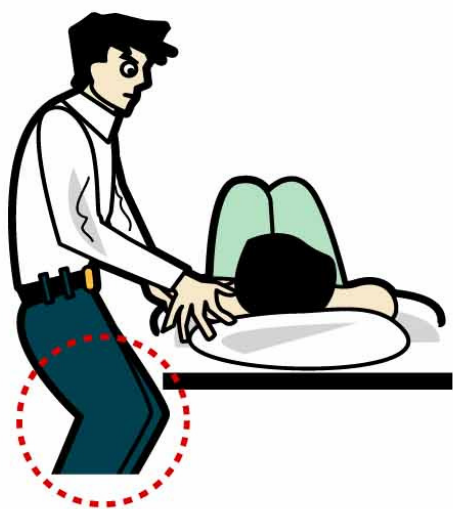


2. 照護病患時如有彎腰前伸的動作，應以一手支撐身體避免腰部受力過大。如需搬動病患時，應雙腳彎曲使重心降低避免腰部受傷。



3. 保持正確坐姿，整個背部最好能緊靠著椅背，避免腰椎騰空，可墊小腰靠或小枕頭在腰部，減少腰椎受力。

### 三、睡眠建議

1. 把握午休或短暫休息時間補充睡眠。
2. 睡前做伸展操，有助於入睡。但睡前不劇烈運動。
3. 睡前的活動應該盡量緩和不要讓情緒太過激動。
4. 飲食方面以正常、規律、均衡為原則，睡前吃太多食物，或飲用咖啡、茶或刺激性食物。若值夜班，晚餐可以吃豐富，但在下工前應避免使用提神產品，且別吃太飽或太油膩的食物。

### 四、其他注意事項

1. 以照顧一名病患為限，其活動範圍以單層病房為宜，不隨意於醫院各處走動。
2. 可注射疫苗減少感染機會，如B型肝炎、核、流行性感冒等疫苗。
3. 瞭解看護病患或同病房病患罹患傳染病時應以採取適當自我防護措施。
4. 養成規律運動習慣，利用看護空檔隨時活動身體筋骨。
5. 積極參加相關教育訓練課程。
6. 每年定期做健康檢查。

**IOSH** 勞工安全衛生研究所  
INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH

地址：221台北縣汐止市橫科路407巷99號  
網址：www.iosh.gov.tw  
電話：(02) 2660-7600

## 壹、看護人員的職場危害：

主要有傳染病、肌肉骨骼傷害、睡眠困擾。

### 一、傳染病

看護人員可能接觸到含有病菌的血液、體液、飛沫、唾液、尿液、糞便、嘔吐物等而受到感染。常見傳染病的傳染途徑如下：

傳染途徑	傳染病
血液傳染	B型肝炎、C型肝炎、愛滋病
空氣或飛沫傳染	流行性感冒、肺結核、SARS
接觸傳染	單純皰疹、接觸性皮炎
經口傳染 (接觸受糞便污染的物品)	急性腸胃感染、A型肝炎

### 二、職業骨骼肌肉傷害

搬動病患、為病患拍背翻身、復健等工作，常由於過度施力、不當姿勢或重複性動作，易使肌肉骨骼產生傷害，如看護人員年齡偏高，將增加肌肉骨骼傷害的危險性及嚴重性。

### 三、睡眠困擾

看護人員需整夜或不定時的起身照護病患，因此容易出現睡不久、睡不深、睡不好的情況。

## 貳、危害預防：

良好的衛生和飲食習慣並維持規律的運動，是身體健康的不二法門，以下列出傳染病預防、肌肉骨骼傷害預防及睡眠建議：

### 一、傳染病預防

#### 1. 勤洗手

飲食前，接觸病患或病患排泄物、體液前後，穿手套前、及脫手套後均需洗手。洗手的方法是利用流動水和肥皂或消毒溶液，至少15到20秒的時間即可完成清洗雙手。

#### 2. 戴手套

可能接觸血液、體液、分泌物和排泄物均應戴上防水之乳膠、乙烯樹脂或橡質的手套。脫手套時，應由手腕處拉手套整個反過來脫下，亦即將污染面棄，並立即洗手。注意：手套決不可代洗手。

#### 3. 戴口罩、眼罩或面罩

可能會有體液飛濺情形，如：病人有打噴嚏時，應戴口罩或面罩等防護用罩使用注意事項：

a. 平面外科口罩雖有防護效果，但因曲度及與臉型不密合的因素，防護如杯型口罩。

b. 口罩最好單次使用，若需重覆使用應保存於乾淨、通風處。但在下列應繼續使用：有被污染之虞、破損骯髒、異味、呼吸阻力增加等。

c. 脫口罩時避免污染口罩，也避免被污染。脫口罩前、後都應先洗手清潔。

d. 拋棄可能被污染的口罩時，應避免菌散佈，將被污染面往內摺，丟入內密封。

#### 4. 穿著工作服

工作期間應穿著工作服，並勤換洗。離開病房休息或至餐廳用餐，應換下工作服應與其他衣物分開清洗。



## 目錄

### 壹、看護人員的職場危害

### 貳、危害預防

#### 壹、看護人員的職場危害：

主要有傳染病、肌肉骨骼傷害、睡眠困擾。

## 一、傳染病

看護人員可能接觸到含有病菌的血液、體液、飛沫、唾液、尿液、糞便、嘔吐物等而受到感染。常見傳染病的傳染途徑如下：

傳染途徑	傳染病
血液傳染	B型肝炎、C型肝炎、愛滋病
空氣或飛沫傳染	流行性感冒、肺結核、SARS
接觸傳染	單純疱疹、接觸性皮炎
經口傳染(接觸受糞便污染的物品)	急性腸胃感染、A型肝炎

## 二、職業骨骼肌肉傷害

搬動物體、為病患拍背翻身、復健等工作，常由於過度施力、不當姿勢或重複性動作，易使肌肉骨骼產生傷害，如看護人員年齡偏高，將增加肌肉骨骼傷害的危險性及嚴重性。

## 三、睡眠困擾

看護人員需整夜或不定時的起身照護病患，因此容易出現睡不久、睡不深、睡不好的情況。

### 貳、危害預防：

良好的衛生和飲食習慣並維持規律的運動，是身體健康的不二法門，以下列出傳染病預防、肌肉骨骼傷害預防及睡眠建議：

#### 一、傳染病預防

1. 勤洗手  
飲食前，接觸病患或病患排泄物、體液前後，穿手套前、及脫手套後。洗手的方法是利用流動水和肥皂或消毒溶液，至少15到20秒的時間即可完成清洗雙手。
2. 戴手套  
可能接觸血液、體液、分泌物和排泄物時，均應戴上防水之乳膠、乙烯樹脂或橡膠等材質的手套。脫手套時，應由手腕處拉下，將手套整個反過來脫下，亦即將污染面朝內丟棄，並立即洗手。注意：手套決不可用來取代洗手。
3. 戴口罩、眼罩或面罩  
可能會有體液飛濺情形，如：病人有咳嗽或打噴嚏時，應戴口罩或面罩等防護用具。口罩使用注意事項：
  - a. 平面外科口罩雖有防護效果，但因為缺乏曲度及與臉型不密合的因素，防護效果不如杯型口罩。
  - b. 口罩最好單次使用，若需重覆使用，應注意保存於乾淨、通風處。但在下列情形不應繼續使用：有被污染之虞、破損、變形、骯髒、異味、呼吸阻力增加等。
  - c. 脫口罩時避免污染口罩，也避免被口罩污染。脫口罩前、後都應先洗手清潔手部。
  - d. 拋棄可能被污染的口罩時，應避免造成病菌散佈，將被污染面往內摺，丟入塑膠袋內密封。
4. 穿著工作服  
工作期間應穿著工作服，並勤換洗。下工後、離開病房休息或至餐廳用餐，應換下工作服。工作服應與其他衣物分開清洗。

#### 二、肌肉骨骼傷害預防

1. 搬動物體時，身體儘量靠近物體並避免彎腰或彎腰向前的姿勢，應蹲下或雙腳彎曲使重心降低避免腰部受傷。搬動物體時不可僅轉動腰部，應以一腳為軸心，移動另一腳，轉動整個身體，避免

膝蓋及腰受傷。

2. 照顧病患時如有彎腰前伸的動作，應以一手支撐身體避免腰部受力過大。如需搬動病患時，應雙腳彎曲使重心降低避免腰部受傷。
3. 保持正確坐姿，整個背部最好能緊靠著椅背，避免腰椎騰空，可墊小腰靠或小枕頭在腰部，減少腰椎受力。

### 三、睡眠建議

1. 把握午休或短暫休息時間補充睡眠。
2. 睡前做伸展操，有助於入睡。但睡前不宜做激烈運動。
3. 睡前的活動應該盡量緩和不要讓情緒太過高昂。
4. 飲食方面以正常、規律、均衡為原則，避免在睡前吃太多食物，或飲用咖啡、茶或尼古丁等刺激性食物。若值夜班，晚餐可以吃豐盛一些，但在下工前應避免使用提神產品，且睡前不要吃太飽或太油膩的食物。

### 四、其他注意事項

1. 以照顧一名病患為限，其活動範圍以單一病房為宜，不隨意於醫院各處走動。
2. 可注射疫苗減少感染機會，如B型肝炎、肺結核、流行性感冒等疫苗。
3. 瞭解看護病患或同病房病患罹患傳染病情形，以採取適當自我防護措施。
4. 養成規律運動習慣，利用看護空檔隨時活動全身筋骨。
5. 積極參加相關教育訓練課程。
6. 每年定期做健康檢查。



## I. Workplace Hazards for Caretakers :

There mainly are infection, musculoskeletal injury, sleep problems.

### 1. Infections

Caretakers may be infected due to exposing to blood with bacteria, body fluid, aerosol droplet, urine, stool, vomit etc. The common route of transmission is :

Route of transmission	Infection
Blood infection	Hepatitis B, Hepatitis C, AIDS
Air or aerosol droplet infection	Flu, Tuberculosis, SARS
Contact infection	Herpes, Contact dermatitis
Infection via mouth (expose to stool tainted materials)	Acute gastrointestinal infection, Hepatitis A

### 2. Occupational Musculoskeletal Injury

Moving patient, tapping the back, reversing body or rehabilitating patient etc. often result in musculoskeletal injury due to overuse of strength, inappropriate position, or repeated motion. If caretakers are the elder people, it will increase the risk and seriousness of musculoskeletal injury.

### 3. Sleep Problem

Caretakers need to stay up all night or get up to take care of patients periodically. As a result, it is easier to appear the situations that caretakers cannot sleep long, deep, and well.

## II. Hazards Prevention :

Sound sanitary and eating behaviors along with regular exercise are the key to keeping body healthy. The following will list infection prevention, musculoskeletal injury prevention, and sleeping suggestions.

### 1. Infection Prevention

#### 1) Wash hands frequently

Before eating, after contacting patients, patients' feces or body fluid, before and after wearing gloves should wash hands. The right way to wash hands is to rinse hands at least 15 to 20 seconds by using running water and soap or sterilized solution.



#### 2) Wear gloves

If there is possibility of contacting blood, body fluid, excretion, and feces, one should wear gloves made from water-proof latex, vinyl, or rubber. While taking off the gloves, one should pull down gloves from the wrist to turn inside out that let tainted side face inside then discard gloves and wash hands. Note: Washing hands must not be replaced and omitted by just using gloves.

#### 3) Wear eye goggle, or facepiece respirator

It is possible that body fluid sprays off from the patients. If patients cough or sneeze, caretakers should wear protection tools such like facepiece respirator. When using facepiece respirator, one should keep in mind that:

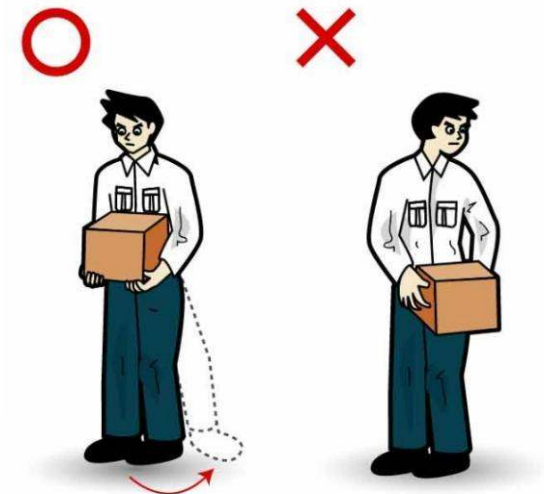
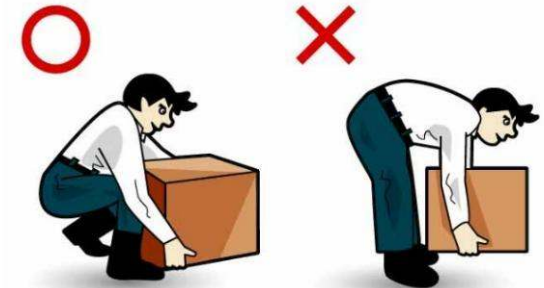
- Although tie-on surgical mask can provide protection, it is less effective than cup mask on protection purpose because it lacks curved edge and can not tightly match with face shape.
- It is better to use a facepiece respirator only once. If it is necessary to use repeatedly, it should be kept under clean and adequately ventilated circumstances. In case the following situations happen, it should not be used any more: Possibly tainted, worn down, deformed, smeared, peculiarly smelled, and hard to breathe.
- When taking off the mask, one should avoid contaminating it. Also, getting infected from the mask should be avoided. Wash hands thoroughly before and after taking off the facepiece respirator.
- When disposing the possibly tainted facepiece respirator, one should avoid viruses being scattered. Turn tainted side within then put mask in a plastic bag before seal it.

#### 4) Wear working suit

Wear work suit all the time during work and wash it frequently. After being off duties, leaving the ward, or go to cafeteria, one should take off working suit. Always wash working suit separately from other clothes.

### 2. Musculoskeletal Injury Prevention

- When moving heavy objects, one should keep body close to the objects and avoid bending the back. Squat down or bend both legs that lower the center of gravity to avoid waist injured. Do not just twist around the waist when moving heavy objects. Use one of the feet as axis then move another one to twist the body, which can avoid knees and waist getting injured.



2) In case that bending down and stretching forward are necessary when taking care of patients, one should sustain body by using one of the hands to avoid waist suffering great force. If the patient needs to be moved, caretaker should bend both feet to lower the center of gravity which can avoid waist getting injured.



3) Keep proper sitting position. It had better that the whole back leans against the back of chair. In order to avoid the waist part vacating from the chair, one may put back cushion or small pillow behind the back to avoid waist suffering too much force.

### 3. Sleeping Suggestion

- 1) Hold the chance of lunch hour or other short break to take a nap.
- 2) Taking stretch exercise before going to bed would help sleep well, but do not work out excessively before sleep.
- 3) The activity before bedtime should be as moderate as possible. Do not bring out emotion in high excitement.
- 4) The principle of eating is to eat normally, regularly, and proportionally. Avoid eat too much food or drink coffee, tea, or nicotine etc that kind of invigorators. If taking night shift, one may eat as substantially and healthily as possible. Remember not to take refreshing stuff and do not eat too much or fatty food.

### 4. Other Notice and Suggestions

- 1) Take care of only one patient at once. The moving range should be limited in a single ward and should not stroll around in the hospital.
- 2) Take injection as necessary to reduce the chance of infection, such like Hepatitis B, tuberculosis, or flue vaccine.
- 3) Watch the infection conditions on the patient or the other patients in the same ward so as to adapt appropriate self-protection measures.
- 4) To develop regular exercise habit, stretch the whole body on the free time while taking care of patients.
- 5) To participate related education training seminar.
- 6) Take medical examination periodically every year.



Address : No. 99, Lane 407, Hengke Rd., Sijhih City,  
Taipei County 22143, Taiwan (R.O.C.)

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

Phone : (02) 2660-7600



## Workplace Hazards Prevention for Caretakers



Edited by  
Institute of Occupational Safety and Health,  
Council of Labor Affairs, Executive Yuan

## 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) Menggunakan masker mulut, masker mata atau masker muka

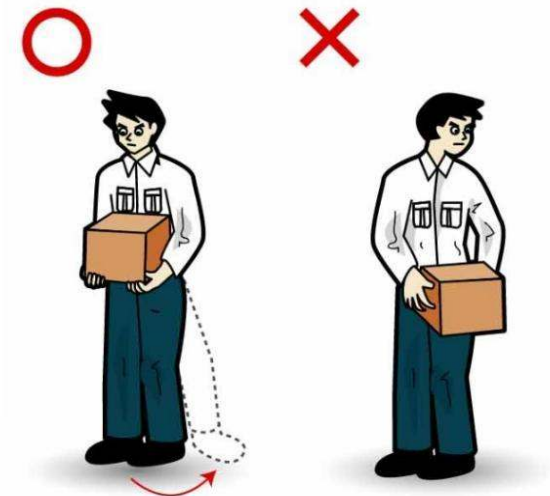
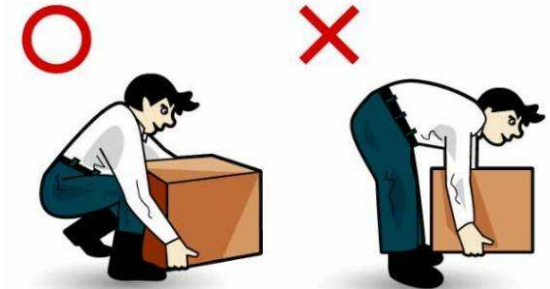
- Pada saat menghadapi kemungkinan adanya cairan tubuh yang beterbangan, seperti : pasien yang batuk atau bersin, harus mengenakan masker mulut atau masker muka dan lain-lain sebagai alat pelindung. Hal-hal yang perlu diperhatikan mengenai masker mulut :
- (1) Masker mulut berbentuk datar walaupun memiliki 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 tersebar 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.

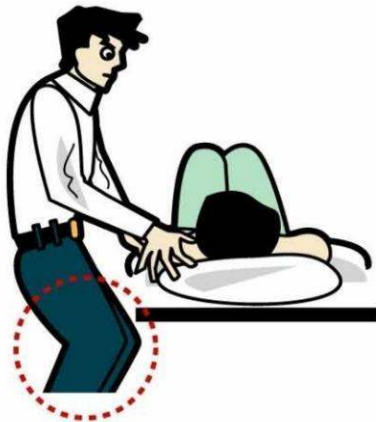
### 2. Pencegahan cedera otot dan tulang

- 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](http://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



2) ขณะดูแลผู้ป่วย หากจำเป็นต้องก้มเอวไปด้านหน้า ควรใช้มือข้างใดข้างหนึ่งพยุงตัวไว้ เพื่อไม่ให้เอวรองรับน้ำหนักมากเกินไป และหากจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรให้ขาทั้งสองข้างอยู่ในลักษณะงอ เพื่อช่วยผ่อนน้ำหนัก ไม่ให้เอวได้รับบาดเจ็บ



3) ให้นั่งในท่านั่งที่ถูกต้อง คือ แผ่นหลังติดกับที่พิงเก้าอี้ และอาจใช้แผ่นรองหรือหมอนใบเล็กรองไว้ด้านหลังบริเวณเอว ซึ่งจะช่วยไม่ให้กระดูกเอวรับน้ำหนักมากเกินไป

### 3. ข้อแนะนำในการนอน

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

### 4. ข้อแนะนำอื่นๆ

- 1) ควรดูแลผู้ป่วยเพียง 1 คน และขอบเขตดูแลควรอยู่ในบริเวณเฉพาะห้องผู้ป่วย ไม่ควรพาผู้ป่วยเดินทั่วโรงพยาบาล
- 2) ควรหาโอกาสฉีดวัคซีนป้องกันโรค เช่น วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี วัคซีนโรคหัดที่ระบาดตามฤดูกาล ฯลฯ
- 3) ควรทำความเข้าใจกับโรคติดต่อของผู้ป่วยที่ดูแล หรือผู้ป่วยอื่นที่พักรวมอยู่ห้องเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อจะได้หาวิธีป้องกันที่เหมาะสม
- 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)

# IOSH



## การป้องกันอันตรายจาก งานอาชีพผู้อนุบาล



จัดพิมพ์โดย  
สถาบันวิจัยเพื่อความปลอดภัยในการทำงาน  
ของแรงงานสภาบริหารได้หวัน

## 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.

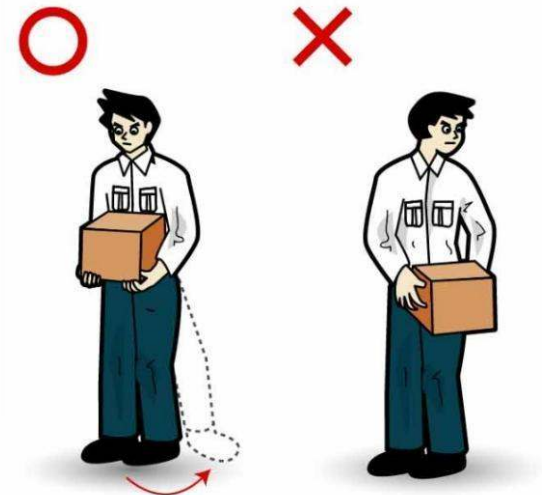
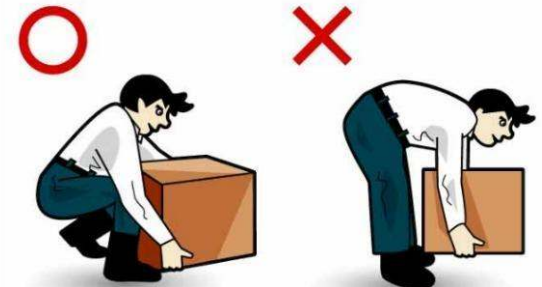


#### 4) Bận đồng phục

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.



## 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 ซึ่งข้อควรทราบในการเลือกผ้าปิดปาก มีดังนี้ :

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

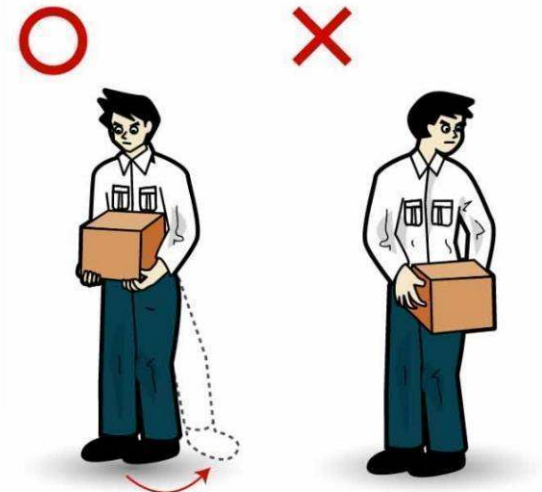
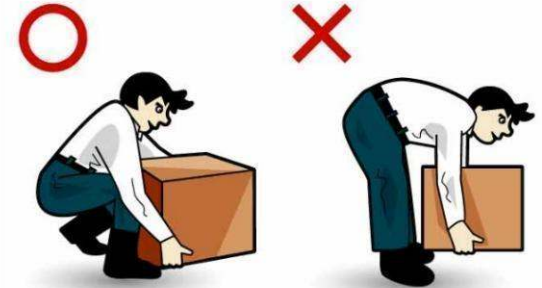


#### 4) สวมใส่ชุดทำงานโดยเฉพาะ

ผู้ดูแลควรสวมใส่ชุดทำงานโดยเฉพาะและให้หมั่นล้างมือ เมื่อถึงเวลาเลิกงาน หรือออกจากห้องผู้ป่วยหรือก่อนรับประทานอาหาร ควรเปลี่ยนชุดทำงานที่สวมใส่ และไม่นำมาซักรวมกับเสื้อผ้าอื่น

### 2. การป้องกันข้อกระดูกและกล้ามเนื้อที่อาจได้รับบาดเจ็บ

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





- 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.



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](http://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