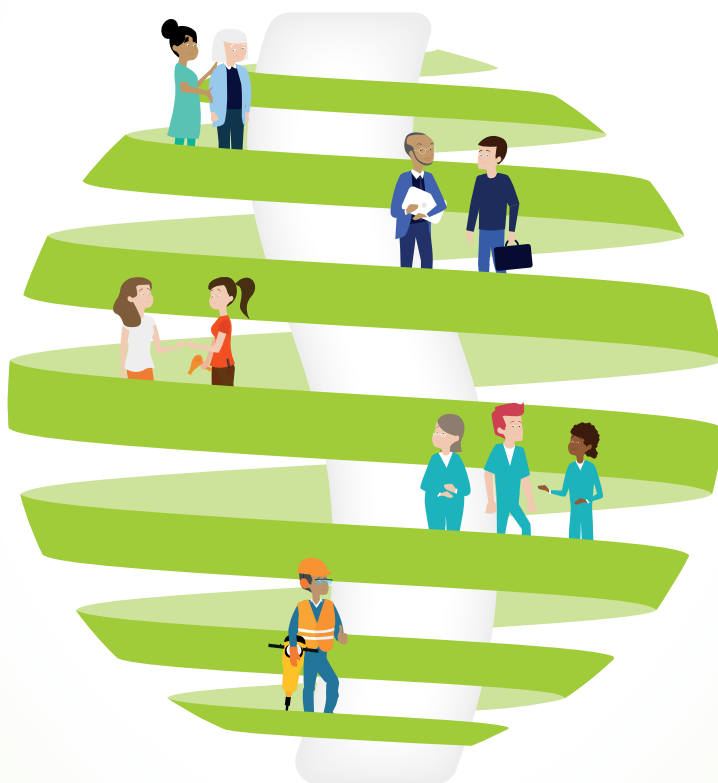


Безопасността и здравето при работа са грижа на всеки. Добре е за теб. Добре е за бизнеса.

Здравословни работни места **ОБЛЕКЧЕТЕ ТОВАРА**

Ръководство за кампанията



#EUhealthyworkplaces


www.healthy-workplaces.eu



Европейска агенция
за безопасност и здраве
при работа



Здравословни
работни места



Europe Direct е услуга, предназначена да ви помогне да намерите отговори на въпросите, които си задавате за Европейския съюз.

Безплатен телефонен номер (*): 00 800 6 7 8 9 10 11

(*): Информацията, както и повечето обаждания са безплатни (възможно е обажданията от мрежата на някои оператори, от обществени телефони или от хотели да бъдат таксувани).

Повече информация за Европейския съюз можете да намерите в интернет (<https://europa.eu>).

Текстът е завършен през ноември 2019 г.

Нито Европейската агенция, нито лице, действащо от името на Агенцията, носи отговорност за евентуалната употреба на информацията по-долу.

Люксембург: Служба за публикации на Европейския съюз, 2020 г.

Print: ISBN 978-92-9479-234-1, doi:10.2802/710217, TE-01-20-122-BG-C

PDF: ISBN 978-92-9479-167-2, doi:10.2802/376156, TE-01-20-122-BG-N

© Европейска агенция за безопасност и здраве при работа, 2020 г.

Възпроизвеждането е разрешено, при условие че е посочен източникът.

За всяко използване или възпроизвеждане на снимки или други материали, които не са под авторското право на EU-OSHA, трябва да се иска разрешение пряко от притежателите на авторските права.

Снимките, използвани в настоящата публикация, илюстрират различни трудови дейности.

Те не показват непременно добри практики или спазване на законодателните изисквания.

За достъп до уебсайтове и препратки, моля вижте онлайн версията на настоящото ръководство на адрес:

<https://osha.europa.eu/en/publications>

Съдържание

1. Въведение	3
1.1. За какво става дума?	4
1.2. Какво представляват свързаните с работата мускулно-скелетни увреждания?.....	5
1.3. Защо предотвратяването на свързани с работата МСУ е основен приоритет?	9
2. Предотвратяване и управление на свързаните с работата МСУ	11
2.1. Съвместна работа за предотвратяване на свързаните с работата МСУ	11
2.2. Законодателство относно свързани с работата МСУ	12
2.3. Справяне със свързаните с работата МСУ	13
2.4. Ранна намеса и завръщане на работа	17
2.5. Някои групи работници са изложени на особен риск	19
2.6. Насърчаване на доброто мускулно-скелетно здраве в ранна възраст.....	21
3. Кампания „Здравословни работни места“ за 2020—2022 г.	23
3.1. Информация за кампанията.....	23
3.2. Кой може да участва в кампанията?	24
3.3. Как да се включите.....	25
3.4. Награди за добри практики за здравословни работни места	26
3.5. Нашата мрежа от партньори	27
3.6. Допълнителна информация и източници.....	28
Препратки и бележки	29



EU-OSHA осъществи тригодишен проект за преглед на БЗР относно свързаните с работата МСУ⁽¹⁾. Целта беше да се проучат проблемите, засягащи свързаните с работата МСУ и съответните политики, да се подобри разбирането ни по тази тема и да се набележат ефективни начини за предотвратяване на свързаните с работата МСУ. В рамките на проекта бяха разгледани и мерките за работното място, чрез които

да се помогне за предотвратяване на свързаните с работата МСУ и управление на хроничните МСУ, включително за подкрепа за завръщането на работниците на работа и рехабилитация. В проекта за преглед на БЗР се обръща внимание на нуждите на лицата, отговорни за определяне на политиката, и изследователите и се допълва настоящата кампания.

1. Въведение

Доброто управление на рисковете за безопасността и здравето на работното място е от полза за всички: работници, бизнес и общество. То зависи от утвърдената култура на превенция на риска, което означава, че работодателите и ръководителите са ангажирани с предотвратяването на рисковете и насърчаването на участието на работниците. Активното и ангажирано управление на безопасността и здравето при работа (БЗР) прави всички предприятия по-конкурентоспособни — например чрез намаляване на отсъствието по болест, увеличаване на производителността и повишаване на устойчивостта на труда.

Настоящата брошура е уводното ръководство за кампанията „Здравословните работни места облекчават товара“ за периода 2020—2022 г., организирана от Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA). Кампанията има за цел да се повиши осведомеността за свързаните с работата мускулно-скелетни увреждания (МСУ) и значението на предотвратяването им. Целта е да се насърчат работодателите, работниците и другите заинтересовани страни да работят заедно за предотвратяване на МСУ.

Кампанията показва как свързаните с работата рискове от МСУ, които не могат да бъдат напълно премахнати, могат поне да бъдат контролирани. В нея се обяснява също така как чрез ранна намеса може да бъде предотвратено превръщането на свързаните с работата МСУ в хронични. Освен това в нея се обяснява как доброто управление на БЗР може да помогне на работниците, които вече страдат от хронични МСУ, да се върнат и да останат на работа. Кампанията също така повишава осведомеността относно многобройните рискови фактори за МСУ — физически, организационни, психосоциални, социалнодемографски и индивидуални фактори — и необходимостта от разработване на превантивни подходи, които да обхващат всеки от тях.

EU-OSHA вече проведе две кампании за свързани с работата МСУ — през 2000 и

2007 г. — така че защо да се организира друга кампания по тази тема сега? Свързаните с работата МСУ засягат работниците от всички възрасти и на всички видове работни места, така че настоящата кампания е от значение за много хора. Предотвратяването на излагането на рискови фактори, които допринасят за свързани с работата МСУ, е важно за устойчивостта на работата, особено в контекста на застаряващата работна сила и целта на политиката за увеличаване на процента на заетост сред по-възрастните работници. Освен това мащабът на проблема и времето, необходимо за промяна на равнище работно място, са убедителни причини за преразглеждане на тази ключова тема за БЗР сега.

Последните доказателства за въздействието на работата в седнало положение върху здравето на хората насочиха вниманието към позата (по-специално седенето и работата с компютри) и липсата на физическа активност на работното място. Седенето за продължителен период от време се среща при много видове работни ситуации — от работа на монтажни линии в индустриална среда до касиери в супермаркети и работа с компютър. Настоящата кампания ще повиши осведомеността за важността на предотвратяването на свързаните с работата МСУ, при които се налага продължителното седене в една и съща поза.

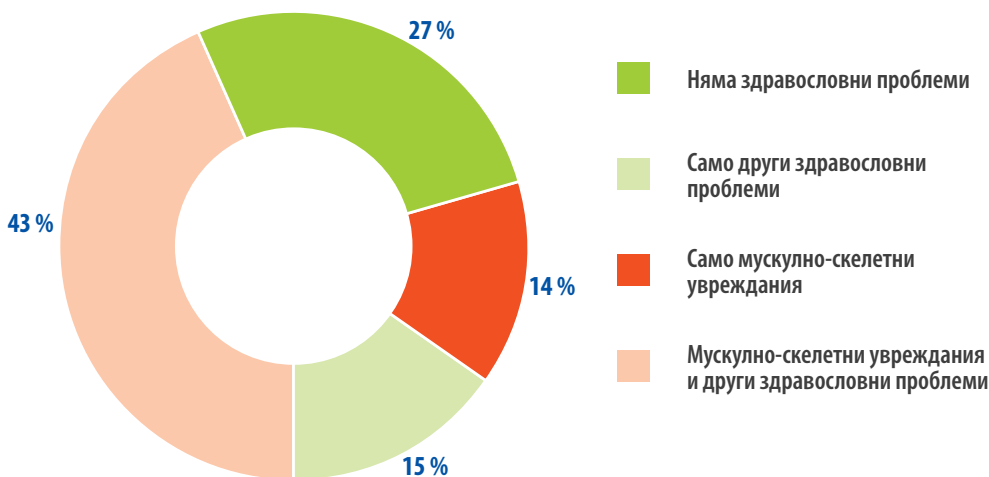
Кампанията показва как, въпреки сложността им, на свързаните с работата МСУ може да се повлияе по същия начин, както на всеки друг проблем, свързан с БЗР. Тя ще предостави на предприятията инструментите и подкрепата, от които се нуждаят, за да се справят със свързаните с работата МСУ по систематичен начин: практически съвети и ръководства и аудио-визуални материали, примери за добри практики и казуси. Цялата тази, както и допълнителна информация може да бъде намерена на уебсайта на кампанията (<https://healthy-workplaces.eu>), включително нова база данни със съответните ресурси.

1.1. За какво става дума?

Милиони работници в цяла Европа страдат от МСУ. Въпреки значителните усилия за предотвратяването им свързаните с работата МСУ остават най-често срещаният здравословен проблем в Европа. Проучването на Евростат на работната сила от 2013 г. разкри, че от всички работници, посочили, че страдат от (физически или психически) здравословен проблем, свързан с работата през последните 12 месеца, 60 % съобщават за оплакване, свързано с МСУ, като свой най-сериозен здравословен проблем ⁽²⁾. Вторият най-често установяван здравословен проблем (посочен от 16 %) е стрес, депресия или тревожност.

Тези цифри се основават на европейското проучване на условията на труд (ЕПУТ), в което се установи, че приблизително трима от петима работници в ЕС съобщават, че страдат от МСУ (вж. фигурата по-долу) ⁽³⁾. Най-често срещаните видове МСУ, съобщавани от работниците, са болки в гърба и мускулите на горните крайници (съответно 43 % и 41 %). За болки в мускулите на долните крайници се съобщава по-рядко (29 % през 2015 г.).

Здравословни проблеми, които засягат работниците през последните 12 месеца, ЕС—28, 2015 г.



Източник: Panteia, въз основа на шестото ЕПУТ, 2015 г.

Микро- и малките предприятия (ММП) са особено уязвими на последиците от свързаните с работата МСУ, тъй като те често имат по-нестабилно управление на БЗР от по-големите предприятия. Според европейското проучване на EU-OSHA за новите и възникващите рискове в предприятията (ESENER)

микропредприятията, за разлика от другите предприятия, е много по-малко вероятно да извършват оценки на риска, които са жизненоважни за успешното справяне с проблемите на БЗР ⁽³⁾.

1.2. Какво представляват свързаните с работата мускулно-скелетни увреждания?

Повечето свързани с работата МСУ са кумулативни увреждания, които се дължат например на многократно излагане на натоварвания с висока интензивност за дълъг период от време. Въпреки това свързани с работата МСУ могат да бъдат и остри травми, като фрактури, които възникват по време на злополука. Тези увреждания засягат главно гърба, шията,

раменете и горните крайници, но могат да засегнат и долните крайници. Някои свързани с работата МСУ, като синдром на карпалния тунел в китката, са специфични поради техните ясно определени признаци и симптоми. Други са неспецифични, защото е налице болка или дискомфорт без ясни доказателства за конкретно увреждане ⁽⁷⁾.

Защо свързаните с работата МСУ представляват проблем? ⁽⁴⁾

- Свързаните с работата МСУ са причина за безпокойство не само поради въздействието им върху здравето на отделните работници, но и поради въздействието им върху предприятията и националните икономики.
- Свързаните с работата МСУ са една от най-честите причини за инвалидност и отпуск по болест, както и най-често признатото професионално заболяване в държавите, включително Франция, Италия, Латвия и Испания.
- Работниците с МСУ е вероятно по-често да отсъстват от работа.

Видовете свързани с работата МСУ, които засягат работниците, включват следното.



Болките в гърба и шията са едни от най-често срещаните състояния.



Нарушенията на ставите могат да бъдат причинени от износване или болест или могат да бъдат резултат от трудови злополуки.

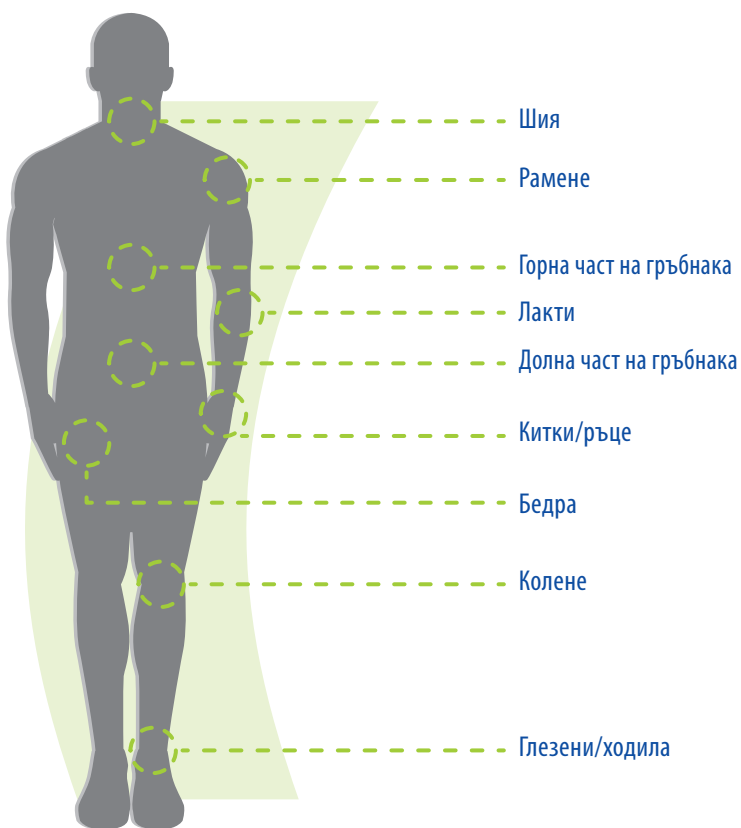


Мускулните наранявания могат да бъдат причинени от тежки или повтарящи се дейности.



Нарушения на костите обикновено се дължат на злополука при работа, както в случая на счупена кост.

Карта на тялото, показваща частите на тялото, които обикновено са засегнати от МСУ



Източник: EU-OSHA (®).



Свързаните с работата мускулно-скелетни увреждания са увреждания на телесни структури, например мускули, стави, сухожилия, връзки, нерви, кости и локална кръвоносна система, които се причиняват или влошават основно от работата и от въздействието на непосредствената заобикаляща среда, в която се извършва работата ⁽⁶⁾.

Работниците с МСУ установяват, че ежедневните им дейности са засегнати не само от самото МСУ, но и от свързаните с него проблеми със здравето. Освен че изпитват болка, лицата с МСУ могат да изпитват тревожност, проблеми със съня и обща умора. В дългосрочен план е вероятно те да не могат да продължат да упражняват досегашната си работа или друга подобна работа. Различни групи фактори могат да допринесат за свързани с работата МСУ, включително физически и биомеханични фактори,

организационни и психосоциални фактори и индивидуални фактори. Тези фактори могат да влияят самостоятелно или заедно ⁽⁹⁾. Психосоциалните рискове и свързаният с работата стрес също могат да доведат до остра болка, която да се превърне в хронична ⁽¹⁰⁾. Излагането на комбинация от рискови фактори трябва да се има предвид при оценката на свързани с работата МСУ.

Фактори, които потенциално допринасят за възникването на свързани с работата МСУ

Вид на фактора	Примери
Физически	<ul style="list-style-type: none"> • вдигане, носене, бутане или дърпане на товари или използване на инструменти • повтарящи се или силови движения • продължителни физически усилия • неудобни и статични пози (например продължително седене или стоене, стоене на колене, държане на ръцете над нивото на рамото) • вибрация, засягаща ръката или цялото тяло • студ или прекомерна топлина • високи нива на шум, причиняващи напрежение в тялото • лошо оформление и дизайн на работното място
Организационни и психосоциални фактори	<ul style="list-style-type: none"> • изискваща много усилия работа, голямо работно натоварване • продължително работно време • липса на почивки или възможности за промяна на работните пози • липса на контрол върху задачите и натоварването • неясни/пораждащи конфликт роли • повтаряща се, монотонна работа с бързи темпове • липса на подкрепа от колегите и/или ръководителя
Индивидуални	<ul style="list-style-type: none"> • медицинска анамнеза • физически капацитет • възраст • затлъстяване/наднормено тегло • пушене

1.3. Защо предотвратяването на свързани с работата МСУ е основен приоритет?

Предотвратяването на свързани с работата МСУ с цел подобряване на здравето и благосъстоянието на работниците се залага като приоритет във всяка стратегия на ЕС за БЗР от 2002 г. насам. Наскоро Европейската комисия подчерта, че МСУ продължават да бъдат „едно от най-сериозните и широко разпространени свързани с работата увреждания“. Потенциалът им да попречат на милиони работници от ЕС да останат на работа през целия си живот води до „големи разходи за хората, предприятията и обществото като цяло“⁽¹¹⁾. Инвестирането в предотвратяване на свързани с работата МСУ ще подобри здравето и професионалните перспективи на работниците, ще увеличи конкурентоспособността на предприятията и ще облагодетелства националните здравни системи.

Въпреки законите за предотвратяване на свързани с работата МСУ — и усилията на европейските и националните органи и предприятия — честотата на тези нарушения е намаляла съвсем малко през последните години⁽¹³⁾. Това повдига въпроса „Какви са пропуските в съществуващите подходи за превенция и оценка на риска?“

В нов доклад на EU-OSHA този въпрос се разглежда чрез анализ на въздействието на фактори, сред които дигитализация и нови технологии, липса на адекватна организация и/или планиране на работата, промяна на демографските данни на работната сила и въздействие на психосоциалните рискови фактори⁽¹⁴⁾. Такива нововъзникващи проблеми пораждаат нови рискови фактори и пречат на мерките за предотвратяване на свързаните с работата МСУ. Стратегическата рамка за здраве и безопасност при работа за периода 2014—2020 г. подчертава важноста на усилията за справяне с възникващите рискове⁽¹⁵⁾.

Освен това предотвратяването на свързаните с работата МСУ е приоритет не само в областта на БЗР, но и в много други области на политиката. Нарастващ брой хора живеят с хронични МСУ в резултат на застаряването на населението на Европа. Ефективното сътрудничество между заинтересованите страни от различни области на политиката — образование, обществено здраве, индустриална политика и равенство — за насърчаване на мускулно-скелетното здраве на работниците може да помогне за постигане на целите за интелигентен, устойчив и приобщаващ растеж в Европа.

Въздействието на МСУ върху предприятията⁽¹²⁾

Отсъствия от работа

Отсъствието от работа поради МСУ съставлява значителен дял от загубените работни дни в държавите — членки на ЕС. През 2015 г. повече от половината (53 %) от работниците с МСУ (включително работниците с други здравословни проблеми) съобщават, че са отсъствали от работа през изминалата година, което е значително по-висок процент от процента на работниците без здравословни проблеми (32 %). Работниците с МСУ също е по-вероятно да отсъстват за по-дълъг период от време.

Непълноценно присъствие

Изпитването на болка на работното място в резултат на МСУ вероятно ще окаже въздействие върху изпълнението

и производителността. През 2015 г. работниците с МСУ (включително работниците с други здравословни проблеми) са работили много по-често, докато са били болни, отколкото работници без здравословни проблеми — 29 % в сравнение с 9 %.

Ранно или принудително пенсиониране

Работниците с МСУ са по-склонни от работниците без МСУ да считат, че няма да могат да вършат същата работа на 60-годишна възраст. По-точно една трета от работниците с МСУ (включително и работниците с други здравословни проблеми) смятат, че няма да могат да продължат да вършат работата си до навършване на 60-годишна възраст.

Разглеждане на казус

Програмата TMS Pros — Франция

Програмата, създадена през 2014 г., предоставя на предприятията помощ за предотвратяване на МСУ, съобразена с техните нужди. Предприятия с по-малко от 50 служители могат да кандидатстват за съфинансиране от 70 % за обучение на вътрешен ръководител на проект за превенция на МСУ и/или за възлагане на проучване или план за действие във връзка с МСУ, както и за съфинансиране от 50 % за закупуване на оборудване за изпълнение на плана.

Около 7000 от целевите 8000 предприятия започнаха програмата до края на 2017 г. Общо 1600 са достигнали крайния етап на оценка, като показват достатъчна компетентност за управление на собствената си програма за предотвратяване на МСУ.

Освен подкрепата от мрежа от регионални бюра с експертни знания за предотвратяване на МСУ, за успеха на инициативата принос имаше и следното:

- ясен поетапен подход;
- управление на процеса чрез уебсайта;
- съобразена с нуждите подкрепа;
- финансова подкрепа.

Общо 110 компании участваха в конкурса Trophées TMS Pros 2018, а 7 получиха награди ⁽¹⁶⁾.

В предишното издание (2016 г.) ⁽¹⁷⁾ детска градина Stenger Bachmann получи награда за компании с по-малко от 50 работници. Целите на нейния проект са били да се намали броят на свързаните с МСУ отсъствия от работа, да се подобри работната среда чрез пренареждане на работните пространства, да се намалят преките разходи, свързани с МСУ, както и да се предотврати появата на МСУ при работниците.

Повече информация за програма TMS Pros може да бъде получена на френски език на адрес: <https://tmspros.fr>



2. Предотвратяване и управление на свързаните с работата МСУ

2.1. Съвместна работа за предотвратяване на свързаните с работата МСУ

Кампанията „Здравословни работни места“ 2020—2022 г. не само ще повиши осведомеността за свързаните с работата МСУ и отрицателното им въздействие върху хората, предприятията и обществото, но и ще насърчи работодателите и служителите да работят заедно, за да предотвратяват МСУ на работното място.

Сътрудничеството между работодатели, ръководители и работници създава общо разбиране на проблема и води до трайни подобрения. Участието на работниците може да доведе до по-открито обсъждане на здравословни проблеми, включително МСУ, и да гарантира предприемането на ефективни превантивни мерки ⁽¹⁸⁾.

Обсъждане на МСУ на работното място

За някои хора МСУ представляват много личен проблем, който рядко обсъждат. Избягването на проблема обаче може да направи МСУ трудни за управление или хронични, което в крайна сметка може да има пагубно въздействие върху професионалния живот на човека.

Ето защо е важно работниците да се насърчават да започнат да говорят за МСУ на работното място открито и възможно най-рано. Ако работниците се чувстват удобно да обсъждат физическото си здраве, тогава има по-голяма вероятност да се грижат за себе си и да получат ранна подкрепа и лечение ⁽¹⁹⁾.

Инструментите на EU-OSHA за започване на дискусии за МСУ могат да се използват за улесняване на груповите дискусии на работното място или по време на обучение. Инструментът съдържа насоки за ръководители и служители относно обсъждането на свързани с МСУ въпроси ⁽²⁰⁾.

„В рамките на своите отговорности работодателят предприема необходимите мерки за опазване на безопасността и здравето на работниците, включително предотвратяването на професионалните рискове, предоставянето на информация и обучение, както и осигуряването на необходимата организация и средства.“

Член 6 от Рамковата директива за БЗР ⁽²¹⁾

2.2. Законодателство относно свързани с работата МСУ

Рисковете, свързани с МСУ, попадат в обхвата на Рамковата директива за БЗР, която има за цел да защити работниците от рисковете, свързани с работата като цяло, и в нея се установява отговорността на работодателя за осигуряване на безопасността и здравето на работното място. Решение на някои рискове, свързани с МСУ, се намира чрез специални директиви, по-специално Директивата за

ръчна обработка на товари, Директивата за екранно оборудване и Директивата за вибрациите. В Директивата за използването на работно оборудване се обръща внимание на позите, които работниците заемат при използване на работно оборудване, и се пояснява, че работодателите трябва да вземат предвид принципите на ергономията, за да изпълнят минималните изисквания за БЗР.

Някои ключови директиви на ЕС

Директива 89/391/ЕИО (Рамковата директива за БЗР)

от 12 юни 1989 г. за въвеждане на мерки за насърчаване подобряването на безопасността и здравето на работниците на работното място — „Рамковата директива“

Директива 90/269/ЕИО — Директивата за ръчна обработка на товари

от 29 май 1990 г. относно минималните изисквания за здравословни и безопасни условия на труд при ръчна обработка на товари, когато съществува опасност конкретно от нараняване на гърба на работниците

Директива 2002/44/ЕО — Директивата за вибрациите

от 25 юни 2002 г. относно минималните изисквания за здраве и безопасност, свързани с експозицията на работниците на рисковете от физически агенти (вибрации)

Директива 90/270/ЕИО — Директивата за екранно оборудване

от 29 май 1990 г. относно минималните изисквания за безопасни и здравословни условия на труд при работа с екранно оборудване

Директива 2009/104/ЕО — Директивата за използването на работно оборудване

от 16 септември 2009 г. относно минималните изисквания за безопасността и здравето на работниците при използването на работно оборудване по време на работата

Директива 2006/42/ЕО — Машинната директива

от 17 май 2006 г. относно свободното движение на машини на пазара и защитата на работниците и потребителите, използващи такива машини.

Съществуват също директиви и разпоредби относно изискванията за работното място, личните предпазни средства и организацията на работното време.

Повече информация може да бъде намерена на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/safety-and-health-legislation>

2.3. Справяне със свързаните с работата МСУ

Както всеки друг проблем в областта на БЗР, МСУ могат да бъдат **предотвратени** и **управлявани**. Решение на проблема с МСУ може да бъде намерено чрез интегриран подход за управление — основан на принципите на Рамковата директива за БЗР — и насърчаване на култура за превенция, включваща както работодателите, така и работниците ⁽²²⁾. Както изрично се подчертава в законодателството, прието на равнището на ЕС и от държавите членки, оценката на риска на работното място е основно условие за успешна превенция.

За повечето организации, особено за ММП, е полезно процесът на оценка на риска на работното място да се раздели на стъпки. Оценката на риска от свързани с работата МСУ следва да включва следното:

1. Подготовка:

- Решете кой ще ръководи процеса и как и кога ще се проведе консултация с работниците и/или техните представители, и как те ще бъдат информирани.
- Прегледайте наличните ресурси, като например информация за свързани с работата МСУ, която вече е налична в компанията (досиета за злополуки и влошено здраве, оплаквания, отсъствия).
- Изгответе план и разпределете ресурсите.

2. Оценка на риска на работното място:

- Определете рисковите фактори за МСУ на работното място (физически, организационни, психосоциални и индивидуални) (вж. таблицата на страница 8).

- Изгответе план за действие, в който са изброени стъпките, които трябва да се предприемат, според техния приоритет, за предотвратяване или свеждане до минимум на свързаните с работата МСУ, и в който се посочва от кого, как и кога следва да се предприема всяка стъпка. Действията следва да се основават на общите принципи на превенция (вж. по-долу).

3. Прилагайте и наблюдавайте договорените мерки за предотвратяване и защита.

4. Редовно преразглеждайте и актуализирайте оценката на риска.

Основен приоритет следва да бъдат превантивните мерки, предназначени за премахване на рисковете от МСУ чрез дизайнерски решения, като например промени в дизайна на работното място или дизайна на работното оборудване и процесите. Ако рисковете за МСУ не могат да бъдат напълно премахнати, в законодателството е определена специална йерархия на мерките за превенция, които работодателите са задължени да спазват по закон ⁽²³⁾.

Кампанията има за цел да повиши осведомеността за мерките и инициативите, в които се използват подходи, основани на участието (т.е. включване на работници в превенцията и управлението на свързани с работата МСУ), и се насърчава доброто мускулно-скелетно здраве на работното място (например чрез дейности на ниво работно място за популяризиране на грижата за здравето).

Общи принципи на превенция и примери за мерки ⁽²⁴⁾ за предотвратяване на свързани с работата МСУ

- Избягвайте рисковете:
 - автоматизирайте операциите за повдигане и транспортиране;
 - премахвайте рисковете чрез промени/решения на ниво дизайн („ергономичен дизайн“), включващи дизайна на работното място и дизайна на работното оборудване и процеси;
 - планирайте работата така, че да се избягва повтаряща се работа, продължителна работа в неудобни пози или продължително неподвижно седене.
- Премахвайте рисковете при източника им:
 - намалете височината, до която трябва да се повдигат товари;
 - решете организационните проблеми (например работа по двойки, промяна на моделите на работа).
- Адаптирайте работата към съответното лице:
 - проектирайте работното място така, че да осигурите достатъчно място на работниците да заемат правилните пози;
 - изберете регулируеми столове и бюра (например стоящи бюра, които позволяват на работниците да редуват пози на седене и стоене);
 - създайте условия за различни начини на изпълнение на работните задачи;
 - осигурете почивки.
- Адаптирайте се към техническия прогрес:
 - бъдете в крак с новите помощни устройства и ергономичните устройства, инструменти и оборудване;
 - информирайте работниците за новите технологии, за да поддържате тяхната компетентност и увереност.
- Заменете рисковите условия с безопасни или по-малко рискови:
 - заменете ръчните манипулации на (тежки) товари с механични.
- Разработете съгласувана политика за превенция, която обхваща технологиите, организацията на работа, работните условия, социалните отношения и работната среда.
- Въведете първо колективни мерки:
 - дайте приоритет на дръжки с добро сцепление пред противополозгаци се ръкавици, на по-малки товари за повдигане пред колани за гърба (за опора на лумбалната област) или шини за китките, както и на по-малко задачи, които изискват работниците да клякат или да коленичат върху предпазители за колене.
- Осигурете добро обучение и инструктаж на работниците:
 - осигурете практическо обучение за правилното използване на работното оборудване (повдигащи устройства, столове, мебели), за начина на организиране на работата и работното място по ергономичен начин, както и за безопасните работни пози (седнало, изправено положение).

Тъй като свързаните с работата МСУ се причиняват от множество фактори, комбинираният подход е най-добрият начин за справяне с тях. Например ако дадена компания трябва да намали МСУ, свързани с работа в седнало положение, това вероятно включва действия, насочени към (1) работното място (например ергономични мебели), (2) организацията на работата (например промяна на задачите, за да се редува работа в седнало и в изправено положение), (3) психосоциалните фактори (например насърчаване на автономията при работа) и (4) работниците (например осигуряване на обучение за добри работни пози). Тези видове намеса ще имат по-голямо влияние върху мускулно-скелетното здраве на работниците, отколкото намесата, която засяга само един рисков фактор.



©iStockphoto / Jacob Ammentorp Lund

Работа в седнало положение — практически решения

Днес много работни места се характеризират с физическо бездействие и дълги периоди на непрекъснато седене ⁽²⁵⁾, което увеличава риска от МСУ и други здравословни проблеми, като диабет и затлъстяване ⁽²⁶⁾.

Добрият дизайн на работното място, насърчаването на физическата активност и честите промени в позата са необходими за предотвратяване на напрежението, свързано с работата в седнало положение. Важно е да се повиши информираността относно:

- ползите от редуване на седнало и изправено положение;

- необходимостта от почивки;
- ползите от включването на някаква форма на физическа активност и упражнения за гъвкавост или сила през работния ден;
- положителните ефекти от организирането на работата въз основа на тези съображения.

Работодателите и работниците също трябва да са наясно, че е много важно да се поддържа физическа активност, дори когато е налице мускулно-скелетна болка.

Пример от практиката

Ориентирана към работата рехабилитация във фризьорството

Съгласно предоставената информация провежданите във Финландия курсове за ориентирана към работата медицинска рехабилитация помагат на фризьори с анамнеза за хронична болка във врата и раменете или болки в гърба. Курсовете са част от комбиниран подход, който включва медицинска помощ и физиотерапия. Те бяха насочени към промени във:

- техниките на работа;
- субективното усещане за благополучие;
- физическия и мускулния капацитет;
- възприеманата способност за работа;
- дизайна на работните места/инструментите.

Участвалите в курсовете фризьори споделят за по-малко физическо и психическо напрежение, по-малко болки във врата и раменете и болки в гърба, както и по-малко посещения при лекар поради МСУ след рехабилитацията. Те посочват, че използването на нови техники на работа, честата употреба на стол, почивките за упражнения и възможностите за повече почивка през работния ден са били полезни.

Източник: ergoHair⁽²⁶⁾.



За да извършват ефективни оценки и превенция на риска, работодателите и работниците трябва да се информират и обучават редовно. Като част от кампанията „Здравословни работни места“ 2020—2022 г. EU-OSHA създаде нова база данни с практически материали, която включва полезни инструменти, насоки и примери за добри практики. Чрез разпространение на информация за инструментите и насоките EU-OSHA цели да подкрепи оценката на

риска за БЗР. Посетете секция *Инструменти и публикации* на уебсайта на кампанията (<https://healthy-workplaces.eu/bg/tools-and-publications>), за да разгледате наличната информация.

Другите ресурси — като OiRA (интерактивен онлайн инструмент за оценка на риска)⁽²⁷⁾ — могат да осигурят подкрепа на ММП и представителите на работниците.

2.4. Ранна намеса и завръщане на работа

Високата степен на разпространение на свързаните с работата МСУ подчертава значението на предприемането на действия за предотвратяване на тяхната поява или възникване. Ако обаче някой получи МСУ, предприемането на прости мерки — като предоставяне на професионална подкрепа и адаптиране на работната среда веднага след появата на симптомите — значително намалява вероятността работникът да отсъства продължително от работа ⁽²⁹⁾. Ранната намеса може да предотврати и намали отсъствията от работа и да доведе до реални спестявания в националните системи на здравеопазване и социално осигуряване.

Ефективното управление на мускулно-скелетния проблем изисква координирани усилия: работникът, здравната служба и неговият работодател следва да бъдат ангажирани, за да помогнат на лицето да се върне или да остане на работа ⁽³⁰⁾.

За да има успех ранната намеса на работното място, работниците трябва да бъдат насърчавани да говорят с работодателя си за МСУ. Добрата комуникация е ключът към идентифициране на нуждите на отделното лице, към намиране на подходящи решения и предотвратяване на остри прояви на свързани с работата МСУ ⁽³²⁾. След това могат да бъдат предприети мерки за отстраняване на причината и адаптиране на

работните задачи, ако е необходимо. При състояния, които не са свързани с работата, например артрит, простите мерки често могат да дадат възможност на лицето да продължи да работи и да се гарантира, че работата няма да влоши състоянието му ⁽³³⁾.

Ако мускулно-скелетният проблем е възникнал отдавна или се повтаря, ще е необходима рехабилитация ⁽³⁴⁾ и ако е необходим отпуск по болест, завръщането на работа ⁽³⁵⁾ следва да стане внимателно ⁽³⁶⁾. Като изводите от изследванията, така и практическят опит показват, че намесите в областта на БЗР на работното място могат да помогнат да се гарантира успешното завръщане на работа ⁽³⁷⁾.

Настоящата кампания ще предостави доказателства и примери, които показват, че ранната намеса и ефективната рехабилитация вследствие на мускулно-скелетен проблем са не само възможни, но и успешни. В кампанията ще бъдат предоставени и ресурси за насърчаване на добрата комуникация относно мускулно-скелетните проблеми между работниците и техните работодатели ⁽³⁸⁾. Освен това с нея ще се насърчава систематичен и многоизмерен подход за ранна намеса и завръщане на работа, който включва координация между здравните и социалните служби, службите за заетостта, дружества за здравно застраховане на работното място и други съответни служби, за да бъдат подпомогнати работниците и работодателите.

Служителките в малка детска градина в Дания се оплакват от множество свързани с работата МСУ. За да предотврати загубата на по-възрастните опитни работници, детската градина осъществява намеса, която включва индивидуални съвети от трудов терапевт, достъп до физиотерапия на ранен етап на по-ниска цена и ергономични подобрения в работата на служителите. Предимствата в резултат на намесата са по-устойчиви условия на труд, намаляване

на МСУ и задържане на опитните служители на работа. Факторите за успех включват подкрепа от синдикални организации и външни експерти, както и разнообразие от предприети мерки. Като проблем се отчита промяната на моделите на поведение на служителите. Въпреки че мерките били разработени специално за детската градина, подходът може да бъде използван и в други предприятия ⁽³¹⁾.

Пример от практиката

Ранна здравна намеса — болница Clínicо San Carlos в Мадрид

Коалицията Fit for Work Coalition в Испания предлага пример за това колко полезни могат да бъдат програмите за ранна намеса ⁽³⁹⁾:

От 2012 г. коалицията подкрепя прогресивното разширяване на клиниките за ранна намеса при МСУ, които са основната причина за временна нетрудоспособност. В Испания временната нетрудоспособност в резултат на МСУ води до загуба на близо 21 милиона работни дни годишно, което е равностойно на финансова загуба от 1,7 милиарда евро.

Ранната намеса за това състояние се основава на идеята, че съществува „прозорец на възможности“, при който пациентите с увреждане от тина МСУ

могат да се възстановят по-бързо. Хипотезата е тествана в контролирана намеса на случаен принцип при повече от 10 000 случая на временна нетрудоспособност в резултат на МСУ, с контролна група, която е получила стандартни грижи, и интервенционна група, която е получила програма със специализирани грижи, включваща експертно клинично управление, обучение на пациентите и подкрепа за завръщане на работа; в останалите случаи лицата са получили стандартни грижи.

Чрез намесата е постигнато средно намаление от 40 % на болничните дни, докато използването на ресурсите за здравеопазване е намаляло с 45 %, а процентът на трайна трудова инвалидност е намалял наполовина.



2.5. Някои групи работници са изложени на особен риск

Всички работници трябва да бъдат защитени еднакво от рисковете, причиняващи свързани с работата МСУ. На ниво ЕС е въведено законодателство за прилагане на равенство и подобряване на безопасността и здравето на работното място за всички.

Групите, изложени на конкретен риск, могат да включват жени ⁽⁴¹⁾, работници мигранти ⁽⁴²⁾, възрастни работници ⁽⁴³⁾, млади работници ⁽⁴⁴⁾ и лица, изложени на риск от дискриминация на работното място, като: ЛГБТИ (лесбийки, гейове, бисексуални, транссексуални и интерсексуални лица) ⁽⁴⁵⁾, работници с увреждания или работници от етнически или малцинствен произход, или които са подложени на дискриминация поради цвета на кожата или религията им.

При някои от тези групи работници има по-голям риск да страдат от МСУ поради:

- липса на опит или на обучение;
- повтарящо се или натрупващо се излагане на рискови фактори, свързани с по-голямо разпространение на МСУ ⁽⁴⁶⁾, като повтарящи се движения на ръцете, вибрации, носене или преместване на тежки товари, излагане на високи температури, тормоз или

сплашване, или словесни обиди и стрес по време на работа ⁽⁴⁷⁾;

- секторите, в които работят, като строителство, селско стопанство, здравеопазване и социални дейности и хотелиерство;
- вида на професиите, които е вероятно да упражняват; типични примери са „сините якички“ или по-нискоквалифицирани професии (при които има по-широко разпространение на МСУ), като оператори на съоръжения и машини и монтажисти, както и работници в професии, за които не е нужно образование (например чистачи, работници в селското стопанство и риболовния сектор, работници в минното дело, строителството, производството и транспорта).

Конкретните нужди и обстоятелствата на тези работници трябва да се вземат предвид при оценката на рисковете, свързани с МСУ, и при установяване на мерки за превенция. На предприятията могат да бъдат предоставени насоки за чувствителна към разнообразието оценка на риска, които ще бъдат популяризиращи по време на кампанията ⁽⁴⁸⁾.

Данните на ниво на ЕС и на национално ниво показват, че жените, възрастните работници и по-нискоквалифицираните работници са по-склонни да съобщат, че страдат от МСУ ⁽⁴⁰⁾.



Пример от практиката:

Инициатива на инспекцията по труда на Швеция — проверки за равенство между половете

През 2012 г. в продължение на няколко седмици, във връзка с международния ден на жените 8 март, службата на Швеция за работна среда проведе редица **„проверки за равенство между половете“**, при които бе обърнато внимание на прилагането на равенството между половете на работното място. Оттогава перспективата за равенство между половете се включва рутинно в нейните проверки. Инспекторите разговарят с работодателите как да постигнат равенство между половете в работната среда. Например ако работодателят бъде помолен да анализира защо повече жени, отколкото мъже са отсъствали от работа поради влошено здраве, това може да накара работодателя да анализира въпроса за неравенството в своя план за действие по БЗР.

Службата е направила филм, в който се разглеждат работните среди на мъжете и жените във фабрика за преработка на риба. Филмът показва как задачите на мъжете, като повдигане на тежки товари и шофиране на мотокари, са разнообразни и включват движение в целия завод. Във филма се вижда как жените работят непрекъснато на производствената линия, като извършват голям обем повтаряща се работа с бързи темпове и с малко разнообразие. Ако работата беше организирана равномерно, служителите биха били по-здрави, а бизнесът — по-печеливш.

Можете да гледате филма тук:

<https://www.av.se/en/work-environment-work-and-inspections/work-with-the-work-environment/gender-equality-in-the-work-environment/#4>



2.6. Насърчаване на доброто мускулно-скелетно здраве в ранна възраст

Резултатите от изследванията показват, че учениците съобщават за мускулно-скелетна болка в ранна възраст. Това повдига въпроса за младите работници, които влизат на работното място с проблеми с МСУ, които могат да се изострят от работата (49). Цялата професионална кариера на младите хора е пред тях. Ето защо е важно да бъдат осведомени за проблема възможно най-отрано, поради което превенцията и насърчаването на доброто мускулно-скелетно здраве трябва да започнат в училище.

Повишаването на осведомеността по въпроса възможно най-рано е в интерес

на всички. Новите стилове и програми на преподаване, използвани от органите за обществено здраве с цел насърчаване на физическата активност в училищата и извън тях, имат за цел да насърчават доброто мускулно-скелетно здраве в бъдещото поколение работници. Настоящата кампания е възможно да се подкрепят тези инициативи и да се намали рискът от МСУ за учениците и младежите в професионалното обучение. EU-OSHA възнамерява да работи в тясно сътрудничество със секторите за обществено здраве и образование за повишаване на осведомеността и разпространението на практически идеи.



Седене в училище

Някои хора закачливо отбелязват, че училището служи по-малко за преподаване на знания и повече за подготвяне на децата за седене през целия живот. В момента около 33 % от децата и младежите страдат от свързано с позата увреждане. След като е установена връзка между неподходящите столове, продължителното седене и уврежданията, свързани с позата, експертите препоръчват училищата да адаптират мебелите си към височината на всяко дете. Много училища също така се опитват да попречат на учениците да се прегърбват, като насърчават поддържането на добра поза и повече физическа активност.

Германската федерална работна група за насърчаване на позата и движението в началните училища „Das bewegte Klassenzimmer“ (подвижната класна стая) показва как обучението може да се комбинира с движение. Подходът е следният:

- Седене в движение: насърчаване на динамичното седене, осигуряване на разнообразни съоръжения за седене и подобряване на ергономичния дизайн чрез въвеждане на поставки за плотове и клинообразни възглавници.
- Учене в движение: задачите са разработени така, че да включват движение (например диктовка с тичане и аритметична гимнастика).
- Междучасия за движение: те са включени в учебния график. Редуват се дейности, включващи междучасия за движение и почивка, а детската площадка е разделена на зони за игра и тихи зони.

Повече информация може да бъде намерена на немски език тук: <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.html> (стр. 26—28)



3. Кампания „Здравословни работни места“ за 2020—2022 г.

3.1. Информация за кампанията

Кампания „Здравословни работни места“ 2020—2022 г. има за цел да повиши осведомеността за това, че свързаните с работата МСУ засягат всички сектори и работни места, както и да покаже, че те са **предотвратими** и **управляеми**. Ние се стремим да постигнем това чрез следните стратегически цели.

1. Повишаване на осведомеността за важността и актуалността на предотвратяването на МСУ чрез предоставяне на факти и цифри за експозицията и въздействието на МСУ.
2. Насърчаване на оценката на риска и активното управление на свързаните с работата МСУ чрез предоставяне на достъп до ресурси за МСУ, като инструменти, насоки и аудио-визуални материали.
3. Доказване, че МСУ представляват проблем за всички работещи на много видове работни места в различни сектори, който може успешно да бъде решен, включително чрез предоставяне на примери за добри практики.
4. Подобряване на знанията за новите и нововъзникващите рискове, както и за другите развития по отношение на свързаните с работата МСУ.
5. Повишаване на осведомеността за важността на реинтеграцията и задържането на работниците с хронични МСУ и как това може да се постигне на практика.
6. Мобилизиране и стимулиране на ефективното сътрудничество между различните заинтересовани страни, като бъдат обединени и като бъде улеснен обменът на информация, знания и добри практики.

За да предостави практическа подкрепа на работодателите, EU-OSHA създаде база данни с ресурси и казуси за МСУ. В бъдеще нашето сътрудничество с ENETOSH, Европейската мрежа за образование и обучение по безопасност и здраве при работа, и образователния сектор ще послужи за изготвяне на пакет от кампании с полезни ресурси за училищата.

Ще работим в тясно сътрудничество с нашата мрежа и партньори, за да улесним обмена на опит и най-добри практики относно МСУ, както и за да гарантираме, че посланията на кампанията достигат до работниците и работодателите, особено до тези в ММП. EU-OSHA ще организира също така ключови дейности и събития по време на кампанията, като „Награди за добри практики за здравословни работни места“.

Кампанията ще завърши със среща на високо равнище за здравословни работни места, която позволява на онези, които са допринесли за кампанията, да отпразнуват нейните постижения. Тя също така предоставя възможност за размисъл върху наученото.

Основни дати

Начало на кампанията

октомври 2020 г.

Европейски седмици за безопасност и здраве при работа

октомври 2020 г., 2021 г. и 2022 г.

Събитие за обмен на добри практики в областта на здравословните работни места

октомври 2021 г.

Резултати от „Награди за добри практики в областта на здравословните работни места“

април 2022 г.

Среща на високо равнище за здравословни работни места

ноември 2022 г.

3.2. Кой може да участва в кампанията?

Каним всички организации и физически лица да участват в тази кампания, но се стремим да работим по-специално със следните групи посредници с цел разпространение на посланието ѝ:

- фокусните точки на EU-OSHA и техните мрежи;
- социалните партньори (европейски и национални);
- секторните комитети за социален диалог;
- лицата, отговорни за определяне на политиката (на европейско и национално равнище);
- големи предприятия, отраслови федерации и сдружения на малки и средни предприятия (МСП);
- европейските институции и техните мрежи (мрежата Enterprise Europe);
- европейски неправителствени организации;
- образователният сектор и учебните заведения (начални, средни, висши и професионални);
- младежки организации;
- специалисти в областта на безопасността и здравето при работа и техните сдружения;
- общността на изследователите в областта на безопасността и здравето при работа;
- инспекциите по труда и техните сдружения;
- медиите.

3.3. Как да се включите

Подкрепете настоящата кампания, като:

- организирате събития и дейности, например семинари, курсове за обучение и състезания;
- разпространявате и публикувате материали за кампанията;
- използвате и популяризиращите практическите инструменти и други ресурси за МСУ на работното място;
- споделяте добри практики за превенция на свързани с работата МСУ;
- участвате в конкурса „Награди за добри практики в областта на здравословните работни места“;
- участвате в Европейски седмици за безопасност и здраве при работа;
- станете официален партньор на кампанията (ако сте общоевропейска или международна организация) или национален партньор на кампанията (ако сте организация, действаща на национално равнище);
- участвате като медиен партньор на EU-OSHA (ако сте национална или европейска медия);
- поддържате контакт с нас и получавате актуална информация за нашата дейност и събития чрез уебсайта на кампанията (<https://healthy-workplaces.eu>) и нашите профили в социалните мрежи — можете да ни намерите във **Facebook**, **Twitter** и **LinkedIn**.



Защо да се присъедините към нас като официален партньор на кампанията?

В замяна на разпространението на посланията на кампанията и практическата подкрепа за кампанията нашите партньори получават популяризиране чрез уебсайта на кампанията и възможност да участват в събития за обмен на добри практики и други възможности за работа в мрежа.

Повече информация можете да намерите на уебсайта на кампанията: <https://healthy-workplaces.eu/bg/get-involved/become-campaign-partner>.

3.4. Награди за добри практики за здравословни работни места

С „Наградите за добри практики в областта на здравословните работни места“ се отличават устойчиви и новаторски подходи за управление на БЗР. По този начин се онагледяват ползите за предприятията от възприемането на добри практики в областта на безопасността и здравето при работа.

Приканваме всички организации в държавите членки на ЕС, държавите кандидатки, държавите потенциални кандидатки и страните от Европейската асоциация за свободна търговия (ЕАСТ) да подават кандидатури за участие в конкурса.

Кандидатурите следва да представят примери за:

- съвместна работа на работодатели и работници за управление на рисковете от МСУ на работното място и да популяризират ефективна култура на превенция на риска;
- успешно изпълнение на мерките на работното място;

- измерими подобрения по отношение на предотвратяване/намаляване на риска от МСУ и по отношение на БЗР като цяло;
- устойчивост на мерките във времето;
- мерки, които могат да бъдат заимствани от други организации в различни сектори или държави.

Мрежата от фокусни точки на EU-OSHA събира кандидатури и номинира победители на национално равнище за участие в общоевропейския конкурс. Конкурсът за добри практики стартира с официалното откриване на кампанията през октомври 2020 г. Победителите ще бъдат обявени през април 2022 г. и през последната година от провеждането на кампанията ще се проведе церемония по връчване на наградите, за да бъдат отбелязани постиженията на участниците.



3.5. Нашата мрежа от партньори

Партньорствата ни с ключови заинтересовани страни играят важна роля за успеха на нашите кампании. Разчитаме на подкрепата на редица мрежи за партньорство:

- **Национални фокусни точки:** мрежата на EU-OSHA от фокусни точки координира всички кампании „Здравословни работни места“ на национално равнище. Научете повече за фокусните точки на уебсайта на кампанията (<https://healthy-workplaces.eu/bg/campaign-partners/national-focal-points>).
- **Европейските социални партньори:** социалните партньори представляват интересите на работниците и работодателите на европейско равнище.
- **Официални партньори на кампанията:** 100 общоевропейски и международни предприятия и организации подкрепят кампанията „Здравословни работни места“ като партньори на кампанията. Научете повече за това как да станете официален партньор на кампанията на нейния уебсайт (<https://healthy-workplaces.eu/bg/get-involved/become-campaign-partner>).
- **Медийни партньори:** EU-OSHA се подкрепя от изключителен екип от журналисти и редактори в цяла Европа,

които се интересуват от популяризиране на БЗР. Кампанията се популяризира от водещите европейски публикации за БЗР. Срещу това възможността за медийно партньорство популяризира публикациите и позволява на партньорите да се свържат с мрежите и заинтересованите партньори на EU-OSHA в цяла Европа.

- **Мрежа „Enterprise Europe“:** мрежата „Enterprise Europe“ предоставя подкрепа на МСП в цяла Европа, за да могат да се възползват от бизнес възможности и нови пазари. В резултат на своето дългогодишно сътрудничество с EU-OSHA мрежата „Enterprise Europe“ разполага с мрежа от национални „посланици“ по безопасност и здраве при работа в повече от 20 европейски държави, които изпълняват активна роля за популяризирането на кампанията „Здравословни работни места“.
- **Институции на Европейския съюз и техните мрежи:** по-конкретно действащите председателства на Европейския съвет.
- **Други органи на ЕС, които проявяват интерес към темата на кампанията.**



3.6. Допълнителна информация и източници

Посетете уебсайта на кампанията, където можете да намерите разнообразни материали за кампанията, които са разработени с цел да подпомогнат усилията ви за нейното популяризиране и подкрепа. Те включват:

- ръководство за кампанията и брошура за „Награди за добри практики в областта на здравословните работни места“;
- презентации във формат PowerPoint, плакати и други материали за кампанията;
- пакета инструменти за кампанията, съдържащ съвети за това как да проведете вашата кампания и ресурси, които можете да използвате;
- най-новите филми за Напо за МСУ и учебните ресурси от поредицата за Напо;
- ръководство за картографиране на опасностите и тялото;

- база данни с инструменти и средства, аудио-визуални материали, казуси и други материали за добри практики на европейско и национално ниво;
- актуализиран раздел в OSHwiki за МСУ със специален акцент върху средствата и инструментите за превенция;
- поредица от информационни листове и инфографика по теми, свързани с МСУ;
- ресурс за провеждане на групови дискусии или „разговори“ относно МСУ на работното място;
- резюме на онлайн семинари.

Повечето ресурси на кампанията са достъпни на 25 езика на адрес: <https://healthy-workplaces.eu>



Препратки и бележки

- 1 Резултатите от този проект могат да бъдат разгледани на адрес <https://osha.europa.eu/bg/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 2 Евростат, ad hoc модул за проучване на работната сила, „Трудовите злополуки и други свързани с работата здравословни проблеми“ (2013 г.). Моля, отбележете, че тези данни засягат свързани с работата МСУ.
- 3 EU-OSHA, *Свързани с работата мускулно-скелетни увреждания: разпространение, разходи и демографски данни в ЕС*, 2019 г., стр. 46. Публикацията може да бъде намерена на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view> Моля, обърнете внимание, че тези данни са от шестото европейско проучване на условията на труд (ЕПУТ) и засягат МСУ като цяло, а не конкретно свързаните с работата МСУ.
- 4 *Пак там*, стр. 79—96.
- 5 EU-OSHA, „Резюме: Второ европейско проучване за новите и възникващите рискове в предприятията (ESENER-2)“, 2015 г. Публикацията може да се намери на адрес: <https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/esener-ii-summary-en.PDF>
- 6 EU-OSHA, „Фактологична справка 71 — Въведение в свързаните с труда мускулно-скелетни увреждания“, 2007 г. Публикацията може да се намери на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view>
- 7 *Пак там*.
- 8 EU-OSHA, „Здрави работници, процъфтяващи предприятия — практическо ръководство за благосъстояние на работното място“, 2018 г. Публикацията може да се намери на адрес <https://osha.europa.eu/bg/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- 9 Вж. бележка 6.
- 10 И. Роклер, *Мускулно-скелетни увреждания и психосоциални фактори при работа*, Европейски синдикален институт, 2018 г., стр. 50. Публикацията може да се намери на адрес <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>
- 11 Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите „По-безопасен и здравословен труд за всички — осъвременяване на законодателството и политиката на ЕС в областта на здравословните и безопасни условия на труд“, COM(2017) 12, окончателен. Публикацията може да се намери на следния адрес: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>
- 12 EU-OSHA, *Свързани с работата мускулно-скелетни увреждания: разпространение, разходи и демографски данни в ЕС*, 2019 г., стр. 91—96. Публикацията може да се намери на адрес <https://osha.europa.eu/bg/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 13 *Пак там*, стр. 45.
- 14 Този преглед на научната литература е насочен към въпроса „Защо свързаните с работата МСУ продължават да бъдат силно разпространени въпреки политиките, предотвратяването и намаляването на риска в целия ЕС?“ EU-OSHA, *Преглед на научната литература по отношение на МСУ* (работно заглавие), който предстои да бъде публикуван на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 15 Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите относно стратегическа рамка на ЕС за здравословни и безопасни условия на труд за периода 2014—2020 година, COM(2014) 332 final. Достъпно на адрес: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>
- 16 Повече информация за конкурса Trophées TMS Pros 2018 и печелившите компании може да бъде получена на френски език на адрес: <http://www.ucaplast.fr/wp-content/uploads/2018/11/Brochure-Troph%C3%A9es-TMS-PROS-2018.pdf>

- 17 Повече информация за конкурса Trophées TMS Pros 2016 може да бъде получена на френски език на адрес: <https://tmspros.fr/TMSPROS/images/le-programme/BrochureTrophees.pdf>
- 18 EU-OSHA, *Участие на работниците и служителите в безопасността и здравето при работа — практическо ръководство*, 2012 г. (достъпно на адрес: https://osha.europa.eu/bg/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view); EU-OSHA, *Висше управленско ниво в областта на безопасността и здравето при работа — практическо ръководство*, 2012 г. (достъпно на адрес: https://osha.europa.eu/bg/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view).
- 19 А. Улф, „Работа с ревматични и мускулно-скелетни увреждания (PMCU)“, OSHwiki, [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))
- 20 EU-OSHA, *Инструмент за започване на дискусии за мускулно-скелетните увреждания (МСУ) на работното място*, 2019 г. Публикацията може да се намери на адрес <https://osha.europa.eu/bg/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
- 21 Директива 89/391/ЕИО (Рамковата директива за безопасност и здраве при работа). Публикацията може да се намери на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>
- 22 Г. Зветслот и Н. Стейгер, „Към култура за безопасност и здраве при работа“, OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Towards_an_occupational_safety_and_health_culture
- 23 Вж. бележка 20.
- 24 Тези мерки (както и всички споменати в настоящото ръководство) са представени като примери. Повечето от тях могат да се считат за примери за „добри практики“ и следователно не са непременно задължителни или важни за всички работни места. Уместността им ще зависи от спецификите на всяко работно място (и резултатите от оценките на риска).
- 25 Д. Комисарис и М. Дауис, „Препоръки и намеса за намаляване на физическото бездействие при работа“, OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work
- 26 Национален институт за безопасност и здраве при работа, „Използване на общи концепции за здравето на работниците с цел намаляване на рисковете за здравето от работа в седнало положение“, 2017 г. Публикацията може да се намери на адрес: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2017-131/pdfs/2017-131.pdf?id=10.26616/NIOSH2017131>
- 27 Посетете уебсайта на OiRA за информация за помощта, която може да бъде намерена на адрес: <https://oiraproject.eu/>
- 28 ergoHair, *Мускулно-скелетно здраве на фризьорите — Защита на здравето и безопасността на работното място*, 2019 г., стр. 31. Публикацията може да се намери на адрес <http://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>
- 29 Вж. бележка 19.
- 30 Бизнес в Общността, *Мускулно-скелетното здраве на работното място: Набор от инструменти за работодатели*, 2017 г. Публикацията е достъпна на адрес: <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-wellbeing-toolkit-musculoskeletal-mar2017.pdf>
- 31 EU-OSHA, „Дания — Никой не е твърде стар за детската градина: намаляване на натоварването с цел задържане на работа на персонала“, 2016 г. Публикацията може да се намери на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/denmark-never-too-old-kindergarten-reducing-strain-retain-employees/view>
- 32 Вж. бележка 19.
- 33 *Пак там*.
- 34 Рехабилитацията се определя от Световната здравна организация (СЗО) като процес на възстановяване на „оптималното физическо, сетивно, интелектуално, психосоциално и социално функционално ниво“ на пациента. СЗО, „Рехабилитация“, 2016 г., <http://www.who.int/rehabilitation/en/>
- 35 Връщането към работа е координирано усилие, насочено към запазване на работното място и предотвратяване на ранното напускане на работното място, което обхваща всички процедури и интервенции, предназначени да защитават и насърчават работоспособността на работниците и да улесняват реинтеграцията на работното място на всеки, който страда от намаляване на работоспособността в

- резултат на нараняване или заболяване. EU-OSHA, *Рехабилитация и връщане на работа: системите и политиките на Европа*, 2016 г. Публикацията може да се намери на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/rehabilitation-and-return-work-analysis-report-eu-and-member-states-policies-strategi-1/view>
- 36 Повече информация относно завръщането на работа може да бъде намерена на адрес: https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders и https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation_and_return-to-work_polices_and_systems_in_European_Countries
- 37 Е. П. Такала и К. П. Мартимо, „Стратегии за завръщане на работа с цел предотвратяване на увреждане в резултат на мускулно-скелетни увреждания“, OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders
- 38 EU-OSHA, „Инструмент за започване на дискусии за мускулно-скелетните увреждания (МСУ) на работното място“. Публикацията може да се намери на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
- 39 Luis Rodriguez-Rodriguez, Lydia Abasolo, Leticia Leon, Juan A. Jover, ‘Early intervention for musculoskeletal disorders among the working population’, OSH-wiki, https://oshwiki.eu/wiki/Early_intervention_for_musculoskeletal_disorders_among_the_working_population
- 40 EU-OSHA, *Свързани с работата мускулно-скелетни увреждания: разпространение, разходи и демографски данни в ЕС*, 2019 г., стр. 60, 63 и 67. Публикацията може да се намери на адрес <https://osha.europa.eu/bg/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 41 Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите „Стратегическа рамка на ЕС за здравословни и безопасни условия на труд за периода 2014—2020 година“, COM(2014) 332 final (достъпно на адрес <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>); М. Сверке, Х. Фалкенберг, Г. Кеклунд, Л. Магнусон Хансон и П. Линдфорс, *Жени и мъже и техните условия на труд: Значението на организационните и психосоциалните фактори за резултатите, свързани с работата и здравето*, Arbetsmiljöverket, 2017 (достъпно на адрес: https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapsammanstallningar/women_and_men_and_their_working_conditions.pdf); EU-OSHA, *Свързани с работата мускулно-скелетни увреждания: разпространение, разходи и демографски данни в ЕС*, 2019 г., стр. 60—65 (достъпно на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>).
- 42 EU-OSHA, *Проучване на литературата за работниците мигранти*, 2007 г. (достъпно на адрес: https://osha.europa.eu/bg/publications/literature_reviews/migrant_workers/view); Европейски парламент, „Рискове за здравето и безопасността при работа за най-уязвимите работници“, 2011 г. (достъпно на адрес: [http://www.europarl.europa.eu/thinktank/bg/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET\(2011\)464436](http://www.europarl.europa.eu/thinktank/bg/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET(2011)464436)).
- 43 EU-OSHA, *Свързани с работата мускулно-скелетни увреждания: разпространение, разходи и демографски данни в ЕС*, 2019 г., стр. 62—66, Публикацията може да се намери на адрес <https://osha.europa.eu/bg/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 44 EU-OSHA, *БЗР в цифри: Младите работници — Факти и цифри*, 2007 г. (достъпно на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/report-osh-figures-young-workers-facts-and-figures/view>); EU-OSHA, *БЗР в цифри: Свързаните с работата мускулно-скелетни увреждания в ЕС — Факти и цифри*, 2010 г. (достъпно на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>).
- 45 Широко разпространената и непрекъснатата дискриминация спрямо ЛГБТИ по отношение на заетостта е документирана в научни полеви проучвания, контролирани експерименти, академични журнали, съдебни дела, държавни и местни административни жалби, жалби до организации в общността, както и във вестници, книги и други медии. Вж. например Б. Сиърс и К. Малори, „Дискриминация на лесбийки, гейове, бисексуални, транссексуални и интерсексуални лица (ЛГБТИ) при наемане на работа: наличие и въздействие“, в К. М. Дъфи, *Дискриминация по отношение на сексуалната ориентация на работното място*, 2014 г. (достъпно на адрес: <https://escholarship>).

- org/content/qt9qs0n354/qt9qs0n354.pdf);
 Център за американски напредък: „Гейовете и транссексуалните хора се сблъскват с високи нива на дискриминация и тормоз на работното място“, 2011 г., <https://www.americanprogress.org/issues/lgbt/news/2011/06/02/9872/gay-and-transgender-people-face-high-rates-of-workplace-discrimination-and-harassment/>;
 Дж. М. Грант, Л. А. Мотет и Дж. Танис, *Несправедливост във всеки случай: доклад от Националното проучване на дискриминацията на транссексуалните лица*, 2011 г. (достъпно на адрес: https://static1.squarespace.com/static/566c7f0c2399a3bdabb57553/t/566cbf2c57eb8de92a5392e6/1449967404768/ntds_full.pdf); Е. Озерен, „Дискриминация по отношение на сексуалната ориентация на работното място: систематичен преглед на литературата“, *Procedia: Социални и поведенчески науки*, 109, 2014 г., стр. 1203—1215 (на разположение на адрес: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281305252X>); И. У. Чан, *Проучване на професионалното здраве: Разкриване на хомосексуалността на работното място*, 2016 г. (на разположение на адрес: http://commons.ln.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=socsci_fyp); Европейска банка за развитие и възстановяване, „Сексуална ориентация и доходи: нови доказателства от Обединеното кралство“, 2016 г. (на разположение на адрес: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3119665); К. Бьоркенстам и др., „По-често срещана ли е трудовата инвалидност сред лицата от еднополови бракове, отколкото сред лицата от разнополови бракове?“, *Епидемиология (Sunnyvale)*, 6, 2016 г., стр. 242 (на разположение на адрес: <https://www.omicsonline.org/open-access/is-work-disability-more-common-among-samesex-than-differentsex-marriedpeople-2161-1165-1000242.php?aid=75240>).
- 46 EU-OSHA, *Свързани с работата мускулно-скелетни увреждания: разпространение, разходи и демографски данни в ЕС*, 2019 г., стр. 116—118. На разположение на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 47 Връзката между психосоциалните рискове и МСС е изследвана от няколко учени. Вж. например И. Роклер, *Мускулно-скелетни увреждания и психосоциални фактори на работното място*, 2018 г. (на разположение на адрес: <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>) или А. Ропонен и др., „Физическо натоварване при работа и психологически стрес от ежедневните дейности като прогностични фактори за пенсия за инвалидност в резултат на мускулно-скелетни увреждания“, *Скандинавски журнал за обществено здраве*, 42, 2014 г., стр. 370—376 (на разположение на адрес: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24608095>).
- 48 Ресурсите за оценка на риска, вземаща под внимание пола, включват „Информационен лист 43 — Включване на проблемите на пола в оценка на риска“ на EU-OSHA, 2003 г. (на разположение на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/tools-and-publications/publications/factsheets/43>); EU-OSHA, „Жените и застаряващата работна сила: последици за безопасността и здравето при работа“, 2016 г. (на разположение на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/tools-and-publications/publications/safer-and-healthier-work-any-age-women-and-ageing-workforce-1/view>); Служба на Швеция за работна среда, „Как да се подобри работната среда както за жените, така и за мъжете“, 2019 г. (на разположение на адрес: <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyrer/english/how-can-the-work-environment-be-better-for-both-women-and-men-broschyr-adi-690eng.pdf>); Работна група на Комитета на старшите инспектори по труда относно новите и възникващите рискове (EMEX), *Принципи за инспекторите по труда по отношение на чувствителната към многообразието оценка на риска, по-специално по отношение на възрастта, пола и други демографски характеристики*, 2018 г. (на разположение на адрес: <https://www.ispettorato.gov.it/it-it/Attivita/Documents/Attivita-internazionale/Principles-for-about-inspectors-on-diversity-sensitive-RA.pdf>).
- 49 EU-OSHA, *Застаряващата работна сила: последици за безопасността и здравето при работа — Преглед на проучванията*, 2016 г., стр. 38. Достъпно на адрес: https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/The_ageing_workforce_implications_for_OSH.pdf

Мисията на **Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA)** е Европа да се превърне в по-безопасно, по-здравословно и по-производително място за работа. Създадена от Европейския съюз през 1994 г. и установена в Билбао, Испания, Агенцията проучва, разработва и разпространява надеждна, балансирана и обективна информация за безопасността и здравето, като работи в мрежа с организации в цяла Европа за подобряване на условията на труд.

EU-OSHA организира също така **кампании „Здравословни работни места“** с подкрепата на институциите на ЕС и европейските социални партньори и съгласувани на национално равнище от мрежата на националните фокусни точки на Агенцията. Кампанията „Здравословни работни места: облекчете товара“ 2020—2022 г. има за цел да повиши осведомеността за свързаните с работата МСУ и необходимостта от управляването им и да насърчи култура на превенция на риска.

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

C/Santiago de Compostela 12

48003 Bilbao — SPAIN

Ел. поща: information@osha.europa.eu

www.healthy-workplaces.eu



■ Служба за публикации
на Европейския съюз