

## نوبتکاری

اخیراً در صنایع حمل و نقل هوایی حوادثی گزارش شده که مرتبط به خواب افراد در زمان انجام وظایف مهم و حساس بوده است:

• در ۲۲ مارس سال ۲۰۱۱، حوالی نیمه شب دو فروند هواپیما بدون هماهنگی و اخذ مجوز در فرودگاه ملی ریگان (واشنگتن دی سی) فرود آمدند چون مسئول کنترل ترافیک هوایی خواب بود.

• در تاریخ ۱۹ فوریه سال ۲۰۱۱، کنترلر ترافیک هوایی در شیفت نیمه شب خسته شده و قادر نبود خود را بیدار نگه دارد لذا بر خلاف مقررات انجام وظایف گوناگونی را به عهده همکار خود گذاشت.

اکثر صنایع فرآیندی بصورت ۲۴ ساعته کار می کنند و اپراتورها مجبورند بر اساس برنامه نوبتکاری در شیفت شب نیز کار کنند. در بسیاری از مردم، اختلالات خواب ناشی از نوبتکاری پتانسیل بروز اشتباهات را افزایش می دهد. کارکنان باید هوشیار بوده و در رویارویی با مشکلات بالقوه در هر زمان از روز یا شب عکس العمل مناسب از خود نشان دهند.

برای بیداری و هوشیاری در شیفت های شب از تکنیکهایی استفاده می شود. شما باید مشکل خود را تشخیص داده و در ساعاتی که در محل کار حضور ندارید خواب کافی و با کیفیت داشته باشید. مدیریت نیز باید اطمینان حاصل کند که برنامه زمانبندی کار فرصت مناسب جهت داشتن خواب کافی را در اختیار شما قرار می دهد.



نقاشان آلمانی قرن ۱۴، "۷ نقاش خواب آلود"

## آیا می دانید؟

حوادث بزرگ فرآیندی در هر زمانی از روز یا شب احتمال وقوع دارند. کارکنان نوبتکاری باید هوشیار بوده و در شرایط مقتضی عکس العمل مناسب از خود نشان دهند. نمونه های زیر حوادثی است که در شب رخ داده است:

← حادثه بوپال هند (سال ۱۹۸۴) که در اثر آزاد شدن مواد سمی رخ داد و منجر به کشته شدن هزاران نفر گردید در ساعاتی پس از نیمه شب به وقوع پیوست.

← فاجعه اتمی چرنوبیل (سال ۱۹۸۶) که در ساعت یک نیمه شب شروع شد.

← حادثه نفتکش Exxon Valdez (سال ۱۹۸۹) و نشست مواد نفتی در دقایقی پس از نیمه شب رخ داد.

← انفجار چاه نفت Deepwater Horizon (سال ۲۰۱۰) که منجر به کشته شدن ۱۱ نفر و بزرگترین نشست نفتی تاریخ در خلیج مکزیک شد در ساعت ۱۰ شب به وقوع پیوست.

## شما چه کاری می توانید انجام دهید؟

بدن انسان جهت خواب غیر منظم طراحی نشده است. اختلالات خواب در کارکنان شیفتی باعث خواب آلودگی آنها می شود. با اجرای برخی تمهیدات می توانید اثرات آنرا کاهش دهید:

← اطمینان حاصل کنید که خارج از ساعات کاری، به اندازه کافی خواب داشته باشید.

← اطمینان حاصل نمائید که محل خواب در طول روز تاریک، ساکت و بدون مزاحمت باشد.

← قبل از رفتن به محل کار خواب کوتاهی (چرت) داشته باشید.

← به همراه دیگران کار کنید. این امر به هوشیاری شما کمک می کند.

← تا حد امکان در محیط کار قدم زده و فعالیت حرکتی داشته باشید.

← هنگام خستگی از انجام کارهای مشکل و خسته کننده پرهیز کنید. مطالعات نشان می دهند که کارکنان شیفتی در ساعات ۵-۴ صبح بیشترین خواب آلودگی را دارند.

← اگر برای بیدار ماندن مشکل دارید حتماً به پزشک مراجعه نمائید. ممکن است نیاز به درمان داشته باشید.

← برای یافتن راه حل های دیگر هنگام انجام کارهای شیفت شبانه در اینترنت جست و جو نمائید.

## در صورت نوبتکاری، از داشتن خواب کافی و مناسب اطمینان حاصل نمائید!