

倒班工作

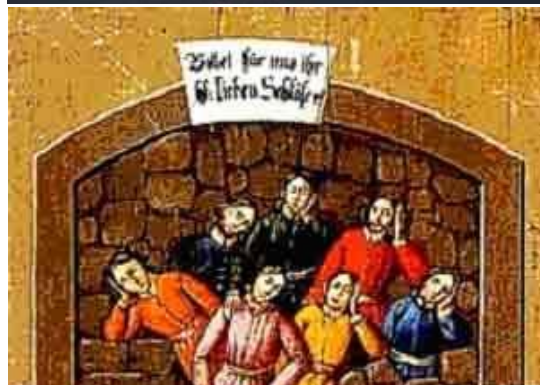
2011年7月

最近媒体报道了航空运输业出现的数起事件，这些事件与当事人在需要执行重要工作时睡觉有关。

- 2011年3月22日大约午夜时分，两架飞机在美国华盛顿特区的里根国家机场降落，这是在没有获得指挥塔许可的情况下着陆的，因为当时空中交通管制员睡着了。
- 2011年1月19日，一位在午夜工作的空中交通管制员由于疲劳过度，难于保持清醒，迫使他的同事一人同时做多项工作，这违反了程序规定。

大部份流程工业的工厂都是每天24小时运行的，操作人员需要在夜里工作，并依照轮班表上班。对于很多人来说，由于倒班导致睡眠规律被打乱，会使人在工作时犯困继而存在误操作的风险。因此，无论在白天或夜里操作人员必须保持警醒，以能够应对可能出现的问题！

你可以采取一些方法，使你能在夜间工作时保持清醒和警觉。你应该认识到这个问题并承担起责任，当你在非上班的时间里，保证充足的高质量睡眠。你的管理者同样发挥着重要的作用，他需要保证工作日程安排能让你有时间获得你所需的睡眠。



14世纪的德国油画——“七个睡眠者”

你知道吗？

重大工艺事故在任何时刻都有可能发生，不管是白天还是夜晚！所以，倒班员工必须时时保持警觉，以能够有效地应对可能发生的工艺事故。下面列举几个发生在夜里的工艺事故案例：

- 1984年印度博帕尔剧毒气体泄漏事件，导致数千人死亡，就发生在午夜后不久。
- 1986年前苏联切尔诺贝利核灾难，开始于控制失效，随后在凌晨1点左右发生爆炸。
- 1989年美国艾克森瓦德兹号油轮触礁和原油泄漏事故，也是发生在午夜后不久。
- 2010年美国深水地平线钻井平台爆炸（右上图），导致11人死亡，成为了历史上最大的海上原油泄漏事故，它发生在晚上10点钟。

你能做什么？

人类有规律的睡眠模式是与生俱来的。倒班员工要经常面对可能引起过度嗜睡的睡眠障碍。但你可以把这些影响最小化，举例如下：

- 要确保：在你没有上班时，得到了足够的高质量睡眠。
- 要确保：你在白天休息时有个好地方——避光、安静、没有干扰。
- 在上班前小睡一会儿。
- 与同事一起工作有助于你保持清醒。
- 保持活动——尽可能的多走动和四处转转。
- 在你可能最困的时候，不要计划去做枯燥的、困难的工作。有研究表明倒班员工在凌晨4点至5点最犯困。
- 如果你有困难保持清醒，请向医生咨询。你的睡眠状况可能需要治疗。
- 就夜间工作或倒班工作，你也可以在因特网上搜索更多保持清醒的办法。

如果你从事倒班工作，要确保有充足的高质量睡眠！