

БРОЈ 6 23.10.2020 ГОДИНА III
БЕСПЛАТНО ИЗДАНИЕ

ISSN 2545-4935

ЗДРАВИ РАБОТНИ МЕСТА ОЛЕСНЕТЕ ГО ТОВАРОТ



ЕВРОПСКА НЕДЕЛА ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ ПРИ РАБОТА

ТУТЕЛА

СТРУЧНО СПИСАНИЕ ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ ПРИ РАБОТА

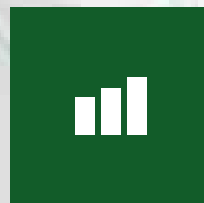
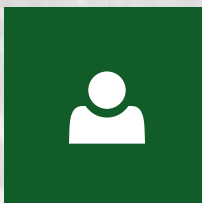




ТУТЕЛА

Стручно списание за безбедност и здравје при работа

БРОЈ 6 23.10.2020 ГОДИНА III
БЕСПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Скопје
2020

Copyright © "ZIZ TUTELA"

*Сите права се задржани
Печатените изданија на TUTELA не смеат да се користат во
комерцијални цели без претходно писмено одобрување од страна
на издавачот.*

*Искажаните ставови на авторите на текстовите не мора да
соодветствуваат на ставовите на организаторите.*

ISSN 2545-4935

Издавач:
Здружение на инженери за заштита TUTELA, Скопје
www.tutela.org.mk

Главен уредник:
проф. д-р Марија Хаџи-Николова

Уредувачки одбор:
Љупчо Кочовски
Владо Кочоски
Ѓоко Павлов

Лектор:
Слаѓан Спасовски

Дизајн и подготовка:
Ројал арт, Скопје

Печатено издание



Почитувани членови на ЗИЗ Тутела, колеги Заштитари!!!

Пред вас е шестиот број на Првото стручно списание за БЗР ТУТЕЛА.

Ако минатиот, петти број, поради актуелната ситуација со Sars – CoV-2 вирусот, беше издаден како електронско издание во соработка и поддршка од ФЕС – Канцеларијата во Скопје, шестиот број се враќа и излегува во печатена верзија. Новина е тоа што од овој број па натаму, списанието Тутела станува целосно финансиски независно и самоодржувачко, што е доказ дека завршува еден циклус од развој и организациска поставеност на ЗИЗ Тутела.

Искрено, јавно во мое име и во име на сите моментално 152 члена на ЗИЗ Тутела, се заблагодарувам на вработените во ФЕС – Канцеларијата во Скопје, за укажаната доверба и јасно изразената поддршка на сите активности на ЗИЗ Тутела, во периодот од основањето, па до денес.

Но, тука не запираме, напротив и во иднина продолжуваме со соработка, но сега акцентот ќе го ставиме на други заеднички активности, кои веруваме дека чекор по чекор ќе ја вратат БЗР на правиот колосек и ќе ги постават работите, функционално согласно сите Европски стандарди.

А Вас колеги и други чинители кои имате допирни точки со БЗР и ППЗ, јавно ве повикувам да доставувате идеи, пишуваат статии, трудови, ваши согледувања на актуелни состојби во областите БЗР и ППЗ, затоа што само на тој начин заедно и стручно ќе успееме.

Бидете безбедни и уживајте во текстовите што следат, заедно продолжуваме и во седмиот број...

М-р Дејан Ангеловски

Претседател на Здружение на инженери за заштита ТУТЕЛА, Скопје

СОДРЖИНА

ОД ИЗДАВАЧИТЕ	5
ОБРАЌАЊЕ	7
ПРЕТСЕДАТЕЛ НА СОВЕТ ЗА БЗР НА РС МАКЕДОНИЈА.....	8
АКТИВНОСТИ ПОМЕЃУ ДВА БРОЈА.....	9
АПРИЛ 2020 – ОКТОМВРИ 2020	9
ТЕМА НА БРОЈОТ	
ЕРГНОМИЈА ВО НАСОКА НА ПРЕВЕНЦИЈА ОД МУСКУЛОСКЕЛЕТНИ НАРУШУВАЊА.....	15
АКТУЕЛНО	
ПРОЦЕНКА ЗА РИЗИК НА РАБОТНИ МЕСТА ОД КОВИД-19	19
ПОСТАПКА ЗА ПРИЈАВУВАЊЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНИ БОЛЕСТИ КАКО РЕЗУЛТАТ НА ИНФЕКЦИЈА СО SARS-CoV-2.....	22
БЗР ОКОЛУ НАС	
БЗР ВО РЕПУБЛИКА БУГАРИЈА.....	25
КЛУБ НА СПЕЦИЈАЛИСТИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ – СОФИЈА.....	29
ПРАКТИЧНИ СОВЕТИ ЗА БЗР	
ГЕНЕРАЛНА РАМКА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЈА НА ПОЈАВАТА НА ВОЗНЕМИРУВАЊЕ НА РАБОТНОТО МЕСТО	30
ЕКОЛОГИЈА И БЗР	
ВЛИЈАНИЕТО НА КЛИМАТСКИТЕ ПРОМЕНИ ВРЗ БЕЗБЕДНОСТА И ЗДРАВЈЕТО НА РАБОТНИЦИТЕ	34
БЗР ОД МАЛИ НОЗЕ 2020	36
КОВИД 19, стресот, стратегии за менаџирање на стресот и индивидуален пристап	40

Почитувани,

Шестиот број на првото стручно списание за безбедност и здравје при работа, Тутела, излегува за време на одбележување на Европската недела за безбедност и здравје при работа и во услови на сèуште актуелната состојба со пандемијата КОВИД-19. Од тука произлегуваат и главните теми на статиите кои може да ги прочитате во овој број на списанието, а кои се поврзани со пандемијата со КОВИД-19 и мотото под кое се одбележува Европската недела за безбедност и здравје при работа: Здрави работни места – намалете го оптоварувањето. Болки во грбот? Болки во вратот предизвикани од работа? Ти не си сам. Европската агенција за безбедност и здравје при работа (EU-OSHA) ја започна својата кампања 2020-2022 година: Здрави работни места – намалете го оптоварувањето, која се фокусира на мускулно-скелетни нарушувања поврзани со работата. Лансирањето на кампањата означува почеток на програма на настани и активности насочени кон подигнување на свеста за ова прашање - што влијае на милиони работници низ цела Европа и како да се справиме со овој проблем. Од Канцеларијата за печат на Европската агенција за БЗР (EU-OSHA) добивме ексклузивно право за користење на логото на насловната страна на списанието, како „подржувачи“ на кампањата Здрави работни места – намалете го оптоварувањето.

Во рубриката Актуелно, Ви го пренесуваме обраќањето на Претседателот на Советот за БЗР во РСМакедонија, проф. д-р Јасмина Чалоска. Благодарност до нашиот член од Република Хрватска, г-динот Цветан Ковач, за споделеното искуство од оваа земја поврзано со признавањето на КОВИД-19 како професионална болест.

Во рубриката БЗР околу нас, ќе се запознаете со законското уредување на БЗР во соседна Бугарија, од каде ни пристигна и статија од Клубот на специјалисти за БЗР, како еден од 13-те клубови во Бугарија кои се под покровителство на Фондацијата Центар за безбедност и здравје при работа.

И во услови на пандемија, учениците од основните училишта со несебична помош и поддршка од своите наставници и родители ја покажаа својата креативност на тема безбедност и здравје при работа. Во рубриката БЗР од мали нозе ги споделуваме првонаградените литературни творби во четирите категории, во рамки на Проектот „БЗР од мали нозе 2020“, кој е одобрен од страна на Министерството за образование и наука и Бирото за развој на образованието, како настан, за подигање на јавната свест за градење на култура за безбедност и здравје од најмала училишна возраст кај учениците.

Се надеваме Вашето внимание ќе го привлечат и статиите во рубриките Актуелно, Тема на бројот, Практични совети за БЗР и Екологија. Продолжете да ги споделувате Вашите искуства и успешни приказни на Вашите компании на полето на безбедноста и здравјето при работа. Остануваме отворени за Ваши предлози, сугестии кои може да ги доставите на нашата e-mail адреса: contact@tutela.org.mk.

Ви посакуваме добро здравје, останете безбедни на своите работни места, било во просториите на Вашите компании или дома!

„Грижата за човекот и неговата безбедност, мора секогаш да биде врвен интерес на сите технички активности.“

Алберт Ајнштајн

Уредувачки Одбор

*„Почеток е кога ќе се собереме заедно, напредок е да останеме заедно,
а успех е да работиме заедно“*

Хенри Форд

Почитувани,

Не случајно го започнувам своето обраќање со оваа добро позната изрека на уште подобро познатиот индустријалец Хенри Форд. Чинам дека денес, повеќе од кога и да е, потребно ни е заедничко делување за да можеме успешно да се справиме со сите ризици што ги носат животот и работата.

Светот се наоѓа исправен пред голем предизвик, сериозно погоден од пандемијата на корона вирусот, кога сите делови на општеството, вклучувајќи ги и државните институции, претпријатијата, работодавачите, социјалните партнери... Сите мора да ја исполнат својата улога за заштита на вработените, на нивните семејства и на општеството во целина. Сите ние, во која и улога да се наоѓаме, како работодавачи, работници или стручни лица за безбедност при работа... мораме да бидеме на висина на своите задачи, одговорно и професионално, затоа што во прашање е нашето здравје и здравјето на нашите најблиски.

Оваа година, Европската недела за безбедност и здравје се одбележува под мотото: Здрави работни места – намалете го оптоварувањето, со фокус на мускуло-скелетните нарушувања предизвикани од условите на работата.

Во услови на пандемија се изменија и условите на нашите работни места. Кризата предизвикана од болеста ковид-19 создаде голем притисок на работодавачите и работниците, било да се работи за задолжително спроведување на нови процедури и практики во многу краток временски рок или престанување со работа и работни активности. Покрај превентивните мерки за физичко дистанцирање и задолжително користење на заштитни маски, голем дел од вработените ги продолжија своите работни активности работејќи од дома. Процената на ризик и изјавата за безбедност не одговараат на новонастанатите услови. Работа од дома претставува работа на компјутер поврзана со долготрајно седење, често во неергономско работно опкружување и можност за мускуло-скелетни нарушувања. Улогата на стручните лица за безбедност при работа е да ги идентификуваат ризиците во изменетите

услови на работа и да предложат мерки за нивно отстранување, намалување или спречување. Вклучете ги и вработените, нивните претставници како и лекарите од овластените здравствени установи кои се одговорни за следење на вашето здравје. Да ги впрегнеме сите сили, и сето знаење, искуство и вештини, за да продолжиме со работата и останеме здрави и безбедни.

Само на овој начин, одговорно и професионално, сите заедно можеме да се справиме со новонастанатата состојба.

Традиционално, секоја година Советот за БЗР доделува награда на компанијата за најдобра пракса за БЗР, која оваа година ќе се додели за време на Европската недела за БЗР. На овој начин ги препознаваме и одаваме признание на најдобрите компании посветени на континуирано подобрување на системите за безбедност и здравје при работа.

Искрено се надевам дека оваа награда ќе биде дополнителна мотивација за компаниите да ги одржат безбедни работните места и да го сочуваат здравјето на своите вработени во овие сложени услови за работа, затоа што вработените се највредниот капитал на секоја компанија.

Ви посакувам успешна работа и останете безбедни и здрави!

Проф. д-р Јасмина Чалоска
Претседател на Советот за БЗР на РСМ

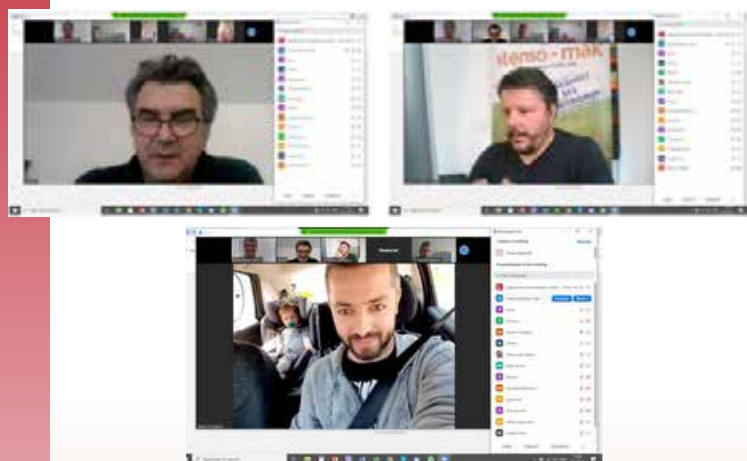


АКТИВНОСТИ МЕЃУ ДВА БРОЈА

Април 2020 – Октомври 2020

28.04.2020 - Одбележан Светскиот ден за БЗР, 28 април, во согласност со препораките на Владата за социјално дистанцирање. Со почеток во 11:00 часот, преку апликацијата ZOOM, ЗИЗ Тутела организираше on-line конференција со своите членови и останати чинители од областа на безбедност и здравје при работа во РС Македонија, под мотото ОСТАНИ ПОЗИТИВЕН, БИДИ НЕГАТИВЕН!

На присутните им се обрати членот на ИО на ЗИЗ Тутела, г-дин Борче Стојчевски, кој го потенцираше значењето на денешниот ден, како и начинот на организација, кој е условен со актуелната ситуација со COVID-19, како и неможноста да се реализира сè што беше планирано за овој ден. Тој напомена дека сепак како и да е, тоа што е планирано ќе се реализира и дека полека но сигурно се придвижуваат работите во областа БЗР, иако некои сеуште не сакаат да го признаат тоа. Од учесниците беше поздравен начинот на организација на настанот



На денот на одбележување на Светскиот ден за БЗР беше промовиран и петтиот број на Првото стручно списание за безбедност и здравје при работа ТУТЕЛА, кое во овој број, речиси целото тематски е посветено на актуелната ситуација со COVID-19. Во списанието беше претставена и новата кампањата на EU OSHA со специјален допис за Списанието, како и кампањата на Меѓународната организација на трудот. И во овој број продолжи соработката со Фондацијата Фридрих Еберт, канцеларијата во Скопје.



24.06.2020 - Имајќи ја предвид ситуацијата со КОВИД-19 и олабавувањето на мерките за заштита од КОВИД-19 во разни сегменти и области, на ниво на целата држава, на редовната (on line) седница на Извршниот одбор на ЗИЗ ТУТЕЛА, одржана на 23.06.2020 година, беше донесен едногласен заклучок да се побара укинување или измена на Решението бр.17-2614/1 од 19.03.2020 година, донесено од страна на Министерство за здравство. Со ова Решение, на неодреден рок, беше одложено спроведувањето на здравствените прегледи на вработените, а со тоа „предолго“ беше одложен еден многу важен сегмент во безбедноста и здравјето при работа (БЗР) – превентивните здравствени прегледи. За таа цел беше доставен Допис до Министерството за здравство.

03.07.2020 – По донесување на Решението бр. 17-2614/2 од 01.07.2020 година од страна на Министерот за здравство, со кое се одобри продолжување на вршење на здравствени прегледи (систематски, претходни, насочени и периодични) на вработените, на вонредна (on line) седница на Извршниот одбор на ЗИЗ ТУТЕЛА, одржана на 02.07.2020 година, во насока

на заштита на работниците и работодавачите, беше донесен едногласен заклучок, преку Допис, да се побара насока/мислење од страна на ресорното Министерство (МТСП) за изнаоѓање прифатливо правно решение за надминување на моменталната состојба со здравствените прегледи на вработените.

08.07.2020 - Со цел заедничко делување и јакнењето на меѓусебната соработка, насочување на своите капацитети кон поттикнување и афирмација на областа безбедност и здравје при работа (БЗР), како и унапредување на соработката со други институции од заеднички интерес, Македонското здружение за медицина на трудот, застапувано од претседателот д-р Злате Мехмедовиќ и Здружението на инженери за заштита „Тутела“ – Скопје, застапувано од претседателот м-р Дејан Ангеловски, потпишаа Меморандум за соработка.



Со потпишувањето на овој Меморандум за соработка, ЗИЗ Тутела продолжува со процесот на интегрирање на сите чинители кои ја покриваат и делуваат во областа БЗР.

08.07.2020 - Здружението на инженери за заштита ТУТЕЛА во коорганизација со Македонското здружение за медицина на трудот и соработка со Државниот инспекторат за труд и Здружението за безбедност при работа „28 Април“, успешно ја реализира и деветата стручна обука за своите членови, прва во 2020 година,

POST CORONA – STARTS NOW



БИДИ ПОЗИТИВЕН – ОСТАНИ НЕГАТИВЕН

Со оглед на актуелната состојба со светската пандемија на КОВИД-19, обуката беше организирана со посебен протокол и примена на мерки, средства и опрема за спречување на ширење на коронавирусот, со целосно исполнување на актуелните протоколи и препораки на надлежните институции за ваков вид на настани. Целта на обуката беше преку стручни излагања, практични примери и информативни излагања да се усогласиме и взаемно поддржиме во реализацијата на стручните чекори (предлагање и избор на мерки, средства, опрема) во периодот што следи, во кој КОРОНАВИРУСОТ останува наше секодневие на самите работни места и во нашиот живот.





д-р Злате Мехмедовиќ, Македонско здружение за медицина на трудот
ТЕМА: КОВИД 19 И СТРЕСОТ, ШТО МОЖЕМЕ ДА НАПРАВИМЕ?



Даниела Филиповска, ВИТЕК, МАКЕДОНИЈА

ТЕМА: Практичен пример на примена на мерки за заштита од ширење на корона вирус



Ciriako Lo Konte, ВИТЕК, МАКЕДОНИЈА

ТЕМА: Споделени искуства на мерки, средства, опрема, постапки за заштита на вработените при справување со корона вирусот во Италија



Јосиф Перчинков, ДРЖАВЕН ИНСПЕКТОРАТ ЗА ТРУД

ТЕМА: Работа од дома и инспектиски надзор во време на корона вирус



**Златко Николовски,
ЛОГИН ЕЛЕКТРОНИКС**
ТЕМА: Бесконтактно
мерење на телесна
температура

На самиот почеток на настанот беше потпишан Меморандум за соработка помеѓу Здружението на инженери за заштита ТУТЕЛА, Скопје и Македонското здружение за медицина на трудот, Скопје. со потпишувањето на овој Меморандум за соработка, ЗИЗ Тутела продолжува со процесот на интегрирање на сите чинители кои ја покриваат и делуваат во областа БЗР.

лица по БЗР и самите работодавачи. Одговорот од МТСП до ЗИЗ Тутела преку е-маил пристигна на 06.08.2020 година.

13.08.2020 - Во рамките на своите делувања во поглед на актуелните проблеми со начинот на реализација на одложените превентивни прегледи на вработените, земајќи ги предвид Дописите до надлежните институции и одговорот од МТСП, ЗИЗ Тутела во Стопанска комора на Македонија организираше тркалезна маса на тема „РЕАЛИЗАЦИЈА НА ЗДРАВСТВЕНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА ВРАБОТЕНИ ВО УСЛОВИ НА СВЕТСКА ПАНДЕМИЈА НА КОВИД -19. На настанот беа поканети претставници од сите релевантни чинители од областа БЗР и тоа: Влада на РСМ, Министерство за здравство, Министерство за труд и социјална политика (МТСП), Државен инспекторат за труд, Организација на работодавачи, Сојуз на синдикати на Македонија, ЈЗУ Институт за медицина на трудот на РСМ, ЈЗУ Институт за јавно здравје на РСМ, Македонско здружение за медицина на трудот.



31.07.2020 - Поради немање никаква реакција и одговор на Дописот кој ЗИЗ Тутела го достави до МТСП, а кој беше во врска со донесувањето на Решението бр. 17-2614/2 од 01.07.2020 година од страна на Министерот за здравство, со кое се одобри продолжување на вршење на здравствени прегледи (систематски, претходни, насочени и периодични) на вработените, ЗИЗ Тутела уште еднаш, но овој пат заедно со Организацијата на работодавачи на Македонија, изготвија и доставија нов Допис во врска со истиот новонастанат проблем кој ги засега и стручните



На поканата одговорија и на настанот присуствуваа претставници на Влада на РСМ, Министерство за труд и социјална политика (МТСП), Државен инспекторат за труд, Организација на работодавачи, ЈЗУ Институт за јавно здравје на РСМ и Македонско здружение за медицина на трудот.

14.08.2020 - До надлежните институции беа доставени усогласените заклучоци, кои беа донесени на тркалезната маса на тема „РЕАЛИЗАЦИЈА НА ЗДРАВСТВЕНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА ВРАБОТЕНИ ВО УСЛОВИ НА СВЕТСКА ПАНДЕМИЈА НА КОВИД -19“.

ЗАКЛУЧОЦИ ОД ТРКАЛЕЗНА МАСА, 13.08.2020,
Стопанска комора на Македонија:

Министерството за здравство во соработка со Министерството за труд и социјална политика да донесе правен акт со кој што ќе се овозможи извештаите од превентивните здравствени прегледи на вработените чиј рок на важност е истечен во периодот 19.03.2020 – 08.07.2020 година да им се продолжи за:

Периодичните здравствени прегледи до 30.09.2020 (датата е провизорна и треба да ја одредат надлежните институции, со тоа што се смета дека овие прегледи треба да имаат пократок период од систематските);

Систематските здравствени прегледи до 30.10.2020 (датата е провизорна и треба да ја одредат надлежните институции);

Претходните и насочените здравствени прегледи кои требало да се реализираат во овој период да се реализираат веднаш (имајќи го предвид рокот од донесувањето на Решението за отпочнување на превентивните здравствени прегледи, до сега секој работодавач имал обврска да ги заврши).

Да се изготви протокол за спроведување на превентивните здравствени прегледи во услови на пандемија, со тоа што ќе се овозможи на работодавачот и овластената здравствена организација договорно да утврдат место и термини за реализација на прегледите применувајќи мерки за заштита од вирусот во зависност од бројот на вработени кои треба да се прегледаат и капацитетите на здравствената организација. Протоколот да го изготват/усогласат овластените државни институции во соработка со доставено предлог мислење од Македонското здружение за медицина на труд, ОРМ и ССМ.

Во зависност од состојбата со пандемијата, во согласност со препораките од Комисијата за заразни болести, доколку во понатамошниот период има одредени размислувања за промени/ограничувања во начинот на изведување на превентивните здравствени прегледи да се имаат во предвид заклучоците од оваа тркалезна маса и роковите на важност на реализираните превентивни прегледи

За дополнителни мерки и препораки кои не се дел од овие заклучоци, а се во врска со превентивните здравствени прегледи во иднина пожелно е доколку истите ги засегаат сите чинители од областа БЗР

да бидат консултирани/да се побара мислење и од останатите засегнати чинители (Македонското здружение за медицина на труд, Здруженијата на стручни лица за БЗР, ОРМ и ССМ).

Институтот за јавно здравје на Република Северна Македонија, во соработка со сите останати релевантни учесници во системот за безбедност и здравје на работа, како и со присутните претставници на соодветните институции на тркалезната маса, да спроведе анкетно истражување за идентификација на проблемите поврзани со функционирањето на овој систем од отпочнувањето на пандемијата со КОВИД-19 до денес. Составен дел на оваа анализа треба да биде и извештајот за видот и обемот на извршената работа на овластените установи по медицина на труд во периодот 01.01.2020- 30.06.2020 (прикажано во две последователни тромесечја од оваа година). Структурата на прашањата (претходно усогласени од сите чинители во БЗР, споменати во оваа точка) и добиените одговори треба да бидат насочени кон потребата за идентификација на проблемите и креирање на предлози за подобрување на состојбите во делот на безбедноста и здравјето на работа во услови на пандемија на КОВИД-19. Извештајот треба да биде доставен најдоцна 10 работни денови по завршување на анкетното истражување и прибирањето на податоците.

10.09.2020 - Обука во организација на Здружението на инженери за заштита Тутела, Скопје и Македонското здружение за медицина на трудот, со поддршка од Здружението за безбедност при работа „28-ми Април“, Скопје. Самиот настан со средства за заштита од Sars Cov 2 вирусот, беше поддржан од Стенсо МАК (заштитни маски) и Алкалоид АД, Скопје (средства за дезинфекција).

Во присуство на 105 присутни членови на двете Здруженија, претставници од МТСП, ДИТ, Фондацијата ФЕС, согласно сите препораки и протоколи за заштита во услови на светска пандемија од КОВИД 19, беше обработена темата: „Превенција и управување со мускуло-скелетни нарушувања поврзани со работата“

Во Европа, мускулно-скелетните нарушувања сè уште, се еден од најчестите здравствени проблеми поврзани со работата. Ризиците предизвикани од неправилно држење на телото, изложеност на повторливи движења, заморни или болни позиции на телото и носење или придвижување на големи товари, се многу чести фактори на ризик на работното место што можат да предизвикаат мускулно-скелетни нарушувања. Со оглед на преваленцата на мускулно-скелетни нарушувања поврзани со работата, јасно е дека треба да се стори повеќе за да се подигне свеста за начините на борба против нив. Целта на обуката беше преку заедничко согледување на причините за овој постојан здравствен проблем, да се обидеме да поттикнеме интегриран пристап кон управување со проблемите и да понудиме практични алатки и решенија што можат да помогнат на работното место.



На почетокот на присутните се обратија претседателите на двете Здруженија и директорот на државниот инспекторат на труд, г-дин Алајдин Хавзиу.

Потоа следеше обраќањето на г-ѓа Мирјанка Алексевска од МТСП – кое воедно и е FOCAL POINT (EU-OSHA), која накратко ги претстави планираните активности во наредниот период на МТСП кои се во врска со актуелната тематска кампања за здрави работни места на Европската агенција за безбедност и здравје при работа (EU-OSHA), а во пресрет на Европската недела за БЗР.

Во понатамошниот тек на обуката беа обработени следните теми:



Ергономијата во насока на превенција од мускулоскелетни заболувања – доц. д-р Трајче Велковски



Поврзаност помеѓу хроничен лумбален синдром и остеопороза во корелација со полот и нивото на витамин Д кај канцелариски работници – д-р Маја Панајотовиќ Радевска – МЗМТ



Мускулноскелетните нарушувања – најчеста причина за намалување и загуба на работоспособноста – Др. Гоце Младеновски – МЗМТ



Рачно пренесување на товар како можна причина за скелетно мускулни заболувања – проценка на ризик – м-р Борче Стојчевски, стручно лице за БЗР – ЗИЗ Тутела



29.09.2020 - Согласно актуелните случувања на полето на БЗР, во време на пандемија предизвикана од SARS-CoV-2 вирусот, кога во јавноста се појавуваат повеќе информации кои се однесуваат на заштита на вработените на работните места од овој вирус, особено информацијата дека е потребно да се изврши проценка на ризик на сите работни места кај работодавачите., како Здружение во кое членови се стручни лица за безбедност при работа, ИО на ЗИЗ Тутела, по консултации со членовите, на Седницата одржана на ден 24.09.2020 година, одлучи да достави Допис-реакција до сите надлежни чинители од областа БЗР.

Со самиот Допис, се укажа на некои појави и активности, со кои „работите“ тргна во погрешна насока, и воедно се потенцираше дека е потребно да се превземаат единствено мерките кои реално ќе имаат влијание на заштита на вработените.

Целиот Допис може да се превземе на web страницата на ЗИЗ Тутела (www.tutela.org.mk)



ЕРГОНОМИЈАТА ВО НАСОКА НА ПРЕВЕНЦИЈА ОД МУСКУЛОСКЕЛЕТНИ НАРУШУВАЊА

Европската агенција за безбедност и здравје при работа (EU-OSHA) како дел од својата мисија спроведе серија кампањи насочени кон подобрување на работните места и намалување на ризиците по безбедноста и здравјето. Две од претходните кампањи на EU-OSHA се фокусираа на мускулоскелетни нарушувања (МСН), вклучително и првата кампања во 2000 година, под мотото „Свртете им го грбот на мускулоскелетните нарушувања“. Оваа прва кампања имаше посебен фокус на ефективното управување со ризиците од МСН, и ги вклучи сите земји-членки на ЕУ и земјите на ЕФТА.

Втората кампања „Намалете го оптоварувањето“, во 2007 година се обиде да поттикне интегриран пристап на управување со овој проблем, нагласувајќи ја идејата дека засегнатите страни треба да работат заедно за да се справат со МСН. Покрај континуитетот во обезбедување материјали за поддршка во врска со намалувањето на ризикот, оваа втора кампања ја истакнува и важноста на управување со задржувањето, рехабилитацијата и враќањето на работата на оние кои страдаат или страдале од МСН. „Намалете го оптоварувањето“ е основната тема за Европската кампања на EU-OSHA во 2007 година која е целосно посветена на МСН. Преку двете кампањи EU-OSHA се обидува да ги поддржи сите засегнати страни во земјите-членки преку подготовка и дистрибуција на материјали за кампањата користејќи широк спектар на медиуми и пристапи. Дополнително сите земји од Европската унија кои сакаат да се вклучат во кампањата преку организација на настани и приклучување кон иницијативата на EU OSHA имаат отворена соработка и целосна поддршка.

Во октомври 2020 година за време на Европската недела за безбедност и здравје при работа, започна нова кампања за МСН „Здрави работни места намалете го оптоварувањето 2020 – 2022“, повторно по иницијатива и во организација на

Европската агенција за безбедност и здравје при работа. Овие кампањи се од витално значење за напорите за подигнување на свеста за безбедноста и здравјето при работа низ цела Европа.



Слика 1. Здравствени проблеми од работници во ЕУ во изминатите 12 месеци, ЕУ-28, 2015

Извор: Panteia, врз основа на шестиот EWCS, 2015

Поставувањето на темата за превенција на мускулоскелетните нарушувања на агендата како една од врвните приоритети на EU-OSHA и реализацијата на кампањите во 2000, 2007 и 2020 година со истата проблематика, потврдува за актуелноста на оваа тема. Со тоа се потврдува и фактот дека покрај можностите за превенција на МСН како и големиот број на кампањи и промотивни материјали, обуки и научни истражувања во областа, сепак овие здравствени нарушувања се најголемите причинители за појавата на голем број на повреди при работа и професионални болести во Европа. Тоа се потврдува преку слика 1 каде е прикажано дека околу 57% од работниците во ЕУ имаат здравствени проблеми поврзани со мускулоскелетните нарушувања.

Мускулоскелетни нарушувања

Мускулоскелетните нарушувања може да влијаат на телесните мускули, зглобови, тетиви, лигаменти, коски и нерви. Повеќето мускулоскелетни нарушувања поврзани со работата се развиваат со текот на времето и се предизвикани од самата работа или од работната средина. Тие исто така може да се резултат на несреќи; на пример, фрактури и исчашувања. Вообичаено мускулоскелетните нарушувања влијаат на грбот, вратот, рамената и горните екстремитети, а поретко влијаат на долните екстремитети.

Ергономија

Ергономијата е мултидисциплинарна наука којашто не може да биде лесно дефинирана, и за неа постојат голем број дефиниции. Според одредени истражувачи, ергономијата е „група на одредени биолошки и инженерски науки, со цел да се обезбеди нивната заемна адаптација, да се зголеми придонесот на работникот и неговото задоволство во текот на работата“. Сепак најмногу е прифатена онаа дефиниција која ја дефинира ергономијата како научна дисциплина што се занимава со технологијата на комуницирање во системот човек-машина, или како научно истражување помеѓу односот човек – работна средина. Тоа е професијата што применува теорија, принципи, податоци и методи за дизајнирање со цел да се оптимизира човечката благосостојба и целокупниот систем на перформанси.

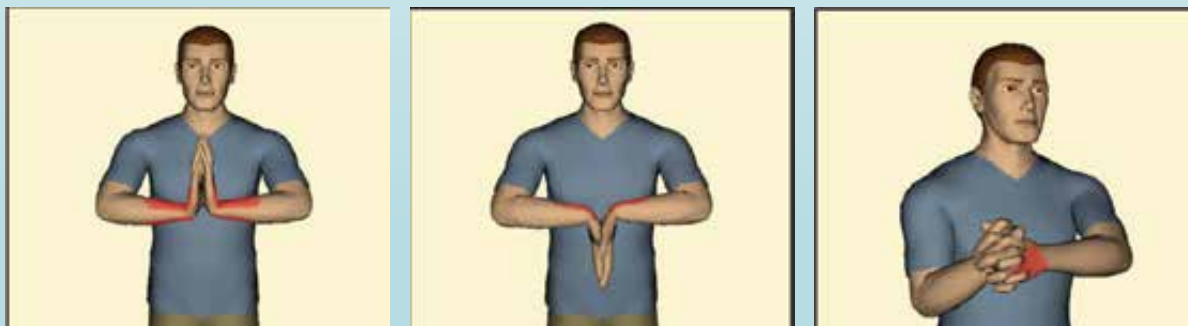
Табела 1 Фактори за развој на мускулоскелетни нарушувања

Фактори	Пример
Физички	Подигање, носење, туркање или влечење товари или користење алатки
	Повторливи движења
	Вибрации на рака или на целото тело
	Несоодветни и статички позиции на телото (долготрајно седење или стоење, клекнување, држење на рацете над нивото на рамото)
Организациски и психосоцијални	Повторувачка или монотона работа со брзо темпо
	Недостаток на паузи или можности за промена на работните позиции
	Долго работно време
Индивидуални	Возраст
	Прекумерна тежина

Во табела 1 се прикажани факторите кои влијаат на поттикнување и развој на мускулоскелетните нарушувања кои се поделени во три категории и тоа физички, организациски и психосоцијални и индивидуални. Ваквата поделба и идентификувањето на овие фактори директно влијае на превентивните мерки кои треба да се преземат се цел за намалување на појавата на МСН.

МСН влијаат на сите индустрии и работни места, иако одредени истражува посочуваат на одредени индустрии кои се најзасегнати од ваквите здравствени проблеми како: земјоделство, шумарство и рибарство, транспорт и складирање, градежна индустрија, дејности на здравствена и социјална заштита, преработувачка индустрија и други. Голем број водечки организации во светот препознаваат дека високата стапка на МСН е симптом на некакво нарушување на системот за безбедност при работа што треба да се реши со цел да се подобри целокупниот квалитет и продуктивноста. Токму поради тоа програмите за спречувањето на МСН се инкорпорирани во поширокиот дел од ергономскиот пристап кон континуирано подобрување на работните системи, организацискиот дизајн, употреба на технологија и работната средина. Ваквите програми најсоодветно ја претставуваат ергономијата во насока на превенција од МСН. Ергономијата во насока на превенција од МСН ја предвидува примената на нејзините 10 основни физички принципи:

1. Сè да биде на дофат;
2. Работи на соодветна висина;
3. Работи во добра положба на телото;
4. Намали ја употреба на енергија;
5. Намали го заморот;
6. Намали го прекумерното повторување;
7. Обезбеди слободен простор и приод;
8. Намали ја оптовареноста при контакт;
9. Обезбеди мобилност и промена на положбата;
10. Одржувај комфортна работна средина.



Слика 3. Ергономски вежби во канцеларија како превентивна мерка за спречување на МСН

Извор: М-р. Билјана Матевска, Ергономски анализи за детекција на потенцијални мускуло-скелетни заболувања кај судските административни работници и препораки за ергономско уредување на седечките работни места

Оние кои се занимаваат со Ергономија одамна се свесни дека процесот на превенција, спречување на проблеми и подобрување на перформансите во системите се одвива преку дизајнирање или редизајнирање. Наука за ергономијата и нејзината примена во МСН поврзани со современото работно место обезбедуваат важна перспектива кон превентивниот пристап на ваквите здравствени проблеми. Со придржување кон принципите на ергономијата при дизајнирање и проценка на системите за безбедност при работа се креира стратегија која обезбедува долгогодишна превенција, односно спречување на појавата на овие нарушувања, во рамките на една компанија. Успешноста за поставување на една таква стратегија базирана на превенција е заснована на партиципативниот модел во кој учеството на сите засегнати страни од областа на безбедноста и здравје при работа е подеднакво значајно. Клучните елементи идентификувани за развој на ергономска стратегија заснована на превенција се: посветеност од врвниот менаџмент, вклученост на работниците, проценка на ризик, контролни мерки и обука и едукација. Активностите за превенција од мускулоскелетните заболувања се базираат на основните принципи на превенција:

1. Избегнување на ризиците;
2. Намалување на ризиците преку нивниот извор;
3. Прилагодување на работата според потребите на индивидуата;
4. Прилагодување на технолошкиот напредок;
5. Замена на ризичното со безбедно или помалку ризично;
6. Развој на кохерентна политика за превенција;
7. Приоретизирање на колективните мерки;
8. Соодветна обука и упатства за работниците;
- 9.

Покрај наведените активности за превенција, физичките вежби претставуваат едни од најефективни и најлесно применливи превентивни мерки за спречување на појавата на МСН. На сликата 3 се прикажани вежби кои може да се применат на секое работно место и за кои не се потребни никакви дополнителни реквизити и помагала.

Користена литература:

Buckle, P., 2005. Ergonomics and musculoskeletal disorders: overview. *Occupational medicine*, 55(3), pp.164-167.

BLS, 2018. Chart 19: Incidence rate and number of injuries and illnesses due to musculoskeletal disorders by selected occupations, all ownerships, 2017. Washington, DC: *Bureau of Labor Statistics*

Panel on Musculoskeletal Disorders, A., the Workplace, & Institute of Medicine. (2001). *Musculoskeletal disorders and the workplace: Low back and upper extremities*. National Academy Press.

Yazdani, A., Neumann, W. P., Imbeau, D., Bigelow, P., Pagell, M., Theberge, N., ... & Wells, R. (2015). How compatible are participatory ergonomics programs with occupational health and safety management systems? *Scandinavian journal of work, environment & health*, 111-123.

Richard Graveling, Eva Giannoglou, (2020) Review of research, policy and practice on prevention of work-related musculoskeletal disorders (MSDs), Institute of Occupational Medicine (IOM), Edinburgh – United Kingdom, European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA)

Healthy Workplaces LIGHTEN THE LOAD, Campaign Guide (2020), European Agency for Safety and Health at Work

EU-OSHA, Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders (2019)

Доц. д-р Трајче Велковски

Проф. д-р Јасмина Чалоска

Стручно лице за безбедност при работа

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје,
Машински Факултет - Скопје

ПРОЦЕНКА ЗА РИЗИК НА РАБОТНИ МЕСТА ОД КОВИД-19

Согледувајќи го сето она што се случува во моментот, а е поврзано со пандемијата предизвикана од корона вирусот, во однос на работните места и нивната заштита, во последно време на „голема врата“ се промовира проценка на ризик за сите работни места од биолошката штетност што ја предизвика пандемијата. Дури се отиде на изработка на метода за проценување на ризиците и едукација на стручните лица како да го проценат ризикот на работните места. Сето ова би било супер, доколку се настојуваше ова да се примени во дејностите во кои овој вирус е составен дел на работните активности, односно вработените на работните места можат директно да имаат контакт со него: медицински лица, лаборанти и сл., а не на секое работно место кај кој било работодавач. Но, за да ја видиме применливоста на оваа мерка, треба да ги согледаме законските и подзаконските решенија во РС Македонија кои имаат допирна точка со материјата, односно да го разгледаме системот на заштита.

Несомнени важни факти што произлегуваат од пандемијата

- Вирусот е заразен, најверојатно респираторен и се пренесува од човек на човек преку капков пат;
- Како опасност не е производ на работниот процес ниту потекнува од работната околина, односно кај работодавачот може да е донесен од надворешната околина;
- Заразен вработен може да инфицира други вработени при извршување на работните задачи;
- Не е можно да се постапи по редоследот на мерки за намалување на ризикот вообичаени за опасности и штетности кои потекнуваат од работниот процес односно не може да се замени со неопасен или помалку опасен, што е прва мерка за заштита;

- Секој може да се зарази, но последиците се најголеми кај хронично болните и кај повозрасни лица кои најчесто се во пензија;
- Последиците по здравјето од вирусот засега се непредвидливи и не се знаат сите можни последици.

Системот за заштита во РС Македонија кога зборуваме за вработените се базира на два столба и тоа:

- Заштита од опасности и штетности што произлегуваат од околината (пожари, експлозии, земјотреси, поплави, и сл. регулиран со Законот за заштита и спасување и Законот за пожарникарство;
- Заштита од опасности што произлегуваат од самото работно место и работната околина регулиран со Законот за безбедност и здравје при работа.

Во првиот столб се опфатени сите лица и граѓани, без разлика дали се на работно место или не, но во тие закони јасно се пропишани обврските на сите учесници во системот, од владата до трговските друштва, јавните установи и претпријатија (преведено на јазик на законот кој го регулира вториот столб тоа е „работодавач“), без разлика дали опасностите се од надвор во однос на тие институции или пак тие ја загрозуваат околината со евентуални техничко технолошки несреќи. Како обврска од овој закон, меѓу другите е, сите наведени институции да изготват Проценка на загрозеност од природни непогоди и други несреќи и План за заштита и спасување од природни непогоди и други несреќи. Во член 2 јасно беше дефинирано дека: „Заштита од природни непогоди и други несреќи“ е преземање на организациски, технички и други мерки и употреба на технички и други средства за непосредна лична и колективна заштита на луѓето, животинскиот и растителниот свет, имотот, културното наследство и животната средина од последиците предизвикани од

природни непогоди и други несреќи“, но и „Епидемии, епизоотии и епифитотии се заразни болести што доведуваат до интензивни и масовни појави на одредени заболувања кај луѓето, животните и растенијата“.

Ова важеше до измените на Законот за заштита и спасување објавени во Сл. весник бр.86/2008, во кој со член 113 се избришани епидемиите поради тоа што со носење на **Законот за заштита на населението од заразни болести (Сл. весник на РМ бр. 66/2004) сите заразни болести ги регулира овој закон кој во 2004 година е донесен после Законот за заштита и спасување.**

Во услови кога имаме пандемија тоа значи дека територијалниот опфат е поголем од епидемијата и несомнено е јасно дека вирусот предизвикува заразна болест. Доаѓа надвор од работната средина, значи не е производ од работниот процес.

Во вториот столб на заштита од Законот за безбедност и здравје се издвојуваат неколку одредби - редоследно:

Член 3 - „Изјава за безбедност е документ кој ги опишува **карактеристиките на работниот процес** и содржи идентификација на опасностите и процена на ризикот за безбедноста и здравјето на работното место и пропишува соодветни мерки за заштита“.

Член 5 - „Работодавачот има обврска да обезбеди безбедност и здравје при работата за неговите вработени **од секој аспект поврзан со работата**. Во рамките на неговите обврски, работодавачот мора да презема мерки потребни за безбедност и здравје при работа на вработените, вклучувајќи заштита од професионални ризици, обезбедување информации и обука и обезбедување соодветна организација и потребни средства“.

Член 11 - „Секој работодавач мора да изготви и спроведе изјава за безбедност за секое работно место, прецизирајќи го начинот, како и мерките што треба да се преземат.

Ако се променат условите или се појави нова опасност на работно место и во работната средина за која претходно е изготвена изјава, работодавачот мора да направи нова изјава за безбедност.“

Од Правилникот за **начинот на изготвување на изјава за безбедност, нејзината содржина, како и податоците врз кои треба да се заснова процената на ризикот може да издвоиме неколку одредби - редоследно:**

Член 2 - „Процена на ризик е систематско евидентирање и проценување на **сите фактори на работниот процес**, со цел да се утврдат можните видови на опасности и штетности на работното место и работната средина кои можат да предизвикаат оштетување на здравјето, повреди на работа, професионални болести и болести во врска со работата.“

Член 9 - „Опасностите и штетностите можат да бидат препознаени, според нивната природа како: ... 4. Штетности кои настануваат или се јавуваат **во текот на работниот процес**, како што се: ... биолошки штетности (**изложеност** на инфективни агенси, микроорганизми, алергени, работа со животни).“

Член 11 - „За процена на ризикот можат да се применуваат сите достапни, применливи и прифатени методи од национална или меѓународна пракса во овој домен“.

Во Правилникот за минимални барања за безбедност и здравје при работа на вработени од ризици поврзани со изложеност на биолошки агенси во неколку одредби се утврдува дека за процена на ризик е потребна изложеност на вработените на работното место на соодветна биолошка штетност, значи сите места на кои е возможен контакт поради природата на работата.

Од досега цитираното и премногу е јасно дека пандемијата бара од нас Процена на загрозеност и План за заштита и спасување кои се под надлежност на Дирекцијата за заштита и спасување, а не процена на ризик на секое работно место кај секој работодавач, бидејќи изворот на вирусот не потекнува од работен процес ниту може да се појави кај работодавачот поради неприменети мерки од негова страна. Можно е само доколку се појави случај на заразен да се спречи ширење на заразата кај другите вработени. Значи вирусот треба да се третира како природна непогода, односно како друга несреќа и да се анализира како таква. Да се утврди можната загрозеност на работодавачот со анализа на сите можни „влезови“ во компанијата,

почнувајќи со превозот на вработените, работни простории, заеднички простории, надворешни добавувачи, извршители и сл. со цел утврдување на можни критични точки и преземање на соодветни мерки за заштита преку изготвување на план за справување со пандемијата. Нормално при тоа применувајќи ги мерките предложени и одобрени од надлежните државни институции кои се однесуваат на сите работни места.

Не знам каде, изготвувачите на методологијата и заговарачите на процената на ризик за ковид-19 за секое работно место, ја видоа основата за тоа? Можеби требаше да правиме проценка на ризик и минатата година кога имавме епидемија на морбили? А, можеби кризата со пандемијата некому му го „олеснила чекмецето“, па од петни жили се обидува да покаже колку се грижи за здравјето на вработените.

Како мала дигресија, низ пример да ја разбереме суштината на небулозното барање за проценка на ризик за ковид-19 за секое работно место.

Изготвуваме проценка на ризик за ковид-19 според „прифатена метода“ (спротивно на правилникот) и проценуваме зголемен ризик поради биолошката изложеност на вработен во банкарски сектор. Согласно член 5 од Правилникот за минимални барања за безбедност и здравје при работа на вработени од ризици поврзани со изложеност на биолошки агенси, треба да ги известиме надлежните органи, односно инспекторатот за труд. Според член 3 од Уредбата за здравствени прегледи задолжително е праќање на вработените на претходен преглед, бидејќи до сега на тоа работно место немало таква штетност и мораме да утврдиме дали вработените се здравствено способни да извршуваат работни задачи (особено значајно како опасност од работен процес нема биолошка штетност, ама може да се внесе, односно работодавачот не може да ја контролира. А, здравствениот преглед според точка 4.4 од Уредбата опфаќа: стандарден минимум, целна анамнеза, тромбоцити, билирубини, трансаминази, специфични биомаркери за контакт со биолошкиот агенс, РТГ на бели дробови, а тоа чини 1 500 денари. Не е проблем во парите, проблем е што ќе добиеме! **ЗДРАВСТВЕНО СПОСОБЕН ЗА ИЗВРШУВАЊЕ НА РАБОТНИТЕ ЗАДАЧИ.** И што ако наредниот

ден некој од вработените појави симптоми и е заразен од вирусот? Каде е одговорноста на работодавачот кој ги презел сите мерки, а сепак има заболел кој се заразил на ноќна журка, а при тоа во опасност ги доведува и колегите на работното место. Толку од процената, толку од здравствениот преглед.

Сите странски релевантни организации, на работодавачите им препорачуваат да изготват проценка на ризик од ковид-19 на ниво на компанија, а не за секое работно место, односно да ги анализираат можните изложености на вработените и можната зараза со контакти од надвор и нормално да се предложат мерки за спречување на ширење на заразата кај самиот работодавач. Кај нас, молчењето на надлежните институции може да значи дека се согласуваат со ставот дека е потребна изработка на проценка на ризик за ковид-19 за секое работно место или пак воопшто не се заинтересирани за тоа што се случува, иако ги имаат сите информации.

Здравиот разум, поставеноста на системот за заштита на сите граѓани и законската регулатива ми укажува дека нема, ама баш никаква логика, за изготвување на проценка на ризик на секое работно место за ковид-19. Кога државата низ системот ги пропишува сите мерки кои се генерални и не зависат од работниот процес, преточени од СЗО, не ја гледам потребата да измислуваме „топла вода“, особено кога кај која било проценка на крај ќе се сведе на општо позната, пропишана мерка. Сепак, очигледно е дека постои интерес, а позадината на тој интерес е ...

М-р Борче Стојчевски
стручно лице за безбедност при работа

ПОСТАПКА ЗА ПРИЈАВУВАЊЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНИ БОЛЕСТИ КАКО РЕЗУЛТАТ НА ИНФЕКЦИЈА СО SARS – CoV-2

Појавата на болести поврзани со коронавирус во Хрватска е дел од светската пандемија на КОВИД-19 што предизвикува тежок акутен респираторен синдром, предизвикан од вирусот САРС – СоV-2. Првиот случај во Хрватска беше пријавен на 25 февруари, додека првото закрепнување беше пријавено на 12 март, а првиот смртен случај од коронавирус на 18 март.

Постапка за идентификување и препознавање на професионални болести

Постапката за утврдување и препознавање на професионалните болести се спроведува врз основа на примена на одредбите од Законот за Листа на професионални болести (Сл. Весник бр. 162/98) и неговата измена и дополнување (Сл. Весник бр. 107/07); Законот за задолжително здравствено осигурување (Сл. Весник бр. 80/13, 137/13 и 98/19) и Регулативата за правата, условите и начинот на остварување на правата на задолжително здравствено осигурување во случај на повреда на работа или професионална болест (Сл. Весник бр. 75 / 14, 154/14, 79/15, 139/15, 105/16, 40/17, 66/17, 109/17, 132/17, 119/18, 41/19, 22/20 и 39/20).

Регистарот на признати професионални болести ги вклучува сите признати професионални болести добиени преку регионалните канцеларии на Хрватскиот институт за здравствено осигурување. Според законодавството, професионалната позадина на овие болести треба да биде потврдена и регистрирана од специјалист по медицина на трудот, т.е. Службата за медицина на трудот на Хрватскиот институт за јавно здравје и следствено, тие се признати од Хрватскиот институт за здравствено осигурување. Оваа постапка за признавање на професионалните болести, утврдена со Законот за задолжително здравствено осигурување, овозможува целосна регистрација и следење на сите професионални болести на национално ниво.

Според одредбите утврдени во овие законски прописи, кога постои сомневање за професионално заболување, се составува Извештај за професионална болест и се доставува до регионалната канцеларија на Хрватскиот фонд за здравствено осигурување (ХФЗО), според локацијата на седиштето на работодавачот. Во процесот на утврдување на фактите за признавање на професионална болест, задолжително е барањето за добивање на мислење од надлежен лекар, специјалист по медицина на трудот и Одделот за медицина на трудот. Задачата на специјалистите по медицина на трудот на Одделот е да го потврдат или отфрлат сомневањето дали болеста има професионална причина. Доколку може да се потврди професионална причина за болеста, сите податоци релевантни за болеста и нивото на професионална изложеност се внесуваат во Регистарот на признати професионални болести, во согласност со хрватското законодавство, како и препораките на ЕУ од областа на статистичкото следење на параметрите за здравјето и безбедноста на работното место.

Здравствените работници се изложени на специфични опасности, штетности и напрегања при извршувањето на работните задачи на своите работни места, вклучително и контакт со болни луѓе. Таквите работници спаѓаат во групата занимања со зголемен ризик од одредени професионални болести. На почетокот на март 2020 година, синдикатите кои работат во здравствениот сектор во Хрватска покренала иницијатива за изменување и дополнување на Регулативата за правата, условите и начинот на остварување на правата на задолжително здравствено осигурување во случај на повреда на работа или професионално заболување, со цел признавање на КОВИД-19 како професионална болест.

Почитувајќи ја синдикалната и професионалната иницијатива, Управниот одбор на

Хрватскиот фонд за здравствено осигурување, со согласност на министерот за здравство, донесе Регулатива за изменување и дополнување на овој закон на 55-та вонредна седница, одржана на 16 март. Амандманот стапи на сила на 1 април, откако беше објавен во Службен весник бр.39/20, со што стапи на сила постапката за пријавување професионално заболување предизвикано од инфекција со КОВИД-19. Како што веќе споменавме, професионалните болести се дефинирани во Листата на професионални болести, додека за работни места во кои се појавуваат професионални заболувања се сметаат оние на кои работниците се изложени на хемиски, физички и биолошки опасности и стресови наведени во Листата. Член 45, кој се однесува на „Инфективни или паразитски болести предизвикани од работни активности каде е докажан зголемен ризик од инфекција“ се применува за пријавување и препознавање на професионални болести предизвикани од инфекција со САРС – CoV-2.

Најголем број на пријави за професионални болести предизвикани од КОВИД-19 може да се очекуваат од здравствените работници, но тие се можни и во други професии што се неопходни за функционирање на државата за време на пандемија (на пр. вработени во полиција, граничари, цариници, пожарникари, курири и трговци). Сите овие работници продолжуваат да одат на работа во ова време во согласност со законот за ограничување на социјалните собири, работата во трговијата и услугите и спортските и културни настани донесени од Штабот за цивилна заштита на земјата на 19 март.

За да се спроведат промените што е можно побрзо, Хрватското здружение за медицина на трудот (дел од Хрватското лекарско здружение) изработи Упатство за постапката за пријавување на професионални болести предизвикани од инфекција со САРС – CoV-2. Работник на кој му е дијагностицирана заразна болест предизвикана од САРС – CoV-2 и кој работи на работно место каде што има зголемен ризик од инфекција со САРС – CoV-2, треба да контактира со компетентен медицински специјалист по телефон или лично (доколку е оздравен или САРС – CoV-2 негативен). Доктори по медицина на трудот ќе ја обезбедат потребната документација врз основа на која ќе се постави дијагноза во согласност со одредбите од Законот за Листа на професионални болести.

Дијагнозата започнува со преглед на медицинската евиденција која докажува дека работникот има заразна болест предизвикана од САРС – CoV-2, вклучувајќи лабораториска документација за резултатите од тестот, како и клиничка документација во врска со наодите на специјалист, инфектолог и други медицински наоди, соодветно. Постапката продолжува преку докажување на поврзаноста помеѓу болеста и изложеноста на работното место, вклучувајќи:

- детална историја на работните активности, директно или индиректно преку официјалниот опис на работното место; или извадок од документот за проценка на ризик за предметното работно место, со листа приложена од работодавачот со детали за должностите на работникот и какво било службено патување во странство еден месец пред појавата на симптомите; или изјава дека работникот бил изложен на САРС – CoV-2 на работа за период од еден месец пред почетокот. Исто така, се евидентираат податоци за употребата лична заштита опрема на работното место во период од еден месец пред да се појават симптомите;
- детална лична историја и потврда од матичен лекар за други болести на кои бил изложен работникот; или увид во личните здравствени досиеја на работникот ако не е можно да се изврши личен преглед;
- епидемиолошка историја на болеста поврзана со КОВИД-19 и други контакти надвор од работното место, податоци за неработни денови и приватни патувања во период од еден месец пред појавата на симптомите (во форма на писмена изјава од работникот ако не е можно да се изврши личен преглед).

По преглед на целокупната документација, специјалистот ќе ја заврши постапката за дијагностицирање на професионална болест со давање мислење дали постои професионална болест во согласност со законот за регулирање на признавањето на професионалните болести.

Законот за Листа на професионални болести утврдува дека заразни професионални болести се оние предизвикани од изложеност на работното место на активности каде што постои зголемен ризик од инфекција. Новиот амандман на регулативата за правата, условите

и начинот на остварување на правата на задолжително здравствено осигурување во случај на повреда на работа или професионално заболување предвидува можност за остварување права извлечени од законот за признавање на професионални болести, каде што работник има заразно заболување, од датумот кога го заразиле. Ова не значи дека сите вработени осигурени преку ХФЗЗ и кои се заразиле со болест предизвикана од инфекција со САРС – CoV-2 ќе имаат право на признавање дека нивната болест е професионална, т.е. исплата на целосен надоместок на плата за време на нивната привремена неспособност за работа.

И покрај сите предности и недостатоци при дијагностицирање и препознавање на професионални болести во Хрватска, сегашната здравствена криза предизвикана од пандемијата КОВИД-19 ни покажа дека социјалниот дијалог е единственото решение за подобрување на здравјето и безбедноста при работа. Ефективниот социјален дијалог, помеѓу претставниците на владата и синдикатите кои работат во здравствениот сектор, со целосна поддршка и соработка со професионалните здруженија, најде решение и со промена на подзаконски акт, ја отстрани административната бариера за признавање на КОВИД-19 како професионална болест во Хрватска.

Забелешка: Овој текст содржи некои информации кои се објавени во трудот “Notification of occupational diseases in the Republic of Croatia: the impact of COVID-19”, SEER Journal for Labour and Social Affairs in Eastern Europe, European Trade Union Institute, Volume 23 (2020), Issue 1.

Cvetan Kovač, BSc. Traffic Engineer, B.Sc. in Safety Engineering, ESSE- European Society of Safety Engineers

Ivana Krišto, PhD. and BSc. in Safety Engineering, ESSE- European Society of Safety Engineers.

Ana Šijaković, EcS. economic specialist, BSc. in Safety Engineering, ESSE- European Society of Safety Engineers

БЗР околу нас

БЗР ВО РЕПУБЛИКА БУГАРИЈА

Безбедност и здравје при работа (БЗР) кај нашиот источен сосед е дисциплина на која се посветува големо внимание што може да се види и од самата насоченост на 4 државни институции кон БЗР и тоа:

- Советот на министри кои за обврска ја имаат јавната политика за безбедност и здравје. Националната политика за безбедност и здравје при работа се развива и спроведува врз основа на трилатерална соработка на национално, секторско и регионално ниво;
- Министерството за труд и социјална политика кое ја развива, координира и спроведува јавната политика за безбедност и здравје при работа;
- Министерството за здравство кое управува и координира активности за заштита и унапредување на здравјето при работа;
- Извршната агенција на Генералниот инспекторат за труд кој е јавен орган одговорен за целосен надзор на усогласеноста со Законот за работни односи со цел да се обезбеди безбедност и здравје при работа како негов составен дел, како и за спроведување на условите за вработување.

Со БЗР во Република Бугарија се занимаваат и следните државни органи и асоцијации:

- Националниот Институт за социјално осигурување кој обезбедува следење на научното мислење за работниот капацитет, истражува несреќи поврзани со работата и одржува база на податоци за несреќите при работа.
- Национален Совет за услови за работа е постојан орган одговорен за координација, консултации и соработка за развој и спроведување на политиката за безбедност и здравје при работа на национално ниво. Постојат регионални совети во сите локални административни области за да се обезбеди трилатералната соработка за БЗР. Исто така, постојат комитети за работни услови во сите претпријатија, обезбедувајќи платформа за дијалог помеѓу работодавачите и вработените.

- Национален центар на Европската агенција за БЗР кој се наоѓа во Министерството за труд и социјална политика.
- Како социјални партнери на државните институции се следните асоцијации и тела: Конфедерација на независни синдикати; Конфедерација на труд Подкрепа; Здружение на бугарски индустриски капитал; Бугарска индустриска асоцијација; Сојуз на приватни претприемачи Вузраздане; Бугарска трговско-индустриска комора; Конфедерација на работодавачи и индустријалци во Бугарија; Здружение на бугарски индустриски капитал.

Опис на регулаторната рамка за БЗР

Во Уставот на Република Бугарија во член 48 е утврдено правото на работниците на „зdravi и безбедни услови за работа, на гарантирана минимална плата и награда за работата, одморот и отсуството, во согласност со условите и процедурите утврдени со закон“. Од друга страна Кодексот на трудот ги регулира работните односи помеѓу работниците и работодавачите (условите за обезбедување и вработување на работна сила, работно време и паузи, плати, платено отсуство, заштита на женска и помлада работна сила, прекувремена работа итн.), како и други прашања поврзани со работните односи (колективно договарање, работни спорови, безбедност и здравје при работа, итн.)

Во поглавје XIII од Законот за работни односи се регулира безбедноста и здравјето при работа. Министерот за труд и социјална политика и министерот за здравство, индивидуално или заеднички, воспоставуваат унифицирани прописи за обезбедување на БЗР кои што треба да се применуваат во било кој сектор или активност.

Кодексот на трудот и Државната Агенција за инспекција на труд при Министерството за труд и социјална политика ја вршат целокупната контрола на усогласеноста со законодавството за труд во сите сектори и активности. Исто така, се регулирани главните права и должности на органите за набљудување, како и задолжителните

административни мерки и условите за повлекување на административна одговорност кога се забележуваат повреди на законодавството во делот на работни односи.

Постои специфичен Закон за БЗР кој е целосно усогласен со Рамковната директива на ЕУ за воведување мерки за поттикнување на подобрувањето на БЗР на работното место (89/391/ ЕЕЗ). Законот ги утврдува правата и должностите во врска со БЗР на државата, работодавачите, работниците и другите организации и правни лица. Законот се применува во сите претпријатија или работни места, каде што се извршува работа без оглед на организациската форма или видот на сопственоста.

Постојат голем број европски директиви во врска со аспектите на БЗР кои се транспонирани во националното законодавство. Во врска со ова, воспоставен е регистар на бугарското законодавство за пренос на Директивите од областа на БЗР кој е достапен на веб-страницата на Министерството за труд и социјална политика.

Во голема мера законодавството на Република Бугарија во однос на БЗР е слично со нашето. Ќе дадам насоки за оние делови каде постојат други дефинирања и други сфаќања односно теории кои се поврзани со изучувањето на БЗР.

1) Дефинирање на поимот „професионална болест“

Професионална болест е болест што се јавува исклучиво или воглавно под влијание на штетни фактори во работната средина или работниот процес и како таква мора да е вклучена во Листата на професионални болести издадена од Советот на министри на предлог на министерот за здравство. Концептот на професионална болест вклучува подоцнежни компликации и последици.

Болеста што не е вклучена во Листата на професионални болести може да се препознае како професионална болест секогаш кога ќе се докаже дека е предизвикана првенствено и директно од вообичаената работа на осигуреното лице и секогаш кога таа предизвикала привремена или трајна попреченост или смрт на осигуреното лице.

Потврда или отфрлање на професионалната природа на болеста ја вршат територијални стручни медицински комисиии утврдени од министерот за здравство и Националната експертска медицинска комисија. Мандатот на стручната одлука со која се признава професионалната болест важи до три

години. По истекот на тој период, работникот треба повторно да се подложи на медицински прегледи.

Кога некоја болест е препознаена како професионална, работниците или нивните наследници имаат право на парични надоместоци за привремена неспособност за работа, надоместок за прераспоредување, додатоци за рехабилитација, лична или наследна инвалидска пензија, еднократен грант за смрт.

Осигурувањето за несреќи при работа и болести се врши преку задолжителната државна шема на социјално осигурување и придонесите се собираат во Фонд за професионални несреќи и болести.

2) Институции и програми што се однесуваат на администрацијата и / или спроведувањето на БЗР

2.1) Надлежен национален орган за безбедност и здравје при работа

Министерот за труд и социјална политика ја разработува, координира и спроведува државната политика во врска со обезбедување на здрави и безбедни услови за работа преку извршната агенција „Генерален инспекторат за труд“, со која се врши интегрирана контрола на усогласеноста со законодавството и исполнувањето на обврските за обезбедување на здрави и безбедни услови за работа во сите сфери и активности, без оглед на видот на сопственоста.

Министерството за здравство управува и координира со зајакнувањето на здравствената заштита.

Националниот институт за социјално осигурување преку своите регионални канцеларии го следи испитувањето на перформансите, испитува несреќи и одржува информативен систем за несреќи.

Други институции поврзани со административните должности на државата поврзани со БЗР се регионалните здравствени инспекторати.

2.2 Национална програма за истражување или институт за БЗР

Националниот центар за јавно здравје и анализа е дел од националниот здравствен систем и спроведува активности за заштита на јавното здравје, промовирање на здравјето и спречување на болести, обезбедувајќи меѓу другото и информации за управување со здравствената заштита. Мисијата на овој институт е да ги интегрира овие различни активности во постигнување добри здравствени

придобивки за населението. Сите напори на вработените во Институтот - специјалисти со академски чинови и степени, експерти и технички персонал - се насочени кон примена на современи технологии во областа на јавното здравство и завземање водечко место во националното здравство.

3) Должности и одговорности на работодавачите за БЗР

Работодавачот е должен да им обезбеди на работниците здрави и безбедни услови за работа со превземање на неопходните мерки за:

- а. Елиминирање на ризикот по животот и здравјето;
- б. Проценка на ризикот што не може да се отстрани;
 - в. Борба против ризикот и неговиот извор;
- г. Прилагодување на работните услови на поединецот со цел да се елиминира и намали нивното штетно влијание врз неговото/нејзиното здравје.
- д. Воведување технолошки напредок во процесите, машините и опремата;
- ѓ. Замена на опасните процеси, работната опрема, алатките, супстанциите и материјалите со помалку опасни или безопасни;
- е. Спроведување на кохерентна целокупна политика за превенција која опфаќа технологија, работни места, организација на работа, работни услови и социјални односи;
- ж. Употреба на колективна заштитна опрема во поголема мера отколку лична заштитна опрема;
- з. Соодветни информации на вработените во врска со здрави и безбедни услови за работа;
- с. Согледување на постојни опасности и извори на опасности по БЗР на работниците;

Работодавачите мора да се консултираат со вработените или нивните претставници и организации и да овозможат нивно учество во:

- Дискусија и одобрување на какви било мерки во врска со БЗР на вработените;
- Назначувања на вработени кои се одговорни за активности поврзани со обезбедување на здрави и безбедни услови за работа, прва помош, гаснење пожар и евакуација на вработените;
- Планирање и организација на обуки за вработените од областа на БЗР

И како поинтересна која може да завземе место и во нашата легислатива:

- **Должност за заштита на здравјето и безбедноста на луѓето кои не се нивни вработени.**

Правни или физички лица кои самостојно ангажираат вработени според договор за вработување, како и лица кои сами или во соработка со други лица работат самостојно, се должни да обезбедат здрави и безбедни услови за работа на своите вработени и други лица кои повремено можат да бидат присутни внатре или во близина на работните простории, работните места или работните места

4) Права и обврски на работниците поврзани со БЗР

Како права и обврски во Бугарското законодавство кои ги имаат работниците во сите компании без разлика дали станува збор за државни или приватни се сведуваат на следното:

- Должност, права и обврска да превземаат разумни чекори за сопствената заштита, безбедност и здравје;
- Должност, права и обврска за превземање на разумни чекори за заштита на безбедноста и здравјето на другите;
- Должност, права и обврски за усогласување со барањата поврзани со БЗР;
- Должност, права и обврски да се распрашува за ризици и превентивни мерки;
- Право да самоиницијативно се тргне од опасна ситуација и да се премести на помалку опасно работно место;

И како поинтересни кои може да завземат место и во нашата легислатива:

Времетраење на мандатот на Претставниците на работниците за БЗР.

Претставниците на вработените за БЗР се избираат на собрание, состанок или друга форма на здружување на работниците според член 6 од Законот за работни односи за период од четири години. Престанок на четиригодишниот мандат може да побара најмалку 1/3 од вкупниот број на вработени во претпријатието и може да биде одобрен од мнозинството повеќе од половина од присутните на собранието, состанокот или друга форма.

- Претставници за БЗР, функција, права и овластувања

Како детерминирани функции, права и овластувања или она на што треба да посветиме и ние внимание во изготвувањето на новите законски уредби, се следните:

- А. Право на увид на работното место;
- Б. Право на пристап до информации за БЗР;
- В. Право да биде присутен на интервјуа;
- Г. Право да добие стручна помош од експерти за БЗР;
- Д. Право на придружба на инспекторите за труд;
- Ѓ. Право на употреба на објекти;
- Е. Право на отсуство од работа со плата за извршување на должности;
- Ж. Право на издавање на огласи за одредени интервенции поврзани со опремата;
- З. Право на решавање на прашањата за БЗР во консултација со работодавачите;
- С. Право да се испита сомнителното непочитување на законодавството за БЗР;
- И. Право на консултација со работници;
- Ј. Право на советување на работниците;
- К. Право да се покрене постапка за спроведување.

5. Финансиски казни за правни лица

Работодавачот ќе сноси финансиска одговорност за штета што произлегува од повреда при работа или професионално заболување што предизвикало привремена попреченост, трајно намален работен капацитет од 50 проценти или повеќе или смрт на работник, без оглед дали е орган на споменатиот работодавач или друг работник во фабрика виновен за нивното настанување.

Работодавачот исто така е одговорен кога повредата при работа е предизвикана од виша сила врз или во врска со извршување на зададената работа или за која било друга работа извршена дури и без налози, но во интерес на работодавачот, како и за време на пауза за одмор во рамките на претпријатието.

Работодавачот е одговорен за надомест на штета без разлика дали е настаната лична повреда или оштетување на имот, вклучувајќи ја изгубената добивка и социјалната помош и / или пензијата. Овој надоместок се намалува за износот на добиените суми според договорите склучени за осигурување на работниците. Приемот на овој надоместок од семејството на работникот кој починал како резултат на повреда при работа или професионално заболување, нема да се смета за прифаќање на сукцесија.

Работниците, исто така, можат да бидат финансиски одговорни за штета предизвикана на работодавачот од небрежност над или во врска со извршувањето на работните задачи од нив (член 203, 204). Измените и дополнувањата на Кривичниот законик се направени во 2015 година, со цел да се криминализира намерното неплаќање придонеси и да се ослободат осигурениците од каква било одговорност.

Ова се поинтересните и помаркантни одредби од Бугарското законодавство кои се поврзани со БЗР. Останатите се приближно како и нашите со одредени закономерности кон Европското законодавство или она што мораме да го сториме во многу блиска иднина.

Останува на нас, да „одбереме, селектираме и примениме“ некои од најдобрите достапни техники во соседството.

Во натамошните броеви ќе Ви предочиме како е во развиените индустриски земји од Европа така да можеме да „сирнеме“, и во посуштествени корени на БЗР.

Користен извор : www.ilo.org

Ѓоко Павлов, дипл.инж по ЗПР

БЗР околу нас

КЛУБ НА СПЕЦИЈАЛИСТИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ - СОФИЈА



Клубот на специјалисти за безбедност и здравје при работа во Софија е основан на 13.04.2011 година од иницијативен одбор составен од три лица. Првиот собир и основање на клубот се случи во зградата на Бугарските државни железници. Имаше 17 претставници на разни претпријатија и државни институции. Тој е еден од 13-те клубови во Бугарија кои се под покровителство на Фондацијата Центар за безбедност и здравје при работа (ФЦБЗР).

Клубот брои 68 члена во областа на безбедноста и здравјето при работа, како и претставници на услугите за медицина на труд. Тие се обединети од заедничката кауза за заштита на здравјето и животот на работниците, вклучително и спречување на професионални ризици од работата што ја извршуваат.

Состаноците на клубот се одржуваат секој прв четврток во месецот, а местото се менува во зависност од темата и домаќинот на настанот.

Чести гости на состаноците на клубот се претставници на државни институции кои се поврзани со безбедноста и здравјето при работа. Предавачите на Извршната агенција „Главен инспекторат за труд“ (ГИТ), Националниот институт за социјално осигурување, Агенцијата за вработување, Фондот „Услови за работа“ и други не посетиле повеќе пати.

Се дискутира за прашања што ги засегаат и специјалистите за БЗР и работодавачите кои се должни да обезбедат здрави и безбедни услови за работа. Такви се трудовото законодавство, промената во правната рамка и различните иницијативи на невладините организации.

Традиционално, 28 април, денот на сеќавање на загинатите во несреќи на работа, се одбележува со положување цвеќе на спомениците на жртвите.

За време на Европската недела за безбедност и здравје при работа, се организираат посети на деловни објекти и работни површини, а домаќини се членовите на клубот.

Специјалистите за безбедност и здравје при работа, членови на клубот, се претставници на компании со многу разновидни активности. Телекомуникации, ископ на руди, компании за дистрибуција на електрична енергија, градежништво, обоена металургија, медицина, транспорт, академски кадар и многу повеќе. Размената на искуство, добри и работни практики при обезбедување на безбедност и здравје при работа меѓу специјалисти од вакви разновидни активности е од непроценлива важност и професионално го развива секој член на клубот.

Повеќе пати, компаниите чии специјалисти се членови на клубот освоиле награди на Годишните национални награди во организација на Извршната агенција ГИТ и ФЦБЗР за работодавачи кои обезбедила безбедни услови за работа за своите вработени.

Членовите на клубот се меѓу редовните учесници на разни меѓународни форуми поврзани со безбедни и здрави услови за работа, како во Бугарија, така и во други балкански земји, вклучително и Република Северна Македонија. Ние поддржуваме и учествуваме во различни кампањи организирани од ILO, EU OSHA, IOSH, ENETOSH и други меѓународни невладини организации.

Заедно со сериозните теми, не пропуштаме да се забавуваме, славејќи го роденденот на клубот и Божиќните и новогодишните празници.

Румен Шолев, м-р по БЗР

ГЕНЕРАЛНА РАМКА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЈА НА ПОЈАВАТА НА ВОЗНЕМИРУВАЊЕ НА РАБОТНО МЕСТО

Препознавањето на негативно однесување во интерперсоналната трансакција (меѓучовечките односи) може да доведе до вознемирување на работното место. Тоа е појава којашто не е посакувана и може да предизвика негативни ефекти врз вработениот и правниот субјект во којшто работи вознемируваниот. Поради тоа оваа појава треба да се елиминира. Во таа насока првиот особено значаен чекор е нејзиното идентификување.

Препознавајќи ја потребата за нејзина идентификација, во оваа статија е направен напор за елаборирање на дефиницијата на однесување или активност, којашто предизвикува вознемирување на работно место, во „светло“ на нивно идентификување од страна на лицата задолжени за следење на оваа појава пред да се започне претходна постапка, постапка за заштита од вознемирување на работното место или постапка пред надлежен суд.

Законска регулатива за заштита од вознемирување на работното место

Заштитата од вознемирување на работно место е регулирана со *Законот за заштита од вознемирување на работно место* („Службен весник на Република Македонија“ бр. 79/2013 и 147/2015). Во *член 10* експлицитно се наметнува обврската на работодавачот да обезбеди здрава работна средина во контекст на ова негативно однесување или активност, но и да преземе мерки за негово спречување и заштита на вработените.

Како резултат на тоа што оваа појава има потенцијал да го загрози здравјето на вработениот, работодавачот може да задолжи едно или повеќе лица со активности за нејзино: следење, анализа и спречување. Меѓу нив многу веројатно е да биде вклучено или дури и одговорно *стручното лице за безбедност и здравје при работа*, имајќи ја предвид неговата релација со активности во врска со безбедноста и здравјето на вработените, утврдени во *Законот*

за безбедност и здравје при работа („Службен весник на Република Македонија“ бр. 92/2007, 136/2011, 23/2013, 25/2013, 137/2013, 164/2013, 158/2014, 15/2015, 129/2015, 192/2015, 30/2016, 18/2020).

Оштетување на здравјето на вработениот

Во самиот закон се посочува дека вознемирувањето на работното место може да го загрози здравјето (физичкото и менталното) на вознемируваниот вработен. Според *Светската здравствена организација* добрата здравствена состојба не претставува само отсуство на болест или слабост, туку состојба на физичка, ментална и социјална благосостојба.

Во тој контекст M Stoia и C. D. Domnariu издвојуваат пет димензии на здравствениот интегритет, *слика 1* и посочуваат дека е потребна нивна оптимизација во насока на постигнување баланс и хармонија помеѓу нив, а со една и единствена цел, зачувување на здравјето.



Слика 1

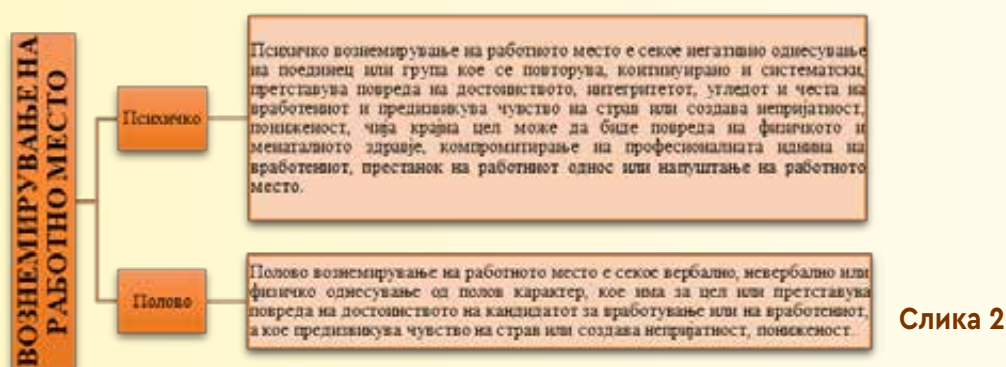
Оттука, јасно е дека вознемирувањето на работното место, како и останатите фактори на ризик во компаниите, влегува во интеракција со индивидуата и може сериозно да го наруши овој баланс, а тоа понатаму прогресира во најразлично оштетување на здравјето на вознемируваниот.

Дефиниција за вознемирување на работно место

Разбирањето на дефиницијата за тоа што претставува вознемирување на работно место е од есенцијална важност и претставува почетна (референтна) точка за неговото идентификување во организациските функции. Дефиницијата е основа за компарирање на суспективното однесување или активност во смисла на вознемирување на работно место.

Во конкретниот случај за овој аспект релевантни се: *член 5, од Законот за заштита од вознемирување на работното место*, во кој се елаборира што претставува вознемирување на работно место и *член 8 во однос на тоа што не претставува вознемирување на работно место*.

Во смисла на овој закон, конкретно *член 5*, вознемирувањето на работното место се дели на психичко и полово, дефинирано на *слика 2*.



Слика 2

Ако се направи анализа на дефинициите, соодветно за двете „гранки“ од вознемирувањето на работното место, може да се издиференцираат целини од карактеристиките релевантни за идентификување на оваа негативна појава прикажани во *табела 1*.

Табела 1			
ВОЗНЕМИРУВАЊЕ		Психичко вознемирување	
КАРАКТЕРИСТИКИ	Форма на реализација	Негативно однесување на поединец или група	
	Фреквенција	Однесувањето се повторува (континуирано и систематски)	
	Ефект	Повреда на достоинството, интегритетот, угледот и честа, при што предизвикува чувство на страв, создава непријатност, понижено, повреда на физичкото и/или менталното здравје, компромитирање на професионалната иднина на, престанок на работниот однос и/или напуштање на работното место.	
	Вознемируван	Вработени или лица ангажирани со договор коишто учествуваат во работата кај работодавачот	Вработени или кандидати за вработување

Овие целини помагаат за фокусирано проучување на одредено однесување или активност во насока на олеснето утврдување на тоа дали тоа одговара на дефинициите согласно законската регулатива.

Дефинициите, фокусните целини дадени во табела 1, во себе содржат повеќе поими, прикажани во табела 2, коишто е потребно да бидат соодветно разбрани за да може да бидат препознати, доколку постојат, во суспективните однесување или активности.

Табела 2	
ПОИМИ	ДЕФИНИЦИИ
Негативно однесување	Однесување спротивно на општо прифатеното, коешто претставува идеал и се очекува од секоја личност и е казниво со закон.
Систематски	Нешто што се извршува смислено по определен ред или планирано.
Достоинство	Важност и вредност којашто личноста ги има при што тие овозможуваат другите лица да ја почитуваат или меѓусебно да се почитуваат.
Интегритет	Морални и професионални принципи.
Углед	Мислење коешто го имаат луѓето за личноста врз основа на минато однесување или карактер. Колкава почит добива личноста врз основа на минато однесување или карактер.
Страв	Непријатна емоција или мисла којашто личноста ја има кога е исплашена или загрижена од некаква опасна, болна или лоша ситуација којашто се случива или може да се случи.
Непријатност	Нешто што не е пријатно, а може да биде грубо, незгодно, одбивно.
Пониженост	Состојба на навреденост, којашто се одликува со повреда на достоинството и гордоста.
Компромитираност на професионалната иднина	Неповолна професионалната иднина.
Вербално однесување	Однесување коешто вклучува вербална комуникација.
Невербално однесување	Однесување коешто вклучува невербална комуникација.
Физичко однесување	Однесување коешто вклучува делови од телото.

Дефиницијата за вознемирување на работно место е во општа форма и истата ги опфаќа сите видови психичко и полово вознемирување на работното место, впрочем член 3, став 4 од овој закон посочува дека законот е релевантен за сите видови психичко и полово вознемирување на работното место.

Дополнително во член 5, став 4 се проширува опфатот на дефиницијата, односно се вели дека и наведувањето (наговарање, принудување) и поттикнувањето во смисла на дефинициите за психичко и/или полово вознемирување се сметаат за вознемирување на работното место.

За да биде комплетна дефиницијата потребно е да се знае што не претставува вознемирување на

работно место. Во врска со овој аспект релевантен е член 8, од истиот закон. Таму е наведено дека вознемирување на работното место не претставува:

Поединечни акти донесени од страна на работодавачот со кои се одлучува за права, обврски и одговорности од работен однос, против кои вработениот има право на заштита во постапка утврдена со закон.

Лишување и оневозможување на остварување и користење на права утврдени со закон, колективен договор и договорот за вработување, чија заштита се остварува во постапка кај работодавачот и пред надлежен суд.

Секое неоправдано правење на разлика при нееднакво постапување спрема вработениот по која било основа на дискриминација, кое е забрането и во врска со кое се обезбедува заштита, согласно со закон.

Повремени разлики во мислењата во врска со прашања и проблеми поврзани со вршењето на работите и работните задачи, освен ако истите немаат за цел да го повредат или намерно навредат вработениот.

Идентификација на вознемирување на работното место

Откако дефиницијата за вознемирување на работното место е разбрана во една генерална форма, таа може да се примени за идентификување на ова негативно однесување. Нејзината примена при идентификација на вознемирување на работното место оди во два правци, прикажани на слика 3. Едниот правец претставува креирање и/или прилагодување на механизмите за прибирање информации во врска со оваа област, т.е структурата на информацискиот систем за безбедност и здравје при работа. Другиот правец претставува анализа на собраните суспективни информации за однесувањата и активностите од страна на вработените (менаџерите и подредените) за утврдување дали претставуваат или може да прераснат во вознемирување на работното место.

Влијание врз
информацискиот
систем за БЗР



Утврдување на
однесување како
вознемирување на
работно место

ДЕФИНИЦИЈА ЗА ВОЗНЕМИРУВАЊЕ НА РАБОТНОТО МЕСТО

Слика 3

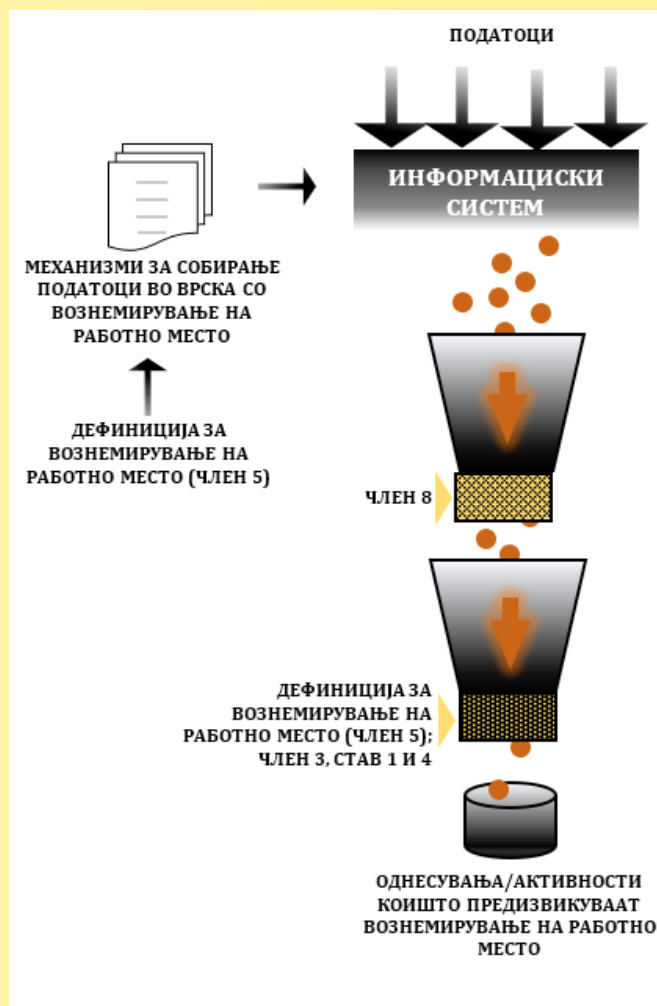
Како и со останатите непосакувани појави (на пример, факторите на ризик) најдобро е да се елиминира можноста за нивна појава во организацијата. Во принцип секогаш треба да се тежнее кон тоа да се спречи реализирање на ова непосекувано однесување и со тоа да се спречи потребата за отпочнување претходна постапка, писмено барање за заштита од вознемирување на работното место или постапка пред наложен суд. На тој начин негативните ефекти и за потенцијалниот вознемируван и организацијата не би постоеле.

На *слика 4* е прикажан еден генерален приказ (рамка) на прибирање и „филтрирање“ на информации за утврдување елементи на вознемирување на работно место во однесувањата и активности согласно законот за *Заштита од вознемирување на работното место*, а следејќи ја логиката на *слика 3*.

Потребно е од дефиницијата да се издвојат индикатори за коишто преку информацискиот систем ќе се собираат и продуцираат информации во насока на рано препознавање на зачетокот на однесување коешто може целосно да ја исполни дефиницијата за вознемирување на работно место. Со цел добивање валидни и веродостојни индикативни квалитативни и квантитативни информации потребно е формирање на механизми за собирање податоци коишто во себе ги имаат инкорпорирано елементите од дефиницијата за вознемирување на работното место.

Во оваа смисла механизми претставуваат: процедури, методи и методологии, алатки и други компоненти иманентни на информациските системи, а во релација со дефинициите за оваа појава, коишто му овозможуваат увид на *стручното лице за безбедност и здравје при работа* или други задолжени лица, согласно овој закон, во однесувањата и активностите помеѓу вработените во организацијата.

Откако, се собрани информации за коишто *стручното лице за безбедност и здравје при работа* се сомнева или препознава одредени елементи на вознемирување на работното место потребно е да ги стави во контекст и да утврди (идентификува) дали е исполнета дефиницијата за вознемирување на работно место. Во овој стадиум најверојатно во целост таа нема да биде исполнета. Доколку, пак е започната формална постапка текот на процесот е регулиран од *Законот за заштита од вознемирување на работно место*.



Слика 4

Презентираната рамка за идентификација на вознемирување на работно место, преку неговата дефиниција, доколку биде темелно разработена, а притоа ги вклучува: организациската култура, карактеристиките на компанијата (карактеристики во врска со: менаџмент стилот, бизнис функциите, организациската структура, техничко-технолошката инфраструктура, дејноста, организациското знаење...), интерните акти и законската регулатива може да стане моќна алатка за идентификување на однесувања и активности коишто во себе содржат елементи со потенцијал да прераснат во вознемирување на работното место и основа за нивно рано проверирање.

На овој начин, како и со останатите фактори на ризик, организациите може успешно да се справуваат и да избегнат неисполнување на законската регулатива и неефикасно и неефективно работење.

Драган Митковски

Асистент за организациски развој

СИМБИОТИКА-Институт за индивидуален и организациски развој

ВЛИЈАНИЕТО НА КЛИМАТСКИТЕ ПРОМЕНИ ВРЗ БЕЗБЕДНОСТА И ЗДРАВЈЕТО НА РАБОТНИЦИТЕ

Сите сме слушнале за климатските промени, но зошто е тоа важно за безбедноста и здравјето на работниците?

Климатските промени го загрозуваат здравјето на работниците вклучително и нивното ментално здравје. Секој е засегнат од климатските промени во одреден момент од животот. Некои луѓе се повеќе погодени од климатските промени од други заради одредени фактори како што се: местото каде што живеат, возраста, здравјето, занимањето и сл.

Заради тоа многу е важно и работодавачите да ги разберат влијанијата на климатските промени и заедно со стручните лица за БЗР да преземат чекори за подготовка за потенцијалните промени во работната средина за заштита на работниците, да развијат планови за безбедност и здравје при работа и да ги информираат работниците за проблемите и опаностите поврзани со климатските промени.

Работниците кои работат на отворен простор како што се земјоделски работници, сточари, градежни работници и сл. се помеѓу првите кои се изложени на ефектите од климатските промени. Климатските промени влијаат на здравјето на работниците кои работат на отворено преку зголемувањето на температурата, лошиот

квалитет на воздухот, екстремните промени на времето, болести пренесени од инсекти (комарци, крлежи) и сл. Но, не се засегнати само работниците кои работат на отворен простор од влијанието на климатските промени засегнати се и работници кои работат во топла внатрешна работна средина (топилници на челик, производствени капацитети, магацини, оранжерији, работни средини кои не се климатизирани). Примерите за опасности поврзани со климатските промени вклучуваат: високи температури, загадување на воздухот, екстремни временски непогоди и природни катастрофи како и биолошки опасности.

Изложеност на топлина и топла срединана работно место

Работниците кои се изложени на екстремна топлина или работат во топла средина може да бидат изложени на ризик од тоplotен стрес. Изложеноста на екстремна топлина може да резултира со професионални болести и повреди. Топлотниот стрес може да резултира со тоplotен удар, истоштеност од топлина, топлински грчеви или осип на топлина. Топлината исто така може да го зголеми ризикот од повреди кај работниците бидејќи може да резултира со испотени дланки, замаглени заштитни очила и вртоглавица. Изгореници може да се појават и како резултат на случаен контакт со топли површини или пареа. Зголемен ризик од тоplotен стрес може да се појави кај работници кои работат на отворено и работници во топла средина како пожарникари, пекари, земјоделци, градежни работници, рудари, котлари, работници во фабрики и други.



Зголемените температури особено неповолно влијаат на работниците на отворено кои вршат физички напорна работа подолг временски период. Кај многу од овие занимања, потребата да се носи заштитна облека може да го влоши топлотниот стрес.

Покрај работниците на отворено кои извршуваат работни задачи со тешки физички напрегања и кои се очигледно ранливи на климатските промени, исто така и работниците во затворени и полу-затворени простории може да бидат под влијание на зголемени надворешни температури и влажност, специфични индустриски операции, градежни системи и работни барања. Голема изложеност на топлина има веројатност да се појави во затворени простории со слаба вентилација, без системи за ладење и во фабриките со процеси на генерирање на топлина. Работниците во затворени простории носат заштитна облека што може исто така да резултира во зголемен топлотен стрес. На пример, студијата во Индија (Lundgren K, Kuklane K, Venugopal V. Occupational heat stress and associated productivity loss estimation using the PHS model (ISO 7933): A case study from workplaces in Chennai, India, Glob Health Action. 2014;7:25283) открила дека мерењата на индексот на топлина биле поголеми во фабриката за колачиња и менза отколку во градежните и земјоделските работни места.

Во работници со зголемен ризик од топлотен стрес се вклучуваат повозрасните работници, оние со прекумерна телесна тежина, срцеви заболувања, висок крвен притисок итн. Спречувањето на топлотниот стрес кај работниците е многу важно. Работодавачите треба да обезбедат обука за работниците за тие да разберат што е топлински стрес, како тоа влијае на нивното здравје и безбедност и како може да се спречи.

Загадување на воздухот

Аерозагадувањето е поврзано со акутни и хронични здравствени ефекти како што се срцеви заболувања, респираторни заболувања и алергиски нарушувања. Загадувачите на воздухот за кои се знае дека влијаат врз здрав-

јето на респираторниот систем вклучуваат загадување со цврсти честички и зголемена концентрација на тропосферскиот озон. Бројни фактори, вклучително и локацијата на работното место и временските услови, можат да влијаат на професионалната изложеност на загадување на воздухот.

Екстремни временски услови

Екстремни временски прилики или природни катастрофи, како што се поплави, свлечишта, бури, молњи, суши и пожари се поврзани со професионални смртни случаи, повреди, болести и ментален стрес. Работниците вклучени во спасување, чистење и санација се изложени на опасности како завреме на екстремните временски услови, така и после нив.

Биолошки опасности

Климатските услови како што се температурата и врнежите влијаат на дистрибуцијата на патогени и алергени. Поврзаните здравствени влијанија вклучуваат болести пренесени од храна и од вода, астма и алергии предизвикани од полен, астма поврзана со мувла, иритација на кожата и белите дробови од отровни растенија, преносливи болести и вирус. Најранливите работни групи може да вклучуваат работници на отворено, реакции на итни случаи, работници за санација и градежништво по катастрофи и здравствени работници. Покрај директните здравствени влијанија поврзани со биолошките опасности и изложеноста на пестициди има влијание и дава неповолни резултати на безбедноста и здравјето при работа.

Значи, климатските промени се нов безбедносен предизвик на кој работодавачите и стручнителите заБЗР треба сериозно да им пристапат и да ги следат истражувањата во таа област со единствена цел, создавање на здрава и безбедна иднина за сите работници.

Користени интернет страници:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/climate/how.html>

<http://www.poweringimprovement.org/>

Сашка Стојаноска, дипл.инж по ЗПР

БЗР од мали нозе 2020



Како проект „БЗР од мали нозе 2020“, е одобрен од страна на Министерството за образование и наука (бр.12-13283/3 од 23.01.2020 година) и Бирото за развој на образованието, како настан, за подигање на јавната свест за градење на култура за безбедност и здравје од најмала училишна возраст кај учениците.

Во првата фаза од повикот „БЗР од мали нозе 2020“, за избор на најдобрите литературни творби на тема БЗР, изработени од учениците од Р.С. Македонија, повик, кој за втор пат се одржува, со тенденција да стане традиционален, апликација поднесоа учениците од следните основни училишта:

ООУ „Крсте Мисирков“, Куманово

ООУ „Гоце Делчев“, с.Љубанци, Бутел

ООУ „Кирил и Методиј“, Стојаково, Богданци

ООУ „Никола Карев“, Радовиш

ООУ „Партенија Зоографски“, Скопје

ООУ „Св.Климент Охридски“, Македонски Брод

ООУ „Гоце Делчев“, н.Илинден

ООУ „Славејко Арсов“, Штип

ЦОУ „Христо Узунов“, Другово, Кичево

ООУ „Лазо Ангеловски“, Аеродром, Скопје

Заклучно со 10.03.2020 година, до моментот на прекин на наставата (работата на училиштата) поради актуелната ситуација со КОВИД-19, поднесени се вкупно 98 творби (песни и раскази), како лични творби на 93 ученика.

Во втората фаза, следувааше комисиско разгледување на пристигнатите творби дали се во согласност со критериумите на повикот и темата Безбедност и здравје при работа, по што критериумите на повикот ги исполнија 86 творби од кои 56 песни и 31 расказ.

Во третата фаза, следувааше комисиска евалуација и оценување на трудовите по категории од страна на предложените наставнички/стручни лица од училиштата, при што творбите по категории им беа доставени и истите беа рангирани од секој член засебно, по што беа направени сумарни резултати ос секоја евалуација.

Членови на комисијата која ги евалуираше творбите:

1. Драгица Петрова – ООУ „Славејко Арсов”, Штип
2. Марија С. Стојчевска – ООУ „Гоце Делчев”, Илинден
3. Ленче Наќева – ООУ „Никола Карев”, Радовиш
4. Жаклина Стојановска - ЦОУ „Христо Узунов”, Другово, Кичево

Согласно нивната евалуација, беа избрани најдобрите три творби во секоја категорија, и тоа:

КАТЕГОРИЈА 1 – Песна на тема безбедност и здравје при работа (ученици од прво до петто одделение)

1. Безбедност и заштита при работа, автор Флора Петровска, V-в одд.
2. Безбедност и заштита од мали нозе, автор Јордан Ѓурчиновски, V-г одд.
3. Безбедност и здравје на здравствените работници, автор Михаела Миноска, IV одд.

КАТЕГОРИЈА 2 – Расказ на тема безбедност и здравје при работа (ученици од прво до петто одделение)

1. Безбедност и заштита при работа, автор Марио Митевски, V-г одд.
2. Татко ми е хемичар, автор Ева Печенпетеловска, V-г одд.
3. Заштитната опрема живот значи, автор Матеа Стојаноска, IV одд.

КАТЕГОРИЈА 3 – Песна на тема безбедност и здравје при работа (ученици од шесто до деветто одделение)

1. Пандемија, автор Мартина Ангеловска, IX-а одд.
2. Безбедност и заштита при работа, автор Дајана Стојановска, VII-а одд.
3. Безбедност при здравје и работа, автор Мила Ивановска, VI-г одд.

КАТЕГОРИЈА 4 – Расказ на тема безбедност и здравје при работа (ученици од шесто до деветто одделение)

1. Безбедност и здравје за работниците, автор Даме Топузовски, VIII одд.
2. Безбедност и здравје при работа, автор Сања Јанева, VIII-2 одд.
3. Безбедност и здравје на работниците, автор Андреј Урдовски, VII одд.

Во среда, 21.10.2020 година, по вторпат во РС Македонија, ќе биде промовирана збирка на песни и раскази која тематски ја опфати областа безбедност и здравје при работа (БЗР). Збирка на литературни трудови изготвени од дечиња од прво до деветто одделение, ученици во основните училишта во Македонија. Збирка која излезе во екот на пандемијата од КОВИД-19; Збирка во која творбите младите автори ги создадоа само за десет дена.

Иако со појавата на актуелната состојба со КОВИД-19, престанаа да работат училиштата, искрената заложба на стручните Здруженија и финансиска поддршка во фазата на печатење од Мермерниот комбинат од Прилеп, го дочека светлото на денот во средината на Европската недела за БЗР.

Продолжуваме!!!

Категорија 1 – Првонаградена

Безбедност и заштита при работа

Работниците наши смели,
во рудници или до печки врели,
живот и здравје мора да пазат,
во чизми гумени безбедно да газат.

На лицето маска, на главата шлемови
вредно работат така со денови
и во пекара не смеат боси
заштитна облека мора да се носи.

И во канцеларија тие што везден седат,
во компјутерите што мора да гледаат,
списоци, букви и бројки симнуваат
изморени дома тие заминуваат.

На крајот сите да кажеме сложно
безбедно, сигурно и се е можно
капи, ракавици или чизми
заштити се, безбеден биди
и на крај рацете ги изми.

*Ученик: Флора Петровска, V-в одд.
Училиште: ООУ „Гоце Делчев“, Илинден
Ментор: Голупка Давиткова*

Категорија 2 – Првонаградена

Безбедност и заштита при работа

Сите луѓе во светот свесно или несвесно не ги почитуваат условите под кои работат. Некогаш ненамерната грешка за некого може живот да значи. Да си безбеден и заштитен при работа значи и подразбира дека сите треба да ги почитуваат правилата и мерките за непрекинато одвивање на работниот процес.

Но, дали секогаш е така? Она што јас го имам како личен пример ме наведува на помислата дека не секогаш сите се трудат да бидат заштитени и безбедни додека ја вршат својата дејност (работа) за која учеле, вложувале максимален труд да се докажат и покажат што знаат и умеат.

Се случи еден немилн настан во моја близина. Имено додека ја довршувавме доградбата на нашата кука еден од работниците кој беше качен на највисоката греда му се лизна ногата и падна директно на земјата со глава. Во тој момент сите притрчаа да му пружат помош. Но, тој остана така неподвижен, само изусти неколку неразбирливи зборови. По се изгледа си ја повреди многу главата бидејќи од неа бликаше крв. Се исплашив. Не знаев што треба да направам. Чувствував некаков немир во себе, ја потиснувам мојата горчина и успеав да ги затскријам моите солзи кои полека почнаа да се тркалаат по моето лице. По природа сум многу емотивен и ме погоди тоа што му се случи на работникот кој ненамерно се повреди. Работникот го однесоа во болница, му пружија помош и го пуштија на домашно лекување.

Од тој ден во мојата глава се вртеа разни прашања: Зошто работникот не носеше соодветна опрема (шлем или капа) за да се заштити себеси? Дали тоа свесно или несвесно го правеше? Тие мисли со денови ме прогонуваа, но никако не успеав да си дадам одговор на тие прашања. Дали тој мислеше дека тоа нему нема да му се случи или немаше опрема со која требаше да работи за да се заштити себеси не можам да знам и да потврдам со сигурност. Но, сигурен сум дека овој немил настан за него ќе остане во вечно сеќавање како дамка која никогаш нема да избледи.

Затоа сакам да апелирам до сите луѓе кои работат физичка работа, па дури и оние луѓе по фабриките да користат соодветна опрема за да се заштитат пред сè себе си, а потоа и останатите кои се во нивна непосредна близина. Безбедноста секогаш треба да е на прво место. Доколку не се почитуваат правилата и мерките за заштита и безбедност на работното место може да се случат непредвидливи и несакани последици кои можат да го загрозат нивното здравје.

Здравјето и безбедноста се највисоките вредности на сите луѓе во целиот свет и истите треба и мора да се почитуваат за да не се случуваат несакани настани од ваков вид.

*Ученик: Марио Митевски, V-г одд.
Училиште: ООУ „Гоце Делчев“, Илинден
Ментор: Маја Блажевска*

Категорија 3 - Првонаградена

ПАНДЕМИЈА

Од денешна Кина, од животна диво,
Се појави вирус на светско ниво.
Предизвикува болест, тешка и злобна
за одредени лица премногу кобна.
Не го наруши тој само секојдневието мое
Туку и на мама и тато, а верувам и твое
Го смени тој нашиот животен тек
Почна да го крати и човековиот век.
Но и човекот не остана да седи мирно
Во борба со болеста се обедини силно.
Како реакција прва, од СЗО од горе
Препораки почнаа да течат како море.
Но и кај нас не седевме едноставно така,
Се обединивме сложно против оваа „мака“
Доктори, сестри, па и цела медицинска струка
Деноноќно се грижат за болните и тука.
Изложени на вирусот, во болници и сали,
Помагаат на секој со симптоми, што се жали.
Знаат и тие дека нивната струката е една
Да помагаш на болните е хумана дарба вредна.
Со маски, скафандери и ракавици на рака
Покажуваат како струката се сака.
Почитуваат мерки, насоки и препораки исти
Хигиена одржуваат, и се секогаш чисти.
Ако сега од страна анализа направиме една,
Ќе видиме колку БЗР и во оваа ситуација е вредна.
Ако немаа ЛЗС и направаа грешка,
Докторите ќе се предадеа на болеста тешка.
Заразата без мака ќе ги покорееше со ред
Немаше тогаш кој да го брани човечкиот свет.

Затоа на крајот другарчиња мои,
Грижете се за вас и родителите свои.
Укажете им дека и во оваа ситуација тешка
БЗР ќе ги заштити на работа без грешка.

*СЗО – Светска здравствена организација

*ЛЗС – Лични заштитни средства

*БЗР – Безбедност и здравје при работа

Ученик: Мартина Ангеловска, 9-а одд.

Училиште: ООУ „Партенија Зографски“, Кисела Вода

Ментор: Васка Николова Икономова

Категорија 4 - Првонаградена

Безбедност и здравје за работниците

Кога одиме на работа треба да внимаваме на безбедноста, исто така ако постои опасност при хемикалии треба да носиме маски.

Градежниците треба да носат безбедносна опрема поради опасност и ризик при работа.

Познавав еден таков човек кој за да го заштити своето семејство, да му ги обезбеди основните човечки потреби прифати да работи во стакларница. Кожата му стана црвена, лицето како подгорено, очите секогаш му беа подзатворени, секогаш изгледаше уморно, ненаспано, истоштено. Еден ден неговото семејство се растрча. Не ми беше јасно што се случува. По неколку часа неговито син, мој врсник, влегуваше во својот двор. Кога го прашав што се случило, ми кажа дека татко му се повредил на работното место. Тој ден немале ниту заштитни шлемови ниту соодветен алат за валкање на материјалот од кој се произведува стаклото, па импровизирале само за да не им вика работодавачот. Ете каде ги довела таа негова несериозност и негрижа за работничките права.

Неговото закрепнување беше долго, тешко, напорно. Сите му помагаа: и семејството и соседите и роднините и пријателите. Човекот никогаш повеќе не беше ист. Таа несреќа остави крајни, тешки последици врз целата негова личност, врз целото негово битие. Го смени од корен. Стана раздразлив, нервозен, анксиозен, нетрпелив. Не можев да го препознаам.

Затоа му порачувам и на неговиот работодавач и на сите останати: Нека грижата за здравјето и безбедноста на работниците ви биде најважна, на прво место, на piedestalot, а личното профитирање оставете ја на последното место. Затоа што ништо не вреди повеќе од иднината на еден човек, неговата среќа и мирен живот.

Ученик: Даме Топузовски, VIII одд.

Училиште: ООУ „Гоце Делчев“, Љубанци, Бутел

Ментор: Иванка Тодорова Милошевска

КОВИД 19, стресот, стратегии за менаџирање на стресот и индивидуален пристап

КОВИД 19, како започна кризата. Во декември 2019 година, новиот коронавирус ја погоди Кина и се рашири низ целиот свет за краток период. Светската здравствена организација (2020) го преименува во корона вирусна болест 2019 (КОВИД-19) и прогласи пандемија на 11-ти март 2020 година. Во оваа критична ситуација животот на сите се промени поради ограничувањата на движењето и социјалните контакти. Некои работници непрекинато продолжија да работат во ваква критична ситуација, преземајќи ризик да бидат погодени од КОВИД-19. Затоа, тие може да се сметаат како една од најранливите категории професионалци кои развиваат психолошки стрес и други симптоми на ментално здравје.

Што е јавно здравје? Во текот на изминатите 7 месеци најчесто употребуваниот термин беше токму јавното здравје, но што тоа точно значи? По дефиниција јавното здравје е „уметност“, наука за промовирање на здравјето, спречување на заболувања и промовирање на идејата за здрав живот преку организирани напори на општеството. Јавното здравје може да се дефинира како комбинација на науки, вештини и верувања, насочени кон одржување и подобрување на здравјето на сите луѓе. А здравјето не подразбира само отсуство на болест, туку целосна здравствена, социјална и психолошка благосостојба. Во насока на остварувањето на таа благосостојба исклучително е важно да се детектира стресот на работното место и да се изнајдат стратегии за справување со стресот.

Како го дефинираме стресот? Стресот класично се однесува на „телесните процеси кои произлегуваат од околности што поставуваат физички или психолошки барања кон една личност“, иако одреден степен на стрес може да го олесни извршувањето на задачите, тој станува проблематичен кога барањата ги надминуваат ресурсите. За време на минатите епидемии (вирусите на САРС и МЕРС), работниците кои беа изложени на ризик од зараза со споменатите вируси пријавија високи нивоа на стрес. Влијанието на оваа вонредна состојба врз работниците може да го зголеми нивниот стрес и ова може да биде поврзано со појава на состојби како анксиозност и депресија.

Прекумерното ниво на стрес е критичен фактор што може да влијае на работното опкружување и да ги загрози перформансите, особено за време на вонредна состојба. Но стресот има две форми во кои се јавува: акутен и хроничен. Човековиот организам е дизајниран така да може да издржи акутни стресни состојби. Но кога стресот трае подолг временски период тогаш нашиот организам не е во состојба со помош на контролни механизми да ја компензира состојба и се појавуваат нарушувања кај личноста. Хроничниот стрес при работа кај работниците може да биде поврзан со незадоволството од работата, физичко здравје и посттравматски симптоми создавајќи долгорочни психолошки последици. Оваа криза со која се соочуваме ја подвлече важноста на задоволување на основните потреби, паузи за време на работата, следење на здравите животни навики, здрава исхрана, физички вежби. Покрај тоа, водењето личен распоред на активности може да помогне да се стекнат чувства на сигурност и контрола.

Постојат стратегии за справување со стресот. Врската помеѓу стресот и стратегиите за справување беше тема на многу медицински научни студии бидејќи во критични ситуации стресот влијае на многу луѓе, а индивидуалните одговори варираат во зависност од различните стратегии за справување со стресот. Стратегиите за справување се однесуваат на одредени активности кои се применуваат со цел да се намали притисокот во стресните ситуации. Употребата на стратегии за справување со стресот во споменатите ситуации резултира со пониски нивоа на стрес кај оние работници кои ги применуваат.

Во една студија потенцирано беше дека најчестите стратегии за справување што ги користат работниците вклучуваат прифаќање на состојбата и гледање на позитивен исход од кризната состојба. Позитивниот став на работното место има најголемо влијание во намалувањето на стресот на вработените. Воедно беше забележано дека работниците може да бидат несоодветно подготвени и поддржани за да се справат со стресорите и ова негативно влијае на работната средина. За време на особено стресни

ситуации, најчесто користените стратегии од страна на компаниите кои консултирале експерти од областа за контрола на стресот биле стратегиите фокусирани на одржување на нормален живот, размислување за решенија, одржување на контрола на ситуацијата. Меѓу ресурсите што се користат за справување со стресните настани на работното место па и во слободното време, се претпоставува дека религијата и социјалната поддршка претставуваат стратегии за ефикасно справување.

Во однос на социодемографските варијабли, се чини дека брачниот статус има свој придонес во стресот. Всушност, студиите за претходните епидемии ја потенцираа поврзаноста помеѓу стресот и брачниот статус. Особено, да се биде “сингл” беше предуслов да се развијат повисоки депресивни симптоми и поголемо психолошко вознемирување. Од тие причини работодавачите треба посебно внимание да посветат на секој работник и доколку сакаат да имаат ефективен систем за справување со стресот, тогаш тој систем најдобро би било да биде дизајниран за индивидуален пристап кон секој работник согласно неговите професионални, но пред се и индивидуални обележја. Во насока на споменатиот пристап сакам да потенцирам дека фактор што може да влијае на перцепираниот стрес е да се има деца, бидејќи работниците би можеле да се плашат од можноста да ја пренесат заразната болест на нивните деца, па поради оваа причина, многу работници се изолираа од своите семејства за да ги заштитат од ризик од зараза.

Практична примена на стратегиите за справување со стресот. Што се однесува до стратегиите за справување со стресот, позитивниот став е еден од најсилните фактори за заштита од вознемиреност. Всушност, колку е поголем позитивниот став, толку се пониски нивоа на вознемиреност. Ова е во согласност со голем број медицински студии кои покажаа дека со позитивен став на работното место како дел од стратегијата, се обезбедува најголемо влијание во намалувањето на стресот. Ова се однесува на функционална стратегија за справување што им овозможува на поединците позитивно да ги интерпретираат негативните ситуации, бидејќи тоа е поврзано со самоефикасност, поголема психолошка благосостојба и подобар квалитет на живот.

Генерално, исклучително е важно да постојат стратегии за справување со стресот за полесно соочување со силно стресната ситуација предизвикана од пандемијата со COVID-19. Во оваа пандемија голем број на работници од најразлични професии се соочија со состојби што никогаш порано не се случиле, со многу напорни работни смени, социјално

растојание и изолација од семејството и пријателите. Оваа ситуација е своевиден преседан и може да биде основа за објаснување на новонастанатите состојби кај работниците кои се предизвикани како резултат на хроничната изложеност на стресот. Сепак, потребни се и дополнителни истражувања во оваа област, а имајќи во предвид дека идните пандемии може да бидат почести отколку во минатото важно е да се фокусираме на решенија за контрола на хроничниот стрес кај работниците. Исто така, имајќи ја предвид оваа перспектива, потребно е да се размисли и да се испланираат програми за поддршка специјално посветени на различни профили на работници. Ова треба да го испорачае блиска иднина, со цел да се прилагоди на работниот процес во состојби на криза каде што нема да можеме да го елиминираме или суспендираме. Конечно, психолошките програми за работниците може да се реализираат со цел да се зголемат стратегиите за справување, пред сè тука мислиме на позитивниот став, за да можат оние работници кои се изложени на хроничен стрес полесно да се соочат со екстремно стресни настани и можни идни епидемии.

Совети за индивидуално управување со стресот. Честопати нема да бидете во можност да работите во работна средина каде што ќе биде спроведена некоја стратегија за управување со стресот. Во таков случај Вие можете со одредени дејствија да го намалите професионалниот стрес. Основната работа која што треба да ја направите е да го убедите Вашиот мозок дека сте безбедни. Тоа можете да го направите преку активирање на парасимпатикусот со помош на длабоки вдишувања во период од една минута. Ќе забележите дека работата на срцето се забавува поради ослободување на ендогени фактори кои делуваат смирувачки на организмот.

Следно што можете да направите е распоред на обврските и да ги извршувате истите согласно распоредот кој Вие сте го направиле. Направете нешто што никогаш до сега не сте можеле да направите, помогнете му некому на кој му е потребна помош во оваа криза. Тоа е таканаречениот “helpers high”, односно пријатното чувство што се буди во секој човек кога ќе направи некое добро дело. Вратете ја контролата врз сопствениот живот-кога светот ќе стане непредлив Вие искреирајте ја предвидливоста. Покажете емпатија, луѓето се “програмирани” да бидеме поврзани едни со други, тоа е во нашата природа, нашиот мозок служи да не поврзува со другите луѓе.

Д-р Злате Мехмедовиќ

Be unique[®]

b^hold[®]

keep an eye[®]

stenso[®]



 **stenso - mak**

stenso - mak
www.stenso-mak.com

facebook.com/stensomak/

бул. Србија 13А Скопје

info@stenso-mak.com

+389/0/2 277 59 59



РАБОТНА ОБЛЕКА ЗАШТИТНА ОПРЕМА



БЕЗБЕДНОСТ БЕЗ КОМПРОМИС

