

Làm việc theo ca

Làm theo ca là gì?

Làm theo ca là cách sắp xếp giờ làm việc của một tổ chức để làm việc ngoài giờ thông thường. Có những loại ca làm việc như

- những ca quay vòng hay thay đổi
- những ca được tách ra cách nhau nhiều giờ
- những ca vĩnh viễn (ngày hay tối)
- thay đổi số giờ của ca (8, 10 hay 12 giờ)

Tài liệu này cung cấp thông tin về làm việc theo ca gồm cả một số việc làm ban đêm.

Ai làm việc theo ca?

Khoảng một phần tư công nhân ở các nước kỹ nghệ làm việc theo ca.

Làm theo ca quan trọng trong kỹ nghệ dịch vụ như y tế, vận tải, thông tin và tiện ích công cộng là nơi mà việc phục vụ 24 giờ là cần thiết. Làm việc theo ca cũng cần thiết ở những kỹ nghệ mà ở đó công việc không thể ngừng lại được.

Thí dụ như trong việc lọc dầu không thể ngừng lại mà không làm hư hỏng sản phẩm.

Thật không may việc sử dụng làm việc theo ca trong các kỹ nghệ khác đã tăng lên trong 20 năm vừa qua.

Nhịp tự nhiên của cơ thể

Con người thì hoạt động ban ngày và đi ngủ ban đêm theo tự nhiên. Cơ thể chúng ta có một chu kỳ khoảng 25 giờ. Chu kỳ này kiểm soát nhiều chức năng của cơ thể như

- nhiệt độ
- sự tiêu hóa
- huyết áp
- mạch
- sự tiết kích thích tố
- sửa chữa và bảo trì

“Cả lúc đi làm lẫn lúc nghỉ đều cô đơn. Ta làm việc một mình và khi có được ngày nghỉ thì lại là ngày bạn bè đi làm.”

Cơ thể của quý vị nhận những sự mạch dẫn của môi trường. Những sự mạch dẫn này gồm sáng và tối, ăn và ngủ. Việc này giữ cho nhịp của cơ thể cân bằng với những vòng quay 24 giờ của trái đất.

Khi quý vị thay đổi sinh hoạt thường xuyên của mình từ ngày sang đêm, nhịp tự nhiên của cơ thể của quý vị bị phá vỡ. Thực tế, cơ thể chúng ta không bao giờ thực sự thích ứng được với chuyện làm việc ban đêm vì độ dài của thời gian chúng ta phải cần đến để thích ứng.

Các ảnh hưởng của việc làm ca

Rối loạn Tiêu hoá

Làm theo ca có thể tạo ra nhiều vấn đề về mặt tiêu hoá như loét dạ dày, trực tràng bao tử và đi tiêu, và làm giảm sự ngon miệng.

Bệnh tim

Làm theo ca có thể có một vai trò trong việc tạo ra bệnh tim. Có một số cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng lượng cholesterol cao hơn và huyết áp cao hơn ở công nhân làm đêm hơn là ở công nhân làm ngày. Cả hai thứ vừa kể đều góp phần tạo ra bệnh tim.

Những vấn đề về sức khỏe khác

Làm theo ca có thể làm cho một số bệnh trở nên nặng hơn như bệnh tiểu đường, động kinh, suyễn và trầm cảm.

Vấn đề về ngủ

Người ta cần ngủ. Làm việc theo ca ảnh hưởng đến số giờ ngủ và loại giấc ngủ của quý vị. Ngủ ban ngày không sâu và không làm cho người ta sáng khoái bằng ngủ ban đêm. Giấc ngủ của người làm ca đêm diễn ra vào thời gian mà cơ thể được sắp xếp một cách tự nhiên để hoạt động. Khi quý vị không ngủ đủ, quý vị có thể thấy lúc nào cũng mệt mỏi.

Những việc đáng lo về mặt an toàn

Nhiều công nhân làm đêm buồn ngủ trong ca làm của họ. Thiếu ngủ và việc cơ thể bị phá vỡ nhịp tự nhiên làm cho người ta buồn ngủ. Quý vị có thể buồn ngủ đến nỗi ngủ gục trong lúc làm việc. Hậu quả là quý vị có thể sẽ không làm việc đáng hoàng và an toàn.

Các vấn đề xã hội và gia đình

Làm ca tạo ra nhiều vấn đề cho cuộc sống của người công nhân bên ngoài công việc. Sự tham dự vào các sinh hoạt xã hội và gia đình trở nên khó khăn vì những sinh hoạt này thường diễn ra khi quý vị phải đi làm. Thiếu tiếp xúc với gia đình và bạn bè có thể đưa đến cảm giác cô đơn và cách biệt.

Các giải pháp cho việc làm theo ca

Với các Tổ chức

Cải thiện việc sắp xếp các lịch làm ca làm có thể làm giảm ảnh hưởng của việc làm theo ca. Không có lịch làm ca nào là toàn hảo cả nhưng các lịch có thể được cải thiện theo những cách sau đây

- tránh ca đêm vĩnh viễn
- giới hạn số đêm phải làm ca đêm liên tiếp
- tránh việc bắt đầu sớm ca sáng
- tránh những thay đổi ca nhanh
- giảm bớt các ca dài

- giờ và giờ phụ trội
- cho nghỉ cuối tuần càng nhiều càng tốt với ít nhất hai ngày nghỉ liền nhau
- giữ cho các thời biểu được thường xuyên và thông báo sớm lịch làm việc cho công nhân
- cho hưởng đủ giờ nghỉ giải lao

Các tổ chức nên cố gắng giúp đỡ những nhu cầu cá nhân của công nhân. Có thể cung cấp

- thời gian linh động cho các nhu cầu giữ trẻ hay đường đến sở xa
- giờ nghỉ cho các dịp đặc biệt của gia đình hay cộng đồng
- hướng dẫn giáo dục công nhân để giúp họ đương đầu với việc làm theo ca
- công việc khác thế vào cho những công nhân không thể làm việc theo ca

Các tổ chức cũng còn có thể giúp bằng cách tạo ra một môi trường làm việc cho các công nhân phải làm theo ca với

- ánh sáng tốt
- thông thoáng
- khu vực nghỉ ngơi và ăn uống sạch sẽ

Với Cá nhân

Nếu quý vị có những bệnh như tiểu đường, suyễn, động kinh hay các vấn đề về sức khỏe tâm thần, cần hỏi ý kiến các sĩ trước khi nhận làm việc theo ca.

Nếu làm việc theo ca, quý vị có thể cải thiện việc ngủ của mình bằng cách có giờ đi ngủ thường xuyên. Cần chắc chắn có

- giờ để thư giãn
- tránh chất cà phê, hút thuốc và dùng thuốc ngủ
- hạ thấp nhiệt độ trong phòng ngủ
- làm tối phòng ngủ
- loại trừ tiếng ồn ào

Ăn nhiều chất đạm trước khi đi làm. Tránh ăn các thứ nhiều chất đạm, nhiều dầu mỡ sáu giờ trước khi đi ngủ.

Nếu ở sở quý vị có ủy ban sức khỏe và an toàn nơi làm việc, nhờ họ xem lại tài liệu này. Họ có thể đưa ra những khuyến nghị giúp làm giảm ảnh hưởng của việc làm theo ca và cải thiện lịch làm ca cho quý vị và các đồng nghiệp.

Muốn tìm hiểu thêm, xin liên lạc với

MFL Occupational Health Centre
(Trung tâm Sức khỏe Nghề nghiệp MFL)
102-275 Broadway
Winnipeg, Manitoba
R3C 4M6
Điện thoại: 204-949-0811
Fax: 204-956-0848
Số miễn phí: 1-888-843-1229
(chỉ ở Manitoba)
Email: mflohc@mflohc.mb.ca
Website: www.mflohc.mb.ca

Revised January 2000