

शिफ्टमधील कामे

जुलै २०११

अलीकडे हवाई वाहतूक उद्योगातील माणसे अत्यंत जोखमीची कामे करण्याच्या वेळी झोपण्याच्या घटनांचे वृत्त मिळाले आहे.

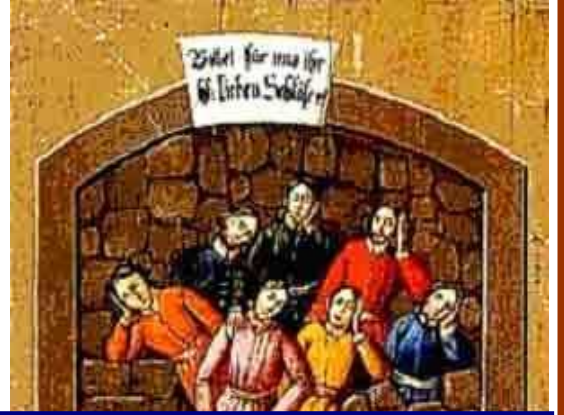
• 22 मार्च २०११ रोजी वॉशिंग्टन डीसीच्या रेगन राष्ट्रीय विमानतळावर मध्यरात्री दोन विमाने नियंत्रण कक्षाच्या परवानगीशिवाय उतरली कारण हवाई वाहतूक नियंत्रक झोपला होता.

• 19 मार्च २०११ रोजी हवाई वाहतूक नियंत्रक मध्यरात्री थकला होता आणि जागा राहू शकत नव्हता व पद्धतीचे उल्लंघन करून आपल्या सहकाऱ्यांना अनेक कामे करण्यास भाग पाडत होता.



बहुतेक प्रक्रीया कारखाने दिवसाचे 24 तास चालू असतात आणि कामगारांना रात्री व तसेच बदलत्या पाळ्यांमध्ये काम करावे लागते. पाळ्यांमधील कामांमुळे बिघडलेल्या झोपेच्या वेळापत्रकामुळे अनेक लोकांना मरगळल्यासारखे होते ज्यामुळे कामामध्ये गंभीर त्रुटी राहण्याची शक्यता असते. काम करणारी व्यक्त सावध असायला हवी आणि दिवसा व रात्रीच्या कोणत्याही वेळी संभाव्य समस्यांना तोंड देण्यास समर्थ असावा.

रात्रीच्या वेळी जागे आणि सावध राहण्यासाठी काही गोष्टी तुम्ही करू शकता. या समस्यांचे गांभीर्य जबाबदारीपूर्वक लक्षात घेऊन कामावर नसताना तुम्ही पुरेशी आणि चांगली झोप घेऊ शकता. तुमच्या पाळ्यांचे वेळापत्रक बनविताना तुम्हाला पुरेशी झोप घेण्याची संधी मिळते याची खात्री करण्यात तुमच्या व्यवस्थापनाचीही महत्त्वाची भूमिका असते.



14th Century German painting, "The Seven Sleepers"

आपणास माहित आहे?

बहुतांश प्रक्रीया उद्योगांतील घटना दिवसाच्या किंवा रात्रीच्या कोणत्याही वेळी घडू शकतात! पाळ्यांतील कामगारांनी कायम सतर्क आणि प्रक्रीयेतील संभाव्य समस्यांना प्रभावीपणे तोंड देण्यासाठी समर्थ रहाणे आवश्यक आहे. प्रक्रीया उद्योगांत रात्रीच्या वेळी घडलेल्या काही घटनांची इथे उदाहरणे दिली आहेत:

- १९८४ भोपाळ, भारत, मध्यरात्रीनंतर थोड्याच वेळात झालेली विषारी वायू गळती ज्यात हजारो माणसे ठार झाली.
- १९८६ चेर्नोबिल, नियंत्रण सुटल्याने आण्विक संहार सुरू झाला आणि पहाटे १ वाजण्याच्या सुमारास प्रचंड स्फोट झाला.
- १९७६ एक्झॉन वाल्डेझ, मध्यरात्रीनंतर थोड्याच वेळात तेलाचा टँकर आडवा झाला आणि तेल सांडले.
- २०१०, खोल समुद्रातील हॉरीझॉनवरील स्फोट (सर्वात वरचे छायाचित्र) ज्यात ११ माणसे ठार झाली आणि इतिहासातील सर्वात मोठी सामुद्री तेल गळती झाली. घटना घडली रात्री सुमारे 10 वाजता.

आपण काय करू शकता?

माणसांची संरचना झोपेच्या बदलत्या पद्धतीसाठी केलेली नसते. पाळ्यांमध्ये काम करणाऱ्या कामगारांना सतत झोपेच्या वेळेच्या बदलांना सामोरे जावे लागते ज्यामुळे अतिरिक्त मरगळ येवू शकते. तुम्ही हे परीणाम कमी करू शकता. काही उदाहरणे:

- तुम्हाला कामावर नसताना पुरेशी आणि चांगली झोप मिळण्याची व्यवस्था करा.
- दिवसा झोपण्यासाठी तुमच्याकडे पुरेसा अंधार असणारी, शांत आणि कोणताही व्यत्यय येणार नाही अशी व्यवस्था करा.
- कामावर जाण्यापूर्वी एक डुलकी घ्या.
- स्वतः जागे राहण्यासाठी सहकाऱ्यांबरोबर काम करा.
- तत्पर रहा – शक्यतोवर हालचाल करा, हिंडा-फिरा.
- थकवा येण्याची शक्यता असेल तर अवघड आणि किचकट कामे करण्याचे ठरवू नका. पाहणी असे आढळून आले आहे की पाळ्यांमध्ये काम करणारे कामगार सहसा पहाटे 4 ते 5 च्या दरम्यान पेंगुळतात.
- जागे राहण्याच्या बाबत जर तुम्हाला काही समस्या असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. तुम्हाला झोपेचा विकार असू शकतो जो बरा होऊ शकतो.
- रात्रपाळी तसेच बदलत्या पाळ्यांमध्ये काम करताना सावध व सतर्क राहण्यासंबंधीच्या आणखी युक्त्या इंटरनेटवर शोधा.

Make sure you get enough good quality sleep when working rotating shifts!

AIChE © 2008. सर्व हक्क राखीव. अव्यावसायिक, शैक्षणिक हेतूसाठी वापरण्यास प्रोत्साहन आहे. तथापि CCPS शिवाय अन्य कोणी पुनर्विक्री करण्यास सक्त मनाई आहे. संपर्क : ccps_beacon@aiche.org or २१२.५९१.७३१९

हे बीकॉन सहसा अफ्रीकन, अरेबिक, चिनी, डॅनिश, डच, इंग्रजी, फ्रेंच, जर्मन, ग्रीक, गुजराती, हिब्रू, हिंदी, हंगेरियन, इंडोनेशियन, इटालियन, जपानी, कोरियन, मलय, मराठी, नॉर्वेजियन, पर्शियन, पोलिश, पोर्तुगीज, रशियन, स्पॅनिश, स्वीडीश, तमिळ, थार्स, तेलगू, तुर्की, उर्दू आणि व्हीएतनामी इत्यादी भाषांमध्ये उपलब्ध आहे.

This Beacon is translated in Marathi by Mr. S.K. Gulawani, Maharashtra, India.