



Campania „Locuri de muncă sigure și sănătoase 2020-2022” LOCURILE DE MUNCĂ SĂNĂTOASE ÎȚI FAC SARCINA MAI UȘOARĂ!

Afecțiunile musculoscheletice și telemunca – Sfaturi pentru angajatori

Prezentare generală

- **Introducere: Afecțiunile musculoscheletice (AMS) și telemunca**
- **Evaluarea riscurilor**
- **Principalii factori de risc de AMS de origine profesională în contextul telemuncii**
- **Abordări preventive/de protecție pentru combaterea factorilor de risc ai AMS în contextul telemuncii**
- **Recomandări pentru angajatori**



Introducere – Telemunca de acasă

- **Telemunca este definită ca utilizarea tehnologiilor informației și comunicațiilor (cum ar fi telefoane inteligente, tablete, laptopuri și computere de birou) pentru munca desfășurată în afara sediului angajatorului**
- **Această prezentare pune accentul pe munca de acasă (telemunca de acasă)**
 - Linkuri către resurse practice sunt incluse în „pagina Note”
 - Instrumente practice și îndrumări legate de telemuncă sunt disponibile și [aici](#)

Introducere – Telemunca de acasă și AMS

- Telemunca a câștigat tot mai mult teren în ultimii ani ca urmare a pandemiei de Covid-19 și a măsurilor preventive puse în aplicare în majoritatea țărilor.
- Deși telemunca de acasă poate avea avantaje, ar putea fi și nocivă pentru sănătatea lucrătorilor și ar putea contribui la dezvoltarea sau exacerbara afecțiunilor musculoscheletice (AMS).

Evaluarea riscului

- **Un prim pas în abordarea factorilor de risc în cazul telemuncii ar trebui să fie evaluarea riscurilor (ER) la locul de muncă de acasă.**
- **Telemunca trebuie să fie inclusă în evaluarea obligatorie a riscurilor efectuată de angajator**
- **Participarea lucrătorilor și a conducerii la ER este importantă**
 - Pe lângă faptul că oferă informații esențiale pentru a face următorii pași către un plan de acțiune, sensibilizează telelucrătorii și managerii

Evaluarea riscurilor 2

- Metodele interactive de cartografiere a corpului și de cartografiere a pericolelor, combinate cu instrumente online sau liste de verificare, reprezintă o modalitate bună de a identifica și de a înțelege locul de muncă de acasă al telelucrătorilor și riscurile de AMS aferente.



Evaluarea riscurilor 3

Probleme care necesită clarificare (pe baza dispozițiilor legale/bunelor practici):

- **Cine (când/cum) evaluează riscurile;**
- **Riscurile sunt evaluate de angajator, pe baza informațiilor furnizate de lucrător;**
- **Evaluarea individuală a riscurilor pentru fiecare telelucrător (autoevaluare bazată pe un instrument/ghid/o listă de verificare furnizat(ă) de angajator);**
- **Angajatorul/specialistul în prevenție poate efectua vizite la domiciliul lucrătorului, cu acordul acestuia. Fără acest acord, evaluarea riscurilor trebuie efectuată pe baza informațiilor obținute de la telelucrător.**

Principalii factori de risc de AMS de origine profesională în contextul telemuncii

1. Ergonomia postului de lucru și pozițiile corpului asociate
2. Factori legați de mediul de lucru
3. Comportamentul sedentar și activitatea/lipsa de activitate fizică
4. Factori legați de organizarea muncii
5. Factori de risc psihosociali
6. Factori individuali

Consultați această prezentare a factorilor de risc

Abordări de prevenție/de protecție pentru combaterea factorilor de risc pentru AMS în contextul telemuncii de acasă

1. Planificarea și ergonomia locului de muncă
2. Mediul de lucru
3. Comportamentul sedentar
4. Organizarea muncii
5. Factori psihosociali

Consultați această prezentare a măsurilor de prevenire

Recomandări pentru angajatori

- **Formare**
- **Sfaturi pentru superiori ierarhici direcți/supraveghetori**
- **Politica în materie de telemuncă**



Recomandări – Formare

- Echipamentele adecvate, ergonomice și mobilierul reglabil nu garantează în mod necesar o utilizare adecvată.
- Este la fel de important să se ofere asistență tehnică și formare pentru a-i ajuta pe telelucrători să utilizeze în mod optim stațiile de lucru dinamice și să rămână activi pe tot parcursul zilei de lucru.
- Telelucrătorii trebuie să conștientizeze valoarea și posibilitățile locului de muncă înainte de a fi pregătiți să îl utilizeze în mod optim.

Recomandări – Formare 2

- Formarea privind (de)conectarea sănătoasă și importanța unui mediu de lucru sănătos, precum și mișcarea regulată și schimbarea posturii în timpul zilei de lucru sunt esențiale.
- Educația și formarea joacă un rol important în prevenirea și gestionarea AMS, dar numai atunci când fac parte dintr-o strategie generală de prevenire axată pe reducerea riscurilor legate de sănătate la locul de muncă.

Recomandări – Sfaturi pentru superiori ierarhici direcți/supraveghetori 1

Sfaturi practice pentru a ajuta telelucrătorii să prevină AMS:

- Oferiți echipamente (cum ar fi laptopuri, mouse-uri externe, tastaturi, ecrane etc.) ergonomice.
- Oferiți asistență tehnică și îndrumare cu privire la configurarea unei stații de lucru eficiente la domiciliu.
- Promovați exercițiile fizice regulate prin încurajarea angajaților să ia parte la pauze active și la scurte exerciții fizice în timpul ședințelor online.

Recomandări – Sfaturi pentru superiori ierarhici direcți/supraveghetori 2

▪ Rămâneți conectați:

- Contactele individuale regulate permit supraveghetorilor să fie informați cu privire la volumul de muncă al telelucrătorilor, la nevoile și preocupările lor, la progresul activității lor etc.
- Ședințele periodice ale echipei contribuie la asigurarea unui flux uniform de informații pentru toți angajații.

▪ **Desemnați „colegi de telemuncă” pentru a permite angajaților să-și împărtășească preocupările, ceea ce va duce la detectarea mai rapidă a unor eventuale dificultăți**

Recomandări – Sfaturi pentru superiori ierarhici direcți/supraveghetori 3

- **Stabiliți, în consultare cu angajații, acorduri clare cu privire la rezultatele care se așteaptă de la aceștia, orarul în care trebuie să fie accesibili, modul de monitorizare a progreselor și de raportare a rezultatelor etc.**
- **Dialogați cu angajații cu privire la (de)conectarea sănătoasă.**
 - Care sunt nevoile lor?
 - Ce așteptări au?
 - Care sunt așteptările dumneavoastră?
 - Spuneți-le, de asemenea, și la ce nu vă așteptați.
 - Explicați dreptul de a se deconecta (de exemplu, să ia pauze, să lucreze într-un mediu cu stimuli reduși, să închidă mesageria după încheierea programului de lucru ...).

Recomandări – Politica în materie de telemuncă

- **Utilizați o politică clară în materie de telemuncă, acordând atenția necesară aspectelor fizice, ergonomice și psihosociale, precum și factorilor de risc ai telemuncii.**
- **Politica în materie de telemuncă cuprinde (printre altele) acorduri/dispoziții clare cu privire la:**
 - evaluarea riscurilor;
 - accesibilitate/mediul de lucru virtual;
 - echipamente ergonomice;
 - (de)conectarea sănătoasă (dreptul de a se deconecta);
 - performanțele și rezultatele așteptate;
 - informarea și asistența acordată angajaților;
 - ...



Veniți alături de noi și vă faceți sarcina mai ușoară!

➤ Pentru mai multe informații, consultați site-ul campaniei:
healthy-workplaces.eu

➤ Abonați-vă la buletinul informativ al campaniei:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

➤ Urmăriți activitățile și evenimentele noastre pe platformele de comunicare socială:



#EUhealthyworkplaces