

Vấn đề an toàn khi trèo thang

Câu chuyện của Mick

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 Mick, một người nghỉ hưu nhưng vẫn tích cực hoạt động và bị ngã từ một giàn DIY do ông tự chế để tía hàng rào.

Vào tháng 1 năm 2015, Mick quyết định tía hàng rào đã quá cao mà Barb, vợ ông, bảo ông làm từ lâu rồi. Ngày hôm đó nóng và ẩm và Mick bị mệt, nhưng ông chỉ muốn làm cho xong công việc này.

Mick là một người nghỉ hưu ở độ tuổi sáu mươi nhưng vẫn tích cực hoạt động và thích tự làm mọi việc. Trước đây ông làm business chuyên về thay cột nhà được 20 năm, vì vậy ông quen với công việc chân tay và cũng đã bị gãy xương một vài lần trong thời gian đó.

Vì chiếc hàng rào cao hơn ba mét, nên Mick kê một tấm ván ở giữa 2 chiếc thang để ông có thể di chuyển dọc theo hàng rào mà không cần phải trèo lên trèo xuống thang. Để cho chắc chắn ông đã kê một vài mẫu gỗ dưới chân thang. Khi thang bị đổ thì Mick đang dựa lưng vào tường nhà, trong tay đang cầm máy tía hàng rào chạy bằng điện.

Mick bị ngã hơn hai mét xuống mặt đất và đập đầu vào bệ cửa sổ bằng gạch.

Barb nghe thấy Mick bị ngã khi đang ở trong khu vườn sau nhà.

Ý nghĩ đầu tiên của Mick là có lẽ ông đã bị gãy cổ. Ông nằm trên mặt đất và cố gắng cử động các ngón tay và ngón chân, và thậm chí ơn vì ông có thể cử động chúng. Barb đưa Mick đến gặp GP địa phương và người này khuyên đưa Mick đi bệnh viện.

Khi họ đến nơi, bác sĩ nói với Mick rằng 'ông không biết là ông may mắn như thế nào đâu'.

Mick bị gãy 4 xương sườn, gãy đốt sống C6 và bị rạn 5 đốt sống khác. Đầu ông thì bị sưng lên 'giống như một trái bóng bowling'.

Mick phải đeo nẹp cổ và nằm liệt giường hơn 2 tháng ở nhà.



"Tôi vẫn luôn tự hỏi: điều gì xảy ra nếu ...?" Mick nói. "Tôi nằm liệt giường trong tám hay mười tuần và nó làm tôi phát điên – vì vậy điều gì xảy ra nếu tôi phải nằm liệt giường hoặc ngồi xe lăn suốt cả đời?"

Mick nói ông vẫn cố gắng giúp làm việc nhà, nhưng ông không thể làm những việc trước đây vẫn làm. Ông gặp khó khăn khi nâng đồ lên – dù chỉ là đồ đi chợ - và ông đánh vật với việc cắt cỏ. Ông không thể ngồi lâu

trong thời gian dài và khó ngủ vì ngày nào cũng bị đau trong hơn một năm sau khi xảy ra tai nạn.

Mick đã thay đổi hành vi khi làm việc trên cao. Ông mua một chiếc thang mới có bộ đỡ và tay vịn an toàn, nhưng ông vẫn không muốn trèo lên đó. Con rể ông đến giúp làm việc nhà và bạn bè cũng đến giúp đỡ.

“Điều đó cũng đủ làm quý vị cảm thấy bị trầm cảm, vì tôi không thể làm bất cứ điều gì,” Mike nói. “Tôi đã có những lúc đầy nước mắt và tự hỏi liệu sống có ích gì nếu tôi không thể làm bất cứ điều gì?”

“Điều đó thực sự khó khăn cho những người đàn ông mà cả đời tự làm mọi việc. Thật sự là khó khăn để buông bỏ và trả tiền thuê ai đó làm hoặc nhờ giúp đỡ.”

“Nhưng tôi muốn nói với bất cứ ai từ 50 tuổi trở lên rằng: hãy nghĩ cho kỹ trước khi trèo lên thang.”

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 nối 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 nối 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.