

የጽዳት ሰራተኞች ደህንነት አጠባበቅ ጠቃሚ ምክር ሉህ

በጽዳት ኢንዱስትሪ ውስጥ ከሥራ ጋር የተያያዙ ጉዳዮችን ለመከላከል ተከታታይ የጤና እና የደህንነት አጠባበቅ ጠቃሚ ምክሮች



የሰፕረንግ 2025

ለጽዳት ሰራተኞች የስራ ቦታ ውጥረትን መቆጣጠር

በስራ ቦታ ጭንቀትን መቆጣጠር ከባድ ሊሆን ይችላል ነገርግን ትንንሽ ነገሮችን መመከር ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ ሊረዳ ይችላል። ጤናማ እና ደስተኛ ቦታ ላይ መስራት ይገባዎታል! በሥራ ቦታ እና በቤት ውስጥ ውጥረትን ለመቀነስ አንዳንድ ቀላል መንገዶች እዚህ አሉ።

መዘርጋት (መንጠራራት)

የጽዳት ሰራተኛ አካላዊ ሽክምን የሚያካትት በመሆኑ፣ ጡንቻዎ ከስራዎ በፊት እና በኋላ ጥሩ ስሜት እንዲሰማው፣ እጆችዎን፣ አንገትዎን እና እግሮችዎን በቀስታ ይዘርጉ።

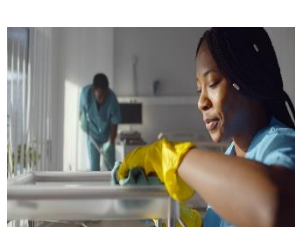


ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ይተንፍሱ

ይቁሙ እና ትልቅ እና ጥልቅ ትንፋሽ ይውሰዱ፣ ለአንድ ሰከንድ ያህል ይያዙት፣ ከዚያም በዝግታ ያውጡት። ይህ በስራ ወይም በማንኛውም ቦታ ላይ ነገሮች ከባድ ሲሆኑ እንዲረጋጉ ይረዳዎታል።

ጤናማ ልምዶች

ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት፣ ሰውነትዎን መንከባከብ አስፈላጊ ነው። ጉልበትዎን ለማቆየት ብዙ ውሃ ይጠጡ እና ጤናማ ምግቦችን ይመግቡ። በቂ እንቅልፍ ማግኘትም በጣም አስፈላጊ ነው። ስለዚህ በእያንዳንዱ ምሽት በተመሳሳይ ሰዓት ለመተኛት ይመክሩ። ማጨስን፣ መጠጣትን፣ ወይም ሌሎች ለእርስዎ የማይጠቅሙ ነገሮችን መጠቀም ማቆም ሲፈልጉ እና ዝግጁ ሲሆኑ እርስዎን የሚረዱ ጠቃሚ ሰዎች እና መርጃዎች አሉ። [ትምባሆ እንዴት ማቆም እንደሚቻል](#)፣ [የአልኮሆል ሱስ ሕክምና](#)፣ [የኦፒዮይድ ሱስ ሕክምና](#) እና [የአደንዛዥ እጽ ሱስ ሕክምና](#)።



ንቃተ ህሊና

አንድ ሥራ ከመጀመርዎ በፊት ትንሽ ትንፋሽ ይውሰዱ። በሚሰሩበት ጊዜ ሰውነትዎ እንዴት እየተንቀሳቀሰ እንደሆነ ይመልከቱ፣ እንዲሁም በዙሪያዎ ያለው ነገር ላይ ፍረጃ ሳይሰጡ ያስተውሉ። ይህ ቀኑን ሙሉ ዘና እንዲሉ እና ትኩረት እንዲሰጡ ይረዳዎታል።

የጊዜ አስተዳደር

ብዙ ጊዜ የድካም ስሜትን ለማስወገድ ቀላል የፍተሻ መዝገብ በመጠቀም ስራዎችን ቅድሚያ ይስጡ እና መደበኛ አጫጭር እረፍቶችን ይውሰዱ እና/ወይም ከቻሉ ስራዎችን እየቀያየሩ ይስሩ።

መጻፍ

ለአንድ ወይም ለሁለት ሳምንት ያህል ማስታወሻ ያስቀምጡ እና ጭንቀት እንዲሰማዎት የሚያደርገውን ነገት ይጻፉ። ስለሚከሰቱ ነገሮች፣ በአካባቢዎ ስላሉት ሰዎች እና እርሶ ስላሉበት ቦታ ይጻፉ። እንዲሁም፣ በሰውነትዎ እና በስሜትዎ ውስጥ ምን እንደሚሰማዎት ያስተውሉ። ማስታወሻዎችዎን መመልከት ጭንቀትዎን ለመረዳት እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት የሚያደርጉትን መንገዶችን ለማግኘት ይረዳዎታል።



የሥራ ቦታ ድጋፍ እና አውታረ መረቦች መገንባት

ጓደኞች ለማፍራት እና በሥራ ቦታ እርዳታ ለማግኘት ትንሽ እርምጃዎችን መውሰድ ጭንቀትን ሊቀንስ ይችላል። ጥሩ ግንኙነት ለመመስረት፣ በሚፈልጉበት ጊዜ እርዳታ ለመጠየቅ፣ እና ስራን የተሻለ ቦታ ለማድረግ ከሌሎች ጋር በግልጽ ለመነጋገር አንዳንድ መንገዶች እዚህ አሉ፡-



በሥራ ቦታ የድጋፍ ቡድኖችን ይቀላቀሉ ወይም ይመስርቱ

ስራዎን እና የሚያጋጥሙዎትን ፈተናዎች ከሚረዱ ሌሎች የፅዳት ሰራተኞች ጋር መነጋገር ይችላሉ።

በጤና ፕሮግራሞች ውስጥ ይሳተፉ

አንዳንድ ስራዎች ጭንቀት ለመቀነስ የሚረዱ ፕሮግራሞችን ያቀርባሉ። ጤናማ ሆኖ ለመቆየት፣ ስለአእምሮ ጤንነት ለመማር ወይም ድጋፍ ለማግኘት የሚሰሩት እንቅስቃሴዎች ሊኖራቸው ይችላል። ከቻሉ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ እና አጋዥ ሰዎችን ለማግኘት እነዚህን ፕሮግራሞች ይቀላቀሉ።

ከሰራተኛ እርዳታ ፕሮግራም (Employee Assistance Program, EAP) እርዳታ ይጠይቁ

ሥራዎ EAP ካለው፣ ነጻና የግል እርዳታ ለማግኘት ጥሩ ቦታ ነው። የእርስዎን ስሜት የሚያዳምጡና በስራ ጉዳዮች ላይ የሚረዱዎት ሰዎች አሏቸው።

የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ እና የበለጠ አክብሮት ላለው የስራ ቦታ ድምጽ ይሁኑ።

አንድ ሰው ኢ-ፍትሃዊ ከሆነብዎ ወይም እርስዎን በመጥፎ እያስተናገደዎት ከሆነ፣ ይፃፉ እና ተቆጣጣሪ ወይም HR ያነጋግሩ። ብዙ ቦታዎች ስምዎን ሳይገልጹ ኢፍትሃዊ አያያዝን ሪፖርት ለማድረግ መንገዶች አሏቸው።

ተገቢውን ስልጠና እና የደህንነት መሳሪያ ይጠይቁ

ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ እንዴት ማፅዳት እንዳለበት ማወቅዎን ያረጋግጡ እና መሳሪያዎችን በትክክለኛው መንገድ ይጠቀሙ። ደህንነትዎን ለመጠበቅ እንደ ጓንት ወይም መነጽሮች ያሉ የደህንነት መሳሪያዎችን ይጠይቁ። በሥራ ቦታ ደህንነት ሲሰማዎት፣ ውጥረት እንዲቀንስሎት ሊረዳዎት ይችላል።

እርዳታ የት እንደሚገኝ - የማህበረሰብ እና የውጭ መርጃዎች

ከተጨማሪ፣ በመረጡት ቋንቋ ድጋፍ ሊገኝ ይችላል።

Washington 211 (ዋሽንግተን 211)፡-

በግዛቱ ውስጥ ነዋሪዎችን ከጤና እና ሰብአዊ አገልግሎቶች ጋር የሚያገናኝ አጠቃላይ የመረጃ ቋት ነው። 211 በመደወል ወይም ድህረ ገጻቸውን በመጎብኘት የአእምሮ ጤና አገልግሎቶችን፣ ፕሮቦኖ ጠበቆችን፣ የመኖሪያ ቤት እርዳታን፣ ምግብን፣ የጤና እንክብካቤን እና ሌላው ቀርቶ የጋ/የአካል

ብቃት እንቅስቃሴ ግብዓቶችን ጨምሮ የጤና ማሻሻያ እንቅስቃሴዎችን ማግኘት ይችላሉ። ይህ አገልግሎት ሚስጥራዊ ነው እና 24/7 ይገኛል። አገልግሎቶች በስፓኒሽ፣ በሂንዲ፣ በኮሪያኛ፣ በቬትናምኛ እና በሩሲያኛ ጨምሮ ከ140 በላይ ቋንቋዎች ይሰጣሉ። ተጨማሪ መረጃ፡- <https://wa211.org/>

Department of Social and Health Services (DSHS)(የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎቶች መምሪያ (DSHS)) :- የአእምሮ ጤና ድጋፍን፣ የመኖሪያ ቤት ዕርዳታን እና የሙያ

ማግኘትን ጨምሮ የተለያዩ አገልግሎቶችን ይሰጣል። ውጥረት ያጋጠማቸው ወይም ተጨማሪ ድጋፍ የሚፈልጉ የፅዳት ሰራተኞች በDSHS የቀረቡትን መርጃዎች ማሰስ ይችላሉ። አገልግሎቶች በስፓኒሽ፣ በቬትናምኛ፣ በሩሲያኛ፣ በላኦ፣ በኮሪያኛ፣ በክመርኛ፣ በሶማሊኛ እና በቻይናኛ ይሰጣሉ። ተጨማሪ መረጃ፡-<https://www.dshs.wa.gov/>

Crisis Connections (በችግር ጊዜ የሚሰጡ አገልግሎቶች):-

ስላሎት የጤና እና ሰብአዊ አገልግሎቶች ወቅታዊ መረጃ በመስጠት የማህበረሰብ መርጃዎችን በመስመር ላይ ቋት ያቀርባል። የፅዳት ሰራተኞች ከአእምሮ ጤና፣ ከገንዘብ እርዳታ እና ከሌሎች ጋር የተያያዙ አገልግሎቶችን መፈለግ ይችላሉ። አገልግሎቶች በስፓኒሽ እና በሌሎች ቋንቋዎች በLanguage Line Solutions (በቋንቋ መስመር ሶሎክንስ) በሚሰጡ የትርጉም አገልግሎቶች ይሰጣሉ። ተጨማሪ መረጃ፡-<https://www.crisisconnections.org/>

National Alliance on Mental Illness (NAMI) (ብሔራዊ የአእምሮ ሕመም

ጥምረት(NAMI)) :- የአእምሮ ጤና ተግዳሮቶችን ለሚቋቋሙ ግለሰቦች መርጃዎችን እና ድጋፍን ይሰጣል። ሚስጥራዊ የእርዳታ መስመሮችን ይሰጣሉ እና የጽዳት ሰራተኞችን ከአካባቢያዊ የድጋፍ ቡድኖች እና አገልግሎቶች ጋር ማገናኘት ይችላሉ። አገልግሎቶች በስፓኒሽ እና በታጋሎግ ይሰጣሉ። ተጨማሪ መረጃ፡-<https://namiwa.org/>

WA Dept. of Labor & Industries (L&I) – Behavioral Health Services (የ WA የሰራተኛ እና ኢንዱስትሪዎች መምሪያ):-

የባህሪ ጤና አገልግሎቶች:- በስራ ላይ ጉዳት ከደረሰብዎ ወይም ከታመሙ እና የይገባኛል ጥያቄ ካቀረቡ - L&I ከጉዳት እንዲያገግሙ እና ወደ ስራ እንዲመለሱ ለመርዳት አንዳንድ የስነምግባር ጤና ጣልቃገብነቶችን ያቀርባል (ለይገባኛል ጥያቄ አቅራቢዎች ብቻ፣ በውስን ሁኔታዎች)። እነዚህ ጣልቃ ገብነቶች መልሶ ማገገምን የሚከለክሉ የስነ-ልቦና-ማህበራዊ እንቅፋቶችን ይፈታሉ። የይገባኛል ጥያቄ ካቀረቡ፣ በአንዳንድ ሁኔታዎች ለባህሪ ጤና አገልግሎት ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ምንም እንኳን የሕክምና ፈቃድ ቢያስፈልግዎትም። አገልግሎቶች በስፓኒሽ፣ በቻይናኛ፣ በሩሲያ፣ በአረብኛ እና በቬትናምኛ (እና በሌሎች ቋንቋዎች በትርጉም አገልግሎቶች) ይሰጣሉ። ተጨማሪ መረጃ፡-<https://www.lni.wa.gov/patient-care/treating-patients/by-specialty/behavioral-health>

ከእርስዎ መስማት እንፈልጋለን! በቅርቡ ተሞክሮዎቻችሁንና ሐሳባችሁን ማካፈል የምትችሉባቸውን ውይይቶች ለመቀላቀል የሚያስችሉ አጋጣሚዎች ይኖራችኋል። በንቃት ይጠብቁን፣ ምፅዋ አስፈላጊ ነው!