

TITJIB TAS-SAĦĦA TAL-IMPJEGATI FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

Linji Gwida għal Min Iħaddem



GVERN TA' MALTA
UFFIĊĠJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

RIKONOXIMENTI

Editur

Sa Sharon Vella

Lista ta' Kontributuri

Dr Paula Vassallo

Dr Mariella Borg Buontempo

Dr Daniel Cauchi

Dr Antonella Sammut

Dr Mark Rosso

Sa Lucienne Pace

Sa Charlene Vassallo

Sr Joseph Grech

Sr Johann Zarb

Sa Dolores Gauci

Sa Tanya Agius Borg

Ippubblikat għall-ewwel darba fl-2022

WERREJ

Daħla	7
Lista ta' Figuri	8
Lista ta' Tabelli	8
Lista ta' Abbrevjazzjonijiet	9
Sommarju Eżekuttiv	11
Introduzzjoni	15
i. L-importanza tal-promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol	15
ii. L-għan tal-linji gwida	15
iii. Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard	16
iv. Sessjonijiet edukattivi pprovduti mid-Direttorat	16
v. Servizzi bla ħlas ipprovduti mid-Direttorat	17
vi. Servizzi oħra pprovduti mid-Direttorat	18
Kapitolu 1 – Is-saħħa u l-benesseri mentali fuq il-post tax-xogħol	23
1.1 Sfond	24
1.2 Is-saħħa mentali u l-post tax-xogħol	24
1.3 Sinjali ta' nuqqas ta' saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol	25
1.4 Il-promozzjoni tas-saħħa mentali	25
1.5 Rakkomandazzjonijiet għal azzjonijiet li għandhom jittieħdu minn min iħaddem għat-titjib tas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol	26
1.6 X'għandu jkun l-approċċ ta' min iħaddem lejn impjegat li għaddej minn żmien diffiċli?	31
1.7 Il-bini ta' reżiljenza fuq il-post tax-xogħol	33
1.8 Karatteristiċi ta' impjegati reżiljenti	33
1.9 Kif jistgħu l-impjegati jibnu r-reżiljenza fuq il-post tax-xogħol?	34
1.10 Rakkomandazzjonijiet għal min iħaddem sabiex ikollu ħaddiema iktar reżiljenti	35
1.11 Riżorsi utli għas-saħħa mentali	37
1.12 Konkluzjoni	41
Kapitolu 2 – Ikel tajjeb għas-saħħa fuq il-post tax-xogħol	43
2.1 Sfond	44

2.2 Azzjonijiet u ideat għal min iħaddem sabiex jipprovdi għazliet ta' ikel u xorb aħjar għas-saħħa fuq il-post tax-xogħol	45
2.3 Standards tal-ikel u xorb	45
2.4 Rakkomandazzjonijiet għal azzjonijiet li għandhom jittieħdu minn min iħaddem għat-titjib tal-provvista ta' ikel u xorb fil-magni tal-bejgħ awtomatiċi	47
2.5 Titjib tal-provvista ta' ikel u xorb fil-kantins tal-post tax-xogħol	51
2.6 Titjib tal-provvista ta' ikel u xorb offruta f'laqgħat, seminars u avvenimenti bil-forniment tal-ikel u x-xorb	54
2.7 Alternattivi tajbin għas-saħħa fl-ordnijiet ta' ikel u xorb għal laqgħat/seminars	56
2.8 Konkluzjoni	58

Kapitolu 3 – Il-promozzjoni tal-attività fizika u t-tnaqqis tal-ħin sedentarju fuq il-post tax-xogħol	61
3.1 Sfond	62
3.2 Intensitajiet differenti ta' attività fizika	63
3.3 Rakkomandazzjonijiet għat-teħid ta' azzjonijiet minn min iħaddem għall-promozzjoni tal-attività fizika u t-tnaqqis tal-ħin sedentarju fuq il-post tax-xogħol	64
3.4 Eżempji ta' stretching qasir li jista' jsir fuq il-post tax-xogħol	68
3.5 Rizorsi disponibbli	72
3.6 Konkluzjoni	73

Kapitolu 4 – Appoġġ għat-treddiġh fuq il-post tax-xogħol	75
4.1 Sfond	76
4.2 Benefiċċji potenzjali għal min iħaddem li jappoġġja t-treddiġh	76
4.3 Rakkomandazzjonijiet għat-teħid ta' azzjonijiet minn min iħaddem għall-appoġġ tat-treddiġh fuq il-post tax-xogħol	77
4.4 Iktar informazzjoni	82
4.5 Konkluzjoni	82

Kapitolu 5 – Il-kontroll tat-tabakk u t-twaqqif tat-tipjip	85
5.1 Sfond	86
5.2 Sigaretti-e: x'inhuma sigaretti-e?	87
5.3 Interventi għat-twaqqif tat-tipjip	88
5.3.1 Counselling għal min ipejjep fuq bażi individwali	88
5.3.2 Terapija fi grupp għal min ipejjep	88
5.3.3 Farmakoterapija	88

5.3.4	Rizorsi għall-awtogħajnuna	88
5.3.5	Counselling fuq it-telefon u linji għat-twaqqif tat-tipjip	89
5.4	Rakkomandazzjonijiet għat-teħid ta' azzjonijiet minn min iħaddem għat-twaqqif tat-tipjip	90
5.5	Konkluzjoni	91
	Kapitolu 6 – Użu ħażin tal-alkoħol u s-sustanzi	93
6.1	Sfond	94
6.2	Kemm alkoħol huwa wisq?	95
6.3	Rakkomandazzjonijiet għat-teħid ta' azzjonijiet minn min iħaddem f'każ ta' użu ħażin tal-alkoħol u s-sustanzi fuq il-post tax-xogħol	96
6.4	Konkluzjoni	101
	Kapitolu 7 – Il-prevenzjoni tat-tixrid ta' infezzjonijiet respiratorji fuq il-post tax-xogħol	103
7.1	Sfond	104
7.2	Iġene tal-idejn	105
7.3	Meta għandu jaħsel idejh individwu fuq il-post tax-xogħol?	106
7.4	Rakkomandazzjonijiet għal min iħaddem sabiex jillimita t-tixrid ta' infezzjonijiet respiratorji fuq il-post tax-xogħol	106
7.5	Tagħmir meħtieġ għal iġene tal-idejn adegwata	107
7.6	Konkluzjoni	108
	Kapitolu 8 – Benesseri u xogħol mid-dar	111
8.1	Sfond	112
8.2	Sfidi li jista' jaffaċċja min iħaddem b'arranġamenti ta' telexogħol	113
8.3	Vantaġġi ta' xogħol remot	113
8.4	Żvantaġġi ta' xogħol remot	113
8.5	Rakkomandazzjonijiet għal min iħaddem għall-promozzjoni tas-saħħa fost impjegati li jaħdmu remotament	114
8.6	Suġġetti dwar is-saħħa li jistgħu jiġu promossi waqt xogħol remot	117
8.7	Rakkomandazzjonijiet għal impjegati li qegħdin jaħdmu remotament	117
8.8	Konkluzjoni	118
	Konkluzjoni	120
	Referenzi	122
	Anness 1	131
	Anness 2	136



DAĦLA

Dr Paula Vassallo (Direttur),
Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni
tal-Mard



Il-prevenzjoni ta' mard kroniku u mhux komunikabbli fil-popolazzjoni Maltija, bħall-mard mentali, l-obeżità, id-dijabete tat-tieni tip, mard tal-qalb, pressjoni tad-demem għolja, u ċerti kancers hija prijorità prinċipali għad-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard. Li jkollna popolazzjoni li taħdem b'saħħitha hija importanti minn perspettiva personali, ekonomika, soċjali, u politika għal soċjetà li taspira għall-ekwità fis-saħħa.

Dejjem intwera li post tax-xogħol inkluziv li jappoġġja u jippromwovi s-saħħa jtejjeb ir-rati ta' produttività, inaqqas l-assenteiżmu minħabba l-mard, inaqqas id-dawran tal-ħaddiema, u jnaqqas l-ispejjeż ta' aċċidenti fuq il-post tax-xogħol. Ambjent tajjeb għas-saħħa fuq il-post tax-xogħol itejjeb ukoll il-moral tal-persunal u s-sodisfazzjon tax-xogħol filwaqt li jtejjeb il-bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja privata.

Fuq talbiet ta' min iħaddem għal informazzjoni dwar kif jista' jtejjeb is-saħħa tal-ħaddiema, id-Direttorat indirizza dan in-nuqqas fl-għarfien billi abbozza dan id-dokument ta' gwida għall-promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol. Dan jikkumplementa l-politiki u l-linji gwida l-oħra maħruġa mill-istess direttorat għall-ksib ta' stil ta' ħajja tajjeb għas-saħħa u bbilanċjat lil hinn mill-post tax-xogħol tal-individwu.

Dawn il-linji gwida huma l-ewwel mit-tip tagħhom għal Malta u jkopru firxa ta' sugġetti differenti tal-promozzjoni tas-saħħa. Dawn jinkludu s-saħħa u l-benesseri mentali, in-nutrizzjoni, l-attività fiżika u t-tnaqqis ta' ħin sedentarju, l-appoġġ għat-treddiġh, it-twaqqif mit-tipjip tat-tabakk, l-użu ħazin tal-alkoħol u s-sustanzi, il-prevenzjoni u l-kontroll tat-tixrid ta' infezzjonijiet, u l-benesseri meta wieħed ikun qiegħed jaħdem remotament. Dan id-dokument jipprovdi linji gwida utli bbażati fuq l-evidenza u l-aħjar prattiki sabiex jgħinu lil min iħaddem jagħzel minn firxa ta' miżuri u azzjonijiet li għandhom jgħinu lill-impjegati tagħhom jagħmlu għażliet iktar tajbin għas-saħħa u jgħixu ħajjiet iktar b'saħħithom.

LISTA TA' FIGURI

Figura 1. Azzjonijiet għal min iħaddem għal saħħa mentali tajba fuq il-post tax-xogħol	32
Figura 2. Linji gwida bbażati fuq in-nutrijenti għal ikel u xorb bl-użu tas-sistema tal-kodiċi tal-kuluri tad-dawl tat-traffiku	46
Figura 3. Gwida għall-porzjonijiet ta' kull grupp tal-ikel	53
Figura 4. Rakkomandazzjonijiet globali dwar l-attività fiżika għas-saħħa fl-adulti li għandhom bejn it-18 u l-64 sena	64/133
Figura 5. L-approċċ fuq tliet livelli għaž-żieda tal-attività fiżika fuq il-post tax-xogħol	65
Figura 6. Xarba (jew unità ta' alkoħol) standard	96/135
Figura 7. It-tliet metodi għat-twaqqif tat-tixrid tal-influenza	104
Figura 8. Teknika tal-ħasil tal-idejn irrakkomandata mill-WHO	105
Figura 9. Persuni impjegati li ħadmu mid-dar fl-2019 imqabbla mal-aħħar ġimagħtejn ta' Marzu 2020	112
Figura 10. Pożizzjoni korretta meta wieħed joqgħod bilqiegħda	116

LISTA TA' TABELLI

Tabella 1. Checklist tal-ikel u xorb li għandu jiġi offrut fil-kantins tal-post tax-xogħol	51
Tabella 2. Skambji tajbin għas-saħħa	58
Tabella 3. Eżempji ta' tipi differenti ta' attività fiżika kklassifikati skont l-intensità	63

LISTA TA' ABBREVJAZZJONIJIET

BMI	Indiċi tal-Massa tal-Ġisem
CEO	Uffiċjal Kap Eżekuttiv
EHIS	Stharriġ Ewropew dwar is-Saħħa permezz ta' Intervisti
ENDS	Sistemi Elettronici ta' Provvista ta' Nikotina
ESP	Programm ta' Appoġġ għall-Impjegati
FSWS	Fondazzjoni għas-Servizzi ta' Protezzjoni Soċjali
GHO	Osservatorju Dinji tas-Saħħa
PDĠ	Prodott Domestiku Gross
HCP	Professjonisti fil-Kura tas-Saħħa
HFSS	Ikel għoli fix-xaħam, zokkor u melh
HNA	Evalwazzjoni tal-Bżonnijiet tas-Saħħa
HPDP	Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
ICT	Teknoloġiji tal-Infurmazzjoni u tal-Komunikazzjoni
LSD	Dietilammid tal-aċidu lisergiku
MDH	Sptar Mater Dei
MHP	Promozzjoni tas-Saħħa Mentali
MSG	Glutamat tal-monosodju
MSDs	Disturbi muskoloskeletalriċi
NICE	Linji Gwida tal-Istitut Nazzjonali għall-Eċċellenza fis-Saħħa u fil-Kura
NGO	Organizzazzjoni Nongovernattiva
NPS	Sustanzi Psikoattivi Ġodda
NRT	Terapija għas-Sostituzzjoni tan-Nicotina
OECD	Organizzazzjoni għall-Kooperazzjoni u l-Iżvilupp Ekonomici
OHS	Servizzi tas-Saħħa Okkupazzjonali
OTC	Medicina li tinxtara mingħajr ricetta
WHO	Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa
WHP	Promozzjoni tas-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol

**IL-PROMOZZJONI TAS-SAHHA FUQ
IL-POST TAX-XOGHOL**



SOMMARJU EŻEKUTTIV

L-impjegati normalment iqattgħu sghat twal fil-post tax-xogħol tagħhom. Dan jagħmel lill-postijiet tax-xogħol sfondi ideali għall-promozzjoni ta' stil ta' hajja tajjeb għas-saħħa fost il-popolazzjoni adulta. Il-ħidma favur post tax-xogħol inklużiv li jippromwovi s-saħħa u li jippryoritizza l-benesseri, u li jinvesti f'attivitajiet li jippromwovu s-saħħa, finalment tibbenefika lil min iħaddem, lill-impjegati, u lis-soċjetà generali.

Fil-promozzjoni **tas-saħħa u l-benesseri mentali** fuq il-post tax-xogħol, miżuri sempliċi bħat-tnaqqis tal-istigma rigward is-saħħa mentali, l-ottimizzazzjoni tal-organizzazzjoni tax-xogħol u l-ħin tax-xogħol (eż. kontenut tax-xogħol, piż tax-xogħol, u pass tax-xogħol), u l-introduzzjoni ta' miżuri favur il-familja bħal ħin flessibbli, telexogħol u l-provvista ta' servizzi konvenjenti ta' indukrar tat-tfal huma lkoll ta' benefiċċju sabiex jgħinu lill-impjegati jiksbu bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja privata. Proċessi ta' riżorsi umani trasparenti u ġusti jżommu l-motivazzjoni u l-fiduċja tal-persunal u jnaqqsu r-riskju ta' ansjetà. Il-provvista ta' vawċers b'xejn jew issussidjati għal servizzi psikoloġiċi jew ta' counselling tkun benefiċċju ieħor. Programmi li jippromwovu r-reziljenza u metodi kif jistgħu jingħelbu l-ostakli fuq il-post tax-xogħol ukoll jistgħu jtejbju l-benesseri tal-impjegati. Manigera tar-riżorsi umani u l-manigment superjuri huma mħegġa jattendu l-korsijiet tal-Ewwel Għajnuna fis-Saħħa Mentali organizzati mill-Fondazzjoni Richmond sabiex jgħinuhom jitgħallmu kif jagħrfu sinjali ta' mard mentali bħall-ansjetà, id-dipressjoni, jew il-kollass mentali u fiżiku, u kif jagħixxu b'mod xieraq jew jirreferu lill-impjegati għas-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali. Huwa ta' importanza assoluta li l-kunfidenzjalità tal-impjegati li jsofru minn mard mentali tinżamm f'kull waqt.

Fil-promozzjoni ta' **ikel tajjeb għas-saħħa** fuq il-post tax-xogħol, min iħaddem huwa mħegġeg jagħmel l-għazla li hija l-aħjar

għas-saħħa l-ehfef waħda għall-impjegati tiegħu. Dan jista' jsir billi jitneħħa jew gradwalment jitnaqqas l-aċċess għal ikel jew xorb b'xaħam, zokkor, jew melh għoli li jiġi servut fil-kantins u fil-magni tal-bejgħ awtomatiċi jew waqt seminars jew konferenzi organizzati mill-post tax-xogħol. Huwa rrakkomandat li l-postijiet tax-xogħol joffru alternattivi ta' ikel aħjar għas-saħħa li jipprovdu opportunità sabiex "jimbuttaw" jew jinfluwenzaw pożittivament id-drawwiet tal-ikel tal-impjegati u jtejbu s-saħħa tagħhom. It-tnaqqis tad-daqsijiet tal-pakketti offriti, it-tqegħid ta' għażliet aħjar għas-saħħa f'żoni iktar prominenti, u l-għoti ta' prezzijiet kompetittivi lil għażliet aħjar għas-saħħa jgħinu lill-impjegati sabiex ibiddu pożittivament id-drawwiet tal-ikel tagħhom. Eżempji ta' għażliet ta' ikel aħjar għas-saħħa u ta' ideat għal skambji ta' ikel huma inklużi f'dan id-dokument. Min iħaddem huwa mhegġeg joffri snekks tajbin għas-saħħa b'xejn bhall-frott. Huwa rrakkomandat ukoll li l-ilma tax-xorb jkun disponibbli f'kull waqt. Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard joffri sessjonijiet edukattivi bla ħlas minn nutrizzjonisti rreġistrati mill-istat dwar diversi suġġetti relatati mal-ikel tajjeb għas-saħħa. Id-Direttorat joffri wkoll għajjnuna fir-ristrutturar tal-kantins ta' fuq il-post tax-xogħol u jista' jgħin ukoll lil impjegati li għandhom piż żejjed jew huma obezi jtilfu l-piż billi jattendu l-programm għall-immaniġġjar tal-piż li huwa bla ħlas. Huwa disponibbli wkoll helpline nutrizzjonali - 8007 3307 - għal parir nutrizzjonali ppersonalizzat mingħajr ħlas.

Il-postijiet tax-xogħol għandhom ir-responsabbiltà li jippromwovu **l-attività fizika** u **jnaqqsu l-hin sedentarju** fost l-impjegati tagħhom. Ma hemm l-ebda programm ta' attività fizika universali, iżda l-esperti jirrakkomandaw il-bini ta' kultura tas-saħħa fost l-impjegati. L-iktar eżempji ta' suċċess ta' interventi fiżiċi fuq il-post tax-xogħol huma dawki li jippermettu li l-attività fizika tiġi stabbilita fil-kultura u l-prattiki ta' kuljum tal-kumpanija. Il-programm ta' attività fizika għandu jkun ibbażat fuq konsultazzjoni ma' membri tal-persunal. Huwa ideali jekk l-impjegati jiġu kkonsultati fid-

**IPPROMWOVI
L-ATTIVITÀ
FIZIKA U
NAQQAS
IL-HIN
SEDENTARJU**



disinn u l-ippjanar tal-programm. Dan jehtieg ukoll li l-manigiers imexxu bl-eżempju, billi jaġixxu bħala promoturi tal-programm u jippartecipaw huma stess. Kultura tajba tas-saħħa tehtieg politiki li jippermettu lill-impjegati jsiru fizikament attivi billi, pereżempju, jippromwovu trasport attiv (eż. is-sewqan tar-rota jew il-mixi lejn ix-xogħol). L-ambjenti tal-uffiċċju li jnaqqsu l-ħin sedentarju, pereżempju billi jkun hemm skrivaniġi bilwieqfa għall-impjegati, bl-inkoraġġiment ta' brejks qosra għaċ-ċaqliq, u laqgħat bil-mixi wkoll jgħinu sabiex jinkiseb post tax-xogħol iktar attiv. F'dan id-dokument jistgħu jinsabu eżempji ta' stretching qasir li jista' jsir fuq il-post tax-xogħol. Huma rrakkomandati wkoll sessjonijiet għal gruppi minn professjonist ikkwalifikat (eż. fizjoterapista), filwaqt li l-attivitajiet għall-bini tat-tim organizzati mill-post tax-xogħol idealment għandhom jinkorporaw attivitajiet sportivi. Huwa rrakkomandat li kwalunkwe attività sportiva li tkun organizzata, tiġi rreklamata fuq l-avviziera sabiex tiġi mhegġa l-partecipazzjoni. Ladarba tiġi stabbilita din il-kultura, ir-riċerkaturi jirrakkomandaw li l-organizzazzjonijiet jikkollaboraw mal-komunità u jużaw riżorsi eżistenti bħala l-pedament għall-programm ta' attività fizika.

Bl-appoġġ **tat-treddiġh** fuq il-post tax-xogħol, l-ommijiet godda jiġu mhegġa jirritornaw ix-xogħol u min ihaddem jibbenefika billi ma jitlifx persunal imħarreg. Dan jista' jsir billi jkun hemm politika ta' treddiġh stabbilita. Din għandha tkopri brejks (ħin) għat-treddiġh fejn l-ommijiet jistgħu joħorġu l-halib tas-sider u jaħżnuh fi frigiġ għal użu iktar tard, u b'hekk tiġi żgurata l-kontinwità fil-fluss tal-halib tas-sider. Il-politika għandha tinkludi wkoll id-disponibbiltà ta' faċilitajiet ta' treddiġh xierqa, bħal kamra tat-treddiġh (mhux kamra tal-banju) bit-tagħmir necessarju. L-appoġġ għall-omm li tredda' sabiex ma tiġix skoraggiata milli tkompli tredda' meta tirritorna x-xogħol għandu wkoll ikun inkluż bħala parti mill-politika.

Min ihaddem jista' jagħti kontribut utli ħafna fil-promozzjoni **tat-twaqqif tat-tipjip tat-tabakk** fuq il-post tax-xogħol. Id-Direttorat, f'kollaborazzjoni mal-postijiet tax-xogħol, jista' jipprova diskussjonijiet ta' sensibilizzazzjoni u appoġġ fi grupp għal min ipejjepp u jixtieq jaqta' t-tipjip. Min ihaddem jista' jsaħħaħ lil min ipejjepp b'għarfien relatat mal-periklu assoċjat mal-użu tat-tabakk billi jxerred informazzjoni edukattiva. Barra minn hekk, li l-persunal jithalla jitlaq sabiex jattendi klassijiet rilevanti dwar it-twaqqif tat-tipjip matul il-ħin tax-xogħol jista' wkoll ihegġeg lil min ipejjepp biex jaqta' l-użu tat-tabakk. Min ihaddem jista' jipprova appoġġ Prattiku bħas-sussidju tal-użu ta' terapija għas-sostituzzjoni tan-nikotina (NRTs) waqt li wieħed ikun qiegħed jipprova jaqta' l-użu tat-tabakk. Id-Direttorat għandu Servizz ta' Appoġġ Quitline - 8007 3333 li jista' joffri appoġġ lil persuni li qegħdin jippruvaw jaqtgħu t-tipjip.

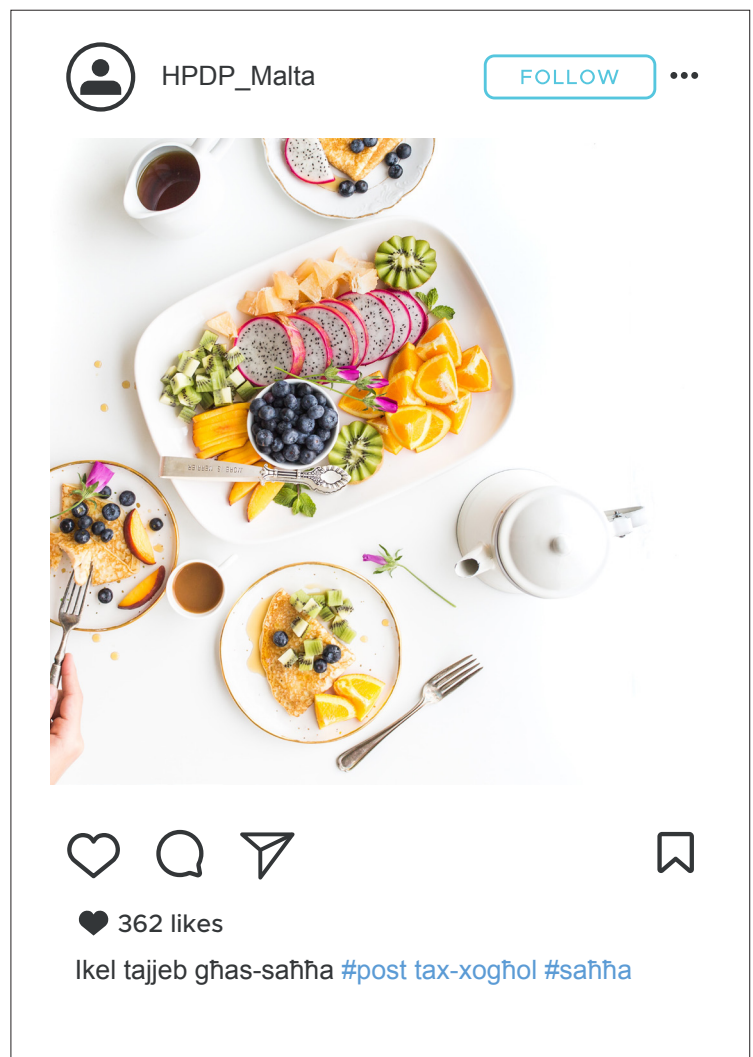
L-użu ħazin tal-alkoħol u tas-sustanzi hija realtà li min ihaddem jista' jaffaċċja fost l-impjegati tiegħu. Dawn il-linji gwida

APPOĠĠJA
T-TREDDIĠH
FUQ IL-POST
TAX-XOGĦOL

jagħtu lil min iħaddem perspettiva dwar kif għandu jindirizza tħassib dwar impjegati li jaf jew jissuspetta li għandhom problema ta' użu ħazin tal-alkoħol jew tas-sustanzi. Huwa rrakkomandat li l-postijiet tax-xogħol ikollhom politika stabbilita dwar l-użu ħazin tal-alkoħol u tas-sustanzi sabiex jgħinu lill-manigers f'dawn is-sitwazzjonijiet. Huwa importanti li każijiet bħal dawn jiġu ttrattati bl-iktar kunfidenzjalità ristretta u li l-impjegati jiġu rreferuti sabiex ifittxu għajjnuna xierqa. Permezz tal-programm S.A.F.E. (il-programm għal Impjegati Ħielsa mill-Abbuż tas-Sustanzi), is-SEDQA toffri sħarriġ lil manigers medji u superjuri sabiex tgħinhom jagħrfu sinjali ta' użu ħazin tad-drogi jew tal-alkoħol u x'għandhom jagħmlu meta jissuspettaw li impjegat qiegħed jagħmel użu ħazin minn drogi pprojbiti. Is-SEDQA toffri wkoll informazzjoni dwar diversi servizzi disponibbli f'Malta relatati mal-vizzji. Is-Supportline tas-SEDQA huwa 179.

It-tiġib tal-frekwenza u l-kwalità **tal-igene tal-idejn** fuq il-post tax-xogħol tista' tnaqqas u tikkontrolla b'mod sinifikanti l-infezzjonijiet respiratorji li jistgħu jiġu evitati bħar-riħ komuni, l-influwenza u l-Covid-19, kif ukoll infezzjonijiet gastrointestinali, u bħala riżultat, tnaqqas ir-rati ta' mard u assenteiżmu mix-xogħol. Il-provvista ta' tagħmir adegwat bħal sapun, ilma, preparazzjonijiet tal-idejn ibbażati fuq l-alkoħol iddistribwit madwar il-post tax-xogħol, sinkijiet, xugamani tal-karti li jintużaw darba biss, u laned tal-iskart li jinfethu bis-sieq/bil-pedala li ma jintmessux ilkoll jgħinu sabiex iħeggu lill-impjegati jaħslu jdejhom b'mod frekwenti.

It-teknoloġija tal-informazzjoni u tal-komunikazzjoni bħal-laptops, smartphones u tablets irrivoluzzjonat il-mod li bih naħdmu. **Ix-xogħol remot** sar mod ta' xogħol dejjem iktar popolari, speċjalment matul il-pandemija tal-Covid-19 li matulha ħafna postijiet tax-xogħol kellhom f'salt wieħed jeqilbu għal xogħol remot. Xi impjegati se jkomplu wkoll jaħdmu 'l bogħod mill-uffiċċji tagħhom meta l-pandemija ttaffi peress li dan joffri diversi vantaġġi. Dan jista' madankollu jimponi ċerti sfidi, inklużi dawk relatati mas-saħħa bħall-isfidi tas-saħħa mentali, speċjalment għal persuni li jgħixu weħidhom u għal dawk li ma għandhomx familja. Jista' jkun li xi impjegati spicċaw jieklu iktar waqt li jaħdmu mid-dar peress li l-ikel ikun faċilment aċċessibbli. F'dan id-dokument jiġu esplorati wkoll id-disinn ergonomiku u stazzjonijiet tax-xogħol armati b'tali mod li ma joħolqux strapazz fiżiku.



INTRODUZZJONI

I. L-IMPORTANZA TAL-PROMOZZJONI TAS-SAĦĦA FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

Il-post tax-xogħol ġie identifikat mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) bħala qasam ta' prijorità għall-promozzjoni tas-saħħa fis-seklu 21. Proporzjon kbir tal-popolazzjoni li għandha bejn 16 u 64 sena jqatta' sigħat twal fuq il-post tax-xogħol tiegħu. Għaldaqstant jista' jġi mistenni li l-post tax-xogħol ikollu influwenza diretta fuq il-benesseri fiżiku, mentali, ekonomiku u soċjali tal-ħaddiema. Dan imbagħad jinfluwenza s-saħħa tal-familji tal-ħaddiema, il-komunitajiet li jgħixu fihom, u s-soċjetà fil-livell nazzjonali. L-indirizzar tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol joffri benefiċċji għal żmien qasir u fit-tul lill-organizzazzjonijiet u l-forzi tax-xogħol tagħhom. Ambjent ta' post tax-xogħol li jkun tajjeb għas-saħħa jagħti stampa pożittiva lill-impjegati u waħda li tiegħu hsiebhom, u ntwera li dan inaqqas id-dawran tal-persunal, l-assenteizmu, u l-prezenteizmu (li jseħħ meta kundizzjonijiet ta' saħħa fiżika u/jew mentali jipprevjenu lill-impjegati milli jkunu kompletament produttivi fuq il-post tax-xogħol), iżid il-produttività, u jnaqqas l-ispejjeż tal-kura tas-saħħa u ta' assigurazzjoni. Il-promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol (WHP) ittejjeb ukoll is-sodisfazzjon bl-impjieg u s-saħħa u l-benesseri ġenerali tal-impjegati².

II. L-GĦAN TAL-LINJI GWIDA

L-għan ta' dan id-dokument huwa li jipprovdi lil min iħaddem f'organizzazzjonijiet ta' daqsijiet u setturi differenti sett ta' rakkomandazzjonijiet dwar kif jippromwovi s-saħħa u l-benesseri fuq il-post tax-xogħol.

Dawn il-linji gwida jipprovdu wkoll informazzjoni dwar kif titwettaq evalwazzjoni tal-bżonnijiet tas-saħħa sabiex jiġu pprijoritizzati oqsma tas-saħħa u tal-benesseri li jeħtieġu l-iktar attenzjoni.

III. ID-DIRETTORAT GĦALL-PROMOZZJONI TAS-SAĦĦA U PREVENZJONI TAL-MARD

Il-missjoni tad-Direttorat għall-Promożzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard hija li jipproteġi, jippromwovi u jappoġġja s-saħħa u l-benesseri tal-persuni li jgħixu fil-Gżejjer Maltin. Id-Direttorat ikompli jgħin lin-negozji lokali jippromwovu postijiet tax-xogħol tajbin għas-saħħa permezz tal-provvista ta' sessjonijiet edukattivi u informattivi dwar is-saħħa, kif ukoll servizzi tas-saħħa bla ħlas minn professjonisti tal-kura tas-saħħa mharrġa, li jagħti lill-impjegati l-ħiliet neċessarji sabiex jgħixu stil ta' ħajja tajjeb għas-saħħa.

Il-promożzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol tikkomplimenta s-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali (OHS) bħala parti mill-impenji kongunti ta' min ihaddem, il-ħaddiema, u l-awtoritajiet nazzjonali għat-titjib tas-saħħa tal-ħaddiema. L-Awtorità għas-Saħħa u s-Sigurtà Okkupazzjonali (OHSA) tiżgura li l-benesseri fiżiku, psikoloġiku u soċjali tal-ħaddiema kollha fuq il-postijiet tax-xogħol kollha jiġu promossi u ssalvagwardjati minn dak li għandu dan id-dmir. Skont ir-Regolamenti dwar Dispożizzjonijiet Generali dwar is-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (L.S. 424.18), min ihaddem huwa obligat jaħtar persuna kompetenti waħda jew iktar sabiex tassistih fl-implimentazzjoni tal-miżuri meħtieġa fir-rigward tal-prevenzjoni u l-kontroll ta' riskji okkupazzjonali¹.

IV. SESSJONIJIET EDUKATTIVI PPROVDUTI MID-DIRETTORAT GĦALL-PROMOZZJONI TAS-SAĦĦA U PREVENZJONI TAL-MARD JINKLUDU:

IŻ-ŻAMMA TA' STIL TA' ĦAJJA TAJJEB GĦAS-SAĦĦA

- Ikel tajjeb għas-saħħa
 - Id-dieta Mediterranja
 - Gwida għall-porzjonijiet ta' kull grupp tal-ikel
 - Il-qari tat-tikketti tal-ikel
 - Għajnuniet prattiċi dwar it-tisjir u metodi tat-tisjir
- L-importanza tal-attività fiżika u t-tnaqqis tal-ħin sedentarju
- L-effetti dannużi tat-tabakk u tat-tipjip indirett

IL-PREVENZJONI TA' MARD MHUX KOMUNIKABBLI (KRONIKU)

- Dijabete
- Mard tal-qalb
- Artrite

**ŻOMM STIL
TA' ĦAJJA
TAJJEB GĦAS-
SAĦĦA**

- Ostjoporozzi
- Il-prevenzjoni tal-kanċer
- Mard orali
- It-trawwim tas-saħħa u benesseri mentali tajbin

SESSJONIJIET EDUKATTIVI OĦRA

- Is-saħħa sesswali u l-prevenzjoni ta' infezzjonijiet trażmessi sesswalment
- Il-prevenzjoni tat-tixrid ta' infezzjonijiet u mard

V. SERVIZZI BLA FLAS IPPOVDUTI MID-DIRETTORAT

PROGRAMM GHALL-IMMANIĠĠJAR TAL-PIŻ

Il-programm għall-immaniġġjar tal-piż “Healthy weight for Life” – “Piż Tajjeb Tul Hajtek” jikkonsisti f'sessjoni interattiva ta' 75 minuta dwar in-nutrizzjoni u l-piż tajjeb għas-saħħa minn nutrizzjonist irregjistrat mal-istat u żewġ sessjonijiet ta' 45 minuta ta' attività fizika minn għalliem ikkwalifikat fil-ġimgħa fuq medda ta' tmien ġimgħat. Dawn is-sessjonijiet jistgħu jsiru matul il-ħin tax-xogħol; madankollu, jistgħu jiġu offruti wkoll barra mill-ħin tax-xogħol. L-applikanti interessati jistgħu japplikaw billi jaċċessaw din il-ħolqa:

<https://deputyprimeministercms.gov.mt/en/health-promotion/Pages/Services/Healthy-Weight-for-Life.aspx>

PROGRAMM GHAT-TWAQQIF TAT-TABAKK

Huma offruti sessjonijiet għat-twaqqif tat-tabakk waranofsinar b'appuntament fiċ-Ċentri tas-Saħħa f'Raħal Ġdid, il-Mosta jew il-Furjana. Persuni li jixtiequ jaqtgħu t-tipjip jistgħu japplikaw permezz ta' din il-ħolqa:

<https://deputyprimeministercms.gov.mt/en/health-promotion/Pages/Services/Quit-Smoking.aspx>

Huma offruti wkoll sessjonijiet għal gruppi ta' impjegati li jixtiequ jaqtgħu t-tipjip. Il-programm jikkonsisti f'sessjoni ta' sagħtejn kull ġimgħa, fuq perjodu ta' seba' ġimgħat.

Id-Direttorat għandu Servizz ta' Appoġġ Quitline 8007 3333 li jista' joffri appoġġ lil persuni li qegħdin jippruvaw jaqtgħu t-tipjip.

IPPROTEĠI,
IPPROMWOVI,
APPOĠĠJA

IL-PROGRAMM “HU KONTROLL - HILJET GĦAL MIN GĦANDU KUNDIZZJONI KRONIKA”

Dawn huma sessjonijiet għal grupp offruti lil persuni li jsofru minn kundizzjoni kronika bħad-dijabete, l-artrite, uġiġh kroniku, mard tal-qalb, eċċ. L-għan ta’ dan il-programm huwa li jsaħħaħ lill-individwi b’hiliet u għodda godda sabiex jimmanigġjaw u jlaħħqu aħjar mal-ħajja b’kundizzjoni kronika. Isiru sessjonijiet ta’ tliet sigħat kull ġimgħa għal sitt ġimgħat konsekuttivi.

IL-PROGRAMM TAL-BENESSERI U R-REŻILJENZA

Dawn il-workshops online għall-bini tar-reżiljenza jgħinu lil dawk li jattendu sabiex jiżviluppaw pjan ta’ reżiljenza personali bbażat fuq bżonnijiet u saħħiet individwali. Huma jikkonsistu f’seba’ sessjonijiet u jaqdu grupp żgħir ta’ individwi kull darba. Il-kontenut kopert matul dawn is-sessjonijiet jinkludi:

- Introduzzjoni għar-reżiljenza; in-natura tal-istress u d-differenzi bejn ir-reżiljenza mentali, emozzjonali, soċjali u fiżika.
- Awtogħarfien u għarfien tal-istress u mudelli ta’ ħsieb negattiv bħala mod sabiex tittejjeb ir-reżiljenza u jiġi mtejjeb il-benesseri personali.
- L-identifikazzjoni u l-iżvilupp ta’ punti pożittivi tal-karattru sabiex jtejbu l-benesseri u jkollhom impatt pożittiv fuq l-emozzjonijiet u tizdied ir-reżiljenza.
- It-tiħiħ ta’ relazzjonijiet personali sabiex tittejjeb ir-reżiljenza.
- Strategiji għat-titjib tar-reżiljenza u tal-ħsieb reżiljenti, bħal metodi li jisfidaw il-ħsieb (eż. mindfulness u awtodiskussjoni pożittiva); attivitajiet ta’ distrazzjoni (eż. eżercizzju fiżiku regolari u umoriżmu), u tekniki oħra (eż. il-prattika ta’ passatemp u s-soċjalizzazzjoni).
- Il-partecipanti mbagħad jiżviluppaw il-pjan ta’ reżiljenza personali tagħhom.

VI. SERVIZZI OĦRA PPROVDUTI MID-DIRETTORAT

PARIRI NUTRIZZJONALI LI JIPPROMWUVU KANTINS U MAGNI TAL-BEJGĦ AWTOMATIĊI AĦJAR GĦAS-SAĦĦA FUQ IL-POST TAX-XOĠĦOL

Huma offruti pariri nutrizzjonali fuq ir-ristrutturar tal-kantins tal-persunal u sabiex l-għażla aħjar għas-saħħa ssir l-ehfef waħda għall-impjegati.





HELPLINE NUTRIZZJONALI
8007 3307

HELPLINE NUTRIZZJONALI

Jingħataw pariri nutrizzjonali mid-Direttorat billi tikkuntattja l-helpline nutrizzjonali fuq 8007 3307 bejn is-7.30am u t-3pm. Persuni li jċemplu barra minn dawn il-ħinijiet jistgħu jhallu messaggġ u wieħed min-nutrizzjonisti jikkuntattjahom fil-ġurnata tax-xogħol li tkun tmiss.

EŻAMIJIET TAS-SAĦĦA BAŻIĊI

Dan jinkludi t-teħid tal-qies tal-indiċi tal-massa tal-ġisem (BMI), il-monitoraġġ tal-pessjoni tad-demmm, u l-ittestjar tal-glukożju fid-demmm. Jingħataw pariri individwali abbażi tar-rizultati.

PARIRI DWAR POST TAX-XOGĦOL FAVUR IT-TREDDIGH

Waħda mir-raġunijiet principali għaliex in-nisa jieqfu jreddgħu qabel iż-żmien irrakkomandat hija nuqqas ta' appoġġ fuq il-post tax-xogħol. Id-Direttorat joffri pariri u jgħin sabiex jiġu stabbiliti kmamar għat-treddigh li jikkonformaw mal-istandards Ewropej, sabiex ihegġegħ lill-ommijiet joħorġu l-ħalib tagħhom matul il-ħin tax-xogħol u jaħżnuh għal użu iktar tard.

Tista' tinsab informazzjoni komprensiva dwar l-aspetti kollha tal-promozzjoni tas-saħħa, il-prevenzjoni tal-mard, u s-saħħa sesswali

fuq is-sit web tal-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard (<https://deputyprimeminister.gov.mt/en/health-promotion/Pages/home.aspx>) jew billi ssegwuna fuq il-kanali tal-mezzi soċjali inkluż Facebook, Instagram, u Twitter (@HPDPMalta).

MATERJAL EDUKATTIV

Id-Direttorat jappoġġja wkoll il-postijiet tax-xogħol billi jipprovdi **materjal informattiv bla ħlas** dwar sugġetti differenti relatati mas-saħħa. Dawn jistgħu jitniżzlu mill-ħolqa segwenti:

<https://deputyprimeminister.gov.mt/en/health-promotion/Pages/Library/publications.aspx>

Għal iktar appoġġ ikkuntattjana fuq 2326 6000 jew ibgħatilna posta elettronika fuq health.pro@gov.mt.





The Adventures of **Goowie**
The Health Warden

Tasty Food for Better Health

HOW MUCH IS TOO MUCH?

YOUR QUESTIONS & ANSWERS ON **HEPATITIS C**

to prevent cervical cancer

Eat a high fibre diet

Keep a healthy weight

"PROTECT PROMOTE" SUPPORT

Piż Tajjeb Tul Hajtek
Dieta Mediterranja

Preventing Stroke Deaths

Recognize the signs **F.A.S.T**

GHALL-ONIJJET LIKEL

Change the water in flower vases every 3 days

LINJI GWIDA DWAR ID-DIETA GHAT-TFAL MALTEN
bejn 3 u 12-il-sena

My BBQ Book
The Healthy Way

KUN ATTIV.
18-65

Rakkomandazzjonijiet fuq l-Attivita Fizika

DIETA TAJBA GHAS-SAFFA
IL-MOD MEDITERRANJU

Does one side of the face droop?
Can the person smile?

Ask the person to raise both arms.
Does the arm drift downwards?

Is the speech slurred? Ask the person to repeat simple sentences

fast. Dial 112

HPDP Malta





1

IS-SAĦĦA U L-BENESSERI MENTALI FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

1.1 SFOND

L-impjeg huwa sors ta' dħul u ta' tkabbir personali. Madankollu, l-istress tax-xogħol huwa wkoll skattatur komuni tal-mard mentali³. Min iħaddem li jippromwovi kultura ta' saħħa u benesseri mentali fuq il-post tax-xogħol ser igawdi redditu fuq l-investment minħabba inqas dawran tal-impjegati, tnaqqis fil-liv minħabba mard, u esperjenza ta' iktar sodisfazzjon mix-xogħol mill-impjegati, fost benefiċċji oħra. L-impjegati li jiġu x-xogħol iwettqu wkoll numru ta' rwoli personali li jaffettwaw il-prestazzjoni tagħhom fuq il-post tax-xogħol. Dan ifisser li l-impjegat għandu jiġi kkunsidrat olistikament, u mhux biss mill-perspettiva “teknika” tax-xogħol minn min iħaddmu.

Skont l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO), ma hemm l-“ebda saħħa mingħajr is-saħħa mentali”. B’definizzjoni, is-saħħa mentali hija “*stat ta’ benesseri li fih kull individwu:*

- *jiżrealizza l-potenzjal tiegħu jew tagħha;*
- *jista’ jlahħaq mal-istress normali tal-ħajja;*
- *jista’ jaħdem b’mod produttiv u li jhalli l-frott, u;*
- *ikun kapaci jagħti kontribut lill-komunità tiegħu jew tagħha”⁴.*

Min-naħa l-oħra, il-mard mentali bħad-dipressjoni, l-ansjetà u l-iskizofrenija jaffettwaw il-mod li bih il-persuni jaħsbu, iħossuhom, jaġixxu, jew jinteraġixxu mal-oħrajn⁵. Hemm ħafna tipi differenti ta’ mard mentali, u għandhom sintomi differenti li jaffettwaw il-ħajjiet tal-individwi b’modi differenti.

1.2 IS-SAĦĦA MENTALI U L-POST TAX-XOGĦOL

Is-saħħa mentali għadha sikwit titqies bħala sugġett tabù. Il-prevalenza tal-mard mentali qiegħda tizdied u toffri sfida sinifikanti għas-saħħa pubblika fis-seklu 21. Huwa stmat li mill-inqas wieħed minn żewġ persuni ser ikun affettwat minn marda mentali f’xi punt f’ħajtu³. Il-WHO tistima wkoll li persuna minn ħamsa esperjenzat kundizzjoni ta’ saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol. Dan jista’ jkollu effett sinifikanti fuq min iħaddem u l-ekonomija b’mod ġenerali. Pereżempju, id-dipressjoni hija kawża prinċipali ta’ produttività mitlufa mix-xogħol, liv minħabba mard, u rtirar prematur⁶. Skont l-Istharrig Ewropew dwar is-Saħħa permezz ta’ Intervisti (EHIS), 5.3% tal-partecipanti Maltin kienu esperjenzaw dipressjoni fis-sena preċedenti. Id-dipressjoni giet irrapportata li hija 1.5 darbiet iktar komuni fin-nisa milli fl-irġiel. F’Malta, id-dipressjoni giet irrapportata li sseħħ inqas frekwentement fil-gruppi tal-etajiet kollha mill-medji korrispondenti tal-UE, ħlief għal persuni bejn il-55 u l-64 sena, fejn giet irrapportata rata oġhla. L-istess stħarrig irrapporta li 7.9% tal-partecipanti f’Malta kienu sofrew mill-ansjetà f’xi punt f’ħajjithom, b’6.2% li rrapportaw li

NAQQAS
L-ISTRESS
FUQ IL-POST
TAX-XOGĦOL

kellhom il-kundizzjoni matul it-12-il xahar precedenti. Madwar 4% tal-popolazzjoni mistharrġa rrapportat li hadet medicini preskritti għal ansjetà kronika. Persuni b'livelli iktar baxxi ta' edukazzjoni għandhom it-tendenza li jsofru iktar mid-dipressjoni u mill-ansjetà⁷. L-istress tax-xogħol huwa ddefinit mill-WHO bħala r-rispons li jista' jkollhom il-persuni meta jiġu pprezentati b'impożizzjonijiet u pressjonijiet tax-xogħol li huma wisq għall-għarfien u l-abbiltajiet tagħhom u li jisfidaw l-abbiltà tagħhom li jlaħħqu ma' kollox⁸. Dan huwa komuni hafna fuq il-post tax-xogħol u huwa fattur maġġuri li jikkontribwixxi għall-mard mentali³.

Minkejja li ma hemm ebda studju speċifiku li jagħti stima tal-piż ekonomiku tas-saħħa mentali f'Malta, estrapolazzjonijiet bl-użu tal-istimi tal-Organizzazzjoni għall-Kooperazzjoni u l-Iżvilupp Ekonomiċi (OECD) minn pajjiżi oħra jissuġġerixxu li l-ispejjeż diretti u indiretti tal-mard mentali jistgħu jammontaw għal 4% tal-prodott domestiku gross (PDG), b'wieħed minn hames persuni fl-età tax-xogħol li jesperjenza disturbi mentali ħfief jew moderati⁹. L-applikazzjoni tal-istimi tal-OECD għall-PDG ta' Malta fl-2017 tindika li l-piż ekonomiku tal-mard mentali f'Malta jista' jaqbeż l-€400 miljun kull sena¹⁰.

1.3 SINJALI TA' NUQQAS TA' SAHHA MENTALI FUQ IL-POST TAX-XOGHOL

- Assenteiżmu (granet tax-xogħol mitlufa) jew liv minħabba mard
- Preżenteiżmu (produttività mnaqqsa fuq il-post tax-xogħol)
- Prestazzjoni ħażina
- Irtirar minn kuntatt soċjali
- Ġudizzju ħażin jew indeċiżjoni
- Għeja kostanti
- Iktar konsum tal-alkoħol, tabakk jew kafeina
- Manifestazzjoni emozzjonali frekwenti, bħal li wieħed ikun ta' sikwit irritabbli, anzjuż, bid-dmugħ f'għajnejh, jew irrabjat

1.4 IL-PROMOZZJONI TAS-SAHHA MENTALI

Il-promozzjoni tas-saħħa mentali (MHP) hija l-proċess tat-tiżiħ tal-persuni sabiex iżidu l-kontroll fuq ħajjithom u jtejbju l-benesseri tagħhom. Billi jtejbju l-awtostima, il-ħiliet biex ilaħħqu ma' kollox, u l-konnessjoni soċjali, il-persuni jiġu mħegġa sabiex jinteraġixxu mal-ambjenti tagħhom b'modi li jtejbju l-benesseri emozzjonali tagħhom³.

Fuq il-post tax-xogħol, il-promozzjoni tal-benesseri mentali:

- tnaqqas l-istigma madwar is-saħħa mentali. L-istigma hija meta wieħed ikollu opinjoni negattiva ta' xi hadd ieħor minhabba li jkollu karatteristika personali li tkun maħsuba li hija, jew hija effettivament, żvantaġġ¹¹. L-istigma tista' twassal għad-diskriminazzjoni. Din tal-aħħar isseħħ pereżempju meta impjegat jiġi ttrattat inqas favorevoli minn min iħaddmu, minhabba l-mard mentali tiegħu, meta mqabbel ma' haddiema oħra li ma jsofrux minn mard mentali. Dan jista' jiġi applikat għal promozzjoni, benefiċċji, eċċ.
- tippermetti lil min iħaddem u lill-impjegati jifhmu u jagħrfu aħjar is-sinjali ta' kundizzjonijiet ta' saħħa mentali komuni bħall-ansjetà jew id-dipressjoni fost il-ħaddiema, li tteġġi għom jipprovdu ambjent ta' appoġġ u jidderiegu lill-impjegati fil-bżonn lejn servizzi skont il-ħtieġa. Iktar ma jinqabdu kmieni s-sintomi ta' saħħa mentali batuta u jiġi mfittex it-trattament xieraq, iktar jirritornaw lura x-xogħol malajr il-persuni b'diffikultajiet tas-saħħa mentali.
- tgħin fil-ħolqien ta' ambjent fuq il-post tax-xogħol li jappoġġja s-saħħa mentali.

Min iħaddem, l-impjegati affettwati nnifishom, il-ħaddiema, u l-fornituri tal-kura tas-saħħa inklużi s-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali lkoll jaqdu rwol principali fit-titjib tas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol.

1.5 RAKKOMANDEZZJONIJIET GĦAL AZZJONIJIET LI GĦANDHOM JITTIEĦDU MINN MIN IĦADDEM GĦAT-TITJIB TAS-SAĦĦA MENTALI FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

RAKKOMANDEZZJONI 1

Stabbilixxi **politika tas-saħħa mentali** li tista' tidentifka fatturi li jikkontribwixxu għall-istress fuq il-post tax-xogħol u jindikaw interventi xierqa li jistgħu jsiru sabiex jitnaqqsu tali riskji. **Il-perikli psikosoċjali** huma fost il-problemi li jistgħu jkunu preżenti fuq il-post tax-xogħol li jżidu l-livelli ta' stress¹². Dawn għandhom jiġu identifikati minn evalwazzjoni xierqa tar-riskju ta' stress u għandhom jiġu stabbiliti miżuri ta' mitigazzjoni meta jiġu identifikati stressuri speċifiċi tax-xogħol. Jeżisti ftehim qafas, żviluppat mill-Awtorità għas-Saħħa u s-Sigurtà Okkupazzjonali (OHSA) u huwa bbażat fuq il-Ftehim Qafas Ewropew dwar Stress Relatat max-Xogħol – ftehim li jorbot legalment fuq is-sħab soċjali

STABILIXXI
POLITIKA
TAS-SAĦĦA
MENTALI

fl-UE kollha għall-kontroll tal-istress relatat max-xogħol. F'dan il-ftehim is-sħab soċjali jfissru r-rieda tagħhom li jkomplu jqajmu għarfien u fehma dwar il-firxa tad-dannu li jikkawża l-istress relatat max-xogħol fuq l-impjegati⁸. L-OHSA taqbel li tkompli tqajjem l-għarfien dwar l-istress relatat max-xogħol u li tipprovdi l-għajnuna lin-negozji sabiex jippruvaw jikkontrollaw jew jeliminaw l-istress relatat max-xogħol.

Xi eżempji ta' perikli psikosoċjali jinkludu:

- **Il-kontenut tal-impjieg:** xogħol monotonu u nieqes mis-sens; nuqqas ta' użu tal-ħiliet; nuqqas ta' qbil bejn il-ħiliet u l-kontenut tal-impjieg.
- **Il-piż tax-xogħol u l-pass tax-xogħol:** Xogħol żejjed jew nieqes; li wieħed jiġi kontinwament sugġett għal skadenzi u ħafna pressjoni tax-xogħol.
- **Il-kontroll:** partecipazzjoni baxxa fit-teħid ta' deċiżjonijiet; nuqqas ta' kontroll dwar kif wieħed iqassam xogħlu.
- **L-ambjent u t-tagħmir:** in-nuqqas (jew l-inadegwatezza) tat-tagħmir; kundizzjonijiet ambjentali ħżiena bħal nuqqas ta' spazju, dawl ħażin, storbju eċċessiv, nuqqas ta' sistemi ta' tkessiħ jew tişhin tal-arja.



Il-politika għandha tikkumplimenta politiki oħra ta' fuq il-post tax-xogħol u tippromwovi **kultura ta' parteċipazzjoni**, ugwaljanza, u ġustizzja li tippermetti lill-persuni jtkellmu liberament dwar is-saħħa mentali tagħhom.

RAKKOMANDAZZJONI 2

Wettaq analizi tal-assenteiżmu jew il-prezenteiżmu għal kull impjegat u evalwa dawk il-prattiki tax-xogħol li huma kkaratterizzati b'dawran għoli tal-persunal.

RAKKOMANDAZZJONI 3

Żgura li l-proċessi tar-riżorsi umani bħar-reklutaġġ, l-istħarriġ, u l-progressjoni tal-karriera jitwettqu b'mod trasparenti u ġust sabiex tinzamm il-motivazzjoni u l-fiduċja tal-persunal u jitnaqqas ir-riskju tal-ansjetà. Tali miżuri jnaqqsu l-potenzjal għal stigma u s-sensazzjoni li wieħed iħossu li “tħalla barra” li ġieli tiġi esperjenzata minn xi impjegati¹³.

RAKKOMANDAZZJONI 4

Implimenta miżuri favur il-familja bhall-ħin flessibbli, telexogħol, permess speċjali biex wieħed jattendi appuntamenti tal-isptar matul il-ħin tax-xogħol, u, jekk possibbli, l-ġhoti ta' servizzi konvenjenti ta' indukrar tat-tfal.

RAKKOMANDAZZJONI 5

Żgura li gruppi vulnerabbli ta' impjegati, inklużi haddiema part-time, haddiema bix-xift, u haddiema migranti li huma f'riskju ikbar li jesperjenzaw stress jingħataw opportunità ugwali sabiex jipparteċipaw f'approċċi favur il-benesseri mentali fuq il-post tax-xogħol¹³.

RAKKOMANDAZZJONI 6

Implimenta politika flimkien mas-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali (OH) għall-immaniġġjar tar-ritorn għax-xogħol ta' impjegat bi problema tas-saħħa mentali. Dan għandu jiżgura li hemm livell

**IMPLIMENTA
HIN FLESSIBBLI
/TELEXOGħOL**

suffiċjenti ta' għarfien fost il-partijiet ikkonċernati kollha dwar x'jinvolvu s-saħħa u l-mard mentali, kif tiġi ttrattata l-istigma, iż-żamma tal-kunfidenzjalità, u l-iżgurar li hemm biżżejjed għażliet disponibbli għal adattamenti għax-xogħol sabiex il-persuna li tkun qiegħda tiritorna tista' tadatta mill-ġdid għall-ħajja tax-xogħol¹¹. Ir-ritorn għax-xogħol wara mard mentali jista' jiġi ffaċilitat ukoll mit-Taqsima ta' Appoġġ għall-Impjegati għall-Organizzazzjonijiet tas-Servizz Pubbliku.

RAKKOMANDEZZJONI 7

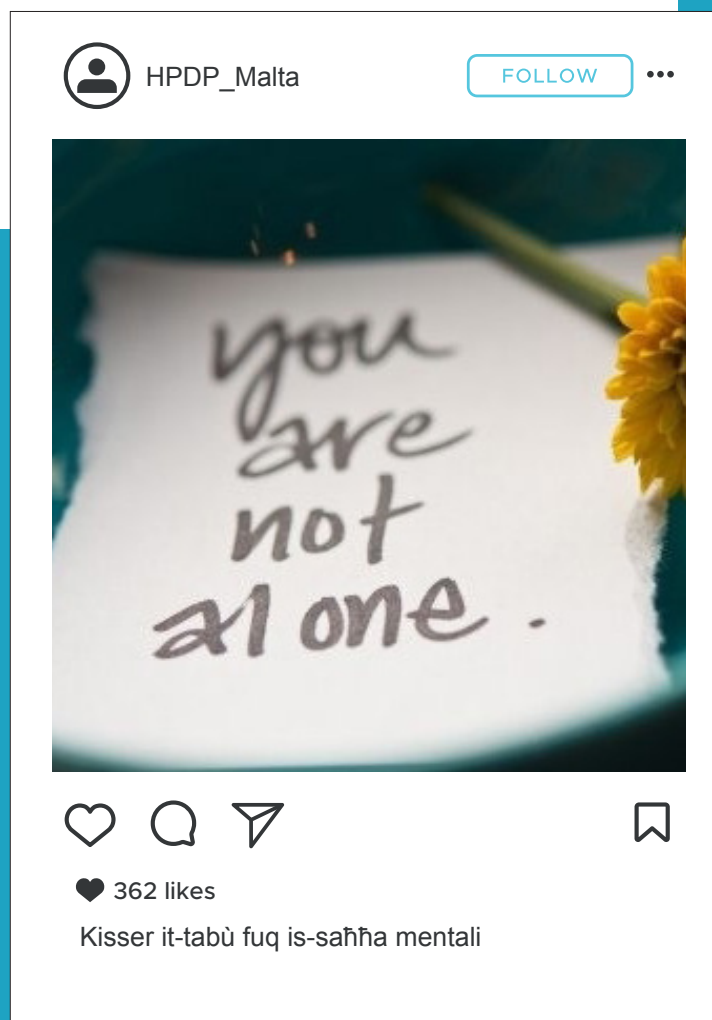
Heġġeg lill-impjegati jieħdu pawzi regolari 'l bogħod mill-iskrivaniġi tagħhom u joħorgu barra l-uffiċċju għall-brejk tal-ikel tagħhom¹⁴. L-impjegati għandhom jiġu mhegġa jadottaw aġir li jtejjeb is-saħħa inklużi drawwiet tajba ta' rquad sabiex ikunu mistrieħa sewwa meta jiġu x-xogħol.

RAKKOMANDEZZJONI 8

Ipprovdli vawċers b'xejn jew issussidjati għal servizzi psikoloġiċi jew ta' counselling. Heġġeg lill-impjegati tas-servizz pubbliku jagħmlu użu mill-[Programm ta' Appoġġ għall-Impjegati \(ESP\)](#) jekk jiltaqgħu ma' problemi tas-saħħa

PROGRAMM TA' APPOĠĠ
GHALL-IMPJEGATI

2200 1210



mentali (l-ESP jista' jigi kkuntattjat fuq 2200 1210 jew permezz ta' posta elettronika fuq esp.opm@gov.mt)¹⁵.

RAKKOMANDEZZJONI 9

Żgura li l-privatezza tal-individwu li jeħtieġ l-appoġġ psikologiku minhabba problemi tas-saħħa mentali tinzamm f'kull waqt, anki jekk dan ifisser li l-individwi jattendu sessjonijiet barra mill-post tax-xogħol.

RAKKOMANDEZZJONI 10

Uża pjattaformi differenti sabiex tqajjem l-għarfien dwar l-importanza tas-saħħa u l-benesseri mentali u dwar problemi tas-saħħa mentali¹⁴.

RAKKOMANDEZZJONI 11

Ospita seminars jew workshops li jindirizzaw problemi tas-saħħa mentali komuni, bħad-dipressjoni, u tekniki għall-immanigġjar tal-istress bħall-mindfulness, eżercizzji tan-nifs, u l-meditazzjoni sabiex tgħin lill-impjegati jnaqqsu l-istress u l-ansjetà u jtejbu l-iffukar u l-motivazzjoni għax-xogħol.

**DRITT LI
TISKONNETTJA
DIGITALMENT**

RAKKOMANDEZZJONI 12

Min iħaddem għandu jhegġeg lill-manigera u l-impjegati jattendu Kors tal-Ewwel Għajnuna għas-Saħħa Mentali sabiex jittgħallmu kif jagħrfu s-sinjali u s-sintomi tal-istress u d-dipressjoni fost il-kollegi tagħhom u sabiex ihegġuhom ifittxu l-għajnuna mingħand professjonisti tas-saħħa mentali. Lokalment, dawn huma organizzati mill-[Fondazzjoni Richmond](#), li hija organizzazzjoni nongovernattiva (NGO) b'esperjenza estensiva fl-għoti ta' taħriġ dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol. Is-servizzi dwar is-saħħa mentali tal-impjegati li tipprovdi l-Fondazzjoni jistgħu jigu aċċessati fuq www.richmond.org.mt.

RAKKOMANDEZZJONI 13

Għal Jum is-Saħħa Mentali, iċċelebrat kull sena fl-10 ta' Ottubru, organizza attivitajiet bħal sessjoni "Te u Diskussjoni" fejn l-impjegati jistgħu jikkellmu dwar xi tfisser is-saħħa mentali għalihom u jiddiskutu dwar x'tista' tagħmel il-kumpanija dwar dan¹⁴.

RAKKOMANDEZZJONI 14

Naqqas l-istress tal-impjegati billi ma tinfurzahomx biex jaħdmu s-sahra jew wara l-ħin uffiċjali tax-xogħol. L-impjegati għandhom jkollhom ukoll dritt li jiskonnnettjaw digitalment wara l-ħin tax-xogħol mingħajr ma jkunu sugġetti għal riperkussjonijiet negattivi¹⁶. Għal sommarju tal-azzjonijiet għal min iħaddem biex jippromwovi s-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol ara l-Figura 1.

1.6 X'GĦANDU JKUN L-APPROĊ TA' MIN IĦADDEM LEJN IMPJEGAT LI GĦADDEJ MINN ŻMIEN DIFFIĊLI?

Is-segwenti jistgħu jkunu metodi ta' approċ lejn l-impjegat li għaddej minn żmien diffiċli:

- Qabel ma tiltaqa' mal-persuna li għaddeja minn żmien diffiċli, iffamiljarizza ruħek ma' xi servizzi jew appoġġ li l-organizzazzjoni tiegħek għandha x'toffri. Pereżempju, jekk il-persuna hija impjegata tas-servizz pubbliku u għandha problema personali jew relatata max-xogħol, tista' tidderiġiha għas-servizzi ta' counselling offruti mit-Taqsima ta' Appoġġ għall-Impjegati fi ħdan id-Divizjoni tal-Persuni u l-Istandards. Għall-organizzazzjonijiet mhux pubbliċi, jeżistu servizzi tal-komunità simili bħall-Fondazzjoni Richmond, kif indikat fir-rizorsi għas-saħħa mentali.

SESSJONI
"TE U
DISKUSSIONI"

AZZJONIJIET GHAL MIN IHADDEM GHAL SAHHA MENTALI TAJBA FUQ IL-POST TAX-XOGHOL

- 

1. Impenja ruhek favur is-sahha mentali

 - Kun vizibbli għall-impjegati
 - Ara li jkollok Promotur tas-Saħha Mentali
 - Involvi u kkonsulta lill-impjegati fuq l-approċċ
- 

2. Ibni l-approċċ tiegħek

 - Evalwa l-bżonnijiet tal-impjegati
 - Agħorna l-politiki, agħmel pjanijiet għat-titjib, u hu azzjoni
 - Ipproduci pjan flimkien mal-impjegati
- 

3. Oħloq kultura pożittiva

 - Appoġġja u agħti valur lill-impjegati
 - Ippromwovi agir tajjeb għas-saħha fuq il-post tax-xogħol
 - Naqqas l-istress relatat max-xogħol
 - Irrieżamina (u ddisinja mill-ġdid jekk neċessarju) l-irwoli tal-impjieg
 - Appoġġja l-attivitajiet soċjali
 - Ikkomunika dwar il-benesseri
- 

4. Ipprovi appoġġ u taħriġ

 - Aqsam l-informazzjoni liberament
 - Agħraf l-importanza tal-manigers
 - Ipprovi taħriġ lill-manigers
- 

5. Immaniġġja s-saħha mentali

 - Indirizza l-istigma proattivament
 - Iddiskuti s-saħha mentali b'mod miftuħ
 - Appoġġja lill-impjegati inaqqsu l-istress
 - Indika l-informazzjoni kollha
- 

6. Ipprovi l-appoġġ it-tajjeb

 - Harreg lill-manigers sabiex ikunu kunfidenti b'konverżazzjonijiet sensitivi
 - Kun lest li tagħmel aġġustamenti raġonevoli
 - Ipprovi servizz ta' appoġġ kunfidenzjali
- 

7. Għin lill-persuni jirkupraw

 - Appoġġja lill-impjegati li jiġu lura x-xogħol wara perjodu ta' assenza twila
 - Agħmel aġġustamenti
- 

8. Agħmel iktar

 - Evalwa l-approċċ tiegħek regolarment
 - Aqsam l-aqwa Prattika ma' haddiehor li jhaddem

Figura 1. Azzjonijiet għal min ihaddem għal saħha mentali tajba fuq il-post tax-xogħol¹⁷

- Uża l-ħiliet tiegħek bħala manager sabiex tara li l-persuna tħossha sigura u komda matul il-laqgħa, u b'hekk tnaqqas l-istress.
- Enfasizza l-assi tal-persuna u l-kontribuzzjonijiet li tat lill-kumpanija qabel ma tqajjem kwistjonijiet ta' tħassib.
- Meta tkun qiegħed tittratta kwistjonijiet ta' prestazzjoni, kun onest u uri approċċ ta' persuna li jimpurtaha¹⁸.

Min iħaddem ma għandux jistaqsi dwar il-ħajja personali ta' impjegat, jipprova jagħmel dijanjozi ta' marda, jew jaġixxi bħala konsulent meta jiltaqa' ma' impjegat li juri sinjali ta' nuqqas ta' saħħa mentali. Barra minn hekk, kemm l-iskużar tal-impjegat u t-theddid dixxiplinari jistgħu jwasslu għal dewmien mhux neċessarju fl-għoti tat-trattament lill-impjegat u għalhekk ma humiex irrakkomandati⁹.

1.7 IL-BINI TA' REŻILJENZA FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

SFOND

Il-postijiet tax-xogħol saru dejjem iktar eżiġenti matul is-snin. Qiegħed jiġi mistenni iktar mill-impjegati fil-ġurnata tax-xogħol tagħhom u l-impjegati jaffaċċjaw sfidi sinifikanti, skadenzi, tibdil organizzattiv, u stress matul il-ħajja tax-xogħol tagħhom. Dan huwa fejn jidhol il-kuncett tar-reżiljenza fuq il-post tax-xogħol.

Ir-reżiljenza hija l-proċess ta' aġġustament tajjeb meta wieħed jaffaċċja ostakli, trawma, tragedja, theddid, u stress sinifikanti li joriginaw minn problemi familjari, kwistjonijiet serji tas-saħħa, u diffikultajiet finanzjarji jew fuq il-post tax-xogħol. Apparti l-“qabza 'l quddiem” minn esperjenzi diffiċli, ir-reżiljenza ggħib magħha tkabbir personali manjifiku.

Minkejja li xi individwi huma naturalment iktar reżiljenti minn oħrajn, ir-reżiljenza ma hijiex neċessarjament karatteristika personali li tappartjeni biss lil ċerti persuni. Anzi, ir-reżiljenza hija vjaġġ attiv, dinamiku, u li jtul għall-ħajja kollha. Hija tista' tiġi mqabbbla ma' muskolu li jista' jikber jekk jiġi stimulat u jinvolvi aġir, ħsibijiet, u azzjonijiet li kulhadd jista' jitgħallem u jiżviluppa¹⁹.

1.8 KARATTERISTIĊI TA' IMPJEGATI REŻILJENTI:

- Jibnu relazzjonijiet b'saħħithom mal-oħrajn ibbażati fuq il-**komunikazzjoni** effettiva u **s-smiġh attiv** tal-pari tagħhom.
- **Jahdmu tajjeb f'tim.**
- Jibnu networks ta' **appoġġ** ġewwa u barra l-post tax-xogħol u jfittxu l-għajnuna u l-appoġġ meta jaffaċċjaw sfida.
- **Jibnu l-fiduċja** mal-oħrajn b'mod konsistenti u jtejbun networks.
- Attivament **jagħmlu awtokura** u jieħdu ħsieb tagħhom infushom wara incident stressanti u jevitaw il-kollass mentali u fiżiku²².



Ibni ir-reżiljenza tiegħek

1.9 KIF JISTGĦU L-IMPJEGATI JIBNU R-REŻILJENZA FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL?

RAKKOMANDAZZJONI 1

Heġġeg lill-ħaddiema jieqfu sabiex jiċċaqalqu jew jaqtgħu fit mix-xogħol Pawzi qosra u regolari jistgħu jippromwovu l-enerġija, iċ-ċarezza mentali, il-kreattività u l-iffukar. Dan iħalli effetti tajbin fit-tul u b'dan il-mod jiġi evitat il-kollass mentali u fiżiku.

RAKKOMANDAZZJONI 2

Oħloq spazji ta' rilassament fuq il-post tax-xogħol

L-introduzzjoni ta' post kwiet fuq il-post tax-xogħol iddedikat għar-rilassament fejn ma huwiex permess tagħmir diġitali bħal laptops u telefons hija benefiċjali għar-restorazzjoni tas-saħħa mentali. Dan l-ispazju jista' jiġi mgħammar b'dawl baxx u mużika rilassanti u tagħmir tal-eżerċizzju ħafif. Dan l-ispazju jista' jippermetti l-meditazzjoni u attivitá fiżika ħafifa²¹.

RAKKOMANDAZZJONI 3

Ikkultiva l-kompassjoni

Il-kompassjoni għalik innifsek u għall-oħrajn hija waħda mill-iktar aspetti minsija tas-sett ta' ħiliet tar-reżiljenza. Il-kompassjoni żżid l-emozzjonijiet pożittivi, toħloq relazzjonijiet tax-xogħol pożittivi, u żżid l-ispirtu tat-tim. Hija żżid il-ferħ u l-benesseri u tnaqqas l-istress. Is-suċċess individwali, tat-tim, u organizzattiv jistrieħ fuq kultura ta' kompassjoni fuq il-post tax-xogħol.

RAKKOMANDAZZJONI 4

Żviluppa l-aġilità mentali

Heġġeg lill-impjegati jiżviluppaw l-aġilità mentali tagħhom. L-aġilità mentali hija l-abbiltá li wieħed ikun flessibbli fi ħsibijietu. Hija tinvolvi l-ipproċessar tal-esperjenza ta' stress sabiex jingħata **rispons**, minflok ma ssir **reazzjoni** għal xi sitwazzjoni jew persuna diffiċli. Hija l-abbiltá li wieħed ikun komdu bi kwistjonijiet kumplessi, li jeżamina s-sitwazzjonijiet b'mod ċar, li jagħmel konnessjonijiet utli bejn affarjiet differenti, kif ukoll jgħin lill-

oħrajn jifhmu b'lingwaġġ sempliċi. Eżempji ta' kif wieħed jista' jtejjeb l-aġilità mentali jinkludu li wieħed jgħaqqad jigsaw puzzle jew jilgħab il-karti bħal solitaire jew poker.

1.10 RAKKOMANDEZZJONIJIET GĦAL MIN IĦADDEM SABIEX IKOLLU HADDIEMA IKTAR REŻILJENTI

RAKKOMANDEZZJONI 1

Ipprovdi taħriġ u mentoraġġ tar-reziljenza billi tqabbad faċilitaturi kkwalifikati tar-reziljenza.

Ikkunsidra s-sugġetti segwenti fit-taħriġ²²:

- Rebħ ta' Sfidi Interpersonali
- Immaniġġjar tal-Emozzjonijiet
- Protezzjoni kontra l-Kollass Mentali u Fiziku
- Kif Tlahħaq mal-Istress relatat max-Xogħol
- Titjib fid-Drawwiet tal-Irqad
- Kif Tibqa' Kalm
- Kif Għandek Tagixxi ma' Persuni Diffiċli
- Titjib tal-Ħiliet ta' Komunikazzjoni
- Kif Tidhol għal Sfidi Ġodda
- Titjib tas-Saħħa Fizika

**IKKULTIVA
L-KOMPASSJONI
FUQ IL-POST
TAX-XOGĦOL**

RAKKOMANDEZZJONI 2

Ifhem lill-Impjegati Tiegħek

Impjegati reżiljenti jagħmlu organizzazzjonijiet reżiljenti. Persuni li jiġu appoġġjati, immotivati, u msaħħa jkunu jistgħu jirbħu l-ostakli u d-distrazzjonijiet aħjar. Tgħallem iktar dwar liema stressuri relatati max-xogħol l-iktar li jaffettwaw lill-impjegati. Ikkunsidra li tistaqsi lill-impjegati jwieġbu stħarriġ li jinkludi mistoqsijiet relatati mal-istress u mar-reziljenza. Meta jkollok id-data u tkun taf l-impatt tal-istress u ta' fatturi oħra, inti tista' tiżviluppa pjan sabiex tibni r-reziljenza u kultura tax-xogħol tajba għas-saħħa²².

RAKKOMANDEZZJONI 3

Tmexxija Involuta

Post tax-xogħol reżiljenti jeħtieġ tmexxija li tkun involuta sabiex ikun iktar probabbli li l-impjegati jipparteċipaw fi programmi

ta' reziljenza. It-tmexxija hija importanti sabiex jiġu stabbiliti l-prijoritajiet, l-għanijiet, u l-allokkazzjoni tar-riżorsi sabiex tissaħħaħ ir-reziljenza fuq il-post tax-xogħol²².

RAKKOMANDAZZJONI 4

Oħloq Kultura u Timijiet Reziljenti

Ippromwovi stil ta' manigment miftuħ u ta' fiduċja u ħarreg lill-manigjers sabiex jifhmu l-importanza tal-appoġġ tal-benesseri mentali tal-persunal. Dan jeħtieġ komunikazzjoni regolari u effettiva. Dan għandu jkun ibbażat fuq il-prinċipji tat-tiżiħ, skop, fiduċja u responsabbiltà²².

RAKKOMANDAZZJONI 5

Tejjeb l-Ambjent tax-Xogħol

Kemm jekk l-ambjent tax-xogħol tiegħek għandu uffiċċji fiżiċi jew postijiet virtwali, li tkun flessibbli meta possibbli huwa importanti. Sabiex ittejjeb l-ambjent tax-xogħol, ikkunsidra s-segwenti¹⁶:

- **Ippermetti l-awtonomija** meta possibbli, u ħalli lill-individwi jagħmlu xogħolhom.
- **Apprezza u ppremja xogħol tajjeb.** Li tapprezza x-xogħol tajjeb li jkun sar juri lill-impjegati li xogħolhom huwa stmat u essenzjali. Barra minn hekk, jgħin sabiex jibni ambjent tax-xogħol li huwa pozittiv, motivazzjonali u interessanti.
- **Ipprovi aċċess għal servizzi u appoġġ meta jkunu meħtieġa għaz-żamma ta' saħħa fiżika u mentali tajba.** Għali l-impjegati jeħtieġu aċċess għal speċjalist għal kundizzjonijiet ta' saħħa fiżika jew mentali. Żgura li l-impjegati jkunu informati dwar kif jaċċessaw il-kura u li l-kura hija disponibbli għal dawk li għandhom bżonnha. Ipprovi informazzjoni dwar ir-riżorsi ta' sikwit.
- **Ippermetti skedi flessibbli.** Min iħaddem jista' jtejjeb l-ambjent billi jippermetti skedi tax-xogħol flessibbli u jnaqqas il-bżonn għal granet tax-xogħol fit-tard. Jekk ikun meħtieġ xogħol tax-xift, min iħaddem għandu jakkomoda lil dak li jkun billi joffri rotazzjonijiet aġġustabbli tax-xift fejn ikun possibbli sabiex l-impjegati jibqgħu mistrieħa.
- **Kun ragonevoli dwar l-aspettattivi tax-xogħol.** L-organizzazzjonijiet għandhom ikunu viġilanti dwar il-politiki tagħhom fuq aspettattivi u ħin tax-xogħol. Il-motivazzjoni għas-suċċess li tista' tirriżulta f'li l-persunal jiġi mbottat sabiex

izid il-pizijiet tax-xogħol tista' taħdem bil-maqlub u timmina l-produttività u r-riżultati.

Għal iktar informazzjoni dwar il-bini tar-reżiljenza tiegħek tista' tikseb fuljett billi tikkuntattja d-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard fuq in-numru tat-telefon 2326 6000 jew permezz ta' posta elettronika fuq health.pro@gov.mt.

1.11 RIŻORSI UTLI GĦAS-SAĦĦA MENTALI

FONDAZZJONI RICHMOND

Il-Fondazzjoni tmexxi gruppi ta' awtogħajnuna f'Malta u Għawdex kif ukoll grupp ta' appoġġ tal-familja. Il-Fondazzjoni Richmond tagħti taħriġ fl-ewwel għajnuna għas-saħħa mentali lil organizzazzjonijiet u lill-pubbliku ġenerali. Hija tippovdi wkoll servizzi ta' appoġġ minn professjonisti tas-saħħa mentali.

telefon: 2148 2336, 2144 0324, 2122 4580

sit web: www.richmond.org.mt

indirizzi: 424, Triq il-Kbira San Ġużepp, Santa Venera

posta elettronika: info@richmond.org.mt

SERVIZZI TA' APPOĠĠ GĦALL-IMPJEGATI

Programm ta' Appoġġ għall-Impjegati (ESP), mmirat għal impjegati tas-Servizz Pubbliku.

telefon: 2200 1210

sit web: www.esp.gov.mt.

posta elettronika: esp.opm@gov.mt

DIRETTORAT GĦALL-PROMOZZJONI TAS-SAĦĦA U PREVENZJONI TAL-MARD

Joffri programm dwar il-bini tar-reżiljenza fil-popolazzjoni ġenerali (Iktar informazzjoni hija disponibbli fit-taqsimha tal-introduzzjoni ta' dan id-dokument intitolata – Servizzi tas-saħħa b'xejn offruti mid-Direttorat).

telefon: 2326 6000

sit web: www.health.gov.mt

posta elettronika: health.pro@gov.mt

UFFIĊĊJU TAL-KUMMISSARJU GĦAS-SAĦĦA MENTALI

Il-Kummissarju jipromwovi u jissalvagwardja d-drittijiet ta' persuni li jsofru minn disturb mentali, u ta' dawk li jindukrawhom.

telefon: 2592 4304

sit web: www.health.gov.mt

posta elettronika: mentalhealthcommissioner.mfh@gov.mt

SERVIZZI TAS-SAĦĦA MENTALI MALTA

Il-kura tas-saħħa mentali hija pprovduta minn diversi ċentri tas-saħħa, inkluż il-Birgu, il-Furjana, il-Gżira, il-Mosta, l-Imtarfa, Hal Tarxien u Hal Qormi. Jekk wieħed qiegħed isofri minn problema tas-saħħa mentali għandu jibda billi jżur l-eqreb ċentru tas-saħħa jew tabib tal-familja, sabiex jiġi rreferut għas-servizzi tas-saħħa mentali. Dawn jiġu pprovduti b'xejn u jistgħu jinkludu referenza għal speċjalisti oħra fil-qasam, inklużi infermiera tal-kura tas-saħħa mentali, haddiema li jindukraw, haddiema soċjali, psikologi, u psikjatri, skont is-sitwazzjoni individwali. Huwa rrakkomandat li wieħed iċempel il-klinika rispettiva għal appuntament. Għal iktar informazzjoni wieħed jista' jaċċessa l-ħolqa segwenti: <https://deputyprimeminister.gov.mt/en/phc/Pages/Services/Mental-Health-Services/Mental-Health-Services.aspx>

SERVIZZI TAS-SAĦĦA MENTALI TAL-KOMUNITÀ

Jipprovdu servizzi lil persuni li jsofru minn problemi tas-saħħa mentali sabiex jippermettulhom ikomplu b'ħajjithom fi hdan l-ambjent tad-dar tagħhom.

telefon: 2330 4236 (Tim sabiex tintlaħaq il-Komunità)

sit web: www.mentalhealthservices.gov.mt

indirizz: Outreach Team, L-Isptar Monte Carmeli, Triq Notabile, H'Attard

ACCÉSSA
S-SERVIZZI
TAS-SAĦĦA
MENTALI

**SERVIZZI TAL-KURA SEKONNDARJA
(IBBAŻATA FL-ISPTAR)**

L-ISPTAR MONTE CARMELI

*telefon: 2141 5183*TAQSIMA TAL-INPATIENTS PSIKJATRIĊI
(SPTAR MATER DEI)*telefon: 2545 6920/1*TAQSIMA TAL-OUTPATIENTS PSIKJATRIĊI (SPTAR
MATER DEI)*telefon: 2545 6930/1 jew 2545 5222*

SERVIZZ TA' INTERVENT FI KRIŻI MENTALI

*telefon: 2545 3950*ID-DIPARTIMENT TAL-AĊĊIDENTI U L-EMERĠENZA
FL-ISPTAR MATER DEI

Joffri appoġġ f'diversi sitwazzjonijiet ta' krizi relatati mas-saħħa mentali. It-tim isegwi lill-pazjenti għal massimu ta' tliet ġimgħat, bl-għan li jnaqqas il-ħsara lill-pazjent jew lil haddieħor, b'hekk jitnaqqsu n-numru ta' dħul fl-isptar Monte Carmeli, kif ukoll li d-dħul isir esperjenza inqas trawmatizzanti.

telefon: 2545 4030

L-ISPTAR ĠENERALI TA' GĦAWDEX

telefon: 2156 1600

SERVIZZI TA' APPOĠĠ U EDUKAZZJONI

FONDAZZJONI SURET IL-BNIEDEM

Il-**Fondazzjoni Suret il-Bniedem** toffri kura residenzjali temporanja lil persuni b'diffikultajiet ta' saħħa mentali.

telefon: 2123 2330

sit web: <https://www.facebook.com/fsib99/>

posta elettronika: info@suretilbniedem.org

HEARING VOICES MALTA

Dan huwa network li jiffacilita l-appoġġ għall-awtogħajnuna għal persuni li jisimgħu l-ilhna.

sit web: <https://www.facebook.com/hearingvoicesmalta/about/>

posta elettronika: hearingvoicesmalta@gmail.com

KELLIMNI.COM

Jipprovdi appoġġ ħieles, anonimu u kunfidenzjali lil tfal u adolexxenti.

sit web: www.kellimni.com

OLLI CHAT - RICHMOND FOUNDATION

Chat online 24/7 li joffri appoġġ emozzjonali

sit web: www.olly.chat

APPOĠĠ

1.12 KONKLUŻJONI

Dan il-kapitlu jgħammar lil min iħaddem u lill-manigment bl-għodda u bl-informazzjoni neċessarja li bihom jista' jgħin jew jirreferi lill-impjegati li jsofru minn nuqqas ta' saħħa mentali. Mizuri sempliċi bħat-tnaqqs tal-istigma dwar is-saħħa mentali, l-ottimizzazzjoni tal-organizzazzjoni tax-xogħol u tal-hin tax-xogħol, bħal bl-introduzzjoni ta' mizuri favur il-familja bħal hin flessibbli u telexogħol, u l-għoti ta' servizzi konvenjenti ta' indukrar tat-tfal, ilkoll jgħinu fil-ksib ta' bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja privata. Manigment aħjar tal-istress u l-introduzzjoni ta' programmi sempliċi għall-promozzjoni tal-benesseri fuq il-post tax-xogħol, bħal programmi għall-bini ta' reziljenza bejn l-impjegati, ukoll intwerew li jikkontrobwixxu għal titjib fis-saħħa u l-benesseri mentali okkupazzjonali. Inizjattivi bħall-Programm ta' Appoġġ għall-Impjegati, tas-servizz pubbliku u l-għoti ta' taħriġ fl-Ewwel Għajjnuna għas-Saħħa Mentali lil min iħaddem u lill-impjegati mill-Fondazzjoni Richmond huma rakkomandabbli u għandhom bżonn jiġu sostnuti.





2

IKEL TAJJEB
GĦAS-SAĦĦA FUQ
IL-POST TAX-XOGĦOL

2.1 SFOND

Ikel u xorb b'volum għoli ta' xaħam saturat, zokkor, u melħ (HFSS) normalment jinbiegħ mill-magni tal-bejgħ awtomatiċi, kantins u waqt seminars u avvenimenti organizzati mill-post tax-xogħol. Dawn jinkludu soft drinks, energy drinks, meraq tal-frott jew squashes, crisps, ċikkulati, ħelu, eċċ. Il-konsum regolari ta' ikel mhux tajjeb għas-saħħa u xorb biz-zokkor iwassal għall-iżvilupp ta' mard kroniku bħat-taħsir tas-snien, l-obeżità, mard tal-qalb, u dijabete tat-tieni tip. Bidliet żgħar fl-ambjent tal-ikel ta' fuq il-post tax-xogħol, bħat-tneħħija tal-aċċess għal ikel HFSS u l-offerta ta' għażliet ta' ikel aħjar għas-saħħa, jipprovdu opportunità għall-postijiet tax-xogħol sabiex "jimbuttaw" jew jinfluwenzaw pożittivament id-drawwiet tal-ikel tal-impjegati u jtejbu s-saħħa tagħhom. Huwa essenzjali li jiġi ffacilitat ambjent ta' ikel tajjeb għas-saħħa bil-provvista ta' għażliet aħjar għas-saħħa fuq il-post tax-xogħol. L-introduzzjoni ta' għażliet aħjar għas-saħħa tista' tkun gradwali, skont in-natura tal-post tax-xogħol, il-kuntratt tal-magni tal-bejgħ awtomatiċi, ir-relazzjoni mal-fornitur tiegħek, u l-interess tal-haddiema li jippruvaw prodotti godda²³. Għal gwida dwar l-akkwist tal-ikel, wieħed jista' jirreferi wkoll għal dokument intitolat "Akkwist Pubbliku ta' Ikel għas-Saħħa – Rapport Tekniku dwar il-Kuntest tal-Iskola" li ġie kkompilat flimkien ma' membri Ewropej oħra matul il-Presidenza Maltija tal-2017 li permezz tiegħu ġew stabbiliti standards tal-ikel tal-iskola u proċeduri għall-akkwist. Dawn jistgħu jiġu adattati għall-użu minn kwalunkwe xerrejja oħra tal-ikel pubbliċi jew privati (eż. sptarijiet, djar tal-irtirar, ħabsijiet, kantins tal-ministeri u kumpaniji pubbliċi, forzi tad-difiża, forniment tal-ikel u x-xorb għall-avvenimenti)²⁴.

2.2 AZZJONIJET U IDEAT GĦAL MIN IĦADDEM SABIEX JIPPROVDI GĦAŻLIET TA' IKEL U XORB AĦJAR GĦAS-SAĦĦA FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

- It-twettiq ta' analiżi tas-sitwazzjoni sabiex jiġu stabbiliti l-akkwist, id-distribuzzjoni, il-viżibbiltà, u l-konsum ta' prodotti f'postijiet tal-ikel fuq il-post tax-xogħol. L-evalwazzjoni għandha tiegħu inkunsiderazzjoni wkoll kwalunkwe prodott tad-dolċerija u tal-ħelu li jittiehed fuq il-post tax-xogħol meta xi hadd jagħlaq sninu, wara safra barra l-pajjiż, u okkażjonijiet oħra. Ikkunsidra ċ-ċelebrazzjonijiet ta' għeluq snin xi hadd darba fix-xaħar minflok f'kull ġurnata individwali.
- L-iżgurar li l-bżonnijiet ta' kull individwu fuq il-post tax-xogħol huma moqdiya billi jiġu pprovduti għażliet veġetarjani u/jew vegani, kif ukoll li jiġu moqdiya individwi coeliac jew li huma intolleranti għal-lattożju u nisa tqal.

**IPPROVDI
ALTERNATTIVI
TA' IKEL AKTAR
TAJJEB GĦAS-
SAĦĦA FUQ IL-
POST TAX-XOGĦOL**

- L-iżgurar li tkun disponibbli kċina żgħira bi frigg u microwave sabiex l-impjegati jkunu jistgħu jgħibu ikel nutrittiv mid-dar, jaħżnuh, u jsaħħnuh.
- Id-disponibbiltà ta' frott u ħaxix frisk bħala snekks.
- Id-disponibbiltà ta' funtani jew dispensers tal-ilma.
- Hija rakkomandata wkoll l-adozzjoni ta' **prattiki sostenibbli**:
 - i. L-evitar ta' plastik li jintuza darba biss. Min iħaddem forsi jkun jixtieq jipprovdli lill-impjegati b'sett ta' pożati tal-azzar inossidabbli sabiex jintużaw fuq il-post tax-xogħol.
 - ii. L-offerta ta' ikel stagjonali, frisk, ipprovdut lokalment jew sostenibbilment u ttikkettat b'mod xieraq.
 - iii. L-akkwist ta' għażliet ta' ħut minn pixkeriji sostenibbli u mmanigġjati responsabbilment.

2.3 STANDARDS TAL-IKEL U X-XORB

Il-Linji Gwida Bbażati fuq in-Nutrijenti għall-Ikel u x-Xorb²⁵ skont il-Figura 2 iservu bħala gwida sabiex juru l-livelli aċċettabbli ta' nutrijenti għal kull 100g ta' prodotti tal-ikel u xorb. Is-sistema tal-kodiċi tal-kuluri tad-dawl tat-traffiku tintuza sabiex tissimplifika l-għażla tagħna ta' ikel u xorb aħjar għas-saħħa. Dawn il-linji gwida huma bbażati fuq id-dieta Mediterranja, u jibbenefikaw il-popolazzjoni fl-età tax-xogħol, i.e. minn 19-il sena



sa 65 sena. L-ikel ma għandux jinkludi iktar minn 2g ta' aċidu xaħmi trans għal kull 100g ta' xaħam. Idealment l-ikel servut ma għandu jinkludi ebda aċidu xaħmi trans. Il-koloranti għandhom jiġu evitati, filwaqt li s-sustanzi li jtejbu (eż. il-glutamat tal-monosodju – MSG) ma għandhomx ikunu permessi.







Ikel	 Għażla tajba	 Għażla raġonevoli	 Għażla hażina
	għal kull 100g	għal kull 100g	għal kull 100g
Karboidrati			
Li minnhom huwa zokkor	5 g jew inqas	5-10g	Iktar minn 10g
Zokkor fiċ-ċereali	5g jew inqas	5-15g	Iktar minn 15g
Xaħmijiet	3g jew inqas	3-20g	Iktar minn 20g
Xaħam Saturat	1.5g jew inqas	1.5-5g	Iktar minn 5g
Melħ	0.3g jew inqas	0.3-1.5g	Iktar minn 1.5g
Sodju	100mg jew inqas	100-600mg	Iktar minn 600mg
Fibra	Aghżel ikel għoli fil-fibra. Prodott għandu l-fibra jekk jinkludi mill-inqas 3g għal kull 100g ta' prodott. Prodott huwa għoli fil-fibra jekk jinkludi mill-inqas 6g għal kull 100g ta' prodott.		
Xorb	 Għażla tajba	 Għażla raġonevoli	 Għażla hażina
	għal kull 100mls	għal kull 100mls	għal kull 100mls
	Ilma	Xorb ieħor eż. ilma bit-taħwir	Energy drinks Xorb alkoħoliku Xorb biz-zokkor
Zokkor	0g	2.5g jew inqas	Iktar minn 2.5g
Xaħmijiet	0g	1.5g jew inqas	Iktar minn 1.5g
Xaħam Saturat	0g	0.75g jew inqas	Iktar minn 0.75g
Il-ħalib abjad plain huwa parti minn dieta tajba għas-saħħa u jista' jiġi kkonsmat skont il-Linji Gwida Dijetetiċi - bil-mod Mediterranju!			

Figura 2. Linji gwida bbażati fuq in-nutrijenti għall-ikel u x-xorb bl-użu tas-sistema tal-kodiċi tal-kuluri tad-dawl tat-traffiku

2.4 RAKKOMANDEZZJONIJIET GĦAL AZZJONIJIET LI GĦANDHOM JITTIEĦDU MINN MIN IĦADDEM GĦAT-TITJIB TAL-PROVVISTA TA' IKEL U XORB FIL-MAGNI TAL-BEJGĦ AWTOMATIĊI

RAKKOMANDEZZJONI 1

HIDMA MAL-FORNITUR/I TAL-MAGNI TAL-BEJGĦ AWTOMATIĊI TIEGĦEK

PASSI LI GĦANDEK ISSEGWI QABEL IĠĠEDDED IL-KUNTRATT TAL-MAGNI TAL-BEJGĦ AWTOMATIĊI:

1. Iddeċiedi tadottax approċċ gradwali

L-ikel u x-xorb kollu għall-bejgħ ġewwa magna tal-bejgħ awtomatika għandu jissodisfa l-istandards ta' nutrizzjoni għall-ikel u x-xorb. Jekk ma huwiex possibbli li dan jinkiseb f'salt, jista' jiġi implimentat approċċ fi stadji. Pereżempju:

- 50% tal-prodotti għandhom jissodisfaw l-istandards fi żmien sena
- 75% tal-prodotti kollha għandhom jissodisfaw l-istandards fi żmien sentejn
- 100% tal-prodotti kollha għandhom jissodisfaw l-istandards fi żmien tliet snin.

2. Ikkuntattja lill-fornitur/i tal-magni tal-bejgħ awtomatiċi

Jekk il-kuntratt għadu fl-istadji inizjali tiegħu, xorta jaqbel li tinforma lill-fornitur/i dwar l-intenzjonijiet tiegħek li tbigħ għazliet ta' ikel u xorb tajbin għas-saħħa mill-magna tal-bejgħ awtomatika meta l-kuntratt ikun imissu jiġġedded fil-futur²³.

3. Innegozja

Innegozja l-kuntratt tal-magna tal-bejgħ awtomatika/kantin, billi teżamina fatturi bħall-kontenut, l-inklużjoni ta' prodotti kummerċjali (billi l-għazliet aħjar għas-saħħa jkunu iktar vizibbli u tikkettati aħjar). Jekk it-tiġdid tal-kuntratt tal-magna tal-bejgħ awtomatika/kantin jitwettaq fi stadji, **is-sistema tad-dawl tat-traffiku**²³ għanda tigi użata sabiex prodotti tal-ikel differenti jkunu jistgħu jiġu kkategorizzati f'database skont il-valur nutrizzjonali tagħhom.

IS-SISTEMA TAD-DAWL TAT-TRAFFIKU

Aħdar: prodotti li għandhom valur nutrizzjonali ogħla u huma baxxi fix-xaħam saturat, xaħam miżjud, zokkor miżjud, u melħ. Eżempji jinkludu frott u ħaxix u prodotti tal-ħalib b'volum baxx ta' xaħam.

Ambra: prodotti li għandhom xi valur nutrizzjonali iżda jinkludu ammont moderat ta' xaħam saturat, xaħam miżjud, zokkor miżjud, u melħ. Eżempji jinkludu xorb bi fitt zokkor, prodotti tal-ħalib bix-xaħam kollu, u varjetà ta' sandwiches bil-ħobż abjad.

Aħmar: prodotti li għandhom valur nutrizzjonali limitat li għandhom koncentrazzjoni ta' enerġija u possibbilment huma għolja fix-xaħam saturat, zokkor, u melħ. Eżempji jinkludu xorb li fih iz-zokkor, ċikkulati, ikel moqli f'ħafna żejt, crisps, u gallettini.

RAKKOMANDAZZJONI 2

L-GHAŻLIET TA' IKEL TAJJEB GĦAS-SAĦĦA ISIRU REALTÀ

Ideat għal magni tal-bejgħ awtomatiċi aħjar għas-saħħa

It-titjib tal-ikel u x-xorb offruti fil-magna/i tal-bejgħ awtomatiċi fuq il-post tax-xogħol tiegħek ma huwiex diffiċli. Dawn li ġejjin huma xi ideat²³:

1. Naqqas id-daqsijiet tal-pakketti offruti

Dan jgħin sabiex jingħadda messaggġ ċar dwar id-daqsijiet tal-porzjon irrakkomandati għal prodotti tal-kategorija “ħamra” bħall-crisps u ċ-ċikkulati. Sneks mielħa għandhom jiġu pprovduti f'daqsijiet ta' pakketti ta' 30g jew inqas.

2. Qiegħed għażliet aħjar għas-saħħa mill-inqas gewwa gabarrè wieħed fil-magna tal-bejgħ awtomatika

Jekk il-magna tal-bejgħ awtomatika ma tigix imġedda f'salt, introduċi għażliet aħjar għas-saħħa gradwalment. Għażla oħra tista' tkun li tizgura li dejjem ikun hemm verżjoni “aħjar għas-saħħa” ta' prodott “mhux tajjeb għas-saħħa”. Pereżempju, għal kull soft drink biz-zokkor kollu, inkludi għażla bla zokkor u l-ilma.

3. Innegożja perjodu ta' prova għal prodotti godda

Stabbilixxi perjodu ta' prova sabiex tteġġeg lill-ħaddiema jippruvaw il-prodotti godda disponibbli. Staqsi lill-impjegati jagħtu feedback dwar l-ikel tajjeb għas-saħħa li ppruvaw u ppermetti li l-magna tal-bejgħ awtomatika timtela bi prodotti li jippreferu



l-impjegati. Inizjalment, ikseb prodotti godda fi kwantitajiet zġhar sabiex tevalwa l-popolarità tagħhom.

4. Aġhti prezz kompetittiv lill-ghazliet aħjar għas-saħħa

Studju mwettaq fl-2015 sab evidenza li disponibbiltà ikbar u prezzijiet orħos huma fatturi assoċjati ma' iktar xiri ta' prodotti aħjar għas-saħħa²⁶. Wieħed jista' jesplora wkoll il-bejgħ ta' prodotti aħjar għas-saħħa bi prezz aħjar, bl-użu tal-profitti minn prodotti inqas tajbin għas-saħħa sabiex jagħmilhom iktar kompetittivi.

5. Tqegħid tal-prodotti f'postijiet li jiġbdu l-ghajn. (Ippromwovi l-prodotti aħjar għas-saħħa)

L-ghazliet aħjar għas-saħħa għandhom jitqiegħdu eqreb għal-livell tal-ghajn minn dawk inqas tajbin għas-saħħa, u jiġu ttikkettati b'mod ċar bi stiker li tgħid "għdid" jew "għazla aħjar għas-saħħa". Il-persunal għandu jiġi mħegġeg jipprova l-ghazliet aħjar għas-saħħa. Meta l-magna tal-bejgħ awtomatika tikkonsisti biss fi prodotti aħjar għas-saħħa, ikkunsidra li tqegħidha f'post b'vizibbiltà għolja li jiġi ffrekwentat ta' sikwit. Jekk għandek haddiema bix-xift fuq il-post tax-xogħol tiegħek, heġġeg il-konsum billi ttiprovdi "vawċers" għal ikel tajjeb għas-saħħa għall-haddiema tax-xift ta' billejl.



Eżempji ta' snekks tajbin għas-saħħa

- Frott frisk
- Crisps tal-ħaxix disidratat mingħajr ebda melħ, zokkor, u żjut miżjuda.
- Frott disidratat mingħajr ebda zokkor u żjut miżjuda.
- Ċipps tal-patata moħmija li huma baxxi fil-melħ.
- Crackers magħmula minn qamħ sħiħ mingħajr ebda melħ miżjud.
- Dips tal-bigilla jew hummus li huma baxxi fiż-żejt u melħ miżjud.
- Yogurt plain bla xaħam jew b'volum baxx ta' xaħam mingħajr zokkor miżjud.
- Ġobon moxx b'xaħam baxx u b'sodju baxx.
- 100% sorbet tal-frott mingħajr ebda zokkor miżjud.
- Popcorn mifqugħ bl-arja jew popcorn b'volum baxx ta' xaħam mingħajr ebda melħ u żjut miżjuda.
- Ċipps tal-pita magħmula minn qamħ sħiħ mingħajr ebda melħ u żjut miżjuda.

Eżempji ta' ikliet tajbin għas-saħħa

- Sandwich magħmul minn qamħ sħiħ bl-irkotta, bit-tadam u bil-ħass.
- Varjetà wiesgħa ta' sopop ippreparati b'ingredjenti friski (sħan u kesħin).
- Insalata tal-ispinaci u tiġieġ mixwi b'karrotti mqattgħa u vinaigrette ippreparat bl-użu ta' żejt taż-żebbuġa, lumi, u mustarda.
- Insalata tat-tonn bil-crackers magħmula minn qamħ sħiħ.
- Insalata tal-quinoa u tat-tiġieġ bil-bżar aħmar.
- Wrap tat-tiġieġ/tat-tonn bl-insalata.

2.5 TITJIB TAL-PROVVISTA TA' IKEL U XORB FIL-KANTINS TAL-POST TAX-XOGĦOL

LINJI GWIDA GĦALL-KANTINS

It-tabella ta' hawn isfel hija checklist utli għall-għażliet ta' ikel u xorb li għandhom jiġu offruti fil-kantins ta' fuq il-post tax-xogħol²⁷. Id-daqsijiet tal-porzjon imsemmija fit-tabella hawn isfel għall-ikel differenti huma spjegati fil-Figura 3 – Daqsijiet tal-porzjon.

Varjetà u stagjonalità	
Prodotti stagjonali	Prodotti lokali, friski, u ta' dak l-istagun għandhom dejjem ikunu l-għażla ppreferuta.
Nutrizzjoni	
Tnaqqis tal-melħ	Ikel għoli fil-lamtu bħar-ross, l-għagin, u l-patata għandhom jitgħallew mingħajr ma jintuza melħ mal-ilma.
	Tqegħidx shakers tal-melħ fuq l-imwejjed tal-kantin.
	L-ikel idealment jiġi mħawwar bl-użu tal-ħwawar u tal-ħxejjex aromatici jew kubi tal-istokk
Żieda fil-konsum tal-frott u tal-ħaxix	Mill-inqas nofs il-volum ta' deżerti disponibbli għandu jkun ibbażat fuq il-frott, li jista' jkun frisk jew iffriżat.
	Porzjon frott għandu jingħata bi prezz orħos minn porzjon deżerta għolja fiz-zokkor u xaħam.
	L-iklet għandhom jinkludu porzjon ta' karboidrat magħmula minn qamħ sħiħ, porzjon proteina, żewġ porzjonijiet ħaxix, u porzjon frott bħala deżerta.
Tnaqqis ta' xaħmijiet saturati u xaħmijiet trans	Qatgħat ta' laħam u prodotti ta' laħam dgħif biss għandhom jiġu servuti, u x-xaħam vizibbli għandu jitneħħa qabel it-tisjir. Meta jiġu offruti, il-gallettini, il-kejkijiet, u l-pasti għandhom ikunu baxxi fix-xaħam totali u fix-xaħam saturat.
Ċereali	Iċ-ċereali tal-kolazzjon offruti għandu jkollhom volum għoli ta' fibra (i.e. iktar minn 6g/100g) u ma għandhomx jaqbzu l-15g/100g zokkor totali. Ħafur tal-poriġ u gallettini tal-granza għandhom dejjem ikunu disponibbli.

Ħut	Jekk il-fornituri tal-ikel u x-xorb iservu ikla ta' nofsinhar u ikla ta' filgħaxija, il-ħut idealment għandu jiġi pprovdut darbtejn f'gimġha, li porzjon minnu jkun ħut żejtni (eż. salamun, tonn frisk, kavalli, u sardin). Jekk il-fornituri tal-ikel u x-xorb iservu biss ikla ta' nofsinhar jew ta' filgħaxija, għandha tkun disponibbli ħuta żejtnija mill-inqas kull gimġha.
Snekks	Is-snekks mielħa għandhom ikunu disponibbli biss f'daqsijiet ta' pakketti ta' 30g jew inqas. L-għażliet jistgħu jinkludu: <ul style="list-style-type: none"> • Lewż u żrieragħ, mhux moqlija, mingħajr melħ jew zokkor miżjud. • Fazola mixwija/imnixxa u ċicri mixwija, mingħajr melħ jew zokkor miżjud. • Popcorn plain, mifqugħ bl-arja mingħajr butir, melħ, jew zokkor miżjud. • Rice cakes baxxi fix-xaħam, melħ u zokkor miżjud.
Ħlewwiet	Jekk jiġu offruti, il-ħlewwiet u l-pakketti ta' snekks ħelwin għandhom ikunu fl-iżgħar daqs ta' porzjon li jkun disponibbli fis-suq, u ma għandhomx jaqbu l-250kcal kull pakkett.
Ilma	Għandu jkun vizibbli u disponibbli b'xejn u din il-provvista għandha tiġi promossa.
Eżempji ta' xorb tajjeb għas-saħħa	<ul style="list-style-type: none"> • Ilma. • Ħalib abjad frisk u ħalib frisk mingħajr lattożju li jinkludi mhux iktar minn 2.5% xaħmijiet totali. • Ħalib xkumat frisk li jinkludi mhux iktar minn 0.3% xaħmijiet totali. • Xorb tal-ħalib tal-ħafur, tar-ross, tax-xgħir, tas-sojja u tal-lewż imsaħħa u mhux ħelu. • Xorb sħun eż. te, infużjonijiet erbali, kafè, xorb tal-kawkaw sħun u mhux ħelu.

Tabella 1. Checklist tal-ikel u xorb li għandu jiġi offruti fil-kantins tal-post tax-xogħol

BIDLA FIL-PORZJONIJIET TGHINEK TITLIF IL-PIŻ Gwida għall-porzjonijiet ta' kull grupp tal-ikel għall-adulti li jixtiequ jitilfu mill-piż u li huma 'l fuq minn 18-il sena, bl-livell moderat ta' attività fiżika. Din it-tabella turi kemm huwa l-porzjon li tista' tiekol minn dawn il-gruppi kuljum.					
 <p>KARBOIDRATI (ċereali) 3-4 PORZJONIJIET</p> <p>2 slajsis hobż tal-Frañċiż</p> <p>Slajis hobż tal-Malti</p> <p>30-40g ċereali</p> <p>80g ross nej</p> <p>80g għaġin nej</p> <p>80g couscous nej</p> <p>80g quinoa nejja</p> <p>80g bulgur wheat nej</p> <p>80g barley nej</p> <p>80g patata bil-qoxra</p>	 <p>HAXIX 3-4 PORZJONIJIET</p> <p>80g ħaxix imwerraq*</p> <p>80g ħaxix iehor</p> <p>50g legumi (fażola/piżelli/ghads/ful/ciċri)</p> <p>Kučċarun ħaxix misjur</p> <p>*Hass, spinaċi, rukola</p>	 <p>FROTT 2-3 PORZJONIJIET</p> <p>Frotta ta' daqs medju</p> <p>125ml frotta magħsura friska</p>	 <p>PROTEINI 2 PORZJONIJIET</p> <p>250 ml ħalib xkumat</p> <p>150ml <i>yoghurt light</i></p> <p>30-45g ġobon</p> <p>30-45g ġbejna</p> <p>30-50g irkotta</p>	 <p>PROTEINI 1-2 PORZJONIJIET</p> <p>115g ħut nej</p> <p>100g tiġieġ nej</p> <p>100g dundjan</p> <p>100g fenek nej</p> <p>90g laħam dghif nej*</p> <p>70g legumi</p> <p>Bajda waħda</p> <p>*Mhux aktar minn darbtejn fil-ġimgħa</p>	 <p>XAHAM U ZOKKOR MILL-ANQAS POSSIBLI</p> <p>10ml żejt taż-żebbuġa</p> <p>10ml żjut veġetali oħra</p>
	 <p>LEWŻ U ŻRIERAGĦ 4-5 FIL-ĠIMGĦA</p> <p>20g lewż, ġewż, ġellewż</p> <p>15g żrieragħ</p>	 <p>FROTT NIEXEF 1-2 FIL-ĠIMGĦA</p> <p>2-3 tin, jew pruna, jew berquq, jew tamal. Mgħarfa sultana, żbib jew passolina</p>			

Figura 3. Gwida għall-porzjonijiet ta' kull grupp tal-ikel

GWIDA GĦALL-PORZJONIJIET TA' KULL GRUPP TAL-IKEL

Id-daqsijiet tal-porzjonijiet offruti għandhom ikunu adegwati sabiex jiġi evitat li jittiekol iktar mill-porzjonijiet irrakkomandati. Il-Figura 3 turi x'inhu mfisser b'porzjon mill-gruppi ta' ikel differenti li għandhom jiġu kkunsmati kuljum.

2.6 TITJIB TAL-PROVVISTA TA' IKEL U XORB OFFRUTA F'LAQGĦAT, SEMINARS U AVVENIMENTI BIL-FORNIMENT TAL-IKEL U X-XORB

Mhux il-laqgħat kollha jeħtieġu l-ikel. Għaldaqstant huwa importanti li jiġi evalwat it-tul tal-laqgħa u n-numru ta' persuni li jkunu se jattendu qabel ma jiġi deciz jiġix ipprovdut ikel matul il-laqgħa. Jekk jiġi pprovdut l-ikel, żgura li matul il-laqgħat jiġi pprovdut ikel u xorb tajjeb għas-saħħa²⁸.

EŻEMPJI TA' GHAŻLIET TA' IKEL TAJJEB GĦAS-SAĦĦA WAQT KOLAZZJONIJIET, IKLIET TA' NOFSINHAR, IKLIET TA' FILGĦAXIJA, U RIĊEVIMENTI

- Għażliet tal-ikel li għandhom volum iktar baxx ta' xaħam, zokkor, melħ, u kaloriji.
- Evita shakers tal-melħ jew pakketti tal-melħ. Offri pakketti tal-bżar jew ħall.
- Aghżel ikel b'sorsi ta' xaħmijiet mhux saturati li jkunu tajbin għas-saħħa bħaż-żejt taż-żebuga, il-ħut, l-avokado, lewż mingħajr melħ, u żrieragħ. Illimita x-xaħmijiet saturati, li tipikament jinsabu fil-laħam xaħmi, il-butir, iż-żejt tal-palma, u ż-żejt tal-ġewż tal-Indi. Evita kemm jista' jkun ix-xaħmijiet trans (mhux iktar minn 2g/100g xaħam trans).
- Offri porzjonijiet adegwati tal-ikel; oqgħod lura milli toffri daqsijiet ta' porzjonijiet eċċessivament kbar.
- Uża qatgħat ta' laħam dgħif (jigifieri 90% laħam dgħif).
- Xaħmijiet miżjuda bħal kondimenti għandhom jiġu servuti mal-ġenb, minflok imħallta mal-ikel.
- Uża metodi tat-tisjir tajbin għas-saħħa bħal tisjir fil-forn, xiwi, jew bil-fwar li huma ppreferuti fuq il-qali.
- Inkludi sorsi ta' proteina bbażati fuq il-pjanti bħal legumi (għads, ċicri), tofu, żrieragħ mingħajr melħ, u lewż.



- Għandhom jintużaw zlazi bbażati fuq it-tadam minflok zlazi tal-krema, butir, jew ġobon.
- Inkludi ċereali magħmula minn qamħ shiħ eż. ħobż, għagin, ross u couscous ismar.
- Uża dip ibbażat fuq il-legumi magħmul mid-dar bħala dlik minflok butir jew marġerina.
- Agħzel deżerti b'inqas xaħam u kaloriji bħal frott frisk imqatta' u offrih flimkien ma' dip tal-yogurt tal-frott b'volum baxx ta' xaħam, ġelat/yogurt iffriżat b'volum baxx ta' xaħam u sorbet.
- Il-frott u ħaxix għandu jiġi inkluż bħala starters, kontorni, deżerti, u snekks.
- Il-frott u l-ħaxix stagjonali u lokali għandu jingħata preferenza.
- Evita l-frott imqadded u l-meraq tal-frott - dawn sikwit ikunu għolja fiz-zokkor u l-meraq tal-frott ikun baxx fil-fibra.

1. Għandek toffri ikel f'laqgħat, prezentazzjonijiet, u seminars f'nofs l-għodwa jew f'nofs waranofsinhar?

L-ikel ma għandux bżonn jintuża sabiex tteġġeg lill-persuni jattendu avvenimenti relatati max-xogħol u jista' jinqabeż matul il-pawzi f'nofs l-għodwa u f'nofs waranofsinhar. Ikkunsidra li toffri biss xorb tajjeb għas-saħħa. Jekk jiġi deciz li jiġi pprovdut l-ikel, offri biss frott u ħaxix frisk, u/jew ikel ieħor tajjeb għas-saħħa.

2. Xorb – x'għandek toffri?

- Ipprovdil il-ilma matul il-laqgħa kollha. It-togħma tal-ilma tista' tiġi mtejba billi żżid frott/ħaxix imqatta' bħal-lumi, il-laring, u l-ħjar, u billi żżid ħwawar friski bħan-nagħniegħ jew il-ħabaq.
- Alternattivi b'volum baxx ta' xaħam, ħalib mingħajr xaħam jew ħalib dairy-free.
- Kafè u te (regolari, dekafeinat, u/jew infużjonijiet erbali) – sħun jew kiesaħ.

**IXROB
L-ILMA**



2.7 ALTERNATTIVI TAJBIN GĦAS-SAĦĦA FL-ORDNIJET TA' IKEL U XORB GĦAL LAQGĦAT/SEMINARS

It-Tabella 2 turi skambji ta' ikel tajjeb għas-saħħa għall-kolazzjon, l-ikla ta' nofsinar, l-ikla ta' filgħaxija, finger foods u snekks.

KOLAZZJON

Agħzel dan....	Minflok...
Ħalib u yogurts b'volum baxx ta' xaħam jew mingħajr xaħam	Yogurts u ħalib bix-xaħam kollu
Ħobz magħmul minn qamħ sħiħ	Ħobz abjad
Ċereali magħmula minn qamħ sħiħ b'volum għoli ta' fibra u b'volum baxx ta' zokkor bħall-ħafur jew qamħ mhux ħelu/gallettini tal-ħafur	Pasti (croissants, doughnuts)
Frott sħiħ	Meraq jew nettari

IKLA TA' NOFSINHAR/IKLA TA' FILGĦAXIJA

Agħzel dan....	Minflok ...
Insalata bit-taħwir mal-ġenb	Insalata bit-taħwir imħallat magħha
Żejt taż-żebbuġa, meraq tal-lumi, u taħwir ibbażat fuq il-ħall	Taħwir kremuż tal-insalata
Sopop magħmula minn ħalib b'volum baxx ta' xaħam jew brodu magħmul mid-dar	Sopop magħmula bi krema tqila jew ġobnijiet b'volum għoli ta' xaħam
Għaġin magħmul minn qamħ sħiħ b'vinaigrette ħafif	Insalata tal-għaġin bil-majonez, krema tqila jew ġobnijiet b'volum għoli ta' xaħam
Laħmijiet dgħifa, tajr mingħajr il-ġilda, ħut, u tofu	Laħmijiet b'volum għoli ta' xaħam u moqlija, laħmijiet ipproċessati, laħmijiet maqtugħa tad-deli, tajr bil-ġilda, ħut moqli u miksi bil-frak tal-ħobz, tofu moqli f'ħafna żejt
Platter tal-ħaxix bil-hummus jew guacomole b'volum baxx ta' melħ	Bziezen tal-ħobz bil-butir
Frott frisk u yogurts iffriżati b'volum baxx ta' xaħam	Ġelat, pastizzi, kejkijiet, pasti, gallettini, u brownies

FINGER FOODS

Aghzel dan....	Minflok...
Dip tal-hummus, fażola jew guacamole ma ħaxix nej imqatta'	Platters tal-ġobon jew crackers bil-butir
Frott imqatta' frisk	Torti tal-frott, torti
Sfiefed tat-tiġieġ mixwi	Tiġieġ moqli
Biċċiet żgħar tal-pizza magħmula minn għaġina b'qamħ sħiħ b'kondimenti tajbin għas-saħħa bħaz-zalza tat-tadam, mozzarella parzjalment xkumata, u ħaxix	Pizza normali b'qoxra ħoxna u saff tqil ta' ġobon b'xaħam għoli u kisi bħal zalzett, perzūt, jew pepperoni
Popcorn mifqugħ bl-arja mhawwar b'xi żejt taż-żebbuġa u paprika	Crisps

SNEKKS

Aghzel dan....	Minflok...
Frott stagjonali u preferibbilment lokali	Gallettini
Platter tal-ħaxix	Ċipps (moqlija f'ħafna żejt)
Lewż mingħajr melħ u frott	Ikel mielaħ ħazin għas-saħħa

Tabella 2. Skambji tajbin għas-saħħa

Impjegati li jeħtieġu appoġġ nutrizzjonali individwali jingħataw il-parir li jikkuntattjaw lill-Helpline tan-Nutrizzjoni fuq 8007 3307.

2.8 KONKLUŻJONI

Meta post tax-xogħol ikun jista' jgħin lill-impjegati jagħmlu għażliet tal-ikel għaqlija bħala parti mill-programm tas-saħħa tal-post tax-xogħol, dan jista' jinfluwenza s-saħħa u l-benesseri fit-tul tal-persuna. Min iħaddem huwa mhegġeġ jippromwovi għażliet tal-ikel u xorb aħjar għas-saħħa għall-impjegati tiegħu. Dan jista' jsir billi jitneħħa jew gradwalment jitnaqqas l-aċċess għal ikel jew xorb li għandu volum għoli ta' xaħam, zokkor jew melħ u li jiġi servut fil-kantins, fil-magni tal-bejgħ awtomatiċi, u matul seminars jew konferenzi organizzati mill-post tax-xogħol. Huwa rrakkomandat li l-postijiet tax-xogħol joffru alternattivi ta' ikel aħjar għas-saħħa li jipprovdu opportunità sabiex "timbotta" jew tinfluwenza pożittivament id-drawwiet tal-ikel tal-impjegati u sabiex ittejjeb is-saħħa tagħhom. It-tnaqqis tad-daqsijiet tal-pakketti offruti, it-tqegħid ta' għażliet aħjar għas-saħħa f'żoni iktar prominenti, u l-għoti ta' prezzijiet

kompetittivi lill-għazliet aħjar għas-saħħa se jgħinu lill-impjegati sabiex ibiddu d-drawwiet tal-ikel tagħhom pożittivament. Eżempji ta' għazliet ta' ikel aħjar għas-saħħa u ideat ta' skambji tal-ikel ġew inklużi f'dan id-dokument. Min ihaddem huwa mħegġeg ukoll joffri snekks tajbin għas-saħħa b'xejn bħal frott, u huwa rrakkomandat li ilma tajjeb għax-xorb ikun ipprovdut f'kull waqt. Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard joffri sessjonijiet edukattivi b'xejn minn nutrizzjonisti rreġistrati mill-istat dwar diversi suġġetti relatati mal-ikel tajjeb għas-saħħa. Huwa jista' joffri wkoll għajjnuna fir-ristrutturar ta' kantins ta' fuq il-post tax-xogħol u jista' jgħin ukoll lil impjegati li għandhom piż żejjed jew li huma obezi sabiex jattendu l-programm bla ħlas għall-immanigġjar tal-piż. Huwa disponibbli wkoll helpline nutrizzjonali 8007 3307 għal parir nutrizzjonali ppersonalizzat bla ħlas.







3

IL-PROMOZZJONI
TAL-ATTIVITÀ FIZIKA
U T-TNAQQIS TAL-#IN
SEDENTARJU FUQ
IL-POST TAX-XOG#OL

3.1 SFOND

Il-benefiċċji għas-saħħa għall-impjegati u għall-organizzazzjoni jistgħu jinkisbu billi jiġu offruti opportunitajiet għal iktar attività fizika u inqas ħin sedentarju.

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa tiddefinixxi l-attività fizika bħala kwalunkwe moviment tal-ġisem prodott mill-muskoli skeletriċi li jehtieg l-użu tal-enerġija. It-termini “attività fizika” u “eżerċizzju” ma humiex interkambjabbli. L-eżerċizzju huwa ppjanat, strutturat, ripettittiv, u l-għan prinċipali tiegħu huwa t-titjib jew iż-żamma ta’ komponent wiehed jew iktar tal-kundizzjoni tajba fizika. L-attività fizika min-naħa l-oħra tinkludi l-eżerċizzju kif ukoll attivitajiet li jinvolvu l-moviment fiziku u li jsiru bħala parti mill-ħajja ta’ kuljum, bħal-logħob, ix-xogħol, it-trasport attiv, dmirijiet tad-dar, u attivitajiet rikreattivi²⁹.

L-inattività fizika (jiġifieri n-nuqqas ta’ attività fizika) giet identifikata bħala r-raba’ fattur ta’ riskju prinċipali għall-mortalità globali (~6% tal-imwiet globalment). Huwa stmat li din hija l-kawża prinċipali ta’ approssimament 21–25% tal-kancers tas-sider u tal-kolon, 27% tad-dijabete, u approssimament 30% tal-mard tal-qalb³⁰. Fl-istess ħin, ir-riċerka tindika li l-aġir sedentarju (il-ħin imqatta’ bilqiegħda) huwa wkoll fattur ta’ riskju għall-mard, u dan indipendentement mill-partecipazzjoni fl-attività fizika. Fuq il-bażi tal-evidenza attwali, huwa rakkomandat ħafna t-tnaqqis tal-ħin sedentarju u t-tqassim ta’ perjodi estenzi li fihom wiehed ikun bilqiegħda.

Livelli regolari u adegwati ta’ attività fizika fl-adulti jnaqqsu r-riskju ta’ ħafna mard kroniku u mhux komunikabbli bħal-pressjoni għolja, il-mard tal-qalb, il-puplesija, id-dijabete, il-kanċer tas-sider, il-kanċer tal-kolon, u d-dipressjoni. Huma jnaqqsu wkoll ir-riskju ta’ waqgħat u jtejbu s-saħħa tal-għadam u dik ġenerali³⁰.

Hemm evidenza b’saħħitha li tissuggerixxi li l-interventi li jikkombinaw l-informazzjoni, il-pariri, u l-counselling flimkien ma’ opportunitajiet organizzati sabiex wiehed jieħu sehem fl-attivitajiet għandhom l-aqwa eżiti. L-iktar eżempji ta’ suċċess ta’ interventi ta’ attività fizika fuq il-post tax-xogħol huma dawk li jippermettu l-attività fizika tkun stabbilita fil-kultura u fil-prattiki ta’ kuljum ta’ kumpanija. Il-manigġers għandhom jenfasizzaw l-importanza tal-attività fizika u jipprovdu opportunitajiet differenti skont il-ħtiġijiet tal-impjegati tagħhom³¹.

ANALIŻI TAS-SITWAZZJONI LOKALI

Stimi tal-Osservatorju Dinji tas-Saħħa tal-WHO (GHO) mill-2018 jżvelaw li huma biss 36% tal-adulti Maltin li għandhom bejn it-18 u l-64 sena li jissodisfaw il-livelli ta’ attività fizika rakkomandati għas-saħħa. L-irġiel (38%) huma iktar attivi mill-kontroparti

**ARA LI
L-ATTIVITÀ
FIZIKA TKUN
PARTI MILL-
KULTURA TAL-
KUMPAĠNJA**

tagħhom nisa (34%), u l-anzjani għandhom it-tendenza li ikunu inqas fizikament attivi minn persuni iżgħar³².

3.2 INTENSITAJIET DIFFERENTI TA' ATTIVITÀ FIŽIKA

ATTIVITÀ FIŽIKA TA' INTENSITÀ MODERATA

Teħtieg ammont moderat ta' sforz u taċċelera b'mod notevoli r-rata tal-qalb ta' dak li jkun³³.

ATTIVITÀ FIŽIKA TA' INTENSITÀ VIGORUŻA

Teħtieg ammont kbir ta' sforz u tikkawża nifs rapidu u zieda sostanzjali fir-rata tal-qalb³³.

Xi eżempji ta' attivitajiet moderati, vigorużi, u li jsaħħu l-muskoli³⁴ huma indikati hawn isfel (Tabella 3):

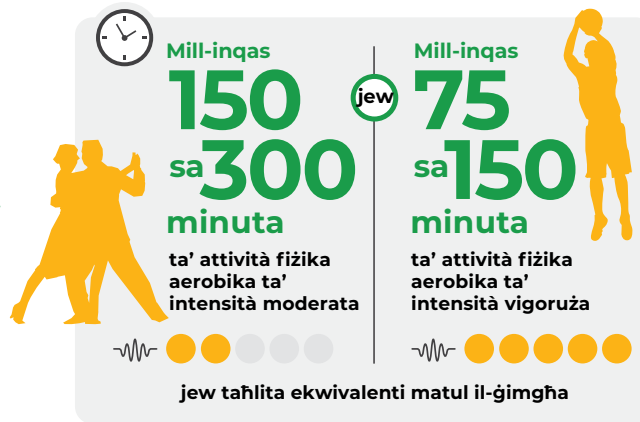
Tip ta' attività	Eżempji
Intensità moderata	Mixi b'pass mgħagġel, sewqan tar-rotta, żfin, għawm
Intensità vigoruża	Ġiri, sport, li wieħed jieħu sehem fi klassijiet ta' eżercizzju aerobiku, l-użu ta' tagħmir kardjovaskolari tal-ġinnażju
Tisħiħ tal-muskoli	Eżercizzju fiżiku li jinvolti l-irfiġħ tal-pizijiet, l-użu ta' ċineg ta' rezistenza, il-ġarr ta' pizijiet tqal, ġardinagġ diffiċli, push-ups, sit-ups

Tabella 3. Eżempji ta' tipi differenti ta' attività fiżika kklassifikati skont l-intensità

ICCAQLAQ
GĦAS-SAĦĦA

Fil-Figura 4 huma deskritti l-miri rakkomandati għal kull ġimgħa għat-tiżiħ aerobiku u tal-muskoli għall-popolazzjoni fl-età tax-xogħol³⁵.

> L-adulti għandhom jagħmlu mill-inqas 150-300 minuta ta' attivitajiet fiżika aerobika ta' intensità moderata; jew mill-inqas 75-150 minuta ta' attivitajiet fiżika aerobika ta' intensità vigoruża; jew taħlita ekwivalenti ta' attivitajiet ta' intensità moderata u vigoruża matul il-ġimgħa, għal benefiċċji tas-saħħa sostanzjali.



> L-adulti wkoll għandhom jagħmlu attivitajiet li jsaħħu l-muskoli ta' intensità moderata jew iktar li jinvolvu l-gruppi prinċipali kollha tal-muskoli mill-inqas f'jumejn jew iktar fil-ġimgħa, peress li dawn jipprovdu benefiċċji tas-saħħa addizzjonali.



Figura 4. Rakkomandazzjonijiet globali dwar l-attività fiżika għas-saħħa fl-adulti li għandhom bejn it-18 u l-64 sena³⁵

3.3 RAKKOMANDAZZJONIJIET GĦAT-TEĦID TA' AZZJONIJIET MINN MIN IĦADDEM GĦALL-PROMOZZJONI TAL-ATTIVITÀ FIŻIKA U T-TNAQQIS TAL-ĦIN SEDENTARJU FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

RAKKOMANDAZZJONI 1

IPPROMWOVI KULTURA TAX-XOGĦOL LI TAPPOĠĠJA L-ATTIVITÀ FIŻIKA U INQAS ĦIN SEDENTARJU – POLITIKA TAL-ATTIVITÀ FIŻIKA

Għandha tiġi implimentata **politika** miktuba³⁶ sabiex:

- Jinħoloq ambjent fejn l-attività fiżika hija mhegġa u appoġġjata.
- Tintwera l-importanza li l-postijiet tax-xogħol jagħtu għall-attività fiżika u dan l-istil ta' ħajja.

- L-impjegati jiġu edukati dwar l-importanza tal-attività fizika.
- Jinbidlu drawwiet soċjali/kulturali (jiġifieri li jiġi skoraggut li wiehed joqgħod bilqiegħda għal tmien sigħat f'gurnata).

Irreferi għall-Figura 5.

Il-politika għandha³⁷:

- Tinkludi l-impjegati kollha, billi tiżgura l-ugwaljanza fuq il-postijiet tax-xogħol, peress li mhux l-impjegati kollha jkunu jistgħu jipparteċipaw fl-attivitàjiet kollha offruti. Pereżempju, il-ħaddiema bix-xift jew persuni b'diżabilitajiet ma għandhomx jiġu esklużi minn ċerti attivitàjiet. Huwa importanti li jiġu implimentati pjanijiet li jagħtu lil kulhadd ċans indaqs sabiex itejjeb il-livelli ta' attività fizika tiegħu fuq il-post tax-xogħol.
- Tippermetti ħin għall-attività fizika (eż. politika ta' "ebda laqgħat fil-ħin tal-ikla ta' nofsinhar", ħin flessibbli).
- Tirrikonoxxi formalment il-parteeċipazzjoni fi programmi ta' attività fizika.
- Tippromwovi t-trasport attiv (iddefinit bħala attività fizika magħmula bħala mezz ta' trasport u mhux purament bħala forma ta' rikreazzjoni, eż. li wiehed isuq ir-rota jew jimxiha sax-xogħol).
- Twassal għal ambjenti tal-uffiċċju li jiffavorixxu l-attività fizika (eż. skrivanji bilwieqfa).
- Tkun ibbażata fuq il-konsultazzjoni mal-persunal u għandha tiżgura li jkunu involuti fl-ippjanar u d-disinn, kif ukoll il-monitoraġġ tal-attivitàjiet, fuq bażi kontinwa.
- Tkun appoġġjata mill-manigment u jkollha rizorsi ddedikati.
- Tistabbilixxi għanijiet organizzattivi u tkun marbuta ma' politiki interni rilevanti oħra (eż. dwar l-alkoħol, it-tipjip, is-saħħa u s-sigurtà okkupazzjonali, ix-xogħol flessibbli jew l-ivjaġġar).



1. KULTURA

Heġġeg kultura tax-xogħol li tinvolvi lill-impjegati u tippromwovi għażliet pożittivi ta' stili ta' ħajja



2. AMBJENT

Oħloq spazju li jheġġeg l-attività fizika u għażliet ta' ikel aħjar għas-saħħa



3. APPOĠĠ

Iggwida lill-impjegati lejn iktar informazzjoni u opportunitajiet, heġġeg il-feedback u appoġġja attivament għażliet aħjar għas-saħħa u indirizza kwistjonijiet ta' piż b'mod li ma jstigmatizzax lil dak li jkun

Figura 5. L-approċċ fuq tliet livelli għaż-żieda tal-attività fizika fuq il-post tax-xogħol³⁸

IMPLIMENTA PROGRAMM TA' ATTIVITÀ FIZIKA

Introduci u ssorvelja programm ta' attività fizika sabiex tteġġeg u tappoġġja lill-impjegati sabiex ikunu attivi fizikament³⁹. Hawn isfel huma deskritti xi interventi li jistgħu jseħħu fuq il-post tax-xogħol:

- Ipprovi counselling individwali jew għall-grupp ma' professjonist ikkwalifikat (eż. fiżjoterapista). Dan jista' jinkludi informazzjoni dwar opportunitajiet eżistenti sabiex wiehed ikun attiv fizikament (kemm ġewwa kif ukoll barra l-post tax-xogħol) u jkun maħsub sabiex jissodisfa l-bżonnijiet tal-individwu, inkluzi l-bżonnijiet ta' haddiema bix-xift.
- Informa lill-impjegati dwar kwalunkwe attività sportiva li tkun geġja billi turi powsters stampati.
- Ahtar "promotur tal-attività fizika" fil-kumpanija li jissorvelja l-inkarigi relatati mal-attività fizika sabiex jgħin fl-iżgurar li l-attivitàjiet jiġu organizzati u jkunu ta' għajjnuna għall-impjegati kollha.
- Stabbilixxi klabb tal-mixi jew sistema tal-ħbieb għal mixi flimkien waqt il-pawżi tax-xogħol.
- Oħloq mappa ta' rotot ta' mixi hdejn il-post tax-xogħol tiegħek ta' tul ta' 10, 20 u 30 minuta.
- Ippermetti li jinżammu klassijiet tal-eżerċizzju fuq is-sit.
- Heġġeg it-trasport attiv. Implimenta politiki (finanzjarji jew oħrajn) sabiex iheggu lill-impjegati jimxu sax-xogħol minflok jiġu bil-karozza. Jekk jużaw it-trasport pubbliku, l-impjegati jistgħu jiġu mhegga jieqfu żewġ waqfiet 'il bogħod u jimxu l-bqija tat-triq sax-xogħol. Ipprovi incentivi sabiex tteġġeg lil iktar impjegati jużaw it-trasport pubbliku.
- Organizza sfidi u kompetizzjonijiet (eż. "sfidi tal-pedometru" sabiex iżidu l-passi kuljum jew ipprovi ġurnali tal-attività fizika u ta' kemm wiehed idum bilqiegħda).
- Ippjana avvenimenti tal-bini tat-timijiet li jiffukaw fuq l-attività fizika bħal kaċċa għat-teżor, mixi jew sewqan tar-rota għax-xogħol f'certu granet, ġimgħa ta' stretching fil-pawżi, eċċ.
- Offri eżamijiet tas-saħħa kunfidenzjali u indipendenti amministrati minn prattikant ikkwalifikat, iffukati fuq l-attività fizika.
- Heġġeg l-użu tat-taraġ minflok il-lift, bl-użu ta' messaġġi motivazzjonali pereżempju permezz ta' powsters imqiegħda fil-punt tal-għażla bejn it-taraġ u l-lift⁴⁰.

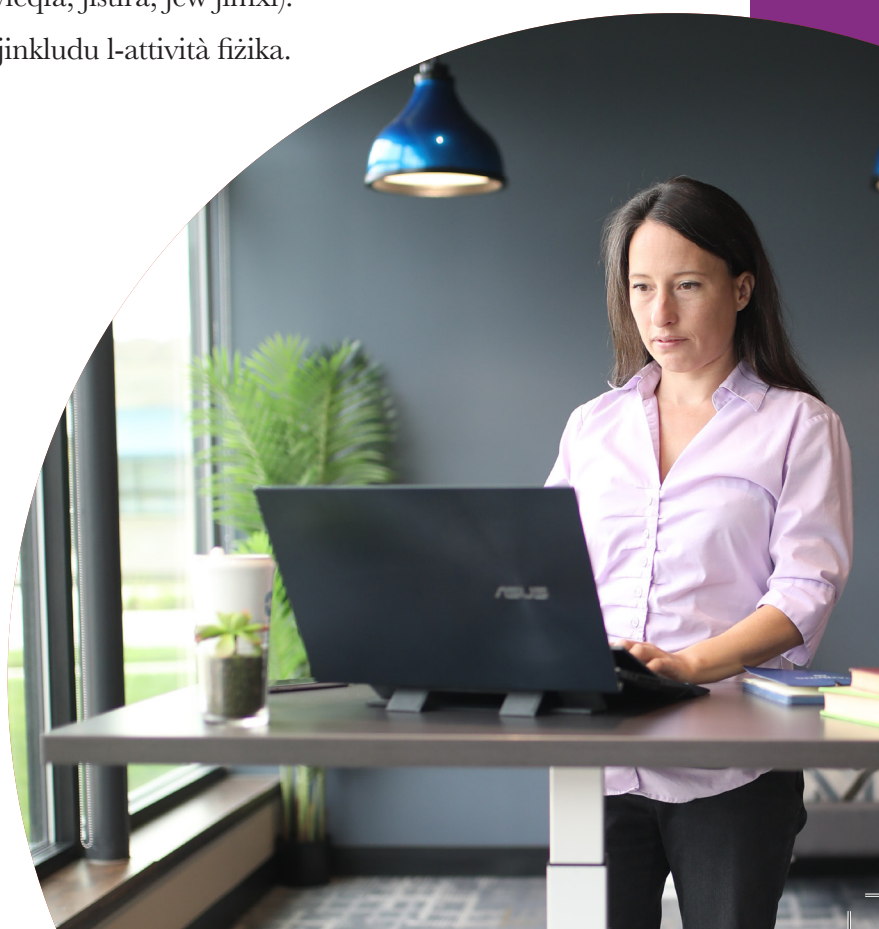
**KUN PARTI
MINN GRUPP
TA' MIXI JEW
TREKKING**

RAKKOMANDAZZJONI 3:

AGHMEL TIBDILJET FL-AMBJENT TAX-XOGĦOL SABIEX TIPPROMWOVI L-ATTIVITÀ FIŽIKA U TNAQQAS IL-ĦIN SEDENTARJU

It-tibdiliet jistgħu jinkludu s-segwenti:

- Ibdel l-istazzjonijiet tax-xogħol (eż. introduci skrivaniji li jista' jiġi aġġustat l-għoli tagħhom u stazzjonijiet tax-xogħol biċ-ċiklizmu jew bil-passi).
- Irranġa mill-ġdid kif inhu mqassam il-post tax-xogħol (eż. ċaqtaq il-printers iktar 'il bogħod mill-istazzjonijiet tax-xogħol, introduci headsets jew telefons cordless sabiex tippermetti li wiehed joqgħod bilwieqfa waqt telefonati).
- Ipprovi faċilitajiet tal-eżercizzju, bil-lockers għall-bdil tal-ħwejjeġ u x-xawers.
- Ipprovi faċilità tal-eżercizzju fuq is-sit b'taġħmir aerobiku bħal roti, treadmills, cross trainers, u pizijiet għall-eżercizzju tal-irfiġħ.
- Ipprovi xtiliera għar-roti għall-ħzin sigur tar-roti. Huma disponibbli għotjiet mill-Gvern fuq il-ħolqa segwenti: <https://finance.gov.mt/en/services/grants/Pages/Grants.aspx>
- Ingħaqad ma' organizzazzjonijiet tal-komunità għal rati mnaqqsa ta' ġinnażju għall-impjegati tiegħek.
- Introduci l-kuncett ta' laqgħat bilwieqfa minflok il-laqgħat bilqiegħda normali.
- Ħeġġeġ pawzi attivi u frekwenti mill-ħin ta' bilqiegħda (eż. tfakkir kull siegħa biex wiehed iqum bilwieqfa, jistira, jew jimxi).
- Ħeġġeġ attivitajiet ta' soċjalizzazzjoni li jinkludu l-attività fizika.



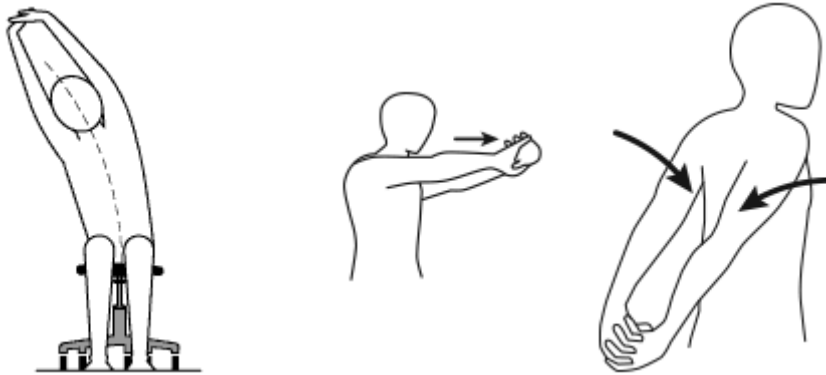
3.4 EŻEMPJI TA' STRETCHING QASIR LI JISTA' JSIR FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

Qum bilwieqfa, stira, u ċċaqlaq. Ġismek huwa maħsub biex jiċċaqlaq, mhux biex jibqa' f'qagħda statika għal perjodi twal tal-ħin, dan għaliex tista' tagħmel strapazz fuq dahrek u għonqok. Huwa rrakkomandat li persuna taqşam l-inkarigi ripetittivi jew is-siġhat twal ta' bilqiegħda billi tieħu mikropawża (30-60 sekonda) kull 20 minuta. Jekk possibbli, huwa ideali li tqum bilwieqfa u timxi għal dan il-ħin (eż. inkarigi tax-xogħol li jinvolvu li wieħed joqgħod bilwieqfa, il-mixi, jew bħala minimu, bidla fil-pożizzjoni tal-ġisem). Huwa importanti wkoll li tieħu mikropawzi mill-iskrin. Huwa essenzjali li tħalli lil għajnejk jistrieħu meta taħdem fuq il-kompjuter għal perjodi twal ta' ħin. Huwa rrakkomandat li timplimenta r-regola tal-20/20/20. Kull 20 minuta ħares lejn xi haġa 20 pied 'il bogħod għal 20 sekonda⁴¹.

HAWN ISFEL HAWN XI EŻEMPJI TA' STRETCHING GĦAD-DAHAR, GĦALL-ĠENB U R-RIĠLEJN⁴².

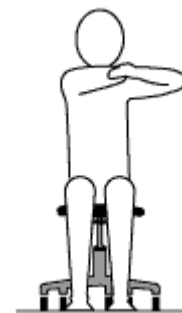
1. Stretching tad-dahar/ġenb u r-riġlejn:

- Għaqqad idejk flimkien u għollihom fuq rasek, billi żzomm il-minkbejn dritti. Iġbed dirgħajk lura kemm tista'. Biex tistira ġenbejk, mil bil-mod lejn ix-xellug imbagħad lejn il-lemin. B'mod simili, tista' wkoll tqiegħed dirgħajk quddiem ġismek, jew warajk sabiex tistira l-ġwienah tal-ispalel u s-sider.



2. Stretching għall-Parti tan-Nofs/ta' Fuq tad-Dahar:

- Żomm dirgħajk il-leminija b'idek ix-xellugija eżatt fuq il-minkeb. Bil-mod imbotta minkbejk lejn spalltek tax-xellug. Ibqa' stirat għal 5 sekondi. Irrepeti b'dirgħajk ix-xellugija tiegħek.



**STRETCHING
SEMPLICI FUQ
IL-POST TAX-
XOGĦOL**

3. Tgħawwiġ tad-Dahar (b'din tistira riġlejk ukoll):

- Aqbad il-qasba ta' sieqek. Erfa' riġlek mill-art. Tgħawweġ 'il quddiem (billi tgħawweġ dahrek), u ilhaq imniehrek b'irkopptok. Irrepeti bir-riġel l-ieħor.



4. Tgħawwiġ u stretching tal-għarqub:

- Żomm sieq waħda 'l fuq mill-art b'riġlek dritt. B'mod alternanti għawweġ għarqubek (ipponta subgħajk ta' saqajk 'il fuq) u estendi (ipponta subgħajk ta' saqajk 'l isfel). Irrepeti bir-riġel l-ieħor.



5. Elevazzjoni tar-Riġlejn:

- Poġġi 'l quddiem fuq is-siġġu sabiex dahrek ma jkunx qiegħed imiss il-wara tas-siġġu. Qiegħed saqajk çatti mal-art. B'riġel dritt, għolli sieq waħda fit pulzjeri 'l fuq mill-art. Żommha hemm momentarjament u rritornaha lura mal-art. Irrepeti bir-riġel l-ieħor.



6. Stretching bilwieqfa:

- Waqt li tkun bilwieqfa, zomm l-irkopptejn daqsxejn magħwġa. Żomm idejk fuq il-parti t'isfel ta' dahrek u mbotta jdejnk bil-mod 'il quddiem filwaqt li tmil fit lura.



7. Stretching tal-ġenbejn:

- Poġġi b'riġel wieħed fuq l-ieħor. Qiegħed idejnk jew minkbejnk fuq il-parti ta' barra tar-riġel ta' fuq. Bil-mod applika pressjoni filwaqt li tħares lejn id-direzzjoni opposta. Irrepeti bir-riġel l-ieħor.



DAĦĦAL L-ATTIVITÀ FIŻIKA FIL-LAQGHAT TA' KULJUM

- Inkludi pawzi tal-attività f'laqgħat itwal minn siegħa li jsiru wiċċ imb wiċċ jew online. Hu ftit mumentu biex toqgħod bilwieqfa u tistira wara li tkun qgħadt bilqiegħda għal perjodu twil ta' ħin.
- Organizza **“laqgħat bil-mixi”** għal gruppi żgħar. Laqgħa bil-mixi hija laqgħa li ssir meta tmur għal mixja 'l bogħod mill-ambjent tal-uffiċċju. Huwa importanti li tinforma lin-nies li jkun se jattendu l-laqgħa li qiegħed tippjana li tagħmel laqgħa bil-mixi sabiex jilbsu komdu. Aghżel rotta sigura u zomm pass ta' mixi mgħaġġel għal mill-inqas 10 minuti. Il-laqgħat bil-mixi huma mod tajjeb ħafna biex ittella' x-xogħol u tkun kreattiv.

DAĦĦAL L-ATTIVITÀ FIŻIKA FIL-KONFERENZI⁴³

- Ikkunsidra postijiet għall-konferenzi fejn il-parteciċipanti jistgħu jimxu b'mod liberu u sigur għal postijiet ta' interess u jkollhom aċċess faċli għal postijiet ta' attività matul il-pawzi.
- Ipprovi lill-parteciċipanti b'mapep taż-żona li juru rotot siguri għall-mixi u l-ġiri, mogħdijiet, jew ċentri lokali tal-fitness.
- Aghżel faċilità tal-konferenzi li tinkludi ċentru tal-fitness, spazju aħdar fuq barra, jew kamra bi spazju sabiex wieħed jiċċaqilaq u jistira.
- Ikkunsidra li tistaqsi lil għalliem tal-fitness sabiex imexxi pawzi ta' attività fiżika (jista' jkun mistieden jew impjegat). Ipprova attivitajiet bħal li wieħed joqgħod bilwieqfa bejn perjodi ta' diskussjoni, stretching mal-mużika, jew icebreakers li jheggu lill-persuni jiċċaqilaq.
- Organizza opportunitajiet ta' attività fiżika, bħal mixjiet fi grupp jew klassijiet tal-fitness b'impatt baxx.
- Heggeg lill-persuni li jippreferu joqgħdu bilwieqfa minflok joqgħdu bilqiegħda billi tiddikjara dan frekwentement matul il-konferenza.
- Staqsi lill-impjegati jew il-parteciċipanti fil-laqgħa dwar attivitajiet li jhobbu u pprovi dan.
- Itlob l-opinjoni tal-impjegati dwar x'inhu li jagħmel il-konferenzi, il-laqgħat u l-ambjent tal-uffiċċju iktar favorevoli għall-attività fiżika. Heggeg feedback dwar attivitajiet li jistgħu jiġu inkorporati fil-laqgħat.
- Ikkunsidra li tistabbilixxi kumitat dwar l-attività fiżika u/jew il-benesseri ta' fuq il-post tax-xogħol.





3.5 RIŻORSI DISPONIBBLI

1. Rotot għaċ-ċikliżmu u rotot għall-mixi

Ir-rotot għaċ-ċikliżmu u għall-mixi f'Malta u Għawdex jikkombinaw esperjenza ta' ċikliżmu/mixi flimkien ma' xi punti interessanti ta' attrazzjoni, li jistgħu jkunu attrazzjoni naturali jew kulturali. Ir-rotot huma disponibbli hawn: <https://www.komoot.com/guide/1880/cycling-in-malta>

Malta Majjstral - 34km

Titlaq mir-Rabat, sa Ħad-Dingli, il-Bahrija, l-Imġarr, il-Mosta, l-Imdina, ir-Rabat

Malta Lbiċ - 27 km

Titlaq mir-Rabat, il-Girgenti, il-Qrendi, iż-Żurrieq, il-Ġonna tal-Buskett, ir-Rabat

Għawdex Kostali - 42 km

Titlaq minn Għajnsielem (fdejn il-Port tal-Imġarr), il-Qala, in-Nadur, ix-Xagħra, Marsalforn, iż-Żebbuġ, l-Għasri, l-Għarb, San Lawrenz, Santa Luċija, Kerċem, ir-Rabat, Sannat, ix-Xewkija.

2. Attivitajiet organizzati minn **Sport Malta** jistgħu jiġu aċċessati mis-sit web hawn isfel:

<http://sportmalta.mt/>

3. Materjal edukattiv dwar l-attività fiżika maħruġ mid-Direttorat skont il-ħolqa ta' hawn isfel:

<https://deputyprimeminister.gov.mt/en/health-promotion/Pages/Library/publications.aspx>

4. Skema ta' għoti tal-Gvern għall-installazzjoni ta' xtillieri tar-roti fuq post tax-xogħol għall-promozzjoni tat-trasport attiv skont il-ħolqa ta' hawn isfel:

https://mfin.gov.mt/en/Services/Grants/Documents/Gov_Grant_%20Bicycle_Rack_Government_Gazette-8thJanuary.pdf

5. L-Assoċjazzjoni tal-Isports ta' Malta għall-Impjegati (MESA) hija Entità tal-Gvern u Parastatali, li tinkorpora wkoll kumpaniji u gruppi privati, li torganizza attivitajiet tal-isports għall-impjegati tagħhom. Jiġu organizzati 'l fuq minn 10 dixxiplini annwalment.

6. Il-Kunsilli lokali joffru attivitajiet tal-isports ibbażati fuq il-komunità għar-residenti tagħhom.

3.6 KONKLUŻJONI

Ma hemm ebda programm ta' attività fizika universali, iżda l-esperti jirrakkomandaw il-bini ta' kultura tas-saħħa fost l-impjegati bħala l-baži tas-suċċess. Kultura tajba tas-saħħa teħtieġ politiki li jippermettu lill-impjegati jkunu attivi fizikament. Hija teħtieġ ukoll li l-manigers jipprovdu appoġġ tangibbli billi jaġixxu bħala promoturi tal-programm u billi jippartecipaw huma stess. Meta din il-prattika tiġi stabbilita, ir-riċerkaturi jirrakkomandaw li l-organizzazzjonijiet jiżviluppaw sħubiji mal-komunità u jużaw riżorsi eżistenti bħala l-pedament għall-programm ta' attività fizika. Perezempju, negozji żgħar ma għandhomx bżonn ġinnażju fuq is-sit jekk jagħmlu użu minn dawk li diġà huma disponibbli fil-komunità.

Sabiex tiżdied il-popolarità tal-attività fizika, l-esperti jirrakkomandaw li jiġi offrut programm maħsub individwalment li jissodisfa l-bżonnijiet tal-impjegati individwali. Huwa ta' għajjnuna li jiġi żgurat li l-programmi jkunu applikabbli għall-impjegat u rilevanti għall-kultura attwali tax-xogħol. Dan jista' jeħtieġ l-inkoraġġiment tal-partecipazzjoni tal-familji li jagħmlu attivitajiet tal-fitness. Metodi oħra biex jiġi stimulat l-involvement jistgħu jinkludu l-użu tat-teknoloġija, bħal pedometri jew applikazzjonijiet, u l-inkoraġġiment ta' trasport attiv.

Finalment, huwa importanti li jiġu kkunsidrati għanijiet sensibbli. In-negozji għandhom jistabbilixxu miri kemm għall-individwi u għall-organizzazzjoni, billi jiżguraw li dawn jistgħu jintlaħqu f'termini raġonevoli ta' żmien. Meta jiġu stabbiliti l-miri, in-negozji għandhom isegwu u jevalwaw il-progress lejn dawn il-miri⁴⁴.







4

APPOĠĠ
GĦAT-TREDDIĠĦ FUQ
IL-POST TAX-XOGĦOL

4.1 SFOND

It-treddiġh jipprovdi l-aqwa bidu fil-ħajja għat-tarbija tat-twelid filwaqt li jipprovdi benefiċċji immedjati u fit-tul għall-omm. Il-ħalib tas-sider huwa l-iktar ikel nutrittiv għat-trabi u tfal żgħar, billi jgħinhom jiksbu l-aħjar tkabbir u żvilupp. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) tirrakkomanda t-treddiġh esklużiv għall-ewwel sitt xhur tal-ħajja, u tissuggerixxi li t-treddiġh ikompli matul l-introduzzjoni ta' ikel kumplimentari sal-ewwel sentejn ta' età u iktar⁴⁵.

It-treddiġh esklużiv jipprovdi benefiċċji tas-saħħa immedjati lit-trabi tat-twelid, bħal żvilupp sensorju u konjittiv u rata mbaxxa ta' mard respiratorju, infezzjonijiet tal-parti tan-nofs tal-widna, u dijarea. Dan jipprovdi wkoll benefiċċji għas-saħħa fit-tul fost tfal li ġew imreddgħa, bħal incidenza inqas ta' obezità, dijabete, mard kardjovaskolari, kanċers tat-tfal, marda tas-coeliac, mard allergiku jew l-ażżma. Iktar fit-tul, it-treddiġh jipproteġi lill-omm mill-kanċer tas-sider u tal-bajd premenopawżali, l-ostjoporozzi, u l-mard tal-qalb. Ommijiet li jreddgħu juru wkoll ritorn iktar kmieni għall-piż tagħhom ta' qabel it-tqala⁴⁵.

L-aħħar studji juru li lokalment it-trabi esklużivament imreddgħa kkostitwixxew 52% tat-total fil-punt tal-ħruġ mill-isptar, li normalment ikun 2-5 ġranet wara t-twelid, meta mqabbla ma' 28% li kienu mitmugħa bil-flixxkun u 18% li kienu mitmugħa dieta mħallta (sider u flixxkun)⁴⁶. Id-data dwar id-drawwiet tat-tmiġh ta' trabi iktar fit-tul ma tingabarx b'mod ta' rutina. Ta' sitt xhur, 9.6% tal-ommijiet fil-Gżejjer Maltin kienu qegħdin esklużivament iredgħu u 16.8% tan-nisa komplew iredgħu meta t-tarbija għalqet 12-il xahar⁴⁷. Minkejja li r-rati ta' treddiġh mal-ħruġ mill-isptar baqgħu f'rata bejn il-55 u s-60% matul l-aħħar 15-il sena, ir-rati ta' treddiġh ta' sitt xhur naqsu b'mod sinifikanti.

4.2 BENEFIĊĊJI POTENZJALI GĦAL MIN IĦADDEM LI JAPPOĠĠJA T-TREDDIĠH

Dawn jinkludu⁴⁸:

- Evitar tat-telf ta' impjegati nisa wara li jintemm il-liv tal-maternità, u b'hekk jinżammu ħiliet u esperjenza ta' valur tal-impjegati u jitnaqqsu l-ispejjeż tar-reklutaġġ u ta' taħriġ mill-ġdid.
- Tranzizzjoni eħfef lura x-xogħol għal impjegat wara l-liv tal-maternità.
- Inqas rati ta' assenteizmu tal-impjegati minħabba saħħa aħjar tat-tfal.
- Inqas spejjeż għall-kura tas-saħħa assoċjati ma' trabi mreddgħa li jkunu iktar b'saħħithom.

ALLOKA HIN,
SPAZJU U
APPOĠĠ

- Relazzjonijiet aħjar bejn min iħaddem u l-impjegat u iktar lealtà tal-impjegati.
- Dehra aħjar għall-kumpanija.
- Iktar produttività tax-xogħol.
- Is-sodisfazzjon u l-benesseri tal-impjegati.
- Iktar inċentivi ta' reklutaġġ għan-nisa.
- Haddiema futuri iktar b'saħħithom.

Huwa rrikonoxxut li r-ritorn għax-xogħol waqt li persuna tkun għadha qiegħda tredda' huwa sfida u huwa wieħed mir-raġunijiet għaliex l-ommijiet jieqfu jreddgħu. Madankollu, hawn isfel hawn xi **rakkomandazzjonijiet** li min iħaddem jista' jadotta sabiex jappoġġja u jiproteġi lill-ommijiet li jreddgħu fuq il-post tax-xogħol.

4.3 RAKKOMANDAZZJONIJIET GĦAT-TEHID TA' AZZJONIJIET MINN MIN IĦADDEM GĦALL-APPOĠĠ TAT-TREDDIĠH FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

RAKKOMANDAZZJONI 1

POLITIKA TAT-TREDDIĠH

Li jkun hemm **politika tat-treddiġh**⁴⁹ stabbilità, maħsuba sabiex tissodisfa l-kuntest speċifiku tal-post tax-xogħol, jgħin sabiex l-ommijiet li jaħdmu li jagħzlu li jreddgħu esklużivament jigu protetti. Il-politika tat-treddiġh tgħin billi:

- Toffri appoġġ prattiku lin-nisa sabiex ikomplu jreddgħu permezz ta' ħinijiet flessibbli, ħin liberu u arrangamenti flessibbli tax-xogħol bħat-telexogħol, xogħol part-time, xogħol flessibbli, u t-tqassim tax-xogħol (tip ta' arrangament flessibbli ta' xogħol fejn żewġ persuni jaħdmu skedi part-time sabiex ilestu x-xogħol li persuna waħda kieku tagħmel f'impjieg wieħed full-time).
- Teduka lill-persunal tar-rizorsi umani, lill-manigers u lis-supervizuri immedjati sabiex tgħarrafhom bil-politika tat-treddiġh.
- Tinforma lill-impjegati kollha, inkluż rekluti godda fil-bidu tax-xogħol dwar intitolamenti għal-liv tal-ġenituri u mizuri oħra favur il-familja.

- Isserrah ras in-nisa li jirritornaw ix-xogħol wara l-liv matern tagħhom li l-ħtiġijiet tal-familja inkluż it-treddiġh, huma appoġġjati minn min iħaddem.
- Tipprovdi faċilitajiet sabiex joħorgu u jaħznu l-ħalib tas-sider u pawżi għat-treddiġh.

Il-**politika** għandha tinkludi dispożizzjonijiet xierqa għat-tliet komponenti essenzjali għall-appoġġ tat-treddiġh:

- Ħin
- Spazju/post
- Appoġġ

APPOĠĠJA
LILL-OMMIJJIET
LI QED
IREDDIĠHU



RAKKOMANDEZZJONI 2

HIN (PAWZI GHAT-TREDDIGH)

Għalfejn hemm bżonn il-pawzi għat-treddigh?

Il-pawzi għat-treddigh huma importanti sabiex tiġi zgurata produzzjoni ta' provvista kontinwa ta' ħalib tas-sider. Omm li tredda' tipproduci l-ħalib 24 siegħa kuljum. Normalment, it-tarbija tagħha terda' meta trid, u sidirha jirrispondi billi jipproduci l-ammont ta' ikel li t-tarbija tikkonsma, għall-ħinijiet li t-tarbija normalment tiegħu. Jekk il-ħinijiet tal-ikel jiġu spazjati iktar 'il bogħod, il-ġisem tal-omm jaġġusta billi jipproduci inqas ħalib f'dawk il-ħinijiet.

Meta omm li taħdem ma tkunx disponibbli f'ħin li waqtu normalment tredda' lit-tarbija, it-tarbija tagħha tista' tixrob il-ħalib li hija tkun ħarġet (normalment bl-użu ta' pompa) u ħalliet ma' caregiver. Sabiex tkompli tipproduci biżżejjed ħalib għall-bżonnijiet tat-tarbija tagħha, l-omm għandha toħroġ ukoll il-ħalib li jingema' f'sidirha matul il-ħin li hi u t-tarbija tagħha jkunu separati. Il-ħruġ tal-ħalib isir iktar diffiċli meta n-nisa jkunu taħt stress.

Il-pawzi għat-treddigh ma humiex intizi sabiex jissostitwixxu jew jagħmlu parti mill-pawzi għall-ikel jew pawzi oħra izda jistgħu jiġu kkombinati magħhom. F'ħafna pajjiżi fejn l-ommijiet huma intitolati għall-pawzi għat-treddigh, dan l-intitolament jestendi sakemm it-tarbija tagħlaq sitt xhur, l-età li fiha t-treddigh esklużiv ma jibqax irrakkomandat. Pajjiżi oħra jagħtu pawzi għat-treddigh sa sentejn, skont ir-rakkomandazzjoni tal-WHO li t-treddigh għandu jtkompla mill-inqas sakemm it-tfal jagħlqu sentejn.

Sabiex tippromwovi t-treddigh, il-Kodiċi dwar l-Immaniġġjar tas-Servizz Pubbliku (2019)⁵¹, jistipula li l-impjegati tas-servizz pubbliku li qegħdin ukoll ireddgħu huma intitolati għal assenzi ta' massimu ta' siegħa kull ġurnata tax-xogħol għall-ħruġ tal-ħalib jew sabiex jitolqu mill-post tax-xogħol għat-treddigh, mingħajr ma jitolqu mill-paga. Dawn l-assenzi jistgħu jittieħdu fil-forma ta':

- i. intervall wieħed ta' 60 minuta
- ii. żewġ intervalli ta' 30 minuta
- iii. tliet intervalli ta' 20 minuta

F'każ ta' talbiet għal faċilitajiet ta' treddigh, l-impjegati għandhom ikunu pprovduti b'faċilitajiet adegwati, nodfa, u privati (**mhux** kmamar tal-banju jew xawers) għall-ħruġ u l-ħzin tal-ħalib.

PAWZI GHAT-TREDDIGH

RAKKOMANDEZZJONI 3

SPAZZU (KAMRA/FACILITAJIET GHAT-TREDDIGH)

Intwera li l-istabbiliment ta' kamra maħsuba għat-treddigh fuq il-post tax-xogħol heġġeġ u zied ir-rata ta' treddigh kontinwat minn ommijiet mar-ritorn tagħhom għax-xogħol⁵². Ommijiet li jreddgħu jistgħu joħorġu l-ħalib tagħhom matul il-ħin tax-xogħol u jistgħu jaħznuh f'boroż fil-frigġ sabiex jingħata lit-tarbija iktar tard. Xi ommijiet jithallew ukoll iġibu lit-trabi tagħhom ix-xogħol, skont l-impjeg tagħhom. Xi postijiet tax-xogħol kbar huma mgħammra b'centri tal-indukrar tat-tfal fejn l-omm tista' gġib lit-tarbija tagħha magħha x-xogħol u treddagħha meta trid.

Rekwiziti essenzjali sabiex tiġi stabbilita kamra għat-treddigh

- Huwa meħtieġ relattivament f'it spazju sabiex tiġi stabbilita kamra għat-treddigh. Id-dimensjonijiet minimi rrakkomandati huma 1.83 metru x 1.83 metru. Il-kamra għat-treddigh għandha tkun magħmula kemm jista' jkun attraenti.
- Il-Logo Internazzjonali tat-Treddigh għandu jitwaħħal mal-bieb tal-kamra għat-treddigh (l-istikers tal-logo jistgħu jinkisbu mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard billi cċempel fuq 2326 6000)⁵³.

Il-Kamra għat-Treddigh:

- għandu jkollha bieb li jissakkar;
- għandha tinzamm metikolożament nadifa f'kull waqt;
- għandu jkollha frigġ li jinzamm f'kundizzjoni tajba f'kull waqt;
- għandha tiġi pprovdata b'sokits/outlets elettrici (Malta standard – 230 Volt);
- għandha tinkludi sigġijiet komdi, mejda, xkaffa sabiex iżomm il-pompa tas-sider u l-kontenitur tal-ħalib u markatur sabiex jiġu ttikkettati il-boroż tal-ħalib maħruġ mis-sider;
- għandu jkollha sink bi provvista ta' ilma sħun u kiesaħ, sapon likwidu, u xugamani tal-karti disponibbli, għall-ixxuttar u t-tnixxif tal-idejn.

Rekwiziti addizzjonali:

- wipes diżinfettanti
- dispenser tal-ilma

RAKKOMANDAZZJONI 4

APPOĠĠ

L-appoġġ għal ommijiet li jreddgħu jista' jinkiseb permezz tal-għoti ta' informazzjoni dwar:

- intitolamenti għall-paga u għal-liv;
- għażliet potenzjali għal xogħol flessibbli;
- strategiji għar-ritorn lura x-xogħol;
- informazzjoni u għażliet dwar l-indukrar tat-tfal;
- arrangamenti u faċilitajiet speċifiċi għall-appoġġ tat-treddiġh mar-ritorn għax-xogħol.

Appoġġ minn min iħaddem u l-kollegi

Il-manigers għandhom ikunu mhegga jkunu rispettużi fl-ippjanar tal-laqgħat jew avvenimenti oħra tax-xogħol sabiex jinkludu lill-ħaddiema li jreddgħu. Iktar ma l-ħaddiema jkunu jafu dwar it-treddiġh, iktar se taċċetta u tappoġġja l-arrangamenti għat-treddiġh.

Arrangamenti għal xogħol flessibbli

L-arrangamenti għal xogħol flessibbli, sikwit ikunu importanti kemm għall-irġiel kif ukoll għan-nisa b'responsabbiltajiet ta' familja, speċjalment meta mara tirritorna lura x-xogħol. Dawn l-arrangamenti jippermettu perjodu ta' tranzizzjoni eħfef u flessibbiltà fit-tibdil tal-iskeda kemm tal-omm kif ukoll tat-tarbija. Arrangamenti għal xogħol flessibbli jistgħu jinkludu:

- impjeg part-time;
- sigħat flessibbli u arrangamenti ta' liv, inkluż liv annwali flessibbli;
- tqassim ta' xogħol (tip ta' arrangament flessibbli ta' xogħol fejn żewġ persuni jaħdmu skedi part-time sabiex ilestu x-xogħol li persuna waħda kieku tagħmel f'impjeg wieħed full-time);
- xogħol ibbażat mid-dar jew telexogħol;
- skemi ta' pawża mill-karriera;
- liv bla ħlas.



4.4 IKTAR INFORMAZZJONI

Id-Direttorat joffri appoġġ lill-organizzazzjonijiet fl-istabbiliment ta' politiki u kmamar għat-treddiġh. Għal iktar informazzjoni kkuntattjana fuq 2326 6000 jew health.pro@gov.mt.

KLINIKA WALK-IN TAT-TREDDIĠH

L-Isptar Mater Dei (MDH) joffri Klinika Walk-in tat-Treddiġh⁵⁴ immexxija minn qwiebel imharrġa għall-ommijiet godda kollha.

Post

Il-klinika tinsab fit-tieni sular tad-Dipartiment tal-Outpatients fl-Isptar Mater Dei.

Ħinijiet tal-Ftuħ tal-Klinika Walk-in tat-Treddiġh

It-Tnejn 08:00 – 13:00

It-Tlieta 08:00 – 13:00, 15:30 – 18:00

L-Erbgħa 08:00 – 13:00

Il-Ħamis 08:00 – 13:00, 15:30 – 18:00

Il-Ġimgħa 08:00 – 13:00

Is-Sibt ċempel fuq 2545 4445

Il-Ħadd 08:00 – 13:00

Appuntamenti

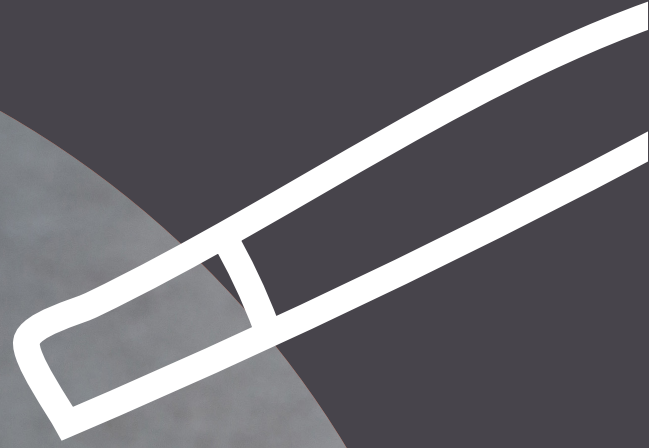
L-ebda appuntament jew referenza ma huma neċessarji matul il-ħinijiet normali ta' ftuħ. Fi granet oħra, l-ommijiet huma mitluba jċemplu fuq 2545 4445 jew 2545 4447 għal appuntament.

4.5 KONKLUŻJONI

Sfortunatament, ir-ritorn għax-xogħol bil-ħlas huwa r-raġuni prinċipali għalfejn in-nisa jieqfu jreddgħu qabel il-perjodu ta' żmien irrakkomandat mill-WHO (jigifieri treddiġh esklużiv fl-ewwel sitt xhur u treddiġh kontinwat sa sentejn u iktar). Peress li t-treddiġh jirriżulta f'benefiċċji kbar għas-saħħa tat-tfal, tal-omm, ta' min iħaddem, u tas-socjetà ġenerali, huwa ta' importanza kbira li l-postijiet tax-xogħol jipprovdu kemm jista' jkun appoġġ u protezzjoni lill-ommijiet li jreddgħu. Li jkun hemm politika tat-treddiġh stabbilita li tippermetti ż-żmien, l-ispazju u l-appoġġ għall-omm li taħdem u tredda' se jgħin fil-promozzjoni tat-treddiġh fuq il-post tax-xogħol.



**KAMRA
GHAT-TREDDIGH**





5

IL-KONTROLL
TAT-TABAKK U
T-TWAQQIF TAT-TIPJIP

5.1 SFOND

It-tipjip huwa l-kawża prinċipali ta' mard prevenibbli u mewt prematur. Huwa l-kawża prinċipali ta' mard mhux komunikabbli u jżid ir-riskju ta' kanċers, mard respiratorju, mard tal-qalb u mard ieħor ċirkolatorju, ulċeri tal-istonku/intestinali, impotenza u infertilità, kumplikazzjonijiet fit-tqala, u piż tat-twelid baxx⁵⁵. Kienu nnotati wkoll assoċjazzjonijiet bejn l-użu ta' prodotti tat-tabakk ġodda, bħas-sigaretti-e, u ċerti mard.

F'Malta, fl-2013, 393 raġel u 127 mara mietu minn mard relatat mat-tabakk. Ir-rati ta' tipjip huma oġġla għall-irġiel (23%) milli għan-nisa (17%)⁵⁶. Skont Stharriġ Ewropew dwar is-Saħħa permezz ta' Intervisti (EHIS) magħmul matul l-2014/2015, 20% tal-adulti Maltin ipejpu kuljum u 4% ipejpu okkażjonalment. Minn dawk li ma jpejpu kuljum, 22% irrapportaw tipjip ta' kuljum fis-sena preċedenti. Minn dawk li jpejpu kuljum, 94% irrapportaw li jpejpu s-sigaretti, b'numru medju ta' 15-il sigarett impejjepp kuljum. Numru kbir ta' dawk li wiegħbu l-istħarriġ irrapportaw li kważi qatt ma kienu esposti għad-duħħan tat-tabakk ġewwa. L-iktar post komuni fejn ġew esposti ġie rrapportat li kien f'postijiet pubbliċi, b'approssimament 20% tal-partecipanti jgħidu li ġew esposti għal duħħan indirett għal mill-inqas siegħa kuljum f'postijiet pubbliċi⁷.

Il-postijiet tax-xogħol saru ħielsa mid-duħħan skont id-dispożizzjonijiet tal-Avviż Legali 414 tal-2004 tal-Att dwar il-Kontroll tat-Tipjip tat-Tabakk (Kap. 315). Il-post tax-xogħol huwa post importanti sabiex jgħin lil min ipejjepp u lill-utenti tas-sigaretti-e biex jaqtgħu t-tipjip. Huwa fl-interess ta' min iħaddem li jtejjeb is-saħħa tal-ħaddiema tiegħu. It-tipjip għandu effett negattiv fuq il-produttività tal-ħaddiema. Pawżi għat-tipjip, iktar assenteizmu minħabba ċertu mard respiratorju, u mewt prematur jistgħu lkoll jirriżultaw fi produttività mnaqqsa.

IT-TIŠĦIH TAL-KONTROLL TAT-TABAKK F'MALTA

L-Avviż Legali 23 tal-2010 fl-Att dwar il-Kontroll tat-Tipjip tat-Tabakk (Kap. 315) jstabilixxi li t-tipjip huwa pprojbit fi kwalunkwe zona magħluqa f'binja⁵⁷. Il-postijiet tax-xogħol ħielsa mit-tipjip mhux biss jipproteġu lil min ma jpejjeppx mill-perikli ta' tipjip indirett, iżda jheggu wkoll lil min ipejjepp sabiex jaqta' jew inaqqas il-konsum. It-tipjip huwa pprojbit virtwalment fuq kull post tax-xogħol f'Malta, u huwa reat li wieħed ma josservax dan. Madankollu, ħafna ħaddiema xorta jibqgħu suxxettibbli għall-perikli tat-tipjip tat-tabakk fuq il-post tax-xogħol. L-użu ta' prodotti tat-tabakk ġodda bħas-sigaretti elettronici (sigaretti-e) żdied fis-snin reċenti, iżda f'it għadu magħruf dwar l-effetti tagħhom fit-tul fuq is-saħħa. Minkejja li huma kklassifikati bħala prodotti tat-tabakk, dawn huma iktar soċjalment aċċettabbli u x'aktarx li iktar jintużaw fuq il-postijiet tax-xogħol.

Id-Direttorat għas-Saħħa Ambjentali jaħdem għall-eżekuzzjoni tal-Avviz Legali 23 tal-2010 sabiex jipprotegi lill-ħaddiema mid-duħhan indirett. Id-Direttorat għas-Saħħa Ambjentali jikkuntattja l-Assoċjazzjoni ta' min Ihaddem, it-trade unions, u persuni oħra li jhaddmu ta' entitajiet kbar sabiex jizgura li t-tipjip iseħħ biss f'żoni magħżula.

5.2 SIGARETTI-E: X'INHUMA SIGARETTI-E?

Sigaretti-e jipproduċu l-fwar billi jsaħħnu likwidu li normalment jinkludi n-nikotina (is-sustanza vizzjuża li tinsab fis-sigaretti normali, sigarri, u prodotti oħra tat-tabakk), taħwir, u kimiki oħra li jgħinu fil-produzzjoni tal-fwar. Il-fwar tas-sigaretti-e normalment jinkludi inqas kimiki tossiċi mid-duħhan ta' sigaretti normali peress li dan jinkludi 7,000 kimika dannuża differenti.⁵⁸ Madankollu, il-fwar tas-sigaretti-e ma huwiex nieqes mill-periklu. Huwa jista' jinkludi sustanzi dannużi, inkluz in-nikotina, metalli tqal bħaċ-ċomb, komposti organiċi volatili, u aġenti li jikkawżaw il-kancers⁵⁸.

L-utenti jibilgħu dan il-fwar fil-pulmuni tagħhom. In-nies fil-vicinanza jistgħu wkoll jibilgħu dan il-fwar meta l-utent johrog il-fwar fl-arja. Is-sigaretti-e huma l-iktar prodott komuni użat fost iż-żgħażaġh. Huwa diffiċli biex il-konsumaturi jkunu jafu x'jinkludu l-prodotti tas-sigaretti-e. Perezempju, ċerti sigaretti-e kkummerċjalizzati li jinkludu percentwali ta' żero nikotina nstabu li jinkludu n-nikotina. Ix-xjentisti għadhom qegħdin jitgħallmu dwar l-effetti fuq is-saħħa fit-tul tas-sigaretti-e⁵⁸.

IS-SIGARETTI-E HUMA EFFETTIVI BIEX JGħINU LILL-UTENTI JAQTGħU T-TIPJIP?

Is-sigaretti-e huma promossi f'ċerti pajjiżi bħala għajnuniet għat-twaqqif mit-tipjip tat-tabakk. Huma għandhom il-potenzjal li jibbenefikaw lill-adulti li jpejpu li ma humiex tqal jekk jintużaw bħala sostitut komplet għas-sigaretti normali u prodotti oħra tat-tabakk impejjep⁵⁸.

L-evidenza xjentifika dwar l-effettività tas-Sistemi Elettronici ta' Provvista ta' Nikotina (ENDS) bħala għajnunja għat-twaqqif tat-tipjip għadha qiegħda tiġi diskussa. Sal-lum, fid-dawl tad-diversità tal-prodotti ENDS u l-inċertezza rigward diversi studji, il-potenzjal sabiex l-ENDS jaqdu rwol bħala intervent għat-twaqqif tat-tabakk fil-livell tal-popolazzjoni ma huwiex ċar⁵⁹.

L-iktar interventi effettivi għat-twaqqif tat-tipjip jinkludu pariri qosra minn professjonisti tas-saħħa, linji nazzjonali għat-twaqqif mit-tipjip b'xejn, interventi għat-twaqqif mogħtija permezz ta' messaġġi bil-mowbajl, terapiji biex jintużaw alternattivi għan-nikotina, u farmakoterapiji biex jitwaqqaf l-użu tan-nikotina⁵⁹.

**FITTEX
Għajnunja
PROFESSIONALI
SABIEX TAQTA'
T-TIPJIP**

5.3 INTERVENTI GHAT-TWAQQIF TAT-TIPJIP

Mingħajr għajnuna għat-twaqqif tat-tipjip, jirnexxu 4% tat-tentattivi għat-twaqqif tat-tabakk⁵⁵. Evidenza b'saħħha tindika li ċerti interventi, bħal counselling individwali u għall-grupp u trattament farmakologiku, iżidu l-probabbiltà tat-twaqqif tat-tipjip⁶⁰.

Id-Direttorat juza approċċi differenti bbażati fuq il-linji gwida tal-Istitut Nazzjonali għall-Eċċellenza fis-Saħħa u fil-Kura (linji gwida NICE li jistgħu jgħinu lill-impjegati jaqtgħu t-tipjip)⁵⁴. Dawn jinkludu:

5.3.1 COUNSELLING GĦAL MIN IPEJJEP FUQ BAŻI INDIVIDWALI

Din hija laqgħa wiċċ imb wiċċ bejn il-persuna li tpejjep u Professjonist tal-Kura tas-Saħħa mħarreġ fit-twaqqif tat-tipjip li jaħdem għad-Direttorat. Dan is-servizz huwa pprovdut b'xejn wara l-hin tax-xogħol fuq applikazzjoni ta' min ipejjep. Is-servizz huwa disponibbli fiċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Mosta, tal-Furjana u ta' Raħal Ġdid u l-Isptar Ġenerali ta' Għawdex. L-applikazzjoni għal dan is-servizz tista' tinsab permezz ta' din il-ħolqa:

<https://deputyprimeminister.gov.mt/en/health-promotion/Pages/Services/Quit-Smoking.aspx>

5.3.2 TERAPIJA FI GRUPP GĦAL MIN IPEJJEP

Dan jinvolvi laqgħat skedati fejn min ipejjep jirċievi informazzjoni, pariri u inkoraġġiment.

5.3.3 FARMAKOTERAPIJA

Il-Professjonisti tal-Kura tas-Saħħa jistgħu jagħtu pariri dwar id-disponibbiltà ta' terapija għas-sostituzzjoni tan-nikotina (NRT) li tinxtara mingħajr riċetta (OTC), bħac-ċuwingamm, impjastri, sprejs, u medikazzjoni bir-riċetta bħall-bupropion bħala għajnuna sabiex jgħinu lill-persuni jaqtgħu t-tipjip, skont ir-rieda tal-persuna li tieqaf u kwalunkwe kundizzjoni klinika oħra.

5.3.4 RIŻORSI GĦALL-AWTOGĦAJNUNA

Id-Direttorat jista' jipprovdi riżorsi għall-awtogħajnuna, inkluż fuljetti li jistgħu jintużaw minn individwi f'tentattiv ta' twaqqif mingħajr l-għajnuna ta' Professjonisti tal-Kura tas-Saħħa, konsulenti, jew appoġġ tal-grupp.

TERAPIJA GĦAS-
SOSTITUZZJONI
TAN-NIKOTINA

5.3.5 COUNSELLING FUQ IT-TELEFON U LINJI GĦAT-TWAQQIF TAT-TIPJIP

Id-Direttorat joffri servizz ta' counselling fuq it-telefon u linja għat-twaqqif tat-tipjip għal kull min jixtieq jaqta' t-tipjip. Jingħataw pariri, inkoraġġiment, u appoġġ proattiv jew reattiv fuq it-telefon lil kull min ipejjep u jixtieq jieqaf, jew min waqaf reċentement. Din l-għajnuna tista' tiġi aċċessata billi wieħed iċempel fuq 8007 3333.



5.4 RAKKOMANDEZZJONIJIET GĦAT-TEHID TA' AZZJONIJIET MINN MIN IĦADDEM GĦAT-TWAQQIF TAT-TIPJIP⁵⁴

RAKKOMANDEZZJONI 1

Agħmel l-informazzjoni dwar is-servizzi ta' appoġġ għat-twaqqif mit-tipjip aċċessibbli fuq il-post tax-xogħol. Din l-informazzjoni għandha tinkludi dettalji dwar it-tip ta' għajjnuna disponibbli, meta u fejn hija disponibbli, u kif jistgħu jiġu aċċessati dawn is-servizzi. Id-Direttorat jipprovdi diskussjonijiet ta' għarfien dwar id-dannu kkawżat mit-tipjip tat-tabakk u jipprovdi motivazzjoni għall-bdil fl-aġir. Huwa jsaħħaħ ukoll il-messaġġ, għal persuni li qatt ma pejpu, biex ma jibdewx ipejpu. Huwa jipprovdi wkoll appoġġ għal grupp għat-twaqqif mit-tipjip fuq il-postijiet tagħx-xogħol u jipprovdi fuljetti informattivi.

RAKKOMANDEZZJONI 2

Ippermetti lill-persunal jattendi servizzi għat-twaqqif tat-tipjip matul il-ħin tax-xogħol mingħajr ma juża l-liv jew jitlef il-paga.

RAKKOMANDEZZJONI 3

Żviluppa politika għat-twaqqif tat-tipjip f'kollaborazzjoni mal-persunal u r-rappreżentanti tiegħu.

RAKKOMANDEZZJONI 4

L-evidenza turi li l-inċentivi finanzjarji, kemm jekk monetarji jew fil-forma ta' vawċers, jistgħu jkunu ta' benefiċċju bħala tentattiv sabiex iħeġġu u jsostnu bdil fl-aġir, inkluż twaqqif tat-tipjip⁶¹.

RAKKOMANDEZZJONI 5

Min iħaddem jista' jappoġġja lill-impjegati biex jaqtgħu l-użu tat-tabakk billi joffri li jhallas għal kors ta' terapija għas-sostituzzjoni tan-nikotina (NRT) għal 12-il ġimgħa. Dan jista' jinkludi ċuwingamm, sprej, jew impjastri, u d-doża uzata tkun tiddependi fuq in-numru ta' sigaretti-e mpejpa kuljum minn meta jibda t-tentattiv għat-twaqqif.

5.5 KONKLUŻJONI

L-ispejjeż marbuta mal-użu tat-tabakk jinkludu spejjeż kemm finanzjarji kif ukoll tas-saħħa minhabba mard u mewt prematur. Ma huwiex possibbli li jiġu kkwantifikati s-sofferenza umana u l-ħajjiet mitlufa minhabba t-tipjip. Ir-rieda li wieħed jgħin lill-impjegati tiegħu jgħixu ħajjiet iktar b'saħħithom u itwal għandha tipprowdi stimulu addizzjonali għal min ihaddem sabiex jaħdem favur l-eliminazzjoni tat-tabakk minn fuq il-post tax-xogħol. Miżuri sempliċi bħaż-żamma ta' diskorsi ta' għarfien għall-promozzjoni tat-twaqqif tat-tipjip fuq il-post tax-xogħol, flimkien mad-disseminazzjoni ta' informazzjoni permezz ta' fuljetti, powsters, u posta elettronika, u li l-persunal jithalla jattendi klassijiet għat-twaqqif tat-tipjip matul il-ħin tax-xogħol, il-koll jistgħu jgħinu jnaqqsu n-numru ta' persuni li jpejpu fuq il-post tax-xogħol.







6

UŽU #AŽIN
TAL-ALKO#OL U
S-SUSTANZI

6.1 SFOND

L-użu ħażin tal-alkoħol u s-sustanzi sikwit iwassal għal problemi fuq il-post tax-xogħol, bħall-assenteiżmu, il-preżenteiżmu, u aġir mhux xieraq. L-użu tal-alkoħol jew drogi pprojbiti jista' jinterferixxi mal-prestazzjoni ta' persuna fuq il-post tax-xogħol minħabba teħid ta' deċiżjonijiet żbaljati u żmien għar-reazzjoni indebolit, bir-riżultat ta' produttività mitlufa, prodotti/servizzi inferjuri, inezattezzi, u aċċidenti⁶².

XI FATTI:

- Individwi impjegati huma iktar probabbli li jixorbu frekwentement meta mqabbla mal-kontroparti mhux impjegati.
- Ħin tax-xogħol itwal huwa assoċjat ma' konsum oġġla ta' alkoħol u effetti relatati ta' mard.
- Individwi li għandhom karigi maniġerjali u professjonali jixorbu iktar ta' sikwit minn dawk li jaġġmlu xogħol manwali.
- Ċerti ċirkostanzi tax-xogħol huma marbuta mal-użu tal-alkoħol u l-użu ħażin tas-sustanzi (eż. xogħol bix-xift jew ta' billejl, vjaġġar 'il bogħod mid-dar, xogħol remot, ikliet tax-xogħol, komunikazzjoni ħażina, stress tax-xogħol, eċċ.).
- Ċerta kultura ta' fuq il-post tax-xogħol, inkluż pressjoni mill-kollegi, nuqqas ta' superviżjoni, periklu fiżiku, u l-interfaċċa ma' pubbliku eżiġenti jew aggressiv, iżżid ir-riskju għall-użu ħażin tas-sustanzi⁶².

STATISTIKA DWAR IL-KONSUM TAL-ALKOĦOL F'MALTA

Il-konsum *per capita* ta' alkoħol f'Malta żdied ftit matul l-aħħar snin. Wieħed minn kull ħames adulti rrapporta li jixrob iktar minn erba' xarbiet kuljum (xorb bla rażan) mill-inqas darba fl-aħħar 30 ġurnata. Dan huwa simili għall-medja tal-UE. Il-perċentwali tax-xorb bla rażan huwa għoli iktar mid-doppju għall-irġiel milli għannisa, b'wieħed minn kull erba' rġiel, meta mqabbla ma' waħda minn kull tmien nisa, li jirrapportaw xorb bla rażan mill-inqas darba fix-xahar⁶³.

STATISTIKA DWAR L-UŻU TAD-DROGI F'MALTA

Il-kannabis hija l-iktar sustanza użata ta' spiss fost il-popolazzjoni adulta Maltija tal-età bejn it-18 u l-65 sena, skont l-Istudju tal-Popolazzjoni Ġenerali tal-2013, li rrapporta wkoll li madwar 4.3% ta' dawk li għandhom bejn it-18 u l-65 sena kienu użaw il-kannabis matul ħajjithom. Il-livell ta' użu matul il-ħajja ta' drogi illeċiti li

MA HEMM
L-EBDA LIMITU
SIGUR TAL-
KONSUM TAL-
ALKOĦOL

ma humiex il-kannabis (MDMA/ekstasi, amfetamina, kokaina, eroina, mefodronju, kwalunkwe mis-sustanzi psikoattivi ġodda (NPS), jew dietilamid tal-aċidu lisergiku (LSD)) kien ta' 1.4%. L-MDMA kienet l-iktar popolari fost dan il-grupp ta' sustanzi. L-użu tad-droga kien iktar prevalenti fost adulti iżgħar, bil-prevalenza tal-użu matul il-ħajja tal-kannabis sa 5.1% fost dawk li għandhom bejn it-18 u l-24 sena. B'mod ġenerali, l-użu ħazin tas-sustanzi kien iktar komuni fost l-irġiel milli fost in-nisa⁶⁴.

F'Malta, is-sustanza li hija l-iktar marbuta mal-aġar konsegwenzi tas-saħħa u dawk soċjali tibqa' l-eroina. Fl-2017, huwa stmat li kien hemm 1,425 utent tal-opjojdi b'riskju għoli (4.51 għal kull 1,000 fil-popolazzjoni tal-età bejn il-15 u l-64 sena)⁶⁴.

6.2 KEMM ALKOĦOL HUWA WISQ?

Ħafna persuni jixorbu kwantitajiet żgħar ta' alkoħol okkażjonalment sabiex jissoċjalizzaw u jirrilassaw, u dan jista' ma jkunx dannuż għas-saħħa fit-tul. Madankollu, uħud jixorbu l-alkoħol b'modi dannużi, bħal meta:

- Jixorbu iktar minn żewġ xarbiet/unitajiet standard f'gurnata u fuq bażi regolari.
- Xorb bla rażan (xorb ta' ammont kbir ta' alkoħol f'perjodu qasir ta' żmien).
- Wieħed ikun fis-sakra.
- Xorb sal-punt li jikkawża dannu fiżiku jew mentali.
- Tendenzi ta' xorb li jirriżultaw f'dipendenza fuq l-alkoħol⁶⁵.

Ma hemm ebda limitu sigur tal-konsum tal-alkoħol⁶⁶. Jekk tagħżel li xorta tixrob l-alkoħol, sabiex iżżomm ir-riskji għas-saħħa baxxi, inti ma għandekx tixrob iktar minn 14-il xarba standard f'gimgha maqsuma fuq ħamest ijiem. Anki f'okkażjonijiet speċjali, wieħed għandu jzomm lura milli jixrob iktar minn erba' xarbiet standard f'gurnata. Ma għandu jinxtorob ebda alkoħol mill-inqas għal jumejn kull gimgha. Dan huwa validu kemm għall-irġiel kif ukoll għan-nisa.

**TIXROBX U
SSUQ**

Figura 6 turi xarba (jew unità ta' alkoħol) standard.

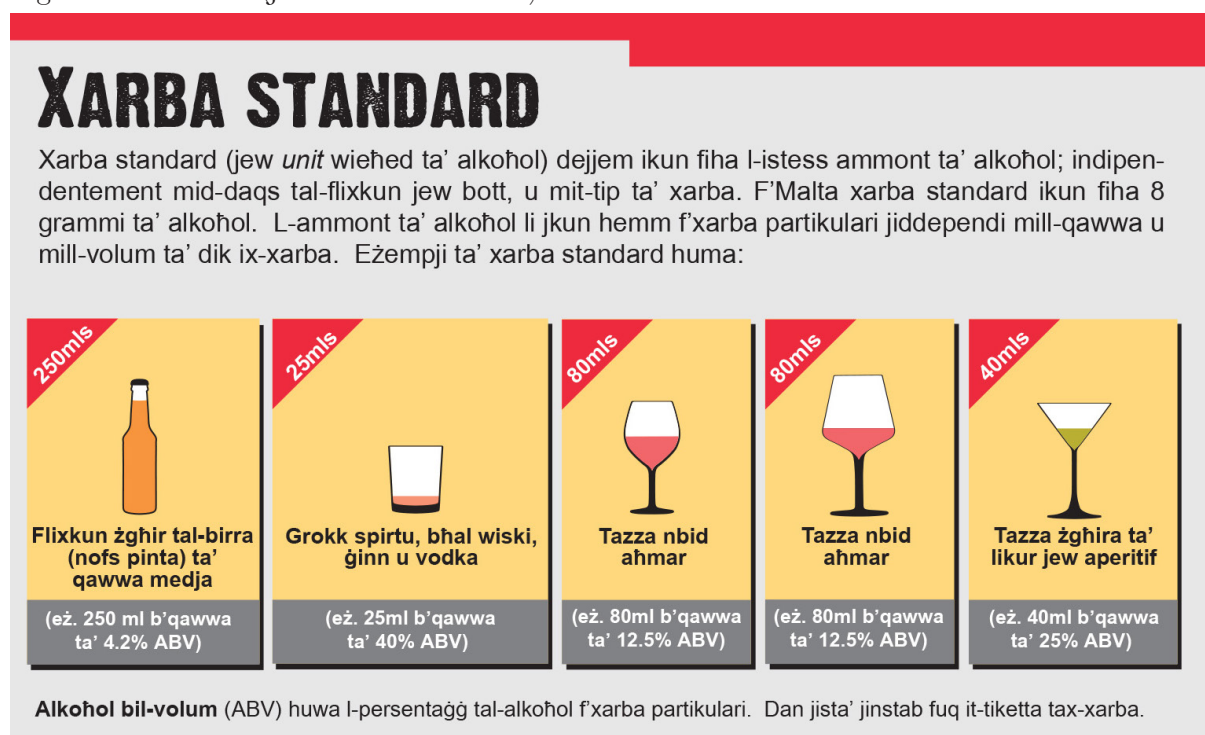


Figura 6. Xarba (jew unità ta' alkoħol) standard⁶⁵

Hemm sitwazzjonijiet fejn wiehed ma għandu jixrob ebda alkoħol⁶⁷. Dawn jinkludu:

- Qabel isuq jew iħaddem xi makkinarju.
- Nisa tqal, nisa li jaħsbu li huma tqal jew qeġħdin jippruvaw jinqabdu tqal, u nisa li qeġħdin iredgħu, minħabba r-riskju ta' dannu għat-tarbija.
- Meta wiehed ikun qiegħed jieħu ċerti mediċini.
- Meta wiehed ikun anzjuż jew dipress.

6.3 RAKKOMANDAZZJONIJIET GĦAT-TEĦID TA' AZZJONIJIET MINN MIN IĦADDEM F'KAŻ TA' UŻU ĦAZIN TAL-ALKOĦOL U S-SUSTANZI FUQ IL-POST TAX-XOĠĦOL

RAKKOMANDAZZJONI 1

Huwa rrakkomandat li min iħaddem ikollu **politika dwar l-użu ħazin tal-alkoħol u d-drogi (sustanzi)**⁶⁸. SEDQA tista' tgħin bl-introduzzjoni u l-istħarriġ tal-politika tal-kumpanija dwar l-użu ħazin tal-alkoħol u s-sustanzi. Dawn il-politiki jirnexxu iktar meta jkunu intizi sabiex jgħinu l-benesseri tal-impjegati milli meta jintużaw bħala l-baži għal miżuri dixiplinari. Politika bħal din għandha

wkoll tiddikjara b'mod ċar meta jkunu se jittieħdu passi dixxiplinari jew azzjonijiet oħra. Pereżempju, il-politika tista' tiddikjara li l-pussess jew it-traffikar tad-droga fuq il-post tax-xogħol jiġu rrapportati mill-ewwel lill-pulizija. Jekk tagħzel li tiskrinja u tittestja għall-użu tad-drogi u tal-alkoħol, dan għandu jkun inkluż ukoll bħala parti mill-politika. Il-politika jkollha bżonn tiġi agġornata fuq bażi regolari.

RAKKOMANDAZZJONI 2

Żgura li l-impjegati tiegħek ikunu jafu dwar il-politika u spjega l-għan tagħha lill-impjegati godda matul il-kors ta' induzzjoni⁶⁸.

RAKKOMANDAZZJONI 3

Ikkuntattja lil SEDQA (id-dettalji huma disponibbli fit-taqsimata tar-riżorsi) sabiex tirrangja għat-taħriġ neċessarju għal maniment medju u superjuri permezz tal-programm tagħhom bl-isem ta' S.A.F.E. – il-Programm għal Impjegati Ħielsa mill-Abbuż tas-Sustanzi, sabiex ikunu ċari dwar⁶⁸:

- kif jagħrfu s-sinjali tal-użu ħazin tad-droga jew alkoħol;
- ir-regoli tal-organizzazzjoni dwar l-użu ħazin tad-droga u tal-alkoħol;
- x'għandhom jagħmlu jekk jissuspettaw li impjegat qiegħed jagħmel użu ħazin mid-drogi jew l-alkoħol;
- x'għandhom jagħmlu meta impjegat jgħidilhom dwar problema ta' droga jew alkoħol.

RAKKOMANDAZZJONI 4

Ħegġeg lill-impjegati jfittxu l-għajnuna mit-tabib tal-familja tagħhom jew SEDQA jew irreferihom għas-servizz tas-saħħa okkupazzjonali tal-organizzazzjoni tiegħek, jekk applikabbli.

RAKKOMANDAZZJONI 5

Ikkunsidra li tippermetti ħin barra mix-xogħol lil xi hadd sabiex jikseb għajnuna professjonali. L-ispiza tar-reklutaġġ u t-taħriġ ta' impjegat ġdid tista' tkun ogħla mill-ispiza jekk tippermettilhom jieħdu xi ħin barra mix-xogħol.

RAKKOMANDEZZJONI 6

Indirizza l-problemi tal-użu hażin tal-alkoħol u tas-sustanzi, li għandhom jiġu kkunsidrati bħala problemi tas-saħħa, b'kunfidenzjalità stretta.

RAKKOMANDEZZJONI 7

Ikkunsidra li temporanjament tagħti dmirijiet oħra lil impjegati jekk is-sigurtà hija aspekt kritiku tax-xogħol normali tagħhom.

RAKKOMANDEZZJONI 8

Żgura li fuq il-post tax-xogħol ikun hemm informazzjoni dwar fejn jistgħu jmorru l-impejgati għall-pariri u l-għajnuna jekk huma inkwetati dwar l-użu hażin tas-sustanzi jew tal-alkoħol. SEDQA tista' tippovdi sessjonijiet informattivi dwar l-użu hażin tal-alkoħol u tas-sustanzi kif ukoll informazzjoni dwar id-diversi servizzi relatati mal-vizzji disponibbli f'Malta.

RIŻORSI TA' GĦAJNUNA GĦAL PROBLEMI TA' UŻU TAS-SUSTANZI

AĠENZIJA SEDQA

Sedqa tiffirma parti mill-Fondazzjoni għal Servizzi ta' Harsien Soċjali (FSWS). Hija tgħin lill-persuni li jkunu qegħdin jesperjenzaw problemi tal-użu hażin tal-alkoħol u d-droga. Il-portata tagħha tkopri l-għoti ta' servizzi ta' kura, prevenzjoni, u ricerka fir-rigward tal-użu hażin tad-drogi u tal-alkoħol, u dipendenzi oħra.

telefon: 2388 5110

sit web: <https://fsws.gov.mt/en/sedqa/>

indirizz: Uffiċċju Principali Aġenzija Sedqa, 3, Triq Braille, Santa Venera SVR 1690

posta elettronika: sedqa@gov.mt

SERVIZZI TAL-KOMUNITÀ DWAR ID-DROGI

Is-Servizzi tal-Komunità dwar id-Drogi joffru appoġġ individwalizzat lil utenti tad-drogi u lill-persuni sinifikanti f'ħajjithom bl-għan li jimmotivaw lill-individwi sabiex jimpenjaw ruħhom għal bidliet maġġuri fl-istil ta' ħajja u jgħinuhom sabiex

**IRRISPETTA
L-KUNFIDENZJALITÀ
JEKK IKUN HEMM
SUSPETT TA' UŻU
HAŻIN TA' ALKOĦOL
U DROGI**

jiksbu u jzommu stili ta' hajja aħjar għas-saħħa, idealment bl-inklużjoni tal-astinenza mid-drogi. Dan iseħħ principalment permezz ta' sessjonijiet individwali ta' counselling li huma intizi sabiex jgħinuhom jiksbu stil ta' hajja aħjar għas-saħħa.

telefon: 2123 7935

sit web: <https://www.caritasmalta.org/>

indirizz: Caritas Malta Community Services, 82, Triq Il-Kapuċċini, Il-Furjana

posta elettronika: info@caritasmalta.org

CENTRU DETOX

Taqsim tal-Outpatients dwar l-Użu hażin tas-Sustanzi

telefon: 2388 5300/2226 1800

sit web: <https://fsws.gov.mt/en/sedqa/Pages/substance-misuse-outpatient-unit.aspx>

indirizz: Detox Centre, St Luke's Square, G'Manga PTA1011

AL-ANON MALTA

Al-Anon Malta tipprovdi appoġġ lill-familja u l-ħbieb ta' persuni li jesperjenzaw diffikultajiet bl-alkoħol.

telefon: 2733 5786, 9986 7371

sit web: <https://www.al-anon-malta.org/>

indirizz: Peter House, Triq Nicolò Isouard, Tas-Sliema SLM 2086

ALCOHOLICS ANONYMOUS F'MALTA

Alcoholics Anonymous hija komunità ta' rġiel u nisa li jaqsmu l-esperjenza, is-saħħa, u t-tama tagħhom ma' xulxin sabiex ikunu jistgħu jsolvu l-problema komuni tagħhom u jgħinu lill-oħrajn jirkupraw mill-alkoħoliżmu. L-uniku rekwiżit għall-ishubija huwa r-rieda li wiehed jaqta' x-xorb.

telefon: 2123 9264, 7923 9264

sit web: <https://aamalta.org.mt/>

indirizz: Caritas Malta Community Services, 82 Triq Il-Kapuċċini, Il-Furjana

posta elettronika: help@aamalta.org.mt

NGO AMETHYS

NGO li tgħin lil persuni bi problemi relatati mal-alkoħol

posta elettronika: amethysmalta@gmail.com

NGO CARITAS

Caritas Malta toffri varjetà ta' servizzi biex tgħin lil dawk il-persuni li huma fil-bżonn. Dan isir permezz ta' interventi ta' xogħol soċjali, sessjonijiet ta' counselling, programmi edukattivi tal-komunità, programmi ta' diskorsi fuq it-televixin u r-radju.

sit web: <https://www.caritasmalta.org/>

EUROCARE

Eurocare hija alleanza ta' organizzazzjonijiet nongovernattivi u tas-saħħa pubblika madwar l-Ewropa li tippromwovi l-prevenzjoni u t-tnaqqis ta' dannu relatat mal-alkoħol.

sit web: <https://www.eurocare.org/>

HELPLINES BIT-TELEFON

ALCOHOLICS ANONYMOUS MALTA

2123 9264, 7923 9264

APPOĠĠ SUPPORTLINE 179

Supportline huwa l-helpline nazzjonali li joffri appoġġ, informazzjoni dwar is-servizzi lokali tal-benesseri soċjali u aġenziji oħra, u servizz ta' referenzi għal min iċempel li jkun jeħtieġ l-appoġġ. Huwa wkoll servizz nazzjonali għal persuni fi żminijiet ta' diffikultà jew krizi. Il-missjoni primarja tas-servizz tas-Supportline 179 hija li ttiprovdi għajjnuna immedjata u bla preġudizzju lil dawk li jfittxu l-informazzjoni, l-appoġġ, jew referenza għal aġenziji tas-servizzi soċjali.

IL-HELPLINE TA' APPOĠĠ EMOZZJONALI TAL-UE 116 123

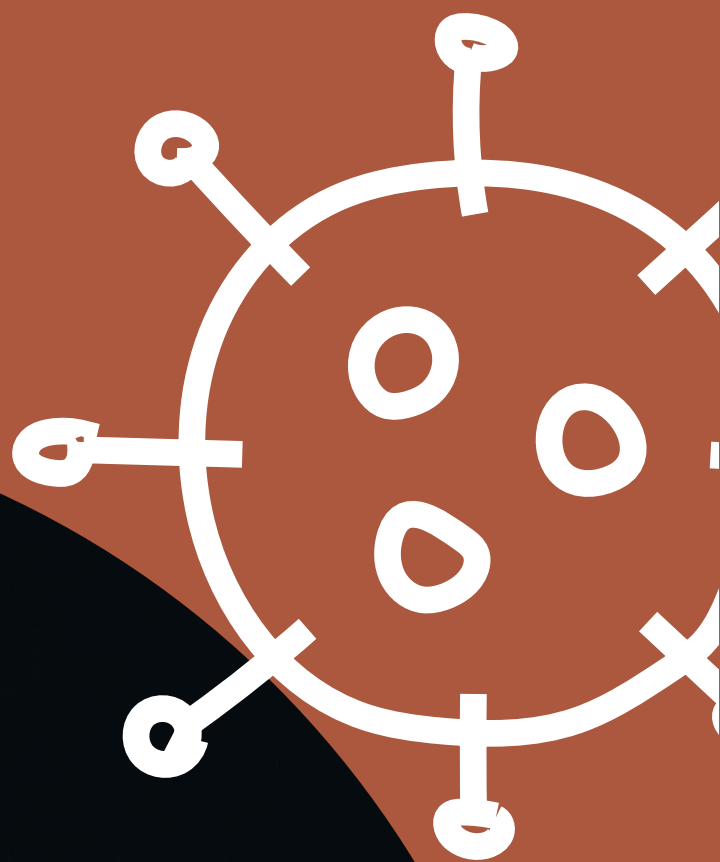
Dan il-helpline joffri appoġġ emozzjonali lil min iċempel li jkun qiegħed isofri għax iħossu waħdu, min isib ruħu fi stat ta' krizi psikologika, u min jeħtieġ appoġġ emozzjonali minhabba diversi sitwazzjonijiet tal-ħajja li jista' jkun qiegħed jiltaqa' magħhom. Il-Helpline ta' Appoġġ Emozzjonali f'Malta jaħdem fuq bażi ta' 24 siegħa, sebat ijiem fil-gimgha, is-sena kollha. Telefonati rċevuti fuq 116 123 jiġu mgħoddija mill-gdid lill-istruttura li digà teżisti tas-Supportline tas-Servizz tal-Appoġġ 179. Is-servizz huwa disponibbli għar-residenti kollha lokali u barranin f'Malta.

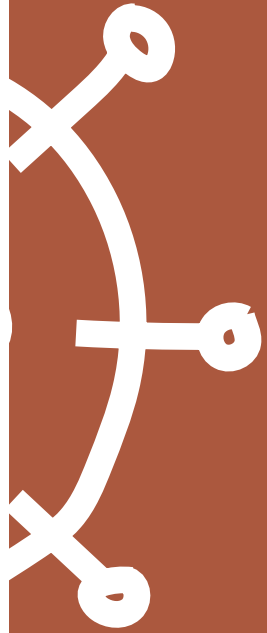


6.4 KONKLUŻJONI

L-użu hażin tal-alkoħol u tas-sustanzi hija realtà li min iħaddem jista' jiltaqa' magħha fost l-impjegati tiegħu. Dawn il-linji gwida jipprovdu informazzjoni u riżorsi ta' għajjnuna sabiex jgħinu lil min iħaddem jindirizza lill-impjegati li jaf jew jissuspetta li għandhom problema ta' użu hażin tal-alkoħol jew tas-sustanzi. Huwa ssuġġerit li tkun fis-seħħ politika dwar l-użu tal-alkoħol u s-sustanzi sabiex tgħin lill-manigġers f'dawn is-sitwazzjonijiet u sabiex l-impjegati jkunu jafu dak li tinvolvi. Huwa importanti li każijiet bħal dawn jiġu ttrattati bl-ikbar kunfidenzjalità u li l-impjegati jiġu rriferuti sabiex ifittxu għajjnuna xierqa. Jekk is-sigurtà tal-impjegat hija fil-periklu, min iħaddem jista' jkollu jikkunsidra li joffri xogħol iktar sigur għall-impjegat.







7

IL-PREVENZJONI
TAT-TIXRID TA'
INFEZZJONIJIET
RESPIRATORJI FUQ
IL-POST TAX-XOGĦOL

7.1 SFOND

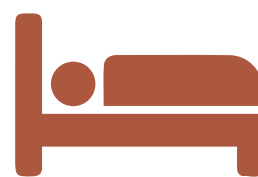
L-influenza, il-virus tal-Covid-19, u l-viruses tar-riħ komuni huma inklużi f'miljuni ta' qtajriet li joħorġu mill-ħalq u mill-immieher meta xi hadd infettat jagħtas jew jisgħol. Dawn il-qtajriet jaqgħu fuq ucuħ bħal imwejjed, pumijiet tal-bibien, remote controls, poġġamani tat-taraġ, telefons, u tastieri tal-kompjuter. Wieħed jista' jinfetta ruħu billi jmiss l-ucuh li waqgħu fuqhom il-qtajriet imbagħad imiss l-immieher, l-għajnejn, jew il-ħalq. Il-Figura 7 tiddekrivi t-tliet metodi (għatti, aħsel, rażżan) għat-twaqqif tat-tixrid ta' infezzjonijiet respiratorji.

WAQQAF

IT-TIXRID TAL-

INFLUWENZA FTAKAR

FIT-TLIET METODI



GHATTI

Uża tixju biex tgħatti ħalqek u mniehrek meta tisgħol jew tagħtas. Qatt tisgħol jew tagħtas f'idejk. Jekk ma għandekx tixju, uża minkbejk.

AHSEL

Aħsel idejk ta' sikwit billi taħsel bis-sapun u l-ilma jew bl-użu ta' sanitizzatur tal-idejn b'bażi ta' alkoħol. Agħmel dan regolarment anki wara li tuża tixju għal sogħla, għatisa, jew nażniż.

RAŻŻAN

Rażżan il-mikrobi billi tibqa' d-dar; ma tmurx ix-xogħol jew l-iskola sakemm tkun aħjar. Qatt iżzur lil pazjenti fi sptar jekk tkun ma tiflaħx.

Figura 7. It-tliet metodi għat-twaqqif tat-tixrid tal-influenza

7.2 IĠENE TAL-IDEJN

Il-ħasil tal-idejn huwa mod faċli, effettiv, u rħis kif tnaqqas it-tixrid tal-mard, inkluż mard respiratorju u gastrointestinali bħad-dijarea, uġiġħ fl-istonku, dardir, u remettar. Il-Figura 8 turi l-mod xieraq kif għandhom jinħaslu l-idejn bl-użu tas-sapun u l-ilma kif irrakkomandat mill-WHO. Sar studju sabiex jiġi evalwat l-impatt ta' programm tal-igene tal-idejn fuq il-post tax-xoġħol bl-użu ta' sanitizzaturi tal-idejn b'bażi ta' alkoħol iddistribwiti strateġikament fuq il-post tax-xoġħol fuq claims tal-kura tas-saħħa ta' min iħaddem, spejjeż, u assenteiżmu. Minn dan l-istudju, ġie konkluż li l-claims tal-kura tas-saħħa għal infezzjonijiet li jistgħu jiġu evitati permezz ta' iġene tal-idejn tajba (eż. irjiħat komuni u l-influenza) kienu sinifikattivament iktar baxxi. Barra minn hekk, l-implimentazzjoni tejbet b'mod sinjifikanti l-għarfien tal-igene tal-idejn u l-aġir tal-impjegati⁶⁹. Din is-sejba tappoġġja r-rakkomandazzjonijiet ta' diversi awtoritajiet prinċipali tas-saħħa għall-implimentazzjoni ta' programmi tal-igene bħala mod prinċipali mhux farmaċewtiku għat-tnaqqis tal-piż ekonomiku u dak fuq is-saħħa tal-mard u għat-tnaqqis tar-riskju ta' infezzjoni waqt ix-xoġħol⁶⁹.



Figura 8. Teknika tal-ħasil tal-idejn irrakkomandata mill-WHO⁷⁰

7.3 META GĦANDU JAĦSEL IDEJH INDIVIDWU FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL?

- Meta juża l-idejn biex jgħatti l-ħalq u/jew l-immieħer wara li jagħtas jew jisgħol.
- Kull darba li wieħed juża l-kamra tal-banju.
- Qabel u wara laqgħat tal-persunal jekk jiġi servut l-ikel.
- Wara li jaqra gazzetti jew ġurnali fil-kamra tal-persunal.
- Qabel u wara l-ikel.
- Wara li juża keyboard jew għodda ta' kollega, jew meta juża tagħmir maqsum ma' ħaddieħor eż. telefons, remote controls.
- Qabel u wara attività ta' "meet and greet".

7.4 RAKKOMANDEZZJONIJIET GĦAL MIN IĦADDEM SABIEX JILLIMITA T-TIXRID TA' INFEZZJONIJIET RESPIRATORJI FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL

RAKKOMANDEZZJONI 1

Agħti istruzzjoni lill-impjegati biex ma jiġux għax-xogħol jekk iħossuhom ma jifilhux.

RAKKOMANDEZZJONI 2

Żgura li l-post tax-xogħol dejjem jinżamm nadif u iġeniku. L-uċuħ (eż. skrivaniji u mwejjed) u oġġetti (eż. telefons, tastieri, pumijiet tal-bibien, palm readers, arloġġi tal-ippaċjar) għandhom jintmesħu b'diżinfettant jew aġent proprjetarju b'bażi ta' alkoħol peress li l-kontaminazzjoni tal-uċuħ mimsusa mill-impjegati u l-klijenti hija waħda mill-modi prinċipali kif jinxterdu l-infezzjonijiet respiratorji⁷¹.

RAKKOMANDEZZJONI 3

Ippromwovi iġene personali tajba u l-ħasil tal-idejn regolari u tajjeb mill-impjegati, kuntratturi, u klijenti għal mill-inqas 20 sekonda bis-sapun u l-ilma, jew bl-użu ta' sanitizzatur tal-idejn b'bażi ta' 70% alkoħol. Żgura li l-impjegati u l-viżitaturi jkollhom aċċess għal postijiet fejn jistgħu jaħslu jdejhom bis-sapun u l-ilma, u qiegħed

AĦSEL IDEJK
SPISS

dispensers sanitizzaturi tal-idejn f'żoni prominenti madwar il-post tax-xogħol. Żgura li dawn id-dispensers jiġu mimlija mill-ġdid regolarment⁷¹.

RAKKOMANDEZZJONI 4

Ippromwovi iġene respiratorja tajba fuq il-post tax-xogħol (l-użu tat-tixjus jew il-minkeb meta wieħed jagħtas jew jisgħol).

RAKKOMANDEZZJONI 5

Uri powsters li jippromwovu l-iġene respiratorja u kif għandhom jinħaslu effettivament l-idejn, speċjalment fil-kmamar tal-banju ta' fuq il-post tax-xogħol.

RAKKOMANDEZZJONI 6

Żgura ventilazzjoni adegwata fuq il-postijiet tax-xogħol. It-twieqi u l-bibien għandhom jiġu miftuħa kemm jista' jkun. Waqt temp kiesaħ, it-twieqi u l-bibien għandhom jinfetħu regolarment matul il-ġurnata biex ikun possibbli l-fluss tal-arja.

7.5 TAGĦMIR MEHTIEĠ GĦAL IĠENE TAL-IDEJN ADEGWATA

Varjetà ta' tagħmir tista' ttejjeb l-iġene tal-idejn fuq il-post tax-xogħol⁷²:

- **Sinkijiet u mikzers**

Fuq post tax-xogħol eżistenti, sikwit ikun diffiċli biex jinbidlu dawn il-komponenti bażiċi. Żgura li kwalunkwe rinnovazzjoni tiegħu inkunsiderazzjoni l-aqwa teknologija. Jekk il-viti huma l-unika għażla tiegħek, żgura li l-uċuħ jiġu maħsula u ssanitizzati regolarment. Ikkunsidra li tqiegħed flixkun tal-isprej sanitizzatur tal-uċuħ f'kull stazzjon tal-ħasil tal-idejn. Għallem lill-impjegati jużaw xugamani tal-idejn tal-karti sabiex jagħlqu l-viti biex jipprevjenu l-kontaminazzjoni minn persuna għal-oħra jew ikkunsidra l-installazzjoni ta' mikzers awtomatiċi.

- **Dispenser tas-sapun awtomatiku u sanitizzatur tal-idejn b'bażi ta' alkoħol.**

- **Ix-xugamani tal-karti li jintużaw darba biss** jagħtu riżultati ta' tnixxif malajr, bl-użu ta' karta waħda. Numru ta'

UZA
SANITIZZATUR
TAL-IDEJN
B'70% ALKOĦOL
JEW SAPUN
U ILMA

studji jissuggerixxu li x-xugamani tal-karti jistgħu jixxuttaw l-idejn effiċjentement, inehħu l-batterji effettivament, u jikkawżaw inqas kontaminazzjoni tal-ambjent tal-kamra tal-banju. Minn perspettiva tal-iġene, ix-xugamani tal-karti huma superjuri għan-nixxiefa tal-arja elettrici. Ix-xugamani tal-karti għandhom jiġu rakkomandati f'postijiet fejn l-iġene hija ta' importanza assoluta, bħall-isptarijiet u l-kliniki⁷³.

- **Ilma sħun u kiesaħ bi fluss liberu.**
- **Bibien awtomatiċi** li jagħtu għall-kmamar tal-banju tal-persunal jew disinn li jnaqqas il-preżenza ta' pumijiet tal-bibien.
- **Laned tal-iskart bis-sieq/pedala li ma jintmessux** għar-rimi ta' tixjus użati.
- **Tixjus.**

7.6 KONKLUŻJONI

It-tiġib tal-frekwenza u l-kwalità tal-**iġene tal-idejn** fuq il-post tax-xogħol jista' jnaqqas u jikkontrolla b'mod sinifikanti l-infezzjonijiet respiratorji bħall-infezzjonijiet tar-riħ komuni, l-influwenza, u l-Covid-19, kif ukoll infezzjonijiet gastrointestinali, u bħala riżultat innaqqas ir-rati ta' mard u l-assenteiżmu mix-xogħol. Il-provvista ta' tagħmir adegwat bħas-sapun, l-ilma, preparazzjonijiet tal-idejn b'bażi ta' alkohol iddistribwiti madwar il-post tax-xogħol, sinkijiet, xugamani tal-karti li jintużaw darba biss, u laned tal-iskart bis-sieq/bil-pedala li ma jintmessux ilkoll jgħinu sabiex iheggu lill-impjegati jaħslu jdejhom b'mod frekwenti.









8

BENESSERI
U XOGHOL MID-DAR

8.1 SFOND

It-telexogħol huwa ddefinit bħala l-użu tat-teknoloġiji tal-informatika u tal-komunikazzjoni (ICTs), bħall-ismartphones, it-tablets, il-laptops, il-kompjuters desktop, għal xogħol li jsir remotament, barra mill-post tax-xogħol ta' min iħaddem⁷⁴. Teknoloġiji ġodda tal-ICT irrevoluzzjonaw kif naħdmu, fis-sens li llum nistgħu naħdmu minn kwalunkwe post fi kwalunkwe hin. Diversi postijiet tax-xogħol adottaw dan l-approċċ qabel il-pandemija tal-Covid-19. Madankollu, dan il-metodu ta' xogħol żdied matul il-pandemija, u xi postijiet tax-xogħol iridu jadottawh permanentement. Matul l-2019, 12% tal-impjegati kienu jagħmlu xogħol mid-dar. Madankollu, is-sitwazzjoni nbidlet drastikament fl-2020, minhabba l-kriżi tal-Covid-19 u, għat-tieni nofs ta' Marzu, sejba mill-Istħarriġ dwar il-Ħaddiema wriet li 33% ta' dawk impjegati kienu qegħdin jaħdmu mid-dar⁷⁵ (Figura 9). Din hija zieda ta' 21 punt percentwali fuq is-sehem medju ta' impjegati li jaħdmu bit-telexogħol irregjistrat fl-2019⁷⁵. Barra minn hekk, l-Istħarriġ dwar il-Ħaddiema tal-2018 sab li l-arranġamenti tat-telexogħol kienu użati iktar min-nisa (17.4%) milli mill-irġiel (11.4%)⁷⁶.

Persuni impjegati li ħadmu mid-dar fl-2019 imqabbla mal-aħħar ġimagħtejn ta' Marzu 2020



Figura 9. Persuni impjegati li ħadmu mid-dar fl-2019 imqabbla mal-aħħar ġimagħtejn ta' Marzu 2020⁷⁵

Arrangamenti ta' telexogħol jistgħu jgħibu kemm opportunitajiet kif ukoll sfidi, kif deskritt hawn taħt.

8.2 SFIDI LI JISTA' JAFFAĊĊJA MIN IĦADDEM B'ARRANGAMENTI TA' TELEXOGĦOL

Hemm bżonn li jiġi fformalizzat pjan ġdid ta' xogħol sabiex jiżgura li r-responsabbiltajiet tax-xogħol jiġu ssodisfati mill-impjegati. Huwa importanti li min iħaddem u l-manigment jikkuntattja lis-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali f'dan ir-rigward. Hemm ukoll ftehim qafas iffirmit mis-sħab soċjali dwar it-telexogħol. Tista' tinsab iktar informazzjoni permezz ta' din il-ħolqa: https://resourcecentre.etuc.org/sites/default/files/2020-09/Telework%202002_Framework%20Agreement%20-%20EN.pdf

- It-tagħmir tax-xogħol bħal-laptops u konnessjonijiet neċessarji mas-sistemi użati fuq il-post tax-xogħol għandhom bżonn jiġu pprovduti minn min iħaddem.
- Mhux l-impjegati kollha għandhom ambjenti tax-xogħol adegwati d-dar li huma ħielsa minn kwalunkwe periklu għas-saħħa.
- Żieda kbira fl-impjegati li jaħdmu bit-telexogħol tista' ggħib problemi tekniċi, fejn sistemi tal-IT jiġu mgħobbija zżejjed, li mbagħad jista' johlq problemi għat-teleħaddiem.
- Is-sorveljanza tista' tkun problematika, speċjalment fejn min iħaddem ikun dara jara lill-impjegati tiegħu l-ħin kollu.

8.3 VANTAĠĠI TA' XOGĦOL REMOT⁶⁷

- It-telexogħol jidher li għandu effett pożittiv fuq il-produttività u z-żamma tal-impjegati, kif ukoll fit-tnaqqis tal-assenteiżmu.
- Iktar sodisfazzjon mix-xogħol.
- Tnaqqis tal-istress.
- Titjib tal-bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja privata u zieda tal-flessibbiltà.
- Tnaqqis fit-trasport fiziku u fit-traffiku; tniġġis u użu ta' enerġija.
- Tnaqqis fl-isparju tal-uffiċċju u spejjeż assoċjati.

8.4 ŻVANTAĠĠI TA' XOGĦOL REMOT

- Xi ħaddiema jistgħu jsibuha diffiċli li jiskonnettjaw mix-xogħol.
- It-teleħaddiem jista' jsofri billi jhossu waħdu u izolat, speċjalment meta jgħix waħdu.

**NAQQAS
L-ISTRESS**

- Fejn it-teleħaddiem ikollu t-tfal jew persuni ixjeħ id-dar taħt il-kura tiegħu jista' jkun iktar diffiċli biex jiffoka fuq ix-xogħol. Il-ġurnata tax-xogħol tista' titwal sabiex jagħmel tajjeb għaż-żmien li jieħu sabiex jieħu ħsieb tad-dipendenti.

8.5 RAKKOMANDEZZJONIJIET GĦAL MIN IĦADDEM GĦALL-PROMOZZJONI TAS-SAĦĦA FOST IMPJEGATI LI JAĦDMU REMOTAMENT

RAKKOMANDEZZJONI 1

Ikkomunika b'mod ċar u regolament mal-ħaddiema permezz tal-posta elettronika, webinars, konferenzi telefoniċi, mezzi soċjali, u gazzetti biex iżżomm lill-impjegati aġġornati.

RAKKOMANDEZZJONI 2

Evita laqgħat mhux essenzjali. Evita kollaborazzjoni żejda u mikromanigment billi tistaqsi jekk laqgħa tistax tkun posta elettronika minflok.

RAKKOMANDEZZJONI 3

Iċċara l-aspettattivi tal-impjegati.

RAKKOMANDEZZJONI 4

Żgura li hemm riżorsi tekniċi adegwati disponibbli, bħal laptops u konnessjonijiet tal-internet għall-ħaddiema remoti.

RAKKOMANDEZZJONI 5

Min iħaddem għandu bżonn jieħu ħsieb il-benesseri tiegħu stess kif ukoll dak tal-impjegati tiegħu.

8.6 SUĠĠETTI DWAR IS-SAĦĦA LI JISTGĦU JIĠU PROMOSSI WAQT XOGĦOL REMOT

8.6.1 HAJJA ATTIVA

- Offri sfidi virtwali bi premji għar-rebbieħ eż. sfida ta' 10,000 pass kuljum
- Aqşam mal-oħrajn klassijiet u applikazzjonijiet tal-eżercizzju online
- Heġġeg l-eżercizzju mal-familja
- Aqşam mal-oħrajn mogħdijiet tal-mixi u tar-rota
- Heġġeg li wiehed imur għal mixja waqt li jirċievi t-telefonati biex jieħu pawża mill-ħin sedentarju

8.6.2 IKEL TAJJEB GĦAS-SAĦĦA

- Ipprovi riċetti tajbin għas-saħħa
- Organizza diskussjonijiet dwar is-saħħa



8.6.3 ERGONOMIJA

L-ergonomija hija studju xjentifiku li jipprijoritizza l-persuni billi jieħu inkunsiderazzjoni l-kapaċitajiet u l-limitazzjonijiet tal-ħaddiema u jiddisinja u jirrangja l-post tax-xogħol skont kif “joqogħdu” l-aħjar fix-xogħol tagħhom⁷⁷. L-ergonomija xierqa fuq il-post tax-xogħol hija applikabbli għal xogħol tradizzjonali kif ukoll għal xogħol remot u għandha tingħata l-importanza dovuta tagħha u ma għandhiex tiġi injorata. L-għan ta' ergonomija xierqa huwa li tnaqqas disturbi muskuloskelettriċi bħal tfekkik, strapazz, tiċrit, ugiġh tad-dahar u korrimenti fid-dahar. Id-disturbi muskuloskelettriċi (MSDs) sikwit jinvolvu d-dahar, il-polz, il-minkeb, u/jew l-ispalla, u jseħħu meta l-ħaddiema jkunu esposti regolarment għal fatturi ta' riskju MSD, bħal meta wieħed joqogħod f'pożizzjoni ħażina, jagħmel sforzi kbar, jew movimenti ripetittivi. Dan l-esponiment ġieli jseħħ minħabba stazzjonijiet tax-xogħol, dmirijiet, u/jew għodda tal-idejn iddisinjati b'mod ħażin.

Meta wieħed jaħdem mid-dar, ċerti persuni jistgħu jagħzlu li jaħdmu fuq imwejjed tal-ikel u jaħdmu minn laptops minflok desktops. Dawn l-istazzjonijiet tax-xogħol jistgħu jiskattaw strapazz fiżiku. L-għajnuniet segwenti jgħinu biex jagħmlu l-istazzjonijiet tax-xogħol fid-dar ftit iktar komdi⁷⁸.

- Ipprova aghmel il-laptop jaħdem iktar qisu desktop (neħhi l-laptop minn fuq hoġrok). Dan jista' jfisser li tuza tagħmir biex tgħolli l-iskrin. Ikkunsidra wkoll li tqabbad tastiera separata.
- Uza sigġu li jappoġġja qagħda komda wieqfa jew ftit immejla.
- Qjegħed il-laptop fl-iktar qagħda newtrali għall-polz.
- Angola l-iskrin tal-laptop lura sabiex ikun jista' jidher bl-inqas ammont ta' devjazzjoni possibbli tal-għonq.
- Uza kaxxa jew ktieb tat-telefon antik bħala serħan għas-saqajn.



**IPPREVJENI
L-ISTRAPAZZ
FIZIKU BILLI
JKOLLOK
STAZZJONIJIET
TAX-XOGĦOL
ADEGWATI**

Figura 10. Pożizzjoni korretta meta wieħed joqogħod bilqiegħda⁷⁸

8.6.4 IS-SAĦĦA MENTALI

- Eduka dwar ir-rizorsi tas-saħħa mentali (irreferi għall-kapitolu dwar is-saħħa mentali).
- Iċċekkja kif sejrjn l-impjegati fuq bażi frekwenti.
- Aqşam mal-oħrajn Apps tal-mowbajl dwar il-mindfulness.

8.7 RAKKOMANDEZZJONIJIET GĦAL IMPJEGATI LI QEGHDIN JAĦDMU REMOTAMENT

RAKKOMANDEZZJONI 1

Attività Fizika

- Żviluppa rutina tax-xogħol. Irrizerva mill-inqas 30 minuta kuljum biex tmur għal mixja jew dawra bir-rotta, tagħmel eżerċizzju ma' vidjo, jew kwalunkwe tip ieħor ta' attività fizika li tiegħu pjaċir tagħmel.

RAKKOMANDEZZJONI 2

Ikel tajjeb għas-saħħa

- L-ikel tajjeb għas-saħħa jappoġġja s-sistema immunitarja tiegħek u jzidlek l-enerġija. L-ikel nutrittiv jista' jgħinek tħossok tajjeb u tkun iktar produttiv.
- Ibda l-gurnata sewwa. Kul kolazzjon nutrittiv u rikk bħall-ħafur bil-ħalib xkumat, frott, ħaxix, jew bajd.
- Kul mal-mejda. Evita li tiekol fejn taħdem, li jista' jikkontribwixxi għat-tnaqqir matul il-jum.
- Ipprepara l-ikel mid-dar. Anki jekk m'intix sejjer l-uffiċċju, l-ippakkjar tal-ikel jista' jgħin bil-kontroll tal-porzjonijiet.
- Ibqa' idratat. Li tixrob l-ilma jgħinek tħossok aħjar u jnaqqas l-uġiġħ tar-ras u l-għeja.
- Naqqar prodotti tajbin għas-saħħa bħall-frott frisk, ħaxix, jew ġewż.

RAKKOMANDEZZJONI 3

Sahha Mentali

- Rutina sempliċi tista' tgħinek thossok tajjeb u tippovdi fit interazzjoni soċjali.
- Lesti ruhek għall-gurnata. Ibda l-gurnata b'xi eżercizzji ta' meditazzjoni. Li tbiddel hweġgek jista' jgħinek thossok lest biex taħdem u tkun iktar produttiv.
- Aghmel pjan. Ohloq skeda u lista tax-xogħlijiet li trid tlesti kuljum. Zgura li thalli lilek innifsek il-flessibbiltà.
- Ohloq spazju tax-xogħol iddedikat. Jekk tista', ikun ta' għajjnuna jekk tohloq spazju tax-xogħol iddedikat li huwa ergonomikament tajjeb għalik.
- Ikseb l-interazzjoni soċjali. L-interazzjoni soċjali hija importanti għas-sahha mentali tiegħek. Cempel u aghmel vidjo chat mal-kollegi tiegħek.
- Awtokura. Hu hsieb gismek, aghmel eżercizzju regolarment, kul tajjeb għas-sahha, u orqod bizzejjed.

8.8 KONKLUŻJONI:

Ix-xogħol mid-dar jew dak remot sar dejjem ikar popolari speċjalment mill-bidu tal-pandemija tal-Covid-19. Ix-xogħol minn barra l-post tax-xogħol joffri diversi vantaġġi kif ukoll xi sfidi relatati mas-sahha. Persuni li jaħdmu remotament jehtiegu stazzjonijiet tax-xogħol xierqa sabiex ma jsufrux strapazz fiziku. Haddiema remoti li jgħixu wehidhom jew ma għandhomx familja jistgħu wkoll jesperjenzaw sfidi tas-sahha mentali. Xi impjegati jista' jkun li ziedu l-konsum tal-ikel waqt li kienu qegħdin jaħdmu mid-dar peress li l-ikel huwa faċilment aċċessibbli. F'dan il-kapitolu, ġew esplorati rakkomandazzjonijiet biex wiehed jibqa' b'sahħtu waqt li jkun qiegħed jaħdem remotament.

IKKOMUNIKA

HELPLINE NUTRIZZJONALI

8007 3307

WELLBEING



KONKLUZIJONI

Dan id-dokument ta' gwida jservi sabiex jappoggja lil min iħaddem biex jikseb ambjent ta' fuq il-post tax-xogħol li jkun tajjeb għas-saħħa. L-evidenza xjentifika tindika li programmi li jippromwovu s-saħħa fuq il-post tax-xogħol huma soluzzjoni favorevoli kemm għal min iħaddem kif ukoll għall-impjegati. Impjegati iktar b'saħħithom normalment ikunu iktar ferħanin u iktar produttivi, bir-rizultat ta' inqas assenteizmu, inqas preżenteizmu, u inqas dawran tal-persunal fuq il-post tax-xogħol, li finalment jibbenefika lil min iħaddem.

Min iħaddem huwa mħegġeg iwettaq evalwazzjoni tal-bżonnijiet tas-saħħa fejn isir stħarriġ qasir fuq il-post tax-xogħol fost l-impjegati sabiex jiġu identifikati oqsma ta' prijorità tas-saħħa li jrid isir ix-xogħol fuqhom.

Dan id-dokument enfazizza d-diversi servizzi li jiġu pprovduti b'xejn mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard sabiex jappoggjaw lin-negozji fil-ksib ta' ambjent tax-xogħol aħjar għas-saħħa. Dan jista' jkun partikolarment importanti fl-inkoraġġiment ta' kumpaniji iżgħar u medji fl-implimentazzjoni ta' tali programmi. Il-postijiet tax-xogħol jistgħu jkunu ispirati minn uħud jew minn ħafna mir-rakkomandazzjonijiet ippreżentati sabiex jagħmlu l-attivitajiet tagħhom ta' promozzjoni tas-saħħa. Fl-istess ħin, huwa ta' importanza assoluta li ssir evalwazzjoni kontinwa tal-programmi implimentati. Dan jgħin biex jimmanifesta fejn inkisbu benefiċċji għall-ħaddiema u l-organizzazzjoni u jipprovdi wkoll feedback dwar fejn huma meħtieġa iktar żviluppi fil-programm. L-implimentazzjoni sostenibbli pass pass ta' attivitajiet ta' promozzjoni tas-saħħa tista' twassal għal benefiċċji immedjati u fit-tul, li jwassal għal ħaddiema iktar b'saħħithom u iktar reżiljenti.

REFERENZI

1. Il-Ministeru tas-Saħħa ta' Malta. *Registered Competent Persons*. 2021. Disponibbli fuq: <https://deputyprimeminister.gov.mt/en/ohsa/Pages/registered-competent-persons.aspx>
2. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Workplace Health Promotion*. 2010.
3. Il-Ministeru tas-Saħħa ta' Malta. *Building Resilience Transforming Services - A Mental Health Strategy for Malta 2020-2030*. 2018. Disponibbli fuq: https://deputyprimeminister.gov.mt/en/Documents/National-Health-Strategies/Mental_Health_Strategy_EN.pdf
4. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Mental health: a state of well-being*. 2014. Disponibbli fuq: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
5. Canadian Mental Health Association - BC Division. What's the difference between mental health and mental illness? *Heretohelp*. 2015. Disponibbli fuq: <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-mental-health-and-mental-illness>
6. L-Organizzazzjonipan-Amerikanatas-Saħħaul-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *World Mental Health Day 2017 - Mental Health in the Workplace*. 2017. Disponibbli fuq: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=world-mental-health-day-2017-mental-health-workplace-9482&alias=42217-presentation-mental-health-workplace-217&Itemid=270&lang=en
7. Gauci D, England K, Calleja, N. *European Health Interview Survey 2014/2015 (EHIS)*. 2014. Disponibbli fuq: [https://deputyprimeminister.gov.mt/en/dhir/Pages/Surveys/European-Health-Interview-Survey-2014-\(EHIS\).aspx](https://deputyprimeminister.gov.mt/en/dhir/Pages/Surveys/European-Health-Interview-Survey-2014-(EHIS).aspx)
8. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Occupational health: Stress at the workplace*. 2020. Disponibbli fuq: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/ccupational-health-stress-at-the-workplace>
9. L-Organizzazzjoni għall-Kooperazzjoni u l-Iżvilupp Ekonomiċi. *Making Mental Health Count: The Social and Economic Costs of Neglecting Mental Health Care*. 2014. Disponibbli fuq: https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/making-mental-health-count_9789264208445-en#page8
10. L-Uffiċċju Nazzjonali tal-Istatistika ta' Malta. *Gross Domestic Product: 2017, News Release 038/2018*. 2018. Disponibbli fuq: https://nso.gov.mt/en/News_Releases/View_by_Unit/Unit_A1/National_Accounts/Documents/2018/News2018_038.pdf
11. Mayo Clinic. *Mental health: Overcoming the stigma of mental illness*. 2017. Disponibbli fuq: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>

12. Wynne R et al. *Promoting mental health in the workplace: Guidance to implementing a comprehensive approach - Draft guidance document*. 2014. Disponibbli fuq: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13879&langId=en>
13. National Institute of Clinical Excellence. *Mental wellbeing at work*. 2009. Disponibbli fuq: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph22/resources/mental-wellbeing-at-work-pdf-1996233648325>
14. Mental Health Foundation UK. *Managing Mental Health in the Workplace Module 7*. 2016. Disponibbli fuq: https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/CR00233_Ebook_dualbranded_interactive.pdf
15. Programm ta' Appoġġ għall-Impjegati. *Employee Support Programme – A support service for Public Service Employees*. 2020. Disponibbli fuq: https://publicservice.gov.mt/en/Pages/News/2020/20200205_EmployeeSupportProgramme.aspx
16. Il-Parlament Ewropew. “*Id-dritt ta' skonnessjoni*” għandu jkun dritt fundamentali fl-UE skont il-MPE. 2021. Disponibbli fuq: <https://www.europarl.europa.eu/news/mt/press-room/20210114IPR95618/id-dritt-ta-skonnessjoni-ghandu-jkun-dritt-fundamentali-fl-ue-skont-il-mpe>
17. Public Health England. *Health and Wellbeing at Work*. 2021.
18. Il-Fond Soċjali Ewropew - Uffiċċju tal-Prim Ministru. *Managing Mental Health at Work*. 2014. Disponibbli fuq: <https://publicservice.gov.mt/en/people/Documents/People-Support-Wellbeing/ESP/Publications/OPM-Mental-Health.pdf>
19. American Psychological Association. *Building your resilience*. 2012. Disponibbli fuq: <https://www.apa.org/topics/resilience>
20. Craig H. *Resilience in the Workplace: How to be More Resilient at Work*. 2020. Disponibbli fuq: <https://positivepsychology.com/resilience-in-the-workplace/>
21. CHRODIS+. Create supportive working environment. *The CHRODIS+ Workbox on Employment and Chronic Conditions*. 2020. Disponibbli fuq: <https://workbox.chrodis.eu/5-2-create-supportive-working-environment/>
22. Center for Workplace Mental Health. *Resilience: A Strong Workforce Needs It*. 2019. Disponibbli fuq: <http://workplacentalhealth.org/Mental-Health-Topics/Resilience>
23. Healthy Eating Advisory Service - Victoria State Government. *Healthy vending*. Disponibbli fuq: <http://heas.health.vic.gov.au/healthy-choices/healthy-vending>
24. Il-Kummissjoni Ewropea. *Public Procurement of Food for Health - Technical report on the school setting*. 2017.

25. Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard. *Healthy Eating the Mediterranean Way - Dietary Guidelines for Maltese Adults*. 2015.
26. Grech A. & Allman-Farinelli M. A systematic literature review of nutrition interventions in vending machines that encourage consumers to make healthier choices. *Obes. Rev.* 2015;16: 1030–1041.
27. Public Health England. *Government Buying Standards for Food and Catering Services (GBSF) Checklist*. 2017. Disponibbli fuq: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/595129/Healthier_and_more_sustainable_GBSF_checklist.pdf
28. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Planning healthy and sustainable meetings A how-to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe*. 2018. Disponibbli fuq: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/373172/healthy-meetings-eng.pdf?ua=1
29. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Physical Activity*. 2017.
30. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. 2010. Disponibbli fuq: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
31. Il-Kummissjoni Ewropea. *Physical Activity at the Workplace: Literature review and best practice case studies*. 2017. Disponibbli fuq: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/9fc2b8a0-e537-11e7-9749-01aa75ed71a1/language-en>
32. Il-Kummissjoni Ewropea. *Malta Physical Activity Fact Sheet 2018*. 2018. Disponibbli fuq: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/382571/malta-eng.pdf?ua=1
33. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *What is Moderate-intensity and Vigorous-intensity Physical Activity?* 2014. Disponibbli fuq: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/
34. Department of Health. *Start Active, Stay Active - A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers*. 2011. Disponibbli fuq: https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/dh_128210.pdf
35. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 2020.
36. North Western Health Unit - Canada. *Promoting Physical Activity at Work -A toolkit for workplaces*. 2014.
37. Hobson-Powell A, Johnson R, Shaw J & Askew C. *Physical Activity in the Workplace - A guide*. 2016. Disponibbli fuq: http://exercisemedicine.com.au/wp-content/uploads/2016/11/EIM_Workplace_PA_Guide.pdf

38. Public Health England. *Physical activity, healthy eating and healthier weight: a toolkit for employers*. 2018.
39. National Institute of Clinical Excellence. *Physical activity in the workplace*. 2008.
40. CHRODIS+. Strengthen knowledge and skills. *The CHRODIS+ Workbox on Employment and Chronic Conditions*. 2020. Disponibbli fuq: <https://workbox.chrodis.eu/3-1-strengthen-knowledge-and-skills/>
41. Stanford University. Microbreaks. *Stanford Environmental Health & Safety*. 2015. Disponibbli fuq: <https://ehs.stanford.edu/subtopic/microbreaks>
42. University of Toronto - The Division of Human Resources and Equity. *Wellness and Work from Home Toolkit*. 2021. Disponibbli fuq: <https://hrandequity.utoronto.ca/covid-19/wellness-and-work-from-home-toolkit/>
43. L-Uffiċċju Reġjonali tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa għall-Ewropa. *Planning healthy and sustainable meetings*. 2019. Disponibbli fuq: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/373172/healthy-meetings-eng.pdf
44. The Institute for Health and Productivity Studies. *Physical Activity in the workplace - Guide for Employers*. 2016. Disponibbli fuq: https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/institute-for-health-and-productivity-studies/_docs/archived-projects/WHRN_PA.pdf
45. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. Breastfeeding. 2020. Disponibbli fuq: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
46. Gatt M, Cardona T. *National Obstetric Information System (NOIS) Annual Report 2018*. 2019. Id-Direttorat għall-Infurmazzjoni u r-Riċerka dwar is-Saħħa. Disponibbli fuq: <https://deputyprimeminister.gov.mt/en/dhir/Pages/Registries/births.aspx>
47. Calleja N & Borg K. *The measurement of breast-feeding indicators in the Maltese population*. 2017. Disponibbli fuq: <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/34222>
48. Organizzazzjoni Internazzjonali tax-Xogħol. Breastfeeding arrangements at work. *Maternity Protection Resource Package: From Aspiration to Reality for All*. 2012. doi:10.3233/978-1-60750-688-1-353.
49. Northern Ireland Public Service Alliance. *Guidance on Breastfeeding and the Workplace*. 2018.
50. Cattaneo A, Yngve A, Koletzko B & Guzman L R. Protection, promotion and support of breastfeeding in Europe. *Public Health Nutr*. 2004;8: 39–46.

51. Uffiċċju tal-Prim Ministru. *Manual on work-life balance measures*. Public Sector Employees. 2019.
52. Tsai S Y. Impact of a Breastfeeding-Friendly Workplace on an Employed Mother's Intention to Continue Breastfeeding After Returning to Work. *Breastfeed Med.* 2013;8: 210–216.
53. Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard u l-Maniġment tal-Qbiela. *Guidelines to set up a Breastfeeding Room at the place of work.*
54. Il-Ministeru tas-Saħħa. *Breastfeeding Clinic*. Disponibbli fuq: <https://deputyprimeminister.gov.mt/en/MDH/Pages/MDH-Breastfeeding-Clinic.aspx>
55. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *WHO report on the global tobacco epidemic 2019: offer help to quit tobacco use*. 2019. Disponibbli fuq: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516204>
56. Id-Dipartiment tal-Infurmazzjoni u r-Ricerka dwar is-Saħħa. *Smoking Attributable Deaths*. Factsheet 01/2014. 2014. Disponibbli fuq: https://deputyprimeminister.gov.mt/en/dhir/Documents/dhir_fact_sheet_smoking_attributable_deaths.pdf
57. Id-Dipartiment tal-Infurmazzjoni. *LN 23 of 2010 Tobacco (Smoking Control) Act CAP.315 Smoking in Public Places Regulations*. 2010. Disponibbli fuq: <https://www.tobaccocontrolaws.org/files/live/Malta/Malta%20-%20SF%20Public%20Places%20Regulations.pdf>
58. Centers for Disease Control and Prevention. *Electronic cigarettes: What's the bottom line?* 2020.
59. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *E-cigarettes: How risky are they?* 2020. Disponibbli fuq: <https://www.who.int/news-room/qa-detail/e-cigarettes-how-risky-are-they>
60. Cahill K & Lancaster T. Workplace interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2014. doi:10.1002/14651858.CD003440.pub4.
61. Notley C et al. Incentives for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2019.
62. British Medical Association. *Alcohol, drugs and the workplace*. Disponibbli fuq: https://www.bma.org.uk/media/1067/bma_alcohol-and-drugs-in-the-workplace-_oct_2019.pdf
63. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Global Status Report on Alcohol 2018*. 2018.
64. Ċentru Ewropew għall-Monitoraġġ tad-Droga u d-Dipendenza fuq id-Droga. *Drug use in Malta 2019*. 2019. Disponibbli fuq: <https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11328/malta-cdr-2019.pdf>

65. Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard. *How much is too much. Alcohol?* 2017. Disponibbli fuq: [https://deputyprimeminister.gov.mt/en/health-promotion/Documents/library/publications/How%20much%20is%20too%20much.%20Alcohol%20\(Eng\)%20New%20Leaflet%202017%20-%20FINAL.PDF](https://deputyprimeminister.gov.mt/en/health-promotion/Documents/library/publications/How%20much%20is%20too%20much.%20Alcohol%20(Eng)%20New%20Leaflet%202017%20-%20FINAL.PDF)
66. GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet. September, 2018*. Disponibbli fuq: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(18\)31310-2/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(18)31310-2/fulltext)
67. Department of Health. *UK Chief Medical Officers' Low Risk Drinking Guidelines*. 2016. Disponibbli fuq: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/545937/UK_CMOs__report.pdf
68. Health and Safety Executive. Develop a policy. *Managing drug and alcohol misuse at work*. Disponibbli fuq: <https://www.hse.gov.uk/alcoholdrugs/develop-policy.htm>.
69. Arbogast J W et al. Impact of a Comprehensive Workplace Hand Hygiene Program on Employer Health Care Insurance Claims and Costs, Absenteeism, and Employee Perceptions and Practices. *J. Occup. Environ. Med.* 2016;58: e231.
70. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Clean hands protect against infection*. 2011.
71. L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. *Getting your workplace ready for COVID-19*. 2020.
72. Hand washing for Life. Equipment: Basic Needs & Priorities. *Handwashing for Life*. 2020. Disponibbli fuq: <http://handwashingforlife.com/handsonsystem/serveready-hands/optimize/equipment-needs-priorities>
73. Cunrui H, Wenjun M, S. S. The hygienic efficacy of different hand-drying methods: A review of the evidence. *Mayo Clinic Proceedings*. 2012;87: 791–798.
74. Messenger J et al. *Working anytime, anywhere: The effects on the world of work*. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. 2017. Disponibbli fuq: <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2017/working-anytime-anywhere-the-effects-on-the-world-of-work>
75. L-Uffiċċju Nazzjonali tal-Istatistika. *The Effect of COVID-19 on the Labour Market, News Release 107/2020*. 2020. Disponibbli fuq: https://nso.gov.mt/en/News_Releases/Documents/2020/06/News2020_107.pdf

76. L-Uffiċċju Nazzjonali tal-Istatistika ta' Malta. *Reconciliation between work and family life*. 2018. Disponibbli fuq: <https://nso.gov.mt/en/nso/Media/Salient-Points-of-Publications/Pages/2020/Reconciliation-between-work-and-family-life.aspx>

77. Health and Safety Executive. *Ergonomics and human factors at work - a brief guide*. 2013. Disponibbli fuq: <https://www.hse.gov.uk/pubns/indg90.pdf>

78. Purdue University. *Ergonomics*. Radiological and Environmental Management. 2019. Disponibbli fuq: <https://www.purdue.edu/ehrs/rem/laboratory/Personal/ergo.html>

79. Public Health England. *Workplace health needs assessment: How to use the assessment and HNA questions*. 2018. Disponibbli fuq: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/674851/Workplace_Health_Needs_Assessment_2018.pdf



ANNESSEI

ANNES 1

STHARRIĠ TAL-EVALWAZZJONI TAL-BŻONNIJET TAS-SAHĦA (HNA) FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL⁷⁹

Dan l-istharrig se jgħin lil kumpanija tippjana programm ta' attivitajiet tas-saħħa li l-impjegati jhossu li huwa xieraq għall-bżonnijiet tagħhom.

Ċerti impjegati jistgħu jhossu li l-mistoqsijiet huma personali, u minkejja li huma anonimi, f'xi postijiet tax-xogħol żgħar ċerti persuni jistgħu jhossu li jistgħu jiġu identifikati mit-tweġibiet tagħhom. Il-persuni jistgħu jkunu suspettużi dwar l-intenzjonijiet wara dan l-istharrig. Spjegazzjoni xierqa dwar il-motivi tal-istharrig sejra tgħin lill-persunal jegħleb din il-kwistjoni. Il-kiri ta' kumpanija biex twettaq dan l-istharrig jgħin fit-tnaqqis tat-tħassib dwar il-kunfidenzjalità.

KIF ISIR L-ISTHARRIĠ?⁷⁹

- Żgura li l-manigment superjuri huwa involut u kkommess għas-saħħa u l-benesseri tal-impjegati tiegħu.
- Żgura li l-impjegati huma involuti fl-ippjanar tal-istharrig tal-HNA.
- Iddeċiedi min għandu jiġbor l-informazzjoni, stabbilixxi skedi għall-ġbir tal-informazzjoni, u pprepara pjanijiet għall-hidma fuq is-sejbiet tar-rizultati tal-istharrig.
- Spjega b'mod ċar għalfejn l-informazzjoni qiegħda tingabar u kif se tintuża.
- Tkellem mal-persunal u spjega li l-istharrig huwa anonimu.
- L-istharrig jista' jsir fuq karti stampati jew elettronikament.

EŻEMPJI TA' MISTOQSIJET TAL-ISTHARRIĠ⁷⁹:

Fuq skala minn 1-10 (0 ifisser li ma inti sodisfatt xejn u 10 jfisser li inti kompletament sodisfatt):

- Kif inhi s-saħħa tiegħek b'mod ġenerali?
- Kemm inti sodisfatt bil-ħajja tiegħek b'mod ġenerali?
- Kemm ħassejtek ferħan ilbieraħ b'mod ġenerali?
- Kemm ħassejtek anzjuż ilbieraħ b'mod ġenerali?

Dawn il-mistoqsijiet huma utli għal min ihaddem peress li r-riċerka turi li persuni b'livelli għolja ta' benessere personali jagħmlu għażliet ta' stil ta' ħajja aħjar, jiġifieri normalment jieklu b'mod aħjar għas-saħħa, huma iktar fizikament attivi, u huma inqas probabbli li

jpejpu. Tim tal-persunal b'livelli ogħla ta' benesseri normalment ikun iktar produttiv.

IT-TIPJIP

Din it-taqsimha timmira li tiskopri n-numru ta' impjegati li jpejpu u x'appoġġ iħossu li jgħinhom jaqtgħu t-tipjip.

1. Inti tpejjep attwalment?

- Sigaretti
- Sigarri
- Pipa
- Xixa jew pipa tal-ilma
- L-ebda minn dawn

2. X'jiddekrivik l-aħjar?

- Inpejjep kuljum
- Inpejjep okkażjonalment iżda mhux kuljum
- Kont inpejjep kuljum iżda issa ma npejjep xejn
- Qatt ma pejjipt

3. Jekk inti tpejjep, x'appoġġ issib l-iktar utli biex taqta' t-tipjip?

- Parir ta' tabib
- Għajjnuna professjonali minn ufficjal għat-twaqqif tat-tipjip
- Appoġġ mill-maniger jew sħabi tax-xogħol
- Appoġġ mill-familja jew ħbieb
- Terapija għas-sostituzzjoni tan-nikotina
- Oħrajn (jekk jogħġbok specifika)

IKEL TAJJEB GĦAS-SAĦĦA

L-għan ta' din it-taqsimha huwa li tiskopri jekk l-impjegati tiegħek isegwux dieta tajba għas-saħħa. Il-mistoqsija hija dwar l-ikel ta' frott u ħaxix. Ir-riċerka tissuggerixxi li huwa fattur raġonevoli għad-determinazzjoni ta' jekk persuna ssegwix dieta tajba għas-saħħa.

Mistoqsija 1:

Kemm-il porzjon ta' frott u ħaxix, ta' kwalunkwe tip (frisk, iffriżat, fil-landa), tiekol f'gurnata tipika?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5+

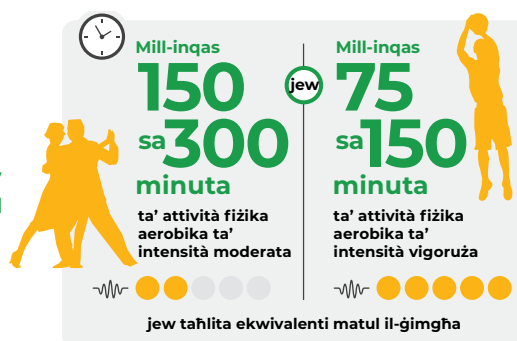
Porzjon frott huwa ekwivalenti għal frotha ta' daqs medju bħal banana, tuffieħa jew laringa.

Porzjon ħaxix huwa ekwivalenti għal 80g ta' ħaxix imwerraq (rucola, kaboċċa, spinaċi) jew ħaxix ieħor, jew 50g ta' legumi (fażola, għads), jew kuċċarun ta' soppa tal-ħaxix.

ATTIVITÀ FIŻIKA

L-għan ta' din it-taqsimha huwa li tiskopri n-numru ta' impjegati li huma fizikament attivi biżżejjed sabiex jissodisfaw ir-rakkomandazzjonijiet nazzjonali għall-attività fizika (ara l-Figura 11 hawn isfel).

> L-adulti għandhom jagħmlu mill-inqas 150-300 minuta ta' attività fizika aerobika ta' intensità moderata; jew mill-inqas 75-150 minuta ta' attività fizika aerobika ta' intensità vigoruża; jew taħlita ekwivalenti ta' attività ta' intensità moderata u vigoruża matul il-gimgha, għal benefiċċji tas-saħħa sostanzjali.



> L-adulti wkoll għandhom jagħmlu attivitajiet li jsaħħu l-muskoli ta' intensità moderata jew iktar li jinvolvu l-gruppi prinċipali kollha tal-muskoli mill-inqas f'jumejn jew iktar fil-gimgha, peress li dawn jipprovdu benefiċċji tas-saħħa addizzjonali.



Figura 11. Rakkomandazzjonijiet globali għall-attività fizika għas-saħħa fost dawek li għandhom bejn it-18 u l-64 sena³⁵.

Mistoqsija 1:

Fil-gimġha li għaddiet, f'kemm-il ġurnata għamilt total ta' 30 minuta jew iktar ta' attività fiżika, li kienet biżżejjed biex iġġiegħlek tiegħu n-nifs b'mod iktar mgħaġġel?

(Dan jista' jinkludi sports, eżercizzju, mixi b'pass mgħaġġel jew sewqan bir-rota għar-rikreazzjoni jew trasport, iżda ma għandux jinkludi xogħol tad-dar jew attività fiżika li jistgħu jkunu parti minn xogħlok.)

0

1

2

3

4

5+

Mistoqsija 2:

Fil-gimġha li għaddiet, f'kemm-il ġurnata għamilt eżercizzji li jsaħħulek il-muskoli?

(Attivitajiet bħall-irfiġħ ta' pizijiet, sit-ups, yoga.)

0

1

2

3

4

5+

ALKOHOĦOL⁷⁹

L-għan ta' din it-taqsimha huwa li tiskopri n-numru ta' impjegati li jikkonsmaw l-alkoħol f'livelli li jistgħu jipperikolawlhom is-saħħa.

Mistoqsija 1:

Kemm-il darba tixrob xarba li tinkludi l-alkoħol?

- Qatt
- Darba fix-xahar jew inqas
- 2-4 darbiet fix-xahar
- 2-3 darbiet fil-gimġha
- 4 darbiet jew iktar fil-gimġha

Mistoqsija 2:

Kemm-il unità ta' alkoħol tixrob f'gurnata tipika meta tixrob l-alkoħol? Unità ta' alkoħol hija spjegata fil-Figura 12 hawn taħt.

1-2

3-4






5-6

7-9

10+

XARBA STANDARD

Xarba standard (jew *unit* wiehed ta' alkoħol) dejjem ikun fiha l-istess ammont ta' alkoħol; indipendentement mid-daqs tal-flixkun jew bott, u mit-tip ta' xarba. F'Malta xarba standard ikun fiha 8 grammi ta' alkoħol. L-ammont ta' alkoħol li jkun hemm f'xarba partikulari jiddependi mill-qawwa u mill-volum ta' dik ix-xarba. Eżempji ta' xarba standard huma:

 <p>250mls</p> <p>Flixkun żghir tal-birra (nofs pinta) ta' qawwa medja</p> <p>(eż. 250 ml b'qawwa ta' 4.2% ABV)</p>	 <p>25mls</p> <p>Grokk spirtu, bħal wiski, ġinn u vodka</p> <p>(eż. 25ml b'qawwa ta' 40% ABV)</p>	 <p>80mls</p> <p>Tazza nbid ahmar</p> <p>(eż. 80ml b'qawwa ta' 12.5% ABV)</p>	 <p>80mls</p> <p>Tazza nbid ahmar</p> <p>(eż. 80ml b'qawwa ta' 12.5% ABV)</p>	 <p>40mls</p> <p>Tazza żghira ta' likur jew aperitif</p> <p>(eż. 40ml b'qawwa ta' 25% ABV)</p>
--	--	--	--	---

Alkoħol bil-volum (ABV) huwa l-persentaġġ tal-alkoħol f'xarba partikulari. Dan jista' jinstab fuq it-tiketta tax-xarba.

Figura 12. Xarba (jew unità ta' alkoħol) standard ⁶⁵

ANNEX 2

PARIRI U IDEAT PRATTIĊI GĦALL-ORGANIZZAZZJONI TA' ATTIVITAJIET LI JIPPROMWOVU S-SAĦĦA FUQ IL-POST TAX-XOĠĦOL

- Installa sinjali hdejn il-lifts sabiex tteġġeg l-użu tat-taraġ minflok tal-lift.
- Ippromwovi t-trasport attiv jġifieri li wiehed jiġi x-xoġħol bir-rotta jew bil-mixi jekk il-post tax-xoġħol huwa f'distanza ta' mixi.
- Tteġġeg l-ipparkjar f'tit blokkoq 'il bogħod mill-post tax-xoġħol u l-mixi sal-post tax-xoġħol.
- Organizza sessjonijiet ta' attività fizika minn għalliema kkwalifikati.
- Tteġġeg stretching qasir li jista' jsir fuq il-post tax-xoġħol.
- Tteġġeg sfidi bħall-isfida tal-10,000 pass kuljum, l-isfida tal-push-ups, l-isfida tal-planking, l-isfida tal-wall sit.
- Organizza taħdita dwar l-ergonomija minn individwu kkwalifikat.
- Aqsam mal-oħrajn ricetti tajbin għas-saħħa online mal-persunal.
- Offri kolazzjon tajjeb għas-saħħa kull ġimagħtejn.
- Offri għażliet ta' ikel u xorb aħjar għas-saħħa f'kantins u minn magni tal-bejgħ awtomatiċi.
- Offri għażliet ta' ikel u xorb aħjar għas-saħħa bi prezz raġonevoli.
- Offri frott b'xejn, yogurt b'volum baxx ta' xaħam u b'volum baxx ta' zokkor, u ċereali b'volum għoli ta' fibra fuq il-post tax-xoġħol.
- Tteġġeg lill-impjegati jgħibu ikel tajjeb għas-saħħa mid-dar minflok jixtru ikel take away li jkun għoli f'xaħam saturat, zokkor, u melħ.
- Organizza dimostrazzjoni ta' tisjir ta' ikel tajjeb għas-saħħa.
- Offri pariri nutrizzjonali minn nutrizzjonisti rreġistrati mal-istat.
- Organizza taħdita dwar in-nutrizzjoni u l-fitness minn individwi kkwalifikati.
- Tteġġeg lill-impjegati jixorbu iktar ilma billi jzommu kalendarju tal-ilma.
- Offri ilma infuż bil-ħwawar.
- Organizza attivitajiet għall-iskrinjar tas-saħħa bħall-ittejtjar tal-persjoni tad-demmm, il-glukożju fid-demmm u l-indiċi tal-massa tal-ġisem.

- Aqsam messagġi ta' għarfien dwar is-saħħa permezz ta' posta elettronika jew waħħal dawn il-messagġi f'żoni prominenti fuq il-post tax-xogħol.
- Ippromwovi programmi għall-immanigġjar tal-piż organizzati mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard.
- Ippromwovi programmi għat-twaqqif tat-tipjip organizzati mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard.
- Qassam fuljetti dwar in-nutrizzjoni u sugġetti oħra tal-benesseri ppubblikati mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard.

