

Bản Tin Hướng Dẫn An Toàn Dành Cho Nhân Viên Vệ Sinh



Mùa Xuân 2025

Thông Báo: Tìm kiếm Những Người Tham Gia Nghiên Cứu về Lau Sàn!

Chúng tôi đang tìm kiếm các nhân viên vệ sinh có kinh nghiệm, họ sẽ sẵn sàng đến phòng thí nghiệm nghiên cứu SHARP ở Tumwater, WA và thử nghiệm ba loại cán lau sàn khác nhau. Nghiên cứu này sẽ kéo dài khoảng 4 giờ. Người tham gia sẽ nhận được thẻ quà tặng trị giá \$100. Để tham gia nghiên cứu hoặc để biết thêm thông tin, xin liên hệ: Christina.Garbuz@lni.wa.gov

Hiểu Biết Tình Trạng Căng Thẳng Trong Công Việc dành cho Nhân Viên Lao Công

Nhân viên lao công đóng vai trò thiết yếu trong việc giữ gìn cộng đồng của chúng ta sạch sẽ và an toàn. Tuy nhiên, công việc của họ có thể nguy hiểm. Nhân viên lao công có thể làm việc với hóa chất mạnh, bị thương hoặc cảm thấy sợ hãi hoặc căng thẳng. Hầu hết nhân viên lao công đều làm việc một mình, kết hợp với các nguy cơ trong công việc có thể khiến họ cảm thấy buồn bã hoặc lo lắng, gây tổn hại đến sức khỏe và tinh thần tổng thể của họ. Quan trọng là phải hiểu cách thức tình trạng căng thẳng trong công việc ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của nhân viên lao công và cách thức trợ giúp họ cảm thấy an toàn khi làm việc.

Theo Hiệp Hội Tâm Lý Học Hoa Kỳ (American Psychological Association), tình trạng căng thẳng trong công việc xảy ra khi việc làm khiến cho người nào đó liên tục cảm thấy lo lắng, mệt mỏi hoặc buồn phiền. Các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng căng thẳng trong công việc bao gồm *quá nhiều công việc, không cảm thấy an toàn, không thể đưa ra các lựa chọn hoặc không hòa đồng với những người khác tại nơi làm việc*. Các nghiên cứu cho thấy rằng khi mọi người cảm thấy căng thẳng thường xuyên và không nhận được sự trợ giúp để kiểm soát tình trạng căng thẳng, họ có thể bị bệnh về thể chất và tinh thần. Việc này có thể bao gồm tình trạng cảm thấy rất mệt mỏi hầu hết thời gian (mệt nhọc), cảm thấy rất buồn bã hoặc chán nản, cảm thấy lo lắng hoặc bồn chồn, đồng thời gặp các vấn đề về thể chất bao gồm huyết áp cao, đau nhức cơ mãn tính hoặc đau khớp và dễ bị chấn thương hơn khi làm việc.

Tiêu Điểm Mỗi Ngày: Tình trạng Căng Thẳng trong Công Việc

Từ quá trình làm việc của chúng tôi với các nhân viên lao công ở WA, chúng tôi biết rằng nhiều nhân viên lao công báo cáo các vấn đề sức khỏe có thể liên quan đến tình trạng căng thẳng. Ví dụ: [trong cuộc khảo sát toàn tiểu bang năm 2019-2020 của chúng tôi về các nhân viên lao công](#), nhiều nhân viên lao công đã báo cáo **sức khỏe của họ ở mức trung bình hoặc kém** (19.4%), 43.5% số nhân viên lao công đã báo cáo **mất ngủ** và 19.1% số nhân viên lao công có chỉ số **cao về các triệu chứng trầm cảm**. Ngoài ra, [trong các nhóm tập trung được tiến hành vào năm 2019](#), chúng tôi đã hỏi các nhân viên lao công về tình hình sức khỏe toàn diện và những yếu tố gây căng thẳng tại



nơi làm việc của họ. Trong số các nguồn gây căng thẳng phổ biến nhất, nhân viên lao công đã báo cáo như sau:

- Cảm thấy rất mệt mỏi mọi lúc
- Quá nhiều công việc phải làm
- Phải làm việc quá nhanh và cảm thấy rất nhiều áp lực
- Bị giám sát viên đối xử không công bằng hoặc không tử tế
- Không được hướng dẫn cách thức giữ an toàn
- Không có công cụ phù hợp hoặc đồ bảo hộ an toàn

Lưu ý: Đọc Bản Tin Mùa Xuân của chúng tôi để biết các chiến lược và nguồn lực để kiểm soát tình trạng căng thẳng trong công việc.

Nhận Biết Các Dấu Hiệu Căng Thẳng trong Công Việc

Xác định sớm tình trạng căng thẳng trong công việc có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn sau này. Nếu quý vị thường cảm thấy một số yếu tố dưới đây, có thể có nghĩa là công việc của quý vị đang khiến quý vị quá căng thẳng.

Cảm Xúc

- Dễ cáu kỉnh hoặc tâm trạng thất thường
- Mất động lực, cam kết và tự tin
- Cảm giác tuyệt vọng
- Gia tăng các phản ứng cảm xúc (ví dụ: dễ khóc hơn, nhạy cảm hơn hoặc hung hăng hơn)

Thể Chất

- Mệt nhọc
- Nhức đầu
- Các vấn đề dạ dày và tiêu hóa
- Đau cơ
- Tăng huyết áp
- Hệ miễn dịch suy yếu (ví dụ: thường xuyên bị bệnh)

Hành Vi

- Tăng số ngày nghỉ làm
- Khó tập trung
- Khó chìm vào giấc ngủ hoặc duy trì giấc ngủ
- Thói quen ăn uống không lành mạnh
- Hút thuốc lá
- Lạm dụng ma túy và rượu bia
- Gặp khó khăn khi làm công việc của quý vị



Cảm Thấy Căng Thẳng khi Làm Việc?

Nếu quý vị cảm thấy công việc hiện tại của mình quá tải, quý vị không hề đơn độc và có nhiều cách để cảm thấy tốt hơn. Kiểm tra [Bản Tin mới nhất của chúng tôi: Tình trạng Căng Thẳng trong Công Việc](#) với các ý tưởng thực tế để kiểm soát tình trạng căng thẳng khi làm việc.

Trong Bản Tin này, quý vị sẽ tìm thấy:

- Những cách chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị tại nơi làm việc và ngoài công việc
- Đường dẫn liên kết đến các nguồn lực hữu ích và hỗ trợ

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!