



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

معاونت نوبت بهداشتی

بسمه تعالی

شماره ۶/۱۴۶۹۱۷  
تاریخ ۱۳۸۹/۸/۴  
پوست

نمابر

معاونت محترم بهداشتی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ..... (سراسر کشور)

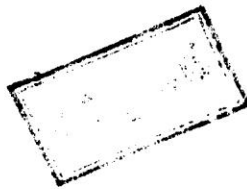
باسلام

احتراماً، بر اساس شاخص های کشوری بهداشت حرفه ای در سال ۸۸، میزان ۲۸ درصد از شاغلین کشور نوبت کار هستند (۱۹ درصد مردان و ۹ درصد زنان) و چنانچه نکات ارگونومیکی لازم در محیط کار رعایت نشود، با توجه به بالا بودن آمار نوبت کاری در کشور، مشکلات زیادی از قبیل اختلال در خواب، خستگی، آسیب های دستگاه گوارش و نیز اختلالات قلبی - عروقی و عصبی - روانی بخش قابل توجهی از شاغلین نوبت کار را تهدید خواهد نمود. لذا به منظور پیشگیری و کاهش آسیب های مذکور، نکاتی در خصوص پیامدها و عوارض ناشی از نوبت کاری و توصیه هایی جهت کاهش عوارض مذکور تهیه و ارسال می گردد. خواهشمند است ترتیبی اتخاذ فرمایند تا کارشناسان محترم بهداشت حرفه ای آن حوزه معاونت رهنمودهای مطروحه را جهت آموزش به کارفرمایان و مدیران کارگاهها و صنایعی که دارای کارکنان نوبت کار هستند و انجام برنامه ریزی های لازم بکار گیرند.

ضمناً با توجه به اینکه بخش اعظم مشکلات نوبت کاری، ناشی از اشتغال در شیفت شب بوده و انجام نظارت از جانب بازرسان بهداشت حرفه ای در این ساعات از شبانه روز امکان پذیر نمی باشد لذا مقتضی است تدابیری جهت پیشگیری و کاهش مخاطرات بهداشتی ناشی از نوبت کاری و نظارت بر شاغلین این بخش اتخاذ گردد.

دکتر کاظم ندافی

رئیس مرکز سلامت محیط و کار





## تعریف نوبت کاری:

نوبت کاری به هر برنامه منظم که بر اساس آن کار در خارج از ساعات عادی روزانه انجام گیرد اطلاق میشود. با توجه به اینکه بیشترین مشکلات نوبت کاری ناشی از کار در شیفت شب می باشد لذا توصیه های زیر جهت نوبت کارانیکه شب کار هستند، مورد توجه قرار گیرد:

### مشکلات ناشی از نوبت کاری:

به دلیل وابستگی شدید اشتها به چرخه سیرکادین و با توجه به کاهش اشتها به هنگام خواب و افزایش آن هنگام روز، کارکنان نوبت کار در زمان نامناسبی احساس گرسنگی می کنند و این امر برای شاغلینی که تازه شروع به نوبت کاری می کنند تا زمان حصول تطابق با برنامه شب کاری ادامه می یابد. از طرفی نوبت کاران بدلیل بسته بودن غذا خوری کارگاهها و عدم دسترسی به غذای گرم در نوبت شب مجبورند از غذاهای کم ارزش استفاده کنند که این امر ریسک ابتلا به اختلالات گوارشی را در بین این افراد افزایش خواهد داد. از طرفی تغییر سیکل سیرکادین علاوه بر ایجاد اختلال در دستگاه گوارشی، ریسک ابتلا به آسیب های قلبی - عروقی ، عصبی - روانی، خستگی و اختلال در خواب را نیز افزایش خواهد داد. با عنایت به موارد مطروحه پیشنهاد میشود کارشناسان بهداشت حرفه ای آن حوزه معاونت محترم با انجام برنامه ریزی های دقیق ضمن اخذ تدابیر پیشگیرانه، پیش بینی های لازم را جهت کاهش آسیبهای ناشی از نوبت کاری نموده و ضمناً نکات ذیل را مورد توجه قرار دهند:

۱. پیش بینی برنامه های آموزشی جهت نوبت کاران و ارتقاء آگاهی آنان بویژه در زمینه توجه به زمان صرف غذا و نوع غذا
۲. انجام معاینات قبل از استخدام و معاینات دوره ای جهت شاغلین نوبت کار توسط کارفرمایان مورد تاکید و توجه قرار گیرد.
۳. توصیه می شود کارفرمایان تا حد امکان افرادی را که دارای مشکلات گوارشی (بویژه سوء هاضمه، زخم ها و التهابات دستگاه گوارش) دیابت (بویژه دیابت وابسته به انسولین)، صرع، اختلالات قلبی - عروقی و عصبی - روانی و نیز افرادی که دارای اختلال در خواب هستند، در شیفت شب بکار نگمارند.



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

شماره .....  
تاریخ .....  
پیوست .....

- چنانچه بکارگیری این افراد بصورت نوبت کاری در شیفت شب اجتناب ناپذیر باشد تمهیدات لازم جهت پیشگیری از ریسک فاکتورهایی که منجر به بروز یا تشدید آسیب های مذکور در محیط کار می گردد، اتخاذ گردد.
۴. پیش بینی یک وعده غذای گرم توسط کارفرمایان کارگاههایی که دارای شاغلین نوبت کار هستند.
  ۵. توصیه می شود تا حد امکان از به کار گماشتن افراد مسن بالاتر از ۵۰ سال و افراد زیر ۲۵ سال در نوبت کاری اجتناب گردد.
  ۶. ضرورت تنظیم الگوهای خواب برای نوبت کاران و پیش بینی تدابیر لازم جهت بهره گیری از یک برنامه منظم خواب توسط نوبت کاران و توصیه در خصوص پرهیز از خواب های کوتاه و نامنظم
  ۷. برنامه ریزی جهت آموزش به کارفرمایان و تصمیم گیرندگان به منظور متقاعد نمودن آنها در ارتباط با توجه به جهت چرخش نوبت کاری
  ۸. فراهم نمودن روشنایی مناسب جهت شاغلین نوبت کار
  ۹. عدم مصرف سیگار در محیط کار
  ۱۰. تشویق جهت انجام ورزش در محیط کار

