

# Telemunca si stresul in contextul pandemiei Covid-19

Hozit Octavia Cristina

Facultatea: Inginerie Industrială și Robotica, Specializarea: Ingineria securității și sănătății în muncă, Anul de studii Master: I, e-mail: [cristinahozit@gmail.com](mailto:cristinahozit@gmail.com)

Conducător științific: Conf.dr.ing. **Oana CHIVU**

*REZUMAT: Sunt considerați salariați cu munca la domiciliu acei salariați care îndeplinesc, la domiciliul lor, atribuțiile specifice funcției pe care o detin. Calitatea de telesalariat o poate desfășura orice salariat încadrat cu contract individual de muncă care își desfășoară activitatea în regim de telemuncă. Înainte de pandemie, când era o alegere și nu o necesitate, telemunca – fie că se desfășura de acasă sau din alt loc – avea multe beneficii. Cercetările indicau faptul că aceasta le dădea angajaților un boost în ceea ce privește productivitatea, moralul, implicarea și starea de sănătate. 2020 este anul în care munca de acasă a devenit normalitate pentru mulți dintre angajați. Și se pare că, într-o mai mică sau mai mare măsură, această tendință se va păstra și în 2021. În prezenta lucrare sunt evidențiate și analizate efectele pe termen lung la stresul muncii în regim de Telemunca.*

*Cuvinte cheie: telemunca, stres, pandemie,*

## 1. Introducere

Ca urmare a emiterii Decretului nr. 195/16.03.2020 privind instituirea stării de urgență pe teritoriul României, emis de președintele României pentru prevenirea răspândirii COVID-19 care prevede la art. 33 – [...], “societățile cu capital privat, introduce, acolo unde este posibil, pe perioada stării de urgență, munca la domiciliu sau în regim de telemuncă, prin act unilateral al angajatorului” în cadrul societății unde activați se va modifica regimul de muncă și se va lua în calcul munca de acasă (Figura 1).



Fig. 1 Telemunca sau munca de acasă – [[Cine ne plătește pentru Telemunca la final de 2020? \(1c.ro\)](https://www.1c.ro)]

## 2. Stadiul actual

Principala problemă cu care oamenii se prezintă în contextul muncii de acasă este anxietatea, cu sau fără atacuri de panică. Oamenii uită care le este programul și sunt legați de casă. De aici intervin riscurile de desfășurarea activității prin telemuncă, în condițiile prevăzute de Legea nr. 81/2018 privind reglementarea activității de telemuncă:

Actul aditional va contine urmatoarele:

- Precizarea expresa ca salariatul lucreaza in regim de telemunca;
- perioada si/sau zilele in care telesalariatul isi desfasoara activitatea la un loc de munca organizat;
- locul/locurile desfasurarii activitatii de telemunca convenite de parti;
- programul in care angajatorul este in drept sa verifice activitatea telesalariatului;
- modalitatea de evidentiere a orelor de munca prestate de telesalariat;
- obligatia angajatorului de a informa telesalariatul cu privire la dispozitiile din reglementarile legale; conditiile in care angajatorul suporta cheltuielile aferente activitatii in regim de telemunca.

### 3.Riscuri principale

Din punct de vedere al exprimării, sociologii au observat că apar dificultăți pentru cei care muncesc o perioadă îndelungată de acasă. Sunt unii angajați pentru care munca la birou este un scop în sine: se îmbracă într-un anumit fel, se aranjează, impun un anumit statut în fața colegilor sau subalternilor.

Orî multe dintre aceste aspecte dispar în situația în care fiecare lucrează chiar și în pijama din fața unui calculator. În unele cazuri, pe termen lung, pentru angajații care iubesc munca „la birou”, poate apărea chiar depresia dacă sunt „izolați” în propria casă.

Principalele riscuri **psihologice** care au fost identificate, evidentiare, apreciate si evaluate ca fiind in zona de risc mediu sunt:

- Lipsa interactiunii sociale
- Singurătatea extremă
- Depresia
- Anxietatea sociala
- Lucrul in conditii de stres
- Oboseala mentala

Alte riscuri care au fost identificate, evidentiare, apreciate si evaluate ca fiind in zona de risc mediu sunt:

- Accidentare ca urmare a neintelegerii sarcinilor, comenzilor
- Atitudini incorecte din partea sefilor, sarcini multiple;
- Nestabilirea sau stabilirea gresita a procedeeelor, procedurilor, instructiunilor de lucru;
- Absenta unor proceduri actualizate de lucru;
- Nesecurizarea mediului de lucru;
- Neactualizarea metodelor de lucru;
- Ridicare, coborare material/deseuri;
- Pozitii vicioase ortostatice la birou/laborator/alt loc de munca;
- Taiere la contactul cu suprafete sau contururi periculoase ale echipamentelor/materialelor
- Alunecare pe pardoseala, pavament alunecos;
- Apropierea de zona periculoasa a unor echipamente care produc flacari
- Lucru in conditii de iluminat precar/redus/crescut;
- Lucru in zone unde functioneaza incorect instalatia de iluminat;
- Mediu specific de lucru la domiciliu/telemunca;
- Lovirea prin deplasare incorecta;
- Deplasare si stationare in zone periculoase;
- Accidentare sau afectiuni care urmare a efectuării unor reglaje gresite la vehicule, echipamente;

- Accidentare ca urmare a pornirii echipamentelor tehnice fara a avea ca sarcina de munca (utilizarea de catre personal care nu are pregatire si atributii corespunzatoare);
- Accidentare ca urmare a alimentarii sau opririi alimentarii cu gaze fara a avea o sarcina de munca (utilizare de catre personal care nu are pregatire si atributii corespunzatoare);
- Accidentare ca urmare a efectuării unei deplasari, stationari in zone periculoase fara a avea o sarcina de munca;
- Cadere de la acelasi nivel prin dezechilibrare datorita ghetii, substantelor alunecoase, suprafetelor inguste, pierderii constiintei, altele;
- Cadere la acelasi nivel prin alunecare pe timpul deplasarii sau pe loc datorita ghetii, substantelor alunecoase, suprafetelor inguste, altele;
- Cadere la acelasi nivel prin impiedicare de cabluri, trepte, denivelari, obstacole, altele;
- Accidentare ca urmare a dezechilibrării;
- Accidentare ca urmare a alunecării;
- Necomunicarea unor pericole constante;
- Neefectuare operatii indispensabile a securitatii in munca;
- Nerespectarea procedurilor de securitate

Valorile evaluate ca fiind medii sunt situate in zona de acceptabilitate cu conditia obligatorie de a asigura masurile prevazute in planul de prevenire si protectie si tematicile de instruire vizuite si actualizate.

Principala situatie periculoasa este nestabilirea sau stabilirea gresita a procedeeor, procedurilor, instructiunilor de lucru deoarece se bazeaza pe identificarea, analiza, comunicarea si experienta telesalariatului pana la sosirea la noul loc de munca a comisiei societatii.

#### 4.Masuri de prevenire a stresului mental

- Mentinerea conexiunii virtuale cu grupul social
- Practicarea zilnica a exercitiilor de respiratie (Figura 2).



Figura 2 – [\[Sfaturi pentru a gestiona stresul si anxietatea in timpul pandemiei COVID-19 | Reginamaria.ro\]](https://www.reginamaria.ro)

- Adoptarea unei rutine a somnului
- Alimentatie echilibrata
- Timpul de expunere limitat la canalele de stiri

#### Alte masuri de prevenire si protectie:

- Aplicarea cerintelor legislatiei in vigoare feritoare la SSM aplicabile in cazul infectarii la locul de munca/traseu de deplasare/deplasare la beneficiari/terti;
- Actualizarea evaluarii riscurilor profesionale de accidentare si imbolnavire profesionale la locul de munca/domiciliu/resedinta;
- Actualizarea/completarea planului de prevenire si protectie;

- Actualizarea/completarea programului de instruire-testare, tematicilor, instructiunilor de lucru;
- Asigurarea informarii, instruirii si comunicarii lucratorilor;
- Respectarea masurilor de prevenire si protectie generale;
- Asigurarea securitatii in functie de zona de lucru
- Iluminat corespunzator:
  - minim 500lx;
  - lumina neutral 3000 K; (vezi figura 3)
  - iluminare din tavan sau lampa de birou de sus, din stanga/dreapta (in functie de persoana) (Figura 3).

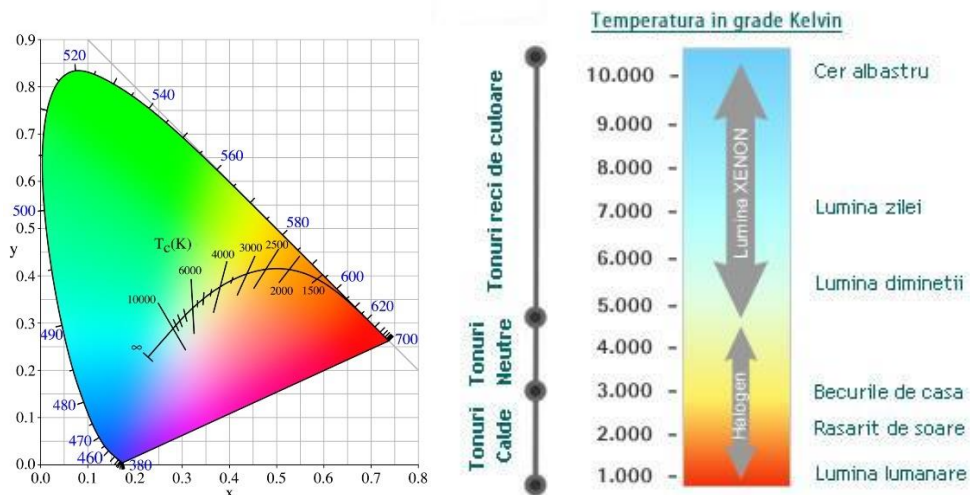


Fig. 3 Grafic temperatura culoare [Sensor Instruments]

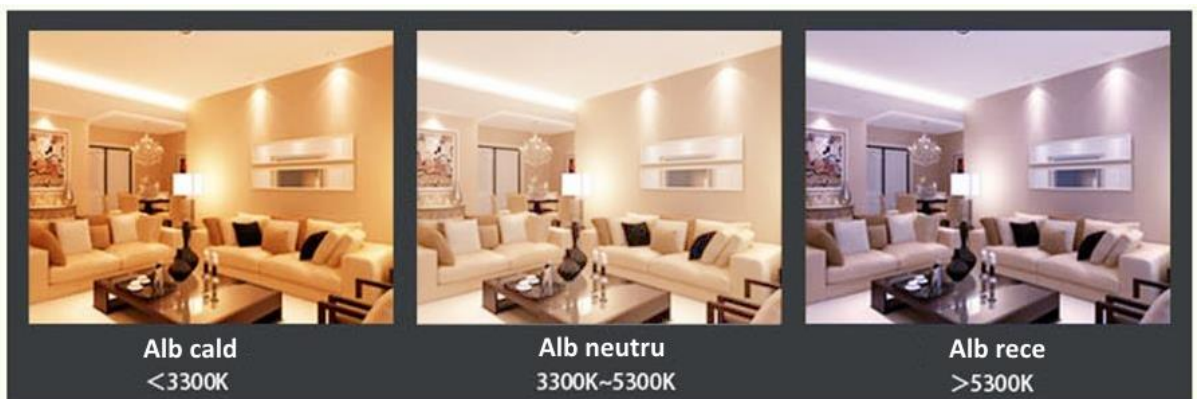


Fig. 4 Iluminare din tavan/lampa birou – sursa bibliografica [Temperatura de culoare - Becuri LED - Top-LED]

- Electrosecuritate (tablou, instalatii, comutatoare, intrerupatoare, echipamente electrice conforme, functionale, complete, securizate) (Figura 5)



Fig. 5 Electrosecuritate [[PPT - VALEN ȚE CULTURALE ALE SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ PowerPoint Presentation - ID:4826471 \(slideserve.com\)](#)]

- Pozitia de lucru va fi la birou astfel incat sa respecte minim principiile ergonomice din instructiunile cunoscute din societate;

#### Exercitiile fizice

Sunt geniale pentru sănătatea mintală. Majoritatea cercetărilor au arătat capacitatea lor incredibilă de a consolida sănătatea mintală, deoarece acestea reduc simptomele de anxietate, depresia și elimină afecțiunile lombare care pot apărea după mult timp petrecut în fața computerului. (Figura 6).

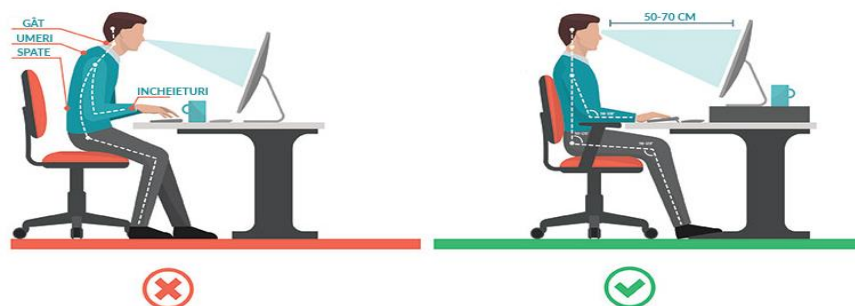


Fig. 6 Principii ergonomice – [[:en\]Principii ergonomice - Postura corecta la birou - Gefex\[:ro\]Principii ergonomice - Postura corecta la birou - Gefex\[:\]](#)]





Așezat pe un scaun, îndoiți un genunchi și trageți-l la piept. Rămâneți 30 de secunde!



Stând pe un scaun, ridicați mâinile. Rămâneți 10 secunde!



Așezat pe un scaun, îndoiți mâinile până la picioarele mâinile la picioare. Rămâneți 10 secunde!



Stând pe un scaun, mișcați trunchiul stânga-dreapta trunchiul stânga-dreapta. Exersati de 5 ori!

Fig. 7 Exerciții fizice

- Asigurarea informării, instruirii și comunicării lucrătorilor; (Figura 8).



Fig. 8 Asigurarea informării

- Evitarea efectuării activităților casnice în timpul programului de lucru a unor activități periculoase (gătit, curățenie, mutări mobilier, înlocuire siguranțe, spălat); (Figura 9).



Fig. 9 Activitati casnice – [[Activitățile fizice, printre care se numără și treburile casnice, benefice contra depresiei \(monitorulcj.ro\)](#)]

- Asigurarea masurilor de prevenire si protectie in domeniul SU (situatiilor de urgenta) si protectiamediuului; (Figura 10).



Fig. 10 Masuri de prevenire si protectie

- Asigurare masuri prevenire infectare cu SARS CoV2 Coronavirus 19; (Figura 13)



Fig. 13 Reguli COVID-19 – [Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale (gov.md)]

## 5. Concluzii

Principalul rol al unui birou este socializarea și formarea unei echipe. Este aproape imposibil să formezi echipe de acasă. În plus, este mult mai greu să faci integrarea noilor angajați de la distanță. De asemenea, este destul de greu online să generezi idei așa cum se făcea într-o sală unde erau mai mulți oameni și unde se discuta și se ajungea la anumite idei. În contextul pandemiei, socializarea la birou este o altă nevoie de socializare pe care o avem. Pe termen lung putem vorbi chiar de o **desocializare între angajați**. Se observă acest lucru și va influența și modul în care angajații vor oferi productivitate. Ea ține și de modul în care te simți la respectivul loc de muncă. Este zona care va fi cea mai afectată de această distanțare socială la birou”,

**Munca la domiciliu** reprezintă, conform înșăși titulaturii, îndeplinirea atribuțiilor specifice unei funcții la domiciliul salariatului respectând instrucțiunile SSM de prevenire și protecție în vigoare. Prin telemunca se pot evita riscurile care sunt prezente în cadrul întreprinderilor însă apar noi riscuri în cadrul muncii la domiciliu.

În contextul apariției riscului de îmbolnăvire cu COVID-19, Ministerul Muncii și Protecției Sociale (MMPS) face o serie de recomandări care pot fi aplicate în scopul asigurării securității și sănătății lucrătorilor, dar și pentru sprijinirea angajatorilor în derularea activităților curente. Aceste măsuri sunt necesare în scop preventiv, dar și pentru clarificarea situațiilor noi în care angajatorii și angajații se pot afla din punct de vedere al relațiilor de muncă, ca urmare a măsurilor de urgență impuse de către Comitetul Național pentru Situații Speciale de Urgență.

## 6. Bibliografie

[1]. Legea 319/2006 Privind securitatea și sănătatea în munca;



- [2]. HGR 1425/2006 Normele metodologice de aplicare a Legii 319/2006;
- [3].HGR 1048/2006 privind cerințele minime de securitate si sanatate pentru utilizarea de catre lucratori a echipamentelor individuale de protectie la locul de munca;
- [4]. HGR 971/2006 privind cerintele minime de securitate si sanatate specifice si decizii ale administratorului societatii;
- [5]. HGR-1092/2006 privind protectia lucratorilor impotriva riscurilor legate de expunerea lor la agenti biologici in munca;
- [6]. Recomandarile Ministerului Muncii si Protectiei Sociale in scopul prevenirii raspandirii infectarii cu coronavirus, 10 martie 2020;
- [7]. Art. 33 al Decretului nr 195/16 03 2020 privind instituirea starii de urgenta pe teritoriul Romaniei.
- [8]. <https://www.digi24.ro/opinii/analiza/efectele-adverse-ale-muncii-de-acasa-singuratate-depresie-lipsa-de-productivitate-1359683>