

Πώς να αποτρέψετε μυοσκελετικές διαταραχές κατά την τηλεργασία

Νέα εκστρατεία του EU-OSHA

«Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας — Μειώστε την καταπόνηση»

Η τηλεργασία είναι μια σημαντική πρακτική για την επιβράδυνση της εξάπλωσης της πανδημίας COVID -19.

Ωστόσο έχει παρατηρηθεί από μελέτες ότι η τηλεργασία αυξάνει για τους εργαζόμενους τον κίνδυνο εμφάνισης μυοσκελετικών προβλημάτων. Αυτό γιατί πολλοί εργαζόμενοι είτε δεν διαθέτουν στο σπίτι τα κατάλληλα έπιπλα γραφείου, είτε γιατί εργάζονται καθήμενοι στον καναπέ έχοντας στα πόδια τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, γεγονός που δεν βοηθά στην σωστή στάση του σώματος. Επίσης, πολλοί μένουν γι' αρκετή ώρα στην ίδια θέση και δεν απομακρύνονται για ένα ολιγόλεπτο διάλλειμα όπως άλλωστε προνοεί η νομοθεσία για την οργάνωση του χρόνου εργασίας.

Όλα αυτά συμβάλλουν στην εμφάνιση μυοσκελετικών παθήσεων κυρίως στον αυχένα, στις αρθρώσεις, στους ώμους, στην πλάτη, αλλά και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων όπως στα νεύρα.

Ευτυχώς, τα περισσότερα μυοσκελετικά προβλήματα μπορούν να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν.

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και Υγεία στην εργασία (EU-OSHA), στο πλαίσιο της νέας του εκστρατείας «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας — Μειώστε την καταπόνηση», δημιούργησε μια [βάση δεδομένων με πρακτικά εργαλεία, υλικό καθοδήγησης και παραδείγματα καλών πρακτικών](#) για την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών προβλημάτων.

Επιπλέον, στην ενότητα [Εργαλεία και δημοσιεύσεις](#) της ιστοσελίδας του EU-OSHA περιλαμβάνεται χρήσιμο ενημερωτικό υλικό και δημοσιεύσεις για την μείωση της καταπόνησης στην εργασία.

enterprise europe network

Το ΚΕΒΕ ως μέλος του Δικτύου Enterprise Europe Network έχει οριστεί από τον EU-OSHA Πρέσβης Επαγγελματικής Ασφάλειας & Υγείας με σκοπό την προαγωγή της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις της Κύπρου.



Ενθαρρύνουμε λοιπόν τις επιχειρήσεις να μελετήσουν και να αξιοποιήσουν τα πιο πάνω εργαλεία και οδηγούς που παρέχει δωρεάν ο EU-OSHA.

Σας ευχαριστούμε.

Παραμένοντας στη διάθεσή σας.

Με εκτίμηση,

Στάλω Δημοσθένους Κούλεντρου

Ανώτερη Λειτουργός ΚΕΒΕ

Τμήμα Εκπαίδευσης και Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων

Enterprise Europe Network - Cyprus

