

TUDTA

HOGY AZ ÉJSZAKAI MŰSZAKOS MUNKA POTENCIÁLISAN RÁKKELTŐ ?



A kutatások szerint a hosszú ideig végzett műszakos munka, különösen az éjszakai munkavégzés nemcsak egyes betegségek (pl. gyomorfekély, cukorbetegség, szívroham, agyvérzés stb.) Előfordulási gyakoriságát növeli, hanem önmagában is rákkeltő lehet, és rontja a szellemi funkciókat is.

Javasold munkáltatódnak:

- az éjszakai munkavégzés korlátozását;
- a hosszú munkaidő, a rendszeres túlóra csökkentését;
- több vagy gyakoribb pihenőidő, munkaközi szünet biztosítását;
- a jobb munkahelyi megvilágítást és klímát (szellőzést és szellőztetést), a túlzott zaj csökkentését;
- komfortosabb pihenőhelyek és étkezőhelyek kialakítását;
- a veszélyes expozíciók (pl. a foglalkozási rákkeltők) légtér koncentrációjának mérését a hosszú műszakok alatt;
- a munkavállalók egészségének célzott ellenőrzését (pl. szűrővizsgálatok révén);
- az alváshigiéne, az alvásoktatás támogatását (szakemberek és technikai szolgáltatások biztosításával).



Ha éjszakai munkát végzel, figyelj ezekre:

- munkáltatód biztosítson elegendő fényt az éberséged fenntartásához, a frissebb gondolkodásodhoz és a jobb közérzetedhez;
- kerülj a nehéz ételek fogyasztását, igyál vizet vagy más, alkohol- és szénsavmentes italt bőségesen;
- komfortos étkező- és pihenőhelyek kialakítása;
- kezdeményezd többszöri, rövid, legfeljebb 5 perces pihenőidők biztosítását;
- kerülj a túlzott zajt munkád során, illetve használd a hallásvédőket;
- a lehetőségekhez képest szellőztess gyakran.

A műszakos, éjszakai munkavégzés után alvászod akkor lehet pihentető, ha betartod ezeket a szabályokat:

Az éjszakai munkát követően, hazafelé menet napszemüveget vagy speciális védőszemüveget viselsz a nappali fény kék tartományának kiszűrésére végezt, mivel az gátolja a melatonin (az alváshormon) termelést.

Az alváshiány utólagos pótlása kevésbé hatékony, ezért helyesebb előre felkészülni a várható alvásdeficitre némi többletalvással.

A nappali alváshoz fénymentes (teljesen besötétített), zajmentes (esetleg fül dugó használatával), megfelelő klímájú (se nem hideg, se nem meleg) hálószoba szükséges, jó (gerincímélő) fekvőhelyel.

Az alvási időket az éjszakai műszak után az alábbiak szerint kell alakítani:

1. nap: 7 órát kell aludni
2. nap: 7 órát kell aludni
3. nap: 5 órát kell aludni

Az ezt követő szabadnapon: hajnali 3 órától déli 12 óráig (9!) órát kell aludni.



MAJOSZ

<http://www.valtsunk.hu>

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió

Európai Szociális Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE