

UDHËZUES PËR PUNËN ME PAJISJE ME EKRAN SHFAQËS

Është e vështirë të ofrohen hollësi që mbulojnë çdo situatë të mundshme në lidhje me përdorimin e pajisjeve me ekran shfaqës. Megjithatë, parimet e përshkruara mund të përvetësohen dhe zbatohet në operacione të ndryshme pune nga punonjësit që përdorin këto pajisje.



Republika e Kosovës

Republika Kosova - Republic of Kosovo

Qeveria - Vlada - Government

Ministria e Financave, Punës dhe Transfereve - Ministarstvo Finansija,

Rada i Trasfera - Ministry of Finance, Labour and Transfers

PËRMBAJTJA

HYRJE.....	1
FUSHËVEPRIMI DHE QËLLIMI	2
ZVOGËLIMI OSE ELIMINIMI I RREZIQEVE TË PUNËS ME EKRAN SHFAQËS	2
LEGJISLACIONI LIDHUR ME PUNËN ME PAJISJE ME EKRAN SHFAQËS.....	3
SËMUNDJET QË LIDHEN ME PUNËN ME PAJISJE ME EKRAN SHFAQËS.....	7
SI TË MËNJANOHEN LËNDIMET NGA PUNA ME PAJISJE ME EKRAN SHFAQËS	9
AUDITIMET	10
VËREJTJET PËRFUNDIMTARE.....	10
SHTOJCA 1: SHEMBUJ TË FAKTORËVE TË RISKUT PËR PUNËN ME EKRAN SHFAQËS...11	



HYRJE

Në epokën moderne, përdorimi i pajisjeve me ekran shfaqës është bërë një pjesë e pandashme e jetës sonë të përditshme, si në ambientet e punës ashtu edhe në ato personale. Megjithatë, përdorimi i zgjatur i këtyre pajisjeve mund të ketë pasoja negative për shëndetin dhe mirëqenien e punonjësve. Prandaj, është thelbësore që organizatat të zbatojnë masa mbrojtëse dhe të krijojnë një ambient pune ergonomik dhe të sigurtë.

Përmes këtij udhëzuesi, ne synojmë të rrisim ndërgjegjësimin mbi rëndësinë e sigurisë dhe shëndetit në punë, si dhe të ofrojmë mjete praktike për të siguruar që të gjithë punonjësit të ndihen të mbrojtur dhe të shëndetshëm gjatë orëve të tyre të punës. Ky udhëzues shërben si një burim i vlefshëm për të gjithë punonjësit, menaxherët dhe profesionistët e sigurisë dhe shëndetit në punë, duke i inkurajuar ata të adaptojnë praktika të sigurta dhe të qëndrueshme.

Qëllimi i tij është të sigurojë kushte optimale për punë, të cilat jo vetëm që do të përmirësojnë performancën e punonjësve, por gjithashtu do të reduktojnë rreziqet e mundshme për shëndetin, siç janë lodhja vizuale, shqetësimet muskulore dhe problemet e tjera të lidhura me qëndrimin e gjatë në pozita jo të favorshme.

Ku qëndron problemi? Problemet që lidhen me punën me pajisje me ekran shfaqës përfshijnë:

Lodhja vizuale: Shikimi i zgjatur në ekran mund të shkaktojë lodhje të syve, dhimbje koke dhe përkeqësim të shikimit.

Dhimbjet fizike: Pozitat e gabuara mund të shkaktojnë dhimbje në qafë, shpinë dhe supe. Mjedisi i punës jo i përshtatshëm gjithashtu ndikon negativisht.

Stresi dhe ankthi: Puna e vazhdueshme me teknologjinë dhe presioni për performancë mund të shkaktojë stres dhe ankth.

Problemet me përqendrimin: Shumë shpërqendrim, si njoftimet dhe telefonatat, mund të ndikojnë në humbjen e fokusit dhe produktivitetit.

Problemet me shëndetin mendor: Izolimi dhe mungesa e interaksionit social mund të çojnë në ndjenja vetmie dhe depresioni.

Të gjitha këto probleme kërkojnë vëmendje dhe masa të përshtatshme për të përmirësuar kushtet e punës dhe mirëqenien.



FUSHËVEPRIMI DHE QËLLIMI

Qëllimi i këtij udhëzuesi është të ofrojë një mjedis të suksesshëm dhe produktiv në vendin e punës. Ky udhëzues është i vlefshëm për të gjitha vendet e punës dhe për të gjithë punonjësit që përdorin pajisje me ekran shfaqës në detyrat e tyre të përditshme.

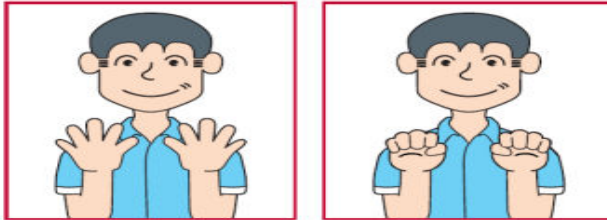
Ky udhëzues gjithashtu ofron këshilla për detyrimet e punëdhënësit i cili duhet të analizoj vendet individuale të punës për të vlerësuar kushtet e sigurisë dhe shëndetit për të punësuarit, veçanërisht lidhur me risqet e mundshme për shikimin, lodhjen fizike dhe mendore. Ky material mund të shërbejë si një standard referimi për praktikatat e pranueshme për punën me ekran shfaqës nga pikëpamja e sigurisë dhe shëndetit në punë në mënyrë që elementet e nevojshme të pajisjeve me ekran shfaqës të jenë të pranishëm në vendin individual të punës.

ZVOGËLIMI OSE ELIMINIMI I RISQEVE TË PUNËS ME PAJISJE ME EKRAN SHFAQËS

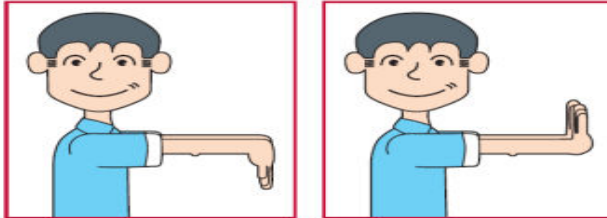
Kur bëhet fjalë për zvogëlimin ose eliminimin e risqeve, atëherë zgjidhja është tek ndryshimi. Gjithashtu zvogëlimi ose eliminimi i rreziqeve të punës me pajisje me ekran shfaqës është thelbësor për ruajtjen e sigurisë dhe shëndetit të punonjësve, dhe të krijoj një mjedis të sigurt të punës.

Pavarësisht nëse punoni në shtëpinë tuaj apo në zyrën tuaj, duhet zbatuar disa strategji në mënyrë që të zvogëloni risqet e mundshme lidhur me punën me pajisje me ekran shfaqës, duke kontribuar në një ambient më të shëndetshëm dhe produktiv. Disa strategji të efektshme janë:

- **ERGONOMIA E AMBIENTIT TË PUNËS** : Pajisjet e punës të jenë ergonomike dhe të siguroheni që ekрани të jetë në nivel të syve dhe në distancë të përshtatshme;
- **MENAXHIMI I NDRIÇIMIT**: Të përdoret dritë adekuate dhe jo ndriçim i drejtëpërdrejtë mbi ekran, dhe të përdoren filtra të ekranit për të reduktuar reflektimin dhe ndriçimin e tepërt;
- **PAUZAT DHE USHTRIMET**: Punonjësit duhet të bëjnë pushime të rregullta ose të ndryshojnë detyrat për të shmangur periudhat e gjata të përdorimit të vazhdueshëm të ekranit. Të bëjnë pauza të rregullta siç është metoda 20-20-20, (shikimi larg çdo 20 minuta në diçka 20 metra larg për 20 sekonda) dhe të bëjnë ushtrime të thjeshta për të lehtësuar tensionin;



(1) Stretch the fingers and hold for 10 seconds, then relax.



ORGANIZIMI I AMBIENTIT TË PUNËS:

Vendi i punës duhet të organizohet në një mënyrë që të mundësojë qëndrim të mirë, me ndriçim dhe ndenjësë adekuate që minimizon tendosjen. Të keni hapësirë të mjaftueshme për lëvizje dhe qasje të lehtë në pajisje dhe organizimin e tavolinës në mënyrë që të shmangni stresin dhe lodhjen;

TRAJNIMI DHE EDUKIMI: Të ofrohen trajnime për vendet individuale të punës përpara fillimit të punës dhe sa herë që keni ndryshime në vendin individual të

punës. Trajnimet fokusohen në praktikat e mira dhe ergonomike përmes së cilave informohen punonjësit për rreziqet e mundshme dhe mënyrat për t'i shmangur ato;

- **MONITORIMI DHE VLERËSIMI:** Punëdhënësit duhet të vlerësojnë risqet që lidhen me përdorimin e ekranit, të tilla si qëndrimi i dobët, lëvizjet e përsëritura dhe ndriçimi i pamjaftueshëm, dhe të zbatojnë masa parandaluese.
- Të bëhen vlerësime të rregullta të riskut për të identifikuar problemet potenciale, në vendet individuale të punës, veçanërisht lidhur me risqet e mundshme për shikimin, lodhjen fizike dhe mendore.

LEGJISLACIONI LIDHUR ME PUNËN ME PAISJE ME EKRAN SHFAQËS

Legjislacioni i mëposhtëm zbatohet dhe duhet të merret parasysh kur planifikoni çdo lloj aktiviteti të punës me pajisje me ekran shfaqës:

- Rregullorja e MPMS-së Nr. 06/2016 për kërkesat minimale të sigurisë dhe shëndetit për punën me pajisje me ekran shfaqës, në të cilën është transpozuar Direktiva e BE-së 90/270/KEE e datës 29 maj 1990. Linku: <https://gzk.rks-gov.net/ActDetail.aspx?ActID=13233>;
- Ligji Nr. 04/L-161 Për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë 2013.



Mbikqyrja shëndetësore për punë me pajisje me ekran shfaqës

Mbikqyrja shëndetësore për punën me pajisje me ekran shfaqës është thelbësore për të parandaluar problemet shëndetësore dhe për të siguruar një ambient të sigurt në vendin e punës. Punëdhënësit duhet të ofrojnë kontrolle shëndetësore, veçanërisht për punëtorët që përdorin ekranet shfaqëse për periudha të gjata.

- Mbrojtja e syve dhe e shikimit të punësuarëve, ku punëdhënësi iu siguron të punësuarëve testim të përshtatshëm të syve dhe shikimit nga një specialist i fushës, përpara fillimit të punës me ekran shfaqës, pastaj në intervale të rregullta minimum një (1) herë në tri (3) vite dhe nëse paraqesin vështirësi të shikimit që mund të jenë për shkak të punës me ekran shfaqës;
- Punëdhënësi siguron ekzaminimin oftalmologjik për punonjësin kur rezultatet e testit tregojnë se është e nevojshme. Nëse rezultatet e ekzaminimit tregojnë se është e nevojshme dhe nëse pajisjet korigjuese për përdorim normal nuk mund të përdoren, punëdhënësi pajis të punësuarin me pajisje korigjuese speciale të përshtatshme për punë;



- Nëse punonjësi paraqet ndonjë problem shëndetësor në lidhje me punën me ekran shfaqës punëdhënësi siguron ekzaminimin shëndetësor të sistemit muskulo – skeletor neurologjik dhe të venave.





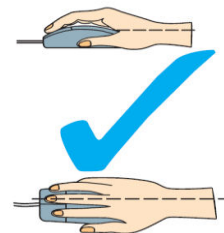
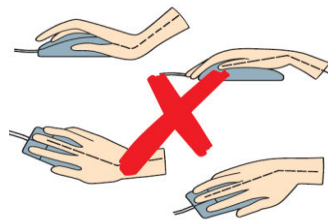
Pajisjet gjatë punës me ekran shfaqës duhet të jenë si në vijim:

Ekrani shfaqës: Ekranin duhet të pozicionohet në mënyrë që pjesa e sipërme e ekranit të jetë në nivelin e syve ose pak më poshtë, dhe përdoruesi nuk duhet të anojë kokën.

Shenjat në ekran duhet të jenë mirë të përcaktuara, imazhi i qëndrueshëm, ndriqimi dhe kontrasti të jenë lehtësisht të ndryshueshme, ekranin të jetë i kthyeshëm dhe i lëvizshëm, të jetë pa shkëlqim verbues dhe reflektime që shkaktojnë parehati dhe distanca optimale e të pamurit ndërmjet syrit dhe ekranit të jetë 500-700mm, pra distanca e të pamurit nuk duhet të jetë më e vogël se 400mm;



Tastiera dhe miu: Duhet të jenë të rregullueshme dhe të ndara nga ekranin në mënyrë që punonjësi të gjejë pozicion të rehatshëm në punë duke shmangur lodhjen në krahë dhe duar; Vendosja duhet të bëhet në pozicionet natyrale të kyçit të dorës dhe duhet të sigurohen mbështetëse kyçesh për të parandaluar tendosjen.



Tryeza e punës ose platforma e punës: duhet të jetë një sipërfaqe e mjaftueshme, me reflektim të ulët, vendosje e përshtatshme e ekranit, tastierës dhe pajisjeve tjera, duhet të ketë hapësirë të mjaftueshme për punonjësin; Mbajtësja e dokumenteve duhet të jetë e qëndrueshme dhe e përshtatshme dhe të pozicionohet në mënyrë që të minimizojë nevojën për lëvizje të parehatshme të kokës dhe syve.

Karriga e punës: Duhet të jetë e qëndrueshme dhe të ketë lirshmëri lëvizjeje dhe pozicion të rehatshëm, të ketë lartësi të ndryshueshme prej 400 deri 520mm, thellësi prej 350 deri 500mm dhe gjërësi rreth 480mm, mbështetësja e krahëve me lartësi 270mm, gjerësi minimale prej 70mm dhe distancë ndërmjet vendeve për çlodhjen e krahëve prej 500mm. Mbështetësja për këmbet të ketë



lartësi dhe pjerrësi të ndryshueshme nga 5° deri 15° gjatësi minimale prej 450mm, gjërësi minimale prej 300mm dhe sipërfaqe jo rreshqitëse.



Mjedisi gjatë punës me ekran shfaqës duhet të jetë si në vijim:

Ndriçimi: Ndriçimi i zyrës duhet të jetë i mjaftueshëm për të parandaluar ndriçimin e ekranit. Ndriçimi i ambientit duhet të sigurohet për zonat me dritë natyrale të pamjaftueshme. Ndriçimi në mjedisin e punës duhet të jetë midis 300 dhe 700 luks. Duhet të ketë një kontrast të përshtatshëm midis ekranit dhe sfondit, duke marrë parasysh llojin e punës dhe nevojat vizuale të përdoruesit.

Parandalimi i Shkëlqimit dhe Reflektimeve: Shkëlqimi dhe reflektimet që mund të pengojnë shikimin në ekran ose pajisje të tjera duhet të shmangen përmes përshtatjes së vendit të punës dhe pozicionit të burimeve artificiale të dritës.

Projektimi i Vendeve të Punës: Vendet individuale të punës duhet të projektohen që burimet e dritës, si dritaret dhe sipërfaqet e tejdkshme, të mos shkaktojnë shkëlqim verbues ose reflektime që shpërqendrojnë shikimin.

Mbulimi i Dritareve: Dritaret duhet të kenë sisteme mbulimi të përshtatshme për të zbutur dritën e diellit që bie mbi vendin e punës.

Zhurma: Zhurma e prodhuar nga pajisjet nuk duhet të kalojë 60 dB në vendin individual të punës për të shmangur shpërqendrimin dhe për të lehtësuar komunikimin, ajo duhet të kontrollohet, për të shmangur shqetësimet për përdoruesin.

Temperatura: Pajisjet nuk duhet të prodhojnë nxehtësi të tepërt që mund të shkaktojë paretat për operatorin ose përdoruesin. Temperatura optimale duhet të jetë midis 22-27 °C, ndërsa temperatura e pranueshme është 18-30 °C.



Rrezatimi: Me përjashtim të pjesës së dukshme të spektrit elektromagnetik, nivelet e rrezatimit duhet të jenë të papërfillshme nga pikëpamja e sigurisë dhe shëndetit të punonjësve.

Lagështia: Niveli i lagështisë duhet të mbahet ndërmjet 30% dhe 70% për të siguruar një mjedis të rehatshëm pune.



SËMUNDJET QË LIDHEN ME PUNËN ME PAJISJE ME EKRAN SHFAQËS

Sëmundjet që lidhen me përdorimin e pajisjeve me ekran shfaqës shpesh ndodhin për shkak të kushteve të papërshtatshme të punës dhe përdorimit të zgjatur të ekranit. Problemet shëndetësore që rezultojnë nga pasojat negative të punës me ekran shfaqës nuk janë evidente që në fillim, ato shfaqen pas disa vitesh. Ja disa nga këto probleme:

LODHJA E SYVE

Simptomat: Djegie, ndjesi të thatë në sy, shqetësim ose paqartësi vizuale.

Shkaqet: Përdorimi i gjatë i ekranit pa pushime të mjaftueshme.

PROBLEMET ME SHPINËN DHE QAFËN

Simptomat: Dhimbje në shpinë, qafë dhe supe.

Shkaqet: Pozita e papërshtatshme, karrige jo ergonomike dhe mungesa e mbështetjes.

TENSIONI I MUSKUJVE

Simptomat: Tension dhe dhimbje në duar, krah dhe shpatulla.

Shkaqet: Përdorimi i tepërt të tastierës dhe mausit pa mbështetje të duhur.

TENSIONI PSIKOLOGJIK DHE STRESI

Simptomat: Ndjenja e lodhjes, nervozizmi dhe ankthi.

Shkaqet: Ngarkesa e lartë e punës dhe mungesa e pushimeve.

RREZIKU I AKSIDENTËVE FIZIKE

Simptomat: Rënie, goditje ose lëndime të tjera.

Shkaqet: Ambient pune të paorganizuar, si kaballo të papastërta ose objekte të tjera në rrugë.

DËMTIMI I SHËNDETIT MENDOR

Simptomat: Ndjenja e depresionit dhe lodhjes mentale.

Shkaqet: Puna e gjatë me ekran dhe mungesa e aktivitetit fizik.

PROBLEMET ME LËKUREN

Simptomat: Dëmtim në lëkurë për shkak të ndjeshmërisë ndaj ndriçimit të ekranit.

Shkaqet: Ekspozimi i gjatë ndaj ekranit dhe ndriçimit të fortë.

AKSIDENTET PËR SHKAK TË PAJISJEVE

Simptomat: Dëmtim për shkak të përdorimit të papërshtatshëm të pajisjeve.

Shkaqet: Pajisje të prishura ose që nuk përdoren siç duhet



SI TË MËNJANOHEN LËNDIMET NGA PUNA ME PAJISJE ME EKTRAN SHFAQËS

Puna me ekran shfaqës mund të shoqërohet me dhimbje të qafës, shpatullave, shpinës, krahut, lodhje dhe lodhje të syve. Pra puna me pajisje me ekran shfaqës ka treguar që tek përdoruesit shfaqin shenja të ç'regullimeve të gjymtyrëve të sipërmë.

Punëdhënësi është i detyruar ligjërisht të mbrojë punonjësit e tyre nga risqet e mundshme nga puna me pajisje me ekran shfaqës.

- Punëdhënësi analizon vendet individuale të punës lidhur me risqet e mundshme për shikim, lodhjen fizike dhe mendore.
- Punëdhënësi merr masa për të korigjuar kushtet e punës dhe për të zvogluar ose eliminuar risqet.
- Punëdhënësi planifikon punën në mënyrë të tillë që puna me ekran shfaqës të ndërpritet rregullisht.

SI I PUNËSUAR ju duhet të:

- Filloni duke bërë rregullime për të përmirësuar qëndrimin tuaj.
- Shmangni periudhat e gjata të aktivitetit me ekran shfaqës.
- Përdorni të gjitha pajisjet personale mbrojtëse të ofruara.
- Ecni përreth dhe largohuni nga tavolina juaj.
- Merrni pushime të shkurtra e të shpeshta larg ekranit tuaj.
- Organizoni teste të rregullta të syve.
- Njoftoni menaxherin tuaj menjëherë për çfarëdo shqetësime.



AUDITIMET

Punëdhënësi duhet të ketë auditime të brendshme/vetë-inspektime sipas listës së sugjeruar në Shtojcë. Kjo do t'u mundësojë atyre që të menaxhojnë në mënyrë efektive shëndetin dhe sigurinë dhe gjithashtu t'i përgatisë ata për çdo auditim të jashtëm siç janë Rregullatori (Inspektorati i Punës) dhe Certifikimi, nëse ka të tilla.

VËREJTJET PËRFUNDIMTARE

Punëdhënësit janë përgjegjës për vlerësimin e rregullt të efektivitetit të masave në fuqi, rregullimin e mjeteve të punës dhe përditësimin e programeve të trajnimit për të adresuar çdo rrezik të ri ose ankesë të punëtorëve. Ky manual ofron udhëzimet e nevojshme për të siguruar që përdorimi i ekraneve shfaqëse në mjediset e punës është në përputhje me standardet ndërkombëtare dhe vendore, duke mbrojtur punëtorët nga rreziqet e shëndetit fizik dhe mendor.

Mbani mend: Ndjekja e udhëzimeve të mësipërme do të zvogëloj rreziqet nga puna me ekran shfaqës.

SHTOJCA 1: SHEMBUJ TË FAKTORËVE TË RREZIKUT PËR PUNËN ME EKRAN SHFAQËS

Si pjesë e procesit të vlerësimit të riskut për punën me ekran shfaqës, do të jetë e nevojshme të identifikohen faktorët e rrezikut që janë të rëndësishëm për një detyrë të veçantë. Kjo listë kontrolli është një rikujtim (aide-memoire) i dobishëm për të identifikuar faktorët e rrezikut si pjesë e procesit të vlerësimit të riskut. Informacioni i mbledhur më pas mund të përdoret për të identifikuar se çfarë përmirësimesh mund të vendosen për të mënjeluar ose zvogëluar punën me ekran shfaqës.

FAKTORËT E RREZIKUT	PO	JO	KOMENT
A është bërë vlerësimi i riskut për punëtorët që punojnë me pajisjet me ekran shfaqës?			
A është planifikuar procesi i punës për të siguruar pauza të mjaftueshme ose ndryshim në aktivitetet?			



A është ofruar informacion dhe trajnim i mjaftueshëm për të punësuarit në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese?			
A ka pasur konsultime me të punësuarit (dhe përfaqësuesit e tyre) në lidhje me punën me pajisje me ekran shfaqës?			
A janë marrë parasysh aspektet shëndetësore dhe të sigurisë së softuerit?			
A është ofruar mbikëqyrja shëndetësore për të punësuarit, dhe nëse është e nevojshme edhe ekzaminime shtesë dhe masa korigjuese?			
A janë siguruar masa të veçanta korigjuese dhe ekzaminime shtesë në rast të problemeve shëndetësore?			
A ka hapësirë të mjaftueshme për vendet e punës?			
A është e mjaftueshme cilësia e figurës të ekraneve të përdorura?			
A janë ekranet lehtësisht të rregullshme për nevojat e të punësuarve?			
A është e mjaftueshme cilësia e tastierave?			
A janë vendndodhjet e tastierave lehtësisht të rregullueshme për nevojat e të punësuarëve?			
A janë tavolinat e punës të përdorura të përshtatshme për punë me pajisjet me ekran?			
A janë karriget e punës të përshtatshme për punë me pajisjet me ekran?			
A ka ndriçim të mjaftueshëm në secilin vend pune?			
A ka roleta (sistem të përshtatshëm mbulimi) të dritareve për të gjitha dritaret?			
A është i ulët niveli i zhurmës?			
A ka mikroklimë optimale në të gjitha vendet e punës?			
Nëse janë të nevojshme, a janë siguruar produktet ergonomike për vendet e punës?			