

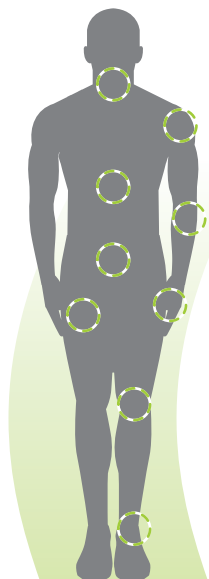


*Il-mard muskuloskeletal huwa wieħed mill-kawzi ewlenin ta' liv minħabba mard u rtirar kmieni fl-Ewropa.*

## X'inhuma I-MSDs?

L-MSDs relatati max-xogħol huma indebolimenti tal-istrutturi tal-ġisem, bħall-muskoli, il-ġogi, in-nervituri u l-għadam, li jiġu kkawżati jew aggravati primarjament mix-xogħol. Dawn prinċipalment jaffettwaw id-dahar, l-għonq, l-ispallejn u d-dirghajn, iżda jistgħu jaffettwaw ukoll ir-riglejn.

Il-biċċa l-kbira tal-MSDs relatati max-xogħol huma disturbi kumulattivi, li jirriżultaw, pereżempju, minn esponiment ripetut għal tagħbijiet ta' intensità għolja fuq perjodu ta' żmien twil. Madankollu, l-MSDs relatati max-xogħol jistgħu jkunu wkoll trawmi akuti, bħal fratturi, li jseħħu waqt aċċident.



**L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA)** tikkontribwixxi biex tagħmel lill-Ewropa post tax-xogħol aktar sigur, aktar tajjeb għas-saħħa u aktar produttiv. Imwaqqfa mill-Unjoni Ewropea fl-1994 u bbażata f' Bilbao, Spanja, l-Aġenzija tagħmel riċerka, tiżviluppa u tqassam informazzjoni affidabbli, bilanċjata u imparzjali dwar is-sigurtà u s-saħħa, filwaqt li tinteraġixxi fuq in-netwerks ma' organizzazzjonijiet fl-Ewropa kollha sabiex ittejjeb il-kundizzjonijiet tax-xogħol.

L-EU-OSHA tieħu ħsieb ukoll il-Kampanji dwar il-Postijiet tax-Xogħol li Jgħibu 'l Quddiem is-Saħħa, appoġġati mill-istituzzjonijiet tal-UE u s-sħab soċjali Ewropej, u kkoordinati fil-livell nazzjonali min-netwerk ta' punti fokali tal-Aġenzija. Il-kampanja tal-2020-22, **Postijiet tax-Xogħol li Jgħibu 'l Quddiem is-Saħħa Haffef il-piż**, għandha l-għan li tqajjem kuxjenza dwar l-MSDs relatati max-xogħol u l-bżonn li jiġu mmaniġġjati u li tiġi promossa kultura ta' prevenzjoni tar-riskju.

**Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol**  
C/Santiago de Compostela 12  
48003 Bilbao, SPANJA  
Indirizz tal-email: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

© L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2020  
Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata bil-kondizzjoni li s-sors jiġi rikonoxxut.  
Għar-riproduzzjoni jew l-użu ta' kwalunkwe ritratt li jaqa' taħt kwalunkwe dritt tal-awtur minbarra l-EU-OSHA, għandu jinkiseb permess direttament minghand id-detenturi tad-drittijiet tal-awtur.  
Ir-ritratti użati f'dan ir-rapport jiddeskrivu firxa ta' attivitajiet ta' xogħol. Mhux bilfors juru prattiki tajbin jew konformità mar-rekwiżiti leġislattivi.  
Traduzzjoni pprovduta mic-Centru ta' Traduzzjoni (CdT, Lussemburgu), bbażata fuq test originali bl-Ingliż.

Is-sigurtà u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol jirrigwardaw lil kulhadd. Tajjeb għalik. Tajjeb għall-kumpanija.

## Postijiet tax-Xogħol li Jgħibu 'l Quddiem is-Saħħa **HAFFEF IL-PIŻ**



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)



Postijiet tax-xogħol li jgħibu 'l quddiem is-saħħa

# Il-kampanja

## I-immaniġġjar tal-MSDs relatati max-xogħol

Il-mard muskuloskeletal relatati max-xogħol (MSDs) huma ta' detriment għall-kwalità tal-ħajja tan-nies u huma waħda mill-kawzi ewlenin ta' liv minħabba mard u rtirar kmieni, li għandhom impatt negattiv fuq in-negozji u l-ekonomija. Minkejja sforzi sinifikanti biex jiġu evitati, l-MSDs relatati max-xogħol jibqgħu l-problema tas-saħħa l-aktar komuni relatata max-xogħol fl-Ewropa.

Bl-approċċ it-tajjeb, l-MSDs relatati max-xogħol jistgħu jiġu evitati. L-indirizzar tal-MSDs mhux biss jipproteġi lill-ħaddiema individwali, iżda jtejjeb ukoll il-kompetittività tan-negozji, billi jnaqqas l-assenza minħabba mard u jżid il-produttività, u jnaqqas ukoll il-piż fuq is-sistemi nazzjonali tas-saħħa.

Il-kampanja għandha l-oġġettivi li ġejjin:

1. iżżid is-sensibilizzazzjoni dwar l-MSDs relatati max-xogħol;
2. tippromwovi l-valutazzjoni tar-riskju u l-immaniġġjar tal-MSDs;
3. turi li l-MSDs huma kwistjoni għal kulhadd — fit-tipi kollha ta' postijiet tax-xogħol u setturi;
4. ittejjeb l-għarfien dwar riskji godda u emergenti u żviluppi oħra relatati mal-MSDs;
5. tenfasizza l-bżonn tar-riintegrazzjoni u ż-żamma ta' ħaddiema b'MSDs kroniċi u kif dan jista' jsir fil-prattika;
6. ttejjeg l-iskambju ta' informazzjoni u prattiki tajbin fost il-partijiet ikkonċernati rilevanti.

# Min jista' jippartecipa?

Kull individwu jew organizzazzjoni interessata — kemm fuq livell Ewropew kif ukoll dak nazzjonali, ta' kwalunkwe daqs u minn kwalunkwe settur — huma mhegga jippartecipaw fil-kampanja, b'mod partikolari:

- l-impjegaturi, il-manigiers, il-ħaddiema u r-rappreżentanti tal-OSH fis-settur pubbliku u f'dak privat;
- il-punti fokali u s-sħab soċjali tal-EU-OSHA u n-netwerks tagħhom;
- il-komitati settorjali dwar id-djalogu soċjali;
- dawk li jfasslu l-politika;
- il-komunità ta' riċerka dwar l-OSH;
- l-ispettorati tax-xogħol u l-assoċjazzjonijiet tagħhom;
- il-komunità tas-saħħa pubblika;
- is-settur tal-edukazzjoni (primarja, sekondarja, terzjarja u vokazzjonali);
- disinjaturi tal-prodotti u d-disinjaturi industrijali;
- il-midja.



# Kif tista' tinvolti ruħek?

- Tqajjem sensibilizzazzjoni billi tiċċirkola l-materjali tal-kampanja;
- torganizza sessjonijiet ta' ħidma jew attivitajiet oħra;
- tippromwovi għodod u riżorsi għall-immaniġġjar tal-MSDs relatati max-xogħol;
- tikkondividi prattiki tajba għall-prevenzjoni;
- tippartecipa fil-Premijiet ta' Prattika Tajba għal Postijiet tax-Xogħol li Jgibu 'l Quddiem is-Saħħa;
- tippartecipa fil-Gimghat Ewropej f'Ottubru 2021 u 2022;
- issir sieheb uffċjali tal-kampanja jew sieheb tal-midja.

# Aktar informazzjoni u riżorsi

Żur [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu) għal aktar informazzjoni u diversi riżorsi biex jgħinuk tippromwovi u tappoġġa l-kampanja, pereżempju:

- il-gwida tal-kampanja;
- rapporti, skedi ta' informazzjoni u artikoli tal-OSHWiki;
- is-sett ta' għodod tal-kampanja u materjal promozzjonali ieħor;
- għodod, infografika, materjal awdjoviziv u gwida ta' prattika tajba;
- vidjos ta' Napo u riżorsi ta' taħriġ.

Segwina fuq il-midja soċjali (**Facebook**, **Twitter** u **LinkedIn**) u xandar il-posts tagħna.

Żomm ruħek aġġornat bl-aħħar aħbarijiet tal-kampanja permezz tas-sit web tal-kampanja tagħna (<https://healthy-workplaces.eu>).

*B'approċċ integrat u billi tiġi promossa kultura ta' prevenzjoni li tinvolti kemm lill-ħaddiema kif ukoll lill-impjegaturi, ħafna kazijiet ta' MSDs jistgħu jiġu evitati jew immaniġġjati faċilment.*

## Dati ewlenin

**It-tnedija tal-kampanja**  
Ottubru 2020

**Il-Gimghat Ewropej għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol**  
Ottubru 2020, 2021 u 2022

**L-avveniment tal-Iskambju tal-Aħjar Prattiki ta' Postijiet tax-Xogħol li Jgibu 'l Quddiem is-Saħħa**  
Ottubru 2021

**Riżultati tal-Premijiet ta' Prattika Tajba għal Postijiet tax-Xogħol li Jgibu 'l Quddiem is-Saħħa**  
April 2022

**Is-Summit tal-Postijiet tax-Xogħol li Jgibu 'l Quddiem is-Saħħa**  
Novembru 2022

