



1. Звернення з нагоди Всесвітнього дня охорони праці.
2. Що таке новий коронавірус?
3. Як захиститись від нового коронавірусу
4. Мобінг.
5. Як захиститись від мобінгу?

***Девіз Всесвітнього дня охорони праці у 2020 р. –  
«Зупинимо пандемію: безпека і здоров'я на роботі  
можуть врятувати життя».***

### **1. Звернення з нагоди Всесвітнього дня охорони праці**

#### **ЗВЕРНЕННЯ Організаційного комітету з підготовки та проведення у 2020 році заходів з нагоди Дня охорони праці в Україні**

Згідно з Указом Президента України від 18.08.2006 № 685/2006 щороку 28 квітня в Україні відзначають День охорони праці. Цьогоріч Україна вкотре долучилася до ініціативи Міжнародної організації праці та мала намір провести заходи до Всесвітнього дня охорони праці за тематикою, що присвячена вирішенню проблеми насильства і домагань у сфері праці.

Однак запланованому завадила надзвичайна подія – спалах коронавірусної інфекції COVID-19, яка розпочалася в Китаї, згодом охопила Південну Корею, Іран, країни західної Європи, а сьогодні вже панує у всьому світі. Тож темою Всесвітнього дня охорони праці-2020 стала боротьба з пандемією смертельно небезпечної недуги.

#### **ШАНОВНІ КОЛЕГИ!**

У процесі підготовки до відзначення Дня охорони праці в Україні, яка фактично збіглася в часі з першими проявами «коронакризи», стало зрозумілим, що перед усім українським суспільством постав досі нечуваний виклик, який вимагає особливих заходів та зусиль.

Перші випадки захворювання було зафіксовано у грудні 2019 року, а вже 11 березня 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила про пандемію через спалах коронавірусної інфекції. Зокрема генеральний директор ВООЗ Тедрос Адхан Гебреісус заявив: «Це не просто криза охорони здоров'я, це криза, яка торкнеться кожного сектору. Тому кожен сектор і кожна людина повинні бути залучені в боротьбу». Того ж дня постановою КМУ від 11.03.2020 № 211 в Україні було запроваджено карантинні заходи, які в подальшому уряд подовжив і посилив.

Ухвалені на законодавчому рівні заходи спрямовані передусім на протидію поширенню коронавірусної інфекції та передбачають обмеження на проведення масових заходів, заборону діяльності закладів громадського харчування (ресторанів, кафе тощо), торговельно-розважальних центрів, інших закладів соціально-культурної сфери, запровадження карантину в навчальних закладах усіх рівнів, обмеження функціонування громадського транспорту та пасажирських перевезень.

Щоб стримати поширення COVID-19 і зберегти життя та здоров'я людей, зазначені рішення, безумовно, були правильними та потрібними. Але разом з тим, як наслідок їх впровадження, ми можемо спостерігати невтішну картину економічного спаду в країні: у всіх галузях та сферах. Такий стан справ породжує серйозні загрози, які за своєю суттю – справжнісінька криза, що впливає не тільки на виробництво товарів і послуг, споживання та інвестиції, а й може спричинити «шок» на ринку праці, який ми вже фактично маємо.

Першочергові оцінки Міжнародної організації праці вказують на потенційну загрозу неабиякого зростання безробіття і неповної зайнятості, скорочення робочого часу, суттєвого зниження заробітної плати та доходів працівників тощо.

Це нові виклики як для держави, так і для всіх тих, хто відповідає за найманих працівників у країні. На сьогодні від соціальної свідомості роботодавців залежить не тільки життя і здоров'я всіх громадян України, а й стійкість та цілісність нашої держави.

Зупинка економічної активності бізнесу, врешті-решт, обов'язково закінчиться, а збережений трудовий капітал стане для підприємств рушійною силою, яка забезпечить у подальшому відновлення економічного зростання.

Звертаємо увагу керівників підприємств, установ, організацій, де неможливо забезпечити дистанційний режим роботи під час карантину, на забезпечення нагальних профілактичних та протиепідемічних заходів для недопущення поширення випадків захворювання на COVID-19.

Особливу увагу потрібно приділити захисту лікарів та інших медичних працівників, що перебувають в епіцентрі складної ситуації, виконуючи професійні обов'язки з надання медичної допомоги пацієнтам, збереження їх здоров'я та життя.

Водночас, постановою КМУ від 25.03.2020 № 256 рекомендовано підприємствам, установам та організаціям незалежно від форми власності на час встановлення карантину не звільняти працівників, які виконують визначену трудовим договором роботу вдома, та працівників, які перебувають у відпустці без збереження заробітної плати на період карантину, що також сприяє збереженню трудових прав працівників у цей непростий час. Запровадження карантинних заходів змусило підприємства переглянути не тільки свої звичні плани, а й ставлення до профілактики виробничого травматизму, особливо до ймовірного зараження працівників новою невивченою формою інфекції. Тепер життя і здоров'я найманих працівників напряму залежить від ставлення роботодавців до своїх кадрів, до них особисто та їх сімей.

В умовах глобальної пандемії нового коронавірусу для запобігання поширенню інфекції, захисту здоров'я громадян та надання допомоги хворим, суспільство має об'єднати зусилля заради подолання наслідків епідемії.

Підсумовуючи зазначене, закликаємо всіх долучитися до відзначення Дня охорони праці в Україні та забезпечити широку інформаційну кампанію для захисту та збереження життя та здоров'я працівників.

**Організаційний комітет**





## 2. Що таке новий коронавірус?

Відповідно інформації Міністерства охорони здоров'я України. Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричинити захворювання: від звичайної застуди до тяжкого гострого респіраторного синдрому.

Новий коронавірус - це передусім зоонозна інфекція. Тобто вона може передаватися від тварини до людини. Зазвичай, такі віруси не несуть загрози для людей. Проте коронавіруси можуть швидко мутувати та ставати небезпечними. Так, наприклад, вірус SARS-CoV у 2002-2003 роках викликав спалахи гострого респіраторного синдрому, а вірус MERS-CoV у 2012 році спричиняв близькосхідний респіраторний синдром.

Вірус 2019-nCoV вперше зафіксували в китайському місті Ухань у грудні 2019 року.

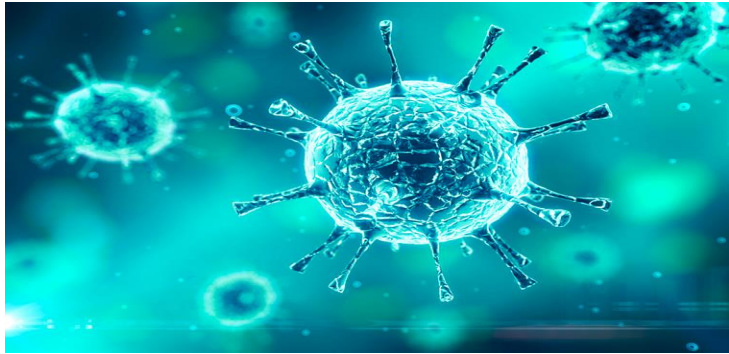
Тоді більшість людей, уражених новим вірусом, були пов'язані з ринком в м. Ухань. На цьому ринку продають продукти, тварин тощо. Проте на сьогодні вірус передається повітряно-крапельним шляхом від людини до людини.

Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Більшість людей, які померли внаслідок зараження вірусом, мали проблеми зі здоров'ям. Серед померлих багато людей літнього віку з хронічними захворюваннями.

Основне занепокоєння викликає діапазон вираженості симптомів: деякі люди мають легкі симптоми, інші — тяжко хворіють. Це ускладнює встановлення справжньої кількості заражених та швидкості передачі вірусу від людини до людини.

Найпоширенішими симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт. Інкубаційний період триває від 2 днів до 2 тижнів.

Джерело: <https://moz.gov.ua/article/news/7-poshirenih-pitan-pro-novij-koronavirus>.



## 3. Як захиститись від нового коронавірусу?

Паніка у медіа та соціальних мережах створили підґрунтя для маніпуляцій та поширення фейків. Багато компаній пропонують товари, медичні препарати, БАДи чи навіть вакцини, що мають вас захистити від нового вірусу. Проте наразі специфічного лікування та вакцини від уханського коронавірусу не існує. Не захищають від коронавірусу 2019-nCoV:

- Захисні маски. Маски варто одягати людям, що вже захворіли, для зниження ризику зараження інших в закритих приміщеннях. На вулиці маски неефективні. Також маски вдягають лікарі під час операцій.

- БАДи та гомеопатія. Ефективність цих препаратів не доведена, тому вони не здатні захистити від нового коронавірусу.

- Імуномодулятори. Такі лікарські засоби може призначити лише лікар.

- Цибуля, часник, алкоголь та інші засоби "народної медицини". Не має жодного наукового обґрунтування ефективності цих засобів. Алкоголь навпаки пригнічує імунну систему і послаблює організм, ускладнюючи процес боротьби з вірусом.

Щоб зробити себе менш вразливим до вірусів завжди дотримуйтесь рекомендацій:

- мийте руки;
- уникайте близьких контактів з хворими;
- збалансовано харчуйтеся;
- пийте достатньо рідини;
- провітрюйте та зволожуйте приміщення;
- ведіть здоровий спосіб життя;
- подбайте про достатню кількість сну;
- не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження.

Для отримання достовірної інформації радимо обирати лише офіційні джерела. Актуальна інформація про поширення коронавірусу 2019-nCoV у світі, поради та профілактичні заходи:

- Рекомендації ВООЗ для громадськості та професійної спільноти
- Сторінка Центру громадського здоров'я України
- Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України
- Офіційний сайт посольства України в Китайській Народній Республіці та в Монголії.

Джерела:

- <https://moz.gov.ua/article/news/7-poshirenih-pitan-pro-novij-koronavirus>
- <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.



**"Кожен має право на належні, безпечні і здорові умови праці ..."**

**(Стаття 43 Конституції України)**





#### 4. Мобінг.

В Україні таке поняття як «мобінг» почали вживати не так давно, водночас у світі ним користуються з 70-х років ХХ століття. І розуміється ж під мобінгом - утиск зі сторони колег, що може проявлятися у різних формах психологічного тиску. Українське ж законодавство визнає утиск однією із форм дискримінації і не лише забороняє будь-які його прояви, але і визначає цивільну, адміністративну та кримінальну відповідальність за це.

У юридичних, соціологічних та психологічних студіях насильство у сфері праці має узагальнену назву «мобінг». Цікаво, що це слово вперше було використане етнологом К. Лоренцом для опису поведінки групи невеликих тварин (найчастіше птахів), що атакують одну сильнішу та більшу тварину дрібними, але масовими ударами.

**Перший дослідник цього явища Хайнц Лейман виділив 5 характеристик мобінгу:**

- особлива комунікація з особою-жертвою мобінгу, наприклад, переривання та неслухання;
- вплив на соціальні контакти людини – її ізоляція чи ігнорування;
- псування особистої репутації працівника, наприклад, через поширення пліток;
- псування професійної та ділової репутації працівника, наприклад, звинувачення за помилки інших;
- насильство та погрози насильства.

У різних країнах уживають різні поняття для опису цього явища, наприклад «моральні знущання» та «булінг на робочому місці».

Важливою характеристикою мобінгу є систематичний (майже кожного дня) та відносно тривалий (не менше 6 місяців) характер дій, що відрізняє це явище від рутинних робочих конфліктів.

##### **Види мобінгу**

Якщо керівник непомітно для інших, але тільки не для вас, ігнорує результати вашої праці, проводить без вашої участі важливі наради, блокує вам доступ до важливої інформації, дає найрутиннішу роботу, то ви стали жертвою **вертикального латентного мобінгу** – боссингу (боссинг – від англ. boss).

Відчуття ізоляції та дискомфорту на робочому місці, морального утискання, критика з боку колег, приховування ними важливої інформації – все це прояви **горизонтального мобінгу**. Частіше за все у ньому стають жертвами новачки та працівники, які відрізняються від інших. Заздрість, нудьга, бажання гострих відчуттів спонукають колег стати «мобами» (mob – натовп укр.). Варто чітко розуміти, що мобінг – це довготривале цькування, та не плутати його зі звичайними конфліктами у колективі, які іноді мають місце бути.

#### 5. Як захиститись від мобінгу?

Як працівники, так і керівництво мають бути зацікавлені у створенні механізмів протидії дискримінації та мобінгу на робочому місці, адже мобінг знижує задоволеність працею, підвищує рівень стресів, знижує ефективність роботи, шкодить іміджу компанії та роботодавця. Тож варто, не чекаючи прийняття закону з протидії мобінгу, розробляти та впроваджувати відповідні політики на робочих місцях вже зараз.

Відповідно до даних європейського дослідження 2013 року близько 12% працівників стикалися з психологічним насильством на роботі упродовж останнього перед опитуванням року, включно з вербальним приниженням, небажаною увагою сексуального характеру або погрозами фізичного насильства. У дослідженні 2015 року таких працівників було 15% серед чоловіків та 17% серед жінок. Було виявлено, що:

- особливо високий рівень насильства на роботі спостерігався в секторах соціальної роботи, а також у сфері державного управління;
- жінки, особливо молоді, частіше є жертвами сексуальних домагань, ніж чоловіки;
- насильство на роботі є чинником стресу та погіршення здоров'я, проблем зі сном та депресією;
- робоче середовище та умови праці є фактором мобінгу. Наприклад, напружена та інтенсивна робота сполучена з вищим ризиком мобінгу.

Якщо такі нападки відбуваються регулярно і вже визначилися «кривдник(и)», «жертва» і «спостерігачі», ситуація потребує вирішення.

- проаналізуйте конфлікт, з'ясувавши причини. Не зробивши цього, можна і на іншому місці роботи знову зіткнутися з таким же явищем.
- проявіть свою компетенцію у робочому процесі. Будьте чемним, досвідченим працівником, ігноруйте плітки. Доведіть свій професіоналізм не тільки керівнику, а ще й особам, які займають важливі посади у компанії.
- запросіть колег до відвертої розмови, аби прояснити ситуацію.

Якщо мета мобів – вижити вас із робочого місця, доведеться застосувати іншу стратегію. Якщо ви не плануєте піти з ворожо налаштованої до вас організації і це дійсно того варте, доведеться протистояти:

- будьте завжди напоготові і ні в якому разі не припускайтеся професійних помилок: за вами стежать! Не варто проявляти слабкість, це спонукатиме моберів до ще більшої агресії;
- скористуйтеся гаджетами: записи протиправних дій з відеокамери та диктофону завжди стримують агресорів загрозою оприлюднення. Отримавши достойну відсіч, мобер, швидше за все, не захоче продовжувати, і, можливо, обере іншу стратегію;
- визначте лідера мобінгу та дискредитуйте його. Вже сама ваша спроба дискредитування дозволить припинити цькування через соціальне самозбереження;
- побудуйте ілюзію ігнорування залякувань та тиску. Без психологічного ефекту ініціатива моберів згасає.

Пам'ятайте, що ви – висококваліфікований фахівець, тому без роботи не залишитесь. А ось триматися за вороже налаштовану команду точно не варто, тривожне очікування чергового випадку аж ніяк не сприяє продуктивності і кар'єрному розвитку. Цю думку поділяють і психологи, тому що жодне робоче місце не є дорожчим за душевну рівновагу та фізичне здоров'я.

