



Saugi darbo vieta **DARBUOTOJŲ SAUGA IR SVEIKATA SKAITMENINIAME AMŽIUJE**



Nuotolinis ir mišrus darbas: saugos ir sveikatos valdymas bet kurioje vietoje

Svarbiausi aspektai

- Nuotolinį darbą, ypač darbą namuose, paskatino COVID-19 pandemija.
- Po pandemijos vis dažnesnis tapo mišrus darbas, kai darbas atliekamas nuotoliniu būdu ir darbdavio patalpose.
- Nors nuotolinis darbas turi nemažai privalumų, dėl plataus skaitmeninių technologijų naudojimo jis gali turėti neigiamą poveikį darbuotojų sveikatai.
- Labai svarbu nustatyti su nuotoliniu ir mišriu darbu susijusius darbuotojų saugos ir sveikatos (DSS) rizikos veiksnius ir juos šalinti.
- Norint užtikrinti saugias ir sveikas nuotolinio ir mišraus darbo sąlygas, svarbiausia yra aiški politika, kurioje išdėstytos nuostatos dėl nuotolinio ir mišraus darbo, taip pat darbuotojų ir vadovų švietimas ir mokymas.

Darbuotojų sauga ir sveikata skaitmeniniame amžiuje

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA) vykdo 2023–2025 m. Europos saugių darbo vietų kampaniją, kuria siekiama didinti informuotumą apie skaitmeninių technologijų naudojimo poveikį darbuotojų saugai ir sveikatai. Jei skaitmeninės technologijos kuriamos, diegiamos, valdomos ir naudojamos laikantis į žmogų orientuoto požiūrio, jos bus saugios ir produktyvios. Tačiau, kadangi skaitmeninės technologijos vis dažniau naudojamos darbe, o jų poveikis darbui ir darbo vietoms vis dar nėra iki galo žinomas, svarbu suprasti, kaip pakoreguoti strategijas, kuriomis skatinama ir saugoma darbuotojų sauga ir sveikata.

Nuotolinio ir mišraus darbo era

Skaitmeninės technologijos (pvz., asmeniniai kompiuteriai, išmanieji telefonai, knyginiai kompiuteriai, programinės įrangos paketai ir internetas) leidžia žmonėms dirbti nuotoliniu būdu, t. y. didžiąją ar dalį darbo laiko ne darbdavio patalpose. Kai nuotolinis darbas atliekamas namuose jis dar vadinamas teledarbu.

COVID-19 pandemijos metu plačiai paplito nuotolinis darbas, o po su pandemija susijusios ekstremaliosios situacijos paplito mišrus darbas, kuris yra darbo nuotoliniu būdu ir darbdavio patalpose derinys.

2022 m. 27 ES valstybėse narėse, Islandijoje ir Norvegijoje 18 proc. darbuotojų daugiausia dirbo iš namų. Be dirbančių iš namų, tarp nuotoliniu būdu dirbančių asmenų taip pat yra dirbančių klientų patalpose (6 proc.), lauke, pavyzdžiui, statybų aikštelėje, miesto gatvėse arba žemės ūkio laukuose (5,5 proc.), automobilyje ar kitoje transporto priemonėje (3,5 proc.) ir viešose vietose, pavyzdžiui, kavinėse arba oro uostuose (2 proc.). Nors didžioji dauguma (65 proc.) dirbo darbdavio patalpose, trečdalis darbuotojų šiose šalyse dirbo nuotoliniu būdu.

Padariniai darbuotojų saugai ir sveikatai

Nuotolinis ir mišrus darbas turi keletą privalumų. Pavyzdžiui, dirbant namuose sutaupoma laiko ir mažinamas stresas, nes sutrumpėja kelionės į biurą laikas, užtikrinama geresnė profesinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą, padidėja produktyvumas ir koncentracija.

Vis dėlto nuotolinis darbas taip pat siejamas su ilgesniu sėdėjimu ir per trumpais darbo terminais, ilgesnėmis darbo

valandomis ir socialine izoliacija. Tai gali turėti neigiamą poveikį darbuotojų sveikatai ir prisidėti prie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, pavyzdžiui, kaklo, riešo ir pirštų skausmo atsiradimo ar paūmėjimo, galbūt dėl netinkamo įrangos suregulavimo. Be to, prastas apšvietimas gali sukelti įtampą akims ir turėti kitų neigiamų padarinių. Darbas namuose taip pat gali turėti skirtingą poveikį darbuotojams, kuriems tenka namų ūkio priežiūros pareigos, dažnai moterims, kurių profesinio ir asmeninio gyvenimo derinimo problemos, priklausomai nuo jų asmeninės padėties, gali arba sumažėti, arba padidėti.

Skaitmeninės technologijos yra labai svarbios atliekant darbą nuotoliniu būdu, tačiau jų naudojimas susijęs su tam tikra psichosocialine ir fizine rizika. Ši rizika padidėja, kai skaitmeninių technologijų poveikis užsitęsia dėl ilgų darbo valandų ir pernelyg didelio darbo krūvio, dėl kurio žmonės negali daryti pertraukų. Kalbant apie psichosocialinę riziką, skaitmeninių technologijų naudojimas siejamas su reiškiniu, vadinamu technostresu. Tai reiškia, kad žmonėms sunku prisitaikyti prie nuolat tobulėjančių technologijų, todėl jie jaučia nerimą ir nuovargį.

Darbas su skaitmeninėmis technologijomis taip pat gali paskatinti virtualų prezenteizmą. Tai reiškia, kad darbuotojai linkę toliau dirbti net ir tada, kai jaučiasi blogai, vengdami paimti laikinojo nedarbingumo atostogas. Tai ypač būdinga dirbant iš namų ir ilgai gali lemti perdegimą. Kiti galimi pavojai yra susiję su ilgalaikiu žiūrėjimu į ekraną, kuris siejamas su galvos skausmu ir skaitmenine akių įtampa, taip pat dažnai vadinama kompiuteriniu regos sutrikimo sindromu.

Skaitmeninės technologijos yra labai svarbios atliekant darbą nuotoliniu būdu, tačiau jų naudojimas siejamas su tam tikra psichosocialine ir fizine rizika.

Dėmesys mišriam darbui

Tyrimai rodo, kad mišrus modelis turi mažiau neigiamo poveikio darbuotojams profesinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą bei streso požiūriu. Tačiau mišriam darbui būdinga ne tik didžioji dalis rizikos, kaip ir nuotoliniam darbui namuose, bet ir tam tikra specifinė rizika. Pavyzdžiui, plėtojant šį darbo modelį dažnai mažėja biurų patalpų darbdavio patalpose, daugėja lanksčių biurų (angl. Flex-office) ir atvejų, kai keli darbuotojai naudojami viena darbo vieta skirtingu laiku (angl. hot-desking), skaičius.

Šiose lanksčiose darbo vietose darbo vietos nebeskiriamos konkrečioms žmonėms, grupėms ar skyriams. Taikant kelių darbuotojų naudojimosi viena darbo vieta skirtingu laiku modelį, naudotojai paprastai turi užsisakyti stalą, kad tam tikrais laikotarpiais galėtų dirbti biure. Mažesnės biuro patalpos reiškia, kad organizacijos negali vienu metu sutalpinti visų grupių. Tai

gali susilpninti darbo veiklą vietoje, trukdyti žmonėms atlikti užduotis biure dėl keliamo triukšmo ar tinkamų patalpų trūkumo ir priversti tam tikrus kolektyvo narius dirbti nuotoliniu būdu. Netinkamai valdomas buvimas biure skirtingu laiku gali sukelti atskiro mišriū būdu dirbančio darbuotojo izoliacijos jausmą, o tai taip pat turi įtakos komandos formavimui ir komandiniam darbui.

Virtualiosios darbo aplinkos keliama rizika

Galiausiai, naudojant skaitmenines technologijas sukuriama virtualioji darbo aplinka, kurioje geografiškai išsibarstę darbuotojai bendrauja ir bendradarbiauja. Su šia virtualiaja sritimi susijusi konkreti DSS rizika, pavyzdžiui, galimybė tapti kibernetinių patyčių ar kibernetinių išpuolių aukomis, ypač jei trūksta mokymo, kaip saugiai naudotis technologinėmis priemonėmis. Duomenų vagystės ir kibernetinis sukčiavimas – tai rizikos, kuri taip pat gali pakenkti darbuotojų psichikos sveikatai ir padidinti jų streso lygį, pavyzdžiai.

Sauga prasideda čia: nuotolinių darbo vietų rizikos vertinimas

Organizacijoms tenka itin svarbus vaidmuo užkertant kelią nuotolinio ir mišraus darbo keliamai rizikai. Pirmiausia reikia atlikti privalomą rizikos vertinimą, kuris turėtų apimti nuotolinį darbą pagal ES ir nacionalinius teisės aktus. Kai darbas atliekamas ne darbdavio patalpose, darbo vietos sąlygas ir su jomis susijusią DSS riziką sunkiau nuspėti ir sunkiau įmonei tiesiogiai kontroliuoti. Todėl darbdavio ir darbuotojų dalyvavimas rizikos vertinimo procese yra labai svarbus. Rizikos vertinimo proceso metu ne tik gaunama esminė informacija apie tolesnius žingsnius kuriant veiksmų planą, bet ir padedama didinti nuotolinių darbuotojų ir organizacijos vadovybės sąmoningumą.

Interaktyvūs kūno ir pavojų žymėjimo metodai ⁽¹⁾, pasitelkiant interaktyvias priemones ⁽²⁾ ar naudojantis kontroliniais sąrašais ⁽³⁾, yra tinkamas būdas nustatyti ir įvertinti darbuotojų darbo vietą namuose ir susijusią DSS riziką.

Atliekant rizikos vertinimą taip pat reikėtų atsižvelgti į darbuotojų judumo lygį, t. y. į darbo vietas, kuriose jie dirba, skaičių. Nuotoliniai darbuotojai vis dažniau dirba keliose vietose, pavyzdžiui, keliaudami verslo reikalais ar laisvalaikiu. Jie mažiau naudojami standartinėmis darbo vietomis. Bet kokia vieša erdvė galėtų būti naudojama kaip darbo vieta, pavyzdžiui, parkai, viešasis transportas, oro uostai, traukinių stotys, bibliotekos ir pan. Tradicinės vietos bendruomenių susibūrimo vietos, pavyzdžiui, kavinės, barai ir restoranai, taip pat naudojamos darbui. Nors šios erdvės yra prieinamos, jos nenuspėjamos, nes jų sąlygos nepriklauso nei nuo darbuotojų, nei nuo darbdavių. Priklausomai nuo vietos, fizinės rizikos veiksnių skaičius gali skirtis. Pavyzdžiui, darbas lauke gali būti siejamas su ultravioletinių spindulių poveikiu, kuris plačiai pripažįstamas kaip vėžio rizikos veiksnys, arba turėti neigiamų pasekmių akims dėl netinkamo apšvietimo dirbant su knyginiais kompiuteriais ir išmaniaisiais telefonais. Ilgai ir dažnai dirbant traukinyje arba lėktuve gali būti patiriamas didesnis triukšmo ir vibracijos poveikis.

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

2 <https://oira.osha.europa.eu/lt>.

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

Kaip užtikrinti saugų ir sveiką nuotolinį ir mišrų darbą?

Tiek darbuotojai, tiek darbdaviai gali prisidėti prie to, kad nuotolinis ir mišrus darbas būtų saugus ir sveikas. Atlikusios nuotolinių darbo vietų rizikos vertinimą, organizacijos turėtų aprūpinti darbuotojus įranga, skaitmeninėmis technologijomis, technine pagalba ir patarimais, kaip saugiai jomis naudotis ir kaip susikurti darbo vietą namuose. Darbdaviai taip pat gali praktikuoti aktyvų klausymąsi, kad suprastų darbuotojų poreikius ir sumažintų izoliaciją. Be to, jie gali vykdyti mokymo ir švietimo veiklą informuotumui apie saugų darbą bet kurioje vietoje didinti ir nustatyti aiškią nuotolinio ir mišraus darbo politiką. Į ją turėtų būti įtrauktos nuostatos dėl profesinės rizikos vertinimo ir valdymo, ergonomiškos įrangos, darbo valandų ir tikėtinų rezultatų.

Nuotoliniu būdu dirbantys darbuotojai gali optimizuoti darbo vietos ergonomiką ir aplinką, judėti, keisti kūno padėtį, būti aktyvūs, daryti reguliarias pertraukas ir visą darbo dieną palaikyti ryšį su kolegomis ir vadovais. Reikėtų siekti saugios ir sveikos profesinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros, ypač tiems, kurie dirba namuose.

Išsamius patarimų darbdaviams ir nuotoliniams darbuotojams sąrašus rasite:

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

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

Šaltiniai

Peržiūrėkite visą susijusį turinį prioritetinėje srityje „Nuotolinis ir mišrus darbas“: <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/lt/about-topic/priority-area/remote-and-hybrid-work>

Susipažinkite su visais leidiniais šia tema: <https://osha.europa.eu/lt/publications-priority-area/remote-and-virtual-work>

EU-OSHA teminė skiltis apie darbo skaitmeninimą ir jo poveikį DSS: <https://osha.europa.eu/lt/themes/digitalisation-work>

Napo filmai – darbo vietos aptarimo medžiaga

Nuotolinis darbas: <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>

Tinkamai įsirenkite darbo vietą namuose: <https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Darbo vietai skirti ištekliai: <https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

Interaktyvus internetinis rizikos vertinimas. Nemokami konkrečioms sektoriams skirti sprendimai darbdaviams: <https://oiraproject.eu/oiraproject/eu/eu-teleworking/preview>