

Sebutkan ciri-ciri orang yang mengalami kelelahan di tempat kerja.

1.
2.
3.

(Ini form kosong. Safety talk dimulai dg interaktif menggali dari peserta dulu. Brainstorming.)

Mengenal ciri-ciri Kelelahan

Mengenal gejala kelelahan lebih dini dapat membantu melakukan pengendalian lebih awal sebelum kondisi kelelahan semakin memburuk.

Kelelahan dapat menyebabkan berbagai gejala fisik, mental, dan emosional antara lain:

- Murung, lekas marah.
- Gangguan koordinasi mata dan tangan.
- Kehilangan nafsu makan.
- Penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh.
- Pandangan kabur.
- Masalah memori jangka pendek.
- Konsentrasi buruk.
- Halusinasi.



fatigue



severe headaches



loss of memory or concentration



sleeping problems



muscle pain



sore throat

www.hellosehat.com

Mengatasi Kelelahan di Tempat Kerja

Apa yang harus dilakukan saat mengalami kelelahan di tempat kerja? *(Biarkan peserta menjawab)*

Cara mengatasi kelelahan saat bekerja:

- Untuk periode singkat kelelahan yang ringan, dapat mengonsumsi minuman ber-kafein.

- Untuk mencegah dehidrasi saat bekerja, anda dapat meminum air mineral secara rutin.
- Anda juga dapat mengonsumsi makanan ringan yang sehat jika diperbolehkan. *(apa maksudnya "jika diperbolehkan"?)* tidak semua area tempat kerja dapat membawa makanan, harus melihat situasi dan kondisi juga.
- Ambil waktu sejenak untuk peregangan atau berjalan kecil. Gerakan badan membuat darah mengalir dan meningkatkan kinerja otak.
- Untuk anda yang bekerja di office, dapat sesekali untuk memalingkan pandangan dari layar komputer.
- Apabila badan terasa sangat lelah, Anda juga dapat mengambil waktu istirahat untuk tidur singkat selama dua puluh menit.
- Anda juga dapat menghirup nafas dalam-dalam untuk meningkatkan sirkulasi udara ke tubuh dan menurunkan tekanan darah agar tidak terlalu jenuh dan stres terhadap pekerjaan.
- Merencanakan pekerjaan yang akan dilakukan setiap harinya secara sistematis dengan memperhatikan urutan prioritas. Mengapa merencanakan pekerjaan sangat penting? *(diskusikan dengan peserta)*
- Komunikasikan dengan atasan jika anda merasa kelelahan dan harus mengoperasikan peralatan yang berpotensi mengakibatkan cedera, **jangan memaksakan diri.**



www.safestart.com

Peragaan

Menyusun jadwal kegiatan dan istirahatnya.

Identifikasi gejala kelelahan yang sering Anda alami.

-
-
-
-
-

BANGGA MENJADI KARYAWAN PROFESIONAL, YAITU:

- Hanya MENERJAKAN tugas yang ia telah diberi pelatihan.
- Tidak melakukan pekerjaan yang BUKAN TUGASnya.
- Tidak MENGOPERASIKAN kendaraan atau unit yang TIDAK memiliki SIMPER.
- MENGENALI bahayanya dulu SEBELUM mulai mengerjakan sesuatu.
- STOP dan BERTANYA bila belum tahu CARA MENERJAKAN dengan benar.
- MEMAKAI APD yang distandarkan untuk pekerjaan.
- MENGIKUTI sepenuhnya prosedur atau JSA yang telah ditetapkan.
- STOP pekerjaan dan LAPOR atasan, bila prosedur atau JSA yang ada tidak bisa diikuti.
- Aktif TERLIBAT diskusi di dalam SAFETY MEETING.

DAFTAR HADIR

NO	NAMA	ID	TANDA TANGAN