

## **Disturbi muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA**

### **Introduzzjoni**

Is-settur tal-HORECA (il-lukandi, ir-ristoranti u tal-forniment tal-ikel) jimpjega madwar 7.8 miljun ruħ fl-Unjoni Ewropea. Dan is-settur huwa kkaratterizzat minn proporzjon għoli ta' impriži żgħar, żgħażaġh, nisa u migranti<sup>1</sup>. Il-kundizzjonijiet tax-xogħol jistgħu jkunu diffiċli u impenjattivi (b'mod partikolari minħabba l-kuntatt dirett mal-klijenti), ammont kbir ta' xogħol fiżiku, u ħinijiet tax-xogħol temporanji u irregolari<sup>2</sup>. Il-konsegwenza ta' dan hija riskju gravi ta' problemi ta' saħħa relatati max-xogħol, fosthom disturbi muskuloskeletriċi (MSDs).

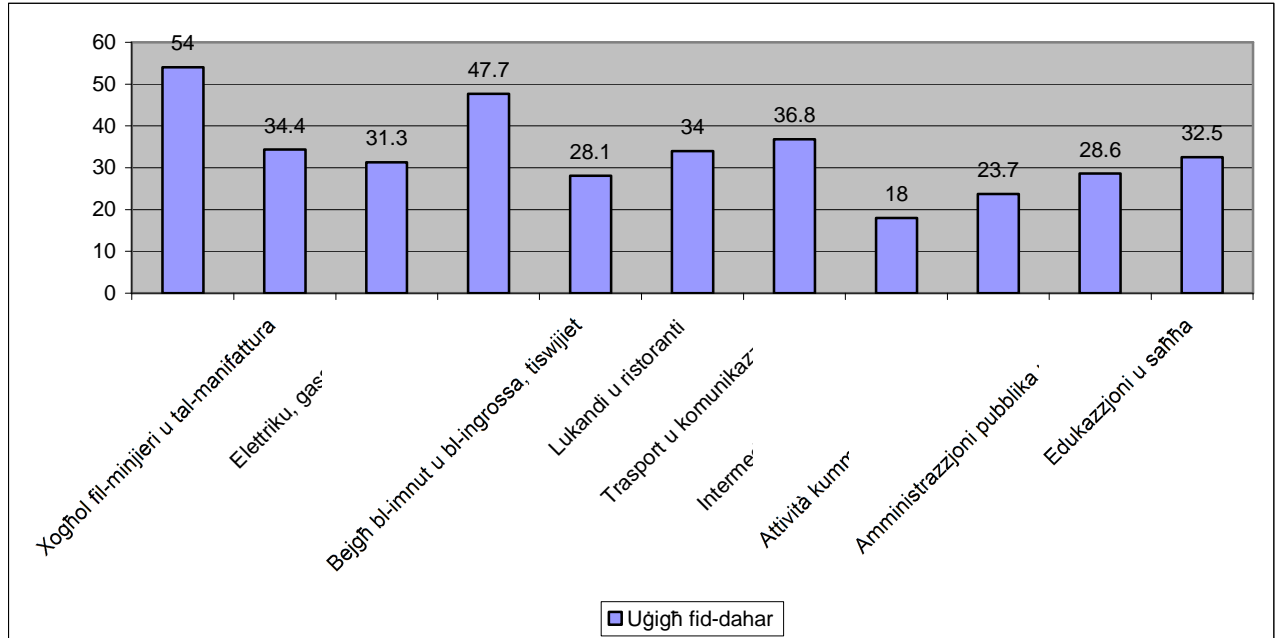
### **Stampa statistika: L-MSDs fis-settur tal-HORECA**

L-ammont ta' xogħol fiżiku huwa kbir. Fis-sena 2000, kważi 55% tal-ħaddiema tal-UE-15 irrappurtaw li l-impjieg tagħhom kien jinvolvi pożizzjonijiet li jwasslu għal uġiġh jew għeja, meta mqabbla mal-45% fuq is-setturi kollha. Madwar 43% qalu li l-impjieg tagħhom kien jinvolvi t-tqandil jew iċ-ċaqliq ta' tagħbijiet tqal (meta mqabbla ma' total ta' 36%), u 64% irrappurtaw movimenti ripetittivi tal-idejn jew tad-dirgħajn (meta mqabbla ma' total ta' 56%)<sup>3</sup>. Bħala konsegwenza, l-MSDs huma mifruxa fuq is-settur tal-HORECA: madwar 33% tal-ħaddiema tal-UE-15 jirrappurtaw li qegħdin jiġu affettwati minn uġiġh f'daharhom. Madwar 20.3% jirrappurtaw uġiġh muskolari fl-għonq, madwar 11.5% fid-dirgħajn u 17.6% fir-riġlejn<sup>4</sup>. Fil-pajjiżi li qed jinnegożjaw l-adeżjoni u fil-pajjiżi kandidati, 34% tal-ħaddiema fis-settur tal-HORECA jirrappurtaw uġiġh f'daharhom<sup>5</sup>. L-uġiġh muskolari fir-riġlejn huwa aktar komuni fis-settur tal-HORECA milli f'setturi oħra.



## Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA

Figura: % ta' haddiema li jirrapportaw uġiġh f'daharhom relatat max-xogħol, UE-15, ESWC 2000



### X'inhuma l-MSDs?

Id-disturbi muskuloskeletriċi relatati max-xogħol jagħmlu ħsara fl-istrutturi tal-ġisem bħall-muskoli, il-ġogi, l-għeruq, il-ligamenti, in-nervituri, t-tendini u s-sistema ċirkulatorja lokalizzata tad-demem, li jiġu kkawżati jew aggravati primarjament mix-xogħol u bl-effetti tal-ambjent immedjat fejn ix-xogħol.

Ħafna mill-MSDs relatati max-xogħol huma disturbi kumulattivi, li jirriżultaw minn meta wieħed ikun espost b'mod ripetittiv għal tagħbijiet ta' intensità għolja jew baxxa għal perjodu twil ta' żmien. Madankollu, l-MSDs jistgħu jkunu wkoll trawmi akuti, bħal per eżempju ksur, li jseħħ f'incident.

Dawn id-disturbi jaffettwaw l-aktar id-dahar, l-għonq, l-ispalel, id-dirġajn u l-idejn, iżda jistgħu jaffettwaw ukoll ir-riglejn u s-saqajn. Uħud mill-MSDs, bħas-sindrome ta' *tunnel* karpali fil-polz, huma partikolari minħabba li l-indikazzjonijiet u s-sintomi tagħhom huma ċari ħafna. Oħrajn mhumiex speċifiċi minħabba li wieħed iħoss biss uġiġh jew skumdità mingħajr prova ċara ta' disturb speċifiku. Madankollu, dan ma jfissirx li dawn is-sintomi ma jeżistux.



## **Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA**

L-MSDs jistgħu jiġu kkaratterizzati bħala kundizzjonijiet episodiki minhabba li l-uġiġh spiss jgħib u mbagħad jerġa' jitfaċċa xi ftit tax-xhur jew snin wara. Madankollu, xi MSDs jistgħu jsiru persistenti jew irreversibbli.

### **Għaliex il-ħaddiema fis-settur HORECA huma partikolarment f'riskju?**

Il-ħaddiema tas-settur HORECA jista' jkollhom riskju akbar li jiżviluppaw l-MSDs minhabba li:

- xogħolhom spiss jinvolvi ħinijiet twal bilwieqfa u ħidma f'pożizzjonijiet skomdi
- parti kbira minn xogħolhom hija fiżikament impenjattiva, stressanti u tinvolvi sigħat twal ta' xogħol
- fis-settur jiġu impjegati ħafna ħaddiema stagjonali, li min-naħa tagħhom ma jkollhomx biżżejjed żmien biex jadattaw ruħhom għax-xogħol
- jiġu impjegati ħafna zghażaġh, li ma jkunux familjari sewwa max-xogħol u li jkunu għadhom ma żviluppawx l-kapaċitajiet meħtieġa.

### **Fatturi ta' riskju**

Jeżisti numru ta' fatturi ta' riskju li jistgħu jikkontribwixxu għall-iżvilupp tal-MSDs. Il-fatturi fiżiċi l-aktar importanti jikkoncernaw il-qagħdiet adottati, il-livelli tal-forza eżerċitati, ir-rati ta' ripetizzjoni meħtieġa u l-ħidma għal perjodi twal mingħajr pawża. L-MSDs jistgħu jseħħu jekk dawn il-fatturi ta' riskju, weħidhom jew flimkien, ikunu ta' piż żejjed fuq is-sistema muskuloskeletrika.

**1. Il-qagħda** hija l-pożizzjoni tal-ġisem — inklużi d-dirgħajn u r-riglejn — waqt ix-xogħol. Qagħdiet ħżiena jew skomdi jġiegħlu l-ġogi jibqgħu f'pożizzjoni li mhijiex dik komda u newtrali tagħhom, iżda qrib it-tarf estrem tal-firxa massima tal-moviment tagħhom. Minbarra dan, lanqas ma huwa tajjeb li wieħed joqgħod fl-istess pożizzjoni għal ħin twil. Eżempji ta' qagħdiet ħżiena jinkludu:

- dirgħajn mgħollija sal-livell tal-ispalla jew oġħla;
- polzi milwijin;
- dahar milwi jew mgħawweg;
- għonq milwi u/jew ras imdawra;
- perjodi twal bilwieqfa.

Dawn il-qagħdiet huma assoċjati ma' żieda fir-riskju ta' korrimenti u għandhom kemm jista' jkun jiġu evitati.



## Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA

**Tabella 1: Eżempji speċifiċi fis-settur HORECA**

Post/dmir/min	Qagħda skomda
Ħaddiema f'bars/wejters	Jiġġebbd u żżejjed fuq mejda waqt li jservu u jfhejju l-ikel; xogħol fi spazji żgħar.
Persunal tal-kċina	Jilwi r-ras 'l isfel biex isajjar l-ikel; jiġġebbed iżżejjed waqt li jfhejji l-ikel; jiġġebbed biex jilhaq il-provvisti; kċejjen li ma jkunux imfasslin tajjeb; spazji żgħar għax-xogħol.
Persunal ta' tindif tal-kmamar	Qagħda mgħawġa jew imġebbda; eżempju, mgħawweġ 'il quddiem, jistira, għarkupptejh waqt il-frix tas-sodod u t-tindif tal-kmamar.
Persunal ġenerali ta' lukanda	Tfassil inadegwat tal-uffiċċju; xogħol fuq kompjuter waqt li jkun bilwieqfa.

**2.** Waqt ix-xogħol tiġi eżerċitata l-**forza**; eżempju, meta xi ħadd ikun qed jerfa' kaxxa tqila jew iżomm kontroll ta' għodda manwali. Aktar ma japplika forza l-ħaddiem, akbar ikun ir-riskju ta' korriment. L-ammont ta' forza jiddependi minn ħafna fatturi bħal:

- il-piż, għamla u qabda (bl-id) fuq l-oġġett li għandu jitqandel manwalment
- il-pożizzjoni tal-oġġett meta mqabbla mal-ġisem; eżempju, hemm bżonn ta' sforz ikbar biex wieħed iġorr kaxxa bl-idejn miftuħin 'il barra u 'l bogħod mill-ġisem milli meta jzommhom qrib il-ġisem.

**Tabella 2: Eżempji speċifiċi fis-settur HORECA**

Post/dmir/min	Forza/irfiġh
Ħaddiema f'bars/wejters	Servizz ta' ġarr ta' trejs; ġarr ta' platti; ċaqliq ta' mwejjed u sigġijiet; ġarr ta' provvisti tar-ristorant; ġarr ta' provvisti tax-xorb u ta' kaxex vojta.
Persunal tal-kċina	Ġarr ta' imballaġġi ta' ikel sfuż; ċaqliq ta' borom u twaġen; tpoġġija ta' platti u tazzi fi xtilliera.
Persunal ta' tindif tal-kmamar	Ċaqliq ta' sodod u għamara; trasport ta' apparat tax-xogħol.
Persunal ġenerali ta' lukanda	Ġarr ta' bagalji.



## Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA

**3. Ir-rata ta' ripetizzjoni** hija n-numru ta' drabi li jsir moviment simili f'hin stabbilit minn qabel. Il-movimenti ripetittivi huma perikolużi speċjalment jekk dawn jinvolvu l-istess gruppi ta' ġogi u muskoli. Ikbar ma jkun in-numru ta' ripetizzjonijiet, ikbar ikun ir-riskju ta' korriment. Rati ta' ripetizzjoni akbar minn 20 darba fil-minuta jistgħu jesponu lill-polzi u lill-idejn għal livell għoli ta' riskju.

**Tabella 3: Eżempji speċifiċi fis-settur HORECA**

Post/dmir/min	Moviment ripetittiv
Ħaddiema f'bars/wejters	Żbarazzar, imsih u armar ta' mwejjed; tħawwid ta' <i>cocktails</i> ; tindif ta' tazzi.
Persunal tal-kċina	Tqattigh waqt il-preparazzjoni ta' ikel; tħawwid.
Persunal ta' tindif tal-kmamar	Tindif bil-vakwu; ħasil ta' twieqi; ħasil bil-mopp.
Persunal ġenerali ta' lukanda	Użu tal-maws u tat-tastiera tal-kompjuter; ftuħ ta' bibien għall-mistidnin.

**4. It-tul ta' żmien** huwa n-numru ta' minuti jew sigħat f'gurnata, jew il-granet fis-sena li ħaddiem idum jagħmel xogħol speċifiku, mingħajr ma jkollu perjodi ta' mistrieħ. B'mod ġenerali, aktar ma jkun twil iż-żmien, akbar huwa r-riskju li jkun hemm korriment.

Dawn l-erba' fatturi ta' riskju ewlenin, kull wieħed għalih wahdu jew inkella flimkien, jistgħu jiddeterminaw jekk ħaddiem huwiex f'riskju li jiżviluppa l-MSDs.

Jeżistu wkoll fatturi oħrajn li jistgħu jżidu r-riskju tal-MSDs. Dawn huma assoċjati ma':

- l-ambjent tax-xogħol<sup>6</sup>:
  - klima fiżika — temperatura, velocità tal-arja u umdità. It-temperatura taffettwa l-muskoli, u s-sħana u l-umdità fiż-żona tal-kċina jgħajju lill-ħaddiem faċilment minħabba li jipproduċi l-għaraq. L-għaraq jagħmilha diffiċli li żżomm l-għodda, u għalhekk jirrikjedi li jkollha tintuża aktar forza;
  - id-dawl jista' johloq tleħhija jew dellijiet, li jġieghlu lill-ħaddiem jiċcaqlaq f'pożizzjonijiet skomdi biex ikun jista' jara aktar ċar ix-xogħol li jkun qed jagħmel;
  - ħsejjes mill-għodda tal-kċina u mill-mistidnin jista' jikkawża telf tas-smiġh u tensjoni tal-ġisem, li jikkawża qagħda skomda u gheja malajr;



## **Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA**

- il-vibrazzjoni ta' apparat, bħal mikser, jikkawża tibdil fiċ-ċirkolazzjoni tad-demm; dan jirriżulta f'tnemnim tal-idejn u l-htieġa li tintuża aktar forza biex jinqabbdu l-affarijiet;
- il-karatteristiċi u l-kapaċità individwali tal-ħaddiem:
  - esperjenza u familjarità max-xogħol;
  - taħriġ;
  - l-età tal-ħaddiem;
  - l-istatura fiżika individwali, inkluż it-tul, il-piż u s-saħħa tal-ħaddiem;
  - l-istil ta' ħajja personali;
  - storja ta' disturbi (fid-dahar). L-istorja preċedenti ta' wġiġh fin-naħa ta' isfel tad-dahar hija wieħed mill-fatturi ta' tbassir l-aktar affidabbli għal uġiġh sussegwenti fin-naħa ta' isfel tad-dahar li jkun relatat max-xogħol<sup>7</sup>;
  - ilbies, xedd tas-saqajn, tagħmir personali u protettiv;
- fatturi ta' riskju psikosoċjali u l-organizzazzjoni tax-xogħol<sup>8</sup>:
  - ammont kbir ta' xogħol u livelli għoljin ta' stress tax-xogħol;
  - kundizzjonijiet tax-xogħol mhux favorevoli bħal nuqqas frekwenti ta' persunal, sigħat twal tax-xogħol, pressjoni tax-xogħol, nuqqas ta' kontroll u mgħiba mhux mixtieqa mill-klijenti;
  - nuqqas ta' appoġġ mill-manigġers, mis-sorveljaturi u mill-kollegi.

Ġie ssuġġerit li, jekk jitqiesu kollha flimkien, l-isforzi fiżiċi u mentali jistgħu jżidu r-riskju ta' żidiet fil-każijiet ta' MSDs.<sup>9</sup>

### **Strategiji ta' prevenzjoni u intervent**

Dawk li jhaddmu jeħtieġ li jadattaw l-istrategiji ta' prevenzjoni u intervent għas-settur HORECA. Sabiex ikun żgurat li jiġi kkunsidrat kull aspekt tax-xogħol, il-ħaddiema għandhom jipparteċipaw f'dan il-proċess.

### **Valutazzjoni tar-riskji**

Min iħaddem għandu obbligu skont il-liġi li jipproteġi s-saħħa u s-sigurtà tal-forza tax-xogħol tiegħu. Min iħaddem għandu jivvaluta r-riskji għas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol u mbagħad, fejn ikun hemm bżonn, għandu jtejjeb l-istandards. Dan il-proċess jissejjaħ valutazzjoni tar-riskji. Valutazzjoni tar-riskji tajba għandha tkopri l-operazzjonijiet standard kollha u għandha tirrifletti kif ix-xogħol isir tabilhaqq. L-impjegati għandhom jikkooperaw ma' min iħaddimhom u mas-superviżuri tagħhom fit-twettiq tal-valutazzjoni tar-riskji. Din li ġejja hija gwida pass pass.



## **Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA**

### **Identifikazzjoni tal-perikli**

L-ewwel fażi tinvolvi l-identifikazzjoni tal-perikli. Kull ċirkostanza jew kundizzjoni li toħloq riskju ta' incident, hija periklu. Attivitàjiet li huma fatturi ta' riskju rikonoxxuti għall-iżvilupp tal-MSDs jinkludu:

- tqandil ta' tagħbijiet tqal
- xogħol li jinvolvi li wieħed jiġġebbed għal affarijiet li jkunu f'għoli aktar mill-ispalla
- mixi u waqfien għal sigħat bla interruzzjoni
- tgħawwiġ u tiġbid għal xogħol ta' żbarazzar, imsih u armar ta' mwejjed, u l-garr ta' provvisti tar-ristorant
- irfiġh ta' ħafna trejs mimlijin aktar min-normal bi platti u tazzi.

### **Identifikazzjoni ta' min huwa potenzjalment f'riskju u kif**

It-tieni fażi tinvolvi l-identifikazzjoni tar-riskji u min jista' jiġri li jkollu ħsara.

- Il-koki jistgħu jsofru minn uġiġh fl-għonq u ebusija tal-muskoli kkwazati minn waqfien u tmejjil tar-ras 'l isfel biex iqattgħu l-ikel.
- Dawk li jaħslu l-platti jsofru minn uġiġh fid-dahar minħabba tgħawwiġ għal żmien twil u mill-ħasil tal-platti f'sink li jkun baxx wisq.

### **Valutazzjoni tar-riskji u deċiżjoni fuq l-azzjoni**

It-tielet fażi tikkonkludi l-valutazzjoni tar-riskji u tistabbilixxi l-azzjoni meħtieġa.

- Fuq il-livell individwali, pereżempju, l-għodda mekkanika għat-tqattigh tista' timpedixxi korrimenti minn sforzi ripetittivi?
- Fuq livell ta' kumpanija, huwa possibbli li l-attivitàjiet jiġu varjati sabiex ikunu impeduti movimenti ripetittivi?

### **Azzjoni**

L-azzjonijiet għandhom l-ewwel nett ikunu mmirati lejn il-prevenzjoni li jseħħu korrimenti, iżda għandhom ifittxu wkoll li jnaqqsu s-serjetà ta' kwalunkwe korriment imġarrab. Il-ħaddiema għandhom ikunu jingiebu konxji tar-riskji u x'se jsir biex jiġu protetti.



## Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA

<b>Aħseb dwar</b>	<b>Tnaqqis tar-riskju</b>	<b>Azzjoni possibbli</b>
X'tagħmel fuq il-post tax-xogħol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evita qagħdiet strambi</li> <li>- Evita li tilwi l-polz jew li tiġġebbed 'il fuq fuq is-swaba'</li> <li>- Evita movimenti ripetittivi</li> <li>- Evita pożizzjoni bilwieqfa fit-tul</li> <li>- Evita li tiġġebbed għal żmien twil</li> <li>- Illimita n-numru ta' trejs li iġġorr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Żomm il-minkeb tiegħek qrib ġismek meta tkun qed iġġorr trej</li> <li>- Ibbilanċja t-trej kemm fuq dirgħajk kif ukoll fuq idejk</li> <li>- Ibdel l-id meta tkun qed iġġorr l-affarijiet</li> <li>- Itlob l-għajnuna biex tressaq l-imwejjed u s-siġġijiet</li> <li>- Uża ħadida fejn isserraħ saqajk meta tkun qed issajjar jew taħsel il-platti<sup>10</sup></li> <li>- Ilbes żraben adatti</li> <li>- Uża wċuħ tax-xogħol bl-għoli regolabbli</li> <li>- Uża l-metodu ta' rfiġ korretti</li> <li>- Uża sellum biex tilhaq oġġetti minn fuq l-ixkaf</li> </ul>
X'għodda tuża	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uża għodda li tkun imfassla sabiex tissodisfa l-ħtiġijiet tiegħek u tagħmillek xogħlok aktar faċli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uża karrelli bir-roti biex iġġorr il-platti</li> <li>- Uża għodda tat-tindif li ma tiżloqx minn idejk</li> <li>- Uża nożils regolabbli tat-tlaħliħ<sup>11</sup></li> <li>- Uża skieken iddisinjati ergonomikament li jippermettu li l-polz jibqa' dritt</li> <li>- Uża għajnuniet mekkaniċi għat-tqattigh jew taħlit ta' ikel (mikser)</li> </ul>
Fejn taħdem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibdel il-mod kif inhu mfassal il-post tax-xogħol tiegħek biex tagħmel ix-xogħol aktar faċli</li> <li>- Illimita t-tgħawwiġ tad-dahar</li> <li>- Evita li jkollok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poġġi oġġett fil-qiegħ tas-sink biex tgholli l-livell 'il fuq inti u tkun qed taħsel il-platti<sup>12</sup></li> <li>- Irranġa mill-ġdid l-ispazji tax-xogħol sabiex tkun tista' tilhaq il-provvisti faċilment; poġġi l-oġġetti</li> </ul>





## Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA

	tiġġebbed iżżejjed	li tuża l-aktar spiss f'livell konvenjenti
Min inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aċċerta ruġek li għandek kapaċità biżżejjed biex tlaħħaq max-xogħol</li> <li>- Għandek diżabbiltà temporanja jew permanenti?</li> <li>- Inti tqila?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Itlob l-għajjnuna jekk taħseb li jkollok bżonnha</li> <li>- Uża apparat li huwa adattat għall-istatura tiegħek</li> <li>- Itlob taħriġ prattiku jew aġġustament xieraq li jippermettilek tagħmel xogħlok</li> </ul>
Kif inhu organizzat xogħlok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Naqqas l-akkumulu tal-għeja jew stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varja l-attivitajiet tiegħek</li> <li>- Ibdel il-pożizzjoni tiegħek kontinwament</li> </ul>

### Riflessjoni fuq dak li sar

Huwa importanti li tara li ma jinholqu ebda perikli ġodda, pereżempju, għall-idejn, tad-dirgħajn jew għall-għonq meta jiġu introdotti miżuri mmirati lejn it-tnaqqis tar-riskji għad-dahar.

### Taħriġ

It-taħriġ prattiku fuq il-post tax-xogħol huwa essenzjali biex jimpedixxi l-MSDs. Għandu jinkludi:

- tekniki ta' tqandil manwali
- tfassil tal-bank tax-xogħol
- identifikazzjoni ta' fatturi ta' riskju għall-MSDs (ara fuq)
- kif tuża apparat u għodda b'mod sikur u ergonomiku
- kif tuża apparat protettiv personali
- teħid ta' pawżi jew rotazzjoni ta' xogħlijiet biex il-ġisem ikollu ċans jirkupra.

### Ħarsa ġenerali lejn il-politika/legiżlazzjoni

Fuq livell Ewropew, bosta Direttivi għandhom x'jaqsmu (in)direttament mal-MSDs (ara t-tabella).

#### Direttivi Ewropej relatati mal-MSDs (Ġunju 2006)<sup>13</sup>

Direttiva	Suġġett
89/391/KEE tat-12/06/1989 Data tal-pubblikazzjoni: 29/06/1989 Disponibbli minn: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1</a>	<b>Direttiva Qafas:</b> Din id-Direttiva ġenerali dwar l-introduzzjoni ta' miżuri sabiex jinkoraġġixxu titjib fis-sigurtà u s-saħħa tal-ħaddiema fuq ix-xogħol ma għandhiex x'taqsam direttament mal-MSDs. Madankollu ma tobbligax lil min iħaddem jieħu l-miżuri meħtieġa biex jiżgura s-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema



## Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA

	f'kull aspekt ta' xogħolhom.
89/654/KEE tat-30/11/1989 Data tal-pubblikazzjoni: 30/12/1989 Disponibbli minn: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2</a>	<b>Post tax-xogħol:</b> Din id-direttiva għandha x'taqsam mar-rekwiżiti minimi ta' saħħa u sigurtà kemm għall-postijiet tax-xogħol li jkunu diġà qegħdin jintużaw u postijiet tax-xogħol li jkunu qegħdin jintużaw għall-ewwel darba. Dawn ir-rekwiżiti huma deskritti b'mod estensiv fl-Annessi għad-direttiva. Ir-rekwiżiti dwar il-libertà tal-moviment fuq il-bank tax-xogħol huma ta' interess għall-prevenzjoni tal-MSDs.
89/655/KEE tat-30/11/1989 Disponibbli minn: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3</a> 89/656/KEE tat-30/11/1989 Disponibbli minn: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4</a> Data tal-pubblikazzjoni: 30/12/1989	<b>Apparat tax-xogħol, PPE:</b> Id-Direttivi 89/655/KEE u 89/656/KEE jkopru l-adeqwatezza tal-apparat tax-xogħol u tal-apparat ta' protezzjoni personali. Din l-adeqwatezza tinfluwenza r-riskju ta' MSDs. L-apparat ta' protezzjoni personali kollu għandu jqis ir-rekwiżiti ergonomiċi u l-kundizzjoni ta' saħħa tal-ħaddiem, u għandu jilbes l-apparat korrettament wara li jsir kwalunkwe aġġustament li jkun meħtieġ.
90/269/KEE tad-29/5/1990 Data tal-pubblikazzjoni: 21/06/1990	<b>Tqandil manwali tat-tagħbija</b> (ara taħt)
90/270/KEE tad-29/5/1990 Data tal-pubblikazzjoni: 21/06/1990	<b>Tagħmir b'<i>display screen</i></b> (ara taħt)
93/104/KEE tat-23/11/1993 Data tal-pubblikazzjoni: 13/12/1993 Disponibbli minn: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74</a>	<b>Hin tax-xogħol:</b> Din id-Direttiva għandha x'taqsam mal-organizzazzjoni tal-hin tax-xogħol. Fatturi bħalma huma xogħol ripetitiv, xogħol monotonu, gheja u xogħol li jsir f'ċerti hinijiet dejjem l-istess jistgħu jżidu r-riskju ta' MSDs. Ir-rekwiżiti dwar dawn il-fatturi huma stabbiliti f'din id-Direttiva; pereżempju, hinijiet ta' waqfien, serħan ta' kull ġimgħa, lif annwali, xogħol bil-lejl, xogħol b'xiftijiet u modi ta' xogħol.
98/37/KEE tat-22/06/1998 Data tal-pubblikazzjoni: 23/07/1998 Disponibbli minn: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32</a>	<b>Makkinarju:</b> Approssimazzjoni tal-liġijiet tal-Istati Membri dwar il-makkinarju.
2002/44/KEE tal-25/06/2002 Data tal-pubblikazzjoni: 06/07/2002 Disponibbli minn: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19</a>	<b>Aġenti fiżiċi (vibrazzjonijiet):</b> L-espożizzjoni ta' ħaddiema għar-riskji li jirriżultaw mill-vibrazzjonijiet.

L-aktar Direttivi rilevanti għall-prevenzjoni tal-MSDs huma:

Id-Direttiva 90/269/KEE (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>) tal-Unjoni Ewropea dwar il-ħtiġijiet minimi tas-saħħa u tas-sigurtà għat-tqandil manwali tat-tagħbija fejn hemm riskju partikolarment ta' korriment tad-dahar għall-ħaddiema.

Min iħaddem għandu juża mezzi xierqa biex:

- jevita l-ħtieġa għat-tqandil manwali ta' tagħbijiet minn ħaddiema



## Disturbi Muskuloskelettriċi (MSDs) fis-settur HORECA

- jieħu l-miżuri organizzattivi meħtieġa biex inaqqas ir-riskju jekk tqandil manwali ma jkunx jista' jiġi evitat
- jiżgura li l-ħaddiema jirċievu informazzjoni adegwata fuq il-piż ta' tagħbija, iċ-centru tal-gravità jew l-itqal naħa meta imballaġġ jitgħabba b'mod mhux uniformi
- jiżgura taħriġ xieraq u informazzjoni preċiża dwar kif wieħed għandu jqandel tagħbijiet korrettament.

Id-Direttiva 90/270/KEE (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) tal-Unjoni Ewropea dwar il-ħtiġijiet minimi ta' saħħa u sigurtà għax-xogħol b'tagħmir li għandu *display screen*.

Min iħaddem huwa obligat:

- janalizza l-banijiet tax-xogħol
- jevalwa l-kundizzjonijiet ta' saħħa u sigurtà
- jindirizza kwalunkwe riskju għall-viżta, problemi fiżiċi u kwistjonijiet ta' stress mentali.

Hemm ukoll Direttiva Ewropea relevanti dwar il-prevenzjoni tal-MSDs f'ħaddiema żgħażaġħ, li jammontaw għal proporzjon kbir tal-ħaddiema fi ħdan is-settur HORECA. Id-Direttiva tpoġġi responsabbiltajiet fuq min iħaddem biex jiżguraw li r-riskji għall-ħaddiema żgħażaġħ jiġu minimizzati. Ħaddiema żgħażaġħ għandhom jikkooperaw ma' min iħaddimhom u mas-superviżuri u għandhom jiżguraw li jseguw proċedura tajba ta' saħħa u sigurtà relatata mal-post tax-xogħol fejn jaħdmu.

Id-Direttiva Ewropea (94/33/KE) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) dwar il-protezzjoni taż-żgħażaġħ fuq ix-xogħol teħtieġ lil min iħaddem sabiex:

- iqis in-nuqqas ta' esperjenza, għarfien u l-immaturità ta' ħaddiema żgħażaġħ meta jiġu biex jivvalutaw ir-riskji għas-saħħa u s-sigurtà tagħhom
- jagħmel valutazzjoni tar-riskji qabel maż-żagħżuġħ jibda jaħdem
- iqis l-valutazzjoni tar-riskji meta jiġi biex jistabilixxi jekk il-persuna żagħżuġħa hija pprojbita milli tagħmel ċertu xogħol.

Ir-rekwiziti ta' Direttivi, standards u linji gwida Ewropej, flimkien mad-dispożizzjonijiet nazzjonali ta' Stati Membri individwali, jistgħu jkunu relevanti wkoll għall-kundizzjonijiet tax-xogħol taż-żgħażaġħ u l-prevenzjoni tal-MSDs.

## Konkluzjonijiet u aktar informazzjoni

Qagħdiet strambi, movimenti ripetittivi u tqandil manwali ta' tagħbijiet, flimkien ma' kundizzjonijiet tax-xogħol mhux favorevoli, huma komuni fil-maġġoranza tax-xogħlijiet fis-settur HORECA. Dawn u bosta fatturi oħrajn



## **Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA**

jistgħu jistabbilixxu jekk haddiem huwiex f'riskju li jiżviluppa MSDs. Minħabba li dawn diffiċli biex jiġu kkurati u jistgħu jaffettwaw serjament is-saħħa fuq perjodu ta' żmien twil tal-haddiem, il-prevenzjoni hija vitali.

Bil-liġi, min iħaddem għandu jagħti kas tas-saħħa u s-sigurtà tal-haddiema. Huwa responsabbli għall-valutazzjoni tar-riskji fuq il-post tax-xogħol u sabiex itejjeb l-istandards tas-saħħa u s-sigurtà tal-haddiema kollha.

Xi suggerimenti għall-haddiema nfushom jinkludu: ħu ħinijiet ta' mistrieħ biżżejjed meta tkun qiegħed tagħmel xogħol ripetittiv jew li jehtieg ċertu sforz fiżiku; imxi u ibdel il-pożizzjoni fiżika tax-xogħol tiegħek spiss; oqgħod attent għas-sintomi ta' twissija bħall-akkumulu ta' għeja u skumdità lejn tmiem il-ġurnata xogħol.

### **Riżorsi ta' informazzjoni**

Informazzjoni speċifika b'enfasi fuq l-MSDs fis-settur HORECA, kif ukoll informazzjoni iktar ġenerali, hija disponibbli b'mod mifrux. Hawn taħt qiegħda tingħata għażla ta' tali informazzjoni.

#### **Informazzjoni speċifika**

'Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry' disponibbli minn

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

L-informazzjoni dwar il-kontroll u l-prevenzjoni ta' MSDs tista' tinstab taħt it-titli ta' attivitajiet varji; eżempju, 'serving', 'cleaning-up' u 'sprains & strains'.

Skedi informattivi għal tipi ta' xogħlijiet differenti u konsulenza dwar kif wieħed jista' jevita milli jwegġa' meta jkun qed jaħdem fi ħwienet tal-*fast food*, bħala dawk li jieħdu ħsieb bini sħiħ, fi ħwienet tal-merċa, ufficċji u ċinema.

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

'How I beat RSI' hija disponibbli minn: <http://www.howibeatrsi.com/> Dan is-sit jirrakonta kif haddiem żagħżuġh kien kapaċi jieħu l-passi biex jegħleb l-MSD tiegħu.

Għal gwida ta' taħriġ dwar is-sigurtà f'ristoranti, ara l-Kummissjoni dwar is-saħħa u s-sigurtà u l-Kumpens tal-haddiema:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



## **Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA**

### **Informazzjoni ġenerali**

Il-Kummissjoni dwar is-Saħħa u s-Sigurtà fir-Renju Unit toffri pariri lil ħaddiema b'ugħigh fid-dahar u informazzjoni dwar il-valutazzjoni tar-riskji għal dmirijiet jew xogħlijiet varji fuq il-post tax-xogħol:  
<http://www.hse.gov.uk/msd/>

'Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards' mill-Kummissjoni dwar is-Saħħa u s-Sigurtà u l-Kumpens tal-ħaddiema disponibbli minn:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



## Disturbi Muskuloskelettriċi (MSDs) fis-settur HORECA

<sup>1</sup> Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, L-Irlanda: EFILWC, 2004.

<sup>2</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.

<sup>3</sup> European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>4</sup> European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>5</sup> European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. 'Working conditions in the acceding and candidate countries 2001'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

<sup>6</sup> Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. 'Safety and the young worker - students manual'. Available at: [http://www.wcb.nt.ca/publications/S\\_YWStudentManual.pdf](http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf)

<sup>7</sup> Op De Beeck R and Hermans V. 'Research on work-related low back disorders'. European Agency for Safety and Health at Work, 2000, 67 p.  
Available at: [http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback\\_en.pdf](http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf)

<sup>8</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.,  
Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

<sup>9</sup> Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW. 'Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb'. *Occup Environ Med* 2002;59:269-77.

Dempsey PG, Filiaggi AJ. 'Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff'. *Ergonomics* 2006:93-106.



## **Disturbi Muskuloskeletriċi (MSDs) fis-settur HORECA**

---

10 Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

11 Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

12 Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

13 Roland Gauthy. 'Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be' 2005,

Available at: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>