

**શીફ્ટમાં કામગીરી**

જુલાઈ - ૨૦૧૧

તાજેતરનાં હવાઈ ટ્રાન્સપોર્ટ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં બનેલા અકસ્માતના અહેવાલમાં એમ જાણવા મળ્યું કે જ્યારે નિર્ણાયક કામગીરી કરવાની હતી ત્યારે સંકળાયેલા વ્યક્તિઓ સુઈ ગયા હતા.

- ૨૨ માર્ચ ૨૦૧૧ના રોજ, બે વિમાન વોશિંગ્ટન ડીસી ના રેગન નેશનલ એરપોર્ટ ઉપર ઉતર્યા, મધ્યરાત્રિએ કંટ્રોલ ટાવરની પરવાનગી વગર કારણ કે એર ટ્રાફિક કંટ્રોલર ઊંઘતા હતા.
- ૧૯ ફેબ્રુઆરીના રોજ એર ટ્રાફિક કંટ્રોલર મધ્યરાત્રિના શીફ્ટમાં કામ કરતાં થાકી ગયા હતા અને ઊંઘને ટાળી શક્યા નહિ, તેમના સહકર્મચારીઓને એક કરતાં વધારે કામ આપ્યું જે સુરક્ષા પદ્ધતિનો ભંગ કરનારું હતું.

મોટા ભાગના કારખાનાઓમાં દિવસના ચોવીસે કલાક કામ ચાલતું હોય છે, અને ઓપરેટરોને આખી રાત કામ કરવાનું હોય છે, અને કામગીરી પાળીના સમયપત્રક પ્રમાણે ફરતી હોય છે. શીફ્ટમાં કામ કરવાથી ઊંઘવામાં થતાં બદલાવને કારણે ઘણાં લોકો કામ કરતાં કરતાં ઊંઘમાં સરી પડે છે જેને કારણે કામગીરી કરવામાં ગંભીર ભુલો થવાની સંભાવના રહેલી છે. કામગીરી કરી રહેલા માણસો હંમેશાં તૈયાર અને કોઈપણ મુશ્કેલી કે પ્રોબ્લેમનો સામનો કરી શકે તેવી પરિસ્થિતિમાં હોવા જોઈએ પછી એ દિવસ હોય કે રાત !!

તમે એવી વસ્તુ કરી શકો જેનાથી તમારે રાત્રે કામ કરવાનું હોય તો સાવધ અને જાગ્રત રહી શકો. તમારે મુશ્કેલીને સમજવી જોઈએ અને તમે જ્યારે પ્લાન્ટથી દૂર હોવ ત્યારે તમારે લાંબી જરૂરી ઉંઘ ખેંચી લેવી તે તમારે જવાબદારીપૂર્વક કરવું જોઈએ. તમારા વ્યવસ્થાપનનો પણ એમાં ઉપયોગી ભાગ છે તેમણે પણ કામગીરીનું સમયપત્રક એ રીતે બનાવવું જોઈએ કે જેથી તમને જરૂરી ઊંઘ માટેની તક મળી રહે.



૧૪મી સદીનું જર્મન ચિત્ર, “સાત ઊંઘણશી”

**શું તમે જાણો છો ?**

પ્રક્રિયાના મોટા અકસ્માતો ગમે ત્યારે દિવસ કે રાતના કોઈપણ સમયે બની શકે છે. પાળીમાં કામ કરતાં કામદારો હંમેશાં સાવધ અને સંભવિત પ્રક્રિયા અકસ્માતને અટકાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોવા જોઈએ. નીચે કેટલાંક અકસ્માતના ઉદાહરણો આપેલા છે જે રાત્રે બન્યા છે;

- ➔ ૧૯૮૪, ભોપાલ, ભારતમાં ઝેરી ગેસ મધ્ય રાત્રિના થોડા સમય પછી થયો જેનાથી લાખો લોકો માર્યા ગયા
- ➔ ૧૯૮૬, ચાર્નોબિલ ન્યુક્લિયર અકસ્માત કંટ્રોલ રૂમમાં થયું જેનાથી અને ઘડાકો થયો લગભગ રાત્રે એક વાગે.
- ➔ ૧૯૮૯, એક્સોન વાલ્ડેઝ ઓઈલ ટેન્કરમાં અર્થિંગમાં ખામી અને ઓઈલ ફેલાવવાનું ચાલુ થયું મધ્યરાત્રિ પછી.
- ➔ ૨૦૧૦, ઊડા પાણીની ક્ષિતિજપર ઘડાકો થયો (ઉપરનું ચિત્ર), જેનાથી ૧૧ લોકો માર્યા ગયા અને જેનાથી ઈતિહાસનો સૌથી મોટો પાણી ઉપર ઓઈલનો ફેલાવો થયો, જે થયો લગભગ રાત્રે ૧૦ વાગ્યે.

**તમે શું કરી શકો ?**

- માણસો ઊંઘના સમયમાં થતા અયોગ્ય ફેરફાર માટે બનેલા નથી. પાળીમાં કામ કરતા કામદારોની ઊંઘમાં વારંવાર થતાં ફેરફાર તેમને વધારે ઊંઘ આવવા માટે કારણભુત બને છે. તમે તેની અસર ઓછી કરી શકો છો, થોડાક ઉદાહરણો;
- ➔ ખાત્રી કરો કે તમે જ્યારે કામથી દૂર હોવ ત્યારે જરૂરી અને પુરતી ઊંઘ લઈ લો છો.
  - ➔ દિવસ દરમિયાન ઊંઘવા માટે તમે અંધારું ધરાવતું, શાંત અને ઊંઘમાં ખલેલ ન પહોંચાડે એવું સ્થળ પસંદ કર્યું છે તેની ખાત્રી કરો.
  - ➔ કામ પર જતા પહેલા નાનકડી ઊંઘ લઈ લો.
  - ➔ બીજા સાથે મળીને કામગીરી કરો જેથી તમે જાગ્રત રહો.
  - ➔ ક્રિયાશીલ રહો – બની શકે તેટલું ચાલો અને આજુ-બાજુ ફરો.
  - ➔ જ્યારે તમે ખુબ થાકી ગયા હોવ ત્યારે કંટાળો આપનારું કે અઘરું કામ કરવાનું આયોજન ન કરો. અભ્યાસ એવું કહે છે કે પાળીના કામદારોને લગભગ મળસ્કે ૪ થી ૫ વાગે ખુબ ઊંઘ આવે છે.
  - ➔ તમને કશીક સમસ્યા હો તો જાગતા રહો, દાક્તરનો સંપર્ક કરો. તમને કદાચ ઊંઘ આવતી હોય તો તેને સુધારી શકાય.
  - ➔ ઈન્ટરનેટમાં બીજા આઈડીયા શોધો જેનાથી તમે રાત્રે કામ કરતાં કે બદલાતી પાળીમાં કામ કરતાં જાગ્રત રહી શકો.

**બદલાતી પાળીમાં કામ કરતાં હોય તો ખાત્રી કરો કે તમે જરૂરી અને પુરતી ઊંઘ લો છો!**