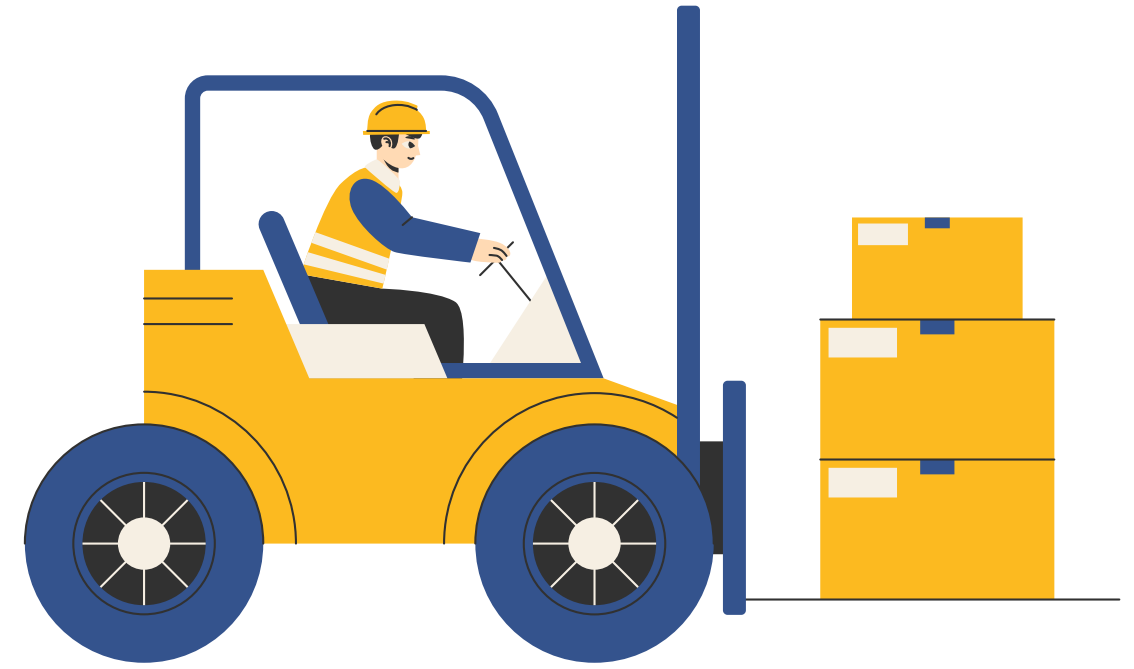
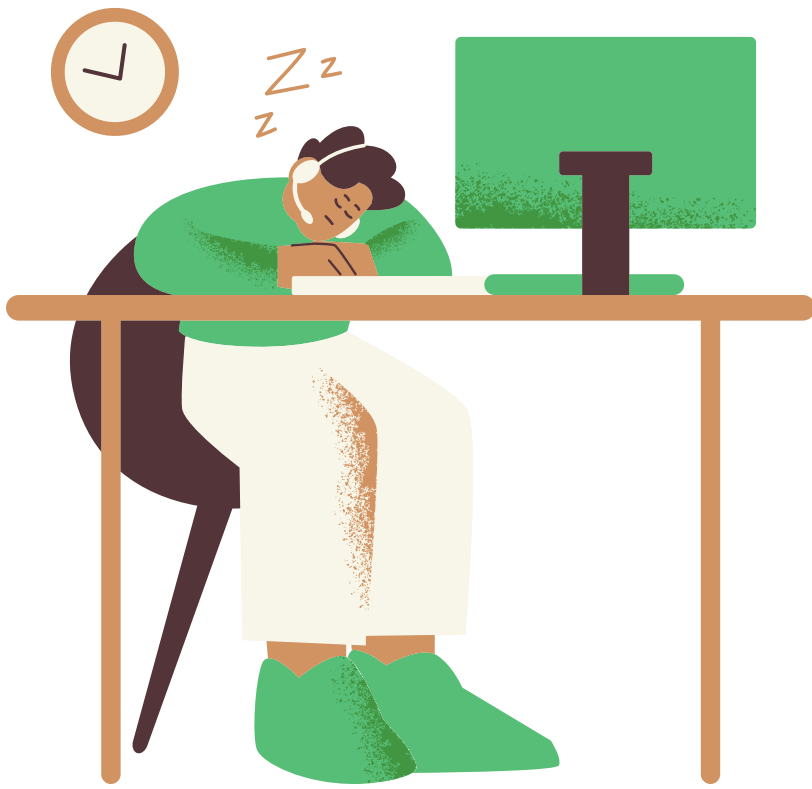


# ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ: ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

## ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ?

ਥਕਾਵਟ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਹੰਭੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਇਹ ਘੱਟ ਚੁਸਤੀ, ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ, ਘੱਟ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ?

### ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਪੱਖ

- ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ

### ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਪੱਖ

- ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ: ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ, ਲੰਬੇ ਜਾਂ ਬੇਨੇਮੇ ਘੰਟੇ, ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਬ੍ਰੇਕਸ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ)
- ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਅੱਖੇ, ਬੇਰਿੰਗ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੰਮ
- ਮਾਹੌਲ: ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ

## ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਜਿੱਥੇ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ਸੰਦ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਜਾਂ ਡਿਸਪਲੇਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

## ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਜੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

- ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਥਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ
- ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜੋ ਥੱਕੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

