

مخاطرات سلامتی نوبت کاران و راه کارهای پیشگیری

مؤلفان:

دکتر سید ابوالفضل ذاکریان

محسن کارچانی

کیکاوس ازره

سرشناسه	ذاکریان، ابوالفضل، ۱۳۴۶.
عنوان و نام پدیدآور	مخاطرات سلامتی نوبت کاران و راهکارهای پیشگیری / مولفان سید ابوالفضل ذاکریان، محسن کارچانی، کیکاوس ازره.
مشخصات نشر	تهران، غاشیه ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۵۳ ص.
شابک	۱۷۰۰۰ ریال ۹-۳۴-۵۷۰۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت دسترسی	فبیا
موضوع	نوبت کاری - بهداشت
شماره افزوده	کارچانی، محسن، ۱۳۶۲.
شناسه افزوده	ازره، کیکاوس، ۱۳۶۵.
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۹۵۲ / ۵ / ۹۶۳ RC
رده بندی دیویی	۶۱۳ / ۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۴۳۶۰
ویراستاران	فام کارچانی - ازره کارچانی

مخاطرات سلامتی نوبت کاران و راهکارهای پیشگیری

مولفان: دکتر سید ابوالفضل ذاکریان، محسن کارچانی، کیکاوس ازره

حروفچینی و صفحه آرایی: غاشیه

ناشر: غاشیه

آدرس سایت: www.ghashie.ir

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مؤسسه تبلیغاتی برکت

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۳

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۳۴-۵۷۰۸-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: خیابان ۱۷ شهریور - خیابان شهید منتظری، کوچه ملک پلاک ۱۱

mahmoodzal@yahoo.com

تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۷۱۵۴۵۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد.

مقدمه

زندگی در این عصر باعث شده است که انسان‌هایی مجبور شدند برای ارائه خدمات، تولید و یا کسب درآمد در مواقعی که انسان‌ها به‌طور طبیعی مشغول استراحت هستند به فعالیت بپردازند کم نیستند مشاغلی که این قاعده جز لاینفک شغلشان محسوب می‌گردد. پرستاران، پزشکان، پرسنل کادر درمانی، آتش‌نشانان، نیروهای انتظامی و مسلح، رانندگان و غیره از این دست می‌باشند. جالب است بدانیم تعداد مشاغل و حرفه‌هایی که مجبورند در ساعتهای غیر از ساعات معمول (نوبت‌کار) فعالیت نمایند روز به روز افزایش می‌یابد.

تغییرات در ساعات انجام کار و تبدیل شدن آن به ساعت غیرعادی انجام کار همیشه مورد توجه بوده و برای اعتدال ایجاد خدمات و لطامات فراوانی با شروع صنعتی شدن جهان و تولید برق اختراع روتاری می‌را در پی داشته است.

ارگونومیست‌ها توجه ویژه‌ای به نوبت‌نامطلوب نوبت کاری و تأثیرات آن داشته و به عنوان عاملی روان اجتماعی کار از آن یاد کرده و مطالعات مفصلی را چه در راه‌های کنترل آسیب‌ها و چه در راه‌های برای بهتر ارائه و اجرا شدن آن ارائه نموده‌اند.

کتاب حاضر تلاشی است که سعی نموده است به‌طور جامع با استفاده از منابع و کتب مختلف اطلاعات کافی در اختیار خوانندگان در این رابطه قرار دهد. این کتاب می‌تواند از راهگشای مدیران، کارکنان مراکز که به نوبت‌نوبت‌کاری مشغول به فعالیت می‌باشد قرار گیرد همچنین ارگونومیست‌ها، مهندسان و داشتن حرفه‌ای، مهندسین صنایع و تولید که برنامه‌ریزی نحوه کارکرد کارگران به دست می‌دارند از آن بهره ببرند.

کتاب پیش‌رو تقدیمی است بسیار کوچک برای کسانی که سال‌ها آسایش خورد را فدای آرامش و آسایش جامعه با انجام انواع نوبت‌کاری‌ها نمودند امید است که به‌سبب حق تعالی قرار گیرد.

دکتر سید ابوالفضل ذاکریان

دکتری ارگونومی

عضو هیأت علمی دانشکده بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

۷.....	فصل اول: ساعت زیستی بدن
۲۵.....	فصل دوم: خواب و تغییرات دوره‌ای سیرکادین
۶۵.....	فصل سوم: نوبت‌کاری
۷۵.....	فصل چهارم: اثرات نوبت‌کاری
۹۹.....	فصل پنجم: کارایی نوبت‌کاران و پیامدهای ایمنی نوبت‌کاری
۱۰۹.....	فصل ششم: راهکارهایی برای مطابقت با شیفت‌کاری
۲۰۳.....	فصل هفتم: شناس و نوبت‌کاری
۲۲۱.....	ضمایم