

**Fundacja Rozwoju Przedsiębiorczości - ambasador bezpieczeństwa i zdrowia w pracy informuje**

## **Informacja Nr 2/2021, 20 kwietnia 2021r.**

### **Kampania *Dźwigaj z głową (Lighten the Load)***



#### **Zestaw narzędzi do prowadzenia kampanii**

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) przygotowała narzędzia i materiały do prowadzenia działań na rzecz zapobiegania zaburzeniom i chorobom układu mięśniowo-szkieletowego w pracy:

<https://healthy-workplaces.eu/pl/tools-and-publications/campaign-toolkit>

#### **Publikacje EU-OSHA nt. chorób i zaburzeń układu mięśniowo szkieletowego**

*Praca z przewlekłymi zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego*

pełny raport:

<https://healthy-workplaces.eu/pl/tools-and-publications/publications/working-chronic-msds-good-practice-advice>

streszczenie raportu:

<https://healthy-workplaces.eu/pl/tools-and-publications/publications/summary-working-chronic-msds-good-practice-advice>

prezentacja:

<https://healthy-workplaces.eu/pl/tools-and-publications/publications/working-chronic-musculoskeletal-disorders>

*Praca z przewlekłymi chorobami reumatycznymi i układu mięśniowo-szkieletowego*

broszura informacyjna:

<https://healthy-workplaces.eu/pl/tools-and-publications/publications/working-chronic-rheumatic-and-musculoskeletal-diseases>

Więcej materiałów:

<https://osha.europa.eu/pl/highlights/get-know-more-about-msds-through-targeted-publications>

**Praca przy schorzeniach  
układu mięśniowo-szkieletowego**  
Working with  
musculoskeletal disorders



Jak pomóc osobom z takimi schorzeniami  
How can people who  
develop an MSD be helped



Dostosowanie miejsca pracy  
Adjustments in the workplace



Workers don't have to be 100% fit to work.  
Pracownicy nie muszą być w 100% zdolni do pracy

With the right support and adjustments many workers with chronic conditions can continue to work  
Przy odpowiednim wsparciu i dostosowaniu wielu pracowników z chorobami przewlekłymi może kontynuować pracę

The 2020-22 campaign, **Healthy Workplaces Lighten the Load**, aims to raise awareness of work-related MSDs and the need to manage them and to promote a culture of risk prevention.



Nothing good health is any more a common  
or a desirable one. It is a good for business.

© 2008 American Society for Safety and Health at Work. 2008.  
Reproduction is authorized provided the source is acknowledged.

<https://healthy-workplaces.eu/pl/infographics>

## Chroniczne choroby mięśniowo-szkieletowe

Starzenie się społeczeństwa, a w konsekwencji siły roboczej w Europie, powoduje zwiększenie liczby pracowników cierpiących na przewlekłe zaburzenia mięśniowo-szkieletowe. Jednak przy odpowiednim wsparciu pracownicy ci mogą kontynuować pracę - z korzyścią dla siebie, pracodawców i całego społeczeństwa.

Niekiedy proste rozwiązania organizacyjne (np. usprawnienia ergonomiczne, elastyczne godziny pracy) pozwolą pracownikom pozostać na rynku pracy.

Więcej informacji:

<https://healthy-workplaces.eu/pl/media-centre/news/what-are-chronic-msds-and-how-can-we-manage-them-work>

<https://healthy-workplaces.eu/en/about-topic/priority-area/chronic-conditions>

## Napo dźwiga mniej - 2021

Kolejne filmy o Napo z 2021r. prezentują czynniki ryzyka zawodowego skutkujące zaburzeniami i chorobami układu mięśniowo-szkieletowego związanymi z pracą, m.in. powtarzalność ruchów/czynności, długotrwała praca w tej samej pozycji, przenoszenie/przenoszenie ciężarów lub osób:



*Pracuj lżej – Napo dźwiga mniej*

*Zmieniaj pozycję ciała*

*Ruch to zdrowie*

*Bądź aktywny fizycznie*

*Optymalna ergonomia*

*Dźwigaj z głową*

Filmy są dostępne na stronie:

<https://www.napofilm.net/pl/napos-films/napo-lighten-load-2021>

Więcej informacji dotyczących Kampanii:

<https://healthy-workplaces.eu/pl>



## Praca zdalna – organizacja i ryzyko zawodowa

Pandemia COVID-19 wymusiła zmiany w organizacji pracy. Tam, gdzie to możliwe, firmy wprowadziły pracę zdalną lub hybrydową.

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy przygotował przydatne materiały związane z pracą zdalną i mobilną:

*Zasady organizacji pracy zdalnej przy komputerze*

[https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91884/202103241318&Zasady\\_organizacji\\_pracy\\_zdalnej\\_CIOP\\_PIB\\_2021.pdf](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91884/202103241318&Zasady_organizacji_pracy_zdalnej_CIOP_PIB_2021.pdf)

*Jak zarządzać pracą zdalną*

<https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91273/20201119112142&003-infografika-praca-zdalna-kolor.pdf>

*Praca zdalna=praca siedząca? Wpływ na zdrowie i samopoczucie, konsekwencje krótko i długoterminowe*

<https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91332/2020120155734&Praca-zdalna-praca-siedzaca-J-Bugajska.pdf>

*W domu czy w biurze? Psychospołeczne problemy pracy zdalnej*

<https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91334/202012015597&Problemy-psychologiczne-A-Najmiec.pdf>

*Ocena ryzyka na stanowiskach pracy zdalnej*

[https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91885/202103241428&Ocena\\_ryzyka\\_zawodowego-praca\\_zdalna\\_2021.pdf](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91885/202103241428&Ocena_ryzyka_zawodowego-praca_zdalna_2021.pdf)

*Praca mobilna*

[https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=P54200337581597228147014](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P54200337581597228147014)



**28 kwietnia**

## **Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy i Międzynarodowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków przy Pracy**



<https://www.ilo.org>

*Przewiduj, przygotuj się, reaguj na kryzysy - zainwestuj teraz w skuteczne systemy bezpieczeństwa i zdrowia w pracy* – Światowa Organizacja Pracy (ILO – International Labour Organization) tak sformułowała hasło dla tegorocznego Światowego Dnia Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. ILO pracuje nad strategiami wzmocnienia krajowych systemów bezpieczeństwa i zdrowia w pracy, budowania odporności i zdolności sprostania istniejącym i przyszłym kryzysom w oparciu o doświadczenia związane z pandemią COVID-19 i jej skutkami.

ILO organizuje webinarium z okazji Dnia Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy 28 kwietnia o godz. 13<sup>30</sup>. Udział bezpłatny.

Link do rejestracji:

[https://ilo-org.zoom.us/webinar/register/WN\\_gQRpF6wtSyORi81Q\\_-3a3A](https://ilo-org.zoom.us/webinar/register/WN_gQRpF6wtSyORi81Q_-3a3A).

[https://www.ciop.pl/CiOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=P54600162321599117967160](https://www.ciop.pl/CiOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P54600162321599117967160).

[https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/events-training/events-meetings/world-day-safety-health-at-work/WCMS\\_769834/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/events-training/events-meetings/world-day-safety-health-at-work/WCMS_769834/lang--en/index.htm)  
[www.ciop.pl/28kwietnia](http://www.ciop.pl/28kwietnia)

Każdego dnia 7600 osób umiera z powodu wypadków przy pracy lub chorób zawodowych, 5000 umiera z powodu choroby płuc lub raka na skutek narażenia na działanie azbestu, a 410 pracowników budowlanych ginie w pracy.

Co 30 minut umiera jeden pracownik ochrony zdrowia.

*Jeszcze przed pandemią 2,78 mln ludzi umierało co roku z powodu chorób zawodowych i urazów, teraz obraz jest jeszcze bardziej ponury niż kiedykolwiek w najnowszej historii (Sharan Burrow, sekretarz generalny ITUC).*



<https://spark.adobe.com/page/UNQt3xdrklyXL>





## Epidemia a zdrowie psychiczne



Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy przygotował na swojej stronie internetowej nowy serwis informacyjny *Epidemia a zdrowie psychiczne*. Znajdziemy tam informacje i materiały w następujących sekcjach:

- Wybrane problemy psychologiczne związane z epidemią
- Jak radzić sobie z tymi problemami
- Obraz po epidemii
- Epidemia a zdrowie psychiczne na świecie
- Pojęcie ryzyka psychospołecznego w pracy
- Uniwersalna metoda radzenia sobie ze stresem oparta na treningu wrażliwości
- Jakie są podstawowe zasady uważności
- Na czym polega antystresowe działanie uważności
- Trening uważności – ćwiczenia
- Cykliczna (ultradialna) reakcja regenerująca
- Ultradiany – reakcje regenerujące w świecie pracy
- Kolorowanie jako walka ze stresem u dzieci

Więcej informacji:

[https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=P54600162321599117967160](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P54600162321599117967160)



Źródła:

- <https://osha.europa.eu>
- <https://healthy-workplaces.eu>
- <https://www.ciop.pl>
- <https://www.napofilm.net>
- <https://www.ilo.org>
- <https://spark.adobe.com>