

Kerja Shift

Julai 2011

Baru-baru ini ada laporan tentang kejadian dalam industri pengangkutan udara yang berkaitan dengan orang tertidur sementara diperlukan untuk melakukan pekerjaan yang kritis:

- Pada tarikh 22 Mac 2011, dua pesawat mendarat di Reagan National Airport, Washington DC, sekitar tengah malam tanpa izin menara kawalan kerana pengawal lalu lintas udara yang sedang tidur.
- Pada tarikh 19 Februari 2011, sebuah pengawal lalu lintas udara bekerja shift tengah malam lelah dan tidak mampu untuk tetap terjaga, memaksa rakannya untuk melakukan beberapa pekerjaan yang melanggar prosedur.

Kebanyakan proses loji industri beroperasi 24 jam sehari, dan pekerja dituntut untuk bekerja sepanjang malam, dan bekerja berputar jadual shift. Jadual tidur yang terganggu akibat dari kerja shift boleh menyebabkan mengantuk bagi kebanyakan pekerja, dengan potensi kesalahan operasi berbahaya. Pekerja operasi harus berwaspada dan mampu menanggapi masalah-masalah yang berpotensi pada bila-bila masa, siang atau malam!

Ada hal-hal yang dapat anda lakukan untuk tetap terjaga dan waspada ketika bekerja pada hari malam. Anda harus mengenali masalah dan mengambil tanggung jawab untuk mendapatkan tidur yang secukupnya semasa anda berada jauh dari kilang. Pengurusan anda juga mempunyai peranan penting dalam memastikan bahawa jadual kerja membolehkan anda mempunyai kesempatan untuk mendapatkan tidur yang diperlukan.



14 Century lukisan Jerman, "The Seven Sleepers"

Tahukah anda?

Proses kejadian Major boleh berlaku bila-bila masa, siang atau malam! Pekerja shift harus selalu berwaspada dan boleh respons secara berkesan kepada kejadian proses berpotensi. Ini adalah beberapa contoh proses insiden yang terjadi di malam hari:

- ➔ 1984 Bhopal, India melepaskan gas beracun yang membunuh ribuan orang dan terjadi dalam sekejap masa setelah tengah malam.
- ➔ Bencana nuklear Chernobyl 1986 bermula dengan hilangnya kawalan dan letupan di sekitar 1 pagi.
- ➔ Tahun 1989 Exxon Valdez kapal tangki minyak pembumian dan tumpahan minyak berlaku tidak lama lagi selepas tengah malam.
- ➔ Tahun 2010 Deepwater Horizon letupan (gambar atas), yang membunuh 11 orang dan menyebabkan tumpahan minyak laut terbesar dalam sejarah, terjadi pada sekitar 10 PM.

Apa yang boleh anda lakukan?

Orang tidak direka untuk pola tidur tidak teratur. pekerja Shift sering menghadapi gangguan tidur yang boleh menyebabkan mengantuk yang berlebihan. Anda boleh meminimumkan kesan. Beberapa contoh:

- ➔ Pastikan anda mendapatkan tidur yang berkualiti dan secukupnya apabila anda jauh dari tempat kerja.
- ➔ Pastikan anda mempunyai tempat yang baik untuk tidur pada hari siang - gelap, tenang, tanpa gangguan.
- ➔ Tidur siang segera sebelum anda pergi bekerja.
- ➔ Bekerja dengan orang lain untuk membantu anda sentiasa berwaspada.
- ➔ Sentiasa aktif - berjalan-jalan dan bergerak sebanyak mungkin.
- ➔ Jangan merancang pekerjaan membosankan atau sukar apabila anda mungkin dalam keadaan yang paling lelah. Kajian menunjukkan bahawa pekerja shift malam yang paling mengantuk sekitar 4-5 pagi.
- ➔ Jika anda mengalami masalah untuk mengekalkan anda terjaga, hubungi doktor. Anda mungkin mempunyai keadaan tidur yang boleh diperbaiki.
- ➔ Cari di Internet untuk idea-idea lebih lanjut tentang menjaga waspada saat bekerja pada hari malam dan berputar shift.

Pastikan anda mendapatkan kualiti tidur yang mencukupi baik ketika bekerja shift berputar!