



II Международный Молодежный Форум
«ПРОФЕССИЯ и ЗДОРОВЬЕ»

г. Ялта, Республика Крым, Российская Федерация,
29 мая – 1 июня 2018 года

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ И СОНЛИВОСТИ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

м.н.с. лаборатории профилактики нарушений репродуктивного здоровья работников
Комарова Софья Владимировна



Соотношение уровня травматизма на 100 работников и часов сна, рассчитанное за год

Часы сна	<5	5-5.9	6-6.9	7-7.9	8-8.9	9-9.9	<10
Коэффициент травматизма	7.89	5.21	3.62	2.27	2.50	2.22	4.72

Недостаток сна вызывает уменьшение бдительности, ведущее к возрастанию количества травм в различных отраслях



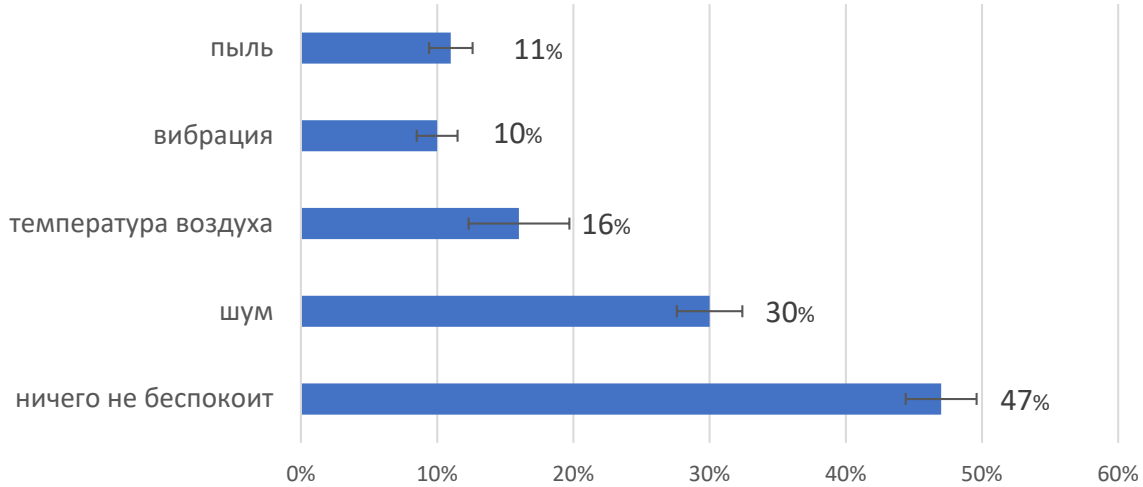
*данные Национального анкетирования в США по вопросам здоровья, за 4 года (2004-2008) Lombardi DA

Методы исследования

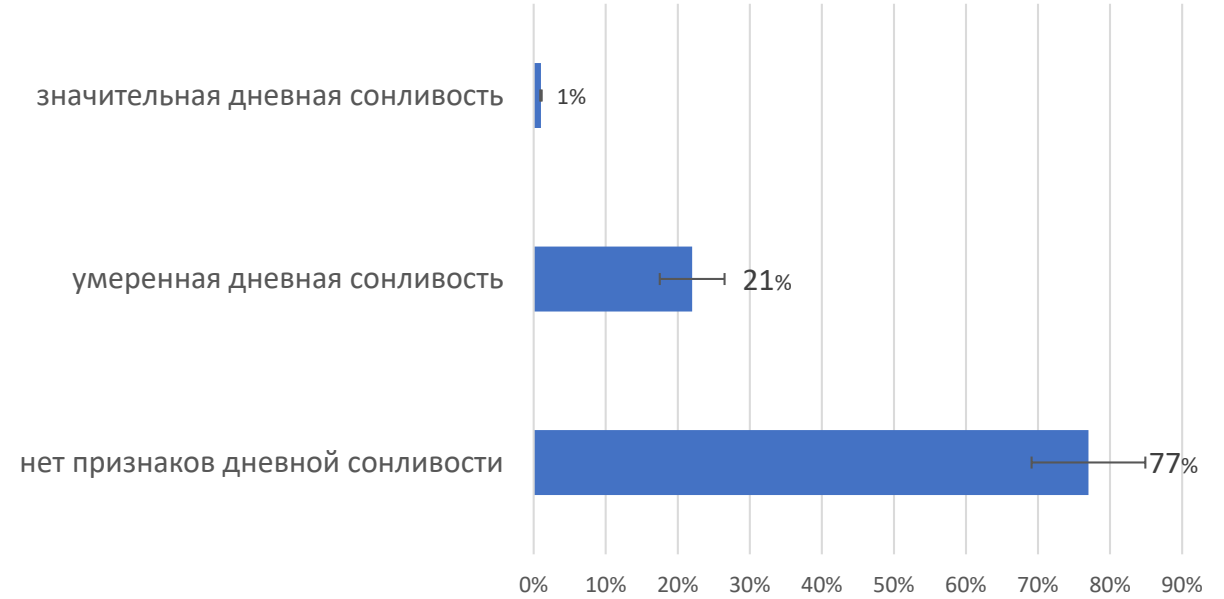
- Шкала оценки дневной сонливости (Epworth Sleepiness Scale)
- Шкала выраженности утомления (Fatigue Severity Scale)
- Шкала профессионального стресса
- Электронный калькулятор сна
- Анкетирование по специально разработанному опроснику, включающему социально-производственные вопросы

Данные анкетирования

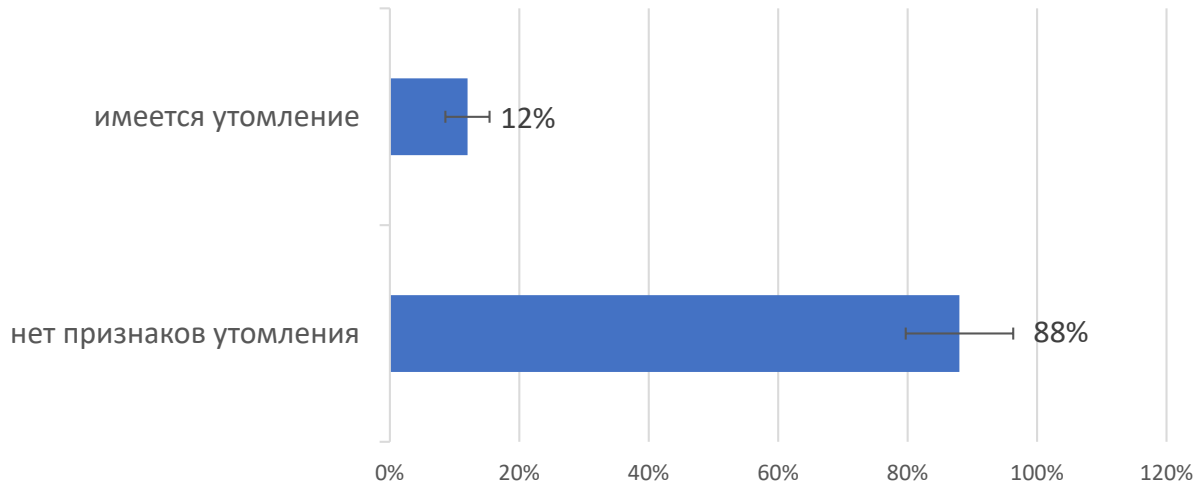
Что вас больше всего беспокоит на рабочем месте?



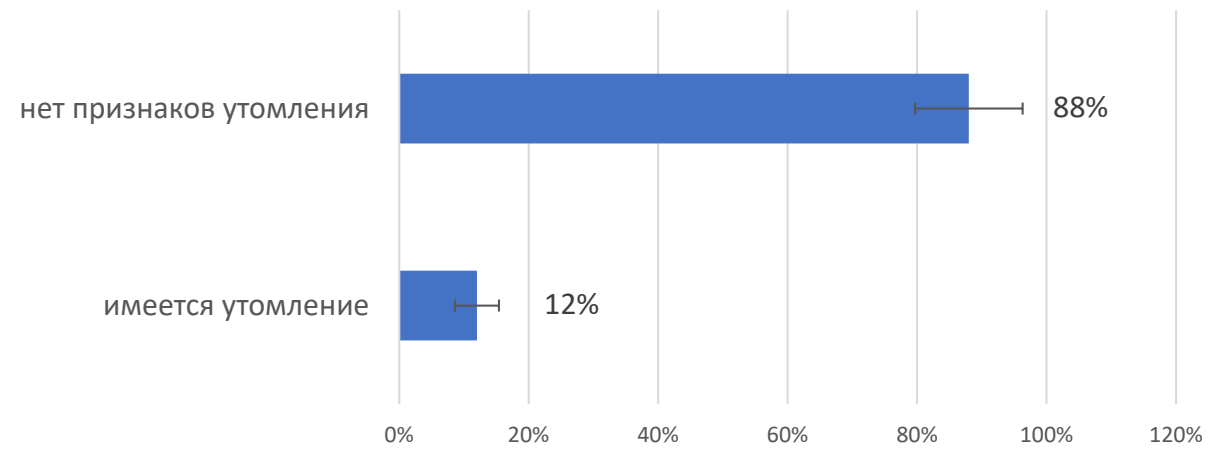
Epworth sleepiness scale



Fatigue Severity Scale

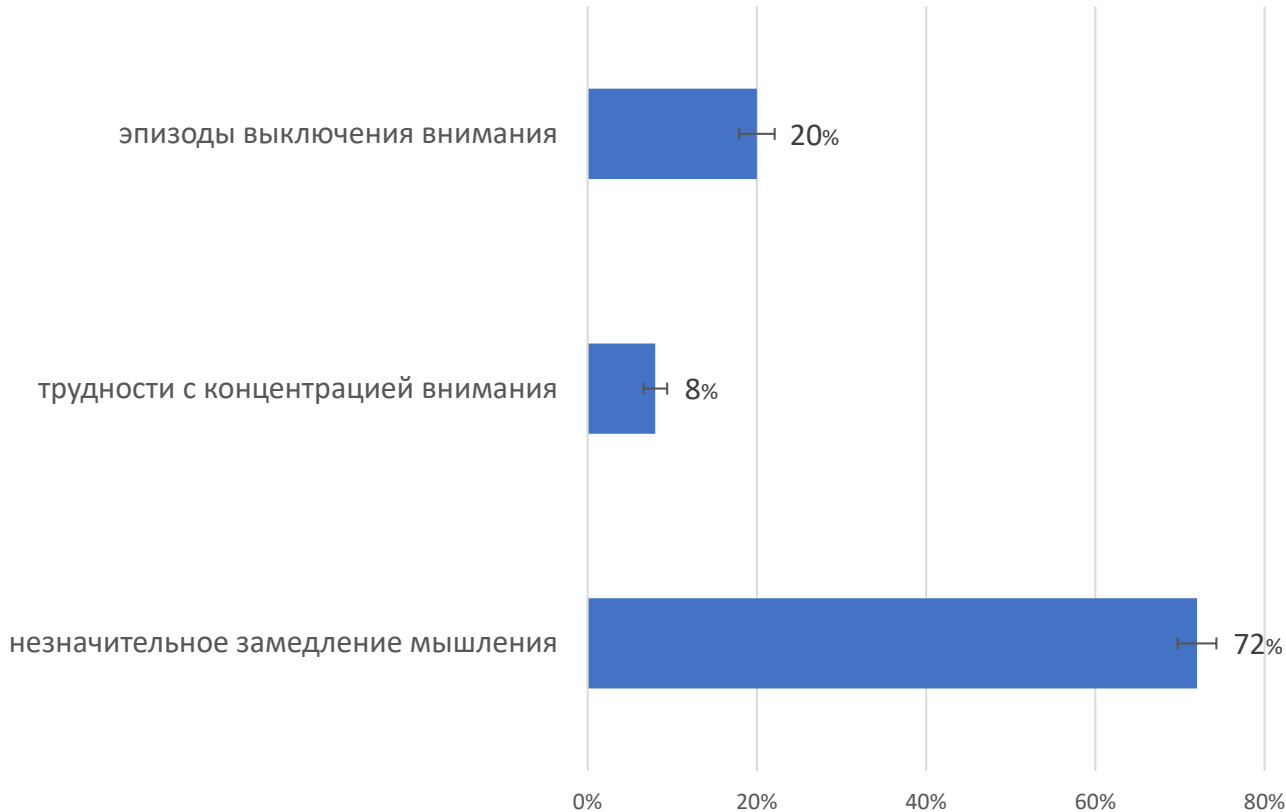


Шкала профессионального стресса



Данные электронного калькулятора сна

Оценка утомления в зависимости от часов сна



Баллы	Значения показателя	Рекомендации
0	Вряд ли есть какие-либо признаки усталости	Никаких действий не требуется. Можно продолжать работу в обычном режиме.
1 или 2	Мышление может быть немного замедленным. Могут проявляться признаки усталости и незначительные изменения настроения	Исполнять простые действия для поддержания бодрствования: пить кофе, делать перерывы, сходить прогуляться. Следить за признаками усталости.
3 или 4	Могут возникнуть трудности с концентрацией внимания при решении сложных задач	Избегайте задач, которые требуют постоянной концентрации. Не стоит долго быть в дороге за рулем.
5 или 6	Невозможность сконцентрироваться в течение длительного времени. Эпизоды полного выключения внимания. Принятие неверных решений при выполнении сложных задач.	Необходимы немедленные мероприятия для снижения усталости
7 или 8	Производительность труда и/или поведение будут ухудшаться. Сложность в поддержании внимания даже при решении легких задач.	Снизить вероятность появления ошибки из-за усталости, которая может привести к происшествию. Не водить машину или работать одному. Не принимать важных решений.
9 или 10	Серьезный недостаток энергии и мотивации. Возможность выполнения задач и адекватная оценка окружающей обстановки может быть серьезно нарушена	Принять необходимые меры для предотвращения потенциального происшествия, в случае, если усталость не влияет на производительность труда. Не водить машину или работать одному. Не принимать в одиночку важных решений.
11 и более	Сложно оставаться бодрствующим. Необходимо бороться с собой, чтобы сосредоточиться на какой-либо задаче. Возможны короткие непроизвольные эпизоды микросна	Не стоит продолжать работу, сопряженную с риском для здоровья.

Выводы

- При оценке условий труда по данным анкетного опроса выявлено, что больше всего машинистов метрополитена беспокоят на рабочем месте шум, повышенная температура и вибрация.
- Чаще субъективную усталость отмечают сотрудники метрополитена смена которых длится более 8 часов.
- Наличие дневной сонливости выявлено у каждого пятого работника (23% случаев), утомление и повышенный уровень стресс - у каждого десятого машиниста (12%).
- По результатам оценки сна четверть (20%) работников имеет признаки усталости, что потенциально свидетельствует о возможном высоком риске травматизма.

Благодарю за внимание!