

## 1. PENGENALAN

- ❖ Tugas dan tanggungjawab jururawat didalam memberikan perkhidmatan perubatan dan kesihatan adalah pelbagai di bilik bedah, jabatan kemalangan dan kecemasan, wad dan juga didalam masyarakat seperti pesakit luar dan klinik kesihatan
- ❖ Setiap tempat bekerja adalah unik; oleh itu berbagai jenis bahaya kesihatan dan keselamatan boleh dihadapi

## 2. BAHAYA KESIHATAN DAN KESELAMATAN

### ❖ Bahaya Fizikal

- Radiasi contohnya sinaran-x dari mesin sinaran-x bergerak dalam wad
- Terdedah kepada laser
- Terdedah kepada suhu sejuk contohnya dibilik bersalin, bilik bedah

### ❖ Bahaya Biologikal

- Penyakit berjangkit dimana ianya boleh berjangkit melalui:
  - Merawat orang yang berpenyakit berjangkit seperti tibi
  - Penyakit bawaan darah yang boleh dijangkiti melalui suntikkan jarum terpakai contohnya Hepatitis B dan C dan HIV

- Risiko terdedah kepada berbagai jenis penyakit yang "alah kesan ubat" seperti MDR-TB, MRSA

### ❖ Bahaya Kimia

- Penyakit kulit akibat reaksi dari kimia dan/atau allergen seperti sarung tangan lateks dan penggunaan ubat pembasmi kuman untuk pembersihan
- Keracunan atau terlecur akibat dari tumpahan kimia
- Masalah kesihatan kronik yang berhubung kait dengan pengendalian atau terdedah kepada:
  - Ubatan seperti mengendali ubat anti-neoplastic boleh menyebabkan alergi kepada kulit dan penyakit darah
  - Ubat bius seperti ethylene oxide yang boleh menumbulkan keguguran anak dalam kandungan dan leukaemia
  - Agen pembunuh kuman seperti glutaraldehyde yang boleh menimbulkan penyakit ampus
  - Radiasi yang boleh menimbulkan penyakit darah

### ❖ Bahaya Ergonomik

- Berdiri dalam jangka masa yang panjang boleh menimbulkan masalah pembuluh vena varikos iaitu kaki membengkak

- Sakit belakang, bahu dan tangan contohnya tegang, tersalah urat, rasa kebas, tangan membengkak dan rasa mencucuk, rasa sakit bahagian belakang disebabkan oleh mengangkat pesakit atau berdiri berpanjangan

### ❖ Bahaya Psikososial

- Tekanan dan keletihan disebabkan oleh terlalu banyak melakukan aktiviti atau kejadian traumatik seperti kematian pesakit
- Kerja syif, kerja malam dan kerja tambahan hari boleh menjejaskan perhubungan keluarga atau kehidupan peribadi dan luka dalam perut disebabkan oleh waktu makan yang tidak teratur
- Keganasan secara fizikal atau bahasa kasar bila berkerja sendirian contohnya dari pesakit yang mengalami masalah mental atau keluarga pesakit

### ❖ Bahaya Keselamatan

- Kecederaan disebabkan oleh tercucuk jarum atau terluka dari pisau pembedahan
- Terlecur dari alat-alat pembunuh kuman (steriliser) yang panas
- Kecederaan akibat dari tergelincir, tersadung dan terjatuh contohnya lantai yang basah, "housekeeping" yang tidak teratur

- Kejutan elektrik dari peralatan elektrik yang rosak
- Kecederaan bahagian kaki akibat tertimpa benda yang berat

### 3. PENCEGAHAN DAN KAWALAN

- ❖ Keadaan alam sekitar secara umum:
  - ✓ Memastikan peredaran udara yang cukup untuk mengurangkan tekanan panas dan juga bau, gas dan wap
  - ✓ Suhu yang selesa
  - ✓ Pencahayaan yang mencukupi
- ❖ Mencuci tangan adalah sangat penting untuk mengurangkan jangkitan. Pastikan anda menggunakan pelembab kulit (moisturiser) untuk menghindarkan kulit menjadi kering
- ❖ Mengikuti teknik dan prosedur yang ada untuk mengawal jangkitan (infection control)
- ❖ Mengendali benda-benda yang tajam seperti jarum suntikkan terpakai dengan berhati-hati - ikutlah teknik yang bersesuaian dalam mengendalikan dan membuang benda yang tajam
- ❖ Pengendalian manual / teknik mengangkat yang sesuai dan betul untuk mengangkat pesakit - gunakan alat bantuan pengangkat jika ada

- ❖ Sentiasa menggunakan alat pelindung diri yang betul seperti sarung tangan, gaun dan pelindung mata
- ❖ Meminta sarung tangan lateks yang tidak berserbuk atau sarung tangan yang bukan lateks jika alah kepada sarung tangan lateks
- ❖ Menggunakan kasut yang mempunyai permukaan tapak bawah yang tidak licin
- ❖ Mengikut corak kerja (syif) yang telah disarankan
- ❖ Memastikan semua ruang laluan tidak terhalang
- ❖ Memakai dosimeter apabila terdedah kepada radiasi
- ❖ Minta nasihat ahli psikologi untuk tatabara mengendalikan keletihan mental dan "burnout"
- ❖ Menjalani pemantauan kesihatan untuk mengesan masalah kesihatan awal dan mengambil suntikan yang berpatutan

# KERJAYA DALAM KEJURURAWATAN



**BAHAGIAN KESIHATAN CARA KERJA  
JABATAN PERKHIDMATAN KESIHATAN**

**FAKTA RISIKO KESIHATAN  
DAN KESELAMATAN**