

Letak sa savjetima za sigurnost higijeničara

Serija savjeta o zdravlju i sigurnosti zbog sprečavanja povreda vezanih za posao u industriji čišćenja



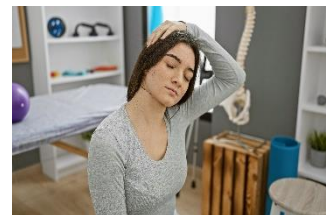
Proljeće 2025

Upravljanje stresom na radnom mjestu domara

Može biti teško upravljati stresom na poslu, ali ako biste pokušali neke male stvari, one bi vam mogle pomoći da se osjećate bolje. Vi zaslužujete da radite u zdravom i ugodnom mjestu! Ovdje su neki jednostavni načini koji vam pomažu da osjećate manje stresa na poslu i kod kuće.

Istezanje

Budući da domarski posao uključuju veliko fizičko opterećenje, prije i poslije smjene lagano istegnite ruke, vrat i noge kako biste svojim mišićima pomogli da se osjećanju bolje.



Dišite kako biste se osjećali bolje

Stanite i duboko udahnite, zadržite dah na sekundu, a zatim polako izdahnite. Ovo vam pomaže da ostanete smireni kada je teško na poslu ili negdje drugdje.

Zdrave navike

Kako biste se osjećali najbolje moguće, važno je da povedete računa o svom tijelu. Trebate piti puno vode i jesti zdrave obroke kako biste zadržali visok nivo energije. Dovoljno sna je također jako bitno, zato pokušajte ići na spavanje u isto vrijeme svako veče. Ako ste ikada poželjeli prestati pušiti, piti ili koristiti stvari koje nisu dobre za vas, postoje korisni ljudi i resursi koji vam mogu pružiti podršku kada budete spremni: [Kako prestati pušiti](#), [Liječenje zavisnosti od alkohola](#), [Liječenje zavisnosti od opioda](#) i [Liječenje zavisnosti od supstanci](#).



Svjesnost

Prije nego što počnete sa zadatkom, par puta duboko udahnite. Pazite na to kako se vaše tijelo kreće dok radite i obratite pažnju na ono što je oko vas, bez prosuđivanja. Ovo vam može pomoći da se osjećate smireno i fokusirano tokom dana.

Upravljanje vremenom

Kako biste izbjegli osjećaj umora većinu vremena, odredite prioritete zadataka pomoću jednostavne liste za provjeru i redovno pravite kratke pauze i/ili rotirajte zadatke ako možete.

Pisanje

Vodite dnevnik jednu ili dvije sedmice i upisujte šta je to zbog čega ste pod stresom. Pišite o stvarima koje se događaju, ljudima oko vas i gdje ste vi. Također, zabilježite kako se osjećate fizički i emotivno. Pregledavanje bilješki može vam pomoći da shvatite šta vam predstavlja stres i pronađete načine da se osjećate bolje.



Izgradnja podrške i mreža na radnom mjestu

Mali koraci za sticanje prijatelja i dobijanje pomoći na poslu mogu stvarno smanjiti stres. Evo nekoliko načina za izgradnju dobrih odnosa, traženje pomoći kada vam je potrebna i otvoren razgovor s drugima kako biste radno mjesto učinili boljim:



Pridružite se ili pokrenite grupe podrške na radnom mjestu

Možete razgovarati sa domarima koji razumiju vaš posao i o izazovima sa kojima se suočavate.

Učestvujte u wellness programima za ravnotežu tijela, uma i duha

Neka radna mjesta nude programe koji pomažu u borbi protiv stresa. Oni mogu imati aktivnosti koje pomažu da očuvate zdravlje, saznate o mentalnom zdravlju ili dobijete podršku. Ako možete, pridružite se tim programima kako biste se osjećali bolje i upoznali osobe koje vam mogu pomoći.

Zatražite pomoć od Programa pružanja pomoći zaposlenima (Employee Assistance Program, EAP)

Ako vaše radno mjesto ima EAP, iskoristite ga, to je dobro mjesto za dobijanje besplatne, privatne pomoći. Oni imaju osobe koje s vama mogu razgovarati o tome kako se osjećate i pomoći vam da riješite probleme na poslu.

Jasno i glasno zahtijevajte sigurnije i radno okruženje u kojem ima više poštovanja

Ako je neko nepravedan ili se loše ponaša prema vama, zapišite to i razgovarajte s nadređenim ili odjelom za ljudske resurse. Mnoga mjesta također imaju načine za prijavu nepravednog postupanja bez navođenja vašeg imena.

Zatražite odgovarajuću obuku i zaštitnu opremu

Pobrinite se da znate kako čistiti na siguran način i pravilno koristiti opremu. Zatražite sigurnosnu opremu kao što su rukavice ili naočale kako biste bili zaštićeni. Kada se osjećate sigurno na poslu, to vam može pomoći da se osjećate manje pod stresom.

Gdje dobiti pomoć - resursi u zajednici i vanjski resursi

Ako se osjećate preopterećeno, može vam biti dostupna podrška na vašem željenom jeziku.

Washington 211: sveobuhvatna baza podataka koja povezuje stanovnike sa zdravstvenim i socijalnim uslugama širom države. Pozivom na broj 211 ili posjetom njihove web stranice možete naći usluge za pomoć kod mentalnog zdravlja, besplatne pravnike, pomoć sa stanovanjem, hranom,

zdravstvenom zaštitom, pa čak i aktivnosti za promociju zdravlja, uključujući resurse za jogu/vježbanje. Ova usluga je povjerljive prirode i dostupna 24/7. Usluge se nude na više od 140 jezika uključujući španski, hindi, korejski, vijetnamski i ruski. Više informacija: <https://wa211.org/>

Department of Social and Health Services (DSHS) (Ministarstvo za socijalne i

zdravstvene usluge): pruža niz usluga, uključujući podršku mentalnom zdravlju, pomoć za stambena pitanja i profesionalnu rehabilitaciju. Domari koji su pod stresom ili traže dodatnu podršku mogu istražiti resurse koje nudi DSHS. Usluge se pružaju na španskom, vijetnamskom, ruskom, lao, korejskom, kmerskom, somalijskom i kineskom jeziku. Više informacija: <https://www.dshs.wa.gov/>

Crisis Connections (Veze u kriznim slučajevima): nudi online bazu podataka o resursima zajednice koja pruža ažurne informacije o zdravstvenim i socijalnim uslugama dostupnim u okrugu King i državi Washington. Domari mogu potražiti usluge vezane za mentalno zdravlje, financijsku pomoć i drugo. Usluge se nude na španskom i drugim jezicima putem prevodilačkih službi koje pruža Language Line Solutions. Više informacija: <https://www.crisisconnections.org/>

The National Alliance on Mental Illness (NAMI) (Nacionalni savez za mentalne

bolesti): pruža resurse i podršku osobama koje se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja. Ova organizacija povjerljive telefonske linije za pomoć i može povezati domare s lokalnim grupama i uslugama podrške. Usluge se nude na španskom i tagalog jeziku. Više informacija: <https://namiwa.org/>

WA Dept. of Labor & Industries (L&I) (Ministarstvo rada i industrije WA) – Usluge bihevioralnog zdravlja: ako ste se povrijedili ili se razboljeli na radu i podnijeli zahtjev za naknadu štete – L&I pruža neke dostupne intervencije za bihevioralno zdravlje (samo za podnositelje zahtjeva, ograničene okolnosti) kako bi im se pomoglo u oporavku od povreda i povratku na posao. Ove intervencije rješavaju psihosocijalne barijere koje ometaju oporavak. Ukoliko podnesete zahtjev, pod određenim okolnostima **možete** ispunjavati uslove za dobijanje usluga rada na mentalnom zdravlju, iako će vam možda trebati odobrenja od ljekara. Usluge se nude na španskom, kineskom, ruskom, arapskom i vijetnamskom jeziku (i drugim jezicima od strane službi za prevođenje i tumačenje). Više informacija: <https://www.lni.wa.gov/patient-care/treating-patients/by-specialty/behavioral-health>

Želimo čuti vaše mišljenje! Uskoro će biti mogućnosti da se pridružite razgovorima u kojima možete podijeliti vaša iskustva i ideje.

Ostanite s nama, vaš glas je bitan!