focus on facts

ጸቕጢ ኣብ ስራሕ

Tigrinia - Stress at Work

ጸቕጢ ኣብ ስራሕ እንታይ እዩ?

ጸቕጢ ሰነ ኣካላዊ ይኹን ሰነ ኣእምራዊ ኣብ ሊዕለና ምስ ዘጋጥመና ዝፈልቕ መዘዝ እዩ። ጸቕጢ ሰነ ኣእምሮ ጸገም ጥራይ ኣይኮነን። ኣብ ትሕቲ ጸቕጢ ስብነትና " ናይ ህጹጽ ኩነት መዘዝ" የርእይ። ንኣብነት ኣውቶቡስ ንኽነርክብ ክንጎዪ ከለና፣ ኣካላትና ንህጹጽ ኩነታት ይዳለው። እዚ ድማ ነቲ ኣውቶቡስ ኽነርክብ ብናህሪ ክንውንጨፍ ይሕግዘና። ትርግታ ልብና፣ ድፊኢት ደምናን ይዛይድ። ዕቁር ሽኮር ሰውነትና ብህጹጽ ናብ ድምና ይብተን፣ ቅልጣፈ እስትንፋስና ይውስኽ።ካላኣት ክፍልታት ሰውነትና ዝግ ይብሉ። ጸረ ሕማም ሓይልታት ኣካልና ድማ ብኻፊል ይዕጸው። ናብታ ኣውቶቡስ ምስ ኣርከብና ሰወነትና ብቑልጡፍ ይዛንይ። እዚ ምዝናይ ድማ ንሰውነትና ካብ ኣትይዎ ዝነብረ ጸቕጢ ክገላገል ኣገዳሲ እዩ። ሰራሕትኛታት ብቐጻሊ ንጸቕጢ ተቓሊያሞ ከብቅዑ ሰውነቶም ዝዛነየሉ ዕድል ብቐሊሉ ምስዘይርከብ ሓደ ሓደ ናይ ጥዕና ጸገማት የጎንፎም።

> ብመጀመርታ ንዕዘቦም ምልክታት ጸቕጢ
> - ሕማም ርእሲ
> - ናይ ጨጎራ ሕማም
> - ድቃስ ምስኣን
> - ናይ ምስትውዓል ጸገም
> - ቀቀልጢፍካ ምቑጣዕ

ቦታ ጸቕጢ እንታይ እዩ?

ጠለባት ስራሕና ክነማልእ ምስ ዘይንኽእል ኣብ ስራሕና ጸቕጢ የጋጥመና። ካብቶም ጠለባት ስራሕና ዘገዱድና ምኽንያታት እዞም ዝስዕቡ ይርከቡዋም፣

- ስራሕ ክትዓምም ዘወስደልካ ግዜ
- ስራሕክ ንኽትፍጽም ዘድልዩኻ ናውቲ ስራሕ
- ክትከታተሎም ዘሎካ ቅጥዕታት ስራሕ

ጸቕጢ ዝበዝሖ ናይ ስራሕ ቦታ ኣብ ሰራሕተኛ ከቢድ ጠለብ ኣሰኪሞም ከብቅዑ ኣብ ኣሰራርሓ እቲ ዕማም ግን ነቲ ሰራሕተኛ ሒደት ኣማራጺ የወፍዩ። ኣዝዮም ጸቕጢ ዝመልኡም ስራሓት ከም ስራሕ ፍብሪካ፣ ዓቀብቲ ጸብጻባትን፣ ነጋዶን የርከብዎም።

ጸቕጢ ኣብ ስራሕ ብኸመይ ንጥዕና ይጸሉ

ንነዊሕ እዋን ዝኣክል ንጸቕጢ ዝበዝሖ ስራሕ ምስ እትቃላዕ ኣብ ጥዕናኻ ሳዕቤን ይህልዎ። ምስ ግዜ ጸቕጢ ናይ ምጽዋር ዓቕምኻ ይንኪ።ኣብ ስራሕ ዝጋጥም ጸቕጢ ነቲ ካብ ስራሕ ወጻኢ ዘሎ ህይወት እውን ሳዕቤን የምጽኣሉ። ካብ ሳዕቤናት ንምጥቃስ፡-

- ሰነ ኣእምራውን ስምዒታውን ጥዕናኻ ይትንክፍ
- ጠባይ ምቕያር
- ኣካላዊ ጥዕና ጉድለት ይርከብዎም

ደቅ ሰብ ንጸቕጢ ዝህልዎም ምላሽ ዝተፈላለየ እዩ። ኣንጸርጽሮት፣ ሕርቃንን፣ ራዕደን ዝኣመሰሉ ድማ ይርከብዎም።

ናይ ጠባይ ምቕያር የዕዝዝ፣ መስተን ሽጋራን ወን የዘውተር። መሓዙትካን ስድራቤትካን ምርኣይ ይጽልኣካ ወይ ትሕሰም።
ጸቕጢ ድሕሪ ነዊሕ እዋን ነዞም ዝስዕቡ ጠንቂ ጥዕናታት የስዕብ ወይ የግድዶም፦

- ሕማም ልቢ
- ሽኮርያ
- ናይ ጨንራን መዓናጡን ጸገም
- ኣዝማ
- ናይ ጅማት ሕማም

ናይ ጸቕጥታት መበገሲ ኣብ ስራሕ ብምንታይ የለዓሉ?

ኣብ ከባቢ ዙርያ ስራሕ ዝርከቡ ከምኒ፣

ከቢድ ድምጺ
ዋሕዲ ኣየር
ውሑድ ብርሃን
ብዙሕ ሙቐት ወይ ኣዝዩ ዙሑል
ሕማቕ መሳርሒ ቦታ ወይ ዓይነት ናውቲ

ኩነታት ስራሕ

ሚሒር ቁጽጽር
ተዛዋዋሪ ሰዓታት ስራሕ
ሑሉፍ ብዝሒ ስራሕ
ከትውስን ዘይምኽኣል
እኹል ምቅይያር ዘይብሉ ዕማም
ዘይንጹር ጠለብ ስራሕ

ማሕበራውን ቁጠባውን ኩነታት

ዘይርጉጽ ስራሕ
ኣፈላላይ (ብዓሌት፣ ጾታ፣ ስንክልና፣ ዕድመ)
ለውጢ ወይ ካብ ስራሕ ምውጻእ
ሓድሽ ቴክኖሎጂ
ልዑል ስራሕ ኣልቦነት
ልዑል ውድድር

ኣስራሕቲ እንታይ ክገብሩ ይኽእሉ?

ናይ ስራሕ ቦታ ጸቕጢ ከቢድ ናይ ጥዕና ጠንቂ እዩ። እቲ ዝበለጸ ጸቓጢ ስራሕ ዘጉድል መንገዲ ነቶም ጠንቅታት ጸቕጢ ምእላይ እዩ። ኣስራሕቲ በዞም ዝስዕቡ መንገድታት ዓይነት ስራሕ ከመሓይሹ ይኽእሉ።

- ስራሕን ሓላፍነትን ምንጻር
- ሰራሕተኛታት ብኽመይ ጌሮም ከም ዝሰርሑ ድምጺ ክህልዎም ይግባእ።
- ሰራሕተኛታት ሓድሽ ነገር ንኽመሃሩ ዕደል ምኽፋት
- ሰራሕተኛታት ንኽራኸቡን ክዕልሉን ግዜ ምፍቃድ
- ናይ ስራሕ መደባት ነቶም ሰራሕተኛታት ከም ዝጥዕም ጌርካ ምቕራብ
- ናይ ስራሕ ውሕስነት ምርግጋጽ። ለውጢ እንተሎ ብእዋኑ ሓቤሬታ ምሃብ

ሓገዝ ካብ ክህቡ ዝኽእሉ ወገናት ምሕታት ነቲ ኣዕናዊ ሳዕቤናት ጸቕጢ ክንክይ ይኽእል።
ሓገዝ ካብ ክህቡ ዝኽእሉ ወገናት ከም መሳርሕትኻ፣ መማሓደርቲ ስራሕካ፣ ማሕበር ሰራሕተኛታት ይርከብዎም። ገለ ገለ ሓገዝ ክርከቦም ዝከኣሉ እንብሎም ንምጥቃስ፦

- ንሰራሕተኛታት ግላዊ ይኹን ምስ ስራሕ ዝተኣሳሰረ ጸገማት ምስ ዘጋጥሞም ምኽሪ ይኹን ሓገዝ ዝርከበሉ መደባት ምድላው።
- ንስድራቤት ዝሕግዝ መደባት ምድላው። ኣብ ስራሕካ መዋእለ ህጻናት ምኽፋት። ከማኡውን ንወለዲ ዝጥዕም ናይ ስራሕ ሰዓታት ምምዳብ።
- ናይ ስራሕ ቦታ ግርጭታት ዘወግድ መንገድታት ምንዳይ።

ብገዛእ ርእስኻ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

ጸቕጢ ኣብ ስራሕ ዘወግድ ቀሊል ፍታሕ የልቦን። ቅድም ቀዳድም ኣብ ስራሕ ቦታኻ ዘለው ጠንቅታት ጸቕጢ ምንጻር። ሓደ ሓደ ጸገማት ካብ ካልኦት ዝቐለለ ፍታሕ ይህልዋም ይኽእል።

ናይ ስራሕ ጸቕጢ ምስ ዘጋጥመካ ናብ ኮሚቴ ጥዕናን ድሕንነትን ስራሕ ቦታኻ ኣፍልጥ። ነዚ ናይ ስራሕ ጸቕጢ ንምቅላል ምስ ካልኦት መሳርሕትኻ ተዘራረብ። ናይ ስራሕ ጸቕጢ ንመንካይ እዞም ዝስዕቡ ይሕግዙ ኣዮም። ዝያዳ ክሕጉዝና ዝኽእሉ ግን ጸቕጢ ክንክ ምስዝኽእል ጥራሕ እዩ።

- ብቐጻሊ ናይ ኣካላት ምንቅስቓስ ምግባር
- ሙሉእ ድቃስ ምልማድ
- እኹላት መኣዛዛታት ዘለዋም መግብታት ምምጋብ
- ቡንን ኣልኮላዊ መስተን ነኪ
- ሂወትካ ምዝናይ ኣልምዳ ከም ጸሎት፡ ዮጋ ኣዘውተር
- ምስትኣምኖ ብጻይካ ዘቲ፡ ስምዒትካ ምግላጽ ኣዘውትር

ንተወሳኺ ሓበሬታ

MFL Occupational Health Centre, Inc.
102-275 Broadway
Winnipeg, Manitoba R3C 4M6
Phone: 204-949-0811
Fax: 204-956-0848
Email: mflohc@mflohc.mb.ca
Website: www.mflohc.mb.ca

Supported by a grant from the Workers Compensation Board

WCB Workers Compensation Board of Manitoba

October 2007