

I. Nguy hại nơi hiện trường của nhân viên giám hộ:

Chủ yếu có bệnh truyền nhiễm, tổn thương xương cơ bắp thịt, khó ngủ.

1. Bệnh truyền nhiễm

Nhân viên giám hộ có thể bị lây nhiễm bởi tiếp xúc với những chất chứa khuẩn như máu, dung dịch, bọt hơi nước, nước bọt, nước tiểu, phân, ói mửa. Những bệnh truyền nhiễm thường gặp được lây qua các đường như sau:

Đường truyền nhiễm	Bệnh truyền nhiễm
Truyền nhiễm qua máu	Siêu vi gan B, siêu vi gan C, bệnh sida
Truyền qua không khí hay bọt hơi nước	Bệnh cảm, hạch phổi, SARS
Truyền nhiễm qua tiếp xúc	Mụn nhọt, viêm da
Truyền qua miệng (tiếp xúc những chất bị ô nhiễm bởi phân)	Truyền nhiễm đường ruột cấp tính, siêu vi gan A

2. Tổn thương nghề nghiệp về xương cơ bắp thịt

Việc vận chuyển, vồ lưng, trở người, hồi phục sức khỏe cho người bệnh, thường dùng quá sức, tư thế không đúng hoặc tái lập lại động tác, dễ dẫn đến tình trạng tổn thương xương cơ bắp thịt, nếu tuổi tác nhân viên giám hộ quá cao, sẽ gia tăng tính nguy hiểm và nghiêm trọng về tình trạng tổn thương xương cơ bắp thịt.

3. Khó ngủ

Nhân viên giám hộ phải thức suốt đêm hay bất cứ giờ nào chăm sóc bệnh nhân, cho nên dễ dẫn đến tình trạng thiếu ngủ, ngủ không sâu, ngủ không ngon giấc.

II. Phòng ngừa nguy hại:

Vệ sinh cá nhân tốt, thói quen ăn uống và duy trì vận động, sẽ cho ta một cơ thể khỏe mạnh, sau đây là một số kiến nghị về cách phòng ngừa bệnh truyền nhiễm, tổn thương xương cơ bắp thịt và giấc ngủ:

1. Phòng ngừa bệnh truyền nhiễm

1) Rửa tay thường xuyên

Trước khi ăn uống, tiếp xúc người bệnh, trước hoặc sau khi tiếp xúc chất bài tiết và dung dịch, trước khi đeo và sau khi tháo bao tay. Cách rửa tay là lợi dụng nguồn nước chảy và xà phòng hoặc dung dịch sát trùng, từ 15 đến 20 giây là hoàn thành.

2) Đeo bao tay

Vì có thể tiếp xúc với máu, dung dịch, chất tiết hoặc chất bài tiết nên đeo các loại bao tay chống nước như nhựa dẻo, Vinyl chloride-ethylene resin, hoặc cao su... Khi tháo bao tay, nên kéo từ cổ tay xuống và lật mặt trong ra bên ngoài, tức là lật mặt bị ô nhiễm vào bên trong, và rửa tay ngay. Chú ý: bao tay tuyệt đối không thể thay thế việc rửa tay.

3) Đeo khẩu trang, mặt nạ mắt hoặc mặt nạ

Có thể có tình trạng dung dịch bắn tung tóe, như: khi người bệnh ho hay ách xì, nên đeo dụng cụ bảo hộ như khẩu trang hay mặt nạ. Sử dụng khẩu trang nên chú ý:

- (1) Khẩu trang ngoại khoa phải có tác dụng phòng hộ, nhưng vì lý do thiếu hụt độ cong và không khớp khuôn mặt, hiệu quả phòng hộ không bằng khẩu trang dạng ly.
- (2) Khẩu trang tốt nhất dùng một lần, nếu cần tái sử dụng nên chú ý bảo quản nơi sạch sẽ thoáng mát. Nhưng trong những trường hợp sau không được tiếp tục sử dụng: nếu lo lắng bị ô nhiễm, hư rách, biến dạng, dơ bẩn, mùi lạ, lực cản hô hấp gia tăng...
- (3) Khi tháo khẩu trang để tránh ô nhiễm khẩu trang, cũng tránh bị khẩu trang ô nhiễm. Trước và sau khi tháo khẩu trang cũng nên rửa sạch bàn tay.
- (4) Khi vứt khẩu trang có thể bị ô nhiễm, nên tránh dẫn đến tình trạng vi khuẩn lây lan, gấp mặt bị ô nhiễm vào trong, vứt vào bao nhựa và đóng kín.

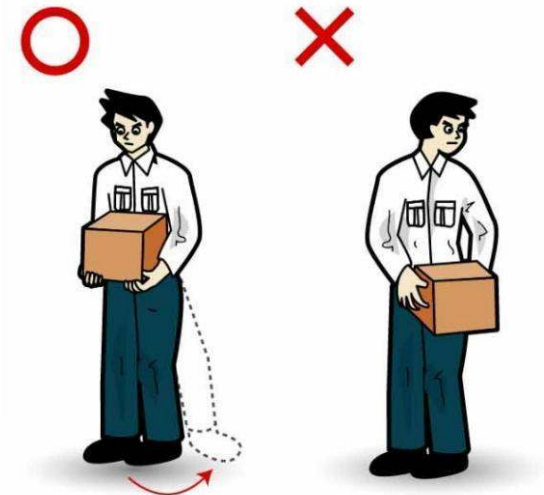


4) Bận đồng phục

Khi làm việc nên bận đồng phục, năng giặt rửa. Sau khi tan ca, rời khỏi phòng bệnh nghỉ ngơi hay đến căn tin dùng bữa, nên cởi đồng phục. Đồng phục nên giặt riêng với quần áo khác.

2. Phòng ngừa tổn thương xương cơ bắp thịt

- 1) Khi di dời vật thể, cơ thể cố gắng gần vật di dời và tránh khom lưng hoặc tư thế khom lưng hướng về trước, nên quỳ xuống và cong đôi chân để trọng tâm hạ xuống thấp tránh tổn thương vùng lưng. Khi di dời vật thể không được chỉ xoay vùng lưng, nên lấy một chân làm trụ, di chuyển chân còn lại, xoay cả người, tránh tổn thương đầu gối và vùng lưng.



- 2) Khi chăm sóc bệnh nhân nếu có động tác cong lưng về trước, nên lấy một tay chống tránh vùng lưng chịu lực quá lớn. Nếu cần di dời người bệnh, cong đôi chân để trọng tâm hạ xuống thấp tránh tổn thương vùng lưng.



- 3) Duy trì đúng tư thế ngồi, cả vùng lưng tốt nhất áp sát vào lưng ghế, tránh vùng lưng trống không, có thể để nệm hay gối tại vùng lưng, giảm sức chống chịu vùng lưng.

3. Kiến nghị giấc ngủ

- 1) Nằm bất giờ nghỉ trưa hay thời gian nghỉ ngắn ngủi để bổ sung giấc ngủ.
- 2) Trước khi ngủ tập thể dục vươn người, sẽ giúp dễ ngủ hơn. Nhưng trước khi ngủ không nên vận động kịch liệt.
- 3) Hoạt động trước khi ngủ cố gắng ôn hòa và không nên để tinh thần quá hưng phấn.
- 4) Về mặt ăn uống lấy bình thường, qui luật, bình quân làm nguyên tắc, tránh ăn quá nhiều, uống cafe, nicotin hoặc chất kích thích trước khi ngủ. Nếu trực ca đêm, bữa tối có thể ăn phong phú một tí, nhưng khi làm việc tránh dùng sản phẩm giúp tỉnh táo, bên cạnh đó trước khi ngủ không nên ăn quá no hay quá dầu mỡ.

4. Những điều nên chú ý khác

- 1) Chỉ hạn chế chăm sóc một người bệnh, phạm vi hoạt động trong một phòng bệnh là thích hợp, không tùy tiện đi lại trong bệnh viện.
- 2) Có thể trích ngừa để giảm cơ hội bị truyền nhiễm, như siêu vi gan B, hạch phổi, bệnh cảm.
- 3) Hiểu rõ tình hình bệnh truyền nhiễm của bệnh nhân được giám hộ hoặc bệnh nhân chung phòng bệnh, để chọn thiết bị phòng hộ tốt nhất cho mình.
- 4) Hình thành thói quen vận động, lợi dụng lúc giám hộ trống tài liệu vận động xương cơ tạn thân bất cứ lúc nào.
- 5) Tích cực tham gia giáo trình huấn luyện tương quan.
- 6) Hằng năm kiểm tra sức khỏe định kỳ.



Cục nghiên cứu vệ sinh và an toàn lao động

INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH

Địa chỉ : Số 99, ngõ 407, đường hoành khoa Tp. chi thị,
H.Đài Bắc, Taiwan 221 (R.O.C)

Mạng Web : www.iosh.gov.tw

Điện thoại : (02) 2660-7600



NHÂN VIÊN GIÁM HỘ PHÒNG NGỪA NGUY
HẠI NƠI HIỆN TRƯỜNG



Ủy Ban lao động viện hành chính
Cục nghiên cứu vệ sinh và an toàn lao động
biên soạn