

Company Name: _____ Dept: _____ Location: _____ Date: _____

#61

La Privación del Sueño

La fatiga del trabajador se ha estudiado en la aviación y otros modos de transporte, los militares, la respuesta de emergencia, la asistencia sanitaria, lucha contra incendios, cumplimiento de la ley y otros campos. Hay varias formas en que los trabajadores y los empleadores pueden ayudar a reducir los peligros de fatiga del trabajador.

¿Qué pueden hacer los empleadores? Los empleadores pueden reducir el riesgo de fatiga del trabajador en el lugar de trabajo al:

- Examinar cuestiones relacionadas con el personal, como la carga de trabajo, las horas de trabajo, la falta de personal y las ausencias de los trabajadores, programadas y no programadas, que puede contribuir a la fatiga del trabajador.
- Disposición de horarios para permitir oportunidades frecuentes para descansos y sueño nocturno.
- Hacer ajustes en el entorno de trabajo, como la iluminación, la temperatura y el entorno físico para aumentar el estado de alerta.
- Brindar educación y capacitación a los trabajadores sobre los peligros de la fatiga del trabajador, los síntomas de la fatiga del trabajador, el impacto de fatiga en la salud y las relaciones, calidad y cantidad de sueño adecuadas y la importancia de la dieta, el ejercicio y el estrés estrategias de manejo para minimizar los efectos adversos de la fatiga.
- Considere la posibilidad de implementar un Plan de gestión del riesgo de fatiga bajo el cual, al igual que otros factores de riesgo, se puede controlar la fatiga.

¿Qué pueden hacer los trabajadores? Los trabajadores pueden promover un sueño reparador y saludable siguiendo las recomendaciones de higiene del sueño. Aquí hay algunas sugerencias:

¿Qué es un sueño saludable?

- Asegúrese de que su período de sueño sea de 7-9 horas diarias sin interrupciones.
- Trate de dormir a la misma hora todos los días.
- Evite las bebidas con cafeína antes de acostarse para mejorar la calidad del sueño.
- Si está trabajando por la noche o por la noche, asegúrese de que haya dormido dentro de las últimas 8 horas antes de ir a trabajar.
- Si toma la siesta antes del trabajo, asegúrese de que la duración sea inferior a 45 minutos o superior a 2 horas para permitir una completa ciclo de sueño / vigilia.
- Asegúrese de que el ambiente para dormir sea cómodo, fresco, oscuro y silencioso.
- Hacer ejercicio regularmente. Come una dieta balanceada. Mantener un peso saludable.
- Si tiene dificultad para dormir, lleve un diario de sueño y hable con su médico.

Meeting Conducted By:

Print Name

Signature

Meeting Attended By:

Notes & Suggestions

Document Filing Reference