

Θέματα ασφάλειας με φορητή σκάλα

Η ιστορία του Μικ

Οι τραυματισμοί που σχετίζονται με πτώσεις από φορητή σκάλα έχουν σταθερά αυξηθεί στην Αυστραλία, ειδικά για άνδρες ηλικίας 60 ετών και άνω όταν κάνουν δουλειές μέσα και γύρω από το σπίτι.

Αυτή η ιστορία είναι του Μικ, ενός δραστήριου αφυπηρετούμενου ο οποίος έπεσε από μια σκαλωσιά που έχτισε μόνος του για να κλαδέψει ένα φράχτη από θάμνους.

Τον Ιανουάριο του 2015, ο Μικ αποφάσισε να κλαδέψει έναν ψηλό φράχτη που η γυναίκα του, η Βαρβάρα, του είχε ζητήσει να κάνει από καιρό. Ήταν μία ζέστη, υγρή ημέρα, ο Μικ ήταν κουρασμένος, αλλά ήθελε να τελειώνει μ' αυτή τη δουλειά.

Ο Μικ ήταν ένας δραστήριος αφυπηρετούμενος στα εξήντα του, που του άρεσε να κάνει πράγματα μόνος του. Είχε δική του επιχείρηση επισκευής και ενίσχυσης θεμελίων εδώ και 20 χρόνια, κι έτσι ήταν συνηθισμένος σε χειρωνακτική εργασία καθώς είχε σπάσει και μερικά κόκκαλα στη διάρκεια της εργασίας του.

Ο φράχτης ήταν πάνω από τρία μέτρα ύψος και ο Μικ είχε στήσει δυο σκάλες με μια σανίδα να τις συνδέει για να μπορεί να πηγαίνει πέρα δώθε για να κόψει τους θάμνους χωρίς να κατεβαίνει από τη σκάλα. Έβαλε μερικά κομμάτια ξύλου κάτω από τα πόδια για να στερεώσει τις δυο σκάλες. Ο Μικ είχε την πλάτη ακουμπησμένη στην πλευρά του σπιτιού του και το ηλεκτρικό ψαλίδι στο χέρι όταν η σκάλα γλίστρησε και έπεσε κάτω.

Ο Μικ έπεσε στο δάπεδο σε ύψος πάνω των δύο μέτρων, χτυπώντας το κεφάλι του στο τούβλινο πεζούλι του παραθύρου καθώς έπεφτε.

Η Βαρβάρα άκουσε την πτώση από την πίσω αυλή.

Η πρώτη σκέψη που έκανε ο Μικ ήταν ότι μπορεί να είχε σπάσει τον αυχένα του. Όπως ήταν κάτω στο δάπεδο προσπάθησε να κουνήσει τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών του, ευτυχώς μπορούσε. Η Βαρβάρα τον πήγε στον γιατρό τους, ο οποίος τη συμβούλεψε να τον πάει στο νοσοκομείο.

Όταν φτάσαμε εκεί, ο γιατρός είπε στο Μικ «Δεν ξέρεις πόσο τυχερός είσαι».

Είχε σπάσει τρία πλευρά, τον C6 σπόνδυλο και ράγιζε άλλους πέντε σπόνδυλους. Το κεφάλι του είχε προηστεί σαν 'μπάλα του Μπώλινγκ' από το χτύπημα.

Ο Μικ πέρασε πάνω από δύο μήνες στο σπίτι με στήριγμα στο λαιμό κατάκειτος στο κρεβάτι.



«Ακόμα το σκέφτομαι: και εάν...;» είπε ο Μικ. «Ήμουν ξάπλα στο κρεβάτι για οχτώ με δέκα εβδομάδες και τρελάθηκα – τι θα έκανα εάν έμενα στο κρεβάτι ή σε αναπηρική πολυθρόνα για την υπόλοιπη ζωή μου;»

Ο Μικ είπε ότι ακόμη προσπαθεί να βοηθάει γύρω στο σπίτι, αλλά δε μπορεί να κάνει τα πράγματα που έκανε πριν. Δυσκολεύεται να σηκώνει βάρος – ακόμη και να βοηθήσει με τα ψώνια – και δυσκολεύεται να κόβει το γκαζόν. Δεν μπορεί να κάθεται για πολύ ώρα και έχει πρόβλημα με τον ύπνο επειδή πονάει κάθε μέρα, εδώ και πάνω από ένα χρόνο μετά το ατύχημα.

Ο Μικ έχει αλλάξει συμπεριφορά όσον αφορά τις δουλειές που χρειάζεται σκάλα. Αγόρασε καινούρια σκάλα με πλατφόρμα και ασφαλή κουπαστή, αλλά και πάλι δεν θέλει να την ανεβεί. Ο γαμπρός του έρχεται και τον βοηθάει με τις δουλειές γύρω στο σπίτι, και φίλοι του επίσης έχουν προσφερθεί να τον βοηθήσουν.

«Αυτό είναι αρκετό να σε κάνει να μελαγχολείς, επειδή δε μπορώ να κάνω τίποτα», είπε ο Μικ. «Έχω ακόμη και δακρύσει μερικές φορές, και αναρρωτιέμαι αν αξίζει να υπάρχω αφού δε μπορώ να κάνω τίποτα;»

«Είναι πολύ δύσκολο για τους άντρες που έκαναν τις δουλειές τους μόνοι τους μια ζωή. Είναι πολύ δύσκολο να το αποδεχθείς πως πρέπει να πληρώσεις κάποιον να κάνει τις δουλειές σου ή να ζητήσεις βοήθεια».

«Αλλά αυτό που θα έλεγα σε όλους που είναι 50 χρονών και άνω: σκεφθείτε το δυο φορές πριν ανεβείτε σε σκάλα».

Θέματα ασφάλειας με σκάλα

Επισκεφθείτε το www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety για περισσότερες πληροφορίες για την καμπάνια θέματα υγείας με σκάλα.

Ιδέες για ασφάλεια με τη χρήση σκάλας

Να βεβαιωθείτε ότι η σκάλα σας είναι ασφαλής και κατάλληλη για τη δουλειά που θα κάνετε

- Χρησιμοποιήστε μια σκάλα εγκεκριμένου Προτύπου (Αυστραλιανό Πρότυπο AS / NZS 1892)
- Διαβάστε τις συμβουλές του κατασκευαστή και ακολουθήστε τις προειδοποιήσεις ασφαλείας
- Βεβαιωθείτε ότι η σκάλα σας βρίσκεται σε καλή κατάσταση (π.χ. βεβαιωθείτε ότι δεν είναι σκουριασμένη, τα πόδια της είναι ασφαλή και στέρεα, το κλειδωμα και η κουπαστή είναι ασφαλή και στη θέση τους)

- Βεβαιωθείτε ότι η σκάλα είναι κατασκευασμένη για το βάρος που πρέπει να σηκώσει (π.χ. το βάρος σας, το βάρος των εργαλείων και άλλων προμηθειών, καθώς και τυχόν αντικείμενα που τοποθετούνται πάνω στη σκάλα)
- Βεβαιωθείτε ότι η σκάλα που θα επιλέξετε είναι κατάλληλη για τη συγκεκριμένη δουλειά.

Εργασία σε κατάλληλες συνθήκες

- Να εργάζεστε πάνω στη σκάλα όταν οι συνθήκες του καιρού είναι κατάλληλες (π.χ. όταν κάνει ζέστη μπορεί να ζαλιστείτε και να χάσετε την ισορροπία σας, όταν βρέχει μπορεί να γλιστρήσετε, με δυνατούς ανέμους μπορεί να πέσετε από τη σκάλα)
- Βεβαιωθείτε ότι δεν τοποθετήσατε τη σκάλα μπροστά σε πόρτα ή παράθυρα που ανοίγουν προς τα έξω

Διαθέστε χρόνο να τοποθετήσετε τη σκάλα σας

- Τοποθετήστε τη σκάλα σε στεγνό, σταθερό και επίπεδο έδαφος
- Πάντα να βεβαιώνετε ότι έχετε εφαρμόσει και κλειδώσει τη σκάλα στη θέση της πριν τη χρησιμοποιήσετε
- Βεβαιωθείτε ότι είναι το κατάλληλο ύψος για τη χρήση που τη θέλετε
- Εάν εργάζεστε πάνω σε επεκτεινόμενη σκάλα, βεβαιωθείτε ότι εξέχει περίπου ένα μέτρο πιο πάνω από το ύψος που θέλετε να εργαστείτε και να είναι ασφαλισμένη στην κορυφή.

Να εργάζεστε με ασφάλεια πάνω στη σκάλα

- Να φοράτε αντιολισθητικά υποδήματα
- Να εργάζεστε μέχρι εκεί που φτάνετε και αποφεύγετε να τεντώνετε – είναι πολύ πιο ασφαλές να κατεβείτε από τη σκάλα και να την μετακινήσετε
- Να έχετε ταυτόχρονα επαφή με τρία σημεία της σκάλας. Χρησιμοποιείτε και τα δυο σας χέρια καθώς ανεβαίνετε. Όταν χρησιμοποιείτε κάποιο εργαλείο, βεβαιωθείτε ότι με το άλλο χέρι κρατάτε σταθερά τη σκάλα
- Να ανεβαίνετε το πολύ δύο σκαλιά πιο κάτω από την κορυφή της σκάλας και όταν χρησιμοποιείτε επεκτεινόμενη σκάλα, ανεβείτε το πολύ μέχρι τρία σκαλιά πιο κάτω από την κορυφή της

Γνωρίζετε τα όριά σας

- Να εργάζεστε μέσα στα όριά σας και βεβαιωθείτε ότι υπάρχει άλλο άτομο στο σπίτι την ώρα που

εργάζεστε πάνω σε σκάλα, σε περίπτωση που χρειαστείτε βοήθεια

- Να υπάρχει κάποιο άτομο για να κρατάει τη σκάλα για να μην γλιστρήσει
- Εάν είστε υπό την επιρροή φαρμάκων, έχετε κάποια πάθηση που μπορεί να επηρεάσει την αντοχή σας ή την ισοροπία σας, ή εάν δεν αισθάνεστε καλά, αφήστε την εργασία για μια άλλη μέρα ή ζητήστε από κάποιον να σας βοηθήσει
- Εάν είστε 65 ετών και άνω και χρειάζεστε βοήθεια με βασικές επισκευές γύρω από το σπίτι, επικοινωνήστε με το Δήμο σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα Home and Community Care (HACC) (Φροντίδα στο Σπίτι και στην Κοινότητα).

Εξουσιοδοτήθηκε και εκδόθηκε από τη Βικτωριανή Κυβέρνηση, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας Department of Health and Human Services Ιούλιος 2016.