73
MT

FACTS

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

ISSN 1725-7069

Perikli u riskji marbuta ma' l-irfigħ manwali ta' tagħbijiet fil-post tax-xogħol

X'inhu l-irfigħ manwali ta' tagħbijiet?

L-irfigħ manwali ta' tagħbijiet (*manual handling of loads* – MHL) jikkonsisti f'xi waħda mill-attivitajiet segwenti mwettqa minn ħaddiem jew ħaddiema: irfigħ, żamma, tqegħid, imbuttar, ġbid, ġarr jew ċaqliq ta' tagħbija ([1]). It-tagħbija tista' tkun ħajja (persuna jew annimal) jew bla ħajja (oġġett).

Għalkemm naqset dan l-aħħar, ir-rata ta' ħaddiema fl-UE-25 li jirrapurtaw li jġorru jew iċaqilqu tagħbijiet tqal, xorta għadha għolja (34.5 %), filwaqt li tilħaq 38.0 % fl-UE-10 ([2]).

Kif l-MHL jista' jaffettwa s-saħħa tal-ħaddiema

L-irfigħ manwali ta' tagħbija jista' joħloq:

- mard kumulattiv minħabba deterjorazzjoni gradwali u kumulattiva fil-qafas muskoluskeletali permezz ta' attivitajiet kontinwi ta' rfigħ/ żamma bħal per eżempju, uġigħ fin-naħa t'isfel tad-dahar;
- trawma akuta bħal qtugħ jew ksur ta' għadam minħabba inċidenti.

L-uġigħ fid-dahar hu ilment ewlieni marbut max-xogħol (23.8 %) fl-UE, b'numru akbar u sinifikanti ta' ħaddiema (38.9 %) milquta fl-Istati Membri l-ġodda ([2]).

X'jagħmel l-MHL perikoluż?

Huma bosta l-fatturi ta' riskju li jagħmlu l-MHL perikolużi u li b'hekk iżidu ċ-ċans ta' korriment. Dawn huma relatati ma' l-erba' aspetti ta' l-MHL, b'mod partikolari fejn jidħol il-korriment fid-dahar.

It-tagħbija

Ir-riskju li tweġġa' daharek jiżdied jekk it-tagħbija tkun:

- tqila wisq: m'hemm l-ebda limitu eżatt ta' piż li hu mingħajr periklu – il-biċċa l-kbira tan-nies jistgħu jqisu piż ta' 20–25 kg bħala tqil biex jintrefa';
- kbira wisq: jekk it-tagħbija tkun kbira, ma jkunx possibli li wieħed isegwi r-regoli bażiċi għall-irfigħ u l-ġarr — li t-tagħbija tinżamm kemm jista' jkun possibbli qrib il-ġisem; b'hekk il-muskoli jibdew jgħejjew aktar malajr;
- diffiċli biex tinqabad: dan jista' jwassal biex l-oġġett jiżloq u jikkaguna inċident; tagħbijiet li għandhom xfar jaqtgħu jew li għandhom materjal perikoluż jistgħu jkorru lill-ħaddiema;
- żbilanċjata jew mhix soda: dan iwassal għal piż li ma jinqasamx indaqs fuq il-muskoli u għal għejja minħabba li ċ-ċentru ta' gravità ta' l-oġġett ikun 'il bogħod mil-linja medjana tal-ġisem tal-ħaddiem;
- diffiċli biex tintlaħaq: li ġġebbed id-dirgħajn biex tilħaq, jew tbaxxi jew tgħawweġ it-tronk jirrikjedi aktar saħħa muskolari;
- ta' għamla u kobor li ma tħallix il-ħaddiem jara sew u bil-konsegwenza tiżdied il-possibilità li jizloq, jitfixkel f'saqajh, jaga' jew jibaqa' dieħel f'xi ħaga.

Il-ħidma

Ir-riskju ta' korriment tad-dahar jiżdied jekk il-ħidma:

- tkun ta' strapazz kbir, per eżempju, tiġi ripetuta wisq jew għal żmien twil wisq;
- tinvolvi pożizzjonijiet jew movimenti skomdi, per eżempju tronk milwi u/ jew mgħawweġ, dirgħajn mgħollija, polzi milwija, meta tipprova tilħaq iktar milli tiflaħ;
- tinvolvi żamma u ġarr ripetittiv.

L-ambjent

Il-karatteristiċi ta' l-ambjent tax-xogħol segwenti jistgħu jżidu r-riskju ta' korriment tad-dahar:

- nuqqas adegwat ta' wisgħa għall-MHL jista' jwassal għal qagħdiet skomdi u tmexxija ta' tagħbija li ma tkunx żgura;
- art li ma tkunx livell, mhux soda jew li tiżloq tista' żżid ir-riskju ta' inċidenti;
- is-sħana tista' tgħejja lill-ħaddiema, l-għaraq jagħmel l-għodda jiżolqu u dan ifisser li trid tintuża aktar saħħa; il-kesħa tista' ttarrax l-idejn u tagħmilha diffiċli li wieħed jaqbad sew;
- nuqqas ta' dawl jista' jżid ir-riskju ta' inċidenti, jew iġiegħel lill-ħaddiema joqogħdu f'posizzjonijiet diffiċli biex jaraw sew x'ikunu qegħdin jagħmlu.

L-individwu ([3])

Xi fatturi individwali jistgħu jaffettwaw ir-riskju ta' korriment tad-dahar:

- nuqqas ta' esperjenza, ta' taħriġ jew ta' familjarità ma' l-impieg;
- età — ir-risku ta' mard fin-naħa t'isfel tad-dahar jiżdied bl-età u bin-numru ta' snin fuq ix-xogħol;
- il-qisien fiżiċi u l-kapaċità bħalma huma t-tul, il-piż u s-saħħa;
- okkorrenza fl-imgħoddi ta' problemi fid-dahar.

Stima tar-riskji

Min iħaddem irid jagħmel stima tar-riskji għas-saħħa u s-sigurtà li jiffaċċjaw l-impjegati. Stima effettiva ta' riskju tista' ssir f'numru ta' passi sempliċi.

- Żomm għajnejk miftuħa għal riskji li jistgħu joħolqu inċidenti, korrimenti jew mard.
- Qis min jista' jweġġa' u kif dan jista' jseħħ.
- Qis jekk il-prekawzjonijiet eżistenti humiex adegwati jew jekk hemmx bżonn jittieħdu aktar passi.
- Segwi r-riskji, u irrevedi l-miżuri preventivi.

([1]) Direttiva tal-Kunsill 90/269/KEE dwar il-ħtiġijiet minimi tas-saħħa u tas-sigurtà għat-tqandil manwali ta' tagħbija fejn hemm riskju partikolarment ta' korriment tad-dahar għall-ħaddiema.

([2]) Fondazzjoni Ewropea għat-Titjib ta' Kundizzjonijiet ta' Għixien u ta' Xogħol, 'Ir-Raba' stħarriġ Ewropew dwar kundizzjonijiet ta' xogħol', 2005.

([3]) Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, 'Riċerka dwar problemi ikkawżati minn xogħol fin-naħa t'isfel tad-dahar,' 2000.

Miżuri preventivi

L-inċidenti u problemi ta' saħħa jistgħu jkunu evitati billi jitneħħew jew għallinqas jitnaqqsu r-riskji ta' l-MHL. Għandha tintuża l-ġerarkija ta' miżuri preventivi kif ġej.

- Tneħħija — ara jekk l-MHL jistax jiġi evitat, per eżempju billi jintuża apparat b'użu ta' kurrent jew mekkanizzat bħal *conveyers* jew *lift trucks*.
- Miżuri tekniċi — jekk l-MHL ma jistax jiġi evitat, qis l-użu ta' għodda li jagħtu appoġġ bħal għodda ta'l-irfigħ, *trolleys* u tagħmir ta' rfigħ li jaħdem bil-vakum.
- Miżuri organizzativi bħal rotazzjoni ta' ħidmiet u l-introduzzjoni ta' waqfiet b'ħin adegwati għandhom jitqiesu biss f'każ li r-riskji MHL ma jistgħux jitneħħew jew jitnaqqsu.
- Għoti ta' tagħrif dwar ir-riskji u dwar l-effetti negattivi fuq is-saħħa kkawżati mill-MHL, u taħriġ fl-użu ta' apparat u tat-teknika korretta ta' l-użu.

Il-politika dwar problemi muskoluskeletali (*musculoskeletal disorders* - MSDs) fuq il-post tax-xogħol għandha tinkludi, bħala parti integrali, rijabilitazzjoni u d-dħul lura għax-xogħol ta' ħaddiema li għandhom MSDs. B'dan il-mod titjieb is-saħħa u l-benesseru tal-ħaddiema, u jkun evitat tnaqqis fil-produttività.

L-involviment tal-ħaddiema u tar-rappreżentanti tagħhom hu essenzjali biex tittieħed azzjoni dwar riskji fuq il-post tax-xogħol.

Teknika ta' użu tajjeb

Irfigħ

Qabel terfa' tagħbija, trid tippjana u tħejji għal din il-biċċa xogħol. Trid tiżgura illi:

- tkun taf fejn inti sejjer/sejra;
- il-post li se tgħaddi minnu hu ħieles minn kull xkiel;
- għandek qabda tajba fuq it-tagħbija;
- idejk, it-tagħbija u il-pwiem ma jiżolqux;
- jekk se terfa' ma' xi ħadd ieħor, it-tnejn tridu tkunu tafu x'se tagħmlu qabel tibdew.

Għandek tuża t-teknika li ġejja meta terfa' tagħbija.

- Poġġi saqajk madwar it-tagħbija, b'tali mod li tiġi fuqha (jekk dan mhux possibli, prova ersaq kemm jista' jkun qrib it-tagħbija).
- Uża l-muskoli ta' saqajk meta terfa'.
- Iddritta dahrek.
- Iġbed it-tagħbija kemm jista' jkun qrib tiegħek.
- Erfa' u ġorr it-tagħbija b'idejk u dirgħajk dritti u ppuntati 'l isfel.

Imbottar u ġbid

Hu importanti li:

- l-imbottar u l-ġbid isir billi tuża l-istess piż tal-ġisem; billi tmil 'il quddiem meta timbotta u tmil lura meta tiġbed;
- saqajk jkunu sodi biżżejjed l-art sabiex tkun tista' tmil 'il quddiem/ lura;
- tevita li ddawwar jew tilwi dahrek;
- l-għodda ta' l-irfigħ ikollhom pwiem/ fejn taqbad l-id sabiex tkun tista' tuża jdejk biex tagħmel is-saħħa; l-għoli ta' pum għandu jkun bejn l-ispalla u l-qadd sabiex tkun tista' timbotta/ tiġbed f'qagħda tajba u newtrali;
- l-għodda ta' l-irfigħ huma mantnuti sew halli r-roti jkollhom id-daqs kif suppost u jkunu jaħdmu bla tfixkil;
- l-art tkun iebsa, livellata u nadifa.

Leġiżlazzjoni Ewropea

Id-Direttiva tal-Kunsill 90/269/KEE tispjega r-rekwiżiti tas-saħħa u tas-sigurtà dwar l-MHL, partikolarment fejn hemm riskju għal ħaddiema ta' korriment tad-dahar.

Ir-rekwiżiti ta' direttivi, standards u linji gwida oħra Ewropej, flimkien ma' dispożizzjonijiet fl-Istati Membri individwali jistgħu jkunu rilevanti wkoll għall-prevenzjoni ta' problemi tas-saħħa relatati max-xogħol li huma kkawżati minn MHL ([4]).

Aktar tagħrif dwar l-irfigħ manwali ta' tagħbija, prevenzjoni ta' l-MSDs u ż-żamma ta' ħaddiema li għandhom MSDs f'xogħolhom jinab fuq http://osha.europa.eu/topics/msds/

Aktar tagħrif dwar pubblikazzjonijiet ta' l-Aġenzija jinsab fuq http://osha.europa.eu/publications

Irfigħ manwali korrett ta' tagħbija

Id-dahar **m'għandux** jinbaram jew jiltewa

Sors: Demaret, J.-P., Gavray, F. u Willems, F. (Prevent), *Aidez votre dos — Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile»*, Proxima, 2006.

([4]) Il-websajt bil-leġiżlazzjoni ta' l-Aġenzija: http://osha.europa.eu./legislation

Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol
Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao
Tel. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83
E-mail: information@osha.europa.eu

© Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurta' fuq il-Post tax-Xogħol. Riproduzzjoin tal-fuljett hija permessa kemm-il jissemma' s-sors. *Printed in Belgium, 2007*

Traduzzjoni pprovduta miċ-Ċentru ta' Traduzzjoni (CdT, Lussemburgu), bbażata fuq test oriġinali bl-Ingliż.

TE-76-06-537-MT-C