

## Що можуть зробити працівники та роботодавці щоб запобігти втомі на робочому місці під час епідемії COVID-19

Пандемія коронавірусної хвороби (COVID-19) торкнулася всіх аспектів життя суспільства, включаючи те як ми працюємо. **Працівники служб екстреного реагування, медичні працівники та інші**, які надають необхідні послуги громадянам, знаходяться в особливо напруженому стані, працюючи довше, ніж зазвичай, по декілька змін та вночі, маючи менше часу для сну та відновлення.

За звичайних обставин дорослим потрібно 7–9 годин сну на ніч, а також протягом дня мати можливість для відпочинку задля підтримки оптимального здоров'я та самопочуття. Тривалий робочий час і змінна робота в поєднанні зі стресовою або фізично вимогливою роботою можуть призвести до поганого сну і сильної втоми. Втома збільшує ризик отримання травм і погіршення здоров'я (інфекції, хвороби та розлади психічного здоров'я).

Хоча не існує єдиного рішення, яке б відповідало потребам кожної людини, пропонуємо деякі **загальні стратегії**, які працівники та роботодавці можуть використовувати для попередження втоми на робочому місці та дотримання безпечної роботи.

### Що можуть робити працівники коли відчувають сильну втому щоб продовжувати працювати безпечно?

Усвідомте, ці обставини є стресові і незвичайні, отож для відновлення вам може знадобитися більше сну або більше часу на відпочинок.

#### Поради щодо покращення сну:

- Ви будете краще спати, якщо у вашій кімнаті буде комфортно, темно, прохолодно і тихо.
- Якщо вам потрібно більше, ніж 15 хвилин щоб заснути, виділіть якийсь час перед сном і зробіть щось, що допоможе вам розслабитися. Спробуйте медитацію, розслаблене дихання та прогресивну м'язову релаксацію.
- Перш, ніж ви почнете працювати за продовженими змінами, спробуйте “завантажити свій сон” - спати на кілька додаткових годин довше, ніж зазвичай.
- Якщо ви довго працювали впродовж тривалих змін, пам'ятайте, що вам може знадобитися кілька днів більш тривалого сну (наприклад, 10 годин), перш, ніж ви відчуватиме, що ви відпочили. Дайте собі час на відновлення.
- Уникайте сонячних променів або яскравого світла за 90 хвилин до сну, якщо можливо. Вплив світла перед сном може спричинити почуття пробудження.
  - Якщо ви працюєте в нічну зміну і їдете додому коли світить сонце, спробуйте вдягати сонцезахисні окуляри, щоб зменшити вплив сонячних променів.
  - Подумайте про використання затемнення вдома під час сну.
- Спробуйте подрімати, коли у вас є можливість.
  - 90-хвилинна дрімота перед роботою в нічну зміну може допомогти запобігти відчуттю втоми на роботі.
- Приймайте здорову їжу та залишайтеся фізично активними, оскільки це може покращити ваш сон.
- Перед сном уникайте продуктів і напоїв, які можуть ускладнити засинання:
  - Уникайте алкоголю, прийому важкої їжі та нікотину не менше, ніж за 2-3 години до сну.
  - Не пийте кофе протягом 5 годин перед сном.

#### Знайте, що треба робити, якщо відчуваєте себе занадто втомленими, щоб працювати безпечно:

- Спілкуйтеся з друзями під час роботи. Звертайтеся один до одного, щоб переконатися, що всі справляються з роботою та дотримуються вимог.
- Слідкуйте за собою та своїми колегами щодо ознак втоми - наприклад, позіхання, неможливість тримати очі відкритими та труднощі з концентрацією уваги. Коли ви таке бачите, треба попередити своїх колег, щоб запобігти травмам і помилкам на робочому місці.
- Дізнайтеся, чи має ваш роботодавець офіційну програму, яка допоможе вам попередити втому на роботі. Прочитайте інформацію щодо програми та задайте питання, щоб ви повністю розуміли політику та заходи свого роботодавця, які можуть допомогти працівникам уникати втоми.
- Повідомте менеджера про будь-які події, пов'язані з втомою або зателефонуйте йому, щоб запобігти травмам і помилкам.
- Не працюйте, якщо ваша втома загрожує безпеці вашої та інших. Повідомте менеджера, коли ви занадто втомилися, щоб працювати безпечно.

## Які кроки повинні зробити роботодавці, щоб зменшити втоми на робочому місці для працівників?

- Усвідомте, що ці обставини є стресові та надзвичайні, і ризик перевтоми може бути підвищений.
- Створюйте культуру безпеки з чіткою координацією та спілкуванням між керівництвом та працівниками. Це може включати створення «Плану запобігання ризиків втоми» або стратегій зменшення втоми на роботі. Поділіться цим планом та переконайтесь, що працівники розуміють ситуацію.
- Виявляйте у себе та у своїх працівників ознаки та симптоми втоми (наприклад, позіхання, неможливість тримати очі відкритими, неможливість зосередитись) та вживайте заходів для запобігання виникненню травм чи помилок, пов'язаних з втомою.
  - o Шкала сонливості Епворта - це коротке опитування, яке може бути розміщене в загальній зоні, щоб працівники мали можливість швидко оцінити свою втому.
  - o Розробіть систему, яка не карає працівників за повідомлення, коли вони або їхні співробітники занадто втомилися, щоб працювати безпечно. Зробіть це разом, як приклад того, як керівництво та персонал можуть підтримувати один одного.
  - o Розробіть процедури для звільнення працівників від їх обов'язків, якщо вони занадто втомилися, щоб працювати безпечно.
    - Якщо це може бути застосовано і погоджено з працівниками, подумайте про те, як націлити працівників, що тільки починають свою робочу зміну, на вирішення важливих для безпеки завдань.
    - Якщо можливо, робіть ротації працівників або групи працівників в залежності від завдань, які повторюються та/або є дуже напруженими. Інструменти або робочі місця, які є у загальному користуванні, повинні бути належним чином очищені та дезінфіковані.
    - Якщо можливо, заплануйте фізично або психічно вимогливі навантаження та монотонну роботу на відносно коротші робочі зміни та/або денні зміни.
- Надайте працівникам інформацію про наслідки недосипання та можливості допомоги працівникам боротися з втомою.
- Надайте персоналу достатньо часу, щоб організувати свої позаслужбові зобов'язання та отримати достатній відпочинок та оздоровлення.
  - o Графік роботи має припускати принаймні 11 годин між змінами (кожен 24-годинний період) та один повний день відпочинку на сім днів для належного сну та відновлення.
  - o Уникайте покарання осіб, які не змогли вийти на роботу у додаткову зміну/на довші години (наприклад, потребували догляду за близькими).
- Якщо потрібна робота з ротаціями змін, використовуйте ротації вперед (з дня на вечір до ночі) та надайте персоналу достатню інформацію щодо чергування робочих змін, особливо якщо є якісь відхилення від графіку.
  - Уникайте складання графіка роботи персоналу на довші, ніж 12-годинні, зміни, якщо це можливо.
  - Дозвольте офіційно та заохочуйте регулярно проводити перерви в чистих та безпечних зонах, де можна підтримувати соціальну відстань. Визнайте необхідність додаткового часу для посилення гігієни рук, надягання та зняття необхідних засобів індивідуального захисту (ЗІЗ).
  - Забезпечуйте альтернативне перевезення на роботу та з роботи та обов'язковий оплачуваний час відпочинку перед тим, як сідати за руль машини, щоб їхати додому після роботи, якщо це можливо.
    - o Розгляньте питання щодо організації розміщення житла, що знаходиться поруч, для тих, хто працює на тривалій роботі та має високий ризик для COVID-19, таких як медичні працівники. Житло поблизу скоротить час подорожі, що дозволить отримати більше часу на відпочинок та оздоровлення.

*Останній перегляд сторінки: 19 травня 2020 року*

*Джерело вмісту: Національний центр імунізації та респіраторних захворювань (NCIRD),*

*Відділ вірусних хвороб*

*Центри контролю та профілактики захворювань (CDC)*