

# 清洁工安全提示单

旨在防止清洁行业中工作相关伤害的一系列健康与安全提示



年春 2025

## 保洁员工作压力管理指南

工作中应对压力可能很难，但尝试一些小事能让您感觉好些。您应该在一个健康快乐的环境中工作！以下是一些让您在工作和家中减轻压力的简单方法。

### 伸展运动

由于清洁工作需要承受较高的体力负荷，建议在轮班前和轮班后轻轻伸展手臂、颈部和腿部，帮助肌肉放松。



### 呼吸放松法

停下来深吸一口气，屏住一秒，然后缓缓呼出。这能帮助您在工作或任何场合感到困难时保持冷静。

### 健康习惯

想要保持最佳状态，照顾好身体至关重要。多喝水、吃健康餐食，维持精力充沛。充足睡眠也非常重要，尽量每天固定时间上床休息。如果您想戒烟、戒酒或停止使用其他有害物品，当您准备好时，会有有益的人士和资源可以提供支持：[如何戒烟](#)、[酒精使用治疗](#)、[阿片类药物使用治疗](#)和[物质滥用治疗](#)。



### 正念

开始一项任务前，先做几次深呼吸。工作时留意身体的动作，观察周围环境而不做评判。这能帮助您在一天中保持平静和专注。

### 时间管理

为避免长期疲劳，可用简单的清单对任务按优先级排序，并尽可能定期进行短暂休息和/或轮换任务。

### 写作

坚持一两周写日记，记下让您感到压力的事情。写下发生的事情、周围的人员以及您所处的环境。同时，记录下身体的感受和情绪。回顾记录内容能帮助您了解自己的压力，并找到缓解压力的方法。



---

## 建立工作场所支持和人际关系网络

在工作中迈出小步伐交朋友、寻求帮助能有效减轻压力。以下是一些建立良好关系、在需要时寻求帮助以及与他人坦诚交流以改善工作环境的方法：

### 加入或发起工作支持小组

您可以和其他理解您工作及挑战的保洁员交流。



### 参加健康项目

有些工作单位提供缓解压力的项目。这些项目可能包含保持健康的活动、心理健康知识学习或支持服务。如果可以，参加这些项目既能让您感觉更好，也能结识愿意帮助您的人。

### 向员工援助计划(EAP)求助

如果您的单位有 EAP，这是获取免费、私密帮助的好渠道。那里有专业人员可以倾听您的感受，并协助解决工作问题。

### 为更安全、更受尊重的工作环境发声

如果有人对您不公或恶劣对待，记录下来并向主管或人力资源部门反映。许多地方还提供匿名举报不公待遇的渠道。

### 要求提供适当的培训和安全设备

确保您了解如何安全清洁及正确使用设备。主动索要手套或护目镜等安全装备以保障自身安全。当您在工作中感到安全时，压力也会随之减轻。

---

## 何处寻求帮助 – 社区和外部资源

如果感到不堪重负，您可以通过自己的首选语言获取支持。

**Washington 211 (华盛顿 211 服务)：**这是一个综合性资源数据库，为全州居民提供健康和公共服务对接。拨打 211 或访问其网站，您可以找到心理健康服务、公益律师、住房、食品、医疗保健援助，甚至包括瑜伽/运动资源等健康促进活动。这项服务全程保密且全年无休。其服务提供超过 140 种语言支持，包括西班牙语、印地语、韩语、越南语和俄语等。更多信息：<https://wa211.org/>

## Department of Social and Health Services (DSHS) (社会福利服务部

(DSHS)): 提供一系列服务, 包括心理健康支持、住房援助和职业康复。面临压力或寻求额外支持的保洁员可查阅 DSHS 提供的资源。其服务语言包括西班牙语、越南语、俄语、老挝语、韩语、高棉语、索马里语和中文。更多信息: <https://www.dshs.wa.gov/>

Crisis Connections (危机联络中心): 提供社区资源在线数据库, 实时更新 King 县及华盛顿州可用的健康与人类服务信息。保洁员可以搜索与心理健康、经济援助等相关的服务。其服务通过 Language Line Solutions 的翻译服务, 提供西班牙语及其他语言支持。更多信息: <https://www.crisisconnections.org/>

## National Alliance on Mental Illness (NAMI) (美国国家精神疾病联盟

(NAMI)): 为应对心理健康问题的个人提供资源和支持。他们提供保密热线服务, 并可帮助保洁员联系当地支持小组和服务机构。服务语言包括西班牙语和他加禄语。更多信息: <https://namiwa.org/>

## WA Dept. of Labor & Industries (L&I) - Behavioral Health Services (劳

工与工商保险服务部 (L&I)) - 行为健康服务: 如果您在工作中受伤或患病并已提出索赔, L&I 可提供部分行为健康干预措施 (仅限申请人, 且需符合特定条件), 帮助您从伤病中康复并重返工作岗位。这些干预措施旨在解决阻碍康复的社会心理障碍。如果您提出索赔, 在特定情况下 可能 有资格享受行为健康服务, 但需获得医疗批准。服务语言包括西班牙语、中文、俄语、阿拉伯语和越南语 (其他语言可通过笔译和口译服务提供)。更多信息:

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

---

我们希望听听您的意见! 近期将有机会参与交流活动, 分享您的经历与想法。

敬请关注, 您的声音很重要!