

I. Bahaya di area kerja tenaga perawat :

Bahaya utama adalah penyakit menular, cedera otot dan tulang, gangguan tidur.

1. Penyakit menular

Tenaga perawat kemungkinan melakukan kontak yang berhubungan dengan cairan darah berkuman, cairan tubuh, busa, cairan mulut, cairan urine, kotoran manusia, muntahan dan lain-lain sehingga mendapat penularan. Media penularan yang sering terjadi adalah sebagai berikut :

Media penularan	Penyakit menular
Penularan melalui cairan darah	Hepatitis B, hepatitis C, AIDS
Penularan melalui udara atau busa	Flu menular, TBC, SARS
Penularan melalui kontak tubuh	Penyakit kulit biasa, radang infeksi kulit
Penularan melalui mulut (berkontak dengan cairan urine dan kotoran manusia)	Radang infeksi perut, hepatitis A

2. Sakit otot dan tulang

Tindakan memindahkan pasien, membalikkan dan menepuk-nepuk punggung pasien, latihan penyembuhan, dikarenakan sering mengeluarkan tenaga berlebihan, gerakan yang tidak benar atau berulang-ulang, mudah menyebabkan cedera di bagian otot dan tulang, apabila tenaga perawat berusia agak tua, maka akan menambah resiko dan tingkat keseriusan cedera di otot dan tulang.

3. Gangguan tidur

Tenaga perawat perlu waktu sepanjang malam atau waktu yang tidak tentu untuk menjaga pasien, sehingga mudah mengalami kondisi tidur pendek, tidur kurang lelap, kesulitan tidur.

II. Pencegahan bahaya :

Perilaku hidup sehat dan kebiasaan makan yang baik serta melakukan olah raga secara teratur, adalah resep tiada duanya bagi tubuh yang sehat, berikut ini adalah saran pencegahan penularan penyakit menular, cedera otot dan tulang, gangguan tidur.

1. Penularan penyakit menular

1) Rajin mencuci tangan

Dilakukan sebelum makan, setelah berkontak dengan pasien atau melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan cairan kotor, cairan tubuh pasien, sebelum memakai sarung tangan, dan setelah melepas sarung tangan. Cara mencuci tangan adalah dengan menggunakan air mengalir dan sabun atau cairan pembersih kuman, cuci kedua tangan setidaknya dalam waktu 15-20 detik.



2) Memakai sarung tangan

Pada waktu ada kemungkinan berkontak dengan cairan darah, cairan tubuh, barang cairan dan kotoran, harus mengenakan sarung tangan anti air yang terbuat dari bahan karet, ethylene resin, atau asafetida dan sejenisnya. Pada waktu melepas sarung tangan, harus melalui pergelangan yang ditarik keluar, kemudian sarung tangan dibalikkan keseluruhan, kemudian dibuang, dan segera mencuci tangan. Perhatian: pemakaian sarung tangan tidak dapat menggantikan pentingnya mencuci tangan.

3) Mengenakan masker mulut, masker mata atau masker muka

Pada saat menghadapi kemungkinan adanya cairan tubuh yang beterbangan, seperti : pasien yang batuk atau bersin, harus mengenakan masker mulut atau masker muka dan lain-lain sebagai alat pelindung. Hal-hal yang perlu diperhatikan mengenai masker mulut :

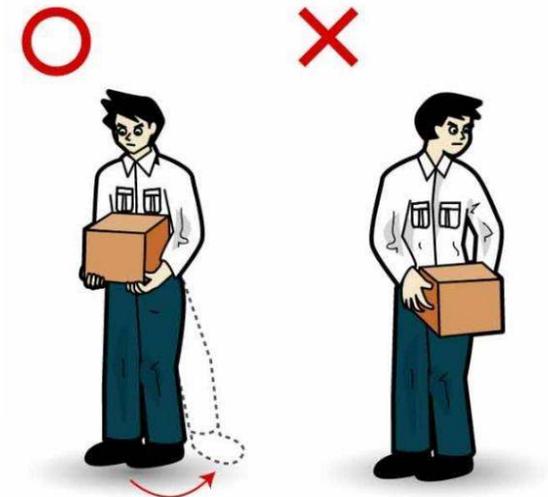
- (1) Masker mulut berbentuk datar walaupun memiliki hasil perlindungan, tetapi karena kurang melengkung dan tidak menempel rapat di wajah, hasilnya tidak sebanding dengan masker mulut berbentuk gelas.
- (2) Masker mulut sebaiknya digunakan sekali pakai saja, apabila perlu dipakai berulang kali, harus diperhatikan penyimpanan di tempat yang bersih dan berudara lancar. Tetapi untuk kondisi berikut ini pemakaian tidak boleh dilanjutkan : ada kecurigaan pencemaran, berlubang, berubah bentuk, kotor, berbau, hambatan untuk bernafas bertambah dan lain-lain.
- (3) Pada saat melepas masker mulut harus menghindari tercemarnya masker mulut, juga menghindari terkena pencemaran dari masker mulut. Sebelum dan sesudah melepas masker mulut, harus mencuci tangan secara bersih.
- (4) Pada saat membuang masker mulut yang tercemar, harus menghindari tersebarnya kuman, dengan cara melipat masker ke arah dalam, diletakkan ke dalam kantong plastik yang ditutup rapat.

4) Memakai seragam kerja

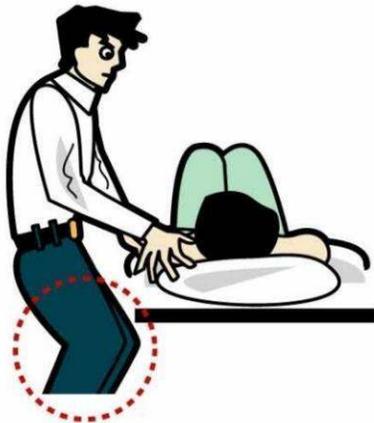
Selama waktu kerja harus mengenakan seragam kerja serta rajin diganti dan dicuci. Selesai kerja, meninggalkan kamar pasien untuk istirahat, atau ke ruang makan untuk makan. Seragam kerja dan pakaian lainnya harus dicuci secara terpisah.

2. Pencegahan cedera otot dan tulang

- 1) Pada saat memindahkan barang, tubuh sebisa mungkin dekat dengan barang tersebut dan hindari gerakan membungkuk atau posisi membungkuk ke arah depan, sebaiknya berlutut atau kedua kaki direndahkan sehingga pusat beban berkurang untuk menghindari cedera di bagian pinggang. Pada saat memindahkan barang jangan hanya memutar pinggang, harus dengan satu kaki sebagai tumpuan, kaki yang lain bergerak dan memutar seluruh badan untuk menghindari cedera di lutut dan pinggang.



- 2) Pada saat merawat pasien apabila ada gerakan condong ke depan sebelum membungkuk, harus dengan satu tangan sebagai tumpuan badan untuk menghindari pinggang mendapat beban terlalu besar. Apabila perlu memindahkan pasien, harus dengan kedua kaki merendah sehingga pusat beban berkurang untuk menghindari terjadinya cedera di bagian pinggang.



- 3) Jagalah posisi duduk yang benar, bagian punggung sebaiknya menempel di punggung kursi, untuk menghindari tulang pinggang melengkung, dapat diganjal dengan barang tumpuan kecil atau bantal kecil, untuk mengurangi beban di tulang pinggang.

3. Saran untuk istirahat tidur

- 1) Penggunaan waktu istirahat siang, atau istirahat singkat untuk mensuplai waktu tidur.
- 2) Sebelum tidur lakukan gerakan peregangan, untuk membantu cepat tidur. Tetapi sebelum tidur tidak boleh melakukan olah raga berat.
- 3) Kegiatan sebelum tidur hendaknya diusahakan penuh kehangatan jangan membuat emosi terlalu tinggi.
- 4) Dalam hal makanan hendaknya normal, teratur, seimbang sebagai patokan, sebelum tidur hindari konsumsi makanan berlebihan, minum kopi, teh, nikotin dan makanan merangsang lainnya. Apabila lembur malam, makan malam boleh ditambah, tetapi sebelum selesai kerja harus menghindari produk penambah energi dan sebelum tidur jangan makan terlalu kenyang atau mengkonsumsi makanan berlemak tinggi..

4. Hal lain yang perlu diperhatikan

- 1) Merawat pasien dibatasi untuk satu pasien saja, batasan ruang gerak hanya di satu kamar pasien saja, tidak dibenarkan bergerak di berbagai bagian rumah sakit.
- 2) Boleh mendapat suntikan vaksinasi untuk memperkecil kemungkinan penularan, seperti vaksinasi untuk hepatitis B, TBC, flu dan lain-lain
- 3) Memahami perawatan pasien, atau kondisi penyakit menular pasien satu ruangan, untuk mengambil langkah perlindungan diri sendiri yang memadai.
- 4) Memelihara kebiasaan berolah raga teratur, mempergunakan waktu luang perawatan untuk mengerakkan seluruh otot dan tulang tubuh.
- 5) Secara aktif mengikuti program pendidikan dan pelatihan yang bersangkutan.
- 6) Setiap tahun melakukan pemeriksaan kesehatan berkala.



Institut Keselamatan dan Kesehatan Kerja

INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH

Alamat : No. 99 Lane 407 Heng Liaw Rd Shi Chi City Taipei County 221

Website : www.iosh.gov.tw

Telepon : (02) 2660-7600



PENCEGAHAN BAHAYA DI AREA KERJA TENAGA PERAWAT



Dicetak oleh
Dewan Eksekutif Yuan
Institut Keselamatan dan Kesehatan Kerja