

أعمال النوبات

مؤخرا كانت هناك تقارير عن حوادث في صناعة النقل الجوي لأناس استغرقوا في النوم بينما كان مطلوب منهم أداء وظيفة بالغة الأهمية :

يوم ٢٢ مارس، ٢٠١١ ، طائرتين هبطت في مطار ريغان الوطني في العاصمة واشنطن، حوالي منتصف الليل من دون إذن من برج المراقبة بسبب أن المراقب الجوي كان مستغرقاً في النوم.

في ١٩ شباط ٢٠١١ مراقب جوي كان يعمل في نوبة منتصف الليل، كان متعبا وغير قادر على البقاء مستيقظا، مما اضطر زميله لتولي وظائف متعددة في مخالفة للإجراءات المتبعة.

معظم محطات العمليات الصناعية تعمل على مدار ٢٤ ساعة في اليوم ، والتي تلزم المشغلين للعمل طوال الليل، والعمل بالتناوب بجدول روتينية. ويمكن لجدول نوم مضطرب ناجم عن العمل في نوبات أن يكون سبباً لنعاس الكثير من الناس، مع إمكانية حدوث أخطاء تشغيلية خطيرة. يجب على موظفي التشغيل أن يكونوا في حالة تأهب وقدرة على الاستجابة لمشاكل محتملة في أي وقت من النهار أو الليل!

هناك أشياء يمكنك القيام بها للحفاظ على اليقظة والحذر عند العمل ليلا. يجب أن تدرك المشكلة وتحمل المسؤولية من أجل الحصول على قسط كاف من النوم الجيد أثناء ساعات كنت بعيدا عن المصنع. إدارتك لها أيضا دور حاسم في التأكد من أن جداول العمل تتيح لك الفرصة للحصول على النوم الذي تحتاج إليه.



لوحة ألمانية من القرن ١٤ "السبعة النيام"

هل تعلم؟

يمكن أن تحدث الحوادث الصناعية الخطيرة في أي وقت من النهار أو الليل! يجب على العاملين بنظام النوبات أن يكونوا دائما في حالة تأهب وقدرة على الاستجابة بطريقة فعالة للحوادث المحتملة. وهنا بعض الأمثلة عن الحوادث التي وقعت ليلا :

- وقع عام ١٩٨٤ في بوبال، الهند تسرب عن الغازات السامة التي قتل فيها الآلاف من الناس بعد منتصف الليل بقليل.
- بدأت عام ١٩٨٦ كارثة تشيرنوبيل النووية مع فقدان السيطرة وانفجار في حوالي الساعة ١:٠٠ صباحاً.
- وقعت عام ١٩٨٩ التسرب النفطي من ناقلة النفط أكسون فالديز جراء الإصدام الذي تعرضت له بعد وقت قصير من منتصف الليل.
- وقع الانفجار الأفقي في المياه العميقة ٢٠١٠ (الصورة العلوية) ، التي قتل فيها ١١ شخصا وتسببت في أكبر تسرب نفطي في تاريخ البحرية، في الساعة ١٠ تقريبا مساءً.

ماذا تستطيع أن تفعل؟

البشر ليس مصممون لأنماط غير منتظمة في النوم. موظفين المناوبات يواجهون اضطرابات متكررة في النوم الذي يمكن أن يسبب النعاس المفرط. يمكنك التقليل من الآثار. بعض الأمثلة :

- تأكد من الحصول على ما يكفي من نوعية النوم في حين كنت بعيدا عن العمل.
- تأكد من حصولك على مكان جيد للنوم أثناء النهار -- مظلم وهادئ، ودون إزعاج.
- أخذ غفوة على الفور قبل أن تذهب للعمل.
- العمل مع الآخرين للمساعدة على بقاءك في حالة تأهب.
- كن عملي -- أمشي وتحرك بقدر الإمكان.
- لا تخطط لمهام مملة أو صعبة عندما يكون مرجح أن تكون متعب. تظهر الدراسات أن معظم العاملين في النوبة الليلية يكونوا عرضة للنعاس حوالي ٤-٥ صباحا.
- إذا كنت تواجه مشاكل في البقاء مستيقظا، يجب استشارة الطبيب. قد يكون لديك حالة نوم يمكن علاجها.
- البحث في الإنترنت لمزيد من الأفكار لتكون في حالة تأهب حين يكون عملك ليلا ومن خلال جداول دورية.

تأكد من الحصول على نوعية جيدة بما فيه الكفاية من النوم عند العمل بجدول دورية!