

## LAVORO REMOTO E IBRIDO GESTIRE LA SICUREZZA E LA SALUTE OVUNQUE

L'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) sta conducendo la Campagna europea Healthy Workplaces (Ambienti di lavoro sani e sicuri nell'era digitale) 2023-2025 per sensibilizzare sulle implicazioni dell'uso delle tecnologie digitali per la sicurezza e la salute sul lavoro. Se progettate, implementate, gestite e utilizzate in linea con un approccio centrato sull'uomo, le tecnologie digitali possono essere sicure e produttive. Poiché l'uso di queste tecnologie sul lavoro continua ad aumentare e il loro impatto su lavoro e ambienti lavorativi non è ancora completamente compreso, è importante sviluppare strategie che promuovano e proteggano la sicurezza e la salute dei lavoratori.

### Abbracciare l'era del lavoro remoto e ibrido

Le tecnologie digitali (come computer personali, smartphone, pacchetti software e internet) consentono alle persone di lavorare da remoto, lontano dai locali dei datori di lavoro per gran parte del loro tempo lavorativo. Quando il lavoro remoto avviene a casa, è comunemente chiamato telelavoro. Durante la pandemia di COVID-19, il telelavoro è diventato più diffuso, mentre il lavoro ibrido, che combina lavoro remoto e in ufficio, ha guadagnato popolarità dopo l'emergenza pandemica. Nel 2022, il 18% dei lavoratori nell'UE27, in Islanda e in Norvegia lavorava principalmente da casa. Oltre ai telelavoratori, le persone che lavorano da remoto includono coloro che operano presso i locali dei clienti (6%), in siti all'aperto come cantieri o campi agricoli (5,5%), in auto o altri veicoli (3,5%) e in spazi pubblici come caffè o aeroporti (2%). Sebbene la maggior parte (65%) lavorasse presso i locali del datore di lavoro, il lavoro remoto era una realtà per un terzo della forza lavoro in quei paesi.

### Implicazioni per la sicurezza e la salute dei lavoratori

Il lavoro remoto e ibrido presenta diversi vantaggi. Lavorare da casa, ad esempio, riduce il tempo di pendolarismo, migliora l'equilibrio tra vita lavorativa e privata e aumenta la produttività e la concentrazione.

Tuttavia, il telelavoro è anche associato a un aumento della sedentarietà, della pressione temporale, delle ore lavorative prolungate e dell'isolamento sociale. Ciò può avere un impatto negativo sulla salute dei lavoratori e contribuire allo sviluppo o all'aggravamento di disturbi muscoloscheletrici, come dolori al collo, polso e dita, dovuti a configurazioni errate degli strumenti di lavoro. Inoltre, condizioni di illuminazione scadenti possono causare affaticamento visivo e altri effetti negativi. Lavorare da casa può avere effetti diversi sui lavoratori con responsabilità di cura domestica - spesso donne - che, a seconda della loro situazione personale, possono vedere un miglioramento o un aggravamento dei conflitti vita-lavoro.

Le tecnologie digitali sono fondamentali per il lavoro remoto, ma il loro uso è associato a vari rischi psicologici e fisici. Questi rischi aumentano quando l'esposizione alle tecnologie digitali è prolungata a causa di lunghe ore lavorative e carichi di lavoro eccessivi che impediscono di prendere pause. In termini di rischi psicologici, l'uso delle tecnologie digitali è legato a un fenomeno chiamato "tecnostress", che rende difficile adattarsi a tecnologie in continua evoluzione, portando ad ansia e affaticamento. Lavorare con tecnologie digitali può anche contribuire a episodi di "presenzialismo virtuale", quando i lavoratori continuano a lavorare anche in periodi di malessere, evitando di prendere congedo per malattia. Questo è particolarmente comune nel telelavoro e può portare a burnout nel lungo termine. Altri potenziali pericoli sono legati all'esposizione prolungata agli schermi, associati a mal di testa e affaticamento visivo, noto anche come sindrome da visione del computer.

### Focus sul lavoro ibrido

Le ricerche mostrano che un modello ibrido ha effetti negativi minori sui lavoratori in termini di equilibrio vita-lavoro e stress. Tuttavia, oltre a condividere la maggior parte dei rischi con il telelavoro, il lavoro ibrido presenta anche rischi specifici. Lo sviluppo di questo modello lavorativo spesso porta a una riduzione degli spazi ufficio, con un aumento di spazi condivisi (flex-office) e hot-desking. Questi spazi di lavoro flessibili non assegnano più postazioni di lavoro

a persone, gruppi o dipartimenti specifici. Nel modello hot-desking, gli utenti devono solitamente prenotare una scrivania per lavorare in determinati periodi di tempo in ufficio. Spazi ufficio più piccoli significano che le organizzazioni non possono ospitare tutti i gruppi contemporaneamente, il che può indebolire le attività lavorative in loco e impedire ai dipendenti di svolgere compiti in ufficio a causa di inquinamento acustico o mancanza di spazi adeguati, costringendo alcuni membri del team a telelavorare. Se non gestita correttamente, la presenza di persone in ufficio a orari diversi può portare a un prolungato senso di isolamento per il lavoratore ibrido, influenzando anche la costruzione del team e il lavoro di gruppo.

Rischi derivanti dall'ambiente di lavoro virtuale  
Infine, l'uso delle tecnologie digitali genera un ambiente di lavoro virtuale in cui lavoratori geograficamente dispersi interagiscono e collaborano. Rischi specifici per la sicurezza e la salute sono legati a questa sfera virtuale, come essere vittime di cyberbullismo o attacchi informatici, soprattutto se manca formazione sull'uso sicuro degli strumenti tecnologici. Attacchi di phishing e truffe sono esempi di rischi che possono anche danneggiare la salute mentale dei lavoratori, aumentando i loro livelli di stress.

### **Sicurezza: valutazione dei rischi nei luoghi di lavoro remoti**

Le organizzazioni hanno un ruolo cruciale nella prevenzione dei rischi legati al lavoro remoto e ibrido. Il primo passo è una valutazione dei rischi obbligatoria, che deve coprire il lavoro remoto in linea con la legislazione dell'UE e nazionale. Quando il lavoro viene svolto lontano dai locali del datore di lavoro, le condizioni lavorative e i rischi associati diventano più imprevedibili e fuori dal controllo diretto dell'azienda. Pertanto, è molto importante il coinvolgimento di datori di lavoro e dipendenti nel processo di valutazione dei rischi. Oltre a fornire informazioni chiave per i prossimi passi verso un piano d'azione, il processo di valutazione dei rischi crea consapevolezza tra i lavoratori remoti e la direzione dell'organizzazione. Metodi interattivi di mappatura del corpo e mappatura dei rischi, combinati con strumenti online o checklists, sono un

buon modo per identificare e comprendere i rischi legati al lavoro da casa.

Una valutazione dei rischi dovrebbe considerare anche il livello di mobilità dei lavoratori, ossia il numero di luoghi in cui lavorano. I lavoratori remoti stanno sempre più svolgendo il loro lavoro in più luoghi, come durante i viaggi per affari o per piacere. Stanno utilizzando meno postazioni di lavoro standard. Qualsiasi spazio pubblico potrebbe potenzialmente essere utilizzato come luogo di lavoro, come parchi, mezzi pubblici, aeroporti, stazioni ferroviarie, biblioteche, e così via. Anche i luoghi tradizionali dove le comunità locali si riuniscono, come caffè, bar e ristoranti, vengono utilizzati come luoghi di lavoro. Sebbene siano accessibili, questi spazi sono imprevedibili, poiché le loro condizioni non dipendono dai lavoratori o dai datori di lavoro. A seconda della posizione, il numero di rischi fisici può variare. Ad esempio, lavorare in uno spazio all'aperto può comportare esposizione a luce UV, riconosciuta come fattore di rischio per il cancro, o avere conseguenze negative sugli occhi a causa delle condizioni di illuminazione inappropriate quando si lavora con laptop e smartphone. Lavorare a lungo e frequentemente su un treno o su un aereo può comportare una maggiore esposizione a rumore e vibrazioni.

