Jadwalka Shaqo ee Isbe-beddella

Shift work - Somali

Waa maxay jadwalkani?

Jadwalka shaqadu waa sida ay hay'adi u habeysato saacadaha shaqada, si loo shaqeeyo wakhti ka baxsan saacadaha caadiga ah ee la shaqeeyo. Jadwallada kala duwanna waxaa ka mid aha

- Jedwal wareegto ah ama la bed-beddalo
- Jadwal saacado badani u kala dhexeeyo
- Jadwal joogto lah (habeen ama maalin)
- Jadwal saacadaha la bed-beddalo sida (8, 10, ama 12 sacaadood)

Warqadani waxay ka warbixinaysaa jadwalka shaqooyin ee shaqooyinka qaarkood habeenkii la qabto.

Yaa ku shaqeeya jadwalkan habeenkii?

Hal-afraad ka mid ah shaqaalaha wadamada warshadaha horumaray ayaa ku shaqeeya jadwalkan habbeenkii.

Jadwalkan habbeenkii waxay muhiim u tahay goobaha laga bixiyo adeegga bulshada, ee ay ka mid yihiin, caafimaadka, gaadiidka, isgaadhsiinta, iyo tasiilaadka ee loo baahan yahay 24ka saacba. Waxay kale oo muhiim u tahay warshada qaarka ayna shaqadu ka kala joogsan Karin. Tusaale ahaan, batroolka oo kale, lama joojin karo in wax la yeelo waxsoosaarkii mooyee.

Nasiib darro goobo badan oo kale ayuu batay isbedbeddalka jadwalkooda shaqo 20kii sano ee la soo dhaafay.

Jawaabta Dabeeciga ah ee Sida Jirka Dadku u Shaqeeyo

Sida dabiiciga ah dadku maalintii way firfircoonyihiin habeenkiina way hurdaan. Jirka dadku wuxuu leeyahay 25kii saacba hal wareeg oo uu ku shaqeeyo.

Wareeggaas ayaa ka shaqeysiiya nadaamyada kala duwan ee jirku u shaqeeyo, Sida

- heerkulka
- dheef shiidka
- cadaadiiska dhiiga
- garaaca wadnaha
- siidaynta dhiicaammada
- sida jirku isu kabo ama isu dhaawaciyo laftiisu

Jirkaagu wuxuu xoog ka qaataa deegaanka, sida iftiinka iyo mugdiga, iyo isaga oo ka hela hurdada iyo cuntadaba. Taasoo jirkaaga ka caawisa inuu si dabeeci ah ula qabsado wareeggii dhulka ee 24ka saac ahaa.

Marka aad shaqadii maalinimo aad habeen u beddeshid, carqalad ayaa ku dhacaysa sidii uu jirkaagu u shaqeeneyey. Xaqiiqdii, jirkeenna way ku adagtahay inuu la qabsado shaqada habeenkii, isaga oo u baahan xilli dheer oo uu kula qabsado isbeddelkaas.

Dhibaatada Ka Timaadda Isbedbeddelka Jadwalka Shaqo ee Habbeennimo.

Dhibaatooyinka dheefshiidka

Isbedbeddelka Jadwalka shaqadu wuxuu dhibaatooyin u keeni karaa dheefshiidka jirka sida, boog calooleed, dhiibaatooyin ku dhaca xiidmaha iyo caloosha iyo rabitaankaaga cuno oo hoos u dhaca.

Dhibaatooyinka wadnaha

Isbedbeddelka jadwalada shaqadu wuxuu door weyn ka ciyaaraa cudurrada wadnaha. Daraasad la sameeyey ayaa waxay tusaysaa in shaqaalaha habeenkii shaqeeya ay ka dhiig kar iyo (subag-dhiig) ama cholesterol badan yihiin marka la eego kuwa maalinkii shaqeeya.

Dhibaatooyinka kale caafimaad

Isbedbeddelak jadwalka shaqadu wuxuu sii wiiqi karaa marxaladaada caafimaad sida sonkorowga, suuxdinta, neefta iyo cudurka isku-buuqa ama loo yaqaanno depression-ka

Dhibaatooyinka hurda la'aanta

Banii aadmku wuxuu u baahanyahay inuu seexdo. Isbedbeddelka Jadwalka shaqadu wuxuu xiriir toos ah la leeyahay tayada hurdadaada. Hurdada maalinkii la seexdo tayo fiican malaha marka loo fiiriyo tan habeenkii. Markaadan hurdo fiican seexan jirkaagu tacbaan buu noqdaa mar walba.

> "Waa nolol cidla ah haddii aad shaqaynaysid iyo haddii aad fasax tahayba. Markaad shaqaynaysid waa aligaa, marakaad fasax tahayna saaxibadaa ayaa shaqeynaya"

Arimaha la xiriira ammaanka

Badanaa shaqaalaha habeenku way lulmoodan markay shaqeynayaan. Hurdo la'aanta iyo qulubka shaqo ee jirkaaga galay ayaa keeneysa in aad lulmooto. Waxaa laga yaabaa in aad aad u lulmooto, taaso keeni karta in aad ku dhex gama'do shaqdii oo wax u dhimi karta shaqada iyo ammaankaagaba.

OHC MFL Occupational Health Centre

Published by the MFL Occupational Health Centre • 102-275 Broadway • Winnipeg MB • R3C 4M6 • 949-0811

Dhibaatooyinka Bulsho iyo Tan Qoys

Isbedbeddelka jadwalka shaqadu wuxuu wax u dhimi karaa wax ka baxsan shaqada oo qofka noloshiisa ku saabsan.Waxaa ku adkaanaya ka qaybgalka barnaamijyada bulshada iyo tan qoysba, sababtoo ah, waxay u badan yihiin xilliga aad shaqada ku jirto. Xiriir la'aantaada qoyska iyo bulshaduba waxay kuu keeneysaa cidlonimo iyo gaar u faquuqnaan.

Xalka Isbedbeddelka Jadwalka Shaqada

Dhanka Uruurrada Loo Shaqeynayo

In si wanaagsan loo habeeyo nadaamka isbedebeddelka jadwalku waxay yareysaa dhibaatada ka iman lahayd arintaas. Ma jiro si gaar ah oo la oran karo way ugu wanaagsan tahay, dhan kasta, laakiin waxaa habboon

- in layska daayo shaqo joogta ah oo habeennimo
- in la yareeyo shaqada habeenimo ee is ku xigxiga
- in laga hortago shaqada kallahaadda ah
- in layska daayo jadwalka kadiska loo beddelo
- in la yareeyo shaqada saacadaha dhaadheer iyo tan saacadaha dheeraadka ah la qabto.
- in fasaxa toddobaadka oo ugu yaraan laba casho oo isku xigta ah la sameeyo
- jadwalkoo mid joogto maalmeed ah laga dhigo, haddii la beddelayana loo sheego xilli dheer ka hor
- in la siiyo xilli joogto ah oo ay nastaan saacadaha shaqada dhexdeeda.

Ururku wuxuu ku xisaabtami karaa in uu la jaanqaado baahida shaqsiyeed ee shaqaalaha. Waxay shaqaalaha u samayn karaan

- waqti la bed-beddeli karo oo lagu daryeelo ubadka ama loogu soo socdo goobta shaqada oo aad u fog
- waqti uu uga qaybgalo dhacdooyinka qoys iyo tan bulshaba.
- aqoon sheeraad ah oo la siiyo Shaqaalahi si ay uga nastaan qulubka
- waqti kale oo la siiyo qofkii aan la qabsan karin isbedbeddelkaas.

Ururku wuxuu kale oo wax ka qaban karaa marxaladda goobta shaqo ee habeenkii sida,

- iftiin wanaagsan.
- meel naacoow wanaagsan leh
- nadaafadda goobta lagu nasto laguna cunneeyo.

Dhanka Shaqsiga Shaqeynaya

Haddii aad leedahay cudurrada ay mid yihiin, kaadi sonkorow, neef, suuxdin ama cudurrada maskaxda ku dhaca, kala tasho dhakhtarkaaga intaadan bilaabin shaqooyinka habeennimada.

Hadii aad habeenkii shaqayso, waxaad hurdadaada ku hagaajin kartaa adiga oo maalin walba xilli go'an seexda. Iska hubi in aad

- sameyso wakhti aad nasato
- ka fagaato caffeine-ka, kiniin ka hurdada iyo sigaarka
- hoos u dhigto heer kulka qolka hurdada
- mugdi ka dhigto qolka hurdada
- iska yareyso shanqarta

Shaqada intaadan galin ka hor cun cunto protein badan leh. Ka fogow cunto protein badan leh ama subag/saliid badan leh 6 saac ka hor waqtigaad seexatid.

Hadii goobtaada shaqo leedahay guddi u qaabilsan ammaanka iyo caafimaadka, tus waxa ku qoran xaashidan, waxaa laga yaabaa in ay talo ka bixiyaan sidii loo hagaajin lahaa isbedelka jadwalka iyo goobta shaqadaba, oo dan u ah adiga iyo inta kula shaqeyneysaba.

Wixii faahfaahin ah kala xiriir

MFL Occupational Health Centre
102-275 Broadway
Winnipeg, Manitoba R3C 4M6
Phone: (204) 949-0811
Fax: (204) 956-0848
Toll Free: 1-888-843-1229 (Manitoba only)
Email: mflohc@mflohc.mb.ca
Website: www.mflohc.ca

July 2009