



**LOHP**  
LABOR OCCUPATIONAL  
HEALTH PROGRAM

THE PUBLIC AUTHORITY  
**PA** for **IHSS**

National Institute for  
Occupational Safety and Health  
**NIOSH**

**ULTCW** | **United**  
**SEIU** | **Long Term Care**  
**Workers®**

**查詢詳情或索取手冊請聯絡：**

**阿拉米達縣家居支援服務公共服務機構訓練計劃**

Public Authority for In-Home Supportive Services in Alameda County  
Training Program 電話 510-777-4202 或網頁 [www.ac-pa4ihss.org](http://www.ac-pa4ihss.org)

**服務員工國際工會－長期護理員工**

Service Employees International Union — United Long Term Care Workers  
(SEIU-ULTCW) 電話 1-877-698-5829 或網頁 [www.seiu-ultcw.org](http://www.seiu-ultcw.org)

**下載此手冊的電子版，請瀏覽：**

[www.ac-pa4ihss.org](http://www.ac-pa4ihss.org)



# 照顧別人的同時 照顧自己



家護工作者之

## 實用提示

在工作時  
保持安全



# 哈囉!

我的名字是 *Natalia*。

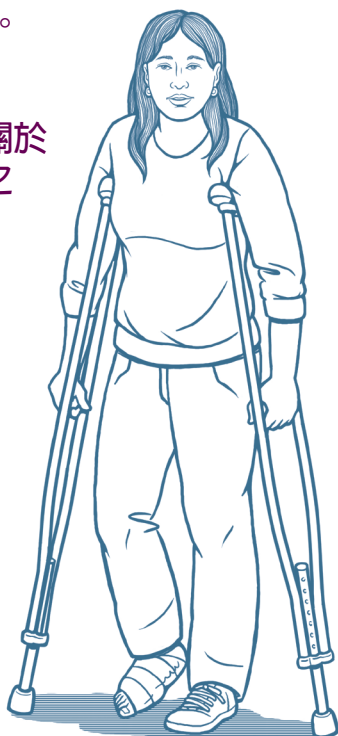
我喜歡做一名家護工作者！但這可以是危險的工作。兩年前我在幫助 Clara 淋浴時滑倒。

我扭傷了足踝，有兩個星期需用拐杖。我無法工作，因此無收入，無法照料我的家庭和需要我的人。

那改變了我對工作的看法。我發現有很多需要學習的；我們不知道的情況，可能會傷害我們－和我們照顧的人。

我們可以保護自己

在我受傷之前，我沒有想太多關於本身的安全。現在，在我工作之前我先要想清楚。我會留意危險和嘗試使用正確的工具和技巧。這本手冊幫助我把工作做好和做得安全。





## 我的名字是 **Clara**。

Natalia 為我工作已有三年。在 Natalia 受傷後，我才真正的醒覺。身為她的僱主，我有責任確保我的家是一個安全的工作地

點。我不想以後有任何人在幫助我時會再次受傷。

我關心她。如她受傷，我的生活亦會變得更困難—我需要告訴另一名員工如何照顧我。



為什麼客戶應閱讀此手冊？

我聽過不少關於安全的事，但要找一份可靠的資料不容易。而這手冊正具此作用：它提供多種實用的提示，幫助我的家安全，對 Natalia —和對我均安全。



請翻至下頁學習  
如何使用此手冊。



# 如何使用 用此手冊

1. 請看看下一頁的**檢查清單**，看看有什麼安全提示適用於你。然後翻到該頁找出：

 **要留意什麼**，和

 **可以幫助你們二人保持安全的工具和提示**

2. 閱讀第 6 頁**如何談談有關安全問題**，有關如何向對方溝通你的關注之建議。



每個安全提示同時有**你可以談**的部份，提供你可以這樣講的例子。

和客戶一起使用手冊是最好但不是唯一的方法。

你亦可以自己使用，或與其他例如家人或監護人使用。

3. 記下可以令你工作更安全的好主意。填妥每個安全提示後面的**要做的工作**部份。



## 要做的工作

需要工具：

- 長柄揮塵掃，地拖，刷
- 矮凳    護膝    其他：清潔手套

做這些工作的新方法：



在掃帚端網上碎布用來掃較高架上的灰塵。

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

客戶〔姓名？〕會問她的家人是否有護膝。

員工〔姓名？〕會用肥皂和水混（頁19），

嘗試用來做一般的清潔劑。

4.  在頁 82 制定你自己的安全行動計劃。保留在手邊提醒你們二人保持安全。
5.  參詳每個安全提示後面的尋找幫助部份和在第 75 頁開始的資源部份，找本地可以幫助你的團體。

記住，在工作保持安全不只對你重要，對你照顧的人同樣重要。恭賀你花時間照顧別人的同時也照顧自己。

# 檢查清單

## 你有什麼 曝險?



1. 你是否要為客戶拖地，刷地，或做其他清潔房子的工作?

是 → 請參看第10頁



2. 你是否使用清潔產品例如漂白水或廁所清潔劑?

是 → 請參看第16頁



3. 你是否要為客戶洗衣物?

是 → 請參看第22頁



4. 你是否要在家裡面幫助客戶從一處移動到(轉移)別處?

是 → 請參看第26頁



5. 你是否幫助客戶洗澡或淋浴?

是 → 請參看第34頁



6. 你是否使用針或其他利器例如剃刀或檢查糖尿的刺針?

是 → 請參看第38頁





7. 是否為客戶煮食和購物?

是

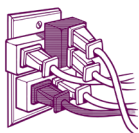
請參看第44頁



8. 家裡面是否有可以絆倒或令人跌倒的情況?

是

請參看第50頁



9. 家裡面是否有著火和電氣危險?

是

請參看第56頁



10. 你是否感到太多壓力和擔心你的工作?

是

請參看第64頁



11. 你是否有些工作可能導致的受傷，疼痛或痛或其他身體徵狀?

是

請參看第70頁



12. 你想不想知道往什麼地方找有關這些危險資料的幫助?

是

請參看第75頁

在第82頁設計我們的安全行動計劃

讓我們開始！  
請翻至如何談談安全的提示該頁。

# 如何互相談談有關安全問題

此交談有什麼不妥？

“你不可以到處堆滿物件。太雜亂了——而且也危險！”

“這是我的房子！你無權告訴我要做什麼！”



不妥的地方是

- ▶ 這樣的交談，不會給你們有思考解決問題的空間。
- ▶ 每個人可能認為對方不夠尊重，和不關心他／她的需要。你們二人都可能變得憤怒和為自己辯白。



## 有效溝通的提示

學習用鼓勵雙方共同找出一個正面方案的方式，來溝通你對安全的關注。

- ▶ 儘快帶出安全問題。如沒有，問題會惡化，而你們一人或兩人可能都變得憤怒。
- ▶ 事前計劃討論。和朋友練習一下，或寫下你想講些什麼。
- ▶ 尊重對方。

**家護工作者：**“我是否可以將電話線移開使我們不會絆倒？我會確保你仍然可以容易的拿到電話。”

- ▶ 用“我”的講法。告訴你留意到什麼，以及它如何影響你，而無須責怪他人。

**家護工作者：**“如我嘗試這樣做，我怕我會扭傷我的背部。”

**客戶：**“我擔心如我們改變目前置放物件的方式，我可能無法找到我所需的物件。”

- ▶ 從他人的角度來看問題。

**家護工作者：**“讓別人重新安排你的物件一定不容易。但我想是否可以將地面一些東西移開，讓我們有更多走路的空間。”

**客戶：**“我一直都是這樣洗衣的，但如令你的背部太勞累，嘗試用別的方法，我無所謂。”

續下頁





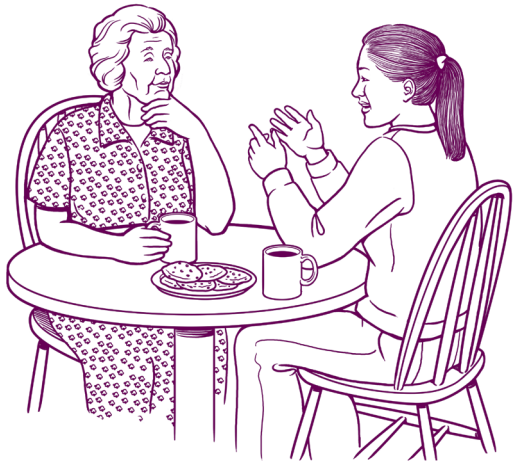
## 有效溝通的提示，續

- ▶ 考慮多個解決的方法，因而不會只有一個選擇。

**家護工作者：**“那個清潔產品對我太強烈了。我擔心我的健康。如果我可以打開窗口或使用風扇，我可以繼續使那產品。或者我可以製造一些更安全和更省錢的清潔劑。你喜歡我怎樣做呢？”

- ▶ 知道你的底線 – 你可以接受的最低限度。

**家護工作者：**“對不起。沒有戴手套為你換繃帶，我感到不自在。戴上手套對我們均更為安全。”





## 照顧有言語困難客戶的提示

- ▶ 找一個靜的地方，讓你能全神貫注在他們身上。
- ▶ 不要打斷他們的講話，或代他們完成講話。
- ▶ 如你明白他們有困難，不要點頭。只簡單的請他們重複即可。
- ▶ 如經嘗試後你仍然不明白他們，請他們寫下或建議另一個方法例如：
  - 用溝通板和書本
  - 電腦（文字或圖像 / 圖畫）
  - 找熟悉客戶溝通的家人或朋友的幫助



## 當溝通失敗時

有時你對客戶或家裡面其他人的言行可能感到受威脅。如你認為有立刻的危險，你應打911。

否則，請考慮這些選擇：

- ▶ 在客戶安靜下來時和他 / 她交談。
- ▶ 在你和客戶交談時，請朋友或家人陪伴你一起。
- ▶ 要求同時服務客戶的機構之協助。

如你無法解決情況，考慮其他就業選擇或照顧客戶的其他方式。

# 1

## 拖地，擦淨， 和其他清潔家居工作

不要做

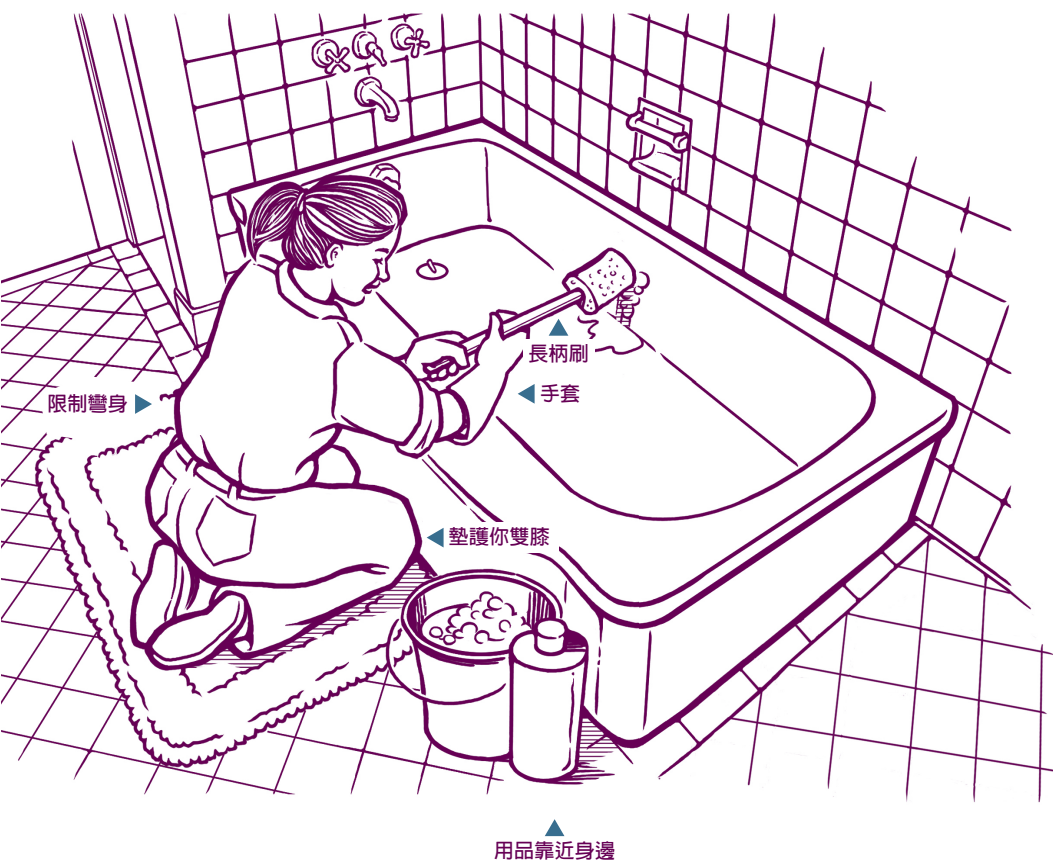


留意

背部和肩部受傷。一般酸痛和疼痛



## 做



## ✓ 工具

使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ 長柄揮塵掃，拖把，和長擦，減少在清潔地板，牆壁，浴缸，和廁所時須彎身
- ▶ 一張小梯矮凳可以幫助你伸高時避免跌倒
- ▶ 如你需要跪低時，護膝墊或摺疊的毛布幫助緩墊你的膝蓋

## 提示

- ▶ 避免伸高或彎身。儘量移近工作的位置。例如，在鋪床的時候，在床邊走動使你無須伸展。床如果屬可調高低的，可以調高床的高度方便工作。
- ▶ 每數分鐘伸展身體和改變位置。如有可能調換雙手。



“有時我將抹布附在掃帚端，用來清理難以伸展到的地方。”

Chun, 屋崙, 家護工作者

- ▶ 嘗試不要彎身－用雙腳移動。彎膝，不要彎背。
- ▶ 在提起重物時，儘量將物件靠近你的身體。用大腿借力提起物件。這可減少你背部的壓力。如物件太重提起時會扭傷，請找幫手。
- ▶ 如你需要移動傢俱來清潔地板，用推而不是拉的方法。如移動的傢俱太重，請找幫手。在重傢俱下面置放輪腳幫助較容易移動。

“如果需要提起任何重物，我不會讓她獨自提起。我們或是請鄰居或我的侄子幫忙，或找一些滑動工具，或放在小車上推動它。”

Dennis, 菲蒙市, 客戶



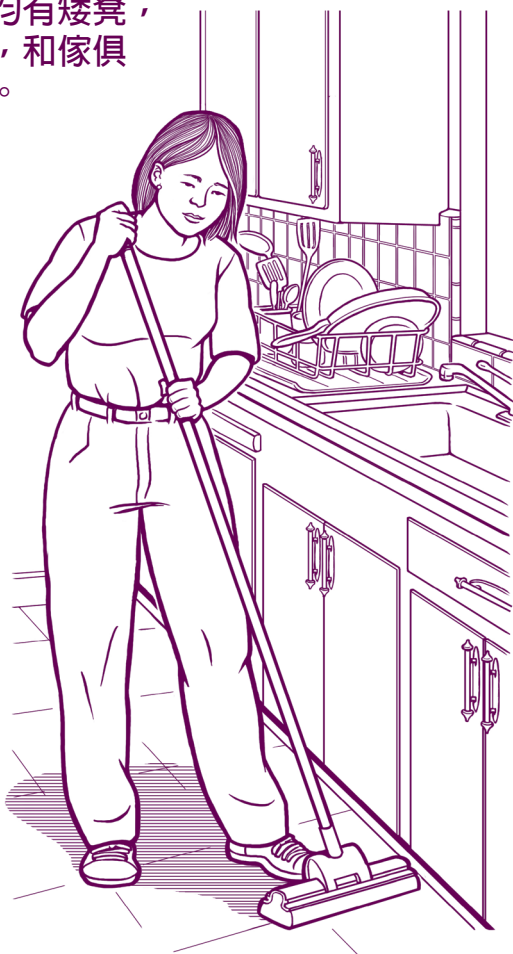
## 商量

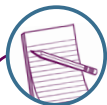
你可以說：“長柄的工具使我的背部較為舒適，可以幫助我保持身體強健，能繼續為你工作。”



## 尋找幫助

五金店和平價店均有矮凳，長柄工具，護膝，和傢俱輪腳與滑輪出售。





## 要做的工作

需要工具：

- 長柄揮塵掃，地拖，刷
- 矮凳    護膝    其他：

做這些工作的新方法：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 2

## 使用清潔產品

不要做



**留意**

皮膚疹或灼傷・眼睛發生發癢・呼吸問題（喘氣，咳嗽，呼吸短促）・頭痛或頭暈

如你留意到有任何此類問題，應立刻停止用該產品，洗滌傷處，和呼吸新鮮空氣。



## 做



打開窗 ▶

戴手套  
噴上海棉 ▶



- ▶ 可能時使用傷害性較少的化學產品（你可以自製清潔劑－請參看第19頁的“安全清潔劑簡單製法”）
- ▶ 戴清潔用的手套保護你的皮膚



## 提示

- ▶ 將產品放在原裝標籤的盛器內。  
如你自製清潔劑，在瓶上面寫清楚內容。
- ▶ 閱讀標籤和按照指示行事。
- ▶ 不使用產品時緊蓋盛器。
- ▶ 打開窗口及 / 或使用風扇獲得新鮮空氣。
- ▶ 將清潔劑噴在海棉上面而不是要清潔的表面。
- ▶ 不要混合不同的清潔產品。切勿將漂白水和阿摩尼亞混和！其煙霧可致命！





## 更安全清潔劑的簡單製法

這些清潔劑效果良好，製造簡單，不下於雜貨店的產品。重要：如你貯存，記得貼上標籤說明！

### 一般清潔劑

- ▶ 在標準裝的瓶（24安士）加入7滴洗碗肥皂液，然後加水充滿。可用來清潔檯面，地面，和牆壁。
- ▶ 將梳打粉與暖水混和。用來清潔浴缸，瓷磚，淋浴間，和馬桶。

### 地面清潔劑

- ▶ 在 $\frac{1}{2}$ 加侖水加內 $\frac{1}{2}$ 杯白醋。無須沖洗。可清潔膠地板和瓷磚地板。

### 清潔玻璃

- ▶ 白醋和水各一半混和。用報紙來刷窗口。

續下頁

## 更安全清潔劑的簡單製法，續

### 清潔去水溝

- ▶ 倒½杯梳打粉入去水溝，然後再倒½杯白醋。十五分鐘後，倒入一鍋熱水。

### 清潔和擦亮傢俱

- ▶ 一份檸檬汁加兩份橄欖油或礦物油。用噴瓶和海棉或布。

### 清潔爐頭

(不要用在自我清潔的爐頭)

- ▶ 將一杯梳打粉和水混和成漿狀。應用於爐頭表面，用擦墊來擦。

“家護工作者和我均同意在每月開始時擬訂一份保持家居清潔用品的購物單。我們一起擬訂，有時她建議用一種代替品來取代令她不適的產品。然後我會毫不猶豫，按購物單購買。”

Elsa, 屋滿, 客戶



## 商量

你可以說：“此清潔產品可以影響我們的呼吸和令眼睛不適，但我可以製造另一種清潔劑，更安全，但有同樣效果。”



## 尋找幫助

- ▶ 雜貨店，藥房，和五金店均有清潔手套和更安全的清潔產品出售。
- ▶ 中毒緊急事件，請致電中毒控制中心，1-800-222-1222。



## 要做的工作

需要工具：

- 清潔用手套
- 傷害性較小的清潔產品
- 其他：

做這些工作的新方法：

.....

.....

.....

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

.....

.....

# 3

## 為客戶洗衣

不要做



### 留意

洗潔體液污染的衣物，可使你有傳染疾病之曝險  
• 提起，提攜，和裝卸洗衣物可令你的身體酸痛或疼痛



## 做

確保視線無阻。

將大量裝載分為較小的裝載。



## 工具

使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ 用枕頭套或洗衣袋攜帶小量衣物
- ▶ 用小推車運載重量衣物
- ▶ 如衣物有血液或體液，應戴上即用即棄手套保護你的皮膚
- ▶ 用載重量膠袋攜帶污染的衣物保護你的皮膚不會接觸到血液或體液



## 提示

- ▶ 小心處理有血液或體液污染的衣物。按照第 41 頁“安全措施”指示執行。
- ▶ 紮緊洗衣物袋確保不會有洩漏。
- ▶ 從洗衣機或乾衣機取出衣物時，儘量保持背部挺直。
- ▶ 不要讓攜帶的衣物阻礙你雙眼的視線。否則你有可能絆倒或跌倒。
- ▶ 衣物如太多應分開幾份處理，使它們較輕和容易攜帶。



## 商量

你可以說：“拿這樣大的洗衣籃對我的背部不適。我們是否可以找一部小推車來用？”

“當我買來小推車，家護工作者可以在洗衣和購買食物時用。”

Natalia, 屋崙, 客戶



## 尋找幫助

- ▶ 五金店和平價店均出售膠袋，手套，圍裙，和小推車。



## 要做的工作

需要工具：

- 較小的洗衣袋
- 小推車
- 攜重洗衣袋
- 即用即棄手套
- 其他：

做這些工作的新方法：

---

---

---

---

---

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

---

---

---

---

# 4

## 幫助移動 客戶從一處到另一處

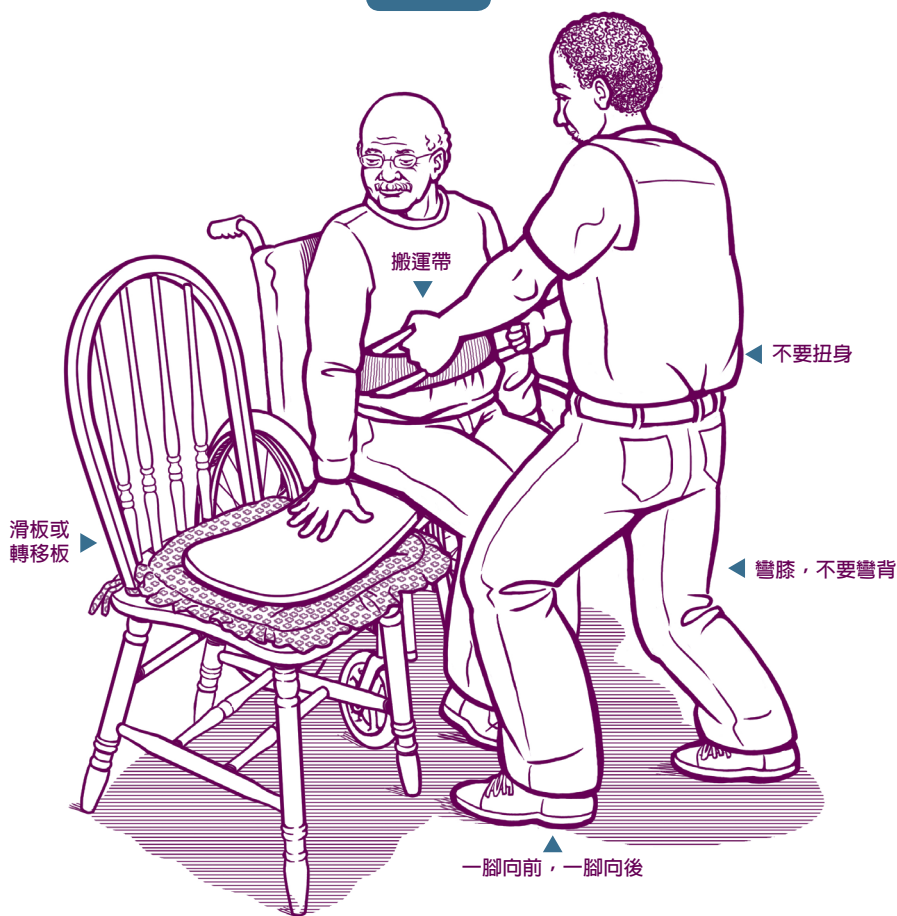
不要做



**留意**

背部和肩部受傷・一般酸痛和疼痛

## 做

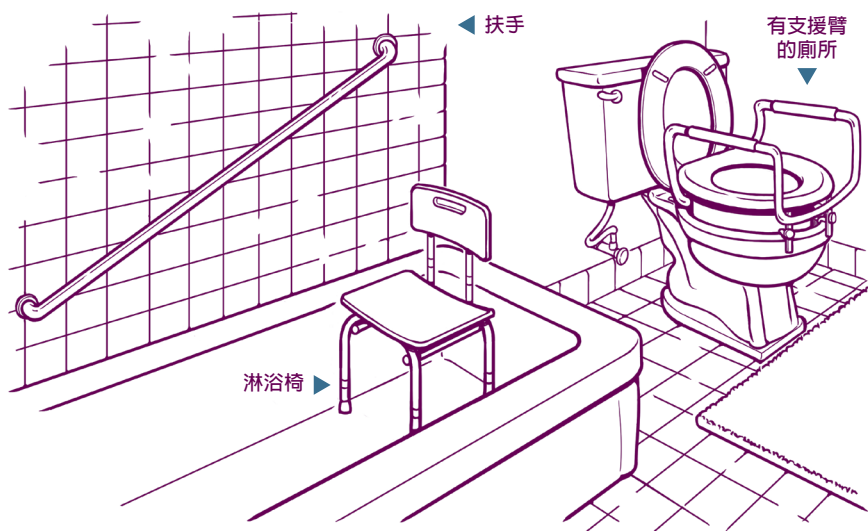


## 工具

使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ 用搬運帶束住客戶的腰部是一個幫助轉移和保護員工不會扭傷背部的簡單，和低費用方法。
- ▶ 一個滑板或轉移板可以幫助在兩個地點之間移動客戶，例如在輪椅和牀之間，輪椅和廁所之間，和椅子與輪椅之間等。

續下頁



## 工具, 續

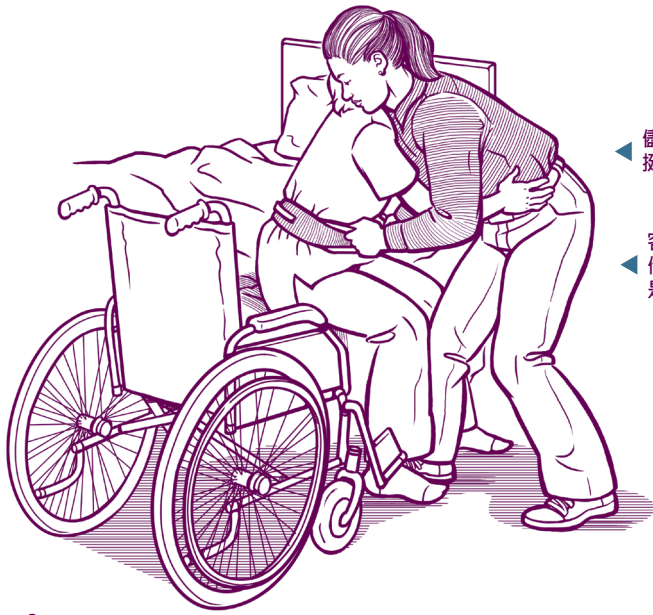
使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ Hoyer升降機是一座輕便的電氣設備，幫助你升起和移動客戶
- ▶ 安裝扶手或直柱幫助客戶坐下，站起，或坐直
- ▶ 淋浴間的座椅可幫助客戶沐浴時更安全
- ▶ 有支援臂可升起和上鎖的廁所板使上廁所更容易和更安全

“我請家人或以前的照護者來和新照護者談談。他們可以顯示什麼方法安全，什麼方法不安全。”

Mark, 屋滿·客戶





◀ 儘量保持背部挺直

◀ 客戶雙臂應圍抱你的身體，而不是你的頸部

## ✓ 提示

- ▶ 使用安全的提升方法
- ▶ 不要嘗試任何你認為可能不安全的行動。如有需要，請別人幫忙。
- ▶ 在提供協助時，將客戶靠近你的身體。
- ▶ 在移動他／她時，彎曲你的雙膝而非背部。不要扭動腰部。嘗試整個身體轉身。
- ▶ 讓客戶雙臂圍抱你的身體，而非你的頸部。
- ▶ 不要用你的雙臂或背部拉扯。

## 給你有力的支援基礎

- ▶ 保持雙腳的距離至少與肩部距離等寬。
- ▶ 一腳在前，一腳在後。



## 商量

你可以說：“人們平日如何轉移你？請告訴我是否有任何我需要知道的特殊情況。我們是否可以一起合作，使我的背部不會受傷？”

### 當顧客使用手動控制的輪椅時

- ▶ 推而不是拉輪椅。這樣對你的背部較為容易運作。
- ▶ 在幫助客戶從輪椅移動之前，除開或摺入輪椅的腳靠，並確保鎖好兩邊的煞掣。
- ▶ 如輪椅是電動的，在開始移動之前確保輪椅的電力已關閉，使輪椅不會意外地移動而導致受傷。

“當我開始此工作的時候，我不知道如何幫助客戶上床下床，但我的姊姊，也是一名家護工作者，給我一些切合安全處理的建議。這使我工作較為容易。我以前曾經常往看脊椎醫生，但在我做出一些工作方法改變後，我無須再前往見脊椎醫生了。”

Christine, 希活市·家護工作者

## 如果你擔心客戶可能跌倒

- ▶ 在腦海中先設定一個計劃，包括一個可以致電找幫助的號碼。
- ▶ 如客戶開始跌倒，從控制跌倒中盡量將你們二人受傷的可能減少——慢慢引導他或她移向地面。
- ▶ 在確保客戶沒有受傷之後，幫助他或她或她站起來或找幫助提起他或她。
- ▶ 如客戶有受傷，不要移動他 / 她—打911。



▲ 用椅子幫助他人站起來。



## 尋找幫助

### 設備

- ▶ 打電話Eden I & R的轉介熱線211。
- ▶ 客戶可請他們的醫生處方購買輪椅，助行器，柺杖，或其他儀器，幫助他們移動。這些儀器有時稱為“耐用醫療設備”。
- ▶ 柏克萊的獨立生活中心The Center for Independent Living (CIL) 510-841-4776.
- ▶ 希活市的Community Resources for Independent Living, 510-881-5743.
- ▶ Home CARES Equipment Recyclers可能提供有關產品和設備, 510-251-2273。

### 訓練

- ▶ 本地的成人學校或社區大學提供檢定的看護助理或家護助理的課程，包括提升，轉移，和其他程序的訓練。
- ▶ 亞拉米達縣家居護理服務公共部門 The Alameda County Public Authority for In-Home Supportive Services (IHSS) (510-777-3554).
- ▶ 聯合長期護理工作者工會 Service Employees International Union – United Long Term Care Workers (SEIU-ULCTWU – 1-877-698-5829).
- ▶ 如客戶從醫療設備公司購買設備，公司可以為你示範如何使用。

詳情請參看資源部份。



## 要做的工作

需要工具：

- 搬運帶
- 滑板或轉移板
- Hoyer升降機
- 淋浴椅
- 扶手，扶手杆，或直柱
- 有支援臂升起可鎖的廁所座板
- 其他：

做這些工作的新方法：

---

---

---

---

---

---

---

---

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

---

---

---

---

---

---

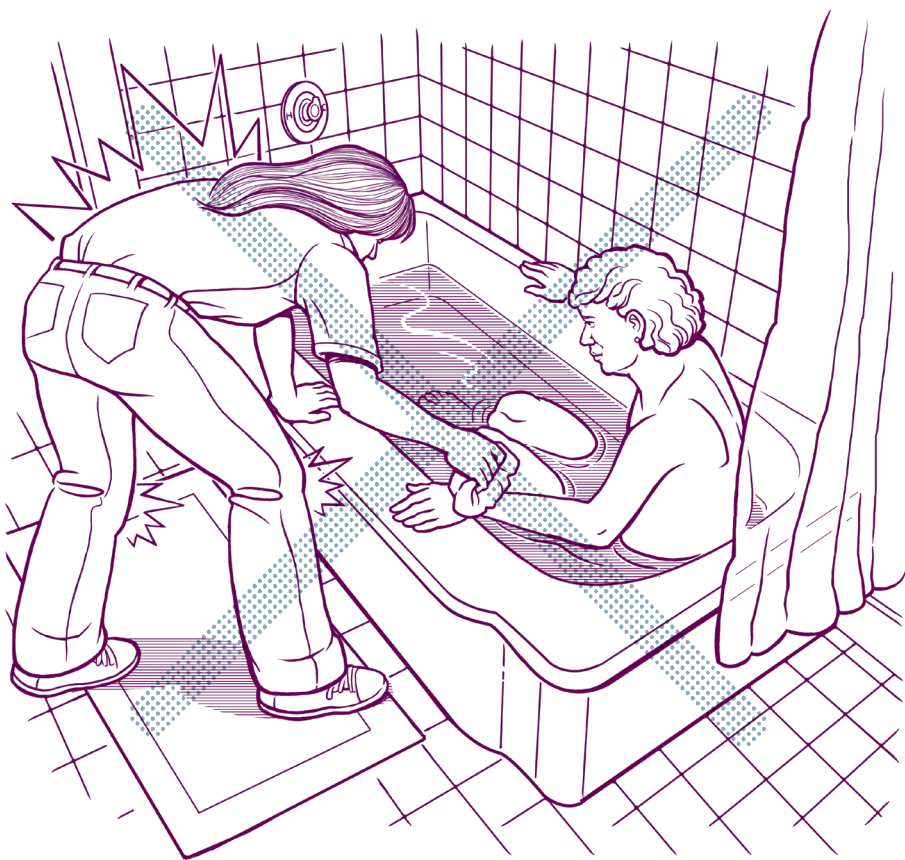
---

---

# 5

## 幫助客戶洗澡或淋浴

不要做

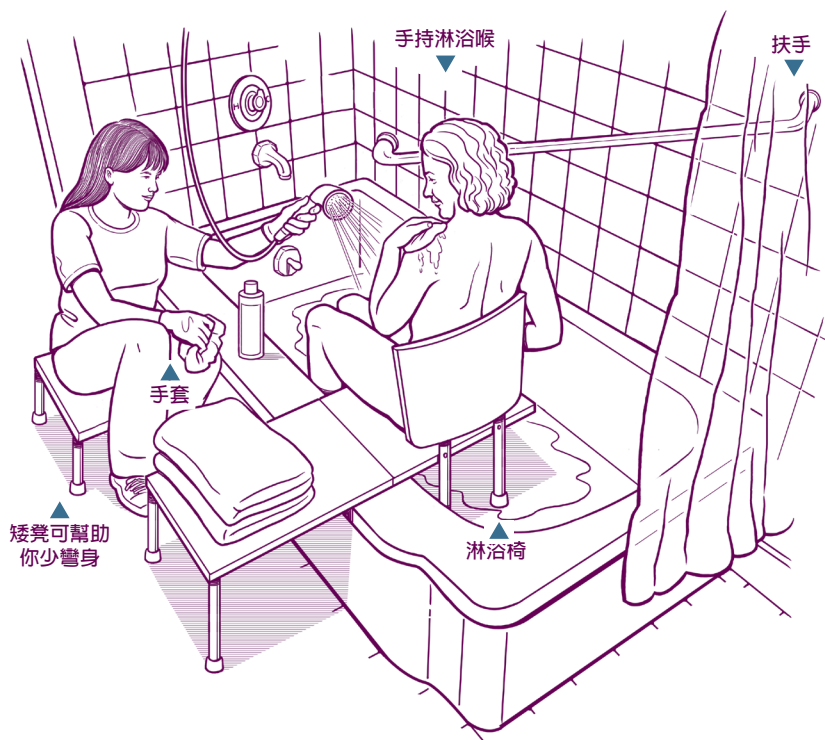


### 留意

從提起，轉移，或伸展引起的肌肉繃緊和扭傷。  
接觸傳染病之曝險



## 做



## 工具

使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ 安裝供客戶使用的扶手
- ▶ 一張矮凳，坐在上面使你無須作太多的伸展或彎身
- ▶ 淋浴椅可幫助客戶洗澡時需要較少幫助
- ▶ 即用即棄手套：任何時候有可能接觸血液或體液時必須戴上（參看第41頁的“安全措施”）。
- ▶ 手持的淋浴喉或淋浴管幫助沐浴更容易
- ▶ 長柄的浴缸刷，幫助無須伸展

續下頁



## 工具, 續

使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ 如你需要跪下工作，用摺疊的毛布或洗澡墊子保護你的雙膝
- ▶ 一塊防滑跌的墊子或浴缸貼帶可以避免跌倒或滑倒

“我告訴住在公寓耆英住所的客戶，請大廈的經理安裝扶手和可除出的淋浴喉。”

Helen, 屋崙, 家護工作者



## 提示

- ▶ 將所有用品（洗頭水，肥皂）放在就近位置，使你無須伸展取用

“我以前不大喜歡手套接觸我皮膚的感覺，但我不介意，因為它可以幫助保護家護雙手安全工作。”

Gabriel, 柏克萊, 客戶



## 商量

你可以說：“我聽別人說可以請醫生處方購買淋浴椅。他們說淋浴椅可使沐浴更容易。”



## 尋找幫助

- ▶ 有關在什麼地方可以找到醫療設備的詳情，可致電Eden I & R資訊轉介熱線211。
- ▶ Home CARES Equipment Recyclers可能提供有關產品和設備，510-251-2273。
- ▶ 醫療設備供應公司接受醫生淋浴椅處方
- ▶ 本地的藥房和平價店出售幫助洗澡和淋浴較容易的產品

詳情請參看資源部份。



## 要做的工作

需要工具：

- 防滑墊或浴缸貼帶
- 扶手
- 長柄浴缸刷
- 矮凳
- 淋浴椅
- 即用即棄手套
- 手持淋浴喉或淋浴管
- 其他：

做這些工作的新方法：

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

# 6

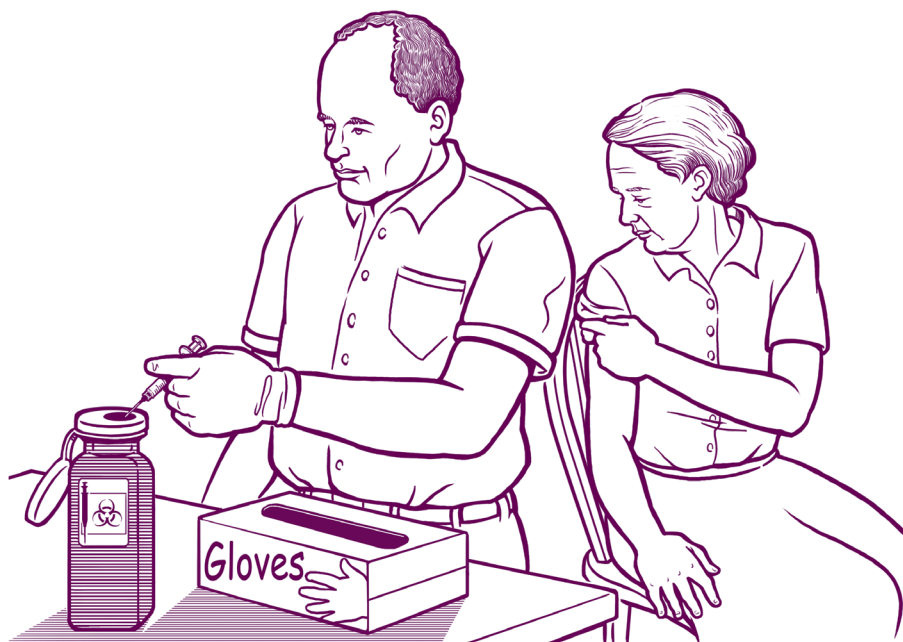
## 處理針和利器

不要做



### 留意

接觸血液和體液。它們可能有疾病感染。血液傳染的疾病包括HIV，愛滋病毒，和不能治癒的B型肝炎與C型肝炎。



利器盛盒

即用即棄手套

如你有以下的情況，你有HIV/愛滋病毒，  
肝炎，和其他疾病的風險：

- ▶ 被上面有感染血液的針或“利器”（可穿刺你皮膚的物件）刺戳。那可能是你使用注射的針，或糖尿病刺針，或在清理垃圾時被已棄用的針意外地刺戳，剃刀，或碎玻璃割傷。
- ▶ 感染的血液濺入你的眼。
- ▶ 在你有傷口，無遮蓋的潰瘍或破損皮膚時，接觸到經感染的血液。

客戶亦有從家護工作者感染傳染病的風險。



## 工具

使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ 即用即棄手套
- ▶ 利器盛盒，供處置棄用的針或其他利器用



“我告訴客戶戴手套和按照準則行事，可確保我倆的安全。”

Dolores, 都柏林市, 家護工作者



## 提示

- ▶ 如你被針刺戳或被利器所傷，用肥皂和水清洗該處。如你的鼻子，口，或皮膚接觸到針或利器，用水沖洗。如果是眼睛，用清水或鹽水沖洗。聯絡你的醫生和致電 In-Home Supportive Services (IHSS, 家居護理服務) 發薪處，510-577-1877 申請勞工賠償（在亞拉米達縣）。詳情參看提示11。

“我提供手套，甚至面罩，和清潔的毛巾，我希望我的家護工作者使用它們。如他們咳嗽或有其他情況，我希望他們戴上口罩。”

Dianne, 屋滿, 客戶

## 安全措施

只從外表看你無法知道人們是否感染有愛滋病毒或B型肝炎。使用“安全措施”意指保護自己，就像所有的血液和體液均可能有感染一樣。任何時候有機會接觸血液或體液時須使用安全措施，包括在像做沐浴，照料傷口，洗衣和幫助客戶上廁所等工作在內。

1. 每次可能接觸到血液或體液時，應戴即用即棄的手套。請問客戶是否對某些產品會有皮膚過敏。如你或你的客戶對乳膠過敏，可使用特別的手套。
  - ▶ 確保手套合手。如有穿破或損壞應換新。
  - ▶ 服務每名新客戶和做每一項新任務時均應戴上新的手套。切勿重新使用即用即棄的手套。將已用的手套丟棄。
  - ▶ 在戴手套之前和除出手套之後應洗手。已戴上手套的手，切勿接觸你的口或雙眼。
  - ▶ 在除手套時將手套內翻向外。將它們放入膠袋束緊，然後丟棄。
2. 經常洗手
  - ▶ 在你工作時經常用肥皂和流水洗手。
  - ▶ 用肥皂和流水清除你或客戶皮膚上的任何血液或身體排泄物。
3. 極端小心處理利器。
  - ▶ 身體不要接近利器鋒利的一邊，利器用後立刻放入利器盛盒內。切勿將利器放入常用的回收箱或垃圾箱內。
  - ▶ 切勿伸手入垃圾袋內！裡面可能有針或其他利器。
  - ▶ 切勿將針重新上蓋或碰觸針點。

續下頁

## 安全措施，續

4. 用繃帶蓋好你皮膚上的傷口，潰瘍，或破損，醫生另有囑咐除外。
5. 使用漂白水小心清理上面可能有血液或體液的家  
居桌面櫃面等表面。用一部份的漂白水加十部份的水。確保此清潔劑每天新鮮——並在上面加上標籤。
6. 接受防疫注射保護你不會患上B型肝炎（參看下面尋找幫助部份）。



## 商量

你可以說：“為客戶檢查血糖時（或其他你可能會接觸到感染的工作），我經常戴手套。身為家護工作者，我們需要十分小心保護自己不會出現的嚴重問題。”



## 尋找幫助

- ▶ 你可以在雜貨店，藥房，和醫療用品店購買手套。
- ▶ 向醫生或診所查詢接受肝炎B接受防疫注射。
- ▶ 致電Eden I & R的資訊轉介熱線，211，找出你可以在什麼地方接受肝炎B防疫注射。



- ▶ 如果你是Alameda Alliance for Health的會員，請向你指定的醫生或診所查詢接受所需防疫注射（肝炎B，感冒等），以及其他檢查事宜。
- ▶ 利器盛器，可聯絡你的醫療人員，藥房，或醫療用品店。
- ▶ 找出在什麼地方丟棄你的利器盛盒，請聯絡阿拉米達縣家居危險廢物部，Alameda County Household Hazardous Waste, 800-606-6606。

詳情請參看資源部份。



## 要做的工作

需要工具：

- 即用即棄手套
- 利器盛盒
- 繃帶
- 漂白水
- 其他：

做這些工作的新方法：

---

---

---

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

---

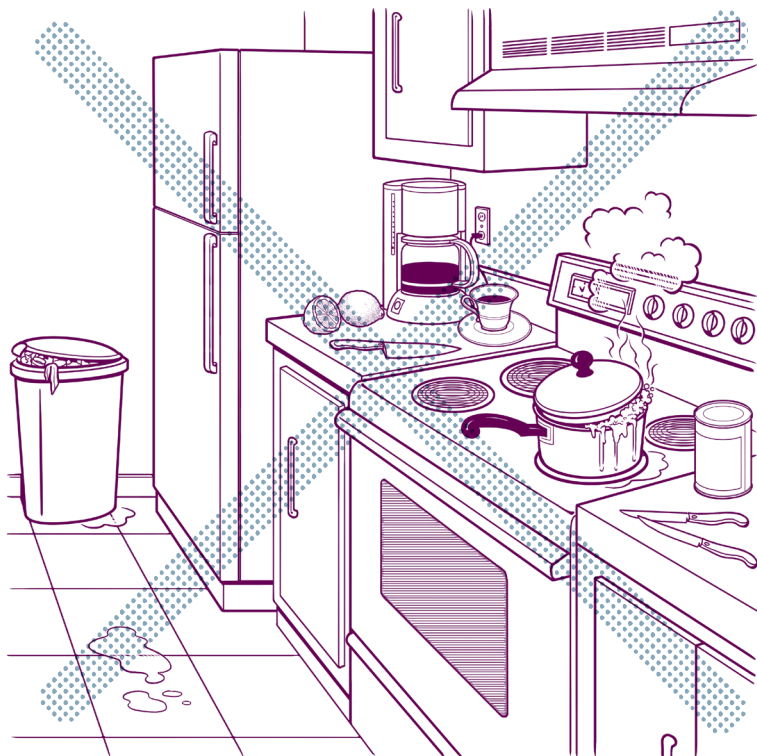
---

---

# 7

## 為客戶煮食和購物

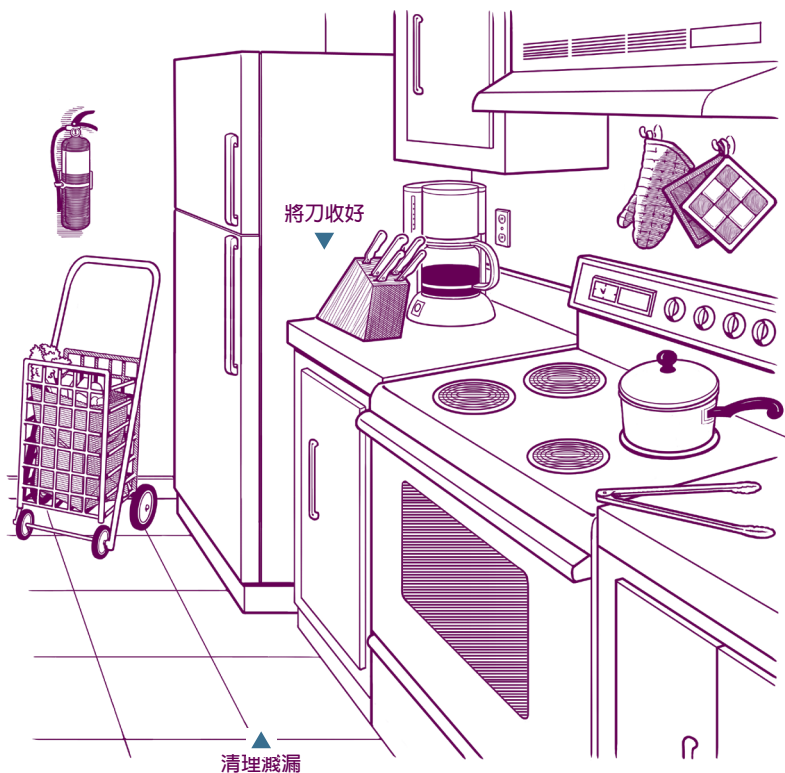
不要做



留意

灼傷・火警・被刀割損・因伸展和提升導致肌肉繃緊和扭傷・因濺漏而滑倒和跌倒

## 做



## 工具

使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ 在爐頭或在焗爐處理食物時使用防燙套墊，手套，或無指手套
- ▶ 用矮凳幫助伸高取物
- ▶ 用小推車買菜或裝其他重物件
- ▶ 用鉗子將食物放入滾水內
- ▶ 用標籤“B”，“B-C”，或“A-B-C”的滅火筒來熄滅可燃液體



## 提示

### 刀

- ▶ 安全的存放刀子
- ▶ 如你切東西時被打擾，先將刀放在平坦和安全的空間
- ▶ 刀子如跌下讓它跌下，切勿嘗試抓住它

### 爐頭

- ▶ 鍋柄不要接近火爐
- ▶ 慢慢掀起鍋蓋，不要接近臉，保護你不被蒸氣灼傷。
- ▶ 切勿有滾油時無人理會。
- ▶ 火爐仍開著的時候不要離開廚房。當液體蒸發或食物太熱時可引起火警。
- ▶ 切勿倒水在煮食的火上面！用屬熄滅可燃液體的滅火筒，或在鍋上蓋上蓋，然後熄火。直至鍋完全冷卻之前不要拿走鍋蓋。
- ▶ 如焗爐著火，將焗爐關閉，不要打開焗爐門，然後打911求助。

## 購物

- ▶ 限制雙手可攜帶物品的數量。如可能使用小推車。
- ▶ 按照安全提起和攜帶準則。
  - 在提升時儘量保持背部挺直，和使用雙腿力量。
  - 確保購物袋輕便和容易攜帶。

## 儲存和移動物件

- ▶ 如可能，將重的和經常用的物件存放在與腰高的地方，俾減少伸展和彎身。
- ▶ 每次只移動一件重物。



“我的家護工作者以前為我買菜時，她會從市場買來帶到我家裡。現在我們購物時，我向鄰居借一輛小推車用，這樣使她的工作較為容易——她無須再用手將量重的食物帶來。”

Ling, 屋滿·客戶



## 商量

你可以說：“如果我們將這些物件移向較下格，我無須經常伸高取拿。你介不介意我這樣做以保護我的背部呢？”



## 尋找幫助

- ▶ 你可以在大部份的五金店或平價店購買防燙墊子，煮食用的手套或無指手套，矮凳，載雜貨的小推車，和鉗等。



## 要做的工作

需要工具：

- 防燙墊子，手套或無指手套
- 矮凳
- 小推車
- 鉗
- B, B-C 或 A-B-C 標籤的滅火筒
- 其他：

做這些工作的新方法：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

---

---

---

---

---

---

---

---

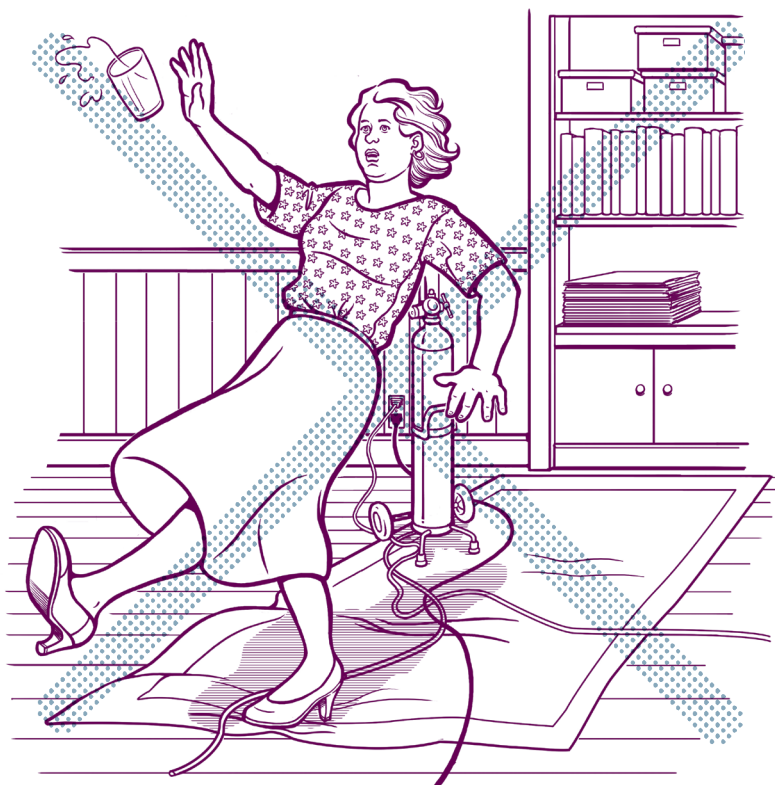
---

---

# 8

## 預防絆倒或跌倒

不要做

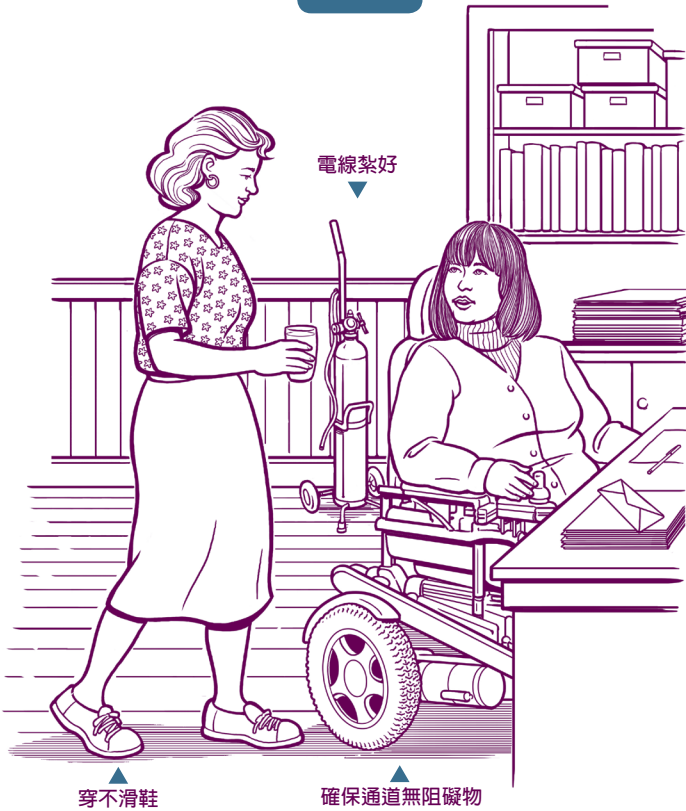


留意

瘀傷或扭筋・斷骨



做



## 工具

使用這些工具令工作更為安全：

- ▶ 穿鞋底不滑的鞋
- ▶ 貼地氈扣或雙面的貼帶，幫助保持單張地氈貼牢
- ▶ 家裡有足夠的照明，包括通道，樓梯，和戶外地方。確保所有的燈泡操作有效。
- ▶ 隨時備有電筒以防斷電。



## 提示

- ▶ 地板用不滑的腊，或完全不上腊。
- ▶ 確保通道和樓梯通行無阻沒有像盒，紙，和其他物件等障礙和被絆倒之危險。
- ▶ 將可以導致跌倒的物件移開或移走，例如：
  - 電話線和延長的電線。
  - 捲曲或起皺的單張地氈，墊子，或毯子。
  - 氧氣管。
- ▶ 隨時備有拖把和紙巾可用，俾能迅速的清理濺溢（記住乾的濺溢例如麵粉，糖，和咖啡渣等，也可以導致滑倒）。
- ▶ 經常掃地或吸塵。
- ▶ 切勿將梳妝檯，文件櫃等的抽屜打開不理。

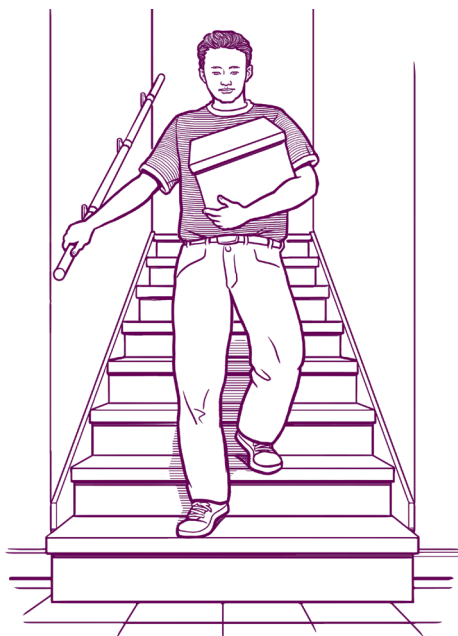
### 特別關注：

在照料有視覺或記憶力有問題的客戶時，應確保先要求准許移動物件，即使它們位於不安全的地方。



## 提示，續

- ▶ 上下樓梯時，用扶手和慢慢走。確保你的視線不被你攜帶的任何東西阻礙。



- ▶ 不要將單張地氈放在樓梯頂或樓梯底的位置。



## 商量

交談此事時應敏感，因為客戶可能不想重新安排他家中的物件。

你可以說：“我知道你或者不喜歡移動物件，但我們需要通道無阻，這樣我倆都不會受傷。我們可以做什麼使這地方更安全呢？”

“地面的地氈是個大問題。如工作者沒有絆倒，我自己可能會絆倒。家護工作者不會受傷，他們亦不想客戶受傷，特別像我這樣的老人，一旦受傷可能需長時間才能復元。”

Paul, 屋崙, 客戶



## 尋找幫助

- ▶ 阿拉米達縣的耆英受傷預防計劃 Senior Injury Prevention Program (SIPP), 電話 510-577-3535, 提供有關訓練, 錄映帶, 和編有一本小冊。
- ▶ 一些城市提供防跌計劃：
  - Bancroft Senior Center, 510-351-3299, 提供免費的預防跌倒風險練習。
  - LIFE ElderCare, Inc., 510-574-2090, 在三市Tri-City提供居家運動計劃, 和為耆英做防跌評估。
  - Spectrum Community Services, Inc., 510-881-0300內線270, 提供免費的減少跌倒風險計劃。
- ▶ 本地商店出售電筒, 電池, 拖把, 和貼地氈扣。

詳情請參看資源部份。



## 要做的工作

需要工具：

- 不滑鞋底的鞋
- 地氈扣或雙面貼帶
- 電筒    其他：

做這些工作的新方法：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

---

---

---

---

---

---

---

---

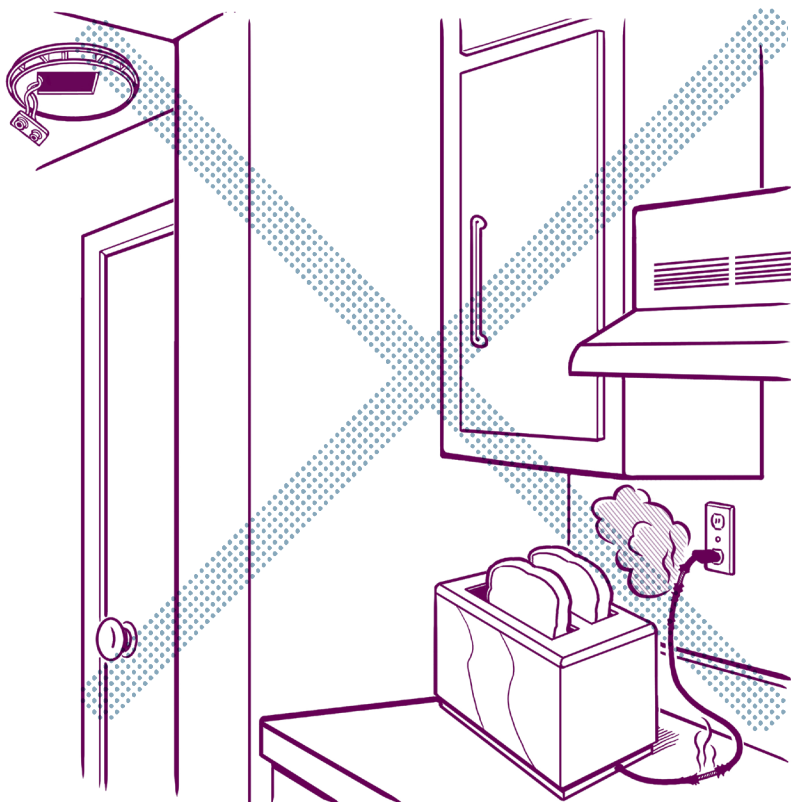
---

---

# 9

## 防火和電氣安全

不要做

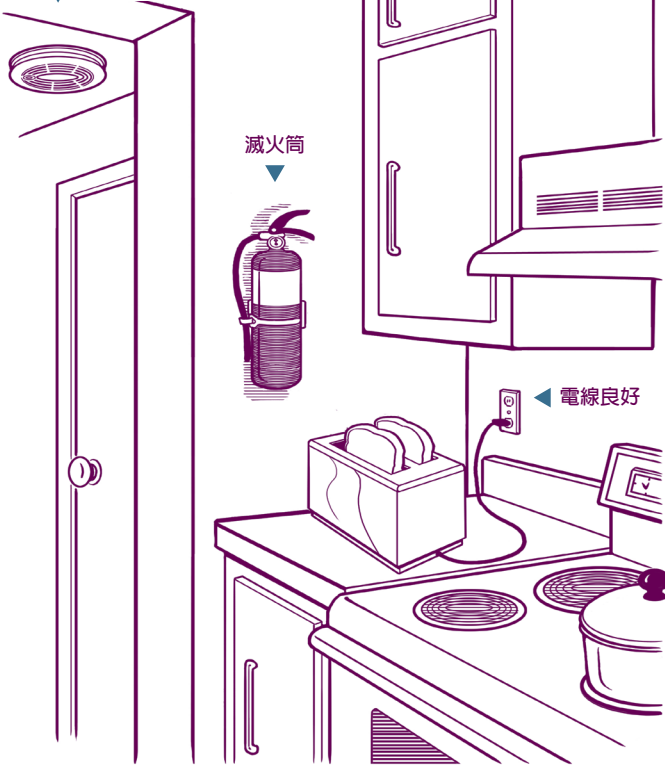


留意

觸電·灼傷

## 做

有新電池的測煙防火警鐘



## 工具

準備或安裝這些東西，使工作較為安全：

- ▶ 每層安裝測煙防火警鐘（至少每年檢查電池一次）
- ▶ 滅火筒－知道滅火筒所在地方，確保定期保養。找如何使用滅火筒的訓練。如無滅火筒，而又適當的話，向公寓經理查詢。

“我們住在灣區！重要的是我們一起計劃，例如準備需要疏散時應變。我已確保如發生什麼情況，我們都有緊急電話號碼可資聯絡。”

Patricia, 希活市, 客戶



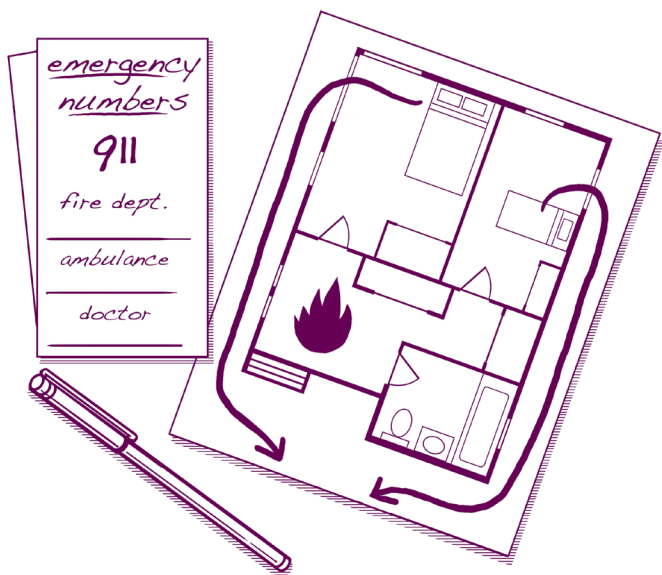
## 提示

### 一般防火安全:

- ▶ 計劃和練習走火警行動。知道出口所在（包括窗口）。〔緊急計劃繪圖：住家地圖，電話號碼〕
- ▶ 如屬緊急情況，打911聯絡消防局，警察局，或緊急醫療服務。
- ▶ 不要將水倒入煮食的火焰。用滅火筒或悶熄的方法。
- ▶ 不使用爐頭時確保關熄。
- ▶ 不要在通道上置放輕便型的暖爐，這樣它們不會被碰倒。同時不要讓它們靠近織物，衣物等。
- ▶ 在未倒入另一批洗淨的衣物之前，先將乾衣機的絨毛除清。它可以引起火警。

家居火警最常見的導因是吸煙。





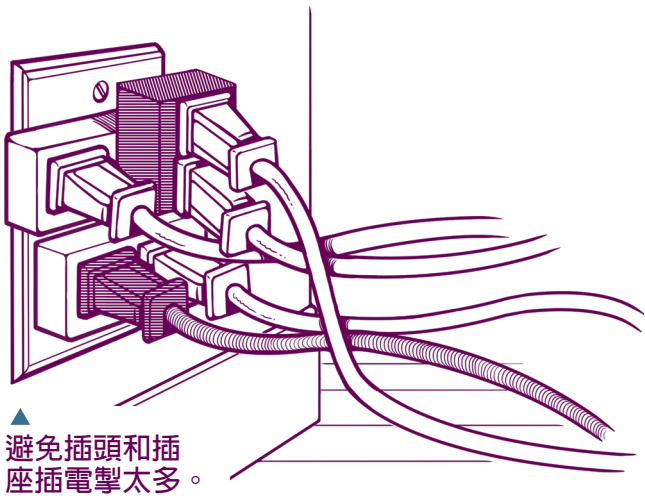
- ▶ 確保燃著的香煙附近沒有可燃的物品例如氧氣筒，紙張，窗簾，毯子等。
- ▶ 如客戶吸煙和服用可導致頭暈或失憶的藥物，請特別留意預防火警之措施。
- ▶ 在將煙蒂丟入垃圾桶之前，先用水將之熄滅。
- ▶ 勸告客戶不要在床上吸煙。同時確保煙灰缸位不要靠近床墊和被褥。

## 氧氣

- ▶ 在近氧氣設備地方不可有火燄——包括香煙，蠟

燭，火柴，和爐頭的火燄。

- ▶ 將氧氣筒放在通風良好的地方，不要放在櫃內或其它小的空間內。



## 電氣安全

- ▶ 避免延長電線有太多負荷（檢查電線的評級標籤）。
- ▶ 更換電掣蓋和破損的電線。
- ▶ 檢查家電例如企燈，吹髮器，咖啡壺，混和器，微波爐，和多士爐等情況良好，電線和電掣良好。

## 電氣安全，續

- ▶ 即使你從一個家電中輕微觸電，請立刻停止使用直至修理妥當為止。
- ▶ 切勿在近水的地方使用吹髮器，收音機，電視，或其他家電。
- ▶ 碰觸電掣感覺發熱，可能是電線不安全——找幫助！
- ▶ 不要將電線放在單張地氈或地氈下面。



## 商量

你可以說：“測煙防火警鐘和滅火筒可以令你家居更安全，同時可保護我倆。我可以做些什麼幫助你取得此類設備？”



## 尋找幫助

- ▶ 很多五金店，家庭用品店，或一般百貨店均出售測煙防火警鐘。如你可知道在你的社區往何處購買，請致電本地的消防局（用非緊急電話）徵求建議。有些消防局可能為長者和低收入人士提供測煙防火警鐘，和幫助他們安裝。
- ▶ 如客戶住在公寓大廈內或耆英住宅，請大廈經理安裝防火警鐘。
- ▶ 大部份本地的五金店均出售滅火筒。購買一個全能的類型（即ABC乾化學品10磅滅火筒）。

“我第一次探訪客戶時和他談到緊急聯絡電話號碼，包括醫生和家人，以及發生火警或其他緊急情況時如何逃生。”

Jackie, 屋邨·家護工作者



## 要做的工作

需要工具：

- 防火測煙警鐘
- 滅火筒
- 其他：

做這些工作的新方法：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

---

---

---

---

---

---

---

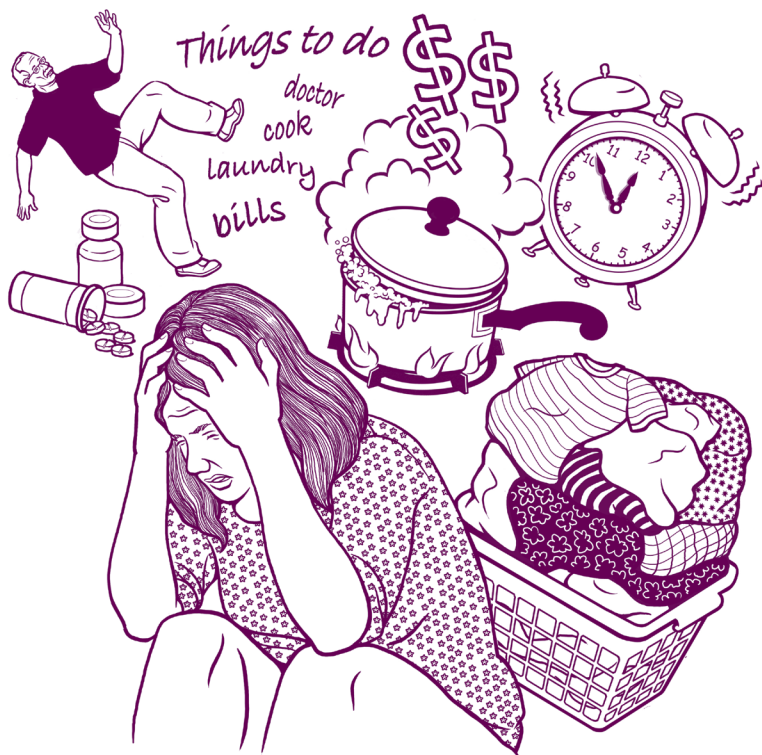
---

---

---

# 10

## 處理工作的壓力



### 留意

當你的身心太多壓力和顧慮時，就會出現壓力。過份負荷對你的健康無益，特別是繼續一段長時間。

## 一些導致工作壓力的原因是：

- ▶ 關心客戶的健康
- ▶ 漫長的工作時間
- ▶ 要迅速或同一時間做多項工作
- ▶ 害怕失去工作
- ▶ 你和客戶之間沒有良好的溝通
- ▶ 工作任務你認為是危險的，或你認為客戶家中的工作情況是不安全的

## 工作太多壓力可使你：

- ▶ 感到悲傷和抑鬱
- ▶ 比平常更多哭泣
- ▶ 精力消沉
- ▶ 不想做你過去喜歡做的事
- ▶ 睡眠有困難
- ▶ 胃口有改變
- ▶ 經常生病
- ▶ 多飲酒，抽煙，或服藥
- ▶ 對客戶或其他人感到憤怒
- ▶ 想傷害自己或他人





## 提示

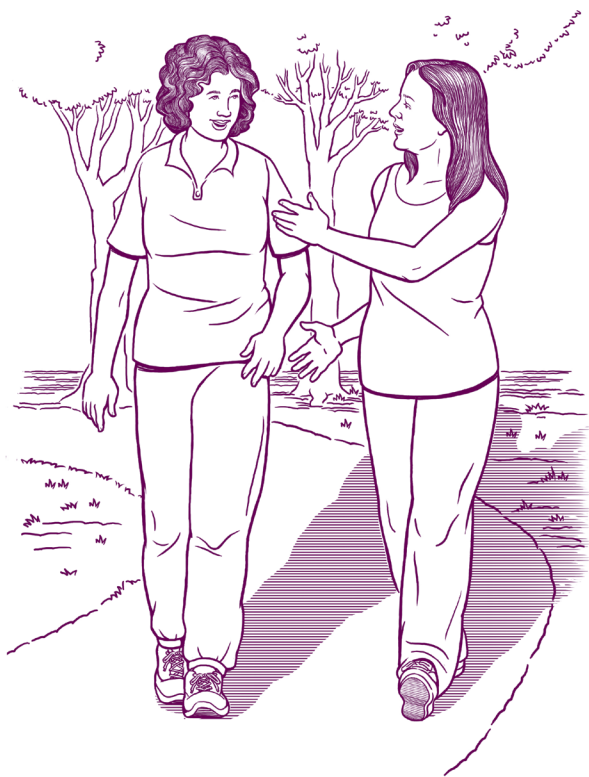
照顧另一個人是辛苦的。請也照顧自己！如你不照顧自己，你是無法幫助任何人。以下是一些處理工作壓力的方法：

- ▶ 列出什麼導致工作的壓力。是否有方法可減少此類問題？
- ▶ 開始選擇處理一或兩個問題，使你不會感到不知所措。
- ▶ 和朋友，家人，或其他家護工作者（參看下面尋找幫助部份）。
- ▶ 打電話給一個機構或計劃求助（參看第68頁尋找幫助部份）。
- ▶ 如適合的話，和客戶討論問題。你可以請一名支持你和客戶的人出席。準備一些可能解決問題的方案。



▶ 在你嘗試解決工作問題的同時，按照以下的健康生活建議，例如：

- 運動
- 吃有營養的食物
- 和朋友或顧問交談
- 有充足的睡眠
- 保持防疫注射例如感冒注射等最新
- 嘗試避免酒精和化學藥物





## 尋找幫助

- ▶ 有關發薪支票的問題，請致電 In-Home Supportive Services (IHSS，家居護理服務) 發薪部：510-577-1877
- ▶ 不肯定你的醫療福利詳情，需要更多工作或訓練，請電家居護理服務公共部門 Public Authority: 510-577-3552
- ▶ 工會可以協助的問題，例如找出在你地區開會，訓練，或加入爭取保留家護服務等資料，可電 SEIU-ULTCW:1-877-698-5829
- ▶ 如果你是從公共部門登記處找到你的家居護理工作的，請致電登記處統籌查詢有關主意和協助，510-577-5694.
- ▶ 客戶家中是否有虐待的情況，或是否有人虐待客戶？請致電成人保護服務處 Adult Protective Services 510-577-3500.
- ▶ 想找控制壓力的顧問服務？請致電你的保健計劃，HMO 醫療管理機構，或加州醫療保險服務者。
- ▶ 想得到其他家護工作者顧問服務的資料？請電：
  - 家庭照護者聯盟 Family Caregiver Alliance, 415-434-3388，他們為所有灣區居民提供免費或低費用的服務與資源。

- 阿拉米達縣危機支援服務處 Crisis Support Services of Alameda County, 800-309-2131，他們為所有年齡和背景的人士在危機時提供支援服務。
- 資訊和協助，211 (Eden 資訊和轉介)，或 1-800-510-2020 (阿拉米達縣成人和耆英服務處) 查找可提供幫助之機構和計劃。



## 要做的工作

處理壓力的新方法：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

我們可以聯絡找幫助，工具，或資料的人或地方：

---

---

---

---

---

---

---

---

# 11

## 通過工人賠償取得 因工受傷的幫助



### 你知不知道：

如你因工受傷，你可以取得勞工賠償，  
在有需要時，承保你的醫療護理和康復  
期間的補償。

## 因工受傷如何發生？

- ▶ 單獨發生的事件，例如跌倒或傷害你的背部，或在為客戶煮食時灼傷，或
- ▶ 因重複的活動或接觸而發生的事件，例如每天幫助轉移客戶造成的背部繃緊，一再接觸動物或塵埃而有哮喘，或因使用化學產品而皮膚發疹等。

## 如你因工受傷你可以取得什麼福利？

- ▶ 幫助你因工受傷或生病復元的醫療護理。
- ▶ 臨時傷殘福利——如因受傷在復元期內無法工作而失去工資的付款。要符合資格，你必須無法做你平日的工作超過三天，或留醫過夜。臨時傷殘福利通常是你薪金的 2/3。
- ▶ 永久傷殘福利 – 如你無法完全復元。
- ▶ 職業康復憑券（提供給一些受傷工人）– 有限的資源，用於重新訓練或加強技能用。
- ▶ 死亡福利 – 如你因工受傷或生病死亡付給配偶，子女，或家屬的付款。



## 提示

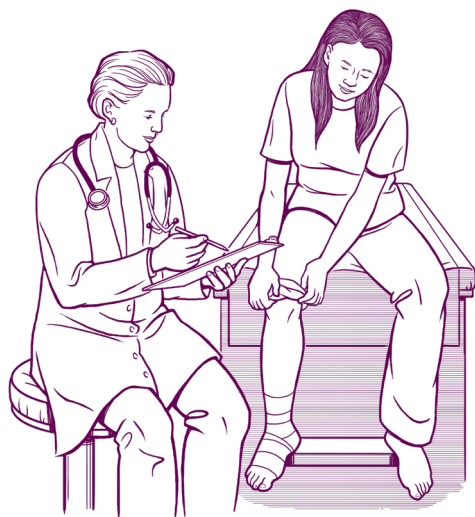
### 如因工受傷應做什麼？

- 1) 如有需要找緊急治療。如屬醫療緊急情況，應打911或立刻前往急症室！
- 2) 速向亞縣 In-Home Supportive Services (IHSS，家居護理服務) 發薪處報告，510-577-1877。請在三十天內提出受傷報告，否則你會失去你的福利。
- 3) 填交申報表格。IHSS發薪部必須在你提出受傷或生病報告後的一個工作天內給你或寄給你申報表格。請閱讀和填妥“僱員”部份，和在申報表上簽名。立刻交回表格給發薪部。
- 4) IHSS發薪部必須填妥和寄出填妥的表格給工人賠償申報管理人：州賠償保險基金 State Compensation Insurance Fund (SCIF) 的一名職員。你可以在向IHSS發薪部呈交申報表後的一個星期內，打電話 SCIF (951-697-7300) 確保他們已收到你的申報表格。IHSS發薪部必須在你呈交申報表後的一個工作天內給你或寄給你一份填妥的表格之副本。請保留此副本。



5) SCIF 必須在合理的時間內決定是否接受或否決你的申報。如你收到一封否定你申報的信，你有權對此決定提出異議。如你在報告受傷後九十天內沒有收到否決信，在大部份情況下你的申請將認為被接受。

6) 接受良好的醫療護理。在你呈交申報表格的一個工作天之後，SCIF 需要在調查你的申報期內，批准醫療治療至 \$10,000。



## 什麼人可治療你？

- ▶ 如你有 Alameda Alliance Group Care 或 Long Term Care Workers' Health Trust 之醫療健保，這些健康護理專業者可以為你治療因工受傷情況。
- ▶ 如你有其他保險，你的醫療服務者應為你治療，即使申報仍在等候待決。如工人賠償承保你的受傷，你的醫療保險公司將會向 SCIF 追回費用。
- ▶ 致電 SCIF, 951-697-7300 要求醫療轉介。



## 尋找幫助

認識你在工人賠償個案的權利。不要害怕問問題和發言。看看 In-Home Supportive Services (IHSS, 家居護理服務) 或申報管理人是否同意解決問題。如無效, 不要延遲尋找幫助。

- ▶ 亞拉米達縣 IHSS發薪部 IHSS Payroll in Alameda County — 先向他們報告因工受傷事故：510-577-1877
- ▶ 州賠償保險基金 State Compensation Insurance Fund (SCIF) — 有關申報的資料：951-697-7300
- ▶ SEIU-ULTCW — 工會代表：1-877-698-5829.
- ▶ 聯絡一名州資料和協助 Information & Assistance (I&A) 官員。他們可回答和幫助受傷工人的問題。他們可提供資料和表格幫助解決問題。一些I&A官員為受傷工人舉行講座。

詳情可瀏覽網頁[www.dir.ca.gov/dw](http://www.dir.ca.gov/dw)。聯絡本地官員, 請查的電話簿前面“州政府辦事處 / 工業關係 / 工人賠償”政府部門頁。屋崙 I&A 的辦事處電話是 510-622-2861。



## 資訊和轉介

Alameda County Adult and Aging Services  
Information and Referral  
〔阿拉米達縣成人和老人服務資訊與轉介〕

1-800-510-2020

6955 Foothill Blvd., 3rd floor, Oakland, CA 94605

[www.alamedasocialservices.org](http://www.alamedasocialservices.org)。在查找格內輸入“adult aging services”（長者服務）

提供目前服務長者和他們家人的資源資料，包括輔助儀器，照料者支援組，和其他非牟利和公共機構的服務資料等。

Eden Information & Referral, Inc.

510-537-2710

570 B Street, Hayward, CA 94541

[www.edenir.org/](http://www.edenir.org/)

[info@edenir.org](mailto:info@edenir.org)

提供211免費，隨時可用電話，讓所有阿縣的居民能使用不同語言的健康，房屋，和福利資訊服務，每周七天，每天二十四小時，每年365日。

## 資源和轉介，續

Family Bridges, Inc.  
〔家橋驛社〕

510-839-2022  
168 11th Street, Oakland, CA 94607  
[www.fambridges.org/index.html](http://www.fambridges.org/index.html)  
[info@fambridges.org](mailto:info@fambridges.org)

提供資訊和轉介，語言協助，和入籍服務。提供粵語和國語和應要求提供其他語言的協助。

Labor Occupational Health Program (LOHP)  
University of California, Berkeley  
〔加州大學柏克萊分校工人職業健康計劃〕

510-642-5507  
2223 Fulton Street, Berkeley, CA 94720  
[info@lohp.org](mailto:info@lohp.org)  
[www.lohp.org/](http://www.lohp.org/)

提供改善工作地點健康和安全的資訊。

## 服務家護工作者的組織

Service Employees International Union –  
United Long Term Care Workers (SEIU-ULTCW)  
〔服務員工國際工會 – 聯合長期護理員工〕

1-877-698-5829  
440 Grand Ave., Suite 250, Oakland, CA 94610  
[www.seiu-ultcw.org/](http://www.seiu-ultcw.org/)

提供訓練和與其他家護工作者聯誼機會，並可轉介你使用家護工作者訓練中心（見下）。

## Homecare Workers Training Center

Class Hotline 866-888-8213

LVN Infoline 213-985-1687

[www.homecareworkers.org](http://www.homecareworkers.org)

### 郵寄地址：

3010 Wilshire Blvd #105

Los Angeles, CA 90010

提供多種專題的課程，從應付失智症到心肺復甦術CPR到電腦入門不等。在加州各地主辦訓練課程。

## In-Home Supportive Services (IHSS)

Payroll of in Alameda County

〔亞拉米達縣家居護理服務發薪處〕

510-577-1877

6955 Foothill Blvd., 3rd Floor, Oakland, CA 94605

Public Authority for In-Home Supportive Services

(PA for IHSS) in Alameda County

〔亞拉米達縣家居護理服務公共部門〕

510-577-3552

6955 Foothill Blvd., 3rd floor, Oakland, CA 94605

[www.ac-pa4ihss.org](http://www.ac-pa4ihss.org)

為家護工作者提供訓練計劃，包括IHSS基本須知，急救班和心肺復甦術班，安全措施，預防工作酸痛和疼痛，身體機械和轉移方法，以及阿滋海默症和失智症基本須知等。

## Mujeres Unidas y Activas – Oakland

510-261-3398

2647 International Blvd., Suite 701

Oakland, CA 94601

[www.mujeresunidas.net](http://www.mujeresunidas.net)

提供家護工作，托兒和家居清潔之就業訓練和安排；訓練員工談判合約和發展工作技能；推動工人權益運動教導移民婦女爭取權益。

## 服務客戶的組織

In-Home Supportive Services (IHSS)

Payroll of in Alameda County

〔亞拉米達縣家居護理服務〕

510-577-1877

6955 Foothill Blvd., 3rd Floor, Oakland, CA 94605

Public Authority for In-Home Supportive Services

(IHSS) in Alameda County

〔亞拉米達縣家居護理服務公共部門〕

510-577-3552

TTY: 510-577-3549

6955 Foothill Blvd., 3rd floor, Oakland, CA 94605

[www.ac-pa4ihss.org/content/2.asp](http://www.ac-pa4ihss.org/content/2.asp)

為家護工作者和客戶提供訓練計劃，幫助聯繫家護工作者和客戶的登記服務，緊急替工服務，加入家護工作者醫療健保計劃，和爭取權益。

## Center for Independent Living (CIL)〔獨立生活中心〕

510-841-4776

TTY: 510-848-3101

2539 Telegraph Avenue, Berkeley, CA 94704

[www.cilberkeley.org/index.htm](http://www.cilberkeley.org/index.htm)

[info@cilberkeley.org](mailto:info@cilberkeley.org)

提供爭取權益，顧問，教育，轉介，和如何使用輔助儀器例如坡道，輪椅，TTY電話及電腦等輔助技術服務。

## Community Resources for Independent Living (CRIL) 〔獨立生活社區資源〕

510-881-5743

TTY: 510- 881-0218

439 A Street, Hayward, CA 94541

[www.cril-online.org/](http://www.cril-online.org/)

[info@cril-online.org](mailto:info@cril-online.org)

提供爭取權益，顧問，教育，轉介，和輔助技術服務。推介最新的科技儀器，設備，和資源，以配合不同傷殘情況所需。CRIL同時提供一個居家出入方便和安全的評估服務。

Alameda County Health Care Services Agency |  
Public Health Department | Senior Injury Prevention  
Program (SIPP)

〔阿拉米達縣健康護理局 / 公共衛生局 /  
耆英預防受傷計劃〕

510-577-3535

SIPP Coordinator Hours: Monday-Friday, 7-5

6955 Foothill Blvd, Suite 300, Oakland, CA 94605

[www.acgov.org/ems/ems\\_SIPP.htm](http://www.acgov.org/ems/ems_SIPP.htm) (或用Google谷歌查找“Senior Injury Prevention”)

主持免費的預防跌倒和駕駛安全討論組，為服務者舉辦較年長成人運輸安全和行動訓練，和為耆英中心，耆英住宅設施，宗教設施，和其他長者聚集的地方提供預防跌倒錄映帶。

## 醫療用品和設備

Alameda County Network of Care for Seniors &  
People with Disabilities  
〔阿拉米達縣耆英和傷殘人士護理網絡〕

[www.alameda.networkofcare.org/aging/home/index.cfm](http://www.alameda.networkofcare.org/aging/home/index.cfm)

一個網上的社區資源，提供有關護理，疾病，日常挑戰，和爭取權益的資訊。輔助儀器部份提供幫助日常生活活動，行動方便，煮食，清潔，和其他家務，保護健康和房子，讓人們舒適和安全的坐下輔助儀器資料；和幫助傷殘人士的輔助儀器資料等。注意：很多

## 醫療用品和設備，續

Home CARES Equipment Recyclers〔家居CARES設備回收〕

510-251-2273

2619 Broadway, Oakland, CA 94612

[www.homecares.org](http://www.homecares.org)

為無醫療保險或醫療保險不承保家居醫療用品的人士，提供免費的家居健康護理設備和用品。提供的設備和用品，可包括但不限於手杖，助行器，造口術用品，紗布，拐杖，輕便便壺，量血壓用品，氧氣設備，喂食品品和管，浴缸轉移板凳，浴缸坐椅，浴缸小凳，和輪椅等。

## 健康護理和心理衛生

（請參看資訊和轉介部份）

Alameda Alliance for Health〔阿拉米達健康聯盟〕

510-747-4500

TTY: 510-747-4501

1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

[www.alamedaalliance.org/](http://www.alamedaalliance.org/)

提供醫療保險。所有健康護理均由一名合約醫生安排。

Family Caregiver Alliance (FCA), National Center  
on Caregiving SF Bay Area Caregiver Services  
〔家庭照料者聯盟，全國照護中心三藩市灣區照護服務〕

415-434-3388

180 Montgomery St, Ste 1100, San Francisco, CA 94104  
[www.caregiver.org/caregiver](http://www.caregiver.org/caregiver). 在查找格內輸入 “SF Bay Area”  
(三藩市灣區) 和按 SF Bay Area Caregiver Services.

為三藩市灣區六個縣的居民提供資訊，情緒支援，護理計劃，聯繫社區計劃，法律 / 財務顧問，替工服務，顧問，出版物，和教育計劃等服務。所有服務免費或低收費。

Crisis Support Services of Alameda County  
〔阿拉米達縣危機支援服務〕

24 Hour Crisis Line: 1-800-309-2131

[www.crisissupport.org/index1.html](http://www.crisissupport.org/index1.html)

[questions@crisissupport.org](mailto:questions@crisissupport.org)

在危機時間為所有年齡和背景的人士提供支援服務，在無助的時間和求助者合作，預防自殺和提供希望與照料；幫助社區人士在悲傷和受壓力時間紓解鬱結。

## 其他

Alameda County Household Hazardous Waste  
〔阿拉米達縣家居危險廢物處理計劃〕

1-800-606-6606

1537 Webster Street, Oakland, CA 94612

[www.stopwaste.org/](http://www.stopwaste.org/)

[HHWS sharps@acgov.org](mailto:HHWS sharps@acgov.org)

提供在什麼地方棄置利器盛盒的資料。

# 我們的安全行動計劃



制定一個計劃，幫助你和你的客戶保持安全。  
請參看前面每個安全提示，並制定你的名單：

你需要的用品：

---

---

---

---

---

你將執行的安全提示：

---

---

---

---

---

你需要討論的議題：

---

---

---

---

---

需求協助之電話號碼，聯絡機構：

---

---

---

---

---



# 我們的安全行動計劃



制定一個計劃，幫助你和你的客戶保持安全。  
請參看前面每個安全提示，並制定你的名單：

你需要的用品：

---

---

---

---

---

你將執行的安全提示：

---

---

---

---

---

你需要討論的議題：

---

---

---

---

---

需求協助之電話號碼，聯絡機構：

---

---

---

---

---

# 我們的安全行動計劃



制定一個計劃，幫助你和你的客戶保持安全。  
請參看前面每個安全提示，並制定你的名單：

你需要的用品：

---

---

---

---

---

你將執行的安全提示：

---

---

---

---

---

你需要討論的議題：

---

---

---

---

---

需求協助之電話號碼，聯絡機構：

---

---

---

---

---

## 感謝

此手冊由以下組織的職員編製：

Labor Occupational Health Program (LOHP) at UC Berkeley  
[www.lohp.org](http://www.lohp.org)

The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)  
同時資助此計劃，並提供技術支援。  
[www.cdc.gov/niosh/](http://www.cdc.gov/niosh/)

The Public Authority for In-Home Supportive Services  
(PA for IHSS) in Alameda County [www.ac-pa4ihss.org](http://www.ac-pa4ihss.org)

The Service Employees International Union – United Long Term  
Care Workers (SEIU-ULTCW) [www.seiu-ultcw.org](http://www.seiu-ultcw.org)



設計：Underground Advertising 插圖：Mary Ann Zapalac

西班牙文：Lisa de Avila, Muse,  
Excellence in Writing and Translation

中文：Kai Lui, 編輯：Ken Fong

家護工作者和客戶領導小組：特別感謝以下的家護工作者和客戶，幫助發展此手冊的初步概念，參詳草稿，和參與試讀手冊的活動。他們的幫助和啟示極具價值。

工作者：Thanh Ahlfenger, Teresa Armas, Brenda Blannon,  
LiYa Chen, Maria Luisa Figueroa, Faye Herald, Xin Fang Huang,  
Phyllis Malandra, KeTian Ouyang

客戶：Mark Beckwith, Rosa Ortiz, Carmen Rivera-Hendrickson,  
Michelle Rousey

我們同時感謝社區眾多參與編製此手冊的人士，機構，和組織。