

장기 요양보호사

안전 교육



보건사회부
노인 및 장기지원 행정국

목차

언어 접근성	1	가정 안전 실천	49
안전 교육에 대한 고용주 참고사항	2	가사	50
안전 교육 소개	4	산소 안전	52
정서적, 정신적 및 영적 안전	5	화재 안전	53
작업 안전	6	전기 안전	54
상해 위험	7	물 안전	54
안전한 수혜자 지원	8	폭력 예방 및 대응	55
물건 들기 및 취급하기	9	무기/화기 안전	59
허리 건강 유지하기	11	동물 안전	60
안전하게 옷입기	15	응급 대비 및 대응	63
운전 안전	16	응급상황 대처	64
사다리 안전	17	응급 의료상황	65
낙상 위험 최소화 및 대응	18	화재 응급상황	68
낙상 위험 최소화	18	단전	70
낙상 대응	23	대피	71
감염 전파 저지	26	자연재해 대비	72
손 위생 실천	28	결론	74
일회용 장갑 사용	30	부록 A: 홈케어 응급 조치 계획	75
마스크 또는 호흡기 착용	32	부록 B: 안전 위험 체크리스트	77
기침과 재채기할 때 가리기	33	감사 인사	80
혈액 및 기타 체액 노출 방지	34	시범 강사	83
주변 청소 및 소독	39	최종 편집 및 레이아웃	83
폐기물 처리	44	문서 접근성	83
질병 보고	45	이미지 크레딧	83
소통	46	문의	83
행동을 소통으로 인지하기	47		
다른 간병 팀 구성원과의 소통	48		
감독자 또는 고용주와의 소통	48		

언어 접근성

This document is available in multiple languages at:

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

ይህ የመማሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ:-

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

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

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

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

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

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

Этот учебник доступен на многих других языках здесь:

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

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

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

Este libro de texto está disponible en varios idiomas en:

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

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

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

Цей посібник доступний кількома мовами за адресою:

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

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

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

안전 교육에 대한 고용주 참고사항

아직 홈케어 보조원 인증을 받지 않았으며 [WAC 388-71-0839](#) 또는 [RCW 18.88B.041](#)에 따른 면제를 받지 않은 장기 요양보호사는 장기 요양보호사 오리엔테이션 2시간 및 안전 교육 3시간을 이수한 후 수혜자를 간병할 수 있습니다 ([WAC 388-112A](#) 및 [WAC 388-71](#)). 입주 시설의 경우, [18.88B.041](#)에 따른 면제를 받는 개인과 자원봉사자는 수혜자와 정기적으로 교류를 하기 전에 시설 오리엔테이션 교육을 받아야 합니다 ([WAC 388-112A-0200](#)).

본 문서는 [WAC 388-112A-0230](#) 및 [WAC 388-71-0855](#)에 따라 필요한 장기요양보호사 안전 교육의 모든 주제를 소개합니다. 성인 패밀리홈, 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설 및 홈케어 기관은 본 문서의 정보를 이용하여 아직 홈케어 보조원 인증을 받지 않은 장기요양보호사들에게 필수 3시간 안전 교육을 제공할 것을 권장합니다.

이것은 일반 안전 교육입니다. 고용주는 자체 정책과 절차를 넣어 기관에 적합한 교육을 만들어야 합니다.

본 문서에는 장기요양보호사가 메모를 할 수 있는 공간이 포함되어 있습니다. 고용주는 전체 문서를 그대로 이용하거나 해당 정보를 자체 형식에 맞게 재구성할 수 있습니다.

고용주는 또한 직원에게 다른 주 기관에서 제공하는 추가 안전 교육을 제공해야 합니다.

장기요양보호사 안전 교육이란 무엇입니까?

이 안전 교육은 장기요양보호사를 위한 기초 및 필수 안전 실무를 소개합니다. 이 교육은 장기요양보호사가 다음을 하도록 장려합니다.

- 고용주의 정책과 계획, 절차를 배우고 준수하기.
- 언제나 본인과 수혜자의 질병 및 상해를 방지하기 위해 업무 시 안전에 대해 생각하기.
- 안전을 수혜자 독립성과 건강을 위한 필수 요소로 중요하게 생각하기.
- 안전 위험을 인지하고 이를 해결하기 위한 적절한 조치 취하기.

오리엔테이션과 안전 교육이 중요한 이유는 무엇입니까?

효과적인 오리엔테이션과 안전 교육을 진행하는 시간은 직원 유지와 직원 및 수혜자의 안전을 위한 투자입니다. 오리엔테이션을 통해 직원들이 귀하와 귀하의 조직에 중요한 사람임을 알려주고 관계의 분위기를 설정합니다. 또한 그 자체로도 결실을 맺는 투자이기도 합니다.

- 긍정적인 온보딩 경험은 유지율을 82 퍼센트까지 높일 수 있습니다.
- 많은 산재보상 청구가 고용 후 2주 이내에 발생합니다. 주로 허리 상해, 미끄러짐, 낙상이 교육 부족으로 인해 발생합니다. 이러한 상해는 직원과 채용에 영향을 주며 수혜자의 상해까지 발생할 수도 있습니다.
- 직원을 교체하기 위해서는 각 간병인의 연 급여의 16-20퍼센트에 해당하는 비용이 발생할 수 있습니다(충원, 면접, 교육).

고용주는 안전 교육을 어떻게 실시해야 하나요?

이 안전 교육 문서는 장기요양보호사가 혼자서 읽기 위한 것이 아닙니다. DSHS는 자습 안전 교육을 승인하지 않습니다. 장기요양보호사는 이 일반 안전 교육 문서만 읽고 귀사의 정책과 계획, 절차를 이해할 수 없습니다.

강사를 통해 새로운 장기요양보호사의 안전 교육을 지도하는 것이 이상적입니다. 강사는 구체적인 업무 환경에 맞게 각 주제를 설명해야 합니다. 장기요양보호사에게 본인과 수혜자, 다른 모든 사람의 안전을 지키는 데 필요한 장비와 물품을 어디에서 찾을 수 있는지 안내합니다. 장기요양보호사가 안전 우려사항을 신고하는 방법과 본인이나 수혜자에게 응급 상황이 발생할 경우 취해야 할 조치를 알고 있는지 확인합니다. 안전 교육은 몰입할 수 있는 교육이 되어야 합니다. 학습자에게 메모를 하고 질문을 하도록 하십시오.

이 오리엔테이션은 누가 교육할 수 있습니까?

성인 패밀리홈, 향상된 서비스 시설, 보조 생활 시설은 최초 면허 취득 시 또는 소유권 변경 시 오리엔테이션과 안전 교육(ORSA)을 하도록 승인받습니다.

홈케어 기관은 자체 직원 교육을 위해 반드시 승인된 커뮤니티 강사 교육 프로그램을 갖춰야 합니다. 자세한 정보는 dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies를 방문하여 확인하십시오.

ORSA 교육을 하고자 하는 커뮤니티 강사는 보건사회부(Department of Social and Health Services) 승인을 받아야 합니다.

커리큘럼 및 강사 승인에 대한 자세한 정보는 다음을 방문하여 확인하십시오. dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes를 방문하여 확인하십시오.

고용주는 어디에서 2시간 오리엔테이션 자료를 구할 수 있습니까?

장기요양보호사를 위한 2시간 오리엔테이션 자료는 dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available을 통해 다운로드할 수 있습니다.

강사는 오리엔테이션과 안전 교육 인증을 별도로 발급해야 하나요, 함께 발급해야 하나요?

오리엔테이션 및 안전 교육 인증은 두 건의 인증서 또는 한 건의 인증서로 이용할 수 있습니다. 자세한 정보는 교육부에 문의하십시오.

- 시설 교육 프로그램:
trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- 커뮤니티 강사 교육 프로그램:
trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

본 자료의 인쇄

본 문서는 “인쇄친화적”으로 디자인되었습니다. 배경 이미지와 색상은 잉크 또는 토너를 절약하도록 조정되었습니다. 컬러 또는 흑백으로 인쇄하실 수 있습니다.

감사합니다!

우리는 생애의 어떤 시점에 장기요양이 필요하게 됩니다. 장기요양보호사의 고용주 및 교관으로서 귀하는 우리가 의지할 수 있는 기술과 열정을 가진 인력을 개발하고 있습니다. 귀하의 사업체와 기관은 독립성, 건강, 웰빙을 보호하고 간병인들을 위해 안전하고 더 큰 보상을 얻을 수 있는 일자리를 만듭니다.

우리 모두가 건강과 독립성, 존엄성, 우리 생활에 영향을 주는 결정에 대한 통제력을 갖고 살아갈 수 있도록 선택과 독립성, 안전성을 촉진해주셔서 감사합니다.



안전 교육 소개

귀하는 간병인으로서 사람들이 독립적으로 건강하게 생활하도록 도움을 제공합니다. 안전을 촉진함으로써 귀하의 도움을 받는 사람들이 본인의 능력을 최대한 발휘하며 살 수 있도록 힘을 제공합니다.

안전한 작업은 상해와 질병을 예방할 수 있습니다. 안전한 환경은 사고를 방지하고 수혜자가 안심하고 이동할 수 있는 자유를 부여합니다. 응급상황에 대한 대비는 재난이 닥쳤을 때 모든 사람이 건강을 유지하도록 도와줍니다.

안전이 없다면 귀하의 도움을 받는 사람들이 질병과 상해, 통증, 고통의 위험을 겪게 됩니다. 본인과 귀하의 도움을 받는 사람들, 직장 내에 있는 다른 모든 사람들을 위한 안전의 옹호자가 되어주십시오.

안전의 옹호자가 되어주십시오!

안전 가이드 요약

안전한 작업

- 사람을 맨손으로 들어올리려 하지 마십시오. 보조 기구를 사용하십시오.
- 허리가 아닌 다리를 이용하여 물건을 들어올리십시오.
- 허리를 강화하기 위해 스트레칭과 운동을 하십시오.
- 발가락이 막혀 있고 미끄럼 방지 기능이 있는 단단한 신발을 착용하십시오.

낙상 위험 최소화

- 낙상 위험에 대해 알아보십시오.
- 넘어짐 위험을 제거하고 가시성을 높이십시오.
- 수혜자가 낙상을 당했다면 머리를 보호하고 바닥에 편하게 앉도록 하십시오.
- 낙상이 발생한 후에는 고용주의 수혜자 지원 정책을 따르십시오.

감염 전파 저지

- 수혜자와 접촉하기 전후에 20초 이상 손 위생을 수행하십시오.
- 혈액이나 다른 체액에 접촉할 위험이 있다면 언제나 새 일회용 장갑을 착용하십시오.
- 주변 환경을 청소 및 소독하고 오염된 폐기물을 올바르게 처리하십시오.
- 몸이 아프거나 전염병에 걸렸다면 집에서 쉬십시오.

소통

- 수혜자와 소통하고 수혜자의 우려사항을 경청하십시오.
- 수혜자 및 간병 팀과 협력하여 문제를 해결하십시오.
- 다른 사람들에게 안전 우려사항을 전달하고 문제를 해결하기 위한 후속조치를 취하십시오.
- 문서화 및 보고에 대한 고용주의 정책을 준수하십시오.

안전한 환경 유지

- 사고를 유발하기 전에 안전 위험을 해결하십시오.
- 가정의 연기 감지기 및 소화기가 작동하는지 확인하십시오.
- 산소는 불꽃이나 화염이 발생하는 곳에서 먼 곳에서 사용하고 보관하십시오.
- 가정에서 해충 감염과 동물 폐기물을 치우십시오.

응급상황 대비

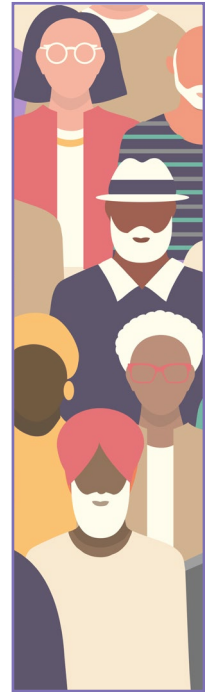
- 의료적 응급상황의 징후와 대응 방법에 대해 배우십시오.
- 직장의 응급 상황 및 대피 계획을 준수하십시오.
- 지역 내 날씨 경고 정보를 계속 확인하십시오.
- 응급 상황이 발생하면 차분하게 계획에 따르십시오.

정서적, 정신적, 영적 안전

장기요양보호사 안전 교육의 주제 대부분은 상해 및 감염 예방과 같은 신체적 안전에 집중합니다. 개인의 웰빙은 정서적, 정신적(심리적), 영적 안전에 의해서도 결정됩니다.

Samuel의 이야기: Samuel은 45세에 뇌졸중을 겪었습니다. 그는 말을 하지도, 침대에서 일어날 수도 없었습니다. 그는 자신을 간병하는 병원 직원에게 의존했습니다. Samuel은 큰 두려움을 느꼈습니다. 그는 이전에 불편함을 느끼게 하고 무례한 병원 직원의 태도를 겪은 적이 있었습니다. 그는 몇 년 동안 의사를 찾지 않았습니다. 하지만 Samuel은 이 병원에서 그를 존중하는 직원들을 보고 놀라움과 감사를 느꼈습니다. 관리자들은 그의 남자친구에게 친절했으며 법적 가족은 아니지만 밤새 환자의 곁을 지킬 수 있도록 했습니다. Samuel의 영적 가이드를 환영했으며 자신들의 방식으로 예배를 드릴 수 있도록 했습니다. 직원들은 또한 Samuel이 말을 할 수 없었음에도 불구하고 소통을 하기 위한 시간을 냈으며 스스로 자신의 간병에 대한 지시를 하도록 했습니다. 병원 직원들이 Samuel의 신체적 안전과 함께 정서적, 정신적, 영적 안전을 지켜줬기 때문에 그는 회복할 수 있었습니다.

심각한 질병에 걸려 병원에 입원한 자신의 모습을 상상해보십시오. 병원 직원은 어떻게 귀하를 안심시킬 수 있을까요?



따뜻한 환경 만들기

따뜻한 환경을 만드는 일은 팀이 함께 하는 노력입니다. 간병인과 관리자, 직원, 레지던트 등 간병 환경의 모든 사람들은 말과 행동을 통해 따뜻함(또는 달갑지 않음)을 느끼도록 할 수 있습니다. 우리 각자는 차이를 인정하고 존중의 언어를 사용함으로써 서로를 도와줄 수 있습니다.

- **사람들이 귀하에게 알려준 이름과 호칭을 사용하십시오.** 외모를 보고 그 사람의 성 정체성을 짐작하지 마십시오.
- **모든 파트너와 관계를 도와주십시오.** 모든 사람이 이성애자일 것이라고 가정하지 마십시오. 워싱턴주에서는 20명 중 1명이 레즈비언, 게이, 양성애자, 무성애자이거나 이성애자가 아닌 다른 성 지향성을 갖고 있습니다.
- **종교적, 영적 표현과 관행을 존중하십시오.** 다른 사람들을 편하게 하기 위해 본인의 믿음을 숨기지 않도록 하십시오.
- **사람을 우선으로 하는 언어를 사용하십시오.** “장애인(a disabled person)”이라는 말 대신 “장애가 있는 사람(a person with a disability)”이라는 말을 사용하십시오. 모욕이나 수치를 주는 부정적인 언어를 사용하지 마십시오. “미친”, “약물 중독자”, “홀리스”, “불법 이민자”와 같은 많은 영어 표현들은 사람들에게 해롭습니다.
- **학대행위를 신고하십시오.** 괴롭힘(모욕, 위협, 희롱)은 사람들에게 모욕을 주고 고립시킵니다. 학대나 방치를 겪는 취약 성인을 보게 되었다면 법에 따라 반드시 신고하셔야 합니다. 필수 보고사항에 대한 상세한 정보는 귀하의 장기요양보호사 오리엔테이션 교육을 참조하십시오.

누구나 말과 행동에서 실수를 할 수 있습니다. 실수를 하면 우리는 사과를 하고 자신의 행동을 고치며 다음에는 더 잘하도록 합니다. 귀하의 간병을 받는 사람에게 이러한 태도를 보여줌으로써 안심하도록 할 수 있습니다.

사람들은 따뜻한 환영을 받을 때 안전함을 느낍니다.



1

작업 안전

Isaiah의 이야기: Isaiah는 한 홈케어 기관에서 일하는 장기요양보호사였습니다. 그의 도움을 받는 수혜자 중에는 일어서고 앉을 때 도움을 받아야 하는 사람이 있었습니다. 다른 수혜자는 빨래와 식료품을 옮기는 데 도움이 필요했습니다. 몸을 굽히고 물건을 들어올리는 일은 힘들었지만 Isaiah는 강했습니다. 그는 또한 고용주에게 도움을 구하면 문제가 생길 수도 있다고 생각했습니다. 하루는 침대 위로 몸을 굽히고 수혜자의 자세를 바꿔줄 때 허리에서 *딱* 소리가 나더니 몸을 다시 펼 수 없게 되었습니다. 그는 허리가 나을 때까지 몇 주 동안 일터에 돌아가지 못했습니다. Isaiah가 이 부상을 겪지 않으려면 어떻게 해야 했을까요?

간병은 몸을 쓰는 일입니다. 부적절한 들어올리기 기술과 반복적인 동작으로 인해 허리와 어깨, 관절에 상해를 입을 수 있습니다. 안타깝게도 이러한 상해는 장기요양보호사들에게 경미한 수준부터 심각한 수준에 이르기까지 흔하게 발생합니다. 위험성을 이해하고 신중하게 작업을 함으로써 건강과 안전을 지킬 수 있습니다.

정의

이동 - 걷기 또는 움직이기.

보조 기구 - 최대한 독립적으로 작업을 계속 수행하도록 도와주는 보조 수단.

옮기기 - 다른 사람을 의자나 침대, 휠체어, 차량, 번기 의자, 샤워 의자, 화장실 등 한 곳에서 다른 곳으로 이동하도록 도와주기.

이동 벨트/보행 벨트: 수혜자의 허리에 착용하여 옮기기과 이동을 돕는 벨트.



상해 위험

귀하의 많은 업무에는 어느 정도 신체적 위험성이 따릅니다. 너무 무거운 것을 들어올리기와 반복 동작을 수행하고 무리한 자세로 작업을 하면 몸이 상할 수 있습니다. 일상 작업에서 이러한 위험을 인지하고 안전한 기술을 이용함으로써 상해를 방지할 수 있습니다.

일상적 활동

- 높이 차가 있는 곳, 램프, 풀밭이나 두꺼운 카펫으로 휠체어를 밀기
- 본인의 체중을 지탱하지 못하는 사람 돕기
- 의자나 자동차 좌석에 앉고 일어서는 사람 돕기
- 무거운 물건이나 장비 밀기
- 물건이나 장비 들어서 옮기기

반복 활동

- 침상의 수동 조절장치를 반복적으로 돌리는 동작
- 한 근무 시간 동안 수혜자의 이동을 여러 차례 도와주기
- 몸을 자주 굽히기

무리한 자세를 취하는 작업

- 수혜자의 몸을 바로잡기 위해 침대 위로 팔 뻗기
- 협조적이지 않고/않거나 혼란을 겪고 있는 사람 도와주기
- 침대를 정리하기 위해 몸을 굽히기
- 쓰레기를 들어서 버리기
- 세탁기나 건조기에서 빨래 꺼내기

피해야 할 위험한 기술

- 맨손으로 사람 들어올리기
- 넘어지는 사람을 잡아서 멈추기
- 바닥이나 침대에서 사람 들어올리기



어떤 활동을 너무 오래(지속시간) 또는 너무 자주(빈도) 할 경우 상해가 발생할 수 있습니다.

근골격계 장애(MSD)

근골격계 장애(MSD)에는 허리 통증, 회전근개 상해, 테니스 엘보우, 손목 터널 증후군과 같은 질환이 포함됩니다. MSD는 장시간에 걸쳐 점진적으로 심해지는 경우가 있으며, 한 번의 사건으로 발생하는 경우도 있습니다.

MSD의 초기 징후에는 지속적인 통증, 관절 움직임의 제한, 연조직 팽창 등이 있습니다. 이러한 증상이 있다면 본인이 작업을 수행하는 방법을 평가하고 고용주에게 알려야 하며 의사와 상의해야 합니다.

안전한 수혜자 지원

귀하의 여러 일상 작업에는 수혜자의 움직임을 돕는 일이 포함됩니다. 예를 들어 수혜자는 서기, 침대에서 자세 바꾸기, 옷 입기, 목욕, 화장실 사용을 위해 도움이 필요할 수 있습니다. 이러한 작업은 몸을 긴장시키고 굽히거나 비틀기 등 무리한 자세를 취하게 될 수 있습니다. 본인의 한계를 알고 필요한 도움을 받음으로써 상해를 방지할 수 있습니다.

자신의 한계를 파악하십시오

맨손으로 사람을 들어올릴 때 안전한 무게 범위는 존재하지 않습니다. 언제나 보조 기구를 이용하고 맨손으로 사람을 들어올리는 일은 가급적 피하십시오.

완벽한 조건을 가정했을 때, 대부분의 사람은 35파운드 (15.8킬로그램) 초과의 힘을 쓰면 과다 사용 상해가 발생할 수 있습니다. 35파운드의 힘이 어떤 느낌인지 알아보시려면 4갤런(15리터)의 물을 들어올려보십시오. 사람마다 다르지만 여러분의 한계는 35파운드 미만일 것입니다.

사람의 움직임을 돕는 일은 신체적으로 복잡한 일이며 완벽한 조건은 거의 존재하지 않습니다. 굽히기, 비틀기, 뺨기, 한 손 사용하기, 욕실과 같이 제한된 공간에서 움직이기는 몸을 더 힘들게 만듭니다. 수혜자의 신체적/정신적 상태나 갑작스러운 동작은 옮기기를 더 힘들게 할 수 있습니다.



**맨손으로 사람을 들어올릴 때 안전한 무게 범위는 존재하지 않습니다.
보조 기구를 이용하고 맨손으로 사람을 들어올리는 일은 가급적
피하십시오.**

도움 받기

수혜자에게 본인이 안전하게 제공할 수 있는 것보다 큰 도움이 필요하다면 감독자, 고용주, 다른 간병인에게 문의하십시오. 본인과 수혜자의 안전을 위해 보조 장치나 교육, 기타 자원을 이용할 수 있을 것입니다. 다른 수혜자 간병 팀 구성원들이 수혜자의 서비스 계획을 개정하여 더 많은 지원을 제공하고 귀하에게 도움을 줄 수 있습니다.



보조 기구 사용

수혜자의 이동을 도와주는 도구와 장비가 있습니다. 이동 벨트, 저마찰 슬라이드 시트, 가로대, 샤워실, 앉고 일어서기를 돕는 장치, 전신 리프트 등을 예로 들 수 있습니다.

보조 기구를 사용하기 전에 교육을 받으십시오. 교육을 받지 않고 장비를 사용하는 것은 위험하며 상해나 사망을 유발할 수 있습니다.

고용주의 정책 알기

귀하의 고용주는 근무 환경에서 안전한 수혜자 보조에 관한 정책과 절차, 교육, 자원을 갖고 있을 것입니다. 고용주와 대화하고 정책을 이해했는지 확인하고 어떤 자원을 이용할 수 있는지 알아보십시오.

안전한 수혜자 이동 보조에 대한 고용주의 정책은 무엇입니까? 귀하는 어떤 자원을 이용할 수 있습니까?

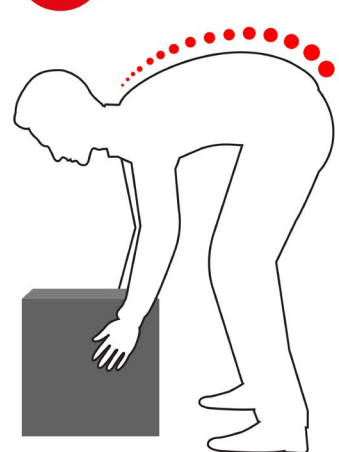
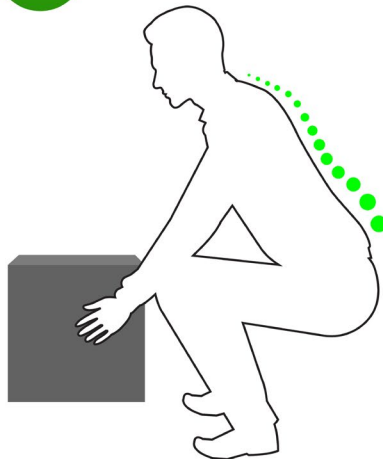
물건 들기 및 취급하기

귀하의 업무에는 식료품, 쓰레기, 산소 탱크 등 수혜자에게 필요한 장비 들어올리기가 포함될 수 있습니다. 무거운 물건 들어올리기와 옮기기는 장기요양보호사에게 흔하게 발생하는 상해 원인입니다. 올바른 신체역학을 이용하고 안전을 위해 필요하다면 도움을 받으십시오.

신체역학

일상 활동에서 몸을 움직이고 사용하는 여러 방식을 신체역학이라고 합니다. 물건을 들어올리거나 옮길 때 올바른 신체역학을 이용함으로써 부상을 피할 수 있습니다.

- ✓ 허리를 곧게 펴십시오.
- ✓ 무릎을 굽히십시오.
- ✓ 다리로 들어올리십시오.



들어올리는 작업을 계획하십시오

1. 짐을 평가하고 너무 무거운 물건은 들어올리거나 옮기지 마십시오.
2. 가능하다면 손수레나 다른 들어올리기 장치를 이용하십시오.
3. 필요하다면 다른 사람의 도움을 받으십시오.
4. 가는 길에 장애물이 없고 목적지에는 물건을 둘 공간이 있는지 확인하십시오.

무게를 지지하는 토대 마련하기

1. 몸을 강한 힘을 낼 수 있는 자세로 유지하십시오.
2. 발을 어깨 너비로 벌리고 한 발을 다른 발보다 약간 앞으로 내미십시오.

올바른 들어올리기 기술

1. 물건을 쉽게 잡는 방법을 찾아보십시오.
2. 무거운 물건을 최대한 본인의 몸에 가까이 드십시오.
3. 무거운 물건은 어깨와 무릎 사이에 두십시오.
4. 등을 최대한 곧게 펴십시오.
5. 등과 목을 일직선으로 유지하십시오.
6. 무릎을 굽히십시오.
7. 복근에 힘을 주십시오.
8. 다리로 들어올리십시오.
9. 등과 발, 몸을 일렬로 맞추고 허리를 비틀지 않도록 하십시오.
10. 방향을 바꿔야 할 경우 발을 들어 작은 보폭으로 디디십시오.

들어올리기 도움말

- 짐의 양을 줄이십시오. 가능하다면 짐의 일부분을 옮기십시오.
- 팔을 뻗을 때 무리한 동작을 취하지 마십시오. 이러한 동작은 허리에 스트레스를 주고 균형을 잃게 만들 수 있습니다.
- 어깨보다 위에 있는 물건에 손을 뻗을 때 사다리를 사용하십시오.
- 계단에서는 손잡이를 잡으십시오. 짐을 들고 높은 곳에 올라가지 마십시오.
- 선반이나 보관용 랙에 몸을 기대지 마십시오. 끌거나 잡아당기면 넘어지기 쉽습니다.
- 물건을 자주 들어올리거나 옮길수록 상해를 입을 가능성이 높아집니다. 물건을 자주 옮겨야 한다면 수레를 사용하십시오.
- 큰 짐을 옮길 경우 도움을 받으십시오.



**안전하게 물건을 옮길 수 없거나 안전한 작업을 위해 교육을 받아야
한다면 언제나 감독자나 적절한 담당자에게 문의하십시오.**

허리 건강 유지하기

허리를 좋은 상태로 유지함으로써 심각한 상해를 예방할 수 있습니다. 좋은 허리 상태 유지하기에는 자세와 운동, 스트레칭, 강화 활동이 포함됩니다.

허리의 건강을 유지함으로써 상해를 예방할 수 있습니다.

자세

좋은 자세를 실천함으로써 근육을 강화하고 관절을 보호하며 균형을 개선할 수 있습니다. 좋은 자세에는 머리와 어깨 높이를 고르게 하고 똑바로 서기 또는 앉기가 포함됩니다. 배를 고정하고 무릎이 앞을 향하도록 하십시오.

수면 자세 역시 허리 통증을 예방하고 줄여줄 수 있습니다. 너무 폭신하거나 딱딱하지 않은 단단한 매트리스에서 수면을 취하십시오. 엎드려 잠을 자지 마십시오. 몸을 한쪽으로 돌려서 잠을 잔다면 무릎 사이에, 등을 대고 누워서 잠을 잔다면 무릎 아래에 베개를 두십시오.

운동

좋은 건강 유지에는 유산소 운동이 포함됩니다. 걷기, 수영, 자전거는 전신 건강을 관리하고 허리를 보호하는 좋은 방법입니다. 일주일에 5일 30분씩 빠르게 걷는 것만으로도 많은 효과를 얻을 수 있습니다. 운동을 이제 막 시작했다면 하루 2번 5-10분 걷기부터 시작하여 천천히 늘리십시오.



이미 허리 통증을 경험하고 있다면 새 운동 루틴을 시작하기 전에 귀하의 건강 관리 전문가와 상의하십시오.

스트레칭

스트레칭은 유연성과 힘, 이동성을 개선하여 일을 할 때 발생하는 상해를 예방하도록 도와줍니다.

일주일에 4-7일 스트레칭을 하는 것이 적절한 목표입니다. 스트레칭 루틴을 이제 막 시작했다면 천천히 늘려가십시오. 여기에 제시된 많은 스트레칭은 온라인에서 쉽게 변형동작을 찾을 수 있습니다.

스트레칭을 하기 전에 10분 정도 워밍업을 해야 합니다. 가벼운 걷기로 워밍업을 할 수 있습니다. 이를 통해 근육에 혈류를 보내고 스트레칭을 할 준비를 합니다.

스트레칭을 할 때 긴장감은 느껴지나 통증은 없어야 합니다. 아픈 곳이 있다면 상해가 있을 수 있습니다. 해당 근육의 스트레칭을 멈추고 귀하의 건강관리 전문가와 상의하십시오.

허리를 위한 스트레칭 운동

총 60초 동안 각 스트레칭을 하십시오. 편한대로 30초씩 두 번 반복하거나 15초씩 네 번 반복하면 됩니다.

몸통 굽히기 스트레칭

- 손과 무릎을 바닥에 댄 상태로 턱을 넣고 등을 둥글게 굽힙니다.
- 천천히 무릎을 꿇고 앉아 어깨를 바닥으로 내립니다.
- 총 60초 동안 유지합니다.



두 무릎 가슴으로 당기기 스트레칭

- 등을 대고 눕습니다.
- 허리가 편안해질 때까지 양쪽 무릎을 가슴으로 당깁니다.
- 허리를 편안하게 둡니다.
- 총 60초 동안 유지합니다.



허리 돌리기 스트레칭

- 등을 대고 눕습니다.
- 등을 펴고 발을 모은 상태에서 무릎을 한쪽으로 돌립니다.
- 총 60초 동안 유지합니다.



허리 통증이나 불편함을 일으키거나 따끔거림, 마비, 다리의 약화를 일으키는 운동은 멈추십시오. 증상이 계속되면 건강관리 전문가와 상담하십시오.

강화 운동

허리와 복근 강화는 척추를 안정화하고 보호하도록 도와줍니다.

일주일에 2-3회 강화 운동을 하는 것이 적절합니다. 새 강화 루틴을 시작했다면 가볍게 운동을 하고 힘이 강해짐에 따라 난이도를 높이십시오.

강화 운동을 하기 전에 워밍업과 스트레칭을 해야 합니다. 통증이 느껴진다면 운동을 멈추십시오. 통증이 계속되면 의사의 진찰을 받으십시오.

허리 강화 운동 루틴

각 운동을 하루 한 번이나 두 번 1-5회 반복하십시오(컬업 운동 제외). 힘이 강해지면 운동량을 하루 두 번 10회 반복으로 늘리십시오. 운동을 할 때 천천히 부드러운 동작을 취하십시오.

골반 경사 운동

- 무릎을 굽히고 등을 대고 누워 발을 바닥에 대고 팔은 옆에 두십시오.
- 등을 바닥에 붙이고 엉덩이가 위로 기울어지도록 합니다.
- 10-15초 동안 버티다가 힘을 빼십시오. 버티는 시간을 60초까지 점진적으로 늘리십시오.



컬업 운동

- 바닥에 등을 대고 누우십시오.
- 팔을 가슴 위에 접어서 올리고 골반을 기울여 등을 평평하게 만듭니다. 턱을 가슴 쪽으로 넣습니다.
- 머리와 어깨를 바닥에서 들어올린 상태로 복근에 힘을 주십시오.
- 10초 동안 버텼다가 쉽니다.
- 10회에서 15회 반복합니다.
- 점진적으로 반복 횟수를 늘립니다.



팔 다리 엇갈려 뻗기 운동

- 바닥을 바라보고 엎드려 손과 무릎을 바닥에 댑니다. 왼쪽 팔과 오른쪽 다리를 들어올립니다. 목을 굽히지 않습니다.
- 10초 동안 버텼다가 쉽니다.
- 오른쪽 팔과 왼쪽 다리를 들어올립니다. 목을 굽히지 않습니다.
- 10초 동안 버텼다가 쉽니다.



엎드려 요추 펴기 운동

- 배를 대고 누워서 손을 머리에서 가까운 바닥에 뒹니다.
- 엉덩이는 바닥에 댄 상태로 팔을 펴서 바닥에서 상체를 천천히 밀어올립니다.
- 10초 동안 버틴 다음 팔에 힘을 빼고 바닥에 다시 엎드립니다.



다리 엇갈려 뻗기

- 팔을 턱 아래에 접고 엎드려 눕습니다.
- 골반은 바닥에 평평하게 유지한 상태로 한쪽 다리를 굽히지 않고 천천히 들어올립니다(너무 높이 않게!).
- 다리를 천천히 내리고 반대쪽 다리로 동작을 반복합니다.



서서 햄스트링 스트레칭하기

- 왼쪽 다리는 테이블이나 의자에 두고 오른쪽 다리로 섭니다.
- 오른쪽 무릎을 천천히 굽혀서 햄스트링을 스트레칭합니다.
- 30-45초 동안 버팁니다.
- 반대쪽 다리로 동작을 반복합니다.



안전하게 옷입기

간병인은 오랜 시간 서서 일을 합니다. 편안함과 보호 기능을 위해 좋은 작업화가 필요합니다. 올바른 신발은 발과 발목을 지지해주고 염좌를 방지하도록 도와줍니다. 좋은 작업화는 또한 미끄러짐과 낙상을 방지해줄 수 있습니다.

많은 장기요양보호사의 경우 테니스화가 작업화로 좋습니다. 전반적으로 편안함과 보호 기능을 모두 제공하는 신발을 선택하십시오.

- 발가락 부분이 막혀 있는 신발
- 단단함과 지지력이 있는 신발
- 발꿈치가 넓고 낮아서 발의 스트레스를 줄이고 발목 손상 위험을 낮출 수 있는 신발
- 마찰력과 쿠션이 적절한 미끄럼 방지 밑창이 있는 신발



옷

움직이기 편하며 깨끗하고 편안한 옷을 착용하십시오. 너무 달라붙는 옷은 움직임을 제한할 수 있고 너무 느슨한 옷은 걸려서 사고를 일으킬 수 있습니다. 여러분은 수혜자의 집 또는 "가정적인" 환경에서 일을 하게 됩니다. 일을 하는 환경에 적합한 옷을 입거나 고용주가 정한 유니폼을 착용하십시오.

장신구

고용주의 장신구에 대한 정책을 따르십시오. 일을 할 때 장신구가 방해가 되지 않도록 하십시오. 날카로운 반지와 같이 수혜자의 피부에 상처를 줄 수 있는 장신구는 피하십시오. 걸리거나 당겨서 상해를 입힐 수 있는 주렁주렁한 귀걸이나 긴 목걸이는 착용하지 마십시오.



고용주의 복장 규정은 무엇입니까?

안전 운전

귀하는 출퇴근 시 운전을 하거나 업무의 일환으로 수혜자를 태우고 운전을 할 수 있습니다(본인의 자가용에 수혜자를 태울 수 있는지 고용주에게 확인하십시오). 수혜자가 있거나 없거나 안전하게 운전하십시오.

- 안전벨트를 착용하십시오. 이는 매우 타당한 이유가 있는 워싱턴주의 법률에 따른 것입니다. 사고 시 차량 밖으로 떨어진 운전자는 사망 위험성이 25배 더 높습니다.
- 술이나 다른 물질에 취한 상태에서는 절대 운전을 하지 마십시오.
- 타이어의 마모와 열화 상태를 확인하십시오. 결함이 있거나 공기압이 부족한 타이어는 예방이 가능한 여러 사고를 일으킵니다. 잘못된 타이어를 사용하는 것 역시 사고를 유발할 수 있습니다. 눈길과 빙판길에는 견인력이 좋은 타이어를 준비하십시오.
- 차량의 권장 유지보수 일정을 따르십시오. 엔진과 브레이크, 조향장치, 쇼크, 조명, 혼, 윈드실드 와이퍼가 올바르게 작동하는지 확인하십시오.
- 속도를 늦추십시오! 치명상이 발생한 사고 중 30%는 과속과 관련이 있습니다.
- 안전 거리를 유지하십시오. 속도를 10마일 높일 때마다 차량 사이의 거리는 차 한 대 길이 정도를 더 띄워야 합니다. 예를 들어 60MPH 속도로 가고 있다면 사고를 내지 않고 멈추기 위해 차 6대 정도의 거리를 유지해야 합니다.
- 교차로에서는 각별히 주의하십시오. 일부 운전자는 빨간불과 정지 표지판에서 멈추는 것을 선택이라고 생각합니다.
- 주의를 분산시키지 말고 운전 집중하십시오. 전화기 사용, 화장하기, 대화하기, 음식 먹기는 주의를 분산시켜 사고를 일으킬 수 있습니다.
- 전화를 걸거나 받을 경우 차를 멈추십시오. 주행 시 전화기를 들고 통화하는 것은 불법입니다.
- 졸릴 때는 운전을 하지 마십시오. 잠을 충분히 자십시오. 필요하다면 차를 세우고 짧게 낮잠을 자십시오. 카페인만 일시적인 해결책일 뿐입니다.



주의하여 운전하십시오! 교통사고는 직장에서 발생하는 사망 원인 중 1위입니다.

사다리 안전

장기요양보호사는 일부 간병 환경에서 사다리를 이용할 수 없습니다. 본인이 근무하는 장소의 정책을 숙지하십시오. 직무에 사다리 사용이 포함되어 있다면 해당 안전 지침을 준수하십시오.

- 작업을 수행하는 데 적절한 높이의 사다리를 사용하십시오. 사다리 높이는 본인이 작업하는 표면에서 3 피트 이상 더 높아야 합니다.
- 사다리의 맨 위 세 개의 가로대 위에는 서지 마십시오.
- 사다리에 느슨한 나사나 경첩, 가로대가 있는지 확인하십시오. 부품이 파손되거나 누락된 부품이 있으면 사람을 지탱하지 못합니다.
- 사다리에 오르고 내릴 때 항상 사다리를 바라보십시오. 양손을 사다리 양쪽 위에 두십시오.
- 사다리 가로대에서 진흙이나 다른 이물질들을 청소하십시오.
- 안정적이고 평평한 표면에서만 사다리를 사용하십시오.
- 사다리를 옮길 때 사다리에 팔을 넣고 어깨에 올려 균형을 맞추십시오. 사다리 윗부분이 앞을 향하도록 하여 사다리를 수평으로 운반하십시오.



- 평평하고 단단한 미끄럼 방지 신발을 착용하십시오. 밑창이 부드러운 신발을 신으면 사다리 가로대 위에서 구부러져 충분한 안정성을 제공하지 못합니다.
- 사다리 위에 짐을 두고 손으로 운반하지 마십시오. 공구는 손으로 옮기지 말고 벨트에 고정하거나 로프 또는 호이스트에 고정하여 운반하십시오.
- 균형을 잃을 정도로 몸을 너무 길게 뻗지 마시고 사다리를 옮기십시오.
- 사다리를 완전히 열고 모든 자물쇠를 채워두십시오.
- 사다리는 대부분 접거나 벽에 기댄 상태, 또는 스프레더 바를 완전히 열어서 고정하지 않은 상태로 사용하도록 만들어지지 않았습니다. 언제나 제조사의 사용 지침을 준수하십시오.
- 금속은 전기가 통합니다! 금속 사다리는 전원선과 에너지가 흐르는 전선으로부터 10피트 거리를 두십시오.
- 사다리 사용을 마친 뒤에는 올바른 보관 장소에 사다리를 가져가 보관하고 고정하여 떨어지거나 우발적 사고가 발생하지 않도록 하십시오.



높은 곳에 올라가야 한다면 언제나 사다리를 이용하십시오. 의자나 상자, 기타 임시변통으로 사다리를 대신하는 물건을 사용하지 마십시오.



2

낙상 위험 최소화 및 대응

Patricia의 이야기: Patricia는 본인의 집에서 살고 있습니다. 그녀는 아침과 저녁에 홈케어 기관을 통해 간병인 지원을 받고 있습니다. Patricia는 다리에 힘을 잃어 집에서 돌아다닐 때 보행기를 자주 사용합니다. 그녀는 또한 안경을 씁니다. 어느 날 밤 그녀는 갑자기 소변이 마려워서 잤습니다. 그녀는 안경을 쓸 틈이 없이 보행기를 잡고 빠르게 복도를 지나 화장실로 향했습니다. 어두웠기 때문에 복도의 러그 한쪽이 말려 올라간 것을 보지 못했습니다. 그녀의 보행기가 러그 모서리에 걸려 넘어졌습니다.



Patricia는 일어나지 못하고 아침에 간병인이 올 때까지 바닥에 누워있어야 했습니다. 귀하께서 간병인이라면 Patricia를 봤을 때 어떻게 해야 할까요? 나중에 또다시 낙상이 발생하지 않도록 하려면 무엇을 할 수 있을까요?

낙상은 노화의 자연스러운 부분이 아니며, 노인들의 치명상과 비치명상을 일으키는 원인이 됩니다. 낙상은 골절과 관절 손상, 내출혈, 외상성 뇌손상 등 심각한 상해를 일으킬 수 있습니다. 낙상을 경험하면 다시 사고가 날 것을 두려워하게 되어 이동을 제한하고

사회적 고립이 심해질 수 있습니다. 수혜자 안전을 위한 귀하의 역할은 낙상을 최소화하고 낙상이 발생했을 때 올바르게 대응하도록 도와주는 것입니다.

낙상의 최소화

낙상의 원인을 이해하고 수혜자가 낙상 위험을 줄이도록 도와주며 환경을 안전하게 만들어 많은 낙상 발생을 예방하도록 도와줄 수 있습니다. 일상 업무에서 낙상 예방을 최우선으로 하십시오.

- 간병을 할 때 안전과 예방을 우선으로 합니다. 낙상은 특히 노인에게 심각한 우려가 될 수 있습니다.
- 움직이는 수혜자에게 관심을 갖고 도움을 줄 준비를 하십시오.

- 낙상을 일으키는 원인이 무엇인지 이해하고 언제 발생 위험이 높은지 파악하십시오.
- 귀하께서 도움을 드리는 수혜자에 대해 알아보고 수혜자만의 요구를 파악하십시오.
- 수혜자의 환경에서 낙상 위험을 파악하고 안전하게 만들 조치를 취하십시오.
- 수혜자나 감독자, 고용주, 다른 간병 팀과 소통하여 낙상이 발생하기 전에 문제를 교정하십시오.

수혜자에게 관심을 갖고 상황을 평가하여 안전을 유지하기 위한 조치를 취하십시오.

낙상 원인 이해하기

낙상은 “위험 요소들”의 조합으로 인해 발생합니다. 위험 요소들에는 건강 관련 조건과 환경적 위험이 포함됩니다. 일부 상황과 활동은 특히 높은 위험이 따릅니다.

건강 관련 위험 요소

젖은 욕실 바닥에서 미끄러지거나 어둠 속에서 러그에 발이 걸리면 누구든지 낙상을 당할 수 있습니다. 하지만 장기요양 서비스를 받는 사람들은 추가적인 위험 요소로 인해 낙상을 경험할 가능성이 더 높습니다. 귀하께서 도움을 제공하는 수혜자에 대해 알아보고 수혜자의 위험 요소를 파악하십시오.

낙상 이력: 연구에 따르면 낙상을 겪은 사람이 다시 낙상 사고를 당할 위험이 훨씬 높습니다.

근육 약화 - 특히 하체: 힘과 균형, 지구력, 유연성의 약화로 인해 넘어진 후 앉기, 서기가 어려워집니다.

약품: 약품의 부작용이 어지러움, 실신, 혼란, 졸음, 반사의 저하를 유발할 수 있습니다.

감각 손실: 시력, 청력 및/또는 느낌의 손실이 균형감에 영향을 주고 인지력을 저하시켜 걸음을 헛딛게 만들 수 있습니다.

인지 장애: 치매, 섬망, 기타 인지 장애와 알코올 및 약물 사용은 인지력을 저하시키고 판단력을 손상시킬 수 있습니다.

기타 질환: 저혈압, 발작, 파킨슨씨병, 심장질환, 폐질환, 관절질환, 수술 후 회복, 감염, 영양 부족, 탈수와 같은 일시적인 질병은 모두 낙상 위험을 높일 수 있습니다.

환경 위험 요소

귀하의 업무를 통해 위험성을 살핀 다음 환경을 안전하게 만들기 위한 조치를 취하십시오.

옷: 길거나 느슨한 옷은 걸려서 넘어질 수 있습니다.

신발: 부적절한 신발은 미끄러짐과 넘어짐을 유발할 수 있습니다. 뒷축이 없는 슬리퍼나 슬립온 슈즈, 플립플롭, 접지력이 부족하거나 밑창이 닳아서 젖은 표면에서 쉽게 미끄러질 수 있는 신발, 잘 묶지 않은 신발, 뒷굽이 너무 높은 신발은 피하십시오.

실내 환경: 대부분의 낙상은 집안에서 발생합니다. 전기 코드, 느슨한 러그, 잡동사니가 많은 복도, 어두운 조명, 젖은 바닥, 애완동물, 계단 등이 실내 낙상을 일으킬 수 있는 위험 요소입니다.

야외 환경: 손상된 보행로, 흙, 지나치게 자란 풀 등 고르지 않은 표면이 걸음을 불안하게 만들 수 있습니다. 밝은 햇빛과 어두운 그림자는 가시성을 떨어뜨릴 수 있습니다. 지면의 잡동사니나 물건, 쓰레기가 걸려 넘어질 위험을 높일 수 있습니다. 계단 손잡이가 손상되거나 손실된 경우도 흔하게 발생하는 위험 요소입니다.



고위험 상황 및 활동

간병과 지원을 제공할 때 항상 수혜자에게 관심을 두십시오. 특히 고위험 활동을 할 때 주의하고 도움을 제공할 준비를 하십시오. 이러한 상황을 안전하게 만들 수 있는 환경적 변화에 대해 생각하십시오.

이동 보조: 수혜자가 이동을 할 때 도움이 필요하다면, 낙상을 겪을 위험이 더 높습니다. 낙상은 또한 간병 작업 시에 자주 발생합니다.

욕실 등 고위험 장소: 미끄러운 젖은 바닥과 단단한 표면은 낙상 가능성과 위험성을 높입니다. 화장실에 들어가고 나올 때나 욕실, 샤워실을 이용하는 것이 위험성이 높은 활동입니다.

화장실에 급하게 들어가기: 화장실에 급하게 들어가는 것은 건강 상태와 환경적 위험의 조합으로 집에서 낙상을 일으키는 주된 원인이 됩니다.

**집에서 낙상이 가장 흔하게 발생하는 장소는 침실과 욕실, 계단입니다.
모든 낙상 사고의 대략 절반은 러그나 카펫과 관련이 있습니다.**

낙상 예방 조치

간병을 제공하는 각 상황에서 낙상을 예방하는 데 도움이 되는 방법을 생각해보십시오. 위험 요소들을 살피십시오. 위험을 확인했다면 문제를 해결하는 조치를 취하십시오. 허거나 지원이 필요할 때 수혜자나 감독자 또는 고용주, 수혜자의 간병 팀과 소통하십시오.



작업 환경에서 적절한 사람에게 안전 우려사항과 조치를 문서화하여 보고하십시오.

수혜자 권리 존중

수혜자의 환경은 수혜자의 집이라는 점을 기억하십시오. 수혜자는 자신의 집을 원하는 대로 유지할 권리가 있습니다. 수혜자의 소지품이나 가구, 환경 배치를 허락 없이 바꾸지 마십시오. 이는 특히 기억력이 떨어진 수혜자를 불편하게 만들 수 있습니다. 수혜자의 허락을 받지 않고 집에 있는 물건을 버리지 마십시오. 수혜자와 함께 우려사항에 대해 소통하고 해결책을 찾으십시오.

언제나 수혜자의 자유와 이동성을 도와야 한다는 점을 기억하십시오. 사람의 이동을 제한한다고 해서 낙상을 막지는 못합니다. 사실, 이동성을 제한하면 낙상 위험은 높아집니다.

본인이 도움을 제공하는 사람에 대해 알아보십시오

- 낙상 경험을 확인하고 낙상에 대한 두려움이 있는지, 발을 딛고 서는 것이 불안한지 알아보십시오.
- 수혜자가 복용하는 약과 부작용을 숙지하십시오.
- 수혜자의 건강 상태를 이해하고 변화가 있다면 보고하십시오.
- 수혜자가 불일이 급하기 전에 화장실을 이용하도록 하십시오.



수혜자 이동성 지원

- 힘과 안정성, 균형, 지구력, 유연성을 높이는 활동을 권장하십시오.
- 수혜자가 보행기, 지팡이, 가로대, 손잡이 등 보조 기구를 사용하도록 알리고 장려하십시오.
- 수혜자를 옮기거나 자세를 고칠 때, 이동할 때 지지하고 보호해주십시오.
- 수혜자가 천천히 일어서도록 하고 걸을 때 옆에 함께 있어주십시오.
- 언제나 휠체어 안전장치를 사용하고 앉거나 일어서기 전에 발판을 제거하거나 위치를 조정하십시오.
- 수혜자가 보행기를 이용할 때 옆에서 약간 뒤에 걸으십시오. 수혜자 앞에서 걷지 마십시오.

시력과 청력의 극대화

- 수혜자에게 안경 및/또는 보청기를 착용하도록 알리고 권장하십시오(청력은 균형에 영향을 줍니다).
- 수혜자는 매년 시력과 청력 검진을 받아야 합니다.
- 안경 처방 기한이 지났거나 수혜자가 더 이상 안경을 쓰고도 잘 보이지 않을 경우, 수혜자와 함께(그리고 귀하의 감독자와 함께) 안과 또는 검안사 방문을 예약하십시오.
- 안경을 깨끗하게 유지하도록 하고 보청기에는 배터리가 있으며 올바르게 작동하는지 확인하십시오.
- 특히 침실, 복도, 욕실의 야간 조명을 포함한 조명이 충분한지 확인하십시오.
- 가시성이 높은 테이프를 이용하여 계단과 모서리를 잘 볼 수 있도록 하십시오.



안전한 신발과 옷을 착용하도록 권하십시오

- 수혜자가 미끄럼 방지 밑창이 있으며 굽이 낮은 신발을 착용하도록 하십시오.
- 수혜자의 신발이 잘 고정되고(끈, 벨크로 또는 스트랩) 발에 잘 맞는지 확인하십시오.
- 수혜자가 발꿈치를 지지해주지 않는 플립플롭이나 슬리퍼를 신지 않도록 하십시오.
- 수혜자가 길고 느슨한 가운을 입지 않도록 하십시오.

실내 위험 줄이기

- 바닥을 건조한 상태로 유지하십시오. 유출된 액체는 즉시 닦으십시오.
- 보행로, 특히 욕실로 향하는 통로를 걸리적거리는 것 없이 깨끗하게 유지합니다.
- 바닥에서 잡동사니를 치우십시오.
- 보행 구역에서 전기 코드를 치우거나 테이프를 붙이십시오.
- 작은 러그는 치우거나 고정해주십시오.
- 자주 쓰는 물건은 낮은 선반에 두십시오.
- 의자와 침대가 너무 낮거나 높으면 수혜자 및 감독자와 함께 조정하십시오.
- 손잡이와 가로대를 필요한 곳에 올바르게 설치했는지 확인하십시오.

야외 위험 줄이기

- 균열, 구멍, 미끄러운 표면이나 고르지 않은 표면 등 보행로와 진입로의 위험을 살피십시오.
- 썩은 나무나 불안정한 손잡이 또는 계단을 잘 살피십시오.
- 수혜자가 야외에서 걷는 곳에서 잡동사니와 쓰레기를 치우십시오.
- 문제점이 보인다면 수혜자 및 간병 팀, 고용주, 건물 관리실과 함께 고치십시오.
- 개를 산책시킬 때 목줄을 했는지 확인하십시오. 보행기나 지팡이에 꼬이지 않도록 하는 것이 중요합니다.



안전의 환상을 위해 수혜자의 이동성이나 자유를 희생하지 마십시오

- 귀하의 도움을 받는 사람이 이동성과 자유를 유지하기 위해 귀하에게 의지하고 있다는 사실을 기억하십시오.
- 수혜자의 신체 활동을 제한하게 되므로 수혜자를 휠체어만 사용하도록 제한하지 마십시오.
- 구속 도구를 사용하지 마십시오. 구속 도구는 상해 위험을 높입니다.

귀하의 근무 환경에서 누구에게 낙상 위험을 보고해야 합니까?

낙상 대응

귀하는 간병인으로서 수혜자의 낙상을 확인하거나 낙상을 당한 수혜자에게 도움을 줄 수 있습니다. 귀하의 상황 대응은 수혜자의 건강과 웰빙에 중요합니다.

수혜자가 넘어졌을 때

귀하와 함께 있을 때 수혜자가 넘어질 경우:

1. 수혜자의 머리를 지지하고 천천히 바닥에 앉도록 합니다.
2. 본인의 다리는 벌리고 등은 곧게 펴십시오. 무릎과 엉덩이를 굽히십시오.
3. 수혜자를 귀하의 몸에 가까이 당겨서 귀하의 몸을 타고 바닥에 미끄러져 내려가도록 하십시오.
4. 수혜자와 함께 바닥에 앉게 되는 경우가 자주 생깁니다.

넘어지고 있는 수혜자를 잡거나 들어올리려 하지 마십시오. 본인과 수혜자가 상해를 입을 수 있습니다.



**수혜자가 낙상을 당했다면 머리를 지지하고
바닥에 천천히 앉도록 하십시오.**

수혜자가 넘어진 후

고용주는 넘어진 수혜자를 돕는 방법에 대한 정책을 갖고 있습니다. 고용주의 정책을 알고 준수하도록 하십시오. 이 교육의 지침은 일반적인 모범사례입니다.

차분하게 상황을 평가하십시오

당황하지 마십시오. 심호흡을 하고 차분하게 상황에 접근하십시오.

응급상황의 징후를 살펴보십시오.

- 수혜자가 의식이 없다면 911에 신고하고 기도를 확인하십시오.
- 심각한 출혈이 발생했다면 911에 신고하고 압박을 가하십시오.
- 소통을 하는 데 어려움이 있다면(예를 들어 말을 할 수 없거나 이해를 할 수 없거나 지시를 따르기 어려움) 911에 신고하십시오.



**수혜자가 일어날 수 없거나 심각한 통증을
호소한다면 수혜자를 옮기지 마십시오.**

소통하기

수혜자에게 말을 하십시오. 본인이 누구인지 말하고 도움을 주겠다는 말로 안심을 시키십시오. “느낌이 어떻습니까?”, “머리를 부딪쳤습니까?”라는 질문을 하고 신중히 부상 징후를 살펴보십시오.

대부분의 사람들은 낙상 후 당황을 하게 되며 일어나려 하거나 실제로는 괜찮지 않더라도 아무 문제 없다고 할 것입니다. 수혜자를 신중히 관찰하십시오. 수혜자는 바디랭귀지로 느낌을 표현할 수 있습니다.

수혜자가 일어날 수 있다면

수혜자가 다치지 않았고 스스로 일어날 수 있다면 일어나는 모습을 신중히 관찰하십시오. 일어나기 위해 도움이나 지원이 필요할 경우 고용주의 정책 및 절차를 고려해야 합니다. 일부 업무 환경에서는 넘어지기 전 자세로 수혜자를 되돌려야 할 것이며, 일부 환경에서는 다른 규칙이 적용될 수 있습니다. 낙상이 발생했을 때 귀하께서 할 수 있는 일과 할 수 없는 일에 대한 고용주의 정책과 절차를 준수하십시오.

본문에는 수혜자가 바닥에서 스스로 일어나도록 도와주는 절차 한 가지가 제시되어 있습니다. 귀하의 고용주는 다른 절차를 적용할 수도 있습니다. 수혜자가 통증을 느끼거나 이 단계를 완료할 수 없다면, 멈춰서 도움을 받을 수 있을 때까지 기다리도록 하십시오.

1. 가능하면 동료의 도움을 받으십시오.
2. 또한 두 개의 의자가 필요할 것입니다.
3. 수혜자가 옆으로 몸을 돌려서 무릎을 대고 몸을 일으키도록 도와줍니다.
4. 수혜자 앞에 의자를 두고 손을 좌석 위에 두도록 합니다.
5. 수혜자가 힘이 더 강한 쪽 발을 바닥에 대도록 돕고 팔과 다리를 이용하여 일어서도록 합니다.
6. 수혜자 뒤에 다른 의자를 두고 의자에 앉도록 돕습니다.

수혜자가 일어날 때 천천히 일어나도록 도와주되 일으켜 세우지는 마십시오.

수혜자가 일어날 수 없다면

수혜자에게 통증이 있고 일어날 힘이 없다면 들어올리거나 옮기지 마십시오. 더 큰 상해를 일으킬 수 있습니다.

- 수혜자를 최대한 편하게 해주십시오. 수혜자에게 담요를 덮어주십시오.
- 먹거나 마실 것을 제공하지 마십시오.
- 도움을 구하십시오. 누구에게 전화를 할 것인지 고용주의 정책을 따르십시오.
- 구조 대원이 도착할 때까지 곁에서 지키십시오

언제나 낙상에 관한 고용주의 정책과 절차를 준수하십시오. 911에 신고할 시기와 낙상을 문서화하여 신고하는 방법에 대해 알아보십시오.

낙상은 수해자에게 충족되지 않은 요구가 있거나 새로운 질환 또는 악화된 질환이 있음을 나타내는 징후가 될 수 있습니다. 수해자와 소통하여 어떻게 왜 넘어졌는지 확인하십시오. 넘어지기 전에 어떤 일이 일어났는지 확인하십시오. 근무 환경에서 적절한 담당자에게 낙상을 보고하십시오. 귀하의 고용주는 낙상의 보고 방법과 시기, 장소에 대한 정책과 절차를 두고 있습니다.

귀하의 근무 환경에서 수혜자 낙상이 발생하면 어떤 조치를 취해야 합니까?



3

감염 전파 저지

Fatima의 이야기: Fatima는 보조 생활시설의 장기요양보호사입니다. 그녀는 매일 여러 입소자를 돌봅니다. 그녀는 사람들 사이에 감염이 확산될 수 있음을 알고 있습니다. 또한 그녀가 돌보는 입소자들에게 흔한 감염이 매우 위험하거나 치명적일 수 있다는 점을 알고 있습니다. Fatima는 바로 손 위생을 실천하고 일회용 장갑을 올바르게 사용하며, 고용주 정책에 따라 마스크 및 개인용 보호구를 착용하여 본인과 함께 일하는 사람들을 보호합니다. 어느 날 아침 Fatima는 기침과 열에 시달리며 일어납니다. 그녀는 입소자들에게 세균을 옮겨서는 안 된다는 것을 알고 있습니다. 그녀는 바로 고용주에게 전화하여 출근을 할 수 없다고 말합니다. Fatima는 올바른 일을 했으며 본인이 돌보는 사람들을 보호했습니다.

감염은 장기요양을 받는 사람들에게 매우 위험할 수 있으며 세균은 입주 간병 환경에서 빠르게 전파될 수 있습니다. 간병인은 또한 수혜자와 가까이 접촉하고 체액에 노출되므로 감염 위험이 있습니다.

장기요양보호사는 모든 수혜자와 함께 할 때 표준 예방조치를 준수함으로써 생명을 구할 수 있습니다. 표준 예방조치는 모든 수혜자 간병에 적용하는 기본 감염 통제 주의사항입니다. 표준 예방조치를 본인의 일상 업무에 통합하십시오.

- 수혜자와 접촉하기 전후에 바로 손 위생을 수행합니다.
- 일회용 장갑을 올바르게 사용합니다.
- 고용주의 정책 및 교육에 따라 마스크와 호흡기를 착용합니다.
- 기침과 재채기를 할 때 가립니다.
- 혈액과 기타 체액에 노출되지 않도록 합니다.
- 장비와 환경을 청소하고 소독하여 피해를 일으키기 전에 살균을 합니다.
- 몸이 아플 때 집에서 쉽니다.
- 수혜자가 아플 때 보고합니다.

세균의 전파를 막거나 몸 안에 들어가기 전에 막습니다.

정의

혈액 매개 전염병 - 혈액이나 소변, 점액, 침, 분변, 구토, 정액, 질 분비물 등 체액을 통해 전파되는 질병.

개인용 보호구(PPE) - 일터의 특정 위험으로부터 상해나 질병의 발생을 막도록 만들어진 장갑이나 가운, 마스크 등의 장비나 의복.

표준 예방조치 - 모든 수혜자가 건강한 상태에서도 실행해야 하는 최소한의 감염 예방 조치.

오염 - 보기에 더럽거나 접촉한 혈액 또는 체액.

면역체계 - 세균에 맞서서 감염을 막고 치료하는 신체 체계.

감염의 전파 방법

건강관리 환경에서 세균이 전파되는 일반적인 방식에는 몇 가지가 있습니다. 각 전염 유형에 맞는 예방 전략을 검토하십시오. 세균은 여러 가지 방식으로 전파될 수 있으므로 다양한 예방 전략을 이용해야 합니다.

접촉	세균은 접촉을 통해 한 사람이나 표면에서 다른 쪽으로 이동합니다.	• 손 위생을 지키십시오. • 일회용 장갑을 착용하십시오. • 장비와 환경을 청소하고 소독하십시오.
스프레이 및 스플래시 (비말)	감염된 사람이 기침이나 재채기를 할 때, 가까운(6피트) 거리에서 비말이 세균을 운반하여 다른 사람의 눈이나 코, 입에 닿을 수 있습니다.	• 기침과 재채기를 할 때 가립니다. • 마스크를 착용합니다. • 얼굴을 만지지 않습니다.
흡입 (공기 중)	일부 세균은(Covid-19 등) 공기 중에 오래 머무르고 먼 거리를 이동할 수 있습니다.	• N95와 같이 NIOSH에서 승인한 마스크를 착용하십시오. • 감염된 사람을 격리하거나 분리하십시오.
날카로운 물체로 인한 상해	혈액 매개 전염병은 사용된 바늘이나 날카로운 물건이 피부에 구멍을 내 몸에 들어갈 수 있습니다.	• 바늘과 날카로운 물체들을 안전하게 취급하고 폐기합니다. • 혈당측정기와 같이 혈액에 접촉하는 장비를 청소 및 소독합니다.

전염 유형에 관계 없이 이 챕터에 설명된 표준 예방조치는 감염 전파 예방을 도와줄 수 있습니다. 감염되었다는 생각이 들 때 격리 또는 분리 프로토콜을 따르고 집에서 쉬는 것이 수혜자와 동료들의 전염을 방지하는 데 도움이 됩니다.



손 위생을 지키십시오

손 위생을 실천한다는 것은 비누로 손을 씻거나 알코올 기반 손 세정제로 소독하는 것을 뜻합니다. 손 위생은 감염 전파를 멈추는 가장 좋은 방법입니다. 여러분의 손은 접촉하는 모든 사람과 표면에서 세균을 묻혀올 수 있습니다. 정기적으로 손 위생을 실천하지 않으면 세균을 전파할 수 있습니다.

손 위생을 실천할 때

세균은 너무 작아서 보이지 않습니다. 손이 깨끗해 보이고 냄새가 나지 않더라도 감염을 전파할 수 있습니다. 손을 씻는 것을 일상 생활의 한 부분으로 만들어야 합니다. 다음과 같은 시기에 손 위생을 실천하십시오.



알코올 기반 손 세정제를 사용합니다.

- 직장에 도착했을 때
- 수혜자의 방/아파트에 들어갈 때
- 직접 입소자를 돌보기 전
- 장갑을 끼기 전
- 장갑을 벗은 후
- 입소자의 방/아파트에서 나가기 전에
- 입소자를 직접 돌본 후
- 오염 가능성이 있는 물건을 만진 후
- 근무시간이 끝나고 퇴근하기 전



비누와 물로 손을 씻습니다.

- 음식을 준비하기 전
- 음식을 먹기 전과 후

화장실을 사용한 후

- 코를 풀거나 재채기, 기침을 한 후, 얼굴을 만진 후
- 흡연 후
- 동물을 쓰다듬거나 접촉한 후
- 설사를 한 수혜자를 돌본 후
- 손이 더러워 보일 때마다

바로 손을 씻습니다

사람들은 대부분 손을 제대로 씻지 않습니다. 너무 짧게 손을 씻거나 꼼꼼하게 닦지 않습니다. 손 씻기가 효과를 내려면 올바른 방법으로 손을 씻어야 합니다.

1. 따뜻한 물을 틀어주십시오.
2. 손과 손목을 물로 잘 적십니다.
3. 손에 비누칠을 합니다.
4. 손과 손목 전체에 거품을 냅니다.
5. 손가락이 아래를 향한 상태에서 손목 위를 포함하여 손가락과 손을 20초 이상 골고루 닦습니다.
6. 손과 손목 전체를 잘 행구면서 손가락은 계속 아래를 향하도록 합니다. 싱크나 수도꼭지에 손을 대 다시 오염시키지 마십시오.
7. 깨끗한 종이 타월로 손과 손목을 닦아서 잘 말리십시오. 씻은 부분만 말려주십시오.
8. 다른 종이 타월을 이용하여 손을 오염시키지 않고 수도꼭지를 잠그십시오.
9. 손을 더럽히지 않고 종이 타월을 쓰레기통에 버리십시오.



알코올 기반 손 세정제 사용하기

알코올 기반 손 세정제(ABHR)는 손에서 세균을 대부분 죽입니다. 알코올 기반 손 세정제는 또한 비누와 물보다 피부에 쉽게 사용할 수 있습니다. 하지만 손이 눈에 보일 정도로 더럽다면 비누와 물이 가장 좋은 방법입니다.

알코올 기반 손 세정제는 노로바이러스와 클로스티리디움 디피실과 같이 설사를 일으키는 세균에는 효과가 없습니다. 화장실을 사용한 후와 수혜자의 화장실 사용을 도운 후에는 언제나 알코올 기반 손 세정제를 사용하지 말고 손을 씻어야 합니다. 음식을 준비하거나 제공할 때 알코올 기반 손 세정제를 사용하지 말아야 합니다. 손을 씻는 것이 가장 좋습니다.

알코올 기반 손 세정제를 이용할 수 있고 간병 환경에서 사용하도록 승인이 되었는지 고용주나 감독자에게 문의하십시오. 고용주의 알코올 기반 손 세정제 사용 정책을 준수하십시오.

효과적으로 ABHR 사용하기:

1. 에탄올 또는 이소프로필 알코올 60-95% 제품 사용하기
2. 한 손을 오므린 상태에서 손바닥 모든 표면을 도포하기에 충분할 정도로 손바닥 한 가득 제품을 담기
3. 두 손을 맞대고 비벼서 손바닥과 손등, 손가락 사이 등 모든 표면에 바르기
4. 다 마를 때까지 비비기 - 약 20초가 걸릴 수 있습니다.

손 위생을 실천하는 것이 질병을 예방하는 가장 좋은 방법입니다.

일회용 장갑 사용

장갑은 귀하와 수혜자를 모두 보호합니다. 장갑은 혈액이나 체액에 직접 접촉할 때 손을 보호합니다. 피부염이나 거스러미, 여드름, 거친 피부, 각질 등으로 피부에 작은 균열이나 파괴가 발생했더라도 세균이 몸에 들어올 수 있습니다. 올바른 일회용 장갑 사용은 세균 전파도 막아줍니다.

장갑 착용 시기

다음의 경우 장갑을 착용해야 합니다.

- 혈액, 체액, 다른 사람의 점막과 직접 접촉할 가능성이 있는 경우
- 티슈, 일회용 속옷, 오염된 옷이나 린넨과 같이 세균에 오염된 물건을 취급할 때
- 응급 처치를 제공할 때
- 상처가 있는 수혜자와 접촉할 때
- 체액을 닦을 때
- 수혜자의 화장실 사용 또는 개인 관리 작업을 도울 때
- 상처, 긁힘, 손 갈라짐이 있거나 피부염이 있을 때



**장갑을 재사용하지 마십시오. 간병을 할 때마다 새 장갑을 착용하십시오.
개인 간병 시 오염이 되었다면 장갑을 바꾸십시오.**

장갑 끼기 (“착용”)

- 장갑에 접촉하기 전에 손 위생을 수행합니다.
- 장갑을 사용하기 전에 구멍이나 찢어진 부분이 있는지 확인합니다. 손상된 장갑은 사용하지 마십시오.
- 장갑 소매를 당겨서 착용합니다.
- 각 손가락에 장갑이 잘 맞는지 확인합니다.

장갑 벗기

장갑을 벗을 때 오염된 부분에 접촉하지 마십시오. 다음 단계들을 따르십시오.

1. 장갑을 낀 한쪽 손을 이용하여 다른 장갑의 바깥쪽 소매 바로 아래 부분을 잡습니다.
2. 장갑을 손 위로 뒤집어 벗어줍니다.
3. 장갑을 낀 손으로 벗겨낸 장갑을 잡고 둥글게 말아줍니다.
4. 장갑을 끼지 않은 쪽 손의 손가락 두 개로 두 번째 장갑 소매 아래를 잡습니다.
5. 장갑을 뒤집어 당겨서 첫 번째 장갑을 덮도록 합니다.
6. 장갑을 쓰레기통에 버립니다.
7. 손 위생을 지키십시오.



알레르기 및 민감성

라텍스에 알레르기가 있는 사람들이 있습니다. 귀하나 수혜자에게 알레르기가 있다면 니트릴 또는 비닐 장갑을 대신 사용하십시오. 일부 장갑에는 가루가 뿌려져 있습니다. 가루가 귀하나 수혜자에게 자극을 일으킨다면 가루가 없는 장갑으로 바꾸십시오.

손 위생 및 일회용 장갑 착용에 관한 고용주의 정책은 무엇입니까?

[illegible]

마스크 또는 호흡기 착용

마스크나 호흡기 착용은 본인과 주변 사람들의 Covid-19 및 인플루엔자 등 호흡기 질병을 막아줍니다. 마스크나 호흡기를 착용하는 시기와 착용 종류에 대한 고용주의 규칙 및 교육에 따르십시오. N95 마스크의 경우 채용 시 착용 테스트를 해야 하며 매년 다시 테스트해야 합니다.



마스크 착용 도움말

- 마스크를 착용하기 전에 손 위생을 실행하십시오.
- 코와 입에 마스크를 착용하십시오.
- 마스크를 조정하기 전과 후에는 손 위생을 실행하십시오.
- 젖거나 더럽혀지면 마스크를 교체하십시오.
- 마스크를 벗기 전에 손 위생을 수행하십시오.
- 스트랩이나 끈만 만져서 마스크를 벗으십시오.
- 마스크를 벗고 손 위생을 즉시 다시 수행하십시오.

귀하의 근무 환경에서 고용주의 마스크 또는 호흡기 착용 정책은 무엇입니까?

기침과 재채기를 할 때 가립니다.

기침이나 재채기를 할 때 수천 개의 비말이 코와 입에서 공기중으로 날아갑니다. 이러한 비말은 다른 사람들에게 세균을 전파할 수 있습니다. 기침과 재채기를 할 때 가려서 주변 사람들을 보호하십시오.

- 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 티슈로 가리십시오.
- 티슈를 가까운 휴지통에 버리십시오.
- 티슈가 없다면 손이 아닌 옷소매나 팔꿈치에 대고 기침이나 재채기를 하십시오.
- 손 위생을 지키십시오.



기침이나 재채기를 자주 한다면 다른 사람을 보호하기 위해 마스크 착용을 고려하십시오.

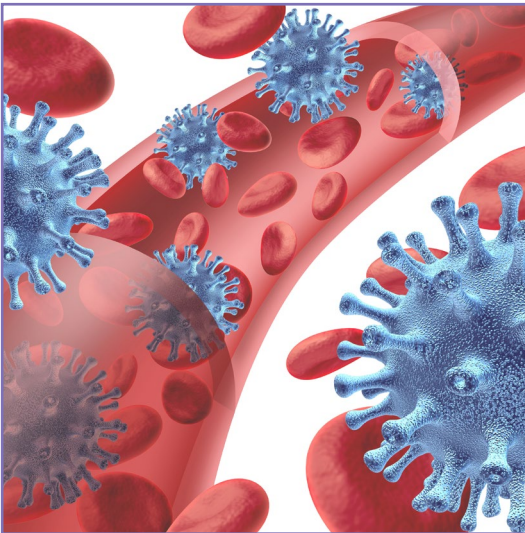
혈액 및 기타 체액 노출 방지

지원을 제공하는 동안 수혜자의 혈액이나 체액에 접촉할 수 있습니다. 이로 인해 혈액 매개 감염에 노출될 위험이 발생합니다. 이러한 질병 전파 방식, 장갑 착용, 다른 몇 가지 표준 주의사항을 알면 감염을 막을 수 있습니다.

혈액 매개 전염병 이해하기

B형 간염(HBV), C형 간염(HCV), 인체면역결핍 바이러스(HIV)와 같은 질병은 혈액 접촉을 통해 전파됩니다. 소변, 분변, 점액, 구토, 정액, 질 분비물과 같은 체액 역시 혈액을 포함할 수 있습니다. 피부에 직접 이러한 체액에 접촉하면 상처, 벤 자국을 통해 몸에 들어갈 수 있습니다.

표준 예방조치는 꾸준히 올바르게 체액과의 접촉을 예방할 수 있습니다. 혈액이나 기타 체액과 접촉할 수 있는 모든 상황에서 언제나 표준 예방조치를 이용하십시오. 모든 수혜자에게 표준 예방조치를 적용하십시오.



혈액 매개 전염병이 전파되는 방식

표준 예방조치는 다음으로 인한 혈액 매개 감염에 노출될 위험을 줄여줍니다.

- 바늘 또는 기타 날카로운 물체 취급
- 출혈이 생긴 수혜자 돕기
- 혈액이나 다른 체액으로 오염된 린넨 교체하기
- 혈액, 구토, 소변, 대변 청소 돕기
- 상처에서 흐른 혈액이 묻은 드레싱이나 붕대 갈기
- 손상된 피부(긁힘, 진물, 피부염) 접촉
- 점막 접촉(입, 코, 눈)

혈액 매개 전염병이 전파되지 못하는 방식

혈액 매개 전염병은 혈액이나 혈액이 포함된 체액과의 접촉을 통해서만 전파됩니다. 혈액이나 기타 혈액이 포함된 체액이 없는 한 다음과 같은 일반적인 사회 활동으로는 혈액 매개 전염병에 노출되지 않습니다.

- 깨끗한 식기, 그릇, 유리 식기 공유
- 욕실 공유
- 같은 공기 호흡
- 포옹
- 악수 또는 손잡기

표준 예방조치는 혈액 매개 전염병에 걸릴 위험을 낮춥니다.

개인용 보호구(PPE) 사용

장갑 착용은 혈액이나 체액과 접촉할 가능성이 있을 때 손을 보호합니다. 피부염이나 거스러미, 여드름, 거친 피부, 각질 등으로 피부에 작은 균열이나 파괴가 발생했더라도 바이러스가 몸에 들어올 수 있습니다. 사용 후 장갑을 버리고 손 위생을 수행하십시오.

장갑에 더하여 다른 개인용 보호구가 추가 보호를 제공합니다.

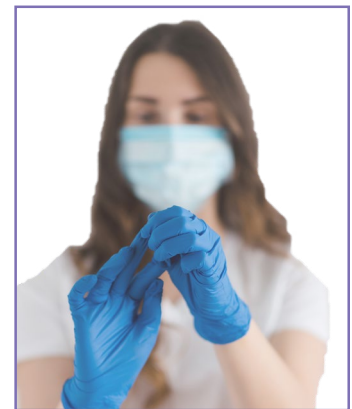
- 가운은 피부와 옷을 보호합니다.
- 고글은 눈을 보호합니다.
- 안면 보호대는 얼굴과 입, 눈, 코를 보호합니다.

고용주의 개인용 보호구 착용 지침 및 교육을 준수하십시오.

개인용 보호구 벗기

PPE를 벗을 때 모든 PPE의 외부에 오염이 되었다고 가정하십시오. 외부 표면을 접촉하지 않고 각각의 PPE를 벗으십시오. PPE를 벗을 때 손이 오염되었다면 손 위생을 수행한 다음 계속 진행하십시오. 안전하게 PPE를 벗으려면 다음 단계를 따르십시오.

1. 수혜자의 방에 있을 때 위 지침에 따라 장갑을 벗어서 버리십시오.
2. 헤드밴드나 이어피스를 들어올려서 고글 또는 안면 보호대를 벗으십시오.
3. 가운을 벗고 폐기합니다.
4. 수혜자의 방에서 나옵니다.
5. 마스크를 벗고 폐기합니다.
6. 손 위생을 지키십시오.



언제나 고용주의 PPE 착용 규정을 준수하십시오.

혈액 또는 체액 청소 및 소독

혈액이나 기타 체액으로 오염된 표면을 청소할 때 장갑 및 기타 개인용 보호구를 착용하십시오.

- 장갑이 찢어지지 않도록 하십시오. 장갑이 찢어졌다면 새로 교체하십시오.
- 일회용 종이 타월을 이용하여 혈액을 흡수하십시오.
- 10:1의 물과 표백제 혼합액 등 적절한 소독액을 이용하여 소독하십시오.
- 청소를 한 후 대걸레와 기타 청소 장비를 소독하십시오.
- 오염된 수건과 폐기물을 컬러 코드나 라벨을 부착한 누출 방지 용기에 모두 버리십시오. 오염된 물건들은 모두 이중으로 밀폐해서 버리십시오.
- 장갑을 벗어서 버리십시오.
- 작업을 완료했을 때 손 위생을 수행하십시오.

모든 혈액이나 체액은 감염 위험이 있는 것으로 취급하십시오.

오염된 물품의 안전한 폐기

오염된 물품을 안전하지 않게 버릴 경우, 쓰레기를 처리하는 사람이 상해를 입거나 감염될 수 있습니다. 오염된 물품 폐기에 관한 고용주 정책과 절차를 준수하십시오.

- 오염된 물품을 집을 때 일회용 장갑을 착용하십시오.
- 오염된 폐기물은 누출되지 않는 쓰레기 봉투에 담아 묶어서 버리십시오.
- 이 봉투는 다른 쓰레기 봉투에 넣어 밀봉하고 “Biohazard” 라벨을 부착하여 버리십시오.

안전한 폐기를 통해 모든 사람의 상해와 감염을 예방합니다.

날카로운 물건의 안전

주사기, 면도기, 랜셋, 기타 날카로운 물건은 피부에 상처를 내고 혈액 매개 전염병에 노출시킬 수 있습니다. 본인과 타인을 보호하기 위해 날카로운 물건을 안전하게 취급하는 방법을 알아야 합니다.



날카로운 물건 주의

업무 현장에서 바늘이나 기타 날카로운 물건이 어디에 있는지 생각하십시오. 예를 들어 인슐린 주사기를 사용하는 수혜자를 지원하는 경우, 세탁물 또는 베개나 쿠션 아래에 접근하기 전에 바늘이 있는지 확인해야 합니다.

날카로운 물건의 안전한 취급

모든 일회용 물품과 장비는 제조사가 정한 바에 따라 한 번만 사용하십시오.

폐기된 날카로운 물건이 있다면 손으로 만지지 마십시오. 집계를 이용하여 날카로운 물건을 집어서 안전 용기에 버리십시오.

쓰레기 봉투에 날카로운 물건 버리지 않기

날카로운 물건은 모두 특수 고체 플라스틱 용기에 넣으십시오. 용기의 유형과 위치는 귀하의 근무장소에 따라 결정됩니다.

날카로운 물건은 사람의 피부에 구멍을 내고 세균을 옮길 수 있으므로 일반 쓰레기 봉투에 버리거나 쓰레기통에 직접 버리지 마십시오.



날카로운 물건 폐기에 대한 고용주 정책과 절차를 확인하고 준수하십시오.

기타 노출 위험

가사로 인해 혈액과 기타 체액에 노출될 수 있습니다. 혈액은 보이지 않더라도 화장실이나 싱크, 세탁물, 쓰레기통 등 거의 모든 곳에 있습니다.

빨래

빨래는 피나 오물이 묻은 시트, 옷, 걸레, 오염된 날카로운 물건 등 오염된 물건들을 숨기고 있을 수 있습니다. 빨래를 취급할 때 본인을 보호하십시오.

- 장갑을 착용합니다.
- 오염된 빨래 가방은 언제나 윗부분을 잡아서 옮기십시오. 빨래 아래에 손을 넣어 받치지 마십시오.
- 깨끗한 빨래를 취급하기 전에 장갑을 벗고 손 위생을 수행하십시오.

혈액이나 체액에 노출되었을 때 해야 할 일

혈액이나 기타 체액에 직접 접촉했을 때 혈액 매개 전염병에 노출될 위험이 있습니다. 각 노출 유형에 맞는 지침을 따르십시오.

노출의 유형과 해야 할 일	
맨 피부	비연마성 비누와 물로 즉시 씻으십시오.
입	개수대나 분수식 눈 세척대에서 흐르는 물로 5분 이상씩 양쪽 눈을 즉시 씻어내십시오.
눈과 입	물로 입을 행구십시오. 추가 조치를 위해 진찰을 받습니다.
바늘로 인한 상처 또는 찔린 상처	위에서 권고한 바에 따라 모두 즉시 행구고 추가 조치를 위해 진찰을 받습니다.
눈	비누와 물로 잘 씻으십시오. 추가 조치를 위해 진찰을 받습니다.
물리거나 긁힌 상처, 또는 혈액이나 체액이 노출될 수 있는 다른 병변	비누와 물로 해당 부위를 잘 씻으십시오. 추가 진찰을 받으십시오.

노출 보고

혈액이나 기타 체액에 보호를 받지 못하고 노출된 경우, 고용주의 지침을 확인하고 준수해야 합니다.

혈액이나 기타 체액에 보호를 받지 않고 노출된 경우 누구에게 보고해야 할까요?
구체적으로 따라야 하는 절차는 무엇입니까?

B형 간염(HBV) 예방접종

예방접종은 여러 감염을 예방하는 데 효과적입니다. B형 간염 바이러스를 위한 백신이 있습니다. 귀하의 직무 책임에 따라 고용주는 무료로 HBV 예방접종을 제공해야 합니다([WAC 296-823-13005](http://wac.wa.gov/296-823-13005)).

예방접종은 HBV 바이러스로부터 귀하를 보호합니다. 백신과 질병에 따라 두 번, 세 번 또는 네 번 연속으로 백신을 접종합니다.

귀하의 고용주는 HBV 예방접종을 제공합니까?

혈액 매개 질병으로부터 귀하를 보호할 수 있습니다.

환경 청소 및 소독

간병을 제공하면서 수혜자의 환경을 정기적으로 그리고 필요에 따라 청소 및 소독함으로써 감염 전파를 멈추도록 도와줄 수 있습니다. 귀하의 청소 및 소독 역할은 귀하의 업무 환경에 따라 결정됩니다. 수혜자의 집에서 수혜자를 지원할 경우, 수혜자와 함께 청소 일정이나 루틴을 만드십시오. 성인 패밀리홈이나 보조 생활시설 또는 향상된 서비스 시설에서 일을 하실 경우, 고용주의 규칙 및 청소 일정을 준수하십시오.

청소는 세균을 살기 어렵게 만듭니다

정기적인 청소는 세균의 성장을 저지하도록 도와줍니다.

- 표면을 청소하고 건조시키십시오 - 세균은 습기가 있어야 성장합니다.
- 신선한 공기와 햇빛이 많이 들어오도록 하십시오 - 세균은 어둠을 좋아합니다.
- 흘린 액체는 즉시 청소하십시오 - 세균이 성장하려면 먹이가 필요합니다.

살균이나 소독을 하기 전에 항상 비누와 물로 청소하십시오.

소독과 살균

청소와 소독, 살균은 각각 다릅니다.



청소(Cleaning)	살균(Sanitizing)	소독(Disinfecting)
• 물건과 표면에서 세균과 이물질을 대부분 제거합니다. • 비누나 세제와 물을 이용하여 닦고 씻어냅니다. • 전원 스위치, 문 손잡이, 조리대 등 많이 접촉하는 표면을 청소합니다. • 정기적으로, 그리고 눈으로 봤을 때 표면이 더러울 때마다 청소합니다.	• 물건과 표면에서 음식에 안전한 수준으로 세균의 수를 줄입니다. • 살균 스프레이나 약한 표백제를 이용합니다(냉수 1 갤런 당 표백제 1티스푼). • 음식에 접촉하는 표면의 살균. • 싱크대 내부를 포함하여 생고기, 가공류, 육즙이 닿거나 오염된 표면을 살균합니다.	• 표면과 물체에서 세균을 대부분 제거합니다. • EPA 등록 소독 제품이나 강한 표백제를 사용합니다(냉수 1갤런 당 표백제 5 테이블스푼 또는 1/3컵). • 손을 씻는 개수대와 욕실, 변기, 변기 시트, 물비누 통, 문 및 캐비닛 손잡이 등을 소독합니다. • 아픈 사람이 있거나 면역 체계 약화로 인해 병에 걸릴 위험이 있을 때 표면과 물건을 소독합니다.

살균이나 소독을 하기 전에 물건과 표면을 청소합니다.

표백제 사용

표백제는 세제가 아닙니다. 강도에 따라 살균제나 소독제가 됩니다. 표백제는 농도가 다양하기 때문에 살균 또는 소독 용액을 혼합할 때 통에 명시된 지침을 준수하는 것이 중요합니다. 통에 지침이 없다면 39페이지 표에 있는 혼합법을 이용하여 표백제를 만들 수 있습니다.

표백제를 이용한 살균과 소독에 대한 자세한 정보는 [cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html) 및 dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf를 확인하십시오.

가정 청소를 위한 도움말:

- 비누와 물로 주방과 욕실을 청소하여 이물질과 세균을 씻어내고 소독하십시오.
- 청소를 할 때 가정용 장갑을 착용하여 피부를 보호하십시오. 라벨의 지침을 통해 눈 보호 장비를 착용해야 하는지 확인하십시오.
- 언제나 청소 제품의 라벨 지침을 준수하십시오.
- 작업에 맞는 제품을 사용하십시오. 일부 청소 제품은 단단한 표면에서 잘 작용하는 반면 다른 제품은 구멍이 있거나 부드러운 표면에 잘 작용합니다.
- 청소로 사용된 더러운 물과 체액을 화장실에서 내려보내십시오.



설거지

음식 취급 및 설거지 규칙은 간병 환경에 따라 다릅니다. 일부 환경에서는 설거지 후 접시와 식기에 살균제를 사용해야 합니다. 고용주의 정책과 절차를 확인하십시오. 다음은 수혜자의 집에서 설거지를 할 경우의 모범 사례입니다.

- 굵은 음식 쓰레기는 쓰레기통이나 쓰레기 처리기에 버립니다.
- 식기세척기를 이용하거나 손으로 설거지를 합니다.
- 더러운 접시를 손으로 설거지할 때 세제와 온수를 사용합니다. 흐르는 온수에 행구고 공기 중에 말립니다.
- 마른 접시를 치웁니다.

수혜자의 집에서는 수혜자의 설거지 취향을 확인합니다.

접시와 식기의 설거지 및 소독 규칙은 간병 환경에 따라 다릅니다.

귀하의 고용주는 근무 환경의 청소 및 소독에 대해 무엇을 기대합니까?

[illegible]

가정용 화학물질 사용하기

가정용 화학물질을 사용할 때 언제나 라벨의 지침을 따르십시오.
화학물질을 혼합하거나 권장 사용법보다 강한 용액을 만들지 마십시오.

제품 라벨 읽기

언제나 제품을 사용하기 전에 제품 라벨을 확인하십시오. 이 제품 라벨은 제품의 독성과 위험성을 알려줍니다. **주의**, **경고**, 및 **위험**이라는 단어를 잘 살펴보십시오. 제품 라벨을 제거하지 마십시오.

주의는 제품이 피해를 줄 수 있음을 뜻합니다. 피부에 해를 주거나 연기를 흡입할 경우 병에 걸리거나 눈에 접촉했을 때 아플 수 있습니다.

경고는 주의보다 심각하며 제품을 부적절하게 취급할 경우 병에 걸리거나 심각한 피해를 입을 수 있음을 뜻합니다. 또한 쉽게 화재가 발생할 수 있는 제품을 나타냅니다.

위험은 심각한 우려가 있음을 나타냅니다. 라벨에 위험이라는 단어가 포함된 제품을 취급할 때 매우 주의해야 합니다. 잘못 사용할 경우 심하게 아플 수 있습니다.



청소 제품 라벨을 읽고 따르십시오. 응급 치료에 대한 정보도 포함되어 있습니다.

가정용 화학물질 사용에 대한 도움말

- 두 가지 세제, 특히 암모니아와 표백제가 포함된 제품들은 절대 혼합하지 마십시오.
- 암모니아가 들어있는 표백제를 혼합할 경우 위험 가스가 발생하여 심각한 호흡 문제를 유발하고 대량으로 흡입할 경우 치명상을 일으킬 수 있습니다.
- 오븐 클리너나 배수구 클리너를 사용할 때 항상 장갑과 보안경을 착용하십시오. 연기를 흡입하지 마십시오. 작업 구역이 환기가 잘 되는지 확인하십시오.
- 다목적 클리너를 이용할 때 항상 고무장갑을 착용하여 피부를 보호하십시오.
- 유해 제품은 수혜자와 어린이, 표시등, 스토브, 온수기로부터 떨어진 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오.
- 제품이 쓰러지지 않도록 쌓으십시오.
- 인화성 청소 제품을 사용할 경우 흡연을 하지 마십시오.
- 어지럽거나 복통이 생긴 경우, 두통이 생긴 경우에는 제품 사용을 중지하십시오.

가정용 화학물질은 환기가 잘 되는 곳에서만 사용하십시오.

화학물질이 본인에게 닿은 경우

언제나 라벨에 인쇄된 지침을 따르십시오. 또한 귀하의 고용주는 직장 내에서 화학물질에 노출되었을 때 취해야 할 조치에 대한 정책을 마련해야 합니다.

일반적으로 화학물질이 닿으면 가루나 액체, 젤 또는 페이스트를 씻어내거나 털어낸 다음 많은 물로 씻어내십시오.

눈에 화학물질이 닿았다면 즉시 15분 동안 눈을 물로 씻어내십시오. 화학물질이 눈에 오래 접촉할수록 더 위험합니다. 화학물질에 있는 모든 입자를 씻어내는 것이 매우 중요합니다.

눈을 씻을 때 불편하더라도 눈꺼풀을 최대한 크게 여십시오. 샤워실에서 씻는 것이 좋을 수도 있습니다. 안전을 위해서는 처음 씻을 때가 중요합니다.

약품 역시 강력한 화학물질이라는 점을 기억하십시오. 일부 약물은 피부에 닿거나 흡입한 후, 손에 묻은 후 음식이나 식기를 취급할 때 위험할 수 있습니다. 약품을 취급할 때 언제나 구체적인 지침을 따르십시오.

화학물질의 위험에 대한 질문이 있거나 잘 모르겠다면 고용주에게 문의하십시오.

응급상황에는 911로 신고하십시오.

독극물 안전에 대한 자세한 정보는 미국 독극물관리센터 협회(American Association of Poison Control Center)의 웹사이트 aapcc.org에서 확인하십시오.



귀하의 근무 환경에서 화학물질에 노출되면 어떤 조치를 취해야 할까요?

폐기물 처리

감염 통제에는 올바른 쓰레기 및 폐기물 처리가 포함됩니다. 올바른 폐기는 폐기물의 유형과 고용주의 정책 및 절차에 따릅니다.



정기적인 쓰레기 처리

쓰레기는 근무지의 적절한 곳에서 정기적으로 처리하여 환경을 깨끗하게 유지하십시오. 본인을 보호할 수 있도록 쓰레기를 압축할 목적으로 쓰레기통에 발이나 손을 넣지 마십시오.

오염된 폐기물

혈액이나 체액에 접촉할 수 있는 모든 것은 오염된 폐기물에 해당합니다. 오염된 폐기물은 일반 쓰레기와 분리하십시오. 고용주의 오염 물질 폐기에 대한 정책을 준수하십시오. 여기에는 이중 쓰레기 봉투, 특별한 색상의 쓰레기 봉투의 사용이 포함됩니다.

날카로운 물건

주사기나 면도기, 랜셋, 기타 날카로운 물건은 일반 쓰레기통에 버리지 마십시오. 날카로운 물건을 처리하기 위해서는 특수한 단단한 용기가 필요합니다. 날카로운 물건 용기의 올바른 처리 규정은 카운티 및/또는 쓰레기 처리 회사에 따라 다릅니다. 자세한 정보는 감독자, 고용주, 지역 보건소에 확인하십시오.



고용주의 오염 폐기물 및 날카로운 물체 폐기 절차는 무엇입니까?

질병 보고

몸이 좋지 않을 때는 집에서 쉬십시오. 많은 수혜자들이 면역 체계가 약화된 상태입니다. 수혜자에게 본인의 세균을 노출하면, 수혜자는 쉽게 병에 걸리고 심각한 합병증이 발생할 수 있습니다.

수혜자는 안전과 웰빙을 위해 귀하의 도움에 의지한다는 점을 기억하십시오. 출근을 할 수 없다면 가급적 빨리 귀하 근무지의 감독자 또는 다른 지정된 사람에게 알려야 합니다. 수혜자를 도울 수 있는 다른 사람을 찾을 수 있도록 고용주에게 충분한 시간을 주십시오.

**수혜자가 도움을 받지 못하는 상태로 두면 큰 어려움이
발생하고 생명의 위협까지 생길 수 있습니다.**

몸이 아파서 출근을 할 수 없다면 누구에게 전화해야 합니까? 연락처는 무엇입니까?

수혜자 질병 보고

수혜자에게 질병 증상이 있는 경우 문서화하여 간병 환경의 담당자에게 즉시 보고하십시오. 이 담당자는 감독자 또는 수혜자 간병 팀의 다른 구성원이 될 수 있습니다.

수혜자가 질병 징후를 보인다면 누구에게 보고해야 합니까?



4

의사소통

Connie의 이야기: Connie는 성인 패밀리홈의 입소자입니다. 그녀는 이동할 때 도움이 필요하며 응급상황에 대해 걱정합니다. 화재나 지진이 발생한다면 어떻게 될까요? 그녀는 집에서 어떻게 나올 수 있을까요? 어디로 가야 할까요? 이러한 걱정으로 인해 Connie는 두려워하고 불안을 느낍니다. Connie가 간병인들에게 응급상황이 발생하면 어떻게 하냐고 물으면 그들은 “걱정 마세요, 저희가 돌봐드릴게요.”라고 대답합니다. 그래도 Connie는 안심이 되지 않습니다. 그녀는 계획을 확인하여 안심을 할 수 있기를 바랍니다. 그녀는 더 친절한 다른 간병인에게 질문합니다. 간병인은 Connie의 걱정들에 대해 듣고 이를 이해합니다. 시설의 대피 계획에 대해 설명해주고 간병인들이 그녀를 어떻게 탈출시킬 것인지 보여줍니다. 이제 Connie는 계획을 알았기 때문에 안전함을 느끼고 만족합니다.

안전은 팀 공동의 노력입니다. 간병인과 수혜자, 간병 팀 구성원, 시설 소유자, 건물 관리자, 응급 의료진과 법률 집행기관, 소방서 등 지역 서비스가 모두 함께 협력하여 안전한 환경을 만들어야 합니다.

좋은 소통을 위해서는 효과적인 팀워크가 필요합니다. 수혜자와 다른 간병 팀원, 귀하의 감독자나 고용주와 좋은 소통 방식을 개발하고 협력하여 안전 문제를 해결하십시오.

귀하의 도움을 받는 사람과 소통하십시오

귀하의 도움을 받는 사람들이 간병의 파트너입니다. 귀하는 숙련된 전문 간병인이며 도움을 받는 사람은 자신의 몸과 집을 잘 아는 전문가입니다.

경청

개인 간병을 통해 수혜자를 도울 때, 수혜자가 귀하에게 무엇을 원하는지 경청하십시오. 수혜자는 본인에게 무엇이 좋은지, 무엇을 편하게 생각하는지 알고 있습니다. 수혜자의 취향을 존중하면 안전하게 함께 일하기가 쉬워집니다.

수혜자가 귀하에게 안전하지 않게 보이는 일을 요구한다면, 귀하의 우려사항을 전하십시오. 우리는 모두 개인적 차이와 문화적 차이가 있다는 점을 기억하십시오. 존엄성과 자주성, 안전성을 촉진하는 해결책을 찾으십시오. 수혜자가 동의한다면 수혜자 간병 팀의 다른 구성원들과 대화하여 해결책을 찾으십시오.

간병인으로서 귀하의 목표가 수혜자에게 맞는 방식으로 지원을 제공하는 것이라는 점을 기억하십시오. 수혜자는 자신에게 발생하는 일에 대한 책임이 있습니다.

존중하는 소통

귀하의 도움을 받는 사람들을 언제나 존중하십시오. 어린아이처럼 대하지 마십시오. 평범한 어조를 이용하여 수혜자가 들을 수 있는 크기의 목소리로 말을 하십시오. 수혜자에게 가장 좋은 방식으로 소통을 하십시오. 생각을 하고 답변할 수 있는 시간을 주십시오.

대화를 하기에 시기나 장소가 좋지 않을 수 있습니다. 수혜자가 관심을 기울였을 때가 수혜자가 귀하와 대화를 하기 좋은 때입니다. 수혜자와 함께 앉아서 수혜자를 내려다보지 않도록 하십시오. 주의가 산만하지 않게 하고 대화에 완전히 집중하십시오.

수혜자와 의견이 맞지 않다면 차분하게 본인의 의견을 말하고 왜 우려가 되는지 설명하십시오. 모든 사람의 안전을 지키는 데 도움이 되는 본인의 동기에 집중하십시오. “당신(you)”이 아닌 “나(I)”를 주어로 하는 문장을 사용하십시오. 예를 들어 “이 오래된 잡지들은 치우셔야 합니다”라는 말 대신 “이 오래된 잡지들이 바닥에 있어서 우리 중 누군가 걸려 넘어지지 않을까 걱정됩니다”라고 말할 수 있습니다.

행동을 소통으로 인지하기

문제가 생긴 경우에는 차분하고 존중하는 소통이 어렵거나 불가능할 수 있습니다. 부적절하거나 무례하게 보이는 행동, 공격적이거나 폭력적인 행동은 근본적인 문제나 충족되지 않은 요구를 전하는 경우가 많습니다.

근본적인 문제

- 부당 대우
- 방치*
- 학대*
- 신체적, 정신적, 정서적 트라우마
- 통증
- 요로 또는 기타 감염
- 약물 부작용
- 질병
- 우울
- 공포
- 불안
- 급성 또는 만성 스트레스
- 정신건강 위기
- 허기 또는 갈증
- 불편
- 당황
- 슬픔

어떤 사람의 행동이 뭔가 잘못되었음을 알려준다면, 그 사람과 소통하고 문제를 이해하려 시도하고 어떻게 도와줄 수 있는지 알아보십시오.

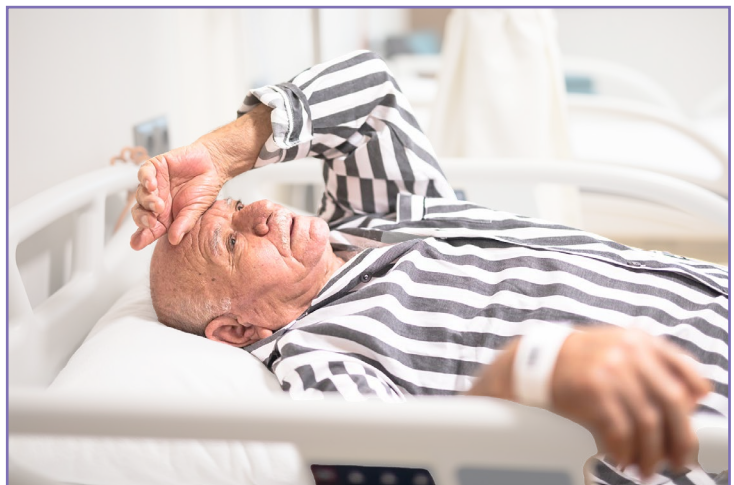
귀하는 간병인으로서 그 사람의 요구를 충족하도록 도와줄 힘이 있습니다. 수혜자의 간병 계획 및 간병 팀의 다른 구성원이 수혜자의 소통을 이해하도록 도움을 줄 수 있습니다. 하지만, 부당한 대우나 오해가 문제를 유발할 수도 있다는 점을 기억하십시오.

*장기요양보호사로서 귀하는 취약 성인 학대 및 방치의 신고 의무자입니다. 신고 방법은 56페이지를 참조하십시오.

행동은 소통입니다.

낙인 금지

귀하의 보고와 문서는 다른 간병 팀 구성원이 수혜자 요구의 변화를 이해하도록 도와줍니다. 다른 간병 팀 구성원들과 수혜자에 대해 소통을 할 때 낙인을 찍지 않도록 하십시오. “공격적인”과 같은 낙인은 충족되지 않은 요구를 이해하는데 도움이 되지 않습니다. 대신 상황 설명에 집중하고 행동의 원인을 살펴보십시오.



다른 간병 팀 구성원과의 소통

각 수혜자는 본인의 간병 팀을 선택합니다. 간병 팀에는 가족, 친구, 이웃, 지역사회 구성원, 다른 간병인, 성직자, 간호사, 의사, 수혜자가 선택한 다른 사람들이 포함될 수 있습니다. 간병 팀은 수혜자의 웰빙을 돕기 위해 협력합니다. 수혜자의 간병 팀은 서비스 계획에 명시할 수 있으며 귀하께서 수혜자에게 요청할 수 있습니다. 보조 생활시설의 경우 수혜자의 간병 팀에는 일반적으로 수혜자와 그 가족 및/또는 친구, 나머지 보조 생활시설 직원, 수혜자의 의료진 및 기타 건강관리 관련 지원자가 포함됩니다. 간병 팀을 이끄는 사람은 언제나 수혜자입니다.

가족과 친구, 다른 간병 팀 구성원은 귀하의 문제 해결을 돕거나 수혜자가 필요로 하는 자원 이용에 도움을 줄 수 있습니다. 귀하는 또한 응급 상황에 특정 간병 팀 구성원에게 연락을 취해야 할 수 있습니다. 수혜자 간병 팀의 다른 구성원들과 그들이 수혜자의 생활에서 하는 역할에 대해 알아보십시오.

사랑하는 사람이 장기요양 서비스를 받는다면 스트레스가 심할 수 있다는 사실을 기억하십시오. 연민과 존중, 전문성을 갖추고 가족 및 친구들과 소통하십시오.

감독자 또는 고용주와의 소통

문제점을 확인했다면 이를 무시하거나 혼자만 안고 있으려고 하지 마십시오. 고용주는 귀하에게 안전 우려사항이 있을 때 귀하께서 누구에게 연락을 해야 하는지 정할 것입니다. 안전 우려사항 보고에 대한 귀하의 책임을 확인하십시오. 다음은 언제 보고를 해야 하는지에 대한 몇 가지 일반적인 예시입니다.

- 잠재적 안전 위험이 우려될 때
- 수혜자의 결정이나 행동이 본인이나 타인을 위험에 처하게 한다는 생각이 들 때
- 수혜자에게 새로운 질병 증상이 발생했거나 증상에 변화가 있는 경우
- 수혜자 기능의 변화나 감소가 보일 때
- 수혜자가 간병이나 치료를 받지 않기로 선택했을 때

안전에 대한 우려사항이 있을 때 누구에게 연락해야 합니까?

안전을 위해서는 팀워크가 필요하며 팀워크는 소통이 필요합니다.



5

가정 안전 실천

(다음 시나리오는 수혜자의 집에서 일을 하는 간병인에게만 적용됩니다. 성인 패밀리홈, 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설은 언제나 제 기능을 하는 화재 감지기를 마련해야 하며 실내 흡연은 금지됩니다.)

Arnel의 이야기: Arnel은 홈케어 기관에서 일을 합니다. 그가 돕는 수혜자인 Dercy는 여러 질환을 갖고 있으며 여러 약을 투약합니다. 그녀는 몇 가지 약물로 인해 깊이 잠에 듭니다. Dercy는 또한 흡연을 하고 흡연을 하면서 잠이 들 때도 있습니다. Dercy의 옷은 불에 탄 구멍이 가득하고 가구와 카펫도 마찬가지입니다.

Dercy를 위해 일을 하기 시작한 Arnel은 Dercy의 집에 제 기능을 하는 화재 감지기가 없음을 알게 되었습니다. Arnel은 화재가 걱정되었습니다. 그는 Dercy 및 그녀의 간병 팀과 함께 문제를 해결하기 위해 대화를 했습니다. Dercy의 집주인은 화재감지기 설치를 거부했습니다. Arnel은 지역 소방서에 연락을 했으며 Dercy의 허락 하에 소방서는 화재감지기를 설치했습니다. 어느 날 밤, Dercy는 담배를 피우다 잠에 들었으며 집에 불이 났습니다. 새 화재감지기 덕분에 그녀는 깨어나서 대피할 수 있었습니다. Arnel의 안전과 소통, 문제 해결 기술에 대한 관심이 Dercy의 생명을 구했을 것입니다.

주택 안전에 대한 관심이 사고와 응급상황을 예방할 수 있습니다. 일을 할 때 안전을 염두에 두고 안전 위험을 살펴보십시오. 수혜자의 집에서 수혜자를 돕는다면, 수혜자와 다른 간병 팀 구성원, 고용주와 협력하여 문제를 해결하십시오.

성인 패밀리홈, 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설은 모든 수혜자를 위해 위험성이 없는 환경을 유지해야 합니다. 안전 위험 보고에 관한 고용주의 정책과 절차에 대해 알아보십시오. 우려사항이 있다면 본인의 업무 환경에서 적절한 사람에게 보고하십시오. 문제가 해결되지 않았다면 우려사항에 대한 후속 조치를 취하십시오.

안전 위험을 언제 문서화해야 하는지 및/또는 누구에게 보고해야 하는지 알아보십시오.

자세한 정보 확인하기

더 많은 정보나 지원이 필요하다면 많은 가정 안전 자원을 이용하실 수 있습니다. 지역 소방서와 경찰서 또는 지역 미국 적십자 지부에서 기꺼이 도움을 드리거나 다른 자원을 안내할 것입니다.



살림

좋은 살림은 모든 사람의 안전을 지키도록 도와줍니다. 많은 사고가 어수선했던 생활 공간으로 인해 직접적으로 발생합니다.

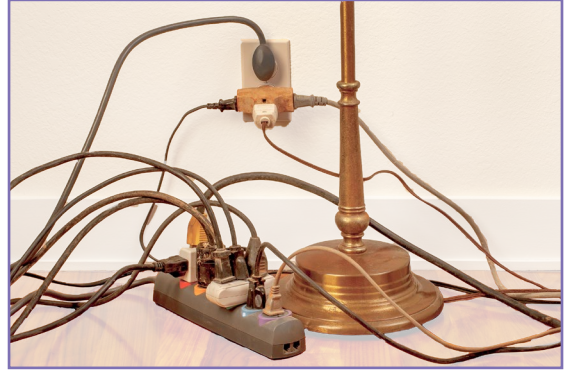
- 바닥과 복도, 계단에서 잡동사니를 치우십시오. 잠재적으로 미끄러짐, 넘어짐, 낙상, 상해 위험을 일으킬 수 있는 것이 보인다면 수혜자에게 치우거나 안전한 곳으로 옮겨도 되는지 물어보십시오.
- 정리 후에 청소를 하십시오.
- 사용하지 않는 책상과 옷장 서랍을 닫고 주방 캐비닛을 닫아두십시오.
- 물건은 선반에 보관하여 굴러 떨어지지 않도록 하십시오. 무거운 물건은 아래나 중간 선반에 두십시오. 자주 사용하는 물건들은 쉽게 손이 닿는 곳에 두십시오.
- 물건들은 넘어지지 않도록 잘 쌓으십시오.
- 유출된 액체는 즉시 닦거나 청소하십시오.
- 가정용 청소용품은 원래 용기에 담아 분명하게 라벨을 표시하고 안전하게 보관하십시오.
- 환기구에서는 먼지와 잡동사니를 치우십시오.
- 쓰레기를 주워서 버리십시오. 쓰레기는 뚜껑이 밀폐된 쓰레기통에 자주 버리십시오.
- 인화물이나 독성 화학물질이 안전한 장소에 보관되지 않은 것을 봤다면 본인의 업무 환경에서 담당자에게 우려사항을 보고하십시오.
- 주방을 깨끗이 하여 음식으로 매개되는 질병을 예방하도록 하십시오.
- 일부 세탁 세제는 귀하나 수혜자에게 발진을 일으킬 수 있습니다. 이러한 경우를 알게 되었다면 세제/비누를 바꿀 것을 추천할 수 있습니다.

**깨끗하고 정돈된 장소가 수혜자와 귀하, 귀하의 동료,
그리고 모두에게 안전한 장소입니다.**

안전한 시설관리를 위한 고용주의 정책과 절차는 무엇입니까?

안전 위험 확인

언제나 기존 안전 위험과 잠재적 위험을 살피십시오. 안전 위험이 걱정된다면 수혜자와 함께 제거 방법을 찾아보십시오. 언제나 수혜자의 선택권을 염두에 두십시오.



안전 위험의 문서화 및 보고

안전 위험을 수정할 수 없거나 수혜자가 변경을 원치 않는다면
근무지에서 해당 담당자에게 알리십시오. 귀하의 안전이
중요합니다. 다칠 수 있거나 수리를 할 능력이 없다면 안전
위험을 교정하려 하지 마십시오.

안전 위험을 문서화하여 보고하십시오.

귀하 근무지의 필수 안전 위험 문서 작성 및 보고 정책과 절차는 무엇입니까?

[illegible]

산소 안전

많은 사람들이 산소를 처방 치료로 이용합니다. 산소 이용 시 몇 가지 안전 위험이 따릅니다. 위험성을 파악하고 산소를 이용하는 수혜자를 위한 안전 조치를 준수해야 합니다.

화염이나 불꽃을 산소에 가까이 두지 마십시오

산소는 화재가 쉽게 발생하고 더 빨리 타도록 만듭니다. 모든 화염 및 불꽃 발생의 원인을 산소에서 멀리 두십시오.

- 촛불과 조리용 화염 등은 산소 공급원이나 산소를 이용하는 사람으로부터 5피트 이상 거리를 두어야 합니다.
- 본인의 집에서 흡연을 하는 사람은 산소로부터 25 피트 이상 거리를 두어야 하며 다른 방에서 흡연을 하는 것이 좋습니다. 흡연을 하는 사람은 담배를 의식하지 않고 불이 붙은 담배를 든 채 산소 공급원에 접근할 수 있습니다.
- 산소를 이용하는 수혜자는 바세린이나 기타 석유 제품, 매니큐어 제거제, 그리스, 기름, 에어로졸 스프레이와 같이 쉽게 불이 붙는 제품에서 거리를 두어야 합니다.
- 산소를 사용하고 흡연을 하는 수혜자는 담배에 불을 붙이기 전에 반드시 산소를 끄고 비강 캐놀러나 마스크를 벗어야 합니다.

모든 화염이나 불꽃 발생원을 산소로부터 떨어뜨리십시오.

산소 탱크

산소 탱크는 환기가 잘 되는 곳에만 보관하십시오. 산소 실린더는 보관용 랙에 보관하거나 벽에 체인으로 걸어두십시오. 실린더가 떨어지면 빠져나가는 산소의 압력으로 인해 물체가 튀어나가거나 화재가 발생하는 위험을 일으킬 수 있습니다.

모든 탱크는 일정량의 산소를 주변 대기로 증발시킵니다. 폐쇄된 방에는 곧 산소가 풍부해지고 인화성이 됩니다. 보조 생활시설이나 향상된 서비스 시설에서는 산소실의 환기를 잘 해야 하며 방화책임자의 지시에 따라 다른 규정을 준수해야 합니다. 성인 패밀리홈이나 수혜자의 집에서는 문을 열어서 방을 환기해야 합니다.

제한된 공간에 산소가 너무 많으면 건강에도 유해합니다. 우리의 몸은 산소 농도가 19.5%에서 23.5% 사이일 때 가장 잘 기능합니다. 이 농도보다 높거나 낮으면 건강에 좋지 않습니다.

산소발생기

산소발생기는 벽면 콘센트에 직접 연결하십시오. 연장 코드나 멀티탭을 사용하지 마십시오. 산소발생기는 전력의 변화에 매우 민감하여 차단될 수 있습니다. 멀티탭을 과도하게 사용하면 회로에 쉽게 과부하가 발생합니다. 연장 코드가 너무 길면 전압이 떨어지거나 화재 발생 위험이 있습니다.



산소 튜브

산소 튜브는 말리거나 꼬여 걸려 넘어질 위험을 일으킬 수 있습니다. 튜브를 자주 펴고 길을 막지 않도록 하여 걸려 넘어질 위험이나 낙상 위험을 예방하십시오.

산소 작업에 대한 고용주의 정책과 절차는 무엇입니까?

화재 안전

귀하는 장기요양보호사로서 수혜자의 환경에서 화재 안전을 촉진할 수 있습니다.

- 성인 패밀리홈과 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설에는 화재감지기와 소화기를 갖춰야 합니다. 이러한 장치가 어디에 있는지 확인하십시오.
- 수혜자의 집에서 일을 할 경우 화재감지기와 소화기를 점검해야 합니다. 이러한 장치가 없다면 수혜자에게 마련할 것을 제안하십시오. 화재경보기를 일년에 여러 번 점검하여 작동 여부를 확인하십시오. 일광 절약 시간이 시작되고 종료될 때가 이를 확인하기 좋은 시기입니다. 여분의 배터리를 마련해두십시오.
- 수혜자가 혼자 안전하게 흡연을 할 수 없다면 수혜자 및 감독자와 함께 안전한 대안을 찾으십시오.
- 주방 스토브를 사용하지 않을 때 켜는지 확인하고 조리 중인 음식을 방치하지 마십시오.
- 수혜자가 벽난로나 우드스토브를 사용할 경우, 불이 붙기 전에 댐퍼를 열어두십시오. 벽난로 스크린이 필수이며 언제나 제자리에 설치해야 합니다. 재는 불이 꺼지고 식은 상태에서만 치워야 합니다. 벽난로를 청소한 후 재를 금속 용기에 담아 밖으로 가져가십시오. 재를 종이 용기에 담거나 목조 건물 옆에 두지 마십시오.
- 수혜자가 실내 난방기를 사용하는 경우 난방기를 세라믹 타일 바닥과 같이 수평이 맞고 단단하며 불이 붙지 않는 표면 위에 두어야 합니다. 난방기는 침구, 휘장, 가구, 기타 인화성 물질로부터 3피트 이상 떨어뜨려야 합니다. 그 장소에서 나갈 경우에는 실내 난방기를 끄십시오. 본인의 시설에서 실내 난방기가 허용되지 않을 수 있습니다. 고용주에게 확인하십시오.

화재 시 조치에 대한 도움말은 화재 응급상황 섹션을 확인하십시오.

화재 안전 위험을 문서화하여 근무지의 담당자에게 보고하십시오.

전기 안전

전기는 화재와 치명적인 감전을 일으킬 수 있습니다. 전기 안전을 실천하여 본인과 본인의 도움을 받는 사람들을 보호하십시오.

- 전기 기구의 노화 징후를 정기적으로 확인하십시오. 코드가 닳았거나 균열이 생겼다면 수리하거나 교체하기 전에 기구를 사용하지 마십시오.
- 기구에 3구 플러그가 있다면 3구 콘센트에만 연결하십시오. 2구 콘센트나 연장선에 강제로 끼우지 마십시오.
- 장비의 접지가 되었는지 확인하고 콘센트 커버가 빠졌다면 교체하십시오.
- 전기 기구는 젖은 바닥, 싱크, 욕조에서 멀리 두십시오.
- 연장 코드가 닳지 않았는지 확인하고 적절한 부하 이상을 가하지 마십시오.
- 접지 결함 회로 차단기(GFCI)를 사용하십시오 - 욕실에서 특히 중요합니다.
- 연장 코드를 사용하여 조명을 매달거나 상시 배선으로 이용하지 마십시오.
- 카펫이나 러그 아래에 연장 코드를 두지 마십시오. 걸을 때 생기는 압력으로 인해 전선이 닳고 스파크가 일어날 수 있습니다.
- 조명 스위치가 만지지 못할 정도로 뜨거워졌다면 즉시 끄고 교체하십시오.
- 침침한 조명, 빈번한 회로 차단기 작동, 퓨즈 끊어짐 등 전기 경고 징후를 잘 살펴보십시오.

전기 안전 위험을 문서화하여 근무지의 담당자에게 보고하십시오.

물 안전

배관 문제와 물의 유입은 비싼 재산 피해와 수혜자에게 안전하지 않은 상태를 유발할 수 있습니다. 싱크나 욕조가 넘치면 단 몇 분 내에 방에 물이 흘러들 수 있습니다. 수도꼭지와 화장실의 수도 차단 밸브가 어디에 있는지 알아두십시오. 또한 가능하다면 주 차단 밸브의 위치를 확인하십시오.

- 싱크나 욕조에 물이 흐르는 상태로 방치하지 마십시오.
- 화장실 변기에 걸레나 속옷을 내려보내지 마십시오.
- 변기가 막혀서 흘러 넘친다면 변기 뒤쪽 수도 차단 밸브를 잠가 물을 끄십시오.
- 수도꼭지가 새는 경우에는 주로 싱크대 아래에 온수 및 냉수 차단 밸브가 있습니다.

집에 물이 샌다면 수혜자와 다른 간병 팀원, 관리자, 감독자 및/또는 고용주에게 알려십시오.



폭력 예방 및 대응

귀하는 장기요양보호사로서 직장 내에서 폭력을 보거나 경험할 수 있습니다. 폭력은 간병인과 간병을 받는 사람, 방문자, 직원, 가족 또는 환경 내에 있는 다른 사람들에게 영향을 줄 수 있습니다. 폭력을 최소화하고 대응함으로써 모든 사람의 안전을 지킬 수 있습니다.

폭력의 원인

폭력은 물리력을 이용하거나 상해를 초래할 수 있는 물리력 행사 위협을 가하는 것을 뜻합니다. 폭력은 신체적 상해나 정신적 피해를 일으킬 수 있습니다. 폭력은 또한 건강한 발전을 저해하고 사람들의 기본적인 요구를 박탈할 수 있습니다.

폭력은 공포나 분노, 공황을 느낄 때 발생할 수 있습니다. 물리적, 정신적, 정서적 스트레스는 부정적인 감정을 악화하고 폭력 위험을 높일 수 있습니다. 폭력 피해자는 그에 대한 대응으로 폭력을 사용할 수 있습니다. 무력감을 느끼는 사람은 폭력을 자신이나 타인을 보호하기 위한 최후의 수단으로 이용할 수 있습니다.

폭력 예방

차분한 태도를 유지하고 함께 문제를 해결하기 위해 노력하여 폭력 예방을 도울 수 있습니다.

간병 관계에서 폭력을 최소화하기 위해서는 이해와 존중, 소통이 필수입니다.

간병인의 자기 돌봄

폭력 예방은 내부에서 시작됩니다. 진이 빠지거나 과부하를 겪는 간병인, 밋/또는 스트레스가 심한 간병인은 차분하고 부드러운 태도를 취하기가 어려울 수 있습니다. 좋은 자기 돌봄이 간병인의 인내와 공감, 친절을 유지하도록 도와줄 수 있습니다.

바쁜 사람은 자기 돌봄이 어려울 수 있습니다. 수면과 운동, 건강한 식습관에는 시간이 걸리며 간병인의 일정에서 쉽게 실천하기 어려울 수 있습니다.

여러 가지 쉽고 간단한 자기 돌봄 전략들이 있습니다. 호흡 운동, 짧은 휴식, 도움이 되는 사람과의 대화 역시 스트레스를 관리하도록 해줍니다.

자세한 자기 돌봄 전략은 귀하의 오리엔테이션 교육을 통해 검토하십시오.



행동 이해하기

본인의 도움을 받는 사람이 공격적이거나 폭력적인 행동을 한다면, 뭔가 잘못되었다는 소통을 하는 것일 수 있습니다. 그 사람의 행동에 대응하는 대신 근본 원인이나 충족되지 않은 요구를 살펴보십시오.

- **급성 건강 문제:** 치료가 필요한 급성 건강 문제가 있을 수 있습니다. 급성 건강 문제에는 요로 감염, 통증, 약물 부작용 등이 포함됩니다. 수혜자와 다른 간병 팀 구성원들과 협력하여 수혜자가 필요한 진료를 받도록 합니다.
- **질병 또는 질환:** 질병이나 질환은 또한 행동을 유발할 수 있습니다. 당사자는 피해를 줄 의도가 없었거나 자신의 행동을 완전히 통제하지 못할 수도 있습니다. 공포나 위협이 되는 망상에 대응하는 것일 수도 있습니다. 수혜자에 대해 알아보고 무엇을 기대할 수 있는지, 어떤 전략이 그 사람을 돕는 데 가장 적합한지 알아보십시오.
- **도발:** 다른 사람이 수혜자의 분노나 공포를 도발했을 수 있습니다. 예를 들어 어떤 간병인이 수혜자를 부당하게 대한 경우, 수혜자가 다른 간병인에게도 부정적으로 반응할 수 있습니다. 폭력적인 행동은 학대나 방치로부터 도움과 보호를 간청하는 것일 수도 있습니다. 언제나 표면적 행동 너머를 보고 그 사람을 이해하고 도와줄 것을 기억하십시오.

트라우마에 대한 정보에 기반한 간병

행동은 우리가 표면에서 보는 것입니다. 한 사람이 하는 행동의 “뿌리”를 이해함으로써 그 사람에게 공감하고 그 사람에게 도움이 되는 지원을 제공할 수 있습니다.



표면으로 드러나는 것: 고함, 욕설, 침 뱉기, 물기, 때리기, 꼬집기, 밀기, 치기, 던지기, 타인을 비난하기, 분노, 의심, 공포, 불신, 방어.

표면 아래에 있는 것: 학대, 방치, 고립, 외로움, 친구나 가족의 부재, 공포, 무력감, 질병, 통증, 응급 질환, 정신 건강의 위기, 만성적 스트레스, 절망, 약물 부작용, 금단, 상실, 차별, 부당, 주변화, 파멸적인 사건, 트라우마, 실망, 슬픔, 불편.

상승 완화

“상승”은 부정적 감정이 강화된 경우입니다. “완화”는 안전함과 존중, 인정을 느끼도록 하여 진정하도록 돕는 것입니다.

1. **차분함을 유지하십시오.** 차분함을 유지함으로써 상대방에게 위협을 가하지 않음을 보여줍니다. 심호흡을 하고 “이 일을 처리할 수 있다”라는 말로 스스로 격려하십시오.
2. **도움을 주고자 한다는 것을 알려주십시오.** 기분이 상한 사람은 귀하의 말보다 비언어적인 소통에 반응할 수 있습니다. 달래주는 어조와 부드러운 바디랭귀지를 이용하십시오.
3. **논쟁을 피하십시오.** 감정 통제력을 상실한 사람은 논리와 이성에 대응할 수 없습니다. 논쟁과 책임전가 역시 상황을 악화시킬 수 있습니다. 모든 사람이 진정하도록 돕는 데 집중하고 함께 협력하여 문제를 이해하도록 하십시오.

4. **경청하고 감정을 확인하십시오.** 경청을 통해 상대가 스스로를 표현하도록 하고 격한 감정을 처리합니다. “느낌이 어떤지 말씀해주시겠습니까?”, “크게 실망하신 것 같네요”와 같이 힘을 주는 말은 상대가 가치와 이해를 느끼도록 도와줍니다.
5. **인내하며 시간을 주십시오.** 침묵의 시간을 통해 두 사람 모두 생각하고 반성할 기회를 얻을 수 있습니다. 조급함은 스트레스를 높입니다. 시간을 줌으로써 그 사람과 감정을 존중함을 보일 수 있습니다.
6. **선택과 결과에 대해 논의합니다.** 모든 문제를 해결하거나 모든 소원을 들어줄 수는 없습니다. 귀하께서 하실 수 있는 일을 솔직히 말하고, 단순하고 현실적이며 긍정적인 선택지를 제시하십시오. 각 선택의 결과를 논의하되 최후통첩은 피하고 폭력이나 방치로 위협하지 마십시오.

사람과 상황에 따라 다른 전략이 필요합니다. 전략이 작동하지 않는다면 다른 전략을 시도하십시오. 마지막으로 다음의 도움말을 기억하십시오.

- 편안한 환경(온도, 밝기, 소음)을 유지하십시오.
- 지켜보는 사람이 있습니까? 다른 사람이 보고 있다면 공포나 수치를 느낄 수 있습니다.
- 상대방을 즐거운 활동으로 유도함으로써 부정적인 감정을 흘려 보내도록 할 수 있습니다.
- 그 사람에게 효과가 있는 방식으로 소통하십시오.
- 화가 난 사람은 접촉하지 마십시오.
- 트리거/원인을 찾고 앞으로는 이를 피하십시오.
- 수혜자를 돕는 가장 좋은 방법에 대해 알게 된 것을 문서화하고 보고하십시오.

폭력에 대응하기

어떤 사람이 행동에 대한 통제력을 잃고 폭력적이 된 경우, 귀하의 첫 번째 목표는 안전을 유지하고 상해를 예방하는 것입니다. 가능하다면 상대가 진정하도록 도와주십시오. 상황이 위험하다면 자리를 피해 도움을 구할 방법을 찾으십시오.

위험함을 느끼지 않는다면

차분함을 유지하고 상대의 감정을 누그러뜨리도록 도와주십시오. 물리적 거리를 두고 주변 상황을 인식하십시오.

위험을 느낀다면

자신의 직관을 믿으십시오. 위험을 느낀다면 자신의 생각에 귀를 기울이십시오.

- 자리를 뜰 핑계를 생각하고(“전화가 와서 밖에 나가서 받아야겠네요” 또는 “중요한 물건을 차에 두고 왔네요”) 방/공간에서 벗어납니다.
- 상대에게 등을 돌리지 마십시오. 천천히 뒤로 물러나십시오.
- 계단 위나 가구 또는 어떤 물건을 무기로 사용할 수 있는 위험한 장소를 피하십시오.
- 상황을 안전하게 벗어났다면 도움을 구하십시오.

즉각적인 위험이 발생했다면 911에 신고하십시오.

고용주의 정책과 절차에 따르십시오

고용주는 수혜자가 폭력적이 되었을 때에 적용되는 정책과 절차를 마련했을 것입니다. 이 정책과 절차를 알고 따르는 것은 귀하의 책임입니다.

수혜자가 폭력적이 된 상황에 관한 고용주의 정책과 절차는 무엇입니까?

수혜자에 대한 폭력 보고 또는 의심

귀하는 신고 의무자라는 점을 기억하십시오. 취약 성인에 대한 학대나 방치, 착취를 목격했거나 의심된다면, 귀하는 법률에 따라 신고를 해야 합니다.

신고 방법

성인 패밀리홈이나 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설에서 거주하는 취약 성인의 학대 의심 사례를 신고하려면 불만처리부서(Complaint Resolution Unit) 1-800-562-6078로 신고하십시오.

자택에 거주하는 취약 성인의 학대 의심 사례를 신고하려면 보건사회부(Department of Social and Health Services) 1-866-ENDHARM(1-866-363-4276) 또는 성인보호서비스(Adult Protective Services) 1-877-734-6277로 신고하십시오.

신체적, 성적 폭행이 의심되거나 이를 목격한 경우에도 법률 집행기관에 신고해야 합니다.



수혜자나 다른 사람이 위험에 처했다고 생각한다면 911에 신고하십시오.

문서화 및 고용주 보고

모든 폭력 사건은 문서화하여 근무지의 담당자에게 보고하십시오. 폭력 사건 문서화 및 신고에 대한 고용주의 정책과 절차를 준수하십시오.

폭력 사건 문서화 및 신고에 대한 고용주의 정책과 절차는 무엇입니까?

무기/화기 안전

성인 패밀리홈과 향상된 서비스 시설에서는 모든 화기를 잠그고 승인된 사람만 접근하도록 해야 합니다.

홈케어 기관에서 근무하실 때 수혜자가 집에 화기나 기타 무기를 둔 것을 보실 수 있습니다. 수혜자가 총을 들고 다니거나 집에 총이 있어 위험하다고 생각하신다면 수혜자와 이러한 우려에 대해 대화하십시오. 수혜자에게 귀하가 있는 상태에서 총이나 무기를 다른 곳에 보관할 수 있는지 질문합니다.

수혜자와 함께 안전함을 느낄 수 있는 계획을 마련할 수 없다면, 직장의 감독자나 해당 담당자에게 귀하의 우려사항을 말씀하십시오.



총기에 방아쇠 안전 잠금장치를 권하십시오. 이 잠금장치는 총기의 합니다. 지역 법률 집행기관에서 무료로 치를 제공하고 총기 안전 수업을 진행할

인이 이용해서는 안 되는 총기에 이 걱정된다면 근무지의 담당자와 2.

모든 화기를 감독자에게 보고하고 상황을 관리할 수 있도록 도움을 받으십시오.

동물 안전

장기요양보호사는 애완동물, 도우미 동물, 농장 동물, 기타 인근에 살고 있는 동물과 안전하게 교류하는 방법을 알아야 합니다. 사람이 동물을 존중하고 주의하지 않으면 동물은 안전 문제를 일으킬 수 있습니다.

성인 패밀리홈이나 향상된 서비스 시설, 보조 생활시설에서 살거나 방문하는 동물들은 엄격한 요건을 준수해야 합니다. 여기에는 예방접종, 인간에게 전염되는 질병이 없을 것, 음식 조리 구역에 접근하지 않을 것 등이 포함됩니다.

수혜자 권리 존중

도우미 동물은 사람에게 필요한 지원을 제공합니다. 수혜자는 도우미 동물을 두고 동물에게 발생하는 일을 통제할 권리가 있습니다. 수혜자의 동물을 통제하려 하지 마십시오. 예를 들어 수혜자의 개에게 명령을 하거나 상자에서 나오도록 할 때, 방에서 나가도록 할 때 먼저 수혜자의 허락을 받으십시오.

물림

일부 동물은 예측할 수 없으며, 친근한 동물도 어떤 상황이 되면 물 수 있습니다. 동물에게 접근하거나 동물을 만지기 전에 상황과 동물이 보이는 징후를 생각하십시오.

물림 예방

동물을 잘 알게 되기 전에는 접근하거나 만지려 하지 마시고 동물이 우호적이라는 생각을 하지 마십시오. 언제나 동물에게 다가가도 괜찮은지 주인의 허락을 받으십시오.

잠을 자거나 먹이를 먹는 개, 펜스 뒤에 있거나 상자 또는 자동차 안에 있는 개, 묶여 있거나 당황, 위협의 태도를 보이는 개는 쓰다듬지 마십시오.

고양이는 물거나 긁어서 충분히 쓰다듬었다는 것을 알립니다. 긁거나 물어서 경고를 보내는 신호들이 있습니다. 여기에는 다음이 포함됩니다.

- 고양이 꼬리가 떨리기 시작함.
- 귀가 뒤로 젖히거나 앞뒤로 움직임.
- 고양이가 머리를 사람의 머리를 향해 돌리거나 움직임.

이러한 징후가 보인다면 바로 고양이에게서 손을 떼고 차분하게 고양이가 자기 갈 길을 가도록 하십시오.



물린 경우

물리거나 긁힌 후에는 비누와 물로 상처를 잘 씻어서 감염을 예방하십시오.

물린 후에는 감염 징후를 잘 살피십시오. 특히 고양이에 물린 경우 관절이나 계통 감염이 발생할 수 있습니다. 물림 사고를 감독자나 고용주에게 보고하십시오. 동물 물림에 대한 질문이 있거나 우려사항이 있다면 언제나 건강관리 전문가에게 문의하십시오.

동물 물림 사고는 귀하의 감독자 또는 근무지의 담당자에게 보고하십시오.

걸려 넘어짐

개와 고양이는 걸려 넘어지는 사고를 일으킬 위험이 있습니다. 집에 동물이 있다면 항상 주의하십시오.

동물로 인해 본인이나 수혜자가 걸려 넘어질 위험이 있다면 수혜자의 허락을 받고 방에서 동물을 다른 곳으로 보내십시오.

기타 동물

농장 동물

소, 돼지, 말, 닭, 희귀 애완동물 등 농장 동물은 귀하께서 일을 시작하기 전에 묶어두거나 펜스 안에 두거나 사육장 안에 두어야 합니다. 직장 내 농장 동물로 인해 문제가 있다면 감독자 또는 고용주에게 문의하십시오.

인근 동물

인근에 떠돌이 개나 고양이 등 공격적이거나 위협이 되는 동물이 있다면 동물 통제 기관에 연락하는 것이 가장 좋습니다.

해충 및 설치류

빈대나 벼룩 등 해충 감염과 쥐 등 설치류는 건강에 해롭고 위험합니다. 수혜자의 집에서 해충을 봤거나 수혜자 또는 본인의 건강이나 안전이 염려된다면, 감독자 또는 근무지의 담당자에게 문의하십시오.



동물 관리 및 환경 위생

고용주에 따라 귀하의 업무에는 동물 관리가 포함될 수도, 포함되지 않을 수도 있습니다. 어느 경우든, 수혜자의 집에 동물이 있다면 동물과 접촉이 발생할 수 있습니다. 언제나 동물이나 동물의 사료, 배설물을 처리한 후에는 손 위생을 실행하십시오.

동물 위생

좋은 위생과 올바른 환경 위생을 통해 동물이 사람이나 다른 동물에게 질병을 옮기거나 기생충을 옮길 위험을 줄일 수 있습니다. 바닥에는 동물의 배설물이 없어야 하며 동물 변기가 넘치도록 방치하거나 마당에 두어서는 안 됩니다. 수혜자에게 동물 위생 지침을 따르도록 권합니다.

- 동물 배설물을 정기적으로 올바르게 모아서 버리십시오. 소량의 배설물은 일반 쓰레기로 버리면 됩니다. 동물 배설물과 쓰레기를 변기에 내려서는 안 됩니다.
- 동물이 음식 조리 장소에 가까이 가지 못하도록 하십시오.
- 동물과 사람의 안전과 편의를 위해 해충 감염을 치료하십시오.

동물 배설물이나 냄새가 우려된다면 감독자 또는 사례 관리자에게 문의하십시오.

동물 복지

수혜자가 동물에게 필요한 최소한의 관리를 제공하지 못하는 경우가 드물게 발생합니다. 사료나 물, 주거 공간을 이용할 수 없는 동물, 심각한 질병을 치료받지 않았거나 상처를 입은 동물이 있다면 도움을 받으십시오. 방치나 학대를 당한 동물은 다른 사람에게도 위험할 수 있습니다.

감독자 또는 근무지의 담당자에게 우려사항을 보고하십시오. 현지 동물 통제소와 법률 집행 기관에서 동물 학대 신고를 접수합니다.



6

응급 대비 및 대응

역사적인 폭설: 워싱턴주 동부는 2008년 역사적인 폭설을 겪었습니다. 단 24시간 내에 2피트 이상의 눈이 내렸습니다. 도로와 차량, 대중교통이 차단되었습니다. 많은 지역에서 전기가 끊겼습니다. 수혜자와 간병인 등 모든 사람이 폭설의 피해를 입었습니다. 간병인은 집에 갇혀서 수혜자를 방문할 수 없었습니다. 일부 수혜자는 담요, 가열할 필요가 없는 음식, 물, 약 등 기본적인 물품을 이용할 수 없었습니다. 귀하와 귀하의 도움을 받는 사람은 이러한 상황에 대비가 되어 있습니까?

응급상황은 언제든지 발생할 수 있습니다. 재난에 대비하고 계획을 세우는 것이 안전을 유지하는 최선의 방법입니다. 귀하는 간병인으로서 응급상황에 대응하여 수혜자의 안전을 유지하도록 가장 먼저 도와줄 수 있는 사람 또는 유일하게 도와줄 수 있는 사람입니다. 장기요양보호사로서 귀하의 책임에는 응급상황에 대한 대비와 대응이 포함됩니다.



귀하의 고용주는 응급상황과 재난 상황에 대한 계획과 정책, 절차를 두고 있습니다. 수혜자는 또한 서비스 계획에 문서화된 응급상황이 발생했을 때나 발생한 후 본인의 간병에 대한 구체적인 요건을 둘 수 있습니다. 이러한 출처를 통해 귀하께서 아셔야 하는 사항에 대해 알아보십시오.

- 여러 가지 응급상황에 대한 대응 방법을 알아보십시오.
- 응급상황이 발생했을 때와 통제되었을 때 누구에게 연락을 취해야 하는지 알아두십시오.
- 적절한 조치를 취해 본인을 포함한 모든 사람의 안전을 지키십시오.
- 개별 수혜자의 구체적인 요구를 파악하십시오.

사건이 발생하기 전에 응급상황에 무엇을 해야 하는지 파악하십시오.

고용주의 응급 계획은 어디에서 확인할 수 있습니까?

응급상황 대처

응급상황 시 침착한 태도 유지하기

침착한 태도를 유지함으로써 응급상황 시 귀하와 수혜자의 안전을 유지할 수 있습니다. 응급상황이 발생하면 침착함을 유지하기 어려울 수 있습니다. 다음은 몇 가지 도움말입니다.

- 계획을 알아두십시오. 침착함을 유지하기 위해서는 다음에 무엇을 해야 할지 알아야 하는 경우가 많습니다. 어떤 조치를 취해야 하는지 알면 더 큰 통제력을 느낄 수 있습니다.
- 계획을 실행하는 것은 더욱 좋습니다! 훈련과 계획을 진지하게 생각하십시오.
- 여러 번 심호흡을 하고 침착함을 유지하십시오.
- 상황을 평가하십시오. 행동을 하기 전에 전체 상황에 대한 개념을 갖추십시오.
- 현재의 상태에 머뭙니다. 응급상황을 해결하기 위해 무엇을 해야 하는지에 집중하십시오.
- 자기 자신과 상황에서 느껴지는 고조된 감정을 분리하십시오. 귀하께서 차분한 태도를 유지하면 다른 사람들도 이를 따를 것입니다.

안전이 최우선입니다

안전을 우선으로 생각해야 한다는 점을 기억하십시오. 본인이나 수혜자에게 위험이 닥쳤다고 생각한다면 911에 신고하십시오. 혼자 있을 때 의심이 든다면 911에 신고하십시오. 응급 요원은 응급상황에 도움을 제공하도록 훈련을 받았습니다. 그것이 응급 요원의 역할입니다. 상황을 설명하고 응급 요원의 지시를 따르십시오.

911로 전화하십시오

911에 신고할 때:

- 침착함을 유지하십시오.
- 응급상황을 간략하게 설명하십시오.
- 주소와 그 주소에서 가장 가까운 주요 도로 또는 교차로를 알려주십시오.
- 전화를 끊지 않고 911 담당자의 지시에 따르십시오.

응급 상황 관련 정보를 전화기 옆이나 다른 눈에 띄는 장소에 두는 것이 좋습니다. 이 정보에는 수혜자의 집이나 간병 시설의 주소 및 교차로 정보를 포함할 수 있습니다.



응급 의료상황

응급 의료상황은 생명이나 장기적인 건강에 위험한 상해나 질병입니다. 장기영양보호사로서 귀하의 역할은 응급 의료상황의 징후를 인지하고 적절하게 대응하는 것입니다.

응급 의료상황의 징후

건강의 심각하고 갑작스러운 변화가 응급 의료상황입니다. 아래 제시된 증상은 뇌졸중, 심장마비, 상해, 질병, 감염, 알레르기 반응, 중독, 약물 반응의 징후가 될 수 있습니다.

호흡 문제

- 호흡곤란
- 숨막힘
- 숨가쁨

갑작스러운 뇌 기능 변화

- 기절 또는 실신
- 갑작스러운 어지러움, 시력 흐려짐 또는 변화
- 알 수 없는 원인으로 인한 심각한 두통
- 말하거나 이해의 어려움
- 정신 상태의 변화(이상 행동, 혼란, 곤란)
- 정신 건강 위기. 누군가 자기자신이나 타인에게 위험이 될 정도의 위기
- 자살 관련 행동(Suicide & Crisis Lifeline 전화 988 또는 웹사이트 방문: 988lifeline.org)

상해

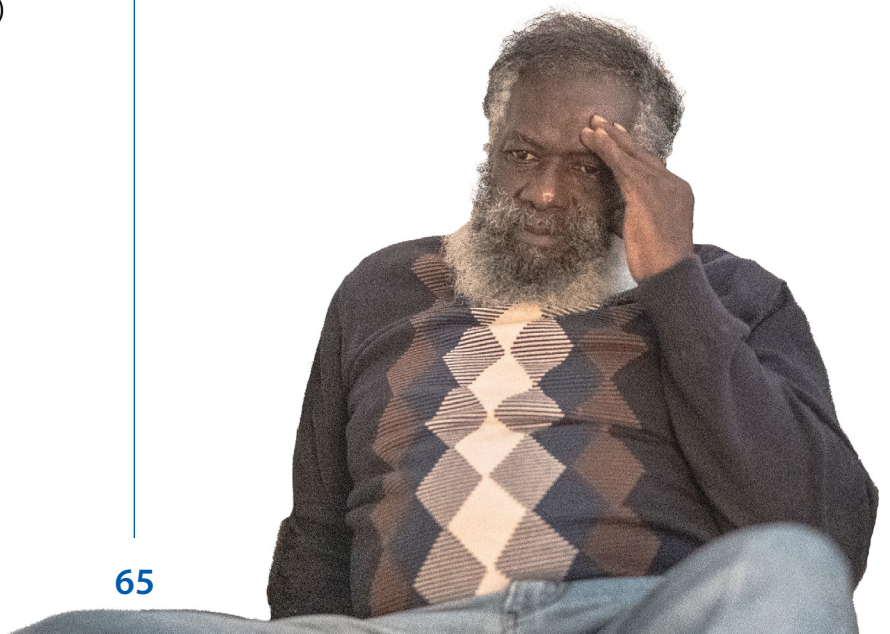
- 낙상으로 인한 상해
- 교통 사고로 인한 상해
- 화상 또는 연기 흡입
- 깊거나 큰 상처
- 멈추지 않는 출혈
- 머리 또는 척추 상해

통증

- 가슴 통증
- 복부 통증 또는 압박
- 신체 부위에서 갑작스럽게 발생한 심한 통증,

기타 응급 의료상황 징후

- 피를 토함
- 심한 구토나 지속적인 구토
- 극도의 피로
- 몸 한 쪽의 마비 또는 약함
- 얼굴이나 혀, 눈 부음
- 손톱, 입술, 눈 주위 피부 색 변화(어두운 색 피부를 가진 사람의 경우 회색/흰색으로 변함, 밝은 피부를 가진 사람의 경우 파랗게 변함)
- 독성 물질을 삼킴



사전의사결정서(Advance Directives)

사전의사결정서는 수혜자가 더 이상 지시를 내릴 수 없을 때 본인이 원하는 신체적, 정신적 건강관리를 설명하는 법적 문서입니다. 사전의사결정서는 간병 팀이 수혜자가 원하는 바를 파악하고 따르도록 도와줍니다.

응급상황이 발생하면 수혜자에게 POLST 양식이나 사전의사결정서가 있는지, 어디에 있는지 확인하고 응급요원에게 제공해야 합니다.

응급 의료상황 문서화 및 보고

응급 의료상황을 통제하게 되면 무슨 일이 있었는지, 귀하께서 무슨 일을 하셨는지, 그 결과가 무엇이었는지 문서화하고 이를 간병 환경의 담당자에게 보고해야 합니다. 문서화 및 보고에 대한 고용주의 정책과 절차를 준수하십시오.



응급 의료상황을 어떻게 문서화하고 고용주에게 보고해야 합니까?

화재 응급상황

미국 소방청(U.S. Fire Administration)에 따르면 2021년 주택 화재의 주된 원인들은 조리, 난방, 방치하거나 부주의한 화재, 전기 오작동 화재였습니다. 노인들은 화재로 인해 사망할 위험이 가장 높습니다. 화재가 발생하면 수혜자는 안전을 위해 귀하의 도움이 필요합니다.

화재 응급상황 대비

귀하께서 성인 패밀리홈이나 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설에서 근무하실 경우, 귀하의 고용주는 정기 화재 훈련을 통해 화재 발생 시 무엇을 해야 하는지 연습합니다. 이 훈련에 진지하게 임하십시오. 생명을 구할 수 있습니다.

수혜자의 집에서 간병을 하실 경우, 귀하는 수혜자의 대피 계획, 최선의 대피로, 주소 및 교차로를 파악해야 합니다. 이 정보는 수혜자의 서비스 계획에서 이용할 수 있습니다.

고용주의 소방 훈련 일정은 무엇입니까?

소화기 사용법 파악하기

모든 성인 패밀리홈, 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설에는 소화기가 필요합니다. 수혜자의 집에서 근무하실 경우, 집에 소화기가 없다면 소화기를 마련하도록 권하십시오. 앞에 “ABC”가 명시된 소화기는 목재/종이, 기름/그리스, 전기를 포함한 모든 유형의 화재를 진화합니다.

P.A.S.S.라는 단어를 생각하면 소화기 사용 단계를 기억하는 데 도움이 됩니다.

P = Pull(당기기) 소화기를 똑바로 든 상태에서 링 핀을 당기고 플라스틱 씬을 부러뜨립니다.

A = Aim(조준) 불에서 물러서서 가장 가까운 불의 바닥 부분을 조준합니다.

S = Squeeze(쥐기) 소화기를 똑바로 든 상태를 유지하고 손잡이를 꼭 쥐어서 발사합니다.

S = Sweep(쓸기) 좌우로 쓸어서 화재의 바닥 부분에 소화기의 내용물을 분사합니다.

불이 꺼지면 화재가 다시 발생하지 않도록 주의하십시오. 해당 구역에서 모든 사람을 대피시키고 소화기를 사용한 후 즉시 환기를 하십시오.

준비를 통해 생명을 구할 수 있습니다.

화재 대응

화재를 발견하면 **R.A.C.E.**를 기억하여 안전하고 정확한 대응을 할 수 있도록 도움을 받으십시오.

- | | |
|----------------------------|---|
| R = RESCUE(구조): | 하던 일을 멈추고 수해자의 안전을 확인하십시오. |
| A = ALARM(경보): | 경보를 울리십시오. 화재 경보기 작동 또는 911 신고가 될 수 있습니다. |
| C = CONFINE(제한): | 안전하게 손이 닿을 수 있는 모든 문과 창문을 닫으십시오. |
| E = EXTINGUISH(소화): | 안전하게 할 수 있다면 소화기를 사용하십시오. |
| 또는 EVACUATE(탈출): | 소화기로 불을 끄기에 불이 너무 크게 번졌다면 그 장소에서 벗어나십시오. |



경고

- 기름이나 액체로 발생한 화재에 물을 뿌리지 마십시오. 물은 불이 번지게 합니다. 기름으로 인한 화재는 냄비 뚜껑, 젖은 수건, 베이킹소다, 소금이나 소화기를 사용하십시오.
- 전기 화재에는 물을 뿌리지 마십시오. 심각한 감전을 당할 수 있습니다.
- 애완동물을 구하거나 귀중품을 가져오기 위해 불이 난 건물에 다시 들어가지 마십시오.
- 불이 붙은 물건을 방 밖으로 가져가려고 하지 마십시오.
- 엘리베이터를 탈출로로 이용하지 마십시오.

화재로 인해 대피할 수 없는 경우

- 수해자와 함께 있으십시오.
- 911에 전화하여 갇혀 있음을 알리십시오.
- 방 안에서 문을 닫아 불을 늦추십시오.
- 문 주변과 환기구를 옷이나 수건으로 막으십시오.
- 열과 연기는 상승합니다. 연기가 적은 바닥으로 몸을 낮추십시오.

연기는 독성이 있으며 주택 화재 시 화염보다 사람을 더 많이 죽게 만듭니다.

화재 후

성인 패밀리홈, 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설은 불만 처리 부서에 모든 화재를 문서화하여 보고해야 합니다. 고용주의 문서화 및 보고 정책을 준수하십시오.

정전

성인 패밀리홈, 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설은 주택의 모든 구역에 비상 조명이나 플래시라이트를 제공해야 합니다.

수혜자가 특히 완전한 어둠 속에 있는 경우:

- 시간을 내 모든 수혜자의 안전을 확인하고 무슨 일이 발생했는지 인지하십시오.
- 인근 지역에 단전이 발생했다면, 모든 전기 히터와 기기를 차단하여 최초 요구량을 줄이고 저전압 손상으로부터 모터를 보호하십시오.
- 컴퓨터와 전압에 민감한 다른 장비의 플러그를 뽑아서 전원이 복구되었을 때 서지 위험으로부터 기기를 보호하십시오.
- 특히 우물을 물 공급원으로 이용하는 경우 물을 아끼십시오.
- 문과 창문, 현수막을 닫아 열을 유지하십시오.
- 서비스가 복구되었을 때 알 수 있도록 조명 스위치 하나는 “켜짐”으로 두십시오.
- 냉장고와 냉동고 문을 닫아두십시오. 냉동고 문을 닫아두면 가득 찬 냉동고는 음식을 이틀 동안 냉동 상태로 유지할 수 있습니다.
- 촛불이나 다른 인화성 광원으로 인해 발생하는 화재 위험에 매우 주의해야 합니다(보조 생활시설에서는 허용되지 않음).
- 집안에서 등유 히터, 가스 랜턴, 스토브를 사용할 경우 환기를 유지하여 독성 연기가 누적되지 않도록 하십시오(보조 생활시설에서는 허용되지 않음).
- 석탄이나 가스 바베큐를 실내에서 이용하지 마십시오. 일산화탄소를 만들어 사망 사고를 유발할 수 있습니다.
- 제너레이터가 있는 시설에서 일을 할 경우, 제너레이터를 켜고 끄는 방법과 제너레이터가 담당하는 건물 내 구역에 대해 알아보십시오.
- 일부 수혜자는 산소발생기, CPAP 머신, 전기 침상 및/또는 매트리스 등 전기를 사용하는 의료기기를 이용할 수 있습니다. 고용주/감독자는 단전 시 이러한 장비를 관리하는 방법을 다루는 계획을 마련해야 합니다.

수혜자의 집에서 일을 할 경우:

- 수혜자에게 필요한 생명유지장치를 공익서비스 회사에 등록하십시오.
- 수혜자에게 전기를 이용하는 생명유지장치가 필요하다면 제너레이터 구입을 권하거나 대여를 알아보도록 하십시오. 수혜자가 구입을 할 수 없다면 제너레이터 대여를 할 수 있는 전화번호를 확인하십시오.
- 단전이나 단전 상황 변화를 보고할 수 있도록 수혜자의 지역 내 공익서비스 회사 전화번호를 게시해두십시오.
- 수혜자에게 전기 차고문 개폐장치가 있다면, 전기를 사용하지 않고 문을 여는 방법을 알아보십시오.
- 수혜자에게 대체 열원과 연료 공급 장치를 마련하도록 권하십시오.
- 수혜자의 집만 전기가 끊겼다면 퓨즈함이나 회로 차단기를 확인하십시오.
- 퓨즈를 교체하거나 회로를 재설정하기 전에 대형 기기를 끄십시오.

**가스나 석탄 스토브 또는 히터를 실내에서 절대 사용하지 마십시오.
일산화탄소를 만들어 사망 사고를 유발할 수 있습니다.**

대피

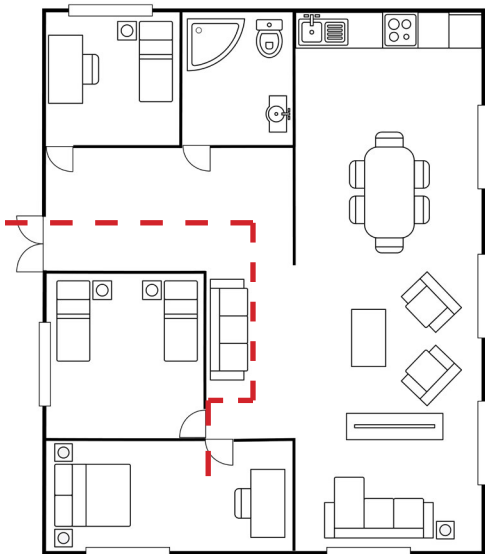
극단적인 날씨나 자연재해, 기타 응급상황으로 인해 건물에서 수혜자를 대피시켜야 할 수 있습니다. 수혜자를 신속하고 안전하게 대피시키기 위해서는 미리 계획을 마련해야 합니다.

보조 생활시설이나 성인 패밀리홈, 향상된 서비스 시설에서 근무하실 경우, 고용주가 대피 계획을 마련합니다. 이 계획은 수혜자가 건물 내 다른 곳으로 이동해야 하는 경우, 건물 밖으로 나와 안전한 장소로 이동해야 하는 경우, 별도 장소로 함께 이동해야 하는 경우 무엇을 해야 하는지 정리합니다. 귀하의 책임은 귀하의 도움을 받는 사람들을 위해 본인의 역할을 할 수 있도록 이 계획을 알아두는 것입니다.

본인의 집에서 거주하는 수혜자는 서비스 계약에 따른 대피 계획을 마련할 수 있습니다. 수혜자의 집에 대피 계획이 없다면 수혜자 및/또는 다른 간병 팀 구성원과 계획 및 수혜자의 안전한 대피 지원 방법에 대해 대화하십시오.

귀하 근무지의 응급 대피 계획을 알아두십시오.

귀하의 근무 환경에서 수혜자 대피 계획은 어디에서 찾을 수 있습니까?



자연재해에 대한 대비

자연재해는 경고 없이 일어날 수 있으며 귀하와 수혜자에게 큰 위협이 됩니다. 자연재해가 발생했을 때 안전을 지키는 최선의 방법은 계획과 비상 물자를 준비하는 것입니다.

비상 물자

비상 물자를 통해 응급 상황에 도움을 받지 않고 생활할 수 있습니다. 성인 패밀리홈, 보조 생활시설, 향상된 서비스 시설에서 근무하실 경우 비상 물자를 이용할 수 있어야 합니다. 본인의 근무 환경에서 비상 물자가 어디에 있는지 확인하십시오.

수혜자의 집에서 수혜자를 지원하신다면, 수혜자에게 비상 물자 키트를 마련하도록 권하십시오.



지진

- 지진이 발생하면 본인의 안전을 지키고 진동이 멈춘 후 수혜자를 지원하십시오. 여러분은 다음과 같이해야 합니다.
- 건물 안에서 책상이나 테이블 아래로 들어가 보호를 받으십시오.
- 창문, 무거운 캐비닛, 책장, 유리 칸막이에서 떨어지십시오.
- 진동이 멈추면 건물에서 나가십시오. 즉시 추가로 상해를 입을 위험이 없다면 심각한 상해를 입은 사람을 옮기려 하지 마십시오.
- 외부에 있다면 건물이나 나무, 전화선, 전선에서 떨어지십시오.
- 도로에 있다면 지하도나 고가도로에서 벗어나십시오. 차량 안에 있으십시오.

응급 기상상황

기상 관련 응급상황은 경고 징후가 있거나 없을 수 있습니다. 응급상황을 일으킬 수 있는 기상 조건에는 강한 바람, 폭우, 폭염, 번개, 홍수가 있습니다. 지역 내 날씨 경고에 대한 정보를 계속 받고 지역 당국의 경고나 지도에 따르십시오.



폭염

워싱턴주의 온도 상승과 심각한 고열(90°F / 32°C 초과)은 점점 흔한 일이 되고 있습니다. 고열은 질병과 사망을 일으킬 수 있습니다. 나이가 많은 사람이나 건강 문제가 있는 사람, 특정 약물을 복용하는 사람은 특히 위험합니다.

귀하의 도움을 받는 사람의 몸을 시원하게 하고 수분을 공급받도록 도와주십시오. 가능하다면 에어컨을 사용하고 햇빛을 피하십시오. 카운티 웹사이트에는 실내 온도가 너무 높을 때 수혜자가 갈 수 있는 도서관 등 쿨링 스테이션이나 에어컨이 작동하는 건물의 목록이 게시될 수 있습니다.

수혜자의 열 관련 질병 징후를 확인하십시오. 폭염이 발생하면 다음과 같은 응급 의료상황 징후를 잘 살피십시오.

- 높은 체온(103°F 초과)
- 뜨겁거나 붉거나 건조하거나 습한 피부
- 더운 경우에도 땀을 흘리지 않음
- 빠르고 강한 맥박
- 갑작스러운 혼란 또는 혼란 악화



덥고 햇빛이 강한 날에는 사람이나 동물을 차에 두고 내리지 마십시오.

기타 자연재해

화산, 산불, 쓰나미로 인해 수혜자를 대피시켜야 할 수 있습니다. 귀하의 지역 내에서 발생할 수 있는 사건에 대해 알아보고 응급 경고에 대한 정보를 받으십시오.

[weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts)에서 날씨 경고를 확인하십시오.

[ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability)에서 자세한 재난 대비 정보를 확인하십시오.

결론

C

장기요양보호사로서 귀하의 목표는 도움을 받는 사람의 독립성과 웰빙을 촉진하는 것입니다. 진정한 독립과 웰빙은 안전한 환경에서만 가능합니다. 언제나 안전에 대해 생각하십시오. 각각의 작업이나 상황에서 위험을 최소화하는 방법을 생각하고 더 안전하게 실행하십시오. 필요하시면 도움을 받으십시오. 안전 위험을 주시하고 다른 사람들과 함께 교정하십시오. 하루에 몇 분만 더 추가하면 안전과 건강을 유지할 수 있는 경우가 많습니다.

안전 우려사항을 제거하거나 최소화하고 상해를 예방할 때마다, 사고를 방지하고 감염을 저지할 때마다, 응급상황에 효과적으로 대응할 때마다 본인과 귀하의 간병을 받는 다른 사람들의 고통과 두려움, 불안을 줄일 수 있습니다.

귀하는 장기요양보호사로서 매일 다른 사람들의 생활을 진정으로 새롭게 합니다. 본인과 귀하의 간병을 받는 사람의 안전과 건강을 지키는 일에 자부심을 가지십시오.

안전은 귀하에게 달려 있습니다!



부록 A: 홈케어 응급 조치 계획

(수혜자와 간병인은 이 계획을 개발하고 전화기 옆에 게시해야 합니다)

고용주 이름: _____ 날짜: _____

1. 응급상황 - 생명 위협 - 9-1-1 신고 귀하께서 전화를 거신 번호를 말씀하십시오

집 주소: _____

주 교차로: _____

교차로에서 집으로 향하는 방향: _____

2. 응급상황 - 생명을 위협하지 않음: 다음 지역 전화번호 목록을 작성합니다

소방서/응급구조: _____ 의사: _____

병원: _____ 앰불런스: _____

경찰/보안관: _____ 독극물 통제: _____

기타: _____

3. 주택 대피: 이 공간에 집을 스케치하고 비상구를 표시하십시오. 화살표로 탈출로를 표시하십시오. 화재가 발생하면 본인의 간병을 받는 사람과 함께 대피하십시오.

4. 임시 이전 장소: 집이 안전하지 않을 때 갈 수 있는 대체 장소 목록:

이름: _____ 전화: _____

주소: _____

이름: _____ 전화: _____

주소: _____

5. 안전 장비- 소방서에서 설치 정보를 도와줄 수 있습니다.

소화기: _____ 화재 경보기: _____

6. 기타 응급 장비 - 응급처치 키트, 담요, 음식과 물, 플래시, 무전 및 기타 응급 장비의 위치를 파악하십시오.

장소: _____

부록 B: 안전 위험 체크리스트

이 교육은 많은 주제를 다루었습니다.
이 체크리스트를 작성하여 귀하와 귀하 직장의
안전을 확인하실 수 있습니다. 확인할 수 없는
물품을 찾았다면 이 교육을 검토하거나, 질문 또는
우려사항이 있다면 감독자와 대화를 하십시오.

작업 안전

모든 작업, 환경 및 상황의 안전에 대해
생각합니다.

수동으로 들어올리기 또는 본인이나 수혜자의
부상 없이 수혜자의 이동을 안전하게 보조할 수
있습니다.

부상을 입지 않고 물건을 안전하게 옮기는
방법을 알고 있습니다.

너무 조이거나 느슨하지 않은 미끄럼 방지
신발과 옷을 입고 있습니다.

안전벨트를 착용하고 집중하여 안전하게 운전을
합니다.

사다리를 안전하게 사용하는 방법을 알고
있습니다.

수혜자 낙상

수혜자의 낙상 이력을 알고 있습니다.

수혜자 투약 약물의 부작용을 알고 있습니다.

수혜자 낙상에 대한 건강 관련 위험 요소들을
알고 있습니다.

수혜자는 안경과 보청기를 착용합니다.

수혜자는 미끄럼 방지 신발을 착용하며 옷이
너무 길거나 느슨하지 않습니다.

욕실 바닥을 건조하게 유지합니다.

욕실에는 가로대와 욕실 의자가 있습니다.

욕실이나 샤워실에 미끄럼 방지 매트가
있습니다.

외부 보행로는 밝은 조명이 설치되어 있으며
잡동사니와 물기를 치웠으며 얼음이나 눈,
기름을 즉시 청소합니다.

내부 바닥과 복도는 잡동사니가 없으며 램프와
연장선, 전화 코드가 이동 흐름을 방해하지
않습니다.

러그를 치우거나 미끄럼 방지 매트 또는 양면
테이프를 설치했습니다.

러그 모서리가 헤어지지 않았으며 필요할 경우
압정으로 고정했습니다.

계단에는 손잡이가 있으며 조명이 적절합니다.

집 전체에 적절한 조명이 설치되어 있습니다.

물건들을 적절한 높이에 안전하게 보관합니다.

수혜자가 넘어졌을 때 안전하게 바닥에 앉도록
돕는 방법을 알고 있습니다.

수혜자가 넘어졌을 때 취해야 하는 고용주
정책을 알고 있습니다.

감염 통제

작업 수행 또는 수혜자 보조 전후 20초 이상 손
위생 작업을 수행합니다.

필요한 작업을 위해 적절한 개인용보호구(PPE)
를 이용할 수 있습니다.

혈액이나 기타 체액에 접촉할 때 항상 일회용
장갑을 착용합니다.

마스크 착용에 대한 고용주 정책을 알고 있으며
준수합니다.

필요할 때 날카로운 물체 용기 또는 내구성
있고 단단한 플라스틱 폐쇄 용기를 이용할 수
있습니다.

날카로운 물체에는 접촉하지 않으며 안전하게
폐기하는 방법을 알고 있습니다.

혈액과 기타 체액을 안전하게 청소하고 해당
구역을 소독하는 방법을 알고 있습니다.

고용주의 오염 폐기물 폐기 절차를 알고 있으며
이를 준수합니다.

아파서 집에서 쉴 경우 고용주 또는 감독자에게
전화해서 말을 합니다.

출근을 할 수 없을 경우 언제나 고용주나
감독자에게 바로 전화합니다.

수혜자의 질병을 누구에게 어떻게 보고해야
하는지 알고 있습니다.

의사소통

나의 안전 우려사항에 대해 누구에게 말해야 하는지 알고 있습니다.

안전 위험에 대해 조치를 취했거나 내가 교정할 수 없는 안전 위험을 알게 된 경우 이를 보고합니다.

나는 수혜자와 효과적으로 소통할 수 있습니다. 나는 수혜자의 말을 경청하고 말을 이해했는지 확인합니다.

나는 수혜자의 질문에 답변할 수 있거나 답을 찾을 수 있습니다.

나는 다른 수혜자 간병 팀원을 알고 있으며 그들과 효과적으로 소통할 수 있습니다.

나는 문서화 및 보고에 대한 고용주 정책과 절차를 알고 있으며 이를 준수합니다.

주택 안전

침대 프레임과 같은 날카로운 물체에는 패드를 덮었습니다.

산소 호스는 감기거나 꼬이지 않았으며 보행로를 막지 않습니다.

산소를 이용할 때 연기나 화염, 쉽게 타는 물건이 근처에 있지 않습니다.

수혜자가 흡연을 하는 경우 안전하게 흡연을 할 수 있습니다.

수혜자가 흡연을 하지만 안전하게 흡연할 수 없는 경우, 안전을 유지하기 위한 계획을 두고 있습니다.

화기나 기타 무기를 안전하게 보관합니다.

폭력 행위나 공격적인 행위에 대응하는 방법을 알고 있습니다.

나는 폭력 행위나 공격적인 행위에 대응하기 위해 필요한 지원을 받습니다.

나는 일터에서 안전함을 느낍니다.

의료 장비는 정상 작동하며 올바르게 보관됩니다.

집에는 해충 감염이나 동물 폐기물이 없습니다. 동물은 통제됩니다.

약품과 화학물질은 올바르게 라벨을 부착하여 보관합니다.

전선이 노출되거나 닳은 전자기기나 연장 선을 사용하지 않습니다.

화장실이 넘친 경우 물을 잠그는 방법을 알고 있습니다.

소화기를 즉시 이용하고 수리할 수 있습니다.

화재 경보기가 정상 작동하며 배터리 교체 일정을 준수합니다.

응급상황

고용주의 응급 및 재난 계획을 어디에서 확인해야 하는지 알고 있으며 이를 검토했습니다.

재난이나 대피, 응급 상황 시 나의 역할에 대해 알고 있습니다.

나는 의료 응급상황 징후에 대해 알고 있습니다.

나는 의료 응급상황에 취해야 하는 고용주 정책과 절차에 대해 알고 있습니다.

나는 응급 상황에 대비하여 수혜자 POLST 양식과 사전의료지시가 어디에 있는지 알고 있습니다.

나는 직장의 주소와 직장에서 가장 가까운 교차로가 어디인지 알고 있거나, 응급 상황 시 이 정보를 쉽게 확인할 수 있습니다.

내가 돕는 수혜자에게 응급 조치 계획이 있는 경우 이를 검토하고 이해했습니다.

소화기를 사용하는 방법을 알고 있습니다.

기름으로 인한 화재를 진압하는 방법을 알고 있습니다.

단전이 발생했을 때 수혜자가 조명과 난방을 이용하는 방법을 알고 있습니다.

가스나 석탄 스토브 또는 히터를 실내에서 절대 사용하지 않습니다.

열 관련 질병의 징후에 대해 알고 있습니다.

폭염 상황 시 수혜자의 열을 낮추는 방법을 알고 있습니다.

저체온증과 동상 징후에 대해 알고 있습니다.

감사 인사

본 커리큘럼은 주 전역의 주제 전문가, 관계자, 강사, 부족 파트너 및 서비스 참여자로부터 받은 피드백과 의견을 이용하여 개발되었습니다. 이들의 전문성 없이는 커리큘럼을 만들 수 없었으며 수혜자 안전을 위한 이들의 열정적인 지원에 큰 감사를 드립니다.

커리큘럼 개발

Samuel Cooke, 강의 설계자
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

기고자

Jessica Baker, 당뇨 관리 및 교육
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Ashley Beckley, CRSB 학습 솔루션
프로그램 관리자
DSHS 발달장애 행정국(DSHS Developmental Disabilities Administration)

Julie Boghokian, 교육 프로그램 관리자
Catholic Community Services of Western Washington

Brenna Botsford, 교육 및 지원 전문가
성인패밀리홈 위원회(Adult Family Home Council)

Adora Brouillard, 교육부 관리자
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Melissa Brunton, 규제 QA 교육 프로그램 관리자
입주 간병 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Frank Buchanan, 서비스 경험팀 구성원

Mary M Campbell, 난청 컨설턴트 및 자료 프로그램
관리자 청각장애인 사무실
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Brenda Carlstrom, 서비스 경험팀 구성원

Stephany Castilleja, 규제 QA 프로그램 관리자 -
커뮤니티 입소 간병 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

David Chappell, 품질 보증 및 정책 프로그램 관리자
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Earnest Covington III, 이사
청각장애인 사무실(Office of the Deaf and Hard of Hearing)
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Kenny Davis, 입주 교육부 관리자
DSHS 발달장애 행정국(DSHS Developmental Disabilities Administration)

Marla Emde, EMS/트라우마 상해 예방 전문가
건강 시스템 품질 보증
워싱턴주 보건부(Washington State Department of Health)

Arielle Finney, 보조 생활 시설 정책 프로그램 관리자
입주 간병 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Jackie Fry, 교육부 프로그램 관리자
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Robin Gibson, 서비스 디렉터
Long Term Care Catholic Community Services of Western Washington

Stacy Graff, 인력개발부 관리자
 홈 및 커뮤니티 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Barbara Hannemann, 홈 및 커뮤니티 프로그램 사무실 책임자
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Huy Ho, 규제 QA 교육 프로그램 관리자
 입주 간병 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Colleen Jensen, 성인 패밀리 홈 정책 프로그램 관리자
 입주 간병 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Drew Kertzman, 안전 건강 기술 전문가
 산업안전보건부
 Washington State Labor and Industries

Saira Khan, 교육부 프로그램 관리자
 홈 및 커뮤니티 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Christine Kubiak, 규제 QA 간호 프로그램 관리자
 입주 간병 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Allison Lally, 운영 전문가
 Brookdale Senior Living

Larissa Lewis, 직업보건 간호 컨설턴트, 감염질환
 Washington State Labor & Industries(워싱턴주 노동산업부)

Suzanne Mannella, 프로그램 관리자
 청각장애인 사무실
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Stephanie Marko, 인력개발 및 유지 프로그램 전문가
 홈 및 커뮤니티 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Kristine Mazulo, CRSB 교육 및 이전 전문가
 DSHS 발달장애 행정국(DSHS Developmental Disabilities Administration)

Vicki McNealley, 보조 생활 책임자, Washington Health Care Association

Cheryl Miller, 이사
 아동 가족 서비스
 Port Gamble S'Klallam Tribe

David Minor, TBI 위원회 및 기금 코디네이터
 홈 및 커뮤니티 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Nicole Moon, 행동 건강 품질 개선 컨설턴트
 입주 간병 서비스
 행동 건강 지원 팀(Behavioral Health Support Team)
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Christine Morris, 사무실 책임자
 교육, 소통 및 인력개발부
 홈 및 커뮤니티 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Marlo Moss RN 감염예방 전문가
 홈 및 커뮤니티 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Faduma Mursal, 교육 책임자, Washington Care Academy

Angela Nottage, NPI 유닛 관리자
 홈 및 커뮤니티 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Julie Peters, 품질 보증 교육 프로그램 관리자,
 홈 및 커뮤니티 서비스
 DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Isaac Peterson, 서비스 경험팀 구성원

Kerry Reetz, 규제 QA 교육 프로그램 관리자
입주 간병 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and
Long-Term Support Administration)

Angela Regensburg, 프로그램 관리자, 교육부
전문 커리큘럼 및 품질 보증
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-
Term Support Administration)

AJ Roberts, 규제 QA 관리자 – CCRSS/ICF
입주 간병 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and
Long-Term Support Administration)

Lisa J. Robbe, DD 옴부즈 법률 자문
지역 발달장애 옴부즈, Spokane Office

Manny Santiago, 집행 이사, 워싱턴주 LGBTQ
Commission

Jes Shabatura, 강의 설계자 및 교육 개발자
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and
Long-Term Support Administration)

Michael Sheehan, 부서 관리자, 교육 개발 및 학습
관리
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-
Term Support Administration)

Crissy Smith, eLearning 개발자
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-
Term Support Administration)

John Stebbins, 기술 서비스
산업안전보건부
Washington State Labor and Industries

Barbara Thomas, 규제 QA 프로그램 관리자 -
커뮤니티
입주 간병 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and
Long-Term Support Administration)

Robin VanHyning, 설립자, 소유자, 교육 디렉터
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC

Sarah Verhei, 사무 보조원 3
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-
Term Support Administration)

Mary Yakawich, 산업 위생 상담 감독자
워싱턴주 노동산업부(Department of Labor &
Industries)

Zya Williams, 서비스 경험팀 구성원

시범 강사

Dave Foltz, 홈케어 보조원 강사
Rythm Senior Living Consultants

최종 편집 및 레이아웃

Cheri Huber, 시각 소통 관리자
혁신, 전략, 시각 커뮤니케이션실
비서실
DSHS

Jessica Nelson, 언론보도 관리자
소통 및 공무실
비서실
DSHS

문서 접근성

Crissy Smith, eLearning 개발자
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

Samuel Cooke, 강의 설계자
홈 및 커뮤니티 서비스
DSHS 노인 장기 지원 행정국(DSHS Aging and Long-Term Support Administration)

이미지 크레딧

모든 이미지는 Microsoft 365, Adobe Stock, Getty Images 또는 DSHS 표준 라이선스 또는 계약에 따라 이용되었습니다. 워싱턴주 수혜자 및 간병인 이미지는 허가에 따라 이용되었습니다. 일부 이미지는 Adobe generative AI 도구를 이용하여 편집되었습니다.

- 16페이지 - 운전자 안전벨트 추가
- 18페이지 - 보조 기기에 메시 추가
- 30페이지 - 간병인 손에 장갑 추가

본 교육의 이미지는 다른 어떠한 목적으로도 재사용되지 않습니다.

연락처

본 책자에 대한 질문이나 우려사항, 제안이 있으시면 TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov로 문의해주시십시오.

장기 요양 인력 내비게이터가 유급 공인 Home Care Aide가 되는 과정에 대한 정보와 안내를 제공해드릴 수 있습니다. 도움이 필요하시면 웹사이트 caregivercareerswa.com 또는 이메일 caregivercareerswa@dshs.wa.gov를 통해 지역 내비게이터에게 메시지를 보내주시십시오.

메모

[illegible]

