



## 免费在线培训课程

对为老年人或残障人士提供护理有疑问吗？

Homebridge 和 Alameda County Public Authority 正在为家庭支持服务 (IHSS) 提供者和符合条件的接受者推出培训计划。获得支持、学习新技能, 并与其他护理人员建立联系——**全部在家进行且免费。**



### ✔ 学习让护理更轻松的技能

这些免费课程将向您展示如何：

- 帮助人们安全留在自己的家中。
- 安全地搬运和转移。
- 应对记忆力减退和行为挑战。

这些技能帮助提供者和接受者都感到**安全**和**准备充分**。

### ✔ 感到自信, 减轻压力

当您学到更多时, 您将：

- 减少对犯错的担忧。
- 遇到问题时保持冷静。
- 更享受您的工作。

感到**自信**并知道该做什么让护理变得更轻松。

### ✔ 投资自己——免费

这些课程：

- 完全免费。
- 提升技能和丰富简历。
- 助您现在和未来的发展。

花时间学习表明**您**和您的工作都很重要, **重要**。

## 免费在线培训课程:

按自己的节奏学习!

探索这些在线培训课程,提升您在家庭护理方面的技能。学习帮助接受者保持安全、健康和舒适的重要方法,同时获得可立即应用的信心和知识。

### 为家庭护理提供入门课程

了解您的角色、IHSS 项目规则,并为接受者提供安全、高质量的护理。

### 协助接受者洗澡、穿衣与皮肤护理

学习如何安全、尊重地帮助接受者洗澡、穿衣及护理皮肤。

### 尊重差异

了解如何尊重不同的文化和背景,营造一个友好的环境。

### 照护卧床接受者: 床上洗澡与床铺整理及搬运

学习如何为接受者提供床上洗澡、整理床铺,并安全使用搬运设备。

### 家庭护理的关键概念、自主决定与自我指导

理解以人为本的护理,帮助接受者参与其护理决策。

### 感染控制

学习如何阻止细菌传播并保持安全。

### 跨护理团队协作

了解家庭护理团队成员如何协作,并记录和报告重要的接受者信息。

### 安全与风险预防 (对接受者和护理者)

学习如何保持安全、处理紧急情况,并提供基本急救,包括窒息应对。

### 协助接受者梳洗

帮助接受者进行洗澡、护发和口腔卫生,同时保持其尊严。

### 协助接受者使用卫生间及管理失禁

安全、尊重地帮助接受者如厕和护理导尿管。

## 按照以下四个步骤注册!

### 1. 访问网站:

扫描二维码或访问:  
[tinyurl.com/AlamedaCircle](https://tinyurl.com/AlamedaCircle)



### 2. 创建账户:

输入:

- 您的全名
- 您的电子邮箱地址
- 您自己设定的密码

然后点击“注册”。

### 3. 检查邮箱:

在您的邮箱中查找一封含有 6 位数验证码的邮件。将该验证码输入网站。

### 4. 开始学习:

使用屏幕左侧的菜单查看所有课程和帮助工具。

### 需要帮助吗?

联系 Ripa Saha  
开发部高级经理  
[rsaha@homebridgeca.org](mailto:rsaha@homebridgeca.org) · 415.535.3624

### 你想要和在线真人教师实时学习吗?

提供免费的在线直播课程。  
请查看“阿拉米达县家庭支持服务公共机构在线培训时间表”了解详情,并在线注册:

<https://forms.office.com/g/gp44NfFCUJ>

### 需要帮助吗?

发送电子邮件至 [patraining@acgov.org](mailto:patraining@acgov.org)



HOMEBRIDGE

Making independent living possible  
for those unable to care for themselves.

[HOMEBRIDGECA.ORG](https://homebridgeca.org)