

# #AFFEF IL-PIŻ

TEX1-06-172-MT-D

## Premjijiet ta' prattika tajba

Il-kampanja 'Haffef il-Piż' tinkludi l-ghoti ta' premjijiet annwali ta' prattika tajba li jirrikonoxxu kumpaniji jew organizzazzjonijiet li jkunu għamlu kontribuzzjonijiet eċċezzjonali u innovattivi sabiex jippromwovu sistema ta' manigment integrata (*integrated management approach*) li tiegħu azzjoni fuq il-problemi muskuloskeletal (MSDs), taħdem għall-prevenzjoni ta' l-MSDs, u tassigura li haddiema li diġà sofrew minn MSDs ma jitkeċċewx iżda għandhom jiġu integrati u riabilitati lura fil-post tax-xogħol.

## Kif tista' tiegħu sehem f'din il-kampanja?

- Niżżel il-materjal tagħna tal-kampanja mill-websajt.
- Uża dan il-materjal sabiex tfassal strategija li tqajjem kuxjenza dwar il-problema ta' l-MSDs u s-soluzzjonijiet sabiex dawn jiġu eliminati jew imnaqqsa. Il-websajt fiha kemm eżempji ta' prattika tajba li diġà ġew ippruvati, kif ukoll fora fejn wiehed jista' jaqsam l-ideat u jara x'ikun qed jagħmel haddiehor.
- Ikkuntattja l-*focal point* nazzjonali tiegħek għal iktar informazzjoni.

Sabiex issir taf iktar dwar il-kampanja, idhol fil-websajt tal-kampanja tagħna 'Haffef il-Piż' fuq <http://ew2007.osha.europa.eu>

Is-sit jinkludi:

- pakketti ta' informazzjoni, folji ta' fatti u folji ta' informazzjoni b'hafna lingwi li fihom suggerimenti faċli sabiex jgħinuk torganizza u tmexxi attivitajiet, kif ukoll riżorsi oħra utli;
- ideat għal attivitajiet u azzjonijiet li jistgħu jittiehdu matul il-ġimgħa;
- eżempji ta' każijiet ta' prattika tajba;
- *links* għal siti relatati, u hafna iktar.

## Punti ta' kuntatt nazzjonali għar-reġjun tiegħek

Għal iktar informazzjoni u sabiex tircievi pakkett dwar il-kampanja, ikkuntattja l-*focal point* ta' l-Aġenzija f'pajjiżek:

Tista' ssib aktar informazzjoni dwar kif tista' tikkuntattja l-Aġenzija billi żzur is-sit:  
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

## Dwar l-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol

L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol taħdem b'ħala katalista għall-iżvilupp u t-tqassim ta' informazzjoni sabiex jittejjbu s-saħħa u s-sigurtà fil-post tax-xogħol (OHS) fl-Ewropa. Billi tlaqqa' flimkien rappreżentanti mill-gvernijiet, organizzazzjonijiet ta' min ihaddem u tal-haddiema, kif ukoll esperti prinċipali fil-qasam ta' l-OHS f'kull wiehed mis-27 Stat Membru ta' l-UE u minn pajjiżi oħra, l-Aġenzija tipprovdi sors ta' informazzjoni affidabbli, ibbilanċjat u imparzjali dwar l-OHS.

*Il-kampanja Ewropea għandha l-apoġġ tal-Prezidenzi ta' l-UE tal-Germanja u tal-Portugall fl-2007, tal-Parlament Ewropew u tal-Kummissjoni Ewropea, kif ukoll ta' l-imsieħba soċjali Ewropej.*

Iktar informazzjoni dwar l-Aġenzija Ewropea u l-Ġimgħa Ewropea tista' tinsab fuq  
<http://ew2007.osha.europa.eu>

# #AFFEF IL-PIŻ



Kampanja Ewropea  
dwar problemi muskuloskeletal

<http://ew2007.osha.europa.eu>



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

<http://osha.europa.eu>



# #AFFEF IL-PIŻ

## Il-Kampanja 'Haffef il-Piż'

Il-Kampanja Ewropea għandha l-għan illi tippromwovi sistema ta' manigment li taffronta l-problemi muskuloskeletalni (MSDs) b'mod integrat. Dan isir kemm permezz ta' mizuri ta' prevenzjoni ta' l-MSDs, kif ukoll fil-każ ta' dawk il-haddiema li jkun digà jsofru minn MSDs, billi dawn ma jitkeċċewx iżda jergħu jiġu riabilitati u ntegrati lura fil-post tax-xogħol.

Il-kampanja 'Haffef il-Piż' hija organizzata mill-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol u tinvolvi 'l min iħaddem, lill-haddiema, lir-rappreżentanti tas-sigurtà tal-haddiema, tobba, is-servizzi preventivi, *policymakers* u persuni oħra interessati li jaraw li jkun hemm titjib fil-prevenzjoni ta' l-MSDs fil-post tax-xogħol.

Il-kampanja tilhaq il-qofol tagħha mit-22 sas-26 ta' Ottubru 2007 fil-Gimgha Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, li hija opportunità sabieħ il-postijiet tax-xogħol fl-Ewropa jsiru iktar siguri u inqas perikolużi għas-saħħa.

## X'inhuma l-MSDs?

Il-problemi muskuloskeletalni jkopru varjetà wiesgħa ta' problemi tas-saħħa. Il-gruppi principali huma l-uġiġ jew korrimient fid-dahar u l-problemi tad-dirgħajn minħabba x-xogħol, li s-soltu nsibuhom bħala '*repetitive strain injuries*'. Minkejja dan, ir-riglejn ukoll jistgħu jiġu effettwati.

L-MSDs huma meqjusa bħala problemi tas-saħħa — u MHUX bħala perikli jew riskji.

Hafna mill-problemi jistgħu jiġu evitati jew imnaqqsqa billi wiehed isegwi r-regolamenti tas-saħħa u s-sigurtà u l-gwidi ta' Prattika tajba li digà' jeżistu.

## Għalfejn l-MSDs huma ta' problema?

Il-problemi muskuloskeletalni (MSDs) huma l-iktar problema komuni relatata max-xogħol fl-Ewropa. Kwazi 24% tal-haddiema ta' l-UE-25 qalu li jsofru minn uġiġ fid-dahar u 22% jilmentaw minn uġiġ muskolari. Iż-żewġ kundizzjonijiet huma iktar prevalenti fl-Istati Membri l-godda - 39% u 36% rispettivament<sup>1</sup>. Mhux talli l-MSDs jikkawżaw tbatija u telf ta' qligħ finanzjarju fuq livell personali, iżda jikkawżaw ukoll spejjeż għoljin għan-negozji u għall-ekonomija nazzjonali. Kwalunkwe haddiem jista' jkun affettwat. Iżda l-MSDs jistgħu jiġu evitati billi ssir evalwazzjoni tax-xogħol u jiddaħħlu fis-seħħ mizuri ta' prevenzjoni li jiġu ċċekkjati regolarment sabieħ ikun żgurat li jibqgħu effettivi.

L-MSDs jaffettwaw miljuni ta' haddiema Ewropej fis-setturi kollha ta' impjeg, iżda huma l-aktar problematiċi fis-setturi tal-kostruzzjoni, tas-servizzi u tal-bejgħ bl-innut, fl-edukazzjoni, fis-settur tal-kura tas-saħħa, tal-lukandi, ristoranti u l-catering.

## X'għandna nagħmlu?

Hemm bżonn li wiehed iħares lejn l-MSDs b'mod olistiku li jkopri kemm il-prevenzjoni primarja kif ukoll ir-ritorn lura għax-xogħol ta' haddiema li jkun sofrew minn xi MSD.

Il-filosofija dwar l-MSDs bħalissa tħares lejn l-effett tal-piż tat-tagħbija sħiħa fuq il-gisem u l-kampanja 'Haffef il-Piż' tiffoka dwar l-importanza li wiehed jieħu f'isieb tal-piż li jkun se jgħorr. Dan ma jirreferix biss għat-tagħbija li jkun se jgħorr iżda wkoll l-'isforzi' kollha li jkun hemm fuq il-gisem per eżempju mill-materjal li jkun qed jiġi mcaqlaq, mill-fatturi ambjentali, perikli oħra bħall-vibrazzjonijiet, u l-pass illi bih ikun qed isir ix-xogħol.

Wiehed għandu jagħti importanza partikolarment għar-relazzjoni bejn l-MSDs u l-istress relatat max-xogħol.

Normalment ma jkunx fattur ta' riskju wiehed li jwassal għall-iżvilupp ta' l-MSDs. Per eżempju, l-uġiġ fid-dahar ma jiġix ikkawżat biss mill-għarr ta' tagħbija b'mod manwali; hemm bosta fatturi oħra li jistgħu jwasslu għal dan, bħall-istress, il-kesha, l-organizzazzjoni tax-xogħol, eċċ. Għalhekk huwa importanti li ssir evalwazzjoni tal-varjetà sħiħa tar-riskji ta' MSDs u li dawn jiġu indirizzati b'mod komplet.

## Il-prevenzjoni tar-riskju, l-edukazzjoni u l-għarfien

Din il-kampanja għandha l-għan li tippromwovi titjib fis-saħħa u s-sigurtà fil-postijiet tax-xogħol billi tinvolvi lil dawk kollha li b'xi mod għandhom interess jew jistgħu jiġu milquta mis-sugġett.

Sabieħ is-sistema ta' manigment integrata (*integrated management approach*) tirnexxi, hemm bżonn ta' tliet fatturi ewlenin:

- li min iħaddem, l-haddiema u l-gvern jaħdmu flimkien sabieħ tingheleb il-problema ta' l-MSDs;
- li jiġi kkunsidrat l-effett tat-tagħbija kollha fuq il-gisem li jwassal għall-MSDs; u
- f'każ li jkun hemm min sofra jew qed isofri minn xi MSD, dan m'għandux jitkeċċa iżda jergà' jiġi riabilitat u ntegrat lura fil-post tax-xogħol

## Min jista' jieħu sehem?

Il-kampanja hija miftuħa għal kull organizzazzjoni u individwu kemm fuq livell lokali, kif ukoll fuq dak nazzjonali u Ewropew. Dawn jinkludu:

- min iħaddem – settur pubbliku u privat – inkluzi impriżi żgħar u ta' daqs medju (SMEs);
- manigers, supervisors u haddiema;
- *trade unions* u rappreżentanti tas-sigurtà;
- istituzzjonijiet tas-saħħa u s-sigurtà;
- professjonisti u persuni li jipprattikaw is-saħħa u s-sigurtà fil-post tax-xogħol (OHS);
- persuni li jipprovdu taħriġ u dawk fil-komunità ta' l-edukazzjoni;
  - servizzi reġjonali u lokali għall-prevenzjoni ta' l-OHS u s-servizzi ta' assigurazzjoni.

## Int x'tista' tagħmel?

Hemm bosta inizjattivi u attivitajiet. Dawn huma biss xi ftit ideat:

- evalwazzjoni tar-riskju – li tkopri l-varjetà sħiħa tar-riskji;
- programmi ta' azzjoni – sabieħ ir-riskji li jikkawżaw MSDs jiġu kkunsidrati b'mod olistiku;
- modifika fil-mod kif isir ix-xogħol – sabieħ jiġu eliminati jew imnaqqsqa l-hinijiet twal bil-wieqfa u bil-qiegħda;
- pjanijiet dwar xiri ta' materjal – sabieħ jiġu provduti magni u apparat li huma faċli sabieħ jintużaw;
  - il-promozzjoni tal-fatt li haddiema li digà' sofrew minn MSDs m'għandhomx jitkeċċew iżda għandhom jiġu integrati u riabilitati lura fil-post tax-xogħol
  - taħriġ u informazzjoni – sabieħ ikunu parti minn sistema ta' manigment integrata (*integrated management approach*) – billi jintużaw:
    - films, vidjo u multimedia;
    - taħriġ, seminars u *workshops*;
    - kompetizzjonijiet ta' *posters* u kwizis;
    - skemi ta' sugġerimenti;
    - esibizzjonijiet u granet miftuħin għall-pubbliku;
    - kampanji ta' reklamar u promozzjoni;
    - konferenzi stampa u attivitajiet għall-medja.



(<sup>1</sup>) Fondazzjoni Ewropea għat-Titjib tal-Kundizzjonijiet tal-Hajja u tax-Xogħol. Ir-Raba' Stharrig dwar il-Kundizzjonijiet tax-Xogħol Ewropej. 2005.