

HEALTH AND SAFETY FACTSHEET



Photo courtesy of Riverland Wines.
Photo taken by Italo Vardaro 2017.

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Managing fatigue at work

សន្លឹកព័ត៌មានស្តីពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាព

ការគ្រប់គ្រងការនឿយហត់នៅកន្លែងធ្វើការ

ធ្វើការនៅលើចម្ការទំពាំងបាយជូរអាចធ្វើឱ្យអ្នកអស់កម្លាំង ។ ប្រសិនបើអ្នកបន្តធ្វើការនៅពេលអស់កម្លាំងហើយមិនយកចិត្តទុកដាក់ទេនោះ អ្នកអាចធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការនឿយហត់ ។ ការនឿយហត់គឺលើសពីការអម្បាលអស់កម្លាំង និងងងឹតភ្នែក វាជាស្ថានភាពនៃការអស់កម្លាំងខាងផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយដែលកាត់បន្ថយសមត្ថភាពរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព ។ វាអាច កើតឡើងដោយសារតែការបន្ទាយសកម្មភាពខាងផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយ ការបាត់បង់ដំណេក ឬការធ្វើការងារពេលយប់ ។

ការនឿយហត់អាចកើន ឡើងតាមពេលវេលា ហើយវាអាចបណ្តាលមកពីកត្តាទាំងឡាយដែលអាចទាក់ទងនឹងការងារ មិនទាក់ទងនឹងការងារ ឬការរួមបញ្ចូលគ្នានៃកត្តា ទាំងពីរ ។

ការនឿយហត់អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក

ការនឿយហត់កើតឡើងដោយធម្មជាតិ ដែលខួរក្បាល និងរាងកាយរបស់អ្នកកំពុងប្រាប់ថាអ្នកត្រូវការសម្រាក និងងើបគ្រាន់បើឡើងវិញ ។ ការនឿយហត់អាចកើតឡើងគ្រប់ពេល ប៉ុន្តែការព្រួយបារម្ភខ្លាំងបំផុតគឺខណៈនៅពេលកំពុងបើកបររថយ

ន្ត ត្រាក់ទ័រ ឬម៉ាស៊ីនលើកទំនិញធ្ងន់ៗ ឬនៅពេលបំពេញកិច្ចការសំខាន់ៗដែលតម្រូវឱ្យមានការផ្តោតអារម្មណ៍ខ្ពស់ ។ ការនឿយហត់កាត់បន្ថយភាពប្រុងប្រយ័ត្នដែលអាចនាំឱ្យមាន កំហុសកាន់តែច្រើនដែលបណ្តាលឱ្យមានឧប្បត្តិហេតុ និងរបួស ។ ការនឿយហត់ទំនងជា កើតមានក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការតាមវេន នៅពេលដែលជាធម្មតាអ្នកមុខជាកំពុងគេង ។

ផលប៉ះពាល់នៃការនឿយហត់អាចមានរយៈពេលខ្លី ឬវែង ។ ក្នុងរយៈពេលខ្លី អ្នកអាចបង្ហាញសញ្ញាទាំងឡាយដូចជា ៖

- ការស្លាប់ហួសប្រមាណ ឬការងងឹតភ្នែកនៅកន្លែងធ្វើការ
- មានបញ្ហាការចងចាំរយៈពេលខ្លី ឬមិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍បាន
- មិនអាចយល់ដឹងការសន្ទនាបានត្រឹមត្រូវ
- ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងការវិនិច្ឆ័យមិនល្អ
- កាត់បន្ថយការសម្របសម្រួលភ្នែក-ដៃ ឬមានភាពភ្លេច ឬរៀនយឺត
- កំហឹងអាក្រក់ដែលមិនអាចពន្យល់បាន និង
- ការកើនឡើងនៃអវត្តមានដែលមិនបានគ្រោងទុក ។

ផលប៉ះពាល់សុខភាពរយៈពេលវែងនៃការនឿយហត់ អាចរួមមាន ៖

- ជំងឺបេះដូង
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- សមាធានខ្ពស់
- ជំងឺក្រពះ និងពោះវៀន
- ភាពអាចមានកូនកាន់តែទាប
- ប្រព័ន្ធភាពសុំនឹងជំងឺចុះខ្សោយ
- ការថប់បារម្ភ និង
- ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។

កត្តាហានិភ័យខ្ពស់

កត្តាទាំងឡាយដែលអាចបណ្តាលឱ្យនឿយហត់ រួមមាន ៖

- គុណភាព និង / ឬបរិមាណនៃការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់
- បន្ទុកការងារដែលទាបពេក (ឧទាហរណ៍ ការធ្វើព្យាបាល) ឬខ្ពស់ពេក (ឧទាហរណ៍ ជំរុញលើសលប់)
- កង្វះការផ្គត់ផ្គង់ចំណីអាហារ ឬជាតិទឹក
- គម្រោងការងារដែលកំណត់ពេលវេលាដែលកម្មករអាច ងើបគ្រាន់បើឡើងវិញទាំងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តពីការងារ
- ការធ្វើការក្នុងស្ថានភាពលំបាក និងស្រណុកមិនស្រួល
- ស្ថានភាពសុខភាពដូចជាភាពស្លេកស្លាំង ការឈឺចុករោយក្នុងសាច់ដុំ ឬការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង
- កត្តាដែលមិនទាក់ទងនឹងការងារ ដូចជារបៀបរស់នៅរបស់កម្មករ និងទំនួលខុសត្រូវគ្រួសារ ។

ជំហានដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់

ខណៈពេលដែលគេមិនអាចយកចេញហានិភ័យ មានកិច្ចការមួយចំនួនដែលអាចធ្វើបានដើម្បី បំបាត់បន្ថយវា។ ជម្រើសខ្លះៗដែលអ្នកអាច ពិចារណាដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ រួមមាន ៖

- ត្រូវប្រាកដថាម៉ោងធ្វើការ និងសកម្មភាពមិនធ្វើការរបស់អ្នក អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបានគេងលក់ស្រួល និងមានពេលងើបគ្រាន់បើ ឡើងវិញគ្រប់គ្រាន់រវាងថ្ងៃ ធ្វើការ ឬវេនការងារ។

- រៀបចំផែនការសុវត្ថិភាពការងារដែលអាចមានគ្រោះ ថ្នាក់ ឬមានគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នកនៅក្រៅម៉ោង២ព្រឹក និង៦ព្រឹក (គឺជាពេល ដែលអ្នកអស់កម្លាំងបំផុត)
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានឈប់សម្រាកគ្រប់គ្រាន់ និងទៀងទាត់ដើម្បីសម្រាក បរិភោគ និងផឹកទឹក ឬវត្តារវាផ្សេងទៀត។
- រកមើលគម្រោងនៃការគេងដែលអាចឱ្យអ្នកគេងលក់ ស្រួល។
- ធ្វើឱ្យបរិយាកាសផ្ទះរបស់អ្នកមានភាពអំណោយផល សម្រាប់ការគេង ដូចជាការប្រើរ៉ាំរ៉ៃនៃក្រាស់ៗដើម្បីធ្វើ ឱ្យបន្ទប់គេងងងឹត ធ្វើឱ្យបន្ទប់គេងចុះត្រជាក់ ឬស្នើសុំ ឱ្យក្រុមគ្រួសាររក្សាសម្លេងអ្វីរអែទាប និងកុំខានអ្នកនៅ ពេលអ្នកកំពុងគេង។
- ជៀសវាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន និងភេសជ្ជៈ 'ប្តូរកម្លាំង' ពីរបីម៉ោងមុនពេលចូលគេង ដ្បិតអ្វីអាចធ្វើឱ្យអ្នកគេង មិនលក់។

ដើម្បីជួយអ្នក មានសកម្មភាពមួយចំនួនដែលនិយោជក របស់អ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយអ្នកគ្រប់គ្រងភាពអស់កម្លាំងរបស់អ្នក រួមមាន ៖

- មានផែនការនៅនឹងកន្លែងដើម្បីដោះស្រាយការផ្លាស់ប្តូរ បន្ទុកការងារ ដោយសារការអវត្តមាន។
- មានលទ្ធភាពហៅកម្មករតាមតម្រូវការសម្រាប់ការឈប់ សម្រាកពីការងារដោយមិនបានគ្រោងទុក គ្រាអាសន្ន ឬពេលណាបន្ទុក ការងារកើនឡើង។
- រៀបចំការងារឡើងវិញដើម្បីកំណត់អំឡុងពេលនៃការ ទាមទារខាងផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយហួសប្រមាណ។
- ណែនាំឱ្យមានការឆ្លាស់វេនការងារ ដើម្បីកំណត់ការកើន ឡើងនៃការនឿយហត់ខាងផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយ។
- បង្កើតផែនការសម្រាប់គ្រាអាសន្នសម្រាប់ស្ថានភាពដែល អាចកើតឡើង ដែលកម្មករអាចនឹងត្រូវធ្វើការច្រើនម៉ោង ដោយមិនបាន រំពឹងទុក ការផ្លាស់ប្តូរវេនការងារកាន់ តែច្រើន ឬលំដាប់វេនការងារមានរយៈពេលវែង។

ព័ត៌មានបន្ថែម
ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ ឬចង់ស្វែងរកជំនួយ អំពីសន្តិកម្មនេះ សូមទាក់ទង SAWIA តាមទូរស័ព្ទលេខ **8222 9277** ឬអ៊ីម៉ែល **admin@winesa.asn.au** ។

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

 www.facebook.com/WineSouthAustralia
 twitter.com/WineSouthAus
 www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
 www.instagram.com/winesouthaustralia/
 www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270