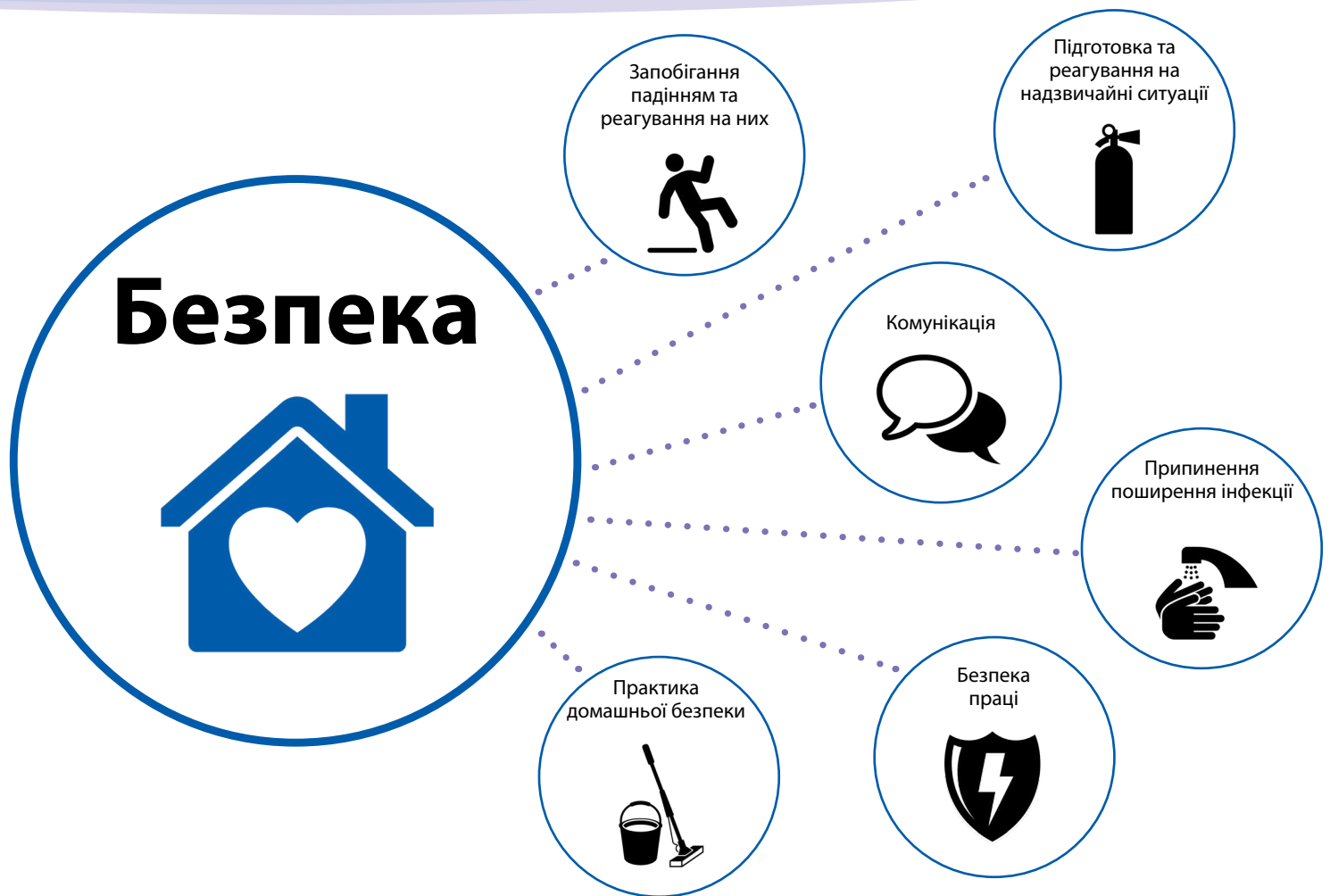


Навчання з техніки безпеки

для працівників із довгострокового догляду



Департамент соціального забезпечення та охорони здоров'я
Адміністрація з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Зміст

Доступ до мови	1
Пам'ятка для роботодавців щодо навчання з техніки безпеки	2
Вступ до навчання з техніки безпеки	4
Емоційна, психічна та духовна безпека	5
Безпека праці	6
Ризики травм	7
Безпечна допомога клієнтам	8
Підйом та переміщення матеріалів	9
Підтримка спини в належному стані	11
Одяг для безпеки	15
Безпека водія	16
Безпека роботи з драбинами	17
Запобігання падінням та реагування на них ...	18
Запобігання падінням	18
Реагування на падіння	23
Припинення поширення інфекції	26
Виконуйте гігієну рук	28
Використовуйте одноразові рукавички	30
Носіть маску або респіратор	32
Прикривайте свій кашель і чхання	33
Захистіть себе від впливу крові та інших рідин організму	34
Очищайте та дезінфікуйте середовище	39
Утилізація відходів	44
Повідомлення про хворобу	45
Комунікація	46
Розпізнавайте поведінку як спосіб комунікації ..	47
Спілкуйтеся з іншими членами команди догляду ..	48
Спілкуйтеся зі своїм керівником або роботодавцем	48
Практика домашньої безпеки	49
Ведення домашнього господарства	50
Безпека поводження з киснем	52
Пожежна безпека	53
Електробезпека	54
Безпека поводження з сантехнікою	54
Запобігання насильству та реагування на нього ..	55
Безпека поводження зі зброєю/вогнепальною зброєю	59
Безпека при взаємодії з тваринами	60
Підготовка та реагування на надзвичайні ситуації	63
Робота в надзвичайних ситуаціях	64
Надзвичайні ситуації, які потребують медичної допомоги	65
Надзвичайні ситуації з пожежами	68
Відключення електроенергії	70
Евакуація	71
Підготовка до стихійних лих	72
На закінчення	74
Додаток А: План дій у надзвичайних ситуаціях стосовно домашнього догляду	75
Додаток В: Контрольний список небезпек	77
Подяки	80
Головний інструктор	83
Кінцева редакція та макети	83
Доступність документів	83
Автори зображень	83
Зв'яжіться з нами	83

Доступ до мови

This document is available in multiple languages at:

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

ይህ የመማሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ:-

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

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

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

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

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

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

Этот учебник доступен на многих других языках здесь:

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

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

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

Este libro de texto está disponible en varios idiomas en:

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

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

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

Цей посібник доступний кількома мовами за адресою:

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

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

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

Пам'ятка для роботодавців щодо навчання з техніки безпеки

Працівники із довгострокового догляду, які ще не стали сертифікованими помічниками з домашнього догляду і які не звільнені від виконання вимоги згідно з [WAC 388-71-0839](#) або [RCW 18.88B.041](#), повинні пройти 2 години орієнтації для працівників із довгострокового догляду та 3 години навчання з техніки безпеки, перш ніж вони зможуть надавати допомогу клієнтам ([WAC 388-112A](#) і [WAC 388-71](#)). У інтернатних закладах особи, які звільнені від виконання вимоги згідно з [RCW 18.88B.041](#), і волонтери повинні пройти професійну орієнтацію в закладі перед тим, як почати звичайну взаємодію з клієнтами ([WAC 388-112A-0200](#)).

У цьому документі представлені всі теми для орієнтації працівників із довгострокового догляду згідно з вимогами [WAC 388-112A-0230](#) і [WAC 388-71-0855](#). Пансіонати сімейного типу для дорослих, пансіонати із доглядом за мешканцями, заклади розширеного обслуговування та агенції з догляду на дому заохочуються використовувати інформацію в цьому документі для проведення необхідного 3-годинного навчання з техніки безпеки для працівників, які займаються довгостроковим доглядом, які ще не стали сертифікованими помічниками з домашнього догляду.

Це загальне навчання з техніки безпеки. Роботодавці повинні включити свою власну політику та процедури, щоб зробити навчання актуальним для їх конкретної організації.

У цьому документі є місце для нотаток працівників із довгострокового догляду. Роботодавці можуть використовувати весь документ як є або змінити структуру інформації у вигляді власного формату.

Ви як роботодавець також можете бути зобов'язані провести додаткове навчання з техніки безпеки для своїх працівників іншими установами штату.

Що таке навчання з техніки безпеки для працівників із довгострокового догляду?

Це навчання з техніки безпеки є вступом до основних і важливих практик безпеки для працівників із довгострокового догляду. Воно заохочує працівників довгострокового догляду:

- Дізнаватися та дотримуватись політик, планів і процедур свого роботодавця.
- Завжди думати про безпеку, коли вони працюють, щоб захистити себе та клієнтів від хвороб і травм.
- Цінувати безпеку як невід'ємну частину незалежності та здоров'я клієнта.
- Розпізнавати загрози безпеці та вживати відповідних заходів для їх усунення.

Чому професійна орієнтація та навчання з техніки безпеки є важливими?

Час, який ви витрачаєте на ефективну професійну орієнтацію та навчання з техніки безпеки, є інвестицією в утримання працівників і безпеку як для працівників, так і для клієнтів. Це показує співробітникам, що вони важливі для вас і вашої організації, і задає тон вашим стосункам. Це також інвестиція, яка окупається:

- Позитивний досвід адаптації може збільшити утримання на 82 відсотки.
- Багато позовів про компенсацію працівникам виникають протягом перших двох тижнів після працевлаштування. Травми спини, ковзання та падіння часто виникають через недостатню підготовку. Ці травми впливають на працівника, персонал і можуть навіть включати травму клієнта.
- Вам може знадобитися 16-20 відсотків річної зарплати кожного доглядальника, щоб замінити його (рекрутинг, співбесіда, навчання).

Як роботодавці повинні викладати навчання з техніки безпеки?

Цей документ з навчання з техніки безпеки не призначений для того, щоб працівник з довгострокового догляду читав його самостійно. DSHS не схвалює навчання з техніки безпеки у вигляді самонавчання. Працівник із довгострокового догляду не зможе зрозуміти вашу політику, плани та процедури, прочитавши цей документ із загального навчання з техніки безпеки.

В ідеалі, нові працівники із довгострокового догляду повинні пройти навчання з техніки безпеки під керівництвом інструктора. Інструктор повинен пов'язувати кожну тему з конкретним робочим місцем. Покажіть працівнику із довгострокового догляду, де він може знайти обладнання та матеріали, необхідні для забезпечення безпеки себе, клієнтів і всіх інших. Переконайтеся, що працівник знає, як повідомити про проблеми з безпекою та що робити, якщо у нього або клієнта виникне надзвичайна ситуація. Навчання техніці безпеки повинно бути цікавим. Заохочуйте учня робити нотатки та ставити запитання.

Хто може викладати цю орієнтацію?

Пансіонати сімейного типу для дорослих, заклади розширеного обслуговування та пансіонати із доглядом за мешканцями схвалені для проведення Навчання з професійної орієнтації і техніки безпеки (ORSA) після первинного отримання ліцензії або зміни власника.

Агенції з догляду на дому повинні стати затвердженими програмами навчання громадських інструкторів, щоб навчати свій власний персонал. Для отримання додаткової інформації відвідайте dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies.

Громадські інструктори, які бажають викладати ORSA, повинні бути схвалені Департаментом соціального забезпечення та охорони здоров'я.

Для отримання додаткової інформації про затвердження навчальних програм і інструкторів відвідайте dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes.

Де роботодавці можуть пройти 2-годинну орієнтацію?

Матеріали для 2-годинної орієнтації для працівників із довгострокового догляду можна завантажити з dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Чи видають інструктори сертифікати про проходження орієнтації та навчання з техніки безпеки окремо чи разом?

Сертифікати про орієнтацію та навчання з техніки безпеки доступні як два окремі сертифікати або разом як один сертифікат. Для отримання додаткової інформації зверніться до навчального підрозділу.

- Програми навчання для установ: trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- Програми навчання громадських інструкторів: trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

Друк цих матеріалів

Цей документ призначено для друку. Фон і кольори зображень налаштовані для економії чорнил або тонера. Ви можете друкувати в кольорі або в градаціях сірого (чорно-білий).

Дякуємо вам!

Більшості з нас у певний період життя знадобиться довгостроковий догляд. Як роботодавець і інструктор для працівників із довгострокового догляду ви розвиваєте кваліфіковану та чуйну робочу силу, на яку ми покладаємося. Ваші підприємства та організації захищають незалежність, здоров'я та благополуччя та створюють безпечніші та вигідніші робочі місця для доглядальників.

Дякуємо вам за підтримку вибору, незалежності та безпеки, щоб усі ми могли жити з міцним здоров'ям, незалежністю, гідністю та контролем рішень, які впливають на наше життя.



Вступ до навчання з техніки безпеки

Як доглядальник ви допомагаєте людям жити незалежно та благополучно. Сприяння безпеці дає людям, яких ви підтримуєте, можливість жити повноцінним життям.

Безпечна робота може запобігти травмам і хворобам. Безпечне середовище може запобігти нещасним випадкам і дати клієнтам свободу впевненого пересування. Підготовка до надзвичайних ситуацій допомагає зберегти здоров'я кожного, коли стається лихо.

Без безпеки вам і людям, яких ви підтримуєте, загрожують хвороби, травми, біль і страждання. Будьте чемпіоном з безпеки для себе, людей, яких ви підтримуєте, і всіх інших на вашому робочому місці.

Будьте чемпіоном з безпеки!

Короткий огляд інструкцій з безпеки

Працюйте безпечно

- Не намагайтеся піднімати людей вручну. Використовуйте допоміжні засоби.
- Піднімайте предмети ногами, а не спиною.
- Розтягуйтеся і робіть вправи, щоб зміцнити спину.
- Носіть закрите, стійке до ковзання, міцне взуття.

Запобігайте падінням

- Дізнайтеся про ризики падінь.
- Усуньте небезпеку спіткнутися та покращте видимість.
- Якщо клієнт падає, захистіть його голову та опустіть його на підлогу.
- Дотримуйтеся політики вашого роботодавця щодо допомоги клієнту після його падіння.

Зупиняйте поширення інфекції

- Виконуйте гігієну рук протягом принаймні 20 секунд до і після контакту з клієнтом.
- Одягайте нову пару одноразових рукавичок щоразу, коли ви ризикуєте торкнутися крові чи інших рідин організму.
- Очищайте та дезінфікуйте навколишнє середовище та правильно утилізуйте забруднені відходи.
- Залишайтеся вдома, коли ви хворі або маєте інфекційну хворобу.

Комунікація

- Спілкуйтеся з клієнтами та вислуховуйте їхні проблеми.
- Працюйте з клієнтом та його командою догляду, щоб вирішити проблеми.
- Попередьте інших про проблеми з безпекою та подбайте про їх вирішення.
- Дотримуйтеся політики вашого роботодавця щодо документації та звітності.

Підтримуйте безпечне середовище

- Усуньте загрози безпеці, перш ніж вони спричинять нещасний випадок.
- Перевірте, чи є в будинку справні датчики диму та вогнегасники.
- Використовуйте та зберігайте кисень подалі від джерел іскор або вогню.
- Тримайте будинок вільним від нашествия шкідників і відходів життєдіяльності тварин.

Будьте готові до надзвичайних ситуацій

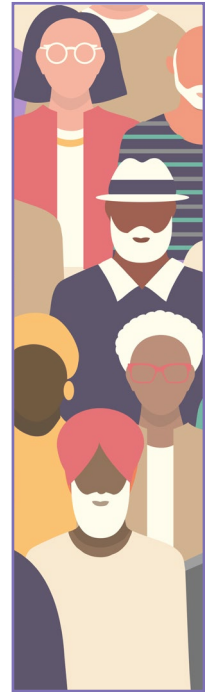
- Дізнайтеся про ознаки надзвичайних ситуацій, які потребують медичної допомоги, та про те, як вам слід реагувати.
- Дотримуйтеся планів дій у надзвичайних ситуаціях та евакуації щодо вашого робочого місця.
- Будьте в курсі сповіщень про погоду у вашому регіоні.
- Будьте спокійні та дотримуйтеся плану, коли виникне надзвичайна ситуація.

Емоційна, психічна та духовна безпека

Більшість тем цього навчання з техніки безпеки для працівників із довгострокового догляду зосереджені на фізичній безпеці, наприклад, запобігання травмам та інфекціям. Благополуччя людини також залежить від її емоційної, розумової (психологічної) та духовної безпеки.

Історія Семуеля: У 45 років у Семуеля стався інсульт. Він не міг ні говорити, ні встати з ліжка. Він залежав від персоналу лікарні, який доглядав за ним. Семуель відчував великий страх. Раніше в його житті був досвід роботи з медичним персоналом, через який він відчував себе небажаним і неповажаним. Він роками уникав відвідування лікаря. Однак Семуель був здивований і вдячний, що персонал цієї лікарні поважає його! Адміністратори були люб'язні до його хлопця і дозволили йому залишитися на ніч, хоча він юридично не був членом сім'ї. Вони прийняли духовного наставника Семуеля і забезпечили для них усамітнення, щоб молитися по-своєму. Співробітники також знайшли час, щоб поспілкуватися із Семуелем, хоча він не міг говорити, і переконалися, що він сам може керувати своїм доглядом. Оскільки персонал лікарні захищав емоційну, розумову та духовну безпеку Семуеля, а також його фізичну безпеку, він зміг зцілитися.

Уявіть себе в лікарні з серйозним захворюванням. Як персонал лікарні може допомогти вам відчувати себе бажаними і в безпеці?



Створення доброзичливого середовища

Створення доброзичливого середовища – це робота команди. Кожен у закладі догляду, включно з доглядальниками, адміністраторами, персоналом і мешканцями може зробити так, щоб люди відчували себе бажаними (або небажаними) тим, що вони говорять і роблять. Кожен з нас може допомогти один одному, поважаючи відмінності та використовуючи шанобливу мову.

- **Використовуйте імена та займенники, які дає вам кожна людина.** Не припускайте гендерну ідентичність людини на основі її зовнішності.
- **Підтримуйте всіх партнерів і відносини.** Не думайте, що всі гетеросексуали. Приблизно 1 з 20 людей у Вашингтоні ідентифікує себе як лесбійку, гея, бісексуала, асексуала або як людину іншої сексуальної орієнтації, відмінної від гетеросексуальної.
- **Виявляйте повагу до релігійних і духовних проявів і практик.** Не вимагайте від людей приховувати свої переконання, щоб іншим було комфортно.
- **Використовуйте мову «спочатку людина»,** наприклад «людина з обмеженими можливостями» замість «інвалід». Уникайте використання негативних слів, які ображають або присоромлюють людей. Багато поширених виразів англійською мовою, таких як «crazy» (божевільний), «drug addict» (наркоман), «homeless» (бездомний) і «illegal immigrant» (нелегальний іммігрант), шкідливі для людей.
- **Повідомляйте про жорстоке поводження.** Булінг (образи, погрози, цькування) принижує та ізолює людей. Якщо ви стали свідком того, що вразливий дорослий зазнав будь-якого жорстокого поводження чи нехтування, ви повинні повідомити про це відповідно до закону. Щоб отримати повну інформацію про обов'язкове інформування, зверніться до курсу з професійної орієнтації для працівників із довгострокового догляду.

Усі ми іноді робимо помилки у своїй мові та поведінці. Коли ми це зробимо, ми можемо вибачитися, виправитися та наступного разу зробити краще. Якщо ви продемонструєте людям свою турботу, вони почуватимуться бажаними.

Люди почуваються в безпеці там, де їм раді.



1

Безпека праці

Історія Ісай: Ісая був працівником із довгострокового догляду у агенції з догляду на дому. Одному з клієнтів, якого він підтримував, була потрібна допомога встати та сісти. Іншому клієнту була потрібна допомога з пранням та продуктами. Кожне згинання та підняття було важкою роботою, але Ісая був сильним. Він також вірив, що потрапить у неприємності, якщо звернеться по допомогу до роботодавця. Одного разу, коли він нахилився, щоб змінити положення клієнта в ліжку, він відчув, як щось «тріснуло» в його нижній частині спини, і він не зміг знову випрямитися. Він не міг повернутися до роботи кілька тижнів, поки стан його спини не поліпшився. Що Ісая міг зробити інакше, щоб уникнути цієї травми?

Догляд — це фізична професія. Неправильна техніка підйому та повторювані рухи можуть пошкодити спину, плечі та суглоби. На жаль, ці травми є звичайними для працівників із довгострокового догляду, і коливаються від легких до важких. Ви можете зберегти своє здоров'я та безпеку, розуміючи ризики та працюючи обережно.

Визначення

Рухова активність — ходьба або пересування.

Допоміжні пристрої — допоміжні засоби, які допомагають людям продовжувати виконувати завдання максимально незалежно.

Переміщення — допомога іншій людині переміститися з одного місця на інше, наприклад, крісло, ліжко, інвалідний візок, транспортний засіб, комод, душове крісло чи туалет.

Ремінь для переміщення/пересування — ремінь, який надягається на пояс для допомоги при переміщенні і руховій активності.



Ризики травм

Багато з ваших робочих обов'язків мають певний фізичний ризик. Підняття занадто великої ваги, виконання повторюваних рухів і робота в незручних позах можуть завдати шкоди вашому тілу. Розпізнання цих ризиків у ваших щоденних завданнях і використання безпечніших методів може допомогти вам уникнути травм.

Рутинна діяльність

- Штовхання інвалідного візка через перепад висоти, пандус, траву чи товсте килимове покриття
- Допомога людині, яка не може підтримувати власну вагу
- Допомога людині сісти або встати з крісла чи транспортного засобу
- Штовхання важких предметів або обладнання
- Підйом і перенесення витратних матеріалів або обладнання

Повторювані дії

- Повторювані рухи, наприклад, повторюване ручне регулювання ліжка
- Допомога клієнтам з переміщенням кілька разів протягом зміни
- Часте нахилення

Робота в незручних положеннях

- Перегинання через ліжко, щоб змінити положення клієнта
- Допомога людині, яка не хоче співпрацювати та/або збентежена
- Нахилення, щоб застелити ліжко
- Збір сміття та відходів
- Виймання білизни з пральної або сушильної машини

Небезпечні прийоми, яких слід уникати

- Підйом людини вручну
- Спроби зупинити людину від падіння, ловлячи її
- Підняття людини з підлоги або ліжка



Виконання будь-якої діяльності занадто довго (тривалість) або занадто часто (частота) може спричинити травму.

Розлади опорно-рухового апарату (MSD)

Розлади опорно-рухового апарату (MSD) включають такі стани, як біль у попереку, травми ротаторної манжети плеча, тенісний лікоть або синдром зап'ястного каналу. У той час як деякі MSD розвиваються поступово з часом, інші можуть виникнути в результаті однієї події.

Ранні ознаки MSD можуть включати постійний біль, обмеження рухів суглобів і набряк м'яких тканин. Якщо у вас є ці симптоми, ви повинні оцінити, як ви виконуєте свою роботу, повідомити про це своєму роботодавцю та поговорити зі своїм лікарем.

Безпечна допомога клієнтам

Багато ваших щоденних завдань стосуватимуться допомоги клієнтам з переміщенням. Наприклад, їм може знадобитися допомога, щоб стояти, змінювати положення в ліжку, одягатися, купатися або користуватися туалетом. Ці завдання можуть напружити ваше тіло та поставити вас у незручне фізичне положення, наприклад, змусять вас згинатися або скручуватися. Знання своїх меж і отримання необхідної допомоги можуть захистити вас від травм.

Знайте свої межі

Немає безпечної межі ваги для підняття людини вручну. Ви завжди повинні використовувати допоміжні пристрої, щоб уникати ручного підйому, коли це можливо.

За ідеальних умов використання зусиль понад 35 фунтів (15,8 кілограмів) може призвести до травм у більшості людей. Щоб відчути, що таке зусилля 35 фунтів, спробуйте підняти 4 галони (або 15 літрів) води. Усі люди різні, і ваша межа може бути менше 35 фунтів.

Допомогти людині пересуватися фізично складно, а умови майже ніколи не бувають ідеальними. Згинання, скручування, потягнення, використання лише однієї руки або маневрування в обмеженому просторі, наприклад у ванній кімнаті, посилює зусилля для вашого тіла. Фізичний/медичний стан або раптові рухи клієнта також можуть зробити переміщення більш напруженим.



**Немає безпечної межі ваги для підняття людини вручну.
Використовуйте допоміжні пристрої, щоб уникнути ручного підйому,
коли це можливо.**

Отримайте допомогу

Зверніться до свого керівника, роботодавця чи іншого доглядальника, якщо клієнт потребує більшої фізичної підтримки, ніж ви можете безпечно надати. Можуть бути застосовані допоміжні пристрої, навчання чи інші ресурси, щоб зробити ситуацію безпечнішою як для вас, так і для клієнта. Інші члени команди з догляду за клієнтом також можуть оновити план обслуговування клієнта, щоб забезпечити більшу підтримку та надати вам більше допомоги.



Використовуйте допоміжні пристрої

Існують інструменти та обладнання, які можуть допомогти клієнту з мобільністю. Реміні для перенесення, ковзні простирадла з низьким коефіцієнтом тертя, поручні, душові кабінки, підйомники із сидячого положення та підйомники всього тіла — це деякі приклади таких пристроїв.

Переконайтеся, що ви пройшли навчання щодо будь-якого допоміжного пристрою, перш ніж використовувати його. Спроба використовувати обладнання без навчання небезпечна і може призвести до травм або смерті.

Знайте політику свого роботодавця

Ваш роботодавець може мати політику, процедури, навчання та ресурси для безпечного надання допомоги клієнтам щодо переміщення у вашому робочому середовищі. Поговоріть зі своїм роботодавцем і переконайтеся, що ви розумієте його політику та знаєте, які ресурси вам доступні.

**Якою є політика вашого роботодавця щодо безпечного надання допомоги клієнтам при переміщенні?
Які ресурси вам доступні?**

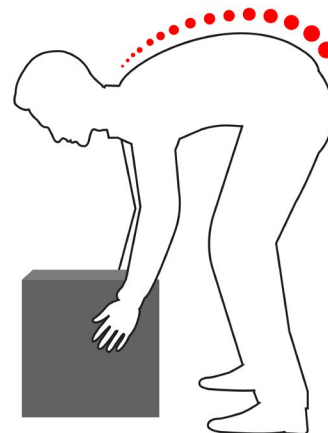
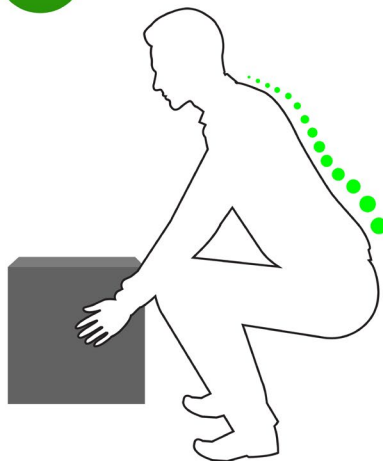
Підйом та переміщення матеріалів

Частина вашої роботи може включати підйом матеріалів, таких як продукти харчування, сміття або обладнання, яке потрібне клієнту, наприклад кисневий балон. Підняття та переміщення важких предметів є поширеною причиною травм для працівників із довгострокового догляду. Використання належної механіки тіла та отримання підтримки, коли вона вам потрібна, допоможе вам убезпечити себе.

Механіка тіла

Різні способи руху та використання свого тіла в повсякденній діяльності називаються механікою тіла. Використання належної механіки тіла, коли ви піднімаєте або переміщуєте предмети, допомагає уникнути травм.

- ✓ Тримайте спину прямо.
- ✓ Зігніть коліна.
- ✓ Піднімайте ногами.



Плануйте свій підйом

1. Оцініть свій вантаж і не піднімайте та не пересувайте занадто важкі для вас предмети.
2. Використовуйте візок або інший підйомний пристрій, якщо є.
3. Зверніться за допомогою до іншої людини, якщо потрібно.
4. Переконайтеся, що шлях вільний і є місце для розміщення предмета у місці призначення.

Забезпечте надійну точку опори

1. Слідкуйте за тим, щоб ваше тіло було стабільним у стійкому положенні.
2. Розставте ноги приблизно на ширині плечей і поставте одну ногу трохи попереду іншої.

Правильна техніка підйому

1. Шукайте легкі способи захоплення предметів.
2. Утримуйте вагу якомога ближче до тіла.
3. Тримайте важкі предмети між плечима та колінами.
4. Тримайте спину максимально прямо.
5. Тримайте спину і шию на одній прямій лінії.
6. Зігніть коліна.
7. Напружте м'язи живота.
8. Піднімайте ногами.
9. Тримайте спину, стопи та тулуб на одній лінії і не згинайте поперек.
10. Якщо потрібно змінити напрямок, переставте ноги і робіть невеликі кроки.

Поради щодо підйому

- Зменшіть вагу вантажу. Переміщайте секції або частину вантажу, коли це можливо.
- Уникайте незручних розтягувань під час потягнення. Це напружує вашу спину і може призвести до втрати рівноваги.
- Використовуйте драбину, щоб дістатися до предметів вище плечей.
- Використовуйте поручні, коли перебуваєте на сходах. Уникайте підйому з вантажем.
- Не спирайтеся на полицю чи стелаж для зберігання, щоб забезпечити підтримку. Вони можуть легко впасти, якщо їх потягнути або смикнути.
- Чим частіше ви піднімаєте або переміщаєте щось, тим більша ймовірність отримати травму. Якщо вам потрібно часто щось переміщати, використовуйте візок.
- Просіть про допомогу з великими вантажами.



Завжди звертайтеся до свого керівника або до відповідної особи за місцем вашої роботи, якщо ви стурбовані тим, що ви не можете безпечно перемістити щось або потребуєте додаткового навчання щодо того, як це зробити безпечно.

Підтримка спини в належному стані

Підтримуючи спину в хорошому стані, ви можете запобігти серйозним травмам. Хороша підтримка спини включає в себе правильну поставу, вправи, розтягування та зміцнення.

Підтримання спини в хорошому стані може запобігти травмам.

Постава

Практика правильної постави допомагає зміцнити м'язи, захистити суглоби та покращити рівновагу. Правильна постава передбачає стояти або сидіти прямо і високо з рівною головою і плечами на одному рівні. Тримайте живіт, а коліна тримайте спрямованими вперед.

Ваше положення під час сну також може запобігти та полегшити біль у спині. Спійте на пружному матраці, а не на тому, який проминається або занадто жорсткий. Уникайте спати на животі. Спробуйте покласти подушку між колінами, якщо ви спите на боці, або під колінами, якщо спите на спині.

Вправи

Підтримка в належному стані також включає аеробні вправи. Ходьба, плавання та їзда на велосипеді — чудові способи підтримати все тіло та захистити спину. Лише 30 хвилин швидкої ходьби 5 днів на тиждень дають багато переваг. Якщо ви тільки починаєте тренуватися, почніть з 5-10 хвилин ходьби 2 рази на день і повільно збільшуйте тривалість.



Поговоріть зі своїм лікарем, перш ніж розпочинати будь-які нові вправи, особливо якщо ви вже відчуваєте біль у спині.

Розтягування

Розтягування покращує гнучкість, силу та рухливість, що допомагає запобігти травмам під час роботи.

Розтягування 4-7 днів на тиждень — хороша мета. Якщо ви тільки починаєте розтягування, починайте повільно і поступово збільшуйте навантаження. Багато з перелічених тут розтягувань мають легші варіації у положенні сидячи, які можна знайти онлайн.

Перед розтягування слід розігрітися приблизно 10 хвилин. Розігрітися можна легкою прогулянкою. Це посилить приплив крові до ваших м'язів і підготує їх до розтягування.

Під час розтягування ви повинні відчувати напругу, але не біль. Якщо щось болить, можливо, у вас є травма. Припиніть розтягувати цей м'яз і поговоріть зі своїм лікарем.

Вправи на розтягування спини

Виконуйте кожну з цих вправ на розтягування загальною 60 секунд. Ви можете зробити два повторення по 30 секунд кожне або чотири повторення по 15 секунд кожне, залежно від того, що вам зручніше.

Розтягування при згинанні тулуба

- Стоячи на руках і колінах підтягніть підборіддя і вигніться назад.
- Повільно сядьте на п'яти, опустивши плечі до підлоги.
- Утримуйте положення загальною 60 секунд.



Розтягування «обидва коліна до грудей»

- Ляжте на спину.
- Підтягніть обидва коліна до грудей, поки не відчуєте комфортне розтягування нижньої частини спини.
- Тримайте спину розслабленою.
- Утримуйте положення загальною 60 секунд.



Розтягування нижньої частини тулуба при обертанні

- Ляжте на спину.
- Тримайте спину рівною, а стопи разом, поверніть коліна в одну сторону.
- Утримуйте положення загальною 60 секунд.



Припиніть будь-які вправи, які посилюють біль у спині, дискомфорт або викликають поколювання, оніміння чи слабкість у ваших ногах. Зверніться до свого лікаря, якщо симптоми не зникають.

Зміцнювальні вправи

Зміцнення м'язів нижньої частини спини та живота допомагає стабілізувати та захистити хребет.

Виконання зміцнювальних вправ 2-3 рази на тиждень є хорошою метою. Коли ви починаєте виконання нової програми зміцнювальних вправ, починайте обережно та збільшуйте складність, коли станете сильнішими.

Перед виконанням зміцнювальних вправ слід розігрітися і розтягнутися. Якщо ви відчуваєте біль, припиніть вправу. Якщо біль продовжується, зверніться до лікаря.

Програма зміцнювальних вправ для вашої спини

Повторюйте кожну вправу від 1 до 5 разів (за винятком вправи на прес), один або два рази на день. Коли ви станете сильнішими, поступово збільшуйте тренування до 10 повторень двічі на день. Виконуйте повільні, плавні дії під час виконання вправ.

Вправа «Нахил тазу»

- Ляжте на спину, зігніть коліна, ступні поставте на підлогу, а руки по сторонах.
- Притисніть поперек до підлоги (стегна будуть нахилені вгору).
- Затримайтеся на 10-15 секунд і поверніться у вихідне положення. Поступово збільшуйте час утримування до 60 секунд.



Вправа на прес

- Ляжте на спину на підлогу.
- Тримайте руки складеними на грудях, нахиліть таз, щоб розпрямити спину. Притисніть підборіддя до грудей.
- Напружте м'язи живота, піднімаючи голову і плечі від підлоги.
- Затримайтеся на 10 секунд і поверніться у вихідне положення.
- Повторіть від 10 до 15 разів.
- Поступово збільшуйте кількість повторень.



Вправа на поперединне витягування рук та нiг

- Займіть положення на руках і колінах на підлозі. Підніміть ліву руку і праву ногу. Не вигинайте шию.
- Затримайтеся на 10 секунд і поверніться у вихідне положення.
- Підніміть праву руку і ліву ногу. Не вигинайте шию.
- Затримайтеся на 10 секунд і поверніться у вихідне положення.



Витягування поперекового відділу лежачи

- Ляжте на живіт і покладіть руки на підлогу біля боків голови.
- Повільно відштовхніть верхню частину тіла від підлоги, випрямивши руки, але тримайте стегна на підлозі.
- Затримайтеся на 10 секунд, а потім розслабте руки, повертаючись назад до підлоги.



Почергове витягування нiг

- Ляжте на живіт, склавши руки під підборіддям.
- Повільно підніміть одну ногу, не згинаючи її (не надто високо!), тримаючи таз рівно на підлозі.
- Повільно опустіть ногу і повторіть з іншою ногою.



Розтягування підколінного сухожилля стоячи

- Встаньте на праву ногу, а ліву ногу поставте на стіл або стілець.
- Розтягніть підколінне сухожилля, повільно згинаючи праве коліно.
- Затримайтеся на 30-45 секунд.
- Повторіть з іншою ногою.



Одяг для безпеки

Доглядальники багато часу проводять на ногах. Гарне робоче взуття необхідне для комфорту та захисту. Правильне взуття забезпечує підтримку ваших стоп і щиколоток і допомагає запобігти розтягненням і травмам. Гарне робоче взуття також може допомогти захистити вас від ковзання та падіння.

Тенісні черевики є хорошим вибором робочого взуття для багатьох працівників із довгострокового догляду. Загалом, намагайтеся вибирати взуття, яке забезпечує комфорт і захист:

- Закриті пальці ніг
- Міцне і підтримуюче
- Низькі та широкі каблуки, щоб зменшити навантаження на ноги та ймовірність травми щиколотки
- Нековзка підошва з хорошим зчепленням і достатньою амортизацією



Одяг



Носіть чистий зручний одяг, який не заважає вашим рухам. Надто тісний одяг може обмежувати рухи, а мішкуватий одяг може чіплятися за предмети, спричиняючи нещасні випадки. Ви можете працювати у клієнта вдома або в «домашньому» середовищі. Одягайтеся у відповідності до середовища, в якому ви працюєте, або носіть уніформу, як зазначено вашим роботодавцем.

Ювелірні прикраси

Дотримуйтеся політики вашого роботодавця щодо ювелірних прикрас. Слідкуйте за тим, щоб будь-які прикраси не заважали вам під час роботи. Уникайте ювелірних прикрас, таких як гострі каблучки, які можуть порвати шкіру клієнта. Уникайте висячих сережок і довгих намист, оскільки вони можуть зачепитися або потягнути і спричинити травму.

Який дрес-код вашого роботодавця?

Безпека водія

Ви можете їздити до місця роботи та назад, або частиною вашої роботи може бути їзда з клієнтом (уточніть у свого роботодавця, чи можете ви перевозити клієнта на своєму особистому автомобілі). Керуйте безпечно з клієнтом або без нього.

- Використовуйте ремінь безпеки. Це обов'язково за законом у штаті Вашингтон з дуже поважних причин. Водії, викинуті з транспортних засобів, мають у 25 разів більше шансів загинути в аварії.
- Ніколи не сідайте за кермо, перебуваючи під впливом алкоголю чи інших речовин.
- Перевіряйте шини на знос та пошкодження. Несправні або недостатньо накачані шини є причиною багатьох аварій, яким можна запобігти. Неправильні шини також можуть спричинити аварії. Будьте готові до снігу та льоду з відповідними шинами з хорошим зчепленням.
- Дотримуйтеся рекомендованого графіка технічного обслуговування автомобіля. Переконайтеся, що ваш двигун, гальма, кермо, амортизатори, фари, звуковий сигнал і склоочисники працюють належним чином.
- Їдьте повільніше! 30% усіх аварій зі смертельними наслідками пов'язані з перевищенням швидкості.
- Дотримуйтеся дистанції. На кожні 10 миль швидкості вам потрібна одна довжина автомобіля між вами та наступним автомобілем. Наприклад, якщо ви рухаєтеся зі швидкістю 60 миль на годину, вам потрібно 6 відстаней між автомобілями, щоб мати можливість вчасно зупинитися та запобігти аварії.
- Будьте особливо обережні на перехрестях. Деякі водії вважають, що зупинка на червоне світло та перед знаками зупинки необов'язкові.
- Зменште відволікання та зосередьтеся на водінні. Користування телефоном, нанесення макіяжу, розмова чи їжа можуть відволікати вас і сприяти нещасним випадкам.
- Зупиніться, щоб зателефонувати або відповісти на мобільний телефон. Користуватися телефоном у руці під час водіння заборонено.
- Не сідайте за кермо в сонному стані. Висипайтесь. Зупиніться і подрімайте, якщо необхідно. Кофеїн є лише тимчасовим рішенням.



Керуйте обережно! ДТП є причиною №1 смертності на роботі.

Безпека роботи з драбинами

У деяких закладах догляду працівникам із довгострокового догляду не дозволяється підніматися по драбині. Переконайтеся, що ви знаєте політику того закладу, де ви працюєте. Якщо у ваші робочі обов'язки входить використання драбини, дотримуйтеся цих правил безпеки.

- Використовуйте для роботи драбину, яка має належну висоту. Драбина має простягатися щонайменше на 3 фути над поверхнею, де ви будете працювати.
- Ніколи не стійте на трьох верхніх сходинках драбини.
- Перевірте драбину на наявність незакріплених гвинтів, шарнірів або сходинок. Драбина зі зламаними або відсутніми частинами не зможе підтримувати людину безпечно.
- Завжди дивіться обличчям на драбину, піднімаючись і спускаючись по ній. Тримайте обидві руки по обидві сторони драбини.
- Очистіть будь-який бруд або інше сміття, яке може бути на сходинках драбини.
- Використовуйте драбини лише на стійких і рівних поверхнях.
- Щоб перенести драбину, простягніть руку через драбину й утримайте її на плечі. Носіть драбини горизонтально верхньою частиною драбини вперед.



- Носіть плоске, жорстке взуття, яке не ковзає. Взуття з м'якою підошвою може прогинатися через сходинки драбини і не забезпечувати достатньої стійкості.
- Не переносьте вантажі на драбині руками. Носіть інструменти вгору або вниз на поясі або за допомогою мотузки чи підйомника, а не в руках.
- Не намагайтеся тягнутися так далеко, щоб втратити рівновагу, краще пересуньте драбину.
- Повністю розкрийте драбину, переконавшись, що всі замки замкнені.
- Більшість драбин не призначені для використання в складеному та притуленому до стіни стані, або без повністю розкритих і заблокованих розпірок. Завжди дотримуйтеся інструкцій виробника щодо використання.
- Метал проводить електрику! Тримайте металеву драбину на відстані 10 футів від ліній електропередач і електричних проводів під напругою.
- Поверніть драбину в належне місце для зберігання, коли закінчите користуватися нею, і переконайтеся, що вона знаходиться в стабільному положенні, щоб випадково не впасти та не спричинити травму.



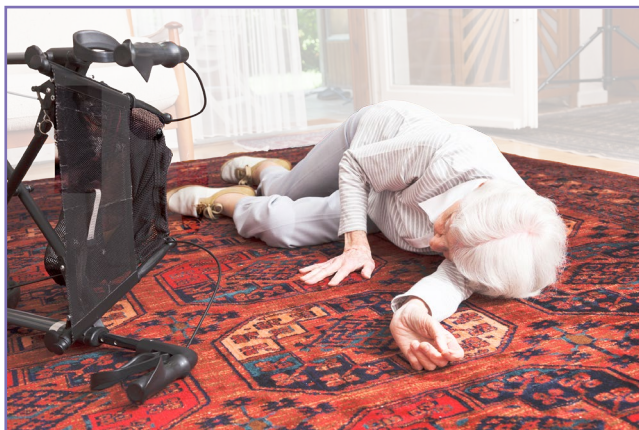
**Коли вам потрібно піднятися, завжди використовуйте драбину.
НЕ використовуйте стілець, ящик або іншу імпровізовану драбину.**



2

Запобігання падінням та реагування на них

Історія Патрисії: Патрисія живе у власному будинку. Вона отримує підтримку від доглядальників через агенцію з догляду на дому вранці та ввечері. Патрисія втратила силу в ногах і часто використовує ходунки, щоб пересуватися по дому. Вона також носить окуляри. Одного разу вночі вона прокинулася з гострою потребою помочитися. Вона не встигла надіти окуляри, тому просто схопила ходунки і швидко пішла через коридор до ванної кімнати. Було темно, і вона не помітила, що килимок у коридорі згорнувся з одного краю. Її ходунки зачепились за край килимка, і вона впала.



Патрисія не змогла встати, і їй довелося лежати на підлозі, поки вранці не прибув її доглядальник. Якщо б ви були тим доглядальником, що б ви зробили, коли б знайшли Патрисію? Також, що ви можете зробити, щоб запобігти новому падінню?

Падіння не є природною частиною старіння, але вони є основною причиною смертельних і не смертельних травм серед літніх людей. Падіння може спричинити серйозні травми, включаючи переломи кісток і суглобів, внутрішню кровотечу та черепно-мозкові травми. Пережите падіння може викликати страх перед повторним падінням, що може обмежити рухливість і посилити соціальну ізоляцію. Частина вашої ролі у забезпеченні безпеки клієнта полягає в тому, щоб допомогти запобігти падінням та належним чином реагувати на них.

Запобігайте падінням

Ви можете допомогти запобігти багатьом падінням, розуміючи причини падінь, допомагаючи клієнтам зменшити ризик падінь і роблячи їхнє середовище безпечнішим. Зробіть запобігання падінням пріоритетом у своїй роботі щодня:

- Надайте пріоритет безпеці та профілактиці під час догляду. Падіння може викликати серйозні проблеми, особливо для літніх людей.
- Звертайте увагу на клієнтів, коли вони рухаються, і будьте готові підтримати їх.

- Зрозумійте, що спричиняє падіння та коли вони найбільш ймовірні.
- Познайомтеся з клієнтами, яких ви підтримуєте, і дізнайтеся про їхні унікальні потреби.
- Визначте небезпеку падіння в оточенні клієнта та вживайте заходів, щоб зробити його безпечнішим.
- Спілкуйтеся з клієнтом, своїм керівником або роботодавцем, а також з рештою команди догляду за клієнтом, щоб вирішити проблеми, перш ніж вони спричинять падіння.

**Звертайте увагу на клієнтів, оцінюйте їхню ситуацію
та вживайте заходів для їх безпеки.**

Зрозумійте причини падінь

Падіння трапляються через комбінацію «факторів ризику». До факторів ризику належать стани здоров'я та небезпека навколишнього середовища. Деякі ситуації та дії є особливо ризикованими.

Фактори ризику, пов'язані зі здоров'ям

Будь-яка людина може впасти, якщо послизнеться на мокрій підлозі у ванній чи спіткнеться об килим у темряві. Проте люди, які отримують послуги довгострокового догляду, мають більшу ймовірність падіння через додаткові фактори ризику. Дізнайтеся про клієнтів, яких ви підтримуєте, і знайте, які фактори ризику актуальні для них.

Історія падінь: Дослідження показують, що люди, які падали раніше, мають набагато більше шансів впасти знову.

М'язова слабкість — особливо в нижній частині тіла:

Зменшення сили, рівноваги, витривалості та гнучкості ускладнює для людини сидіти, стояти або тримати рівновагу після спотикання.

Ліки: Побічні ефекти ліків можуть викликати запаморочення, непритомність, сплутаність свідомості, підвищену сонливість або уповільнення рефлексів.

Сенсорна втрата: Втрата зору, слуху та/або відчуття можуть вплинути на рівновагу, погіршити обізнаність та стати причиною невірних кроків.

Когнітивні стани: Деменція, делірій та інші когнітивні розлади, а також вживання алкоголю та психоактивних речовин можуть знизити обізнаність і порушити проникливість.

Інші стани здоров'я: Низький кров'яний тиск, судоми, хвороба Паркінсона, серцеві захворювання, захворювання легенів, захворювання суглобів і тимчасові стани, такі як відновлення після операції, інфекції, недоїдання та зневоднення, можуть збільшити ризик падіння людини.

Екологічні фактори ризику

Шукайте небезпеку в середовищі клієнта як частину вашої роботи, а потім вживайте заходів, щоб зробити середовище безпечнішим.

Одяг: Довгий або вільний одяг може заплутатися та спричинити спіткання.

Взуття: Невідповідне взуття може спричинити ковзання та спіткання. Уникайте капців без задників, сліпонів чи шльопанців, взуття з поганим зчепленням або зношеною підошвою, яка може легко ковзати на мокрій поверхні, взуття, яке не зав'язане або надійно не застібнуте, і взуття на занадто високих підборах.

Середовище в приміщенні: Більшість падінь трапляються вдома. Електричні шнури, пухкі килими, захаращені проходи, тьмяне освітлення, мокра підлога, домашні тварини та сходи — це лише деякі з небезпек, які можуть спричинити падіння в приміщенні.

Зовнішнє середовище: Нерівні поверхні, такі як пошкоджений тротуар, земля та висока трава, можуть зробити кроки невпевненими. Яскраве сонячне світло та темні тіні можуть погіршити видимість. Безлад, предмети або сміття на землі можуть викликати небезпеку спіткнутися. Пошкоджені або відсутні поручні біля сходів також є поширеним фактором ризику.



Ситуації та дії з підвищеним ризиком

Завжди звертайте увагу на клієнтів, коли ви надаєте допомогу та підтримку. Будьте особливо уважними та готовими допомогти під час дій з підвищеним ризиком. Подумайте про зміни навколишнього середовища, які можуть зробити ці ситуації безпечнішими.

Допомога з мобільністю: Коли клієнту потрібна допомога з пересуванням, він має більший ризик падіння. Падіння також більш імовірні під час цих завдань з догляду.

Місця високого ризику, такі як ванна кімната: Гладка мокра підлога та тверді поверхні роблять падіння більш вірогідними та небезпечними. Заходження та виходження з туалету або входження та виходження з ванни чи душі є частими діями підвищеного ризику.

Поспішання до ванної кімнати: Поєднання стану здоров'я та безпеки навколишнього середовища робить поспішання до ванної кімнати основною причиною падінь у домі.

Найпоширенішими місцями падіння вдома є спальні, ванні кімнати та сходи. Близько половини всіх падінь пов'язані з килимками або килимами.

Вживайте заходів, щоб запобігти падінням

Подумайте про те, як допомогти запобігти падінням у кожній ситуації під час надання допомоги. Шукайте фактори ризику. Коли ви бачите небезпеку, вживайте заходів, щоб вирішити проблему. Спілкуйтеся з клієнтом, своїм керівником або роботодавцем, а також командою догляду за клієнтом, коли вам потрібен дозвіл або підтримка.



Документуйте та повідомляйте відповідній особі у вашому робочому середовищі про будь-які проблеми з безпекою та про будь-які дії, які ви вживаєте.

Поважайте права клієнтів

Пам'ятайте, що середовище клієнта — це його дім. Клієнти мають право утримувати своє житло так, як хочуть. Не переставляйте речі, меблі чи оточення клієнта без його дозволу. Це може турбувати клієнтів, особливо тих, у кого є втрата пам'яті. Ніколи не викидайте щось у будинку клієнта без його дозволу. Спілкуйтеся з клієнтом про свої занепокоєння та працюйте разом, щоб знайти рішення.

Також пам'ятайте, що ви завжди повинні підтримувати свободу та мобільність клієнта. Обмеження руху людини не захищає її від падіння. Насправді обмеження рухливості людини підвищує ризик падіння.

Вивчить інформацію про людей, яких ви підтримуєте

- Дізнайтесь історію падінь, а також дізнайтесь, чи вони бояться впасти або відчувають невпевненість на ногах.
- Ознайомтеся з їх ліками та побічними ефектами.
- Зрозумійте стан їхнього здоров'я та повідомляйте про будь-які зміни, які ви бачите.
- Допоможіть їм дістатися до ванної кімнати, поки це не стане терміновим.



Підтримка мобільності клієнтів

- Заохочуйте діяльність, яка розвиває силу, стабільність, рівновагу, витривалість і гнучкість.
- Нагадуйте та заохочуйте клієнтів використовувати допоміжні пристрої, такі як ходунки, тростини, поручні та перила.
- Підтримуйте та захищайте їх під час транспортування, зміни положення та руху.
- Заохочуйте їх повільно вставати і залишайтеся з ними, поки вони ходять.
- Завжди використовуйте замки для інвалідного візка та знімайте/переставляйте підніжки, перш ніж вони сідають або встають.
- Ходіть трохи позаду та збоку від людини, яка використовує ходунки. Ніколи не ходіть попереду.

Максимально покращуйте зір і слух

- Нагадуйте та заохочуйте клієнтів носити окуляри та/або слухові апарати (слух впливає на рівновагу).
- Клієнти повинні щорічно проходити перевірку зору та слуху.
- Якщо рецепти на окуляри застаріли або клієнт більше не може чітко бачити через свої окуляри, попрацюйте з ним (і вашим керівником), щоб запланувати візит до оптометриста чи офтальмолога.
- Допмагайте підтримувати окуляри клієнтів в чистоті та переконайтеся, що слухові апарати мають батарейки та працюють належним чином.
- Подбайте про достатнє освітлення, включаючи нічники, особливо в спальнях, холах і ванних кімнатах.
- Використовуйте стрічку високої видимості, щоб сходи та краї було легше побачити.



Заохочуйте до більш безпечного взуття та одягу

- Заохочуйте клієнтів носити підтримуюче взуття на низьких підборах і нековзкій підшві.
- Переконайтеся, що взуття клієнта закріплено (шнурки, липучки або ремінці) і на правильних ногах.
- Заохочуйте клієнтів уникати шльопанців або тапочок без підтримки п'яти.
- Заохочуйте клієнтів уникати довгих або вільних халатів чи суконь.

Зменшіть небезпеку в приміщенні

- Тримайте підлоги сухими. Негайно прибирайте розлиті речовини.
- Тримайте проходи вільними, особливо до ванних кімнат.
- Приберіть зайві речі з підлоги.
- Перенесіть електричні шнури подалі від місць для ходьби або заклейте їх стрічкою.
- Приберіть або закріпіть килимки.
- Тримайте найчастіше використовувані речі на нижніх полицях.
- Якщо стільці та ліжка занадто низькі або високі, попрацюйте з клієнтом і своїм керівником, щоб відрегулювати їх.
- Переконайтеся, що перила та поручні правильно встановлені в необхідних місцях.

Зменшіть небезпеку при перебуванні надворі

- Зверніть увагу на небезпеки на тротуарі та у під'їзді, такі як тріщини, ями, слизькі або нерівні поверхні.
- Слідкуйте за гнилою деревиною або хиткими поручнями чи сходами.
- Приберіть безлад і сміття, де клієнти виходять на вулицю.
- Якщо ви помітили, що щось не так, попрацюйте з клієнтом, його командою догляду, роботодавцем і службою обслуговування будинку, щоб вирішити проблему.
- Вигулюючи собаку, уважно стежте за повідцем. Важливо стежити, щоб він не заплутався в ходунках або тростині.



Не жертвуйте мобільністю та свободою клієнта заради ілюзії безпеки

- Пам'ятайте, що люди, яких ви підтримуєте, покладаються на вашу допомогу в збереженні їх мобільності та свободи.
- Не обмежуйте клієнта інвалідним візком, тому що це зменшить його фізичну активність.
- Не використовуйте засоби стримування. Засоби стримування збільшують кількість травм.

До кого слід звернутися, щоб повідомити про небезпеку падіння у вашому робочому середовищі?

Реагування на падіння

Як доглядальник, ви можете побачити падіння клієнта або вам може знадобитися допомогти клієнту, який впав. Ваші дії в таких ситуаціях мають вирішальне значення для здоров'я та добробуту клієнта.

Коли клієнт падає

Якщо клієнт починає падати, коли ви з ним:

1. Спробуйте підтримувати голову клієнта і поступово опускайте його на підлогу.
2. Тримайте ваші ноги нарізно, а спину рівно. Згинайте ноги в колінах і стегнах.
3. Притягніть людину до себе і дайте їй сповзти по вашому тілу на підлогу.
4. У багатьох випадках ви переміститеся на підлогу разом з людиною.

Не намагайтеся зловити або зупинити клієнта, який падає. Ви можете травмувати себе та клієнта.



Якщо людина падає, підтримайте її голову й обережно опустіть людину на підлогу.

Після падіння клієнта

Ваш роботодавець матиме правила щодо того, як допомогти клієнту, який впав. Переконайтеся, що ви знаєте політику свого роботодавця та дотримуетесь її. Рекомендації в цьому навчанні є загальними найкращими практиками.

Зберігайте спокій і оцініть ситуацію

Не панікуйте. Зробіть глибокий вдих і поставтеся до ситуації спокійно.

Огляньте людину на ознаки травм:

- Якщо людина без свідомості, зателефонуйте в 911 і перевірте її дихальні шляхи.
- Якщо у людини сильна кровотеча, зателефонуйте в 911 і прикладіть тиск.
- Якщо людині важко спілкуватися (наприклад, якщо вона не може говорити, розуміти або виконувати вказівки), зателефонуйте в 911.



Ніколи не рухайте клієнта, якщо він не може встати або скаржитися на сильний біль.

Спілкуйтеся з людиною

Поговоріть з людиною. Скажіть їй, хто ви, і запевніть її, що ви допоможете. Запитайте: «Як ви себе почуваєте?» і «Ви вдарилися головою?» і уважно спостерігайте за людиною на предмет ознак травми.

Більшість людей соромляться падіння, і вони можуть захотіти встати або сказати вам, що все добре, навіть якщо це не так. Уважно спостерігайте за клієнтом. Мова тіла клієнта може показати вам, що він відчуває.

Якщо людина МОЖЕ встати

Якщо людина почувається неушкодженою і може встати самостійно, уважно спостерігайте за нею, коли вона встає. Якщо їй потрібна допомога чи підтримка, щоб піднятися, ви повинні враховувати політику та процедури вашого роботодавця. У деяких робочих середовищах ви можете допомогти людині повернутися в положення до падіння, але в інших середовищах можуть діяти інші правила. Дотримуйтеся правил і процедур вашого роботодавця щодо того, що ви можете, а що не можете робити після того, як людина впала.

Ось одна процедура, яка допоможе людині піднятися з підлоги. Ваш роботодавець може мати інші процедури, яких ви повинні дотримуватися. Якщо людина відчуває біль або не може виконати ці дії, запропонуйте їй зупинитися та дочекатися прибуття допомоги.

1. Якщо можливо, зверніться за допомогою до колеги.
2. Також знадобляться два стільці.
3. Допоможіть людині перевернутися на бік, а потім стати на коліна.
4. Поставте перед людиною стілець і спонукайте її покласти руки на сидіння.
5. Допоможіть людині поставити свою найсильнішу ногу на підлогу та спонукайте її використовувати руки та ноги, щоб відштовхнутися в положення стоячи.
6. Поставте інший стілець позаду людини та допоможіть їй сісти на нього.

**Ви можете підтримати клієнта, поки він встає,
але не намагайтеся його підняти.**

Якщо людина НЕ МОЖЕ встати

Якщо людина відчуває біль або не має сил підвестися, не намагайтеся її підняти або посунути. Ви можете завдати ще більшої травми.

- Переконайтеся, що людині максимально зручно. Накрийте її ковдрою.
- Не пропонуйте нічого їсти чи пити.
- Отримайте допомогу. Дотримуйтесь політики вашого роботодавця щодо того, кому телефонувати.
- Залишайтеся з людиною до прибуття допомоги.

**Завжди дотримуйтеся політики та процедур вашого роботодавця щодо падінь.
Знайте, коли телефонувати 911 і як задокументувати та повідомити про падіння.**

Документування та повідомлення про падіння

Падіння може бути ознакою того, що у клієнта є незадоволені потреби або новий або погіршений стан. Поспілкуйтеся з клієнтом, щоб дізнатися, як і чому він впав. Дізнайтеся, що сталося незадовго до падіння. Повідомте про падіння відповідній особі у вашому робочому середовищі. Ваш роботодавець матиме правила та процедури щодо того, як, коли та де повідомляти про падіння.

[illegible]



3

Припинення поширення інфекції

Історія Фатіми: Фатіма працює працівником із довгострокового догляду в пансіонаті із доглядом за мешканцями. Щодня вона піклується про багатьох мешканців. Вона знає, що інфекції можуть передаватися від людини до людини. Вона також знає, що звичайні інфекції можуть бути дуже небезпечними або навіть смертельними для мешканців, яких вона підтримує. Фатіма захищає себе та всіх, з ким працює, правильно дотримуючись правил гігієни рук, правильно використовуючи одноразові рукавички, надягаючи маску та інші засоби індивідуального захисту відповідно до правил роботодавця. Одного ранку Фатіма прокидається з кашлем і лихоманкою. Вона знає, що не повинна піддавати мешканців впливу своїх мікробів. Вона відразу телефонує своєму роботодавцю і каже, що не може прийти на роботу. Фатіма вчинила правильно і захистила людей, яких підтримує.

Інфекції можуть бути дуже небезпечними для людей, які отримують тривалий догляд, і мікроби можуть швидко поширюватися в інтернатних закладах. Доглядальники також піддаються ризику інфікування

через тісний фізичний контакт із клієнтами та вплив рідин організму.

Працівники із довгострокового догляду можуть врятувати життя, використовуючи стандартні запобіжні заходи під час роботи з кожним клієнтом. Стандартні запобіжні заходи — це базовий рівень запобіжних заходів інфекційного контролю, які використовуються під час догляду за клієнтами. Зробіть вживання стандартних запобіжних заходів частиною свого розпорядку.

- Виконуйте гігієну рук належним чином до та після контакту з клієнтом.
- Користуйтеся одноразовими рукавичками правильно.
- Носіть маски та респіратори, дотримуючись політики та навчальних матеріалів вашого роботодавця.
- Прикривайте рот і ніс під час кашлю або чхання.
- Захистіть себе від впливу крові та інших рідин організму.
- Очистіть і продезінфікуйте обладнання та навколишнє середовище, щоб знищити мікроби, перш ніж вони можуть завдати шкоди.
- Залишайтеся вдома, коли ви хворі.
- Повідомте, коли клієнт захворів.

**Зупиніть поширення мікробів до того,
як вони встигнуть потрапити в організм.**

Визначення

Інфекційне захворювання, що передається через кров — захворювання, яке поширюється через контакт із кров'ю або рідинами організму, які можуть містити кров, такими як сеча, слиз, слина, кал, блювота, сперма та вагінальні виділення.

Засоби індивідуального захисту (PPE) — обладнання або одяг, такі як рукавички, халати або маски, призначені для запобігання травмам або захворюванням внаслідок певної небезпеки на робочому місці.

Стандартні запобіжні заходи — мінімальні методи профілактики інфекцій, які слід застосовувати з кожним клієнтом, навіть коли він почувається добре.

Забруднений — візуально брудний або такий, що торкався крові чи рідин організму.

Імунна система — система організму, яка бореться з мікробами для запобігання та лікування інфекції.

Як поширюються інфекції

Є кілька загальних шляхів поширення мікробів у медичних закладах. Перегляньте стратегії профілактики для кожного типу передачі. Мікроби можуть поширюватися кількома шляхами, тому вам може знадобитися використовувати кілька стратегій профілактики.

Через контакт	Мікроби переміщуються від однієї людини або поверхні до іншої через дотик.	- Виконайте гігієну рук. - Одягніть одноразові рукавички. - Очистіть і продезінфікуйте обладнання та навколишнє середовище.
Через краплі та бризки (Крапельний шлях)	Коли інфікована людина кашляє або чхає, краплі переносять мікроби на невелику відстань (6 футів), які можуть потрапити на очі, ніс або рот іншої людини.	- Прикривайте рот і ніс під час кашлю або чхання. - Носіть маску для обличчя. - Уникайте торкання обличчя.
Через вдихання (Повітряний шлях)	Деякі види мікробів (наприклад, Covid-19) можуть залишатися в повітрі тривалий час і подорожувати на великі відстані.	- Одягайте схвалений NIOSH респиратор, наприклад N95. - Карантин або ізоляція для інфікованої людини.
Травми гострими предметами	Інфекційні захворювання, що передаються через кров, проникають в людину через прокол шкіри використаною голкою або гострим інструментом.	- Безпечно поведіться з голками та іншими гострими предметами та утилізуйте їх. - Очистіть і продезінфікуйте обладнання, яке контактує з кров'ю, наприклад глюкометри.

Незалежно від типу передачі, стандартні запобіжні заходи, описані в цьому розділі, можуть допомогти запобігти поширенню інфекції. Протоколи ізоляції або карантину та перебування вдома, коли ви можете бути заразними, також допомагають захистити клієнтів і ваших колег від будь-якого типу передачі.



Виконуйте гігієну рук

Виконання гігієни рук означає миття рук з милом або дезінфекцію їх за допомогою спиртовмісного засобу. Гігієна рук — найкращий спосіб зупинити поширення інфекції. Ваші руки збирають мікроби від кожної людини та поверхні, до яких ви торкаєтесь. Якщо ви не виконуєте регулярну гігієну рук, ви можете поширювати мікроби.

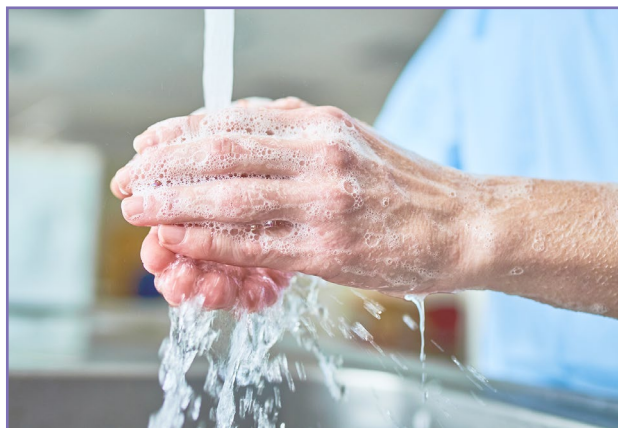
Коли слід виконувати гігієну рук

Мікроби занадто малі, щоб їх побачити. Навіть якщо ваші руки виглядають чистими і пахнуть добре, вони можуть поширювати інфекцію. Ви повинні зробити миття рук невід'ємною частиною своєї щоденної діяльності. Виконуйте гігієну рук у наступний час:



Використовуйте засоби для очищення рук на спиртовій основі:

- Після прибуття на роботу
- При вході в кімнату/квартиру клієнта
- Перед наданням допомоги мешканцям
- Перед надяганням рукавичок
- Після зняття рукавичок
- Перед виходом з кімнати/квартири мешканця
- Після надання допомоги мешканцям
- Після дотику до потенційно забруднених речей
- Перед відходом з роботи в кінці зміни.



Вимийте руки з милом і водою:

- Перед приготуванням їжі
- До і після їжі

Після користування туалетом

- Після сморкання, чхання, кашлю або дотику до обличчя
- Після куріння
- Після погладжування/дотику до тварин
- Після догляду за клієнтом з діареєю
- Щоразу, коли ваші руки помітно забруднені.

Мийте руки правильно

Більшість людей не миють руки повністю. Вони миють руки занадто швидко і не труть їх ретельно. Щоб миття рук було ефективним, потрібно робити це правильно.

1. Увімкніть теплу воду.
2. Ретельно намочіть руки та зап'ястя.
3. Нанесіть мило на руки.
4. Намильте всі поверхні рук і зап'ястя.
5. Застосовуйте тертя до всіх поверхонь пальців і рук, у тому числі над зап'ястями, принаймні 20 секунд, тримаючи пальці спрямованими вниз.
6. Ретельно промийте всі поверхні рук і зап'ястя, тримаючи пальці спрямованими вниз. Не забруднюйте руки знову, торкаючись раковини або змішувача.
7. Використовуйте чисті паперові рушники, щоб ретельно висушити руки та зап'ястя. Сушіть лише ті частини, які ви помили.
8. Використовуйте інший паперовий рушник, щоб закрити кран, не забруднюючи руки.
9. Викидайте паперові рушники у смітник, не забруднюючи руки.



Використання засобу для очищення рук на спиртовій основі

Застосування засобів для очищення рук на спиртовій основі (ABHR) вбиває більшість мікробів на ваших руках. Застосування засобу для очищення рук на спиртовій основі також може бути легшим для вашої шкіри, ніж мило та вода. Однак, якщо ваші руки помітно брудні, мило та вода все ще є найкращим вибором.

Застосування засобів для очищення рук на спиртовій основі не є ефективним проти мікробів, які викликають діарею, таких як *Norovirus* і *Clostridium difficile*. Ви повинні завжди мити руки замість використання засобів для очищення рук на спиртовій основі після відвідування ванної кімнати та допомоги клієнту у ванній кімнаті. Ви ніколи не повинні використовувати засоби для очищення рук на спиртовій основі під час приготування або подачі їжі; в таких випадках найкраще мити руки.

Запитайте у свого роботодавця або керівника, чи доступні і схвалені у вашому закладі засоби для очищення рук на спиртовій основі. Обов'язково дотримуйтеся політики вашого роботодавця щодо використання засобів для очищення рук на спиртовій основі.

Щоб ефективно використовувати ABHR:

1. Використовуйте продукт, що містить 60-95% етанолу або ізопропілового спирту.
2. Нанесіть продукт на всю поверхню долоні у кількості, достатній для покриття всіх поверхонь рук.
3. Потріть долоні одна об одну, охоплюючи всі поверхні, включаючи долоні, тильні сторони кожної долоні та між пальцями.
4. Втирайте до висихання — це має зайняти приблизно 20 секунд.

Гігієна рук — найкращий спосіб запобігти хворобі.

Використовуйте одноразові рукавички

Рукавички захищають як вас, так і клієнтів, яких ви підтримуєте. Рукавички захищають ваші руки під час прямого контакту з кров'ю або рідинами організму. Навіть крихітні подряпини або тріщини на шкірі, спричинені звичайними захворюваннями, такими як дерматит, задирки, вугри, розтріскування або тріснуті кутикули, можуть сприяти проникненню мікробів у ваше тіло. Правильне використання одноразових рукавичок також допоможе уникнути розповсюдження мікробів.

Коли надягати рукавички

Ви повинні носити рукавички, коли ви:

- Ймовірно, матиме прямий контакт із кров'ю, рідинами організму або слизовими оболонками іншої людини.
- Контактуйте з предметами, зараженими мікробами, такими як серветки, одноразова нижня білизна або забруднений одяг чи постільна білизна.
- Надаєте першу допомогу.
- Контактуйте з клієнтом, який має відкриту рану.
- Очищуєте щось від рідин організму.
- Допомагаєте клієнту відвідувати туалет або виконувати інші завдання з особистого догляду.
- Маєте порізи, подряпини, потріскані руки або дерматит.



Ніколи не використовуйте рукавички повторно. Одягайте нові рукавички кожного разу, коли ви надаєте догляд. Змініть рукавички, якщо вони забруднилися під час догляду за собою.

Одягання рукавичок (також називається «натягування»)

- Виконайте гігієну рук, перш ніж торкатися рукавичок.
- Перед використанням перевірте кожну рукавичку на наявність дірок або розривів. Не використовуйте пошкоджені рукавички.
- Потягніть манжети рукавичок, щоб надіти їх.
- Переконайтеся, що рукавички щільно прилягають до кожного пальця.

Носіть маску або респіратор

Носіння маски для обличчя або респіатора допомагає захистити вас і людей навколо вас від респіраторних захворювань, таких як Covid-19 і грип. Дотримуйтесь правил вашого роботодавця та інструктажу щодо того, коли носити маску для обличчя чи респіратор і який тип використовувати. Для респіатора N95 вам потрібно буде проходити процедуру індивідуального підбору, коли вас приймають на роботу, та щороку повторювати цю процедуру.



Поради щодо носіння маски

- Виконайте гігієну рук перед тим, як надіти маску.
- Одягайте маску на ніс і рот.
- Виконуйте гігієну рук до та після дотику до маски, щоб відрегулювати її.
- Замініть маску, коли вона намокне або забрудниться.
- Виконайте гігієну рук перед тим, як зняти маску.
- Зніміть маску, торкаючись лише ременів або зав'язок.
- Викиньте маску та негайно знову виконайте гігієну рук.

Якою є політика вашого роботодавця щодо носіння масок або респіраторів у робочому середовищі?

Прикривайте свій кашель і чхання

Коли ви кашляєте або чхаєте, тисячі крихітних крапельок рідини вилітають з носа та рота в повітря. Ці краплі можуть поширювати ваші мікроби на інших людей. Захистіть людей навколо себе, прикриваючи кашель і чхання.

- Прикривайте рот і ніс серветкою під час кашлю або чхання.
- Викидайте серветку в найближчий контейнер для сміття.
- Якщо у вас немає серветки, кашляйте або чхайте не на руки, а на верхній рукав або лікоть.
- Виконайте гігієну рук.



Якщо ви часто кашляєте або чхаєте, надіньте маску для обличчя, щоб захистити інших.

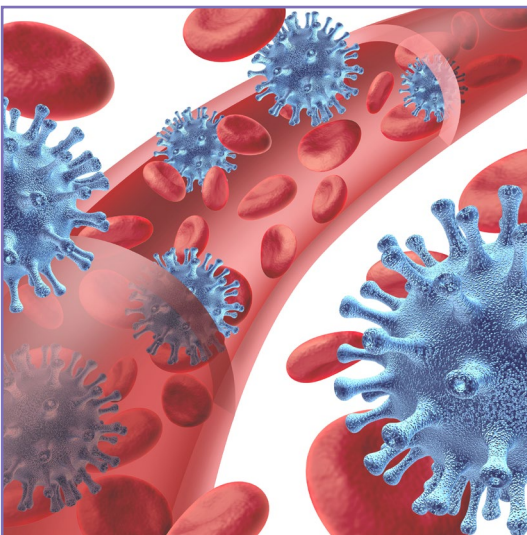
Захистіть себе від впливу крові та інших рідин організму

Під час надання підтримки ви можете зіткнутися з кров'ю або іншими рідинами організму клієнта. Це створює ризик зараження інфекційними захворюваннями, що передаються через кров. Знаючи, як поширюються ці хвороби, надягайте рукавички та вживайте кількох інших стандартних запобіжних заходів, щоб захистити себе від інфекції.

Розуміння інфекційних захворювань, що передаються через кров

Такі захворювання, як гепатит В (HBV), гепатит С (HCV) і вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), поширюються через контакт із кров'ю. Інші рідини організму, такі як сеча, кал, слиз, блювота, сперма та вагінальні виділення, також можуть містити кров. Якщо ви торкнетеся цих рідин голою шкірою, мікроби можуть потрапити у ваше тіло через виразки, подряпини або порізи на шкірі.

Правильне та послідовне застосування стандартних запобіжних заходів може запобігти контакту з цими рідинами організму. Завжди використовуйте стандартні запобіжні заходи в будь-якій ситуації, яка може спричинити можливий контакт із кров'ю чи іншими рідинами організму. Використовуйте стандартні запобіжні заходи з кожним клієнтом.



Шляхи, якими МОЖУТЬ поширюватися інфекційні захворювання, що передаються через кров

Стандартні запобіжні заходи знижують ризик зараження інфекційними захворюваннями, що передаються через кров, під час наступних дій:

- Поводження з голками та іншими гострими предметами.
- Допомога клієнту з кровотечею.
- Зміна білизни, забрудненої кров'ю або іншими рідинами організму.
- При наданні допомоги з видаленням крові, блювоти, сечі або калу.
- Під час заміни пов'язки або бинтів із кров'ю, що височилася з рани.
- При контакті з пошкодженою шкірою (яка є потрісканою, мокнучою або яка має сліди дерматиту).
- При контакті зі слизовими оболонками (рот, ніс та очі).

Шляхи, якими інфекційні захворювання, що передаються через кров, НЕ можуть поширюватися

Хвороби, що передаються через кров, поширюються лише через контакт із кров'ю або рідинами організму, що містять кров. Наступні звичайні соціальні заходи не наражають вас на інфекційні захворювання, що передаються через кров, якщо немає крові чи інших рідин організму, які можуть містити кров:

- Спільне використання чистого посуду, тарілок або склянок
- Спільне використання ванних кімнат
- Дихання одним повітрям
- Обійми
- Потиск або тримання рук

**Стандартні запобіжні заходи зменшують ризик зараження інфекційними
захворюваннями, що передаються через кров.**

Використання засобів індивідуального захисту (PPE)

Одягайте рукавички, щоб захистити руки, коли існує ймовірність контакту з кров'ю або рідинами організму. Навіть крихітні подряпини або тріщини на шкірі, спричинені звичайними захворюваннями, такими як дерматит, задирки, вугри, розтріскування або тріснуті кутикули, можуть сприяти проникненню вірусів у ваше тіло. Викиньте рукавички після використання та виконайте гігієну рук.

Окрім рукавичок, інші засоби індивідуального захисту пропонують додатковий захист.

- Халати захищають вашу шкіру та одяг.
- Окуляри захищають очі.
- Лицьові екрани захищають ваше обличчя, рот, очі та ніс.

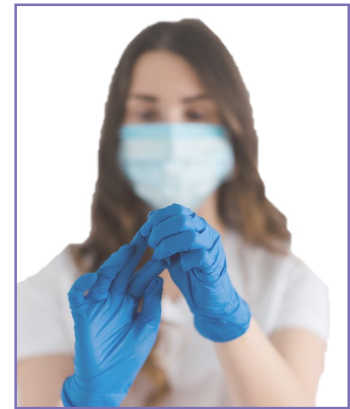
Дотримуйтеся вказівок роботодавця та навчання щодо носіння засобів індивідуального захисту.

Зняття засобів індивідуального захисту

Коли ви знімаєте PPE, припускайте, що зовнішня сторона всіх PPE забруднена. Зніміть кожний елемент PPE, не торкаючись зовнішніх поверхонь. Якщо ваші руки забруднилися під час зняття будь-якого PPE, негайно виконайте гігієну рук, перш ніж продовжувати.

Щоб безпечно зняти PPE, виконайте такі дії:

1. Перебуваючи в кімнаті клієнта, зніміть рукавички, як зазначено вище, і викиньте їх.
2. Зніміть захисні окуляри або лицьовий екран, піднявши оголів'я або дужки.
3. Зніміть халат і викиньте його.
4. Залиште кімнату клієнта.
5. Зніміть і викиньте маску.
6. Виконайте гігієну рук.



Завжди дотримуйтесь правил вашого роботодавця щодо носіння PPE.

Очищення та дезінфекція забруднень від крові або рідин організму

Одягайте рукавички та інші засоби індивідуального захисту, коли очищаєте поверхні, забруднені кров'ю чи іншими рідинами організму.

- Намагайтеся не порвати рукавички. Якщо ви порвали рукавички, одягніть нові.
- Використовуйте одноразові паперові рушники, щоб увібрати більшу частину крові.
- Виконуйте дезінфекцію відповідним дезінфікуючим розчином, наприклад десять частин води на одну частину відбілювача.
- Після прибирання продезінфікуйте швабри та інший прибиральний інвентар.
- Помістіть усі забруднені рушники та відходи в герметичний контейнер із кольоровим кодом або маркуванням. Використовуйте подвійний пакет для всіх забруднених матеріалів, які ви викидаєте.
- Зніміть рукавички та викиньте їх.
- Виконуйте гігієну рук після виконання завдань.

Вважайте всю кров або рідини організму потенційно інфекційними.

Утилізуйте забруднені предмети безпечно

Якщо ви викидаєте забруднені предмети без вживання заходів безпеки, хтось, хто займається сміттям, може отримати травму або заразитися. Дотримуйтесь політики та процедур вашого роботодавця щодо утилізації забруднених предметів.

- Збираючи забруднені предмети, надягайте одноразові рукавички.
- Помістіть будь-які забруднені відходи в міцний мішок для сміття, який не протікає, і зав'яжіть його.
- Помістіть цей мішок в інший мішок для сміття, зав'яжіть його та позначте «Biohazard», перш ніж викинути.

Безпечна утилізація запобігає травмам та інфекціям для всіх.

Безпека при поводженні з гострими предметами

Шприци, бритви, ланцети та інші предмети з гострими краями можуть проколоти вашу шкіру та піддати вас інфекційним захворюванням, що передаються через кров. Ви повинні знати, як правильно поводитися з гострими предметами, щоб захистити себе та інших.



Будьте обережні з гострими предметами

Подумайте, де ви можете знайти голки чи інші гострі предмети на своєму робочому місці. Наприклад, якщо ви підтримуєте клієнта, який робить ін'єкції інсуліну, перевірте наявність голок перед тим, як лігти в купу білизни або під подушки.

Поводьтеся з гострими предметами безпечно

Використовуйте всі одноразові витратні матеріали та обладнання лише один раз, як зазначено виробником.

Якщо ви знайшли викинутий гострий предмет, не чіпайте його руками. Використовуйте щипці або плоскогубці, щоб підібрати гострі предмети та викинути їх у безпечний контейнер для гострих предметів.

Не викидайте гострі предмети у мішках для сміття

Помістіть усі гострі предмети в спеціальний контейнер для гострих предметів із твердої пластмаси. Тип і розташування контейнера залежить від місця роботи.

Ніколи не кладіть гострі предмети у звичайний мішок для сміття або безпосередньо в смітєвий бак, оскільки гострі предмети можуть проколоти чиюсь шкіру та передати мікроби.



Вивчіть і дотримуйтесь політики та процедур вашого роботодавця щодо утилізації гострих предметів.

Інші небезпеки впливу

Виконання домашніх завдань може призвести до впливу крові та інших рідин організму. Кров, навіть якщо ви її не бачите, може бути майже скрізь, де ви чистите, наприклад унітази, раковини, білизна для прання, сміттєві баки.

Білизна для прання

Білизна для прання може приховувати забруднені речі, такі як закривавлені або забруднені простирадла, одяг, ганчірки або забруднені гострі предмети. Захистіть себе під час прання білизни.

- Надягайте рукавички.
- Завжди тримайте та переносьте мішки із забрудненою білизною за верх. Ніколи не тримайте руку знизу мішка, щоб підтримати його.
- Зніміть рукавички та виконайте гігієну рук перед взаємодією з чистою білизною.

Що робити у разі контакту з кров'ю або рідинами організму

Якщо ви маєте прямий контакт із кров'ю чи іншими рідинами організму, існує ризик зараження інфекційними захворюваннями, що передаються через кров. Дотримуйтеся цих вказівок для кожного типу впливу.

Тип впливу та що робити	
Гола шкіра	Негайно промийте неабразивним милом і водою.
Рот	Негайно промийте проточною водою протягом п'яти хвилин кожне око біля раковини або фонтану для промивання очей.
І очі, і рот	Прополощіть рот водою. Зверніться до лікаря для подальших дій.
Укол голкою або колота рана	Негайно промийте обидві ділянки, як рекомендовано вище, і зверніться до лікаря для подальших дій.
Очі	Ретельно вимийте водою з милом. Зверніться до лікаря для подальших дій.
Укус, подряпина або ураження, на які могли потрапити кров або рідини організму	Ретельно промийте ділянку водою з милом. Зверніться до лікаря для подальших дій.

Повідомлення про контакт з кров'ю чи іншими рідинами організму

Якщо під час роботи ви мали незахищений контакт з кров'ю чи іншими рідинами організму, ви повинні знати та дотримуватися вказівок роботодавця.

Кому слід повідомити про незахищений контакт з кров'ю чи іншими рідинами організму? Яких конкретних процедур вам потрібно дотримуватися?

Вакцинація проти вірусного гепатиту В (HBV)

Вакцинація ефективна для запобігання багатьом інфекціям. Існує вакцина проти вірусного гепатиту В. Залежно від ваших посадових обов'язків ваш роботодавець повинен запропонувати вам вакцинацію проти HBV безкоштовно ([WAC 296-823-13005](tel:2062968233)).

Вакцинація захищає вас від вірусу HBV. Існує серія з двох, трьох або чотирьох уколів залежно від вакцини або стану.

Чи пропонує ваш роботодавець вакцинацію проти HBV?

ВИ можете захистити себе від захворювань, що передаються через кров.

Очищайте та дезінфікуйте середовище

Ви можете допомогти зупинити поширення інфекції, регулярно очищаючи та дезінфікуючи оточення клієнта та за потреби під час надання допомоги. Ваша роль у прибиранні та дезінфекції залежатиме від вашого робочого середовища. Якщо ви підтримуєте клієнта в його приватному домі, попрацюйте з ним, щоб створити графік або процедуру прибирання. Якщо ви працюєте в пансіонаті сімейного типу для дорослих, пансіонаті із доглядом за мешканцям або в закладі розширеного обслуговування, дотримуйтеся правил вашого роботодавця та розкладу прибирання.

Прибирання ускладнює життя мікробів

Регулярне прибирання може допомогти зупинити розповсюдження мікробів.

- Тримайте поверхні чистими та сухими — мікроби потребують вологи для розповсюдження.
- Впускайте багато свіжого повітря та сонячного світла — мікроби люблять темряву.
- Негайно прибирайте розлиті речовини — мікроби потребують їжі для росту.

Завжди прибирайте з милом і водою перед очищенням або дезінфекцією.

Санітарна обробка та дезінфекція

Очищення, санітарна обробка та дезінфекція — це не одне й те саме.



Очищення	Санітарна обробка	Дезінфекція
• Видаляє більшість мікробів і бруду з предметів і поверхонь. • Використовуйте мило або мийні засоби з водою для чищення, миття та змивання. • Очищайте поверхні, яких часто торкаються, наприклад вимикачі світла, дверні ручки та стільниці. • Виконуйте очистку регулярно та щоразу, коли поверхні помітно забруднені.	• Зменшує кількість мікробів на предметах і поверхнях до більш безпечного рівня, безпечного для контакту з їжею. • Використовуйте санітарний спрей або слабший розчин відбілювача (1 чайна ложка відбілювача на 1 галон прохолодної води). • Робіть санітарну обробку поверхонь, що контактують з їжею. • Робіть санітарну обробку поверхонь, які торкалися або були забруднені сирим м'ясом, птицею або їхніми рідинами, у тому числі всередині раковини.	• Вбиває більшість мікробів на поверхнях і предметах. • Використовуйте дезінфікуючий засіб, зареєстрований EPA, або більш міцний розчин відбілювача (5 столових ложок або 1/3 склянки відбілювача на один галон прохолодної води). • Дезінфікуйте раковини для миття рук, ванні кімнати, унітази, сидіння унітазів, мильниці, дверні ручки та ручки шаф тощо. • Дезінфікуйте поверхні та предмети, коли хтось хворий або має підвищений ризик захворіти через ослаблену імунну систему.

Очищайте предмети та поверхні перед санітарною обробкою або дезінфекцією.

Використання відбілювача

Відбілювач не є очисником. Це санітарний або дезінфікуючий засіб залежно від сили розчину. Оскільки відбілювачі відрізняються за концентрацією, важливо дотримуватися вказівок на пляшці, змішуючи розчин для санітарної обробки або дезінфекції. Якщо на вашій пляшці немає інструкцій, ви можете зробити розчин відбілювача, використовуючи суміші, наведені в таблиці на сторінці 39.

Для отримання додаткової інформації про дезінфекцію та санітарну обробку за допомогою відбілювача: [cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html) і dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf



Поради щодо домашнього прибирання:

- Очистіть поверхні кухні та ванни водою з милом, щоб змити бруд і мікроби, а потім продезінфікуйте.
- Одягайте господарські рукавички, щоб захистити шкіру під час прибирання. Перевірте вказівки на етикетці, щоб дізнатися, чи слід вам також використовувати засоби захисту очей.
- Завжди дотримуйтеся вказівок на етикетці миючих засобів.
- Використовуйте відповідний продукт для відповідних задач. Деякі миючі засоби найкраще працюють на твердих поверхнях, тоді як інші призначені спеціально для пористих або м'яких поверхонь.
- Змивайте брудну воду, яка використовується для прибирання, і рідини організму в унітаз.

Миття посуду

Правила поводження з їжею та миття посуду залежать від закладу догляду. У деяких умовах слід використовувати санітарний засіб для посуду та приладдя після миття. Зверніться до свого роботодавця щодо його політики та процедур. Нижче наведено основну процедуру миття посуду в приватному будинку клієнта:

- Викиньте тверді харчові відходи в сміттєвий бак або смітник.
- Використовуйте посудомийну машину або мийте вручну.
- При митті брудного посуду вручну, мийте його в гарячій воді з милом. Промийте гарячою проточною водою, потім висухіть на повітрі.
- Приберіть посуд, коли він висохне.

Уточніть у клієнта його вподобання щодо миття посуду у нього вдома.

**Правила миття та санітарної обробки посуду
та інвентарю залежать від закладу догляду.**

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, text, or other markings on the paper.

Робота з побутовою хімією

Використовуючи побутову хімію, завжди дотримуйтесь інструкцій на етикетці. Не змішуйте хімічні речовини та не створюйте розчин, сильніший за рекомендований.

Читайте етикетки на продуктах

Завжди дивіться на етикетку продукту перед його використанням. Етикетка продукту повідомляє про те, наскільки продукт токсичний або небезпечний. Знайдіть слова **обережно**, **увага** і **небезпечно**. Ніколи не знімайте етикетку продукту.

Обережно — означає, що продукт може завдати вам шкоди. Це може зашкодити вашій шкірі, вам може стати погано, якщо ви вдихнете випари, або зашкодити очам, якщо відбудеться контакт з ними.

Увага — є більш серйозним, ніж «обережно», і означає, що ви можете захворіти або отримати серйозну травму через неправильне поводження з продуктом. Це попередження також визначає продукти, які можуть легко спалахнути.

Небезпечно — вказує на серйозне занепокоєння. Будьте надзвичайно обережні, поводячись з продуктами, на етикетці яких є слово «небезпечно». Якщо використовувати такі продукти неправильно, ви можете сильно захворіти.



Читайте та дотримуйтесь етикеток засобів для чищення. Вони також містять інформацію про невідкладну допомогу.

Поради щодо роботи з побутовою хімією

- Ніколи не змішуйте два різних види миючих засобів разом, особливо продукти, що містять аміак і відбілювач.
- Змішування відбілювача з аміаком утворює небезпечний газ, який може викликати серйозні проблеми з диханням і бути смертельним при вдиханні у великих кількостях.
- Працюючи із засобами для чищення духовок або стоків, завжди одягайте рукавички та захисні окуляри. Не вдихати випари. Переконайтеся, що робоча зона добре провітрюється.
- Працюючи з універсальними миючими засобами, завжди одягайте гумові рукавички, щоб захистити шкіру.
- Зберігайте небезпечні продукти в прохолодному, сухому місці, подалі від клієнтів, дітей, малих пальників, печей або водонагрівачів.
- Складайте продукти так, щоб вони не могли впасти.
- Не паліть під час використання легкозаймистих миючих засобів.
- Припиніть використання продукту, якщо у вас паморочиться голова, нудить шлунок або з'явиться головний біль.

Використовуйте побутову хімію тільки в добре провітрюваних приміщеннях.

Якщо на вас потрапили хімічні речовини

Завжди дотримуйтесь інструкцій, надрукованих на етикетці. Крім того, ваш роботодавець повинен мати правила щодо того, що робити, якщо ви піддаєтесь впливу хімічних речовин на своєму робочому місці.

Загалом, якщо на вас потрапили хімічні речовини, вимийте або зітріть порошки, рідини, гелі чи пасту, а потім промийте великою кількістю води.

Якщо хімічна речовина потрапила в очі, негайно почніть промивати очі протягом 15 хвилин. Чим довше хімічна речовина знаходиться у вашому оці, тим сильніше пошкодження. Змивання будь-яких частинок, які могли бути в хімічній речовині, є надзвичайно важливим.

Навіть якщо це може бути незручно, відкрийте повіки якомога ширше, промиваючи очі. Ви можете зробити це під душем. Це перше промивання має вирішальне значення для вашої безпеки.

Пам'ятайте, що ліки також є потужними хімічними речовинами. Деякі препарати можуть бути небезпечними, якщо потраплять на вашу шкіру, ви їх вдихнете, або вони потраплять вам на руки, а потім ви торкнетесь їжі чи посуду. Завжди дотримуйтесь будь-яких конкретних інструкцій під час роботи з ліками.

Якщо у вас є запитання щодо небезпеки хімічних речовин або ви не впевнені, що це таке, зверніться до свого роботодавця.

У екстрених випадках телефонуйте 911.

Відвідайте веб-сайт Центру боротьби з отруєннями США, щоб отримати додаткову інформацію про безпеку поводження з отруйними речовинами: aapcc.org



Що робити, якщо у своєму робочому середовищі ви піддалися впливу хімічних речовин?

Утилізація відходів

Належна утилізація сміття та відходів є частиною інфекційного контролю. Належна утилізація залежить від типу відходів і політики та процедур вашого роботодавця.



Звичайний мотлох або сміття

Підтримуйте довкілля чистим, викидаючи звичайний мотлох і сміття у відповідних місцях, де ви працюєте. Щоб убезпечити себе, ніколи не поміщайте ногу чи руку в сміттевий бак, щоб ущільнити сміття.

Забруднені відходи

Все, що могло контактувати з кров'ю або рідинами організму, є забрудненими відходами. Відокремлюйте забруднені відходи від звичайного сміття. Дотримуйтесь політики вашого роботодавця щодо утилізації забруднених предметів. Це може включати подвійне упакування або використання спеціального кольорового мішка для сміття.

Гострі предмети

Ніколи не кидайте шприци, бритви, ланцети та інші предмети з гострими краями в звичайний кошик для сміття або сміттевий бак. Для утилізації гострих предметів потрібен спеціальний жорсткий контейнер. Правила належної утилізації контейнерів для гострих предметів відрізняються залежно від округу та/або компанії з утилізації сміття. Щоб отримати додаткову інформацію, зверніться до свого керівника, роботодавця або місцевого відділу охорони здоров'я.



Якою є процедура утилізації забруднених відходів та гострих предметів у вашого роботодавця?

Повідомлення про хворобу

Залишайтеся вдома, якщо ви хворі. Багато клієнтів мають ослаблений імунітет. Якщо ви піддасте їх впливу своїх мікробів, вони можуть легко захворіти та мати серйозні ускладнення.

Пам'ятайте, що безпека та добробут клієнтів залежать від вашої підтримки. Якщо ви не можете прийти на роботу, ви повинні якнайшвидше зв'язатися зі своїм керівником або іншою призначеною особою у місці, де ви працюєте. Дайте своєму роботодавцю достатньо часу, щоб знайти іншу людину для підтримки клієнта.

Залишення клієнта без підтримки може призвести до великих труднощів і навіть загрожувати життю.

Кому дзвонити, якщо ви захворіли і не можете прийти на роботу? Яка їх контактна інформація?

Повідомлення про хворобу клієнта

Якщо у клієнта є симптоми захворювання, задокументуйте та негайно повідомте про це відповідній особі у вашому закладі догляду. Це може бути ваш керівник або інший член команди догляду за клієнтом.

Кому слід повідомити, якщо у клієнта з'явилися симптоми хвороби?



4

Комунікація

Історія Конні: Конні проживає в пансіонаті сімейного типу для дорослих. Їй потрібна допомога з мобільністю і вона турбується про надзвичайні ситуації. А якщо станеться пожежа чи землетрус? Як їй вийти з дому? Куди їй піти? Ці хвилювання лякають Конні та змушують її відчувати себе в небезпеці. Конні запитує одного зі своїх доглядальників, що станеться в екстреній ситуації, але він просто каже: «Не хвилюйтеся, ми подбаємо про вас». Це не допомагає Конні почуватися краще. Вона хоче знати план, щоб почуватися впевнено та безпечно. Вона запитує іншого доглядальника, який допомагає більше. Він прислухається до хвилювань Конні та розуміє її хвилювання. Він пояснює плани евакуації з дому та показує, як він допоможе їй вибратися з дому. Тепер Конні знає план, тож почуввається в безпеці більш щасливою.

Безпека — це командна робота. Доглядальники, клієнти, члени команди догляду, власники нерухомості, обслуговуючий персонал будівлі та місцеві служби, такі як персонал екстреної медичної допомоги, правоохоронні та пожежні відділи, усі працюють разом, щоб створити безпечне середовище.

Ефективна командна робота вимагає гарної комунікації. Розвивайте гарну комунікацію з клієнтом, іншими членами його команди догляду та вашим керівником або роботодавцем і працюйте разом над вирішенням проблем безпеки.

Спілкуйтеся з людьми, яких ви підтримуєте

Люди, яких ви підтримуєте, є вашими партнерами в догляді. Ви — кваліфікований професійний доглядальник, а вони — експерти у своєму тілі та домі.

Слухайте

Коли ви допомагаєте клієнтам з особистим доглядом, прислухайтесь до їх вподобань. Вони знають, що їм підходить і що для них є комфортним. Коли ви поважаєте вподобання клієнта, з ним легше безпечно працювати.

Якщо клієнт просить вас зробити щось, що, на вашу думку, може бути небезпечним, поговоріть про свої занепокоєння. Пам'ятайте, що всі ми маємо індивідуальні та культурні відмінності. Спробуйте знайти рішення, яке сприяє гідності та незалежності, а також безпеці. Якщо клієнт погоджується, поговоріть разом з іншими членами команди догляду клієнта, щоб допомогти знайти рішення.

Пам'ятайте, що ваша мета як доглядальника — підтримати людину так, як це їй підходить. Клієнт відповідає за те, що з ним відбувається.

Спілкуйтеся з повагою

Завжди з повагою ставтеся до людей, яких підтримуєте. Не розмовляйте з ними, як з дітьми. Використовуйте звичайний тон голосу та говоріть такою гучністю, яку вони можуть почути. Спілкуйтеся так, як їм найкраще підходить. Дайте їм час подумати та відповісти.

Час або місце не завжди є найкращими для розмови. Подбайте про те, щоб ви привернули їхню увагу, і що це сприятливий час для їхньої розмови з вами. Сядьте з ними так, щоб не дивитися на них зверху вниз. Зменште відволікання та повністю зосередьтеся на розмові.

Якщо у вас є розбіжності з клієнтом, висловіть свою думку спокійно і поясніть, чому ви стурбовані. Зосередьтеся на своїй мотивації, щоб забезпечити безпеку для всіх. Використовуйте твердження «я» замість «ви». Наприклад, ви можете сказати: «Я хвилююся, що хтось із нас спіткнеться об ці старі журнали на підлозі», а не «Вам потрібно викинути ці старі журнали».

Розпізнавайте поведінку як спосіб комунікації

Спокійне та шанобливе спілкування може бути складним або неможливим, коли щось не так. Поведінка, яка здається невідповідною, грубою, агресивною, бойовою або жорстокою, часто свідчить про основну проблему чи незадоволену потребу.

Основні проблеми

- Неналежне поводження
- Нехтування*
- Жорстоке поводження*
- Фізична, психічна або емоційна травма
- Біль
- Інфекція сечовивідних шляхів або інша
- Побічні ефекти медикаментів
- Захворювання
- Депресія
- Страх
- Тривога
- Гострий або хронічний стрес
- Криза психічного здоров'я
- Голод або спрага
- Дискомфорт
- Збентеження
- Горе

Коли поведінка людини говорить вам, що щось не так, поспілкуйтеся з нею, спробуйте зрозуміти проблему та дізнайтеся, як ви можете її підтримати.

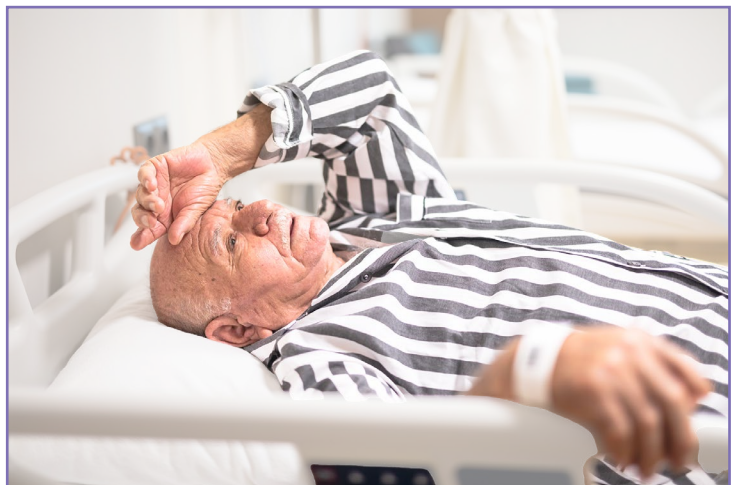
Як у доглядальника, у вас є повноваження підтримувати людину в задоволенні її потреб. План догляду клієнта та інші члени команди догляду можуть допомогти вам зрозуміти, про що говорить клієнт. Однак пам'ятайте, що неналежне ставлення або нерозуміння з боку інших людей також може бути причиною проблеми.

*Як працівник із довгострокового догляду ви є уповноваженим повідомляти про жорстоке поводження та нехтування вразливою дорослою людиною. Дивіться сторінку 56, щоб дізнатися, як звітувати.

Поведінка — це комунікація.

Уникайте ярликів

Ваші звіти та документація допомагають іншим членам команди догляду зрозуміти зміни в потребах клієнта. Коли ви спілкуєтеся про клієнта з іншими членами команди догляду, уникайте ярликів. Такі ярлики, як «агресивний», не допомагають зрозуміти незадоволену потребу. Натомість зосередьтеся на описі ситуації та пошукайте причину такої поведінки.



Спілкуйтеся з іншими членами команди догляду

Кожен клієнт обирає свою команду догляду. Команда догляду може включати сім'ю, друзів, сусідів, членів громади, інших доглядальників, священнослужителів, медсестер, лікарів та будь-кого іншого на вибір клієнта. Команда догляду працює разом, щоб підтримувати благополуччя клієнта. Команда догляду за клієнтом може бути зазначена в плані обслуговування, або ви можете запитати про це у самого клієнта. У пансіонаті із доглядом за мешканцям команда догляду за клієнтом зазвичай включає клієнта, його сім'ю та/або друзів, решту співробітників пансіонату із доглядом за мешканцям, а також практикуючого лікаря клієнта та іншу підтримку, пов'язану з охороною здоров'я. Клієнт завжди є капітаном власної команди догляду.

Родина, друзі та інші члени команди догляду можуть допомогти вам вирішити проблеми безпеки або отримати доступ до ресурсів, які потрібні клієнту. Вам також може знадобитися зв'язатися з певними членами команди догляду в екстрених випадках. Дізнайтеся про інших членів команди догляду за клієнтом та їхню роль у житті клієнта.

Пам'ятайте, наявність близької людини, яка отримує послуги довгострокового догляду, може викликати стрес. Спілкуйтеся з родиною та друзями зі співчуттям, повагою та професіоналізмом.

Спілкуйтеся зі своїм керівником або роботодавцем

Якщо ви бачите проблему, не ігноруйте її і не тримайте в собі. Ваш роботодавець матиме плани щодо того, до кого вам слід звернутися, якщо у вас виникнуть занепокоєння щодо безпеки. Переконайтеся, що ви знаєте свої обов'язки щодо повідомлення про занепокоєння щодо безпеки. Ось кілька поширених прикладів того, коли вам потрібно повідомляти:

- Вас турбує потенційна загроза безпеці.
- Ви відчуваєте, що рішення або дії клієнта піддають небезпеці їх або інших.
- У клієнта змінилися симптоми захворювання або з'явилися нові.
- Ви помічаєте модель зміни або погіршення стану клієнта.
- Клієнт вирішує не отримувати догляду чи лікування.

До кого слід звернутися, якщо у вас є занепокоєння щодо безпеки?

Безпека вимагає командної роботи, а командна робота вимагає комунікації.



5

Практика домашньої безпеки

(Наведений нижче сценарій підходить лише для доглядальника, який працює в приватному домі клієнта. Пансіонати сімейного типу для дорослих, пансіонати із доглядом за мешканцями та заклади розширеного обслуговування ПОВИННІ постійно мати працюючі датчики диму, а палити в таких приміщеннях повинно бути заборонено.)

Історія Арнела: Арнел працює в агенції з догляду на дому. Один із клієнтів, якого він підтримує, Дерсі, живе з різними захворюваннями та приймає кілька ліків. Деякі ліки змушують її міцно засинати. Дерсі також курить і іноді засинає під час куріння. Одяг Дерсі вкритий прогорілими дірками, а також її меблі та килим.

Коли він почав співпрацювати з Дерсі, Арнел помітив, що в будинку Дерсі не працюють датчики диму. Арнел хвилювався через пожежу. Він поговорив з Дерсі та її групою догляду, щоб вирішити проблему. Орендодавець Дерсі відмовився встановити робочі датчики диму. Арнел зв'язалася з місцевою пожежною службою, і з дозволу Дерсі пожежна служба встановила для неї датчики диму. Одного вечора Дерсі заснула під час куріння, і будинок загорівся. Нові датчики диму розбудили її, і вона змогла евакуюватися. Увага Арнела до безпеки, комунікації та вирішення проблем, ймовірно, врятувала Дерсі життя.

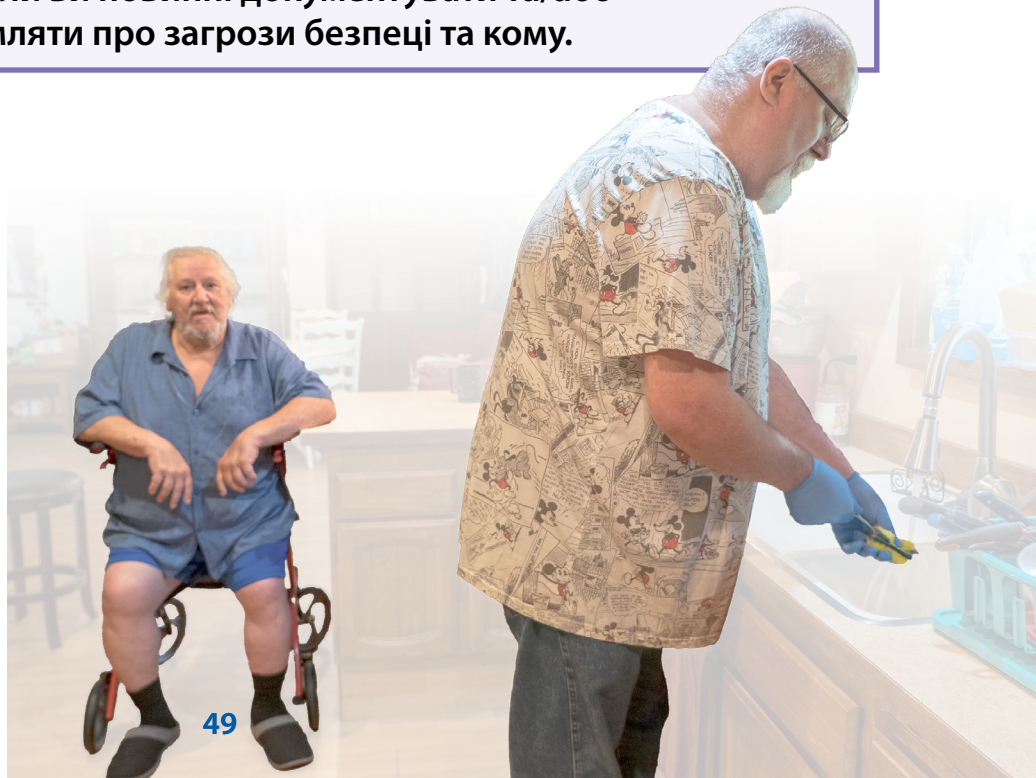
Увага до домашньої безпеки може запобігти нещасним випадкам і надзвичайним ситуаціям. Пам'ятайте про безпеку під час роботи та звертайте увагу на прояви небезпеки. Якщо ви підтримуєте клієнта в його власному домі, працюйте з клієнтом, іншими членами його команди догляду та вашим роботодавцем, щоб вирішити проблему.

Пансіонати сімейного типу для дорослих, пансіонати із доглядом за мешканцями та заклади розширеного обслуговування повинні підтримувати вільне від небезпеки середовище для всіх клієнтів. Дізнайтеся про політику та процедури вашого роботодавця щодо повідомлення про загрозу безпеці. Якщо у вас виникне занепокоєння, повідомте про це відповідній особі у вашому робочому середовищі. Зверніться повторно щодо ваших занепокоєнь, якщо проблему не буде вирішено.

Знайте, коли ви повинні документувати та/або повідомляти про загрози безпеці та кому.

Отримання додаткової інформації

Якщо вам потрібна додаткова інформація чи допомога, доступно багато ресурсів щодо домашньої безпеки. Співробітники вашої місцевої пожежної та поліцейської служби або місцевого відділення Американського Червоного Хреста будуть раді допомогти або направити вас до інших ресурсів.



Ведення домашнього господарства

Правильний порядок у домі сприяє безпеці всіх. Багато нещасних випадків є прямим наслідком захаращеності житлових приміщень.

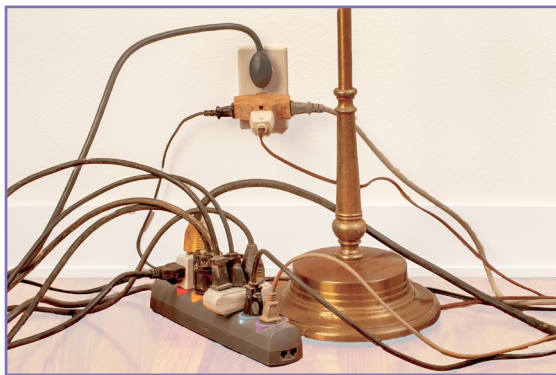
- Тримайте підлоги, коридори та сходи вільними від безладу. Коли ви бачите щось, що може викликати потенційний ризик послизнутися, спіткнутися, впасти або отримати травму, запитайте клієнта, чи можете ви прибрати це або перенести в безпечніше місце.
- Прибирайте за собою.
- Закривайте ящики столу та комода та тримайте кухонні шафи закритими, коли ними не користуються.
- Зберігайте речі на полицях, щоб вони не котилися і не випадали. Кладіть важчі предмети на нижні та середні полиці. Розташовуйте найчастіше використовувані предмети під рукою.
- Складайте матеріали та запаси впорядковано, щоб вони не вивалилися.
- Негайно витирайте або прибирайте розлиті речовини.
- Зберігайте побутові миючі засоби безпечно, в оригінальній упаковці та з чітким маркуванням.
- Тримайте вентиляційні отвори чистими від пилу та безладу.
- Збирайте сміття і викидайте до смітника. Частіше виносьте сміття в сміттевий бак із щільно закритою кришкою.
- Якщо ви бачите легкозаймисті або токсичні хімічні речовини, які не зберігаються в безпечному місці, повідомте про свої занепокоєння відповідній особі у вашому робочому середовищі.
- Тримайте кухню в чистоті, щоб запобігти хворобам, що передаються через їжу.
- Деякі види господарського мила можуть викликати висип у вас або у клієнта. Якщо ви помітите це, ви можете порекомендувати змінити миючі засоби/мило.

**Чисте й упорядковане робоче місце — це безпечніше
місце для клієнта, вас, ваших колег та всіх інших.**

Якими є правила та процедури вашого роботодавця щодо безпечного ведення домашнього господарства?

Завжди слідкуйте за існуючими та потенційними загрозами безпеці. Якщо вас турбує загроза безпеці, попрацюйте з клієнтом і подивіться, чи є спосіб її усунути. Завжди пам'ятайте про право вибору клієнта.

Повідомте відповідну особу, де ви працюєте, якщо ви не можете усунути загрозу безпеці, або клієнт не хоче змін. Ваша безпека важлива. Не намагайтеся усунути небезпеку, якщо ви можете отримати травму або у вас немає для цього навичок.



Документуйте та повідомляйте про загрози безпеці

Якими є обов'язкові правила та процедури документування щодо загроз безпеці та звітності там, де ви працюєте?

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, text, or other markings on the paper.

Безпека поводження з киснем

Багато людей використовують кисень як призначене лікування. Використання кисню також пов'язане з певними ризиками для безпеки. Ви повинні знати про ризики та дотримуватися правил безпеки для клієнтів, які використовують кисень.

Тримайте вогонь або іскри подалі від кисню

Кисень полегшує розгоряння вогню та його поширення. Тримайте всі джерела вогню та іскор подалі від кисню.

- Відкритий вогонь, такий як свічки та полум'я для приготування їжі, не повинен знаходитись ближче 5 футів від джерел кисню або людей, які використовують кисень.
- Люди, які курять у власних домівках, повинні триматися на відстані щонайменше 25 футів від кисню та, бажано, в іншій кімнаті. Люди, які курять, можуть не помічати свою сигарету та підходити до джерела кисню із запаленою сигаретою.
- Клієнт, який використовує кисень, повинен триматися подалі від продуктів, які легко горять, таких як вазелін або інші нафтопродукти, рідина для зняття лаку для нігтів, жир, олія або аерозольні спреї.
- Клієнти, які використовують кисень і курять, повинні вимкнути кисень і зняти носову канюлю або маску, перш ніж запалити сигарету.

Тримайте всі джерела вогню або іскор подалі від кисню.

Кисневі балони

Зберігайте кисневі балони тільки в добре провітрюваних приміщеннях. Зберігайте кисневі балони на боці в стелажі або прикріпленими до стіни. Якщо балон впаде, тиск кисню, що витікає, може створити небезпеку летючого предмету або пожежі.

Усі балони випаровують певну кількість кисню в навколишнє повітря. Закрита кімната незабаром стане насиченою киснем і легкозаймистою. У пансіонатах із доглядом за мешканцям або в закладах розширеного обслуговування, кисневі кімнати мають добре провітрюватися та відповідати іншим вимогам згідно з вказівками начальника пожежної охорони. У пансіонатах сімейного типу для дорослих або в приватному будинку клієнта тримайте двері відкритими, а кімнату провітрюйте.

Надмірна кількість кисню в замкнутому просторі також небезпечна для здоров'я. Наше тіло найкраще працює з киснем у концентраціях від 19,5% до 23,5%. Вищі або нижчі концентрації не є здоровими.

Кисневі концентратори

Підключайте кисневі концентратори безпосередньо до настінних розеток. Не використовуйте подовжувачі або розгалужувачі живлення. Концентратори дуже чутливі до змін потужності і в результаті можуть вимкнутися. Розгалужувачі живлення, якщо їх надмірно використовувати, можуть легко перевантажити ланцюг. Надто довгі подовжувачі можуть призвести до падіння напруги або пожежі.



Кисневі трубки

Киснева трубка має тенденцію згортатися та скручуватися, що призводить до небезпеки спіткнутися. Часто випрямляйте трубку та тримайте її подалі, щоб запобігти небезпеці спіткнутися або впасти.

Якими є правила та процедури вашого роботодавця щодо роботи з киснем?

Пожежна безпека

Як працівник із довгострокового догляду, ви можете сприяти пожежній безпеці в середовищі клієнта.

- Пансіонати сімейного типу для дорослих, пансіонати із доглядом за мешканцями та заклади розширеного обслуговування повинні мати справні датчики диму та вогнегасники. Переконайтеся, що ви знаєте, де вони розташовані.
- Якщо ви працюєте вдома у клієнта, вам слід перевірити наявність датчиків диму та вогнегасника. Якщо їх немає, запропонуйте клієнту встановити їх. Тестуйте димову сигналізацію кілька разів на рік, щоб переконатися, що вона працює. Саме час не забути зробити це в період початку та закінчення літнього часу. Тримайте додаткові батареї під рукою.
- Якщо клієнту небезпечно курити на самоті, попрацюйте з клієнтом і своїм керівником, щоб визначити безпечнішу альтернативу.
- Переконайтеся, що кухонна плита вимкнена, коли нею не користуються, і не залишайте їжу без нагляду.
- Якщо клієнт користується каміном або дров'яною піччю, перед розпалюванням переконайтеся, що заслінка відкрита. Камінні екрани є важливими і завжди повинні бути на місці. Попіл слід видаляти лише тоді, коли вогонь погас і попіл прохолодний на дотик. Після очищення каміна винесіть золу на вулицю в металевій ємності. Ніколи не кладіть попіл у контейнер для паперу або біля дерев'яної будівлі.
- Якщо клієнт використовує обігрівач, обігрівач має бути розташований на рівній, твердій та негорючій поверхні, наприклад на підлозі з керамічної плитки. Тримайте обігрівач щонайменше на три фути від постільної білизни, штор, меблів та інших легкозаймистих матеріалів. Вимкніть обігрівач, якщо ви уходите. Обігрівачі можуть бути заборонені у вашому закладі. Уточніть у свого роботодавця.

Перегляньте розділ про надзвичайні ситуації з пожежами, щоб отримати поради щодо того, що робити, якщо сталася пожежа.

Документуйте та повідомляйте про будь-які небезпеки, пов'язані з пожежною безпекою, відповідній особі у закладі, де ви працюєте.

Електробезпека

Електрика може спричинити пожежу та смертельне ураження електричним струмом. Практикуйте електробезпеку, щоб захистити себе та людей, яких ви підтримуєте.

- Регулярно перевіряйте електроприлади на наявність ознак зносу. Якщо шнур потертий або тріснутий, не використовуйте прилад, доки він не буде відремонтований або замінений.
- Якщо прилад має вилку з трьома контактами, використовуйте її лише в розетці з трьома пазами. Ніколи не вставляйте її силою в розетку або подовжувач з двома пазами.
- Переконайтеся, що обладнання заземлено, і замініть усі відсутні кришки розеток.
- Тримайте електроприлади подалі від мокрої підлоги, раковин або ванн.
- Переконайтеся, що подовжувачі не зношені та їх допустиме навантаження не перевищене.
- Використовуйте пристрої захисного відключення (GFCI) — вони особливо важливі у ванній кімнаті.
- Не використовуйте подовжувачі для підвішування освітлення або як постійну проводку.
- Ніколи не прокладайте подовжувачі під килимами або доріжками. Тиск під час ходьби може пошкодити дроти та спричинити їх іскріння.
- Негайно вимкніть і замініть вимикачі світла, якщо вони гарячі на дотик.
- Зверніть увагу на попереджувальні ознаки проблем з електрикою, наприклад, затемнення світла, часте спрацювання автоматичного вимикача або перегорання запобіжників.

Документуйте та повідомляйте про будь-які небезпеки, пов'язані з електробезпекою, відповідній особі у закладі, де ви працюєте.

Безпека поводження з сантехнікою

Проблеми з сантехнікою та проникнення води можуть спричинити дорогу шкоду майну та небезпечні умови для клієнта. Переповнені раковини або ванни можуть затопити кімнату всього за кілька хвилин. Дізнайтеся, де розташовані запірні крани для змішувачів і унітазів у домі. Також дізнайтеся, де знаходиться головний запірний клапан води, якщо це можливо.

- Ніколи не залишайте раковину або ванну працюючими без нагляду.
- Ніколи не змивайте серветки або нижню білизну в унітаз.
- Якщо унітаз засмічується і починає переливатися, перекрийте воду, закривши запірний кран позаду та під унітазом.
- Якщо змішувач починає протікати, запірні крани гарячої та холодної води зазвичай знаходяться під раковиною.

Якщо ви помітили витік води в будинок, повідомте про це клієнта, інших членів команди догляду, обслуговуючий персонал, свого керівника та/або роботодавця.



Запобігання насильству та реагування на нього

Як працівник із довгострокового догляду, ви можете побачити або зазнати насильства на своєму робочому місці. Насильство може торкнутися опікунів, людей, які отримують догляд, відвідувачів, персонал, сім'ю чи інших людей в оточенні. Запобігання насильству та реагування на нього допомагають убезпечити всіх.

Причини насильства

Насильство означає застосування сили або погрозу застосування сили, яка може завдати шкоди. Насильство може спричинити фізичні або психічні травми. Насильство також може перешкодити здоровому розвитку та позбавити людей базових потреб.

Насильство може статися, коли люди відчувають страх, гнів або паніку. Фізичні, психічні чи емоційні страждання можуть посилити негативні почуття та підвищити ймовірність насильства. Людина, яка стала жертвою насильства, може сама застосувати насильство у відповідь. Хтось, хто відчуває себе безсилим, може використовувати насильство як останній вибір, щоб захистити себе чи інших.

Запобігання насильству

Ви можете допомогти запобігти насильству, зберігаючи спокій і спільними зусиллями вирішуючи проблеми.

Розуміння, повага та спілкування є важливими для мінімізації насильства у стосунках з опікуном.

Самодопомога для доглядальників

Запобігання насильству починається зсередини. Доглядальнику, який виснажений, перевантажений та/або має занадто багато стресу, може бути важко бути спокійним і м'яким. Хороша самопомога може допомогти доглядальникам зберігати терпіння, співчуття та доброту.

Зайнятим людям може бути важко займатися самопомогою. Сон, фізичні вправи та здорове харчування потребують часу, і їх часто нелегко включити в розклад доглядальника.

Існує багато простих і швидких стратегій самопомоги. Дихальні вправи, короткі перерви та розмови з підтримуючими людьми також можуть допомогти впоратися зі стресом.

Перегляньте свій тренінг з професійної орієнтації, щоб дізнатися більше про стратегії самопомоги.



Розуміння поведінки

Якщо особа, яку ви підтримуєте, поводить себе агресивно або жорстоко, вона може повідомляти, що щось не так. Замість того, щоб реагувати на поведінку людини, шукайте глибинні причини або незадоволені потреби.

- **Гострі проблеми зі здоров'ям:** У людини можуть бути гострі проблеми зі здоров'ям, які потребують медичної допомоги. Гострі проблеми зі здоров'ям включають інфекцію сечовивідних шляхів, біль або побічні ефекти ліків. Працюйте разом з особою та іншими членами її команди догляду, щоб переконатися, що людина отримує необхідний догляд.
- **Захворювання або стан:** Захворювання або стани також можуть викликати певну поведінку. Людина може не мати наміру завдати шкоди або не мати повного контролю над своїми діями. Людина може реагувати на марення, яке лякає або загрожує. Дізнайтеся про людину, щоб знати, чого очікувати та які стратегії найкраще її підтримають.
- **Провокація:** Можливо, інша особа зробила щось, щоб викликати гнів або страх клієнта. Наприклад, якщо доглядальник погано поводить себе з клієнтом, в такому разі клієнт також може негативно реагувати й на інших доглядальників. Насильницька поведінка може навіть бути криком про допомогу та захист від жорстокого поводження чи нехтування. Завжди пам'ятайте, що потрібно дивитися глибше поверхневої поведінки, щоб зрозуміти та підтримати людину.

Допомога з урахуванням травм

Поведінка — це те, що ми бачимо на поверхні. Розуміння «коріння» поведінки людини може допомогти вам співпереживати їй і підтримувати її так, щоб це було для неї корисно.



Над поверхнею: Крик, нецензурна лексика, плювання, кусання, удари, щипання, штовхання, ляпаси, кидання, звинувачення інших, гнів, підозра, страх, недовіра, оборона.

Під поверхнею: Жорстоке поводження, нехтування, ізоляція, самотність, відсутність друзів у сім'ї, страх, безсилля, хвороба, біль, невідкладний медичний стан, криза психічного здоров'я, хронічний стрес, відчай, побічні ефекти ліків, синдром відміни, втрата, дискримінація, несправедливість, маргіналізація, катастрофічні життєві події, травми, розчарування, горе, дискомфорт.

Зниження ескалації

«Ескалація» — це коли негативні емоції людини посилюються. «Зниження ескалації» означає допомогти комусь заспокоїтися, даючи йому відчуття себе в безпеці, цінності та почутим.

1. **Будьте спокійні самі.** Зберігання спокою допомагає показати іншій людині, що ви не загрожуєте. Зробіть глибокий вдих і підбадьоріть себе, наприклад: «Я впораюся з цим».
2. **Покажіть людині, що ви хочете допомогти.** Коли хтось засмучений, він може більше реагувати на ваше невербальне спілкування, ніж на те, що ви говорите. Використовуйте заспокійливий тон голосу та ніжну мову тіла.
3. **Уникайте сварок.** Людина, яка втратила контроль над своїми емоціями, може не реагувати на логіку і аргументи. Сварки та звинувачення також можуть загострити ситуацію. Зосередьтеся на тому, щоб допомогти всім заспокоїтися, а потім працювати разом, щоб зрозуміти проблему.

4. **Слухайте і підтверджуйте почуття.** Слухання дозволяє людині виразити себе та пережити сильні емоції. Використання підтримуючих фраз на зразок «Чи можете ви сказати мені, як ви себе відчуваєте?» і «Це звучить дуже неприємно» можуть допомогти людині відчувати, що її цінують і розуміють.
5. **Наберіться терпіння і дайте час.** Хвилини мовчання дають вам обом можливість подумати та поміркувати. Почуття терміновості посилює стрес. Виділивши час, можна показати людині, що ви поважаєте її та її почуття.
6. **Обговоріть вибір і наслідки.** Ви не можете вирішити кожну проблему або виконати кожне бажання. Будьте чесними щодо того, що ви можете зробити, і пропонуйте прості, реалістичні та позитивні варіанти. Обговоріть наслідки кожного вибору, але уникайте ультиматумів і ніколи не погрожуйте комусь насильством або нехтуванням.

Різним людям і в різних ситуаціях потрібні різні стратегії. Якщо ваша стратегія не працює, спробуйте щось інше. Зрештою, запам'ятайте ці загальні поради:

- Підтримуйте комфортне середовище (температура, освітленість, шум).
- Чи наявна публіка? Людина може відчувати страх або сором, якщо на неї дивляться інші.
- Перенаправлення людини на приємне заняття може позбавити її негативних почуттів.
- Спілкуйтеся так, щоб це підходило для людини.
- Не чіпайте того, хто сердиться.
- Шукайте тригери/причини, щоб уникнути їх у майбутньому.
- Задokumentуйте та повідомте про те, що ви дізналися про те, як найкраще підтримати клієнта.

Реагування на насильство

Коли людина втрачає контроль над своєю поведінкою і стає жорстокою, вашою першочерговою метою має бути збереження безпеки та запобігання травмам. По можливості спробуйте допомогти людині заспокоїтися. Якщо ситуація стає небезпечною, знайдіть спосіб піти та покличете допомогу.

Якщо ви НЕ відчуваєте небезпеки

Продовжуйте зберігати спокій і намагайтеся допомогти іншій людині знизити ескалацію. Пам'ятайте про дотримання фізичної дистанції та уважність до оточення.

Якщо ви відчуваєте небезпеку

Довіряйте своїм інстинктам. Якщо ви відчуваєте небезпеку, прислухайтеся до себе.

- Знайдіть спосіб вибачитися («мій мобільний дзвонить, і я повинен відповісти надворі» або «Я залишив щось важливе в машині») і покиньте кімнату/зону.
- Не повертайтеся до людини спиною. Поступово рухайтеся назад.
- Уникайте потенційно небезпечних місць, таких як вершина сходів або місць, де меблі чи інші предмети можуть бути використані як зброя.
- Отримайте допомогу, коли ви будете в безпеці подальше від ситуації.

Телефонуйте 911, якщо комусь загрожує безпосередня небезпека.

Дотримуйтеся політики та процедур вашого роботодавця

Ваш роботодавець матиме політику та процедури на випадок, якщо клієнт застосує насильство. Ви зобов'язані знати та дотримуватися цієї політики і процедур.

Яку політику та процедури має ваш роботодавець на випадок, коли клієнт застосовує насильство?

Повідомлення або підозра про насильство щодо клієнта

Пам'ятайте, що ви є уповноваженим інформатором. Якщо ви стаєте свідком або підозрюєте жорстоке поводження, нехтування або експлуатацію будь-якої вразливої дорослої людини з боку будь-кого, закон вимагає від вас подати звіт.

Як звітувати

Щоб повідомити про ймовірне жорстоке поводження з уразливою дорослою особою, яка проживає в пансіонаті сімейного типу для дорослих, пансіонаті із доглядом за мешканцям або в закладі розширеного обслуговування, зателефонуйте до відділу розгляду скарг за номером 1-800-562-6078.

Щоб повідомити про підозру у жорсткому поводженні з уразливою дорослою людиною, яка живе у власному домі, зателефонуйте до Департаменту соціального забезпечення та охорони здоров'я за номером 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) або до Служби захисту дорослих за номером 1-877-734-6277.

Якщо ви підозрюєте або стаєте свідком фізичного чи сексуального насильства, ви також зобов'язані повідомити про це правоохоронним органам.



**Якщо ви вважаєте, що клієнт або будь-хто інший у небезпеці,
телефонуйте за номером 911.**

Документуйте та звітуйте своєму роботодавцю

Документуйте та повідомляйте про будь-які випадки насильства відповідній особі там, де ви працюєте. Дотримуйтесь правил і процедур вашого роботодавця щодо документування випадків насильства та повідомлення про них.

Якими є політика та процедури вашого роботодавця щодо документування та повідомлення про випадки насильства?

Безпека поводження зі зброєю/вогнепальною зброєю

У пансіонатах сімейного типу для дорослих та закладах розширеного обслуговування вся вогнепальна зброя має бути замкненою та доступною лише для осіб, які мають право на доступ до неї.

Якщо ви працюєте в агенції з догляду на дому, ви можете виявити, що клієнт зберігає вдома вогнепальну чи іншу зброю. Якщо ви відчуваєте себе в небезпеці через те, що клієнт носить зброю, або через те, що вдома є зброя, обговоріть свої занепокоєння з клієнтом. Запитайте клієнта, чи може він залишити пістолет або зброю подалі, поки ви присутні.

Якщо ви не можете розробити план, завдяки якому ви почуватиметесь у безпеці з клієнтом, поговоріть зі своїм керівником або відповідною особою там, де ви працюєте, про свої занепокоєння.



клієнта встановити запобіжні замки на
для своєї зброї. Ці замки запобігають
ої. Місцеві правоохоронні органи можуть
оштовпні запобіжні замки для зброї та
зси з безпеки поводження зі зброєю.

відповідною особою там, де ви працюєте,
овані тим, що клієнт має доступ до зброї,

**Повідомте про наявність вогнепальної зброї своєму керівнику
та отримайте допомогу в управлінні ситуацією.**

Безпека при взаємодії з тваринами

Працівники із довгострокового догляду повинні знати, як безпечно взаємодіяти з домашніми тваринами, службовими тваринами, сільськогосподарськими тваринами та іншими тваринами, які живуть по сусідству. Тварини можуть створювати проблеми з безпекою, якщо люди не ставляться до них з повагою та обережністю.

Тварини, які живуть або відвідують пансіонати сімейного типу для дорослих, пансіонати із доглядом за мешканцями та в заклади розширеного обслуговування, мають відповідати суворим вимогам. Такі вимоги включають, але не обмежуються наступними: наявність діючих щеплень, відсутність захворювань, що передаються людям, і тримання подалі від місць приготування їжі.

Повага прав клієнтів

Службові тварини надають необхідну підтримку людям. Клієнти мають право утримувати службових тварин і контролювати, що з ними відбувається. Не беріть на себе контроль над тваринами клієнта. Наприклад, запитайте у клієнта дозволу, перш ніж наказувати його собаці, випускати його з клітки або виводити з кімнати.

Укуси

Деякі тварини непередбачувані, і навіть найдоброзичливіша тварина може вкусити в певних ситуаціях. Подумайте про ситуацію та знаки, які подає вам тварина, перш ніж підійти до неї або торкнутися її.

Запобігання укусам

Не підходьте, не намагайтеся погладити і не вважайте тварину доброзичливою, доки ви її не дізнаєтесь. Завжди запитуйте власника, чи безпечно підходити до будь-якої тварини, перш ніж це робити.

Не гладьте собаку, яка спить, їсть, знаходиться за огорожею, у клітці чи транспортному засобі, є прив'язаною, або виглядає наляканою, пораненою чи загрозливою.

Коти часто дають вам зрозуміти, коли їх досить гладити, кусаючи або дряпаючи. Існують певні сигнали, які можуть попередити вас про ймовірність отримання подряпини чи укусу. До них належать:

- Котячий хвіст починає смикатися.
- Його вуха повертаються назад або крутяться вперед-назад.
- Кіт повертає або рухає головою до вашої руки.

Якщо ви бачите будь-який із цих сигналів, негайно заберіть руки від кота, мовчіть і дозвольте йому йти своєю дорогою.



Якщо вас вкусили

Запобігайте зараженню після укусу чи подряпини, ретельно промиваючи травму водою з милом.

Слідкуйте за ознаками інфекції після укусу. Укуси можуть спричинити суглобну або системну інфекцію, особливо від кішок. Повідомте про укус своєму керівнику або роботодавцю. Завжди звертайтеся до свого лікаря, якщо у вас виникли запитання чи сумніви щодо укусу тварини.

**Повідомте про будь-які укуси тварин своєму керівнику
або відповідній особі там, де ви працюєте.**

Спотикання

Кішки та собаки можуть стати небезпекою спотикання. Завжди знайте, де вдома знаходяться тварини. Якщо ви стурбовані тим, що тварина може викликати небезпеку спотикання для вас або клієнта, попросіть у клієнта дозволу видалити тварину з кімнати.

Інші тварини

Сільськогосподарські тварини

Сільськогосподарські тварини, такі як корови, свині, коні, кури або екзотичні домашні тварини, повинні бути прив'язані, огорожені або знаходитись у стайні до того, як ви прийдете на роботу. Якщо у вас на роботі є якісь занепокоєння щодо сільськогосподарських тварин, зверніться до свого керівника або роботодавця.

Тварини по сусідству

Якщо поблизу є агресивні або загрозливі тварини, такі як бродячі собаки чи коти, найкраще зв'язатися зі службою контролю за тваринами.

Шкідники та гризуни

Нашестя шкідників, таких як клопи або блохи, і гризунів, таких як миші та щури, шкідливі для здоров'я та небезпечні. Якщо ви помітили шкідників у домі клієнта або якщо ви стурбовані здоров'ям або безпекою клієнта чи своїми власними, зверніться до свого керівника або відповідної особи там, де ви працюєте.



Догляд за тваринами та санітарія

Ваша робота може включати або не включати догляд за домашніми тваринами залежно від вашого роботодавця. У будь-якому випадку, якщо в будинку клієнта є домашні тварини, ви можете мати з ними контакт. Завжди дотримуйтесь гігієни рук після контакту з домашніми тваринами, їх їжею або відходами їх життєдіяльності.

Гігієна домашніх тварин

Гарна гігієна та належна санітарія зменшують шанси того, що домашня тварина заразить людей чи інших тварин інфекціями чи паразитарними інвазіями. Не повинно бути жодних відходів життєдіяльності домашніх тварин на підлозі, у переповнених лотках або залишених у дворі. Заохочуйте клієнта дотримуватися наступних правил гігієни домашніх тварин:

- Регулярно та належним чином збирайте та утилізуйте відходи життєдіяльності домашніх тварин. Невелика кількість відходів повинна викидатися разом зі звичайним сміттям. Відходи життєдіяльності домашніх тварин і сміття не повинні потрапляти в унітаз.
- Тримайте тварин подалі від поверхонь для приготування їжі.
- Приймайте відповідні міри щодо будь-якого нашествия шкідників для комфорту та безпеки тварин і людей.

Зв'яжіться зі своїм керівником або менеджером, якщо у вас є занепокоєння щодо відходів життєдіяльності тварин або запахів.

Добробут тварин

У рідкісних ситуаціях клієнт може бути не в змозі забезпечити мінімальні стандарти догляду, яких потребує тварина. Отримайте допомогу для будь-якої тварини вдома, яка не має доступу до їжі, води чи притулку, має серйозні невилікувані захворювання або зазнає фізичної шкоди. Тварина, якою нехтують або з якою жорстоко поводяться, також може бути небезпечною для інших.

Повідомте про занепокоєння своєму керівнику або відповідній особі там, де ви працюєте. Місцеві органи контролю за тваринами та правоохоронні органи приймають повідомлення про жорстоке поводження з тваринами.





6

Підготовка та реагування на надзвичайні ситуації

Історична хуртовина: Східний Вашингтон пережив історичну хуртовину в 2008 році. Лише за 24 години випало понад два фути снігу. Дороги, автомобілі та громадський транспорт зупинилися. У багатьох районах зникла електрика. Від хуртовини постраждали всі, включаючи клієнтів і доглядальників. Доглядальники опинилися в пастці у власних будинках і не могли поїхати до клієнтів. Деякі клієнти не мали доступу до основних речей, таких як додаткові ковдри, їжа, яку не потрібно було розігрівати, вода або ліки. Чи готові ви та люди, яких ви підтримуєте, до такої ситуації?

Надзвичайні ситуації можуть статися будь-коли. Підготовка та планування — найкращий спосіб уберегтися від стихійного лиха. У багатьох випадках, як доглядальник, ви можете бути першою чи єдиною особою, яка може відреагувати на надзвичайну ситуацію, щоб допомогти клієнту та забезпечити його безпеку. Частина вашої відповідальності як працівника із довгострокового догляду полягає в підготовці до надзвичайних ситуацій і реагуванні на них.



Ваш роботодавець має плани, політику та процедури для надзвичайних ситуацій і катастроф. Клієнти також можуть мати особливі вимоги щодо догляду під час і після надзвичайної ситуації, задокументовані в їхніх планах обслуговування. Використовуйте ці джерела, щоб дізнатися те, що вам потрібно знати.

- Дізнайтеся, як реагувати на різні види надзвичайних ситуацій.
- Знайте, до кого звертатися під час надзвичайної ситуації та після взяття її під контроль.
- Вживіть відповідних заходів, щоб убезпечити всіх, включаючи себе.
- Розумійте конкретні потреби окремих клієнтів.

Дізнайтеся, що робити в надзвичайній ситуації, перш ніж вона станеться.

Де можна знайти плани вашого роботодавця на випадок надзвичайних ситуацій?

Робота в надзвичайних ситуаціях

Зберігайте спокій під час надзвичайної ситуації

Зберігання спокою допоможе вам і клієнтам бути у безпеці під час надзвичайної ситуації. Коли трапляється надзвичайна ситуація, буває важко зберігати спокій. Ось кілька корисних порад:

- Знайте план. Зберігання спокою часто є результатом знання того, що робити далі. Ви будете відчувати себе більш впевнено, якщо будете знати, які кроки треба вжити.
- Відпрацьовувати план на практиці — ще краще! Поставтеся серйозно до практики і планування.
- Зробіть кілька глибоких вдихів і заспокойтеся.
- Оцініть ситуацію. Майте уявлення про всю ситуацію, перш ніж діяти.
- Залишайтеся присутніми в даному моменті. Зосередьтеся на тому, що вам потрібно зробити, щоб подолати надзвичайну ситуацію.
- Відстороніться від сильних емоцій ситуації. Інші, ймовірно, приймуть ваше керівництво і залишаться спокійнішими, якщо ви це зробите.

Безпека — ваш пріоритет

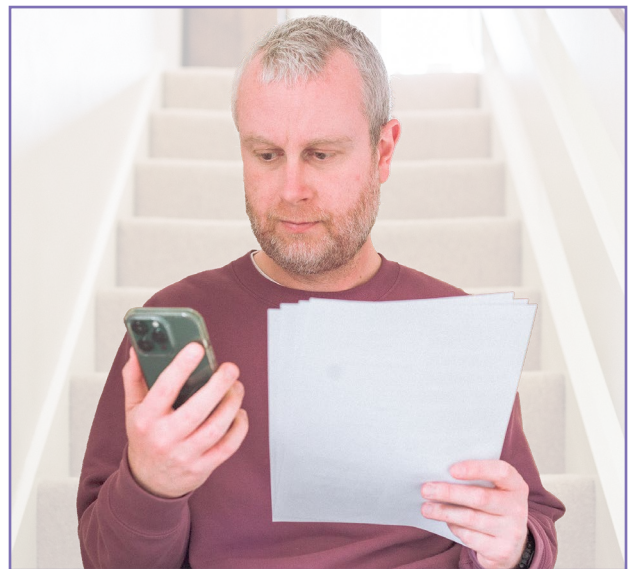
Пам'ятайте, що безпека на першому місці. Якщо ви вважаєте, що вам або клієнту загрожує безпосередня небезпека, зателефонуйте за номером 911. Якщо ви самі й сумніваєтеся, телефонуйте за номером 911. Працівники екстреної допомоги навчені допомагати вам вирішити, чи є надзвичайна ситуація — це частина їхньої роботи. Поясніть ситуацію та виконуйте вказівки екстреного персоналу.

Виклик 911

Якщо вам потрібно зателефонувати 911:

- Зберігайте спокій.
- Коротко опишіть надзвичайну ситуацію.
- Вкажіть адресу та найближчу головну вулицю чи перехрестя.
- Залишайтеся на телефоні та виконуйте вказівки оператора 911.

Рекомендовано тримати корисну інформацію для використання в екстрених випадках поруч із телефоном або на іншому видному місці. Ця інформація може містити дані про адресу та перехрестя, де знаходиться будинок або заклад догляду, в якому перебуває клієнт.



Надзвичайні ситуації, які потребують медичної допомоги

Надзвичайні ситуації, які потребують медичної допомоги — це травми або хвороби, які становлять небезпеку для життя або довгострокового здоров'я людини. Ваша роль як працівника із довгострокового догляду полягає в тому, щоб розпізнавати ознаки надзвичайних ситуацій, які потребують медичної допомоги, та відповідним чином реагувати.

Ознаки надзвичайних ситуацій, які потребують медичної допомоги

Будь-яка серйозна і раптова зміна стану здоров'я є надзвичайною ситуацією, яка потребує медичної допомоги. Перелічені нижче симптоми можуть бути ознаками інсульту, серцевого нападу, травми, хвороби, інфекції, алергічної реакції, отруєння або взаємодії з ліками.

Проблеми з диханням

- Утруднене дихання
- Задуха
- Задишка

Раптові зміни в роботі мозку

- Непритомність або втрата свідомості
- Раптове запаморочення, слабкість або зміна гостроти зору
- Сильний головний біль, який виникає без відомих причин
- Проблеми з розмовою або розумінням
- Зміна психічного стану (такі як незвичайна поведінка, сплутаність свідомості, труднощі з пробудженням)
- Криза психічного здоров'я, наприклад, якщо хтось становить небезпеку для себе чи когось іншого
- Поведінка, пов'язана з суїцидом (зателефонуйте за номером 988 на лінію допомоги щодо самогубств і криз, або відвідайте 988lifeline.org)

Травма

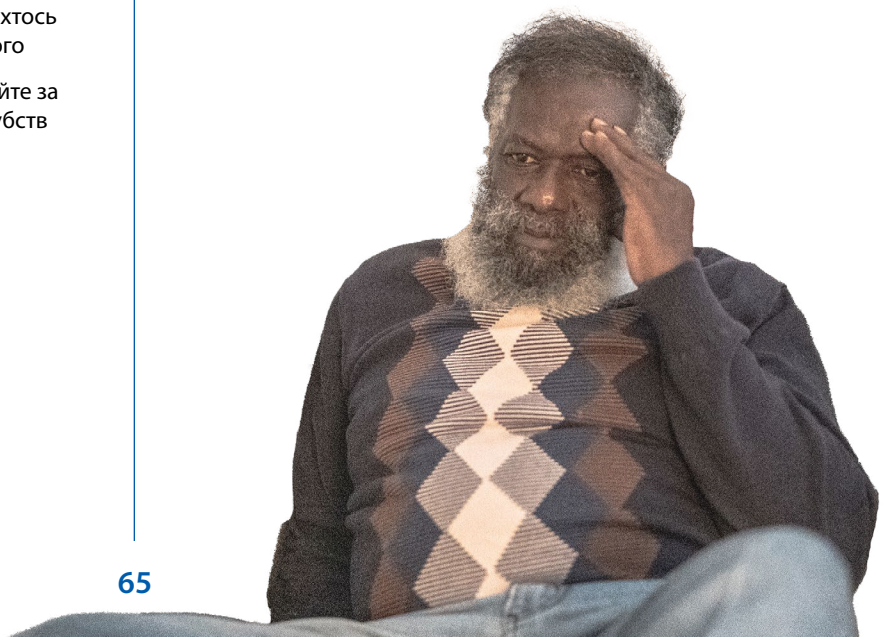
- Травма при падінні
- Травма в результаті ДТП
- Опіки або вдихання диму
- Глибока або велика рана
- Кровотеча, яка не зупиняється
- Травма голови або хребта

Біль

- Біль у грудях
- Біль або тиск у животі
- Раптовий сильний біль у будь-якому місці тіла

Інші ознаки надзвичайних ситуацій, які потребують медичної допомоги

- Кашель або блювота кров'ю
- Сильна або постійна блювота
- Сильна втома
- Оніміння або слабкість однієї сторони тіла
- набряк обличчя, язика або очей
- Зміна кольору шкіри навколо нігтів, губ і очей (сіруватий/білуватий для людей зі смаглявою шкірою та блакитний для людей зі світлою шкірою)
- Проковтування отруйної речовини



Попередні розпорядження

Попередні розпорядження — це юридичні документи, які пояснюють, яку допомогу щодо фізичного та психічного здоров'я бажає отримувати клієнт, якщо він більше не зможе приймати ці рішення. Попередні розпорядження допомагають переконатися, що команда догляду знає та буде дотримуватись побажань клієнта.

У надзвичайній ситуації вам потрібно знати, чи є у клієнта форма POLST або попередні розпорядження, де вони знаходяться, і передати їх екстреним службам.

Документуйте та повідомляйте про надзвичайні ситуації, які потребують медичної допомоги

Після того, як надзвичайну ситуацію, яка потребує медичної допомоги, буде взято під контроль, вам потрібно буде задокументувати, що сталося, що ви робили та який був результат, і повідомити про це відповідній особі у вашому закладі догляду. Дотримуйтесь правил і процедур вашого роботодавця щодо документування та звітування.



Як ви повинні документувати та повідомляти своєму роботодавцю про надзвичайні ситуації, які потребують медичної допомоги?

Надзвичайні ситуації з пожежами

За даними Управління пожежної безпеки США, найпоширенішими причинами пожеж у житлових будинках у 2021 році були пожежі під час приготування їжі, опалення, ненавмисні або необережні пожежі та пожежі, спричинені електричними збоями. Літні люди мали найвищий ризик загинути під час пожежі. Якщо трапиться пожежа, клієнтам знадобиться ваша допомога, щоб уберегти їх.

Підготовка до надзвичайної ситуації з пожежею

Якщо ви працюєте в пансіонаті сімейного типу для дорослих, пансіонаті із доглядом за мешканцям або в закладі розширеного обслуговування, ваш роботодавець регулярно проводитиме протипожежні навчання, щоб навчитися діяти у разі пожежі. Поставтеся до цих навчань серйозно, вони рятують життя.

Якщо ви підтримуєте клієнта в його власному домі, ви повинні знати план евакуації клієнта, найкращий шлях евакуації з його дому, його адресу та найближче перехрестя. Ця інформація доступна в плані обслуговування клієнта.

Яким є розклад протипожежних навчань вашого роботодавця?

Навчіться користуватися вогнегасником

Вогнегасник є обов'язковим у всіх пансіонатах сімейного типу для дорослих, пансіонатах із доглядом за мешканцями та закладах розширеного обслуговування. Якщо ви працюєте вдома у клієнта, заохотьте його придбати вогнегасник, якщо його вдома немає. Вогнегасник із написом «АВС» на передній частині загасить усі типи пожеж з деревиною/папером, маслом/жиром та електрикою.

Акронім **P.A.S.S.** допоможе вам запам'ятати кроки користування вогнегасником.

- P = Тягніть** Тримайте вогнегасник у вертикальному положенні та потягніть кільцеву шпильку, зламавши пластикову plombу.
- A = Націльтесь** Відійдіть від вогню, націліться на найближчу до вас основу вогню.
- S = Стисніть** Тримавши вогнегасник у вертикальному положенні, стисніть ручки разом, щоб розрядити вогнегасник.
- S = Проведіть** Проведіть з боку в бік, розбризкуючи вміст вогнегасника біля основи вогню.

Після того, як вогонь згасне, стежте за тим, аби не було повторного займання. Одразу після використання вогнегасника евакууйте всіх із зони пожежі та провітріть приміщення.

Підготовленість рятує життя.

Реагування на пожежу

Якщо ви виявите пожежу, запам'ятайте **R.A.C.E.**, щоб допомогти вам безпечно та правильно реагувати.

- R = ПОРЯТУНОК:** Припиніть те, що ви робите, і відведіть клієнтів у безпеку.
- A = ТРИВОГА:** Подайте сигнал тривоги. Це може бути увімкнення пожежної сигналізації або виклик 911.
- C = ОБМЕЖЕННЯ:** Закрийте всі двері та вікна, до яких можна безпечно дістатися.
- E = ГАСІННЯ:** Використовуйте вогнегасник, якщо це безпечно.
- АБО ЕВАКУЙТЕСЯ:** Залиште територію, якщо вогонь занадто великий для вогнегасника.



Попередження

- Ніколи не лийте воду на мастила або рідини, що горять. Вода призведе до поширення вогню. Накрийте жир, що горить, кришкою від каstrулі, мокрим рушником, харчовою содою, сіллю або скористайтесь вогнегасником.
- Ніколи не заливайте водою вогонь електричного походження. Ви можете отримати серйозний удар током.
- Ніколи не повертайтеся до палаючої будівлі, щоб врятувати домашніх тварин або цінні речі.
- Ніколи не намагайтеся перенести предмет, що горить, з кімнати.
- Ніколи не використовуйте ліфт як шлях евакуації при пожежі.

Якщо пожежа заважає вам евакуюватися

- Залишайтеся з клієнтом.
- Зателефонуйте в 911 і скажіть, що ви потрапили в пастку.
- Залишайтеся в кімнаті із закритими дверима, щоб сповільнити вогонь.
- Засуньте одяг або рушники в отвори навколо дверей і вентиляційних отворів.
- Тепло і дим піднімаються вгору. Тримайтеся ближче до підлоги, де менше диму.

Дим є отруйним і вбиває більше людей у домашніх пожежах, ніж полум'я.

Після пожежі

Пансіонати сімейного типу для дорослих, пансіонати із доглядом за мешканцями та заклади розширеного обслуговування повинні документувати та повідомляти про будь-які пожежі у відділ розгляду скарг. Дотримуйтеся правил документування та звітності вашого роботодавця.

Відключення електроенергії

Пансіонати сімейного типу для дорослих, пансіонати із доглядом за мешканцями та заклади розширеного обслуговування повинні забезпечувати аварійне освітлення або ліхтарики в усіх приміщеннях будинку.

Якщо клієнти знаходяться в повній темряві, особливо вночі:

- Знайдіть час, щоб переконатися, що всі клієнти в безпеці та знають про те, що відбувається.
- Якщо поблизу в будинках відключено електроенергію, від'єднайте всі електричні обігрівачі та прилади, щоб зменшити початкову потребу та захистити двигуни від можливого пошкодження низькою напругою.
- Від'єднайте комп'ютери та інше чутливе до напруги обладнання, щоб захистити від можливих стрибків напруги, коли живлення відновиться.
- Економте воду, особливо якщо джерелом води є свердловина.
- Тримайте двері, вікна та штори закритими, щоб зберегти тепло.
- Залиште один вимикач світла в положенні «увімкнено», щоб сповістити вас про відновлення електропостачання.
- Тримайте дверцята холодильника та морозильника закритими. Якщо дверцята морозильної камери залишаються закритими, повністю завантажена морозильна камера може зберігати продукти в замороженому стані протягом двох днів.
- Будьте надзвичайно обережні щодо небезпеки пожежі, спричиненої свічками чи іншими легкозаймистими джерелами світла (не дозволені в пансіонатах із доглядом за мешканцями).
- Використовуючи газові обігрівачі, газові ліхтарі або печі всередині будинку, підтримуйте вентиляцію, щоб уникнути накопичення токсичних газів (не дозволені в пансіонатах із доглядом за мешканцями).
- Ніколи не використовуйте вугільні або газові барбекюшниці всередині. Вони виробляють чадний газ, який може вас вбити.
- Якщо ви працюєте у закладі, де є генератор, дізнайтеся, як його вмикати та вимикати, а також які частини будівлі покриває генератор.
- Деякі клієнти можуть мати медичні пристрої, які використовують електрику, наприклад, кисневі концентратори, апарати СРАР, електричні ліжка та/або матраци тощо. Ваш роботодавець/керівник повинен мати план, щоб вирішити, як керувати цими пристроями, коли трапляються перебої з електроенергією.

При роботі вдома у клієнта:

- Зареєструйте будь-яке життєзабезпечувальне обладнання, якого потребує клієнт (якщо потребує), у його комунальній компанії.
- Заохотьте клієнта розглянути можливість придбання генератора або дізнайтеся, де його взяти напрокат, якщо йому потрібне життєзабезпечувальне обладнання, яке потребує електрики. Надайте номери телефонів постачальників генераторів, де їх можна взяти в оренду, якщо клієнт не може їх придбати.
- Напишіть номер телефону місцевої комунальної компанії клієнта для повідомлення про перебої в електропостачанні або оновлення інформації про збої.
- Якщо у клієнта є електричний механізм відкривання дверей гаража, дізнайтеся, як відкрити двері без живлення.
- Заохотьте клієнта мати альтернативне джерело тепла та запас палива.
- Якщо будинок клієнта є єдиним будинком без електроенергії, перевірте блок запобіжників або панель автоматів.
- Перед заміною запобіжників або повторним вмиканням ланцюгів вимикайте потужні прилади.

Ніколи не використовуйте вугільні або газові печі або обігрівачі в приміщенні. Вони виробляють чадний газ, який може вас вбити.

Евакуація

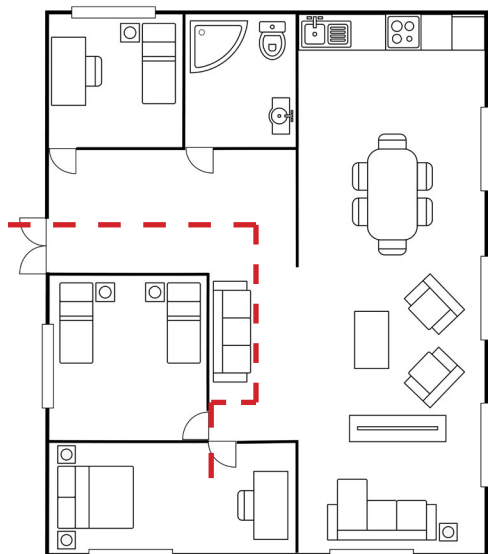
Бувають випадки, коли клієнтам буде потрібно евакуюватися з будівлі через екстремальні погодні умови, стихійні лиха чи інші надзвичайні ситуації. Для безпечного та швидкого виведення клієнтів потрібно планувати наперед.

Якщо ви працюєте в пансіонаті сімейного типу для дорослих, пансіонаті із доглядом за мешканцями або в закладі розширеного обслуговування, ваш роботодавець матиме плани евакуації. У планах буде вказано, що робити, якщо клієнтам потрібно переміститися в іншу частину будівлі, за межі будівлі в безпечну зону або зовсім переїхати в інше окреме місце. Ваша відповідальність полягає в тому, щоб знати план для людей, яких ви підтримуєте, і виконати свою частину, коли прийде час.

Клієнти, які проживають у власному будинку, можуть мати план евакуації в своєму договорі про надання послуг. Якщо клієнт не має плану евакуації для свого будинку, поговоріть з клієнтом та/або іншими членами команди догляду про планування та про те, як ви можете допомогти клієнту безпечно евакуюватися у разі необхідності.

Переконайтеся, що ви знаєте плани екстреної евакуації з об'єкту, де ви працюєте.

Де ви можете знайти плани евакуації клієнтів у вашому робочому закладі?



Підготовка до стихійних лих

Стихійні лиха можуть статися без попередження та становити серйозну загрозу для вас і клієнта. Найкращий спосіб убезпечитися під час стихійного лиха — підготувати план і запаси на випадок надзвичайних ситуацій.

Запаси на випадок надзвичайних ситуацій

Запаси на випадок надзвичайних ситуацій дозволяють людям жити без сторонньої допомоги в разі надзвичайних ситуацій. Запаси на випадок надзвичайних ситуацій повинні бути доступні, якщо ви працюєте в пансіонаті сімейного типу для дорослих, пансіонаті із доглядом за мешканцям або в закладі розширеного обслуговування. Дізнайтеся, де у вашому робочому закладі знаходяться запаси на випадок надзвичайних ситуацій.

Якщо ви підтримуєте клієнта в його власному домі, заохочуйте клієнта мати в наявності набір запасів на випадок надзвичайних ситуацій.



Землетруси

- Під час землетрусу бережіть себе та допоможіть клієнту, коли поштовхи припиняться. Ви повинні:
- Залишатися в будівлі, сховатися під столом і триматися.
- Триматися подалі від вікон, важких шаф, книжкових шаф або скляних перегородок.
- Коли поштовхи припиняться, вийти із будівлі. Не намагайтеся перемістити серйозно поранену людину, якщо тільки їй не загрожує безпосередня небезпека подальших травм.
- Якщо ви на вулиці: тримайтеся подалі від будівель, дерев, телефонних та електричних ліній.
- Якщо ви в дорозі: їдьте подалі від підземних тунелів або естакад. Залишайтеся в транспортному засобі.

Надзвичайні погодні умови

Надзвичайні ситуації, пов'язані з погодою, можуть дати вам попередження або ні. Погодні умови, які можуть спричинити надзвичайну ситуацію, включають сильний вітер, рясний дощ, екстремальну спеку, блискавку та повінь. Будьте в курсі сповіщень про погоду у вашому регіоні та дотримуйтесь будь-яких попереджень або вказівок місцевої влади.



Екстремальна спека

Температура у Вашингтоні підвищується, і сильна спека (вище 90°F / 32°C) стає все більш поширеною. Сильна спека може спричинити хворобу та смерть. Вона особливо небезпечна для людей похилого віку, які мають проблеми зі здоров'ям або приймають певні ліки.

Допоможіть людям, яких ви підтримуєте, залишатися у прохолоді та пити достатню кількість води. Використовуйте кондиціонери, якщо є, і тримайтеся подалі від сонця. На веб-сайті вашого округу може бути перелік станцій охолодження або кондиціонованих будівель, наприклад бібліотек, куди клієнт може піти, якщо температура в приміщенні стане занадто високою.

Спостерігайте за клієнтами на ознаки захворювань, пов'язаних зі спекою. У сильну спеку спостерігайте за такими симптомами необхідності невідкладної медичної допомоги:

- Висока температура тіла (понад 103°F)
- Гаряча, червона, суха або волога шкіра
- Відсутність поту, навіть якщо жарко
- Прискорений сильний пульс
- Раптова поява або погіршення сплутаності свідомості



Ніколи не залишайте людей або домашніх тварин у транспортному засобі в теплі сонячні дні.

Інші стихійні лиха

Вулканічні явища, лісові пожежі та цунамі можуть змусити клієнтів евакуюватися. Дізнайтеся, які події ймовірні у вашій місцевості, і будьте в курсі екстрених сповіщень.

Відвідайте [weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts) для сповіщень про погоду.

Щоб дізнатися більше про підготовку до стихійних лих, відвідайте [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability).

На закінчення

С

Ваша мета як працівника із довгострокового догляду — сприяти незалежності та благополуччю людей, яких ви підтримуєте, а справжня незалежність і благополуччя можливі лише в безпечному середовищі. Пам'ятайте про безпеку протягом дня. Для кожного завдання чи ситуації запитайте себе, як мінімізувати ризики та робити це більш безпечно. Зверніться по допомогу, якщо вона вам потрібна. Слідкуйте за загрозами безпеці та працюйте з іншими, щоб їх усунути. Часто потрібно лише кілька додаткових хвилин щодня, щоб бути у безпеці та здоровими на своїй роботі.

Кожного разу, коли ви усуваєте або мінімізуєте занепокоєння щодо безпеки, запобігаєте травмі, уникаєте нещасного випадку, зупиняєте інфекцію або ефективно реагуєте на надзвичайну ситуацію, ви зменшуєте біль, страх, занепокоєння та страждання, які в іншому випадку могли б негативно впливати на вас або інших, яким ви надаєте допомогу.

Як працівник із довгострокового догляду, ви справді щодня змінюєте життя інших. Пишайтеся тим, що ви робите, щоб зберегти себе та тих, хто під вашою опікою, у безпеці та здоров'ї.

Безпека залежить від вас!



Додаток А: План дій у надзвичайних ситуаціях стосовно домашнього догляду

(Клієнт і доглядальник повинні розробити цей план і розмістити його біля телефону)

Назва роботодавця: _____ Дата: _____

1. НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ – Є ЗАГРОЗА ЖИТТЮ – ТЕЛЕФОНУЙТЕ 9-1-1 Скажіть їм номер, з якого ви телефонуєте

Домашня адреса: _____

Головне перехрестя: _____

Напрямок додому від перехрестя: _____

2. НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ – БЕЗ ЗАГОРОЗИ ДЛЯ ЖИТТЯ: Вкажіть наступні місцеві номери

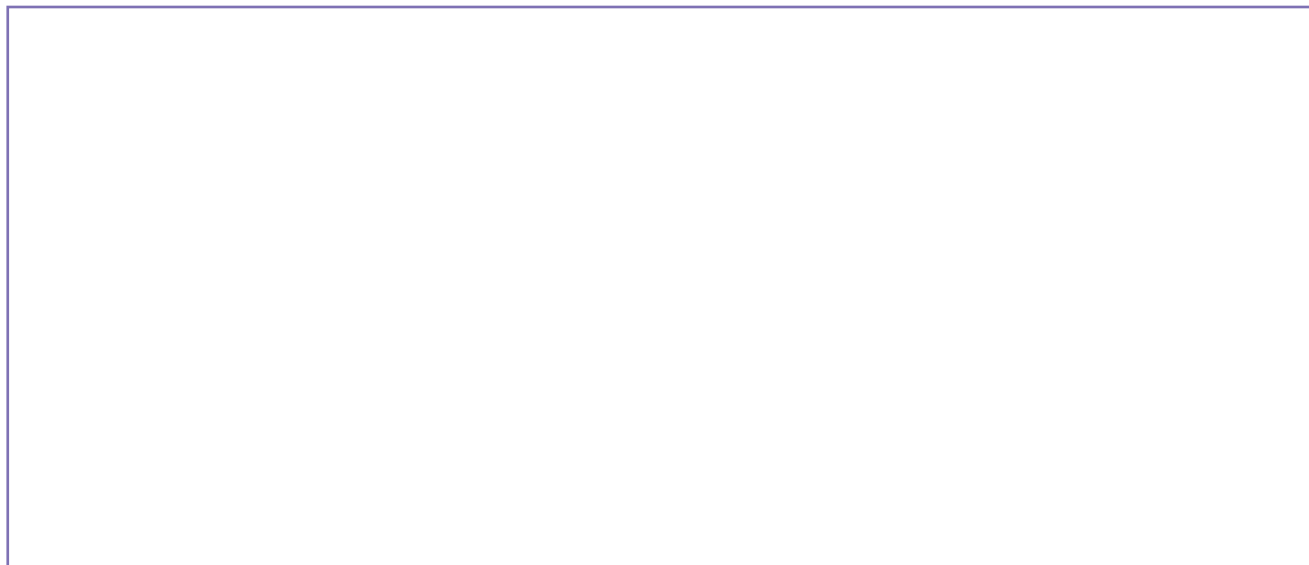
Пожежна служба/парамедики: _____ Лікар: _____

Лікарня: _____ Швидка медична допомога: _____

Поліція/шериф: _____ Центр боротьби з отруєннями: _____

Інше: _____

3. ЕВАКУАЦІЯ З ДОМУ: Зробіть ескіз будинку в цьому місці та покажіть, де розташовані виходи. Намалюйте стрілки, щоб показати шляхи евакуації. У разі виникнення пожежі вийдіть самі та виведіть тих, кого підтримуєте.



4. МІСЦЯ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ: Перелічіть альтернативні місця, куди можна піти, коли вдома небезпечно.

Ім'я та прізвище: _____ Телефон: _____

Адреса: _____

Ім'я та прізвище: _____ Телефон: _____

Адреса: _____

5. ЗАСОБИ БЕЗПЕКИ – Пожежна служба може допомогти вам з інформацією про встановлення.

Вогнегасники: _____ Димова сигналізація: _____

6. ІНШЕ АВАРИЙНЕ ОБЛАДНАННЯ – Визначте місцезнаходження аптечки першої допомоги, ковдр, їжі та води, ліхтариків, радіо та іншого аварійного обладнання.

Місцезнаходження: _____

Додаток В: Контрольний список небезпек

Це навчання охопило багато тем. Ви можете перевірити себе та своє робоче місце на безпеку, заповнивши цей контрольний список. Якщо ви знайшли елемент, який не можете відмітити, перегляньте це навчання або поговоріть зі своїм керівником, якщо у вас виникнуть запитання чи сумніви.

Безпека праці

Я думаю про безпеку у разі кожного завдання, середовища та ситуації.

Я можу безпечно допомогти клієнту з пересуванням, не піднімаючи вручну та не травмуючи себе чи клієнта.

Я знаю, як безпечно пересувати предмети, не завдаючи собі шкоди.

Я ношу нековзке взуття та одяг, який не є занадто тісним або мішкуватим.

Я безпечно керую транспортним засобом з пристебнутим ременем безпеки та не відволікаюся.

Я знаю, як безпечно користуватися драбиною.

Падіння клієнта

Я знаю історію падінь клієнта.

Я знаю побічні ефекти ліків клієнта.

Я знаю фактори ризику падіння, пов'язані зі здоров'ям клієнта.

Клієнт носить окуляри та слуховий апарат.

Клієнт носить нековзке підтримуюче взуття, а його одяг не надто довгий або вільний.

Підлога у ванній кімнаті підтримується сухою.

У ванних кімнатах є поручні та крісло для ванни.

У ванній або душовій кабіні є нековзкі килимки.

Зовнішні доріжки добре освітлені, очищені від сміття, при цьому вода, лід, сніг або жир негайно прибираються.

Внутрішні підлоги та коридори очищені від безладу, а лампи, подовжувачі та телефонні шнури не знаходяться в проходах.

Декоративні килимки прибрані, при цьому на місці знаходиться або прикріплений за допомогою двостороннього скотчу нековзкий килимок.

Краї килимка не потерті та при необхідності закріплені.

Сходи мають поручні та добре освітлені.

У всьому будинку є належне освітлення.

Матеріали зберігаються безпечно та на належній висоті.

Я знаю, як безпечно допомогти клієнту опуститися на підлогу, якщо він падає.

Я знаю політику мого роботодавця щодо того, що я повинен робити, коли клієнт падає.

Інфекційний контроль

Я виконую гігієну рук принаймні протягом 20 секунд до та після виконання завдання або надання допомоги клієнту.

Для виконання необхідних завдань я маю відповідні засоби індивідуального захисту (РРЕ).

Я використовую одноразові рукавички, коли є вірогідність торкання крові чи інших рідин організму.

Я знаю та дотримуюся політики мого роботодавця щодо носіння масок.

За потреби доступні контейнери для гострих предметів або закриті міцні, тверді пластикові контейнери.

Я не торкаюся гострих предметів і знаю, як безпечно їх утилізувати.

Я знаю, як безпечно прибирати кров та інші рідини організму та дезінфікувати територію.

Я знаю та дотримуюся процедур мого роботодавця щодо утилізації забруднених відходів.

Я телефоную своєму роботодавцю або керівнику і кажу їм, якщо залишаюся вдома, коли хворію.

Я завжди телефоную своєму роботодавцю чи керівнику, як тільки дізнаюся, що не можу прийти на роботу.

Я знаю, як повідомити про хворобу клієнта і кому про це повідомити.

Комунікація

Я знаю, з ким поговорити про свої занепокоєння щодо безпеки.

Якщо я усуваю загрозу безпеці або бачу загрозу безпеці, яку не можу усунути, я повідомляю про це.

Я можу ефективно спілкуватися з клієнтом. Я уважно слухаю і переконуюся, що розумію.

Я можу відповісти на запитання клієнта або дізнатися відповіді.

Я знаю інших членів команди догляду за клієнтом і можу з ними ефективно спілкуватися.

Я знаю та дотримуюся політики та процедур мого роботодавця щодо документації та звітності.

Домашня безпека

Гострі предмети, такі як рами ліжок, оббиті м'яким матеріалом.

Кисневі шланги розгорнуті, без перегинів і не знаходяться в проходах.

Під час використання кисню заборонено палити, використовувати відкритий вогонь або предмети, які легко горять.

Якщо клієнт курить, він може безпечно курити сам.

Якщо клієнт курить, але не може курити безпечно сам, існує план, який гарантує, що він буде у безпеці.

Вогнепальна та інша зброя зберігається у безпечному місці.

Я знаю, як реагувати на жорстоку чи агресивну поведінку.

У мене є підтримка, яка мені потрібна, щоб допомогти мені реагувати на насильство чи агресивну поведінку.

Я відчуваю себе в безпеці на своєму робочому місці.

Медичне обладнання справне та зберігається належним чином.

У будинку немає шкідників і відходів життєдіяльності тварин.

Тварини знаходяться під контролем.

Ліки та хімічні речовини промарковані та зберігаються належним чином.

Електроприлади чи подовжувачі з оголеними або потертими електричними проводами не використовуються.

Я знаю, як перекрити воду, якщо унітаз переповниться.

Вогнегасники доступні та обслужені.

Димова сигналізація знаходиться в робочому стані, при цьому графік заміни елементів живлення встановлено та його дотримуються.

Надзвичайні ситуації

Я знаю, де знайти плани мого роботодавця на випадок надзвичайних ситуацій і стихійних лих, і я їх переглянув.

Я знаю, яка моя робота під час стихійного лиха, евакуації чи надзвичайної ситуації.

Я знаю ознаки надзвичайної ситуації, яка потребує медичної допомоги.

Я знаю політику та процедури мого роботодавця щодо того, що я повинен робити в разі надзвичайної ситуації, яка потребує медичної допомоги.

Я знаю, де знаходиться форма POLST клієнта та попередні розпорядження на випадок надзвичайної ситуації.

Я знаю адресу та найближче до мого робочого місця перехрестя, або цю інформацію легко знайти в надзвичайній ситуації.

Якщо клієнти, яких я підтримую, мають плани дій у надзвичайних ситуаціях, я їх переглянув і зрозумів.

Я вмію користуватися вогнегасником.

Я знаю, як гасити вогонь, спричинений горінням жиру.

Я знаю, як клієнт отримає світло і тепло при відключенні електроенергії.

Я ніколи не використовую газові або вугільні печі або обігрівачі в приміщенні.

Я знаю ознаки хвороби, пов'язаної зі спекою.

Я знаю, як забезпечити прохолоду для клієнта під час екстремальної спеки.

Я знаю ознаки переохолодження та обмороження.

[illegible]

Подяки

Цю навчальну програму було розроблено на основі відгуків і внесків, зібраних профільними експертами, зацікавленими сторонами, інструкторами, племінними партнерами та учасниками, що отримують послуги, з усього штату. Ми не змогли б зробити це без їх досвіду та дуже цінуємо їхню підтримку безпеки клієнтів.

Розробка навчальної програми

Семуель Кук, Розробник навчальної програми
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Співавтори

Джессіка Бейкер, Догляд за діабетиками і освіта
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Ешлі Беклі, Керівник програми CRSB Learning Solutions
Адміністрація DSHS у справах осіб з інвалідністю
внаслідок вад розвитку

Джулі Богокян, Керівник програми навчання
Служби католицької громади Західного Вашингтона

Бренна Ботсфорд, Спеціаліст з освіти та підтримки
Рада з питань організації пансіонатів сімейного типу
для дорослих

Адора Бруйяр, Керівник навчального підрозділу
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Мелісса Брантон, Керівник нормативної програми
навчання з контролю якості
Послуги з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Френк Б'юкенен, Член команди з питань обслуговування

Мері М. Кемпбелл, Керівник програми консультацій
і ресурсів для людей із вадами слуху Управління
з обслуговування глухих людей і людей із вадами слуху
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Бренда Карлстром, Член команди з питань обслуговування

Стефані Кастільєха, Керівник нормативної
програми контролю якості – Громадські послуги
з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Девід Чаппелл, Керівник програми забезпечення
якості та політики
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Ернест Ковінгтон III, Директор
Управління у справах глухих людей і людей із вадами слуху
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Кенні Девіс, Керівник навчального підрозділу закладу
Адміністрація DSHS у справах осіб з інвалідністю
внаслідок вад розвитку

Марла Емде, Спеціаліст із запобігання травмам / EMS
Забезпечення якості системи охорони здоров'я
Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон

Аріель Фінні, Керівник програми політики
в пансіонатах із доглядом за мешканцями
Послуги з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх
людей та тривалої допомоги

Джекі Фрай, Керівник програми
навчального підрозділу
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх
людей та тривалої допомоги

Робін Гібсон, Сервісний директор
Служба католицької громади Західного
Вашингтона із довгострокового догляду

Стейсі Графф, Керівник відділу розвитку персоналу
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Барбара Ханнеманн, Голова відділу, програми
обслуговування на дому та в громаді
Адміністрація DSHS з обслуговування
літніх людей та тривалої допомоги

Хуй Хо, Керівник нормативної
програми навчання з контролю якості
Послуги з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх
людей та тривалої допомоги

Коллін Дженсен, Керівник програми
політики пансіонатів сімейного типу для дорослих
Послуги з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей
та тривалої допомоги

Дрю Керцман, Технічний спеціаліст
з безпеки та охорони здоров'я
Відділ з техніки безпеки та охорони праці
Департамент праці та промисловості штату Вашингтон

Сайра Хан, Керівник програми навчального підрозділу
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх
людей та тривалої допомоги

Крістін Куб'як, Керівник нормативної
програми для медсестер з контролю якості
Послуги з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та
тривалої допомоги

Еллісон Лаллі, Спеціаліст з операційного супроводу
Brookdale Senior Living

Лариса Льюїс, Медсестра-консультант
з охорони праці, інфекційні захворювання
Департамент праці та промисловості штату Вашингтон

Сюзанна Маннелла, Керівник програми
Управління у справах глухих людей і людей із вадами слуху
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та
тривалої допомоги

Стефані Марко, Спеціаліст з програм
розвитку та утримання персоналу
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх
людей та тривалої допомоги

Крістін Мазуло, Спеціаліст CRSB
з навчання та питань перехідного періоду
Адміністрація DSHS у справах осіб з інвалідністю
внаслідок вад розвитку

Вікі Макніллі, Директор відділу закладу із доглядом за
мешканцями, Вашингтонська асоціація охорони здоров'я

Шеріл Міллер, Директор
Послуги для дітей та сім'ї
Плем'я С'Клаллам Порт-Гембла

Девід Майнор, Координатор ради TBI та фондів
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування
літніх людей та тривалої допомоги

Ніколь Мун, Консультант із покращення
якості поведінкового здоров'я
Послуги з догляду за місцем проживання
Команда підтримки поведінкового здоров'я
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх
людей та тривалої допомоги

Крістін Морріс, Голова відділу
Підрозділ навчання, комунікації і розвитку персоналу
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування
літніх людей та тривалої допомоги

Марло Мосс, RN спеціаліст з профілактики інфекцій
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування
літніх людей та тривалої допомоги

Фадума Мурсал, Директор з навчання,
Washington Care Academy

Анджела Ноттедж, Керівник підрозділу NPI
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування
літніх людей та тривалої допомоги

Джулі Пітерс, Керівник програми
навчання із забезпечення якості,
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх
людей та тривалої допомоги

Айзек Петерсон, Член команди з питань обслуговування

Керрі Рітц, Керівник нормативної програми навчання з контролю якості
Послуги з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Анжела Регенсбург, Керівник програми,
Сектор із питань створення спеціальних програм для навчальних підрозділів і контролю якості
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Ей Джей Робертс, Керівник нормативної програми контролю якості – CCRSS/ICF
Послуги з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Ліза Дж. Роббе, Юридичний радник DD Ombuds
Регіональний омбудсмен з питань вад розвитку в Споканському офісі

Менні Сантьяго, Виконавчий директор,
Комісія з питань LGBTQ штату Вашингтон

Джес Шабатура, Розробник інструкцій і тренінгів
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Майкл Шихан, Керівник підрозділу; Розвиток навчальних стратегій та управління навчанням
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Кріссі Сміт, Розробник засобів електронного навчання
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Джон Стеббінс, Технічні служби
Відділ з техніки безпеки та охорони праці
Департамент праці та промисловості штату Вашингтон

Барбара Томас, Керівник нормативної програми контролю якості – Громадські послуги з догляду за місцем проживання
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Робін Ван Хайнінг, Засновник, власник,
директор з питань навчання
Cornerstone Healthcare Training Company, LLC

Сара Верхей, Офісний помічник 3
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги

Мері Якавич, Керівник щодо консультацій з промислової гігієни
Департамент праці та промисловості штату Вашингтон

Зя Вільямс, Член команди з питань обслуговування

Головний інструктор

Дейв Фольц, Інструктор помічників з домашнього догляду
Rythm Senior Living Consultants

Кінцева редакція та макети

Чері Хубер, Менеджер з візуальних комунікацій
Управління інновацій, стратегії та візуальних комунікацій
Канцелярія
DSHS

Джессіка Нельсон, Менеджер по роботі зі ЗМІ
Управління комунікацій та урядових справ
Канцелярія
DSHS

Доступність документів

Кріссі Сміт, Розробник засобів електронного навчання
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування
літніх людей та тривалої допомоги

Семуель Кук, Розробник навчальної програми
Домашні та громадські послуги
Адміністрація DSHS з обслуговування
літніх людей та тривалої допомоги

Автори зображень

Усі зображення використовуються відповідно до стандартних ліцензій або контрактів із Microsoft 365, Adobe Stock, Getty Images або DSHS. Зображення клієнтів штату Вашингтон та доглядальників використовуються з їх дозволу. Деякі зображення було відредаговано за допомогою генеративних інструментів штучного інтелекту Adobe:

- Сторінка 16 — додано ремінь безпеки водія.
- Сторінка 18 — до допоміжного пристрою додано додаткову сітку.
- Сторінка 30 — додано рукавички на руки доглядальника.

Зображення в цьому тренінгу не можна повторно використовувати для будь-яких інших цілей.

Зв'яжіться з нами

Із запитаннями, зауваженнями чи пропозиціями щодо цього посібника зв'яжіться з нами за адресою електронної пошти TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov.

Навігатори для робочої сили із забезпечення довгострокового догляду можуть надати вам інформацію та вказівки в процесі отримання статусу оплачуваного та сертифікованого Помічника з домашнього догляду. Щоб отримати допомогу, надішліть повідомлення своєму місцевому навігатору через веб-сайт: caregivercareerswa.com або електронною поштою caregivercareerswa@dshs.wa.gov.

[illegible]

Примітки

[illegible]

