

Turno sa Pagtatrabaho (Shift Work)

Ano ang turno sa pagtatrabaho?

Ang turno sa pagtatrabaho ay ang pag aayos ng oras ng paggawa para ang operasyon ng isang organisasyon ay magpatuloy na tumakbo pagkatapos ng mga regular na oras. Kabilang sa iba't ibang klase ng turno ang mga sumusunod:

- turno na umiikot o papalit-palit
- turno na magkakahiwalay ng ilang oras
- permanenteng turno o shift (pang araw o panggabi)
- turno na ang haba ng oras ng trabaho ay nag iiba (8, 10, o 12 oras)

Ang polyetong ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa shift o turno na may kahalong panggabing trabaho

Sino ang may turno sa trabaho?

Humigit kumulang sa ika-apat na bahagi ng mga manggagawa sa mga bansang industriyalisado ang nagtatrabaho ng may turno.

Ang turno sa trabaho ay mahalaga sa mga industriyang nagkaloob ng serbisyo tulad ng sa pangkalusugan, transportasyon, komunikasyon at mga utilidad (tubig, koryente,atbp) na kung saan kinakailangan ang 24 na oras ng pagseserbisyo. Kailangan din ang pagtuturno sa ilang mga industriya na hindi puwedeng itigil ang paggawa.

Halimbawa, ang pagrerepina o pagpipino ng petrolyo ay hindi maaaring ihinto ng hindi masisira ang produkto.

Ang natural na galaw o ritmo ng katawan

Ang mga tao ay natural na aktibo sa araw at tulog sa gabi. Ang ating katawan ay may pag-ikot o "cycle" na 25 oras. Ang pag-ikot na ito ang kumokontrol sa iba't ibang gawain ng katawan, tulad ng:

- temperatura
- pagtunaw
- presyon ng dugo
- pulso
- paglalabas ng hormon
- pagsasaayos at pangangalaga

"Malungkot ang buhay maging sa loob o labas ng trabaho. Sa oras ng pagtatrabaho, nag-iisa ka, kapag day-off mo, ang iyong mga kaibigan ay nangagtatrabaho."

Ang inyong katawan ay kumukuha ng pahiwatig (clue) mula sa inyong kapaligiran. Kabilang sa mga pahiwatig na ito ang liwanag at dilim, at pagtulog at pagkain. Nakatutulong ito upang mapamalagi na magkatugma ang ritmo o galaw ng iyong katawan sa 24-oras na pag ikot ng mundo.

Kapag binago ninyo ang inyong pang-araw-araw na gawain at ginawang araw ang gabi, ang natural na ritmo o galaw ng inyong katawan ay nasisira. Sa katunayan, ang ating katawan ay hindi kailanman tunay na mababagay sa panggabing trabaho dahil sa kahabaan ng panahon na kinakailangan para tayo makaakma.

Ang mga epekto ng turno sa trabaho

Problema sa Pagtunaw

Ang turno sa trabaho ay nagiging sanhi ng problema sa pagtunaw tulad ng ulser, problema sa tiyan at pagdumi, at pagkawala ng gana sa pagkain.

Sakit sa puso

Ang turno sa trabaho ay may kinalaman sa sakit sa puso. Sa ilang mga pag-aaral lumalabas na mas mataas ang kolesterol at presyon ng dugo ng mga nagtatrabaho ng may shift o turno kaysa mga nagtatrabaho na pang-araw. Ang dalawang ito ay nagiging sanhi ng sakit sa puso.

Mga iba pang problema sa kalusugan

Ang turno sa trabaho ay nakapagpapalala sa ilang mga kalagayang pangkalusugan katulad ng diabetes, epilepsy, asthma at sobrang pagkalungkot (depression).

Problema sa pagtulog

Kailangan ng tao ang matulog. Ang turno sa trabaho ay nakaaapekto sa haba at ganda ng pagtulog. Ang pagtulog sa araw ay hindi kasing lalim o kasing buti ng pagtulog sa gabi. Ang oras ng pagtulog ng nagtatrabaho ng may turno ay nangyayari sa mga oras na ang katawan ay natural na gumagayak para sa mga aktibidad. Kapag kulang kayo sa tulog, maaaring ang inyong pakiramdam ay parating pagod.

Mga alalahaning pang kaligtasan

Ang mga manggagawang panggabi ay inaantok sa oras ng kanilang turno. Ang kawalan ng tulog at pagkasira ng natural na ritmo o galaw ng katawan ay nagiging sanhi ng pagkaantok. Maaaring makaramdam kayo ng sobrang antok at maging dahilan na makatulog kayo sa trabaho. At dahil dito, maaaring hindi kayo makapagtrabaho ng maayos at ligtas.

Problemang pampamilya at panglipunan

Ang turnong panggabi ay maaaring lumikha ng problema sa buhay ng manggagawa sa labas ng trabaho. Ang pagdalo sa mga kasayahan at buhay pampamilya ay nagiging mahirap dahil ang mga ito ay kadalasang nangyayari kung kayo ay nasa trabaho. Ang kakulangan ng kontak o ugnayan sa pamilya at mga kaibigan ay maaaring mauwi sa pagkaramdam ng kalungkutan at pangungulila.

Mga solusyon sa turno sa trabaho

Pagbalangkas ng oras ng pagtatrabaho

Ang maayos na pagbabalangkas ng iskedyul ng turno ay makatutulong na mabawasan ang epekto nito sa pagtatrabaho. Walang perpektong iskedyul ng turno. Subali't ang mga iskedyul ay mapaghuusay sa mga sumusunod na kaparaanan:

- iwasan ng permanenteng panggabing turno
- limitahan ng bilang ng sunud-sunod na panggabing turno
- iwasan ang maagang pagsisimula ng trabahong pang umaga
- iwasan ang dali-daling pagbabago ng oras ng turno
- bawasan ang mahabang oras ng turno at overtime
- hanggat maaari magbigay ng mas maraming "weekend" na walang trabaho ng may hindi kukulangin sa dalawang magkasunod na araw na off
- magkaroon ng regular na iskedyul at bigyan ang mga mangagawa ng mahabang oras na abiso ng iskedyul
- magbigay ng sapat na break para makapagpahinga

Ang mga organisasyon ay kailangang magsikap na matugunan ang mga pansariling pangangailangan ng mga manggagawa. Makapagbibigay ang mga ito ng:

- maluwag o flexible na oras para sa pangangailangan kaugnay ng child care o sa pagbibiyahe ng mahaba patungo sa trabaho bakasyon para sa mga okasyong pampamilya o pangkomunidad

- edukasyon para sa mga manggagawa para matulungan silang makayanan ang turno sa pagtatrabaho
- pagbibigay ng ibang trabaho sa mga manggagawa na hindi maaaring kumuha ng turno

Ang mga organisasyon ay makatutulong din sa mga manggagawa na nakaturno sa pamamagitan ng pagpapaubaya ng kapaligiran sa trabaho na may:

- angkop na liwanag
- maayos na daloy ng hangin o bentilasyon
- malilinis na lugar ng pahingahan at kainan

Mga Indibiduwal

Kung kayo ay may kondisyong pangkalusugan katulad ng diabetes, asthma, epilepsy o problema sa katinuan ng kaisipan, dapat kayong manghingi ng payo sa inyong doktor bago tanggapin ang turno sa trabaho.

Kung kayo ay nakaturno sa trabaho, mapagbuti ninyo ang inyong pagtulog sa pamamagitan ng pagkakaroon ng regular na oras ng pagtulog. Tiyakin na:

- magkaroon ng oras upang mag-relaks
- iwasan ang caffeine, o paninigarilyo at paggamit ng pampatulog
- babaan ang temperatura sa kuwarto
- gawing madilim ang kuwarto
- alisin ang ingay

Kumain ng pagkaing mataas sa protina bago magtrabaho. Iwasan ang mga pagkaing mataas sa protina, mataba at malangis anim na oras bago matulog.

Kung sa iyong pinagtatrabahuan ay mayroong komite sa pangkalusugan at pangkaligtasan, hilingin na rebyuhin nila ang polyetong ito. Maaaring makagawa sila ng rekomendasyon upang mabawasan ang epekto ng turno sa trabaho at mapagbuti ang iskedyul ng shift o turno para sa inyo at sa mga kasamahan ninyo sa trabaho.

Sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnay sa

MFL Occupational Health Centre
102-275 Broadway
Winnipeg, Manitoba, R3C 4M6
Telephono: (204)949-0811
Fax: (204) 956-0848
Toll Free: 1-888-843-1229 (Manitoba lang)
Email: mflohc@mflohc.mb.ca
Website: www.mflohc.ma.ca

April 2000