

# ተቐያያሬ (ተዘዋዋሬ) ሰዓታት ስራሕ

ተቐያያሬ (ተዘዋዋሬ) ሰዓታት ስራሕ እንታይ እዩ?

ተቐያያሬ (ተዘዋዋሬ) ሰዓታት ስራሕ ሓደ ሓደ ትካላት ካብቲ ልሙድ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ንኸሰርሑ ዘኸለሎም ኢሎም ዘውጽእዎ መደብ ሰዓታት ስራሕ እዩ። ዝተፈላለዩ ዓይነታት ተዘዋዋሬ ሰዓታት ኣሎው። ካብ ኣቶም:-

- ብቐጻሊ ዝቐያየር ናይ ስራሕ ሰዓታት
- ኣብ ሰዓታት ዝቐያይር ናይ ስራሕ ግዜ
- ቆዋሚ ናይ ስራሕ ሰዓታት (ብመዓልቲ ወይ ብምሽት)
- ኣብ ነዊሕ ሰዓታት ዝቐያይር ናይ ስራሕ ግዜ ኣዚ ኣብ ታሕቲ ሰፊሩ ዘሎ ጭብጥታት ብዛዕባ ናይ ባብሊዮኒ ዝቐያየሩ ናይ ስራሕ ሰዓታት ቀትሪ ኮነ ለይቲ ይሕብር።

## መንደ ኣብ ተቐያያሬ (ተዘዋዋሬ) ሰዓታት ዝሰርሕ?

ኣብ መዕቡላት ሃገራት ዝርከቡ ሓደ ርብዒ ዝኣኸሉ ስራሕተተኛታት ብተቐያየራ ስራሕ ይሰርሑ። ተቐያያሬ ሰዓታት ስራሕ ኣብ ናይ ጥዕና፣ ምኅዓዝያ መራኸቢ ብኩሓን፣ ከምኡ እውን ኣፍራይቲ ሃላኺ ኣገልግሎታት ን24 ሰዓታት ዘገልግሉ ትካላት ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

“ኣብ ስራሕን ካብ ስራሕን ወጻኢ ብሕታውነት ሂወት እዩ ከበሃል ይክእል። ንበይንኻ ትሰርሕ፣ ዕረፍቲ ከለኻ ድማ ኩሎም መሓዙትካ ናብ ስራሕ ይወፍሩ”

ንምሳሌ ናይ ናፍታን ነዳድን ምጻሪይቲ ደው ምስ ዝብሉ ኣብ ፍርያቶም ብልሽታት የሰዕቡ። እቲ ዘሕዝን ግን ተዘዋዋሬ ሰዓታት ስራሕ ኣብ ትካላት እውን ኣብዘም ዝሓለፉ 20 ዓመታት እናተዘውተረ ይኸይድ ኣሎ።

## ናይ ሰውነትና ባህርያዊ ቅኒት

- ደቂ ሰባት ብተፈጥሮ ኣብ መዓልቲ ይነቐሑ ኣብ ለይቲ ድም ይድቅሱ። ሰውነትና ናይ 25 ሰዓታት ዙሪት ይኸተል። እዚ ዙሪት ዝተፈላለዩ ስራሓት ሰውነትና ይቆጸጸር፣ካብ ኣቶም:-
- ዋጊ ናይ ኣካላት
  - ምሕቓቕ መግቢ
  - ድፍኢት ደም
  - ትርግታ
  - ብተና (ሆርሞን)
  - ውሽጣዊ ምትዕርራይ ኣካላትና

ሰውነትና ናይ ከባቢና መነባብሮ ይጸልዎ እዩ። ንሳቶም ደማ ከም ብዓል ብርሃን ፣ ጸሓይ፣ ጸልማት፣ ምግቢ፣ ድቃስ ዝእመሰሉ እዮም። እዚ ድማ ሰውነትና ዘለዎ ቅኒት ምስቲ ናይ 24 ሰዓታት ዙሪት ምሬትን የሳንዩ።

መዓልታዊ ተግባራትና ካብ መዓልቲ ናብ ለይቲ ምስ ኣንቐይሮም እቲ ባህርያዊ ቅኒት ኣካልና ይመዛበል። ብሓቂ ድማ ሰውነትና ነዚ ለውጢ ክቐበል ብቐሊሉ ኣይለምድን ምኸንያቱ ነዚ ለውጢ ንኸለምድ ዝወስዶ ግዜ ነዊሕ እዩ።



**ሳቦቤናት ተቆያያፊ (ተዘዋዋሪ) ሰዓታት ዝሰርሕ**

**ናይ ምሕቓቕ መግቢ ጸገማት**

ተቆያያፊ (ተዘዋዋሪ) ሰዓታት ዝሰርሕ ናይ መግቢ ሕቀት ጸገማት ከም እኒ ኣልሰር (ብሽፂ): ናይ ጨጎራን መዓናጡ ጸገማትን ምዕጻው ሸውሃት መግብን ይስዕቡ።

**ሕማም ልቢ**

ተቆያያፊ (ተዘዋዋሪ) ሰዓታት ስራሕ ኣብ ሕማም ልቢ ተራ ኣለዎ። ሓደ ሓደ መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ ስራሕተኛታት ተነጻጺሎም እንክርኣዩ ዝለዓለ ዓቕን ኮሎስትሮል: ደም ብዝሕን ኣለዎም። እዞም ክልተ ነገራት ድማ ሕማም ልቢ የስዕቡ።

**ካልኣት ናይ ጥዕና ጸገማት**

ተቆያያፊ (ተዘዋዋሪ) ሰዓታት ስራሕ ካብ እዞም ዝስዕቡ ካልኣት ናይ ጥዕና ጸገማት ከም ሽኮርያ: ሕማም ባርያ: ስነ ኣእምራዊ ጸቕጥን ይርከብዎም።

**ናይ ድቃስ ጸገማት**

ሰባት ድቃስ የድልዮም እዩ። ተቆያያፊ (ተዘዋዋሪ) ሰዓታት ስራሕ ንናይ ድቃስና ሰዓታት ምንዋሕን ምሕጻርን ይፈጥር። መዓልታዊ ድቃስ ከም ናይ ለይታዊ ድቃስ ልዋም የብሉን። ናይ ተቆያያፊ (ተዘዋዋሪ) ሰዓታት ስራሕተኛታት ሰዓታት ኣብቲ ኣካላቶም ዝነቕሑሉ እዋን ይኸሰት። እኹል ድቃስ ምስ ዘይትረክብ ድማ ወትሩ ድኻም ይስመዓካ።

**ናይ ድሕነት ሕቶ**

ሓዶሎ ናይ ለይቲ ስራሕተኛታት ኣብ እዋን ስርሐም ይታኸሱ። ስእነት ድቃስን ምምዘባል ባህርያዊ ቅኒትን ኣካላት ምትኻስ የስዕቡ።

ካብ ሚሒር ምትኻስ ኣካላት ድማ ኣብ ስራሕ ክረው ኢልካ ትድቅስ። ካብዚ ዝተላዕለ ድማ ብትኸክልን ድሕነት ዝሓለወን መንገዲ ክትሰርሕ ኣይትኸእልን።

**ማሕበራዊን ስድራቤታውን ጸገማት**

ተቆያያፊ (ተዘዋዋሪ) ሰዓታት ስራሕ ካብቲ ስራሕ ወጻኢ ዘሎ ሂወት ወይ ናብራ ስራሕተኛታት የቃውስ። ኣብ ማሕበራዊ ምንቅስቓሳት ምስታፍን ኣብ ስድራቤታዊ ጉዳይ ኣብ ግዜ ስራሕ እቲ ስራሕተኛ ዕንቅፋት ይፈጥር። ዋሕዲ ርክብ ምስ ስድራቤትን መሓዙተን ድማ ጽሑዋን መንፍሳዊ ምንጻልን የሕድራሉ።

**ፍታሕ ናይ ተዘዋዋሪ ሰዓታት ስራሕ**

**ትካላት:**

ቅዲ ሰዓታት ስራሕ ምምሕያሽ ንሳቦቤናት ተዘዋዋሪ ሰዓታት ስራሕ የጉደል። ፍጹም ዝኾነ ፍታሕ ሰዓታት ይልቦን: ግናኽ እዞም ዝኸተሉ ምምሕያሻት ይከኣል:-

- ኩሉ ግዜ ናይ ለይቲ ሰዓታት ምስራሕ ምውጋድ
- ብቐጻሊ ዝሰርሑ ናይ ለይቲ ሰዓታት ምንካይ
- ናይ ንጉሆ ሰዓታት ኣመና ኣንጊህካ ዘይምጅማር
- ሰዓታት ስራሕ ቀቀልጢፍካ ዘይ ምቅይያር
- ነዊሕ ሰዓታት ስራሕን ልዕሊ ግዜ ስራሕን ምንካይ
- ብዝተኻእለ መንገዲ ቀዳመ ሰንበት ምዕራፍ። ብፍላይ ደም ብተኸታታሊ ክልተ መዓልታት ምዕራፍ
- ናይ ስራሕ ሰዓታት ብዝተኻእለ መጠን ሓደ ዓይነት ምግባር:- ልውጥታት ንስራሕተኛታት ኣቐዲምካ ምንጋር
- እኹል ዕረፍቲ ምሃብ

ትካል ንግላዊ ጠለባት ሰራሕተኛታቶም ከማልኡ ምፍታን ይድሊ። ነዚ ንምምላእ ድማ እዞም ዝሰዕቡ ክግበር ይከኣል።

- ንሓልዮት ቆሎ-ዑን ንራሕቂ ሰራሕቲ ቦታን ኣብ ግምት ዘእቱ መደባት ሰዓታት ሰራሕ ምድላው።
- ንፍሉይ ስድራቤታዊ ማሕበራዊ ጉዳያት ዝውዕል ዕረፍቲ ሰራሕ ምፍቃድ።
- ስልጠና ሰራሕተኛታት ብዛዕባ ተዘዋዋሪ ሰዓታት ሰራሕን ኣተሓሕዙኡን ምምዕባል።
- ኣምራጺ ሰራሕ ነቶም ተዘዋዋሪ ሰዓታት ክሰርሑ ዘከእሉ ሰራሕተኛታት ምሃብ።

ብተወሳኺ ትካላት ሰራሕ ንተዘዋዋሪ ሰራሕተኛታት ንምሕጋዝ ናይ ሰራሕ ኣከባቢ ንምጥጣሕ እዞም ዝሰዕቡ ይሕግዱ።

- ጽቡቕ ብርሃን ክህሉ
- ኣዕጋቢ ኣየር ዘለዎ ቦታ ምድላ
- ጽሩይ ምዕረፊን መመገብን ቦታ የማልኡ

### ግለሰባት

ከም በዓል ሽኮርያ፣ ኣዝማ፣ ሕማም ባርያ ወይ ናይ ኣእሙሮ ጸገም ምስ ዝህሉዎካ ምውካስ፣ ተዘዋዋሪ ሰዓታት ሰራሕ ምስ እትሰርሕ ድቃስካ ንምምሕያሽ ፍሉጥ ሰዓታት ክትድቅስ የድሊ እዚ ንምግባር ከኣ፡

- መዘናግዒ ግዜ ምፍጣር
- ቡንን፣ ሽጋራን፣ ናይ ድቃስ ከኒናታት ምውጋድ
- ዋዒ ክፍሊ መዳቕሶኻ ኣትሕት ምባል
- ክፍሊ መዳቕሶኻ ምጽልማት
- ድምጽታት ምውጋድ

ልዑል ፕሮቲን ዘለዎ መግቢ ቅድሚ ሰራሕ ምምጋብ። ከምኡ እውን ኣመና ፕሮቲን፣ ቅብኣትን ዘይትን ዘለዎ መግቢ ቅድሚ ሹድሽተ ሰዓታት ድቃስ ዘይ ምምጋብ።

ኣብ ሰራሕ ቦታኻ ናይ ኮሚቴ ጥዕናን ድሕነትን ሰራሕ ቦታ ምስ ዝህልው ብዛዕባ ኣብዚ ዝተጠቐሱ ጭብጥታት ተወክሶም። እትሰርሓሉ ሰዓታት ሰራሕካን ሳዕቤናቱን ንምንካይ ንዓኻ ይኹን ንመሳርሕትኻ ክተሓባበሩኹም ይኸእሉ እዮም።

### **ንተወሳኺ ኣበሬታ ፡**

MFL Occupational Health Centre  
102-275 Broadway  
Winnipeg, Manitoba R3C 4M6  
Phone: 204-949-0811  
Fax: 204-956-0848  
Email: [mflohc@mflohc.mb.ca](mailto:mflohc@mflohc.mb.ca)  
Website: [www.mflohc.mb.ca](http://www.mflohc.mb.ca)

Supported by a grant from the  
Workers Compensation Board



October 2007