

## I. อันตรายจากงานอาชีพผู้ดูแล :

ที่สำคัญ ได้แก่ โรคติดต่อ ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บ ปัญหาเรื่องการนอนหลับ

### 1. โรคติดต่อ

ผู้ดูแลอาจมีโอกาสติดเชื้อจากผู้ป่วยได้หลายๆทาง เช่น ทางเลือด เหงื่อ น้ำลายหรือฟองน้ำลายที่กระเด็น ออกมา ปัสสาวะ อุจจาระ อาหารที่ผู้ป่วยอาเจียน เป็นต้น ซึ่งการติดเชื้อที่พบได้บ่อยๆ มีดังนี้ :

การติดเชื้อ	โรคติดต่อ
ทางเลือด	โรคไวรัสตับอักเสบบชนิด B และชนิด C / โรคเอดส์
ทางอากาศ หรือฟองน้ำลายที่กระเด็นออกมา	โรคหวัดที่ระบาดตามฤดูกาล / วัณโรค / โรคซาร์ส
ทางการสัมผัส	โรคผื่นคันทั่วไป / โรคผิวหนังอักเสบบ
ทางปาก (สัมผัสกับวัตถุที่ติดเชื้อมาจากอุจจาระและปัสสาวะ)	โรคกระเพาะลำไส้อักเสบบแบบเฉียบพลัน / โรคไวรัสตับอักเสบบชนิด A

### 2. ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บอันเนื่องมาจากการทำงาน

การออกแรงเกินกำลัง หรือใช้ท่าปฏิบัติงานที่ไม่ถูกต้อง หรือการเคลื่อนไหวตัวที่ต้องทำซ้ำกันหลายๆครั้ง เพื่อที่จะเคลื่อนย้ายหรือพลิกตัวผู้ป่วย หรือทำกายบำบัดให้กับผู้ป่วย ฯลฯ อาจทำให้ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บโดยง่าย ซึ่งหากผู้ดูแลที่ค่อนข้างมีอายุยิ่งจะมีโอกาสได้รับอันตรายได้ง่ายและอยู่ในขั้นรุนแรง

### 3. ปัญหาเรื่องการนอนหลับ

งานอาชีพผู้ดูแลจำเป็นต้องดูแลผู้ป่วยตลอดคืนหรืออาจต้องลุกขึ้นดูแลในกลางดึกโดยไม่มีเวลาแน่นอนจึงทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้เป็นเวลานาน หรือนอนหลับแต่ไม่สนิท

## II. การป้องกันอันตราย :

การรักษาสุขภาพอนามัย การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีเดียวที่จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ข้อแนะนำดังต่อไปนี้ จะช่วยป้องกันอันตรายจากโรคติดต่อ ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บ และปัญหาเรื่องการนอนหลับ

### 1. การป้องกันอันตรายจากโรคติดต่อ

#### 1) หมั่นล้างมือ

ก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังสัมผัสตัวผู้ป่วยหรือปัสสาวะ/อุจจาระของผู้ป่วย และก่อน-หลังสวมถุงมือ จะต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ซึ่งวิธีล้างมือที่ถูกต้องคือ ให้เปิดน้ำไหลชะล้างมือและใช้สบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ โดยใช้เวลาอย่างน้อย 15 – 20 วินาที

#### 2) สวมถุงมือ

หากผู้ดูแลจำเป็นต้องสัมผัสกับเลือด เหงื่อ หรือของเสียที่ขับออกจากร่างกายของผู้ป่วย ควรสวมถุงมือที่ทำด้วยยางดิบ ยางไม้ หรือยางพารา ซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันน้ำได้ และเมื่อจะถอดถุงมือ ควรดึงจากบริเวณฝ่ามือลงไป ในลักษณะ กลับด้าน โดยให้บริเวณที่สกปรกอยู่ด้านใน และให้ล้างมือทันที ข้อควรทราบ : ห้ามนำถุงมือที่ใช้แล้ว กลับมาใช้

#### 3) สวมผ้าปิดปาก อุปกรณ์ป้องกันตาและใบหน้า

เพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อของผู้ป่วยที่อาจกระเด็นถูกตัว และจากการไอหรือจาม ผู้ดูแลควรสวมผ้าปิดปาก อุปกรณ์ป้องกันตาและใบหน้า ซึ่งข้อควรทราบในการเลือกใช้ผ้าปิดปาก มีดังนี้ :

- (1) ผ้าปิดปากชนิดแบนเรียบที่แพทย์ใช้ขณะทำการผ่าตัดอาจใช้ได้ผลในระดับหนึ่ง แต่เนื่องจากผ้าปิดปากชนิดนี้ไม่มีความแว้าโค้ง จึงทำให้ไม่กระชับใบหน้า ดังนั้นหากจะให้ได้ผลดี ควรใช้ผ้าปิดปากที่มีรูปทรงคล้ายแก้ว
- (2) ควรใช้ผ้าปิดปากเพียงครั้งเดียว แต่หากมีความจำเป็นต้องใช้ซ้ำ ควรระมัดระวังในเรื่องความสะอาดและให้วางไว้ในที่มีอากาศถ่ายเท และหากพบว่าผ้าปิดปากอยู่ในสภาพต่อไปนี้ ไม่ควรนำกลับมาใช้อีก ได้แก่ ติดเชื้อ ขาด เปลี่ยนรูปทรง สกปรก มีกลิ่นเหม็น สวมแล้วหายใจไม่คล่อง ฯลฯ
- (3) ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนถอดผ้าปิดปาก ทั้งนี้เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- (4) ก่อนจะใช้ผ้าปิดปากที่ไม่ใช้แล้ว ให้พับด้านสกปรกไว้ด้านใน แล้วใส่ในถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

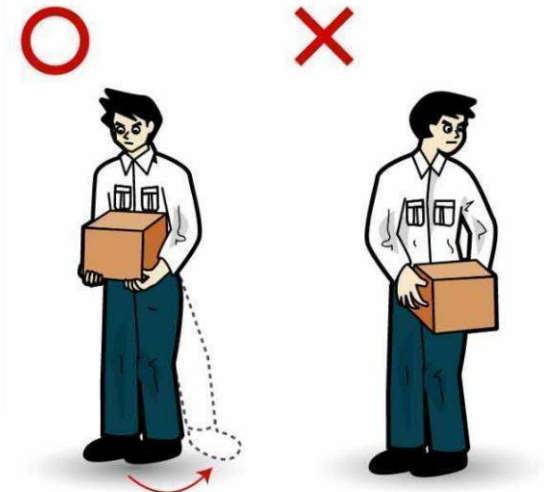
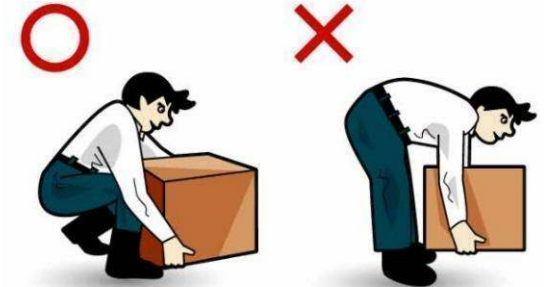


#### 4) สวมใส่ชุดทำงานโดยเฉพาะ

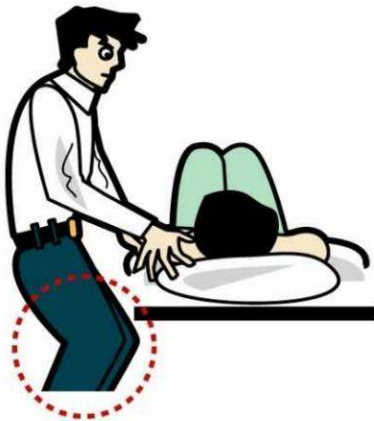
ผู้ดูแลควรสวมใส่ชุดทำงานโดยเฉพาะและให้หมั่นล้างมือ เมื่อถึงเวลาเลิกงาน หรือออกจากห้องผู้ป่วยหรือก่อนรับประทานอาหาร ควรเปลี่ยนชุดทำงานที่สวมใส่ และไม่นำมาซักรวมกับเสื้อผ้าอื่น

### 2. การป้องกันข้อกระดูกและกล้ามเนื้อที่อาจได้รับบาดเจ็บ

- 1) หากจะเคลื่อนย้ายสิ่งของ ควรให้ร่างกายติดชิดอยู่กับสิ่งของที่จะเคลื่อนย้ายให้มากที่สุด และให้หลังเฉียงในท่าที่ต้องก้มเอวไปด้านหลัง ควรใช้วิธีนั่งยองๆ หรือยืนให้ขาทั้งสองข้างอยู่ในลักษณะงอเพื่อรองรับน้ำหนัก และขณะเคลื่อนย้าย ไม่ควรขยับตัวเฉพาะส่วนเอว ควรใช้เท้าข้างหนึ่งขยับนำ อีกข้างหนึ่งขยับตาม โดยให้เคลื่อนไหวทั่วทั้งร่างกาย ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เข่าและเอวได้รับบาดเจ็บ



2) ขณะดูแลผู้ป่วย หากจำเป็นต้องก้มเอวไปด้านหน้า ควรใช้มือข้างใดข้างหนึ่งพยุงตัวไว้ เพื่อไม่ให้เอวรองรับน้ำหนักมากเกินไป และหากจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรให้ขาทั้งสองข้างอยู่ในลักษณะงอ เพื่อช่วยผ่อนน้ำหนัก ไม่ให้เอวได้รับบาดเจ็บ



3) ให้นั่งในท่านั่งที่ถูกต้อง คือ แผ่นหลังติดกับที่พิงเก้าอี้ และอาจใช้แผ่นรองหรือหมอนใบเล็กรองไว้ด้านหลังบริเวณเอว ซึ่งจะช่วยไม่ให้กระดูกเอวรับน้ำหนักมากเกินไป

### 3. ข้อแนะนำในการนอน

- 1) ควรนอนพักผ่อนในช่วงบ่าย หรือในช่วงเวลาสั้นๆ เมื่อมีโอกาส
- 2) ก่อนเวลาเข้านอนควรยืดเส้นยืดสาย เพราะจะช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น แต่ไม่ควรใช้วิธีออกกำลังกายอย่างหักโหม
- 3) ก่อนเวลาเข้านอน ควรดื่อกิจกรรมต่างๆ และรักษาอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติ
- 4) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้เป็นเวลา ก่อนเวลาเข้านอนไม่ควรทานอาหารหนัก อาหารติดมัน และไม่ควรทานอิมจนเกินไป หรือดื่มน้ำชา กาแฟ หรือสูบบุหรี่ และหากผู้อนุบาลต้องทำงานในช่วงกะดึก ควรรับประทานอาหารมือเย็นให้มาก แต่หลังจากเลิกงานแล้ว ควรดื่อกาหรือเครื่องประเภทยูกำลัง

### 4. ข้อแนะนำอื่นๆ

- 1) ควรดูแลผู้ป่วยเพียง 1 คน และขอบเขตดูแลควรอยู่ในบริเวณเฉพาะห้องผู้ป่วย ไม่ควรพาผู้ป่วยเดินทั่วโรงพยาบาล
- 2) ควรหาโอกาสฉีดวัคซีนป้องกันโรค เช่น วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี วัคซีนโรคหัดที่ระบาดตามฤดูกาล ฯลฯ
- 3) ควรทำความเข้าใจกับโรคติดต่อของผู้ป่วยที่ดูแล หรือผู้ป่วยอื่นที่พักรวมอยู่ห้องเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อจะได้หาวิธีป้องกัน ที่เหมาะสม
- 4) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควรหาเวลาว่างหลังจากดูแลผู้ป่วยขยับเคลื่อนไหวร่างกาย
- 5) ควรกระตือรือร้นเข้ารับการอบรมเรื่องความรู้ที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีพผู้อนุบาล
- 6) รับการตรวจร่างกายประจำปี



สถาบันวิจัยเพื่อความปลอดภัยในการทำงาน  
ของแรงงานสภาบริหารได้หวัน  
INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH

ที่อยู่ : เลขที่ 99 ซอย 407 ถนนเห็นเคอะซีจ้อ ไทเปเซียน 221

โทรศัพท์ : (02)2660-7600

เว็บไซต์ : [www.iosh.gov.tw](http://www.iosh.gov.tw)

# IOSSH



## การป้องกันอันตรายจาก งานอาชีพผู้อนุบาล



จัดพิมพ์โดย  
สถาบันวิจัยเพื่อความปลอดภัยในการทำงาน  
ของแรงงานสภาบริหารได้หวัน