



Postijiet tax-xogħol
li jgibu 'l quddiem is-saħħa
HAFFEF IL-PIŻ



Il-prevenzjoni ta' disturbi muskoloskeletalni meta jsir it- telework

Punti ewlenin

- Il-pandemija tal-COVID-19 tat spinta sostanzjali lit-tendenza li diġà qed tiżdied tat-telework mid-dar.
- Għalkemm it-telework mid-dar għandu vantaġġi potenzjali, jista' jkun ukoll ta' detriment għas-saħħa tal-ħaddiema u jikkontribwixxi għall-iżvilupp jew għall-aggravar ta' disturbi muskuloskeletalni (MSDs).
- Huwa kruċjali li jiġu identifikati u indirizzati l-fatturi ta' riskju tal-MSDs relatati mat-telework.
- Valutazzjoni tar-riskju tal-post tax-xogħol fid-dar hija l-ewwel pass.
- Huwa importanti li jiġi adottat approċċ multidixxiplinari fl-indirizzar tar-riskji tal-MSDs relatati mat-telework.
- Ottimizza l-ergonomija u l-ambjent tal-post tax-xogħol, iċċaqlaq, ibdel il-pożizzjoni, f'u pawziet regolari u zomm kuntatt mal-kollegi u s-superviżuri.
- L-għoti ta' edukazzjoni u taħriġ joħloq sensibilizzazzjoni u jgħin lit-teleħaddiema jagħmlu l-aħjar użu mill-postijiet tax-xogħol dinamiċi u jibqgħu attivi matul il-jum tax-xogħol.
- Politika ċara dwar it-telework li tistabbilixxi dispożizzjonijiet dwar tagħmir ergonomiku, (s)konnessjoni b'saħħitha, min jivvaluta r-riskji, eċċ., hija kruċjali.

Postijiet tax-Xogħol li Jgibu 'l Quddiem is-Saħħa Jhaffu l-Piż

L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OHSA) qed tmexxi kampanja fl-Ewropa kollha mill-2020 sal-2022 biex iżżid is-sensibilizzazzjoni dwar id-disturbi muskuloskeletalni (MSDs) relatati max-xogħol u l-importanza li jiġu evitati. L-objettiv huwa li l-impjegaturi, il-ħaddiema u partijiet ikkonċernati oħra jiġu mhegġa jaħdmu flimkien biex jipprevjenu l-MSDs u jippromwovu saħħa muskuloskeletalni tajba fost il-ħaddiema tal-UE.

It-telework mid-dar qed jizzied!

It-telework żdied hafna fl-2020, meta sehem importanti ta' impjegaturi tal-UE hadmu mid-dar full-time fil-qilla tal-pandemija tal-COVID-19. Dan saħħaħ sostanzjalment ix-xejra li digà żdiedet fit-telework f'dawn l-aħħar snin.

L-impatt tat-telework fuq is-saħħa tal-ħaddiema

Għalkemm it-telework mid-dar għandu vantaġġi potenzjali, bħall-ħin u l-istress iffrankat billi ma jsirx ivvjaġġar, bilanċ aħjar bejn ix-xogħol u l-ħajja privata, produttività oġhla u koncentrazzjoni aħjar, huwa assoċjat ukoll ma' żieda fil-ħin bilqiegħda fit-tul u l-pressjoni fuq il-ħin, sigħat itwal tax-xogħol u l-iżolament soċjali. Dan jista' jkollu impatt negattiv fuq is-saħħa tat-teleħaddiema u jikkontribwixxi għall-iżvilupp jew għall-aggravar tal-MSDs.

Peress li l-MSDs huma ta' natura multidimensjonali u relatati ma' fatturi ergonomiċi, organizzattivi tax-xogħol, ambjentali u psikosoċjali, huwa kruċjali li jiġu identifikati r-riskji tal-MSDs tat-teleħaddiema fid-dar u li dawn jiġu indirizzati b'mod preventiv u proattiv.

Il-valutazzjoni tar-riskju fuq il-post tax-xogħol hija l-ewwel pass

It-telework għandu jiġi inkluż fil-valutazzjoni tar-riskju obligatorja tal-impjegatur. Il-partecipazzjoni tal-ħaddiema u tal-manigment fil-proċess tal-valutazzjoni tar-riskju hija importanti. Minbarra li ttiprovdi informazzjoni essenzjali biex jittieħdu l-passi li jmiss lejn pjan ta' azzjoni għall-prevenzjoni tar-riskji, din toħloq sensibilizzazzjoni fost it-teleħaddiema u l-manigment. It-tekniki tal-immappjar interattiv tal-ġisem u l-immappjar tal-perikli¹, flimkien ma' għodod jew listi ta' kontroll online, huma mod tajjeb kif jiġu identifikati u mifhuma l-postijiet tax-xogħol fid-dar tat-teleħaddiema u r-riskji relatati tal-MSDs.



Ottimizza l-ergonomija u l-ambjent tax-xogħol

It-teleħaddiema mhux dejjem ikollhom l-istess riżorsi fid-dar kif ikollhom fl-uffiċċju. Segwi dawn il-pariri² biex l-uffiċċju tad-dar isir post tax-xogħol komdu u tajjeb għas-saħħa:

- Sigġu tal-uffiċċju:
 - Adatta l-għoli tas-sit sabiex il-ġenbejn ikunu kemxejn oġhla mill-irkoppa u l-koxox jinklinaw 'l isfel. Uża kuxin jekk is-sit ikun baxx wisq u s-sigġu ma jkun jista' jiġi aġġustat.
 - Kun ċert li s-saqajn ikunu f'kuntatt mal-art.
- Skrivanija tal-uffiċċju:
 - Kun ċert li l-iskrivanija tkun kbira biżżejjed (jiġifieri, 120 cm bi 80 cm)
 - Aġġusta l-għoli għall-għoli tal-minkeb. Jekk l-għoli tal-iskrivanija ma jkun aġġustabbli, għolli l-għoli tas-sigġu (eż. bil-kuxins) jekk l-iskrivanija tkun għolja wisq, jew għolli l-għoli tal-iskrivanija (eż. billi tuża blokko) jekk l-iskrivanija tkun baxxa wisq.
- Skrin:
 - Poġġi l-iskrin fil-livell tal-għajnejn (jew eżatt taħt) u fit-tul tad-driegħ mill-għajnejn.
 - Uża stand tal-laptop, jew kaxxa jew mazz kotba, biex tqiegħed l-iskrin fl-aħjar għoli.
 - Segwi r-regola 20-20-20 (jiġifieri kull 20 minuta iffoka fuq oġġett tal-anqas 20 pied 'il bogħod għal tal-anqas 20 sekonda) biex tevita l-għeja fl-għajnejn.
- Maws u tastiera:
 - Uża maws u tastiera esterni.
 - Ippożizzjona t-tastiera quddiem l-iskrin, u bejn 5 u 10 cm mit-tarf tal-iskrivanija.
 - Poġġi l-maws kemm jista' jkun qrib it-tastiera.
- Uża stand tad-dokumenti, imqiegħed bejn l-iskrin u t-tastiera, meta tittajpja minn dokumenti stampati.
- Dawl:
 - Ipprovdi dawl adegwat (dawl ta' matul il-jum jew daww artifiċjali).
 - Evita l-kuntrast estrem u pprevjeni d-dija mid-dawl tax-xemx jew mid-dawl qawwi fuq l-iskrin.
- Arja u temperatura:
 - L-aħjar temperatura tal-kamra hija bejn it-22 °C u l-24.5 °C.
 - Iftaħ it-twieqi u l-bibien b'mod regolari, eż. qabel ma tibda x-xogħol jew meta tiehu pawża.
- Storbju fl-isfond:
 - Aħdem f'kamra separata u aghmel arrangamenti ċari ma' min jgħix fid-dar.
 - Jistgħu jkunu utli kuffji li jnaqqsu l-istorbju.

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

² Il-pariri huma eżempji ta' prattika tajba prinċipalment maħsuba għat-teleħaddiema. Dawn mhumiex obligatorji jew rilevanti għat-teleħaddiema kollha. Ir-rilevanza tagħhom tiddependi mit-teleħaddiem speċifiku/l-ambjent tat-telework mid-dar/il-kumpanija u l-eżiti tal-valutazzjonijiet tar-riskju.

Kompli ċċaqlaq!

Ikkombina dawn it-tliet biċċiet ta' pariri: (1) oqgħod bilqiegħda għal inqas sigħat kuljum; (2) biddel il-pożizzjoni ta' spiss; u (3) adotta pożizzjoni bilqiegħda tajba. L-attività fiżika u l-eżerċizzju barra mill-ħinijiet tax-xogħol huma daqstant importanti. Iċċaqlaq aktar matul il-jum tax-xogħol kif ġej:

- Ibda l-jum b'mixja qasira jew sessjoni ta' eżerċizzju ta' malajr.
- Qum bilwieqfa regolament matul il-laqgħat online jew imxi matul it-telefonati.
- Evita perjodi twal bilqiegħda — immira li tqum bilwieqfa kull 20–30 minuta u dejjem qum wara sagħtejn bilqiegħda għal mill-inqas 10 minuti (mikropawzi qosra u frekwenti huma aħjar minn pawzi itwal meħuda xi kultant).
- Alterna bejn li toqgħod bilqiegħda u bilwieqfa. Uża skrivanija li tista' tużaha bilqiegħda u bilwieqfa. Jekk ma tkunx disponibbli, poġġi l-laptop fuq pjattaforma fuq l-iskrivanija jew fuq armarju.
- Il-waqfa għall-ikel hija l-ħin ideali għal mixja, 15-il minuta ta' eżerċizzju, xogħol fil-ġnien jew attività oħra ta' barra.
- Iċċaqlaq waqt li tkun bilqiegħda, eż. billi tattiva s-sit dinamiku tas-siġġu tal-uffiċċju jew billi testendi u tintelaq lura.
- Aghmel dawn l-eżerċizzji ta' malajr regolament biex ittejjeb iċ-ċirkolazzjoni tad-demem u biex tneħħi t-tensjoni tal-muskoli:
 - Dawwar rasek lejn ix-xellug u lejn il-lemin.
 - Mejjel rasek 'il quddiem u ressaqha bil-mod minn naħa għall-oħra.
 - Halli dirgħajk u spallejk imdendla b'mod laxx, u mbagħad niżżel spallejk lejn saqajk.
 - Ressaq spallejk lura mbagħad 'il quddiem.
 - Estendi jdejk 'il quddiem fil-għoli tal-ispalla. Poġġi jdejk flimkien (bil-pali jħarsu 'l barra) u streċċja dirgħajk.
 - Iftaħ dirgħajk la ġenba u lura.
 - Aghmel l-għarqub mal-art u tella' s-swaba' ta' saqajk 'il fuq.
 - Aghmel is-swaba' ta' saqajk mal-art u tella' l-għarqub 'il fuq.

Il-bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja privata

Meta taħdem mid-dar, il-konfini bejn ix-xogħol u l-ħajja tad-dar isiru dejjem inqas ċari. Segwi dawn it-tmien pariri għal bilanċ aħjar bejn ix-xogħol u l-ħajja privata:

1. Ipprovi uffiċċju tad-dar separat fejn tista' taħdem mingħajr tfixkil. Dan iżomm separazzjoni ċara bejn ix-xogħol u d-dar.
2. Qassam il-jum tax-xogħol (billi tinkludi l-pawzi għall-ikel u l-pawzi qosra). Ibda kuljum billi tistabbilixxi l-għanijiet u ssegwi l-progress tiegħek. Jekk ikun meħtieġ, aġġusta l-għanijiet skont iċ-ċirkostanzi attwali u r-ritmu tax-xogħol.
3. Irrispetta l-ħinijiet tax-xogħol tal-uffiċċju "normali".
4. Żomm rutina tajba: qum u ibda x-xogħol fl-istess ħin kif tagħmel f'jum tax-xogħol "normali". Temm il-jum tax-xogħol, pereżempju, billi tmur mixja.
5. Aghmel pjanijiet għall-ħin ta' wara x-xogħol. Dan jagħmilha aktar probabbli li inti tagħmel log-off u tieqaf taħdem.

6. Issettja twegiba għal meta tkun barra mill-uffiċċju u voicemail matul il-vaganzi.
7. Hu biżżejjed pawzi matul il-jum biex taqşam perjodi ta' xogħol intens, u taqbiżx il-pawza għall-ikel. Mur offline!
8. Informa lill-kollegi li "m'intix disponibbli" biex tevita li jkollok distrazzjonijiet meta jkollok bżonn tikkoncentra.

Żomm b'saħħtek u ibqa' konness

- Skeda telefonati regolari jew laqgħat virtwali ma' kollegi u supervizuri. Dan jgħin biex iżzommhom infurmati dwar dak li qed taħdem fuqu u biex jinżammu relazzjonijiet pożittivi. Għidilhom meta tkun tixtieq li jgħinuk. Inkella, esprimi l-apprezzament tiegħek u mbagħad għinjom meta jkun meħtieġ.
- Ara li jkollok ħin għal diskursati informali. Irrizerva l-ewwel parti tal-laqgħat biex tiċċekkja ftit dwar l-oħrajn, biex tiddiskuti kif għaddejnin l-oħrajn u biex titkellem dwar kwistjonijiet mhux relatati max-xogħol. Hu pawziet virtwali tal-kafè.

X'jistgħu jagħmlu l-impjegaturi?

- *Ikkollhom politika ċara tat-telework*
Din għandha tinkludi dispożizzjonijiet dwar kif jiġu vvalutati u ġestiti r-riskji okkupazzjonali, it-tagħmir ergonomiku, is-sigħat ta' disponibbiltà u r-riżultati mistennija.
- *Jipprovdha taħriġ u edukazzjoni*
L-assistenza teknika u t-taħriġ jgħinu lit-telehaddiema jagħmlu l-aħjar użu mill-postijiet tax-xogħol dinamiċi u jibqgħu attivi matul il-jum tax-xogħol. Dan iqajjem ukoll sensibilizzazzjoni fost it-telehaddiema u s-supervizuri tal-fatturi ta' riskju tal-MSDs relatati mat-telework u kif għandhom jiġu indirizzati.
- *Jappoġġaw it-telehaddiema fil-prevenzjoni tal-MSDs*
 - Ipprovi laptops ergonomiċi, maws u tastieri esterni.
 - Ipprovi appoġġ tekniku u gwida dwar kif għandu jiġi stabbilit stazzjon tax-xogħol domestiku.
 - Ippromwovi l-eżerċizzju regolari billi thegġegħ l-impjegati jiehdu sehem f'pawzi attivi u f'attività fiżika qasira matul il-laqgħat online.
 - Ibqa' konness mal-kollegi. Il-laqgħat tat-tim l-aħjar jiġu alternati b'taħditiet individwali.
 - Ipprovi kollegi tat-telework biex l-impjegati jkun u jistgħu jaqsmu t-tħassib tagħhom, li se jidentifika diffikultajiet potenzjali aktar malajr.
 - Tkellem mal-impjegati dwar l-iskonnessjoni b'saħħitha. X'inhuma l-ħtiġijiet tagħhom? X'jistennaw? X'tistenna? Għid ukoll dak li ma tistennix.



Il- films qosra ta' Napo u r-riżorsi għad-diskussjonijiet fuq il-post tax-xogħol

Telework biex titwaqqaf il-pandemija:

<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>

Eżempju 1 ta' post tax-xogħol

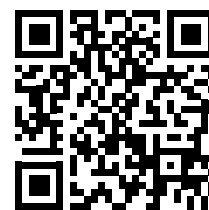
Kumpanija tas-sigurtà soċjali ppermettiet lill-impjegati tagħha jiehdu s-siġġijiet tal-uffiċċju tagħhom id-dar matul il-pandemija tal-COVID-19. Hija tathom ukoll l-opportunità li jixtru siġġu tal-uffiċċju domestiku bi prezz raġonevoli permezz tax-xiri fi grupp. Kull telehaddiem ġie pprovdut b'maws estern, b'tastiera u bi stand tal-laptop. It-telehaddiema u s-superviżuri tagħhom irċevew ukoll taħriġ online dwar kif inaqqsu l-ħin bilqiegħda, jottimizzaw l-ergonomija fuq il-post tax-xogħol, jiskonnnettjaw u jieklu b'mod tajjeb għas-saħħa meta jaħdmu mid-dar.

Eżempju 2 ta' post tax-xogħol

Kumpanija tas-software ħadet miżuri biex tgħin lill-impjegati tagħha jiskonnnettjaw "verament" mix-xogħol. Il-posta elettronika tiġi mblukkata matul il-vaganzi. Il-messaġġi ta' barra mill-uffiċċju jindikaw li l-posta elettronika se tithassar awtomatikament u għandha tintbagħat f'indirizz ieħor (jekk urġenti) jew terġa' tintbagħat f'data aktar tard (jekk tkun meħtieġa twegiba). It-telefonati u l-laqqgħat virtwali huma pprojbiti bejn it-08.00 u l-10.00 sabiex jittejjbu l-fokus u l-koncentrazzjoni.

Riżorsi

- Valutazzjoni tar-riskju u telework – lista ta' kontroll: https://oshwiki.eu/wiki/Risk_assessment_and_telework_-_checklist
- It-taqsimat tematika tal-EU-OSHA dwar il-prevenzjoni u l-ġestjoni tal-MSDs: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Disturbi muskuloskeletalni u telework: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_telework
- Suġġerimenti prattiċi biex it-telework mid-dar iġib is-saħħa 'l quddiem, ikun sikur u effettiv kemm jista' jkun: https://oshwiki.eu/wiki/Practical_tips_to_make_home-based_telework_as_healthy,_safe_and_effective_as_possible#Home-based_telework_and_safety_and_health_at_work
- Disturbi muskuloskeletalni u l-qagħda statika bilqiegħda għal perjodi twal: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting
- Strateġiji biex jiġu indirizzati d-disturbi muskuloskeletalni fuq il-post tax-xogħol: taħriġ: https://oshwiki.eu/wiki/Strategies_to_tackle_musculoskeletal_disorders_at_work_training
- Il-promozzjoni tal-attività u l-eżerċizzju fuq il-post tax-xogħol biex jiġu evitati l-qagħdiet bilwieqfa u bilqiegħda għal perjodi twal: https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting
- Rakkomandazzjonijiet u interventi biex titnaqqas l-inattività fiżika fuq il-post tax-xogħol: https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work
- Il-ġestjoni tal-interfaċċja bejn il-familja u l-ħajja tax-xogħol: https://oshwiki.eu/wiki/Work-life_balance_%E2%80%93_Managing_the_interface_between_family_and_working_life



www.healthy-workplaces.eu

© Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, 2022

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata bil-kundizzjoni li s-sors jiġi rikonoxxut.

Għar-riproduzzjoni jew l-użu ta' kwalunkwe ritratt li ma jappartjenix għall-EU-OSHA, għandu jinkiseb permess direttament mingħand id-detenturi tad-drittijiet tal-awtur.

Ir-ritratti użati f'din il-pubblikazzjoni jiddeskrivu firxa ta' attivitajiet ta' xogħol. Mhux bilfors juru prattiċi tajba jew komformità mar-rekwiziti legiżlattivi.

Traduzzjoni pprovduta miċ-Ċentru ta' Traduzzjoni (CdT, Lussemburgu), bbażata fuq test oriġinali bl-Ingliż.