

Vấn đề an toàn khi trèo thang

Câu chuyện của Nick

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 Nick và gia đình ông ấy. Nick bị ngã khi trèo thang kiểm tra mái nhà bị dột cách đây 5 năm và hiện giờ vẫn chưa hoàn toàn bình phục chấn thương.

5 năm trước Nick là một người hoạt động tích cực ở tuổi 70, chăm sóc gia đình của mình. Ông làm việc nhà và các dự án DIY, và hàng ngày đi bộ hơn 10 km từ nhà ở Port Melbourne đến bãi biển St Kilda và quay trở lại. Nick và vợ ông, Mersina, đi du lịch nhiều nơi, đến thăm con và cháu họ ở Châu Á và đi nghỉ khắp thế giới.

Nick vừa hoàn thành việc mở rộng nhà của họ thì một trận mưa như trút nước đã kiểm tra mái nhà mới. Nước bắt đầu lọt vào bên trong, vì vậy Nick ra ngoài xem liệu ông có thể bịt chỗ rò rỉ lại hay không.

Có 2 chiếc thang dựa vào tường nơi Nick muốn trèo lên. Do vội vàng, ông đã quyết định trèo lên chiếc thang thứ nhất ở nơi để nó. Ông đã không đặt vững chiếc thang. Ông chỉ trèo một đoạn ngắn lên rãnh thoát nước, khoảng 2 mét, nhưng khi đến lưng chừng thì Nick bị ngã, đập lưng và đầu xuống cỏ trong sân sau nhà. Chiếc thang đổ lên người ông.

Lúc đó Mersina và John, con trai Nick, đang ở nhà. John nghe thấy Nick bị ngã và chạy ra xem chuyện gì xảy ra.

“Khi tôi chạy ra ngoài, bố tôi đang nằm ngửa trên bãi cỏ,” John nói. “Lúc đầu tôi nghĩ bố tôi đã chết vì ông không cử động – ông bị bất tỉnh.”

John vội vàng chạy vào trong nhà báo cho Mersina và gọi cấp cứu. Khi họ quay ra thì Nick đã tỉnh lại và đứng dậy được. Trông ông có vẻ vẫn ổn, nhưng John và Mersina đưa ông đến bệnh viện. Ông bị một cơn co giật khi đang ở khoa cấp cứu.

Tình hình của Nick không tốt. Trước đó ông đã bị rạn lưng và hẹp cột sống. Trước khi xảy ra tai nạn ông đã phải uống thuốc làm loãng máu, dẫn đến bị tụ máu não dưới màng cứng.



“Bác sĩ nói ông có thể không qua khỏi,” John nói. “Ông bị hôn mê khi ở trong ICU – điều đó thật tệ hại.”

Nick đã ở bệnh viện gần sáu tháng. Ngoài những chấn thương ban đầu, ông còn gặp một số vấn đề trong thời gian ở bệnh viện, bao gồm viêm phổi, xơ hóa phổi, nghẽn mạch phổi và teo cơ.

Bây giờ khi ở nhà, Mersina và John chăm sóc cho Nick và chịu trách nhiệm về gia đình. Cuộc sống của họ đã thay đổi đáng kể từ khi Nick bị ngã.

“Trước đây chúng tôi làm được rất nhiều việc,” Mersina nói. “Chúng tôi đi du lịch khắp thế giới; nhưng giờ đây ngày nào cũng giống ngày nào.”

“Bố tôi không còn giống ngày xưa nữa,” John nói. “Ông luôn lo lắng liệu ông có khỏe lên không. Điều đó càng kéo dài thì ông càng bị trầm cảm.”

“Trước khi xảy ra tai nạn ông rất tích cực hoạt động. Ông cắt cỏ và làm việc nhà. Ông là một người nhập cư châu Âu năng động muốn tự làm mọi việc.”

“Ông không bao giờ nghĩ mọi việc lại xảy ra với ông – chắc chắn không phải theo cách như vậy – vì vậy nó có thể xảy ra với bất cứ ai.”

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.