



Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ**



Εξ αποστάσεως και υβριδική εργασία: διαχείριση της ασφάλειας και της υγείας παντού

Βασικά σημεία

- Η εξ αποστάσεως εργασία, ιδίως η εργασία από το σπίτι, αυξήθηκε σημαντικά λόγω της πανδημίας COVID-19.
- Η υβριδική εργασία, η οποία συνδυάζει την εργασία που εκτελείται τόσο εξ αποστάσεως όσο και από τις εγκαταστάσεις του εργοδότη, έχει γίνει ευρύτερα αποδεκτή κυρίως μετά την πανδημία.
- Η εξ αποστάσεως εργασία έχει πολλά πλεονεκτήματα, αλλά μπορεί επίσης να έχει και αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία των εργαζομένων, λόγω της εκτεταμένης χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών.
- Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία (ΕΑΥ) που σχετίζονται με την εξ αποστάσεως και την υβριδική εργασία είναι καίριας σημασίας.
- Η χάραξη σαφούς πολιτικής, η οποία περιλαμβάνει διατάξεις σχετικά με την εξ αποστάσεως και την υβριδική εργασία, σε συνδυασμό με την εκπαίδευση και την κατάρτιση των εργαζομένων και των διευθυντικών στελεχών, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη διαμόρφωση ασφαλών και υγιών συνθηκών, εξ αποστάσεως και υβριδικής εργασίας.

Επαγγελματική ασφάλεια και υγεία στην ψηφιακή εποχή

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) υλοποιεί την πανευρωπαϊκή εκστρατεία «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας» (HWC) για την περίοδο 2023-2025, με σκοπό την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις επιπτώσεις που προκαλεί η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία. Εάν ο σχεδιασμός, η εφαρμογή, η διαχείριση και η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών ακολουθούν μια ανθρωποκεντρική προσέγγιση, οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να αποδειχθούν ασφαλείς και παραγωγικές. Δεδομένου ότι η χρήση αυτών των τεχνολογιών στην εργασία εξακολουθεί να αυξάνεται και ο αντίκτυπός τους στην εργασία και στους χώρους εργασίας δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητός, είναι σημαντικό να διαμορφωθεί μια σαφή εικόνα ως προς τους πιθανούς τρόπους βελτίωσης των στρατηγικών που προάγουν και διασφαλίζουν την ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων.

Προσαρμογή στην εποχή της εξ αποστάσεως και της υβριδικής εργασίας

Οι ψηφιακές τεχνολογίες (π.χ. προσωπικοί υπολογιστές, έξυπνα τηλέφωνα, φορητοί υπολογιστές, πακέτα λογισμικού και διαδίκτυο) παρέχουν στα άτομα τη δυνατότητα να εργάζονται εξ αποστάσεως, δηλαδή εκτός των εγκαταστάσεων των εργοδοτών τους είτε για το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου εργασίας τους είτε για ένα μέρος αυτού. Όταν η εξ αποστάσεως εργασία εκτελείται από το σπίτι, αναφέρεται συνήθως και ως τηλεργασία. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, η τηλεργασία έγινε πιο διαδεδομένη, ενώ η υβριδική εργασία, η οποία αποτελεί συνδυασμό της εργασίας εξ αποστάσεως και της εργασίας στις εγκαταστάσεις του εργοδότη, έγινε δημοφιλέστερη μετά την κατάσταση έκτακτης ανάγκης που αφορούσε στην πανδημία.

Το 2022 το 18 % των εργαζομένων στην ΕΕ-27, την Ισλανδία και τη Νορβηγία εργάζονταν κατά κύριο λόγο από το σπίτι. Εκτός από τους τηλεεργαζομένους, στα άτομα που εργάζονται εξ αποστάσεως περιλαμβάνονται και όσοι εργάζονται σε εγκαταστάσεις πελατών (6 %), σε υπαίθριο χώρο, όπως σε εργοστάσιο, στους δρόμους μιας πόλης ή σε γεωργικές εκτάσεις (5,5 %), σε αυτοκίνητο ή άλλο όχημα (3,5 %), καθώς και σε δημόσιους χώρους, όπως σε καφετέριες ή αεροδρόμια (2 %). Αν και η συντριπτική πλειονότητα (65 %) εργαζόταν στις εγκαταστάσεις των εργοδοτών, η εξ αποστάσεως εργασία αποτελούσε πραγματικότητα για το ένα τρίτο του εργατικού δυναμικού στις εν λόγω χώρες.

Επιπτώσεις στην ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων

Η εξ αποστάσεως και η υβριδική εργασία παρουσιάζουν διάφορα πλεονεκτήματα. Για παράδειγμα, η εκτέλεση της εργασίας από το σπίτι εξοικονομεί χρόνο και περιορίζει το άγχος λόγω του μειωμένου χρόνου μετακίνησης προς και από το γραφείο, παρέχει τη δυνατότητα καλύτερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ενώ συνεπάγεται επίσης υψηλότερη παραγωγικότητα και μεγαλύτερη συγκέντρωση.

Ωστόσο, η τηλεργασία συνδέεται επίσης με την αύξηση της παρατεταμένης καθιστής στάσης και της πίεσης του χρόνου, με

περισσότερες ώρες εργασίας και με κοινωνική απομόνωση. Η κατάσταση αυτή μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία των εργαζομένων και να συντελέσει στην εμφάνιση ή την επιδείνωση μυοσκελετικών παθήσεων όπως ο πόνος στον αυχένα, στους καρπούς και στα δάχτυλα, ενδεχομένως λόγω λανθασμένης διαρρύθμισης του εξοπλισμού εργασίας. Επιπλέον, οι ακατάλληλες συνθήκες φωτισμού μπορεί να προκαλέσουν οπτική κόπωση και άλλες δυσμενείς επιπτώσεις. Η εργασία από το σπίτι μπορεί επίσης να έχει διάφορες επιπτώσεις στους εργαζομένους με ευθύνες παροχής φροντίδας εντός του σπιτιού — συχνά γυναίκες — για τους οποίους, ανάλογα με την προσωπική τους κατάσταση, μπορεί να επέλθει είτε βελτίωση είτε επιδείνωση των συγκρούσεων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Οι ψηφιακές τεχνολογίες έχουν καίρια σημασία για την εξ αποστάσεως εκτέλεση της εργασίας, ωστόσο η χρήση τους έχει συσχετιστεί με διάφορους ψυχοκοινωνικούς και σωματικούς κινδύνους. Οι κίνδυνοι αυτοί επιδεινώνονται όταν η έκθεση στις ψηφιακές τεχνολογίες είναι παρατεταμένη λόγω της πολύωρης εργασίας και του υπερβολικού φόρτου εργασίας που δεν επιτρέπει στα άτομα να κάνουν διαλείμματα. Όσον αφορά τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους, η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών συνδέεται με ένα φαινόμενο το οποίο ονομάζεται τεχνολογικό άγχος. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στις διαρκώς εξελισσόμενες τεχνολογίες, με αποτέλεσμα να βιώνει καταστάσεις άγχους και κόπωσης.

Η εργασία με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών μπορεί επίσης να συντελέσει στην εμφάνιση περιστατικών εικονικού παρουσιασμού. Με άλλα λόγια, πρόκειται για περιπτώσεις όπου οι εργαζόμενοι έχουν την τάση να συνεχίζουν να εργάζονται ακόμη και σε περιόδους κατά τις οποίες δεν αισθάνονται καλά, αποφεύγοντας να πάρουν αναρρωτική άδεια. Αυτό συμβαίνει ειδικότερα όταν κανείς εργάζεται από το σπίτι και μπορεί να οδηγήσει μακροπρόθεσμα σε επαγγελματική εξουθένωση. Άλλοι πιθανοί κίνδυνοι σχετίζονται με την παρατεταμένη έκθεση σε οθόνες οπτικής απεικόνισης, η οποία έχει συσχετιστεί με πονοκεφάλους και ψηφιακή οπτική κόπωση, που είναι επίσης γνωστή και ως σύνδρομο όρασης υπολογιστή.

Οι ψηφιακές τεχνολογίες έχουν καίρια σημασία για την εξ αποστάσεως εκτέλεση της εργασίας, ωστόσο η χρήση τους έχει συσχετιστεί με διάφορους ψυχοκοινωνικούς και σωματικούς κινδύνους.

Εστιάζοντας στην υβριδική εργασία

Από έρευνες προκύπτει ότι η υιοθέτηση ενός υβριδικού μοντέλου εργασίας έχει λιγότερες αρνητικές επιπτώσεις στους εργαζομένους όσον αφορά στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και το άγχος. Ωστόσο, πέραν των κινδύνων που είναι κοινοί με την εξ αποστάσεως εργασία από το σπίτι, η υβριδική εργασία ενέχει επίσης κάποιους συγκεκριμένους κινδύνους. Για παράδειγμα, η ανάπτυξη αυτού του μοντέλου εργασίας οδηγεί συχνά σε μείωση των απαιτούμενων χώρων γραφείου στις εγκαταστάσεις των εργοδοτών, αξιοποιώντας το μοντέλο των ευέλικτων γραφείων χωρίς εξατομικευμένο χώρο εργασίας (flex-office) ή και το μοντέλο με κατ' εναλλαγή χρήση γραφείων (hot-desking).

Αυτοί οι ευέλικτοι χώροι εργασίας δεν κατανέμουν πλέον σταθμούς εργασίας σε συγκεκριμένα άτομα, ομάδες ή τμήματα. Βάσει του μοντέλου του hot-desking, οι χρήστες πρέπει συνήθως να κάνουν

κράτηση ενός γραφείου προκειμένου να εργαστούν για ορισμένες χρονικές περιόδους στον χώρο εργασίας. Διαθέτοντας μικρότερους χώρους γραφείων, οι επιχειρήσεις ή οι οργανισμοί δεν μπορούν να φιλοξενούν όλες τις ομάδες εργασίας ταυτόχρονα. Η κατάσταση αυτή μπορεί να αποδυναμώσει την επιτόπια εκτέλεση επαγγελματικών δραστηριοτήτων στους διαθέσιμους χώρους εργασίας, δεδομένου ότι τα άτομα αδυνατούν πλέον να εκτελούν εργασίες στο γραφείο λόγω αυξημένης ηχορύπανσης ή έλλειψης κατάλληλων χώρων, ενώ επιβάλλεται επίσης αναγκαστική τηλεργασία σε ορισμένα μέλη της ομάδας. Σε περίπτωση μη σωστής διαχείρισης του χρόνου εργασίας, η παρουσία ατόμων στο γραφείο σε διαφορετικές χρονικές στιγμές μπορεί να οδηγήσει σε παρατεταμένη αίσθηση απομόνωσης για τους υβριδικούς εργαζομένους, ενώ πλήττονται επίσης η ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και η ομαδική εργασία.

Κίνδυνοι που απορρέουν από το εικονικό περιβάλλον εργασίας

Τέλος, η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών δημιουργεί ένα εικονικό περιβάλλον εργασίας, στο οποίο γεωγραφικά διασκορπισμένοι εργαζόμενοι αλληλεπιδρούν και συνεργάζονται. Με αυτή την εικονική σφαίρα σχετίζονται συγκεκριμένοι κίνδυνοι για την ΕΑΥ, όπως οι εργαζόμενοι να πέφτουν θύματα κυβερνοεκφοβισμού ή κυβερνοεπιθέσεων, ιδίως εάν δεν υπάρχει εκπαίδευση σχετικά με την ασφαλή χρήση των τεχνολογικών εργαλείων. Οι επιθέσεις ηλεκτρονικού «ψαρέματος» και οι απάτες αποτελούν παραδείγματα κινδύνων που μπορούν επίσης να βλάψουν την ψυχική υγεία των εργαζομένων, αυξάνοντας έτσι τα επίπεδα του άγχους τους.

Η ασφάλεια ξεκινά από εδώ: εκτίμηση κινδύνου σε χώρους εξ αποστάσεως εργασίας

Οι επιχειρήσεις ή οι οργανισμοί διαδραματίζουν καίριο ρόλο στην πρόληψη των κινδύνων που σχετίζονται με την εξ αποστάσεως και την υβριδική εργασία. Το πρώτο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση είναι η υποχρεωτική διενέργεια εκτίμησης των κινδύνων, η οποία θα πρέπει να καλύπτει την εξ αποστάσεως εργασία σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή και την Εθνική νομοθεσία. Όταν η εργασία εκτελείται εκτός των εγκαταστάσεων του εργοδότη, οι συνθήκες στον χώρο εργασίας και οι σχετικοί κίνδυνοι ΕΑΥ είναι περισσότερο απρόβλεπτοι και εκφεύγουν του άμεσου ελέγχου της επιχείρησης ή του οργανισμού. Ως εκ τούτου, η συμμετοχή του εργοδότη και των εργαζομένων στη διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων είναι πολύ σημαντική. Εκτός από την παροχή βασικών πληροφοριών σχετικά με τα επόμενα βήματα που πρέπει να πραγματοποιηθούν για την κατάρτιση σχεδίου δράσης με τα κατάλληλα μέτρα πρόληψης και προστασίας, η διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων ευαισθητοποιεί τους εξ αποστάσεως εργαζομένους και τη διοίκηση της επιχείρησης ή του οργανισμού.

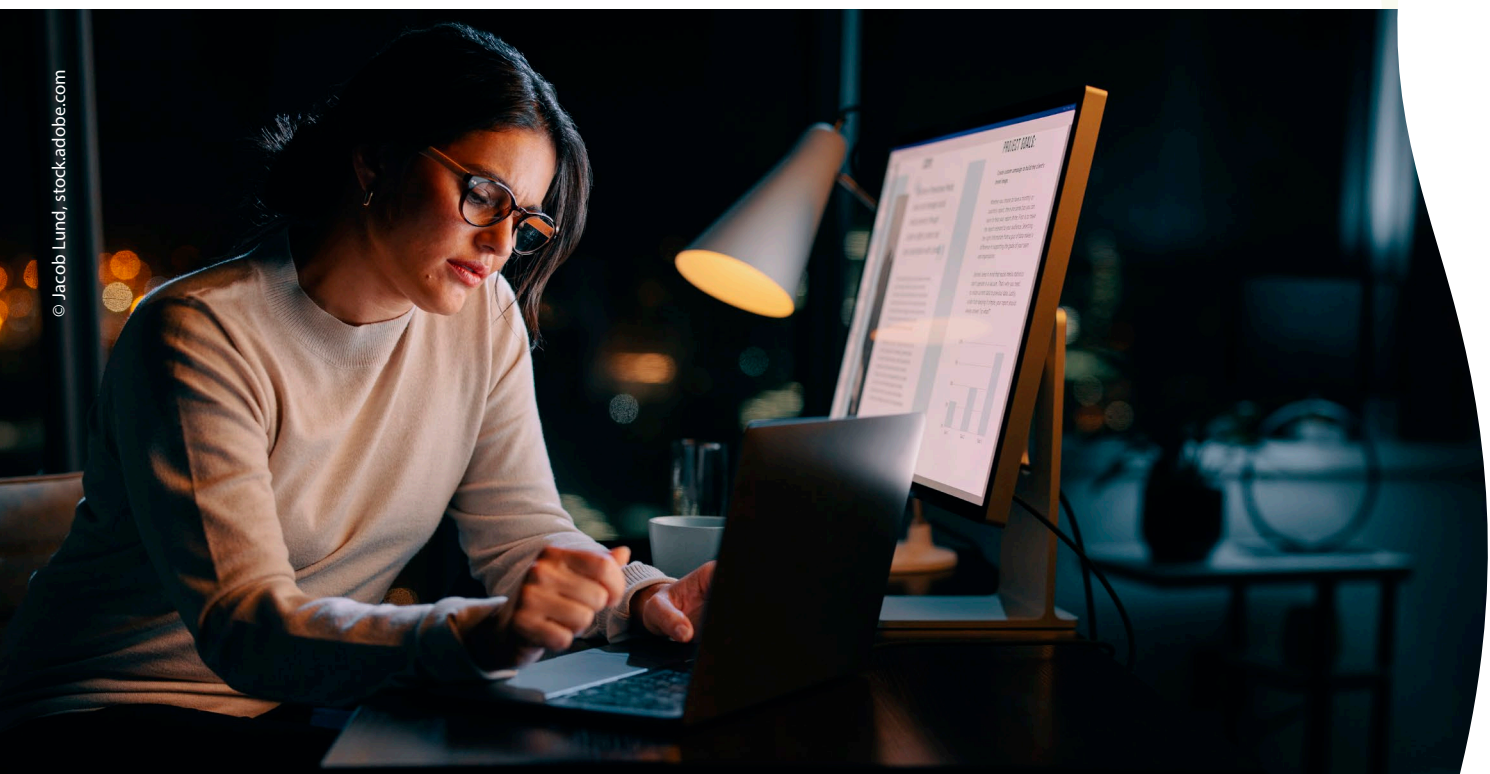
Οι μέθοδοι διαδραστικής χαρτογράφησης σώματος και χαρτογράφησης των παραγόντων κινδύνου ⁽¹⁾, σε συνδυασμό με διαδικτυακά εργαλεία ⁽²⁾ ή καταλόγους ελέγχου ⁽³⁾, αποτελούν ικανοποιητικό τρόπο για την αναγνώριση και την κατανόηση των χώρων εργασίας και των σχετικών κινδύνων για την ΕΑΥ όσων εργάζονται από το σπίτι.

Η εκτίμηση των κινδύνων θα πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη το επίπεδο κινητικότητας των εργαζομένων, δηλαδή τον αριθμό των τοποθεσιών στις οποίες εργάζονται. Οι εξ αποστάσεως εργαζόμενοι εκτελούν ολόένα και περισσότερο την εργασία τους από πολλαπλές τοποθεσίες, όπως, π.χ., εν κινήσει κατά τη διάρκεια επαγγελματικών ταξιδιών ή κατά τον ελεύθερο χρόνο τους. Χρησιμοποιούν λιγότερους τυποποιημένους σταθμούς εργασίας. Οποιοσδήποτε δημόσιος χώρος θα μπορούσε δυνητικά να χρησιμοποιηθεί ως χώρος εργασίας, όπως πάρκα, δημόσιες συγκοινωνίες, αεροδρόμια, σιδηροδρομικοί σταθμοί, βιβλιοθήκες κ.λπ. Παραδοσιακοί χώροι συνάντησης των τοπικών κοινοτήτων, όπως καφετέριες, μπαρ και εστιατόρια, χρησιμοποιούνται επίσης ως χώροι εργασίας. Μολονότι οι χώροι αυτοί είναι προσβάσιμοι, είναι ταυτόχρονα και απρόβλεπτοι, διότι οι συνθήκες τους δεν εξαρτώνται ούτε από τους εργαζομένους ούτε από τους εργοδότες. Ανάλογα με την τοποθεσία, ο αριθμός των φυσικών κινδύνων μπορεί να ποικίλλει. Για παράδειγμα, η εργασία από έναν υπαίθριο χώρο μπορεί να έχει επιπτώσεις λόγω της έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία, η οποία αναγνωρίζεται ευρέως ως παράγοντας κινδύνου για καρκίνο, ή να έχει αρνητικές συνέπειες στα μάτια λόγω των ακατάλληλων συνθηκών φωτισμού κατά την εργασία με φορητούς υπολογιστές και έξυπνα τηλέφωνα. Η μακρά και συχνή εργασία σε τρένο ή αεροπλάνο μπορεί να συνεπάγεται μεγαλύτερη έκθεση στον θόρυβο και σε δονήσεις.

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

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

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



Τρόποι διασφάλισης της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας κατά την εξ αποστάσεως και κατά την υβριδική εργασία

Τόσο οι εργαζόμενοι όσο και οι εργοδότες μπορούν να συμβάλουν στη διασφάλιση της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας κατά την εξ αποστάσεως και κατά την υβριδική εργασία. Μετά τη διενέργεια εκτίμησης των κινδύνων για τους χώρους της εξ αποστάσεως εργασίας, οι επιχειρήσεις ή οι οργανισμοί θα πρέπει να παρέχουν στους εργαζομένους εξοπλισμό εργασίας, ψηφιακές τεχνολογίες, τεχνική υποστήριξη και καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο ασφαλούς χρήσης τους και τον τρόπο διαρρύθμισης ενός οικιακού σταθμού εργασίας. Οι εργοδότες μπορούν επίσης να ακούσουν προσεκτικά τους εργαζομένους, ώστε να κατανοούν τις ανάγκες τους και να μειώνουν την απομόνωσή τους. Επιπλέον, μπορούν να τους παρέχουν δράσεις κατάρτισης και εκπαίδευσης, με σκοπό την ευαισθητοποίησή τους όσον αφορά στην ασφαλή εργασία παντού και να καθιερώσουν μια σαφή πολιτική για την εξ αποστάσεως και την υβριδική εργασία. Η πολιτική αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει διατάξεις σχετικά με τον τρόπο εκτίμησης και διαχείρισης των επαγγελματικών κινδύνων, τον εργονομικό εξοπλισμό, τις ώρες διαθεσιμότητας και τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Οι εξ αποστάσεως εργαζόμενοι μπορούν να βελτιστοποιήσουν την εργονομία και το περιβάλλον του χώρου εργασίας τους, να κινούνται, να αλλάζουν στάση σώματος, να παραμένουν δραστήριοι, να κάνουν τακτικά διαλείμματα και να παραμένουν σε επικοινωνία με τους συναδέλφους και τους προϊστάμενους τους καθ' όλη τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας. Θα πρέπει να επιδιώκεται ασφαλής και υγιής ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ιδίως για όσους εργάζονται από το σπίτι.

Για λεπτομερείς καταλόγους χρήσιμων συμβουλών για τους εργοδότες και τους εξ αποστάσεως εργαζομένους, βλ.:

<https://osha.europa.eu/el/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-employers>; και

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

Πηγές πληροφόρησης

Δείτε όλο το σχετικό περιεχόμενο στον τομέα προτεραιότητας «Εξ αποστάσεως και υβριδική εργασία»: <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/el/about-topic/priority-area/remote-and-hybrid-work>

Διαβάστε όλες τις δημοσιεύσεις σχετικά με το θέμα: <https://osha.europa.eu/el/publications-priority-area/remote-and-virtual-work>

Θεματική ενότητα του EU-OSHA για την ψηφιακή εποχή της εργασίας και τις επιπτώσεις της στην ΕΑΥ: <https://osha.europa.eu/el/themes/digitalisation-work>

Αποσπάσματα από την ταινία του Naro — πηγές για συζητήσεις στον χώρο εργασίας

Τηλεργασία: <https://www.napofilm.net/el/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>

Προσαρμόστε το γραφείο σας στο σπίτι: <https://www.napofilm.net/el/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Πηγές πληροφόρησης για τους χώρους εργασίας: <https://www.napofilm.net/el/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

Διαδικτυακή διαδραστική εκτίμηση των κινδύνων — δωρεάν ειδικές ανά κλάδο λύσεις για τους εργοδότες: <https://oiraproject.eu/oira-tools/eu/eu-teleworking/preview>