



Postijiet tax-xogħol  
li jgħibu 'l quddiem is-saħħa  
**XOGĦOL SIGUR U LI  
JIPPROMWOVI S-SAĦĦA  
FL-ERA DIGITALI**



# Xogħol mill-bogħod u ibridu: ġestjoni tas-sigurtà u s-saħħa fi kwalunkwe post

## Punti ewlenin

- Ix-xogħol mill-bogħod, b'mod partikolari x-xogħol ibbażat fid-dar, ingħata spinta mill-pandemija tal-COVID-19.
- Ix-xogħol ibridu, li jikkombina x-xogħol li jsir mill-bogħod u fil-bini tal-impjegaturi, sar dejjem aktar komuni wara l-pandemija.
- Minkejja li għandu diversi vantaġġi, ix-xogħol mill-bogħod jista' jaffettwa wkoll b'mod negattiv is-saħħa tal-ħaddiema minħabba l-użu estensiv tat-teknoloġiji diġitali.
- Huwa kruċjali li jiġu identifikati u indirizzati l-fatturi ta' riskju għas-saħħa u s-sigurtà okkupazzjonali (OSH) relatati max-xogħol mill-bogħod u ibridu.
- Politika ċara li tistabbilixxi dispożizzjonijiet dwar xogħol mill-bogħod u ibridu flimkien mal-edukazzjoni u t-taħriġ tal-impjegati u l-manijers huwa kruċjali għal kundizzjonijiet tax-xogħol mill-bogħod u ibridi siguri u tajbin għas-saħħa.

## Xogħol sigur u li jgħib 'il quddiem is-saħħa fl-era diġitali

L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) qed tmexxi l-Kampanja 2023–2025 madwar l-Ewropa kollha dwar il-Postijiet tax-Xogħol li Jgħibu 'l Quddiem is-Saħħa (HWC) biex tissensibilizza dwar l-implikazzjonijiet tal-użu ta' teknoloġiji diġitali għas-sigurtà u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol. Jekk jiġu ddisinjati, implimentati, ġestiti u uzati f'konformità ma' approċċ iċċentrat fuq il-bniedem, it-teknoloġiji diġitali jistgħu jkunu siguri u produttivi. Peress li l-użu ta' dawn it-teknoloġiji fuq il-post tax-xogħol qed ikompli jiżdied u l-impatt tagħhom fuq ix-xogħol u l-postijiet tax-xogħol għadu mhux mifhum bis-siġħ, huwa importanti li jinkiseb fehim dwar kif għandhom jiġu rfinati l-strateġiji li jippromwovu u jiproteġu s-sigurtà u s-saħħa tal-ħaddiema.

## Inħaddnu l-era tax-xogħol mill-bogħod u ibrida

It-teknoloġiji diġitali (eż. kompjuters personali, smartphones, laptops, pakketti ta' software u l-internet) jippermettu lin-nies li jaħdmu mill-bogħod, jiġifieri lil hinn mill-bini tal-impjegaturi għall-biċċa l-kbira tal-hin tax-xogħol tagħhom jew għal parti minnu. Meta x-xogħol mill-bogħod isir mid-dar, dan jissejjaħ ukoll telexogħol. Matul il-pandemija tal-COVID-19, it-telexogħol sar aktar mifruq, filwaqt li x-xogħol ibridu, li huwa l-kombinazzjoni ta' xogħol mill-bogħod u fil-bini tal-impjegatur, kiseb popolarità wara l-emerġenza relatata mal-pandemija.

Fl-2022, 18 % tal-ħaddiema fl-UE27, l-Iżlanda u n-Norveġja ħadmu l-aktar mid-dar. Minbarra t-teleħaddiema, il-persuni li jaħdmu mill-bogħod jinkludu wkoll dawk li jaħdmu fil-bini tal-klijenti (6 %), f'sit fuq barra bħal sit ta' kostruzzjoni, fit-toroq ta' belt jew f'għelieqi agrikoli (5.5 %), f'karozza jew f'vettura oħra (3.5 %) u fi spazji pubbliċi bħal ħwienet tal-kafè jew ajruporti (2 %). Filwaqt li l-maġġoranza l-kbira (65 %) ħadmet fil-bini tal-impjegaturi, ix-xogħol mill-bogħod kien realtà għal terz tal-forza tax-xogħol f'dawk il-pajjiżi.

## Implikazzjonijiet għas-sigurtà u s-saħħa tal-ħaddiema

Ix-xogħol mill-bogħod u ibridu għandu diversi vantaġġi. Ix-xogħol li jsir mid-dar, pereżempju, jiffranka l-hin u l-istress minħabba tnaqqis fil-hin tal-ivvjaġġar lejn l-uffiċċju, jippermetti bilanċ aħjar bejn ix-xogħol u l-ħajja privata, u jixpruna produttività oġhla u konċentrazzjoni aħjar.

Madankollu, it-telexogħol huwa assoċjat ukoll ma' zieda fil-hin bilqiegħda fit-tul u l-pressjoni tal-hin, sigħat tax-xogħol itwal

u l-iżolament soċjali. Dan jista' jwassal għal impatt negattiv fuq is-saħħa tal-ħaddiema u jikkontribwixxi għall-iżvilupp jew għall-aggravar ta' disturbi muskuloskeletalni, bħal uġiġh fl-għonq, fil-polz u fis-swaba', possibbilment minħabba konfigurazzjoni ħażina tat-tagħmir. Barra minn hekk, kundizzjonijiet ħżiena tad-dawl jistgħu jwasslu għal strapazz tal-għajnejn u effetti avversi oħra. Ix-xogħol mid-dar jista' jkollu wkoll effetti differenti fuq il-ħaddiema b'responsabbiltajiet ta' kura fid-dar — ħafna drabi n-nisa — li, skont is-sitwazzjoni personali tagħhom, jistgħu jew jaraw titjib jew deterjorament fil-kunflitti bejn ix-xogħol u l-ħajja privata.

It-teknoloġiji diġitali huma kruċjali għat-twettiq tax-xogħol mill-bogħod, iżda l-użu tagħhom ġie assoċjat ma' diversi riskji psikosoċjali u fiżiċi. Dawn ir-riskji jiġu aggravati meta l-esponiment għat-teknoloġiji diġitali jittawwal minħabba sigħat twal ta' xogħol u ammont eċċessiv ta' xogħol li jipprevjeni lin-nies milli jieħdu pawżi. F'termini ta' riskji psikosoċjali, l-użu ta' teknoloġiji diġitali ġie konness ma' fenomenu msejjaħ stress teknoloġiku. Dan ifisser li n-nies isibuha diffiċli jadattaw għal teknoloġiji li qed jevolvu b'mod kostanti, u dan iwassal għal stati ta' ansjetà u għeja.

Il-ħidma b'teknoloġiji diġitali tista' tikkontribwixxi wkoll għal episodji ta' preżenteiżmu virtwali. Jiġifieri, meta jkun hemm it-tendenza li l-ħaddiema jkomplu jaħdmu anke f'perjodi meta jhossuhom mhux tajbin, filwaqt li jevitaw li jieħdu liv minħabba mard. Dan jiġri speċjalment meta wieħed jaħdem mid-dar, u jista' jwassal għal eżawrimet. Perikli potenzjali oħra huma konnessi ma' esponiment fit-tul għall-iskrins, li ġew assoċjati ma' uġiġh ta' ras u strapazz diġitali tal-għajnejn, li komunement jissejjaħ ukoll is-sindromu tal-viżjoni tal-kompjuter.

***It-teknoloġiji diġitali huma kruċjali għat-twettiq tax-xogħol mill-bogħod, iżda l-użu tagħhom ġie assoċjat ma' diversi riskji psikosoċjali u fiżiċi.***

## Enfasi fuq il-ħidma ibrida

Ir-riċerka turi li mudell ibridu għandu inqas effetti negattivi fuq il-ħaddiema f'termini ta' bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja privata u l-istress. Madankollu, minbarra li l-parti l-kbira tar-riskji marbuta ma' xogħol mill-bogħol ibbażat fid-dar jgħoddu għalih ukoll, ix-xogħol ibridu għandu wkoll xi riskji speċifiċi. Pereżempju, l-iżvilupp ta' dan il-mudell tax-xogħol ħafna drabi jwassal għal tnaqqis fl-isparzji tal-uffiċċji fil-bini tal-impjegaturi, b'zieda fil-pooling u fl-użu flessibbli tal-uffiċċju.

Dawn l-isparzji tax-xogħol flessibbli ma għadhomx jiddeżinjaw aktar stazzjonijiet tax-xogħol għal persuni, gruppi jew dipartimenti speċifiċi. Fil-mudell tal-użu flessibbli tal-uffiċċju,

l-utenti normalment ikollhom bżonn jibbukjaw desk biex jaħdmu matul ċerti perjodi ta' hin fl-uffiċċju. Spazji tal-uffiċċji iżgħar ifissru li l-organizzazzjonijiet ma jistgħux jakkomodaw lit-timijiet kollha fl-istess hin. Dan jista' jdgħajjef l-attivitajiet tax-xogħol fuq il-post, jipprevjeni lin-nies milli jwettqu kompiti fl-uffiċċju minħabba tniġġis akustiku jew nuqqas ta' spazji xierqa, u jimponi telexogħol sfurzat fuq ċerti membri tat-tim. Meta ma tkunx ġestita kif suppost, il-preżenza ta' persuni fl-uffiċċju fi żminijiet differenti tista' tista' twassal biex il-ħaddiem mill-bogħod individwali jhoss sentiment ta' iżolazzjoni fit-tul, u dan jaffettwa wkoll il-bini ta' tim u l-ħidma f'tim.

## Riskji li jirrizultaw mill-ambjent tax-xogħol virtwali

Fl-aħħar nett, l-użu ta' teknoloġiji diġitali jiġġenera ambjent tax-xogħol virtwali fejn il-ħaddiema ġeografikament mifruxa jinteraġixxu u jikkollaboraw. Riskji speċifiċi tal-OSH huma marbuta ma' din l-isfera virtwali, bħal pereżempju li jkunu vittmi ta' bullying ċibernetiku jew ta' attacki ċibernetiċi, speċjalment jekk ikun hemm nuqqas ta' taħriġ dwar l-użu sigur tal-ġhodod teknoloġiċi. L-attakki ta' phishing u l-iscams huma eżempji ta' riskji li jistgħu jkunu wkoll ta' detriment għas-saħħa mentali tal-ħaddiema, filwaqt li jżidu l-livelli ta' stress tagħhom.

## Is-sigurtà tibda hawnhekk: il-valutazzjoni tar-riskju ta' postijiet tax-xogħol mill-bogħod

L-organizzazzjonijiet għandhom rwol kruċjali fil-prevenzjoni ta' riskji relatati ma' xogħol mill-bogħod u ibridu. L-ewwel pass biex isir dan huwa permezz ta' valutazzjoni tar-riskju obligatorja, li għandha tkopri x-xogħol mill-bogħod f'konformità mal-leġiżlazzjonijiet tal-UE u dawk nazzjonali. Meta x-xogħol isir lil hinn mill-bini tal-impjegatur, il-kundizzjonijiet tal-post tax-xogħol u r-riskji tas-saħħa u s-sigurtà okkupazzjonali relatati jkunu aktar imprevedibbli u barra mill-kontroll dirett tal-kumpanija. Għalhekk, il-partecipazzjoni tal-impjegatur u tal-impjegati fil-proċess tal-valutazzjoni tar-riskju hija importanti ħafna. Minbarra li jipprovdi informazzjoni ewlenija dwar it-teħid tal-passi li jmiss lejn pjan ta' azzjoni, il-proċess ta' valutazzjoni tar-riskju jgħid li jmiss sensibilibazzjoni fost il-ħaddiema mill-bogħod u l-manigment tal-organizzazzjoni.

Il-metodi interattivi tal-immappjar tal-ġisem u tal-immappjar tal-perikli <sup>(1)</sup>, flimkien ma' ġhodod online <sup>(2)</sup> jew listi ta' kontroll <sup>(3)</sup>, huma mod tajjeb biex jiġi identifikat u mifhum il-post tax-xogħol ibbażat fid-dar tal-ħaddiema u r-riskji tal-OSH relatati.

Valutazzjoni tar-riskju għandha tikkunsidra wkoll il-livell ta' mobilità tal-ħaddiema, jiġifieri, in-numru ta' postijiet li jaħdmu fihom. Kull ma jmur it-teleħaddiema qed jagħmlu dejjem aktar ix-xogħol tagħhom f'diversi postijiet, bħal meta jaħdmu meta huma u jiċċaqalqu waqt li jivvjaġġaw għal negozju jew divertiment. Dawn qed jużaw inqas stazzjonijiet tax-xogħol standard. Kwalunkwe spazju pubbliku jista' potenzjalment jintuża bħala post tax-xogħol, bħal parks, trasport pubbliku, ajruporti, stazzjonijiet tal-ferrovija, libreriji u oħrajn. Postijiet tradizzjonali fejn il-komunitajiet lokali jingħaqdu flimkien, bħall-kafes, il-bars u r-ristoranti, qed jintużaw ukoll bħala postijiet tax-xogħol. Għalkemm aċċessibbli, dawn l-ispace huma imprevedibbli peress li l-kundizzjonijiet tagħhom ma jiddependux fuq il-ħaddiema jew l-impjegaturi. In-numru ta' riskji fiżiċi jista' jvarja skont il-post. Pereżempju, il-ħidma minn spazju fil-beraħ jista' jkollha implikazzjonijiet mill-esponiment għad-dawl UV, rikonossut b'mod wiesa' bħala fattur ta' riskju tal-kanċer, jew ikollha konsegwenzi negattivi fuq l-għajnejn minħabba kundizzjonijiet ta' dawl mhux xierqa meta wieħed jaħdem b'laptops u smartphones. Xogħol twil u frekwenti mwettaq fuq ferrovija jew ajruplan jista' jwassal għal esponiment akbar għall-istorbju u l-vibrazzjoni.

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

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

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

## Kif jinkiseb xogħol mill-bogħod u ibridu sigur u tajjeb għas-saħħa

Kemm il-ħaddiema kif ukoll l-impjegaturi jistgħu jagħmlu differenza biex ix-xogħol mill-bogħod u ibridu jsir sigur u tajjeb għas-saħħa. Wara li jwettqu valutazzjoni tar-riskju ta' postijiet tax-xogħol mill-bogħod, l-organizzazzjonijiet għandhom jipprovdu lill-ħaddiema b'tagħmir, teknoloġiji diġitali, appoġġ tekniku u gwida dwar kif jużawhom b'mod sigur u kif jistabbilixxu stazzjon tax-xogħol fid-dar. L-impjegaturi jistgħu wkoll jipprattikaw smiġh attiv biex jifhmu l-ħtiġijiet tal-ħaddiema u jnaqqsu l-iżolament. Barra minn hekk, jistgħu jipprovdu attivitajiet ta' taħriġ u edukazzjoni biex jissensibilizzaw dwar ix-xogħol sigur fi kwalunkwe post u jintroduċu politika ċara dwar ix-xogħol mill-bogħod u ibridu. Din għandha tinkludi dispożizzjonijiet dwar kif jiġu vvalutati u ġestiti r-riskji okkupazzjonali, it-tagħmir ergonomiku, is-siġhat ta' disponibbiltà u r-riżultati mistennija.

Il-ħaddiema mill-bogħod jistgħu jottimizzaw l-ergonomija u l-ambjent tal-post tax-xogħol tagħhom, jiċċaqalqu, ibiddu l-pożizzjoni, jibqgħu attivi, jieħdu pawzi regolari u jibqgħu konnessi ma' kollegi u manijers matul il-jum tax-xogħol. Għandu jiġi segwit bilanċ sigur u tajjeb bejn ix-xogħol u l-ħajja privata, speċjalment minn dawk li jaħdmu mid-dar.

Għal-listi dettaljati ta' suġġerimenti għall-impjegaturi u għall-ħaddiema mill-bogħod, ara:

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

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

### Riżorsi

Iċċekkja l-kontenut relatat kollu taħt il-qasam prijoritarju "Xogħol mill-bogħod u ibridu": <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/mt/about-topic/priority-area/remote-and-hybrid-work>

Ikkonsulta l-pubblikazzjonijiet kollha dwar is-suġġett: <https://osha.europa.eu/mt/publications-priority-area/remote-and-virtual-work>

It-Taqsima tematika tal-EU-OSHA dwar id-diġitalizzazzjoni tax-xogħol u l-implikazzjonijiet tagħha għall-OSH: <https://osha.europa.eu/mt/themes/digitalisation-work>

Films qosra ta' Napo - riżorsi għad-diskussjonijiet fuq il-post tax-xogħol

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

Aġġusta l-uffiċċju tad-dar tiegħek: <https://www.napofilm.net/mt/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Riżorsi għall-post tax-xogħol: <https://www.napofilm.net/mt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

Valutazzjoni tar-riskju interattiva online – soluzzjonijiet speċifiċi għas-settur mingħajr ħlas għall-impjegaturi: <https://oiraproject.eu/oir-tools/eu/eu-teleworking/preview>