



## Здравословни работни места **ЗДРАВЕ И БЕЗОПАСНОСТ ПРИ РАБОТА В ЦИФРОВАТА ЕРА**



# Дистанционна и хибридна работа: управление на безопасността и здравето на ВСЯКО МЯСТО

## Основни аспекти

- Дистанционната работа, по-специално работата от вкъщи, беше допълнително стимулирана от пандемията от COVID-19.
- Хибридна работа, която съчетава работа, извършвана от разстояние, и такава в помещенията на работодателите, става все по-често срещана след пандемията.
- Въпреки че има редица предимства, дистанционната работа може също така да окаже отрицателно въздействие върху здравето на работещите поради широкото използване на цифровите технологии.
- От решаващо значение е да се установят и отстранят рисковите фактори за безопасността и здравето при работа (БЗР), свързани с дистанционната и хибридна работа.
- Ясната политика, в която се определят разпоредби относно дистанционната и хибридна работа, съчетана с образование и обучение на служителите и ръководителите, е от основно значение за безопасните и здравословни условия на работа от разстояние и хибридна такава.

## Безопасност и здраве при работа в цифровата ера

Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA) провежда общоевропейската кампания „Здравословни работни места“ (HWC) в периода 2023–2025 г. с цел повишаване на осведомеността относно последиците за безопасността и здравето при работа, когато се използват цифрови технологии. Когато са проектирани, внедрени, управлявани и използвани в съответствие с ориентиран към човека подход, цифровите технологии могат да бъдат безопасни и продуктивни. С продължаващото засилено използване на тези технологии на работното място и все още непълното познаване на въздействието им върху труда и работните места, е важно да се разбира как да се усъвършенстват стратегиите, които насърчават и защитават безопасността и здравето на работещите.

## Успешно навлизане в епохата на дистанционната и хибридна работа

Цифровите технологии (например персонални компютри, смартфони, лаптопи, софтуерни пакети и интернет) позволяват на хората да работят дистанционно, т.е. извън помещенията на работодателите през по-голямата част или за част от работното си време. Когато дистанционната работа се извършва от дома, тя обикновено се нарича и работа от разстояние. По време на пандемията от COVID-19 работата от разстояние се разпространи повече, а хибридна работа — съчетание от работа от разстояние и в помещенията на работодателя — придоби популярност след извънредната ситуация, свързана с пандемията.

През 2022 г. 18 % от работещите в ЕС-27, Исландия и Норвегия са работили предимно от дома си. Освен работещите от разстояние, сред хората, които работят дистанционно, са и тези, които работят в помещенията на клиенти (6%); на открито, например на строителна площадка, по улиците на града или в земеделски площи (5,5%); в автомобил или друго превозно средство (3,5%) и на обществени места, например в кафенета или на летищата (2%). Въпреки че по-голямата част (65 %) са работили в помещенията на работодателите, дистанционната работа е била практика за една трета от работната сила в тези държави.

### Последици за безопасността и здравето на работещите

Дистанционната и хибридна работа имат редица предимства. Например работата, извършвана от дома, спестява време и стрес поради намаленото време за пътуване до работното място, дава възможност за по-добро равновесие между професионалния и личния живот и води до по-висока производителност и по-добра концентрация.

Въпреки това работата от разстояние се свързва и с увеличаване на продължителното седене и натоварването от времев

срокове, по-дълги работни часове и социална изолация. Това може да доведе до отрицателно въздействие върху здравето на работещите и да допринесе за развитието или изострянето на мускулно-скелетни смущения, например болки във врата, китката и пръстите, вероятно поради неправилна подредба на оборудването. Освен това лошото осветление може да доведе до умора на очите и други неблагоприятни ефекти. Работата от дома може да има също различни последици за работещите (често това са жени), които имат домашни отговорности за полагане на грижи — в зависимост от ситуацията, в която се намират, при тях може да се наблюдава подобрение или влошаване на конфликтите между професионалния и личния живот.

Цифровите технологии са от решаващо значение за извършване на работа от разстояние, но използването им е свързано с редица психосоциални и физически рискове. Те се задълбочават, когато излагането на цифрови технологии се удължава поради дългото работно време и прекомерното работно натоварване, което не позволява на хората да ползват почивки. Що се отнася до психосоциалните рискове, използването на цифрови технологии е свързано с явлението, наречено „технологичен стрес“. Това означава, че на хората им е трудно да се адаптират към постоянно развиващите се технологии, а това води до състояния на тревожност и умора.

Работата с цифрови технологии може да допринесе и за случаи на „неоправдано виртуално присъствие (презентизъм)“. Тоест, когато работещите са склонни да продължат да работят дори в периоди, когато не се чувстват добре, но избягват да вземат отпуск по болест. Това се случва особено при работа от дома и може да доведе до изтощение в дългосрочен план. Други потенциални опасности са свързани с продължителното излагане на екрани, което се свързва с главоболие и дигитално напрежение на очите, наричано още „синдром на компютърното зрение“.

**Цифровите технологии са от решаващо значение за извършване на работа от разстояние, но използването им е свързано с редица психосоциални и физически рискове.**

### Акцент върху хибридна работа

Проучванията показват, че хибридният модел има по-малко отрицателни последици за работещите по отношение на равновесието между професионалния и личния живот и стреса. Въпреки това, освен повечето общи рискове с дистанционната работа в домашни условия, хибридна работа има и някои специфични рискове. Например развитието на този модел на работа често води до намаляване на офисните пространства в помещенията на работодателите, с повишено обединяване на офиси (flex-office) и споделяне на работни станции.

В тези гъвкави работни пространства вече не се определят работни места за конкретни хора, групи или отдели. При модела на споделяне на работни станции потребителите обикновено трябва да резервират бюро, за да работят през

определени периоди от време в офиса. Заради по-малките офисни пространства организациите не могат да настанят всички екипи едновременно. Това може да наруши работните дейности на място, като попречи на хората да изпълняват задачи в офиса поради шумово замърсяване или липса на подходящи пространства, и налага принудителна работа от разстояние на някои членове на екипа. Когато не се управлява правилно, присъствието на хора в офиса по различно време може да доведе до продължително усещане за изолация на отделния „хибриден“ работник, което също така се отразява на сплотяването на екипа и работата в екип.

## Рискове, произтичащи от виртуалната работна среда

И накрая, използването на цифрови технологии генерира виртуална работна среда, в която географски разпръснатите работещи си взаимодействат и си сътрудничат. С тази виртуална сфера са свързани специфични рискове за БЗР, например човек да стане жертва на кибертормоз или кибератаки, особено ако липсва обучение относно безопасното използване на технологични инструменти. Фишинг атаките и измамите са примери за рискове, които могат да навредят и на психичното здраве на работещите, увеличавайки нивата им на стрес.

## Безопасността започва тук: оценка на риска на дистанционните работни места

Организациите имат решаваща роля за предотвратяването на рисковете, свързани с дистанционната и хибридната работа. Първата стъпка е задължителна оценка на риска, която следва да обхваща дистанционната работа в съответствие със законодателството на ЕС и националните законодателства. Когато работата се извършва извън помещенията на работодателя, условията на работното място и свързаните с тях рискове за БЗР са по-непредвидими и извън прекия контрол на фирмата. Поради това е много важно участието на работодателя и на служителите в процеса на оценка на риска. Освен предоставянето на основна информация относно предприемането на следващите стъпки към план за действие, процесът на оценка на риска създава взаимна информираност сред дистанционните работещи и ръководството на организацията.

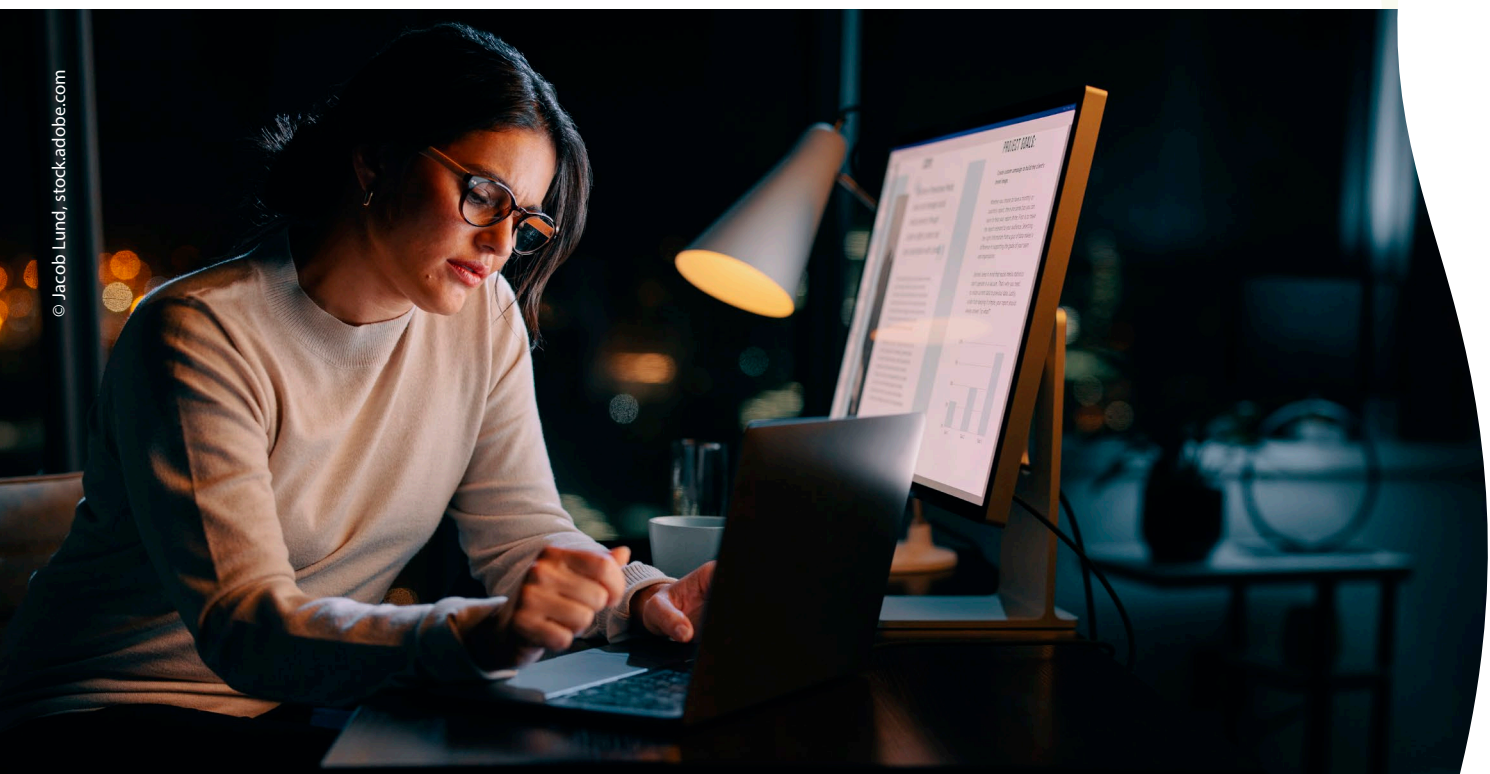
Интерактивните методи за картографиране на тялото и картографиране на опасностите<sup>1</sup> съчетани с онлайн инструменти<sup>2</sup> или контролни списъци<sup>3</sup>, са подходящ начин за идентифициране и опознаване на работното място на работещите в домашни условия и свързаните с това рискове за БЗР.

Оценката на риска следва да отчита и равнището на мобилност на работещите, т.е. броя на местата, на които работят. Работниците, работещи от разстояние, все по-често изпълняват трудовите си задължения на различни места, например в движение, по време на пътуване с цел работа или развлечение. Те използват по-малко стандартни работни станции. Всяко обществено пространство потенциално може да се използва като място за работа, например паркове, обществен транспорт, летища, железопътни гари, библиотеки и т.н. Традиционните места, където се събират местни общности — кафенета, барове и ресторанти, също се използват като работни места. Въпреки че са достъпни, тези пространства са непредсказуеми, тъй като условията в тях не зависят от работещите или работодателите. В зависимост от местоположението броят на физическите рискове може да варира. Например работата от открито пространство може да има последици от излагането на ултравиолетова светлина, широко призната като рисков фактор за рак, или да има отрицателни последици за очите предвид неподходящите условия на осветление при работа с лаптопи и смартфони. Дългата и честа работа във влак или самолет може да доведе до по-голяма експозиция на шум и вибрации..

1 <https://osha.europa.eu/bg/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds>.

2 <https://oiraproject.eu/bg>.

3 <https://oshwiki.osha.europa.eu/bg/themes/risk-assessment-and-telework-checklist>.



## Как да се постигне безопасна и здравословна работа от разстояние и в хибридни условия

Както работещите, така и работодателите могат да допринесат за осигуряване на безопасността и здравето при работа от разстояние и в хибридни схеми. След като извършат оценка на риска на дистанционните работни места, организациите следва да предоставят на работещите оборудване, цифрови технологии, техническа подкрепа и насоки за безопасното им използване и за това как да се създаде работна станция в домашни условия. Работодателите могат също да въведат практика на активно изслушване, за да вникнат в нуждите на работещите и да намалят изолацията. Освен това могат да предоставят обучение и образователни дейности за повишаване на осведомеността относно безопасната работа навсякъде и да въведат ясна политика за дистанционната и хибридната работа. Това следва да включва разпоредби за начина на оценяването и управляването на професионалните рискове, ергономичното оборудване, часовете на наличност и очакваните резултати.

Работещите от разстояние могат да оптимизират ергономията и средата на работното си място, да се движат, да променят позата си, да бъдат активни, да правят редовни почивки и да поддържат връзка с колегите и ръководителите си през целия работен ден. Следва да се търси безопасно и здравословно равновесие между професионалния и личния живот, особено от хората, които работят от дома си.

За подробни списъци със съвети за работодатели и дистанционни работници вж.:

<https://osha.europa.eu/bg/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-employers>; както и

<https://osha.europa.eu/bg/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-teleworkers>.

### Ресурси

Разгледайте цялото свързано съдържание в приоритетната област „Дистанционна и хибридна работа“: <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/bg/about-topic/priority-area/remote-and-hybrid-work>

Направете справка с всички публикации по темата: <https://osha.europa.eu/bg/publications-priority-area/remote-and-virtual-work>

Тематичен раздел на EU-OSHA относно цифровизацията на труда и последиците от нея за БЗР: <https://osha.europa.eu/bg/themes/digitalisation-work>

Филмчета за Напо — ресурси за дискусии на работното място

Работа от разстояние: <https://www.napofilm.net/bg/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>

Настройте домашния си офис: <https://www.napofilm.net/bg/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Ресурси за работното място: <https://www.napofilm.net/bg/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

Интерактивна онлайн оценка на риска — безплатни специфични за сектора решения за работодателите: <https://oiraproject.eu/oiraproject/eu/eu-teleworking/preview>