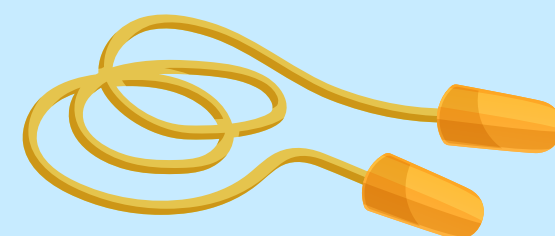


遠離睡眠障礙

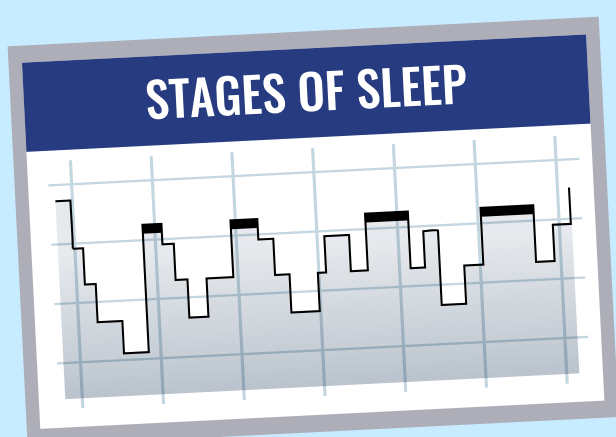
預防輪班症候群

輪班的工作性質是否讓你遇到睡眠問題或其他焦慮症狀？

在白天入睡時



- ★ 使用眼罩、耳塞，若環境可行，可以拉上窗簾及隔音窗，保持室內昏暗舒適
- ★ 休假時應保持與工作時同樣的作息，避免作息混亂



調換輪班時，可留意班表

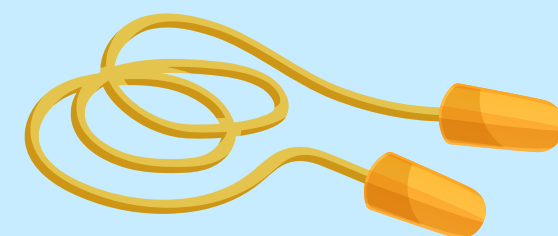
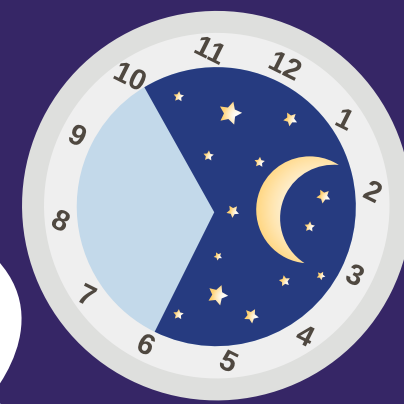
- ★ 減少輪班的變化，如維持1個月後再更換另一種班別
- ★ 以順時針方向更換班別：從早班換成中班，中班換夜班，夜班換早班



Preventing shift work sleeping disorders

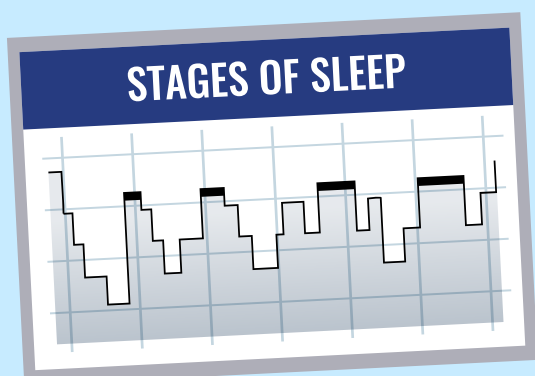


Does the nature of shift work cause you to have trouble sleeping or other anxiety disorders?



When sleeping during the day

- ★ Wear an eye cover, earplugs and if the environment permits close the curtains and soundproof windows so the room is dimly lit and comfortable
- ★ When taking leave maintain the same routine as at work so your routine does not get chaotic



When swapping shifts, pay attention to the shift schedule

- ★ Minimize shift changes; maintain for one month before changing shifts
- ★ When changing shifts do so in a clockwise direction: For example, change from a morning shift to a noon shift, a noon shift to a night shift, a night shift to a morning shift.

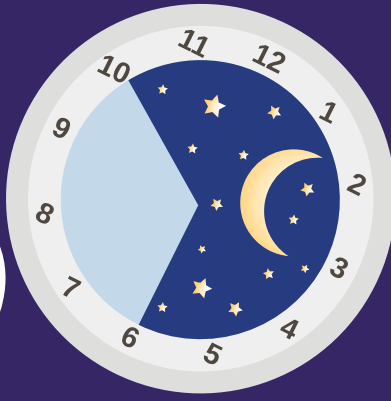


Jauhi Gangguan Pola Tidur

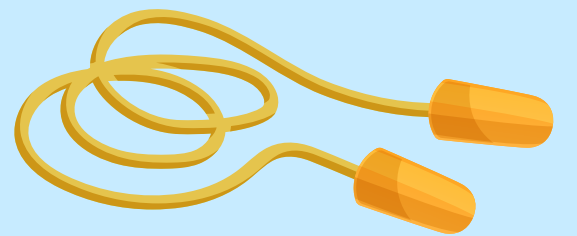
Mencegah sindrom shift kerja



Apakah pekerjaan dengan shift kerja menyebabkan Anda mengalami masalah tidur atau gejala kecemasan lainnya?

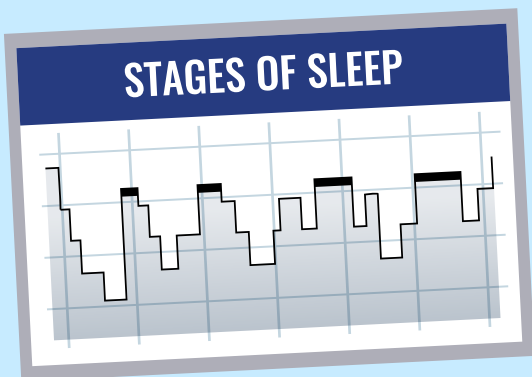


Saat tidur di siang hari



Gunakan penutup mata, penyumbat telinga. Jika memungkinkan, Anda dapat menutup tirai dan menggunakan jendela kedap suara guna menjaga lingkungan dalam kamar tetap gelap dan nyaman

Selama liburan, pertahankan jadwal tidur yang sama dengan saat bekerja, hindari jadwal tidur yang tidak beraturan.



Perhatikan jadwal kerja, ketika melakukan pertukaran shift kerja

Kurangi perubahan pada shift kerja, misal: pertahankan 1 jenis shift kerja selama satu bulan sebelum beralih ke shift kerja yang lain

Lakukan pergantian shift searah jarum jam: Dari shift pagi ke shift siang, dari shift siang ke shift malam, dan dari shift malam ke shift pagi



Tránh xa tình trạng rối loạn giấc ngủ

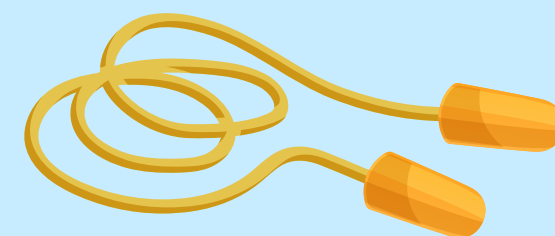
Ngăn ngừa hội chứng luân phiên thay ca



Tính chất công việc luân phiên ca có khiến bạn gặp vấn đề về giấc ngủ hoặc các triệu chứng lo lắng khác không?

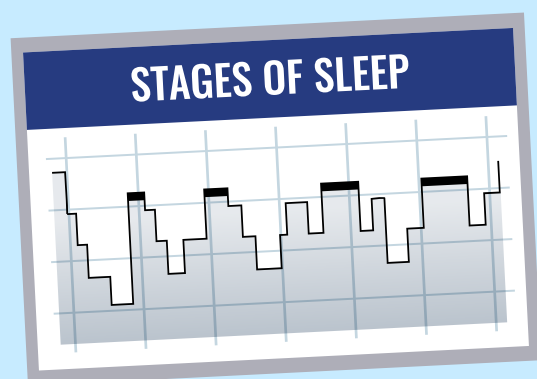


Khi ngủ vào ban ngày



Sử dụng bịt mắt và bịt tai nếu có thể, hãy đóng rèm và cửa sổ cách âm để phòng tối và dễ chịu.

Trong thời gian nghỉ phép, nên duy trì thói quen giống như khi đi làm, để tránh sự hỗn loạn khi làm việc và nghỉ ngơi.



Khi chuyển ca hãy chú ý đến lịch ca

Giảm bớt việc thay đổi ca, chẳng hạn như duy trì trong 1 tháng trước khi đổi sang ca khác.

Đổi ca theo chiều kim đồng hồ: từ ca sáng sang ca giữa, từ ca giữa sang ca đêm, từ ca đêm sang ca sáng.



ห่างไกลปัญหาหนอนไม่หลับ

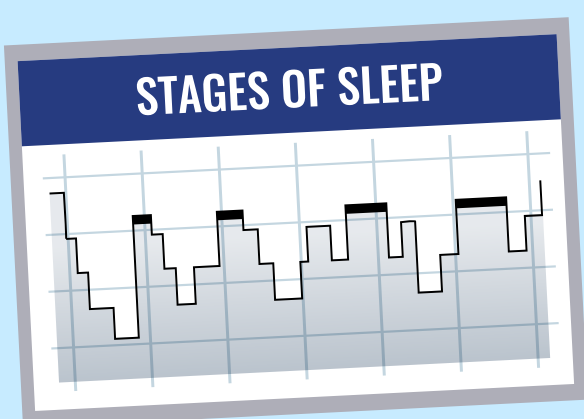
การป้องกันผลกระทบจากการทำงานเป็นกะ

การทำงานเป็นกะทำให้คุณมีปัญหาเรื่อง
การนอนหลับหรือมีอาการเครียดหรือไม่?

การนอนหลับพักผ่อนช่วงกลางวัน

สวมใส่ผ้าปิดตาและที่อุดหู หากสภาพแวดล้อมเอื้ออำนวยให้ดึงผ้าม่าน
ลงและปิดหน้าต่างเก็บเสียงเพื่อให้ห้องนอนมืดและเงียบสงบ

ในวันหยุดควรนอนหลับพักผ่อนเวลาเดียวกับช่วงวันทำงานเพื่อไม่ให้ร่างกายสับสน



กรณีทำงานเป็นกะ ต้องสังเกตตารางทำงาน

ลดการเปลี่ยนกะทำงาน อาทิ เปลี่ยนไปทำงานกะอื่นในอีก 1 เดือนข้างหน้า

การเปลี่ยนกะทำงานให้วนตามเข็มนาฬิกา

จากกะเช้าเปลี่ยนเป็นกะเที่ยง จากกะเที่ยงเป็นกะกลางคืน
จากกะกลางคืนเป็นกะเช้า

