

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਉਹ ਤਰਕੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਨਿਯਮਕ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਕਰਦੀ ਹੈ- ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਹਨ:

- * ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਜੋ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- * ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- * ਸਥਾਈ ਸ਼ਿਫਟ (ਦਿਨ ਦੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀ)
- * ਬਦਲਵੀਂ ਸ਼ਿਫਟ ਲੰਬਾਈ (8,10, ਜਾਂ 12 ਘੰਟੇ)

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸਮਨਤਕਾਰੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਚੌਥਾਈ ਕਾਮੇਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਸਿਹਤ, ਆਵਾਜਾਈ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ ਜਿਥੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਉਨਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੰਮ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ- ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਸਫਾਈ ਕਾਰਖਾਨਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤੇ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਪਿਛਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਹਾਉ

ਇਨਸਾਨ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ 25 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ:

- ਤਾਪਮਾਨ
- ਹਾਜਮਾਂ
- ਖੂਨ ਵਹਾਉ
- ਨਬਜ
- ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾਂ
- ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਕੰਮ ਉਤੇ ਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਵੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕੱਲਾ ਪਣ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਇਕੱਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਸਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚੋਂ ਸੁੰਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁੰਹ ਵਿਚ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਤੇ ਹਨੇਰਾ ਸੌਣ ਤੇ ਖਾਣਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਜਾਨਾ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਦਿਨ ਤੋਂ ਰਾਤ ਵਿਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕਦੀ ਭੀ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦਾ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਦਲੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਦਾ ਅਸਰ:

ਪਾਚਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ : ਅਲਸਰ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ:

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਭੀ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਕੁਲੈਸਟਰਲ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਦਿਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲੋਂ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਮਿਰਗੀ, ਦਮਾਂ ਤੇ ਉਦਾਸੀ

ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ :

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਕਿੰਨੀ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਉਨੀ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਨੀ ਕਿ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ। ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਉਦੋਂ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਚੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਮਲੇ:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿਚ ਉਨੀਦਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਭੰਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਤੇ ਨੀਂਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨੇ ਉਨੀਦਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਕਾਮੇਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਿਸਾ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਦੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਤੇ ਅੱਡਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਦਾ ਹੱਲ

ਸੰਸਥਾਵਾਂ:

ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਭੀ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੂਚੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪੱਕੀ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਲਗਾਤਾਰ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉ
- ਸਵੇਰ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਬਹੁਤੀ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਝਟ-ਪਟ ਸ਼ਿਫਟ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਲੰਬੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਅਤੇ ਉਵਰ ਟਾਈਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀਕ ਇੰਡ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਰੋ
- ਸੂਚੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਅਗੇਤਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿਉ।
- ਕਾਫੀ ਅਰਾਮ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਿਉ।

ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਜੀ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ / ਦੂਰੋਂ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਸਮਾਂ
- ਸਮਾਜਿਕ, ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ
- ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਨੂੰ ਆਦੀ ਹੋਣ ਲਈ - ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ
- ਜਿਹੜੇ ਕਾਮੇਂ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ।

ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੰਮ ਦਾ ਮਹੌਲ ਪੈਦਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਵਧੀਆ ਰੋਸ਼ਨੀ
- ਯੋਗ ਹਵਾਦਾਨ
- ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ।

ਨਿਜੀ ਇਨਸਾਨ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਦਮਾਂ, ਮਿਰਗੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤਾਂ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਸੀਂ ਅਪਣੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਂ ਕੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬੈਡਰੂਮ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਰੱਖੋ
- ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਹਨੇਰਾ ਰਖੋ
- ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਬੰਦ ਕਰਵਾਉ

ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ। ਸੌਣ ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ, ਤਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ। ਉਹ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ:

ਐਮ ਐਫ ਐਲ ਆਰਥੋਪੈਡਨਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
102-275 ਬਰਾਡਵੇ
ਵਿਨੀਪੈਗ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਆਰ3ਸੀ 4ਐਮ6
ਫੋਨ: 204-949-0811
ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 1-888-843-1229 (ਸਿਰਫ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਲਈ)

Email: mflohc@mflohc.mb.ca
Website: www.mflohc.mb.ca

June 2000