構和輔助生活機構在初次獲得許可或所有權變更時，獲准可以教授職前訓練和安全訓練(ORSA)。

家庭護理機構必須有經核准的社區授課教師訓練計劃，才能訓練自己的員工。欲瞭解更多資訊，請瀏覽dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies。

社區授課教師必須得到社會福利服務部的核准才能教授ORSA。

有關課程和授課教師核准的更多資訊，請瀏覽 dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes。

雇主可以從哪裡獲得2小時的職前訓練？

長期護理工作者的2小時職前訓練材料可從 dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available 下載。

授課教師是會對職前訓練和安全訓練分別發證還是一起發證？

職前訓練和安全訓練證書可作為兩個單獨的證書或合為一個證書。有關更多資訊，請聯絡訓練單位。

- 機構訓練計劃：
trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- 社區授課教師訓練計劃：
trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

列印這些材料

本文件的設計便於列印。文件的影像背景和顏色已調整為節省墨水或碳粉的模式。您可以選擇彩色或灰度(黑白)列印。

謝謝！

我們中大多數人會在生活中的某個時候需要長期護理。作為長期護理工作者的雇主和訓練師，您培養的是我們所信賴的有技能和同情心的員工。您的企業和組織保護獨立性、健康和福祉，並為照護者創造更安全、更有意義的工作。

感謝您宣導選擇權、獨立性和安全，讓我們都能健康、獨立、有尊嚴地生活，並能掌控影響我們生活的決策。



安全訓練簡介

作為一名照護者，您能幫助人們獨立、幸福地生活。提高安全效能讓您的支援對象的生活更充實。

安全工作可以預防受傷和疾病。安全的環境可以防止事故的發生，讓服務對象可以放心地自由行動。為緊急情況做準備有助於在災難發生時確保每個人保持健康。

若缺乏安全措施，您以及您的支援對象將面臨患病、受傷、痛苦和折磨的風險。請為了您自己、您的支援對象和您工作場所的其他人，做一名安全衛士。

成為安全的捍衛者！

安全指南一覽

安全工作	<ul style="list-style-type: none"> • 請勿手動搬運人員。使用輔助裝置。 • 搬運物品時，應使用腿部力量，而不是腰部力量。 • 伸展身體，鍛煉身體，增強背部力量。 • 穿遮腳趾、防滑並穩固的鞋。
最大限度減少跌倒	<ul style="list-style-type: none"> • 瞭解跌倒風險。 • 清除絆倒隱患，改善視野。 • 如果服務對象跌倒，保護其頭部，緩慢地將其放到地面。 • 遵循雇主關於在服務對象跌倒後如何提供協助的政策。
阻止感染的傳播	<ul style="list-style-type: none"> • 在接觸服務對象前後，執行手衛生程序至少20秒鐘。 • 如果可能有接觸血液或其他體液風險時，應佩戴一副新的一次性手套。 • 對環境進行清潔和消毒，並正確處置受到污染的廢棄物。 • 當您生病或有傳染性疾病時，請待在家中。
溝通	<ul style="list-style-type: none"> • 與服務對象溝通，傾聽其關心的問題。 • 與服務對象及其照護服務團隊合作解決問題。 • 如發現安全問題，提醒他人注意並跟進解決問題。 • 遵守雇主關於記錄和報告的政策。
維護安全的環境	<ul style="list-style-type: none"> • 提前解決安全隱患，以免造成事故。 • 檢查家裡的煙霧探測器和滅火器是否可正常使用。 • 遠離火花或火焰源使用和儲存氧氣。 • 及時清理家裡的蟲害和動物糞便。
為緊急情況做好準備	<ul style="list-style-type: none"> • 瞭解緊急醫療狀況的跡象以及您應該如何應對。 • 遵循工作場所的應急和疏散計劃。 • 隨時瞭解您所在地區的天氣警報。 • 遇到緊急情況時，要保持冷靜，按計劃行事。

情感、心理和精神安全

本長期護理工作者安全訓練的大部分主題側重於身體安全，如防止受傷和感染。個人的幸福感還取決於他們的情感、心理（心理學）和精神安全。

Samuel的故事：Samuel 45歲時中風了。他不能說話，也不能下床。他需要依靠醫院工作人員照顧。Samuel感到非常害怕。早些年，他與醫護人員有過一些讓他感到不受歡迎和被輕視的經歷。他多年來一直不願去看醫生。然而，Samuel感到驚訝和感激的是，這家醫院的工作人員很尊重他！管理員對他的男朋友很好，允許他過夜，儘管他在法律上不是家庭成員。他們很歡迎Samuel的精神嚮導，並為他們提供隱私空間，以便他們以自己的方式祈禱。工作人員還花時間與Samuel溝通，儘管他無法說話，但他們確保他能夠主導自己的照護。因為醫院工作人員保護了Samuel的情緒、心理和精神安全，以及他的身體安全，他才得以痊癒。

想像您自己在醫院，患有嚴重的疾病。醫院工作人員如何做能讓您感到受歡迎和安全？



創造一個友好的環境

創造一個友好的環境需要團隊的努力。照護環境中的每個人，包括照護者、管理員、工作人員和居住者，都可以透過他們的言行讓他人感到受歡迎（或不受歡迎）。我們每個人都可以透過尊重彼此的差異並使用尊重的語言來互相協助。

- **使用每個人告訴您的名字和代詞稱呼他們。**不要根據一個人的外表來推斷其性別。
- **支援所有伴侶關係和人際關係。**不要假設每個人都是異性戀。在華盛頓，大約每20個人中就有1個人認為自己是女同性戀、男同性戀、雙性戀、無性戀或異性戀以外的其他性取向。
- **尊重宗教和精神表達和做法。**不要要求人們隱藏自己的信仰，以使其他人感到舒適。
- **使用以人為主的語言，**例如使用「有殘疾的人」而不是「殘疾人」。避免使用侮辱或羞辱他人的負面語言。許多常用的英語表達，如「crazy（瘋子）」、「drug addict（吸毒成癮者）」、「homeless（無家可歸者）」和「illegal immigrant（非法移民）」，會對人們造成傷害。
- **舉報虐待。**欺凌行為（侮辱、威脅、騷擾）會導致被欺凌對象受到羞辱和孤立。如果您看到弱勢成年人遭受任何形式的虐待或忽視，您必須依法舉報。請參閱您的長期護理工作者職前訓練，瞭解有關強制報告的完整資訊。

我們有時都會在語言和行為上犯錯誤。當出現這樣的情況時，我們可以道歉，改正自己的行為，下次做得更好。讓對方感受到您的關心會讓他們感到受歡迎。

人在感到受歡迎的地方會有安全感。



1

工作安全

Isaiah的故事：Isaiah是一家居家照護服務機構的長期護理工作者。他的一位支援對象需要幫助站立和坐下。另一位服務對象需要幫忙拿洗好的衣物和食品雜貨。所有的彎腰和搬運都是很累人的工作，但Isaiah很強壯。他還認為，如果他向雇主尋求幫助，會惹上麻煩。一天，當他正彎腰給床上的一位服務對象調整姿勢時，他感覺到腰部有什麼東西「砰」的一聲，接著無法再站直了。他要等幾個星期在背部痊癒之後才能回去工作。Isaiah本應怎樣做來避免受傷？

看護是一種體力職業。不正確的搬運技巧和重複的動作會導致背部、肩膀和關節受傷。不幸的是，這類損傷在長期護理行業的工作者中非常普遍，損傷程度從輕微到嚴重不等。透過瞭解風險和在工作注意規避，就能保持健康和安全。

定義

行走——步行或走動。

輔助裝置——協助人們盡可能獨立地繼續完成任務的輔助工具。

轉移——幫助他人從一個地方轉移到另一個地方，如椅子、床、輪椅、車輛、馬桶、淋浴椅或廁所。

轉送帶/轉位帶——系在腰部以幫助轉移和行走所用的皮帶。



受傷風險

您的許多工作職責都有一些身體風險。搬運過重的物體、做重複的動作以及處於不自然的姿勢工作，都會使身體受傷。在日常工作中認識到這些風險並使用更安全的技術可以幫助您避免受傷。

日常活動

- 推輪椅經過高度變化的地方、上斜坡，或者在草地上或厚地毯上移動
- 協助無法自行支撐體重的服務對象
- 協助服務對象進出椅子或機動車輛
- 推動重物或設備
- 提舉和搬運用品或設備

重複性活動

- 重複的動作，例如反復搖動床進行手動調整
- 在輪班期間協助服務對象多次移動
- 經常彎腰

採取不自然的姿勢工作

- 伸手跨過床鋪去協助服務對象調整姿勢
- 協助不予合作和(或)精神錯亂的人員
- 彎腰鋪床
- 撿垃圾和廢物
- 從洗衣機或乾衣機中取出洗好的衣物

要避免的危險做法

- 手動搬運服務對象
- 在服務對象要跌倒時嘗試透過抓住服務對象以阻止其跌倒
- 從地板或床上抬起一個人



任何活動進行太長時間(持續時間)或太頻繁(頻率)都會造成受傷。

肌肉骨骼失調(MSD)

肌肉骨骼失調(MSD)的症狀包括下背疼痛、旋轉肌損傷、肘部發炎或腕管綜合症。其中某些MSD是慢慢形成的，其他則由單一事件導致。

MSD的早期跡象包括持續性疼痛、關節運動限制以及軟組織腫脹。如果您有這些症狀，您應該評估自己的工作方式，告訴您的雇主，和您的醫生談談。

安全地為服務對象提供協助

您的許多日常工作將涉及協助服務對象移動。例如，他們可能需要幫助站立、在床上調整姿勢、穿衣、洗澡或使用廁所。這些任務會使您的身體緊張，並使您處於不自然的身體位置，如彎曲或扭曲。瞭解自己的極限並獲得所需的幫助可以保護您免受傷害。

瞭解您的極限

手動搬運服務對象沒有安全的重量限制。您應該始終使用輔助裝置，盡可能避免手動搬運。

即使在理想條件下，使用超過35磅（約15.8公斤）的力量也可能導致大多數人發生過度使用傷害。要體驗35磅（約15.8公斤）的用力感覺，可以嘗試搬運4加侖（約15升）的水。每個人都不一樣，您的極限可能不到35磅。

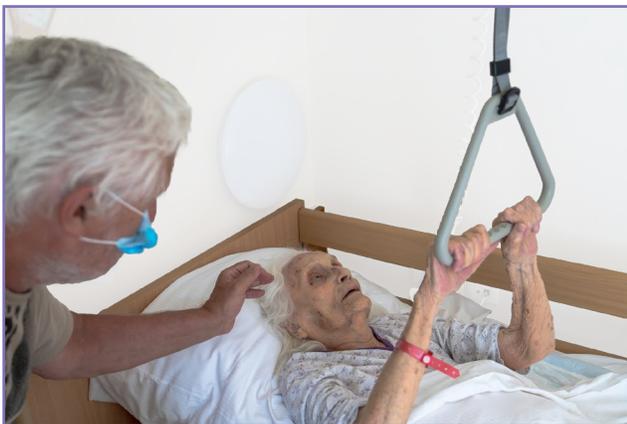


協助服務對象移動是一項複雜的體力工作，而且幾乎無法達到理想條件。彎腰、扭轉、伸手、只用一隻手或者在浴室這樣的狹小空間裡活動都會讓您的身體更加吃力。服務對象的身體/醫療狀況或突然移動也可能使轉移更加費力。

**手動搬運服務對象沒有安全的重量限制。
盡可能使用輔助裝置避免手動搬運。**

尋求幫助

如果服務對象需要的協助超過了您能安全提供的範圍，請聯絡您的主管、雇主或其他照護者。可能會有輔助裝置、訓練或其他資源可以提高您和服務對象的安全性。服務對象照護團隊的其他成員也可能會更新服務對象的服務計劃，以提供更多支援並給予您更多幫助。



使用輔助裝置

有一些工具和設備可以協助行動不便的服務對象。轉移帶、低摩擦滑動床單、扶手、步入式淋浴、坐-立輔助裝置以及全身吊具是一些常見的輔助裝置範例。

在使用任何輔助裝置之前，請確保您接受過相關訓練。未經訓練嘗試使用設備是危險的，可能會導致受傷或死亡。

瞭解您的雇主的政策

您的雇主可能制訂了關於安全協助服務對象在您的工作環境中移動的政策、程序、訓練和資源。和您的雇主談談，確保您瞭解其政策，知道您可以利用哪些資源。

您的雇主關於安全協助服務對象移動的政策是怎樣的？您可以利用哪些資源？

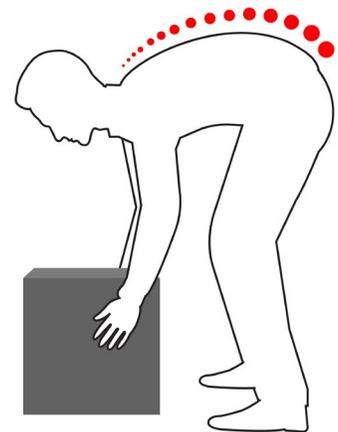
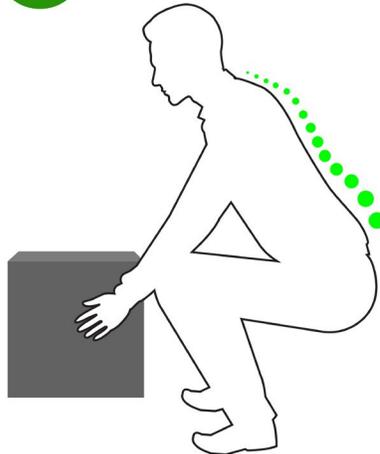
材料搬運和提舉

您的工作可能包括搬運一些材料，例如食品雜貨、垃圾，或者服務對象需要的設備，例如氧氣罐。提舉和移動重物是長期護理工作者受傷的常見原因。運用適當的人體力學原理，並在需要時獲得支援，可以幫助您保持安全。

人體力學原理

您在日常活動中移動和使用身體的不同方式被稱為身體力學。當您提舉或移動物體時，運用適當的身體力學可以幫助您避免受傷。

- ✓ 保持背部挺直。
- ✓ 彎曲膝蓋。
- ✓ 運用雙腿的力量進行提舉。



對您的提舉重量進行規劃

1. 評估您的負載，不要提舉或移動對您來說太重的物體。
2. 如果可能，使用手推車或其他提舉裝置。
3. 如果需要的話，可以向別人尋求幫助。
4. 確保通道暢通，並且在目的地有足夠的空間放下物品。

提供穩固的支撐

1. 確保身體處於穩定且有利的姿勢。
2. 雙腿分開，與肩同寬，雙腳稍微錯開，一前一後。

適當的提舉技巧

1. 尋找簡單的方法抓住物品。
2. 儘量讓重物貼近自己的身體。
3. 將重物置於您的肩部和膝蓋之間。
4. 背部儘量保持挺直。
5. 時刻讓自己的背部和頸部成一條直線。
6. 彎曲膝蓋。
7. 收緊您的腹部肌肉。
8. 運用雙腿的力量進行提舉。
9. 將自己的背、腳和軀幹鎖定成一個整體，不要扭腰。
10. 如果需要變向，可小步地挪動雙腳。

提舉技巧

- 減少負載的重量。在可能的情況下分批搬運負載。
- 在伸手取下物品時避免不舒適的伸展。這會向您的背部施壓並導致您失去平衡。
- 使用活梯取下高出肩膀高度的物品。
- 在樓梯上時應使用扶手。避免負載攀爬。
- 請勿靠在支架或儲物架上尋求支撐。如果您拉或拽，架子很容易傾倒。
- 您提舉或移動物品越頻繁，受傷的可能性就越大。如果您需要經常搬運物品，請使用手推車。
- 對於較大的負載，可向他人尋求幫助。



如果您擔心您無法安全地搬運物品或者需要更多與此相關的訓練，請聯絡您的上司或者工作場所中的相關人員。

背部訓練

保持背部的好狀態有助於防止嚴重受傷。良好的背部訓練包括保持正確的姿勢、進行鍛煉、拉伸以及增強肌肉的活動。

保持背部的好狀態可以防止受傷。

姿勢

練習良好的姿勢有助於增強肌肉，保護關節，提高平衡能力。良好的姿勢包括筆直站立或坐立，頭保持水準，雙肩保持平衡。收腹，保持膝蓋向前。

睡姿也可以預防和緩解背痛。在不存在凹陷且非太硬的硬床墊上睡覺。避免趴著睡覺。如果您側睡，試著在您的膝蓋之間放一個枕頭，如果您仰臥，試著在您的膝蓋下面放一個枕頭。

鍛煉

良好的訓練還包括有氧運動。步行、游泳和騎車是用於調節全身並保護背部的極好方法。一週5天30分鐘的快走有很多好處。如果您剛剛開始一項日常鍛煉，從5-10分鐘的步行開始，每天2次，慢慢增加。



在開始任何新的鍛煉計劃之前，尤其是如果您已經患有背痛，應先諮詢您的保健醫生。

伸展運動

拉伸可以提高柔韌性、力量和靈活性，有助於防止工作時受傷。

每週拉伸4-7天是一個很好的目標。如果您剛剛開始一項拉伸運動，慢慢開始，逐漸增加。這裡列出的許多拉伸動作都有更簡單的坐姿版本，您可以上網尋找。

拉伸前您應該先進行10分鐘左右的熱身。您可以用輕鬆的散步來熱身。這會讓血液流向您的肌肉，讓它們做好伸展的準備。

拉伸時，您應該感到肌肉拉緊，而不是疼痛。如果身體某個部位疼痛，您可能受傷了。停止拉伸肌肉，和您的保健醫生談談。

背部伸展運動

每個伸展動作保持總共60秒。您可以重複兩次，每次30秒，或者四次，每次15秒，按照您最舒服的方式。

軀體彎曲伸展

- 四肢著地伏在地上，收緊下巴並弓起背部。
- 緩緩向後坐在腳後跟上，朝地面方向下壓肩部。
- 保持總共60秒。



雙膝抵胸伸展

- 平躺在地面。
- 慢慢地將雙膝拉向胸部，直至下背部達到舒適的伸展狀態。
- 使背部放鬆。
- 保持總共60秒。



下軀幹旋轉伸展

- 仰面躺下。
- 把持背部平坦並使雙腳併攏，向一側旋轉膝蓋。
- 保持總共60秒。



停止可加劇背部疼痛、不適或者導致刺痛、麻木或雙腿虛弱的任何運動。如果症狀持續，請聯絡您的保健醫生。

加強運動

加強您的腰部和腹部肌肉有助於穩定和保護您的脊椎。

每週做2-3次強化練習是一個好目標。如果開始一項新的強化訓練，開始時要輕柔，身體變得更強壯之後再增加難度。

您應該先熱身，然後再做伸展運動。如果您感到疼痛，停止鍛煉。如果疼痛持續，請聯絡您的醫生。

加強背部的日常鍛煉

每個練習重複1到5次(卷腹練習除外)，每天1到2次。身體變得更強壯之後，逐漸增加鍛煉強度到每天兩次，每次10次。運動時採用緩慢、流暢的動作。

骨盆傾斜運動

- 仰面躺下，膝蓋彎曲，雙腳平放，手臂置於身體兩側。
- 將腰背部挺直(臀部將向上傾斜)。
- 保持10-15秒然後放鬆。逐漸將保持時間增加至60秒。



屈起運動

- 平躺在地面上。
- 雙臂交叉在胸前，骨盆傾斜以將背部挺直。下巴抵住胸前。
- 在從地面提升頭部和肩膀時收緊腹部肌肉。
- 保持10秒然後放鬆。
- 重複10至15次。
- 逐漸增加重複次數。



手腿交替伸展運動

- 四肢著地伏在地上。抬起左臂和右腿。請勿弓起頸部。
- 保持10秒然後放鬆。
- 抬起右臂和左腿。請勿弓起頸部。
- 保持10秒然後放鬆。



俯臥腰椎伸展

- 俯身臥倒並將雙手置於頭部兩側的地面上。
- 伸展您的手臂，將您的上半身緩緩推離地面，但是使臀部保持不動。
- 保持10秒，然後放鬆您的手臂，使上半身回到地面上。



雙腿交替伸展

- 俯身臥倒並將您的雙臂交叉置於胸部之下。
- 緩緩抬起一條腿而不彎曲(不要太高!)，同時將您的骨盆平放在地板上。
- 慢慢放下這一條腿，並對另一條腿重複相同的動作。



站立時韌帶伸展

- 右腿站立，將左腿放在桌子或椅子上。
- 慢慢彎曲右腿膝蓋以伸展韌帶。
- 保持30-45秒鐘。
- 對另一條腿重複相同的動作。



安全著裝

照護者站立的時間很長。為了舒適和起到保護作用，一雙好的工作鞋是必要的。穿上合適的鞋可為您的腳和踝關節提供支撐，並有助於防止扭傷和肌肉拉傷。好的工作鞋也可以保護您不滑倒。

對於許多長期護理工作者來說，網球鞋是一種不錯的工作鞋選擇。一般來說，儘量選擇既舒適又有保護作用的鞋子：

- 遮腳趾
- 結實和有支撐
- 低而寬的鞋跟，以減少腳部壓力和腳踝受傷的風險
- 防滑鞋底，具有良好的抓地力和足夠的緩衝



服裝

衣服要乾淨舒適，不能妨礙做事。太緊的衣服會限制活動，寬鬆的衣服或會被纏住並造成事故。您可能會在一個人的家裡或「像家一樣」的環境中工作。穿適合工作環境的衣服，或者依雇主要求穿制服。

首飾

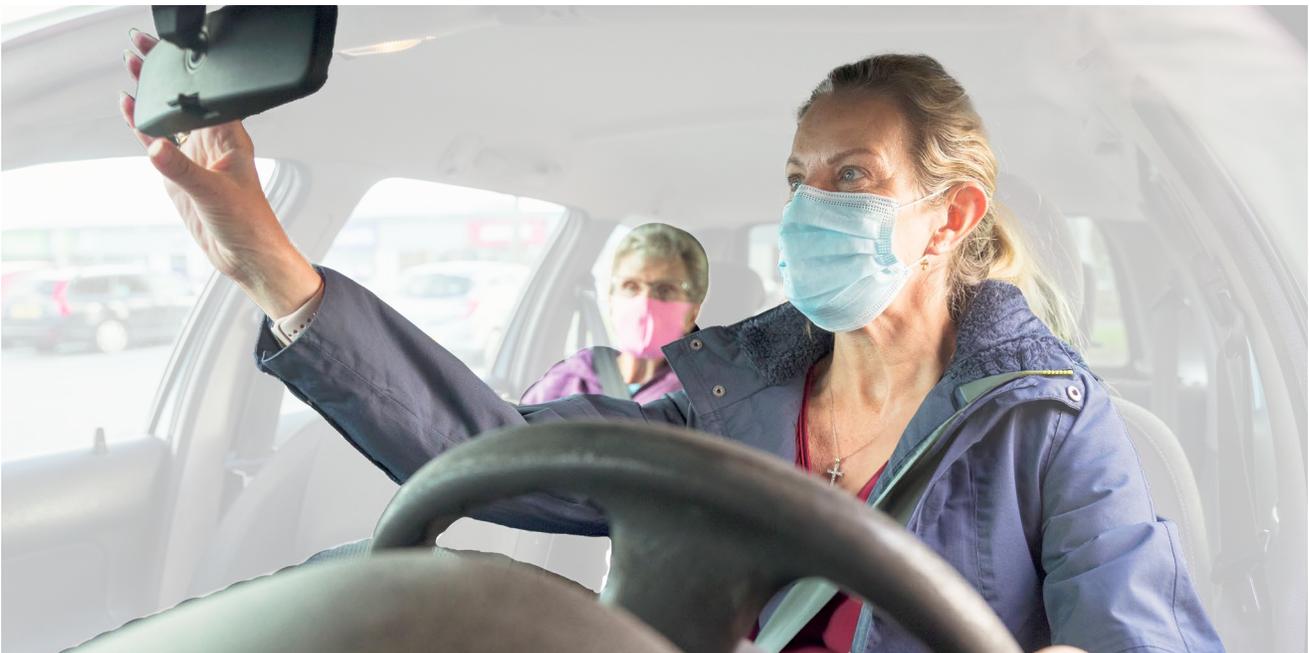
遵循雇主關於首飾佩戴的政策。工作時，確保佩戴的任何首飾不會妨礙您。避免佩戴可能會劃傷服務對象皮膚的首飾，如鋒利的戒指。不要讓耳環和長項鍊來回擺動，以免因卡住或拉扯而造成傷害。

您的雇主的著裝要求是什麼？

駕駛員安全

您可能開車往返於工作場所，或者您在工作中可能需要開車送服務對象（請諮詢您的雇主您是否可以用您的私人汽車運送服務對象）。在有無服務對象的情況下安全駕駛。

- 系好安全帶。這是華盛頓的一項法律要求，其存在具有合理的理由。對於在事故中被拋出車窗外的駕駛員，其死亡的可能性是其他人的25倍。
- 絕不可在酒精或其他物質的影響下駕駛。
- 檢查您的輪胎是否存在磨損。輪胎故障或充氣不足會造成許多意外事故。使用不合適的輪胎也可能會造成事故。對於冰雪路面，應使用具有良好抓地力的輪胎。
- 遵循針對汽車所推薦的車輛維護計劃。確保您的引擎、煞車、方向盤、避震裝置、車燈、喇叭和雨刷處於正常工作狀態。
- 放慢速度！30%的死亡事故由超速引起。
- 保持安全的跟車距離。對於每10英里的速度，您與下一輛車之間需要留出一輛車的長度。例如，如果您的速度為60 MPH，則需要在汽車之間留出6輛車的長度，以確保及時停車並防止事故的發生。
- 在交叉口處需要特別謹慎。一些駕駛員認為在看到紅燈及停車標誌時也可以選擇不停車。
- 避免注意力分散，專心開車。打電話、化妝、說話或吃東西都會分散您的注意力，導致事故。
- 在致電或接聽電話時應靠邊停車。在駕駛時使用手持電話是違法行為。
- 請勿在困倦時駕駛。保持充足的睡眠。必要時可靠邊停車並小睡片刻。咖啡因僅可用作臨時解決方案。



專心駕駛！交通事故是工作場所致命事故的首要原因。

梯子安全

在某些照護環境中，不允許長期護理工作者爬上梯子。確保您瞭解工作場所的適用政策。如果您的工作職責包括使用梯子，請遵循這些安全指南。

- 使用具有適當高度的梯子。梯子長度應超出工作表面之上至少3英尺。
- 絕不可站立在梯子頂端的三個梯級上。
- 檢查梯子是否存在螺釘、鉸鏈或梯級鬆動現象。存在部件損壞或缺失的梯子將無法安全地為人員提供支撐。
- 在爬上和爬下梯子時應始終面對梯子。將雙手置於梯子的兩側。
- 清除梯級上可能存在的任何泥漿或其他碎屑。
- 僅可在穩定、水準的表面上使用梯子。
- 要搬運梯子，請把您的胳膊穿過梯子，放在肩膀上保持平衡。水準搬運梯子，梯子頂端朝前。



- 穿平跟、牢固、防滑的鞋子。軟底鞋可能會在梯子的橫檔上彎曲，無法提供足夠的穩定性。
- 請勿在爬梯時手提重物。可使用傳送帶、繩索或起重機上下搬運工具，而不應手動運送。
- 請勿嘗試伸出可能會使您失去平衡的距離；應移動梯子。
- 將梯子完全打開，確保所有鎖均已鎖定。
- 大多數凳梯是不能折疊起來靠在牆上使用的，而且使用時撐桿必須完全打開並鎖好。務必遵循製造商的使用說明。
- 金屬導電！將金屬梯置於遠離電源線和通電電線10英尺的位置。
- 當您使用完梯子後，請將其放回相應的存放位置，並確保梯子已固定好，以免傾倒造成意外傷害。



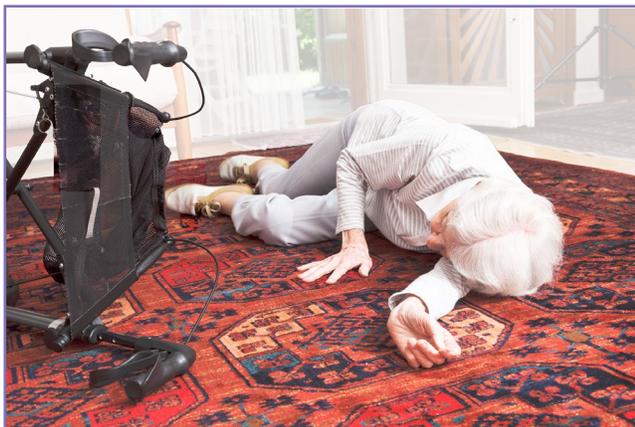
當您需要攀爬時，一定要用梯子。不要使用椅子、箱子或其他臨時的梯子替代物。



2

減少和應對跌倒

Patricia的故事: Patricia住在她自己的房子裡。她每天早上和晚上透過居家照護服務機構的照護者獲得支援。Patricia的雙腿無力，她經常使用助行器在家裡走動。她還戴眼鏡。一天晚上，她醒來時感到尿急。她沒有時間戴眼鏡，就只是抓起助行器，迅速走向洗手間的走廊。環境很黑，她沒有看到走廊裡的地毯有一個邊卷了起來。她的助行器碰到了地毯的邊緣，她跌倒了。



Patricia無法起身，只能躺在地板上，直到早上她的照護者到來。如果您是她的照護者，找到Patricia後您該怎麼辦？之後，您能做些什麼來防止她再次跌倒？

跌倒並不是衰老的自然現象，但卻是老年人受傷（無論是致命傷還是非致命傷）的首要原因。跌倒會導致嚴重受傷，包括骨折和關節骨折、內出血和創傷性腦損傷。經歷跌倒會導致對再次跌倒的恐懼，這可能會限制行動能力並增加社會孤立性。您在服務對象安全方面的職責之一是幫助最大限度地減少跌倒，並在跌倒發生時做出恰當的反應。

最大限度減少跌倒

透過瞭解跌倒的原因，協助服務對象降低跌倒的風險，並使他們的環境更加安全，您可以幫助防止許多跌倒事故。讓預防跌倒成為您每天工作的重中之重：

- 在照護過程中優先考慮安全和預防。跌倒可能是一個嚴重的問題，尤其是對老年人來說。
- 當服務對象四處走動時，隨時留意其動向，並做好支撐的準備。

- 瞭解跌倒的原因以及最有可能發生的時間。
- 瞭解您所支援的服務對象，瞭解他們的獨特需求。
- 識別服務對象環境中的跌倒危險，並採取措施使其更加安全。
- 與服務對象、您的主管或雇主以及服務對象照護服務團隊的其他成員溝通，提前解決會導致跌倒發生的問題。

關注服務對象，評估他們的情況，並採取措施保護他們的安全。

瞭解跌倒的原因

跌倒的發生是由一系列「風險因素」造成的。風險因素包括相關疾病和環境危險因素。有些情況和活動跌倒風險特別高。

與健康相關的風險因素

如果在潮濕的浴室地板上滑倒，或者在黑暗中被地毯絆倒，任何人都有可能跌倒。然而，由於額外增加的風險因素，接受長期護理服務的人更有可能經歷跌倒。瞭解您支援的服務對象，知道他們有哪些風險因素。

跌倒史：研究表明，曾經跌倒過的人更有可能再次跌倒。

肌肉無力——尤其是下半身：肌肉力量減弱、平衡能力下降、耐力不足以及柔韌性降低，會使一個人更難坐下、站立或在絆倒後重新穩住自己。

藥物：藥物的副作用會導致頭暈、昏厥、意識模糊、嗜睡或反應遲鈍。

感覺喪失：視覺、聽覺和/或感覺的喪失會影響平衡力、降低意識並導致失足。

認知疾病：癡呆、譫妄和其他認知疾病以及酒精和藥物使用會降低意識並損害判斷力。

其他健康狀況：低血壓、癲癇發作、帕金森病、心臟病、肺病、關節疾病以及手術後恢復、感染、營養不良和脫水等暫時狀況都會增加跌倒的風險。

與生活環境相關的風險因素

您的工作職責包括檢查服務對象環境中的危險因素，然後採取行動使環境更加安全。

衣裝：過長或寬鬆的衣服可能會纏繞在一起，導致絆倒。

鞋子：不合適的鞋子會導致滑倒和絆倒。避免穿著無後跟的拖鞋、不用系帶的便鞋、夾腳拖鞋、鞋底抓地力差或鞋底磨損的鞋子（這些鞋子容易在濕滑的表面上打滑）、沒有系好或固定牢固的鞋子，以及鞋跟過高的鞋子。

室內環境：大多數跌倒發生在家裡。電線、容易移動的地毯、雜亂的通道、昏暗的燈光、潮濕的地板、寵物和臺階都是可能導致室內跌倒的危險因素。

室外環境：損壞的人行道、土地以及雜草叢生的地面等不平整的表面，可能會讓人行走時腳下不穩。強陽光和深陰影會讓視線變得模糊。地上的雜物、物體或垃圾可能會造成絆倒的危險。樓梯附近的扶手損壞或缺失也是一個常見的風險因素。



高風險情況和活動

在提供護理和支援時，始終要密切關注服務對象。在進行高風險活動時，要特別警惕，隨時準備提供幫助。思考一些可以進行哪些環境改造，提高這些情況的安全性。

協助移動：當服務對象需要幫助移動時，跌倒的風險更大。在這些照護任務中，跌倒的可能性也更大。

浴室等高風險區域：平滑潮濕的地板和堅硬的表面更容易跌倒，也更危險。進出廁所、洗澡或淋浴是經常發生的高風險活動。

著急上洗手間：健康問題和環境隱患相結合，使得匆忙去洗手間成為家庭中跌倒的主要原因之一。

在家裡最容易跌倒的地方是臥室、洗手間和樓梯。
大約一半的跌倒都與地毯有關。

採取措施防止跌倒

在您提供照護時，思考一下如何在每種情況下協助防止跌倒。檢查風險因素。當您發現危險時，採取行動解決問題。當您需要許可或支援時，與服務對象、您的主管或雇主以及服務對象的照護服務團隊溝通。



記錄並向工作場所的相關人員報告
您的任何安全問題和您採取的任何行動。

尊重服務對象的權利

請記住，服務對象的環境就是他們的家。他們有權按照自己的意願維持家居環境。未經服務對象允許，不要重新佈置他們的物品、傢俱或環境。這可能會讓服務對象感到不安，尤其是失憶的服務對象。未經服務對象允許，不要扔掉其家裡的任何物品。與服務對象溝通您的顧慮，共同尋找解決方案。

還要記住，您應該始終尊重服務對象的自由與行動力。限制一個人的行動並不能保護他們不跌倒。事實上，限制一個人的行動能力會增加他們跌倒的風險。

瞭解您的支援對象

- 瞭解其跌倒史，以及他們是否害怕跌倒或感覺站立不穩。
- 熟悉其藥物和副作用。
- 瞭解其健康狀況，並報告您注意到的任何變化。
- 提前幫助其去洗手間，以免憋得難受。



支援服務對象的行動力

- 鼓勵參加增強力量、穩定性、平衡、耐力和靈活性的活動。
- 提醒並鼓勵服務對象使用輔助裝置，如助行器、拐杖、扶手和抓桿。
- 在轉移、調整姿勢和移動過程中支援和保護他們。
- 鼓勵他們慢慢站起來，並在他們行走時陪同。
- 一定要使用輪椅鎖，並在他們坐下或站立之前收起/調整踏板位置。
- 您應該稍微走在助行器使用者身後側邊的位置。永遠不要走在他們前面。

提升視覺和聽覺效果

- 提醒並鼓勵服務對象佩戴眼鏡和/或助聽器（聽力會影響平衡）。
- 服務對象應該每年進行視力和聽力檢查。
- 如果眼鏡處方過期或服務對象佩戴的眼鏡已無法看清楚，與他們（和您的主管）一起安排一次驗光師或眼科醫生的就診。
- 幫助他們保持眼鏡清潔，並確保助聽器有電池且工作正常。
- 確保照明充足，包括夜燈，尤其是在臥室，大廳和洗手間。
- 用高亮膠帶把臺階和邊緣貼出來，這樣走的時候就能看得更清楚。



鼓勵穿更安全的鞋子和衣服

- 鼓勵服務對象穿有支撐力的、鞋底防滑的低跟鞋。
- 確保服務對象的鞋子系緊(鞋帶、魔術貼或綁帶)，並穿在正確的腳上。
- 鼓勵服務對象避免穿人字拖或無後跟支撐的拖鞋。
- 鼓勵服務對象避免穿長而寬鬆的長袍或長袍式服裝。

減少室內危險

- 保持地板乾燥。立即清理溢出物。
- 保持通道暢通，尤其是通往洗手間的通道。
- 清除地板上的雜物。
- 將電線從行走區域移開或用膠帶固定。
- 移除或固定拼塊地毯。
- 把最常用的物品放在下層架子上。
- 如果椅子和床太低或太高，與服務對象和您的主管一起進行調整。
- 確保在需要的地方正確安裝扶手和抓桿。

減少戶外危險

- 尋找人行道和入口通道危險，如裂縫、孔洞、地面濕滑或表面不平坦。
- 當心木材腐爛或者扶手及樓梯晃動。
- 清除服務對象在戶外時留下的雜物和垃圾。
- 如果您發現有問題，與服務對象、照護服務團隊、您的雇主和建築物維護團隊一起解決問題。
- 在遛狗時應密切關注拴住狗頭的皮帶。應確保皮帶不會纏繞在行人或手杖上。



不要為了安全的錯誤觀念而犧牲服務對象的行動力和自由

- 請記住，您的支援對象依靠您來幫助他們保持行動力和自由。
- 不要將服務對象限制在輪椅上，因為這會減少他們的體力活動。
- 不要使用約束措施。束縛措施會增加傷害。

您應該聯絡誰來報告您工作環境中的跌倒風險？

應對跌倒

作為照護者，您可能會目睹服務對象跌倒或需要幫助已經跌倒的服務對象。您在這些情況下的反應對服務對象的健康和幸福至關重要。

當服務對象跌倒時

如果您和服務對象在一起時服務對象快要跌倒：

1. 儘量支撐住他們的頭部，並逐漸將他們平穩地放到地板上。
2. 將雙腳分開，背部挺直。膝蓋和臀部彎曲。
3. 把對方拉到您身邊，讓其從您身上滑到地板上。
4. 通常您會和對方一起移動到地板上。

不要嘗試抓住服務對象或阻止其跌倒。您可能會傷到自己和服務對象。



如果有人跌倒，支撐住其頭部，輕輕地把對方放到地板上。

服務對象跌倒後

您的雇主會制訂對於已經跌倒的服務對象如何提供協助的政策。確保您瞭解並遵守雇主的政策。本訓練中的指南是一般性最佳實踐。

保持冷靜，評估形勢

不要驚慌。深呼吸，冷靜地面對情況。

檢查服務對象是否出現緊急狀況的跡象：

- 如果他們失去意識，致電911並檢查他們的氣道。
- 如果他們嚴重出血，打911並壓住出血點。
- 如果他們溝通有困難（例如，不能說話、無法理解或聽從指示），請致電911。



如果服務對象不能起身或抱怨劇烈疼痛，千萬不要移動他們。

與服務對象交談

與服務對象交談。告訴他們您是誰，並向他們保證您會幫助他們。詢問其「感覺如何？」和「您撞到頭了嗎？」仔細觀察他們是否有受傷的跡象。

大多數人在跌倒後都會感到尷尬，他們可能會想爬起來，或者告訴您一切都好，即使不是這樣。仔細觀察服務對象。服務對象的肢體語言可能會告訴您他們的感受。

如果服務對象能起身

如果服務對象感覺沒有受傷，可以自己起身，仔細觀察他們起身的情況。如果他們需要一些協助或支援才能起身，您必須考慮您的雇主的政策和程序。在一些工作環境中，您需要幫助服務對象恢復跌倒前的姿勢，但在其他環境中，可能會有不同的規定。遵循雇主關於在服務對象跌倒後，您能做什麼，不能做什麼的政策和程序。

以下是一個協助服務對象從地上起身的程序。您的雇主可能制訂了您需要遵循的其他程序。如果服務對象感到疼痛或無法完成這些步驟，鼓勵他們停下來等待救援。

1. 如果可能的話，向同事尋求幫助。
2. 您還需要兩把椅子。
3. 協助服務對象先翻轉到側臥位，然後再協助他們起身，變為跪姿。
4. 在服務對象面前放一把椅子，鼓勵他們把手放在座位上。
5. 協助服務對象將最強壯的一隻腳放在地板上，鼓勵他們利用手臂和腿部的力量撐起身體，進入站立姿勢。
6. 將另一把椅子放在服務對象身後，並協助他們坐到那把椅子上。

**當服務對象站起來時，您可以幫助他們站穩，
但不要嘗試把他們拉起來。**

如果服務對象不能起身

如果服務對象很痛苦或者沒有力氣站起來，不要嘗試拉起或移動他們。您可能會造成更多的傷害。

- 盡可能讓服務對象感到舒適。用毯子蓋住他們。
- 請勿提供任何食物或飲料。
- 獲得幫助。按照您的雇主的政策聯絡相應人員。
- 留在此人身邊，直到救援人員到達。

**始終遵循雇主關於跌倒的政策和程序。
知道何時致電911以及如何記錄和報告跌倒。**



3

阻止感染的傳播

Fatima的故事：Fatima是一家輔助生活機構的長期護理工作者。她每天照顧許多不同的居住者。她知道傳染病會在人與人之間傳播。她也知道即使是普通感染對她所支援的居住者來說是非常危險的，甚至是致命的。Fatima根據雇主的政策，透過正確執行手衛生程序、正確使用一次性手套、佩戴口罩和其他個人防護裝備來保護自己和所有同事。一天早上，Fatima醒來時咳嗽發燒。她知道她不能讓居住者接觸到她身上的細菌。她馬上打電話給她的雇主，告訴他們她不能來上班了。Fatima做了正確的事，保護了她的支援對象。

對於接受長期護理的人來說，感染可能非常危險，而且細菌可以在寄宿護理環境中快速傳播。由於與服務對象的密切身體接觸並會接觸體液，照護者個人也有感染的風險。

長期護理工作者可以透過在工作中對每位服務對象採取標準預防措施來挽救生命。標準預防措施是用於所有服務對象照護過程中的基礎感染控制預防措施。請將標準預防措施融入日常工作。

- 在與服務對象接觸前後，以正確的方式執行手衛生程序。
- 正確使用一次性手套。
- 遵循雇主的政策和訓練，佩戴口罩和呼吸器。
- 咳嗽和打噴嚏時掩住口鼻。
- 避免接觸血液和其他體液。
- 對設備和環境進行清潔和消毒，在病菌造成傷害之前殺滅病菌。
- 如果患病，請待在家中。
- 報告服務對象生病的情況。

阻止病菌傳播，或在它們進入人體之前將其阻斷。

定義

血源性傳染病——透過接觸血液或可能含有血液的體液（如尿液、黏液、唾液、糞便、嘔吐物、精液和陰道分泌物）傳播的疾病。

人員防護設備(PPE)——工作場所中用於防止特定危害所引起的受傷或疾病的設備或衣物，如手套、隔離衣或口罩。

標準預防措施——對每位服務對象使用的最低限度的感染預防措施，即使他們身體狀況良好也不例外。

受污染——明顯髒汙，或者已觸摸血液或體液。

免疫系統——人體對抗病菌以預防和治療感染的系統。

傳染病是如何傳播的

在醫療環境中，病菌傳播主要有幾種常見的方式。查看每種傳播類型的預防策略。病菌可以透過多種方式傳播，所以您可能需要使用多種預防策略。

聯絡方式	病菌可以透過接觸從一個人或一個表面傳播到另一個人或另一個表面。	<ul style="list-style-type: none">• 執行手衛生程序。• 戴一次性手套。• 對設備和環境進行清潔和消毒。
噴濺 (飛沫)	當一個感染了病菌的人咳嗽或打噴嚏時，飛沫會攜帶病菌傳播較短的距離(大約6英尺)，這些飛沫可能會落在另一個人的眼睛、鼻子或嘴巴上。	<ul style="list-style-type: none">• 咳嗽和打噴嚏時掩住口鼻。• 戴上口罩。• 避免觸摸臉部。
吸入 (空氣傳播)	有些種類的病菌(如新冠肺炎)可以在空氣中停留很長時間，並傳播很遠的距離。	<ul style="list-style-type: none">• 佩戴NIOSH認證的呼吸器，例如N95。• 對感染者進行隔離或檢疫。
銳器傷	血源性傳染病可以透過被污染的針頭或銳器刺穿皮膚進入人體。	<ul style="list-style-type: none">• 安全處理和處置針頭和其他尖銳物品。• 對與血液接觸的設備進行清潔和消毒，如血糖儀。

不管傳播類型如何，本章描述的標準預防措施都有助於防止傳染病的傳播。遵循隔離或檢疫協議，以及在可能具有傳染性時待在家中，也有助於保護服務對象和同事免受任何類型的傳播。



執行手衛生程序

執行手衛生程序意味著用肥皂洗手或者用含酒精的洗手液消毒雙手。保持手部衛生是阻止感染傳播的最好方法。您的雙手會在接觸每一個人和每一個表面時沾染上病菌。如果您日常不保持手部衛生，則可能會傳播病菌。

何時執行手衛生程序

病菌極其微小，肉眼根本看不到。即使您的手看起來和聞起來很乾淨，也可能會傳播傳染病。您必須讓洗手成為您日常活動的一部分。在以下時間執行手衛生程序：



使用酒精類手消毒劑：

- 到達工作地點時
- 當進入服務對象房間/公寓時
- 在為居住者提供直接護理之前
- 戴上手套之前
- 脫掉手套之後
- 離開居住者房間/公寓前
- 在為居住者提供直接護理之後
- 觸摸了可能受污染的物品之後
- 下班之前。



用肥皂和清水認真洗手：

- 準備食物之前
- 吃飯前後

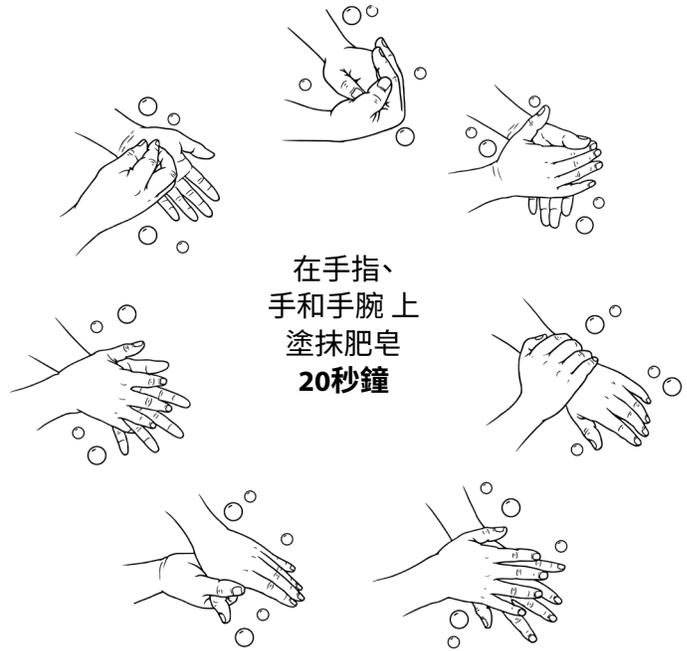
如廁後

- 擤鼻涕、打噴嚏、咳嗽或摸過自己的臉之後
- 吸煙後
- 摸過寵物/動物之後
- 在照顧拉肚子的服務對象後
- 每當您的手明顯變髒時。

用正確的方法洗手

大多數人洗手都不徹底。他們洗手的時間太短，並且沒有徹底地搓洗雙手。為了讓洗手有效，您需要用正確的方式洗手。

1. 打開熱水。
2. 徹底打濕手和手腕。
3. 在手上塗抹肥皂。
4. 在手和手腕的所有表面塗上肥皂。
5. 在手指和手的所有表面，包括手腕上方，搓洗至少20秒，同時保持手指朝下。
6. 徹底沖洗手和手腕的所有表面，保持手指朝下。不要觸摸水槽或水龍頭，以免再次污染手部。
7. 用乾淨的紙巾徹底擦乾手和手腕。只擦乾您洗過的部分。
8. 用另一張紙巾關掉水龍頭，不要弄髒手。
9. 把紙巾扔進垃圾桶，不要弄髒手。



使用酒精類手消毒劑

使用酒精類手消毒劑(ABHR)可以殺死手上的大多數病菌。酒精類手消毒劑也比肥皂和水對皮膚更友好。但是，若手明顯髒了，最好還是用肥皂水。

酒精類手消毒劑對引起腹瀉的病菌無效，如諾如病毒和艱難梭菌。在使用洗手間和協助服務對象使用洗手間後，您應該洗手，而不是使用酒精類手消毒劑。當您準備或端上食物時，千萬不要用酒精類手消毒劑；洗手是最好的。

詢問您的雇主或主管，在您的照護環境中是否有並核准使用酒精類手消毒劑。一定要遵守您的雇主關於使用酒精類手消毒劑的政策。

要有效地使用ABHR：

1. 使用含60-95%乙醇或異丙醇的產品。
2. 將產品倒滿手心，足以抹滿整個手面。
3. 雙手揉搓整個手面，包括雙手的手掌和手背，及手指之間。
4. 不停揉搓直到乾燥 - 大約需要20秒。

保持手部衛生是預防疾病的最好方法。

戴一次性手套

手套能夠保護您和您支援的服務對象。當您直接接觸血液或體液時，手套可以保護您的手。即使常見疾病（如皮炎、倒刺、痤瘡、皸裂或表皮破損）產生的皮膚破損或裂口也可能讓細菌進入人體。正確使用一次性手套也有助於避免傳播病菌。

什麼時候戴手套

下列時候須戴手套：

- 可能會直接接觸血液、體液或他人的黏膜時。
- 處理被細菌污染的物品，如人體組織、一次性內衣或者骯髒的衣物或亞麻織物。
- 提供急救時。
- 與有開放傷口的護理對象接觸。
- 清理體液。
- 協助服務對象上廁所或者其他個人護理任務時。
- 手部有傷口、擦傷、開裂或患有皮炎。



**請勿重複使用手套。每次提供照護時都要換一副新的手套。
如果在個人照護過程中手套弄髒，請更換手套。**

戴上手套（稱為「戴手套」）

- 接觸手套前，先執行手衛生程序。
- 使用前檢查每只手套是否有孔洞或破損。不要使用破損的手套。
- 拉開手套的袖口以戴上手套。
- 確保手套緊貼每個手指。

佩戴口罩或呼吸器

戴口罩或呼吸器有助於保護您和您周圍的人免患呼吸系統疾病，如新冠肺炎和流感。遵循您的雇主關於什麼時候戴口罩或呼吸器以及使用哪種的規定和訓練。在受雇時，需要進行N95呼吸器適應性測試，並且每年需要重新測試一次。



戴口罩的小貼士

- 戴口罩前，要先執行手衛生程序。
- 口罩要遮住鼻子和嘴。
- 在觸摸口罩調整口罩之前和之後執行手衛生程序。
- 當您的口罩變濕或變髒時，請更換。
- 摘下口罩前要執行手衛生程序。
- 摘除口罩時，僅觸摸口罩的系帶或耳掛部分。
- 扔掉口罩，立即再次執行手衛生程序。

關於在工作環境中佩戴口罩或呼吸器，您的雇主有哪些政策？

咳嗽和打噴嚏時掩住口鼻

當您咳嗽或打噴嚏時，成千上萬的微小飛沫從您的鼻子和嘴裡飛進空氣中。這些飛沫會把您的病菌傳播給其他人。咳嗽和噴嚏時遮擋，以保護您周圍的人。

- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾蓋住嘴和鼻子。
- 將紙巾丟到最近的廢棄物容器中。
- 如果沒有紙巾，咳嗽或打噴嚏時應該用上半截衣袖或手肘遮住，而不是用手。
- 執行手衛生程序。



如果頻繁咳嗽或打噴嚏，應該戴口罩以保護其他人。

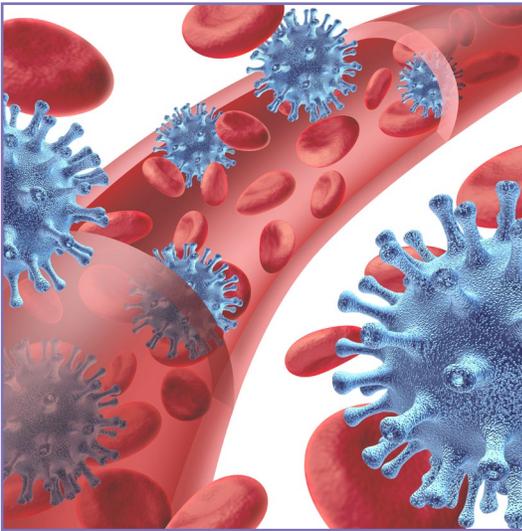
避免接觸血液和其他體液

在提供支援時，您可能會接觸到服務對象的血液或其他體液。這使您有暴露於血源性傳染病的風險。瞭解這些疾病是如何傳播的，戴上手套，並採取一些其他標準預防措施可以保護您免受感染。

瞭解血源性傳染病

乙型肝炎(HBV)、丙型肝炎(HCV)和人類免疫缺陷病毒(HIV)等疾病透過血液接觸傳播。其他體液如尿液、糞便、黏液、嘔吐物、精液和陰道分泌物也可能含有血液。如果裸露的皮膚接觸這些液體，病菌可以透過皮膚上的潰瘍、擦傷或割傷進入人體。

正確並堅持使用標準預防措施可以防止接觸這些體液。務必在可能接觸血液或其他體液的所有情況下都採取標準預防措施。對每位服務對象採取標準預防措施。



血源性傳染病的傳播途徑

標準預防措施可降低您因以下原因感染血源性傳染病的風險：

- 處理針頭或其他尖銳物品。
- 為服務對象止血。
- 更換沾染血液或其他體液的被單。
- 清理血污、嘔吐物、大小便。
- 更換沾有傷口滲血的繃帶或包紮繃帶。
- 接觸皮膚破損處（開裂、抹眼淚或皮炎）。
- 接觸到身體黏膜（口、鼻、眼）。

血源性傳染病無法傳播的途徑

血源性疾病只透過接觸血液或含有血液的體液傳播。以下常見的社交活動不會使您暴露於血源性傳染病，除非存在血液或其他可能含有血液的體液：

- 共用乾淨的餐具、盤子或玻璃杯
- 共用洗手間
- 共用同一空間的空氣
- 擁抱
- 握手或牽手

標準預防措施會降低您患血源性傳染病的風險。

使用個人防護裝備(PPE)

當有可能接觸到血液或體液時，戴上手套保護雙手。即使常見疾病(如皮炎、倒刺、瘡瘡、皸裂或表皮破損)產生的皮膚破損或裂口也可能讓病毒進入人體。使用後扔掉手套，執行手衛生程序。

除了手套，其他個人防護裝備也能為您提供額外的保護。

- 罩衣保護皮膚和衣物。
- 護目鏡保護眼睛。
- 面罩保護臉部、嘴、眼睛和鼻子。

遵循雇主關於穿戴個人防護裝備的指導和訓練。

脫下個人防護裝備

脫掉PPE時，應假設全套PPE的外表面皆受到污染。小心脫掉每件PPE，切勿接觸外表面。如果在脫掉任何一件PPE時污染了手，立即執行手衛生程序，然後再繼續脫。要安全脫掉PPE，請遵循下列步驟：

1. 仍在服務對象房間時，按照上述說明脫下手套並丟棄。
2. 透過提起頭帶或耳掛摘除護目鏡或防護面罩。
3. 脫下防護袍並扔掉。
4. 離開護理對象的房間。
5. 脫掉並丟棄口罩。
6. 執行手衛生程序。



始終遵循雇主關於穿戴個人防護裝備的規定。

對血液或體液進行清潔和消毒

清潔被血液或其他體液污染的表面時，請穿戴手套和其他個人防護裝備。

- 避免撕破手套。如果您的手套破了，換一雙新的。
- 使用一次性紙巾吸收大部分血液。
- 使用適當的消毒溶液進行消毒，例如十份水加一份漂白劑所製成的溶液。
- 在清潔之後，對拖把及其他清潔設備進行消毒。
- 將所有受污染的毛巾和廢棄物放在密封的彩色標記容器中或者貼有標籤的防漏容器中。將您要扔掉的所有受污染的材料進行雙層袋裝。
- 取下手套並丟棄。
- 任務完成後，執行手衛生程序。

將所有血液或體液視為潛在傳染物質進行處理。

安全處置受污染的物品

如果您以不安全的方式扔掉被污染的物品，處理垃圾的人可能會受傷或被感染。遵循僱主關於處理受污染物品的政策和程序。

- 在撿起污染物品時戴上一一次性手套。
- 將任何被污染的廢物放入一個不漏水的厚實垃圾袋中，並將其紮緊。
- 把這個袋子放在另一個垃圾袋裡，系好，在扔掉之前貼上「生物危險物」的標籤。

安全處置可防止大家受傷和感染。

銳器安全

注射器、剃刀、刺血針或其他有鋒利邊緣的物品會刺穿皮膚，使人暴露於血源性傳染病。您必須知道如何正確處理銳器，以保護自己和他人。



留意銳器

想想您在工作場所的什麼地方可能會發現針頭或其他銳器。例如，如果您的護理對象一直在打胰島素針，則收拾一堆衣物前，或在枕頭或靠墊下面尋找東西之前，應檢查一下是否混有針頭。

安全處理尖銳物品

依據製造商的規定，對於所有一次性的專用物品和設備僅可使用一次。

如果發現廢棄的銳器，不要用手去碰。使用鉗子或鑷子夾起銳器，並將其丟棄到銳器安全容器中。

禁止將銳器放入垃圾袋

將所有銳器放在專用的硬塑膠銳器盒中。不同的工作地點設置的容器類型和位置有所不同。

請勿將銳器置於普通垃圾袋中或直接放入垃圾桶中，因為銳器可能會刺傷人的皮膚並傳播病菌。



瞭解並遵守僱主關於銳器處置的政策和程序。

其他暴露危害

做家務時可能會接觸到血液和其他體液。血液可能存在於您需要清潔的任何地方，例如廁所、水槽、洗衣房或垃圾桶中，即使您可能看不到血液。

洗衣

洗衣房可掩蓋受污染的物品，如帶血或髒的床單、衣物、抹布或者受到污染的銳器。在處理要洗的衣物時進行自我保護。

- 戴手套。
- 始終透過頂部提拿和搬運污染的衣物袋。請勿將手放在衣物之下以支撐衣物。
- 在處理乾淨的衣物之前，脫下手套並執行手衛生程序處理。

暴露於血液或體液後該怎麼辦

當您直接接觸血液或其他體液時，存在血源性傳染病暴露的風險。針對每種暴露類型，請遵循以下指南。

暴露類型和應該做什麼	
裸露的皮膚	立即用非磨蝕性肥皂和水清洗。
口部	在水槽或洗眼器處，用流動水沖洗每只眼睛5分鐘。
雙眼和嘴巴	用水漱口。立即就醫，以便採取進一步處理。
被針頭紮傷或穿刺	立即按照以上方法沖洗，然後立即就醫，以便採取進一步處理。
眼睛	用肥皂和水徹底清洗。立即就醫，以便採取進一步處理。
咬傷、抓傷或其他傷口接觸到血液或體液	用肥皂和水徹底清洗該部位。立即就醫，以便採取進一步處理。

報告接觸污染源

如果您在工作中無保護地接觸血液或其他體液，您必須知道並遵守雇主的指南。

如果您在無保護的情況下接觸了血液或其他體液，您應該向誰報告？
您需要遵循的具體程序是什麼？

乙型肝炎病毒(HBV)接種

接種疫苗能有效預防多種感染。乙型肝炎病毒有疫苗可用。根據您的工作職責，您的雇主必須為您免費提供HBV疫苗([WAC 296-823-13005](tel:206-296-823-13005))。

此接種可保護您免受HBV病毒的侵害。根據疫苗的種類或具體疾病，可能需要接種兩劑、三劑或四劑疫苗。

您的雇主提供HBV疫苗嗎？

您可以保護您自己免於感染血液傳染病。

環境清潔與消毒

在為服務對象提供護理期間，透過定期和按需清潔和消毒服務對象的環境，可以協助阻止傳染病的傳播。您在清潔和消毒中的角色取決於您的工作環境。如果您在服務對象的私人家中為其提供支援，請與其一起制訂一個清潔時間表或日常清潔程序。如果您在成人之家、輔助生活機構或高級服務機構工作，請遵守雇主的規定和清潔時間表。

清潔讓病菌難以生存

定期清潔有助於阻止病菌滋生。

- 保持表面的清潔與乾燥——細菌需要在潮濕的環境中生長。
- 使房間充滿新鮮空氣和陽光——細菌喜歡黑暗的環境。
- 立即清潔溢出物品——細菌需要食物以供生長。

在消毒或殺菌前，一定要用肥皂和水清洗。

消毒和殺菌

清潔、消毒與殺菌不可混為一談。



清潔	消毒	殺菌
<ul style="list-style-type: none"> • 去除物體和表面的大部分病菌和污垢。 • 使用肥皂或清潔劑加水擦洗、洗滌和沖洗。 • 清潔經常接觸的表面，如電燈開關、門把手和工作臺面。 • 定期清潔，表面明顯變髒時也要清潔。 	<ul style="list-style-type: none"> • 降低物體和表面的細菌數量，使其達到食品衛生安全的標準。 • 使用消毒噴霧或較弱的漂白劑溶液（1茶匙漂白劑兌1加侖冷水）。 • 對食物接觸表面進行消毒。 • 對接觸或被生肉、家禽或其汁液污染的表面進行消毒，包括水槽內。 	<ul style="list-style-type: none"> • 殺滅表面和物體上的大多數病菌。 • 使用EPA註冊的消毒產品或更強的漂白劑（5湯匙或1/3杯漂白劑兌1加侖冷水）。 • 對洗手池、浴室、抽水馬桶、馬桶座、洗手液器、門和櫥櫃把手等進行殺菌。 • 當有人生病或由於免疫系統減弱而有更高的患病風險時，對表面和物體進行殺菌。

在消毒或滅菌前，清潔物體和表面。

使用漂白劑

漂白劑不是清潔劑。它是一種消毒劑或殺菌劑，具體取決於溶液的濃度。由於漂白劑產品的濃度各不相同，因此在混合消毒溶液時，一定要遵循瓶子上的說明。如果瓶子上沒有說明，您可以用第39頁表格中列出的混合物配製漂白劑溶液。

有關使用漂白劑滅菌消毒的更多資訊，請瀏覽：[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)

家居清潔小貼士：

- 使用肥皂和水清潔浴室表面，洗去污垢和細菌，然後殺菌消毒。
- 清潔時戴上家用手套保護皮膚。查看標籤上的說明，看看您是否還應該佩戴護目鏡。
- 始終遵循清潔產品上的標籤說明。
- 選擇合適的產品做合適的工作。一些清潔產品在硬表面上效果最好，而另一些則專門用於多孔或柔軟的表面。
- 將用於清潔的髒水和體液沖入廁所。

清洗碟子

食物處理和洗碗的規定取決於具體的照護環境。有些環境要求在洗完碗碟和器皿後必須用消毒劑進行消毒。向您的雇主瞭解他們的政策和程序。以下是在服務對象私人家中洗碗的基本程序：

- 將固體食物垃圾刮入垃圾桶或垃圾處理器。
- 使用洗碗機或手洗。
- 手洗髒盤子時，用洗滌劑和熱水洗。使用流動熱水漂洗，然後風乾。
- 在餐具乾燥後將其收起。

詢問服務對象關於在家洗碗的偏好。



清洗和消毒碗碟和餐具的規定取決於具體的照護環境。

使用家用化學品

當您使用家用化學品時，一定要遵循標籤上的說明。不要混合化學品或配製比推薦濃度更高的溶液。

閱讀產品標籤

在使用之前務必查看產品的標籤。產品標籤會標明產品的毒性或危險性。尋找「注意」、「警告」和「危險」之類的詞。請勿撕掉產品標籤。

「注意」表示產品可能會對您造成傷害。可能會損害您的皮膚、吸入氣體時可能會致病或者與其接觸會刺痛您的眼睛。

「警告」相對於「注意」來說較為嚴重，表示對產品處理不當可能會導致生病或嚴重受傷。還可用於標識易燃的產品。

「危險」表示深切關注。在處理標籤上註明「注意」的產品時應格外小心。使用不當可能會造成嚴重受傷。



閱讀並遵循清潔產品標籤。其中還包含緊急治療資訊。

關於使用家用化學品的提示

- 請勿將兩種不同類型的清潔劑混合在一起，特別是對於含有氨和漂白劑的產品。
- 將漂白劑與氨混合會產生一種危險的氣體，可能會造成嚴重的呼吸問題，如果大量吸入會致命。
- 在使用爐灶清潔劑或排水管清潔劑時應戴上手套和護目鏡。請勿吸入煙氣。確保工作區域通風良好。
- 當使用多功能清潔劑時，應戴上橡膠手套以保護您的皮膚。
- 將危險產品置於陰涼乾燥處，並遠離護理對象、兒童、指示燈、火爐或熱水器。
- 堆疊產品時應確保其不會掉落。
- 在使用易燃的清潔產品時請勿吸煙。
- 如果您感到眩暈、胃部不適或者頭疼，請停止使用產品。

僅在通風良好的區域使用家用化學品。

廢物處理

妥善處置垃圾和廢棄物是感染控制的一部分。正確的處置方式取決於廢物的類型和您的雇主的政策和程序。



普通垃圾或廢物

保持環境清潔，將日常垃圾和廢棄物丟棄在工作場所的指定區域。為了保護自己，千萬不要把腳或手放在垃圾桶裡去壓實垃圾。

受污染的廢物

任何可能接觸過血液或體液的物品都屬於受污染的廢物。將受到污染的廢棄物與普通垃圾分開。遵循雇主關於處置受污染物品的政策。這可能包括套雙層裝或使用特殊顏色的垃圾袋。

銳器

不要把注射器、剃刀、刺血針或其他有鋒利邊緣的物品放在普通的廢紙簍或垃圾桶裡。處理尖銳物品需要一個特殊的剛性容器。不同的縣和(或)垃圾處理公司對於銳器盒的妥善處置規則也會有所不同。向您的主管、雇主或當地衛生部門瞭解更多資訊。



您的雇主指定的處置受污染的廢物和銳器的程序是什麼？

報告疾病

如果患病，請待在家中。許多服務對象免疫功能低下。如果他們接觸您攜帶的病菌，他們很容易生病並出現嚴重的併發症。

請記住，服務對象的安全和健康依賴於您的支援。如果您不能來工作，您必須儘快與您的主管或工作場所的其他指定人員溝通。給您的雇主預留足夠的時間尋找其他替代人員支援服務對象。

讓服務對象失去支援可能會造成極大的困難，甚至可能危及生命。

如果您生病不能來上班，您應該打電話給誰？他們的聯絡方式是什麼？

報告服務對象患病

如果服務對象出現疾病症狀，記錄下來並立即報告給您的照護環境的相應人員。可能是您的主管或服務對象照護服務團隊的另一名成員。

如果服務對象出現疾病症狀，您應該向誰報告？



4

溝通

Connie的故事: Connie居住在成人之家。她需要行動力方面的幫助，並擔心出現緊急情況。如果發生火災或地震怎麼辦？她怎麼離開家？她要去哪裡？這些擔憂讓Connie恐慌，讓她感到不安全。Connie問她的一位照護者在緊急情況下會發生什麼，但對方只是說，「別擔心，我們會照顧您的。」這並沒有讓Connie感覺好些。她想知道計劃，這樣她就能感到自信和安心。她問另一位更願意幫忙的照護者。對方傾聽Connie的擔憂，理解她的擔憂。對方解釋了機構的疏散計劃，並告訴她他們將如何幫助她離開住房。現在Connie知道了計劃是什麼，所以她感到更安心和快樂。

安全需要各方之間的合作。照護者、服務對象、照護服務團隊成員、業主、建築維護人員和當地服務部門（如急救醫務人員、執法部門和消防部門）共同努力創造一個安全的環境。

有效的團隊合作需要良好的溝通。與服務對象、照護服務團隊的其他成員以及您的主管或雇主建立良好的溝通，共同解決安全問題。

與您的支援對象溝通

您的支援對象是照護工作的好夥伴。您是熟練的專業照護者，他們是自己身體和家庭的專家。

注意傾聽

當您在協助服務對象進行個人照護時，傾聽他們希望您怎麼做。他們知道什麼適合他們，怎樣增加舒適感。尊重服務對象的偏好，就更容易安全地與他們合作。

如果服務對象要求您做一些您認為可能不安全的事情，說出您的擔憂。請記住，我們都有個體和文化差異。嘗試找到一種既能提升尊嚴和自主性，又能提升安全性的解決方案。如果服務對象同意，與服務對象照護服務團隊的其他成員一起討論，以幫助找到解決方案。

請記住，您的目標是作為照護者以對他們有益的方式為他們提供支援。服務對象有權掌控自己的事項和決策。

尊重地溝通

永遠尊重您的支援對象。不要像對孩子一樣和他們說話。使用正常的語調，用他們能聽到的音量說話。以最適合他們的方式溝通。給他們時間思考和回應。

並非所有時間和地點都適合進行談話。確保您引起了他們的注意，並且這是他們與您交談的好時機。坐在他們身邊，避免居高臨下地看著他們。減少干擾，全神貫注於談話。

如果您和服務對象有分歧，平靜地陳述您的觀點，並解釋您為什麼擔心。專注於您幫助保護每個人的安全的動機。使用「我」開頭的表達，而不是「您」開頭的表達。例如，您可以說，「我擔心我們有人會被地板上的舊雜誌絆倒，」而不是「您需要把這些舊雜誌扔掉。」

將行為視為溝通的一種形式

當出現問題時，可能很難或無法平靜和尊重地溝通。看似不合適、粗魯、好鬥、攻擊性或暴力的行為，往往是在傳達一種潛在的問題或未被滿足的需求。

潛在問題

- 不當對待
- 忽視*
- 虐待*
- 身體、精神或情感創傷
- 疼痛
- 尿路或其他感染
- 藥物副作用
- 疾病
- 抑鬱
- 恐懼
- 焦慮
- 急性或慢性壓力
- 心理健康危機
- 饑餓或口渴
- 不適
- 難堪
- 悲傷

當一個人的行為表明出問題時，與他們溝通，嘗試理解問題所在，並找出如何為他們提供支援。

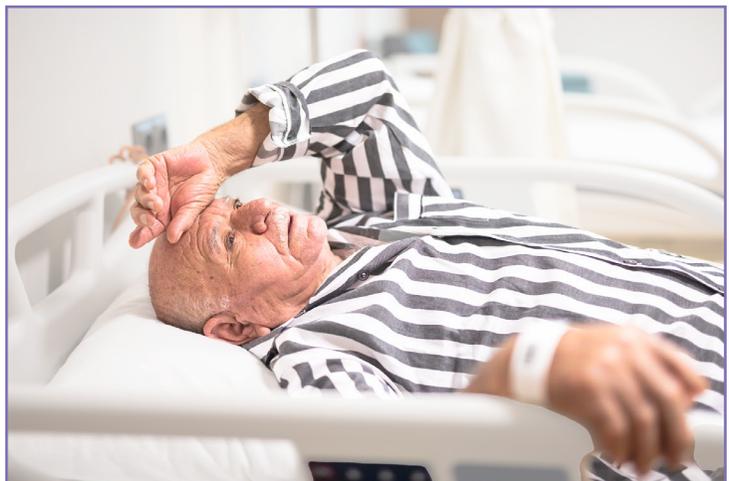
作為一名照護者，您有能力支援病患滿足其需求。服務對象的照護計劃及其照護服務團隊的其他成員可以協助您瞭解服務對象正在交流的內容。然而，也要記住，其他人的誤解或不當對待也可能是問題的根源。

*作為一名長期護理工作者，您是委託報告人，您有法律義務報告對弱勢成人的虐待或忽視行為。如何報告，見第56頁。

行為就是溝通。

避免貼標籤

您的報告和文件有助於照護服務團隊的其他成員瞭解服務對象需求的變化。當您與照護服務團隊的其他成員談論某位服務對象時，避免貼標籤。「好鬥」這樣的標籤無助於理解未被滿足的需求。相反，把重點放在描述情況上，尋找行為的原因。



與照護服務團隊的其他成員溝通

每位服務對象能自主選擇照護服務團隊。照護服務團隊可能包括家人、朋友、鄰居、社區成員、其他照護者、神職人員、護士、醫生以及服務對象選擇的任何其他人。照護服務團隊共同努力支援服務對象保持健康。服務對象的照護服務團隊可能會在他們的服務計劃中註明，或者您可以詢問服務對象本人。在輔助生活機構中，服務對象的照護服務團隊通常包括服務對象、他們的家人和/或朋友、輔助生活機構的其他員工、服務對象的醫生和其他醫療保健相關支援人員。服務對象將始終負責管理他們的照護服務團隊。

家人、朋友和照護服務團隊的其他成員可以支援您解決安全問題或獲得服務對象需要的資源。在緊急情況下，您可能還需要聯絡照護服務團隊的某些成員。瞭解服務對象照護服務團隊的其他成員及其在服務對象生活中的角色。

請記住，親人接受長期護理服務可能會帶來壓力。帶著同情、尊重和專業精神與家人和朋友溝通。

與您的主管或雇主溝通

如果您注意到一個問題，不要忽視或藏在心裡。如果您有安全顧慮，您的雇主會對您應該聯絡誰有明確的期望。確保您知道自己在報告安全問題方面的責任。以下是何時需要報告的一些常見範例：

- 您擔心存在安全隱患。
- 您覺得服務對象的決定或行為將他們或他人置於危險之中。
- 服務對象出現新的疾病症狀或疾病症狀發生變化。
- 您注意到服務對象的機能出現變更或衰退的跡象。
- 服務對象選擇不接受照護或治療。

如果您有安全顧慮，應該聯絡誰？

安全需要團隊合作，團隊合作需要溝通。



5

居家安全措施

(以下情景僅適用於在服務對象私人家中工作的照護者。成人之家、輔助生活機構和強化服務機構必須始終有正常工作的煙霧探測器，並且禁止在室內吸煙。)

Arnel的故事：Arnel在一家居家照護服務機構工作。他支援的一位服務對象Dercy患有各種疾病，並服用多種藥物。她的一些藥物導致她睡得很沉。Dercy也抽煙，有時候會在抽煙的時候睡著。Dercy的衣服上滿是燒焦的洞，她的傢俱和地毯上也是如此。

當他開始為Dercy提供照護時，Arnel注意到Dercy的房子沒有正常工作的煙霧探測器。Arnel擔心會發生火災。他和Dercy以及她的照護服務團隊一起溝通想解決這個問題。Dercy的房東拒絕安裝正常工作的煙霧探測器。Arnel聯絡了當地消防部門，在Dercy的允許下，消防部門為她安裝了煙霧探測器。一天晚上，Dercy抽煙時睡著了，房子著火了。新的煙霧探測器喚醒了她，她得以撤離。Arnel對安全、溝通和解決問題技巧的關注救了Dercy的命。

注意家庭安全可以預防事故和緊急情況。工作時要牢記安全，留意安全隱患。如果您在服務對象家中為其提供支援，與服務對象、照護服務團隊的其他成員以及您的雇主一起解決問題。

成人之家、輔助生活機構和強化服務機構必須為所有服務對象保持一個無危險的環境。瞭解雇主關於報告安全隱患的政策和程序。當您有顧慮時，向您工作環境中的相關人員報告。在問題得到解決之前持續關注。

知道何時應該記錄和/或報告安全隱患以及向誰報告。

獲得更多資訊

如果您需要更多資訊或支援，有許多家庭安全資源可供使用。您的當地消防部門或警察局工作人員或者美國紅十字會的當地組織將竭誠為您提供幫助或者為您推薦其他資源。



家政

良好的內務管理有助於保護每個人的安全。許多事故是生活空間雜亂直接導致的。

- 確保地板、走廊和樓梯上無雜物。如果您發現可能會具有潛在的滑倒、絆倒、跌倒或受傷危險的物品，可詢問服務對象是否可將其搬走或者移至較為安全的位置。
- 完成後請清理場地。
- 關閉書桌和梳粧檯抽屜，不使用時關閉廚櫃。
- 將物品儲存在架子上，使其不會滾動或掉出來。將較重的物品放在下層到中層的架子上。將常用物品放在觸手可及的範圍內。
- 將材料和用品整齊有序地堆疊起來，防止其傾倒。
- 若發生洩露，應立即進行擦洗和清潔。
- 將家用清潔產品安全地儲存於其原始容器中並進行明確標記。
- 確保通風口中無灰塵和雜物。
- 撿起垃圾並將其放入垃圾箱內。定期取出垃圾並將其放入帶有密封蓋的垃圾桶中。
- 如果您看到易燃或有毒化學品放置的位置不安全，請向工作場所的相關人員報告您的擔憂。
- 保持廚房清潔，以防止食物傳播疾病。
- 某些洗衣皂可能會使您或您的服務對象發生皮疹。如果您發現這一點，您可能希望建議更換清潔劑/肥皂。

**一個整潔有序的工作區域對服務對象、您自己、
您的同事和其他人來說都更安全。**

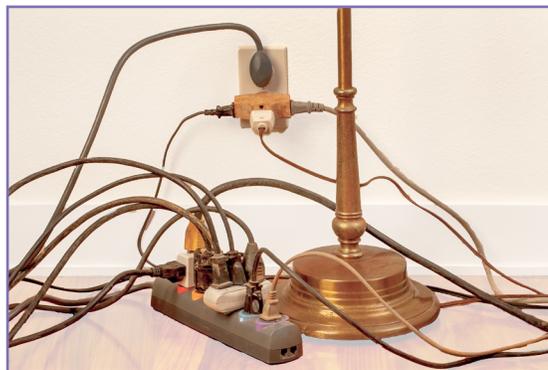
您的僱主關於安全內務實踐的政策和程序是什麼？

檢查安全隱患

留心觀察是否存在現有或潛在的安全隱患。如果您擔心存在安全隱患，請與服務對象合作找出消除安全隱患的方法。應始終牢記服務對象的選擇權。

記錄和報告安全隱患

如果無法解決安全隱患或者服務對象不願意進行合作時，請告知工作場所中的相關人員。您的安全是非常重要的。如果可能會導致您受傷或者您不具有消除隱患的能力，請勿嘗試解決安全隱患。



記錄和報告安全隱患

您工作場所中規定的安全隱患記錄和報告政策及程序是怎樣的？

氧氣安全

許多人會根據醫囑使用氧氣作為治療手段。氧氣的使用也包括一些安全風險。對於使用氧氣的客戶，瞭解風險並遵循安全實踐至關重要。

使用氧氣時遠離火焰或火花

使用氧氣使可燃物更容易著火並且燃燒得更快。使氧氣遠離所有火源和火花。

- 明火，如蠟燭和烹飪火焰，應距離氧氣源或使用氧氣的人至少5英尺。
- 在自己家裡吸煙者應該與氧氣保持至少25英尺的距離，最好在另一個房間。吸煙者可能沒有意識到他們手中的香煙並拿著點燃的香煙靠近氧氣源。
- 服務對象使用氧氣時應遠離易燃物品，如凡士林或其他石油產品、洗甲水、油脂、油或者噴霧器。
- 使用氧氣的服務對象如果吸煙，必須在點燃香煙之前關閉氧氣設備，並取下鼻插管或面罩。

使氧氣遠離所有火源。

氧氣罐

氧氣罐僅可儲存於通風良好的區域。將氧氣瓶儲存在儲物架上或者鏈結在靠牆位置。如果氧氣瓶掉落，所釋放氧氣的壓力可能會產生爆炸或者火災危險。

所有氧氣罐均會向周圍空氣中蒸發特定量的氧氣。密閉的房間將在很短時間內充滿氧氣並具有易燃性。在輔助生活機構或強化服務機構中，氧氣室必須通風良好，並符合消防官員指示的其他要求。在成人之家或服務對象的私人住宅，保持門打開並確保房間通風。

密閉空間內氧氣過多也是健康隱患。氧氣濃度在19.5% - 23.5%之間時，我們的身體功能最佳。濃度高於或低於此範圍均不利於健康。

氧氣濃縮機

將氧氣濃縮機直接插入至壁式插座中。請勿使用延長線或移動式插座。氧氣濃縮機對於功率變化非常敏感並可能會導致關機。過度使用移動式插座很可能會造成電路超載。延長線過長可能會導致電壓降低或者火災危害。



氧氣管

易於纏繞和扭結的氧氣管可能會使人絆倒。定期理直管道，並將其放在不礙事的地方，以防止絆倒或墜落的危險。

您的雇主關於氧氣使用的政策和程序是什麼？

消防安全

作為一名長期護理工作者，您可以協助提高服務對象環境的消防安全。

- 成人之家、輔助生活機構和強化服務機構必須有正常工作的煙霧探測器和滅火器。確保瞭解這些設備的位置。
- 如果您在服務對象自己家裡工作，則應檢查煙霧探測器和滅火器是否正常。如果沒有，則應建議服務對象買一些。每年對煙霧報警器進行幾次測試，確保其可用。日光節約時間開始和結束時是進行測試的良好時機。並持有備用電池。
- 如果服務對象單獨吸煙不安全，與服務對象和您的主管一起確定一個更安全的替代方案。
- 廚房爐灶不使用時，確保其關閉，並確保爐具上烹調的食物始終有人看管。
- 如果服務對象使用壁爐或者燃木壁爐，應確保在點火之前開啟風門。壁爐屏風非常重要，需要放置在適當的位置。僅可在爐火熄滅且灰燼已冷卻至可觸摸時除去其中的灰燼。在清潔壁爐之後，將灰燼取出並放入金屬容器中。絕不可將灰燼置於紙質容器中或者木質建築的旁邊。
- 如果服務對象使用空間加熱器，則加熱器應位於平坦、堅固的非易燃表面上，例如陶瓷地板。將加熱器置於距離寢具、窗簾、傢俱及其他易燃材料至少3英尺位置。若要離開此區域，請關閉空間加熱器。您所在的機構內可能不允許使用取暖器。向您的雇主諮詢。

關於在發生火災時應採取的行動，請參閱與火災相關的部分。

記錄可能發生的任何消防安全危險並向工作場所中的相關人員報告。

電氣安全

電可能引起火災和致命的電擊。遵守電氣安全規範，以保護您自己和您的支援對象。

- 定期檢查電氣用品是否出現磨損。如果電線磨損或破裂，在進行維修或更換之前請勿使用電氣用品。
- 如果電氣用品含有三線插頭，僅可在三槽插座中使用此插頭。不得將其強制插入至雙槽插座或者延長線中。
- 確保設備接地，並更換所有缺失的插座蓋。
- 使電氣用品遠離濕地板、水槽或浴缸。
- 確保延長線未磨損，且負載不大於其正常負載。
- 使用接地故障斷路器(GFCI)——在浴室內尤其重要。
- 請勿使用延長線進行臨時照明或者用作固定配線。
- 絕不可在地毯或墊子之下使用延長線。行走所產生的壓力可能會造成電線磨損並使其產生火花。
- 立即關閉並更換燙手的照明開關。
- 尋找是否有電氣問題的警告跡象，如燈光變暗、斷路器頻繁跳閘或者保險絲熔斷。

記錄可能發生的任何電氣安全危險並向工作場所中的相關人員報告。

水安全

水管問題和滲水現象可能導致昂貴的財產損失，並為服務對象帶來不安全的環境。水槽或浴缸水溢出可導致幾分鐘內淹沒一個房間。瞭解家中水龍頭和馬桶的水閥在哪裡。如果可能的話，還要知道主水閥在哪裡。

- 請勿在無人看管時向水槽或浴缸放水。
- 不要把濕巾或內衣沖進馬桶。
- 如果馬桶堵塞並開始溢出，應關閉馬桶後面的水閥以切斷水源。
- 如果水龍頭開始漏水，熱水和冷水關閉閥通常在水槽下面。

如果您發現家中漏水，提醒服務對象、照護服務團隊的其他成員、維修人員、您的主管和/或雇主。



預防和應對暴力行為

作為一名長期護理工作者，您可能會在工作場所看到或經歷暴力。暴力會影響照護者、接受照護的人、來訪者、工作人員、家人或環境中的其他人。儘量減少和應對暴力有助於保護每個人的安全。

暴力的原因

暴力是指使用武力或威脅使用可能造成傷害的武力。暴力會造成身體傷害或精神傷害。暴力還會阻礙健康發展，並剝奪人們滿足基本需求的機會。

暴力行為往往發生在人們感到恐懼、憤怒或驚慌時。身體上、精神上或情感上的痛苦會讓負面情緒變得更糟，更有可能引發暴力。作為暴力受害者的人可能會使用暴力作為回應。當一個人感到無力時，可能會將暴力作為最後的手段來保護自己或他人。

預防暴力

您可以透過保持冷靜和合作解決問題來幫助防止暴力。

理解、尊重和溝通對於減少照護關係中的暴力至關重要。

照護者自我關愛

預防暴力行為需要從自身做起。當照護者疲憊不堪、超負載和/或壓力過大時，可能會發現自己很難保持平靜和溫和。良好的自我關愛可以幫助照護者保持耐心、同理心和善良。

忙碌的人可能無暇自我關愛。睡眠、鍛煉和健康飲食都需要時間，而這些往往很難融入到照護工作時間表中。

有很多簡單快捷的自我關愛策略。呼吸練習，短暫休息，和您的支援者交談也可以緩解壓力。

回顧您的職前訓練，以獲得更多的自我關愛策略。



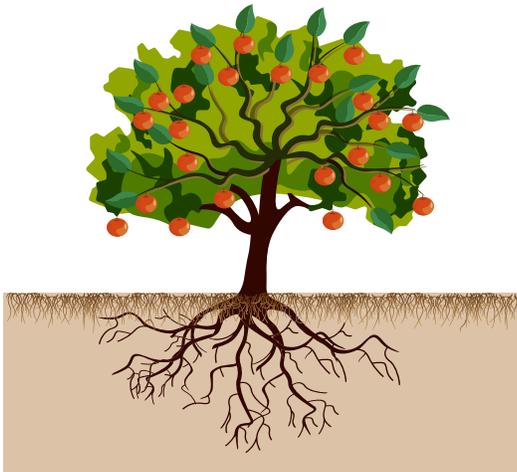
理解行為

如果您的支援對象表現出攻擊性或暴力行為，其傳達的資訊是出現了一些問題。不要對服務對象的行為做出反應，而是尋找潛在的原因或未滿足的需求。

- **急性健康問題：**服務對象可能有嚴重的健康問題需要治療。急性健康問題包括尿路感染、疼痛或藥物副作用。與病患及其照護服務團隊的其他成員合作，確保病患獲得所需的照護。
- **疾病或狀況：**疾病或狀況也會導致出現行為問題。服務對象可能無意傷害他人或無法完全控制自己的行為。他們的行為可能是對令人恐懼或具有威脅性的錯覺做出的反應。瞭解服務對象，從而預判可能發生的問題，並找到最適合支援對方的方法。
- **挑釁：**可能其他人的行為激起了服務對象的憤怒或恐懼。例如，如果有照護者虐待服務對象，服務對象也可能對其他照護者做出負面反應。暴力行為甚至可能是對虐待或忽視的求助和保護。永遠記住，要透過表面行為去理解和支援服務對象。

創傷知情護理

行為是我們表面看到的。理解一個人行為的「根源」可以幫助您以適合他們的方式共情和支援他們。



表面現象：大聲喊叫、使用粗俗語言、吐口水、咬人、打人、掐人、推搡、拍打、扔東西、指責他人、憤怒、懷疑、恐懼、不信任、自我防衛等。

深層原因：虐待、忽視、孤立、孤獨、缺乏朋友或家庭支援、恐懼、無力感、疾病、疼痛、緊急醫療狀況、心理健康危機、長期壓力、絕望、藥物副作用、戒斷反應、失去親人、歧視、不公正待遇、被邊緣化、災難性生活事件、創傷、失望、悲傷、不適等。

化解升級

「升級」就是一個人的負面情緒在加劇。「化解」的意思是透過讓對方感到安全、被重視和被傾聽來幫助他們平靜下來。

1. **自己保持冷靜。**保持冷靜有助於向對方表明您沒有威脅。深呼吸，給自己一些鼓勵，例如「我能搞定」。
2. **向服務對象表示出您想提供幫助。**當一個人情緒低落時，他們可能對您的非語言溝通反應更強烈，而不是您所說的內容。使用舒緩的語調和溫和的肢體語言。
3. **避免爭吵。**當一個人情緒失控時，他們可能聽不進邏輯和道理。爭吵和責備也會使情況升級。重點是幫助大家冷靜下來，然後共同努力去理解問題。

- 4. 傾聽並確認感受。**傾聽能讓服務對象表達自己，化解強烈的情緒。使用支援性片語，如「您能告訴我您的感受嗎？」「這聽起來很令人沮喪」可以協助服務對象感到被重視和被理解。
- 5. 耐心點，給點時間。**允許片刻的沉默給你們雙方一個思考和反省的機會。緊迫感會增加壓力。給予時間可以向對方表明您尊重他們和他們的感受。
- 6. 討論選擇和後果。**您不可能解決所有問題或滿足所有願望。坦誠告知您能做的事情，並提供簡單、現實和積極的選擇。討論每個選擇的後果，但避免最後通牒，永遠不要用暴力或忽視威脅對方。

面對不同的人 and 情況需要採取不同的策略。如果您的策略不起作用，試試別的。最後，請記住這些一般提示：

- 保持環境的舒適度（溫度、亮度、噪音）。
- 是否存在旁觀者？如果周圍有其他人在觀看，服務對象可能會感到恐懼或羞恥。
- 將服務對象引導到一個愉快的活動中，可以幫助他們擺脫負面情緒。
- 以適合對方的方式溝通。
- 不要觸摸生氣的人。
- 尋找觸發因素/原因以避免將來發生。
- 記錄並報告您所瞭解到的關於如何給予服務對象最佳支援的資訊。

應對暴力

當服務對象對自己的行為失去控制並變得暴力時，您的首要目標應該是保證安全並防止受傷。如果可能的話，試著協助服務對象冷靜下來。如果情況變得危險，想辦法離開並尋求幫助。

如果您感覺不危險

繼續保持冷靜，並努力幫助對方緩和緊張局勢。記得保持物理距離，注意周圍環境。

如果您感到危險

相信自己的直覺。如果您感到危險，信任自己的直覺。

- 找出一個藉口（「我的電話鈴聲響了，我要去外面接聽電話」或者「我有一些重要的東西忘在車上了」）並離開這些房間/地方。
- 請勿背向面對此人。緩緩向後移動。
- 避免具有潛在危險的地方，例如樓梯頂部或者可將傢俱或其他物品用作武器的地方。
- 在安全逃離之後立即尋求幫助。

如果任何人可能面臨直接危險，請致電911。

請注意遵守您的雇主的有關政策和程序

當服務對象變得暴力時，您的雇主會有相應的政策和程序。您有責任瞭解並遵守這些政策和程序。

當服務對象變得暴力時，您的雇主有哪些政策和程序？

報告或懷疑服務對象遭受暴力行為

記住您是委託報告人。如果您目睹或懷疑任何人虐待、忽視或剝削任何弱勢成人，法律要求您報告。

如何舉報

若要舉報住在成人之家、輔助生活機構或強化服務機構中的弱勢成人受到的可疑虐待，請致電投訴處理科，電話：1-800-562-6078。

若要報告疑似住在自己家中的弱勢成人遭受虐待，請致電社會福利服務部1-866-ENDHARM (1-866-363-4276)或成人保護服務處1-877-734-6277。

如果您懷疑或親眼看到身體攻擊或性侵犯行為，也應向執法機構舉報。



如果您認為服務對象或任何其他人在處於危險之中，請致電911。

記錄並向您的雇主報告

記錄可能發生的任何暴力事件並向工作場所中的相關人員報告。遵循雇主記錄和報告暴力事件的政策和程序。

您的雇主關於記錄和報告暴力事件的政策和程序是怎樣的？

武器/槍械安全

在成人之家和強化服務機構中，所有槍支都必須上鎖，只有獲得授權的人才能使用。

如果您在一家居家照護服務機構工作，您可能會發現服務對象家中存放有槍支或其他武器。如果您因為服務對象攜帶槍支或家中有槍而感到不安全，與服務對象討論您的擔憂。當您在場時，詢問服務對象是否可以將槍或武器存放起來。

如果您不能制訂出一個讓您覺得和服務對象安全相處的計劃，和您的主管或工作場所中的相關人員談談您的擔憂。



象為他們的槍安裝扳機保險鎖。這樣擦槍走火。當地執法部門可能會為槍的安全鎖，並開設槍支安全課程。

服務對象在不應該接觸武器的情況下，請向工作場所中的相關人員報告。

請向您的主管報告任何槍支，並尋求幫助以控制局面。

動物安全

長期護理工作者應該知道如何安全地與寵物、服務性動物、農場動物和生活在附近的其他動物相處。如果人們不尊重和謹慎對待動物，可能會引發安全問題。

在成人家庭、強化服務機構或輔助生活機構中，動物的飼養和管理必須符合嚴格的要求這些包括但不限於，及時接種疫苗，未患有能傳播給人類的疾病，不得進入食物準備區。

尊重服務對象的權利

服務性動物為人們提供必要的支援。服務對象有權保留服務性動物並控制其相關事項。不要擅自控制服務對象的動物。例如，在指揮服務對象的狗、讓它離開籠子或將其帶出房間之前，要先征得服務對象的許可。

咬傷

有些動物的行為難以預測，即使是最友好的動物在某些情況下也可能咬人。在您接近或觸摸它之前，考慮一下情況和它向您傳達的訊號。

防止被咬

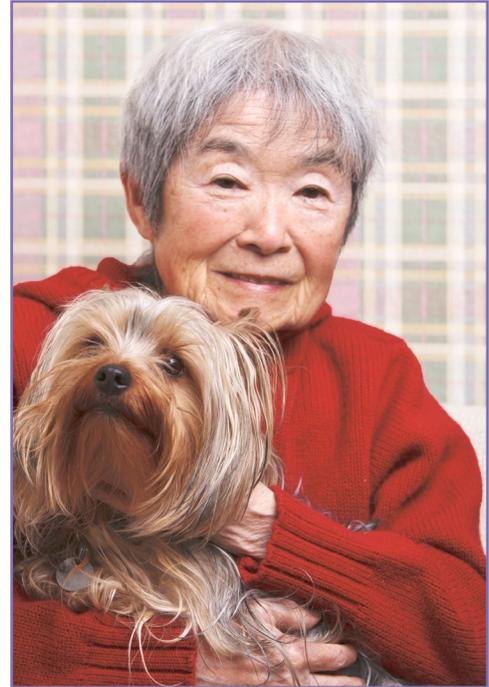
請勿接近、嘗試撫摸動物或者假設動物是友好的，直至您慢慢瞭解它們。在接近動物之前，應詢問其主人這樣做是否安全。

請勿嘗試撫摸正在睡覺、進食、圍牆後面、寵物箱或車輛中、被捆綁或者看起來受到驚嚇、受傷或恐嚇的狗。

對於貓來說，如果不希望受到撫摸，它們通常會咬人或抓人。某些訊號會提醒您可能將受到抓傷或咬傷。其中包括：

- 貓的尾巴開始抽搐。
- 耳朵向後轉或者來回搖動。
- 貓的頭部朝向您的手轉動或移動。

如果您發現這些訊號，應立即抽回您的手，保持安靜並等待貓自行離開。



如果您被咬

用肥皂和水徹底清洗傷口，防止咬傷或抓傷後感染。

被咬後要注意感染的跡象。咬傷會導致關節或全身感染——尤其是來自貓的感染。向您的主管或雇主報告被咬傷的情況。如果您對動物咬傷有任何疑問或擔心，請務必聯絡您的保健醫生。

請向您的上司或者工作場所中的相關人員報告任何動物咬傷。

絆倒

貓和狗可能會造成使人絆倒的危險。應始終注意動物在家中所處的位置。如果您擔心動物可能會對您或服務對象造成絆倒的危險，請請求服務對象允許將動物帶離房間。

其他動物

農場動物

在您開始工作之前，應將牛、豬、馬、雞或稀有寵物等家畜關在圍牆或柵欄內。如果您對工作場所的農場動物有任何疑問，請聯絡您的主管或雇主。

附近動物

如果附近有流浪狗或貓等具有攻擊性或威脅性的動物，最好聯絡動物控制中心。

害蟲和齧齒動物

臭蟲或跳蚤之類的害蟲以及老鼠之類的齧齒動物是不健康和危險的。如果您在服務對象家中發現害蟲，或者您擔心服務對象或您自己的健康或安全，請聯絡您的主管或工作場所中的相關人員。



動物照護和衛生

您的工作可能包括也可能不包括寵物照護，這取決於您的雇主。不管是哪種情況，如果服務對象家裡有寵物，您都可能和它們有接觸。處理完寵物、它們的食物或排洩物後，一定要執行手衛生程序。

寵物衛生

良好的衛生習慣和適當的衛生條件有助於減少寵物將感染性疾病或寄生蟲病傳播給人類或其他動物的可能性。地板、寵物稻草箱外部或庭院中不應有動物糞便。鼓勵服務對象遵循以下寵物衛生指南：

- 定期收集寵物糞便並進行妥善處置。少量的寵物糞便應與普通垃圾一起處理。不要將寵物糞便或貓砂倒入馬桶。
- 讓動物遠離食物準備表面。
- 消除任何害蟲侵擾，確保動物和人的舒適與安全。

如果您對動物糞便或氣味有疑問，請聯絡您的主管或個案管理員。

動物健康

在極少情況下，服務對象可能無法滿足動物的最低護理標準。為家庭中無法獲得食物、水或住所或者患有嚴重疾病或身體受傷的任何動物尋求幫助。遭受忽視或虐待的動物對其他人也可能是危險的。

請向您的上司或者工作場所中的相關人員報告擔心。可向當地動物控制中心和執法機構報告動物虐待。





6

應急準備和回應

歷史性雪暴：2008年，華盛頓東部經歷了一場歷史性的暴風雪。僅僅24小時內就下了兩英尺多的雪。道路關閉、車輛被困和公共交通癱瘓。許多地區都停電了。所有人都受到了風暴的影響，包括服務對象和照護者。照護者被困在自己的家中，無法前往服務對象處。一些服務對象無法獲得基本物品，如額外的毯子、不需要加熱的食物、水或藥物。您和您的支援對象對這種情況做好準備了嗎？

緊急情況隨時可能發生。當災難發生時，做好準備和制訂計劃是確保安全的最好方法。在許多情況下，作為一名照護者，您可能是第一個或唯一一個能夠應對緊急情況以協助服務對象並保證他們安全的人。作為一名長期護理工作者，您的部分責任是準備和應對緊急情況。



您的雇主會制訂應對緊急和災難情況的計劃、政策和程序。服務對象也可能在服務計劃中了在緊急情況期間和之後，對自己的照護的具體要求。利用這些資源來學習您需要瞭解的資訊。

- 學習如何應對不同類型的緊急情況。
- 知道在緊急情況下以及在情況得到控制後應該聯絡誰。
- 採取恰當的措施來保證每個人的安全，包括您自己。
- 瞭解每位服務對象的具體需求。

瞭解在緊急情況發生之前該做什麼。

您在哪裡可以找到雇主的應急計劃？

緊急狀況的處理

在緊急情況下保持冷靜

保持冷靜有助於在緊急情況下保證您和服務對象的安全。當緊急情況發生時，很難保持冷靜。以下是一些有益的提示：

- 瞭解計劃。保持冷靜的情況下通常能夠知道下一步應該如何做。如果您知道要採取的步驟，將會感到整個情況均處於控制之下。
- 更好的方法是實施計劃！認真演練和籌畫。
- 深呼吸幾次使自己穩定下來。
- 對情況進行評估。在實際行動之前瞭解整體情形。
- 著眼當下。認真思考應對緊急情況所需採取的措施。
- 撫平由突發情況引起的激動情緒。其他人將可能會聽從您的指導並像您一樣冷靜下來。

安全是您的首要任務

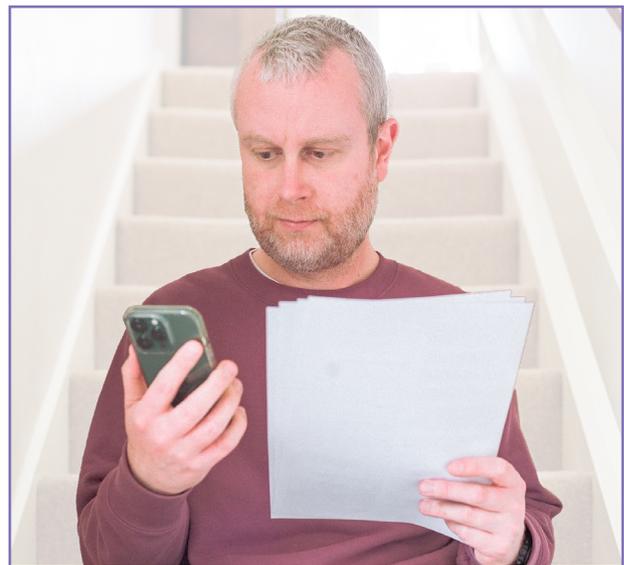
記住安全第一。如果您認為您或您的服務對象面臨直接危險，請致電911。如果您獨自一人，且感到不確定，就致電911。經過訓練的急救人員可幫助您確定是否存在緊急情況 – 這是他們的工作職責之一。說明情況，聽從急救人員的指導。

致電911

當您需要致電911時：

- 保持冷靜。
- 簡要描述緊急情況。
- 說清楚您的地址和最近的主要道路或交叉路口。
- 不要掛斷電話，隨時聽從911接線員的指示。

最好將緊急聯繫資訊置於電話旁或其他顯眼位置。該等資訊可包括護理對象的家或護理機構的地址和十字路口。



緊急醫療狀況

醫療緊急情況是指對一個人的生命或長期健康構成危險的傷害或疾病。作為一名長期護理工作者，您的職責是識別醫療緊急情況的跡象，並做出恰當的反應。

醫療緊急情況的跡象

任何嚴重和突然發生的健康變化都是醫療緊急情況。下列症狀可能是中風、心臟病發作、受傷、疾病、感染、過敏反應、中毒或藥物相互作用的跡象。

呼吸問題

- 呼吸困難
- 窒息
- 呼吸急促

大腦功能的突然變化

- 昏厥或失去知覺
- 突然頭暈、虛弱或視力改變
- 不明原因的劇烈頭痛
- 說話或理解有困難
- 精神狀態改變 (例如行為異常、意識不清、迷迷糊糊)
- 心理健康危機，例如某人對自己或他人構成危險
- 與自殺相關的行為 (致電自殺與危機熱線 988，或瀏覽988lifeline.org)

受傷

- 跌倒受傷
- 機動車事故傷害
- 燒傷或吸入煙霧
- 深大傷口
- 流血不止
- 頭部或脊柱受傷

疼痛

- 胸痛
- 腹部疼痛或壓力
- 身體的某個部位突然劇烈疼痛

醫療緊急情況的其他跡象

- 咳血或吐血
- 劇烈或持續嘔吐
- 極度疲憊
- 身體一側麻木或無力
- 面部、舌頭或眼睛腫脹
- 指甲、嘴唇和眼睛周圍的膚色變化 (膚色較深的人呈灰色/白色，膚色較淺的人呈藍色)
- 吞下有毒物質



應對醫療緊急情況

您的雇主會制訂應對醫療緊急情況的政策和程序。此計劃中包括向誰尋求幫助以及在何時尋求幫助。出現緊急醫療狀況的服務對象必須立即獲得協助。

維持生命治療醫囑(POLST)表格

《生命維持治療可攜帶醫囑單》(POLST)為醫生和急救醫療人員在醫療緊急情況下提供指導。它解釋了服務對象需要什麼樣的治療,以及服務對象是否需要心肺復甦術(CPR)。

患有一種或多種慢性病,或處於絕症晚期的護理對象可能會準備POLST表格。服務對象(或其法定監護人)和醫療服務提供者一起完成並簽署該表。

弄清楚您的支援對象是否有POLST表格,並確保您知道它在哪裡,以便在緊急醫療人員到達時交給他們。

遵循您的雇主關於您在應對有POLST表格的服務對象發生醫療緊急情況時的角色和職責的政策與程序。

當服務對象遇到醫療緊急情況時,您的雇主要求您做什麼?如果是有POLST表格的服務對象呢?

預先立囑

預先立囑是一份法律文件，用於說明服務對象在無法自行做出決定時，他們希望獲得哪些身體和心理健康照護。預先立囑有助於確保照護服務團隊瞭解並遵從服務對象的意願。

在緊急情況中，您需要瞭解服務對象是否已填寫POLST表格或預先立囑及其放置位置並將其提交給緊急救援人員。

記錄和報告醫療緊急情況

在醫療緊急情況得到控制後，您需要記錄發生了什麼、您做了什麼以及結果是什麼，並將其報告給您的照護環境中的相關人員。遵循雇主的政策和程序進行記錄和報告。



您應該如何記錄和向您的雇主報告醫療緊急情況？

火災

根據美國消防局的資料，2021年住宅火災最常見的原因是烹飪火災、取暖火災、無意或粗心火災以及電氣故障火災。老年人死於火災的風險最高。如果發生火災，服務對象將需要您的協助來保證他們的安全。

為火災緊急情況做準備

如果您在成人之家、輔助生活機構或強化服務機構中工作，您的雇主會定期進行消防演習，練習發生火災時如何應對。認真對待此類演練，它們會拯救生命。

如果您在服務對象家中為其提供支援，您應該知道服務對象的疏散計劃，離開他們家的最佳疏散路線，以及他們的地址和街道。此資訊可從服務對象的服務計劃中獲得。

您的雇主的消防演習時間表是怎樣的？

學習如何使用滅火器

所有成人之家、輔助生活機構和強化服務機構都需要配備滅火器。如果您在服務對象家裡工作，如果家裡沒有滅火器，鼓勵他們配備好。前部注有「ABC」的滅火器可用於撲滅所有類型的火災，包括木/紙、油脂和電氣火災。

P.A.S.S. 這個詞會幫助您記住使用滅火器的步驟。

P = 拉 保持滅火器直立並拉動環銷，折斷塑膠密封。

A = 對準 請勿靠近火，對準離您最近的火的基底部分。

S = 擠壓 保持滅火器直立，將把手擠壓在一起進行釋放。

S = 掃射 從一邊到另一邊掃射，將滅火器的內含物噴到火的根部。

當火被撲滅之後，確保其徹底熄滅。使用滅火器之後，使所有人撤離此區域並立即進行通風。

做好準備可拯救生命。

應對火災

如果您發現火災，請記住**R.A.C.E.**來幫助您安全、正確地應對。

R=救援： 停止正在從事的工作並將服務對象移至安全的地方。

A=報警： 拉響警報。可拉響火災警報器或者致電911。

C=控制火勢： 關閉安全觸及範圍之內的所有門窗。

E=滅火： 如果安全的話，使用滅火器滅火。

或者撤離： 如果火勢太大，滅火器無法撲滅，請離開該區域。



警告

- 請勿在油脂或液體火災中潑水。水將導致火勢蔓延。用鍋蓋、濕毛巾、小蘇打、鹽或滅火器來撲滅油脂火災。
- 不要在電氣火災中潑水。這會導致嚴重觸電。
- 請勿重新進入正在燃燒的建築以救出寵物或貴重物品。
- 請勿嘗試將燃燒的物品移至房間之外。
- 請勿將電梯用作火災逃生路線。

如果火災使您無法撤離

- 和服務對象待在一起。
- 致電911並向其告知你們已被困。
- 關閉房門，使火勢變小。
- 用衣物或毛巾塞住門旁的開口以及通風口。
- 熱量與煙霧升起。在煙霧較少的地方，靠近地面可以更安全。

煙霧是有毒的，在家庭火災中因煙霧喪生的人比因大火而喪生的人更多。

火災後

成人之家、輔助生活機構和強化服務機構必須記錄任何火災，並向投訴處理科報告。遵循雇主的記錄和報告政策。

供電中斷

成人之家、輔助生活機構和強化服務機構必須在住宅的所有區域提供應急照明或手電筒。

如果服務對象處於完全的黑暗中，特別是在夜裡：

- 花時間確認所有服務對象的安全並搞清楚發生了什麼。
- 如果鄰近地區停電，斷開所有電熱器和電器連接，以減少初始電力需求並保護電機不受可能的低電壓損壞。
- 拔出電腦和其他電壓敏感設備的插頭，以免恢復供電時因電湧造成此類設備損壞。
- 保護水源，如果水源來自水井，則尤其需要注意。
- 關上門窗以及窗簾以保持熱量。
- 將一盞燈的開關留在「開」的位置上，以便在服務恢復時提醒您。
- 確保冰箱和冰櫃門緊閉。如果冰櫃門保持關閉，在裝滿食品時，冰櫃能在兩天時間內保持食品的冷凍狀態。
- 請格外小心蠟燭或其他易燃光源，它們可能會造成火災（在輔助生活機構中不允許）。
- 在室內使用煤油加熱器、大氣燈或爐子時保持通風，以防止有毒煙霧的聚集（在輔助生活機構中不允許）。
- 請勿在室內使用木炭或氣烤爐。它們會產生一氧化碳，這會致命。
- 如果您工作的機構有發電機，學習如何打開和關閉發電機，以及發電機覆蓋建築的哪些區域。
- 一些服務對象可能有用電的醫療裝置，如氧氣濃縮機、CPAP機、電動床和/或床墊等。您的雇主/主管應該制訂了計劃來解決停電時如何管理這些物品。

在服務對象家中工作時：

- 向公用事業公司登記服務對象需要的維生設備（如有）。
- 如果服務對象對需要電力的維生設備有需要，鼓勵其考慮購買發電機或瞭解從哪兒可以租賃發動機。如果服務對象無法購買發動機，向其提供租賃發動機的電話號碼。
- 記下服務對象當地公用事業公司的電話號碼，以便報告供電中斷或中斷更新資訊。
- 如果服務對象家的車庫裝有電動車庫門，則應瞭解供電中斷時應該如何開啟。
- 鼓勵服務對象配備後備熱源和燃料供應。
- 如果僅是服務對象一家停電，檢查保險絲盒或斷路器盤。
- 更換保險絲或重新設定電路之前關閉大型電器。

**請勿在室內使用燒炭或燃氣的爐子或加熱器。
它們會產生一氧化碳，這會致命。**

撤離

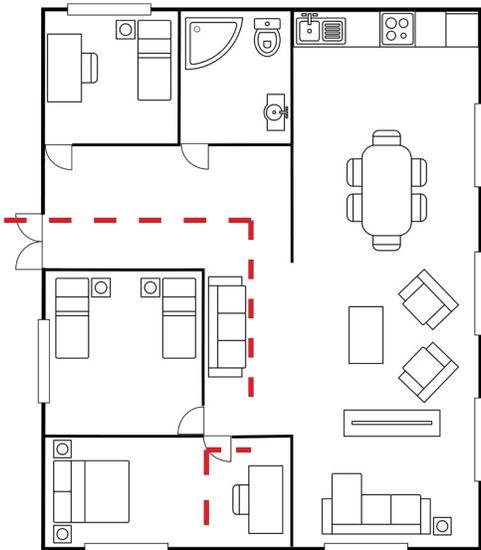
有時，由於極端天氣、自然災害或其他緊急情況，服務對象可能需要撤離建築物。讓服務對象安全快速地離開需要提前制訂好計劃。

如果您在輔助生活機構、成人之家或強化服務機構工作，您的雇主會制訂疏散計劃。計劃中將列出在需要將服務對象移至建築另一側、移至建築以外的安全位置或者移至單獨位置時應該如何辦。您的責任是瞭解您的支援對象的計劃，並在需要的時候盡到自己的職責。

住在自己家裡的服務對象可能在他們的服務協定中有一份疏散計劃。如果服務對象沒有自己家的疏散計劃，與服務對象和/或照護服務團隊的其他成員討論計劃以及如何在必要時協助服務對象安全疏散。

確保您知道您工作的地方的緊急疏散計劃。

在您的工作環境中，哪裡可以找到服務對象疏散計劃？



自然災害預防準備

自然災害的來臨沒有預警，可能會對您和您的服務對象造成嚴重威脅。在自然災害中確保安全的最好方法是制訂好計劃並備好應急物資。

應急物資

應急物資讓人們在緊急情況下無需援助也能生活。如果您在成人之家、輔助生活機構或強化服務機構工作，必須準備好應急物資。瞭解您工作環境中的應急物資在哪裡。

如果您在服務對象家中為其提供支援，鼓勵服務對象準備好應急物資包。



地震

- 發生地震時，保證自身的安全，並在停止搖動後協助服務對象。您應當：
- 待在建築物中，躲在桌子底下，並緊緊持握住桌子。
- 遠離窗戶、沉重的廚櫃、書架或玻璃隔斷。
- 搖動停止後離開建築物。不要嘗試移動嚴重受傷的人，除非其面臨馬上會再次受傷的危險。
- 如果您在戶外：遠離建築物、樹木、電話線及電線。
- 如果您在道路上：駕車離開地下通道或天橋。待在汽車中。

天氣緊急狀況

天氣緊急狀況可能會有預警，也可能沒有。可能導致緊急情況的天氣條件包括大風、暴雨、酷熱、閃電和洪水。隨時瞭解您所在地區的天氣警報，並遵循當地政府的任何警告或指導。



極端高溫

華盛頓的氣溫正在上升，嚴重的高溫事件（90°F / 32°C以上）變得越來越常見。酷熱會導致疾病和死亡。這對患有疾病或服用某些藥物之老年人尤為危險。

幫助您的支援對象保持涼爽並及時補水。如果條件允許，使用空調，並儘量避免在陽光下暴曬。您所在縣的網站上可能有一個製冷站或空調建築的清單，如圖書館，如果室內溫度太熱，服務對象可以前往這些地方。

觀察服務對象是否有高溫相關疾病的跡象。在極度炎熱的天氣裡，注意以下醫療急救症狀：

- 體溫高（超過103°F）
- 皮膚發燙、發紅、發乾或潮濕
- 很熱也不出汗
- 脈搏快速、強烈
- 突然出現意識不清或惡化



在晴朗的熱天請勿將人和寵物留在汽車中。

其他自然災害

火山活動、野火和海嘯可能會迫使服務對象撤離。瞭解您所在地區可能發生的事件，並隨時瞭解緊急警報。

瀏覽[weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts)查看天氣提醒。

查看[ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability)瞭解更多關於災難準備的資訊。

總結

C

作為一名長期護理工作者，您的目標是提高您的支援對象的獨立性和幸福感，而真正的獨立和幸福只有在安全的環境中才有可能實現。要時刻保持安全意識。對於每一項任務或每一種情況，問問自己如何將風險最小化，並更安全地完成它。需要時尋求協助。注意安全隱患，並與其他人合作解決。通常每天只需要額外的幾分鐘，就可以在在工作中保持安全和健康。

每次當您消除或緩解了一個安全問題、阻止了受傷、防止了一個事故、阻止了感染或有效處理了一次緊急狀況，您都是在減輕您或您照護的其他人可能會感受到的疼痛、恐懼、焦慮和痛苦。

作為一名長期護理工作者，您每天都在真正改變他人的生活。為您所作的工作感到驕傲，使您自身和您照護的人保持安全健康。

安全由您掌控！



附錄A：家庭照護緊急行動計劃

(服務對象和照護者應制訂此計劃並將其貼在電話旁邊)

雇主名稱／姓名：_____ 日期：_____

1. 緊急情況——危及生命——撥9-1-1 向接聽者講明您致電所用的電話號碼

家庭地址： _____

主要十字路口： _____

住宅位於十字路口的哪個方向： _____

2. 緊急情況——無生命危險：列出以下當地號碼

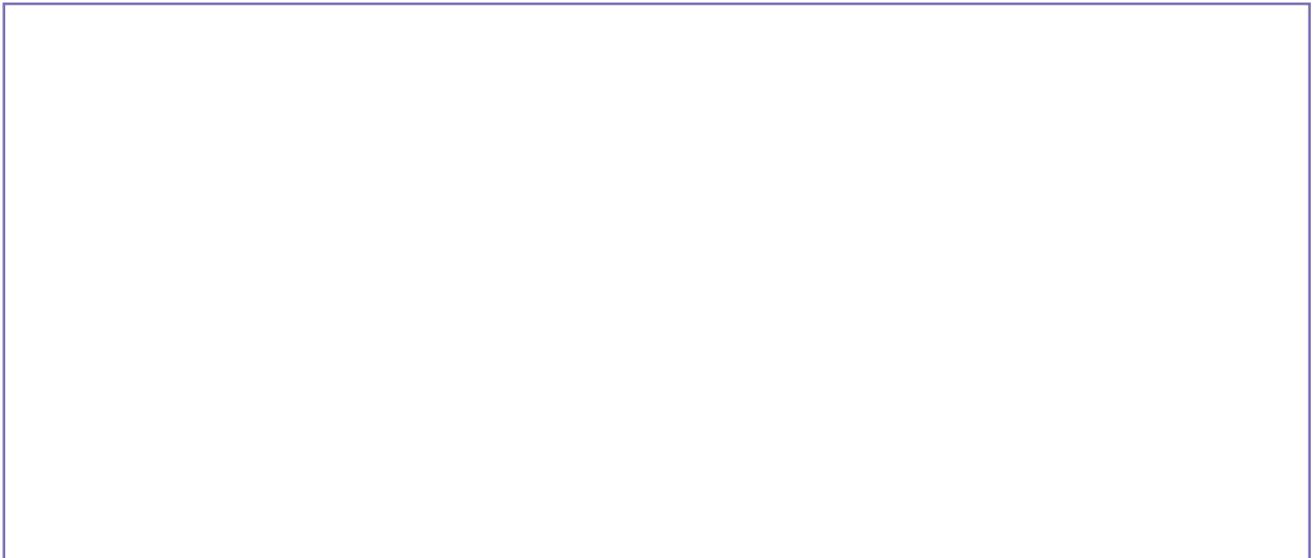
火警/醫護人員： _____ 醫生： _____

醫院： _____ 救護車： _____

員警/縣警長： _____ 毒物控制： _____

其他： _____

3. 家庭疏散：在此處繪出家庭房屋的簡圖並標出出口所在。用箭頭繪出逃生路線。萬一發生火災，幫助您自己和您的支援對象逃離現場。



4.臨時遷居場所：列出當家中環境不安全時的備用居所。

姓名：_____ 電話：_____

地址： _____

姓名：_____ 電話：_____

地址： _____

5.安全設備——消防局會向您提供安裝資訊。

滅火器：_____ 煙霧報警器：_____

6.其他應急設備——列出急救箱、毯子、食品和水、手電筒、收音機和其他應急設備的位置。

地點： _____

附錄B：安全隱患檢查表

這次訓練涵蓋了許多主題。您可以透過完成此檢查表來檢查自己和工作場所的安全性。如果您發現無法確認的項目，請回顧本次訓練，或者如果您有任何問題或疑慮，請與您的主管溝通。

工作安全

我會考慮每項任務、每個環境和情況的安全性。

我可以安全地協助服務對象移動，而無需手動搬運，也不會傷害到自己或服務對象。

我知道如何安全地移動物體而不傷害自己。

我穿著防滑鞋和不太緊身或過於寬鬆的衣服。

我系著安全帶安全駕駛，沒有分心。

我知道如何安全地使用梯子。

服務對象跌倒

我瞭解服務對象的跌倒史。

我知道服務對象藥物的副作用。

我知道服務對象跌倒的健康相關風險因素。

服務對象佩戴眼鏡和助聽器。

服務對象穿防滑的支撐鞋，和不太緊身或過於寬鬆的衣服。

浴室地板保持乾燥。

浴室有扶手和浴椅。

浴缸或淋浴區有防滑墊。

外側人行道燈光明亮且無雜物，水、冰、雪或油污得到及時清除。

內部地板和走廊無雜物，且燈、延長線和電話線位於交通過道之外。

除去拼塊地毯，或者放置防滑墊或雙面膠帶。

地毯邊緣無磨損並在必要時進行固定。

樓梯裝有扶手且照明條件良好。

整個房屋提供適當的照明。

材料儲存安全，並處於適當的高度。

我知道如何在服務對象跌倒時安全地將他們扶到地板上。

我知道我的雇主關於當服務對象跌倒時我必須做什麼的政策。

感染控制

在完成一項任務或協助服務對象前後，我會執行手衛生程序至少20秒鐘。

為所需的任務提供了足夠的個人防護裝備(PPE)。

每次可能接觸到血液或其他體液時，我都會戴上一次性手套。

我瞭解並遵守我的雇主關於戴口罩的政策。

必要時提供銳器盒或者封閉耐用的堅固塑膠容器。

我避免接觸尖銳物品，並且知道如何安全地處置它們。

我知道如何安全地清理血液和其他體液，並對該區域進行消毒。

我瞭解並遵守我的雇主關於處理污染廢物的程序。

如果我生病待在家時會打電話給我的雇主或主管。

一旦我知道自己無法來上班，我總是會立即通知我的雇主或主管。

我知道如何報告服務對象的病情，以及向誰報告。

溝通

我知道該和誰討論我的安全顧慮。

如果我消除了安全隱患，或者發現了我無法消除的安全隱患，我會報告。

我能有效地與服務對象溝通。我會仔細傾聽，確保自己理解。

我可以回答服務對象的問題或者找出答案。

我瞭解服務對象照護服務團隊的其他成員，我可以與他們有效溝通。

我瞭解並遵守我的雇主關於文件和報告的政策和程序。

居家安全

對尖銳的物品(如床架)填充墊料。

氧氣管無纏繞、扭結且位於人行道之外。

在使用氧氣時，附近無煙火、明火或者易燃物品。

如果服務對象吸煙，他們在確保安全的情況下吸煙。

如果服務對象吸煙，但不能在確保安全的情況下吸煙，則已制訂計劃來確保他們的安全。

槍支或其他武器已安全存放。

我知道如何應對暴力或攻擊行為。

我獲得了幫助我應對暴力或攻擊行為所需的支援。

我在工作場所感到安全。

醫療設備處於良好的工作狀態，並得到妥善儲存。

房屋內無害蟲侵擾或動物糞便。

動物被妥善控制。

藥物和化學品貼有適當的標籤並進行正確儲存。

不使用帶有暴露或磨損電線的家用電器或延長線。

我知道如何在馬桶溢水時關掉水龍頭。

滅火設備隨時可用並得到適當維護。

煙霧警報器處於工作狀態，並已制訂和執行電池更換計劃表。

緊急狀況

我知道在哪裡可以找到我的雇主的應急和災難計劃，並且我已經查看了這些計劃。

我知道在災難、疏散或緊急情況下我的工作是什麼。

我知道醫療緊急情況的徵兆。

我知道我的雇主關於我在醫療緊急情況下應該做什麼的政策和程序。

在緊急情況下，我知道服務對象的POLST表格和預先指示在哪裡。

我知道我工作單位的地址和最近的路口，或者在緊急情況下我可以很輕鬆地找到這些資訊。

如果我支援的服務對象制訂了緊急行動計劃，我已經查看並瞭解其中的內容

我知道如何使用滅火器。

我知道如何撲滅油脂火災。

我知道停電時服務對象如何獲得光和熱。

我從不在室內使用煤氣爐或煤爐或取暖器。

我知道高溫相關疾病的徵兆。

我知道如何在酷熱天氣下讓服務對象保持涼爽。

我知道體溫過低和凍傷的跡象。

我知道如何安全地給服務對象保暖。

已儲備應急物資，可以在緊急情況或災難發生時為我們提供支援。

我知道我的工作環境的疏散計劃，並在適用的情況下進行了實踐。

我隨時瞭解天氣事件和災害警報。

鳴謝

本課程是根據從全州的領域內專家、利益相關者、授課教師、部落合作夥伴和服務參與者收集的回饋和意見開發的。沒有他們的專業知識，我們不可能做到這一點，我們非常感謝他們對服務對象安全的熱情支援。

課程開發

Samuel Cooke，教學設計師
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

貢獻者

Jessica Baker，糖尿病護理和教育
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Ashley Beckley，CRSB學習解決方案計劃經理
DSHS發育障礙人士服務管理局

Julie Boghokian，訓練計劃經理
Catholic Community Services of Western Washington

Brenna Botsford，教育和支援專家
成人之家委員會

Adora Brouillard，訓練部門經理
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Melissa Brunton，監管QA訓練計劃經理
寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Frank Buchanan，服務體驗團隊成員

Mary M Campbell，重聽諮詢和資源計劃經理
失聰者與聽力障礙者服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Brenda Carlstrom，服務體驗團隊成員

Stephany Castilleja，監管QA計劃經理——
社區寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

David Chappell，品質保證和政策計劃經理
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Earnest Covington III，負責人
失聰者與聽力障礙者服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Kenny Davis，住宿看護訓練部門經理
DSHS發育障礙人士服務管理局

Marla Emde，EMS/創傷性損傷預防專家
健康系統品質保證
華盛頓州衛生部

Arielle Finney，輔助生活機構政策計劃經理
寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Jackie Fry，訓練部門計劃經理
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Robin Gibson，服務總監
Long Term Care Catholic Community Services of Western Washington

Stacy Graff, 員工發展科科長
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Barbara Hannemann, 家庭和社區計劃
辦公室主任
DSHS老齡化與長期支援管理處

Huy Ho, 監管QA訓練計劃經理
寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Colleen Jensen, 成人之家政策計劃經理
寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Drew Kertzman, 安全和健康技術專家
職業安全衛生處
華盛頓州勞工與工商保險

Saira Khan, 訓練部門計劃經理
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Christine Kubiak, 監管QA護士計劃經理
寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Allison Lally, 營運專家
Brookdale Senior Living

Larissa Lewis, 職業健康護士顧問 (傳染病)
Washington State Labor & Industries

Suzanne Mannella, 計劃經理
失聰者與聽力障礙者服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Stephanie Marko, 勞動力培養和留任計劃專家
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Kristine Mazulo, CRSB訓練和過渡專家
DSHS發育障礙人士服務管理局

Vicki McNealley, 輔助生活主任
華盛頓醫療保健協會

Cheryl Miller, 主任
兒童與家庭服務處
Port Gamble S' Klallam部落

David Minor, TBI理事會和基金協調員
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Nicole Moon, 行為健康品質改善顧問
寄宿護理服務處
行為健康支援團隊
DSHS老齡化與長期支援管理處

Christine Morris, 辦公室主任
訓練、溝通和員工發展科
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Marlo Moss, RN感染預防專家
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Faduma Mursal,
華盛頓護理學院訓練主任

Angela Nottage, NPI部門經理
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Julie Peters, 品質保證訓練計劃經理
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Isaac Peterson, 服務體驗團隊成員

Kerry Reetz, 監管QA訓練計劃經理
寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Angela Regensburg, 訓練部門專業課程和
品質保證計劃經理
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

AJ Roberts, CCRSS/ICF監管QA經理
寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Lisa J. Robbe, DD監察專員法律顧問
Regional Developmental Disabilities Ombuds,
Spokane Office

Manny Santiago, 執行主任
華盛頓州LGBTQ委員會

Jes Shabatura, 教學設計師和訓練開發人員
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Michael Sheehan, 訓練發展和學習管理科科長
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Crissy Smith, 線上學習開發人員
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

John Stebbins, 技術服務
職業安全衛生處
華盛頓州勞工與工商保險

Barbara Thomas, 監管QA計劃經理——
社區寄宿護理服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Robin VanHying, 創辦人、所有者、訓練部主任
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC

Sarah Verhei, 辦公室助理3
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Mary Yakawich, 工業衛生諮詢主管
華盛頓州勞工與工商保險服務部

Zya Williams, 服務體驗團隊成員

試點授課教師

Dave Foltz, 家庭護工授課教師
Rythm Senior Living Consultants

最終編輯和排版

Cheri Huber, 視覺傳播經理
創新、策略和視覺傳播辦公室
秘書處
DSHS

Jessica Nelson, 媒體關係經理
通訊與政府事務辦公室
秘書處
DSHS

文件可存取性

Crissy Smith, 線上學習開發人員
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

Samuel Cooke, 教學設計師
家庭與社區服務處
DSHS老齡化與長期支援管理處

影像出處

所有影像均依據Microsoft 365、Adobe Stock、Getty Images或DSHS的標準許可或合約使用。華盛頓州服務對象和照護者的影像經其許可使用。某些影像已經使用Adobe生成式人工智慧工具進行了編輯：

- 第16頁——給司機加了安全帶。
- 第18頁——為輔助裝置添加額外的網格。
- 第30頁——照護者的手上增加了手套。

本訓練中的影像不得用於任何其他目的。

聯絡我們

有關本教材的任何問題、疑慮或建議，請聯絡我們：ICDUTrngDev4@dshs.wa.gov。

長期護理勞動力引導員可以在您成為付薪的認證家庭護工的過程中為您提供資訊和指導。如需幫助，請透過網站向您當地的引導員傳送訊息：caregivercareerswa.com或者傳送電子郵件至 caregivercareerswa@dshs.wa.gov。

