

షిఫ్టు పనిగంటలు

జూలై 2011

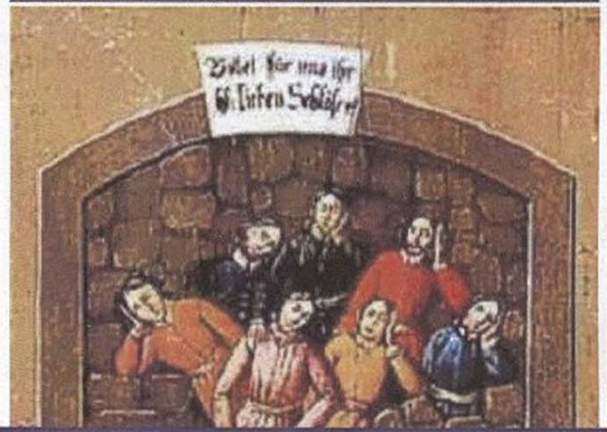
ఈ మధ్యన వెలుగు చూసిన కొన్ని సంఘటనలలో విమానయాన రంగంలో కొందరు ఉద్యోగులు అత్యంత కీలకమైన విధులను నిర్వహించే సమయములో నిద్రకు లోనైన విషయాలను మనం పత్రికలలో చూస్తున్నాము.

మార్చి 24, 2011 లండన్ లోని అమెరికన్ రిఫైనరీలో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదం, వాసింగ్ టన్ డి.సి.లో ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోలర్ అనుమతి లేకుండానే, అర్ధరాత్రి విమానాశ్రయంలో దిగినవి. కారణం ఏమనగా, ఎయిర్ ట్రాఫిక్ ను నిర్వహించే కంట్రోలర్ ఆ సమయంలో నిద్రలోకి జారుకోవటమే.

మరొక సంఘటనలో ఫిబ్రవరి 19, 2011 రాత్రి విధి నిర్వహణలో ఉన్న కంట్రోలర్ నిద్రకు ఆగలేక - నిద్రాస్నే - సహచర ఉద్యోగి అతని విధితో నిర్వహణతో బాటు, నిద్రించిన వ్యక్తి పని కూడా చేయవలసిన పరిస్థితికి దారితీసింది.

చాలా ఉత్పత్తి కర్మాగారాలు 24 గం|| పనిచేస్తాయి. వానిలో పనిచేసే ఆపరేటర్లు, రాత్రంతా పనిచేయవలసి ఉంటుంది. షిఫ్టుల వారిగా పని చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ విధంగా షిఫ్టు డ్యూటీలలో పని చేయడం వల్ల ఉద్యోగులు నిద్రలేమికి గురవుతారు. తద్వారా విధి నిర్వహణలో లోపాలను చేసే అవకాశము ఉన్నది. ఆపరేటర్లుగా విధులను నిర్వహించే ఉద్యోగులు, రేయింబవళ్ళు నిరంతరం అత్యంత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి రాత్రి అయినా, పగలైనా ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించవలసి ఉంటుంది.

రాత్రివేళలలో నిద్రను అధిగమించడానికి కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. సమస్యను అర్థం చేసుకొని ఉద్యోగులకు విధిగా విశ్రాంతి తీసుకునేలా వారికి అవకాశం కల్పించి వారు దానిని అనగా డ్యూటీ లేని సమయంలో విధిగా విశ్రాంతి తీసుకునేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మీ ఫ్లాంటు యాజమాన్యం కూడా ఈ విషయంలో ముఖ్య పాత్రను వహించి, వారికి నిద్రాస్నే పనిగంటలను నిర్ణయించి, తద్వారా ఉద్యోగులకు తగినంత విశ్రాంతికి అన్ని అవకాశాలను కల్పించవలసి ఉంది.



14 శతాబ్దంలోని జర్మన్ పెయింటింగ్-ఎదురుగురు సుఖ నిద్రాస్నేలు "ది సెవెన్ స్లీపర్స్"

మీకు తెలుసా?

- పెద్ద పెద్ద ఉత్పత్తి కర్మాగారాలలో ఎప్పుడైనా అనుకోని సంఘటనలు జరగవచ్చు అవి రాత్రి గానీ, పగలు గానీ కావచ్చు. షిఫ్టులలో పనిచేసే ఉద్యోగులు అత్యవసర పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోడానికి, ఎల్లప్పుడూ సంసిద్ధంగా ఉండాలి. కొన్ని ఉదాహరణలు.
- భారతదేశంలో 1984 సంవత్సరంలో జరిగిన భోపాల్ కర్మాగారం నుండి అర్ధరాత్రి సమయంలో విషవాయువులు విడుదలైన ఈ సంఘటనలో వేలాదిమంది మృతి చెందారు.
- 1986 సంవత్సరంలో చెర్నోబిల్ న్యూక్లియర్ రియాక్టర్ నుండి సరిగ్గా అర్ధరాత్రి ఒంటిగంట ప్రాంతంలో రేడియేషన్ విడుదలై తీవ్ర సస్యం వాటిల్లింది.
- అదేవిధంగా 1989 సంవత్సరంలో "ఎక్స్సాన్ వాల్ డెజ్" ఆయిల్ ట్యాంకర్ కూలి, ఆయిల్ పొల్లిపోయి ప్రమాదం సంభవించింది, ఇది కూడా అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత జరిగింది.
- 2010 డిసెంబరులో సముద్ర గర్భంలో రాత్రి 10 గం.లకు సంభవించిన ప్రేలుడు వల్ల, చరిత్రలో మున్నెన్నడూ లేని విధముగా సముద్రంలో అత్యంత పెద్ద ఎత్తున ఆయిల్ సముద్రంలోనికి విడుదలైనది.

మీరు ఏమిచేయాలి?

- మానవ శరీరం అస్తవ్యస్త నిద్రావస్థ జీవన విధానాన్ని తట్టుకునేలా రూపొందించబడలేదు. షిఫ్టు ఉద్యోగులు నిద్ర విషయంలో తరచుగా ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటారు. అందువల్ల వారికి అధిక నిద్ర వచ్చే అస్థిరము కలదు. ఇటువంటి పరిస్థితిని మీరు తగ్గించుకోవచ్చు. దానికి కొన్ని ఉదాహరణలు.
- మీరు ఫ్లాంటు నుండి బయటకు వెళ్ళాక, సక్రమముగా విశ్రాంతి తీసుకునేటట్లు చూసుకోండి.
- పగలు నిద్రించునపుడు, మీరు నిద్రపోతు/విశ్రాంతి తీసుకునే ప్రదేశం చీకటి గాను, నిశబ్దంగాను, ఎటువంటి నిద్రాభంగం కలగకుండా ఉండేటట్లు చూడండి.
- పనికి వెళ్ళేముందే కొద్దిసేపు చిన్నకునుకు తీసి బయలు దేరితే మంచిది.
- ఇతరులతో కలిసి మెలిసి పని చేస్తే మీరు అప్రమత్తంగా ఉండగలరు.
- ఉత్సాహంగా ఉండండి- మధ్యమధ్యలో అటు ఇటు పవార్లు చేస్తే మంచిది.
- అలసటగా ఉన్నప్పుడు కష్టమైన/సంక్లిష్టమైన పనులను చేయకండి. చాలా అధ్యయనాలు రాత్రి షిఫ్టు ఉద్యోగులు తెల్లవారమున 4-5 గంటల మధ్య నిద్రకు లోనయ్యే అస్థిరం ఉంటుందని తెలుపుతున్నాయి.
- మీరు నిద్రకు ఆగలేని స్థితిలో ఉన్నట్లయితే, మీ డాక్టరును సంప్రదించండి. మీరు నిద్ర లేమి ద్వారా బాధపడుతుంటే ఆయన దానిని సరిచేయగలరు.
- ఇంటర్నెట్ ద్వారా అప్రమత్తంగా ఉండడానికి మరిన్ని చిట్కాలను రాత్రివేళ పనిచేసే ఉద్యోగులు తెలుసుకోవచ్చు.

మీరు నిర్లక్ష్య సమయం నిద్రకి కేటాయిస్తున్నారా - షిఫ్టు ఉద్యోగస్తులు బాగా గమనించండి.