

# **Varno delo s slikovnimi zasloni**

**Predstavitvena vsebina MDDSZ**

**Povzetek vsebine: mag. Bojan Huzjan**



## Najpomembnejše določbe iz predpisa, ki določa varno delo z računalnikom

**Pravilnik o varnosti in zdravju s slikovnim zaslonom (Uradni list RS št. 30/00 in št. 73/05) se nanaša na "delovno mesto z računalnikom", ki obsega:**

računalnik (monitor-slikovni zaslon (način prikazovanja slike ni pomemben (katodna cev, LCD...), tipkovnica, miška, tiskalnik, modem, zaslonski filter, zunanji disketni in drugi pogoni, programska oprema ...), držalo za predloge, delovni stol, delovna miza ali delovna površina, neposredno okolje, ki vpliva na delovno mesto (osvetljenost, hrup, mikroklima, ...) delovne naloge delavca.

## Kdo je delavec, ki ga pokriva ta pravilnik?

**Delavec, ki ga pokriva ta pravilnik:**

1. je oseba, ki pri delodajalcu opravlja delo na podlagi pogodbe o zaposlitvi ali oseba, ki na kakršnikoli drugi pravni podlagi opravlja delo za delodajalca, ali opravlja samostojno poklicno, kmetijsko ali drugo dejavnost in oseba, ki pri delodajalcu opravlja delo zaradi usposabljanja (prva točka 3. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11 ),
2. uporablja računalnik najmanj polovico polnega delovnega časa.



## Obveznosti delodajalca

### Pravilnik o varnosti in zdravju pri delu s slikovnim zaslonom določa, da mora delodajalec:

- izdelati in sprejeti **IZJAVO O VARNOSTI**, ki vključuje tudi oceno tveganja za delovna mesta z računalnikom,
- zagotoviti skladnost delovnih mest z zahtevami priloge pravilnika,
- usposablјati delavce za varno in zdravju neškodljivo delo z računalnikom (ob prvi razporeditvi na delovno mesto in pri izvedbi vsake spremembe na delovnem mestu),
- organizirati delo tako, da je čimbolj raznoliko (raznolikost delovnih nalog, krajši in daljši aktivni odmori...),
- seznanjati delavce z zahtevami, ukrepi in drugimi informacijami za varnost in zdravje pri delu z računalnikom (vključno s pomenom in potekom aktivnih odmorov)
- posvetovati se z delavci in njihovimi predstavniki glede ukrepov,
- zagotavljati zdravstvene preglede oči in vida delavcev pri pooblaščenem zdravniku in sicer:
  1. pred začetkom dela na delovnem mestu z računalnikom,
  2. v časovnih intervalih, ki jih določi pooblaščen zdravnik,
  3. na zahtevo delavca, če ta zazna težave, ki bi bile lahko posledica dela z računalnikom:
    - omogočiti delavcu možnost specialističnega pregleda oči in vida, če pooblaščen zdravnik ugotovi, da je potreben,
    - delavcu zagotoviti posebne korekcijske pripomočke, če se ugotovi, da z uporabo običajnih korekcijskih pripomočkov ni moč odpraviti težav z očmi in vidom.



# Tehnične zahteve za delovno mesto z računalnikom

## 1. Oprema

### a) Splošno

Uporaba opreme, ki spada pod delovno mesto, ne sme predstavljati nevarnosti za poškodbe ali zdravstvene okvare delavca.

### b) Zaslون

1. Oddaljenost zaslona od oči delavca ne sme biti manjša od 500 mm vendar ne tolikšna, da bi delavcu povzročala težave pri branju podatkov z zaslona oz. mu povzročala druge težave.



2. Slika na zaslonu ne sme utripati. Osveževalna frekvenca zaslona s katodno cevjo mora biti najmanj 70 Hz.
3. Znaki na zaslonu morajo biti dovolj veliki, ostri, nepopačeni in razločno oblikovani. Znaki, presledki med znaki in med vrsticami morajo biti dovolj veliki, da jih je mogoče ločiti brez napora, pa tudi dovolj majhni, da je besedilo pregledno.
4. Svetlost in kontrast na zaslonu morata biti enostavno nastavljiva, tako da ju delavec brez težav prilagaja razmeram v delovnem okolju. Razmerje svetlosti med znaki in ozadjem mora biti najmanj 1:4.



5. Zaslon mora biti lahko gibljiv, tako da lahko delavec njegovo smer in naklon prilagodi v skladu z ergonomskimi zahtevami dela.



6. Zagotovljena mora biti možnost prilagoditve višine zaslona višini oči delavca tako, da je zgornja vrstica na zaslonu približno 5 cm pod višino oči.
7. Na zaslonu ne sme biti odsevov, ki bi zmanjševali in motili čitljivost znakov.
8. Zaslon mora biti zaradi dobre čitljivosti vedno očiščen.

### c) Tipkovnica

1. Srednja višina tipkovnice ne sme presegati 30 mm, njena nagnjenost pa mora ustrezati ergonomskim zahtevam. Tipkovnica mora biti prosto gibljiva po delovni površini, da omogoča delavcu naravno držo telesa in rok. Možnost premikanja in prilagajanja tipkovnice ne sme biti omejena s sredstvi priključitve ali z dolžino kabla.



2. Na delovni mizi ali delovni površini mora biti pred tipkami najmanj 100 mm



proste površine za oporo rok delavca.

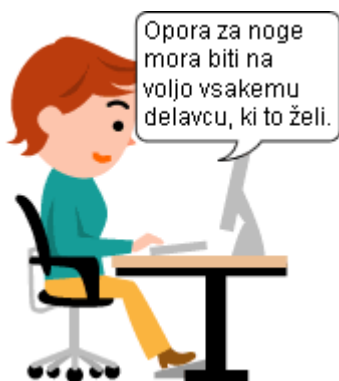
3. Površina tipkovnice, ki naj bo svetle barve, mora biti brez leska.
4. Razmestitev tipk na tipkovnici in značilnosti tipk morajo ustrezati ergonomskim zahtevam.
5. Tipke in simboli na tipkah morajo biti jasno označeni in morajo zagotavljati lahko razpoznavnost in čitljivost.

#### d) Delovna miza ali delovna površina

1. Delovna miza ali delovna površina ne sme imeti leska in mora biti iz snovi, ki na dotik ni hladna. Uporabiti je potrebno ustrezne materiale (npr. les).
2. Površina mize ali delovne površine mora biti najmanj 800 mm x 1200 mm in zadostna za delo, tako da omogoča primerno razmestitev zaslona, tipkovnice, pisnih podlag in ostale opreme in dovolj prostora za premikanje miške.



3. Pod mizo mora biti prostega prostora najmanj 600 mm x 580 mm x 620 mm (globina x širina x višina).



4. Delovna miza ali delovna površina mora biti stabilna in mora biti, če je le mogoče, po višini nastavljiva ali pa mora biti višina med 720 in 750 mm.



5. Držalo za predloge mora biti stabilno, nastavljivo, imeti mora ravnilo za označevanje vrstic in mora biti izvedeno in postavljeno tako, da ne povzroča delavcu dodatnih obremenitev oči, vratu in/ali glave.

### **e) Delovni stol**

1. Delovni stol mora biti stabilen in delavcu omogočati udoben položaj ter neovirano premikanje.
2. Delovni stol mora imeti nastavljivo višino sedežne površine in premično podvozje.
3. Ledvena opora za hrbet mora biti nastavljiva po naklonu in višini in naj omogoča elastično podajanje naslonjala pri spreminjanju naklona hrbta.
4. Opora za noge mora biti zagotovljena vsakemu delavcu, ki to želi. Biti mora dolga najmanj 450 mm in široka 350 mm, dovolj visoka, stabilna, nedrseča in mora delavcu omogočati udoben položaj in naklon nog.

## **2. Delovno okolje**

### **a) Prostorske zahteve**

1. Delovno mesto mora biti oblikovano tako, da delavec ne dela v prisilni nefiziološki drži.
2. Na delovnem mestu mora biti dovolj prostora, da delavec zlahka spreminja položaj telesa in opravlja potrebne gibe pri delu.



3. Prostornino, prosto talno površino na delavca in višino prostora določa pravilnik o zahtevah za zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev na delovnih mestih.



## b) Osvetljenost

1. Naravna in/ali umetna osvetljenost prostora mora biti, če je le mogoče, 400 lx  $\pm$  100 lx in mora zagotavljati zadovoljive svetlobne razmere, upoštevajoč vrsto dela in zmogljivost delavčevega vida. Če je le mogoče, razmerje svetlosti med zaslonom in okoljem v neposrednem vidnem polju ne sme presegati 1:3, v ožjem vidnem polju 1:10 in v širšem vidnem polju 1:20.



2. Moteče bleščanje in odseve zaslona je potrebno preprečiti z ustrezno postavitvijo delovnega mesta glede na razmestitev in tehnične karakteristike virov osvetlitve.

## c) Bleščanje in odsevi

1. Delovno mesto mora biti oblikovano tako, da viri svetlobe, kot so okna, svetilke ali druge svetlobne odprtine ali svetle površine ne povzročajo neposrednega bleščanja ali motečega zrcaljenja na zaslonu.
2. Okna morajo imeti ustrezna senčila za preprečevanje vpada sončne svetlobe na delovno mesto ali v prostor tako, da ni moteno delo.
3. Zaslone, če je le mogoče, ne sme biti obrnjen proti oknu ali od okna, sicer so potrebni posebni ukrepi proti bleščanju in zrcaljenju. Nizi stropnih svetilk morajo biti vzporedni s smerjo delavca na delovnem mestu, zaslon pa mora biti nameščen in nagnjen tako, da ni zrcaljenja svetilk na zaslonu. Svetilke v prostoru morajo imeti takšne svetlobno tehnične karakteristike, da ne povzročajo zrcaljenja na zaslonu.





#### **d) Hrup**

Hrup opreme in drugih virov zvoka v prostoru ne sme motiti dela in mora izpolnjevati zahteve pravilnika o varnostnih in zdravstvenih zahtevah pred nevarnostjo hrupa pri delu.

#### **e) Toplotne razmere**

Toplotne razmere morajo ustrezati zahtevam za toplotno udobje za fizično lahko delo.

#### **f) Sevanje**

Vsa elektromagnetna sevanja, z izjemo vidnega sevanja, morajo biti za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu v skladu s predpisi in zmanjšana do najmanjše možne mere.

### **3. Programska oprema**

**Delodajalec mora pri oblikovanju, izbiri, naročanju in spreminjanju programske opreme in pri oblikovanju delovnih nalog na delovnem mestu, kjer se uporablja zaslon, upoštevati naslednja načela:**

- a) Programska oprema mora ustrezati namenu delovnih nalog.
- b) Programska oprema mora biti enostavna za uporabo in prilagojena ravni delavčevega znanja in izkušenj. Preverjanje količine in kakovosti opravljenega dela ni dovoljeno brez vedenja delavca.
- c) Sistem mora delavcu dajati povratne informacije o izvajanju delovnih nalog.
- d) Oblika in hitrost podajanja informacij sistema morata biti prilagojena delavcu.
- e) Programska oprema mora izpolnjevati ergonomске zahteve, posebej še pri delu z obdelavo podatkov.
- f) Programska oprema mora zagotavljati, če je le mogoče, na zaslonu temne znake



na svetlem ozadju. Pri barvnem zaslonu morajo biti barve, posebej še ozadja, čim manj izrazite, kolikor je to glede na zahteve dela mogoče.

## Določitev ravni tveganja

**Raven tveganja, ki so mu izpostavljeni uporabniki/delavci, ki pri svojem delu uporabljajo računalnik, je kombinacija večih faktorjev. Ti vključujejo pogostost, trajanje in intenziteto uporabe računalnika, stanje računalniške opreme, že obstoječe zdravstvene težave delavca itd.**

Seveda je popolnoma logično, da je tisti, ki nepretrgano tipka pod velikim časovnim pritiskom, izpostavljen večjemu tveganju kot tisti, ki le občasno uporablja računalnik kot orodje za pridobivanje določenih informacij.

Raven tveganja je odvisna od kombinacije verjetnosti, da bo prišlo do zdravstvene težave (poškodbe, bolezni) in resnosti zdravstvene težave.

**Kriteriji za določanje resnosti so prikazani v tabeli 1:**

Resnost	Opis	Stopnja
<b>Velika</b>	Gre za možnost kostno-mišične poškodbe. To je možno, če gre za neustrezen položaj telesa. Na primer, polomljen ali nenastavljiv stol, ali neustrezen položaj zapestja lahko povzroči velike zdravstvene težave	3
<b>Srednja</b>	V tem primeru ne gre za kostno-mišično poškodbo temveč za precejšnjo mero neugodja. To neugodje lahko povzroči na primer prevelika osvetljenost delovnega mesta, zaradi česar je težko brati iz zaslona.	2
<b>Majhna</b>	V tem primeru gre za manjšo mero neugodja. To manjše neugodje lahko povzroči na primer previsoka temperatura v	1



	delovnem prostoru. V to kategorijo spada tudi pomanjkanje informacij o ustreznem načinu dela ipd.	
--	---	--

**Kriteriji za določanje verjetnosti so prikazani v tabeli 2:**

Verjetnost	Opis	Stopnja
<b>Velika</b>	Uporabnik zelo pogosto uporablja računalniško opremo in/ali uporabnik intenzivno uporablja računalniško opremo v določenem daljšem obdobju med delovnim dnevom in/ali uporabnik uporablja računalniško opremo daljše obdobje brez odmora. Primeri takih uporab so delavec, ki dela v klicnem centru, uradnik, ki vnaša podatke, ali delavec, ki prepisuje dokumente iz papirne oblike v računalnik.	3
<b>Srednja</b>	Pogostost, intenziteta in trajanje uporabe ni velika, kljub temu pa uporabnik dokaj veliko uporablja računalniško opremo. V to kategorijo sodi večina delavcev, katerih delo je mešanica dela z računalnikom in uporaba (branje, analiziranje ipd.) dokumentov v papirni obliki.	2
<b>Majhna</b>	Uporabnik le minimalno uporablja računalniško opremo. Uporaba ni niti pogosta, niti ne traja dolgo niti ni intenzivna. To so uporabniki, ki občasno preverijo elektronska sporočila ali poiščejo določeno kratko informacijo na spletu.	1

Potrebno je poudariti, da pomanjkanje usposobljenosti, informacij in nadzora prav tako lahko pripomorejo k večji verjetnosti, kakor tudi že obstoječe zdravstvene težave.

**Tveganje izračunamo po formuli  $TVEGANJE = VERJETNOST \times RESNOST$ , in dobimo ravni tveganja, ki so prikazane v tabeli 3:**



		VERJETNOST		
		Majhna 1	Srednja 2	Velika 3
R E S N O S T	Majhna 1	1	2	3
	Srednja 2	2	4	6
	Velika 3	3	6	9

**Visoka raven tveganja = 6 ali 9**

**Srednja raven tveganj = 3 ali 4**

**Nizka raven tveganja = 1 ali 2**

Ti izračuni so narejeni za grobo oceno tveganja za delovno mesto z računalnikom. Obstajajo seveda bolj kompleksne metode, vendar ta enostavna metoda največkrat običajno zadošča. Na podlagi teh grobih ocen lahko določimo prednostni red izvajanja ukrepov.



# Primeri izboljšav

## Klimatizacija

### Simptomi in vzroki:

Simptomi napetosti v očeh in občutek suhih oči nastanejo zaradi izpostavljenosti oči suhemu zraku ali pri visoki hitrosti pretoka zraka v pisarnah. Solze hitro izhlapijo pri takih razmerah. Poleg tega, če je delovni prostor umazan, lahko delci prahu padejo v oči, kar povzroči še več težav. Izpostavljenost prepihu hladnega zraka slabša cirkulacijo krvi in lahko povzroči napetosti v mišicah na izpostavljenih področjih. Akutno neudobje se običajno občuti v vratu, ramenih in hrbtu.



### Ukrepi za izboljšanje:

Uravnajte temperaturo prostora na 24 do 27 stopinj Celzija v poletnih mesecih in od 20 do 23 stopinj Celzija v zimskih mesecih. Relativna vlažnost zraka naj bo med 40 in 70%.

Optimalna hitrost pretoka zraka naj bo 0.1 m/s ali manj. Če vas moti tok zraka iz klimatske naprave, lahko uporabite razne premične pregrade za preusmeritev toka zraka.

Vlažilec zraka lahko pomaga pri povečanju relativne vlažnosti v prostoru.

Poskrbite za dobro prezračevanje prostora in redno izvajajte čiščenje. Upoštevajte, da je kajenje v delovnih prostorih prepovedano.

Poskrbite za to, da se o teh ukrepih pogovorite z vašimi sodelavci preden kaj naredite



ali spremenite. Upoštevajte, da spremembe v delovnem okolju verjetno vplivajo na vse delavce, ki tam delajo.

## Monitor – slikovni zaslon

### Simptomi in vzroki:

Prevelik kontrast med slikovnim zaslonom in neposrednim vidnim poljem lahko obremeni funkcijo akomodacije (izostritev) oči, kar utruja oči. Če je zaslon postavljen nad višino oči, so oči izpostavljene večjemu področju fizičnega (bleščanje v oči, težave z akomodacijo, prilagoditev temno - svetlo). Če je zrak suh, hitrost pretoka zraka pa prevelika, to lahko povzroči, da solze prehitro izhlapijo, kar povzroči občutek suhih oči in ščemenja v očeh. Monitor prav tako ne sme biti postavljen prenizko, ker lahko to povzroči večje ukrivljenje vratu in zgornjega dela hrbta in posledično neudobje v vratu in ramenih.

### Ukrepi za izboljšanje:

Prilagodite višino monitorja – slikovnega zaslona. Poskrbite za to, da je vrhnji rob ohišja monitorja v isti višini ali nekoliko nižje od višine oči. Poskrbite zato, da vaša drža telesa ni slaba oziroma nepravilna, ko opazujete slikovni zaslon. Uporabniki prenosnih računalnikov prilagodite kot zaslona monitorja tako, da najdete optimalni položaj za gledanje.

Postavite monitor vsaj 50 cm stran od oči. Namig: optimalna razdalja od oči do zaslona monitorja je približno dolžina roke.

Prilagodite višino in nagnjenost zaslona monitorja tako, da se izognete ali zmanjšate na minimum bleščanje in odseve.

Uravnajte svetlost in kontrast slike na zaslonu za lažje gledanje. Če je to potrebno, povečajte velikost črk na zaslonu za izboljšanje bralnosti

Uporabljajte žaluzije ali zaveso za boljši nadzor nad jakostjo svetlobe, ki pada na delovno mesto. Uporabljajte tudi ustrezne luči, ki ne povzročajo odseve na zaslonu.



Izogibajte se pretiranemu kontrastu med zaslonom in neposrednim vidnim poljem okoli njega. Morda boste želeli zmanjšati splošno osvetljenost na manj kot 300 lux. Če potrebujete več svetlobe za vaše delo, uporabite pomožne luči.

Če potrebujete očala, naj bodo ta taka, da vas ne motijo pri delu in so primerna za delo na razdaljah od 40 do 50 cm.

## Ure dela z računalnikom

### Simptomi in vzroki:

Nepretrgano delo za računalnikom je pomemben faktor tveganja za z delomj povezana kostno-mišična obolenja in obremenjenost oči. Delo z računalnikom vključuje veliko stalno ponavljajočega se dela in statično ali neustrezno držo telesa. Konstantna obremenitev mišic v vratu, ramenih in hrbtu bo sčasoma pripeljala do bolečin. Medtem se oči prekomerno sušijo zaradi izpostavljenosti suhemu zraku. Prav tako k dodatni obremenitvi oči prispeva zmanjšanje pogostosti mežikanja, kar je pogost primer pri uporabnikih računalnikov.



### Ukrepi za izboljšanje:

Priporočen je odmor 10-15 minut po vsaki uri nepretrane intenzivnega dela z računalnikom. Če to ni mogoče, si vzemite 1-2 minuti odmora enkrat ali dvakrat na uro.

Pogosto menjavanje položaja telesa je dober ukrep proti bolečinam. Kdaj pa kdaj zapustite delovno mesto in naredite nekaj raztegovalnih vaj. Naredite kakšno nalogo,



ki vas bo oddaljila od računalnika (npr. napolnite tiskalnik s papirjem, vzemite natisnjen papir iz tiskalnika, pojdite po kozarec vode itd.). Oči si spočijte tako, da gledate v daljavo.

## Naprave za vnos podatkov

### Simptomi in vzroki:

Uporaba naprav za vnos podatkov (input devices) je prav tako lahko faktor tveganja za kostno-mišična obolenja. Če sta tipkovnica ali miška postavljeni preblizu ali predaleč od telesa, bo za delo potrebna neustrezna drža vašega telesa. Če boste uporabljali miško, ki je premajhna ali prevelika za vas, lahko to neugodno obremeni vaša ramena, roke in zapestja. Neergonomsko oblikovana tipkovnica prav tako povzroča neugoden položaj zapestja, kar lahko povzroči sindrom karpalnega kanala (v kombinaciji z značilnim načinom premikanja prstov). Včasih je delovna površina premajhna in zato ne nudi dovolj opore zapestjem in rokam. Take razmere vodijo k obremenitvam zgornjih okončin.

### Ukrepi za izboljšanje:

Postavite tipkovnico in miško na udobno razdaljo. Miška naj bo postavljena zraven tipkovnice. Obe napravi za vnos podatkov morata imeti enako višino.

Nastavite višino tipkovnice tako, da bodo zapestja zravnana in podlahti vzporedne s tlemi.

Zagotovite dovolj prostora tako, ki ga lahko uporabljate kot naslon za roke ali naslon za zapestja. Naslonjala za roke na stoli morajo biti nastavljena na ustrezno višino, da ni dodatnih obremenitev na telo (ramena, vrat, hrbet).

Izberite velikost tipkovnice in miške tako, da odgovarja značilnostim vašega telesa. Na primer zamenjajte preveliko miško z manjšo.

Uporabljajte eksterno miško pri uporabi prenosnega računalnika. Uporaba interne miške sili k majhnim gibom, ki lahko povzročijo težave. Če nameravate uporabljati





prenosni računalnik dlje časa, je priporočena tudi uporaba eksterne tipkovnice.



## Stol in miza

### Simptomi in vzroki:

Če delovni stol in miza nista ustrezna glede na veliko st in značilnosti vašega telesa, se bo verjetno vaše drža telesa neustrezna, kar bo lahko vodilo do kostno-mišičnih obolenj. Če z nogami ne dosežete tal, vam to lahko ovira krvni pretok v nogah in prispeva k neugodju v hrbtu. Prevelika višina stola prav tako povzroča neugodje zaradi prevelikega pritiska na vaše noge in zadnjico. Po drugi strani pa prenizko nastavljen stol vodi do neugodnega zviševanja rok in ramen.

### Ukrepi za izboljšanje:

Uporabljajte stol z nastavljivo višino in naklonom sedalne površine. Izberite stol, ki ima ustrezno naslonjalo, ki je nastavljivo po višini in naklonu in vas podpira predvsem v ledvenem delu hrbta. Podvozje naj bo premično in dovolj stabilno (5-krako).

Če stol ni mogoče nastaviti dovolj nizko in vaše noge ne dosežejo tal (s celim podplatom), uporabite ustrezno oporo za noge, ki naj bo nastavljiva.

Če je to možno, uporabljajte mizo z nastavljivo višino.

Pozanimajte se, kako pravilno nastaviti vaš stol in mizo.



## Delovni prostor

### Simptomi in vzroki:

Potreben je zadosten delovni prostor za prilagoditev vseh stvari, ki so potrebne pri delu z računalnikom. Poleg slikovnega zaslona – monitorja so na delovni površini postavljeni tipkovnica, miška, različni dokumenti, telefon, scanner in drugo. Zelo težko je zavzeti ustrezno držo telesa med delom, če ni na voljo dovolj prostora za postavitev vse opreme in pripomočkov. Omejeno gibanje in neustrezna drža telesa se prav tako pojavita, če ni dovolj prostora za noge. Razni predali pod mizo, predalniki na kolescih in podobno lahko omejijo premikanje nog.

### Ukrepi za izboljšanje:

Skrbno uredite stvari, ki so postavljene na delovno površino, da boste imeli dovolj prostora za delo z računalnikom in druga pisarniška dela. Stvari, ki jih ne potrebujete ali jih le redko uporabljate, pospravite z delovne površine (npr. v omaro).

Uporabljajte mizo-delovno površino, ki je dovolj velika. Površina mize ali delovne površine naj bo vsaj 800 mm × 1200 mm, po možnosti raje večja.

Če delovna površina ni dovolj velika za ustrezno uporabo tipkovnice ali miške, uporabite stol z nastavljivimi naslonjali za roke.

Pospravite nered pod vašo mizo, da boste imeli dovolj prostora za vaše noge.

Redno čistite in urejajte vaše delovno mesto. Dokumente in druge stvari, ki jih ne potrebujete, pospravite v omaro.

## Socialna interakcija na delu

### Simptomi in vzroki:

Socialna izolacija – odtujitev je lahko posledica dolgotrajnega nepretrganega dela z računalnikom. To zmanjšuje možnost za izmenjavo mnenj in sproščen pogovor s sodelavci. Postaja vedno težje pridobiti (tudi) strokovno pomoč od sodelavcev, če



socialne povezave niso vzpostavljene, če je človek človeku tujec. Pojavijo se lahko simptomi duševnega stresa, kot so depresija, odmikanje iz družbe, strah pred tehnologijo in zmedenost. Tak stres pa povzroča tudi napetost v telesu, kar lahko vodi do kostno-mišičnih obolenj.



### **Ukrepi za izboljšanje:**

Razvijte dobre družabne odnose med sodelavci.

Posvetujte se z zdravnikom, če menite, da občutite simptome stresa.

Predlagajte vašemu nadrejenemu, da se znotraj podjetja organizira družabni kotiček, kjer bi se delavce spodbujalo k druženju in neformalnim pogovorom. Za ta namen lahko služi kotiček, kjer delavci malicajo ali pa tam, kjer je avtomat za kavo. Poleg tega so koristne tudi "zunajpodjetne" aktivnosti, kot so organiziranje športnih in kulturnih aktivnosti.

Okrasite vaše delovno mesto s slikami, rastlinami in drugimi dekoracijami, kar bo pomagalo pri odpravljanju duševnega stresa.

Vir: Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, januar 2015