



REPUBLICA MOLDOVA  
CONSILIUL MUNICIPAL CHIȘINĂU  
PRIMARUL GENERAL AL MUNICIPIULUI CHIȘINĂU  
DIRECȚIA MUNICIPALĂ PENTRU PROTECȚIA  
DREPTURILOR COPILULUI



38763290

**ORDIN**

nr. 49

din 18.06.2020

**Cu privire la aprobarea instrucțiunii  
de securitate și sănătate în muncă  
pentru angajații care desfășoară munca de la domiciliu**

Având în vedere Legea securității și sănătății în muncă, nr. 186 din 10.07.2008, Hotărârea Comisiei naționale extraordinare de sănătate publică (CNESP), nr. 15 din 12 iunie 2020 și Hotărârea Comisiei extraordinare de sănătate publică a municipiului Chișinău, nr. 7 din 14 iunie 2020, urmare a evoluției și tendinței situației epidimiologice a infecției COVID-19 în mun. Chișinău,

**ORDON:**

1. Se aprobă instrucțiunea de securitate și sănătate în muncă privind activitatea pentru angajații care desfășoară munca la domiciliu (*Anexa nr. 1*).
2. A numi conducătorii subdiviziunilor DMPDC, responsabili pentru instruirea angajaților.
3. Instruirea va fi efectuată prin mijloacele electronice fără a aduna angajații într-o încăpere.
4. Conducătorii locurilor de muncă sunt responsabili pentru multiplicarea și distribuirea instrucțiunii tuturor angajaților.
5. Controlul îndeplinirii prevederilor prezentului ordin mi-l asum.

Șef interimar al Direcției

Valentina VOLONTIR



**Contrasemnează:**

Silvia Marian	Șef Direcție asistență juridică	
Ecaterina Șevenco	Șef Direcție evidență contabilă și analiză economică	
Angela Todorov	Specialist principal economist	
Pruteanu Alexandru	Șef Serviciu resurse umane	

**INSTRUCȚIUNE**  
**de securitate și sănătate în muncă**  
**pentru angajații care desfășoară munca de la domiciliu**

Conform legislației Republicii Moldova, lucrările puse în sarcina salariaților cu munca la domiciliu trebuie să se execute în condiții de respectare a normelor de securitate și sănătate în muncă. Astfel angajații care vor desfășura munca de la domiciliu sunt obligați să respecte următoarele obligații:

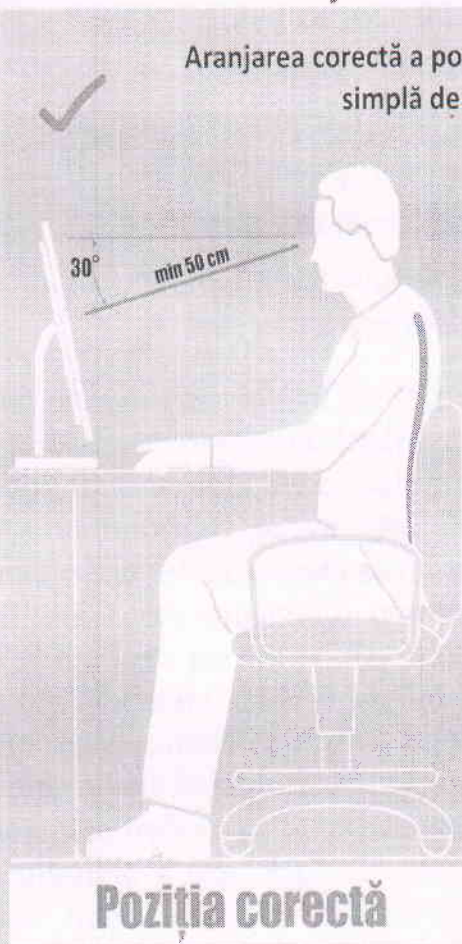
1. Să însușească și să respecte instrucțiunile de securitate și sănătate în muncă specifice activității concrete pe care o desfășoară de la domiciliu;
2. Să se afle pe tot parcursul zilei în capacitate deplină de muncă. Se interzice angajatului în timpul orelor de muncă de la domiciliu să consume alcool, droguri sau alte substanțe toxice;
3. Să comunice angajatorului despre toate necesitățile de care are nevoie la domiciliu pentru a efectua munca în condiții fără pericole. În special să comunice și să ceară de la angajator tot echipamentul de muncă și echipamentul individual de protecție necesar pentru desfășurarea activității;
4. Să utilizeze echipamentul individual de protecție pus la dispoziție, în cazul în care activitatea desfășurată necesită folosirea acestuia;
5. Să utilizeze corect mașinile, aparatele, uneltele, mecanismele puse la dispoziție, pentru a desfășura activitatea de la domiciliu;
6. În cazul în care angajatul va desfășura munca de la domiciliu, acesta este obligat să respecte strict regimul contra incendiilor. **SE INTERZICE** să folosească foc deschis în încăperea, sau să fumeze în încăperea unde va desfășura activitatea;
7. Să nu se atingă de cabluri electrice deteriorate, să nu încerce să repare echipamente electrice, prize sau întrerupătoare. Când părăsește încăperea să nu lase lumina aprinsă, să deconecteze condiționerele și alt aparat electric;
8. Să aducă la cunoștință angajatorului orice caz de îmbolnăvire a lor în timp ce activează de la domiciliu sau orice accident de muncă produs la domiciliu acestora;
9. Să păstreze în ordine și curățenie încăperea de la domiciliu, unde desfășoară activitate și să respecte toate cerințele de igienă în încăperea respectivă. Să aerească periodic încăperea unde activează;
10. Înainte de folosirea unui scaun, trebuie controlată starea lui, ca acesta să nu fie instabil sau deteriorat.
11. Este interzisă mișcarea de legănare pe două din picioarele scaunului sau de răsturnare pe spate.

12. În cazul în care activitatea desfășurată de angajat de la domiciliu, presupune lucru la calculator, atunci acesta este obligat :

a) să ia o poziție corectă la masa de muncă conform figurii de mai jos;

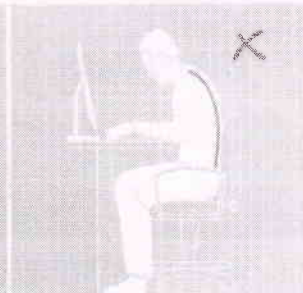
## Poziția corectă la calculator

Aranjarea corectă a postului de lucru, poate fi o modalitate simplă de a preveni accidente sau îmbolnăviri.



**Poziția corectă**


- ✓ Monitorul așezat la o distanță corespunzătoare ( între 50cm - 70cm )
- ✓ Urechile, umerii și șoldurile aliniate pe verticală
- ✓ Încheieturile mâinilor sunt drepte
- ✓ Când se folosește tastatura, coatele sunt îndoite în unghi de 90 de grade ( între 70 - 110 grade), bratul și suprafața podelei formează un unghi drept
- ✓ Când se folosește mouse-ul, coatele sunt îndoite în unghi de 90 de grade
- ✓ Șoldurile băgate înăuntru cât mai mult posibil și îndoite în unghi drept ( între 90 - 100 de grade)
- ✓ Genunchii îndoiți în unghi de 90 de grade ( între 70 - 110 grade )
- ✓ Suport adecvat pentru picioare
- ✓ Suficient loc pentru poziția corectă a coapselor și a picioarelor
- ✓ Spațiu de lucru fără obiecte ascuțite care să-l deranjeze pe angajat în timpul muncii



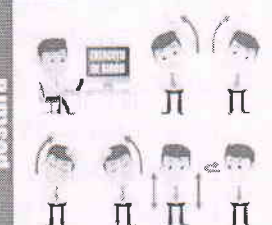
**Poziția incorectă**

**Exerciții de sănătate :**

**a ochilor**



**postură**



- b) Înălțimea mesei de lucru se regulează în intervalul 680-800 mm.
- c) Tastatura se plasează pe suprafața mesei la o depărtare de 100-300 mm de la margine, îndreptată spre lucrător.
- d) Nivelul ochilor la instalarea verticală a ecranului trebuie să fie la mijlocul ecranului sau 2/3 din înălțimea lui.
- e) Se interzice efectuarea oricărei intervenții (reparații) în timpul funcționării echipamentului de muncă (calculatorului).
- f) Se interzice consumul alimentelor pe masa suport a calculatorului sau deasupra tastaturii.

- g) Se interzice consumul lichidelor pe masa de suport a calculatorului sau pe tastier;
- h) În timpul lucrului la calculator, se va evita purtarea ochelarilor colorați.
- i) Personalul care lucrează la calculator trebuie să cunoască necesitatea și posibilitățile de reglare a echipamentului și mobilierului de lucru. Reglările se vor efectua în raport cu cerințele sarcinii de muncă, condițiile de mediu și cu caracteristicile antropofuncționale și psihofiziologice individuale. Se vor regla în principal:
- luminanța monitorului, contrastul între caractere și fond, poziția monitorului (înălțime, orientare, înclinare);
  - înălțimea și înclinarea suportului pentru documente;
  - înălțimea mesei de lucru (dacă este reglabilă);
  - înălțimea suprafeței de ședere a scaunului, înclinarea și înălțimea spătarului scaunului.
13. Scaunul de lucru trebuie să fie stabil și să permită cu ușurință libertatea de mișcare și o poziție confortabilă. Înălțimea scaunului trebuie să fie reglabilă. Spătarul scaunului trebuie să poată fi înclinat și reglat pe verticală.
14. Ecranul monitorului se va găsi în zona unghiului de protecție a corpurilor de iluminat în așa fel ca aceasta să nu se reflecte pe suprafața ecranului.
15. Pentru asigurarea capacității optime de muncă și menținerea sănătății, în afară de pauza obligatorie pentru prânz, în decursul zilei de muncă se efectuează suplimentar pauze reglementate, care se includ în timpul de muncă. În ziua de muncă de 8 ore, pauzele reglementate se acordă după 2 ore de la începutul schimbului și după 2 ore după prânz, cu durata de 15 minute fiecare. În ziua de muncă de 12 ore, pauzele reglementate trebuie să fie efectuate în primele 8 ore ca și pauzele din ziua de 8 ore, iar în ultimele 4 ore, după fiecare oră câte 15 minute. Nu se admite activitatea la monitor mai mult de 2 ore fără pauze reglementate. În scopul combaterii monotoniei, suprasolicitărilor neuropsihice, oboselii aparatului vizual și celui locomotor, al menținerii capacității maxime de muncă, în timpul pauzelor reglementate lucrătorilor li se recomandă exerciții fizice, pentru ochi și relaxare psihologică.

Șef interimar al Direcției



Valentina VOLONTIR