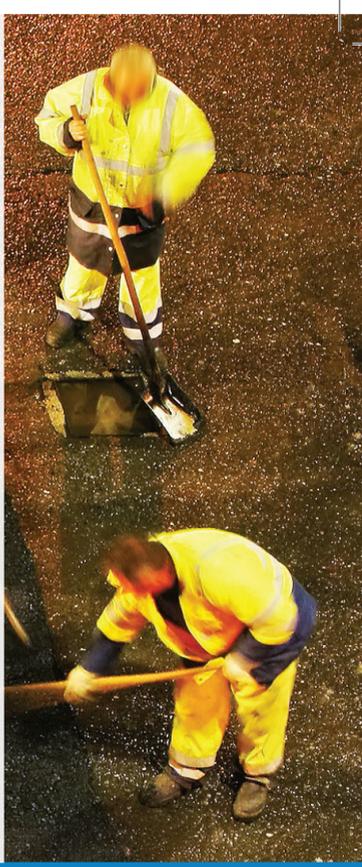




المؤسسة للامان والسلامة الصحية  
المؤسسة للامان والصحة المهنية  
המוסד לבטיחות ולגיהות

# بيئة عمل متغيرة - العمل بورديات

סביבת עבודה משתנה - עבודה במשמרות



## اعداد: رون فيزينجير, مدير قسم الصحة المهنية, المؤسسة للامان والصحة المهنية

- السماح للعمال في التكيف للتغيرات في الورديات، على سبيل المثال، التبدل في أوقات منتظمة - صباحا وظهرا وليلا - تعديل أسهل من استبدال في أوقات متغيرة.
- إذا أمكن لا تبدأ وردية الصباح باكرا جدا، وقت مبكر للوردية قد يسبب الاستيقاظ في ساعات أبكر وتقصير مدة النوم.
- يستحسن أن تخطط العمل مع العامل.
- تجنب تخطيط أكثر من وردية واحدة للعامل في اليوم.

ينصح تقييم المخاطر لتنفيذ مهمة التي تتم خلال الوردية.

### اقتراحات للعمال الذين يعملون في ورديات تغذية

- في وردية بعد الظهر - يفضل تناول الطعام في منتصف اليوم بدلا من منتصف الوردية.
- العاملين ليلا - من الأفضل أكل وجبة خفيفة فقط.
- يجب اخذ قسط من الراحة أثناء الوجبة.
- اشربوا الكثير من الماء.
- الحفاظ على أهياط أكل ثابتة مع وجبات متوازنة.
- يجب الحد من استهلاك الكافيين وتناول الكحول.
- تجنبوا الوجبات السريعة (FOOD FAST).

### نوم

- يجب تنظيم سرير مريح ليلا في مكان هادئ.
- في بعض الأحيان تكييف الهواء، وسدادات الأذن وقناع العين قد يساعد.
- البحث عن وقت للراحة والاسترخاء قبل الدخول إلى السرير.
- حاول النوم في أوقات منتظمة للمساعدة على خلق روتين.
- تجنب الأنشطة أو التمارين النشطة قبل النوم.

### الأنشطة الاجتماعية / الأسرية

- نظموا وجبة واحدة على الأقل مع العائلة.
- البقاء على اتصال مع العائلة والأطفال على أساس يومي.
- نظموا وقتا ليكون مخصص لـ "تعبئة البطاريات" - فقط لأجلكم.
- نظموا نشاطات أسرية.
- حاول أن تقللوا من الإجهاد

ملقال - Plain Language About Shiftwork, NIOSH

من قبل: رون فيزينجير, مدير قسم النظافة, معهد السلامة والنظافة

في العقود الأخيرة، تشهد بيئة العمل تغيرات سريعة سواء بنوع المهام أو مدتها. وتيرة العمل والمتطلبات منها تتغير بسرعة، تطلب المنتجات في الشبكة وهي تنقل على الفور تقريبا إلى الزبائن من كل مكان إلى كل مكان في العالم - عمال أكثر يعملون بساعات عمل غير اعتيادية.

العمل في ورديات ليس موضوع جديد وهو معروف جيدا لدى قوات الطوارئ - الشرطة ومكافحة الحرائق - في المستشفيات، فضلا عن مصانع الإنتاج المختلفة التي تعمل على مدار الساعة 24 ساعة في اليوم. في العصر الحديث والاقتصاد العالمي تزداد كثيرا دائرة العمال الذين يعملون بورديات أو في ساعات العمل غير الاعتيادية. ليس هناك شك في أن العمل في ورديات له آثار صحية على العمال وسلامتهم.

### العمل بنظام الورديات

العمل في ورديات هو العمل الذي يحدث خارج الفترات الزمنية المعتادة خلال النهار من الساعة 8:00 حتى 16:30 من الواضح أن الجدول الزمني ومدة الوردية تتغير من مكان عمل إلى آخر. هناك حالات حيث يبدل العمال الورديات. وفي أماكن أخرى يعملون بشكل ثابت في نفس الوردية (مثل ورديات ليلية فقط).

### تأثير على صحة العامل الساعة البيولوجية

عندما يتعلق الأمر بالتأثير على الإنسان، يجب التطرق إلى ساعتنا البيولوجية. الساعة البيولوجية هي آلية داخلية لتقييم الوقت وتؤثر على العمليات الفسيولوجية والسلوكية في جسم الإنسان، بما في ذلك على أنماط النوم والأكل. اختلال الساعة البيولوجية يمكن أن يسبب اضطرابات نوم. (وتسمى الساعة البيولوجية أيضا ساعة "الإيقاعية" التي تستمر 24 ساعة في اليوم وفقا لدوران الأرض حول الشمس).

### تأثير العمل بساعات غير اعتيادية على الشخص العامل (من NIOSH)

وقد أجريت العديد من الدراسات حول عمال الورديات وفيما يلي بعض النقاط:

- نوم عمال الوردية الليلية عادة ما يكون أقصر وأقل جودة مقارنة مع العاملين بورديات نهائية.
- قد يكون العاملين بنظام الورديات الليلية أكثر عرضة لسرطان الثدي ومعرضون لخطر أكبر لتطوير أنواع أخرى من السرطان.
- للعاملين بنظام الورديات الليلية احتمال أكبر بالإصابة بأمراض القلب.
- تشير دراسات مختلفة إلى أن عمال الورديات معرضون لخطر أعلى لولادة مبكرة، واضطرابات في الجهاز الهضمي والأمراض النفسية.
- العاملين بنظام الورديات الليلية أكثر عرضة للإصابات وحوادث العمل.

### نصيحة جيدة للمستخدمين

في معظم أماكن العمل يمكن تطبيق على الأقل جزء من الاقتراحات التالية:

- تجنب قدر الإمكان ورديات ليلية دائمة (ويفضل التناوب).
- حاول تجنب ورديات ليلية متتالية.
- تجنب تغيير ورديات سريع. Quick shift change .
- وقف عمل متواصل في نهاية الأسبوع - أفضل من التوقف عن العمل ليوم واحد.
- تجنب عدد أيام عمل متتالية وبعد ذلك عدة أيام عطلة أقصر.
- حاول أن تتجنب ورديات ليلية طويلة جدا - يفضل أن تكون الوردية أقصر ما يمكن.



مركز ميدوع: 9214 \* www.osh.org.il

