

Рекомендации по инфекционному контролю для клиентов

За последние десять лет система здравоохранения претерпела огромные изменения, и в обществе распространились инфекции, которых не было раньше.

Такие общественные организации, как CHATS, несут двойную ответственность:

1. Мы должны предотвращать передачу инфекций от наших клиентов нашим сотрудникам.
2. Мы должны предотвращать передачу инфекций от наших сотрудников нашим клиентам.

CHATS крайне ответственно относится к защите наших клиентов. Мы разработали следующие процедуры для контроля за распространением инфекций в обществе:

- Все сотрудники CHATS обязаны задавать клиентам или лицам, с которыми они живут, несколько вопросов перед каждым посещением и перед началом любого обслуживания. Вопросы можно задать по телефону накануне посещения или по прибытии сотрудника в дом.
- Мы следим за любыми изменениями состояния здоровья, такими как появление необъяснимого кашля, одышка, затрудненное дыхание или лихорадка.
- Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, наш сотрудник может спросить, ходили ли вы к врачу. Если вы не ходили к врачу, сотрудник наденет дополнительное защитное снаряжение, которое может включать маску, защитные очки и халат в дополнение к перчаткам, которые обычно надевают сотрудники.
- Если вы заболели инфекционным заболеванием, которое может передаваться другим, эта мера предосторожности нужна для защиты сотрудника и других клиентов, которых он должен посетить в течение дня.
- Наши сотрудники также должны периодически тщательно и правильно мыть руки во время предоставления обслуживания, поскольку **мытьё рук – это лучшая защита от распространения инфекции**. Персонал может использовать безводное антисептическое средство для рук или мыло и воду – мы просим, чтобы у клиентов было жидкое мыло для рук и бумажные полотенца, которыми могут пользоваться сотрудники. Если какой-либо сотрудник CHATS не моет руки, сообщите нам об этом! Мы также рекомендуем вам правильно мыть руки, чтобы предотвратить распространение инфекции.

Если у вас возникли какие-либо вопросы относительно наших процедур контроля инфекций, пожалуйста, обратитесь к медсестре CHATS по инфекционному контролю по телефону 905-713-3373, доб. 7022.

Мытье рук

Для правильного мытья тщательно намыльте руки и запястья водой с мылом или спиртовым средством для протирания рук. Мойте руки как минимум 15 секунд. Обратите особое внимание на кончики пальцев, участки между пальцами, тыльную сторону рук и основание больших пальцев.

- Коротко стригите ногти.
- Снимите часы, кольца и браслеты.
- Не накладывайте искусственные ногти.
- Следите за тем, чтобы лак для ногтей не отслаивался.
- Мойте запястья и предплечья, если на них могли попасть микробы.
- Подверните рукава, чтобы они не намочили во время мытья рук.

Если у вас есть какие-либо вопросы относительно порезов, язв, аллергии или существующих кожных заболеваний, позвоните на линию Telehealth Ontario по телефону 1-866-797-0000, ТТУ 1-866-797-0007.

Последовательность мытья рук с мылом и водой:

1. Снимите драгоценности и намочите руки и запястья теплой водой.
2. Выдавите одну или две порции жидкого или пенного мыла.
3. Нанесите мыло и потрите ладонью об ладонь.
4. Потрите кожу между пальцами и вокруг них.
5. Потрите тыльную сторону руки ладонью другой руки.
6. Потрите кончики пальцев ладонью другой руки.
7. Потрите большие пальцы, зажав их другой рукой.
8. Потрите запястья, зажав их другой рукой.
9. Тщательно промойте руки под проточной водой.
10. Вытрите руки бумажным полотенцем.
11. Выключите воду, используя бумажное полотенце.

Последовательность чистки спиртовым средством для протирания рук:

1. Выдавите одну или две порции средства на сухие ладони.
2. Потрите ладонью об ладонь.
3. Потрите между пальцами и вокруг них.
4. Потрите тыльную сторону руки ладонью другой руки.
5. Потрите кончики пальцев ладонью другой руки.
6. Потрите большие пальцы, зажав их другой рукой.
7. Потрите запястья, зажав их другой рукой.
8. Трите руки, пока средство не высохнет. Не используйте бумажные полотенца.

(источник: Правительство провинции Онтарио)

Экологически чистая уборка

Что такое экологически чистая уборка?

Экологически чистая уборка – это программа уборки, в которой при выборе чистящих средств и определении процедур уборки учитывается здоровье жителей здания и персонала, предоставляющего уход, а также необходимость защиты окружающей среды.

Программа экологически чистой уборки разработана с целью использования средств, оборудования и процедур, которые позволяют минимизировать токсическое воздействие на окружающую среду и потребление природных ресурсов, благодаря чему процесс уборки оказывает минимальное экологическое воздействие.

Зачем нужна программа экологически чистой уборки?

Обнаружено, что некоторые широко используемые чистящие средства оказывают серьезное неблагоприятное воздействие на здоровье жителей и обслуживающего персонала. Проблемы со здоровьем, вызванные воздействием опасных чистящих средств, могут включать раздражения глаз и кожи, кашель, боль в груди, рвоту, судороги и диарею. 11,6 % случаев астмы, связанной профессиональной деятельностью, приходится на чистящие средства.

Как определить экологически чистое средство

Чтобы определить экологически чистое средство, найдите знак одобрения сторонней организации, присвоенный Министерством окружающей среды Канады, такой как логотип Eco-logo Environmental Choice:



- Выбирайте моющие средства для посудомоечных машин, которые не содержат фосфатов. Фосфаты способствуют ускоренному росту водорослей в пресной воде, что приводит к ряду экологических проблем.
- Прекратите использование коммерческих чистящих средств для духовок. Чистящие средства для духовок содержат токсичные химические смеси, которые раздражают кожу, содержат канцерогенные вещества и вызывают астму.
- Избегайте использования коммерческих средств для очистки дренажных труб, поскольку они содержат некоторые из самых опасных смесей химических веществ, которые могут привести к постоянному повреждению кожи и глаз.

- Делайте собственные натуральные продукты для уборки дома, используя такие ингредиенты, как пищевая сода, белый уксус, кастильское мыло, масло чайного дерева и лимонный сок.

Что нужно знать о постельных клопах

Постельные клопы могут появиться у кого угодно и где угодно, но их появление можно предотвратить и контролировать.

Что такое постельные клопы?

Постельные клопы – это маленькие насекомые овальной формы без крыльев, размером с яблочное семечко, красновато-коричневого цвета. Обычно они выходят и кусаются по ночам. Постельные клопы могут жить в постели людей, а также находиться практически во всех темных трещинах или щелях. Для ознакомления с полезными информационными бюллетенями или общей информацией посетите веб-сайт www.bedbugsinfo.ca.

Что делать, если у вас есть клопы

- Осмотрите свой матрас и раму, особенно складки, щели и нижнюю сторону, а также другие места, где могут прятаться постельные клопы.
- Пропылесосьте все углубления на матрасе и щели в раме, плинтусах и любых предметах рядом с кроватью. Пылесосить необходимо ежедневно и сразу же выбрасывать мусор из пылесоса.
- Выстирайте все постельное белье в максимально горячей воде и поместите его в горячую сушилку на 20 минут.
- Выбросите все ненужные предметы.
- Заделайте уплотнителем трещины и щели в плинтусах, деревянных рамах кровати, полах и стенах. Подклейте или снимите отслаивающиеся обои, затяните плохо закрепленные крышки выключателей и уплотните все отверстия, через которые в ваш дом проходят трубы, провода или другие коммуникации.
- Установите клейкие ловушки или липкую ленту (подходит ковровая лента), чтобы ловить клопов, и ежедневно проверяйте их. Внимательно осмотрите все предметы, которые вы приносите в дом.
- Проконсультируйтесь с профессиональными службами по борьбе с вредителями и обсудите варианты, которые представляют наименьший риск для людей и окружающей среды.

Помощь для борьбы с постельными клопами

Финансовая помощь для борьбы с постельными клопами может предоставляться:

- домовладельцам с низким доходом
- арендаторам с низким доходом
- организациям, предоставляющим социальное жилье
- приютам
- домам престарелых

Для получения дополнительной информации о постельных клопах или финансовой помощи для борьбы с ними звоните в **Службу Health Connection** региона Йорк по телефону 1-800-361-5653 или 1-866-252-9933, веб-сайт www.york.ca

Ваша безопасность – это наш приоритет

Безопасность оборудования

- Чтобы уменьшить риск получения травмы, используйте такие вспомогательные устройства, как ходунки, инвалидные коляски, приспособления для ванной и кухни, рекомендованные медицинским специалистом.
- Если вы носите бифокальные очки, вы можете неверно оценивать глубину. Ходите осторожно и по возможности пользуйтесь перилами.
- Удобная подходящая по размеру обувь с нескользящей подошвой поможет снизить риск падения.
- Подходящий слуховой аппарат поможет вам лучше ориентироваться в окружающей обстановке и сделать вашу жизнь безопаснее.

Безопасное использование лекарств

- Не храните лекарства с истекшим сроком годности. Ваш фармацевт может помочь вам утилизировать их безопасным способом.
- Никогда не принимайте препараты, которые были назначены кому-то другому.
- Не смешивайте алкоголь с лекарствами, потому что лекарства не будут действовать как следует.
- Если вы принимаете три или более препарата, вы можете получить бесплатную консультацию местного фармацевта.

Бытовая безопасность

- Домашние животные могут мешать вам ходить. Не забывайте об их присутствии.
- Закрепите коврики или незакрепленное ковровое покрытие двухсторонней клейкой лентой.
- Положите часто используемые продукты на полки, до которых вы можете достать, не становясь на стул.
- Включите ночники в темных коридорах и ванных комнатах.
- Чтобы не упасть, обратитесь за помощью, если вам нужно поменять батарейки в детекторах дыма/окиси углерода.
- Не бегите к телефону, когда он звонит. Скажите родственникам и друзьям, чтобы подождали несколько гудков.

Профилактические меры...

- Ежегодно проверяйте свое зрение и слух.
- Ежедневно выпивайте шесть чашек жидкости. Если из-за этого вам нужно будет вставать ночью, чтобы пойти в туалет, прекратите пить любые жидкости после 18:00
- Принимайте сбалансированную пищу по крайней мере два раза в день.
- Если вы заметили необъяснимое увеличение веса, потерю веса, головокружение, потерю равновесия или любые другие необычные симптомы, обратитесь к врачу.
- Закажите бесплатную копию **Руководства для готовности к чрезвычайным ситуациям** на веб-сайте правительства Канады <http://www.getprepared.gc.ca/fl/pub/ep-gd-prprtn-eng.pdf>

Изучите информацию и составьте план действий в чрезвычайных ситуациях для вас и ваших близких.

У вас есть риск падений?

Падения являются основной причиной травм у пожилых людей в Канаде, которые могут негативно сказаться на вашем общем состоянии и независимости. Ответьте на следующие вопросы, чтобы узнать, есть ли у вас риск падений:

Вопросы	ДА	НЕТ
Вы когда-нибудь падали?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У вас кружится голова и/или есть проблемы с равновесием?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вам сложно ходить из-за мышечной слабости, онемения суставов или проблем с ногами?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы принимаете более трех препаратов?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У вас есть проблемы со зрением?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вам приходится часто ходить или бежать в туалет?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы не решаете проблемы, связанные с бытовыми опасностями, включая плохое освещение, скользкие полы, незакрепленные коврики, отсутствие перил и т. д.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ваша физическая и социальная активность снизилась из-за того, что вы боитесь упасть?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы испытываете проблемы, связанные с концентрацией внимания, депрессией или изоляцией?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы часто употребляете алкоголь?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В случае падения вы оказались бы одни и не смогли бы позвать кого-либо на помощь?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHATS предлагает программы упражнений через наших специалистов по уходу и в рамках наших дневных и социальных программ. Для получения дополнительной информации обратитесь в CHATS.

12 советов по предотвращению падений

1. **Регулярно делайте физические упражнения:** регулярные упражнения помогают сохранять гибкость мышц и прочность костей и снижают риск получения травм.
2. **Следите за сбалансированным питанием** очень важно принимать сбалансированную пищу три раза в день, чтобы избежать слабости, головокружения и усталости.
3. **Регулярно проходите обследования:** изменения, происходящие со зрением, слухом, костями и мышцами, могут привести к падению. Если вы упадете, обратитесь к врачу.
4. **Принимайте препараты с соблюдением правил безопасности:** некоторые лекарства могут вызвать у вас сонливость или головокружение; если вы испытываете какие-либо из этих побочных эффектов, обсудите их с врачом или фармацевтом.
5. **Носите ортопедическую обувь:** носите обувь с низким каблуком с нескользящей подошвой в помещении и на улице.
6. **Правильно пользуйтесь ходунками:** ходунки или трость должны быть отрегулированы по вашему росту.
7. **Уберите ненужные предметы:** уберите ненужные предметы с лестниц и участков, где вы ходите.
8. **Закрепите коврики:** не используйте небольшие коврики, которые могут скользить или сгибаться и об которые можно споткнуться.
9. **Установите освещение в проходах:** используйте ночники для освещения темных коридоров, ванных комнат и лестниц.
10. **Выполните проверку безопасности дома:** основные требования к безопасности для каждого дома включают наличие надежно закрепленных перил, освещенную лестницу, ночники, нескользящие коврики и поручни.
11. **Найдите время для друзей:** Исследования показывают, что изолированные, одинокие и менее активные люди получают более серьезные травмы.
12. **Не спешите:** спешка увеличивает риск падения – не торопитесь.

(источник: Служба Health Connection региона Йорк)

Как встать после падения

1. Подготовьтесь

- Вставайте МЕДЛЕННО. Если вы получили травму, обратитесь за помощью по телефону или через систему Lifeline.
- Найдите что-нибудь прочное, например, предмет мебели.
- Перевернитесь на бок, повернув сначала голову, потом плечи, бедра и ногу.

2. Встаньте

- Поднимите верхнюю часть тела. Поднимите голову, отдохните и займите устойчивое положение.
- Медленно встаньте на четвереньки. Доползите до чего-то прочного, за которое вы можете удержаться.
- Переместите одну ногу вперед так, чтобы она ровно стояла на полу.

3. Сядьте

- Вторая нога должна быть согнута, и колено должно находиться на полу.
- Медленно поднимитесь и повернитесь так, чтобы сесть в кресло.
- Прежде чем перейти к дальнейшим действиям, посидите несколько минут.

Безопасность в высотных зданиях

В высотных зданиях могут возникать чрезвычайные ситуации, при которых необходима эвакуация.

Жители должны знать:

- Имя и номер телефона управляющего зданием.
- Членов комитета по безопасности здания.
- Контролеров этажа.
- Лиц, которые проводят учения по эвакуации, и график учений.
- Местонахождение огнетушителей, автоматических внешних дефибрилляторов и кислородного баллона.
- Местонахождение аварийных эвакуационных устройств.

Ваш план по эвакуации

Сообщите менеджеру/суперинтенданту дома о ваших особых нуждах и/или потребностях во время чрезвычайной ситуации.

Ознакомьтесь с планом эвакуации вашего здания.

Ознакомьтесь со всеми путями эвакуации и расположением аварийных дверей/выходов на каждом этаже.

Ознакомьтесь с расположением аварийных кнопок в здании и выходов, приспособленных для инвалидов колясок (при необходимости).

Попросите установить кресло для экстренной эвакуации на этаже, где вы живете или работаете, желательно рядом с лестничной клеткой (при необходимости).

Если вы живете в высотном здании, договоритесь со своими соседями и регулярно тренируйтесь выполнять план реагирования на чрезвычайные ситуации вместе с ними.

Если вы пользуетесь каким-либо оборудованием для жизнеобеспечения, разработайте запасной план действий в чрезвычайной ситуации для того, чтобы оборудование работало в случае отключения электричества.

Возьмите у менеджера здания большие печатные плакаты, которые вы можете поместить в своем окне в случае чрезвычайной ситуации, чтобы показать, что вам нужна помощь.

Советы по обеспечению безопасности зимой

Общественные и медицинские службы региона Йорк желают вам провести зиму без травм. Ежегодно каждый третий пожилой человек падает. Скользкие улицы, обледеневшие дорожки и сильные снегопады могут стать причиной трагического падения даже у здоровых и активных пожилых людей. Однако большинство падений можно предвидеть и предотвратить.

- Очищайте все дорожки и ступени от снега и льда и имейте достаточное количество лопат и антигололедного реагента.
- Положите в сумку небольшой пакет крупного песка или наполнителя для кошачьего туалета и посыпайте им обледеневшие участки дорожек при ходьбе.
- Убедитесь, что дорожки хорошо освещены ночью.
- Носите ботинки или боты с глубоким протектором, которые подходят вам по размеру.
- Тепло одевайтесь, чтобы вам не приходилось идти слишком быстро.
- Носите темные очки, чтобы вас не слепили блики от льда.
- Носите грузы не перед собой, а сбоку, чтобы вы могли видеть, куда идете.
- Возвращаясь из магазина, возьмите такси – оно может быть дешевле, чем последствия падения.
- Если вы вынуждены идти по льду, двигайтесь медленно и делайте маленькие шаги.
- Когда вы идете по лестнице, держитесь за перила.
- Если у вас плохая координация движений, не выходите из дома в гололед, а если вам нужно выйти, возьмите трость с противогололедной насадкой.

Советы предоставлены Группой по предотвращению падений Восточного Йорка.

За дополнительной информацией обращайтесь в **Службу Health Connection** региона Йорк по телефону 1-800-361-5653 или 1-866-252-9933, веб-сайт www.york.ca

Контрольный список вещей на случай чрезвычайной ситуации

В контрольном списке вещей на случай чрезвычайной ситуации перечислены основные предметы, которые каждый человек должен хранить в удобном месте, чтобы самостоятельно прожить как минимум три дня после чрезвычайной ситуации или во время нее.

- Фонарь с батарейками
- Радио с батарейками или заводной ручкой
- Запасные батарейки
- Аптечка первой помощи
- Телефон, который может работать во время отключения электроэнергии
- Свечи и спички/зажигалка
- Запасные ключи от автомобиля
- Наличные деньги
- Важные документы, например, идентификационный документ
- Непортящиеся продукты и вода в бутылках
- Ручной консервный нож
- Одежда и обувь
- Одеяла или спальные мешки
- Туалетная бумага и другие личные вещи
- Лекарства
- Браслет MedicAlert (при необходимости)
- Рюкзак или спортивная сумка
- Свисток (для привлечения внимания при необходимости)
- Игральные карты