

Siguria dhe shëndeti në punë janë shqetësim i secilit.  
Ato janë të mira për ju. Janë të mira për punën

## Vende Pune të Shëndetshme **LEHTËSO NGARKESËN**



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)



Agjensia Europiane  
për Sigurinë  
dhe Shëndetin në Punë



Vende Pune të Shëndetshëm

# Fushata

## Menaxhimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna

Çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna (ÇMS) janë të dëmshme për cilësinë e jetës së njerëzve dhe janë një nga shkaqet kryesore të marrjes së raportit mjekësor për shkak të sëmundjes dhe daljes në pension të parakohshëm, duke pasur një ndikim negativ të bizneset dhe ekonomitë. Pavarësisht përpjekjeve të konsiderueshme për t'i parandaluar ato, ÇMS-të e shkaktuara nga puna mbeten një nga problemet më të zakonshme të lidhura me punën në Evropë.

Me qasjen e duhur, ÇMS-të e shkaktuara nga puna mund të parandalohen. Trajtimi i ÇMS-ve jo vetëm që mbron punëtorët në veçanti, por gjithashtu përmirëson konkurrencën e biznesit, duke reduktuar mungesën prej sëmundjeve dhe duke rritur produktivitetin, dhe gjithashtu zvogëlon barrën e sistemeve kombëtare të shëndetësisë.

Fushata ka objektivat e mëposhtme:

1. të ndërgjegjësojë lidhur me ÇMS-të e shkaktuara nga puna;
2. të promovojë vlerësimin e rrezikut dhe menaxhimin e ÇMS-ve.
3. të tregojë se ÇMS-të janë një problematikë për të gjithë - në të gjithë llojet e vendeve të punës dhe sektorët;
4. të përmirësojë njohuritë e rrezeve të reja dhe ato që po shfaqen lidhur me ÇMS-të;
5. të theksojë nevojën për të riintegruar dhe mbajtur në punë punëtorët me ÇMS kronike dhe si mund të bëhet kjo;
6. të inkurajojë dhe shkëmbejë informacion dhe praktika të mira midis palëve të rëndësishme të interesit.



# Kush mund të marrë pjesë?

Të gjithë individët ose organizatat, edhe në nivel evropian edhe në atë kombëtar, të çdo përmase dhe nga çdo sektor, inkurajohen të marrin pjesë në fushatë, veçanërisht:

- punëdhënësit, menaxherët, punëtorët dhe përfaqësuesit e SSHP-së në sektorin publik dhe privat;
- Pikat fokale të EU-OSHA dhe partnerët socialë dhe rrjetet e tyre;
- komitetet sektoriale të dialogut social;
- politikëbërësit;
- komuniteti hulumtues i SSHP-së;
- inspektoratet e punës dhe shoqatat e tyre;
- komuniteti i shëndetit publik;
- sektori i arsimit (fillore, e mesme e ulët, e mesme të lartë, arsimit i lartë dhe ai profesional);
- projektuesit e produkteve dhe dizajnuesit industrialë;
- media.



## Si mund të përfshiheni?

- Ndërgjegjësoni duke shpërndarë materiale të fushatës;
- organizoni workshop-e ose aktivitete të tjera;
- promovoni mjete dhe burime për menaxhimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna;
- ndani praktika të mira për parandalim;
- merrni pjesë në Çmimet e Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme;
- merrni pjesë në Javët Evropiane në Tetor 2021 dhe 2022;
- bëhuni partner zyrtar ose partner mediatik i fushatës.

# Informacione dhe burime të mëtejshme

Vizitoni [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu) për më shumë informacion dhe burime të ndryshme, për t'ju ndihmuar të promovoni dhe të mbështesni fushatën, për shembull:

- udhëzuesi i fushatës;
- raporte, materiale me informacione dhe artikuj të OSHwiki;
- paketën e mjeteve të fushatës dhe materiale të tjera promovionale;
- mjete, grafikë informues, materiale audio-vizuale dhe udhëzime për praktikatat e mira;
- Video me karaktere vizatimore (Napo) dhe burime trajnimi

Na ndiqni në rrjetet sociale **Facebook** **Twitter**, dhe **LinkedIn** dhe shpërndani postimet tona

Përditësohuni me lajmet më të fundit të fushatës përmes faqes sonë në internet për fushatën (<https://healthy-workplaces.eu>).

*Me një qasje të integruar dhe me promovimin e një kulture parandaluese që përfshin edhe punëmarrësit dhe punëdhënësit, shumë ÇMS mund të parandalohen ose menaxhohen.*

## Datat kyçe

### **Prezantimi i fushatës**

Tetor 2020

### **Javët Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë**

Tetor 2020, 2021, 2022

### **Aktiviteti i Shkëmbimit të Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme**

Tetor 2021

### **Rezultatet e Çmimeve të Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme**

Prill 2022

### **Samiti për Vende Pune të Shëndetshme**

Nëntor 2022

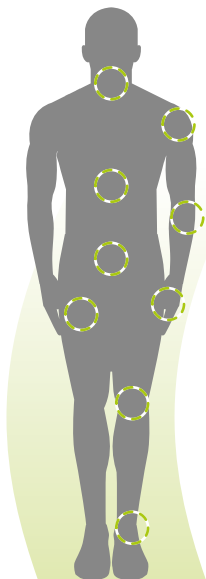


*Çrregullimet muskulo-skeletore janë një nga arsyet kryesore për marrjen e raportit mjekësor për shkak të sëmundjes dhe daljen në pension të parakohshëm në Evropë.*

## Çfarë janë ÇMS-të?

ÇMS-të e shaktuara nga puna janë çrregullime të strukturave trupore, si muskujt, kyçet, nervat dhe kockat, që shkaktohen ose përkeqësohen kryesisht nga puna. Ato prekin kryesisht kurrizin, qafën, shpatullat dhe gjymtyrët e sipërme, por mund të prekin edhe gjymtyrët e poshtme.

Pjesa më e madhe e ÇMS-ve të shaktuara nga puna janë çrregullime kumulative, të cilat vijnë, për shembull, si rezultat i ekspozimit të përsëritur ndaj ngarkesave të mëdha gjatë një periudhe të gjatë kohore. Megjithatë, ÇMS-të e shaktuara nga puna mund të jenë edhe trauma akute, si p.sh. fraktura, që shkaktohen nga një aksident.



## **Agjencia Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë (EU-OSHA)**

është një agjenci që kontribuon për ta bërë Evropën një vend më të sigurt, më të shëndetshëm dhe më produktiv për të punuar. E krijuar nga Bashkimi Evropian që prej vitit 1994, me qendër në Bilbao, Spanjë, Agjencia hulumton, zhvillon dhe shpërndan informacion të besueshëm, objektiv dhe të paanshëm lidhur me sigurinë dhe shëndetin, duke krijuar rrjete me organizata të tjera në të gjithë Evropën, me qëllim përmirësimin e kushteve të punës.

Gjithashtu, EU-OSHA drejton Fushatat për Vende Pune të Shëndetshme, të mbështetura nga institucionet e BE-së dhe partnerët socialë evropianë dhe koordinohen në nivel kombëtar nga rrjeti i pikave fokale të Agjencisë. Fushata e viteve 2020-22, **Vende Pune të Shëndetshme Lehtëso Ngarkesën** synon të ndërgjegjësojë mbi ÇMS-të e shkaktuara nga puna dhe mbi nevojën e menaxhimit të tyre dhe promovimit të një kulture të parandalimit të rrezikut.

## **Agjencia Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë**

C/Santiago de Compostela 12

48003 Bilbao, SPANJË

Email: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)