



Haffef il-Piż

Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol 22-26 ta' Ottubru 2007

Pakkett ta' Informazzjoni

Haffef il-Piż

Informazzjoni ġenerali dwar il-kampanja

Tnaqqis tar-riskju tad-disturbi muskuloskeletalni fuq il-post tax-xogħol

Id-Disturbi muskuloskeletalni (MSDs) huma l-aktar problemi komuni marbutin max-xogħol fl-Ewropa, li jaffettwaw miljuni ta' ħaddiema Ewropej fl-oqsma kollha ta' l-impjegati. Madwar l-UE, kważi 24% tal-ħaddiema jsofru minn uġiġħ fid-dahar u 22% għandhom uġiġħ fil-muskoli. Iż-żewġ kondizzjonijiet huma aktar komuni fl-Istati l-Membri l-ġodda b'39% u 36% rispettivament. Min iħaddem għandu jipproteġi aktar lill-impjegati tiegħu, u l-ħaddiema għandhom ikunu aktar konxji dwar ir-riskji ta' l-MSDs.

Dan il-pakkett ta' informazzjoni jagħti dettalji fil-qosor dwar l-aspetti prinċipali li fuqhom għet ibbażata l-kampanja Haffef il-Piż. Informazzjoni aktar dettaljata tinstab fuq il-websajt tal-kampanja (<http://ew2007.osha.europa.eu>).

Kontenut

Sommarju eżekuttiv

Il-Problema — għala d-disturbi muskuloskeletal huma kwistjoni taħraq

- **MSDs — definizzjoni**
- **Disturbi speċifiċi fl-għonq u d-dirgħajn relatati max-xogħol**

X'jista' jsir: fuq il-post tax-xogħol

- **Kif nistgħu nikkumbattu l-MSDs**
- **Valutazzjoni tar-riskji**
- **Tqandil manwali ta' tagħbijiet – tnaqqis tar-riskji**

Eżempji ta' prattika tajba

Leġiżlazzjoni Ewropea

Ħaffef il-Piż

- **Dwar il-kampanja**
- **Miri tal-kampanja**
- **Kif tista' tinvolvi ruħek**

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



Sommarju Ezekuttiv

Id-disturbi muskuloskeletal (MSDs) huma l-problema l-aktar komuni f'dak li għandu x'jaqsam mas-saħħa b'rabta max-xogħol fl-Ewropa. Madwar l-UE, kwazi 24% tal-ħaddiema jbatu minn ugiġh fid-dahar u 22% għandhom ugiġh fil-muskoli¹. Fl-Istati Membri l-aktar ġodda, dawn il-kondizzjonijiet huma aktar mifruxa.

Il-prezz ta' l-MSDs għall-ħaddiema, għal min iħaddem u għall-gvernijiet huwa enormi. Dawn jikkawunaw sofferenza personali u nuqqas ta' dhul, lill-impjegat; inaqqsu l-effiċjenza tan-negozju, għal min iħaddem, u iżidu l-ispejjeż tas-sigurtà soċjali, għall-gvern,.

L-MSDs ma jipprezentawx diffikultajiet insormontabbli. Ħafna mill-problemi jistgħu jiġu evitati jew imnaqqsa b'mod konsiderevoli meta min iħaddem jikkonforma mal-liġijiet eżistenti dwar is-saħħa u s-sigurtà u billi jsegwi il-prattika tajba. Madankollu, hemm azzjonijiet speċifiċi li jridu jittieħdu jekk l-MSDs iridu jiġu indirizzati b'mod effettiv.

Ħaffef il-Piż hija l-Kampanja ta' ħidma 2007 ta' l-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, li qiegħda tindirizza l-MSDs fuq il-post tax-xogħol. Din il-kampanja għandha l-approvazzjoni tal-Presidenzi ta' l-UE tal-Ġermanja u l-Portugall fl-2007, tal-Parlament Ewropew, tal-Kummissjoni Ewropea u ta' l-imsieħba soċjali Ewropej. Il-kampanja tilhaq il-qofol tagħha fil-Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-post tax-Xogħol, li se ssir mit-22 sas-26 ta' Ottubru 2007.

Il-kampanja tappoġġja approċċ ta' ġestjoni integrata li jikkonsisti fi tliet elementi prinċipali. L-ewwel, dawk li jħaddmu, l-impjegati u l-gvern għandhom jaħdmu flimkien biex jindirizzaw l-MSDs. It-tieni, kwalunkwe azzjoni għandha tindirizza l-"il-piż kollu fuq il-ġisem". Dan ikopri l-isforzi negattivi kollha li jkun hemm fuq il-ġisem, kif ukoll il-piż kollu li jingarr. Per eżempju, l-istress, il-kondizzjonijiet ta' ħidma fil-kesħa u l-pass tax-xogħol, kollha jistgħu jikkontribwixxu għall-MSDs. It-tielet, min iħaddem għandu jiġġestixxi ż-żamma ta' l-impjieg, ir-rijabilitazzjoni u r-ritorn lura lejn ix-xogħol ta' l-impjegati li jbatu bl-MSDs.

Ħaffef il-Piż tattribwixxi responsabbiltajiet lil min iħaddem, lill-ħaddiema, lir-rappreżentanti għas-sigurtà tagħhom u lill-persuni esterni li jfasslu l-politika. Min iħaddem għandu jmxexxi b'eżempju, juri impenn reali għas-saħħa u s-sigurtà u jieħu l-azzjonijiet kollha li jistgħu jiġu prattikati biex jipprevjeni jew inaqqas ir-riskju ta' l-MSDs. Dan huwa fl-interessi ta' min iħaddem innifsu: ġestjoni tajba tas-sigurtà hija ta' ġid għall-kummerċ u hija attribut ta' organizzazzjonijiet effiċjenti.

L-involviment ta' l-impjegati huwa essenzjali fl-indirizzar tal-perikli fuq il-post tax-xogħol – ħadd daqs l-impjegati nnifishom ma jaf il-post tax-xogħol tagħhom. Il-ħaddiema għandhom jirċievu informazzjoni u taħriġ dwar l-MSDs sabiex ikunu jafu kif jistgħu jevitaw perikli u riskji speċifiċi. Min ifassal il-politika għandu jinkludi kwistjonijiet ta' l-OHS relatati ma' l-MSDs fil-politika u d-dokumenti legiżlattivi tiegħu.

Bħala parti mill-kampanja Ħaffef il-Piż, l-Aġenzija holqot websajt - <http://ew2007.osha.europa.eu> – u qiegħda tagħmel disponibbli firxa ta' riżorsi, inkluż informazzjoni dwar l-MSDs aċċessibbli permezz ta' Punt ta' Dhul Ewlieni: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Il-premji għal prattika tajba huma attribut importanti tal-kampanja. Dawn jirrikonoxxu kumpaniji u organizzazzjonijiet li jkun għamlu kontribuzzjonijiet eċċezzjonali biex jipprevjenu u jindirizzaw l-MSDs, u jirrijabilitaw u jintegraw mill-ġdid lill-impjegati li jbatu bl-MSDs lura fuq il-post tax-xogħol. Organizzazzjonijiet u individwi huma mħeġġa sabiex jinvolvu ruħhom fil-kampanja, jorganizzaw l-avvenimenti tagħhom għall-Ġimgħa Ewropea, u jgħinu billi jaċċertaw li l-MSDs jaffettwaw inqas hajjet.



MSDs – xi statistiċi mill-UEⁱⁱ

Kważi 24% tal-ħaddiema mill-UE-25 jirrapportaw li jsofru minn uġiġh f'daharhom u 22% jilmentaw minn uġiġh fil-muskoli. Iż-żewġ kondizzjonijiet huma aktar prevalenti fl-Istati Membri l-godda, b' 39% u 36% rispettivament.

Madwar 62% tal-ħaddiema huma esposti għal kwart tal-ħin jew aktar għal movimenti ripetittivi ta' l-id jew tad-driegħ, 46% għal pożizzjonijiet ta' uġiġh jew ta' għejja u 35% għal ġarr jew ċaqliq ta' tagħbijiet tqal.

L-agrikoltura u l-kostruzzjoni huma l-aktar setturi affettwati, kemm għal espożizzjoni għal riskji fiżiċi, kif ukoll għal ilmenti muskoskeletalni, għalkemm l-MSDs jokkorru fis-setturi kollha.

In-nisa huma inqas esposti għal fatturi ta' riskju fiżiku, iżda l-irġiel u n-nisa indaqs jesperjenzaw ħidma li tinvolvi movimenti ta' l-id jew tad-driegħ u pożizzjonijiet ta' uġiġh jew ta' għejja.

MSDs – definizzjoni

L-MSDs huma indebolimenti ta' l-istutturi tal-ġisem, bħalma huma l-muskoli, l-ġogi, l-għeruq, il-ligamenti, n-nervituri jew is-sistemi lokalizzati taċ-ċirkolazzjoni tad-demem, li huma kkaġunati jew aggravati primarjament mill-prestazzjoni tax-xogħol u bl-effetti ta' l-ambjent immedjat fejn jitwettag ix-xogħol.

Il-parti l-kbira ta' l-MSDs relatati max-xogħol huma disturbi kumulattivi, li jirriżultaw minn espożizzjonijiet ripetuti għal tagħbijiet ta' intensità għolja jew baxxa fuq perjodu twil ta' żmien. Madankollu, l-MSDs jistgħu jkunu trawmi akuti, bħal fratturi, li jiġru waqt aċċident.

Primarjament, dawn id-disturbi jaffettwaw id-dahar, l-għonq, l-ispallel u d-dirgħajn, iżda jaffettwaw ukoll ir-riglejn. Xi MSDs, bħas-sindromu *carpal tunnel* fil-polz, huma mogħtija isem minħabba s-sintomi partikolari tagħhom. MSDs oħrajn m'humieq speċifiċi, peress li l-uġiġh u l-iskonfort jeżistu mingħajr kwalunkwe evidenza ta' problemi definiti.

L-MSDs li jaffettwaw il-parti ta' fuq tal-ġisem huma magħrufin bħala disturbi fl-għonq u fir-riglejn ta' fuq relatati max-xogħol (WRULDs). Sintomi ta' WRULDs jistgħu jieħdu perjodu twil ta' żmien biex jiżviluppaw u jistgħu jimmanifestaw ruħhom bħala sensazzjonijiet ta' uġiġh, skonfort, nuqqas ta' sensazzjoni u titrix. Dawk li jbatu minn dawn il-kondizzjonijiet jistgħu jesperjenzaw ukoll neffiet fil-ġogi, tnaqqis ta' mobbiltà jew saħħa fil-qabda ta' l-id, u bidla fil-kulur tal-ġilda fl-idejn jew fis-swaba'. WRULDs huma kultant imsejħin 'tfekkik jew sforzi negattivi', 'uġiġh ikkawżat minn sforz fiżiku ripetut', jew 'disturbi ta' trawma kumulattiva'. Eżempji speċifiċi jinkludu s-sindrome *carpal tunnel*, *it-tendonitis* u l-*vibration white finger*.

Fatturi li jikkontribwixxu għall-iżvilupp ta' l-MSDs u l-WRULDs

Dawn il-fatturi kollha jistgħu jaġixxu separatament, iżda r-riskju jkun akbar jekk bosta fatturi ta' riskju jaħdmu flimkien.

Fatturi fiżiċi:

- applikazzjoni ta' forza; per eżempju, irfiġh, ġarr, ġbid, imbuttar u użu ta' għodda
- movimenti ripetittivi
- pożizzjonijiet skomdi u statiči; per eżempju, ħidma bl-idejn 'il fuq mil-livell ta' l-ispalla
- vibrazzjoni
- kesħa jew sħana eċċessiva



- dawl baxx li jista' jikkaġuna aċċidenti
- postijiet tax-xogħol storbjużi li jistgħu jikkaġunaw tensjoni fil-ġisem.

Fatturi ta' organizzazzjoni u psikosoċjali:

- xogħol impenjattiv, nuqqas ta' kontroll fuq il-kompiti mwettqa u livelli baxxi ta' awtonomija
- sodisfazzjon baxx tax-xogħol
- ħidma ripetittiva u monotona, b'pass mgħaġġel
- nuqqas ta' appoġġ minn kollegi, sorveljaturi u manigers.

Fatturi individwali :

- storja medika
- il-kapaċità fiżika
- l-età
- l-obeżità
- it-tipjip.

Disturbi speċifiċi fl-għonq u d-dirgħajn relatati max-xogħol

Xogħol fiżiku jinvolvi l-applikazzjoni ta' forza, jew biex jitmexxew oġġetti jew biex jinżammu sodi. Kull meta jitwettaq xogħol manwali, diversi gruppi ta' muskoli fl-għonq, fl-ispalla, fid-driegħ u fl-idejn jinġibdu. Iktar ma jkun hemm bżonn ta' użu ta' forza biex jitmexxew l-oġġetti, aktar ikun hemm bżonn ta' forza mill-muskoli fil-partijiet tal-ġisem użati.

Xi WRULDS huma kkaġunati bl-applikazzjoni akuta ta' forza estrema, iżda l-parti l-kbira tagħhom huma r-riżultat ta' bosta applikazzjonijiet ta' forza ripetuta, apparentement moderata, fuq tul ta' żmien. Dawn jistgħu jirriżultaw f'għejja muskolari u f'leżjonijiet mikroskopici fit-tessut artab ta' l-għonq u tad-dirgħajn.

Il-fatturi prinċipali ta' riskju għal WRULDS jinkludu:

- l-applikazzjoni ta' forza li tirriżulta f'tagħbijiet mekkaniċi tqal fuq l-għonq, fuq l-ispalle u tad-dirgħajn.
- ħidma f'pożizzjonijiet skomdi
- movimenti ripetittivi, speċjalment jekk jinvolvu l-istess oġġi u gruppi ta' muskoli, u jekk hemm interazzjoni bejn attivitajiet ta' forza u movimenti ripetittivi
- ħidma mtawwla mingħajr l-opportunità ta' serħan jew irkupru
- vibrazzjoni ta' l-id u tad-driegħ, li jikkaġunaw nuqqas ta' sensibbiltà, tgħarix jew telf ta' sensazzjoni, u li jeħtieġu forza akbar fil-qabda.

Kif għandhom jiġu ttrattati l-MSDs

L-MSDs (u l-WRULDS) għandhom jiġu ttrattati b'approċċ ta' ġestjoni integrata li tħares mhux biss lejn il-prevenzjoni ta' disturbi godda, iżda wkoll lejn iż-żamma, r-rijabilitazzjoni u l-integrazzjoni mill-ġdid ta' ħaddiema li diġà għandhom l-MSDs. Normalment m'hemmx fattur singolari li jikkaġuna l-MSDs; għalhekk huwa importanti li tiġi vvalutata l-firxa sħiħa ta' riskji u li dawn jiġu indirizzati b'mod komprensiv.

Ħafna problemi jistgħu jiġu evitati jew ta' l-inqas imnaqqsa sew bl-osservazzjoni tal-liġi dwar is-saħħa u s-sigurtà u billi tiġi segwita l-gwida dwar prattika tajba. Dan jinkludi l-valutazzjoni tal-kompiti ta' ħidma, li jidhlu fis-seħħ miżuri ta' prevenzjoni, u l-verifika li dawn il-miżuri jibqgħu effettivi. Iżda ma' dan kollu, hemm bżonn ta' azzjoni speċifika biex ikun jista' jiġi ttrattat r-riskju ta' l-MSDs.

L-approċ Ewropew għat-trattament ta' l-MSDsⁱⁱⁱ

Biex jiġu evitati l-MSDs^{iv}

- evita r-riskji ta' l-MSDs
- evalwa r-riskji li ma jistgħux jiġu evitati
- ittratta r-riskji mis-sors
- adatta x-xogħol għall-individwu
- adatta għal teknoloġija li qed tinbidel
- ibdel dak li huwa perikoluż ma' dak li huwa sigur jew inqas perikoluż
- żviluppa politika ta' prevenzjoni globali koerenti, li tindirizza l-piż kollu fuq il-ġisem
- agħti prijorità lil miżuri protettivi kollettivi fuq miżuri protettivi individwali
- agħti istruzzjoni xierqa lill-ħaddiema.

Biex jinżammu ħaddiema bl-MSDs:

- irrijabilità ħaddiema li jbatu bl-MSDs
- erġa' integra dawk il-ħaddiema lura fix-xogħol.

Valutazzjoni tar-riskju

Dawk li jħaddmu n-nies magħhom huma legalment mitluba jevalwaw ir-riskji fuq il-post tax-xogħol, u jaġixxu b'mod li jiproteġu s-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema u ta' oħrajn li jistgħu jwegġgħu. Valutazzjoni tajba tar-riskji tgħin biex tnaqqas l-ispejjeż tal-kumpaniji minn produzzjoni mitlufa, talbiet għal kumpens u *premiums* ta' assigurazzjoni oġhla.

Approċ ta' valutazzjoni ta' riskju pass b'pass jinvolvi:

- l-identifikazzjoni tal-perikli jew il-kombinazzjonijiet ta' perikli li jistgħu jwasslu għall-MSDs
- il-konsiderazzjoni ta' min jista' jwegġa' u kif dan jista' jsejtn
- l-evalwazzjoni tar-riskji, u d-deċiżjoni dwar l-azzjoni: Jista' l-periklu jitneħħa għal kollox? Jista' r-riskju jiġi kkontrollat? Jista' jkun hemm miżuri protettivi biex jiproteġu l-forza tax-xogħol kollu? Hemm bżonn ta' tagħmir protettiv personali?
- il-monitoraġġ tar-riskji, u r-reviżjoni ta' l-azzjonijiet preventivi.

Wara t-tlestija tal-valutazzjoni tar-riskji, għandha ssir lista tal-miżuri f'ordni ta' prijorità, u l-ħaddiema u r-rappreżentanti tagħhom involuti fl-implimentazzjoni tagħhom. L-azzjonijiet għandhom jiffokaw fuq il-prevenzjoni, iżda wkoll fuq miżuri biex inaqqsu l-gravità ta' kwalunkwe korriment. Huwa importanti li jiġi żgurat li l-ħaddiema kollha jirċievu biżżejjed informazzjoni, edukazzjoni u taħriġ dwar is-saħħa u s-sigurtà fil-post tax-xogħol, biex b'hekk ikunu jafu kif għandhom jevitaw perikli u riskji speċifiċi. L-involviment tal-ħaddiema huwa importanti meta jiġu ttrattati l-perikli fuq il-post tax-xogħol. Il-forza tax-xogħol u r-rappreżentanti tagħhom jafu l-post tax-xogħol tajjeb bħal-kulħadd.

L-indirizzar ta' l-MSDs jista' jkun effettiv għall-kost^v

Il-kompiti mwettqin minn ħaddiema fil-post tal-ħasil tal-ħwejjeġ fi sptar ġenerali kbir fir-Renju Unit poġġewhom f'riskju ta' korriment fil-parti t'isfel tad-dahar u ta' l-ispallel. Dawn il-kompiti involvew kombinazzjoni ta' tgħawwiġ eċċessiv 'il quddiem biex jintrefgħu hwejjeġ xotti u mxarrbin, bi sforz qawwi u ħidma f'pożizzjonijiet skomdi. Wara valutazzjoni ergonomika li involviet esperti, ħaddiema u amministrazzjoni, ġew introdotti bidliet sinjifikanti li inkludew modifiki għall-istazzjonijiet ta' ħidma u tagħmir għall-ħasil tal-ħwejjeġ u r-rotazzjoni tax-xogħol.

B'rizultat ta' dawn il-bidliet, kien hemm tnaqqis ta' 62% fl-assenza ta' persunal minhabba mard, 12% zieda fil-produttività, 20% tnaqqis fil-pagamenti ta' xogħol wara l-ħin u titjib fil-moral tal-persuna. L-ispiża totali tal-bidliet kienet ftit aktar minn EUR40,000, li giet irkuprata f'inqas minn ħames xhur. Wara tliet snin, gie ikkalkulat li t-tfaddil globali kien kwazi EUR300,000.

Tqandil manwali ta' tagħbijiet – tnaqqis tar-riskji

Tqandil manwali ta' tagħbijiet (MHL) jinkludi irfiġh, żamma, tqegħid, imbuttar, ġbid, ġarr jew ċaqliq ta' tagħbija. Għalkemm fis-snin riċenti naqset mhux ħażin, ir-rata ta' ħaddiema fl-UE-25 li jirrappurtaw ġarr jew tqandil ta' tagħbijiet tqal għadha għolja (34.5%). Fl-Istati Membri l-ġodda, ir-rata hija aktar għolja (38.0%)^{vi}. Id-Direttiva tal-Kunsill 90/269/KEE tistabbilixxi rekwiżiti ta' saħħa u sigurtà għall-MHL, partikolarment fejn hemm riskju ta' korriment tad-dahar għall-ħaddiema.

It-tqandil manwali tat-tagħbijiet jista' jikkaġuna:

- MSDs minhabba d-deterjorazzjoni gradwali u kumulattiva tas-sistema muskuloskeletalali permezz ta' attivitajiet kontinwi ta' irfiġh jew tqandil; per eżempju, uġiġh fil-parti t'isfel tad-dahar
- trawma akuta bħal feriti jew ksur fl-għadam minhabba aċċidenti.

Hemm diversi fatturi ta' riskju li jżidu l-possibbiltà ta' korriment. Partikolarment għad-dahar, il-korrimenti jistgħu jseħħu jekk :

- it-tagħbijiet huma tqal wisq, kbar wisq, diffiċli biex jinqabdu, żbilanċjati jew mhux stabbli, diffiċli biex jintlaħqu jew ta' forma jew daqs li jostakolaw il-viżjoni tal-ħaddiem u b'hekk iżidu l-possibbiltà ta' aċċident ;
- il-kompiti huma ibsin wisq, jinvolvu pożizzjonijiet jew movimenti skomdi jew tqandil ripetittiv;
- l-ambjent m'għandux biżżejjed spazju għal MHL, għandu art diżlivellata, instabli jew tiżloq, hemm wisq shana jew keshha, jew mhux imdawwal biżżejjed;
- ħaddiem m'għandux biżżejjed esperjenza, taħriġ u familjarità max-xogħol, huwa iktar kbir fl-età, għandu ċerti dimensjonijiet fiżiċi u kapaċità bħal tul u saħħa, jew għandu storja ta' disturbi fid-dahar.

Dawk li jhaddmu huma mitluba jivvalutaw ir-riskji tas-saħħa u s-sigurtà li jiffaċċjaw l-impjegati tagħhom. Jistgħu jiġu segwiti passi sempliċi biex titwettag valutazzjoni tar-riskju effettiva bħal ilmiħ ta' perikli li jistgħu jikkaġunaw aċċidenti u jiġi evalwat jekk il-prekawzjonijiet eżistenti humiex adegwati.

Ċerti aċċidenti u mard jistgħu jiġu evitati billi jiġu eliminati, jew ta' l-inqas imnaqqsa, ir-riskji ta' l-MHL. Dawk li jhaddmu għandhom jikkunsidraw, per eżempju, jekk l-MHL jistax jiġi evitat bl-użu ta' tagħmir ta' tqandil. Jekk dan ma jstax jiġi evitat, huma għandhom jikkunsidraw l-użu ta' tagħmir mekkaniku ta' support bħal vinċ jew karrelli. Miżuri ta' organizzazzjoni bħal rotazzjoni ta' xogħol u waqfien aktar fit-tul għandhom jiġi kkunsidrati biss jekk l-eliminazzjoni jew it-tnaqqis tar-riskji ma jkunx possibbli. Il-forniment tat-tagħrif dwar ir-riskji u l-effetti potenzjali fuq is-saħħa ta' l-MHL, kif ukoll taħriġ dwar l-użu ta' tagħmir u tekniċi għal tqandil korrett, huwa importanti wkoll. Ir-rijabilitazzjoni u l-integrazzjoni mill-ġdid ta' ħaddiema bl-MSDs fix-xogħol għandu jiffirma parti integrali tal-politika ta' l-MSD fuq il-post tax-xogħol. Dan itejjeb is-saħħa u l-benessri tal-ħaddiema, u jevita tnaqqis fil-produttività. L-involvement tal-ħaddiema u tar-rappreżentanti tagħhom huwa essenzjali meta jiġu indirizzati l-perikli fuq il-post tax-xogħol.



Tekniki tajbin ta' tqandil

Qabel ma terfa' tagħbija, jeħtieġ li tippjana u tipprepara għal-biċċa xogħol. Kun żgur li:

- taf fejn sejjer
- m'hemmx ostakoli fiż-żona fejn qed timxi
- għandek qabda tajba fuq it-tagħbija
- idejk, it-tagħbija jew xi mankijiet oħra ma jkunux jiżolqu
- jekk ħa terfa' ma' haddieħor, li t-tnejn li intom tkunu tafu mill-bidu x'qegħdin tagħmlu.

Meta terfa' t-tagħbija:

- qiegħed saqajk madwar it-tagħbija, b'gismek fuqha (jekk dan mhux possibbli ipprova qiegħed gismek viċin kemm jista' jkun tat-tagħbija).
- uża l-muskoli ta' saqajk meta terfa'
- iddritta dahrek
- iġbed it-tagħbija viċin kemm jista' jkun ta' gismek
- erfa' u gorr it-tagħbija b'dirgħajk dritti mdawwrin 'l isfel.

Huwa importanti li:

- l-imbuttar u l-ġbid jitwettaq bl-użu tal-piż tal-ġisem innifsu; tmil 'il quddiem meta timbotta', tmil lura meta tiġbed
- ikollok bizzejjed qabda ma' l-art biex tkun tista' tmil 'il quddiem/lura
- tevita tgħawwiġ u inklinazzjoni tad-dahar
- it-tagħmir tat-tqandil ikollhom manilji/manki sabiex tkun tista' tuża idejk biex tagħmel sforz. L-għoli tal-manilja għandu jkun bejn l-ispalla u l-qadd sabiex int tkun tista' timbotta/tiġbed f'pożizzjoni tajba u newtrali
- it-tagħmir bil-manilji issirilhom manutenzjoni tajba
- l-art tkun soda, livellata u nadifa.



Eżempji ta' prattika tajba

Intervent ta' attività fizika fost l-impjegati li jhallsu t-taxxa

Id-disturbi fid-dirgħajn u fl-għonq huma komuni fost l-operaturi femminili tal-kompjuter. Minn mindu kiber l-użu tal-kompjuters fil-post tax-xogħol, din saret problema li qed tikber, iżda huwa magħruf relattivament ftit dwar il-prevenzjoni u l-valur ta' l-eżerċizzji fiżiċi biex inaqqsu d-disturbi fl-għonq u fl-ispalla.

Hemm tendenza ġenerali li tirrelata ma' attività fizika għal eżiti ta' saħħa mtejbja iżda l-għarfien dwar is-saħħa muskuloskeletal huwa limitat. Impjegati li jhallsu t-taxxi fid-Danimarka esprimew interess biex jippartecipaw fl-istudju. Għalkemm il-kumpanija offriet faċilitajiet għal attività fizika, ftit kien offrut permezz ta' taħriġ jew gwida.

L-approċċ ġenerali kien jinkludi bini ta' għarfien fil-livelli superjuri tal-kumpanija, komunikazzjoni mas-siti ta' hidma lokali differenti u finanzjament tal-programmi u strutturi ta' taħriġ estern. Intbagħtu kwestjonarji lil 2163 haddiem; 862 esprimew interess biex jippartecipaw; filwaqt li 616 -il haddiem fil-fatt ippartecipaw fl-istudju.

Edukaturi professjonali ġew allokati lill-partecipanti fi tliet gruppi: attivitajiet fiżiċi ġenerali bħall-ġinnastika, il-mixi, l-*istretching* eċċ; taħriġ ta' saħħa għad-dirgħajn u ż-żona ta' l-għonq; u, informazzjoni dwar il-promozzjoni tas-saħħa. Il-kumpanija sponsorjat siegħa fil-ġimgħa għal sena sħiħa għal kull partecipant biex jagħmel attività fizika waqt il-ħin tax-xogħol.

L-ikbar problema kienet li l-ħaddiema ma sabux il-ħin waqt is-sigħat tax-xogħol biex jippartecipaw fil-programmi ta' attività fizika, ankè jekk min iħaddimhom ippermettilhom siegħa fil-ġimgħa għal sena sħiħa. Il-bidliet kulturali huma meħtieġa fuq il-post tax-xogħol qabel ma' l-benefiċċji sħaħ ta' programmi ta' eżerċizzju fiżiku jkunu jistgħu jintlaħqu.

Kien hemm appoġġ mil-livell ta' fuq tal-kumpanija u l-ostilità mill-impjegati kienet rari, għalkemm fil-bidu, xi individwi ppruvaw jibbojkottjaw il-proġett iżda dawn l-oġġezzjonijiet ingħelbu wara diskussjonijiet ras imb'ras.

Ir-riżultati tal-proġett urew li l-partecipanti kienu sodisfatti ħafna speċjament fil-grupp li kellu l-akbar numru ta' sigħat ta' istruzzjoni; it-taħriġ fiżiku zied is-saħħa tal-muskolu ta' l-ispalla u naqqas id-disturbi ta' l-għonq. Fil-programm ta' taħriġ ta' saħħa biex inaqqsu l-problemi fl-għonq l-miri inkisbu iżda kien hemm inqas suċċess fl-attività fizika ta' tip iktar ġenerali. Il-proġett kien ikkunsidrat bħala wieħed ta' suċċess mill-perspettivi kollha.

Taħriġ għal 20 minuta kuljum għal tlett ijiem fil-ġimgħa huwa biżżejjed biex inaqqas il-problemi fl-għonq fost nies li jaħdmu fuq il-kompjuter. Dan l-għarfien jista' jintuża fl-Istati Membri kollha ta' l-UE.

Kuntatt: Trine Blangsted u Gisela Sjøgaard

Istitut Nazzjonali tas-Saħħa fil-post tax-Xogħol (AMI)

<http://www.ami.dk/spa>

Id-disinn mill-ġdid tas-siġġu ta' l-operatur tal-krejn

L-operaturi tal-krejnijiet f'kumpanija ta' riċiklaġġ ta' l-iskart fil-Ġermanja lmentaw dwar uġiġh fl-għonq, fl-ispalel u fid-dirgħajn. Huma kienu jaħdmu f'kabina fil-parti ta' fuq ta' pjattaforma magħluqa li tirċievi, fejn l-iskart huma mwassal bi trakkijiet, u kienu joqgħodu bil-qiegħda f'siġġu sempliċi li jdur billi u kienu jgħamlu użu minn *joysticks* biex joperaw *clamshell crane* bil-għan li jħalltu u jittrasportaw l-iskart f'lenbut ta' inċinerazzjoni.



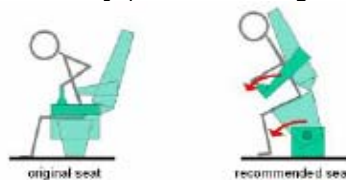
Ġew irrapportati diversi lmenti meta l-operaturi tal-krejnijiet ġew imcaqilqa temporanjament għal faċilità ġdida. BGFW, il-korp ta' assigurazzjoni ta' aċċidenti statutorji għall-industrija tal-gass, tas-sħana u ta' l-ilma, ġie ikkuntattjat biex tiġi identifikata l-kawża ta' disturbi muskuloskeletal, u stiednu lill-BGIA biex jinvestigaw.

Il-postijiet tax-xogħol ġew imkejla bl-użu ta' CUELA, sistema esperta użata b'suċċess f'varjetà ta' postijiet tax-xogħol differenti biex jiġu rreġistrati u vvalutati l-fatturi ta' piż li jikkaġunaw l-MSDs. Is-sistema ta' kejl ikkonsistiet minn sensors u kompjuter żgħir ħafna imqabbdin mal-ħwejjeġ tal-ħaddiema. Il-movimenti differenti tal-ġisem/ġogi ġew imkejla kontinwament f'rizoluzzjoni ta' ħin għoli (50Hz) matul xift u ġew irreġistrati fuq kard ta' memorja.

L-impjegati li libsu s-sistema ta' kejl setgħu jagħmlu xogħolhom b'mod normali. Il-kejl kien dokumentat ukoll b'vidjo, u l-pożizzjoni ntweriet bl-għajjnuna ta' figura tridimensjonali animata bil-kompjuter.

Il-postijiet tax-xogħol investigati dehru identiċi; l-organizzazzjoni tax-xogħol, id-disinn tax-xogħol, l-ambjent u l-kompiti tax-xogħol kienu l-istess. Id-differenza instabet fil-pożizzjoni tal-kabina ta' l-operaturi tal-krejnijiet u din kienet il-kaġun tal-problema. Is-siġġu mhux aġġustabbli u l-istrumenti tiegħu kienu ddisinjati għal ħidma f'pożizzjoni dritta, sabiex ħidma f'pożizzjoni inklinata estrema wasslet għal pożizzjonijiet ħżiena tad-driegħ.

Is-siġġu kien iddisinjat mill-ġdid sabiex tiġi mtejba l-pożizzjoni u b'hekk ikun jista' jintlewa 'l quddiem kontinwament mill-operatur tal-krejn, kif muri fil-figura ta' hawn taħt.



L-impatt tas-siġġu l-ġdid wera pożizzjonijiet sinifikatament imtejba ta' l-operaturi tal-krejnijiet, titjib konsiderevoli tas-sitwazzjoni tax-xogħol, u tnaqqis sostanzjali fl-MSDs.

L-MSDs ta' l-għonq u l-ispallel huma problema f'diversi setturi differenti madwar l-Ewropa. Dan il-metodu jista' jiġi trasferit għal postijiet tax-xogħol simili; per eżempju, fejn iż-żona ta' viżjoni qiegħda f'pożizzjoni iktar l-isfel mill-impjegat, eż. operaturi tal-krejnijiet f'faċilitajiet tal-port.

Kuntatt: Dirk Ditchen, BG Istitut għas-Saħħa u s-Sigurtà fil-Post tax-Xogħol - BGIA
Email: Dirk.Ditchen@hvbv.de

Kunċett ta' Gwida Ergo

Kumpanija ta' bijoxjenza fl-Awstrija ma kinitx sodisfatta bir-rati ta' l-aċċidenti u l-assenzi mix-xogħol tagħha u ħadet azzjoni biex ittejjeb il-kondizzjonijiet ta' ħidma u komportament ta' l-impjegati tagħha. Ġew żviluppati strateġija u programm għas-saħħa u s-sigurtà. Il-Kunċett ta' Gwida Ergo (EGC) jagħti lill-impjegati involuti fid-disinn tal-post tax-xogħol, direttament jew indirettament, għarfien bażiku ta' ergonomiċi – stress u tensjoni, kondizzjonijiet ta' ħidma, prevenzjoni, metodi ta' analiżi u valutazzjoni, u kif tagħmel titjib sistematiku.

Il-qofol ta' l-EGC huwa programm fi tliet passi: *workshops* bażiċi, żewġ *workshops* fid-dettall u *workshops* annwali ta' segwitu. Matul il-*workshops* kollha ġew indirizzati seba' kwistjonijiet, inkluż pożizzjonijiet u movimenti fil-post tax-xogħol, ħin ta' ħidma, stress fiżjoloġiku relatat max-xogħol, klima u arja ta' ġewwa, dawl u ħsejjes. Il-partecipanti saru kompetenti biex ipogġu l-għarfien tagħhom fi prattika, partikolarment fl-ippjanar ta' postijiet tax-xogħol u modifiki ġodda.

Proġett EGC: manipulazzjoni ta' centrifuge rotor b'toqol ta' 23kg

Qabel: ir-rotor tneħħa manwalment billi ttieħed is-centrifuge u ngarr għal bank tax-xogħol. Il-fluwidu fir-rotor tbattal f'kontenitur b'mod manwali (pożizzjoni, movimenti, sforz).

Wara: ir-rotor huwa merfugħ b'għodda ta' rfiġ marbuta mis-saqaf (fig 1), u jitqiegħed fi trolji speċjali. Jistgħu jiġu trasportati u mmanipulati b'dan il-mod sa massimu ta' tmien rotors (fig 2). Dawn jitbattlu billi titmejjel il-parti ta' fuq tat-trolji bir-rotors mingħajr pożizzjonijiet u movimenti skomdi (fig 3) bi frazzjoni ta' l-isforz tat-tqandil manwali.



Fig 1: Ġbid tar-rotor b'għodda ta' rfiġ marbuta mas-saqaf



Fig 2: Trasport ta' 8 rotors bit-trolji



Fig 3: Tbatil tar-rotors bi trolji li jdur fuq pern

Fl-ewwel tliet snin ta' l-EGC ir-rata ta' aċċidenti naqset b'29%, waqt li l-ġranet ta' assenza minħabba mard naqsu b'madwar 50%. L-EGC jista' jintuża f'forma adattata fil-kumpaniji kollha. Is-suċċess kien dovut minħabba fl-aċċess dirett għall-kumpanija u għall-integrazzjoni tas-sistema ta' suġġerimenti. Adattazzjonijiet meħtieġa għal kumpaniji oħrajn jikkonċernaw l-enfasi tas-seba' kwistjonijiet ergonomiċi.

Kuntatt: DI Georg Effenberger, Il-Bord ta' Kumpens għall-Ħaddiema Awstrijaċi (AUVA)

Email: georg.effenberger@auva.at

Legiżlazzjoni Ewropea

Il-legiżlazzjoni ta' l-UE tqiegħed ir-responsabbiltà fuq min iħaddem, biex inaqqas ir-riskji għas-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema. Il-komponenti prinċipali tal-prevenzjoni ta' l-MSD huma diġà rikonoxxuti fid-Direttivi Ewropej, fir-Regolamenti ta' l-Istati Membri u fil-linji gwida ta' prattika tajba. Id-Direttivi huma supplimentati b'serje ta' standards Ewropej (magħrufin bħala l-istandards ta' l-EN), li jimlew id-dettalji jew jippermettu li jiġu implimentati d-Direttivi.^{vii}

Id-Direttivi Ewropej prinċipali rilevanti għall-prevenzjoni ta' l-MSDs huma:

- 89/391/KEE: li tkopri l-miżuri li jinkoraġġixxu t-titjib fis-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema
- 89/654/KEE: li tkopri r-rekwiżiti minimi għall-post tax-xogħol
- 89/655/KEE: li tkopri l-konvenjenza tat-tagħmir għax-xogħol
- 89/656/KEE: li tkopri l-konvenjenza tat-tagħmir protettiv personali
- 90/269/KEE: li tkopri l-identifikazzjoni u l-prevenzjoni tar-riskji ta' tqandil manwali
- 90/270/KEE: li tkopri r-rekwiżiti minimi dwar is-saħħa u s-sigurtà għal ħidma b'tagħmir bi skrin ta' wiri
- 93/104/KE: li tkopri l-organizzazzjoni tal-ħin tal-ħidma
- 98/37/KE: li tkopri l-makkinarju
- 2002/44/KE: li tkopri l-identifikazzjoni u l-prevenzjoni tar-riskji li jirriżultaw minn vibrazzjoni
- 2006/42/KE: li tkopri r-rekwiżiti essenzjali għas-saħħa u s-sigurtà relatati mad-disinn u l-kostruzzjoni ta' makkinarju.

Haffef il-Piż

Għaliex id-disturbi muskuloskeletal huma kwistjoni ta' importanza

Id-disturbi muskuloskeletal huma prijorità għall-UE. L-objettivi ta' l-istrateġija^{viii} ta' Liżbona mhux biss jipprovdu għal rata ta' attività ta' impjegi ta' 70% sa l-2010, iżda wkoll għal holqien ta' iktar impjegi u ta' impjegi aħjar fl-Ewropa. L-indirizzar ta' l-MSDs, l-akbar problema ta' saħħa relatata max-xogħol, għandha tikkontribwixxi għall-kisba ta' dan l-objettiv. L-istrateġiji Komunitarji dwar is-saħħa u s-sigurtà fil-post tax-xogħol identifikaw ukoll l-MSDs bħala qasam ta' prijorità.

L-ispiza ta' l-MSDs għall-UE hija enormi, iżda l-prevenzjoni hija possibbli. Għall-impjegat, dawn jikkaġunaw tbatija personali u telf ta' dħul; għal min iħaddem, l-MSDs inaqqsu l-effiċjenza tan-negozju; u għall-gvern, iżidu l-ispejjeż tas-sigurtà soċjali. L-MSDs jaffettwaw miljuni ta' impjegati Ewropej madwar is-setturi ta' impjegi kollha iżda huma problema partikolari fl-agrikultura, il-konstruzzjoni, is-servizzi u l-bejgħ, it-trasport, il-kura tas-saħħa, il-lukandi, ir-ristoranti u l-catering. Madwar l-UE, kważi 24% tal-ħaddiema jbatu minn uġiġh fid-dahar u 22% għandhom uġiġh muskolari. Iż-żewġ kondizzjonijiet huma aktar prevalenti fl-Istati Membri l-ġodda b'39% u 36% rispettivament^x.

Dwar il-kampanja

'Haffef il-Piż' tfittex li tgħin lil min iħaddem, lir-rappreżentanti tas-sigurtà u lil min ifassal il-politika biex jevitaw l-MSDs mill-postijiet tax-xogħol. Il-kampanja tappoġġja approċċ ta' ġestjoni integrata biex tindirizza l-MSDs li jinkludu kemm il-prevenzjoni ta' problemi muskuloskeletal, kif ukoll iż-żamma tal-ħaddiema li jsofru minn MSDs fix-xogħol. Tenfasizza l-kunċett ta' "ġestjoni tal-piż", li tkopri l-isforzi li jkun hemm fuq il-ġisem, kif ukoll it-tagħbija li qed tingarr. L-isforzi jistgħu jiġu kkaġunati, per eżempju, minn stress, kondizzjonijiet keshin, organizzazzjoni ta' xogħol u pass ta' ħidma. Għalhekk, huwa importanti li tiġi vvalutata l-firxa sħiħa ta' riskji MSD u konsegwentament jiġu indirizzati b'mod komprensiv.

Il-kampanja Ewropea timmira wkoll biex tappoġġja ż-żamma, ir-rijabilitazzjoni u integrazzjoni mill-ġdid ta' ħaddiema li diġà jsofru minn MSDs. Ir-rwol ta' l-appoġġ soċjali u ta' l-organizzazzjoni huwa partikolament importanti biex jippermetti lill-ħaddiema biex jirritornaw lura lejn ix-xogħol u sussegwentement biex l-impjieg jinżamm meta jiġu esperjenzati l-MSDs.

Din il-kampanja tilhaq il-qofol tagħha waqt il-Ġimgħa Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, li se tiġi organizzata mit-22 sas-26 ta' Ottubru 2007. Il-kampanja għandha l-appoġġ tal-Presidenzi ta' l-UE tal-Ġermanja u l-Portugall fl-2007, tal-Parlament Ewropew, tal-Kummissjoni Ewropea u ta' l-imsieħba soċjali Ewropej.

Il-Ġimgħat Ewropej, li ilhom jiġu organizzati mis-sena 2000, huma sensiela ta' avvenimenti li jittellgħu kull sena, li l-għan tagħhom hu li jipromwovu l-kunċett tas-saħħa u s-sigurtà mtejbja fil-post tax-xogħol. Dawn il-ġimgħat għandhom ħames objettivi strateġiċi: it-tqajjim ta' kuxjenza, provvediment ta' informazzjoni, żvilupp u provvediment ta' aċċess għar-riżorsi, heġġa għal attivitajiet li għandhom impatt fuq il-post tax-xogħol u l-identifikazzjoni u l-għarfien ta' prattika tajba.

L-Iskeda tal-ħin tal-kampanja

Ġunju 2007 – tnedija għall-mezzi tal-komunikazzjoni mal-Kummissarju għall-Impjegi u l-Affarijiet Soċjali fil-Parlament Ewropew, Brussell.

Ottubru 2007 – Ġimgħa Ewropea b'esperjenzi ta' appoġġ fil-Parlament Ewropew

Marzu 2008 – avveniment ta' għeluq: is-'Summit MSD' biex tiġi riveduta l-Ġimgha Ewropea, jiġu diskussi l-kwistjonijiet prinċipali, u jiġu rikonoxxuti u ippremjati r-rebbieha tal-premju għal Prattika Tajba.

Għanijiet tal-kampanja

B'mod ġenerali, l-impjegati għandhom jistabbilixxu proċeduri u miżuri li jitrattaw is-saħħa u s-sigurtà, u jwieġbu malajr għal kwalunkwe tħassib. Izda għandhom jagħmlu iktar milli sempliċment jilhqgħu l-obbligi legali tagħhom. Min iħaddem għandu jmxexxi b'eżempju u juri impenn reali għas-saħħa u s-sigurtà. Dan huwa fl-interess tal-ħaddiema stess: ġestjoni tajba tas-sigurtà sservi ta' ġid għan-negożju u hija karatteristika ta' organizzazzjonijiet effiċjenti.

Il-kampanja 'Haffef il-Piż' tkopri s-27 Stati Membri ta' l-UE u l-pajjiżi ta' l-Assoċjazzjoni Ewropea għal Kummerċ Fieles (EFTA). L-approċċ ta' ġestjoni integrata li tippromwovi għandu tliet elementi prinċipali:

- dawk li jimpjegaw, l-impjegati u l-gvern jaħdmu flimkien biex jindirizzaw l-MSDs
- l-indirizzar tal-piż kollu fuq il-ġisem li jwassal għall-MSDs
- il-ġestjoni taż-żamma, ir-rijabilitazzjoni u r-ritorn lura lejn ix-xogħol ta' dawk li jsofru, jew li kienu jsofru mill-MSDs.

Ħafna aspetti ta' Haffef il-piż huma rilevanti għal firxa wiesgħa ta' persuni, izda xi objettivi tal-kampanja jiffukaw fuq gruppi speċifiċi.

Min iħaddem għandu:

- jmxexxi 'l quddiem kwalunkwe azzjoni mibdija taħt l-ewwel Ġimgha Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fil-Post tax-Xogħol fl-2000, "Agħti dahrek lill-MSDs"
- jkun konxju tar-riskji MSD u l-impatt tagħhom fuq is-saħħa, inkluż kwistjonijiet inqas magħrufa bħal li tkun bil-wieqfa jew tpoġġi għal ħinijiet twal, u disturbi tar-riġel t'isfel.
- japplika soluzzjonijiet ta' prattika tajba fil-post tax-xogħol biex jevita kemm jista' l-MSDs
- jiffacilita approċċ ta' prevenzjoni komprensiva fil-post tax-xogħol billi jiġi indirizzat il-kunċett ta' "il-piż kollu fuq il-ġisem"
- jżid l-għarfien tar-riskji MSD u jippromwovi soluzzjonijiet ta' prattika tajba fis-setturi ta' riskju għoli u l-gruppi ta' forza tax-xogħol; per eżempju, is-servizz u l-bejgħ u s-setturi edukattivi, u l-ħaddiema li qegħdin jikbru fl-età
- jsaħħaħ l-applikazzjoni ta' approċċ ta' ġestjoni integrata billi jiġu indirizzati r-riskji ta' l-MSDs
- jiġġestixxi ż-żamma, ir-ritorn għax-xogħol u r-rijabilitazzjoni ta' ħaddiema li jsofru minn MSDs
- jimplimenta soluzzjonijiet ta' prattika tajba dwar iż-żamma u r-ritorn lejn ix-xogħol ta' dawk li sofrew minn MSDs
- jippromwovi approċċi multidixiplinari fejn il-partijiet ta' prevenzjoni u r-rijabilitazzjoni jaħdmu flimkien
- jippromwovi u jiffacilita l-involvement tal-ħaddiema fl-attivitajiet OHS.

Il-ħaddiema u r-rappreżentanti għas-sigurtà tagħhom għandhom:

- ikunu konxji mir-riskji ta' l-MSDs u l-impatt tagħhom fuq is-saħħa
- ikunu jafu kif jistgħu jevitaw jew inaqqsu r-riskji
- ikollhom għarfien dwar soluzzjonijiet OHS fil-post tax-xogħol għal dawk li diġà jsofru minn MSDs

- jippromwovu soluzzjonijiet ta' prattika tajba biex jevitaw kemm jistgħu l-MSDs
- isiru msieħba informati, mgħarrfa u attivi fl-attivitajiet OHS fil-post tax-xogħol.

Min ifassal il-politika għandu:

- jinkludi kwistjonijiet OHS relatati ma' l-MSDs f'dokumenti rilevanti ta' politika u legiżlattivi
- jinvolvi l-partijiet interessati meta jittieħdu deċiżjonijiet dwar kwistjonijiet OHS relatati ma' l-MSDs.

Partijiet interessati oħrajn għandhom:

- iżidu l-għarfien dwar ir-riskji ta' l-MSDs fuq il-post tax-xogħol
- jippromwovu soluzzjonijiet ta' prattika tajba biex jevitaw l-MSDs u dwar iż-żamma, l-integrazzjoni mill-ġdid u r-rijabilitazzjoni tal-ħaddiema bl-MSDs.

Premijiet għal prattika tajba

Il-kampanja 'Haffef il-piż' tinkludi l-premijiet annwali għal prattika tajba biex jirrikonoxxu kumpaniji u organizzazzjonijiet li jkunu taw kontribut eċċezzjonali u innovattiv b'riżq il-prevenzjoni u l-indirizzar ta' l-MSDs, u r-rijabilitazzjoni u l-integrazzjoni mill-ġdid ta' impjegati li diġà jbatu mill-MSDs lura fuq il-post tax-xogħol. Ir-rebbieħa ser jiġu mħabbra u jircievu l-premijiet tagħhom fis-Summit ta' l-MSD f'Marzu 2008.

L-inizjattivi ta' min iħaddem biex jiġu evitati l-MSDs

- Twettiq ta' valutazzjonijiet tar-riskji.
- Formulazzjoni ta' programmi ta' azzjoni għat-teħid ta' approċċ komprensiv għar-riskji li jikkaġunaw l-MSDs.
- Modifikazzjoni tal-kompiti biex jeliminaw jew inaqqsu pożizzjonijiet bil-wieqfa jew bil-qiegħda għal ħinijiet twal.
- Akkwist ta' pjan li jipprovdi makkinarju u tagħmir li jkun faċli biex jintuża.
- Promozzjoni taż-żamma, l-integrazzjoni mill-ġdid u r-rijabilitazzjoni ta' ħaddiema li jkunu sofrew minn MSDs.
- Provvediment ta' taħriġ u informazzjoni bħala parti minn approċċ ta' ġestjoni integrata bl-użu ta':
 - film, vidjo u *multimedia*
 - taħriġ, seminars u workshops
 - kompetizzjonijiet bil-manifesti u kwizzis
 - skemi ta' suggerimenti
 - esibizzjonijiet u *open days*
 - reklamar u kampanji ta' promozzjoni
 - konferenzi għall-istampa u attivitajiet tal-mezzi tal-komunikazzjoni.

Min jista' jieħu sehem?

Il-kampanja Ewropea dwar l-MSDs hija opportunità biex tintlaħaq il-komunità estensiva ta' l-OHS fl-Ewropa u n-netwerks aktar wiesgħa tagħhom, u dawk li huma direttament jew indirettament affettwati mill-MSDs. Hija miftuħa għall-organizzazzjonijiet u l-individwali kollha fil-livell lokali, nazzjonali u Ewropej.

'Haffef il-piż' hija mmirata primarjament fil-livell tal-post tax-xogħol u lejn dawk involuti fl-implimentazzjoni tal-miżuri ta' l-OHS. Dawn jinkludu: impjegati, ħaddiema, rappreżentanti ta' sigurtà, prattikanti ta' l-OHS, servizzi ta' prevenzjoni u assigurazzjoni ta' l-OHS, u oħrajn li jipprovdu assistenza u informazzjoni fil-livell tal-post tax-xogħol.



L-udjenza sekondarja tal-kampanja tinkludi: min ifassal il-politika, kemm Ewropew kif ukoll nazzjonali; imsiehba soċjali bhal assoċjazzjonijiet ta' min iħaddem u federazzjonijiet ta' impjegati jew professjonisti; punti fokali (normalment l-awtorità nazzjonali għas-saħħa u s-sigurtà fil-post tax-xogħol) u n-netwerks tagħhom; l-istituzzjonijiet Ewropej u n-netwerks tagħhom; u organizzazzjonijiet mhux governattivi (NGOs). Xi uħud mis-setturi ingħataw prijorità oġhla, inkluż l-argikultura, il-kostruzzjoni, is-servizz u l-bejgħ, l-edukazzjoni, il-kura tas-saħħa, il-lukandi u l-catering.

Kif tista' tinvolti ruhek

L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol tipprovdi informazzjoni fi 22 lingwa u permezz tal-websajt tagħha (<http://ew2007.osha.europa.eu>), toffri sussidju ta' finanzjament għall-Punti Fokali kollha fl-Istati Membri biex jippromwovu, jistimulaw u jorganizzaw attivitajiet fil-livell nazzjonali, u torganizza premjijiet ta' prattika tajba u avveniment ta' għeluq f'Marzu 2008, is-Summit ta' l-MSD.

Il-partijiet interessati jistgħu jniżżlu mill-internet il-materjali ta' appoġġ tal-kampanja tagħna minn fuq il-websajt tal-Ġimgħa Ewropea u jużaw dawn il-materjali biex iqajmu kuxjenza dwar il-problema ta' l-MSDs u jiżviluppaw soluzzjonijiet biex jindirizzawhom. Il-websajt tinkludi:

- eżempji ta' prattika tajba ipprovata u ttestjata
- forums għall-iskambju ta' l-ideat u tkixxif dwar x'qed jagħmel haddieħor
- pakketti ta' informazzjoni multilingwali, dokumenti ta' fatti u dokumenti ta' informazzjoni b'suġġerimenti prattici li jgħinuk torganizza u tiġġestixxi attivitajiet
- ideat għal attivitajiet u azzjonijiet matul il-ġimgħa
- links għas-siti relatati.

Hemm numru ta' modi kif l-imsieħba f'kampanja jistgħu jikkontribwixxu għall-kampanja 'Haffef il-Piż' u/jew biex jieħdu sehem fl-attivitajiet tal-kampanja. Permezz tan-netwerks tagħhom, huma jistgħu jxerrdu informazzjoni, materjali u aħbarijiet tal-kampanja lill-organizzazzjonijiet u l-imsieħba assoċjati magħhom; u jippromwovu l-Premjijiet ta' Prattika Tajba u jinkoraġġixxu n-nominazzjonijiet. Fuq il-websajts tagħhom, huma jistgħu jippromwovu l-kampanja u jipprovdu link għall-websajt tal-Ġimgħa Ewropea. Fil-laqgħat, huma jistgħu jiddiskutu l-kampanja u forsi jistiednu kelliem ta' l-Aġenzija biex jappoġġjaha.

L-imsieħba tal-kampanja jistgħu jhegġu lill-membri tan-netwerk tagħhom biex iwettqu attivitajiet matul il-Ġimgħa Ewropea (22 - 26 ta' Ottubru 2007). Kull min jipparteċipa fil-Ġimgħa Ewropea jista' jgħid lill-Aġenzija dwar dak li jkun wettaq, billi jimla kwestjonarju sempliċi *online*. Għal dan, huma jkollhom il-partecipazzjoni tagħhom rikonoxxuta permezz ta' 'Certifikat ta' Partecipazzjoni' personalizzata mniżżla mill-internet minn fuq il-websajt biex jipprintjawh u juruh. L-imsieħba jistgħu jhegġu wkoll lill-membri tan-netwerk nazzjonali biex jippromwovu attivitajiet u sħubiji fl-Istat Membru tagħhom u biex jagħmlu kuntatt mal-Punt Fokali nazzjonali tagħhom.

Il-materjali tal-kampanja jistgħu jitniżżlu mill-internet minn <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Għal organizzazzjonijiet li jippjanaw l-avvenimenti personali tagħhom għall-Ġimgħa Ewropea, il-websajt tagħna tipprovdi eżempji ta' prattika tajba, kif ukoll forums għall-iskambju ta' ideat, l-għoti ta' twegiba, u tkixxif dwar x'qed jagħmel haddieħor.

Dwar l-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fil-Post tax-Xogħol

L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fil-Post tax-Xogħol, ibbażata f'Bilbao, Spanja, għet imwaqfa mill-Unjoni Ewropea biex tipprovi informazzjoni dwar is-Saħħa u s-Sigurtà fil-Post tax-Xogħol. L-Aġenzija stabbilixxiet netwerk tal-Punti Fokali biex jikkoordinaw u jxerrdu informazzjoni fi ħdan pajjiżi individwali, u taġixxi bħala mezz għall-iżviluppar u t-tixrid ta' informazzjoni li ttejjeb l-OHS Ewropew. Billi tgħaqqad rappreżentanti minn gvernijiet, organizzazzjonijiet ta' min iħaddem u ta' impjegati, kif ukoll esperti ewlenin ta' l-OHS f'kull wieħed mis-27 Stat Membru u aktar, l-Aġenzija tipprovi sors ta' min joqgħod fuqu, bilanċjat u imparzjali ta' informazzjoni ta' l-OHS.

Għal iktar informazzjoni, żur il-websajt ta' l-Aġenzija fuq <http://osha.europa.eu>

Għal iktar informazzjoni dwar l-MSDs, żur: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

REFERENZI

ⁱ Il-Fondazzjoni Ewropea dwar it-Titjib tal-Kondizzjonijiet ta' l-Għajxien u tax-Xogħol. Ir-Raba' Stharriġ Ewropew dwar il-Kondizzjonijiet ta' Xogħol, 2005

ⁱⁱ <http://osha.europa.eu/topics/msds/facts.html>

ⁱⁱⁱ L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fil-Post tax-Xogħol. Riċerka dwar disturbi relatati max-xogħol fil-parti t'isfel tad-dahar, 2000

^{iv} Ibbażat fuq id-Direttiva 89/391 l-artikolu 6.2 (5)

^v Eżekuttiv dwar is-Saħħa u s-Sigurtà, Ir-Renju Unit. Rapport ta' riċerka 491: Studji benefiċjarji ta' valur, li jappoġġjaw l-indirizzar tad-disturbi muskuloskeletal

^{vi} Il-Fondazzjoni Ewropea għat-Titjib tal-Kondizzjonijiet ta' l-Għajxien u tax-Xogħol. Ir-Raba' Stharriġ Ewropew dwar il-Kondizzjonijiet tax-Xogħol, 2005

^{vii} Links tal-websajt ta' l-Aġenzija għal-legiżlazzjoni Ewropea rilevanti għall-MSDs,, <http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation.html>, Il-legiżlazzjoni ta' l-UE relatata mal-protezzjoni tal-ħaddiema, <http://osha.europa.eu/legislation>, u għas-siti ta' l-Istati Membri fejn wieħed jista' jsib il-legiżlazzjoni u l-linji gwida nazzjonali

^{viii} Strategija ta' Liżbona, Marzu 2000:
http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Il-Fondazzjoni Ewropea għat-Titjib tal-Kondizzjonijiet ta' l-Għajxien u tax-Xogħol. Ir-Raba' Stharriġ Ewropew dwar il-Kondizzjonijiet ta' Xogħol, 2005