

輪班工作

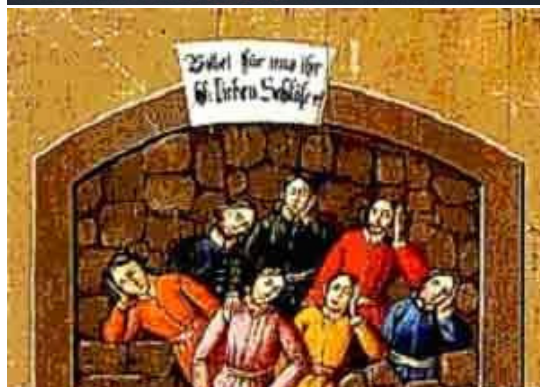
2011年7月號

最近有兩起航空運輸業事件的報導，是關於值勤人員在需要執行重要工作時竟睡著了：

- 2011年3月22日午夜時分，兩架飛機在無塔臺人員引導下，在華盛頓特區的雷根國家機場（Reagan National Airport）降落，因為飛航管制員睡著了。
- 2011年2月19日，某夜班飛航管制員太累了而無法保持清醒，使得他的同事違反程序，同時做多項工作。

大多數製程工業工廠每天24小時不停運轉，操作人員必須熬夜工作，並且按照值班表輪班工作。輪班工作所造成的混亂睡眠日程表會導致許多人嗜睡，而可能會有危險的操作錯誤。操作人員必須提高警覺，能夠應付在白天或夜晚任何時刻可能出現的問題！

當你在夜間工作時，有很多事情你可以做，來保持清醒和警覺。你應該認清楚這個問題，並負責任在下班的時間得到足夠的優質睡眠。你們的管理階層也有重要的任務，要確保值班表能讓你有機得到你所需要的睡眠。



14世紀德國繪畫-「七貪睡者(The Seven Sleepers)」

你知道嗎？

重大的製程事故可能會發生在白天或晚上的任何時刻！輪班工人必須始終保持警覺，並能有效地應對潛在的製程事故。下面是一些夜間發生的製程事故的例子：

- 1984年印度博帕爾市(Bhopal)在午夜後不久發生毒氣外漏，造成數千人死亡。
- 1986年車諾比(Chernobyl)核電廠災變，在大約凌晨1點開始失控而爆炸。
- 1989年Exxon公司 Valdez油輪在午夜後不久擱淺而漏油。
- 2010年深水地平線(Deepwater Horizon)鑽油平臺在大約晚上10時發生爆炸（見上圖），11人死亡，並造成歷史上最大的海洋石油洩漏。

你可以做什麼？

人們並不適於不規則的睡眠模式。輪班工作者面臨頻繁的睡眠混亂，會引起過度嗜睡。你可以儘量減少其影響。例如：

- 請確保你下班時能得到足夠的優質睡眠。
- 要確保你在白天有一個良好的睡覺場所 - 黑暗、安靜，而沒有干擾。
- 臨上工前小睡片刻。
- 與他人協同工作，以幫助你保持警覺。
- 要活動 - 儘量多散步並來回走動。
- 當你很可能最累的時候，不要計劃乏味或困難的工作。研究顯示：夜班工作者在清晨4-5點時最嗜睡。
- 如果你保持清醒有問題，要去看醫生。您的睡眠狀況可能可以治療。
- 上網際網路搜索更多在晚上工作並且輪班時如何保持警覺的點子。

請確保當您輪班工作時，有足夠的優質睡眠！