

Курс по технике безопасности

для работников по долгосрочному уходу



Департамент социального обеспечения и здравоохранения
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода

Содержание

Доступность курса на других языках:	1
Примечание для работодателей	
о курсе по технике безопасности	2
Введение в курс по технике безопасности	4
Эмоциональная, психическая	
и духовная безопасность	5
Безопасность на рабочем месте	6
Риски получения травмы	7
Безопасная помощь клиентам	8
Подъем и перемещение материалов	9
Укрепление спины	11
Безопасная одежда	15
Безопасность при вождении машины	16
Безопасность при использовании стремянок	17
Минимизация падений и реагирование на них ..	18
Минимизация падений	18
Реагирование на падения	23
Прекращение распространения инфекции	26
Соблюдайте гигиену рук	28
Используйте одноразовые перчатки	30
Носите маску или респиратор	32
Прикрывайтесь, когда кашляете и чихаете	33
Защитите себя от контакта с кровью и другими биологическими жидкостями	34
Очистка и дезинфекция окружающей среды	39
Утилизация отходов	44
Сообщение о болезни	45
Коммуникация	46
Воспринимайте поведение как коммуникацию ..	47
Взаимодействуйте с другими членами команды по уходу	48
Взаимодействуйте со своим руководителем или работодателем	48
Меры по обеспечению безопасности в местах проживания	49
Ведение домашнего хозяйства	50
Меры безопасности при использовании кислородными приборами	52
Пожарная безопасность	53
Техника безопасности при использовании электроприборами	54
Безопасное использование водопровода	54
Предотвращение насилия и реагирование на него	55
Огнестрельное оружие и меры безопасности при обращении с ним	59
Правила безопасности при обращении с животными	60
Подготовка к чрезвычайным ситуациям и реагирование на них	63
Действия в чрезвычайной ситуации	64
Ситуации, требующие неотложной медицинской помощи	65
Экстренные действия при пожарах	68
Перебои в подаче электроэнергии	70
Эвакуация	71
Подготовка к стихийным бедствиям	72
В заключение....	74
Приложение А: План действий в чрезвычайных ситуациях для работников по уходу на дому	75
Приложение В: Контрольный список на тему угроз безопасности	77
Выражение признательности	80
Инструкторы пилотного курса	83
Окончательная редактура и создание макета ...	83
Доступность документов для лиц с инвалидностью	83
Сведения об изображениях	83
Свяжитесь с нами	83

Доступность курса на других языках:

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 គឺអាចរកបានជាប្រើប្រាស់នៅ: 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.

Примечание для работодателей о курсе по технике безопасности

Работники по долгосрочному уходу, которые еще не стали сертифицированными помощниками по уходу на дому и на которых не распространяется исключение в соответствии с [WAC 388-71-0839](#) или [RCW 18.88B.041](#), должны пройти 2-часовой ориентационный курс для работников по долгосрочному уходу и 3 часа обучения технике безопасности, прежде чем они смогут оказывать уход за клиентами ([WAC 388-112A](#) и [WAC 388-71](#)). В учреждениях с проживанием лица, на которых не распространяется исключение в соответствии с [RCW 18.88B.041](#), и волонтеры должны пройти ориентационный курс для конкретного учреждения, прежде чем приступить к повседневному взаимодействию с клиентами ([WAC 388-112A-0200](#)).

В этом документе представлены все темы курса по технике безопасности для работников учреждений долгосрочного ухода в соответствии с требованиями [WAC 388-112A-0230](#) и [WAC 388-71-0855](#). Семейным домам для взрослых, учреждениям для проживания с поддержкой, учреждениям расширенного обслуживания и агентствам по уходу на дому рекомендуется использовать информацию, содержащуюся в этом документе, для проведения обязательного трехчасового обучения нормам безопасности для работников по долгосрочному уходу, которые еще не стали сертифицированными помощниками по уходу на дому.

Это общий курс по технике безопасности. Работодатели обязаны включить в него свои собственные правила и процедуры, чтобы сделать обучение актуальным для своей конкретной организации.

В этом документе есть место для заметок работника по долгосрочному уходу. Работодатели могут использовать весь документ целиком или перестроить информацию в свой собственный формат.

Как работодатель, вы также можете быть обязаны проводить дополнительное обучение технике безопасности для своих сотрудников по требованию других органов штата.

Что такое курс по технике безопасности для работников по долгосрочному уходу?

Этот курс по технике безопасности представляет собой введение в базовые и необходимые методы обеспечения безопасности для работников по долгосрочному уходу. Благодаря этому курсу работники по долгосрочному уходу:

- Изучат политику работодателя и будут соблюдать его правила, планы и процедуры.
- Всегда будут думать о безопасности и стремиться защитить себя и клиентов от болезней и травм.
- Будут ценить безопасность как неотъемлемую часть независимости и благополучия клиентов.
- Будут распознавать угрозы безопасности и принимать соответствующие меры для их устранения.

Почему так важны ориентация и обучение технике безопасности?

Время, которое вы потратите на эффективную ориентацию и обучение технике безопасности, — это инвестиции в удержание сотрудников и в безопасность, причем как для работников, так и для клиентов. Обучение показывает сотрудникам, что они важны для вас и вашей организации, и задает тон вашим отношениям. Это также инвестиция, которая окупается:

- Положительный опыт вхождения в должность может повысить уровень удержания работников на 82 процента.
- Многие требования о выплате компенсации работникам в связи с производственной травмой происходят в течение первых двух недель работы. Травмы спины, поскальзывания и падения часто происходят из-за недостаточной подготовки. Эти травмы затрагивают работника, персонал и даже могут нанести вред клиенту.
- Замена каждого специалиста по уходу (подбор, собеседование, обучение) может обойтись вам в 16—20 процентов от его или ее годовой заработной платы.

Как работодатели должны проводить курс по технике безопасности?

Этот документ на тему обучения технике безопасности не предназначен для самостоятельного прочтения работником по оказанию долгосрочного ухода. DSHS не одобряет самостоятельное изучение курса по технике безопасности. Работник по долгосрочному уходу не сможет понять ваши правила, планы и процедуры, прочитав этот общий учебный документ по технике безопасности.

В идеале новые работники по уходу должны проходить обучение технике безопасности под руководством инструктора. Инструктор должен связать каждую тему с конкретным местом работы. Покажите работнику по долгосрочному уходу, где он или она может найти оборудование и материалы, необходимые для обеспечения безопасности себя, клиентов и всех остальных. Убедитесь, что они знают, как сообщать о проблемах с безопасностью и что делать, если у них или у клиента возникла чрезвычайная ситуация. Обучение технике безопасности должно быть интересным. Поощряйте слушателей курса делать записи и задавать вопросы.

Кто может преподавать этот курс?

Дома семейного типа для взрослых, учреждения расширенного обслуживания и учреждения для проживания с поддержкой получают разрешение на проведение ориентационного курса и инструктажа по технике безопасности (ORSA) при первоначальном лицензировании или при смене владельца.

Агентства по уходу на дому должны пройти обучение по утвержденным программам подготовки инструкторов из местных сообществ, чтобы обучать свой собственный персонал. Дополнительную информацию можно найти на сайте dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies.

Инструкторы из местных сообществ, желающие преподавать ORSA, должны быть одобрены Департаментом социального обслуживания и здравоохранения.

Дополнительную информацию об утверждении учебных программ и инструкторов можно найти на сайте dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes.

Где работодатели могут получить 2-часовой ориентационный инструктаж?

Материалы для 2-часового ориентационного курса для работников по долгосрочному уходу можно загрузить с сайта dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Выдают ли инструкторы сертификаты за прохождения ориентационного курса и инструктажа по технике безопасности отдельно или вместе?

Сертификаты о прохождении ориентационного курса и инструктажа по технике безопасности можно получить как в виде двух отдельных сертификатов, так и в виде одного сертификата. За дополнительной информацией обращайтесь в учебный отдел.

- Программы обучения в учреждениях: trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- Программы обучения инструкторов из местных сообществ: trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

Распечатка этих материалов

Этот документ разработан так, чтобы его можно было распечатать. Фоны и цвета изображений скорректированы для экономии чернил или тонера. Вы можете печатать в цвете или в черно-белом варианте.

Благодарим вас!

Большинству из нас в какой-то момент жизни понадобится долгосрочный уход. Как работодатель и специалист по обучению работников по долгосрочному уходу, вы создаете квалифицированную и отзывчивую рабочую силу, на которую мы полагаемся. Ваши предприятия и организации защищают независимость, здоровье и благополучие и создают более безопасные и полезные рабочие места для тех, кто оказывает уход.

Благодарим вас за содействие выбору, независимости и безопасности, чтобы все мы могли жить здоровыми, независимо, с достоинством и контролем над решениями, которые влияют на нашу жизнь.



I

Введение в курс по технике безопасности

Являясь специалистом по оказанию ухода, вы помогаете людям жить независимо и благополучно. Обеспечение безопасности дает людям, которых вы поддерживаете, возможность жить полной жизнью.

Безопасная работа может предотвратить травмы и болезни. Безопасное окружение может предотвратить несчастные случаи и дать клиентам возможность уверенно двигаться. Подготовка к чрезвычайным ситуациям помогает сохранить здоровье каждого, когда случается стихийное бедствие.

Без техники безопасности вы и люди, которых вы поддерживаете, подвергаетесь опасности заболеваний, травм, боли и страданий. Станьте защитником безопасности для себя, людей, которых вы поддерживаете, и всех остальных на вашем рабочем месте.

Будьте защитником безопасности!

Кратко о рекомендациях по технике безопасности

Работайте безопасно

- Не пытайтесь поднимать людей вручную. Используйте вспомогательные приспособления.
- Поднимайте предметы ногами, а не спиной.
- Делайте растяжку и упражнения, чтобы укрепить спину.
- Носите закрытую нескользкую и прочную обувь.

Минимизация падений

- Узнайте о рисках, связанных с падениями.
- Устраните опасность спотыкания и улучшите видимость.
- Если клиент падает, защитите его голову и помогите ему опуститься на пол.
- Следуйте правилам вашего работодателя по оказанию помощи клиенту после падения.

Прекращение распространения инфекции

- Проводите гигиену рук в течение не менее 20 секунд до и после контакта с клиентом.
- Надевайте новую пару одноразовых перчаток всякий раз, когда рискуете соприкоснуться с кровью или другими биологическими жидкостями.
- Чистите и дезинфицируйте окружающую обстановку и правильно утилизируйте загрязненные отходы.
- Оставайтесь дома, если вы больны или у вас обнаружилось заразное заболевание.

Взаимодействуйте путем общения

- Общайтесь с клиентами и выслушивайте их проблемы.
- Работайте с клиентом и его или ее командой по уходу для решения проблем.
- Предупреждайте других о проблемах с безопасностью и принимайте меры по их устранению.
- Следуйте политике вашего работодателя в отношении документации и отчетности.

Поддерживайте безопасную обстановку

- Устраняйте угрозы безопасности до того, как они приведут к несчастному случаю.
- Проверьте, работают ли в доме датчики дыма и огнетушители.
- Используйте и храните кислород вдали от источников искр или пламени.
- Следите за тем, чтобы в доме не было вредителей и отходов жизнедеятельности животных.

Подготовьтесь к экстренной ситуации

- Узнайте о признаках ситуаций, требующих неотложной медицинской помощи и о том, как следует на них реагировать.
- Следуйте планам действий в чрезвычайных ситуациях и планам эвакуации на своем рабочем месте.
- Будьте в курсе погодных предупреждений в вашем регионе.
- Будьте спокойны и следуйте плану в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Эмоциональная, психическая и духовная безопасность

Большинство тем в этом курсе по технике безопасности для работников по долгосрочному уходу посвящены физической безопасности, например, предотвращению травм и инфекций. Благополучие человека также зависит от его эмоциональной, психической (психологической) и духовной безопасности.

История Сэмюэля: В 45 лет у Сэмюэля случился инсульт. Он не мог говорить и вставать с постели. Он зависел от больничного персонала, который ухаживал за ним. Сэмюэль испытывал сильный страх. Ранее в его жизни был опыт общения с медицинским персоналом, который заставлял его чувствовать себя нежеланным и неуважаемым. Он годами избегал походов к врачу. Однако Сэмюэль был удивлен и благодарен за то, что персонал этой больницы уважал его! Администраторы были добры к его бойфренду и разрешили ему остаться на ночь, хотя юридически он не являлся членом семьи. Они приветствовали духовного наставника Сэмюэля и дали ему возможность уединиться, чтобы помолиться по-своему. Персонал также находил время для общения с Сэмюэлем, хотя он не мог говорить, и следил за тем, чтобы он сам руководил своим уходом. Благодаря тому, что персонал больницы защищал эмоциональную, психическую и духовную безопасность Сэмюэля, а также его физическую безопасность, он смог выздороветь.

Представьте себя в больнице с серьезным заболеванием. Как персонал больницы может помочь вам почувствовать себя желанным гостем, находящимся в безопасности?



Создание благоприятной обстановки

Создание благоприятной обстановки — это командная работа. Каждый человек в учреждении по уходу, включая специалистов по уходу, администраторов, персонал и резидентов, может заставить людей чувствовать себя желанными (или нежеланными) своими словами и поступками. Каждый из нас может помочь друг другу, уважая различия и используя уважительные выражения.

- **Используйте имя и местоимения, которые называет вас каждый человек.** Не предполагайте гендерную принадлежность человека по его внешнему виду.
- **Поддерживайте всех партнеров и отношения.** Не исходите из того, что все люди гетеросексуальны. Примерно каждый двадцатый житель Вашингтона относит себя к лесбиянкам, геям, бисексуалам, асексуалам или представителям другой сексуальной ориентации, отличной от гетеросексуальной.
- **Проявляйте уважение к религиозному и духовному самовыражению и практике.** Не требуйте от людей скрывать свои убеждения, чтобы другим было удобно.
- **Используйте язык, ориентированный на человека** например, «человек с инвалидностью» вместо «инвалид». Избегайте использования негативной лексики, которая оскорбляет или позорит людей. Многие общепринятые выражения в английском языке, такие как «сумасшедший», «наркоман», «бездомный» и «нелегальный иммигрант», наносят вред людям.
- **Сообщайте о случаях жестокого обращения.** Издевательства (оскорбления, угрозы, преследования) унижают и изолируют людей. Если вы стали свидетелем того, как уязвимый взрослый подвергается какому-либо виду насилия или халатному обращению, вы обязаны по закону сообщить об этом. Полную информацию об обязательном информировании см. в ориентационном курсе для работников по долгосрочному уходу.

Все мы иногда совершаем ошибки в своем языке и поведении. Когда это происходит, мы можем извиниться, исправиться и в следующий раз поступить лучше. Показывая людям, что вы заботитесь о них, вы поможете им почувствовать себя желанными гостями.

Люди чувствуют себя в безопасности там, где им рады.



1

Безопасность на рабочем месте

История Исая: Исая работал в агентстве по долгосрочному уходу на дому. Одному из клиентов, которого он обслуживал, требовалась помощь, чтобы вставать и садиться. Другой клиентке требовалась помощь в переноске белья и покупок. Все эти наклоны и подъемы были тяжелой работой, но Исая был сильным. Он также считал, что у него будут неприятности, если он попросит работодателя о помощи. Однажды, нагнувшись, чтобы переложить клиента в постель, он почувствовал, что в его пояснице что-то «лопнуло», и не смог снова выпрямиться. Он не мог вернуться на работу в течение нескольких недель, пока его спина не зажила. Что Исая мог сделать по-другому, чтобы избежать этой травмы?

Оказание ухода — профессия, требующая физических усилий. Неправильная техника подъема и повторяющиеся движения могут травмировать спину, плечи и суставы. К сожалению, эти травмы, от легких до тяжелых, — обычное явление для работников по долгосрочному уходу. Вы можете сохранить свое здоровье и безопасность, понимая риски и работая аккуратно.

Определения

Передвижение — ходьба и передвижение в пространстве.

Вспомогательные устройства — приспособления, помогающие людям продолжать выполнять работу как можно более независимо.

Перемещение — помощь другому человеку в перемещении с одного места на другое, например со стула, кровати, инвалидной коляски, автомобиля, прикроватного туалета, душевого кресла или туалета.

Ремень для перемещения/ходьбы (Transfer belt/gait belt) — пояс вокруг талии для помощи в перемещении и передвижении.



Риски получения травмы

Многие из ваших рабочих обязанностей связаны с определенным физическим риском. Подъем слишком большого веса, повторяющиеся движения и работа в неудобных позах могут навредить вашему телу. Осознание этих рисков при выполнении повседневных задач и использование более безопасных методов поможет вам избежать травм.

Рутинные действия

- Толкание инвалидного кресла через перепад высот, по пандусу, по траве или толстому ковровому покрытию.
- Оказание помощи человеку, который не может выдержать собственный вес.
- Помощь человеку при перемещении в кресло (коляску) и из кресла (коляски), в автомобиль или из нее.
- Перемещение тяжестей и оборудования посредством толкания.
- Подъем и перенос предметов или оборудования.

Повторяющиеся действия

- Повторяющиеся движения, такие как постоянное ручное изменение положения и высоты кровати.
- Помощь клиентам двигаться несколько раз за смену.
- Частые наклоны.

Работа в неудобных положениях

- Тянуться через кровать, чтобы переложить клиента.
- Помощь рассеянным и не склонным сотрудничать лицам.
- Наклоняться, чтобы заправить кровать.
- Уборка мусора и отходов.
- Вынимание белья из стиральной машины и сушилки.

Опасные приемы, которых следует избегать

- Подъем человека вручную.
- Попытка уберечь человека от падения, поймав его.
- Подъем человека с пола или постели.



Слишком длительное (продолжительность) или слишком частое (частота) выполнение любой работы может привести к травме.

Заболевания костно-мышечной системы (КМС)

Симптомы заболеваний костно-мышечной системы включают боли в пояснице, повреждения мышц плечевого пояса, бурсит теннисиста и туннельный синдром запястья. В то время как некоторые заболевания КМС развиваются постепенно, другие могут возникнуть в результате одного события.

Ранние признаки заболеваний КМС включают постоянные боли, ограничение движений суставов и отек мягких тканей. Если у вас есть такие симптомы, вам следует оценить, как вы выполняете свою работу, сообщить об этом работодателю и поговорить с врачом.

Безопасная помощь клиентам

Многие из ваших ежедневных обязанностей будут связаны с оказанием помощи клиентам при передвижении. Например, им может понадобиться помощь, чтобы встать, переместиться в кровать, одеться, принять ванну или сходить в туалет. Выполнение этих задач может вызвать напряжение вашего тела и поставить вас в неудобное физическое положение, например, согнуться или повернуться. Знание своих возможностей и необходимая помощь могут уберечь вас от травм.

Знайте о своих границах.

Не существует безопасного предела веса для подъема человека вручную. Вы всегда должны использовать вспомогательные устройства, чтобы по возможности избежать подъема вручную.

В идеальных условиях усилия, превышающие 35 фунтов (15,8 кг), могут привести к травмам от перегрузок у большинства людей. Чтобы понять, что такое усилие в 35 фунтов, попробуйте поднять 4 галлона (или 15 литров) воды. Все люди разные, и ваш предел может быть меньше 35 фунтов.



Помогать человеку перемещаться сложно физически, и условия почти никогда не бывают идеальными. Нагибаться, скручиваться, тянуться, использовать только одну руку или маневрировать в ограниченном пространстве, например в ванной, — все это усложняет работу вашего тела. Физическое/медицинское состояние клиента или резкие движения также могут сделать перенос более напряженным.

**Не существует безопасного предела веса для подъема человека вручную.
Используйте вспомогательные устройства, чтобы по возможности избежать подъема вручную.**

Получите поддержку

Обратитесь к своему руководителю, работодателю или другому специалисту по уходу, если клиент нуждается в большей поддержке, чем вы можете безопасно оказать. Возможно, существуют вспомогательные приспособления, обучение или другие ресурсы, позволяющие сделать ситуацию более безопасной как для вас, так и для клиента. Другие члены команды по уходу за клиентом также могут внести изменения в план обслуживания клиента, чтобы обеспечить ему большую поддержку и предоставить вам больше помощи.



Используйте вспомогательные приспособления

Существуют инструменты и оборудование, которые могут помочь клиенту в передвижении. В качестве примера можно привести ремни для перемещения, специальные простыни с низким коэффициентом трения, поручни, безбарьерные душевые кабины, приспособления для сидения и вставания, а также для подъема всего тела.

Перед использованием любого вспомогательного приспособления обязательно пройдите обучение. Попытки использовать оборудование без обучения опасны и могут привести к травмам или смерти.

Знайте политику вашего работодателя

У вашего работодателя могут быть правила, процедуры, обучение и ресурсы, касающиеся безопасного оказания помощи клиентам в передвижении на вашем рабочем месте. Поговорите с работодателем и убедитесь, что вы понимаете его политику и знаете, какие ресурсы вам доступны.

**Какова политика вашего работодателя в отношении безопасного оказания помощи клиентам при передвижении?
Какие ресурсы имеются у вас в наличии?**

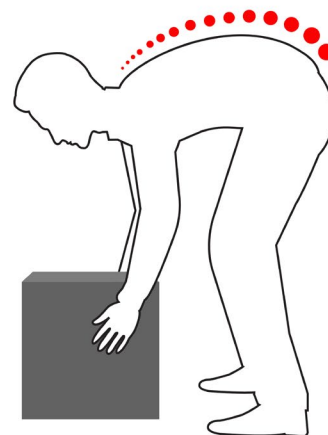
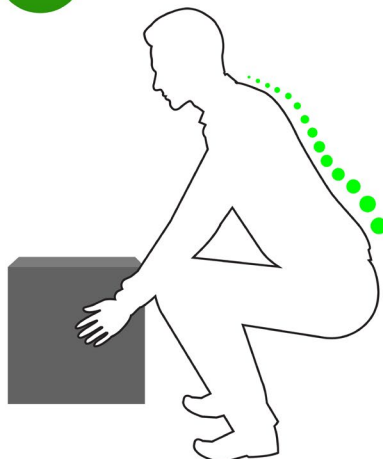
Подъем и перемещение материалов

Часть вашей работы может включать в себя подъем материалов, таких как продукты, мусор или оборудование, необходимое клиенту, например кислородный баллон. Подъем и перемещение тяжелых предметов — распространенная причина травм у работников, осуществляющих долгосрочный уход. Использование правильной механики тела и поддержка в случае необходимости помогут вам обеспечить безопасность.

Механика тела

Различные движения и использование тела в повседневной деятельности называются механикой тела. Использование правильной механики тела при подъеме или перемещении предметов поможет вам избежать травм.

- ✓ Держите спину прямо.
- ✓ Согните ноги в коленях.
- ✓ Поднимите предмет за счет разгибания ног.



Планируйте подъем и перенос предметов заранее

1. Оцените свои силы и не поднимайте и не перемещайте предметы, которые слишком тяжелы для вас.
2. Если есть возможность, используйте ручную тележку или другое подъемное устройство.
3. Если нужно, обратитесь за помощью к другому человеку.
4. Убедитесь, что путь свободен и есть место, чтобы поставить предмет где это требуется.

Обеспечьте хорошую опору

1. Убедитесь, что ваше тело находится в устойчивом положении.
2. Расставьте ноги на ширине плеч и поставьте одну ногу немного впереди другой.

Как правильно поднимать предметы

1. Ищите легкие способы ухватиться за предметы.
2. Удерживайте вес как можно ближе к телу.
3. Держите тяжелый предмет на уровне между плечами и коленями.
4. Сохраняйте спину как можно более прямой.
5. Держите спину и шею на одной прямой линии.
6. Согните ноги в коленях.
7. Напрягите мышцы живота.
8. Поднимите предмет за счет разгибания ног.
9. Сохраняйте спину, ноги и туловище выровненными и не скручивайтесь в талии.
10. Если вам нужно изменить направление, переставляйте ноги и делайте маленькие шаги.

Советы по подъему предметов

- Сведите вес груза к минимуму. По возможности, перемещайте грузы по частям.
- При снятии предметов с высоких мест избегайте неловких наклонов и растяжек. Они увеличивают давление на спину и могут привести к потере равновесия.
- Для снятия предметов с мест, расположенных выше уровня плеч, пользуйтесь стремянкой.
- Держитесь за поручни, когда стоите на стремянке. Избегайте подъема по ступеням стремянки с грузом в руках.
- Не опирайтесь для поддержки на полку или стеллаж. Они могут легко упасть, если вы потянете их на себя или от себя.
- Чем чаще вы поднимаете или перемещаете предметы, тем больше вероятность получить травму. Если вам нужно часто перемещать определенный груз или предмет, воспользуйтесь тележкой.
- Обращайтесь за помощью при подъеме и перемещении тяжелых грузов.



Всегда обращайтесь к своему начальнику или иному должностному лицу по месту своей работы, если обеспокоены тем, что не можете безопасно передвинуть какой-то предмет или вам требуется дополнительная подготовка для этого.

Укрепление спины

Поддерживая спину в хорошем состоянии, вы можете предотвратить серьезные травмы. Правильная подготовка спины включает в себя поддержание осанки, упражнения, растяжку и укрепляющие упражнения.

Поддерживая спину в хорошем состоянии, вы можете предотвратить травму.

Осанка

Правильная осанка помогает укрепить мышцы, защитить суставы и улучшить равновесие. Правильная осанка — это когда вы стоите или сидите, выпрямившись в полный рост, выпрямив голову и расправив плечи. Держите живот втянутым, а колени направленными вперед.

Ваша поза во время сна также может предотвратить и облегчить боль в спине. Спите на достаточно твердом матрасе, не слишком мягком, но и не слишком жестком. Избегайте спать на животе. Попробуйте положить подушку между коленями, если вы спите на боку, или под колени, если вы спите на спине.

Физические упражнения

Хорошая физическая подготовка включает в себя аэробные упражнения. Ходьба, плавание, езда на велосипеде — отличные способы тренировки всего организма и защиты спины. Всего 30 минут энергичной ходьбы 5 дней в неделю приносят много пользы. Если вы только начинаете заниматься спортом, начните с 5—10 минут ходьбы 2 раза в день и постепенно наращивайте нагрузку.



Прежде чем приступать к новым упражнениям, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, особенно если вы уже испытываете боли в спине.

Растяжка

Растяжка улучшает гибкость, силу и подвижность, что помогает предотвратить травмы во время работы.

Хорошей целью является растяжка 4-7 дней в неделю. Если вы только начинаете заниматься растяжкой, начинайте медленно, и постепенно увеличивайте количество упражнений. Многие из приведенных здесь упражнений на растяжку имеют более простые сидячие варианты, которые вы можете найти в интернете.

Перед растяжкой следует разминаться около 10 минут. Можно разогреться легкой ходьбой. Это приведет к притоку крови к мышцам и сделает их готовыми к растяжке.

Во время растяжки вы должны чувствовать напряжение, но не боль. Если что-то болит, возможно, у вас травма. Прекратите растягивать эту мышцу и посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Упражнения на растяжку для спины

Удерживайте каждую из этих растяжек в течение 60 секунд. Вы можете сделать два повтора по 30 секунд каждый или четыре повтора по 15 секунд каждый — в зависимости от того, что вам будет удобнее.

Наклоны туловища с растяжкой спины

- Стоя на руках и коленях, прижмите подбородок к груди выгните спину дугой.
- Медленно сядьте на пятки, давая плечам свободно опуститься по направлению к полу.
- Задержитесь в этой позе на 60 секунд.



Растяжка с прижатием обеих коленей к груди

- Лягте на спину.
- Подтяните оба колена к груди, пока не почувствуете приятное растяжение в нижней части спины.
- Держите спину расслабленной.
- Задержитесь в этой позе на 60 секунд.



Растяжка с вращением нижней части туловища

- Лягте на спину.
- Удерживая спину горизонтально, а ноги вместе, поверните колени в одну сторону.
- Задержитесь в этой позе на 60 секунд.



Прекратите выполнение любого упражнения, если оно усиливает боль в спине, создает дискомфорт либо вызывает покалывание, онемение или слабость в ногах. Если симптомы продолжают, обратитесь к своему лечащему врачу.

Упражнения на укрепление спины

Укрепление мышц поясницы и живота помогает стабилизировать и защитить позвоночник.

Выполнять укрепляющие упражнения 2—3 раза в неделю — хорошая цель. Приступая к новой программе укрепления мышц, начинайте с простых упражнений и повышайте их сложность по мере того, как будете становиться сильнее.

Перед выполнением укрепляющих упражнений следует размяться и сделать растяжку. Если вы чувствуете боль, прекратите упражнение. Если боль продолжается, обратитесь к врачу.

Комплекс укрепляющих упражнений для спины

Повторяйте каждое упражнение от 1 до 5 раз (кроме скручиваний) один или два раза в день. По мере укрепления постепенно увеличивайте количество упражнений — до 10 повторений дважды в день. Выполняйте эти упражнения медленно и плавно.

Упражнения на подъем таза

- Лягте на спину с согнутыми коленями, поставьте ступни горизонтально на пол и вытяните руки по бокам.
- Прижмите поясницу к полу (при этом бедра выгнутся вверх).
- Задержитесь в этом положении на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Постепенно увеличивайте время удержания позиции до 60 секунд.



Скручивания

- Лягте на пол на спину.
- Сложив руки крестообразно на груди, приподнимите слегка таз, чтобы полностью лечь на спину. Прижмите подбородок к груди.
- Напрягите мышцы живота и приподнимите голову и плечи от пола.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем вернитесь в прежнее положение.
- Повторите упражнение 10–15 раз.
- Постепенно увеличивайте число повторений.



Упражнения на попеременное вытягивание рук и ног

- Встаньте на пол на руки и колени. Поднимите левую руку и правую ногу. Не сгибайте шею.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем вернитесь в прежнее положение.
- Поднимите правую руку и левую ногу. Не сгибайте шею.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем вернитесь в прежнее положение.



Вытягивание поясницы, лежа ничком

- Лягте на живот и положите руки на пол около головы.
- Выпрямляя руки, медленно выгните верхнюю часть туловища от пола, но держите бедра прижатыми к полу.
- Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем расслабьте руки и вернитесь в прежнее положение на полу.



Попеременное вытягивание ног

- Лягте на живот, сложив руки под подбородком.
- Медленно поднимите одну ногу (не слишком высоко!), не сгибая ее, держа при этом таз прижатым к полу.
- Медленно опустите ногу и повторите упражнение другой ногой.



Растяжка подколенного сухожилия в положении стоя

- Встаньте на правую ногу, положив левую ногу на столик или стул.
- Растяните подколенное сухожилие, медленно согнув правое колено.
- Задержитесь в этом положении на 30–45 секунд.
- Повторите упражнение другой ногой.



Безопасная одежда

Специалисты по уходу проводят много времени на ногах. Хорошая рабочая обувь необходима для комфорта и защиты. Правильная обувь обеспечивает поддержку ног и лодыжек и помогает предотвратить вывихи и растяжения. Хорошая рабочая обувь также поможет защитить вас от скольжения и падений.

Для многих работников по долгосрочному уходу подходящим вариантом рабочей обуви являются кроссовки. Старайтесь выбрать обувь, которая обеспечивает и комфорт, и защиту:

- Закрытые пальцы ног.
- Прочная и поддерживающая стопу.
- Низкие и широкие каблуки для уменьшения нагрузки на ноги и снижение вероятности травм голеностопного сустава.
- Нескользящая подошва с хорошим сцеплением и достаточной амортизацией.



Одежда

Носите чистую, удобную одежду, в которой вы можете свободно двигаться. Слишком тесная одежда может сковывать движения, а мешковатая одежда может зацепиться и стать причиной несчастного случая. Вы можете работать в доме человека или в обстановке, напоминающей домашнюю. Надевайте одежду, соответствующую обстановке, в которой вы работаете, или носите униформу, установленную вашим работодателем.

Украшения

Соблюдайте правила вашего работодателя в отношении украшений. Убедитесь, что все украшения не будут мешать вам во время работы. Избегайте украшений, которые могут поранить кожу клиента, например острых колец. Избегайте болтающихся сережек и длинных ожерелий, так как они могут зацепиться или за них могут потянуть, что приведет к травме.

Каков дресс-код вашего работодателя?

Безопасность при вождении машины

Вы можете ездить на машине на работу и с работы, или часть вашей работы может заключаться в поездке с клиентом (уточните у работодателя, можете ли вы перевозить клиента на своем личном автомобиле). Соблюдайте осторожность при вождении машины, независимо от того, есть ли в ней клиент или нет.

- Пристегивайтесь ремнями безопасности. Этого требует закон штата Вашингтон, и для этого есть очень веские причины. Вероятность смерти для водителя, которого при аварии выбросит из машины, в 25 раз выше.
- Никогда не водите машину в состоянии алкогольного опьянения и под воздействием веществ.
- Проверяйте шины на предмет износа. Неисправные и недостаточно накачанные шины являются причиной многих аварий, которые можно предотвратить. Неправильные шины также могут приводить к авариям. На случай снега и гололеда имейте шины с хорошим сцеплением с поверхностью.
- Следуйте рекомендованному графику технического обслуживания машины. Убедитесь, что двигатель, тормоза, рулевое управление, рессоры, фары, звуковой сигнал и дворники работают нормально.
- Не ускоряйтесь! 30 % всех фатальных автомобильных аварий связаны с превышением скорости.
- Держите безопасную дистанцию. На каждые 10 миль скорости следует прибавить к дистанции между вами и машиной впереди длину одной машины. Например, если вы едете со скоростью 60 миль в час, вам нужно держаться от машины впереди вас на расстоянии, равном длине 6 автомобилей, чтобы иметь возможность вовремя остановиться для предотвращения аварии.
- Проявляйте исключительную осторожность на всех перекрестках. Некоторые водители считают, что остановка на красный свет светофора и у знаков остановки не является обязательной.
- Не отвлекайтесь, сосредоточьтесь на вождении. Использование телефона, нанесение макияжа, разговоры и еда за рулем могут отвлечь ваше внимание и способствовать аварии.
- Если вам нужно позвонить по мобильному телефону или ответить на звонок, сделайте остановку. Пользование мобильным телефоном, удерживая его в руках во время вождения, является нарушением закона.
- Не водите машину в сонливом состоянии. Хорошо выспитесь, прежде чем снова сесть за руль. При необходимости сделайте остановку и немного вздремните. Кофеин дает лишь временное решение этой проблемы.



Соблюдайте осторожность при вождении машины! Автомобильные аварии — первая причина смертельных случаев на рабочем месте.

Безопасность при использовании стремянок

Работникам по оказанию услуг долгосрочного ухода не разрешается взбираться на стремянки лестницы в некоторых учреждениях. Убедитесь, что знаете правила учреждения, в котором вы работаете. Если в ваши должностные обязанности входит использование лестницы, следуйте этим правилам безопасности.

- Для работы используйте стремянку нужной высоты. Лестница должна быть по крайней мере на 3 фута выше высоты перекладины, на которой вы будете стоять при работе.
- Никогда не стойте на трех самых высоких перекладинах лестницы.
- Проверьте, чтобы в лестнице не было плохо ввинченных шурупов в винтов, шатающихся петель и перекладин. Лестница со сломанными или отсутствующими частями не сможет безопасно выдержать человека.
- Всегда стойте лицом к лестнице при подъеме и спуске по ней. Держите руки с разных сторон лестницы.
- Если на ступеньках или перекладинах лестницы есть грязь или другие загрязнения, тщательно удалите их.
- Пользуйтесь складной лестницей только на ровной и устойчивой поверхности.
- Чтобы нести лестницу, просуньте руку через лестницу и положите ее на плечо. Переносите лестницу горизонтально, верхней частью вперед.



- Носите плоскую, жесткую, устойчивую к скольжению обувь. Мягкая подошва будет продавливаться перекладиной лестницы и не обеспечит достаточной устойчивости.
- При работе на лестнице в руках не должно быть никаких грузов. Поднимайте и опускайте инструменты на ремне, с помощью веревки или ворота; никогда не делайте это вручную.
- Не пытайтесь дотянуться дальше, чем позволяет равновесие; передвиньте лестницу.
- Полностью раскройте стремянку, убедившись, что все замки заблокированы.
- Большинство стремянок не предназначены для использования в сложенном виде, прислоненными к стене, или без полностью открытых и заблокированных перекладин. Всегда следуйте инструкциям производителя по использованию.
- Металл проводит электричество! Держите металлическую лестницу на расстоянии 10 футов от линий электропередач и проводов под напряжением.
- По окончании пользования складной лестницей возвращайте ее на место и поставьте ее надлежащим образом, чтобы она случайно не упала и не травмировала кого-нибудь.



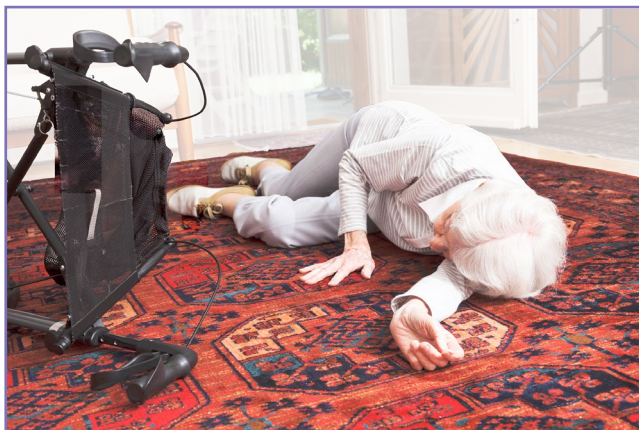
Если вам нужно подняться куда-то, всегда используйте складную лестницу. НЕ используйте стул, ящик или другую самодельную лестницу.



2

Минимизация падений и реагирование на них

История Патриции: Патриция живет в собственном доме. Утром и вечером ей помогают специалисты агентства по уходу на дому. Патриция потеряла силу в ногах и часто пользуется ходунками, чтобы передвигаться по дому. Она также носит очки. Однажды ночью она проснулась от того, что ей срочно захотелось помочиться. У нее не было времени надеть очки, поэтому она просто взяла ходунки и быстро направилась по коридору в туалет. Было темно, и она не заметила, что ковер в коридоре был отогнут с одного края. Ее ходунки зацепились за край ковра, и она упала.



Патриция не смогла подняться и вынуждена была лежать на полу, пока утром не пришел помощник по уходу. Если вы ее специалист по уходу, что вы должны сделать, когда обнаружите Патрицию? Что вы можете сделать позже, чтобы предотвратить новое падение?

Падения не являются естественной частью старения, но они — главная причина смертельных и несмертельных травм среди пожилых людей. Падения могут привести к серьезным травмам, включая переломы костей и суставов, внутреннее кровоотечение и черепно-мозговые травмы. Пережитое падение может вызвать страх упасть снова, что может ограничить подвижность и усилить социальную изоляцию. Ваша роль в обеспечении безопасности клиентов заключается в том, чтобы помочь свести

к минимуму количество падений и правильно реагировать в случае их возникновения.

Минимизация падений

Вы можете помочь предотвратить многие падения, поняв их причины, помогая клиентам снизить риск падений и делая их окружение более безопасным. Каждый день делайте профилактику падений приоритетом своей работы:

- Сделайте безопасность и профилактику приоритетами во время ухода. Падения могут быть серьезной проблемой, особенно для пожилых людей.
- Обращайте внимание на клиентов, когда они передвигаются, и будьте готовы поддержать их.

- Разберитесь, что именно является причиной падений и когда они наиболее вероятны.
- Познакомьтесь поближе с клиентами, за которыми вы ухаживаете, и узнайте их уникальные потребности.
- Выявляйте факторы риска падения в окружении клиента и принимайте меры, чтобы сделать его более безопасным.
- Общайтесь с клиентом, своим руководителем или работодателем, а также с остальными членами команды по уходу за клиентом, чтобы устранить проблемы до того, как они станут причиной падения.

Обращайте внимание на клиентов, оценивайте их ситуацию и принимайте меры по обеспечению их безопасности.

Разберитесь в причинах падений

Падения происходят из-за сочетания «факторов риска». К факторам риска относятся состояние здоровья и угрозы в окружающей обстановке. Некоторые ситуации и виды деятельности связаны с особым риском.

Факторы риска, связанные со здоровьем

Любой человек может упасть, поскользнувшись на мокром полу в ванной или споткнувшись о ковер в темноте. Однако у людей, получающих услуги по долгосрочному уходу, вероятность падения выше из-за дополнительных факторов риска. Изучите клиентов, которых вы обслуживаете, и узнайте, какие факторы риска у них есть.

История падений: Исследования показывают, что у людей, которые уже падали, гораздо больше шансов упасть снова.

Мышечная слабость — особенно в нижней части тела:

Из-за снижения силы, равновесия, выносливости и гибкости человеку сложнее сесть, встать или удержаться после спотыкания.

Лекарства: Побочные эффекты лекарств могут вызывать головокружение, обмороки, спутанность сознания, повышенную сонливость или замедление рефлексов.

Потеря чувствительности: Потеря зрения, слуха и/или чувств может повлиять на равновесие, снизить осознанность и привести к спотыканию.

Когнитивные расстройства: Деменция, делирий и другие когнитивные заболевания, а также употребление алкоголя и наркотиков могут снизить уровень осознанности и ухудшить способность принимать решения.

Другие заболевания: Низкое кровяное давление, судороги, болезнь Паркинсона, болезни сердца, легких, суставов, а также временные состояния, такие как восстановление после операции, инфекции, недоедание и обезвоживание, могут повысить риск падения человека.

Факторы риска окружающей среды

В рамках своей работы ищите опасности в окружении клиента, а затем принимайте меры, чтобы сделать его более безопасным.

Одежда: Длинная или свободная одежда может спутаться и привести к спотыканию.

Обувь: Неправильно подобранная обувь может стать причиной скольжения и спотыкания. Избегайте тапочек без задников, туфель-лодочек или шлепанцев, обуви с плохим сцеплением или изношенной подошвой, которая легко скользит на мокрой поверхности, обуви, которая не зашнурована или не застегнута, а также обуви на слишком высоком каблук.

Окружающая обстановка в помещении: Большинство падений происходит в доме. Электрические шнуры, расстеленные ковры, захламленные проходы, тусклое освещение, мокрый пол, домашние животные и ступеньки — вот лишь некоторые из опасностей, которые могут стать причиной падения в помещении.

Внешняя среда: Неровные поверхности, такие как поврежденные тротуары, земля и заросли травы, могут привести к неуверенной ходьбе. Яркий солнечный свет и темные тени могут ухудшить видимость. Беспорядок, предметы или мусор на земле могут стать причиной спотыкания. Поврежденные или отсутствующие поручни у лестниц также являются распространенным фактором риска.



Ситуации и действия, связанные с повышенным риском

Всегда обращайте внимание на клиентов, когда оказываете им помощь и поддержку. Будьте особенно внимательны и готовы прийти на помощь во время занятий, связанных с повышенным риском. Подумайте об изменениях в окружении, которые могут сделать эти ситуации более безопасными.

Помощь при передвижении: Когда клиенту требуется помощь, чтобы передвигаться, у него повышается риск падения. Падения также более вероятны во время выполнения этих задач по уходу.

Места повышенного риска, такие как ванная комната: Гладкий мокрый пол и твердые поверхности делают падение более вероятным и опасным. Посадка на унитаз и вставание, а также вход и выход из ванны или душа — частое занятие, связанное с повышенным риском.

Спешка в ванной комнате: Сочетание состояния здоровья и неблагоприятных факторов окружения делает поход в ванную комнату одной из основных причин падений в доме.

Наиболее распространенными местами для падений дома являются спальни, ванные комнаты и лестницы. Примерно половина всех падений приходится на ковер или ковровое покрытие.

Примите меры по предотвращению падений

Подумайте о том, как предотвратить падения в каждой ситуации, когда вы оказываете помощь. Ищите факторы риска. Если вы видите опасность, примите меры по ее устранению. Общайтесь с клиентом, своим руководителем или работодателем, а также с командой по уходу за клиентом, когда вам нужно разрешение или поддержка.



Документируйте и сообщайте о любых проблемах, связанных с безопасностью, и о любых действиях, которые вы предпринимаете, соответствующему лицу на вашем рабочем месте.

Уважайте права клиентов

Помните, что окружение клиента — это его дом. Они имеют право содержать свой дом в том виде, в каком хотят. Не переставляйте вещи, мебель или обстановку клиента без его разрешения. Это может вызвать беспокойство у клиентов, особенно у тех, кто потерял память. Никогда не выбрасывайте что-либо из дома клиента без его разрешения. Сообщите клиенту о своих опасениях и вместе найдите решение.

Также помните, что вы всегда должны поддерживать свободу и мобильность клиента. Ограничение движения не защищает человека от падения. Более того, ограничение подвижности повышает риск падения.

Узнайте людей, которым вы оказываете поддержку

- Узнайте историю их падений, боятся ли они падать или же неустойчиво стоят на ногах.
- Будьте знакомы с их лекарствами и побочными эффектами.
- Понимайте состояние их здоровья и сообщайте о любых изменениях, которые вы видите.
- Помогите им добраться до туалета до того, как возникнет острая необходимость.



Поддержка мобильности клиентов

- Поощряйте занятия, развивающие силу, устойчивость, равновесие, выносливость и гибкость.
- Напоминайте и поощряйте клиентов пользоваться вспомогательными устройствами, такими как ходунки, трости, поручни и перекладины.
- Поддерживайте и защищайте их во время перемещения, пересаживания и передвижения.
- Поощряйте их медленно вставать и оставайтесь с ними, пока они ходят.
- Всегда используйте фиксаторы для инвалидных колясок и снимайте/переставляйте подножки коляски, прежде чем они сядут или встанут.
- Идите немного позади и сбоку от человека, пользующегося ходунками. Никогда не идите перед ним.

Максимально улучшайте способность видеть и слышать

- Напоминайте клиентам о необходимости носить очки и/или слуховые аппараты (слух влияет на равновесие) и поощряйте их делать это.
- Клиенты должны ежегодно проверять зрение и слух.
- Если рецепт на очки устарел или клиент больше не может четко видеть через свои очки, вместе с ним (и вашим руководителем) назначьте визит к оптометристу или офтальмологу.
- Помогайте содержать очки в чистоте и следите за тем, чтобы в слуховых аппаратах были батарейки и они работали исправно.
- Убедитесь, что в помещении достаточно освещения, включая ночники, особенно в спальнях, коридорах и ванных комнатах.
- Используйте ленту повышенной видимости, чтобы ступеньки и края было легче заметить.



Поощряйте ношение более безопасной обуви и одежды

- Поощряйте клиентов носить поддерживающую обувь на низком каблуке с нескользящей подошвой.
- Убедитесь, что обувь клиента зафиксирована (шнурками, липучками или ремешками) и надета на правильную ногу.
- Посоветуйте клиенту избегать шлепанцев или тапочек без каблука.
- Рекомендуйте клиентам избегать длинных или свободно сидящих халатов или платьев.

Уменьшение опасности в помещении

- Держите полы сухими. Немедленно очищайте поверхности от пролитой жидкости.
- Держите дорожки чистыми, особенно в ванных комнатах.
- Уберите беспорядок с пола.
- Переместите электрические шнуры подальше от прохода или закрепите их скотчем.
- Уберите или закрепите коврики.
- Держите часто используемые вещи на нижних полках.
- Если стулья и кровати слишком низкие или высокие, вместе с клиентом и вашим руководителем отрегулируйте их.
- Убедитесь, что в необходимых местах установлены поручни и перекладины.

Уменьшите опасность на улице

- Изучите состояние пешеходных дорожек и лестничных площадок на предмет трещин, выбоин, скользких и неровных поверхностей.
- Следите за тем, чтобы древесина перил и ступеней не прогнила и чтобы они не шатались.
- Уберите беспорядок и мусор в местах, где клиенты гуляют на улице.
- Если вы заметили беспорядок, вместе с клиентом, его командой по уходу, вашим работодателем и службой эксплуатации здания устраните проблему.
- Во время прогулок с собакой всегда следите за поводком. Важно проследить, чтобы поводок не обматывался вокруг ходунка или трости.



Не жертвуйте подвижностью и свободой клиента ради иллюзии безопасности

- Помните, что люди, которых вы поддерживаете, рассчитывают на то, что вы поможете им сохранить мобильность и свободу.
- Не ограничивайте клиента коляской, потому что это снизит его физическую активность.
- Не используйте ограничительные средства. Ограничения повышают травматизм.

К кому следует обращаться, чтобы сообщить об опасности падения на вашем рабочем месте?

Реагирование на падение

В качестве специалиста по уходу вы можете увидеть, как падает клиент, или должны помочь упавшему клиенту. Ваши действия в таких ситуациях имеют решающее значение для здоровья и благополучия клиента.

Когда клиент падает

Если клиент начнет падать, пока вы находитесь рядом с ним:

1. Постарайтесь поддержать его голову и постепенно опустить его на пол.
2. Держите ноги врозь, а спину прямо. Согните колени и бедра.
3. Притяните человека к себе и позвольте ему соскользнуть по вашему телу на пол.
4. Часто вы будете опускаться на пол вместе с клиентом.

Не пытайтесь поймать или остановить падающего клиента. Вы можете травмировать себя и клиента.



Если человек падает, поддержите его голову и осторожно опустите его на пол.

После падения клиента

У вашего работодателя есть правила оказания помощи упавшему клиенту. Убедитесь, что вы знаете и соблюдаете правила вашего работодателя. Рекомендации, приведенные в этом курсе, являются общими рекомендациями.

Сохраняйте спокойствие и оценивайте ситуацию

Не паникуйте. Сделайте глубокий вдох и спокойно подойдите к ситуации.

Осмотрите человека на предмет необходимости в неотложной помощи:

- Если человек находится без сознания, позвоните в службу спасения 911 и проверьте его дыхательные пути.
- Если у него сильное кровотечение, позвоните 911 и наложите повязку.
- Если у человека есть трудности с общением (например, он или она не может говорить, понимать или выполнять указания), позвоните в 911.



Никогда не перемещайте клиента, если он или она не может встать или жалуется на сильную боль.

Общайтесь с человеком

Поговорите с человеком. Скажите, кто вы, и убедите человека, что вы хотите помочь. Спросите «Как вы себя чувствуете?» и «Не ударились ли вы головой?» и внимательно осмотрите клиента на наличие травм.

Большинство людей смущаются при падении, могут немедленно захотеть встать и сказать вам, что все в порядке, даже если это не так. Внимательно наблюдайте за клиентом. Язык тела клиента может показать вам, что он чувствует.

Если человек МОЖЕТ встать

Если человек не чувствует боли и может встать самостоятельно, внимательно наблюдайте за ним, пока он встает. Если ему нужна помощь или поддержка, чтобы встать, вы должны учитывать правила и процедуры вашего работодателя. В некоторых рабочих условиях вы можете помочь человеку вернуться в положение, в котором он находился до падения, но в других условиях могут быть другие правила. Следуйте правилам и процедурам вашего работодателя относительно того, что можно и чего нельзя делать после падения человека.

Вот одна из процедур, помогающих человеку подняться с пола. У вашего работодателя могут быть другие процедуры, которым вы должны следовать. Если человек чувствует боль или не может выполнить эти действия, предложите ему остановиться и дождаться помощи.

1. По возможности попросите помощи у коллег.
2. Вам также понадобятся два стула.
3. Помогите человеку перевернуться на бок, а затем встать на колени.
4. Поставьте стул перед человеком и попросите его положить руки на сиденье.
5. Помогите человеку поставить сильную ногу на пол и попросите его с помощью рук и ноги отжаться в положение стоя.
6. Поставьте другой стул позади человека и помогите ему сесть на этот стул.

**Вы можете поддержать клиента, пока он встает,
но не пытайтесь его поднять.**

Если человек НЕ МОЖЕТ встать

Если человеку больно или у него нет сил встать, не пытайтесь его поднять или передвинуть. Вы можете нанести еще большую травму.

- Устройте человека как можно удобнее. Накройте его одеялом.
- Не давайте клиенту ничего есть и пить.
- Обратитесь за помощью. Следуйте правилам вашего работодателя о том, кому звонить.
- Оставайтесь с клиентом, пока не подоспеет помощь.

**Всегда следуйте политике и процедурам вашего работодателя на тему падений.
Знайте, когда звонить в 911 и как документировать и сообщать о падении.**

Падение может быть признаком того, что у клиента есть неудовлетворенные потребности, новое или ухудшающееся состояние. Пообщайтесь с клиентом, чтобы узнать, как и почему он упал. Выясните, что произошло непосредственно перед падением. Сообщите о падении соответствующему сотруднику на вашем рабочем месте. У вашего работодателя есть правила и процедуры о том, как, когда и куда сообщать о падении.

[illegible]



3

Прекращение распространения инфекции

История Фатимы: *Фатима — работник по долгосрочному уходу в учреждении для проживания с поддержкой. Каждый день она ухаживает за разными постояльцами. Она знает, что инфекции могут передаваться от человека к человеку. Она также знает, что обычные инфекции могут быть очень опасными или даже смертельными для пациентов, которых она обслуживает. Фатима защищает себя и всех, с кем работает, соблюдая гигиену рук, правильно используя одноразовые перчатки, надевая маску и другие средства индивидуальной защиты в соответствии с правилами ее работодателя. Однажды утром Фатима просыпается с кашлем и высокой температурой. Она знает, что не должна подвергать резидентов учреждения заражению своими микробами. Она сразу же звонит своему работодателю и сообщает, что не может выйти на работу. Фатима поступила правильно и защитила людей, которым помогает.*

Инфекции могут быть очень опасны для людей, получающих долгосрочный уход, а микробы могут быстро распространяться в учреждениях по уходу. Специалисты по уходу также подвергаются личному риску заражения из-за тесного физического контакта с клиентами и контакта с биологическими жидкостями.

Работники по долгосрочному уходу могут спасти жизнь, используя стандартные меры предосторожности при работе с каждым клиентом. Стандартные меры предосторожности — это базовый уровень мер инфекционного контроля, применяемых при любом уходе за клиентами. Сделайте стандартные меры предосторожности частью своих повседневных действий.

- Правильно проводите гигиену рук до и после контакта с клиентом.
- Используйте одноразовые перчатки надлежащим образом.
- Носите маски и респираторы в соответствии с правилами и инструкциями вашего работодателя.
- Прикрывайте лицо, когда кашляете или чихаете.
- Защищайте себя от контакта с кровью и другими биологическими жидкостями.
- Мойте и дезинфицируйте оборудование и окружающую среду для уничтожения микробов, прежде чем они смогут причинить вред.
- Оставайтесь дома, если вы заболели.
- Сообщайте, если клиент заболел.

Не дайте микробам распространиться или успеть попасть в организм.

Определения

Инфекционные заболевания, передающиеся через кровь — болезни, при которых микробы распространяются через контакт с кровью или другими биологическими жидкостями организма, которые могут содержать кровь, такими как моча, слюва, слюна, кал, рвотные массы, сперма и влагалищные выделения.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) — оборудование или одежда, например, перчатки, халаты и маски, предназначенные для предотвращения травм и заболеваний от конкретных факторов риска на рабочем месте.

Стандартные меры предосторожности — минимальные методы профилактики инфекций, которые необходимо использовать при работе с каждым клиентом, даже если он здоров.

Зараженный — грязный либо покрытый кровью или биологическими жидкостями организма.

Иммунная система — система организма, которая борется с микробами, чтобы предотвратить и вылечить инфекцию.

Как распространяются инфекции

Существует несколько общих способов распространения микробов в медицинских учреждениях. Ознакомьтесь со стратегиями профилактики для каждого типа передачи. Микробы могут распространяться более чем одним способом, поэтому вам может понадобиться использовать несколько стратегий профилактики.

Контакт	Микробы переходят от одного человека или поверхности к другому через прикосновение.	• Проведите гигиену рук. • Надевайте одноразовые перчатки. • Чистите и дезинфицируйте оборудование и окружающую среду.
Аэрозоли и брызги (Капли)	Когда инфицированный человек кашляет или чихает, капли разносят на небольшое расстояние (6 футов) микробы, которые могут попасть в глаза, нос или рот другого человека.	• Прикрывайте лицо, когда кашляете или чихаете. • Носите защитную маску. • Избегайте прикосновений к лицу.
Ингаляция (Воздушно-капельный путь)	Некоторые виды микробов (например, Covid-19) могут долгое время находиться в воздухе и перемещаться на большие расстояния.	• Носите респиратор, одобренный NIOSH, например N95. • Поместите зараженного человека в карантин или изолируйте его.
Травмы от острых предметов	Инфекционные заболевания, передающиеся через кровь, попадают в организм человека через прокол кожи использованной иглой или острым инструментом.	• Безопасно обращайтесь с иглами и другими острыми предметами и утилизируйте их. • Чистите и дезинфицируйте оборудование, которое контактирует с кровью, например глюкометры.

Независимо от типа передачи, стандартные меры предосторожности, описанные в этой главе, помогут предотвратить распространение инфекции. Протоколы изоляции или карантина и пребывание дома, когда вы можете быть заразны, также помогают защитить клиентов и ваших коллег от любого типа передачи инфекции.



Соблюдайте гигиену рук

Соблюдение гигиены рук означает мытье рук с мылом или их дезинфекцию с помощью средства для рук на спиртовой основе. Гигиена рук — лучший способ остановить распространение инфекции. Ваши руки собирают микробы от всех людей и поверхностей, к которым вы прикасаетесь. Если вы не соблюдаете правила гигиены рук, вы можете распространять микробы.

Когда следует проводить гигиену рук

Микробы слишком малы, чтобы их увидеть. Даже если ваши руки выглядят чистыми и не пахнут, они могут распространять инфекцию. Вы должны сделать мытье рук неотъемлемой частью своей повседневной деятельности. Выполняйте гигиену рук в следующие моменты:



Используйте спиртосодержащее средство для дезинфекции рук:

- После прихода на работу.
- При входе в комнату/квартиру клиента.
- Перед тем как приступить к непосредственному уходу за пациентом.
- Перед надеванием перчаток.
- После снятия перчаток.
- Перед тем как покинуть комнату/квартиру пациента.
- После оказания непосредственного ухода за пациентом.
- После прикосновения к потенциально зараженным предметам.
- Перед уходом с работы в конце смены.



Помойте руки водой с мылом:

- Перед приготовлением пищи.
- До и после еды.

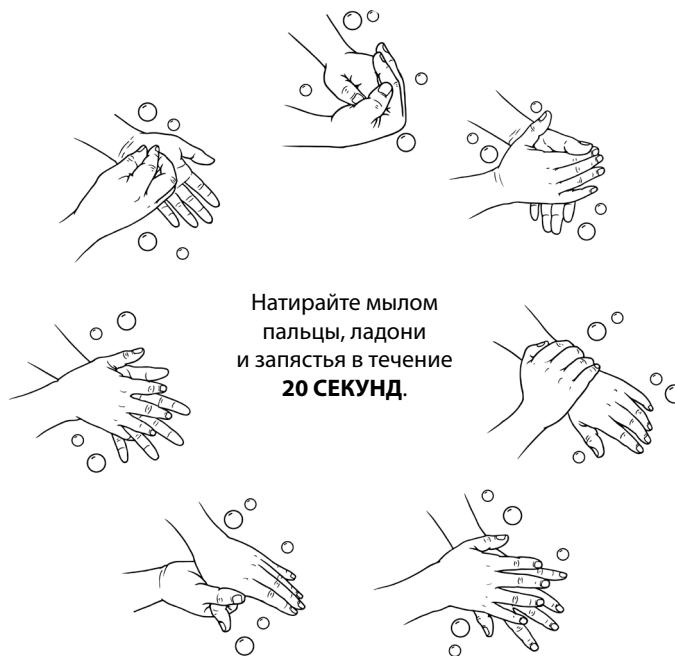
После пользования туалетом.

- После сморкания, чихания, кашля или прикосновения к лицу.
- После курения.
- После того, как погладили/потрогали животных.
- После ухода за клиентом с диареей.
- Если ваши руки заметно загрязнены.

Мытье рук правильным способом

Большинство людей не моют руки полностью. Они моют руки слишком короткое время и недостаточно тщательно намыливают их. Чтобы мытье рук было эффективным, необходимо мыть руки правильным способом.

1. Включите теплую воду.
2. Тщательно намочите руки и кисти.
3. Нанесите мыло на руки.
4. Намыльте все поверхности рук и запястья.
5. Протрите всю поверхность пальцев и рук, включая кожу рук выше кистей, на протяжении не менее 20 секунд, при этом пальцы должны быть направлены вниз.
6. Тщательно ополосните все поверхности рук и запястья, держа пальцы направленными вниз. Не загрязняйте руки, прикасаясь к раковине или крану.
7. Тщательно высушите руки и запястья чистыми бумажными полотенцами. Вытирайте насухо только те части, которые вы помыли.
8. Используйте другое бумажное полотенце, чтобы выключить кран, не испачкав руки.
9. Выбросьте бумажные полотенца в мусор, не испачкав руки.



Использование спиртосодержащего средства для дезинфекции рук

Использование средства для протирания рук на спиртовой основе (ABHR) убивает большинство микробов на руках. Протирание рук средством на основе спирта может оказаться более щадящим для кожи, чем мыло и вода. Однако если ваши руки заметно загрязнены, лучшим выбором будет мыло и вода.

Спиртосодержащие средства для рук не эффективны против микробов, вызывающих диарею, таких как норовирус и *Clostridium difficile*. Всегда мойте руки, а не пользуйтесь спиртосодержащим средством для рук после посещения туалета и после того, как помогли клиенту сходить в туалет. Никогда не используйте спиртосодержащие средства для рук при приготовлении или подаче пищи; лучше всего мыть руки.

Узнайте у своего работодателя или руководителя, можно ли использовать спиртосодержащие средства для протирания рук в вашем учреждении. Обязательно следуйте политике вашего работодателя в отношении использования средства для рук на основе спирта.

Для эффективного использования средства для рук на основе спирта:

1. Используйте средство с 60—95% содержанием этанола или изопропилового спирта.
2. Нанесите средство на ладонь в количестве, достаточном для покрытия всей поверхности кожи рук.
3. Потрите руки вместе, покрывая все поверхности, включая ладони, тыльную сторону каждой руки и пространство между пальцами.
4. Протирайте до высыхания — это займет около 20 секунд.

Соблюдение гигиены рук — лучший способ предотвратить заболевание.

Используйте одноразовые перчатки

Перчатки защищают и вас, и клиентов, которых вы обслуживаете. Перчатки защищают ваши руки при непосредственном контакте с кровью или биологическими жидкостями. Даже крошечные разрывы и трещины на коже от распространенных состояний кожи, таких как дерматит, заусеницы, прыщи и угри, растрескивание кожи и отслоенная кутикула, могут позволить бактериям проникнуть в организм. Правильное использование одноразовых перчаток также поможет вам избежать передачи микробов.

Когда следует надевать перчатки

Вы должны надевать перчатки, когда вы:

- С большей вероятностью вступите в прямой контакт кожи с кровью, биологическими жидкостями или слизистыми оболочками другого человека.
- Имеете дело с вещами, зараженными микробами, например, салфетками, одноразовым бельем и запачканной одеждой или постельным бельем.
- Оказываете первую помощь.
- Контактуете с клиентом, у которого есть открытая рана.
- Очищаете предметы от биологических жидкостей организма.
- Помогаете клиенту пользоваться туалетом или при других действиях по оказанию личного ухода.
- Имеете порезы, царапины, трещины на руках либо дерматит.



Никогда не используйте перчатки повторно. Надевайте новые перчатки всякий раз, когда оказываете уход. Меняйте перчатки, если они испачкались во время личного ухода.

Надевание перчаток

- Прежде чем прикоснуться к перчаткам, проведите гигиену рук.
- Перед использованием проверяйте каждую перчатку на наличие дыр или разрывов. Не используйте поврежденные перчатки.
- Чтобы надеть перчатки, потяните за манжеты.
- Убедитесь, что перчатки плотно прилегают к каждому пальцу.

Носите маску или респиратор

Ношение лицевой маски или респиратора поможет защитить вас и окружающих вас людей от респираторных заболеваний, таких как Covid-19 и грипп. Следуйте правилам и инструкциям вашего работодателя о том, когда следует надевать лицевую маску или респиратор и какого типа. Для использования респиратора N95 вам необходимо пройти подгонку при приеме на работу и проходить повторную подгонку каждый год.



Советы по ношению маски

- Проведите гигиену рук перед тем, как надеть маску.
- Надевайте маску на нос и рот.
- Проводите гигиену рук до и после прикосновения к маске, когда вам потребуется отрегулировать ее.
- Заменяйте маску, если она намочла или загрязнилась.
- Проведите гигиену рук перед снятием маски.
- Снимайте маску, касаясь только ремешков или завязок.
- Выбросьте маску и немедленно повторите гигиену рук.

Какова политика вашего работодателя в отношении ношения масок или респираторов на вашем рабочем месте?

Прикрывайтесь, когда кашляете и чихаете

Когда вы кашляете или чихаете, тысячи крошечных капелек жидкости вылетают из вашего носа и рта в воздух. Эти капельки могут передать ваши микробы другим людям. Защищайте окружающих, прикрывая рот и нос, когда кашляете и чихаете.

- Прикрывайте рот и нос салфеткой при кашле или чихании.
- Утилизируйте салфетку в ближайший контейнер для отходов.
- Если у вас нет салфетки, кашляйте или чихайте не в руку, а в верхнюю часть рукава или в локоть.
- Проведите гигиену рук.



Если вы часто кашляете или чихаете, надевайте защитную маску, чтобы обезопасить других.

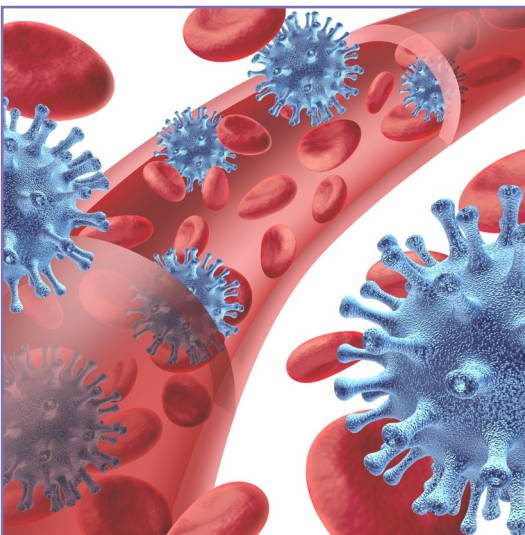
Защитите себя от контакта с кровью и другими биологическими жидкостями

Во время оказания помощи вы можете столкнуться с кровью или другими биологическими жидкостями клиента. Вы рискуете заразиться инфекционными заболеваниями, передающимися через кровь. Знание того, как распространяются эти заболевания, ношение перчаток и некоторые другие стандартные меры предосторожности могут защитить вас от заражения.

Понимание инфекционных заболеваний, передающихся через кровь

Такие заболевания, как гепатит В (HBV), гепатит С (HCV) и вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), распространяются при контакте с кровью. Другие жидкости организма, такие как моча, кал, слюна, рвота, сперма и вагинальные выделения, также могут содержать кровь. Если вы прикасаетесь к этим жидкостям голой кожей, микробы могут попасть в ваш организм через язвы, ссадины или порезы на коже.

Правильное и постоянное использование стандартных мер предосторожности может предотвратить контакт с этими жидкостями. ВСЕГДА применяйте стандартные меры предосторожности в ЛЮБОЙ ситуации, которая может включать возможность контакта с кровью или другими жидкостями организма. Используйте стандартные меры предосторожности с каждым клиентом.



Способы, которыми инфекционные заболевания, передающиеся через кровь, МОГУТ распространяться

Стандартные меры предосторожности снижают риск заражения инфекционными заболеваниями, передающимися через кровь, при выполнении следующих действий:

- Работа с иглами или другими острыми предметами.
- Помощь кровоточащему клиенту.
- Смена белья, загрязненного кровью или другими биологическими жидкостями.
- Помощь в уборке крови, рвоты, мочи или кала.
- Смена повязки или бинта с кровью, которая сочится из раны.
- Контакт с поврежденной кожей (потрескавшейся, с мокнущей раной или дерматитом).
- Контакт со слизистыми оболочками (рот, нос и глаза).

Способы, которыми инфекционные заболевания, передающиеся через кровь, НЕ могут распространяться

Заболевания, передающиеся через кровь, распространяются только при контакте с кровью или жидкостями организма, содержащими кровь. Эти обычные социальные мероприятия не подвергают вас риску заражения инфекционными заболеваниями, передающимися через кровь, если в них не присутствует кровь или другие жидкости, содержащие кровь:

- Совместное пользование столовыми приборами, посудой или стаканами.
- Пользование ванной комнатой.
- Дышать одним воздухом.
- При объятиях.
- При рукопожатии или держании за руки.

Стандартные меры предосторожности снижают риск заражения инфекционными заболеваниями, передающимися через кровь.

Используйте средства индивидуальной защиты (СИЗ)

Надевайте перчатки, чтобы защитить руки, если есть вероятность контакта с кровью или жидкостями организма. Даже крошечные разрывы и трещины на коже от общих заболеваний, таких как дерматит, заусеницы, прыщи и угри, растрескивание кожи и отслоенная надкожица, могут позволить вирусам проникнуть в организм. Выбрасывайте перчатки после использования и соблюдайте гигиену рук.

Помимо перчаток, дополнительную защиту вам обеспечат другие средства индивидуальной защиты.

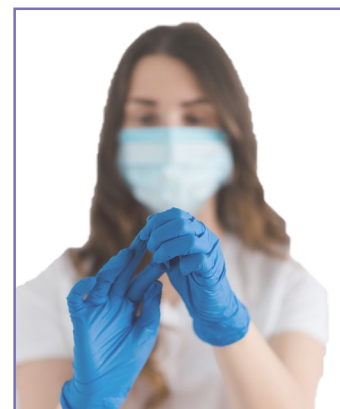
- Халаты защищают кожу и одежду.
- Очки защищают глаза.
- Щитки защищают лицо, рот, глаза и нос.

Следуйте указаниям и инструкциям вашего работодателя по использованию средств индивидуальной защиты.

Снятие с себя средств индивидуальной защиты

Когда вы снимаете СИЗ, исходите из того, что внешняя сторона всех СИЗ загрязнена. Снимайте каждый элемент СИЗ, не касаясь его внешних поверхностей. Если ваши руки загрязнятся при снятии любого элемента СИЗ, немедленно проведите гигиену рук, прежде чем продолжить работу. Чтобы безопасно снять СИЗ, выполните следующие действия:

1. Находясь в комнате клиента, снимите перчатки, как указано выше, и выбросьте их.
2. Снимите очки или щиток, приподняв оголовье или наушники.
3. Снимите халат и выбросьте его.
4. Покиньте комнату клиента.
5. Снимите и выбросьте маску.
6. Проведите гигиену рук.



Всегда следуйте правилам вашего работодателя по ношению СИЗ.

Уборка помещений и дезинфекция предметов, на которые попала кровь и другие биологические жидкости

Носите перчатки и другие средства индивидуальной защиты, когда протираете поверхности, загрязненные кровью и другими жидкостями организма.

- Избегайте разрывов перчаток. Если вы порвали перчатки, наденьте новую пару.
- Используйте одноразовые бумажные полотенца, чтобы впитать больше крови.
- Проводите дезинфекцию соответствующим дезинфицирующим раствором, таким как десять частей воды на одну часть хлорки.
- После уборки продезинфицируйте швабры и другое оборудование для уборки.
- Поместите все загрязненные полотенца и отходы в закрытый герметичный контейнер определённого цвета или с соответствующей этикеткой. Упакуйте в двойной пакет все загрязненные материалы, которые вы выбрасываете.
- Снимите перчатки и выбросьте их.
- По завершении работы проведите гигиену рук.

Всегда относитесь к крови и другими биологическими жидкостями организма как к потенциальным носителям инфекции.

Безопасная утилизация загрязненных предметов

Если вы выбрасываете зараженные предметы небезопасным способом, кто-то из тех, кто работает с этим мусором, может получить травму или заразиться. Всегда следуйте политике и процедурам вашего работодателя относительно утилизации загрязненных отходов.

- При работе с зараженными предметами носите одноразовые перчатки.
- Положите все зараженные вещи в прочный и не протекающий мешок для мусора и завяжите его.
- Положите этот пакет в другой мусорный пакет, завяжите его и пометьте «Biohazard», прежде чем выбрасывать.

Безопасная утилизация мусора и отходов предотвращает травмы и инфекции.

Безопасное обращение с острыми предметами

Шприцы, бритвы, ланцеты и другие предметы с острыми краями могут проколоть вашу кожу и подвергнуть вас опасности заражения инфекционными заболеваниями, передающимися через кровь. Вы должны знать, как правильно обращаться с острыми предметами, чтобы защитить себя и окружающих.



Будьте внимательны к острым предметам

Подумайте, где вы можете встретить иглы или другие острые предметы на своем рабочем месте. Например, если вы обслуживаете клиента, который делает инъекции инсулина, проверьте скомканное белье или пространство под подушкой на наличие игл.

Безопасное обращение с острыми предметами

Используйте все одноразовые принадлежности и оборудование только один раз, как указано производителем.

Если вы нашли выброшенный острый предмет, не трогайте его руками. Возьмите острый предмет щипцами или плоскогубцами и утилизируйте его в контейнер для хранения острых предметов.

Не выбрасывайте острые предметы в мусорные мешки

Кладите все острые предметы в специально предназначенные для них жесткие пластмассовые контейнеры. Тип и расположение контейнера зависит от места вашей работы.

Никогда не кладите острые предметы в обычный мусорный мешок или прямо в мусорное ведро, потому что эти предметы могут проколоть кожу и передать микробы.



Изучите политику и процедуры вашего работодателя по утилизации острых предметов и следуйте им.

Другие возможные пути передачи инфекции

Бытовые работы могут подвергнуть вас риску заражения кровью и другими биологическими жидкостями. Кровь, даже если вы ее не видите, может быть практически в любом месте, которое вы убираете, включая туалеты, раковины, белье для стирки и мусорные баки.

Стирка белья

На белье для стирки, например на запачканных простынях, одежде и коврах, могут быть незаметные на первый взгляд пятна крови. Они могут также находиться на случайно попавших в белье для стирки острых предметах. Защищайте себя при работе с бельем для стирки.

- Надевайте перчатки.
- Всегда держите и переносите мешки с грязным бельем за верхнюю часть. Никогда не подкладываете руку под тару, чтобы поддержать ее.
- Снимите перчатки и проведите гигиену рук перед тем, как приступить к работе с чистым бельем.

Что делать, если вы контактировали с кровью или биологическими жидкостями.

Когда вы вступаете в прямой контакт с кровью или другими биологическими жидкостями, существует риск заражения инфекцией, передающейся через кровь. Следуйте этим рекомендациям для каждого типа воздействия.

Тип воздействия и что следует делать	
Голая кожа	Немедленно промойте ее водой с неабразивным мылом.
Рот	Немедленно промойте каждый глаз проточной водой в течение пяти минут в раковине или в фонтане для промывки глаз.
Глаза и рот	Прополощите рот водой. Для принятия дальнейших мер обратитесь к врачу.
Укол иглой или колотая рана	Немедленно промойте, как рекомендовано выше, и обратитесь к врачу для принятия дальнейших мер.
Глаза	Тщательно вымойте с мылом и водой. Для принятия дальнейших мер обратитесь к врачу.
Любой укус, царапина или повреждение, на которое могла попасть кровь или биологическая жидкость.	Тщательно вымойте участок с мылом и водой. Для принятия дальнейших мер обратитесь к врачу.

Сообщения о воздействии

Если у вас во время работы произошел незащищенный контакт с кровью или другими жидкостями организма, то вы обязаны знать правила своего работодателя на этот случай и следовать им.

**Кому вы должны сообщить о незащищенном контакте с кровью или другими биологическими жидкостями?
Какие особые процедуры необходимо соблюдать?**

Вакцинация от вируса гепатита В (HBV)

Вакцинация эффективно предотвращает многие инфекции. Существует вакцина против вируса гепатита В. В зависимости от ваших должностных обязанностей ваш работодатель должен предложить вам бесплатную вакцинацию против гепатита В (WAC 296-823-13005).

Эта прививка защищает от вируса гепатита В (HBV). Серия составляет две, три или четыре инъекции в зависимости от вакцины или заболевания.

Предлагает ли ваш работодатель вакцинацию против гепатита В?

Вы можете защитить себя от болезней, передающихся через кровь.

Очистка и дезинфекция окружающей среды

Вы можете помочь остановить распространение инфекции, если будете регулярно и по мере необходимости проводить уборку и дезинфекцию в помещении, где находится клиент, во время оказания помощи. Ваша роль в уборке и дезинфекции зависит от условий работы. Если вы оказываете помощь клиенту в его частном доме, вместе с ним разработайте график или распорядок уборки. Если вы работаете в доме семейного типа для взрослых, учреждении для проживания с поддержкой или центре расширенного обслуживания, соблюдайте правила и график уборки, установленные вашим работодателем.

Уборка усложняет жизнь микробам

Регулярная уборка помогает остановить размножение микробов.

- Держите поверхности чистыми и сухими — для распространения микробов нужна влага.
- Пусть в помещении будет много свежего воздуха и солнечного света — микробы любят темноту.
- Если что-то разлили, немедленно вытрите — микробам для роста нужна пища.

Всегда мойте посуду водой с мылом перед санитарной обработкой или дезинфекцией.

Санитарная обработка и дезинфекция

Уборка, санитарная обработка и дезинфекция — это не одно и то же.



Уборка	Проведение санитарной обработки	Дезинфекция
• Удаляет большинство микробов и грязи с предметов и поверхностей. • Используйте мыло или моющие средства с водой для чистки, мытья и ополаскивания. • Чистите поверхности, к которым прикасается большое количество людей, такие как выключатели света, дверные ручки и столешницы. • Проводите уборку регулярно и каждый раз, когда поверхности заметно загрязнены.	• Снижает количество микробов на предметах и поверхностях до безопасного для пищи уровня. • Используйте дезинфицирующий спрей или слабый раствор отбеливателя (1 чайная ложка отбеливателя на 1 галлон прохладной воды). • Проводите санитарную обработку поверхности, соприкасающиеся с пищей. • Дезинфицируйте поверхности, которые соприкасались с сырым мясом, птиц или их соками, в том числе внутри раковины.	• Убивает большинство микробов на поверхностях и предметах. • Используйте дезинфицирующее средство, зарегистрированное EPA, или более сильный раствор отбеливателя (5 столовых ложек или 1/3 мерной чашки отбеливателя на один галлон прохладной воды). • Дезинфицируйте раковины для мытья рук, ванные комнаты, унитазы, сиденья унитазов, дозаторы для мыла, ручки дверей и шкафов и т. д. • Дезинфицируйте поверхности и предметы, если кто-то болен или подвергается повышенному риску заболеть из-за ослабленной иммунной системы.

Очищайте предметы и поверхности перед дезинфекцией.

Использование отбеливателя

Отбеливатель не является чистящим средством. В зависимости от крепости раствора он является санитайзером или дезинфицирующим средством. Поскольку отбеливатели бывают разной концентрации, важно следовать указаниям на бутылке, когда вы смешиваете раствор для санитарной обработки или дезинфекции. Если на вашей бутылке нет инструкции, вы можете приготовить раствор отбеливателя, используя смеси, перечисленные в таблице на странице 39.

Дополнительная информация о дезинфекции и санитарная обработка с использованием отбеливателя: [cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html) и dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf



Советы по уборке дома:

- Для удаления грязи и микробов с поверхностей в кухнях и ваннах пользуйтесь водой с мылом, а затем проводите дезинфекцию.
- Надевайте хозяйственные перчатки, чтобы защитить кожу во время уборки. Проверьте, следует ли надевать защиту для глаз.
- Всегда следуйте указаниям на этикетке чистящих средств.
- Используйте подходящее средство для конкретной работы. Некоторые чистящие средства лучше всего работают на твердых поверхностях, в то время как другие предназначены специально для пористых или мягких поверхностей.
- Смывайте грязную воду, использованную для уборки, и биологические жидкости в унитаз.

Мытье посуды

Правила обращения с продуктами и мытья посуды зависят от конкретного учреждения. В некоторых учреждениях после мытья посуды и инвентаря необходимо использовать дезинфицирующее средство. Узнайте у своего работодателя о правилах и процедурах. Ниже приводится базовая процедура мытья посуды в частном доме клиента:

- Выбросьте твердые пищевые отходы в мусорное ведро или мусоропровод.
- Используйте посудомоечную машину или мойте вручную.
- Чтобы вымыть посуду вручную, мойте ее горячей водой с мылом. Промойте горячей проточной водой и сушите ее на воздухе.
- Убирайте просушенные тарелки на место.

Узнайте у клиента, как он или она предпочитает мыть посуду в своем доме.

Правила мытья и дезинфекции посуды и инвентаря зависят от конкретного учреждения по уходу.

[illegible]

Работа с бытовой химией

Когда вы используете бытовую химию, всегда следуйте инструкциям на этикетке. Не смешивайте химикаты и не делайте раствор, превосходящий по концентрации рекомендованный.

Читайте этикетки средств

Всегда обращайте внимание на этикетку продукта перед его использованием. На этикетке можно узнать, насколько токсичен или опасен тот или иной продукт. Обратите внимание на слова **caution** («предостережение»), **warning** («предупреждение») и **danger** («опасно»). Никогда не удаляйте этикетку с продукта.

Caution («предостережение») означает, что вещество может причинить вам вред. Оно может раздражать кожу, вызывать слабость при вдыхании и повредить глаза при контакте с ними.

Warning («предупреждение») является более серьезной надписью, чем **caution** («предостережение»), и означает, что вы можете заболеть или серьезно пострадать при неправильном обращении с веществом. Знак **warning** («предупреждение») также ставится на легко воспламеняющихся продуктах.

Danger («опасно») указывает на серьезную опасность. Будьте предельно осторожны при обращении с веществами, которые содержат слово **danger** («опасно») на этикетке. При неправильном обращении с ними вы можете серьезно заболеть.



Читайте этикетки чистящих средств и следуйте инструкциям. Они также содержат информацию об оказании неотложной помощи.

Рекомендации по работе с бытовой химией

- Никогда не смешивайте различные виды чистящих средств вместе, особенно продукты, содержащие аммиак и хлорку.
- Смешивание хлорки с аммиаком создает опасный газ, который может вызвать серьезные проблемы с дыханием и привести к смерти при вдыхании в больших количествах.
- При работе с чистящими средствами для плит и водопроводных труб всегда надевайте перчатки и защитные очки. Не вдыхайте пары. Перед началом работы убедитесь, что рабочее место хорошо вентилируется.
- При работе с универсальными (all-purpose) моющими и чистящими средствами всегда надевайте резиновые перчатки для предохранения кожи.
- Держите опасные вещества в прохладном сухом месте, вдали от клиентов, детей, запальных факелов, плит и водонагревателей.
- Складывайте эти вещества аккуратно, чтобы они не перевернулись.
- Не курите при использовании горючих чистящих и моющих веществ.
- Прекратите пользование веществом, если почувствовали головокружение, тошноту, слабость или головную боль.

Используйте изделия бытовой химии только в хорошо проветриваемых помещениях.

Если на вас попало химическое вещество

Всегда следуйте указаниям, напечатанным на этикетке. Кроме того, у вашего работодателя должна быть инструкция о том, что делать, если вы подверглись воздействию химических веществ на рабочем месте.

Если на вас попало химическое вещество (порошок, жидкость, гель или паста), смойте или счистите его и затем промойте большим количеством воды.

Если вещество попало в глаза, немедленно начните промывать глаза и делайте это в течение 15 минут. Чем дольше вещество останется в ваших глазах, тем больший нанесёт вред. Очень важно вымыть из глаз все частицы химического вещества.

Хотя это может вызвать дискомфорт, при промывке глаз откройте веки как можно шире. Это можно проделать в душе. Такая незамедлительная первая промывка глаз имеет решающее значение для вашей безопасности.

Помните, что лекарства — это тоже сильнодействующие химические вещества. Некоторые лекарственные препараты могут представлять опасность при попадании на кожу, вдыхании, попадании на руки, а с них в пищу и на посуду. Всегда следуйте специальным инструкциям при работе с лекарствами.

Если у вас есть вопросы об опасности того или иного химического вещества или вы не уверены в его составе, обратитесь к своему работодателю.

В экстренной ситуации звоните 911.

За дополнительной информацией о безопасном обращении с отравляющими веществами обращайтесь на вебсайт Американской ассоциации токсикологических центров (American Association of Poison Control Centers): aapcc.org



Что делать, если вы подверглись воздействию химических веществ на рабочем месте?

Утилизация отходов

Правильная утилизация мусора и отходов является частью борьбы с инфекцией. Правильная утилизация зависит от типа отходов, а также от политики и процедур вашего работодателя.



Обычный мусор и отходы

Поддерживайте чистоту окружающей среды, выбрасывая обычный мусор и отходы в соответствующие места на работе. Чтобы обезопасить себя, никогда не приминайте мусор и отходы в мусорном ведре ногой или рукой.

Зараженные отходы

Все, что могло соприкоснуться с кровью или биологическими жидкостями, является загрязненными отходами. Отделяйте загрязнённые отходы от обычного мусора. Следуйте правилам вашего работодателя по утилизации загрязненных предметов. Это может включать в себя двойную упаковку или использование мусорного мешка специального цвета.

Острые предметы

Никогда не кладите шприцы, бритвы, ланцеты и другие предметы с острыми краями в обычную корзину для мусора или мусорное ведро. Для утилизации острых предметов требуется специальный жесткий контейнер. Правила, касающиеся правильной утилизации контейнеров для острых предметов, варьируются между округами и компаниями, занимающимися вывозом мусора. За дополнительной информацией обратитесь к своему руководителю, работодателю или в местный отдел здравоохранения.



Какова процедура утилизации загрязненных отходов и острых предметов у вашего работодателя?

Сообщение о болезни

Оставайтесь дома, если вы больны. У многих клиентов ослаблена иммунная система. Если вы подвергнете их воздействию своих микробов, они могут легко заболеть и получить серьезные осложнения.

Помните, что клиенты зависят от вашей поддержки в вопросах их безопасности и благополучия. Если вы не можете прийти на работу, как можно скорее сообщите об этом своему руководителю или другому уполномоченному лицу по месту работы. Дайте своему работодателю достаточно времени, чтобы найти другого человека для поддержки клиента.

**Оставляя клиента без поддержки может быть
очень тяжело и даже опасно для жизни.**

Кому звонить, если вы заболели и не можете прийти на работу? Каковы их контактные данные?

Сообщение о болезни клиента

Если у клиента появились симптомы болезни, задокументируйте их и немедленно сообщите об этом соответствующему сотруднику вашего учреждения по уходу. Это может быть ваш руководитель или другой член команды по уходу за клиентом.

Кому вы должны сообщить, если у клиента появились симптомы болезни?



4

Коммуникация

История Конни: Конни живет в доме для взрослых. Ей нужна помощь в передвижении, и она беспокоится о чрезвычайных ситуациях. Что, если случится пожар или землетрясение? Как ей выбраться из дома? Куда ей идти? Эти тревоги пугают Конни и заставляют ее чувствовать себя небезопасно. Конни спрашивает одного из своих специалистов по уходу, что произойдет в чрезвычайной ситуации, но он отвечает: «Не волнуйтесь, мы о вас позаботимся». Это не помогает Конни чувствовать себя лучше. Она хочет знать план действий, чтобы чувствовать себя уверенно и безопасно. Она обращается к другому специалисту по уходу, которая оказывается более отзывчивой. Она выслушивает все опасения Конни и понимает ее тревогу. Она объясняет ей планы эвакуации и показывает, как поможет ей выбраться из дома. Теперь Конни знает, что это за план, и чувствует себя спокойнее и счастливее.

Безопасность — результат совместных усилий. Специалист по уходу, клиент, члены группы по уходу, владельцы недвижимости, обслуживающий персонал, а также местные службы, такие как медицинский персонал скорой помощи, правоохранительные органы и пожарные, — все они совместно создают безопасную среду.

Эффективная работа в команде требует хорошего общения. Наладьте хорошее общение с клиентом, другими членами его команды по уходу, а также с вашим руководителем или работодателем и вместе решайте проблемы безопасности.

Общайтесь с людьми, которым вы оказываете поддержку

Люди, которых вы поддерживаете — ваши партнеры по уходу. Вы — квалифицированный специалист по уходу, а клиент — эксперт в своем собственном теле и доме.

Слушайте

Когда вы помогаете клиенту в личном уходе, прислушайтесь к тому, как он хочет, чтобы вы поступили. Они знают, что им подходит и что им удобно. Если вы уважаете предпочтения клиента, то работать с ним будет безопаснее.

Если клиент просит вас сделать что-то, что, по вашему мнению, может быть небезопасным, расскажите о своих опасениях. Помните, что все мы имеем индивидуальные и культурные различия. Постарайтесь найти решение, которое будет способствовать сохранению достоинства и самостоятельности, а также безопасности. Если клиент согласен, поговорите с другими членами команды по уходу за ним, чтобы помочь найти решение.

Помните, что ваша цель как специалиста по уходу — поддерживать человека таким образом, который подходит для него лично. Клиент сам отвечает за то, что с ним происходит.

Общайтесь уважительно

Всегда относитесь к людям, которых вы поддерживаете, с уважением. Не разговаривайте с ними, как с детьми. Используйте нормальный тон голоса и говорите так, чтобы они могли слышать. общайтесь таким образом, чтобы это было наиболее удобным для клиента. Дайте им время подумать и дать ответы.

Не всегда есть лучшее время или место для разговора. Убедитесь, что вы привлекли их внимание и что сейчас подходящее время для разговора с вами. Сядьте рядом с ними так, чтобы не смотреть на них сверху вниз. Сократите количество отвлекающих факторов и уделите разговору все свое внимание.

Если у вас возникли разногласия с клиентом, спокойно изложите свое мнение и объясните, почему вас это беспокоит. Сосредоточьтесь на своей мотивации помочь обеспечить безопасность всех людей. Используйте утверждения «я» вместо утверждений «вы». Например, вы можете сказать: «Я беспокоюсь о том, что кто-то из нас споткнется об эти старые журналы на полу», а не «Вам нужно выбросить эти старые журналы».

Воспринимайте поведение как коммуникацию

Спокойное и уважительное общение может быть трудным или невозможным, когда что-то не так. Поведение, которое кажется неуместным, грубым, агрессивным, воинственным или насильственным, часто свидетельствует о скрытой проблеме или неудовлетворенной потребности.

Основные проблемы

- Плохое обращение
- Халатное обращение*
- Насилие*
- Физическая, психическая или эмоциональная травма
- Боль
- Инфекция мочевых путей или другая инфекция
- Побочные эффекты медикаментов
- Болезнь
- Депрессия
- Страх
- Тревожность
- Острый или хронический стресс
- Кризис психического здоровья
- Голод или жажда
- Дискомфорт
- Смущенность
- Скорбь

Если поведение человека говорит вам о том, что что-то не так, пообщайтесь с ним, постарайтесь понять проблему и выяснить, как вы можете его поддержать.

Как лицо, осуществляющее уход, вы можете оказать поддержку человеку в удовлетворении его потребностей. План ухода за клиентом и другие члены команды по уходу помогут вам понять, о чем говорит клиент. Однако помните, что причиной проблемы также может быть плохое обращение или непонимание со стороны других людей.

* Как работник по долгосрочному уходу, вы обязаны сообщать о случаях жестокого обращения и пренебрежительного отношения к уязвимым взрослым. Инструкции по составлению заявления приведены на странице 56.

Поведение — это коммуникация.

Избегайте ярлыков

Ваши отчеты и документация помогут другим членам команды по уходу понять изменения в потребностях клиента. Когда вы рассказываете о клиенте другим членам команды по уходу, избегайте навешивания ярлыков. Ярлыки вроде «агрессивный» не помогают понять неудовлетворенную потребность. Вместо этого сосредоточьтесь на описании ситуации и поиске причины поведения.



Взаимодействуйте с другими членами команды по уходу

Каждый клиент выбирает свою собственную команду по уходу. В команду по уходу могут входить члены семьи, друзья, соседи, члены сообщества, другие лица, осуществляющие уход, священнослужители, медсестры, врачи и любые другие люди по выбору клиента. Команда по уходу трудится над тем, чтобы поддержать благополучие клиента. Команда по уходу за клиентом может быть указана в его плане обслуживания, или вы можете спросить об этом самого клиента. В учреждениях для проживания с поддержкой в команду по уходу за клиентом обычно входят сам клиент, его семья и/или друзья, остальные сотрудники учреждения для проживания с поддержкой, а также лечащий врач и другие медицинские работники. Клиент всегда является капитаном своей команды по уходу.

Семья, друзья и другие члены команды по уходу могут помочь вам решить проблемы безопасности или получить доступ к ресурсам, в которых нуждается клиент. Вам также может понадобиться связаться с некоторыми членами группы по уходу в экстренной ситуации. Узнайте о других членах команды по уходу за клиентом и их роли в жизни клиента.

Помните, что у родственников может быть стресс, когда близкий человек получает услуги долгосрочного ухода. Общайтесь с семьей и друзьями с состраданием, уважением и профессионализмом.

Взаимодействуйте со своим руководителем или работодателем

Если вы видите проблему, не игнорируйте ее и не держите в себе. Ваш работодатель будет знать, к кому вы должны обращаться, если у вас есть опасения по поводу безопасности. Убедитесь, что вы знаете свои обязанности по информированию о проблемах безопасности. Вот несколько распространенных примеров того, когда вам необходимо сообщить о проблеме:

- Вы обеспокоены потенциальной угрозой безопасности.
- Вы считаете, что решения или действия клиента подвергают опасности его самого или окружающих.
- У клиента появились новые симптомы болезни или заболевания или они изменились.
- Вы заметили изменения в поведении или уровне функционирования клиента.
- Клиент решил отказаться от ухода или лечения.

С кем вам следует связаться, если у вас возникли проблемы с безопасностью?

Безопасность требует командной работы, а командная работа требует общения.



5

Меры по обеспечению безопасности в местах проживания

(Следующий сценарий подходит только для специалиста по уходу, работающего в частном доме клиента. Дома семейного типа для взрослых (Adult Family Homes), учреждения для проживания с поддержкой (Assisted Living Facilities) и учреждения с расширенным обслуживанием (Enhanced Service Facilities) ОБЯЗАНЫ оборудовать свои помещения датчиками дыма, которые будут работать непрерывно, при этом курение внутри помещений запрещено).

История Арнела: Арнел работает в агентстве по уходу на дому. Одна из клиенток, которую он обслуживает, Дерси, живет с несколькими заболеваниями и принимает несколько лекарств. Некоторые из лекарств вызывают у нее крепкий сон. Дерси также курит и иногда засыпает во время курения. Одежда Дерси вся в дырах от ожогов, как и ее мебель и ковер.

Когда Арнел начал работать с Дерси, он заметил, что в доме Дерси не работают детекторы дыма. Арнел беспокоился, не случится ли пожар. Он поговорил с Дерси и ее командой по уходу, чтобы решить эту проблему. Хозяин дома Дерси отказался установить работающие детекторы дыма. Арнел связался с местной пожарной службой, и, с разрешения Дерси, пожарные установили для нее детекторы дыма. Однажды вечером Дерси уснула во время курения, и дом загорелся. Новые датчики дыма разбудили ее, и она смогла эвакуироваться. Внимание Арнела к безопасности, умение общаться и решать проблемы, вероятно, спасли Дерси жизнь.

Внимание к безопасности дома может предотвратить несчастные случаи и чрезвычайные ситуации. Помните о безопасности во время работы и ищите угрозы безопасности. Если вы помогаете клиенту в его собственном доме, работайте с клиентом, другими членами его команды по уходу и вашим работодателем, чтобы решить проблему.

Дома семейного типа для взрослых, учреждения для проживания с поддержкой и дома улучшенного обслуживания должны поддерживать безопасную обстановку для всех клиентов. Узнайте политику и процедуры вашего работодателя в отношении сообщения об угрозах безопасности. Если вас что-то беспокоит, сообщите об этом соответствующему сотруднику на вашем рабочем месте. Если проблема не решена, проследите за тем, что вас беспокоит.

Знайте, когда и кому следует документировать и/или сообщать об угрозах безопасности.

Получение дополнительной информации

Если вам нужна дополнительная информация или поддержка, вы можете найти множество ресурсов по обеспечению безопасности в доме. Ваша местная противопожарная служба, департамент полиции и местное отделение Американского Красного Креста будут рады помочь вам или направить вас к другим ресурсам.



Домашнее хозяйство

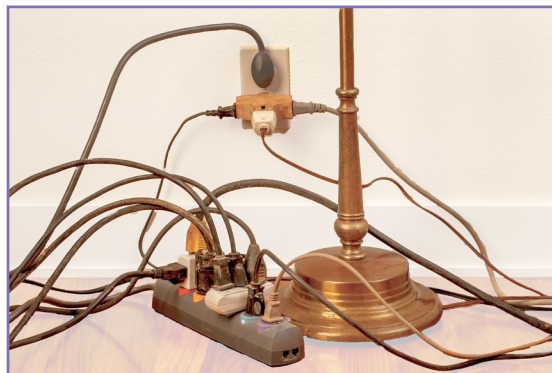
Хорошая уборка помогает всем быть в безопасности. Многие несчастные случаи являются прямым следствием захламленности жилого пространства.

- На полах, в коридорах и на лестницах не должно быть мусора и хлама. Если вы увидели предмет, который может представлять потенциальный риск скольжения, спотыкания, падения или травмы, спросите клиента, можете ли вы убрать его или переместить в безопасное место.
- Убирайте за собой.
- Закрывайте ящики письменных столов и комодов, а также кухонные шкафы, когда они не используются.
- Кладите предметы на полки так, чтобы они не падали и не скатывались с них. Ставьте более тяжелые предметы на нижние и средние полки. Держите наиболее часто используемые предметы в пределах легкой досягаемости.
- Складывайте материалы и принадлежности в стопки аккуратно, чтобы стопки не перевернулись.
- Если что-то пролили, немедленно вытрите и очистите.
- Бытовые чистящие и моющие средства храните в оригинальной упаковке с четкими этикетками.
- В вентиляционных отверстиях не должно быть пыли и мусора.
- Собирайте мусор и кладите его в мусорное ведро. Регулярно выносите мусорное ведро и опорожняйте в мусорный контейнер с плотно закрывающейся крышкой.
- Если вы видите легковоспламеняющиеся или токсичные химические вещества, которые не хранятся в безопасном месте, сообщите о своих опасениях соответствующему сотруднику на вашем рабочем месте.
- Держите кухню в чистоте для предотвращения пищевых заболеваний.
- Некоторые виды хозяйственного мыла и средств для стирки могут вызывать раздражение кожи у вас или у клиента. Если вы это заметили, порекомендуйте сменить вид моющего средства или мыла.

Чистота и порядок на рабочем месте — это более безопасное место для клиента, вас, ваших коллег и всех остальных.

Какие политики и процедуры относительно безопасного ведения домашнего хозяйства имеются у вашего работодателя?

Будьте начеку, всегда следите за реальными и потенциальными факторами, представляющими угрозу безопасности. Если вы обеспокоены угрозой безопасности, побеседуйте с клиентом и постарайтесь найти способ устранить угрозу. Всегда имейте в виду, что клиент имеет право на выбор.



Если вы не можете устранить угрозу безопасности или если клиент не желает этого, сообщите об этом соответствующему должностному лицу. Ваша безопасность имеет важное значение. Не пытайтесь устранить угрозу безопасности, если вы можете при этом получить травму или у вас нет навыков для этого.

Документируйте и сообщайте об угрозах безопасности

Какие требования и правила, касающиеся документирования и сообщения об угрозах безопасности, приняты у вас на работе?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Меры безопасности при пользовании кислородными приборами

Многие люди используют кислород в качестве предписанного лечения. Использование кислорода также связано с некоторыми рисками для безопасности. Вы должны знать о рисках и соблюдать правила безопасности для клиентов, использующих кислород.

Храните источники пламени и искр вдали от кислорода.

Использование кислорода облегчает возникновение пожара и ускоряет его горение. Храните все источники пламени и искр вдали от кислорода.

- Кислородные приборы или люди, пользующиеся кислородом не должны находиться ближе 5 футов (1,5 метров) от открытого огня, например, от свеч и плит с горелками.
- Люди, которые курят у себя дома, должны находиться на расстоянии не менее 25 футов от кислорода, а лучше всего — в другой комнате. Курящие люди могут забывать о сигарете и подходить к источнику кислорода с зажженной сигаретой.
- Клиент, пользующийся кислородом, должен находиться вдали от легко воспламеняющихся веществ, таких как вазелин и другие нефтепродукты, жидкость для удаления лака с ногтей, смазочные вещества и аэрозоли.
- Клиенты, которые пользуются кислородом и курят, должны выключить кислород и снять назальную канюлю или маску, прежде чем прикуривать сигарету.

Храните все источники пламени и искр вдали от кислорода.

Кислородные баллоны

Храните кислородные баллоны только в хорошо проветриваемых помещениях. Храните кислородные цилиндры на стеллажах, уложив их на бок, либо прикрутив цепью к стене. Если цилиндр упадет, давление выходящего из него кислорода может привести к разлету осколков и других предметов или пожару.

Некоторое количество кислорода испаряется из всех баллонов в окружающий воздух. Закрытая комната вскоре станет насыщенной кислородом и легко воспламеняемой. В учреждениях для проживания с поддержкой или учреждениях расширенного обслуживания кислородные комнаты должны хорошо проветриваться и отвечать другим требованиям, установленным пожарным надзором. В домах для взрослых или в частном доме клиента держите дверь открытой и проветривайте помещение.

Слишком большое количество кислорода в замкнутом пространстве также представляет опасность для здоровья. Наш организм лучше всего функционирует при концентрации кислорода 19,5 — 23,5 %. Более высокие или низкие концентрации не являются полезными для здоровья.

Концентраторы кислорода

Включайте концентраторы кислорода непосредственно в настенные розетки. Не пользуйтесь удлинителями и сетевыми фильтрами. Концентраторы очень чувствительны к изменениям напряжения и могут из-за них выключаться. Перегрузка сетевых фильтров может легко привести к перегрузке цепи. Слишком длинные удлинители могут приводить к падению напряжения и пожарам.



Кислородные трубки

Кислородные трубки имеют тенденцию свиваться в спирали и перекручиваться, что создаёт опасность спотыкания. Часто распрямляйте трубки и держите их подальше от прохода, чтобы избежать риска споткнуться или упасть.

Какие политики и процедуры относительно работы с кислородом имеются у вашего работодателя?

Пожарная безопасность

Как работник по долгосрочному уходу, вы можете способствовать обеспечению пожарной безопасности в окружении клиента.

- В домах семейного типа для взрослых, учреждениях для проживания с поддержкой и учреждениях расширенного обслуживания должны быть работающие детекторы дыма и огнетушители. Убедитесь, что знаете, где они находятся.
- Если вы работаете в доме клиента, вам следует проверить наличие детекторов дыма и огнетушителя. Если их нет, предложите клиенту приобрести их. Проверяйте детекторы дыма несколько раз в год, чтобы убедиться, что они работают. Переход на летнее время и его окончание — хорошие моменты для этого. Храните под рукой запасные батарейки.
- Если клиенту небезопасно курить одному, вместе с ним и вашим руководителем определите более безопасную альтернативу.
- Проверяйте, выключена ли кухонная плита, когда она не используется, и не оставляйте готовящиеся блюда без присмотра.
- Если клиент пользуется камином или деревянной печью, то до их зажигания убедитесь, что домовая заслонка открыта. Экраны для каминов очень важны и всегда должны быть на месте. Пепел из камина можно удалять только при потушенном огне и когда пепел остынет и его можно будет трогать руками. После прочистки камина поместите пепел в металлический контейнер снаружи дома. Никогда не оставляйте пепел в бумажной таре и рядом с деревянными зданиями.
- Если клиент пользуется комнатным электрообогревателем, он должен стоять на ровной, твердой и негорючей поверхности, такой как керамическая плитка для пола. Ставьте обогреватель на расстоянии по крайней мере трёх футов от постельного белья, штор, мебели и других горючих предметов и материалов. Выключите обогреватель, если уходите из помещения. В вашем учреждении может быть запрещено использовать обогреватели. Проконсультируйтесь с работодателем.

См. раздел, касающийся действий при пожарах, где содержатся рекомендации о том, что делать в случае пожаров.

Документируйте и сообщайте соответствующим должностным лицам обо всех факторах, могущих увеличить опасность пожаров.

Техника безопасности при использовании электроприборами

Электричество может стать причиной пожара и смертельного поражения электрическим током. Соблюдайте правила электробезопасности, чтобы защитить себя и людей, которых вы обслуживаете.

- Регулярно проверяйте электрические приборы на наличие признаков износа. Если шнур перетерся или потрескался, не пользуйтесь прибором, пока его не починят или не заменят.
- Если устройство имеет штепсельную вилку с тремя контактами, пользуйтесь только розетками с тремя отверстиями. Никогда не пытайтесь силой вставить вилку с тремя контактами в розетку или удлинитель с двумя отверстиями.
- Убедитесь, что оборудование заземлено и замените недостающие крышки электрических розеток.
- Держите электрические приборы вдали от мокрых полов, раковин и ванн.
- Убедитесь, что удлинитель не изношен и подключайте к нему больше приборов, чем позволяет его предельная нагрузка.
- Пользуйтесь «прерывателями тока при электрическом замыкании на землю» (Ground Fault Circuit Interrupter, GFCI); они особенно важны в ванных.
- Не пользуйтесь удлинителями для подвески ламп и в качестве постоянной проводки.
- Никогда не кладите удлинители под ковры или настилы. Давление при ходьбе может привести к износу проводов и искрам.
- Немедленно прекратите пользоваться выключателями, которые стали горячими на ощупь, и замените их.
- Следите за тревожными признаками проблем с электропроводкой, такими как тусклый свет, частая необходимость переключения автоматических прерывателей тока и частое перегорание предохранителей.

Документируйте и сообщайте соответствующим должностным лицам обо всех факторах, могущих увеличить опасность при использовании электроприборами.

Безопасное использование водопровода

Сантехнические проблемы и проникновение воды могут привести к дорогостоящему материальному ущербу и небезопасным условиям для клиента. Переполненные раковины или ванны могут затопить помещение всего за несколько минут. Узнайте, где в доме находятся запорные вентили для кранов и унитазов. По возможности узнайте также, где находится главный запорный вентиль.

- Никогда не оставляйте раковину или ванну без присмотра.
- Никогда не спускайте в унитаз салфетки или нижнее белье.
- Если унитаз засорился и начал переполняться, отключите воду, закрыв запорный вентиль внизу за унитазом.
- Если кран начал протекать, запорные вентили горячей и холодной воды обычно находятся под раковиной.

Если вы заметили, что вода протекает в дом, предупредите об этом клиента, других членов его команды по уходу, обслуживающий персонал, своего руководителя и/или работодателя.



Предотвращение насилия и реагирование на него

Как работник службы долгосрочного ухода, вы можете стать свидетелем или участником насилия на своем рабочем месте. Насилие может коснуться специалистов по уходу, получающих уход людей, посетителей, персонала, семьи или других людей в окружении. Минимизация насилия и реагирование на него помогают сохранить всех в безопасности.

Причины насилия

Насилие означает применение силы или угрозу применения силы, которая может причинить вред здоровью. Насилие может привести к физическим или психическим травмам. Насилие также может препятствовать здоровому развитию и лишать людей основных потребностей.

Насилие может происходить, когда люди испытывают страх, гнев или панику. Физический, психический или эмоциональный стресс может усилить негативные чувства и сделать насилие более вероятным. Человек, ставший жертвой насилия, может сам применить насилие в ответ. Тот, кто чувствует свою беспомощность, может прибегнуть к насилию в качестве последнего средства защиты себя или других.

Предотвращение насилия

Вы можете предотвратить насилие, сохраняя спокойствие и совместно решая проблемы.

Понимание, уважение и общение — вот что необходимо для минимизации насилия в процессе ухода.

Самопомощь для специалистов по уходу

Предотвращение насилия начинается изнутри. Специалисту по уходу, которая устала, перегружена и/или испытывает слишком сильный стресс, может быть трудно сохранять спокойствие и доброжелательность. Правильный уход за собой может помочь человеку, осуществляющему уход, сохранить терпение, эмпатию и доброту.

Забота о себе может быть сложной для занятых людей. Сон, физические упражнения и здоровое питание требуют времени, и зачастую их нелегко вписать в график ухода.

Существует множество простых и быстрых стратегий заботы о себе. Дыхательные упражнения, короткие перерывы и общение с близкими людьми также могут помочь справиться со стрессом.

Ознакомьтесь с ориентационным обучающим курсом, чтобы подробнее узнать о стратегиях заботы о себе.



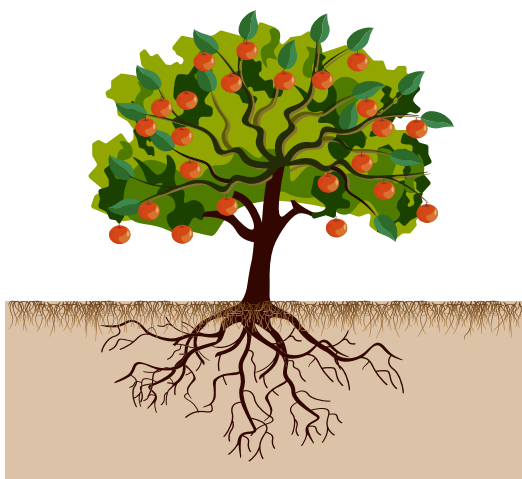
Понимание поведения

Если человек, которого вы поддерживаете, ведет себя агрессивно или проявляет насилие, возможно, он дает понять, что что-то не так. Вместо того чтобы реагировать на поведение человека, поищите глубинные причины или неудовлетворенные потребности.

- **Острые проблемы со здоровьем:** У человека может быть острая проблема со здоровьем, которая требует медицинской помощи. К острым проблемам со здоровьем относятся инфекция мочевыводящих путей, боль или побочные эффекты лекарств. Сотрудничайте с человеком и другими членами его команды по уходу, чтобы убедиться, что человек получает необходимую помощь.
- **Болезнь или состояние здоровья:** Болезни или состояния здоровья также могут быть причиной трудного поведения. Человек может не намереваться причинить вред или быть не в состоянии полностью контролировать свои действия. Возможно, он реагирует на бредовые убеждения, которые пугают или угрожают ему. Узнайте о человеке, чтобы знать, чего от него ожидать и какие стратегии помогут ему лучше всего.
- **Провокация:** Возможно, другой человек сделал что-то, чтобы спровоцировать гнев или страх клиента. Например, если специалист по уходу плохо обращается с клиентом, он может негативно реагировать и на других специалистов по уходу. Насильственное поведение может быть даже криком о помощи и просьбой защитить от жестокого обращения или пренебрежения. Всегда помните, что нужно смотреть не только на поверхностное поведение, чтобы понять и поддержать человека.

Уход с учетом информированности о травме

Поведение — это то, что мы видим на поверхности. Понимание «корней» поведения человека может помочь вам сопереживать ему и поддерживать его наилучшим для него образом.



Над поверхностью: Крики, ругательства, плевки, укусы, удары, щипки, толчки, пощечины, швыряние предметами, обвинения, гнев, подозрительность, страх, недоверие, оборонительные действия.

Под поверхностью: Жестокое обращение, пренебрежение, изоляция, одиночество, отсутствие друзей или семьи, страх, бессилие, болезнь, боль, неотложное состояние здоровья, кризис психического здоровья, хронический стресс, отчаяние, побочные эффекты лекарств, абстиненция, потеря близких, дискриминация, несправедливость, маргинализация, катастрофические жизненные события, травма, разочарование, горе, дискомфорт.

Предотвратить эскалацию

«Эскалация» — это когда негативные эмоции человека усиливаются. «Разрядить обстановку» означает помочь человеку успокоиться, дав ему почувствовать, что он в безопасности, что его ценят и слышат.

1. **Сохраняйте спокойствие.** Спокойствие помогает показать другому человеку, что вы не представляете угрозы. Сделайте глубокий вдох и ободрите себя, например, словами «Я справлюсь с этим».
2. **Покажите человеку, что вы хотите ему помочь.** Когда человек расстроен, он может реагировать на ваше невербальное общение больше, чем на то, что вы говорите. Используйте успокаивающий тон голоса и мягкий язык тела.
3. **Избегайте споров.** Человек, потерявший контроль над своими эмоциями, может не реагировать на логику и доводы. Споры и обвинения также могут привести к эскалации ситуации. Сосредоточьтесь на том, чтобы помочь всем успокоиться, а затем вместе разобраться в проблеме.

4. **Выслушайте и оцените чувства.** Выслушивание позволяет человеку высказаться и проработать сильные эмоции. Использование таких поддерживающих фраз, как «Можете ли вы сказать мне, что вы чувствуете?» и «Это звучит очень разочаровывающе», поможет человеку почувствовать, что его ценят и понимают.
5. **Будьте терпеливы и дайте время.** Если вы останетесь в тишине, у вас обоих будет возможность подумать и поразмыслить. Чувство неотложной необходимости усиливает стресс. Уделяя время, вы можете показать человеку, что уважаете его и его чувства.
6. **Обсуждайте выбор клиента и возможные последствия.** Вы не можете решить все проблемы или исполнить все желания. Будьте честны в том, что вы можете сделать, и предложите простые, реалистичные и позитивные варианты действий. **Обсудите последствия каждого выбора, но избегайте ультиматумов и никогда не угрожайте человеку насилием или пренебрежением.**

Для разных людей и ситуаций нужны разные стратегии. Если ваша стратегия не работает, попробуйте что-нибудь другое. Наконец, не забывайте об общих советах:

- Поддерживайте комфортную обстановку (температура, яркость, шум).
- Есть ли аудитория? Человек может испытывать страх или стыд, если за ним наблюдают другие.
- Перенаправление человека на приятное занятие может избавить его от негативных чувств.
- Общайтесь так, чтобы это было удобно для человека.
- Не прикасайтесь к человеку, который злится.
- Ищите провоцирующие факторы/причины, чтобы избежать их в будущем.
- Записывайте выявленные вами лучшие способы оказания поддержки клиенту и сообщайте об этом руководству.

Реакция на насилие

Когда человек теряет контроль над своим поведением и становится агрессивным, вашей первой целью должно быть обеспечение безопасности и предотвращение травм. Если возможно, постарайтесь помочь человеку успокоиться. Если ситуация становится опасной, найдите способ уйти и позвать на помощь.

Если вы НЕ чувствуете себя в опасности

Продолжайте сохранять спокойствие и старайтесь помочь другому человеку деэскалировать ситуацию. Не забывайте сохранять физическую дистанцию и внимательно следите за своим окружением.

Если вы чувствуете себя в опасности

Доверьтесь своим внутренним ощущениям. Если вы чувствуете опасность, прислушайтесь к себе.

- Найдите способ извиниться («Звонит мой мобильный телефон, я должен выйти и ответить на звонок» или «Я забыл что-то важное в машине») и выйдите из комнаты/помещения.
- Не поворачивайтесь спиной к данному лицу. Плавное отступление назад.
- Избегайте потенциально опасных мест, таких как верхние площадки лестниц и места, где мебель или другие предметы могут быть использованы в качестве оружия.
- Обратитесь за помощью, как только оказались на безопасном расстоянии.

Если кому-либо угрожает непосредственная опасность, звоните 911.

Следуйте политике и процедурам вашего работодателя

У вашего работодателя есть правила и процедуры на случай, если клиент проявляет насилие. Вы обязаны знать эти правила и процедуры и следовать им.

Какие политики и процедуры относительно проявления насилия со стороны клиента имеются у вашего работодателя?

Сообщение о случаях жестокого обращения с клиентом или о подозрениях на жестокое обращение

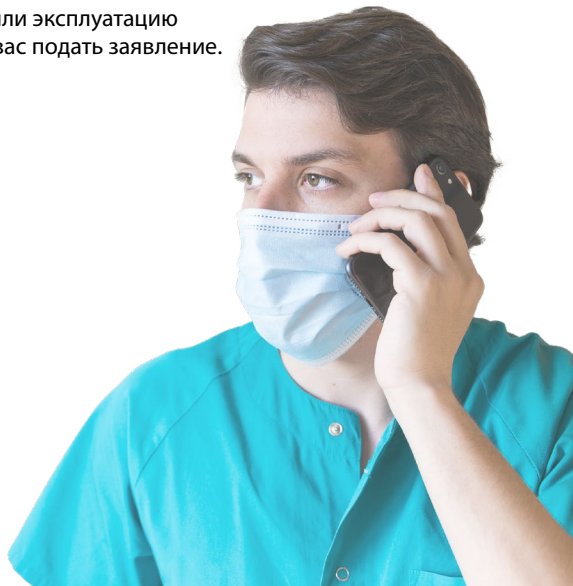
Помните, что вы являетесь лицом, обязанным сообщать о происшествиях. Если вы стали свидетелем или заподозрили жестокое обращение, пренебрежение или эксплуатацию уязвимых взрослых со стороны кого бы то ни было, закон обязывает вас подать заявление.

Как сообщить о происшествии

Чтобы сообщить о подозрениях в жестоком обращении с уязвимым взрослым, проживающим в доме семейного типа для взрослых, учреждении для проживания с поддержкой или учреждении расширенного обслуживания, позвоните в отдел по разрешению жалоб по телефону 1-800-562-6078.

Чтобы сообщить о подозрении в жестоком обращении с уязвимым взрослым, живущим в собственном доме, позвоните в Департамент социального обеспечения и здравоохранения по телефону 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) или в Службу защиты взрослых по телефону 1-877-734-6277.

Если вы явились свидетелем или подозреваете совершение физического или сексуального насилия, то вы также обязаны сообщить об этом в правоохранительные органы.



Если вы полагаете, что клиенту или кому-либо другому угрожает опасность, звоните в службу 911.

Документируйте и сообщайте о происшествиях своему работодателю

Документируйте все случаи насилия и сообщайте о них соответствующим должностным лицам по своему месту работы. Следуйте политике и процедурам вашего работодателя по документированию и сообщению о случаях насилия.

Какие политики и процедуры относительно документирования и сообщения о происшествиях имеются у вашего работодателя?

Огнестрельное оружие и меры безопасности при обращении с ним

В домах семейного типа для взрослых и учреждениях расширенного обслуживания все огнестрельное оружие должно быть заперто и доступно только людям, имеющим право доступа к нему.

Если вы работаете в агентстве по уходу на дому, вы можете обнаружить, что клиент хранит в своем доме огнестрельное или другое оружие. Если вы чувствуете себя небезопасно из-за того, что клиент носит оружие или в доме есть оружие, обсудите свои опасения с клиентом. Спросите клиента, может ли он убрать пистолет или оружие на время вашего присутствия.

Если не можете договориться с клиентом о плане действий, при котором вы будете чувствовать себя в безопасности, поговорите со своим начальником или иным должностным лицом по месту работы о своих опасениях.



клиенту приобрести предохранительные кодовые крючки для своего оружия. Эти оляют оружию выстрелить. Местные ельные органы могут выдавать бесплатные ли для оружия и проводят занятия по асности при обращении с ним.

: соответствующим лицом по месту своей зы обеспокоены тем, что клиент, у которого гь доступа к оружию, имеет такой доступ.

Сообщите о наличии огнестрельного оружия своему руководителю и получите помощь в разрешении ситуации.

Правила безопасности при обращении с животными

Работники, оказывающие долгосрочный уход, должны знать, как безопасно взаимодействовать с домашними животными, служебными животными, сельскохозяйственными животными и другими животными, живущими по соседству. Животные могут создавать проблемы с безопасностью, если люди не относятся к ним с уважением и осторожностью.

Животные, живущие в доме семейного типа для взрослых, центре расширенного обслуживания или учреждении для проживания с поддержкой или посещающие их, должны соответствовать строгим требованиям. В частности, они должны быть привиты, не болеть болезнями, передающимися человеку, и держаться вдали от мест приготовления пищи.

Соблюдение прав клиентов

Служебные животные оказывают необходимую поддержку людям. Клиенты имеют право держать служебных животных и контролировать, что с ними происходит. Не берите на себя контроль над животными клиента. Например, спросите у клиента разрешения, прежде чем приказывать собаке, выпускать ее из клетки или удалять из комнаты.

Укусы

Некоторые животные непредсказуемы, и даже самые дружелюбные животные могут в определенных ситуациях укусить. Обдумайте ситуацию и знаки, которые подаёт вам животное, прежде чем подойти или прикоснуться к нему.

Предотвращение укусов

Не подходите и не пробуйте гладить животных; не исходите из того, что они дружелюбны, пока не узнаете их лучше. Перед тем, как подходить к любому животному, спросите у хозяина, безопасно ли это.

Не гладьте собаку во время сна, еды, если она находится за забором, в клетке или в машине, на привязи, выглядит напуганной, пораненной или угрожающе.

Кошки часто дают знать, когда пора прекратить их гладить, путём укусов и царапанья. Есть определенные сигналы, которые могут предупредить вас о предстоящем царапанье или укусе. Сюда входят:

- Хвост кошки начинает дергаться.
- Кошка поворачивает уши назад или начинает двигать ими взад и вперед.
- Кошка поворачивает туловище или голову в направлении вашей руки.

Если вы видите эти сигналы, немедленно уберите руки от кошки, стойте спокойно и дайте кошке уйти от вас.



Если животное вас укусило

Чтобы предотвратить заражение после укуса или царапины, тщательно промойте место повреждения водой с мылом.

Следите за признаками инфекции после укуса. Укусы могут вызвать суставную или системную инфекцию — особенно укусы кошек. Сообщите об укусе своему руководителю или работодателю. Всегда обращайтесь к своему врачу, если у вас есть вопросы или опасения по поводу укуса животного.

Сообщайте о любых укусах животных своему начальнику или иному должностному лицу по месту своей работы.

Спотыкание

Кошки и собаки могут быть причиной спотыкания. Всегда будьте в курсе того, где в доме находятся животные. Если вы обеспокоены тем, что животное может создать опасность спотыкания для вас или клиента, попросите у клиента разрешения убрать животное из комнаты.

Другие животные

Сельскохозяйственные животные

Сельскохозяйственное животное, такие как коровы, свиньи, лошади, куры и экзотические животные, должны быть в безопасных условиях, за забором, в конюшне или хлеву до вашего прихода на работу. Если у вас есть какие-либо вопросы по поводу сельскохозяйственных животных на вашем рабочем месте, обратитесь к своему руководителю или работодателю.

Животные, живущие по соседству

Если по соседству живут агрессивные или угрожающие животные, например бродячие собаки или кошки, лучше всего обратиться в службу контроля за животными.

Вредители и грызуны

Вредители, такие как клопы или блохи, и грызуны, такие как мыши и крысы, вредны для здоровья и опасны. Если вы заметили вредителей дома у клиента или если вы обеспокоены своим здоровьем и безопасностью или здоровьем и безопасностью клиента, обратитесь к своему начальнику или иному должностному лицу по месту своей работы.



Уход за животными и санитария

В зависимости от работодателя ваша работа может включать или не включать уход за домашними животными. В любом случае, если в доме клиента есть домашние животные, вы наверняка будете иметь с ними контакт. Всегда соблюдайте гигиену рук после работы с животными, их едой или отходами.

Гигиена домашних животных

Хорошая гигиена и надлежащая санитария снижают вероятность заражения животным людей или других животных инфекциями паразитами. На полах и во дворе не должно лежать никаких животных экскрементов, кошачьи туалеты (ящики) не должны быть переполнены. Посоветуйте клиенту следовать этим рекомендациям по гигиене домашних животных:

- Регулярно и тщательно убирать и уносить животные отходы и экскременты. Небольшое количество отходов следует выбрасывать вместе с обычным мусором. Отходы и помет домашних животных не должны попадать в унитаз.
- Держите животных подальше от поверхностей для приготовления пищи.
- В целях комфорта и безопасности животных и людей избавляться от любых паразитов или вредителей.

Свяжитесь с руководителем или менеджером по работе с клиентами, если у вас есть опасения по поводу отходов жизнедеятельности животных или запахов.

Благополучие животных

В редких случаях клиент может больше быть не в состоянии обеспечивать минимально необходимый уход за животными. Обращайтесь за помощью, если обнаружите, что у проживающего в доме животного нет еды, воды, приюта, есть серьёзное заболевание, лечением которого никто не занимается, или животному нанесет физический вред. Животное, которым пренебрегают или с которым жестоко обращаются, может быть опасным для окружающих.

Сообщайте о беспокойствах по этому поводу своему начальнику или иному должностному лицу по месту вашей работы. Местные органы контроля за животными и правоохранительные органы принимают сообщения о жестоком обращении с животными.



6

Подготовка к чрезвычайным ситуациям и реагирование на них

Небывалая снежная буря: В 2008 году Восточный Вашингтон пережил небывалую снежную бурю. Всего за 24 часа выпало более двух футов снега. Дороги, автомобили и общественный транспорт не работали. Во многих районах отключилось электричество. От бури пострадали все, включая клиентов и тех, кто за ними ухаживает. Специалисты по уходу оказались заперты в своих домах и не могли приехать к клиентам. Некоторые клиенты не могли получить базовые вещи, такие как дополнительные одеяла, еду, которую не нужно разогревать, воду или лекарства. Готовы ли вы и люди, которых вы поддерживаете, к подобным ситуациям?

Чрезвычайные ситуации могут произойти в любое время. Подготовка и планирование — лучшие способы обезопасить себя в случае катастрофы. Во многих случаях вы, как специалист по уходу, можете быть первым или единственным человеком, который может отреагировать на чрезвычайную ситуацию, чтобы помочь клиенту и обеспечить его безопасность. Часть вашей ответственности как работника службы долговременного ухода заключается в подготовке к чрезвычайным ситуациям и реагировании на них.



У вашего работодателя есть планы, политика и процедуры на случай чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий. Клиенты также могут иметь особые требования по уходу за ними во время и после чрезвычайной ситуации, которые зафиксированы в их плане обслуживания. Воспользуйтесь этими источниками, чтобы узнать, что вам нужно знать.

- Узнайте, как реагировать на различные виды чрезвычайных ситуаций.
- Знайте, с кем связаться во время чрезвычайной ситуации и после того, как она будет ликвидирована.
- Предпримите соответствующие меры, чтобы обеспечить безопасность всех, включая себя.
- Понимать конкретные потребности отдельных клиентов.

Узнайте, что делать в чрезвычайной ситуации до того, как она произойдет.

Где вы можете найти планы действий в чрезвычайных ситуациях, составленные вашим работодателем?

Действия в чрезвычайных ситуациях

Во время чрезвычайных ситуаций сохраняйте спокойствие

Сохраняйте спокойствие, чтобы обезопасить себя и клиентов во время чрезвычайной ситуации. При возникновении чрезвычайной ситуации бывает трудно сохранять спокойствие. Вот некоторые полезные советы.

- Знайте план действий. Сохранение спокойствия часто является результатом того, что вы знаете, что делать дальше. Вы сможете лучше контролировать ситуацию, если будете знать, какие меры вам необходимо принять.
- Еще лучше – попрактиковать действия по плану! Отнеситесь к учебным тревогам и планированию действий в чрезвычайных ситуациях серьезно.
- Сделайте несколько глубоких вдохов и примите устойчивое положение.
- Оцените ситуацию. Имейте представление обо всей ситуации, прежде чем действовать.
- Присутствуйте в настоящем моменте. Знайте, что вам нужно предпринимать по мере развития чрезвычайной ситуации.
- Отвлекитесь от эмоциональных аспектов ситуации. Если вы будете вести себя спокойно, другие скорее всего последуют вашему примеру.

Безопасность — ваш приоритет

Помните, что безопасность превыше всего. Если вы считаете, что вам или клиенту угрожает непосредственная опасность, звоните 911. Если вы одни и сомневаетесь, звоните 911. В обязанности спасателей входит оказание вам помощи в решении о том, возникла ли чрезвычайная ситуация. Объясните ситуацию и следуйте указаниям персонала службы спасения.

Вызов 911

Когда необходимо позвонить в службу 911:

- Сохраняйте спокойствие.
- Кратко опишите чрезвычайную ситуацию.
- Назовите адрес и ближайшую главную улицу или перекресток.
- Не вешайте трубку и следуйте указаниям диспетчера службы 911.

Хорошо, если рядом с телефоном или на видном месте будет храниться информация на экстренный случай. Эта информация может включать адрес и улицу, где находится дом клиента или учреждение по уходу.



Ситуации, требующие неотложной медицинской помощи

Ситуации, требующие неотложной медицинской помощи — это травмы или заболевания, которые опасны для жизни или здоровья человека. Ваша роль как работника службы долговременного ухода заключается в том, чтобы распознать признаки неотложной ситуации и отреагировать на них соответствующим образом.

Признаки ситуации, требующей неотложной медицинской помощи

Любое серьезное и внезапное изменение в состоянии здоровья — это неотложная ситуация. Перечисленные ниже симптомы могут быть признаками инсульта, сердечного приступа, травмы, болезни, инфекции, аллергической реакции, отравления или взаимодействия лекарств.

Проблемы с дыханием

- Проблемы с дыханием.
- Удушье.
- Одышка.

Внезапные изменения в работе мозга

- Оборок или потеря сознания.
- Внезапное головокружение, слабость или изменение зрения.
- Сильная головная боль без известной причины.
- Проблемы с речью или пониманием.
- Изменение психического состояния (например, необычное поведение, спутанность сознания, трудности с пробуждением).
- Кризис психического здоровья, например, если человек представляет опасность для себя или других.
- Поведение, связанное с самоубийством (позвоните по номеру 988, чтобы узнать о Линии помощи при самоубийствах и кризисных ситуациях, или посетите сайт [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org))

Травма

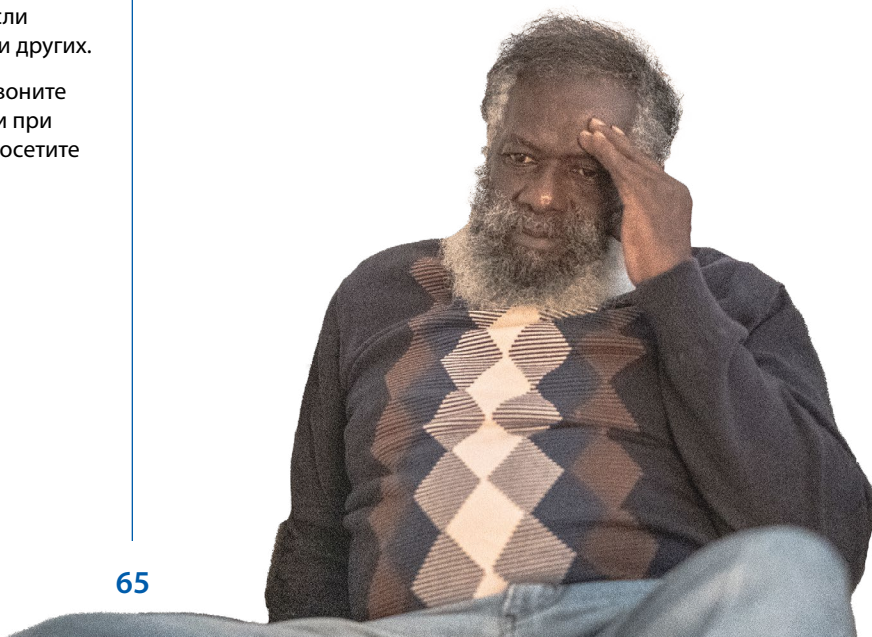
- Травма при падении.
- Травмы, полученные в результате автомобильной аварии.
- Ожоги или вдыхание дыма.
- Глубокая или большая рана.
- Безостановочное кровотечение.
- Травма головы или позвоночника.

Боль

- Боль в груди.
- Боль или чувство сдавленности в животе.
- Внезапная сильная боль в любой части тела.

Другие признаки ситуации, требующей неотложной медицинской помощи

- Кашель или рвота кровью.
- Сильная или неукротимая рвота.
- Чрезмерная усталость.
- Онемение или слабость с одной стороны тела.
- Отек лица, языка или глаз.
- Изменение цвета кожи вокруг ногтей, губ и глаз (сероватый/беловатый для людей с темной кожей и голубоватый для людей со светлой кожей).
- Проглатывание ядовитого вещества.



Предварительные медицинские указания

Предварительные указания — это юридические документы, в которых объясняется, какого ухода за физическим и психическим здоровьем хочет клиент, если он больше не сможет принимать такие решения. Предварительные распоряжения помогают убедиться в том, что команда по уходу знает и выполняет пожелания клиента.

На случай чрезвычайных ситуаций вам необходимо знать, есть ли у клиента форма POLS или предварительные медицинские указания и где они находятся, и выдать их службе неотложной помощи.

Документируйте и сообщайте о медицинских неотложных состояниях

После того как неотложная медицинская ситуация будет взята под контроль, вам нужно будет задокументировать, что произошло, что вы сделали и каков был результат, и сообщить об этом соответствующему лицу в вашем учреждении по уходу. Следуйте политике и процедурам вашего работодателя по документированию и отчетности.



Как вы должны документировать и сообщать работодателю о неотложных медицинских ситуациях?

Экстренные действия при пожарах

По данным Пожарной администрации США, наиболее распространенными причинами пожаров в жилых домах в 2021 году были пожары, связанные с приготовлением пищи, отоплением, непреднамеренные пожары или пожары по неосторожности, а также в результате неисправности электрооборудования. Пожилые люди имеют самый высокий риск погибнуть в результате пожара. Если случится пожар, клиентам понадобится ваша помощь, чтобы обеспечить их безопасность.

Подготовка к пожарной тревоге

Если вы работаете в доме семейного проживания для взрослых или в учреждении для проживания с поддержкой, то у вашего работодателя будет план регулярных учений на случай пожара. Отнеситесь к этим мероприятиям серьезно, они спасают жизнь.

Если вы поддерживаете клиента на дому, вы должны знать план эвакуации клиента, лучший путь эвакуации из дома, а также домашний адрес клиента и название ближайшей улицы, образующей перекресток. Эта информация есть в плане обслуживания клиента.

Каков график пожарных учений у вашего работодателя?

Узнайте, как пользоваться огнетушителем

Огнетушитель обязателен во всех домах семейного типа для взрослых, учреждениях для проживания с поддержкой и домах улучшенного обслуживания. Если вы работаете в доме клиента, посоветуйте ему приобрести огнетушитель, если его нет в доме. Огнетушитель с эмблемой «АВС» спереди тушит все виды огня, вызванного горением древесины и бумаги, масла и жира, а также огонь, вызванный неисправностью электроприборов и электропроводки.

Слово **P.A.S.S** поможет вам запомнить порядок действий с огнетушителем.

- | | |
|--|---|
| P = потяните (Pull) | Держа огнетушитель в вертикальном положении, выдерните предохранительную булавку на кольце и вскройте пластмассовую пломбу. |
| A = цельтесь (Aim) | Отойдите от огня и направьте раструб к ближайшему к вам основанию огня. |
| S = сожмите (Squeeze) | Держа огнетушитель вертикально, сожмите обе рукоятки, чтобы выпустить пену. |
| S = Водите из стороны в сторону (Sweep) | Водите огнетушителем из стороны в сторону, распыляя содержимое на очаг огня. |

Когда огонь погаснет, убедитесь, что он не возгорается снова. Эвакуируйте всех людей из помещения и проветрите его сразу же после использования огнетушителя.

Готовность к экстренным ситуациям спасает жизнь людей

Реагирование на пожар

Если вы обнаружили пожар, запомните правила **R.A.C.E.**, которые помогут вам действовать безопасно и правильно.

R = (RESCUE) Спасайте:	Прекратите свои занятия и переведите клиентов в безопасное место.
A = (ALARM) Включите сигнал тревоги:	Подайте сигнал тревоги. (например, потяните на себя рычаг пожарной тревоги) либо позвоните 911.
C = (CONFINE) Изолируйте:	Закройте все двери и окна, до которых вы можете безопасно добраться.
E = (EXTINGUISH) Тушите:	Воспользуйтесь огнетушителем, если это безопасно.
ИЛИ ЭВАКУАЦИЯ:	покиньте помещение, если пожар слишком велик для огнетушителя.



Предупреждения

- Не лейте воду на огонь, возникший от возгорания жира или горючих жидкостей. Это приведет к распространению огня. Накройте загоревшийся жир крышкой от кастрюли, мокрым полотенцем, пищевой содой, солью или воспользуйтесь огнетушителем.
- Не лейте воду на огонь, возникший из-за неисправностей электрооборудования или проводов. Вас может сильно ударить током.
- Не входите снова в горящее здание для спасения домашних животных или ценностей.
- Не пробуйте вынести горящий предмет из комнаты.
- Не пользуйтесь лифтом для эвакуации из здания при пожаре.

Если огонь мешает вашей эвакуации,

- Оставайтесь с клиентом.
- Позвоните в службу 911 и сообщите, что вы оказались заперты.
- Оставайтесь в комнате с закрытой дверью для уменьшения скорости распространения огня.
- Забейте щели дверей и отдушины одеждой и полотенцами.
- При нарастании жары и огня. Держитесь ближе к полу, где меньше дыма.

Дым ядовит и убивает больше людей при домашних пожарах, чем пламя.

После пожара

Дома семейного типа для взрослых, учреждения для проживания с поддержкой и дома улучшенного обслуживания должны документировать и сообщать о любых пожарах в отдел по рассмотрению жалоб. Следуйте правилам документирования и отчетности, принятым у вашего работодателя.

Перебои в подаче электроэнергии

В домах семейного типа для взрослых, учреждениях для проживания с поддержкой и учреждениях с расширенным обслуживанием должно быть аварийное освещение и фонари во всех частях здания.

Если клиенты оказались в полной темноте, особенно в ночное время:

- Постарайтесь убедить всех клиентов, что они в безопасности и что вы знаете о том, что происходит.
- Если в соседних зданиях тоже не работает электричество, то отключите все электрические обогреватели и другие приборы для уменьшения первоначальной нагрузки при включении электричества и защиты моторов от возможных повреждений ввиду низкого напряжения.
- Выключите из розеток компьютеры и другое чувствительное оборудование, чтобы предохранить их от возможных перепадов напряжения при восстановлении подачи электроэнергии.
- Экономьте воду, особенно если её источником является колодец.
- Держите двери, окна и шторы закрытыми для сохранения тепла.
- Оставьте один выключатель в положении «включено», чтобы вы знали, когда электроснабжение будет восстановлено.
- Держите дверцы холодильника и морозильника закрытыми. Если дверца морозильной камеры остаётся закрытой, то камера может сохранить продукты замороженными в течение двух дней.
- Будьте предельно осторожны со свечами и другими горючими источниками света, которые могут вызвать пожар (не разрешены в учреждениях для проживания с поддержкой).
- При использовании керосиновых обогревателей, газовых фонарей или печи в доме, поддерживайте вентиляцию, чтобы избежать скопления токсичных газов (не разрешено в учреждениях для проживания с поддержкой).
- Никогда не используйте угольные или газовые барбекю в помещениях. Они производят угарный газ, который может убить вас.
- Если вы работаете в учреждении, где есть генератор, узнайте, как его включать и выключать и какие зоны здания он обслуживает.
- У некоторых клиентов могут быть медицинские приборы, использующие электричество, например кислородные концентраторы, СРАР-машины, электрические кровати и/или матрасы и т. д. У вашего работодателя/руководителя должен быть план, как обращаться с этими предметами при отключении электричества.

Если вы работаете в доме клиента:

- Зарегистрируйте все требуемое клиенту оборудование для жизнеобеспечения (если оно ему требуется) в компании по коммунальному обслуживанию клиента.
- Если клиент пользуется электрическим оборудованием для жизнеобеспечения, порекомендуйте ему или ей приобрести генератор или узнать, где можно взять его напрокат. Если клиент не может купить генератор, запишите несколько телефонных номеров компаний, где можно взять генератор напрокат.
- Имейте под рукой телефонный номер местной коммунальной компании клиента для сообщений об отключении электроэнергии и получения обновлённой информации в таких случаях.
- Если у клиента есть гараж, дверь которого работает на электричестве, узнайте, как открывать её вручную, без электричества.
- Порекомендуйте клиенту завести альтернативный источник тепла и запас топлива.
- Если дом клиента является единственным без электричества, проверьте состояние предохранителей и автоматических прерывателей.
- Перед заменой предохранителей или возвращением автоматических прерывателей в рабочее состояние выключите крупное электрооборудование.

Никогда не используйте угольные или газовые печи или обогреватели в помещениях. Они производят угарный газ, который может убить вас.

Эвакуация

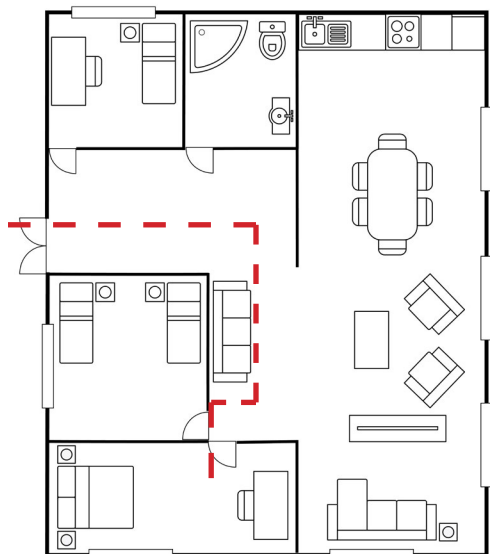
Бывают случаи, когда клиентам приходится эвакуироваться из здания из-за экстремальных погодных условий, стихийных бедствий или других чрезвычайных ситуаций. Чтобы вывести клиентов безопасно и быстро, необходимо заранее все спланировать.

Если вы работаете в учреждении для проживания с поддержкой, доме семейного типа для взрослых или учреждении расширенного обслуживания, у вашего работодателя есть планы эвакуации. В планах будет указано что делать, если клиенту потребуется переместиться в другую часть здания, вывести из здания в безопасное место или переместиться в другое здание. Вы обязаны знать план действий для людей, которых вы обслуживаете, и выполнить свою часть работы, когда придет время.

Клиенты, живущие в собственном доме, могут иметь план эвакуации в договоре на обслуживание. Если у клиента нет плана эвакуации из дома, поговорите с ним и/или другими членами команды по уходу о планировании и о том, как вы можете помочь клиенту безопасно эвакуироваться в случае необходимости.

Убедитесь, что вы знаете планы экстренной эвакуации там, где вы работаете.

Где вы можете найти планы эвакуации клиентов на вашем рабочем месте?



Подготовка к стихийным бедствиям

Стихийные бедствия могут происходить без предупреждения и представлять серьезную угрозу для вас и клиента. Лучший способ обезопасить себя во время стихийного бедствия - иметь наготове план и аварийные запасы.

Аварийные запасы

Аварийные принадлежности позволяют людям жить без посторонней помощи в случае чрезвычайных ситуаций. Если вы работаете в доме семейного типа для взрослых, доме сестринского ухода или учреждении с расширенным обслуживанием, у вас должны быть в наличии аварийные запасы. Узнайте, где на вашем рабочем месте находятся аварийные запасы.

Если вы оказываете помощь клиенту в его собственном доме, посоветуйте ему иметь при себе аварийный набор принадлежностей.



Землетрясения

- При землетрясении позаботьтесь в своей безопасности и окажите клиенту помощь, когда закончатся толчки. Вы должны:
- Оставаться в здании, укрыться под письменным или обеденным столом и крепко держаться за что-нибудь.
- Находиться подальше от окон, тяжелых шкафов, книжных полок и стеклянных перегородок.
- Когда прекратятся толчки, выйдите из здания. Не пытайтесь передвинуть человека, получившего серьезную травму, если только ему не угрожает опасность новой травмы.
- Если вы находитесь вне дома: стойте в стороне от зданий, деревьев, телефонных линий и линий электропередач.
- Если вы за рулём, отъезжайте подальше от мостов, туннелей и переездов. Оставайтесь в автомобиле.

Стихийные природные явления

Стихийные природные явления могут быть прогнозируемы, а могут наступать внезапно, без предупреждения. Погодные условия, которые могут стать причиной чрезвычайной ситуации, включают сильный ветер, сильный дождь, сильную жару, молнию и наводнение. Будьте в курсе погодных предупреждений в вашем регионе и следуйте всем предупреждениям и указаниям местных властей.



Экстремальная жара

Температура в Вашингтоне повышается, и сильная жара (выше 90°F / 32°C) становится все более распространенным явлением. Сильная жара может вызвать заболевание и смерть. Она особенно опасна для пожилых людей, имеющих проблемы со здоровьем или принимающих определенные лекарства.

Помогайте людям, которых вы обслуживаете, сохранять прохладу и пить. Пользуйтесь кондиционерами, если они есть, и держитесь подальше от солнца. На сайте вашего округа может быть список станций охлаждения или кондиционируемых зданий, например библиотек, куда клиент может пойти, если в помещении становится слишком жарко.

Наблюдайте за клиентами на предмет признаков теплового заболевания. В сильную жару следите за этими симптомами неотложного медицинского состояния:

- Высокая температура тела (более 103°F).
- Горячая, покрасневшая, сухая или влажная кожа
- Человек не потеет, даже если жарко.
- Быстрый сильный пульс.
- Внезапный приступ спутанности сознания или усугубление спутанности сознания.



НИКОГДА не оставляйте человека и домашних животных в автомобиле в тёплые, солнечные дни.

Другие стихийные бедствия

Вулканические явления, лесные пожары и цунами могут заставить клиентов эвакуироваться. Узнайте, какие события вероятны в вашем регионе, и следите за оповещениями о чрезвычайных ситуациях.

Проверяйте погодные оповещения на сайте [weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts).

Зайдите на сайт [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability), чтобы получить дополнительную информацию о подготовке к стихийным бедствиям.

В заключение...

С

Ваша цель как работника службы долгосрочного ухода - способствовать независимости и благополучию людей, которых вы обслуживаете, а настоящая независимость и благополучие возможны только в безопасной среде. Не забывайте о безопасности в течение всего дня. При выполнении каждой задачи или ситуации спрашивайте себя, как минимизировать риски и сделать это более безопасно. При необходимости обращайтесь за помощью. Следите за угрозами безопасности и вместе с другими устраняйте их. Часто требуется всего несколько дополнительных минут в день, чтобы оставаться безопасным и здоровым на своей работе.

Каждый раз, когда вы устраняете или сводите к минимуму опасения на тему безопасности, предотвращаете травму, избегаете несчастного случая, останавливаете распространение инфекции или эффективно реагируете на экстренную ситуацию, вы уменьшаете боль, страх, тревогу и страдания, которые могли бы выпасть на вашу долю или на долю тех, за кем вы ухаживаете.

В качестве работника по долгосрочному уходу вы действительно ежедневно меняете жизнь людей к лучшему. Гордитесь, тем что вы делаете для обеспечения безопасности – своей и тех, за кем вы ухаживаете.

Безопасность зависит от вас!



Приложение А: План действий в чрезвычайных ситуациях для работников по уходу на дому

(Клиент и работник по уходу должны вместе составить этот план и держать его рядом с телефоном).

Имя, фамилия или название работодателя: _____ Дата: _____

1. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ — УГРОЗА ДЛЯ ЖИЗНИ — ЗВОНИТЕ 9-1-1 Сообщите номер, с которого вы звоните

Домашний адрес: _____

Главный перекресток: _____

Как добраться до дома от перекрестка: _____

2. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, НЕ УГРОЖАЮЩИЕ ЖИЗНИ: Запишите следующие местные номера

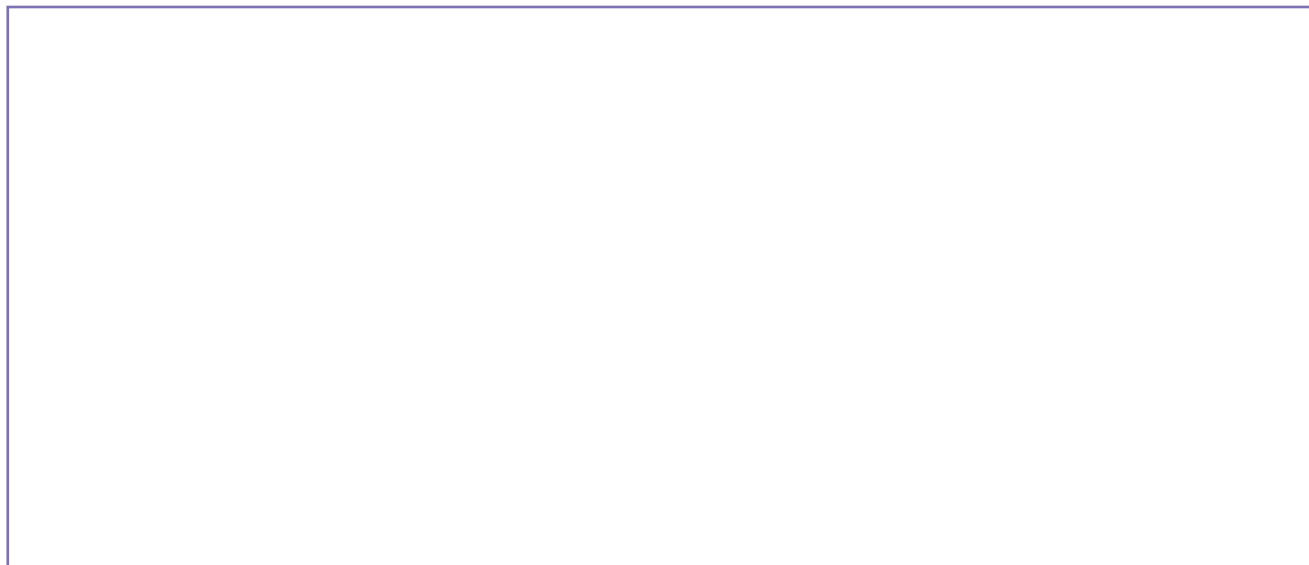
Пожарные/парамедики: _____ Лечащий врач: _____

Больница: _____ Скорая помощь: _____

Полиция/шериф: _____ Служба по борьбе с отравлениями: _____

Другое: _____

3. ЭВАКУАЦИЯ ИЗ ДОМА: Нарисуйте ниже эскиз дома с указанием выходов из него. Нарисуйте стрелки, показывающие пути эвакуации. В случае пожара покиньте дом вместе с клиентом.



4. МЕСТА ВРЕМЕННОГО РАЗМЕЩЕНИЯ: Список альтернативных мест, куда можно направиться, если нахождение в доме станет небезопасным.

Название: _____ Телефон: _____

Адрес: _____

Название: _____ Телефон: _____

Адрес: _____

5. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ— Противопожарная служба может дать вам информацию о порядке установки.

Огнетушители: _____ Дымовые извещатели: _____

6. ДРУГОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ — опишите, где находятся аптечка первой помощи, одеяла, продукты питания и вода, фонарики, радио и другое оборудование для действий в чрезвычайных ситуациях.

Адрес: _____

Приложение В: Контрольный список на тему угроз безопасности

Этот курс охватывает множество тем. Вы можете проверить себя и свое рабочее место на предмет безопасности, заполнив этот контрольный список. Если вы обнаружили пункт, который не можете отметить, перечитайте этот курс или поговорите с руководителем, если у вас остались вопросы или сомнения.

Безопасность на рабочем месте

Я думаю о безопасности при выполнении любого задания, в любой обстановке и ситуации.

Я могу безопасно помочь клиенту с передвижением, не поднимая его вручную и не причиняя вреда себе или клиенту.

Я знаю, как безопасно перемещать предметы, не причиняя себе вреда.

Я ношу нескользящую обувь и не слишком тесную или мешковатую одежду.

Я безопасно вожу машину, пристегнувшись ремнем безопасности и не отвлекаясь на посторонние вещи.

Я знаю, как безопасно пользоваться стремянкой.

Падения клиентов

Я знаю историю падений клиента.

Я знаю побочные эффекты лекарств клиента.

Я знаю, какие факторы риска падения есть у клиента.

Клиент носит очки и слуховой аппарат.

Клиент носит нескользящую поддерживающую обувь, а его одежда не слишком длинная или свободная.

Полы в ванной комнате поддерживаются в сухом состоянии.

В ванных комнатах есть поручни и стул для купания.

На полу в туалете или душевой уложены противоскользкие коврики.

Пешеходные дорожки рядом с домом хорошо освещены и очищены от мусора, и с них немедленно убирается вода, лед, снег, и жир.

Полы и коридоры внутри дома очищены от мусора и хлама, а телефонные и электрические провода и удлинители находятся вдали от мест прохода.

Из помещений удалены скользкие ковры, и все имеющиеся ковры нескользящие либо приклеены к полу двусторонней клейкой лентой.

Края ковров не протерты и, при необходимости, закреплены кнопками.

Лестницы имеют поручни и хорошо освещены.

Во всем доме есть хорошее освещение.

Медицинские принадлежности хранятся надежно и на нужной высоте.

Я знаю, как безопасно помочь клиенту спуститься на пол, если он падает.

Я знаю правила моего работодателя о том, что я должен делать, если клиент упал.

Контроль инфекций

Я провожу гигиену рук не менее 20 секунд до и после выполнения задачи или оказания помощи клиенту.

Для выполнения соответствующих действий у меня есть индивидуальные средства защиты (Personal Protective Equipment, PPE).

Я использую одноразовые перчатки всегда, когда могу соприкоснуться с кровью или другими биологическими жидкостями.

Я знаю и соблюдаю правила моего работодателя относительно ношения масок.

Если это необходимо, в доме имеется контейнер для острых отходов либо прочный закрытый пластмассовый контейнер для многоразового пользования.

Я не прикасаюсь к острым предметам и знаю, как безопасно утилизировать их.

Я знаю, как безопасно убрать кровь и другие биологические жидкости и продезинфицировать помещение.

Я знаю и соблюдаю процедуры моего работодателя по утилизации загрязненных отходов.

Я звоню своему работодателю или руководителю и сообщаю им, что остаюсь дома, если заболел.

Я всегда звоню своему работодателю или руководителю, как только узнаю, что не могу выйти на работу.

Я знаю, как и кому сообщать о болезни клиента.

Коммуникация

Я знаю, кому могу сообщить о своих опасениях касательно безопасности.

Если я исправляю нарушение техники безопасности или вижу нарушение техники безопасности, которое не могу исправить, я сообщаю об этом.

Я могу эффективно общаться с клиентом.
Я внимательно слушаю их и проверяю, все ли мне понятно.

Я могу ответить на вопросы клиента или узнать ответы.

Я знаю других членов команды по уходу за клиентом и могу эффективно с ними общаться.

Я знаю и соблюдаю политику и процедуры моего работодателя в отношении документации и отчетности.

Безопасность в доме

На острых предметах, таких как каркасы кроватей, есть мягкие накладки.

Шланги кислородных приборов не перекручены, на них нет перегибов, и они находятся вдали от прохода.

При пользовании кислородными приборами рядом нет горящих сигарет, пламени и легко воспламеняющихся предметов.

Если клиент курит, он может безопасно курить самостоятельно.

Если клиент курит, но не может курить самостоятельно, есть план по обеспечению его безопасности.

Огнестрельное и другое оружие хранится в безопасном месте.

Я знаю, как реагировать на насильственное или агрессивное поведение.

У меня есть необходимая поддержка, которая поможет мне реагировать на агрессивное или вспыльчивое поведение.

Я чувствую себя в безопасности на рабочем месте.

Медицинское оборудование находится в исправном состоянии и хранится надлежащим образом.

В доме нет паразитов и экскрементов животных.

Домашние животные находятся под контролем.

Лекарства и химические вещества имеют соответствующие этикетки и правильно хранятся.

В доме не используются приборы и удлинители с оголенными или изношенными шнурами.

Я знаю, как выключить воду в случае переполнения унитаза.

Огнетушители легко доступны и проходят периодический осмотр.

Дымовые извещатели находятся в рабочем состоянии, и соблюдается график замены батарей.

Экстренные ситуации

Я знаю, где найти планы моего работодателя на случай чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий, и я ознакомился с ними.

Я знаю, что входит в мои обязанности во время стихийного бедствия, эвакуации или чрезвычайной ситуации.

Я знаю признаки ситуации, требующей неотложной медицинской помощи.

Я знаю правила и процедуры моего работодателя о том, что я должен делать в ситуации, требующей неотложной медицинской помощи.

Я знаю, где находится форма POLST клиента и его предварительные указания на случай чрезвычайной ситуации.

Я знаю адрес и ближайший перекресток, на котором находится мое рабочее место, или эту информацию легко найти в экстренной ситуации.

Если у клиента (-ов), которого я обслуживаю, есть план действий в чрезвычайной ситуации, я ознакомился с ним и понял его.

Я знаю, как пользоваться огнетушителем.

Я знаю, как потушить пожар, произошедший вследствие возгорания жира.

Я знаю, как клиент получит свет и тепло в случае отключения электричества.

Я никогда не пользуюсь бензиновыми или угольными горелками в помещениях.

Я знаю о признаках заболевания, вызванного перегревом.

Я знаю, как обеспечить клиенту прохладу во время сильной жары.

Я знаю признаки переохлаждения и обморожения.

[illegible]

Заявление о признательности

Эта учебная программа была разработана с учетом отзывов и предложений, полученных от экспертов в данной области, заинтересованных сторон, инструкторов, партнеров из племен и получателей услуг по всему штату. Мы не смогли бы сделать это без их опыта и очень ценим их энтузиазм в поддержке безопасности клиентов.

Разработка учебного курса

Сэмюэл Кук, разработчик инструкций

Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Авторы

Джессика Бейкер, отдел по оказанию ухода

за диабетиками и обучения на тему диабета
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Эшли Бекли, менеджер программы CRSB Learning Solutions
Администрация по вопросам инвалидности вследствие нарушений развития (Developmental Disabilities Administration) при DSHS

Джули Богхокиан, менеджер программы обучения
Catholic Community Services of Western Washington

Бренна Ботсфорд, специалист по образованию и поддержке
Совет по вопросам домов семейного проживания для взрослых

Адора Бруйяр, менеджер отдела обучения
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Мелисса Брантон, менеджер программы обучения по контролю качества в сфере соблюдения нормативов
Услуги ухода с проживанием
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Фрэнк Бьюкенан, член группы по работе с клиентами

Мэри М. Кэмпбелл, менеджер программы консультаций и менеджер по ресурсам для людей с нарушениями слуха,
Управление по делам глухих и слабослышащих
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Бренда Карлстром, участник команды
по улучшению обслуживания

Стефани Кастилея, менеджер программы по контролю за соблюдением нормативных требований — услуги проживания и оказания ухода в сообществе
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Дэвид Чаппелл, менеджер программы обеспечения качества и политики
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Эрнест Ковингтон III, директор
Управление по делам глухих и слабослышащих (Office of the Deaf and Hard of Hearing, ODHH)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Кенни Дэвис, руководитель группы обучения по месту жительства
Администрация по вопросам инвалидности вследствие нарушений развития (Developmental Disabilities Administration) при DSHS

Марла Эмде, специалист по предотвращению травм в отделении неотложной помощи/травматологии
Обеспечение качества систем здравоохранения
Департамент здравоохранения штата Вашингтон

Ариэль Финни, менеджер по управлению программами учреждений для проживания с уходом
Услуги ухода с проживанием
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Джеки Фрай, руководитель программы учебного отдела
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Робин Гибсон, директор службы
Организация по оказанию долгосрочного ухода Catholic Community Services of Western Washington

Стейси Графф, менеджер отдела развития трудовых ресурсов
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного
ухода при Департаменте социального обеспечения
и здравоохранения (DSHS)

Барбара Ханнеманн, руководитель отдела программ
по обсуждению на дому и по месту жительства
Администрация поддержки пожилых людей
и долгосрочного ухода при Департаменте социального
обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Хуэй Хо, менеджер программы обучения
по соблюдению нормативных требований
Услуги ухода с проживанием
Администрация поддержки пожилых людей
и долгосрочного ухода при Департаменте социального
обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Коллин Дженсен, менеджер программы по политике
в отношении домов семейного типа для взрослых
Услуги ухода с проживанием
Администрация поддержки пожилых людей
и долгосрочного ухода при Департаменте социального
обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Дрю Кертцман, технический специалист
по технике безопасности и гигиене труда
Управление по технике безопасности и гигиене труда
Департамент труда и промышленности штата Вашингтон

Саира Хан, руководитель программы обучения
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного
ухода при Департаменте социального обеспечения и
здравоохранения (DSHS)

Кристин Кубиак, менеджер регуляторной программы
обеспечения стандартов сестринского ухода
Услуги ухода с проживанием
Администрация поддержки пожилых людей
и долгосрочного ухода при Департаменте социального
обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Элисон Лалли, специалист по операционной деятельности
Brookdale Senior Living

Лариса Льюис, консультант медсестер по гигиене труда,
инфекционные заболевания
Департамент труда и промышленности штата Вашингтон

Сюзанна Маннелла, руководитель программы
Управление по делам глухих и слабослышащих
Администрация поддержки пожилых людей и
долгосрочного ухода при Департаменте социального
обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Стефани Марко, специалист по программам развития
и удержания рабочей силы
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного
ухода при Департаменте социального обеспечения
и здравоохранения (DSHS)

Кристин Мазуло, специалист по обучению CRSB и переходу
Администрация по вопросам инвалидности вследствие
нарушений развития (Developmental Disabilities
Administration) при DSHS

Вики Макнилли, директор по вопросам проживания
с поддержкой, Ассоциация здравоохранения Вашингтона

Шерил Миллер, директор
Служба помощи детям и семьям
Племя Порт-Гэмбл С'Клаллам

Дэвид Минор, координатор Совета и фондов TBI
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного
ухода при Департаменте социального обеспечения
и здравоохранения (DSHS)

Николь Мун, консультант по улучшению
качества поведенческого здоровья
Услуги ухода с проживанием
Команда поддержки психического здоровья
Администрация поддержки пожилых людей
и долгосрочного ухода при Департаменте социального
обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Кристин Моррис, начальник офиса
Отдел по вопросам обучения коммуникации
и развития трудовых кадров
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного
ухода при Департаменте социального обеспечения и
здравоохранения (DSHS)

Марло Мосс, специалист по профилактике инфекций
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного
ухода при Департаменте социального обеспечения
и здравоохранения (DSHS)

Фадума Мурсал, директор по обучению, Вашингтонская
академия ухода

Анжела Ноттедж, руководитель подразделения NPI
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей
и долгосрочного ухода при Департаменте социального
обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Джули Питерс, менеджер обучающей
программы по обеспечению стандартов качества
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного
ухода при Департаменте социального обеспечения
и здравоохранения (DSHS)

Айзек Петерсон, член команды по улучшению
качества обслуживания

Керри Риц, менеджер программы обучения по контролю за соблюдением нормативных требований Услуги ухода с проживанием
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Анджела Регенсбург, Менеджер программы в отделе по вопросам образования, специализированных учебных курсов и контроля качества
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Эй Джей Робертс, менеджер по контролю за соблюдением нормативных требований — CCRSS/ICF
Услуги ухода с проживанием
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Лиза Дж. Роббе, юрисконсульт омбудсмана по вопросам инвалидности
Региональный омбудсмен по вопросам инвалидности с нарушениями развития, офис в Спокане

Мэнни Сантьяго, исполнительный директор, Комиссия штата Вашингтон по ЛГБТК

Джес Шабатура, дизайнер обучающих курсов и разработчик тренингов
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Майкл Шихан, менеджер отдела по развитию программ подготовки и управления обучением.
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Крисси Смит, разработчица курсов электронного обучения
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Джон Стеббинс, техническая служба
Управление по технике безопасности и гигиене труда
Департамент труда и промышленности штата Вашингтон

Барбара Томас, руководитель программы по контролю за соблюдением нормативных требований — сообщество Услуги ухода с проживанием
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Робин ВанХайнинг, основатель, владелец, директор по обучению
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC.

Сара Верхей, офисный ассистент 3
Управление по вопросам предоставления услуг на дому и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Мэри Якавич Супервайзер консультаций по промышленной гигиене
Washington State Department of Labor & Industries

Зия Уильямс, член команды по улучшению обслуживания

Инструкторы пилотного курса

Дэйв Фольц, инструктор по оказанию помощи на дому
Консультанты Rythm Senior Living

Окончательная редактура и создание макета

Чери Хубер, менеджер по визуальным коммуникациям
Управление по вопросам инновации, стратегии
и визуальной коммуникации
Управление Секретаря
DSHS

Джессика Нельсон, менеджер по связям со СМИ
Управление по коммуникациям и взаимодействию
с государственным учреждениями (Office of
Communications and Government Affairs)
Управление Секретаря
DSHS

Доступность документов

Крисси Смит, разработчица курсов электронного обучения
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного
ухода при Департаменте социального обеспечения
и здравоохранения (DSHS)

Сэмюэл Кук, разработчик инструкций
Управление по вопросам предоставления услуг на дому
и по месту жительства (Home and Community Services, HCS)
Администрация поддержки пожилых людей
и долгосрочного ухода при Департаменте социального
обеспечения и здравоохранения (DSHS)

Сведения об изображениях

Все изображения использованы в соответствии со стандартными лицензиями или контрактами от Microsoft 365, Adobe Stock, Getty Images или DSHS. Изображения клиентов штата Вашингтон и лиц, осуществляющих уход, используются с их разрешения. Некоторые изображения были отредактированы с помощью инструментов искусственного интеллекта Adobe:

- Страница 16 — добавлен ремень безопасности для водителя.
- Страница 18 — добавлена дополнительная сетка на вспомогательное устройство.
- Страница 30 — добавлены перчатки на руки специалиста по уходу.

Запрещается повторное использование изображений, использованных в данном учебном курсе, в любых других целях.

Свяжитесь с нами

С вопросами, соображениями или предложениями по поводу этого учебника обращайтесь по адресу TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov.

Навигаторы трудовых ресурсов по долгосрочному уходу могут предоставить вам информацию и руководство в процессе устройства на работу и получения сертификата помощницей по уходу на дому. Для получения помощи отправьте сообщение местному навигатору через веб-сайт: caregivercareerswa.com или по электронной почте caregivercareerswa@dshs.wa.gov.

[illegible]

Примечания

[illegible]

