

# SOBRANG KAPAGURAN SA LUGAR NG TRABAHO:

Ano ito at ano ang magagawa mo tungkol dito

## Ano ba ang sobrang kapaguran?

Ang sobrang kapaguran ay kapag ang isang tao ay sobrang pagod, hapo, o inaantok. Sa lugar ng trabaho, ito'y maaaring lumitaw bilang **pagbawas ng pagiging alerto, ng bilis ng reaksyon, ng memorya, ng kakayahang gumawa ng mga desisyon, o ng mabisang komunikasyon.**

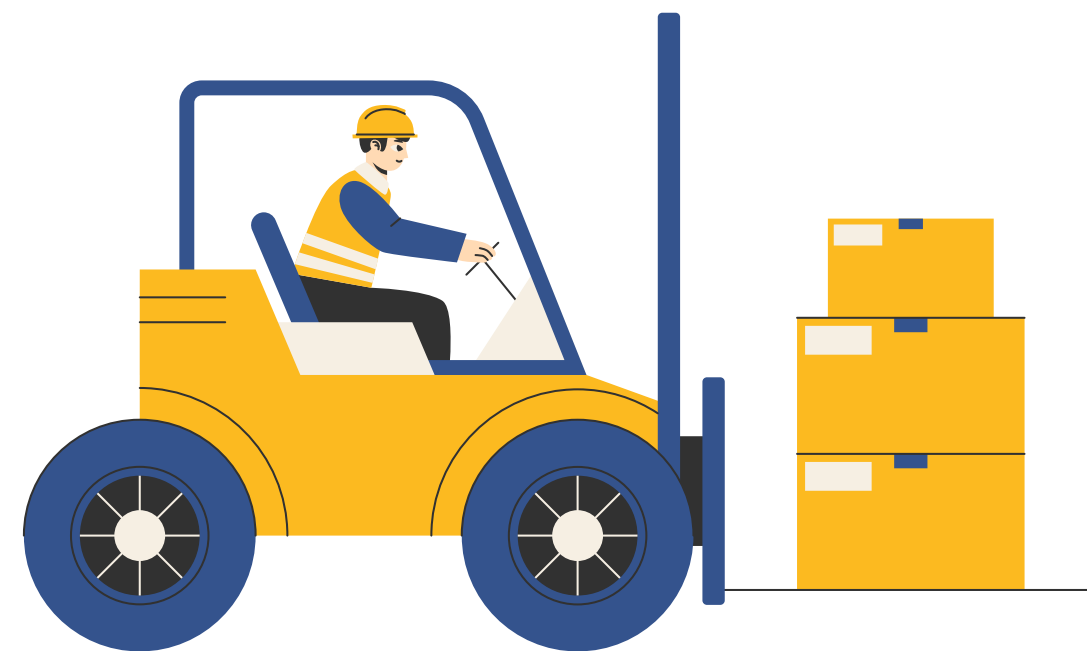


## Mga gawain sa lugar ng trabaho kung saan ang pagiging sobrang pagod ay maaaring magdagdag sa panganib na masaktan

- Pagmamaneho
- Paggamit ng tools o pagpapaandar ng makinarya
- Pagtrabaho sa mga matataas na lugar
- Pagmomonitor ng mga screen o mga display

## Ano ang Magagawa: Ano ba ang gagawin kung ang sobrang kapaguran ay umaapekto sa trabaho?

- **Sabihin sa iyong supervisor o employer** kung ang iyong kakayahang ligtas na gawin ang mga gawain ay naaapektohan ng sobrang kapaguran
- Maghanap ng mga paraan para **mapabuti ang pagtulog**
- **Alamin ang mga panganib sa trabaho** na maaaring makapinsala kapag sobrang pagod



## Ano ba ang maaaring mauwi sa sobrang kapaguran?

### Lifestyle factors

- Kulang sa tulog, hindi maganda ang pagtulog
- Mahahabang panahon ng stress o anxiety

### Factors sa lugar ng trabaho

- Pag-iskedyul: Night shift, mas mahaba o hindi regular na mga oras, hindi sapat ang mga break time
- Mga paulit-ulit, nakakapagod, nakakainip, o komplikadong gawain
- Kapaligiran: madilim, mataas ang temperatura, o maingay

