安全使用梯具

Mick 的故事

因使用梯具而跌倒的受傷個案在澳洲有不斷上升的趨勢，尤其是那些 60 歲或以上，喜歡在家中進行一些維修工作的年長男士。

這是一個關於 Mick 的故事，他是一個活躍的退休者，為了修剪樹籬，曾經從一個自己設置的平台框架構上跌倒。

2015 年的一月份，Mick 因為太太 Barb 不斷的催促而決定修剪一些高聳的樹籬。當日天氣耗熱並且潮濕，雖然 Mick 很累，但他仍然想把工作完成。

Mick 是一個活躍的六旬退休者，喜歡自己做一些事情。他曾經從事鞏固地樁工程行業 20 多年，習慣了勞動的工作，亦曾經斷過幾根骨頭。

因為樹籬高過三米，所以 Mick 自己設置了一個平台框架來進行修剪。他先把梯子分別擺放在兩邊，然後放一塊木板在梯頂上，這樣他便無需爬上爬落，方便在木板上走動。他在梯腳底放了一些木頭來穩固位置。當時 Mick 的身體依靠著房子，手拿著電動剪草機，忽然梯子不穩便發生意外。

Mick 從兩米的平台上跌倒在地上，跌下來的時候頭撞到一個磚窗台。

Barb 聽到從花園處發出的聲音。

Mick 起初以為自己可能跌斷了頸，所以就平躺在地面上。當他嘗試移動手指和腳趾時，發覺仍然有知覺因而感到安慰。Barb 帶他去看家庭醫生，醫生建議他前往醫院。

當他們抵達醫院時，醫生對 Mick 說，‘你知道你有多好運啊’。

他總共斷了四條肋骨和 C6 椎骨，另外折斷了五條椎骨。他的頭因為敲擊而腫到像一個保齡球一樣。

Mick 需要帶頸箍，在家臥床休息了兩個多月。

Mick 說，‘有時候我仍然在想，要不然是這樣…？其實我臥床休息了八至十個星期，都差點發瘋了… 如果我的餘生都一直臥床不起或要坐輪椅，那怎辦？’

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Mick 說他仍然嘗試幫手做家務，但就不能夠像以前一樣做曾經可以做的事情。他無法舉起重物，連手攜雜貨都無能為力，剪草就更覺困難。他不可以長時間坐著，每日都因為年多前發生的事故而感到痛楚，無法熟睡。

Mick 對高空工作方面的態度從此改變。他購買了一台新梯具，平台和安全扶手，但已經不太熱衷爬上去。他的女婿會來協助家中的維修工作，而朋友們都願意伸出援手。

Mick 說 '我會因為無辦法做任何事情而感到情緒低落，我都會有流淚的時刻，我會想，既然我都不能做任何事情，生存還有意義嗎？'

'對一個從來都靠自己做事的人來說，這是非常難以接受的。要放手給錢別人來做事或尋求協助是如此之難。'

'我想對每一個 50 歲或以上的人士提出這個忠告，請三思才爬上梯具。'

安全使用梯具

登入網站 www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety 查閱更多有關安全使用梯具宣傳的資訊。

安全使用梯具貼士

工作前確保你的梯具安全並合適

- 使用安全標準梯具（澳洲標準 AS/NZS 1892）
- 閱讀製造商指引和留意安全警告指示
- 檢查你的梯具功能正常（例如，確保梯具無生鏽，安裝了防滑套，有安全鎖和梯鎖鉸功能正常）
- 確保梯具的承載量能夠負荷所需攜帶物件的重量（包括你的體重，工具和材料的重量，和任何擺放在梯具上的物件）
- 確保你選擇的梯具是適合該項工作性質

合適的工作環境

- 在適宜的天氣情況下工作（熱天可能會令你頭暈而失去平衡，濕天會令你滑倒或梯具不穩，強風會令梯具翻倒）
- 切勿把梯具放置在向外開的門或窗的前面

花時間來放置梯具，確保安全

- 把梯具放置在乾爽和平坦的地面上
- 使用前必須要確保梯具已經鎖好
- 確保梯具的高度是適合你使用來施行該項工作
- 如果你使用伸縮梯，就要確保伸延梯的最頂部與倚靠位置距離大概一米，在倚靠位置處綁實

安全地攀爬梯具

- 穿著防滑鞋
- 身體不可過度伸延，只能在手長範圍內工作， 寧願從梯具爬下，再次移動梯具
- 使用梯具時要確保身體四肢的三肢任何時間均接觸梯具。以雙手攀爬梯具，如需攜帶工具，請確保雙腳和另外一隻手抓住梯具
- 最高站立點為梯頂部以下的第二格，伸縮梯的最高站立點是梯頂部以下的第三格

知道自己的能力

- 在自己的能力範圍內工作，並確保你使用梯具工作時家裡有其他人，預防你需要協助
- 安排另一個人抓住梯子以防止其滑脫
- 如果你受到藥物的影響，存在一些醫療情況而影響你的體力和平衡力，或你感到不適，就必須改天工作或尋求協助
- 如果你是年滿 65 歲或以上的人士，需要一些基本的家中維修服務，就請致電你的地方政府來查詢有關家庭和社區護理計劃（Home and Community Care）的資訊。

由維多利亞政府授權及編制 1 Treasury Place, Melbourne。

© 維多利亞州，Department of Health and Human Services 2016 年 7 月。