

# Tránh Trượt, Vấp & Ngã

## Quick Tips

### Thực Tế về Trượt, Vấp & Ngã:

- Có thể dẫn đến một số các nguyên nhân, bao gồm: xử dụng ghế ngồi sai quy cách, bước đi mà không có đủ ánh sáng phù hợp hay lúc đang bị lo ra, mang giày không đúng quy cách, thời tiết, hay rơi ngã từ thang leo
- Những nguy hiểm dẫn đến những sự trượt, vấp & ngã thường bị bỏ qua nhưng gây ra nhiều thương tích, xếp hạng từ vết cắt đứt nhẹ và căng sái đến những tình trạng thương tật hơn nữa
- Những nguy hiểm dễ được cấu thành và dễ sửa đổi; Hãy học để nhận biết những nguy hiểm trượt, vấp & ngã



**Những Nguy Hiểm Té Ngã:** Té ngã thường xảy ra từ trượt & vấp nhưng bạn cũng có thể bị thương nếu bạn ngã từ một nơi cao:

- Xử dụng vật thể tạm thời để nâng độ cao (hộp, thùng, ghế, v.v.)
- Không ngồi ngay thẳng hay ngồi nghiêng ngả trên ghế
- Mang vật lớn hoặc quá nhiều khi đi cầu thang

**Những Nguy Hiểm Trượt Ngã:** Sự trượt ngã xảy ra khi thiếu sự ma sát hoặc lực kéo giữa giày dép và bề mặt của lối đi. Vài nguyên nhân thông thường của trơn trượt bao gồm:

- Bề mặt sàn trơn trượt
- chất lỏng, chất trơn hay đá đông trên sàn
- Dầu hay chất nhờn trên sàn
- Giày không có đế chống-trượt
- Thức ăn, rác, hay vật chướng ngại trên sàn



**Những Nguy Hiểm Vấp Ngã:** Sự vấp ngã xảy ra khi chân của một người (hay phần dưới của chân) tiếp xúc với một vật hay rơi xuống bậc thấp hơn một cách bất ngờ dẫn đến sự mất cân bằng. Vài nguyên nhân vấp ngã thông thường là:

- Nội thất tạo ra chướng ngại vật
- Vật liệu ở lối đi/cầu thang
- Dây giăng ngang lối đi
- Vật nhô ra ở lối đi/sàn nhà
- Ngăn kéo tủ mở
- Lót sàn có lỗ hổng hay lỏng lẻo
- Thảm lót/trải bị lỏng, rách, cuộn
- Tình trạng thang thiếu an toàn
- Thiếu ánh sáng
- Bề mặt sàn không cân bằng
- Lối bước đi khó-nhìn-thấy
- Xe nâng hàng không cân bằng

## Ngăn Ngừa Những Thương Tích:

Quản lý tốt là một trong những phương thức quan trọng nhất để ngăn ngừa những sự té ngã do những sự trơn trượt & vấp ngã. Điều đó bao gồm:

- Lau chùi tức khắc những sự tràn đổ chất lỏng
- Đánh dấu những khu vực bị tràn đổ và ướt
- Lau hoặc quét các mảnh vụn trên sàn
- Giữ bỏ những chướng ngại vật trong các lối đi và luôn luôn giữ chúng được thông thoáng
- Cài chặt (gắn chốt, dán, v.v.) tấm lót chân, thảm trải và thảm lót mà không được đặt phẳng
- Luôn luôn đóng tủ hồ sơ hay các ngăn kéo tủ chứa
- Che phủ những dây cáp giăng ngang lối đi
- Giữ cho những khu vực làm việc và các lối đi được thắp sáng tốt
- Thay thế những bóng đèn cũ và những ổ điện hư hỏng

Không có những biện pháp quản lý tốt, các biện pháp phòng ngừa khác, như là lắp đặt sàn nhà tinh xảo hay giày đặc biệt sẽ không bao giờ có hiệu quả hoàn toàn.



## Xử Dụng Các Bậc Thang:

- Nắm thành cầu thang từ đầu đến cuối
- Tránh khiên vác trên cầu thang hay chỉ khiên vác lượng hàng mà bạn có thể nhìn thấy phía trước
- Nhìn rõ nơi bạn đang đi và xuống cầu thang chậm để giữ thăng bằng cho bạn và để nhìn thấy những nguy hiểm trơn trượt
- Kiểm tra khả năng trơn trượt của cầu thang bằng cách vỗ vào chúng bằng chân của bạn
- Đi lên hay đi xuống, giữ trọng lượng vào chân sau của bạn cho đến khi chân trước của bạn được an toàn cho bước sắp tới; điều này giúp duy trì trọng tâm của bạn

## Bước Đi trên Các Mặt Phẳng Trơn Trợt:

- Bước những bước nhỏ - ngắn hơn chiều dài chân của bạn - để giữ chắc cho trọng tâm của bạn
- Bước đi với những ngón chân của bạn hướng ra ngoài; điều này mang lại sự hỗ trợ rộng hơn và vững chắc hơn để giữ thăng bằng
- Xoay người chậm: một sự xoay người nhanh dẫn đến một lực ngang gây ra mất thăng bằng và té
- Giữ cho hai tay được thoải mái để cân bằng, hơn là cho vào túi của bạn
- Mang giày với đế chống trơn, hay giày đế đinh để đi trên những mặt phẳng bị đóng đá
- Đi trên những hành lang/lối đi mà đã được ủi sạch đá và tuyết