

照顧工作－居家防跌

「跌倒」 對於長者來說是相當嚴重的健康風險，因此居家防跌是相當重要的工作

移工進行照顧工作時，應隨時注意長者的活動環境，並留意：

- ◆定期清理堆放雜物，並特別留意家電線材的收納
- ◆保持地板乾燥，浴室應設置防滑墊等防護物品
- ◆穿著舒適並合腳的鞋子
- ◆保持室內明亮光線



งานดูแลผู้สูงอายุ/ผู้ป่วย — ป้องกันการหกล้มในบ้าน

“การหกล้ม” เป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
ดังนั้นการป้องกันการหกล้มในบ้านจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

แรงงานต่างชาติที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุควรสังเกตสภาพแวดล้อม
ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุและต้องระมัดระวังดังนี้

- ◆ เก็บกวาดและจัดสิ่งของให้เป็นระเบียบอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะสายไฟต้องระวังเป็นพิเศษ
- ◆ พื้นห้องต้องให้แห้งตลอดเวลาและในห้องน้ำต้องมีการติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัย อาทิ แผ่นรองกันลื่น เป็นต้น
- ◆ สวมใส่รองเท้าที่สวมแล้วสบายเท้าและพอดีกับขนาดของเท้า
- ◆ ภายในห้องต้องมีแสงสว่างไสว



Pekerjaan Perawatan — Menghindari Terjatuh di Rumah

“**Jatuh**” sangat berisiko berat bagi lansia, untuk itu pekerja jangan sampai lansia terjatuh sangatlah penting.

Ketika pekerja migran melakukan perawatan harus senantiasa memperhatikan lingkungan tempat lansia beraktivitas, dan memperhatikan:

- ◆ Merapikan dan membersihkan tumpukan barang-barang secara berkala, dan memberikan perhatian khusus pada penyimpanan kabel listrik perabot rumah tangga
- ◆ Menjaga agar lantai selalu kering, dan melengkapi kamar mandi dengan keset kaki anti selip serta perlengkapan pelindung lainnya.
- ◆ Memakai alas kaki yang sesuai dan nyaman.
- ◆ Menjaga pencahayaan yang cukup terang dalam ruangan.



Công việc chăm sóc - Phòng tránh té ngã tại nhà

“Té ngã” có thể dẫn đến nhiều hệ lụy nghiêm trọng đối với sức khỏe người cao tuổi.

Vì vậy, việc phòng tránh té ngã tại nhà là rất quan trọng.

Khi chăm sóc người cao tuổi, người lao động phải luôn quan tâm đến môi trường hoạt động của người cao tuổi, đồng thời chú ý:

- ◆ Thường xuyên dọn dẹp các mảnh vụn, không chất đống và đặc biệt chú ý đến việc cất giữ dây điện gia dụng.
- ◆ Giữ sàn nhà khô ráo, nên trang bị thảm chống trượt trong phòng tắm.
- ◆ Mang giày vừa vặn và thoải mái.
- ◆ Trong nhà luôn đầy đủ ánh sáng.



Care work —

Preventing falling injuries at home

“Falling” can pose a serious health risk to seniors and as such it is important to try and eliminate the danger of falling at home.

It is important for foreign workers engaged in care work to pay close attention to the environment in which senior care recipients move:

- ◆ Regularly clear away piles of miscellaneous items and pay particular attention to ensuring electrical wires do not present a tripping hazard.
- ◆ Keep the floor clean and where necessary use preventative items such as anti-slip mats in the bathroom.
- ◆ Wear comfortable and well-fitting shoes
- ◆ Ensure the room is always well lit

