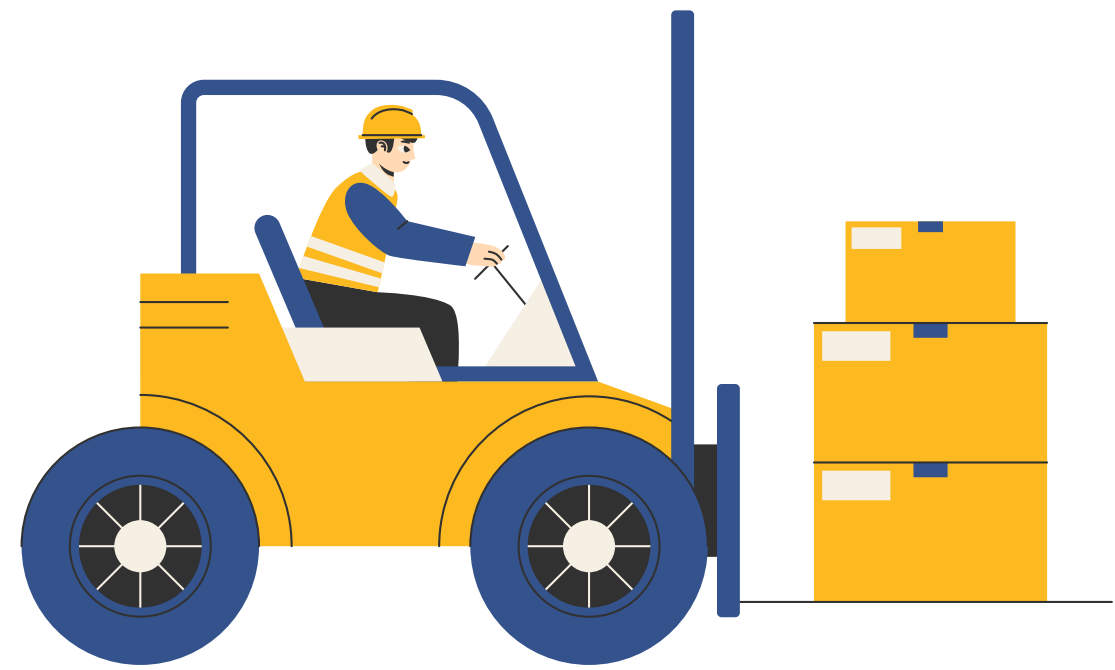
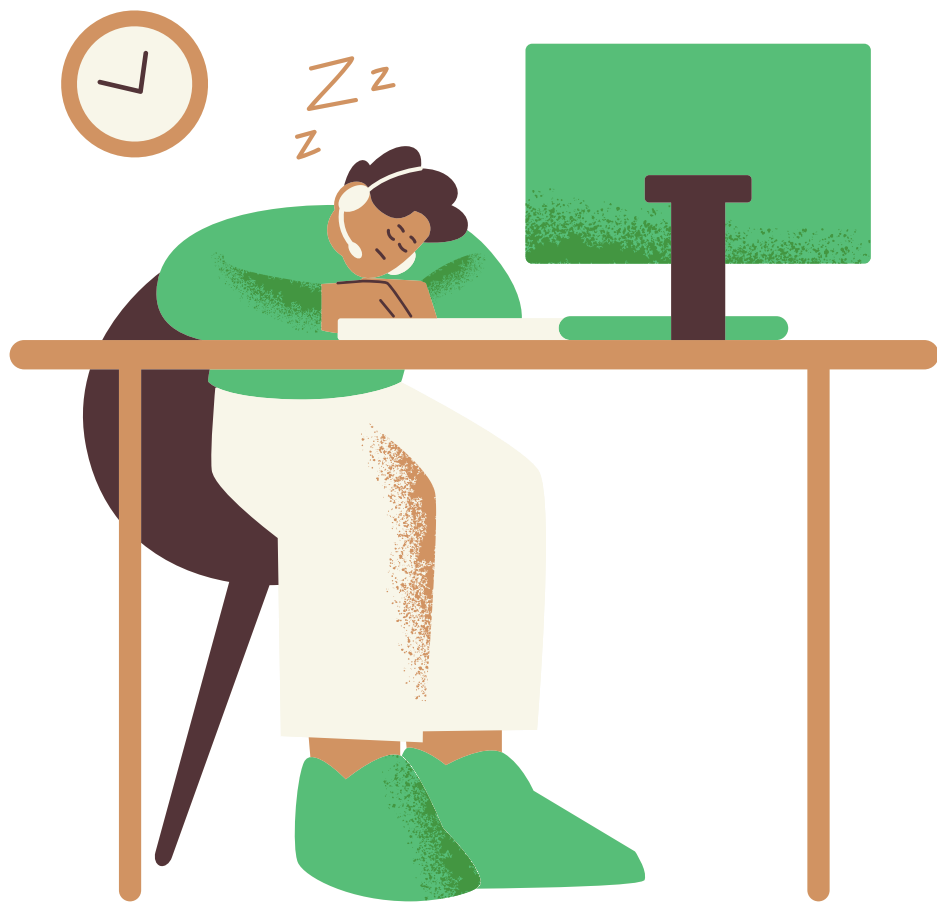


工作场所疲劳： 何为工作场所疲劳？如何应对？

什么是疲劳？

疲劳是指感到极度劳累、精疲力竭或昏昏欲睡的状态。在工作场所，它可能表现为**警觉性降低、反应时间延长、记忆力减退、决策能力或有效沟通能力减弱。**



哪些因素可能导致疲劳？

生活方式因素

- 睡眠不足，睡眠质量差
- 长时间处于压力或焦虑状态

工作相关因素

- 排班安排：夜班、长时间或不规律工时、休息不足
- 重复性、高强度、单调或复杂的任务
- 环境条件：昏暗照明、高温或高噪音水平

疲劳状态可能增加受伤风险的工作任务

- 驾驶车辆
- 操作工具或机械设备
- 高空作业
- 监控屏幕或显示设备

应对措施：若在工作中出现疲劳导致工作能力下降，应如何应对？

- 若疲劳已影响到您安全作业的能力，**请告知您的主管或雇主**
- 寻求**改善睡眠质量**的方法
- **注意在疲劳状态下可能导致受伤的**危险**因素。**

