

Bảng Hướng Dẫn An Toàn Dành Cho Nhân Viên Vệ Sinh

Một loạt hướng dẫn về sức khỏe và an toàn để ngăn ngừa chấn thương liên quan đến công việc trong ngành vệ sinh

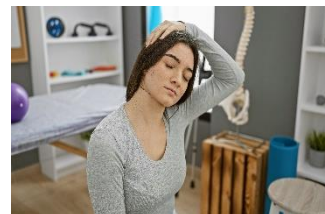
Mùa Xuân 2025

Kiểm Soát Tình Trạng Căng Thẳng Trong Công Việc dành cho Nhân Viên Lao Công

Kiểm soát tình trạng căng thẳng khi làm việc là điều có thể khó khăn, nhưng việc thử làm những điều nhỏ nhặt có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn. Quý vị xứng đáng được làm việc ở một nơi lành mạnh và hạnh phúc! Dưới đây là một số cách dễ dàng để giảm bớt tình trạng căng thẳng tại nơi làm việc và ở nhà.

Kéo Giãn Cơ

Vì công việc lao công đòi hỏi nhiều sức lực, nên quý vị hãy nhẹ nhàng duỗi tay, cổ và chân để giúp cơ bắp dễ chịu hơn trước và sau ca làm việc.



Hít Thở để Cảm Thấy Tốt Hơn

Dừng lại và hít một hơi thật sâu, nín thở trong một giây và sau đó thở ra từ từ. Động tác này giúp quý vị giữ bình tĩnh khi gặp khó khăn trong công việc hoặc bất kỳ nơi nào.

Thói Quen Lành Mạnh

Để cảm thấy khỏe mạnh nhất, quý vị phải chăm sóc cơ thể, đó chính là điều quan trọng. Uống nhiều nước và dùng các bữa ăn lành mạnh để duy trì năng lượng của quý vị. Điều cũng rất quan trọng là phải ngủ đủ giấc, vì vậy hãy cố gắng đi ngủ vào cùng một thời điểm mỗi đêm. Nếu quý vị từng cảm thấy muốn ngưng hút thuốc lá, uống rượu bia hoặc sử dụng những thứ khác không tốt cho sức khỏe, thì có những người và các nguồn lực hữu ích có thể hỗ trợ quý vị khi quý vị sẵn sàng: [Cách thức cai thuốc lá](#), [Điều trị nghiện rượu bia](#), [Điều trị nghiện thuốc phiện](#) và [Điều trị lạm dụng chất gây nghiện](#).



Tỉnh Thức

Hít thở sâu vài lần trước khi quý vị bắt đầu một nhiệm vụ. Chú ý đến cách thức cơ thể quý vị chuyển động khi làm việc và nhận biết những gì xung quanh quý vị mà không phán xét. Việc này có thể giúp quý vị cảm thấy bình tĩnh và tập trung trong suốt cả ngày.

Quản Lý Thời Gian

Để tránh cảm thấy mệt mỏi hầu hết thời gian, hãy ưu tiên các nhiệm vụ bằng cách sử dụng một danh sách kiểm tra đơn giản và thường xuyên nghỉ giải lao ngắn và/hoặc luân phiên các nhiệm vụ nếu quý vị có thể.

Viết Nhật Ký

Viết nhật ký trong một hoặc hai tuần để ghi lại những gì khiến quý vị cảm thấy căng thẳng. Viết về mọi việc xảy ra, những người xung quanh quý vị và nơi quý vị đang ở. Ngoài ra, lưu ý đến cách thức quý vị cảm thấy về cơ thể và cảm xúc của mình. Việc xem xét ghi chú có thể giúp quý vị hiểu được tình trạng căng thẳng của mình và tìm mọi cách để cảm thấy tốt hơn.



Xây Dựng Mạng Lưới và Hỗ Trợ ở Nơi Làm Việc

Thực hiện các bước nhỏ để kết bạn và nhận trợ giúp trong công việc có thể thực sự giảm bớt tình trạng căng thẳng. Dưới đây là một số cách để xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp, nhờ trợ giúp khi quý vị cần và trò chuyện cởi mở với những người khác nhằm làm cho nơi làm việc trở nên tốt hơn:



Tham gia hoặc bắt đầu một nhóm hỗ trợ tại nơi làm việc

Quý vị có thể nói chuyện với các nhân viên lao công khác, họ hiểu công việc của quý vị và những thách thức mà quý vị đối mặt.

Tham gia các chương trình sức khỏe toàn diện

Một số công việc mở ra các chương trình giúp giảm bớt căng thẳng. Họ có thể tham gia các hoạt động để giữ gìn sức khỏe, tìm hiểu về sức khỏe tâm thần hoặc nhận được dịch vụ hỗ trợ. Nếu có thể, quý vị hãy tham gia các chương trình này để cảm thấy tốt hơn và gặp gỡ những người hữu ích.

Yêu cầu trợ giúp từ một Chương Trình Hỗ Trợ Nhân Viên (Employee Assistance Program - EAP)

Nếu công việc của quý vị có một chương trình EAP, đó chính là nơi tốt đẹp để nhận được dịch vụ trợ giúp riêng tư và miễn phí. Họ sắp xếp những người có thể nói chuyện với quý vị về cách thức quý vị cảm nhận và giúp quý vị giải quyết các vấn đề trong công việc.

Lên tiếng vì một môi trường làm việc an toàn và tôn trọng hơn

Nếu người nào đó đang đối xử với quý vị một cách không công bằng hoặc tệ hại, hãy viết ra và nói chuyện với giám sát viên hoặc phòng nhân sự (HR). Nhiều nơi cũng có mọi cách để báo cáo tình trạng đối xử bất công mà không nêu tên quý vị.

Yêu cầu huấn luyện phù hợp và trang bị thiết bị an toàn

Bảo đảm quý vị biết cách thức vệ sinh an toàn và sử dụng thiết bị đúng cách. Yêu cầu trang bị đồ bảo hộ như găng tay hoặc kính bảo hộ để giữ an toàn cho quý vị. Khi quý vị cảm thấy an toàn ở nơi làm việc, quý vị có thể cảm thấy bớt căng thẳng hơn.

Nơi Nhận Được Sự Trợ Giúp - Cộng Đồng và Các Nguồn Lực Bên Ngoài

Nếu quý vị đang cảm thấy quá tải, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ hiện có bằng ngôn ngữ thường dùng của quý vị.

Washington 211: là cơ sở dữ liệu tài nguyên toàn diện kết nối cư dân với các dịch vụ y tế và nhân sinh trên toàn tiểu bang. Bằng cách gọi 211 hoặc truy cập trang web của họ, quý vị có thể tìm thấy các dịch vụ sức khỏe tâm thần, luật sư miễn phí, hỗ trợ nhà ở, thực phẩm, y tế và ngay cả các hoạt động tăng cường sức khỏe bao gồm các nguồn lực về yoga/tập thể dục. Dịch vụ này được bảo mật và hiện có 24/7. Các dịch vụ được cung cấp với hơn 140 ngôn ngữ bao gồm Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Hindi, Tiếng Hàn, Tiếng Việt và Tiếng Nga. Thêm thông tin: <https://wa211.org/>

Department of Social and Health Services (DSHS): cung cấp nhiều loại dịch vụ, bao gồm hỗ trợ sức khỏe tâm thần, hỗ trợ nhà ở và phục hồi chức năng hưởng nghiệp. Nhân viên lao công đang gặp tình trạng căng thẳng hoặc đang tìm kiếm dịch vụ hỗ trợ bổ sung có thể khám phá các nguồn lực do DSHS cung cấp. Các dịch vụ được cung cấp bằng Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Việt, Tiếng Nga, Tiếng Lào, Tiếng Hàn, Tiếng Khmer, Tiếng Somali và Tiếng Trung Quốc. Thêm thông tin: <https://www.dshs.wa.gov/>

Crisis Connections: cung cấp cơ sở dữ liệu Nguồn Lực Cộng Đồng trực tuyến, cung cấp thông tin mới nhất về các dịch vụ y tế và nhân sinh hiện có tại Quận King và Tiểu Bang Washington. Nhân viên lao công có thể tìm kiếm các dịch vụ liên quan đến sức khỏe tâm thần, hỗ trợ tài chính và nhiều hơn nữa. Các dịch vụ được cung cấp bằng Tiếng Tây Ban Nha và các ngôn ngữ khác thông qua dịch vụ dịch thuật do Language Line Solutions cung cấp. Thêm thông tin: <https://www.crisisconnections.org/>

The National Alliance on Mental Illness (NAMI): cung cấp các nguồn lực và hỗ trợ cho những cá nhân đang đối phó với các thách thức về sức khỏe tâm thần. Họ cung cấp đường dây trợ giúp bảo mật và có thể kết nối nhân viên lao công với các nhóm và dịch vụ hỗ trợ tại địa phương. Các dịch vụ được cung cấp bằng Tiếng Tây Ban Nha và Tiếng Tagalog. Thêm thông tin: <https://namiwa.org/>

WA Dept. of Labor & Industries (L&I) – Behavioral Health Services: nếu quý vị đã bị chấn thương hoặc bị bệnh tại nơi làm việc và nộp đơn yêu cầu bồi thường – L&I cung cấp một số biện pháp can thiệp về sức khỏe hành vi hiện có (chỉ dành cho người yêu cầu bồi thường, trong một số trường hợp hạn chế) để giúp họ phục hồi sau chấn thương và quay trở lại làm việc. Các biện pháp can thiệp này giải quyết những rào cản tâm lý xã hội gây trở ngại quá trình phục hồi. Nếu quý vị nộp đơn yêu cầu bồi thường, quý vị **có thể** hội đủ điều kiện hưởng các dịch vụ sức khỏe hành vi trong một số trường hợp nhất định, mặc dù quý vị có thể cần sự chấp thuận y tế. Các dịch vụ được cung cấp bằng Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Nga, Tiếng Ả-rập và Tiếng Việt (và những ngôn ngữ khác qua các dịch vụ biên dịch và phiên dịch). Thêm thông tin: <https://www.lni.wa.gov/patient-care/treating-patients/by-specialty/behavioral-health>

Chúng tôi muốn nhận được thông tin của quý vị! Chẳng bao lâu nữa, chúng ta sẽ có cơ hội tham gia các cuộc trò chuyện, nơi quý vị có thể chia sẻ kinh nghiệm và ý tưởng của mình.

Hãy đợi xem, tiếng nói của quý vị rất quan trọng!