

まんがでわかる



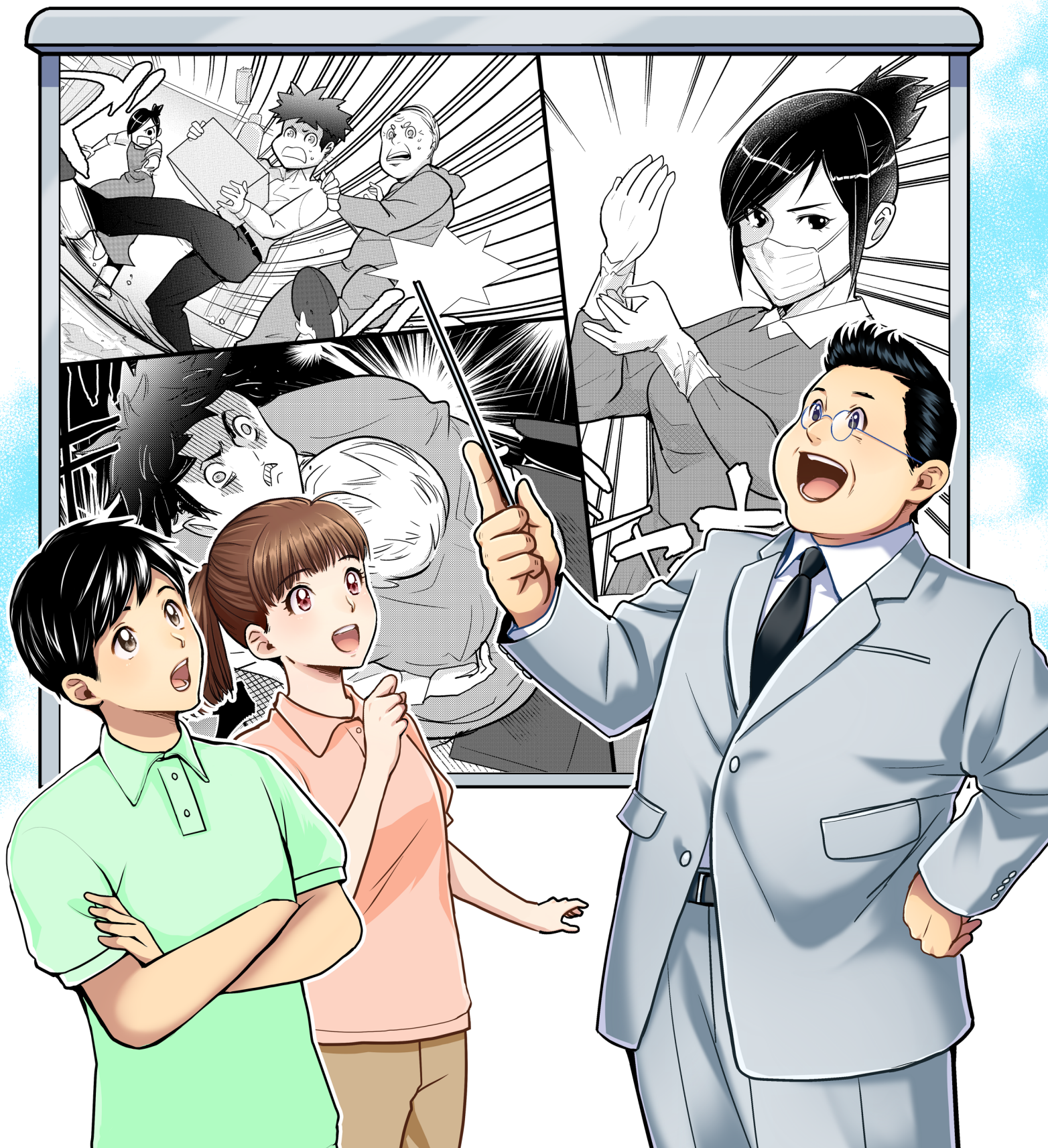
Tagalog

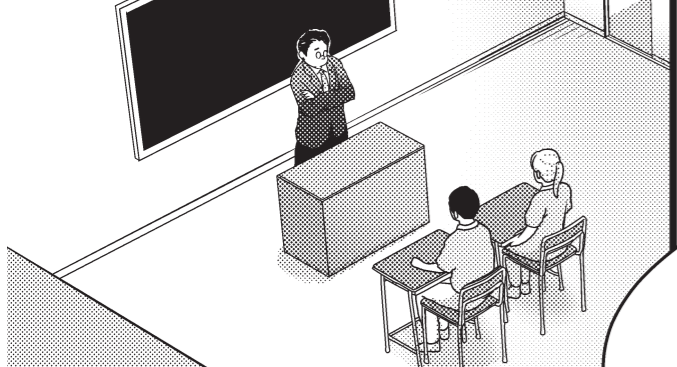
タガログ語版

介護業の安全衛生

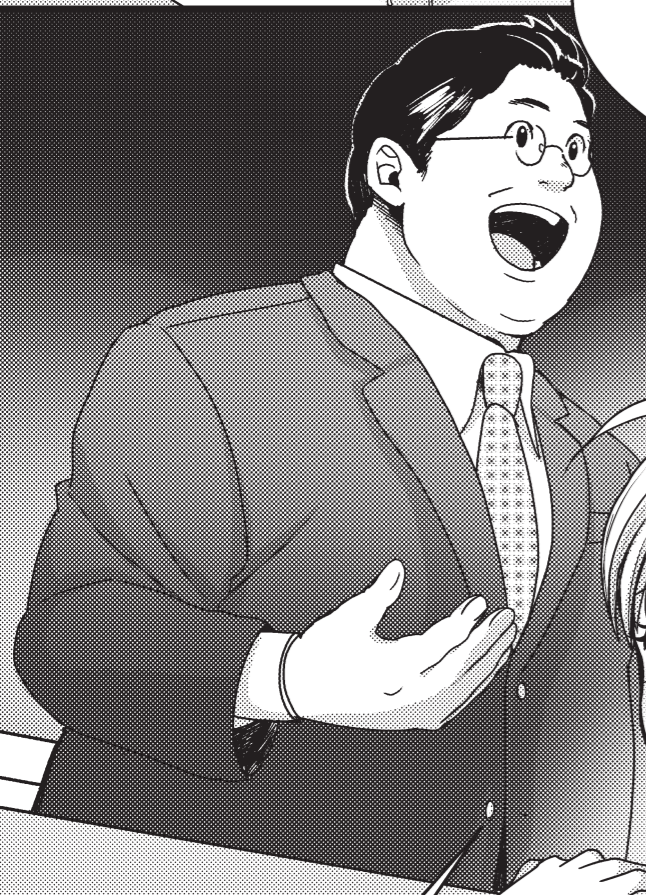
Alamin Mula sa Komiks

Kaligtasan at Kalusugan sa Industriya ng Pagbibigay-alaga (Caregiving)





Ngayong araw na ito, pag-aralan natin ang tungkol sa kaligtasan at kalusugan sa industriya ng pagbibigay-alaga (caregiving)!



Ang caregiving ay trabaho kung saan inaalagaan ang mga nakatatanda, kaya ang kaligtasan at kalusugan ay napakahalaga.



Oo nga, no!



Ano-anong bagay kaya ang palaging pinag-iingatan ng mga caregivers tuwing nagtatrabaho?

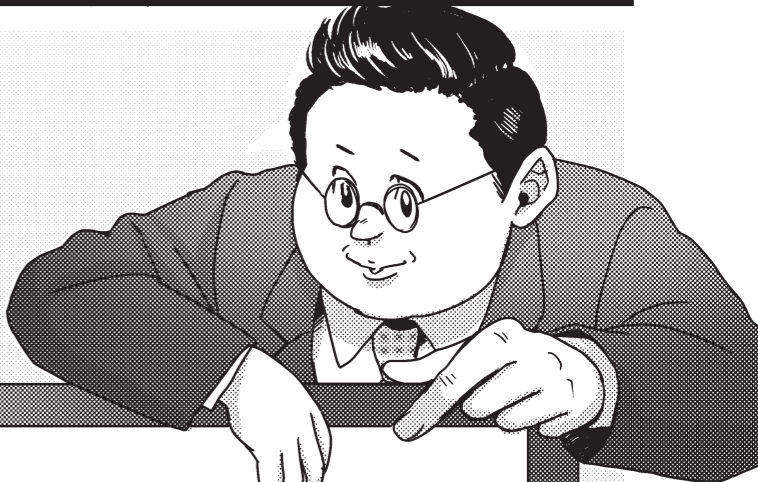
Gusto ko rin malaman.



Unang-una, tingnan natin ang mga kondisyon ng aksidente sa trabaho.

Opo!

Ito ang mga pangunahing dahilan ng aksidente sa trabaho.



Bilang ng mga kaso ng aksidente o pinsala

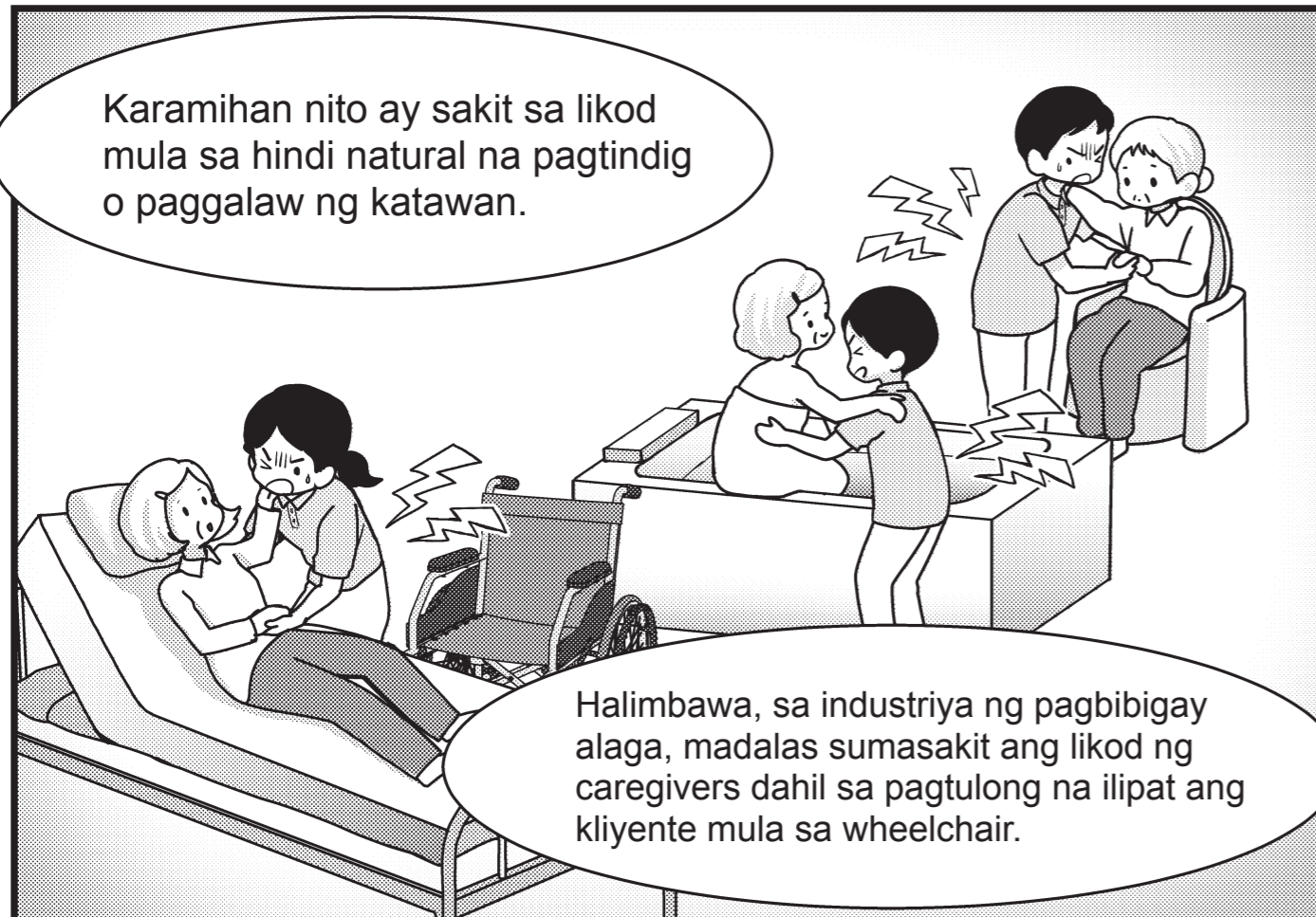
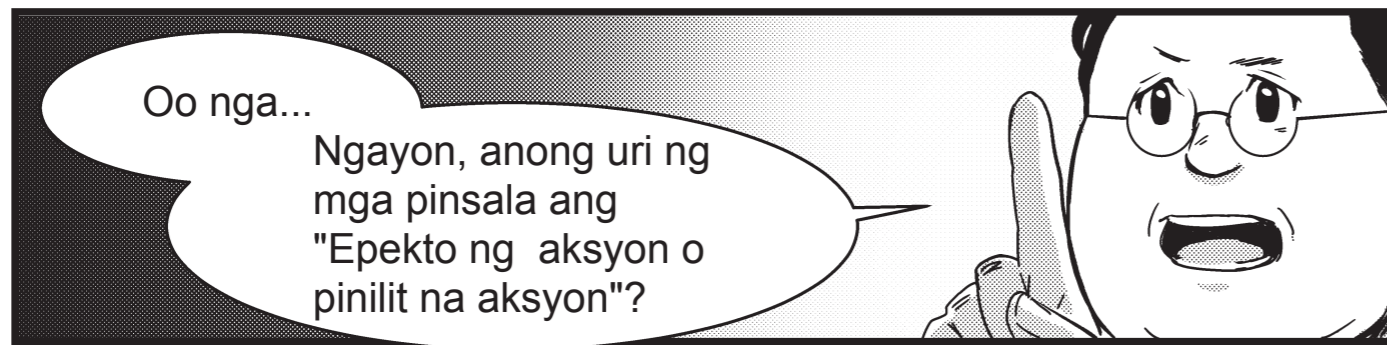
1	Nadapa	3321 na kaso
2	Epekto ng aksyon/pinilit na aksyon	3186 na kaso
3	Bumagsak/nahulog	625 na kaso
4	Aksidente sa daan	543 na kaso
5	Nabangga	438 na kaso

Pinagmulan: "Pagsusuri ng Kondisyon ng Aksidente sa Lugar ng Trabaho Noong 2018/Industriya ng Kalusugan at Kalinisan (Kasama ang mga Pasilidad para sa Kapakanan)" (Mayo 2019) ng Ministro ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan



Napakarami ng "Nadapa" at "Epekto ng aksyon/Pinilit na aksyon", no?





Bukod dito, tuwing gabi ay inaantok na ang inaalagaan at mas pinapahirap nito ang pagbibigay-alaga sa gabi kaysa sa araw. Napipilitan tuloy ang nagbibigay-alaga na gumawa ng mga bagay sa hindi natural na posisyon.



Halimbawa, kahit na gabi na at may nararamdaman tayong kirot, huwag tayong mahiyang ipaalam ito!

Paano kaya maiwasan ang sakit sa likod?



May iba't-ibang paraan...



Unang-una, dapat isaulo natin ang tamang kaalaman at paraan ng pagtulong.



Mainam din ang gumamit ng kagamitan na magibibigay proteksyon sa likod o makagagaan ng bigat.

Mayroon palang 3,000 mahigit na kaso ng pinsala dahil "nadapa" bawat taon.



Tama! At hindi lang ito kaso ng isang tao ang nadapa.

Minsan, pati ang binubuhat niya ay bumabagsak.



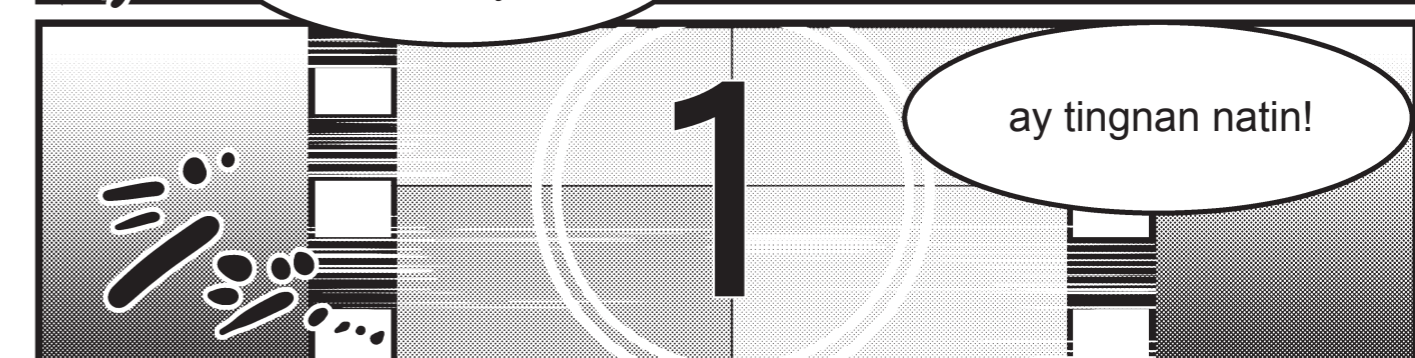
Naku, delikado!

Ngayon....

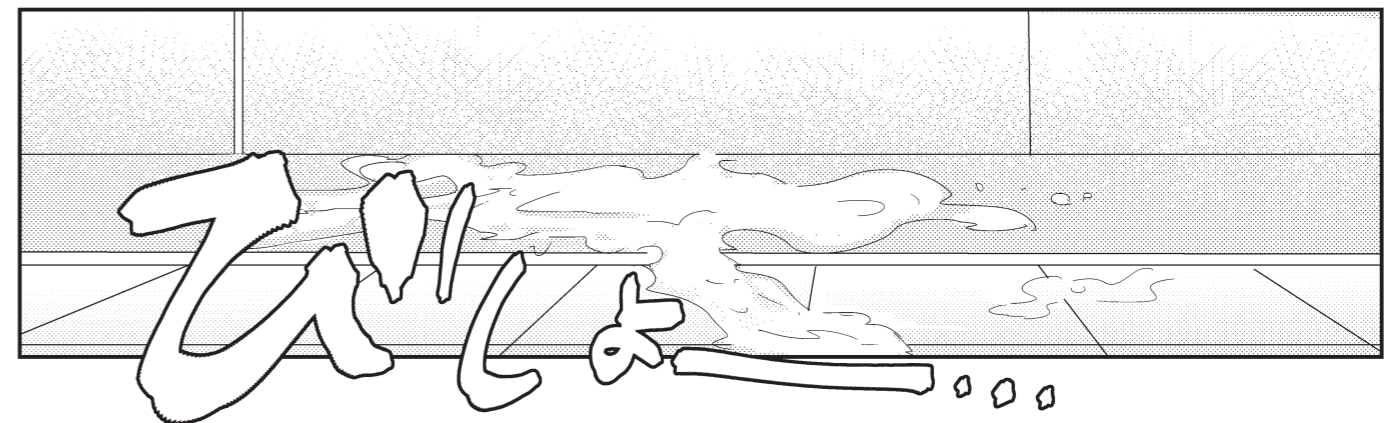
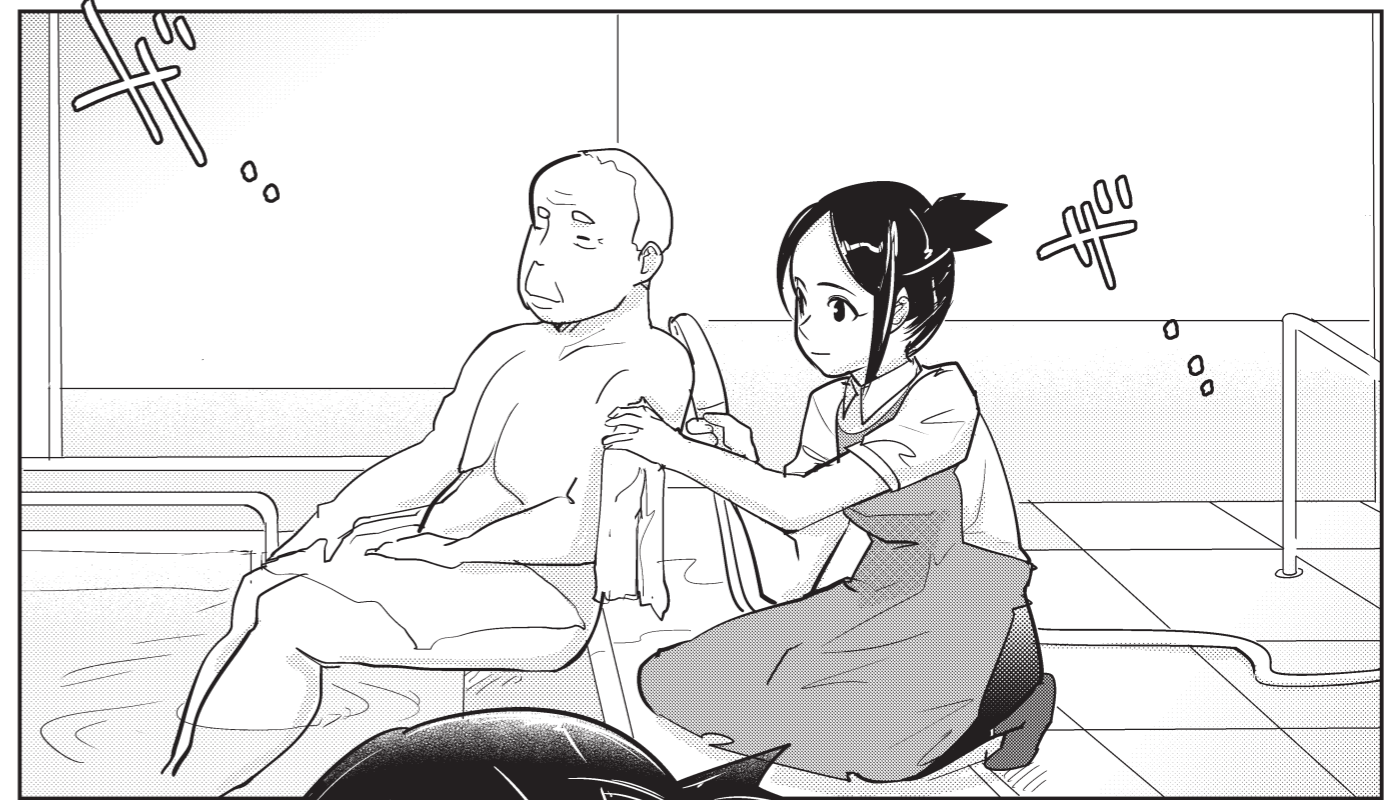
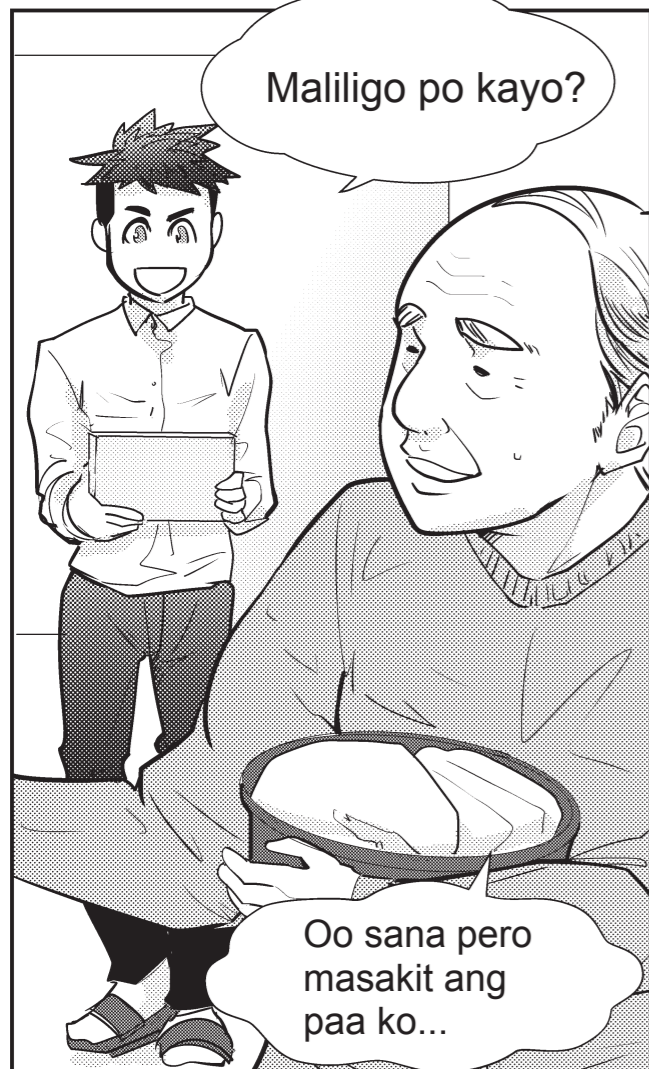
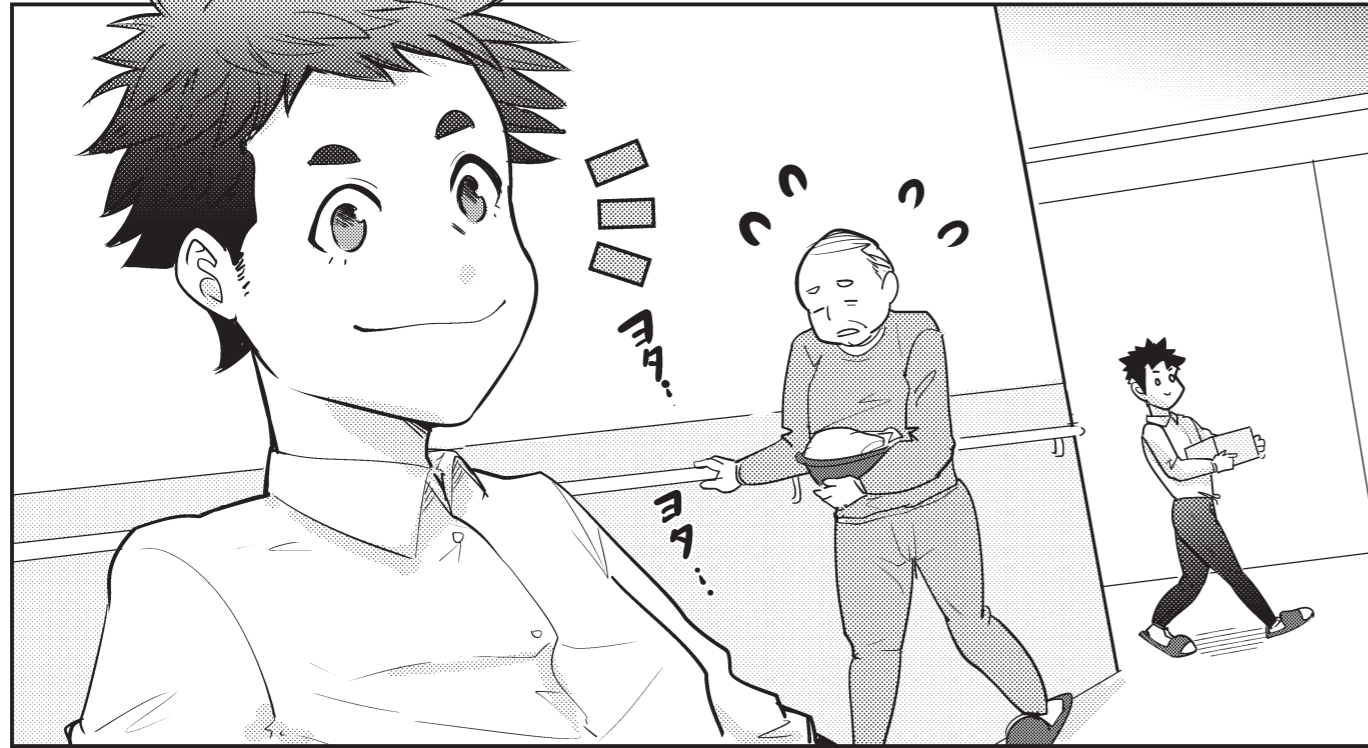


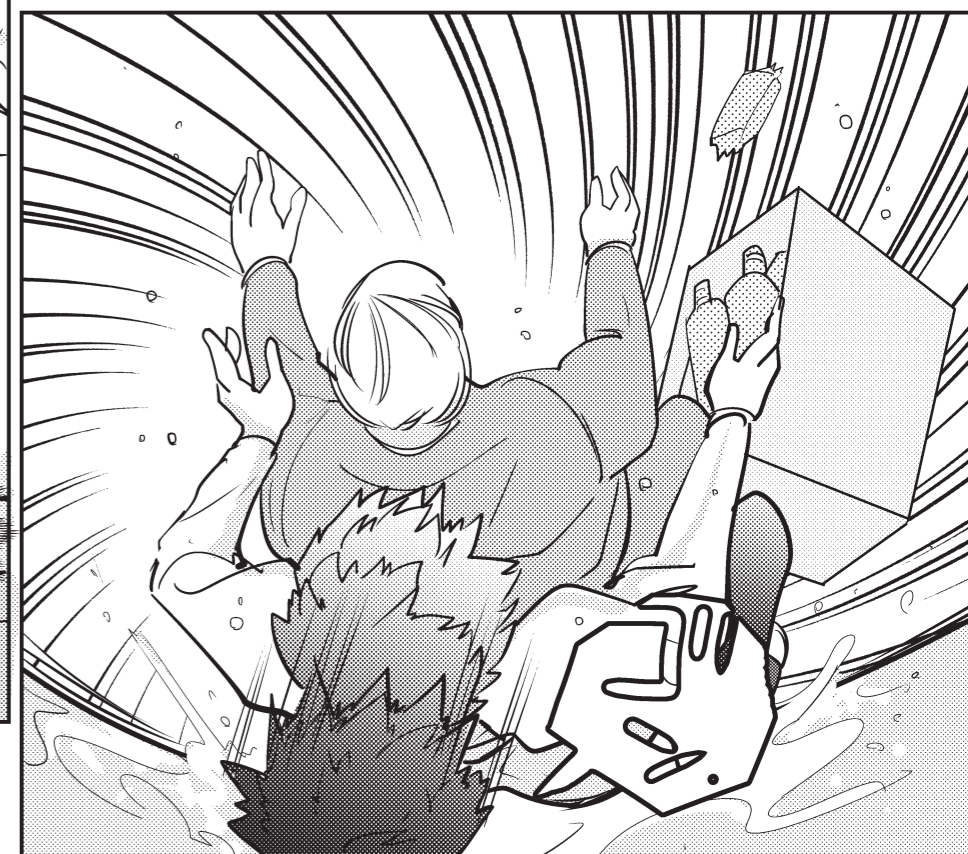
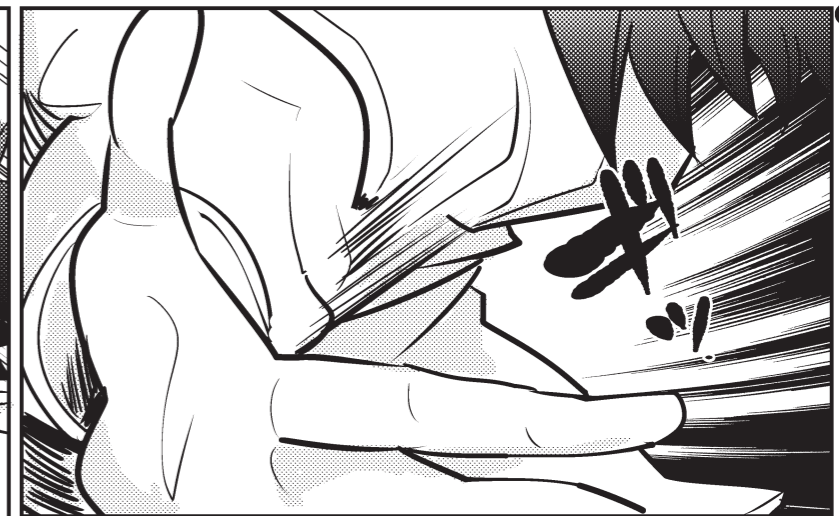
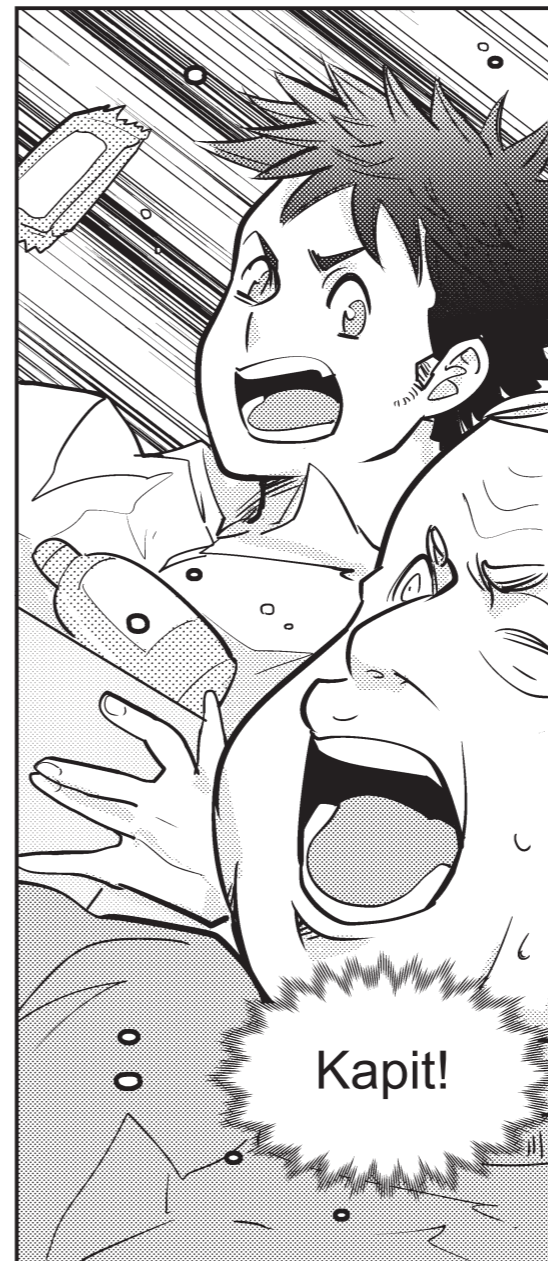
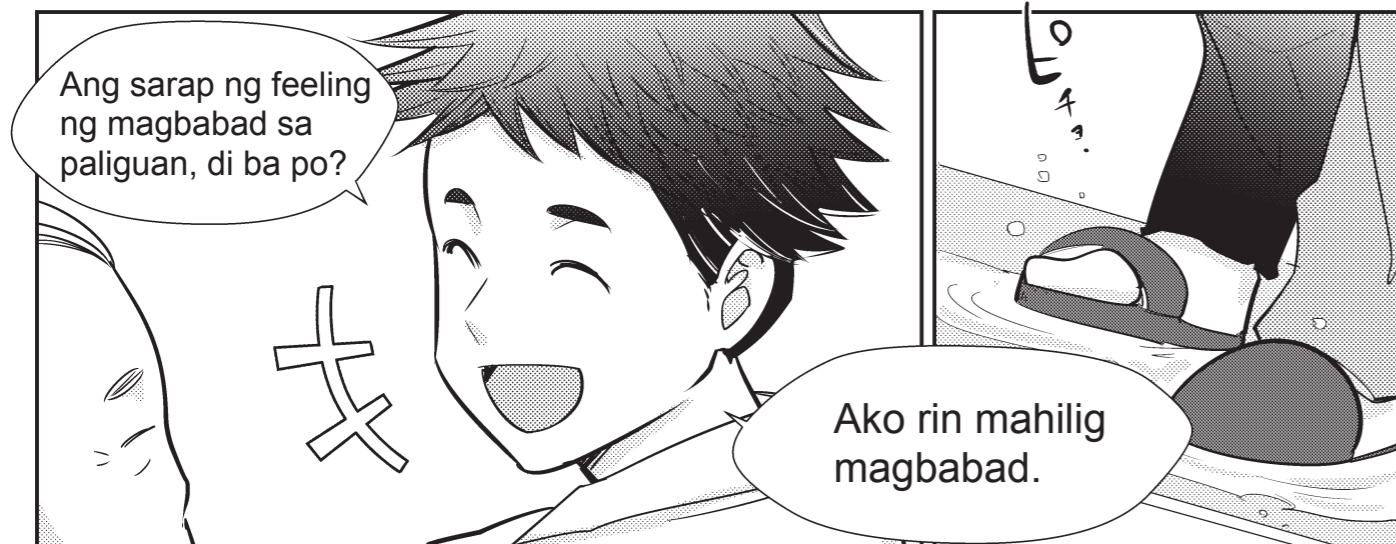
Ang mga aktwal na sitwasyon

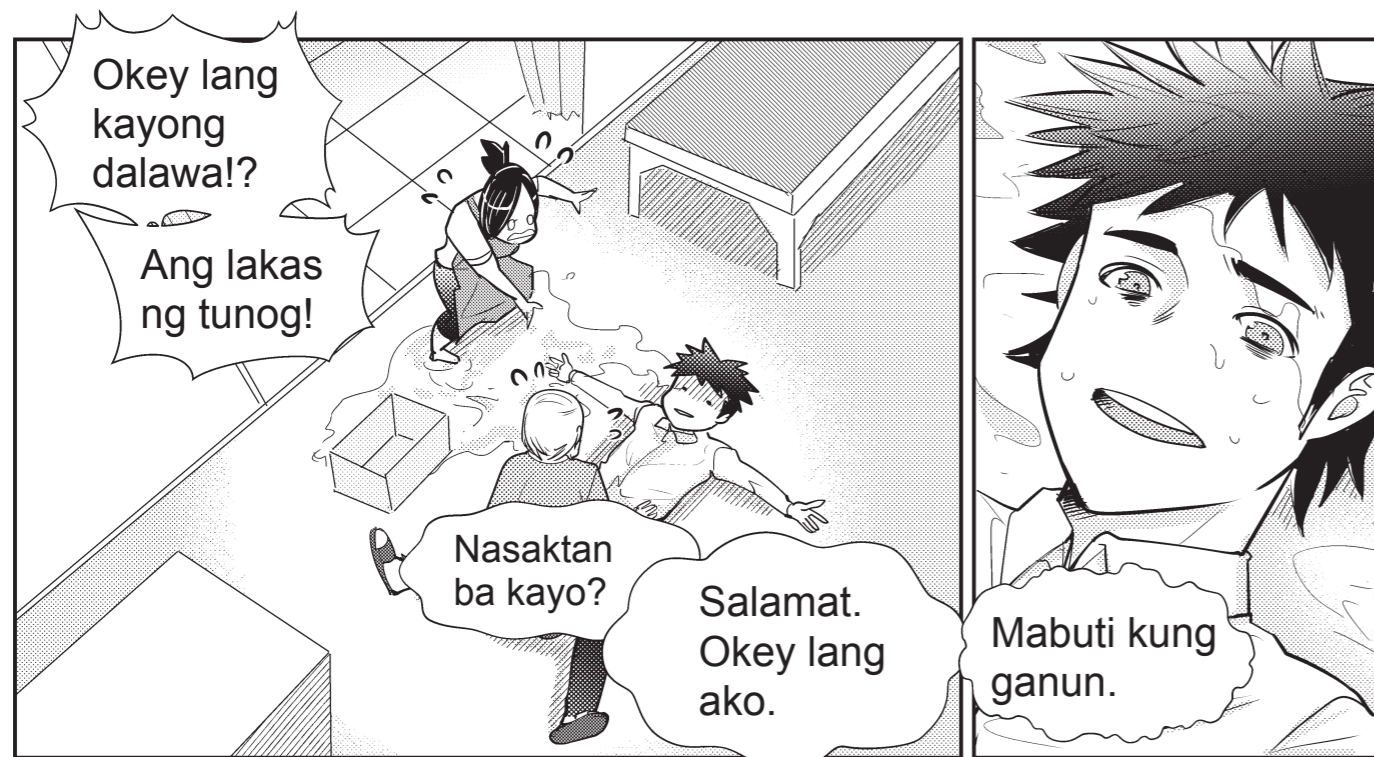
ay tingnan natin!



Halimbawa 1







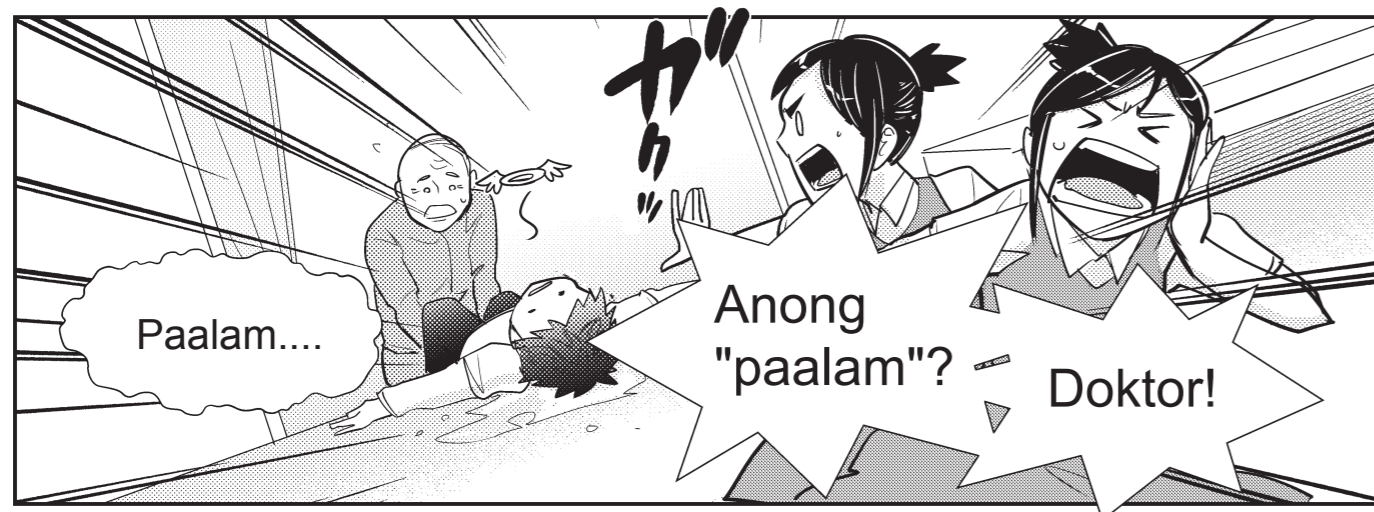
Okey lang kayong dalawa!?

Ang lakas ng tunog!

Nasaktan ba kayo?

Salamat. Okey lang ako.

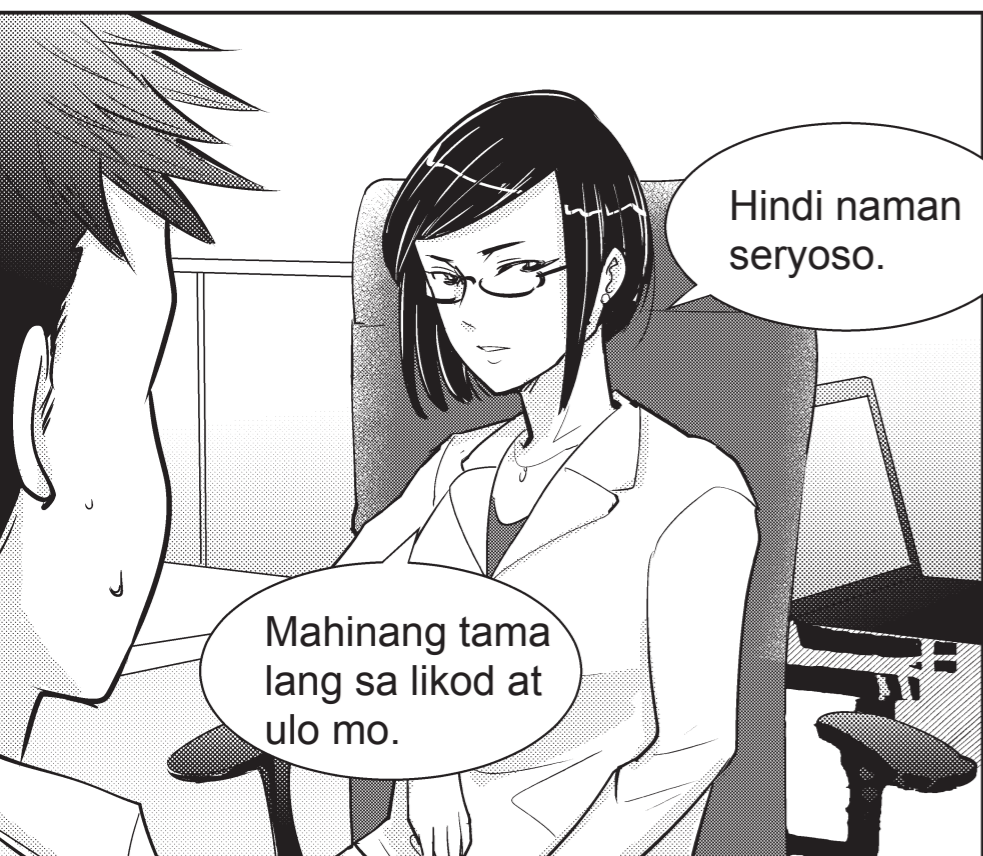
Mabuti kung ganun.



Paalam....

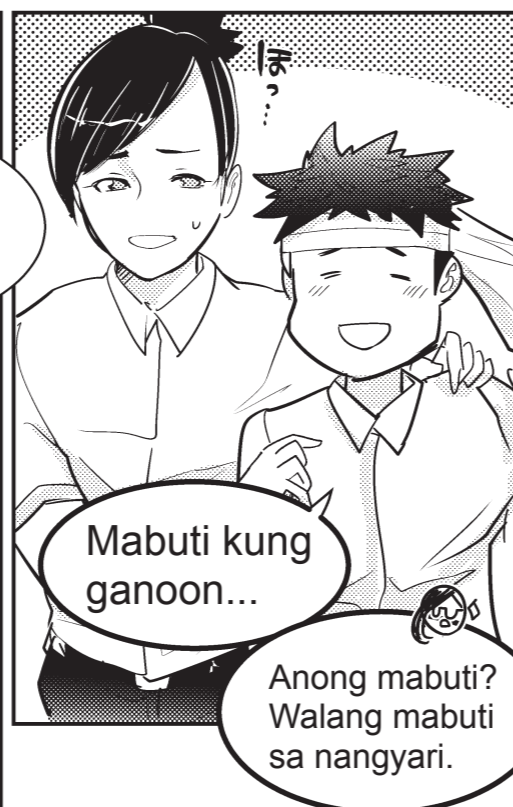
Anong "paalam"?

Doktor!



Hindi naman seryoso.

Mahinang tama lang sa likod at ulo mo.



Mabuti kung ganoon...

Anong mabuti? Walang mabuti sa nangyari.



Alam mo namang mapanganib kung parehong kamay mo ay may hawak, di ba?

OK!

Kapag tinutulungan mo ang kliyente, dapat wala kang hawak na ibang bagay.



Dahil may mga pagkakataon na basa ang sahig.

Palagi tayong dapat mag-ingat kung saan tayo aapak.

Lalong-lalo na sa dinaraan, natin.

通路# 特に優先!

Kapag basa ang sahig, dapat punasan nang mabuti.



Hindi mo alam kung gaano ka-delikado ang madapa.

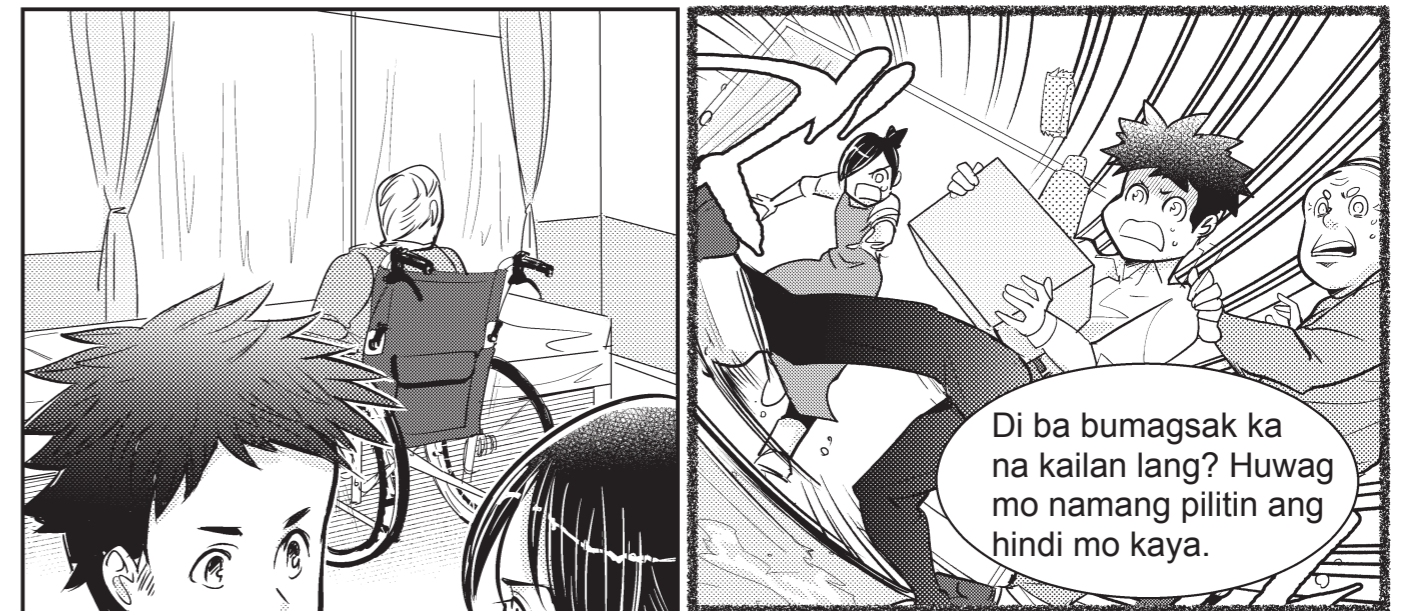
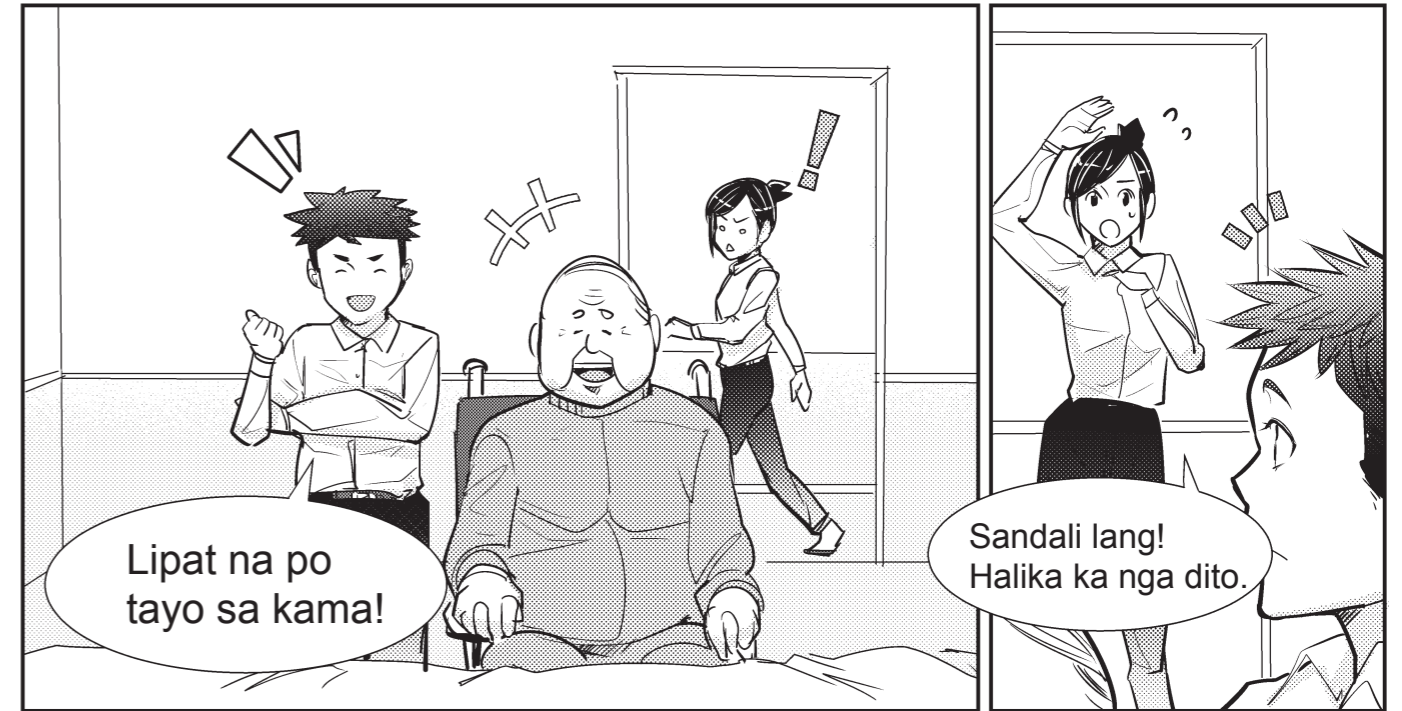
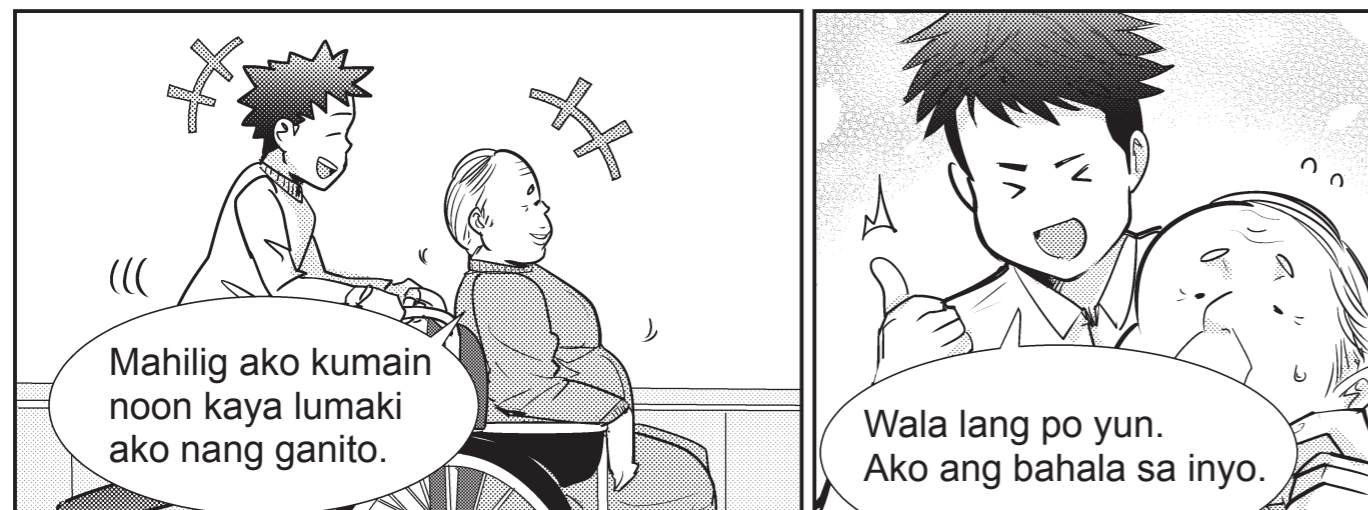
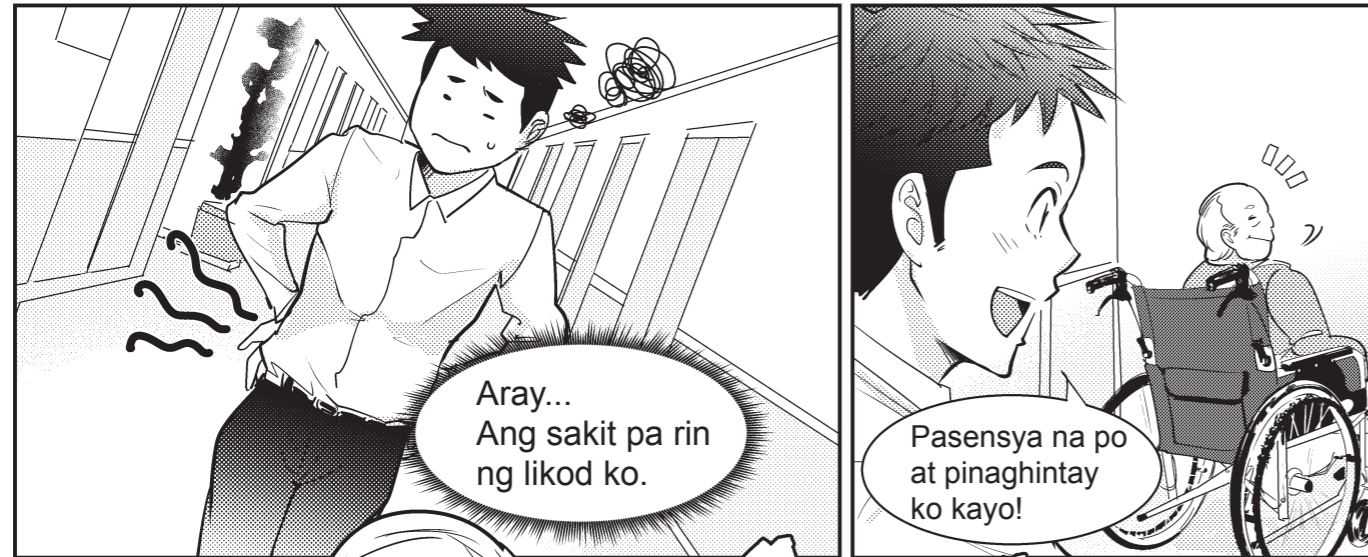


Kapag natamaan nang malakas ang ulo, maaring manganib ang iyong buhay.

Para sigurado, magpasuri ka sa doctor.

Ang kinalabasan, walang nakitang diperensya.

Halimbawa 2





Kahit ganito ang itsura ko, pinaghihirapan ko palakihin ang katawa ko ha!

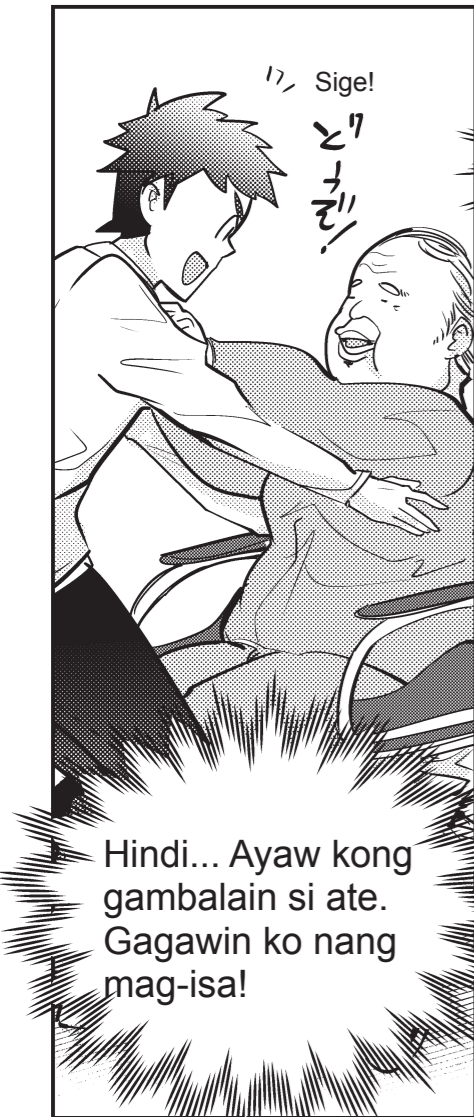
Ipapakita ko sa inyo ang lakas ng mga bata!



Sabi ko sa yo, hindi talaga kaya. Hintayin mo ako. Dadalhin ko ang gamit pang-suporta.



Kung ganito, bibilisan ko na lang!



Sige!

Hindi... Ayaw kong gambalain si ate. Gagawin ko nang mag-isa!

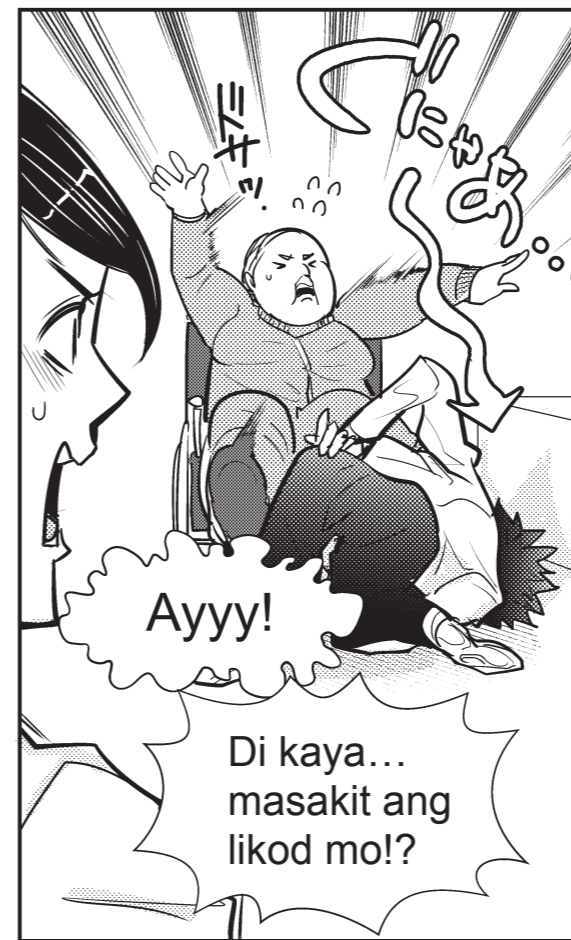


Mas mabigat pala sya sa akala ko!



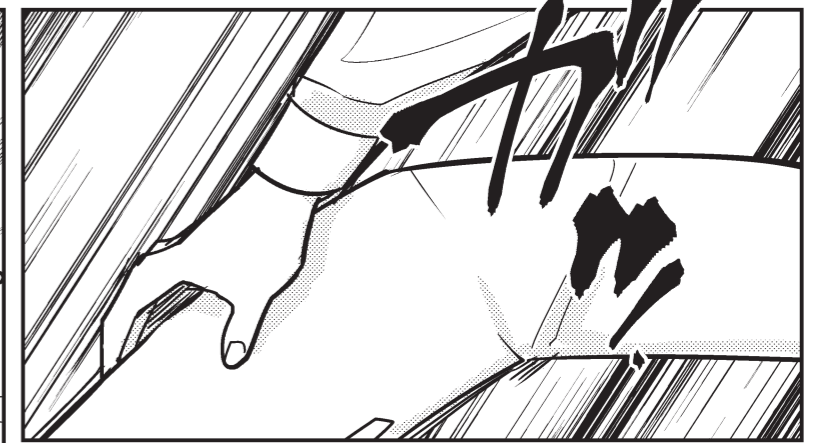
Okey ka lang ba?

Parang mahirap nga pala kapag mag-isa...



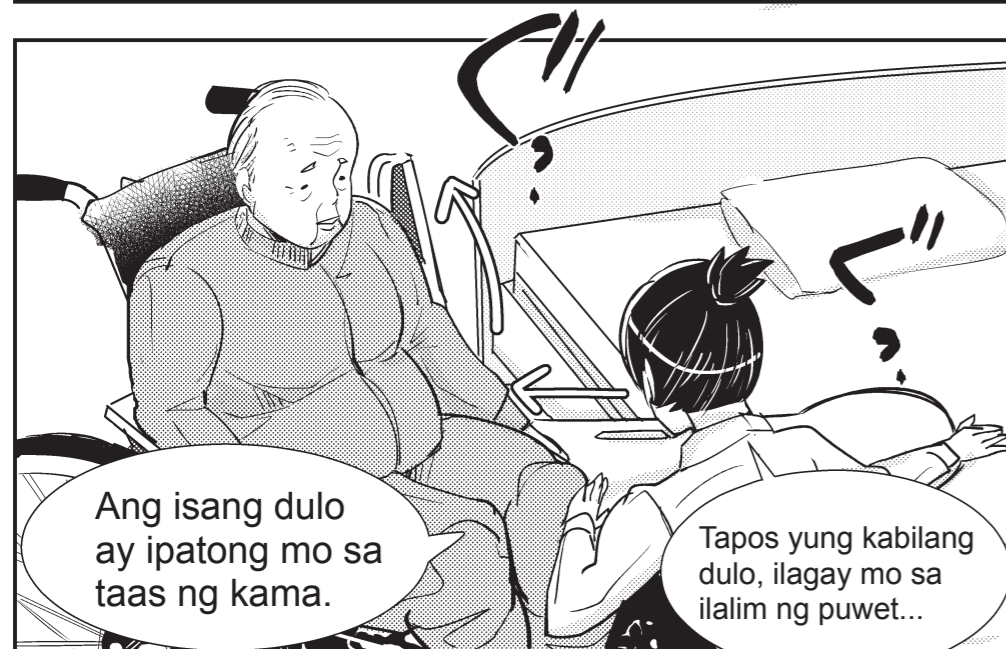
Ayyy!

Di kaya... masakit ang likod mo!?



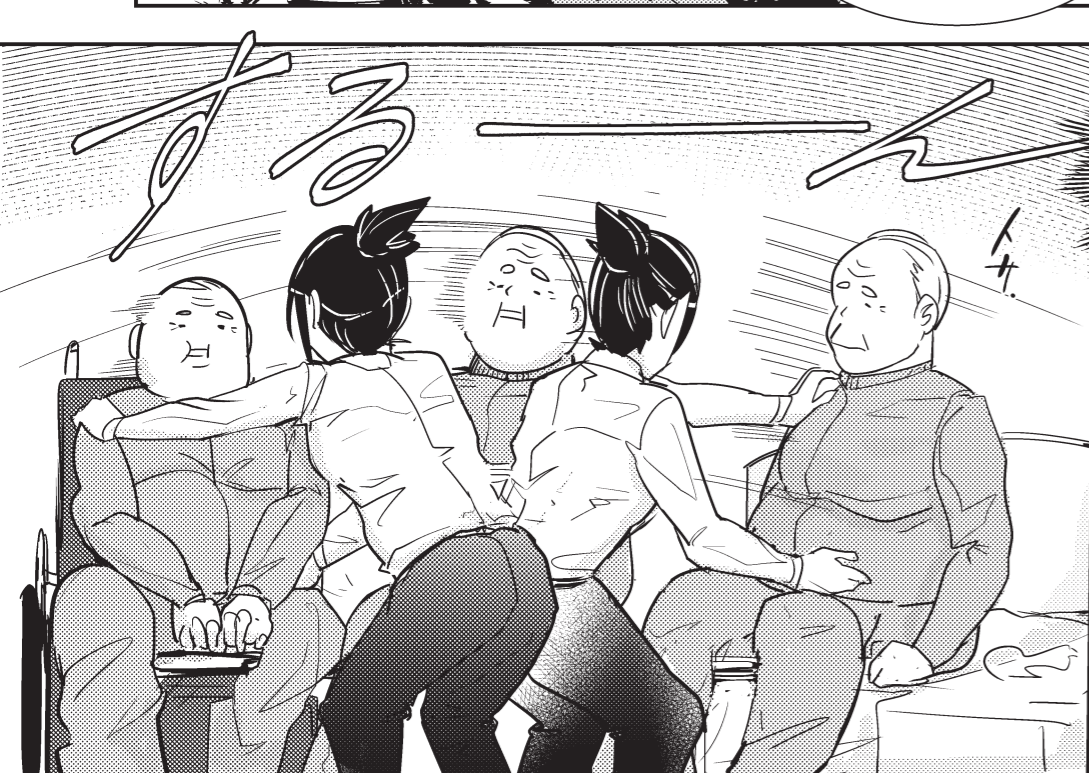
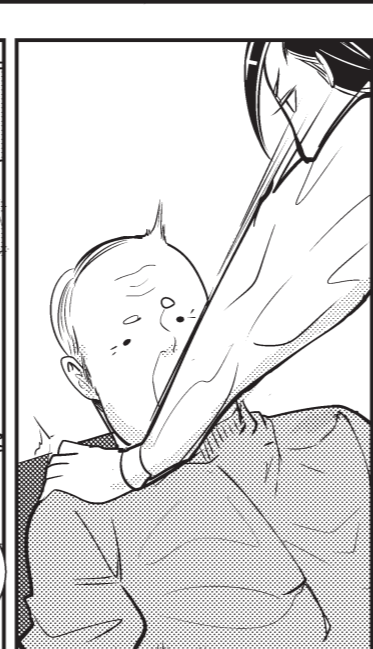


Kung ikaw lang mag-isa ang tutulong sa kliyente, gumamit ka ng suporta! Halimbawa, ang sliding board (padulasan)...



Ang isang dulo ay ipatong mo sa taas ng kama.

Tapos yung kabilang dulo, ilagay mo sa ilalim ng puwet...



Ang dali palang gawin...

Okey ka lang!? Umayos ka!



Ito ang tinatawag na "matinding sakit sa likod".

Yan yung "slipped back (sakit sa likod)".



Dapat magkalapit ang parehong sentro ng bigat ng katawan o ang tinatawag na "center of gravity".

Sa susunod, alahanin mo ang tamang posisyon para mabawasan ang bigat sa likod mo.



Baywang Sinturon na pang-suporta

Kapag ang kliyente ay may malaking katawan...

Palagi nating gamitin ang mga kagamitang pangproteksyon at pangsuporta.



Masakit ang likod ko ngayon...

OK!

Atsaka, dapat sabihin mo kapag masama ang kalagayan ng katawan mo! Huwag mong pilitin ang di mo kaya!

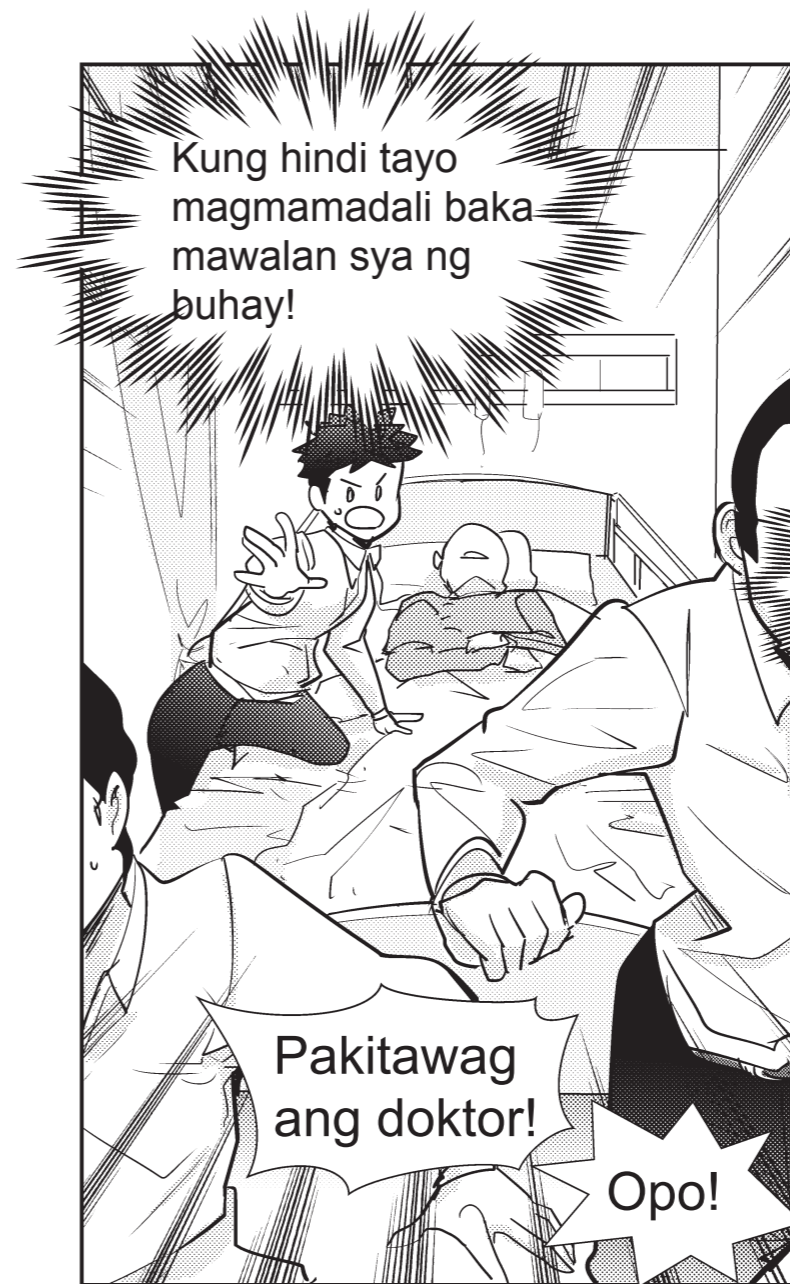
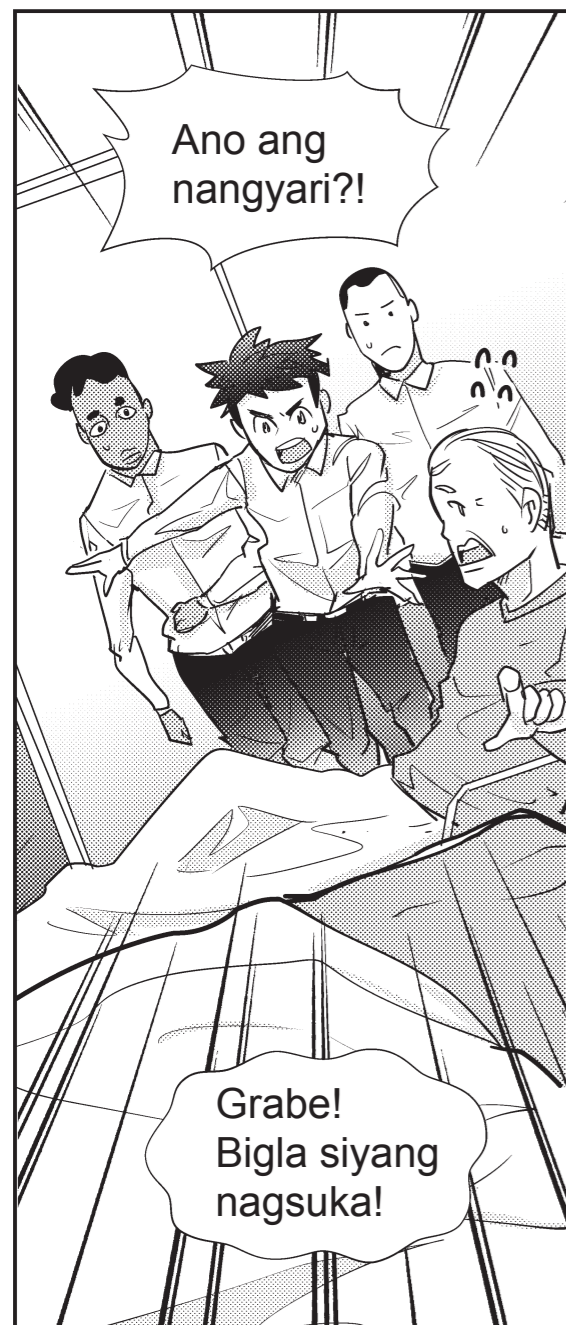
Team tayo. Nagtutulungan.

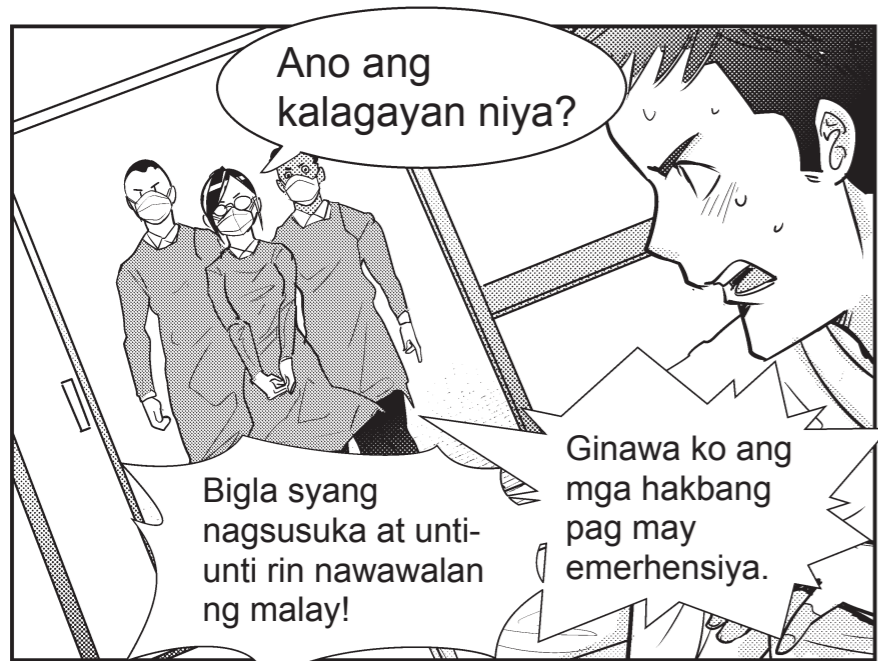


At lalong-lalo na, sundin ang mga patakaran!

Namulat ako sa kahalagahan ng patakaran dahil sa nangyari.

Halimbawa 3





Ano ang kalagayan niya?

Bigla syang nagsusuka at unti-unti rin nawawalan ng malay!

Ginawa ko ang mga hakbang pag may emerhensiya.



Ikaw...



wala kang mask o guwantes

nang ginawa mo yun?

Ah, sorry po. Dahil sa pagmamadali...



Tama ang ginawa mong mga hakbang pag may emerhensiya pero...



Patakaran natin ang hindi direktang mahawakan ang dugo, dumi o suka nang walang guwantes.



Kailangan ng lab test dahil posibleng mayroong Norovirus.

Pero mukhang okey naman.

Ahh, mabuti naman.



Ikaw din mukhang dapat magpasuri.

Nakakatakot ang nakakahawang sakit.



Hindi talaga pwedeng hawakan ang suka.

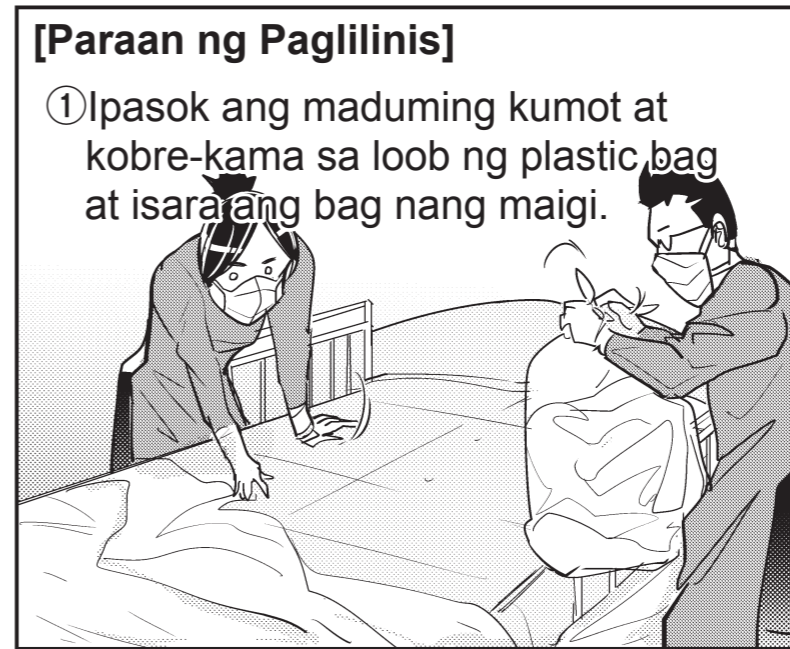
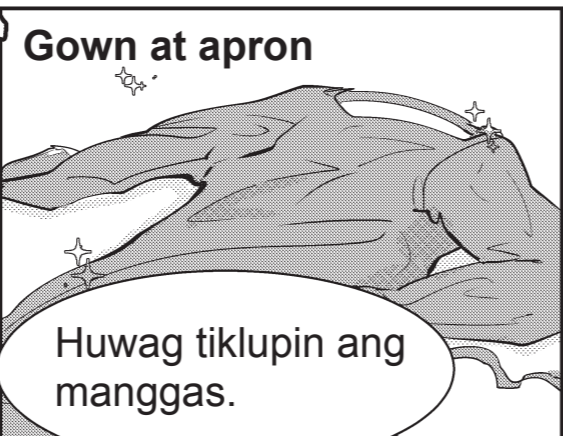
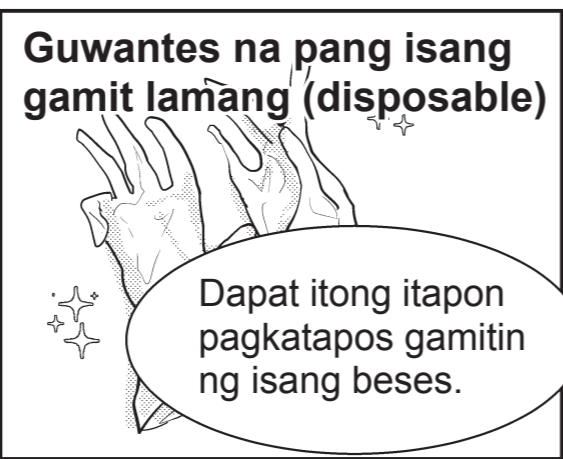
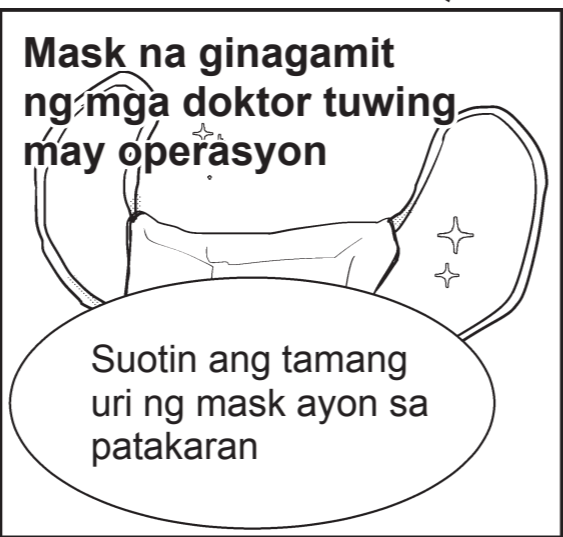
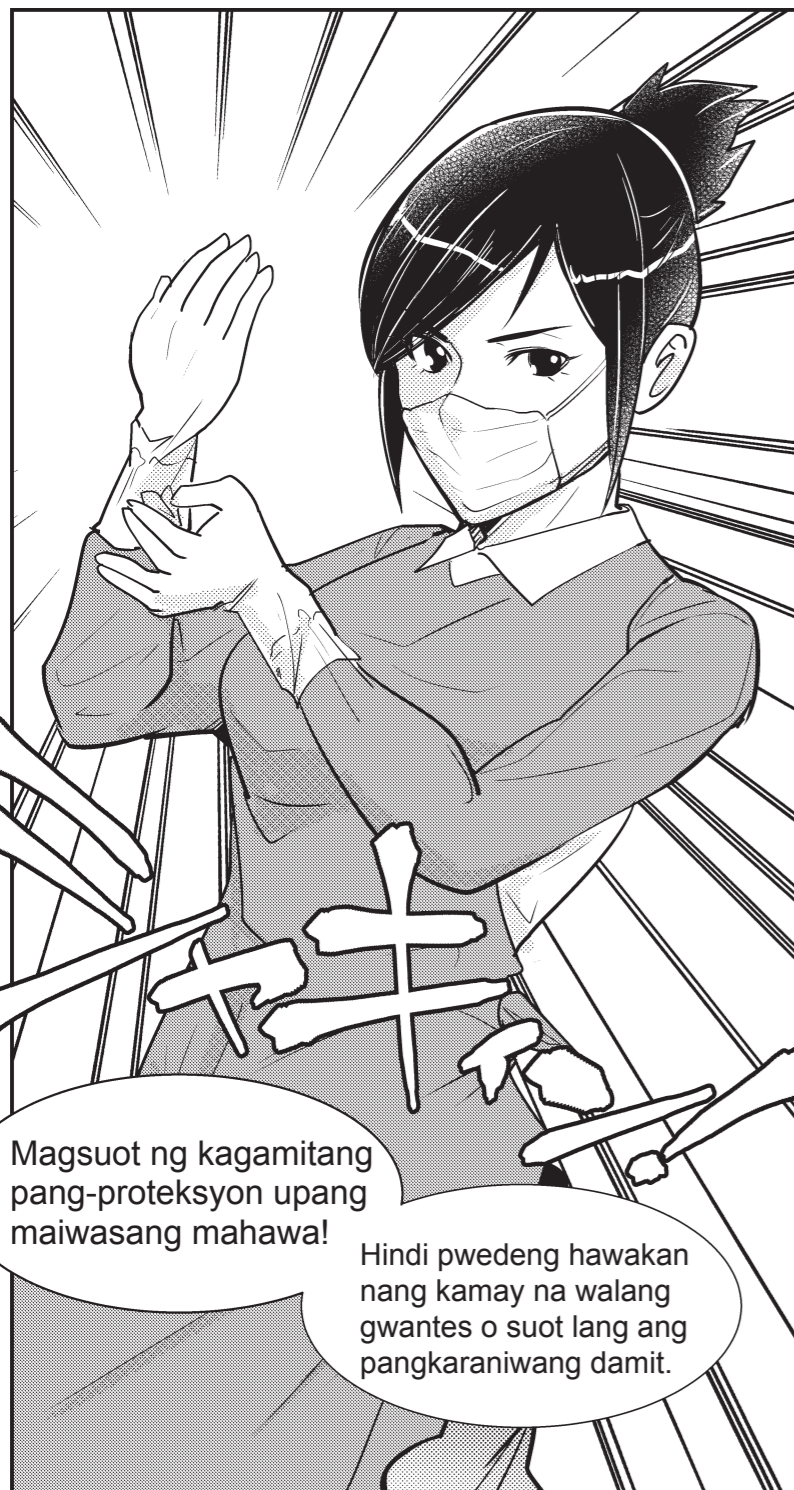
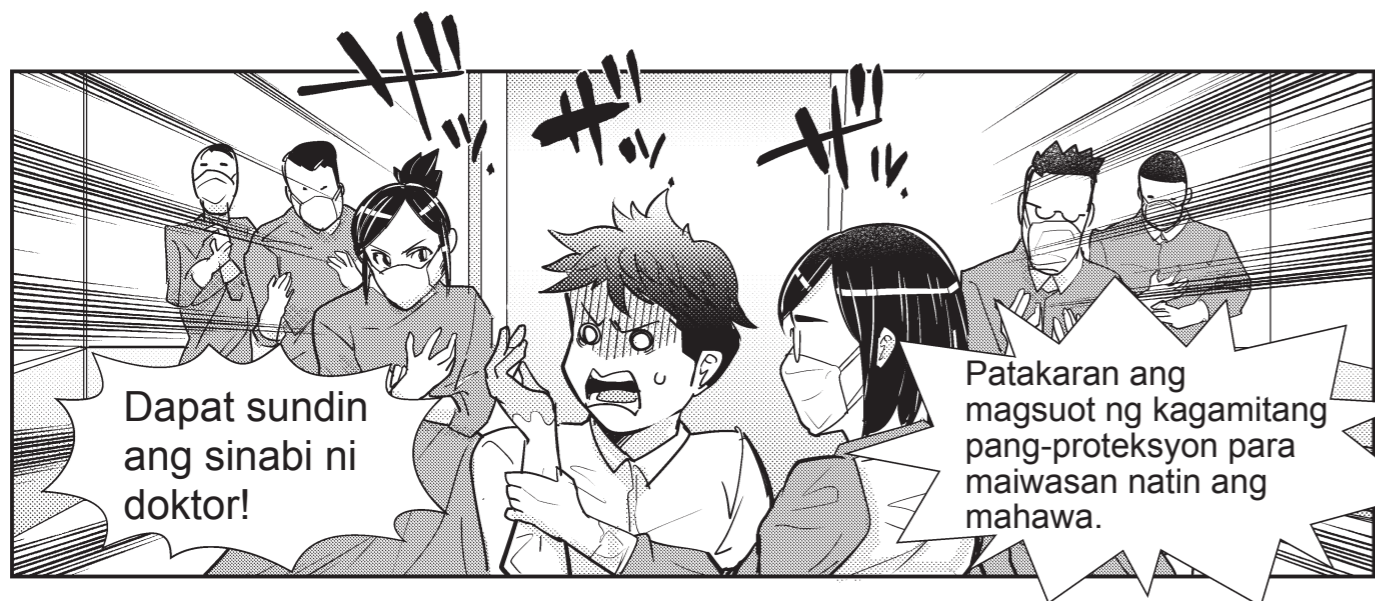
Baka nahawahan ka.



Ay hindi. Wala lang ito.

Magiging okey ako pagkaligo.

Wala ka talagang alam.

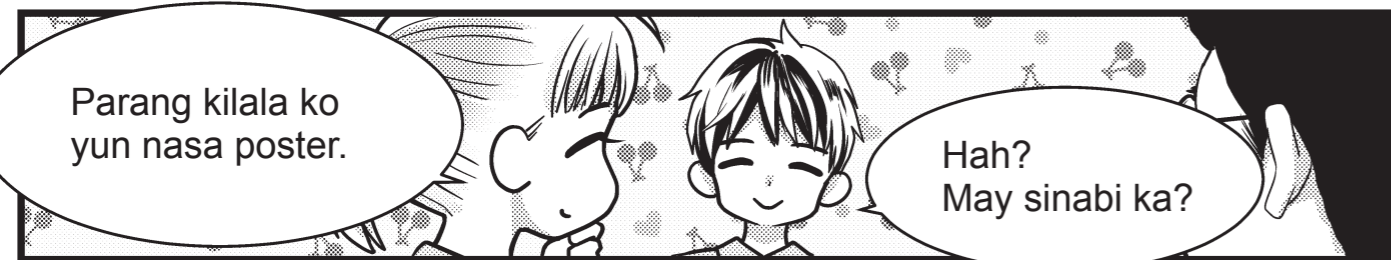




Ay...



Naiintindihan nyo na minsan, hindi nyo inaasahan pero ang panganib ay malapit lang.



Parang kilala ko yun nasa poster.

Hah? May sinabi ka?



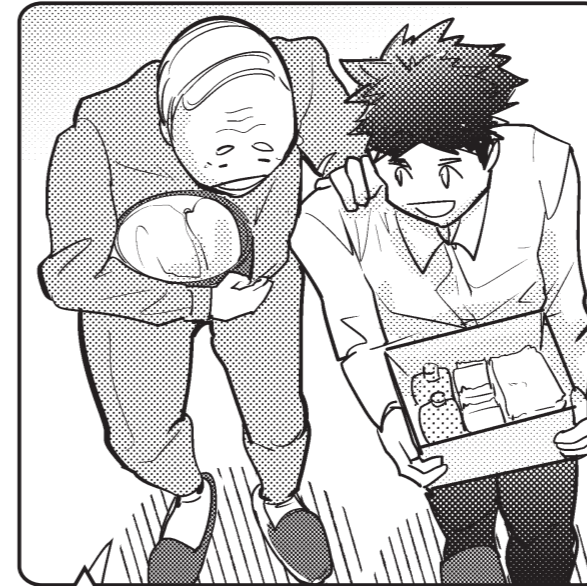
Mahalaga na inaalala natin ang isa't isa at sinusunod natin ang mga patakaran upang masiguro ang kaligtasan at kalusugan sa lugar ng trabaho.

Subukan nating balikan ang mga halimbawa.

Mga punto na dapat ingatan sa industriya ng pagbibigay-alaga

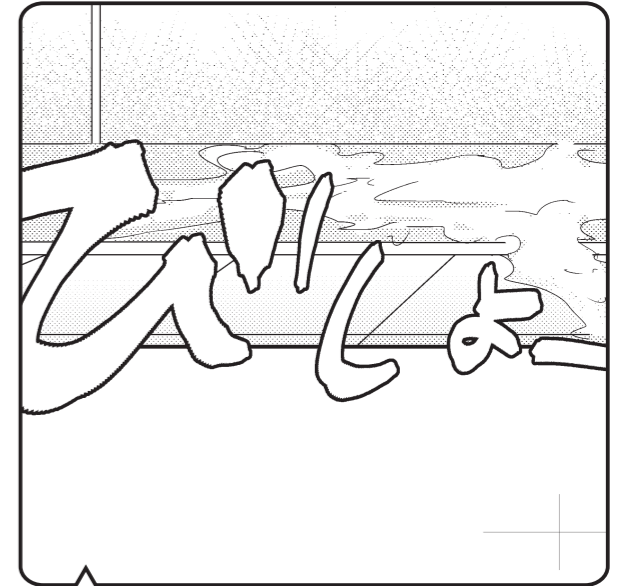


1 | Mag-ingat tuwing may hawak sa parehong kamay.



Kapag may hawak sa parehong kamay, kailangang mag-ingat upang maiwasan ang pagkadapa at mga hindi inaasahang panganib.

2 | Mag-ingat tayo sa basa o maruming sahig.



Magsuot ng sapatos na hindi madaling madulas, at alalahanin ang 4S (tingnan ang kasamang materyales)

3 | Tigilan ang pagbibigay-tulong habang nasa posisyong hindi natural.



Ang pagbibigay-tulong habang nasa posisyong pilit o hindi natural ay nagiging sanhi ng sakit sa likod.

4 | Mag-ingat tayo laban sa impeksyon.



Iwasan ang direktang paghawak sa suka o anumang bagay na inilabas ng mga kliyente mula sa kanilang katawan.

Ang aksidente sa trabaho ay hindi problema ng ibang tao kundi problema natin at ng mga malalapit sa atin.



Gusto kong tandaan ninyo na ang pagsunod sa patakaran ay pagprotekta sa ating sarili, sa ating pamilya at sa ating pamumuhay.

Para sa anumang mangyayari

Mahalaga ang komunikasyon araw-araw sa mga tao sa trabaho.



OK! Magsikap tayo araw-araw habang iniingatan ang ating kaligtasan at kalusugan.

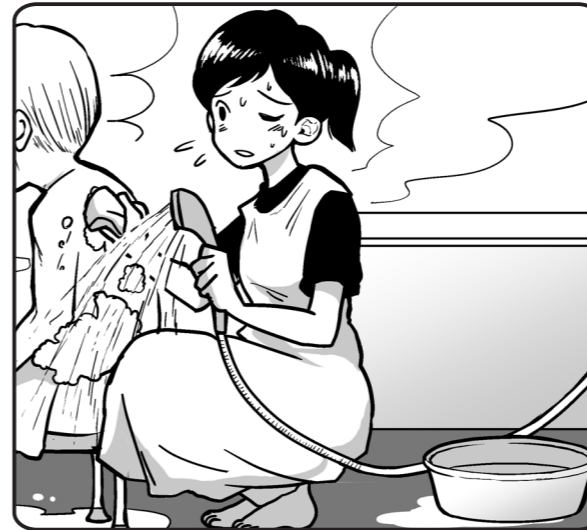


Industriya ng pagbibigay-alaga

Mag-ingat din tayo sa mga ganitong bagay! Mga payo para sa kaligtasan at kalinisan!

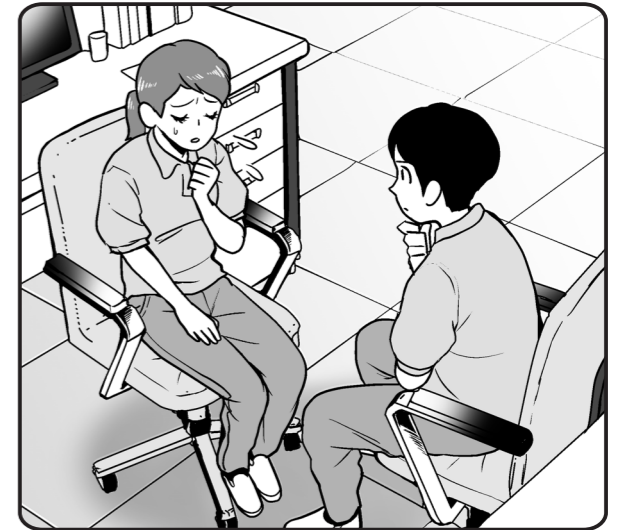


1 | Ang makaranas ng heatstroke habang nagpapaligo ng kliyente



Mainit at mataas din ang halumigmig sa loob ng banyo, at dahil dito, dumarami ang mga kaso ng mga tagabigay-alaga na nakakaranas ng heatstroke (tingnan ang kasamang materyales).

2 | Kapag may problema, kumonsulta tayo.



Kung mayroon kayong pinoproblema, huwag itong sarilihin. Kumonsulta tayo sa mga tao na malapit sa atin o sa mga eksperto.

3 | Matulog nang mabuti pagkatapos ng pagtatrabaho sa gabi (night shift)!!



Ang pagkapagod ay sanhi ng pinsala. Pagkatapos ng night shift, tayo ay matulog nang mabuti sa lugar na hindi naaarawan.

4 | Iwasan ang sakit sa likod sa pamamagitan ng pag-uunat ng katawan!



Palambutin ang katawan sa pamamagitan ng pag-uunat upang maiwasan ang sakit sa likod (tingnan ang kasamang materyales)

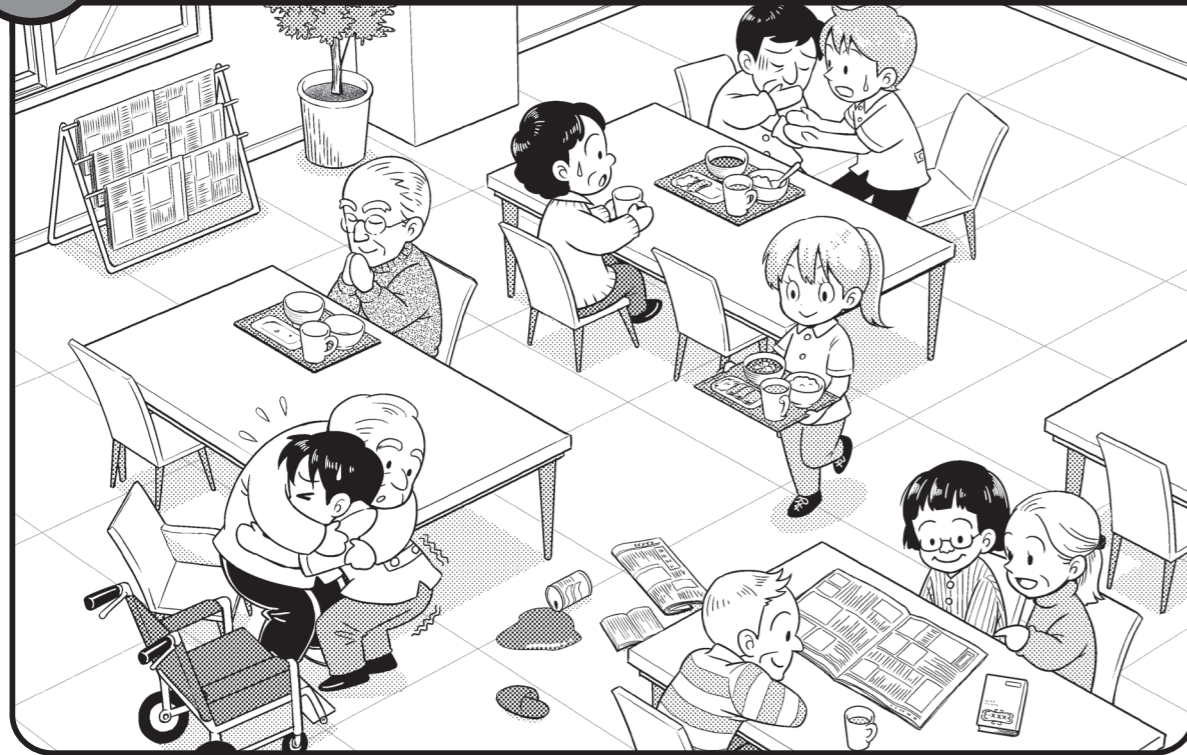
Alamin sa mga drowing at imahe

Alamin natin ang natatagong panganib sa lugar ng trabaho!

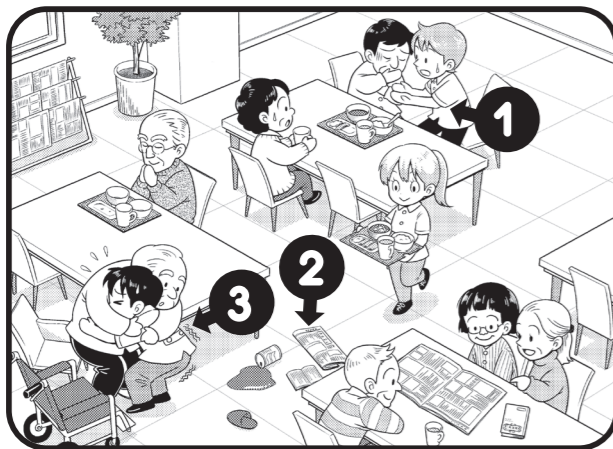
Pagsasanay sa Pag-iwas sa Panganib

(Kiken Yochi Training: KYT)

Q Subukan natin isipin kung saan at alin ang mapanganib



A Ito ang mga mahalagang punto tungkol sa panganib!



1 Huwag hawakan ang maruming bagay o suka nang walang suot na proteksyon ating mga kamay.



2 Mapanganib kapag may mga bagay na nakakalat sa sahig.



3 Huwag gawin ang imposible katulad ng pagbibigay-tulong nang nag-iisa.



Pag-isipan natin kung mayroon pa bang ibang mahalagang punto tungkol sa panganib.

Alamin Mula sa Komiks

Kaligtasan at Kalusugan sa Industriya ng Pagbibigay-alaga (Caregiving)

Inilathala Marso 2020

Naglimbag: Ministry of Health, Labour and Welfare (Ministro ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan)

Nagplano: Mizuho Information & Research Institute, Inc.

Nangasiwa: Kumite sa Paglikha ng Materyales Para sa Pag-aaral Tungkol sa

Kaligtasan at Kalinisan sa Lugar ng Trabaho

Grupo sa Paglikha ng Materyales Para sa Pag-aaral Tungkol sa Kaligtasan sa Mundo ng Pagbibigay-alaga (Caregiving)

Lumikha: Sideranch Inc.



Para sa katanungan tungkol sa mga materyales:
Ministro ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan, Kawanihan
ng Pamantayan sa Paggawa, Departamento ng Kaligtasan