

งานกะ

กรกฎาคม 2554

เมื่อเร็วๆ นี้มีการรายงานของเหตุการณ์ในอุตสาหกรรมการขนส่งทางอากาศที่เกี่ยวข้องกับคนหลับไปในขณะที่กำลังทำงานที่สำคัญ :

ในวันที่ 22 มีนาคม 2011 ในขณะที่เครื่องบิน 2 ลำกำลังบินลงที่สนามบิน Reagan National Airport, Washington DC, ในเวลาประมาณเที่ยงคืน โดยยังไม่ได้รับอนุญาตจากหอควบคุมการจราจรทางอากาศ เนื่องจากพนักงานหอควบคุมการจราจรทางอากาศกำลังนอนหลับ

ในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2011, พนักงานหอควบคุมการจราจรทางอากาศที่ทำงานในกะเที่ยงคืน มีอาการเหนื่อยและไม่อยู่ในสภาพที่ไม่สามารถทำงานได้ พร้อมทั้งบังคับให้เพื่อนร่วมงานของเขาไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงาน

โรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่จะต้องเดินเครื่องจักร 24 ชั่วโมงต่อวันและพนักงานจะต้องทำงานตลอดคืนและจะต้องหมุนกะทำงาน การทำงานเป็นกะอาจทำให้พนักงานเกิดความง่วงนอน ซึ่งอาจทำให้เกิดการทำงานที่ผิดพลาดขึ้นได้ พนักงานกะจะต้องตื่นตัวและพร้อมที่จะทำงานไม่ว่าจะเป็นเวลากลางคืนหรือกลางวัน

มีหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อให้คุณตื่นตัวตลอดเวลาเมื่อจะต้องทำงานในเวลากลางคืน คุณควรระวังถึงปัญหาและความรับผิดชอบต่อการที่มีกรนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอก่อนที่จะไปทำงาน ฝ่ายจัดการจะต้องจัดการกำหนดเวลาทำงานให้เหมาะสมเพื่อให้พนักงานมีเวลาในการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ



14th Century German painting, "The Seven Sleepers"

คุณทราบไหม?

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน! พนักงานกะจะต้องตื่นตัวตลอดเวลาและสามารถที่จะตอบสนองต่อโอกาสการเกิดอุบัติเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในเวลากลางคืน

1984 Bhopal, การปล่อยก๊าซพิษอินเดียมที่ฆ่าคนหลายพันคนเกิดขึ้นในเวลาหลังจากเที่ยงคืน

1986 โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ Chernobyl เริ่มต้นกับการสูญเสียการควบคุมและการระเบิด เมื่อเวลาหนึ่งนาฬิกา

1989 บริษัท เอ็กซอน เรือบรรทุกน้ำมัน Valdez เกิดอุบัติเหตุและน้ำมันรั่วไหลเกิดขึ้นหลังเที่ยงคืน

2010 ระเบิด Deepwater Horizon (ภาพบน) ซึ่งทำให้มีผู้เสียชีวิต 11 คนและทำให้เกิดการรั่วไหลของน้ำมัน ซึ่งเป็นอุบัติเหตุทางทะเลที่ใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์เกิดขึ้นเมื่อเวลา 22:00 น.

เราสามารถทำอะไรได้?

มนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบสำหรับการนอนหลับผิดปกติ พนักงานกะมักจะพบปัญหาเกี่ยวกับการถูกรบกวนในขณะที่นอนหลับพักผ่อน จึงทำให้การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเกิดความง่วงนอนในขณะที่ปฏิบัติงาน คุณสามารถลดผลกระทบได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ :

1. คุณจะต้องมีการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอนอกเวลาทำงาน
2. คุณจะต้องมีสถานที่นอนหลับพักผ่อนอย่างดีและเงียบสงบโดยปราศจากการรบกวน
3. หลับนอนทันทีก่อนที่คุณจะไปทำงาน
4. ทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการตื่นตัว
5. มีความกระฉับกระเฉง อย่าอยู่เฉย โดยการเดินไปรอบๆ
6. อย่าวางแผนให้มีงานยากๆ ในขณะที่กำลังเหนื่อยหรือง่วงนอน จากการศึกษาพบว่าพบว่าพนักงานกะดีจะง่วงนอนที่สุดในเวลาตี 4
7. หากคุณมีปัญหาบนหลับไม่สนิท ให้ปรึกษาแพทย์
8. ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตสำหรับหาวิธีในการทำงานในกะกลางคืนให้มีประสิทธิภาพ

ต้องมั่นใจว่าคุณได้มีการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอเมื่อคุณต้องทำงานเป็นกะ!