

Prevenirea afecțiunilor musculo-scheletice (AMS) cu ajutorul procedurilor de securitate și sănătate în muncă (SSM)

Introducere

Acesta este un ghid cu îndrumări referitoare la modul în care puteți utiliza, în calitate de angajator, procedurile organizaționale de SSM pentru prevenirea apariției afecțiunilor musculo-scheletice (AMS).

Acest proces vă oferă posibilitatea să preveniți AMS în mod sistematic și eficient. O evaluare de înaltă calitate a riscurilor ergonomice trebuie să cuprindă următoarele etape:



Figura 1. Etapele evaluării riscurilor

Trebuie să analizați mediul de lucru, să evaluați și să documentați toți factorii de risc identificați. Trebuie evaluați factorii de risc relevanți pentru locul de muncă respectiv.

Aspecte de luat în considerare:

- Câte femei și câți bărbați lucrează la respectivul loc de muncă?
- Îndeplinesc sarcini similare? Sunt expuși unor riscuri de AMS diferite?

- Cât de des sunt lucrătorii expuși riscului?
- Câți lucrători sunt expuși?
- Au cunoștință atât angajatorii, cât și lucrătorii de pozițiile de lucru și de mișcările de lucru adecvate, precum și de modalitatea de utilizare a mijloacelor auxiliare tehnice?

Începeți prin identificarea surselor de riscuri de AMS la nivelul organizației dumneavoastră. Printre exemplele de surse de riscuri se pot număra:

- Sarcinile repetitive
- Manipularea manuală
 - Manipularea manuală a unor obiecte grele
 - Sarcinile care implică împingerea și tragerea unor obiecte grele
 - Transportul persoanelor
- Pozițiile de lucru neobișnuite
- Mișcările de lucru neobișnuite
- Factorii de mediu (zgomot, iluminat, climat, vibrații, de exemplu care se manifestă în timp ce se utilizează unelte manuale)
- Utilizarea de forță brută

Examinarea condițiilor

Identificarea riscurilor

Pentru a identifica sursele de riscuri de AMS, trebuie să începeți printr-un dialog între dumneavoastră, ca manager, și lucrători (sau reprezentanții acestora). Este important să se includă întreaga forță de muncă în evaluarea riscurilor (de exemplu, atât femeile, cât și bărbații, atât persoanele tinere, cât și cele în vârstă). Trebuie luate în considerare frecvența, durata și intensitatea activității, precum și numărul lucrătorilor expuși factorilor de risc.

Riscurile identificate trebuie să fie enumerate în ordinea importanței. Indiferent cine urmează să efectueze evaluarea riscurilor la locul de muncă, persoana respectivă trebuie să fie competentă în acest sens.

Cercetarea bolilor profesionale și a accidentelor de muncă

Cercetarea incidentelor, a bolilor profesionale și a accidentelor de muncă

Cercetările trebuie să ducă la o serie de măsuri cu ajutorul cărora să se prevină producerea unor noi incidente, din categoria celor raportate, evitându-se astfel apariția AMS. Un sistem de raportare facilitează observarea situațiilor care pot genera probleme de sănătate și accidente. Un astfel de sistem vă oferă un instrument de planificare a unui loc de muncă sănătos și de cercetare și remediere a incidentelor care nu ar trebui să se repete. Trebuie să fie ușor pentru lucrători să împărtășească informații cu privire la incidente și la situații care s-au produs sau care au fost evitate la limită și care puteau provoca accidentări sau probleme de sănătate.

Aspectele care trebuie abordate sunt următoarele:

- Există exemple de afecțiuni, probleme de sănătate, îmbolnăviri, absențe sau accidente grave în unitatea dumneavoastră care pot fi legate de AMS?
- Dacă există, ați cercetat aceste situații și cazuri?
- Cum efectuați aceste cercetări (exemplificați)?
- Cum sunt definite incidentele în cadrul societății dumneavoastră? Sunt incluse și incidentele legate de AMS?
- Cum înregistrați incidentele care au cauzat probleme de sănătate și/sau accidente (utilizarea sistemelor de raportare)?

Evaluarea riscurilor

Evaluarea riscurilor

În calitate de angajator, planificați evaluarea riscurilor în colaborare cu lucrătorii. Aspecte care trebuie abordate:

- Ce evidențiază cercetările anterioare cu privire la apariția riscurilor de AMS în cadrul organizației?
- Care sunt rezultatele măsurilor luate? Sunt evaluate aceste rezultate?
- Sunt utilizate metode bazate pe dovezi pentru evaluarea riscurilor? Sunt utilizate metodele corecte în scopurile corecte și în mod adecvat?

Întocmirea unui plan de acțiune

Plan de acțiune, măsuri de punere în aplicare și evaluare

După ce riscurile au fost evaluate, trebuie să elaborați un plan de acțiune însoțit de un calendar, cu indicarea persoanei (persoanelor) responsabile.

Măsuri de punere în aplicare

Este esențial să se comunice concluziile evaluării tuturor lucrătorilor și să se asigure angajamentul tuturor părților.

Verificarea măsurilor

Acțiunile întreprinse în vederea reducerii la minimum sau a prevenirii AMS trebuie să fie evaluate în mod sistematic pentru a stabili elementele care funcționează, pentru a evalua eficacitatea acțiunilor și pentru a prevedea îmbunătățirile adecvate, dacă este cazul. Trebuie să confirmați că modificările și îmbunătățirile aduse anumitor posturi de lucru nu cauzează efecte nedorite asupra altor posturi de lucru.

Repartizarea sarcinilor

Repartizarea sarcinilor, dacă este necesar

Pentru a putea îndeplini în mod eficace activitățile și măsurile care au fost adoptate în cadrul activității până acum, este posibil ca dumneavoastră, în calitate de angajator, să trebuiască să repartizați sarcini mai multor persoane/funcții din cadrul societății.

Cum se realizează repartizarea sarcinilor? Cine este responsabil cu evaluarea riscurilor de AMS în cadrul unității?

- Dumneavoastră sau cei cărora le-au fost alocate sarcinile aveți nevoie de cunoștințe, de resurse și de mandate.
- Lucrătorilor din întreprindere/organizație le este clar și cunoscut cine a primit sarcini cu privire la SSM și care sunt aceste sarcini? De exemplu, cu cine poate discuta personalul pe tema prevenirii AMS?

Cunoștințele dobândite

Cunoștințe

În calitate de angajator, trebuie să vă asigurați că toți angajații au cunoștințe în materie de SSM pentru a lucra în condiții de siguranță, în special în ceea ce privește:

- pozițiile și mișcările de lucru adecvate;
- modalitatea de utilizare a echipamentelor tehnice;
- riscurile inerente pozițiilor și mișcărilor de lucru inadecvate și manipulării manuale necorespunzătoare, cum ar fi ridicarea, împingerea și tragerea unor obiecte grele, și
- semnele clinice timpurii indicând instalarea unor leziuni la nivelul articulațiilor și al musculaturii.

De asemenea, trebuie să le dați lucrătorilor, în special celor noi, atât instrucțiuni, cât și ocazia de a exersa tehnici de lucru adecvate sarcinilor curente. Este important să monitorizați dacă instrucțiunile pot fi înțelese de toată lumea și dacă sunt respectate!

Oferiți instrucțiuni scrise pentru sarcinile care, în opinia dumneavoastră, pot implica riscuri grave de AMS de origine profesională? V-ați asigurat că toți lucrătorii afectați înțeleg aceste instrucțiuni?

Aveți acces la serviciile de medicină a muncii pentru a vă oferi asistență și ajutor atunci când cunoștințele dumneavoastră în materie de proceduri SSM pentru prevenirea AMS sunt insuficiente?

Colaborare

Colaborare

În calitate de angajator, trebuie să le oferiți lucrătorilor ocazia de a participa la activitățile de evaluare a riscurilor, și anume în ceea ce privește AMS.

Acțiuni subsecvente

Acțiuni subsecvente

La fel ca în cazul oricăror alte măsuri, trebuie monitorizate eficiența și eficacitatea măsurilor preventive și corective referitoare la AMS.