

## IDENTIFIKAZZJONI TAL-PERIKLI U GHAŻLA TAL-MIŻURI PREVENTIVI – GĦAL SETTURI SPECIFIĊI

### Lista ta' kontroll: Xogħol fl-uffiċċju

#### Parti A: Il-periklu jeżisti fil-post tax-xogħol?

IVA – jekk ittikkjajt għall-inqas twegiba waħda li hija mmarkata b' 

Jekk jogħġbok innota li l-lista t'hawn taħt ma tkoprix il-każi kollha possibbli fejn hemm il-perikli.

#### MISTOQSIJA

##### L-AMBJENT TAL-POST TAX-XOGĦOL

- Hemm kisi addattat għall-art (mingħajr toqob u xkiel)?
- Hemm mikroklima addattata (jigifieri t-temperatura, ir-radjazzjoni tax-xemx, l-umdità, iċ-ċirkolazzjoni ta' l-arja, eż., skond x'jgħidu r-regolamenti nazzjonali, l-esperti jew wara konsultazzjoni ma' l-istaff)?
- Id-daqs tal-kamra huwa proporzjonat għan-numru ta' impjegati li jaħdmu fiha (eż. skond ir-regolamenti legali nazzjonali)?
- Hemm dawl naturali fil-kamra?
- Fil-każ ta' xogħol b'Video Display Units (VDUs), it-twieqi huma mgħammra b'tendini, parasols jew purtieri li jistgħu jneħħu (jew inaqqsu kemm jista' jkun) id-dawl li jaqa' fuq l-iskrin?
- Is-sorsid-dwal, it-twieqi u l-bibien, l-għamara bil-vernici jew il-ħitan qed jikkawżaw riflessi fuq l-iskrins tal-kompjuters?
- L-istorbju jfixkel mill-attenzjoni u mill-komunikazzjoni verbali?
- Il-wajers u l-kejbils ifixxlu lill-impjegati milli jiċċaqilqu bil-libertà jew huma ta' periklu għaliex jistgħu jwaqqgħu lil xi ħadd?
- L-impjegati għandhom spazju biżżejjed biex ibiddlu l-pożizzjoni tagħhom?
- Il-bini huwa mnaddaf u mizmum f'kundizzjoni tajba kif suppost?
- Huwa disponibbli tagħmir ta' l-ewwel għajnuna (u personal imħarreg biex jużah)?
- Ir-rotot tal-ħruġ f'każ ta' emerġenza huma mmarkati kif suppost u mizmuma ħielsa mill-ingombri?

##### VIDEO DISPLAY UNITS (VDUS) U KOMPJUTERS PERSONALI

- L-immagni fuq il-VDUs huma ddefiniti sew, iffurmati b'mod ċar u ta' daqs addattat bi spazju biżżejjed bejn linja u oħra?
- L-immagni fuq il-VDUs huma ħielsa mill-vibrazzjonijiet (mhumiex imċajpra jew jirtogħdu)?
- It-tleqqija jew il-kuntrast bejn il-karattri u l-isfond jistgħu jiġu agġustati faċilment minn min ikun qed jużahom?
- Il-VDUs jistgħu jiġu mċaqilqa skond il-ħtiġijiet ta' min ikun qed jużahom (imdawra, immejla, eċċ.) u ffissati fil-pożizzjonijiet meħtieġa?
- Id-dawl ġenerali u lokali jiżgura dawl u kuntrast sodisfacenti bejn l-iskrin u l-isfond tal-VDUs?
- Id-distanza bejn l-għajnejn u l-iskrin hija ta' 50 – 80 cm?
- L-iskrin huwa ħiels minn riflessi li jistgħu jfixxlu l-vista?
- It-tastiera tal-kompjuter hija separata mill-iskrin, u tippermetti pożizzjoni komda għat-tronk, għad-dirgħajn u għall-idejn?

IVA

LE



## Parti A: Il-periklu jeżisti fil-post tax-xogħol?

### MISTOQSIJA

L-ispażju quddiem it-tastiera tal-kompjuter u l-maws huwa biżżejjed biex ikun hemm appoġġ għall-polzi ta' min ikun qed jużahom?

IVA

LE



It-tastiera tal-kompjuter u l-maws qegħdin qrib xulxin; qegħdin fuq l-istess livell?



Il-wiċċ tat-tastiera tal-kompjuter huwa matt sabiex ma jkunx hemm riflessi?



Is-simboli fuq il-buttuni jistgħu jingharfu faċilment? in-nies jistgħu jaqrawhom sew mill-pożizzjoni korretta għax-xogħol?



### TAGĦMIR FIL-POST TAX-XOGĦOL

Is-siġġu huwa stabbli u jiżgura movimenti bil-libertà u pożizzjoni komda għall-ġisem?



L-għoli tas-siġġu jista' jiġi agġustat faċilment?



L-għoli ta' dahar is-siġġu jista' jiġi agġustat?



Jekk ikun meħtieġ, hemm appoġġ għad-dirghajn?



Jekk ikun meħtieġ, hemm appoġġ għas-saqajn?



It-tagħmir u l-oġġetti l-oħra li jintużaw l-aktar ta' spiss fil-post tax-xogħol jistgħu jintlaħqu mingħajr ma l-ħaddiem idawwar rasu u t-tronk?



L-għoli ta' l-iskrivanija jiżgura li s-saqajn u l-koxox jistgħu jiġu mċaqilqa?



It-tagħmir li jzomm il-pagni jista' jiġi agġustat? jista' jiġi ffixsat f'pożizzjoni li tiżgura li min jużah



ikun jista' jaqra l-pagna bil-kumdità?

### ERGONOMIJA TAS-SOFTWER

Is-softwer jilħaq ir-rekwiziti tax-xogħol?



Is-softwer jista' jiġi agġustat għal-livell ta' min għadu jibda?



Is-softwer għandu għajnuna bil-lingwa ta' min jużah?



Is-softwer jippreżenta l-informazzjoni f'għamla li hija addattata għal min jużah?



L-impjegat isib għajnuna f'każ li jkun hemm problemi bis-softwer?



### ORGANIZZAZZJONI TAX-XOGĦOL

F'każ ta' xogħol kontinwu quddiem l-iskrin, huwa possibbli li l-impjegat jaqta' kultant ħin mix-xogħol jew li jbidel it-tip ta' xogħol?



Il-ħin li ħaddiem tabilhaqq iqatta' jaħdem quddiem l-iskrin huwa inqas minn sitt sigħat kuljum?



L-impjegati għandhom firxa ta' xogħlijiet differenti?



L-impjegati jistgħu jikkontrollaw l-ordni li fih jagħmlu x-xogħlijiet?



L-impjegati jhossu pressjoni eċċessiva sabiex jilħqu għanijiet jew limiti ta' żmien ibsin li fih idru jtemmu x-xogħol?



Dak li jimpjega jiżgura ruħu li l-ħaddiema jingħataw informazzjoni, taħriġ u konsultazzjoni qabel ma jkunu stabbiliti, jinżammu jew jittejbu l-postijiet tax-xogħol li jinvolvu l-użu tal-kompjuters?



## Parti A: Il-periklu jeżisti fil-post tax-xogħol?

### MISTOQSIJA

#### PERIKLI GĦAS-SAĦĦA

	IVA	LE
Tingħata attenzjoni għall-ilmenti ta' l-impjegati dwar problemi bil-vista tagħhom?	○	●
Hemm monitoraġġ sistematiku tal-vista ta' l-impjegati (kif meħtieġ mil-legislazzjoni nazzjonali)?	○	●
Jekk l-eżami tat-tabib ta' l-għajnejn juri li n-nuċċali jew il-lenti ta' kuntatt użat(i) mill-impjegati mhux addattata(i) sabiex jaħdmu bil-VDUs, l-impjegat jingħata n-nuċċali li jeħtieġ sabiex ikun jista' jara sew?	○	●
Jekk l-impjegati jilmentaw b'ugħig fil-muskoli u fl-għadam (fl-għonq, fid-dahar, fl-ispallejn, fis-saqajn), issir evalwazzjoni ergonomika?	○	●

## Parti B: Eżempji ta' miżuri preventivi li jistgħu jintużaw sabiex jitnaqqsu r-riskji

#### AMBJENT TAL-POST TAX-XOGĦOL

- Isiru evalwazzjonijiet tar-riskji b'mod regolari.
- Ikunu kkonsultati l-membri ta' l-istaff dwar bidliet addattati fl-ambjent tax-xogħol.
- Jitkejlu u jiġu mmonitorjati l-parametri ambjentali.
- Jiġu involuti l-esperti meta jkunu qed jiġu ddisinjati (jew mgħammra mill-ġdid) il-postijiet tax-xogħol.

#### VIDEO DISPLAY UNITS (VDUS) U L-KOMPJUTERS PERSONALI

- Ikun żgurat li jintuza t-tagħmir addattat għal kull tip ta' attività tax-xogħol.
- Jitqiesu l-aspetti ergonomiċi meta jiġu ddisinjati (jew mgħammra mill-ġdid) il-postijiet tax-xogħol.

#### APPARAT FIL-POST TAX-XOGĦOL

- Il-manutenzjoni regolari ta' l-apparat.
- L-arrangament mill-ġdid taż-żona tax-xogħol (intervent ergonomiku).

#### INTERAZZJONI BEJN IL-PERSUNA U L-MAGNA (L-ERGONOMIJA TAS-SOFTWER)

- L-impjegati jitharrġu kif jużaw is-softwer.
- Jiġu applikati r-riżultati ta' l-iżvilupp tekniku (aġġornamenti u titjib fis-softwer).

#### ORGANIZZAZZJONI TAX-XOGĦOL

- L-impjegati jiġu pprovduti bi struzzjonijiet xierqa għas-saħħa u s-sigurtà fuq ix-xogħol.
- Evalwazzjoni kontinwa ta' kemm qed jaħdmu l-miżuri preventivi.
- L-impjegati jiġu kkonsultati dwar deċizjonijiet li għandhom x'jaqsmu ma' l-organizzazzjoni tax-xogħol.
- Jiġu mmonitorjati l-effetti fuq is-saħħa tal-hinijiet u ta' l-iskedi tal-hin tax-xogħol.

#### PERIKLI GĦAS-SAĦĦA

- It-titjib fil-funzjonalità ergonomika tat-tagħmir fil-post tax-xogħol, speċjalment fir-rigward ta' l-ispazju bejn l-iskrivanija, l-iskrin u s-siġġu.
- It-titjib fid-dawl, jitneħħew ir-riflessi u l-leħña tad-dawl li twegġa' fuq il-VDUs.
- Il-monitoraġġ mediku sistematiku ta' saħħet l-impjegati (speċjalment għall-problemi bil-vista u bil-muskoli u l-għadam).