



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej w trakcie pandemii



Anna Matuszczak
Starszy Inspektor Pracy
Sekcji Prewencji i Promocji
Okręgowy Inspektorat Pracy w Poznaniu

Poznań 28.10.2020 r.

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Podstawowe obowiązki pracodawcy w zakresie BHP

Pracodawca jest obowiązany
chronić zdrowie i życie
pracowników przez zapewnienie
BHP
przy odpowiednim
wykorzystaniu osiągnięć nauki i
techniki.

art.207 ustawy z dnia 26 czerwca 1974r. - Kodeks pracy (Dz.U. z
2020 r. poz. 1320)

www.pip.gov.pl

Definicja **ZDROWIA** wg (WHO)

zdrowie jest stanem
pełnego/całkowitego
dobrego
samopoczucia/
dobrostanu
fizycznego,
psychicznego i
społecznego a nie
tylko jej brakiem –
obiektywnie istniejącej
– choroby czy
niepełnosprawności

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Obowiązki pracodawcy w sytuacji wystąpienia zagrożenia dla życia i zdrowia lub możliwości wystąpienia takiego zagrożenia

- 1) niezwłocznie poinformować pracowników o tych zagrożeniach oraz podjąć działania w celu zapewnienia im odpowiedniej ochrony;
- 2) niezwłocznie **dostarczyć pracownikom instrukcje (zarządzenia)** umożliwiające, w przypadku wystąpienia bezpośredniego zagrożenia, przerwanie pracy i oddalenie się z miejsca zagrożenia w miejsce bezpieczne.

art.209 ustawy z dnia 26 czerwca 1974r. - Kodeks pracy (Dz.U. z 2020 r. poz. 1320)

www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Wirus SARS-CoV-2

Zgodnie z dyrektywą Komisji Europejskiej 2020/739 z dnia 3 czerwca 2020 r., wirus **SARS-CoV-2** powinien zostać sklasyfikowany jako czynnik biologiczny 3 grupy zagrożenia.

Grupa 3 zagrożenia – czynniki, które mogą wywołać u ludzi ciężkie choroby, są niebezpieczne dla pracowników, a ich rozprzestrzenianie w populacji ludzkiej jest bardzo prawdopodobne; zazwyczaj istnieją skuteczne metody profilaktyki lub leczenia.

Popularny wirus grypy należący do rodziny *Orthomyxoviridae* jest czynnikiem 2 grupy zagrożenia. Podobnie bakteria *Streptococcus pneumoniae* wywołująca zapalenie płuc.

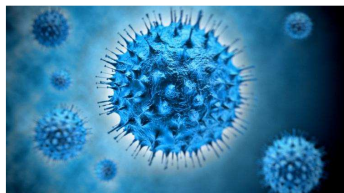


PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

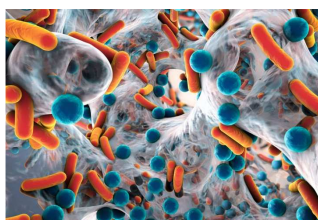
www.pip.gov.pl

4

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY



ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE



www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Zagrożenia biologiczne

W środowisku pracy zawsze występowały zagrożenia biologiczne

W razie zatrudnienia pracownika w warunkach narażenia na działanie szkodliwych czynników biologicznych, pracodawca stosuje wszelkie dostępne środki eliminujące narażenie, a jeśli to jest niemożliwe - ograniczające stopień tego narażenia, przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki (art. 222¹ §1 Kodeksu pracy).



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

www.pip.gov.pl

6

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Szkodliwe czynniki biologiczne

Szkodliwe czynniki biologiczne:

- wirusy,
- bakterie,
- grzyby,
- pasożyty
- inne formy biologiczne,
- które mogą być przyczyną zakażenia, alergii utraty zdrowia i życia.



Zródło: Pixabay.com



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

www.pip.gov.pl

7

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Sposoby ochrony przy COVID -19

- zachowanie dystansu społecznego, niepodawanie dłoni na powitanie,
- mycie i dezynfekcja rąk,
- utrzymanie czystości w zakładzie, dezynfekcja pomieszczeń, powierzchni,
- instrukcje bezpiecznego postępowania, procedury, regulaminy,
- szkolenia bhp,
- badania profilaktyczne,
- stosowanie środków ochrony indywidualnej lub zbiorowej.



Zródło: Pixabay.com



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

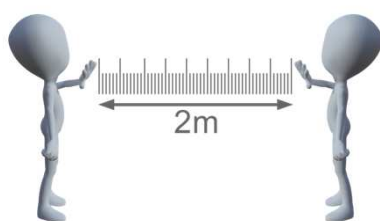
www.pip.gov.pl

8

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Dystans społeczny

Dystans społeczny (1,5 - 2m) niepodawanie dłoni na powitanie



PAŃSTWOWA INSPEKCYJA PRACY

www.pip.gov.pl

9

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Rotacja pracowników



PAŃSTWOWA INSPEKCYJA PRACY

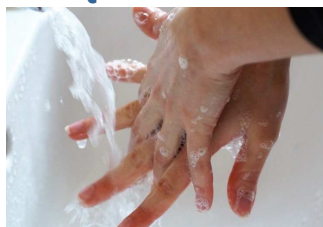
www.pip.gov.pl

10

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Częste mycie rąk

- utrzymanie w czystości pomieszczenia i urządzenia higieniczno-sanitarne
- zapewnienie bieżącej ciepłej i zimnej wody oraz środka higieny osobistej (najlepiej w dozownikach bezdotykowych)
- Zapewnienie instrukcji prawidłowego mycia rąk.



Zródło: Pixabay.com

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Dezynfekcja rąk

- Zgodnie z zaleceniami należy zapewnić pracownikom środki do dezynfekcji rąk.
- należy zamieścić informację o obowiązku dezynfekowania rąk oraz instrukcję użycia środka dezynfekującego.

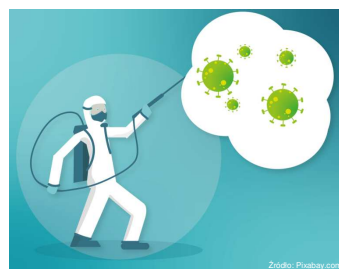


Zródło: PIP

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Dezynfekcja powierzchni

W okresie epidemii szczególną uwagę należy zwrócić na prace porządkowe, ze szczególnym uwzględnieniem utrzymania czystości na stanowiskach pracy, pomieszczeniach sanitarno-higienicznych, ciągach komunikacyjnych oraz dezynfekcji powierzchni dotykowych – poręczy, klamek, włączników oświetlenia, klawiatur i myszek komputerowych oraz powierzchni płaskich, w tym blatów w biurach, na stanowiskach, w jadalniach itp.



PAŃSTWOWA INSPEKCYJA PRACY

www.pip.gov.pl

13

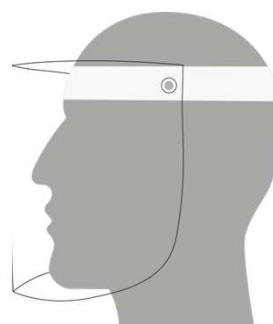
BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Środki ochrony indywidualnej

Rękawice, maseczki, przyłbice



Zródło: Pixabay.com



PAŃSTWOWA INSPEKCYJA PRACY

www.pip.gov.pl

14

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

SARS-CoV-2 jako zagrożenie psychospołeczne

Zagrożenia psychospołeczne mogą wiązać się z:

- obciążeniem jakościowym pracą (przeciążenie lub niedociążenie),
- obciążeniem ilościowym pracą (przeciążenie lub niedociążenie),
- zmianą organizacji pracy,
- zmianami w relacjach interpersonalnych,
- pracą zdalną (poczucie izolacji),
- obawą o własne zdrowie i życie oraz zdrowie i życie bliskich.



Zródło: Pixabay.com



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

www.pip.gov.pl

15

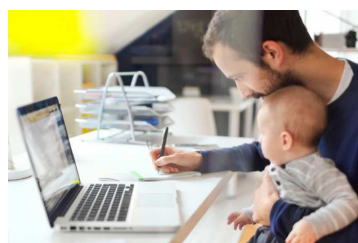
BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

SARS-CoV-2 jako zagrożenie psychospołeczne

W związku z SARS-CoV-2 nastąpiła szybka zmiana formuły pracy (dotychczas nie stosowanej) na pracę on-line (w domu) , co powoduje dodatkowy stres u pracowników.



Zródło <https://mamotoja.pl>



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

www.pip.gov.pl

16

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

SARS-CoV-2 jako zagrożenie psychospołeczne

64,3% Polaków w związku ze stanem zagrożenia epidemicznego często pracuje z domu
37,7% Nigdy wcześniej nie pracowała zdalnie!

Plusy pracy zdalnej



Minusy pracy zdalnej



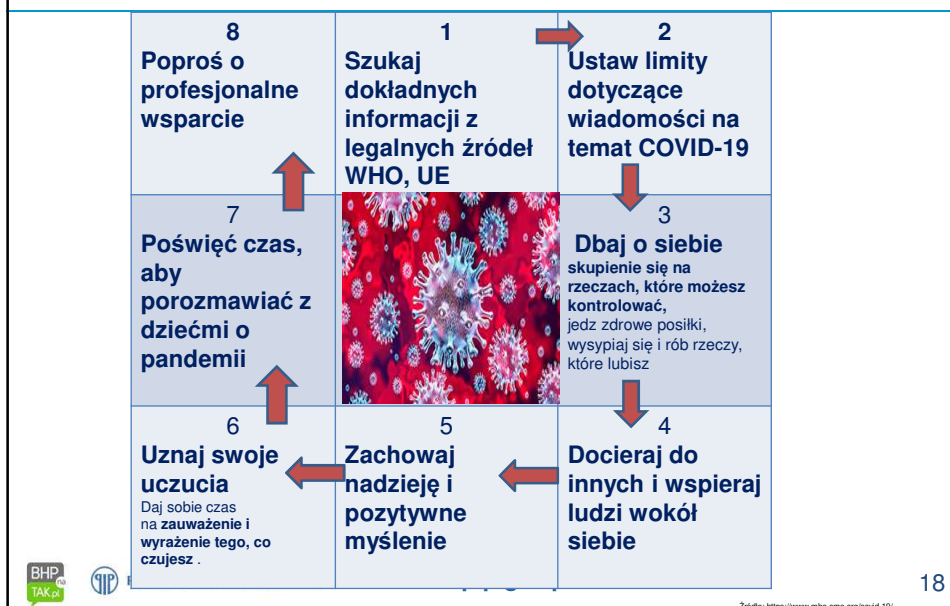
PAŃSTWOWA INSPEKCYJA PRACY

www.pip.gov.pl

Źródło <https://infowire.pl/>

17

COVID 19 8 SPOSOBÓW DBANIA O ZDROWIE PSYCHICZNE



Źródło: <https://www.mhe-sme.org/covid-19/>

18

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

SARS-CoV-2



<https://www.napofilm.net/pl/napos-films/napo-stop-pandemic>



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

www.pip.gov.pl

19

BHP pracy biurowej



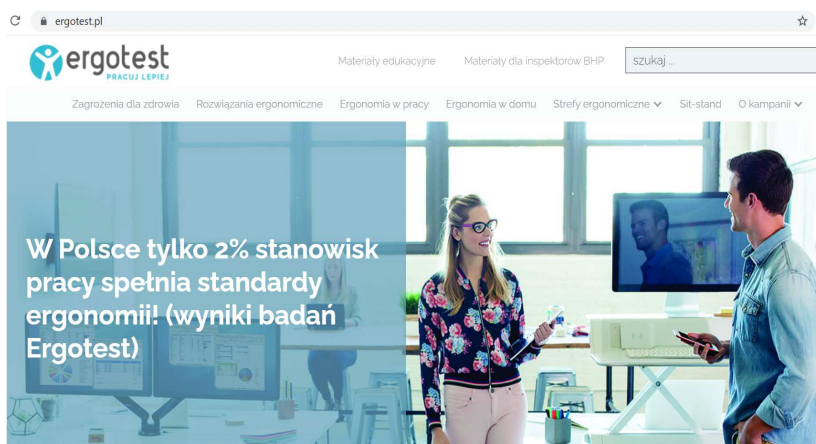
www.pip.gov.pl

Bezpieczeństwo i higiena pracy pracy biurowej

§ 45. 1. Stanowiska pracy powinny być urządzone stosownie do rodzaju wykonywanych na nich czynności oraz psychofizycznych właściwości pracowników, przy czym wymiary wolnej (nie zajętej przez urządzenia) powierzchni stanowiska pracy powinny zapewnić pracownikom swobodę ruchu wystarczającą do wykonywania pracy w sposób bezpieczny, z uwzględnieniem wymagań **ergonomii**.

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 w sprawie **ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy** (Dz. U. 2003 nr 169 poz. 1650)
www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej



W Polsce tylko 2% stanowisk pracy spełnia standardy ergonomii! (wyniki badań Ergotest)

www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

pracy biurowej

Najczęstsze przyczyną chorobową absencji
chorobowych
według ZUS, w I półroczu 2020 r.
najczęstszą były

**choroby układu kostno-stawowego,
mięśniowego i tkanki łącznej**

16,7 proc. (21,9 mln dni)

Czytaj więcej na Prawo.pl:

<https://www.prawo.pl/kadry/dane-zus-o-przyczynach-l4-na-co-najczesciej-chorowali-polacy-w-i,502424.html>

www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

pracy biurowej

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki
Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998

**w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy
na stanowiskach wyposażonych w
monitory ekranowe.**

(Dz. U. 1998 nr 148 poz. 973).

www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

pracy biurowej



<https://www.napofilm.net/pl/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>
www.pip.gov.pl

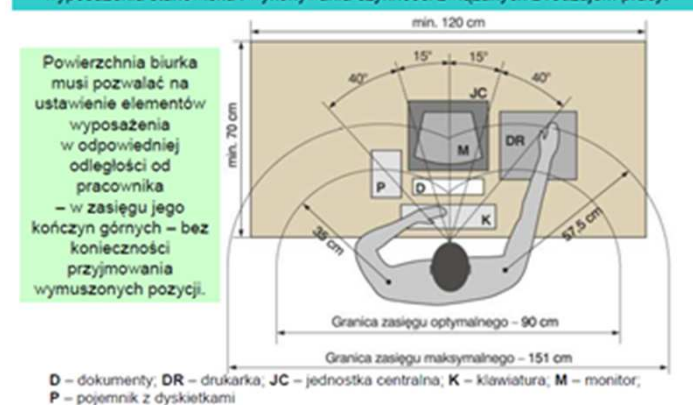
BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

pracy biurowej

Szerokość i głębokość biurka

Biurko musi mieć wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia stanowiska i wykonywania czynności związanych z rodzajem pracy.

Powierzchnia biurka musi pozwalać na ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika – w zasięgu jego kończyn górnych – bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.



www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej

Biurko



www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej

Monitor



www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej

Klawiatury



www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej

Myszki

dla praworęcznych



leworęcznych



www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej

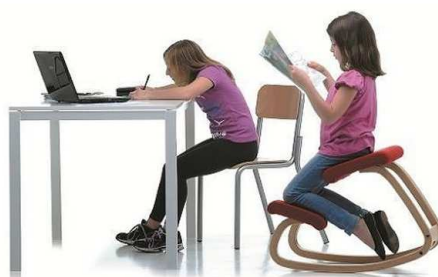


krzesła



www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej



BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej

dodatkowe wyposażenie



www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej

www.ergotest.pl

ĆWICZENIA

www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej



Przechył głowę w stronę każdego z ramion.



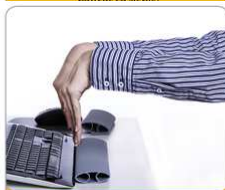
Przechył głowę w kierunku ramion
natrzac za siebie.



Rozciągnij ramiona poprzez złożenie dłoni
razem i napięcie mięśni.



Skieruj dłonie w górę,
rozciągając nadgarstki.



Przechył dłonie w dół
rozciągając nadgarstki.



Zaciśnij dłonie w pięści.

www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej



Podciągnij po kolei kolana
i przyciągnij do torsu.



Schyl się i spróbuj dotknąć dłońmi podłogi.



Zalóż ręce za krzesło i napnij mięśnie.



Odchyl łokcie do tyłu i napnij mięśnie.



Złóż ręce razem i odchyl rozciągając ręce.



Wstań i odchyl się w bok,
rozciągając oraz napinając ręce i ramiona

www.pip.gov.pl

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY pracy biurowej

Napo... pracuje zdalnie, aby powstrzymać pandemię

Back to Filmy



<https://www.napofilm.net/pl/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>
www.pip.gov.pl

DBAJ O SWOJE ZDROWIE!



po kilka minut dziennie

www.pip.gov.pl

www.pip.gov.pl

39

www.osha.europa.eu

Zdrowe miejsca pracy powstrzymują pandemię

© EU-OSHA

COVID-19: Zasoby dla miejsca pracy
www.pip.gov.pl

PREWENCJA W PRACY

Leniwe ósemki



Rysuj na dużym arkuszu papieru lub na tablicy dużą „leniwą ósemkę”. Rozpocznij od środka i rysuj w stronę lewą do góry. Trzymaj głowę prosto. Oczami podążaj za leniwą ósemką. Ćwiczenie powtórz co najmniej trzy razy oddzielnie każdą ręką, następnie obydwoma rękami jednocześnie. Leniwe ósemki możesz również rysować w powietrzu.



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

www.pip.gov.pl

41



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

Dziękuję za uwagę



Okręgowy Inspektorat Pracy w Poznaniu

e-mail: anna.matuszczak@poznan.pip.gov.pl



PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

www.pip.gov.pl