

Список советов по технике безопасности для уборщиков

Серия советов по охране здоровья и технике безопасности для предотвращения производственного травматизма в клининговой отрасли.

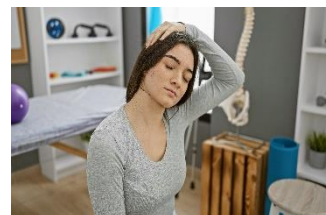
Весенний 2025

Управление рабочим стрессом для уборщиков

Справиться со стрессом на работе бывает тяжело, но эти простые способы помогут вам почувствовать себя лучше. Вы заслуживаете того, чтобы работать в здоровом и счастливом окружении! Вот несколько простых способов уменьшить стресс на работе и дома.

Растяжка

Так как работа уборщика связана с большой физической нагрузкой, делайте легкую растяжку рук, шеи и ног, чтобы мышцы чувствовали себя лучше до и после смены.



Дышите, чтобы чувствовать себя лучше

Остановитесь и сделайте большой, глубокий вдох, задержите его на секунду, а затем медленно выдохните. Это поможет вам сохранять спокойствие, когда на работе или где-либо еще возникают трудности.

Здоровые привычки

Чтобы чувствовать себя лучше всего, важно заботиться о своем организме. Пейте много воды и ешьте здоровую пищу, чтобы поддерживать заряд бодрости. Также важно хорошо выспаться, поэтому старайтесь ложиться спать в одно и то же время каждую ночь. Если вы когда-нибудь почувствуете, что хотите бросить курить, пить или употреблять другие вредные для вас вещи, то для вас доступны полезные люди и ресурсы, которые поддержат вас, когда вы будете готовы: [Как бросить курить](#), [лечение алкоголизма](#), [лечение опиоидной зависимости](#) и [лечение расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ](#).



Осознанность

Сделайте несколько глубоких вдохов перед тем, как приступить к выполнению задания. Обратите внимание на то, как движется ваше тело во время работы, и замечайте то, что вас окружает, не осуждая это. Это поможет вам сохранять спокойствие и сосредоточенность в течение дня.

Тайм-менеджмент

Чтобы не чувствовать себя уставшими большую часть времени, расставьте задачи в порядке приоритетности с помощью простого контрольного списка и регулярно делайте короткие перерывы и/или чередуйте задачи, если можете.

Ведение дневника

В течение недели или двух ведите дневник и записывайте в него то, что вызывает у вас стресс. Пишите о том, что происходит, о людях, которые вас окружают, и о том, где вы находитесь. Также записывайте свои ощущения и то, какие эмоции вы испытываете. Просмотр своих записей поможет вам понять, в чем заключается ваш стресс, и найти способы улучшить самочувствие.



Создание поддержки и рабочих отношений на рабочем месте

Небольшие шаги, направленные на то, чтобы завести друзей и получить помощь на работе, могут действительно уменьшить стресс. Вот несколько способов построить хорошие отношения, попросить о помощи, когда она вам нужна, и открыто поговорить с другими, чтобы сделать рабочее место более приятным:



Присоединитесь к группе поддержки на работе или создайте ее

Вы можете пообщаться с другими уборщиками, которые понимают вашу работу и проблемы, с которыми вы сталкиваетесь.

Участвуйте в оздоровительных программах

Некоторые компании предлагают программы, помогающие справиться со стрессом. Они могут включать в себя мероприятия, направленные на поддержание здоровья, изучение аспектов психического здоровья или получение поддержки. Если у вас есть возможность, присоединяйтесь к этим программам, чтобы чувствовать себя лучше и знакомиться с отзывчивыми людьми.

Обратитесь за помощью в программу помощи сотрудникам (Employee Assistance Program, EAP)

Если на вашей работе есть EAP, то это отличное место для получения бесплатной и конфиденциальной помощи. Там есть люди, которые могут поговорить с вами о том, как вы себя чувствуете, и помочь вам с рабочими проблемами.

Открыто говорите о необходимости более безопасной и уважительной рабочей обстановки

Если кто-то несправедливо или плохо к вам относится, запишите это и поговорите с начальником или отделом кадров. На многих рабочих местах также есть способы сообщить о несправедливом обращении, не называя своего имени.

Попросите предоставить вам соответствующее обучение и оборудование для обеспечения безопасности.

Убедитесь, что вы знаете, как безопасно проводить уборку и как правильно пользоваться оборудованием. Попросите выдать вам средства защиты, например перчатки или очки, чтобы обезопасить себя. Когда вы чувствуете себя в безопасности на работе, вы испытываете меньше стресса.

Где получить помощь — общественные ресурсы и сторонние организации

Если вы чувствуете подавленность, вам могут оказать поддержку на вашем родном языке:

Washington 211: это всеобъемлющая база данных ресурсов, позволяющая жителям штата обращаться в медицинские и гуманитарные службы по всему штату. Набрав номер 211 или посетив веб-сайт, вы можете найти услуги по охране психического здоровья, адвокатов на общественных

началах, помощь с жильем, питанием, медицинским обслуживанием и даже оздоровительные мероприятия, включая занятия йогой и физическими упражнениями. Эта служба конфиденциальна и доступна 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Услуги предоставляются более чем на 140 языках, включая испанский, хинди, корейский, вьетнамский и русский. Дополнительная информация:

<https://wa211.org/>

Department of Social and Health Services (DSHS)(Департамент социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)):

предоставляет широкий спектр услуг, включая поддержку в области психического здоровья, помощь в получении жилья и услуги профессиональной реабилитации. Уборщики, испытывающие стресс или ищущие дополнительную поддержку, могут изучить ресурсы, предлагаемые DSHS. Услуги предоставляются на испанском, вьетнамском, русском, лаосском, корейском, кхмерском, сомалийском и китайском языках. Дополнительная информация:

<https://www.dshs.wa.gov/>

Crisis Connections: предлагает онлайн-базу данных ресурсов общественных организаций, содержащую актуальную информацию о медицинских и гуманитарных услугах, доступных в округе Кинг и штате Вашингтон. Посетители могут найти услуги, связанные с психическим здоровьем, финансовой помощью и т. д. Услуги предоставляются на испанском и других языках благодаря переводу, осуществляемому компанией Language Line Solutions. Дополнительная информация:

<https://www.crisisconnections.org/>

National Alliance on Mental Illness (NAMI) (Национальный альянс по психическим заболеваниям (NAMI)):

предоставляет ресурсы и поддержку людям, сталкивающимся с проблемами психического здоровья. Они предлагают телефоны доверия и могут направить уборщиков в местные группы поддержки и службы. Услуги предоставляются на испанском и тагальском языках. Дополнительная информация: <https://namiwa.org/>

WA Dept. of Labor & Industries (L&I) – Behavioral Health Services (Департамент труда и промышленности штата Вашингтон)—

услуги поддержания психического здоровья: если вы получили травму или заболевание на работе и подали требование о компенсации, то L&I предлагает вам некоторые меры поддержания психического здоровья (только для заявителей, в ограниченных обстоятельствах), чтобы помочь восстановиться после травмы и вернуться к работе. Эти меры направлены на устранение психосоциальных барьеров, мешающих восстановлению. Если вы подадите требование о компенсации, то при определенных обстоятельствах вы **можете** иметь право на получение услуг по поддержанию психического здоровья, хотя для этого вам может потребоваться подтверждение от врача. Услуги предоставляются на испанском, китайском, русском, арабском и вьетнамском языках (а также на других языках путем письменного и устного перевода).

Дополнительная информация: <https://www.lni.wa.gov/patient-care/treating-patients/by-specialty/behavioral-health>

Мы хотим услышать ваше мнение! Скоро у нас появится возможность присоединиться к беседам, в которых вы сможете поделиться своим опытом и идеями. Следите за новостями, ваш голос важен!