

Vấn đề an toàn khi trèo thang

Câu chuyện của Paul

Ở Úc số vụ thương tật do bị ngã khi trèo thang đang ngày càng gia tăng, đặc biệt là ở nam giới từ 60 tuổi trở lên khi làm việc nhà.

Câu chuyện này nói về Paul. Ông bị ngã thang từ độ cao hơn 2 mét do vớ quá tầm khi đang đánh bóng mặt ngoài ngôi nhà của mình.

Paul đang tận dụng tối đa việc nghỉ hưu của mình để sơn mặt ngoài ngôi nhà. Công việc này cần phải làm lâu rồi, và bây giờ có thời gian nên ông bắt đầu đánh bóng và sơn các tấm ván tường.

Ông đang chạy đua với mặt trời cuối ngày. Trời bắt đầu tối dần, kính của ông bị mùn cưa phủ đầy, còn ông thì đã mệt mỏi, nhưng ông vẫn chỉ muốn làm cho xong việc.

Khi đang đứng trên thang ở độ cao trên 2 mét cùng với chiếc máy đánh bóng, Paul vớ tay ra làm nốt vài tấm ván cuối cùng. Trước đó ông đã không ổn định thang và lại đang vớ tay. Chiếc thang bị trệch ở phía dưới và ông bị ngã đập đầu vào đường xe lên bằng bê tông.

Paul là y tá trong 32 năm và ông hoàn toàn biết rằng những cú ngã như vậy có thể gây tử vong. Ông quá sợ hãi nên không dám cử động.

“Tôi đã từng nhìn thấy các chấn thương ít nghiêm trọng hơn nhưng vẫn dẫn tới bị liệt hai chân hoặc tứ chi, vì vậy tôi lo rằng tôi đã làm điều gì đó thực sự tồi tệ,” Paul nói.

Mặc dù Paul thoát không bị liệt hai chân hoặc tứ chi, ông vẫn bị rạn xương sườn và tràn khí màng phổi, và rất đau lưng.

“Tôi luôn là người độc lập và vẫn muốn làm việc,” Paul nói. “Nhưng cái lưng đau đã khiến tôi chậm lại.”

“Trước kia tôi có thể làm việc nặng cả ngày, nhưng giờ đây tôi chỉ có thể làm trong một khoảng thời gian ngắn mà thôi.”

“Chỉ cần làm vườn một chút là tôi đã bị đau – và ngày hôm sau vẫn vậy. Nói chung bị đau trong người sẽ khiến quý vị suy nghĩ tiêu cực.”



Paul vẫn tiếp tục làm việc nhà. Ông lại trèo thang. Thậm chí ông còn sơn các phần khác của ngôi nhà; tuy nhiên cái phần kia vẫn không được hoàn thành. Ông không thể sơn nốt bức tường đó.

Bây giờ ông nhận ra rằng mình đã có một số quyết định sai lầm vào ngày hôm đó. Vấn đề lớn nhất là ông đã cố vớ, thay vì là trèo xuống thang, kê lại nó, rồi lại trèo lên.

“Lúc đó tôi chỉ muốn nhanh chóng,” Paul nói. “Bây giờ tôi cứ phải từ từ.”

“Tôi sẽ chỉ mất 10 phút để ổn định chiếc thang. Tôi cũng sẽ mang theo điện thoại di động để phòng điều gì đó xảy ra.”

“Nếu quý vị trèo thang, hãy đừng để mọi thứ phụ thuộc vào may rủi.”

Vấn đề an toàn khi trèo thang

Hãy truy cập www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety để biết thêm thông tin về chiến dịch Vấn đề an toàn khi trèo thang.

Lời khuyên về an toàn khi trèo thang

Bảo đảm thang của quý vị an toàn và phù hợp với công việc

- Sử dụng thang được công nhận Standards (Tiêu chuẩn Úc AS/NZS 1892)
- Đọc hướng dẫn của nhà sản xuất và làm theo các cảnh báo an toàn
- Kiểm tra để bảo đảm rằng thang của quý vị hoạt động tốt (ví dụ: bảo đảm rằng thang không bị gỉ, bậc thang an toàn chống trượt, và có khóa và nẹp an toàn)
- Bảo đảm rằng thang phù hợp với trọng lượng cần mang (ví dụ trọng lượng của quý vị, trọng lượng của dụng cụ và vật liệu, và của mọi vật đặt trên thang)
- Bảo đảm rằng quý vị chọn đúng loại thang phù hợp với công việc

Làm việc trong các điều kiện phù hợp

- Làm việc với thang trong các điều kiện thời tiết phù hợp (ví dụ: ngày nắng nóng có thể khiến quý vị chóng mặt và mất thăng bằng, ngày ẩm ướt có thể khiến quý vị hoặc thang bị trơn trượt, gió mạnh có thể làm đổ thang)
- Bảo đảm không kê thang ở trước cửa ra vào hoặc cửa sổ có cánh mở ra ngoài

Dành thời gian để kê thang an toàn

- Kê thang ở nơi đất bằng, khô ráo và chắc chắn
- Luôn đảm bảo rằng thang đã được kê chắc chắn trước khi sử dụng
- Bảo đảm rằng thang có độ cao phù hợp với công việc
- Nếu quý vị làm việc trên một chiếc thang nổi dài, hãy đảm bảo rằng đỉnh thang phải cách điểm tựa của thang khoảng một mét và khóa chặt đầu trên

Làm việc an toàn với thang

- Đi giày chống trơn trượt
- Làm việc trong độ dài cánh tay và tránh ngã ra ngoài – sẽ an toàn hơn nếu quý vị trèo xuống và chỉnh lại thang
- Duy trì ba điểm tiếp xúc tại mọi thời điểm khi ở trên thang. Dùng hai tay khi trèo lên thang. Khi sử dụng dụng cụ, hãy bảo đảm rằng cả hai chân và tay kia của quý vị bám chắc vào thang
- Chỉ trèo đến bậc thang thứ hai tính từ trên xuống hoặc bậc thang thứ ba tính từ trên xuống của một chiếc thang nổi dài

Biết giới hạn của mình

- Làm việc trong giới hạn của mình và bảo đảm có người khác ở nhà khi quý vị làm việc với thang, để phòng trường hợp quý vị cần giúp đỡ
- Có người khác ở bên cạnh để giữ thang tránh bị trơn trượt
- Nếu quý vị bị ảnh hưởng bởi thuốc, hoặc có tình trạng y tế có thể ảnh hưởng đến sức khỏe hoặc thăng bằng của quý vị, hoặc quý vị cảm thấy không khỏe, hãy để công việc đó sang ngày khác hoặc nhờ ai đó giúp đỡ
- Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên và cần giúp đỡ về công việc bảo trì nhà cơ bản, hãy liên lạc với Hội đồng Thành phố địa phương để biết thêm thông tin về chương trình Chăm sóc tại Nhà và trong Cộng đồng (HACC)

Được chấp thuận và xuất bản bởi Chính phủ Tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services tháng 7 năm 2016.