

## Công việc theo ca

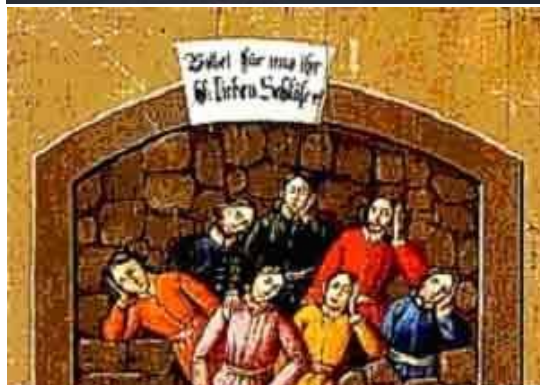
Tháng 7/2011

Gần đây đã có nhiều báo cáo về các tai nạn xảy ra trong công nghiệp hàng không liên quan đến việc buồn ngủ khi thực hiện các công việc quan trọng:

- Ngày 22/3/2011, hai máy bay đáp xuống sân bay quốc gia Reagan, thủ đô Washington DC, vào khoảng nửa đêm mà không có sự cho phép của đài kiểm soát không lưu bởi vì người trực ngủ quên.
- Ngày 19/2/2011, một kiểm soát không lưu làm việc ca đêm bị mệt mỏi và không thể thức nổi, bắt buộc đồng nghiệp của anh ta phải làm nhiều việc hơn, vi phạm qui trình làm việc.

Phần lớn các nhà máy công nghiệp hoạt động 24h một ngày, và người vận hành phải làm việc cả ban đêm, theo lịch ca kíp. Việc làm việc theo ca gây ra tình trạng giấc ngủ không ổn định cho nhiều người, tạo ra nguy cơ vận hành hành sai. Người vận hành phải sẵn sàng và có khả năng ứng phó với các vấn đề phát sinh bất kỳ lúc nào ban ngày hoặc ban đêm!

Có một số việc bạn có thể làm để giữ mình tỉnh táo khi làm việc ban đêm. Bạn phải nhận thức được vấn đề và chịu trách nhiệm có giấc ngủ sâu đủ giấc trong lúc bạn đang được nghỉ ca. Cấp quản lý của bạn cũng có vai trò rất quan trọng trong việc bảo đảm lịch làm việc cho phép bạn có đủ thời gian ngủ cần thiết.



Tranh sơn dầu thế kỷ 14 "Bảy người ngủ"

### Bạn có biết?

Các tai nạn nghiêm trọng trong các ngành công nghiệp có thể xảy ra bất kỳ lúc nào vào ban đêm hoặc ban ngày! Những người làm việc theo ca phải sẵn sàng và có khả năng ứng phó có hiệu quả những sự cố công nghệ có thể xảy ra. Sau đây là một số ví dụ của các vụ sự cố công nghệ xảy ra vào ban đêm:

- 1984 Bhopal, Ấn Độ khí độc rò rỉ làm hàng ngàn người thiệt mạng xảy ra ngay sau nửa đêm.
- 1986 thảm họa hạt nhân Chernobyl bắt đầu bằng việc mất kiểm soát và nổ lúc khoảng 1 AM.
- 1989 tàu dầu Exxon Valdez mắc cạn và gây tràn dầu xảy ra ngay sau nửa đêm.
- 2010 vụ nổ Deepwater Horizon (hình trên cùng), làm 11 người thiệt mạng và gây ra thảm họa tràn dầu lớn nhất trong lịch sử, xảy ra vào lúc 10 PM.

### Bạn có thể làm gì?

Con người không được thiết kế cho những giấc ngủ bất thường. Những người làm việc theo ca thường đối mặt với tình trạng giấc ngủ không ổn định gây ra tình trạng thiếu ngủ nghiêm trọng. Bạn có thể giảm thiểu ảnh hưởng này. Sau đây là một số ví dụ:

- Bảo đảm bạn có giấc ngủ sâu đủ giấc khi đang nghỉ ca.
- Bảo đảm bạn có nơi nghỉ ngơi thích hợp để ngủ ban ngày - tối, yên tĩnh, không bị ảnh hưởng bên ngoài.
- Có giấc ngủ ngắn ngay sau bữa ăn giữa ca trước khi đi làm.
- Làm việc với những người khác giúp bạn tỉnh táo.
- Chủ động - đi lại càng nhiều càng tốt.
- Không lập kế hoạch những công việc dài hoặc khó khăn khi bạn cảm thấy mệt mỏi nhất. Các nghiên cứu chỉ ra rằng người làm việc ban đêm thường buồn ngủ nhất vào khoảng 4-5 AM.
- Nếu bạn có vấn đề về giữ tỉnh táo vào ban đêm, cần tham vấn bác sĩ. Bạn có thể bị vấn đề về điều kiện ngủ mà có thể xử lý được.
- Tìm thêm thông tin trên Internet để biết thêm những thông tin giúp bạn tỉnh táo khi làm việc ban đêm và theo ca.

**Bảo đảm bạn ngủ sâu đủ giấc khi làm việc theo ca!**

AIChE © 2011. Tài liệu có bản quyền. Khuyến khích sao chép lại cho các mục đích phi thương mại và giáo dục. Tuy nhiên nghiêm cấm việc sao chép để bán lại. Liên hệ tại [ccps\\_beacon@aiche.org](mailto:ccps_beacon@aiche.org) hoặc 646-495-1371.